

# Salses i vinagretes de plantes silvestres



TEXT I IMATGES: Marisa Benavente i Pilar Herrera

*Les salses i les vinagretes són un element molt important a la cuina, perquè contribueixen a donar un toc especial, divertit i diferent als aliments, i a fer-los més fàcils de digerir i més saborosos. Us presentem propostes fàcils de preparar que donaran varietat i un punt silvestre a la vostra cuina.*

*En el número anterior de Milfulles, vam procurar donar-vos alternatives per a menjar plantes silvestres crues amb la idea d'aprofitar al màxim els beneficis que ens ofereixen en forma de composts fitoquímics i nutrients d'alta qualitat. En aquesta ocasió, seguirem la línia marcada en el primer article i continuarem parlant de plantes crues (o amb una mínima elaboració), aquesta vegada en forma de salses i vinagretes. Per a estructurar el tema hem agrupat les salses per famílies botàniques.*

## Les plantes de les salses

**Poligonàcies.** Una salsa ben sorprenent es pot fer amb l'agrella (*Rumex acetosa*), amb la badola (*Rumex scutatus*), la vinagrella (*Rumex acetosella*), la paradella crespa (*Rumex crispus*) o la paradella (*Rumex pulcher*). S'utilitzen principalment per a donar acidesa, i també aporten un aroma més genèric d'herba. És important mencionar que aquestes plantes contenen àcid oxàlic, com les bledes i els espinacs, i si se'n menja sovint, aquest àcid s'acumula a l'organisme i pot provocar càlculs renals. També és soluble en l'aigua, així doncs podem fer-lo desaparèixer bullint la planta en dues aigües, primer dos minuts i una segona vegada, amb aigua nova, només fent-li arrencar el bull.

Responsabilitat i precaució amb les plantes

### SALSA D'AGRELLES

Les fulles fresques d'agrella es desfan fàcilment amb una mica de cocció, tot i que perden el color i es tornen d'un verd gris.

Aquesta salsa es prepara barrejant les fulles que hem bullit amb una ceba tendra trinxada, una mica d'all, oli d'oliva, crema de llet (pot ser vegetal), sal i pebre.

Recordeu que no cal posar-hi vinagre, perquè aquesta família ja és àcida.

---

Aquesta salsa va molt bé per acompanyar plats de peix.

**Brassicàcies o crucíferes.** És una família molt preuada pel seu gust fort i únic, una mica picant degut a la presència de compostos que contenen sofre en la seva composició molecular. Aquests actuen com a mecanisme de defensa de la planta per evitar ser menjada pels herbívors, tot i que els humans hem apreciat aquesta característica i n'hem consumit les fulles tendres i les llavors des de la prehistòria.

És fàcil trobar tot tipus de mostasses comercials elaborades majoritàriament amb les llavors de *Brassica nigra* i un elevat percentatge de cúrcuma que els dona el color groguenc característic. Ara bé, en els nostres prats abandonats, camps de conreu, vores de camins, etc., podem trobar-hi alternatives carregades de força i llibertat que aportaran sabors forts i atrevits a les nostres salses. Entre elles destaquem la mostassa (*Sinapis alba*), la ravenissa borda (*Sinapis arvensis*), la ruqueta (*Diplotaxis tenuifolia*), la ruca (*Eruca vesicaria*), la bossa de pastor (*Capsella bursa-pastoris*), el creixen de prat (*Cardamine pratensis*), la cardàmine hirsuta (*Cardamine hirsuta*), els capellans (*Lepidium draba*), el rave bord (*Raphanus raphanistrum*) o el cap blanc (*Diplotaxis eruroides*) entre d'altres. Si heu fet els deures que us vam proposar en l'article anterior, les localitzareu sense problemes i us animem a fixar-vos en els diferents tipus de fruits, que també ens ajudaran a identificar-les.

Dins de la família de les brassicàcies, també hi trobem una espècie molt valorada pel seu perfum d'all, l'allenc (*Alliaria petiolata*). Aquesta planta s'ha de consumir crua, ja siguin les fulles, les flors o les granes, perquè cuinada perd el seu sabor.



Detall de les flors de l'allenc (*Alliaria petiolata*)



Allenc (*Alliaria petiolata*)



Cap blanc (*Diplotaxis eruroides*)

Us facilitem un parell de receptes bàsiques que us poden servir per a elaborar les vostres pròpies creacions. Experimenteu amb les diferents espècies que hem anat citant per anar trobant la que s'adeqüi millor als vostres paladars. Unes seran més picants, d'altres més amargants o més àcides. Aneu provant, i penseu que el resultat no només depèn de l'espècie triada i de la quantitat, sinó també del lloc on l'heu trobada (més humit o més sec, més o menys exposat, etc.).

## SALSA AMB FULLA FRESCA DE BRASSICÀCIES

- 100 g de fulles fresques de les espècies de brassicàcies ressenyades a dalt,
- el suc de mitja llimona,
- quatre cullerades soperes d'oli d'oliva,
- tres cullerades soperes de formatge blanc cremós,
- sal.

Tritureu tots els ingredients fins a obtenir una salsa mig espessa.

Aquesta salsa ens agrada molt per a amanides i crudités.



Salsa de cap blanc (*Diplotaxis eruroides*)

## SALSA AMB GRANES DE BRASSICÀCIES

- Tres cullerades soperes de granes (en pols o senceres i remullades unes hores abans),
- un gra d'all,
- una ceba petita,
- cinc cullerades soperes d'oli d'oliva,
- vinagre o llimona
- sal.

Tritureu els ingredients amb una batedora. Utilitzeu-la a la cuina com una mostassa normal i recordeu que les mostasses ajuden a digerir la carn i els plats forts.



Salsa de mostassa silvestre

**Amaril·lidàcies i liliàcies.** Ambdues famílies agrupen una gran varietat de plantes cultivades, però també els alls silvestres, que reconeixem fàcilment per ser plantes bulboses de fulles linears lanceolades, tenir unes flors molt vistoses i desprendre una forta olor d'all o ceba només tocar-les. Destaquem l'all rosa (*Allium roseum*), l'all de bruixa (*Allium ursinum*), el porradell (*Allium ampeloprasum*) i l'all de colobra (*Allium vineale*) entre d'altres.

Se n'aprofiten les fulles abans de la floració, les flors, els bulbs, els bulbils (petits bulbs que surten enganxats al bulb) i les granes: és a dir, pràcticament tota la planta.



All rosa (*Allium roseum*)

### SALSA DE IOGURT

Es tracta d'una recepta molt senzilla en la qual només cal barrejar:

- un iogurt natural (millor si és tipus grec, més cremós),
- tres cullerades soperes d'oli d'oliva,
- sal
- un grapat de fulles, flors, bulbs o un parell de cullerades soperes de granes tendres de qualsevol all silvestre,
- finalment passar-ho tot per la batedora.

Aquesta salsa no necessita més complements, però admet una gran varietat d'ingredients extres: cogombre (*Cucumis sativus*), pebre (*Piper nigrum*), comí de prat (*Carum carvi*), menta fresca (*Mentha sp.*), fulles d'allenc (*Alliaria petiolata*), arrels de dent de lleó (*Taraxacum officinale*) bullides o ratlletes...

### VINAGRETA BÀSICA

Poseu en un recipient:

- un got d'oli,
- 3 cullerades soperes d'aigua,
- el suc d'una llimona,
- un grapat d'herbes: morró (*Stellaria media*), ortiga (*Urtica dioica*), rapuncler (*Campanula rapunculus*), melic de Venus (*Umbiculus rupestris*), lletissó (*Sonchus oleraceus*), etc.
- un pessic de sal.

Tritureu la barreja amb la batedora i ja estarà llesta.

### VINAGRETA AMB CEBA I PLANTES TROSSEJADES

Deixeu macerar en un morter una ceba trinxada en bocinets petits amb un got d'oli durant una estona.

Talleu un grapat de les herbes silvestres que trobeu en trossets menudets i afegiu-ho a la ceba macerada juntament amb el suc de llimona o vinagre i una mica de sal.

Barregeu-ho bé amb la mà de morter fins que quedi emulsionada i ja es pot servir.

---

Aquesta vinagreta no tindrà una textura tan emulsionada com l'anterior i ens trobarem els trossets dels ingredients, per això és millor que els ingredients estiguin ben esmicolats.

A més a més de les herbes silvestres, es poden afegir fruits de bosc que donaran un punt àcid i dolç a la vegada.

## Les vinagretes

La vinagreta és una bona opció per acompanyar qualsevol plat, ja siguin amanides de fulla verda, de pasta o d'arròs, verdures, patates, peix, carn i tot allò que tingueu al vostre rebost.

En la seva elaboració admeten pràcticament totes les plantes silvestres comestibles que coneixem, amb una base d'un bon oli d'oliva, una mica de vinagre o llimona (la proporció sol ser 3 parts d'oli per 1 de vinagre o llimona, però pot variar segons els gustos) i sal. Si fem servir pa de cucut (*Oxalis acetosella*) o qualsevol altre espècie dels gèneres *Oxalis* o *Rumex*, com l'agrella (*Rumex acetosa*), no caldrà afegir-hi vinagre.

Aneu experimentant amb el que us hem presentat i doneu-vos l'oportunitat d'inventar-vos les vostres pròpies receptes. I recordeu: l'all sempre arreglarà qualsevol fracàs. Esperem que us surti bé i que us faci un bon profit.

La **Marisa Benavente** i la **Pilar Herrera** es van iniciar fa molts anys en el món de les plantes remeieres i amb el temps van anar ampliant el seu centre d'interès a les plantes tintòries, la cistelleria boscana, la cosmètica natural i les plantes silvestres comestibles, que els han permès viatjar amb més independència. Més sobre [M. Benavente](#), o sobre [P. Herrera](#).