



Canelons de borratja

amb salsa de fonoll silvestre

TEXT I IMATGES: **M. Àngels Piqué Val**

A continuació us convidem a preparar una recepta amb plantes silvestres de temporada, molt senzilla de fer, sana i boníssima: els canelons de borratja i xampinyons amb salsa de fonoll silvestre. Es prepara amb dues plantes molt utilitzades i molt comunes a les terres catalanes: la borratja i el fonoll. Si no les coneixies, serà fàcil aprendre a distingir-les, i, si ja les coneixes, serà divertit sortir al camp a buscar-les. En tots dos casos estem segurs que aquesta recepta rústica i gustosíssima us encantarà.

Us presentem breument la planta protagonista d'aquest plat: la borratja (*Borago officinalis*). La borratja és una petita herba anual de la família de les boraginàcies que no supera els 60 cm d'alçada i que viu als herbassars, marges de camins, terrenys i camps abandonats. Té unes fulles de 5-25 cm de longitud, les inferiors disposades en roseta basal, i tiges ascendents. Les fulles, juntament amb les tiges, són híspides, o sigui, amb petits pèls que punxen, així que es recomana recollir-les amb uns guants. La floració té lloc des de març o abril fins a agost, que és quan podem observar les seves flors en forma d'estrella amb una corol·la d'un blau clar viu. Rarament alguns exemplars tenen les flors blanques.

Ha sigut utilitzada històricament com a verdura (fresca i cuita), ja que tant les seves fulles com les tiges són comestibles i molt riques en minerals, però també s'ha fet servir com a planta medicinal en molts tipus de remeis per a les vies respiratòries, per al sistema nerviós i per a les afeccions de la pell. Amb les seves llavors s'obté un oli medicinal molt usat com a antiinflamatori.



Borragia (*Borragia officinalis*). Fotografia: Flora Catalana.

Ingredients per als canelons

- 10-15 fulles tendres de borratja
- 1 ceba
- oli d'oliva
- 2 tasses de mill
- 6 tasses d'aigua
- 10 xampinyons
- 1 fulla de llorer
- sal, pebre negre i nou moscada

Preparació dels canelons

Rentem les fulles de borratja que hem recollit i les escaldem en aigua bullent durant un o dos minuts. Les rentem amb aigua freda i les reservem. Posem el mill amb l'aigua bullent (sis tasses), hi afegim sal i ho deixem coure a foc lent durant quinze minuts, tapat. Ho deixem reposar uns deu minuts un cop cuit.

Saltegem la ceba amb l'oli d'oliva i una mica de sal. Hi afegim els xampinyons tallats petits, la fulla de llorer, el pebre negre i la nou moscada. Condimentem segons el gust. Quan estigui cuit ho barregem bé amb el mill. Farcim les fulles de borratja amb la barreja i li donem forma de caneló. Repetim el procediment amb totes les fulles.



Fonoll (*Foeniculum vulgare*). Fotografia: Flora Catalana.

Ingredients per a la salsa de fonoll silvestre

- 1 porro
- llavors de gira-sol
- aigua
- oli d'oliva
- pebre negre
- 1 grapat de fulles de fonoll tendre (*Foeniculum vulgare*)

Preparació de la salsa de fonoll silvestre

Rentem i tallem el porro triant-ne la part més blanca. Coem amb una mica d'oli d'oliva i sal en una paella. Ho barregem i ho triturarem tot -el porro cuit, les pipes i les fulles de fonoll crues-, fins a obtenir la consistència d'una salsa.

Presentem els canelons en una safata amb la salsa de fonoll silvestre i llavors de gallaret pel damunt.



Canelons de borratja amb salsa de fonoll silvestre.

Identificació botànica dels ingredients:

Borratja: *Borago officinalis*

Ceba: *Allium cepa*

Mill: *Panicum miliaceum*

Xampinyó: *Agaricus bisporus*

Llorer: *Laurus nobilis*

Pebre negre: *Piper nigrum*

Oli d'oliva: *Olea europaea* subsp. *europaea* var. *europaea*

Nou moscada: *Myristica fragrans*

Gallaret: *Papaver rhoeas*

Fonoll silvestre: *Foeniculum vulgare*

Porro: *Allium porrum* (*Allium ampeloprasum*)

Gira-sol: *Helianthus annuus*

M. Àngels Piqué Val, formadora en alimentació conscient, inspiradora d'una vida senzilla i coherent amb el que som, com som i adaptats al medi on vivim, ensenya i transmet, a través de cursos, tallers i xerrades, una alimentació basada en vegetals, que permet utilitzar els aliments com a eina terapèutica per a retrobar la salut física i emocional.

<https://www.ambentusiasme.com>

<http://lamagiadelacuina.blogspot.com>