

# Salsa de bàlsam

## *i altres plantes silvestres*



TEXT: Jordi Coromina Serra amb la col·laboració de Santi Jàvega i Burgos

IMATGES: Jordi Coromina Serra

### Noms en català:

fabària  
fava grassa  
cullerot  
foguera  
herba callera  
herba de foc  
herba de la cascadura  
herba de talls  
herba grassa

### Noms en altres idiomes:

**Eusk:** Eritisitona  
**Gal/Por:** Erva-dos-calos, favaria-major  
**Cast:** Hierba callera, fabaria  
**Eng:** Life everlasting  
**Fra:** Orpin reprise  
**Deu:** Grosse Fetthenne  
**Ita:** Borracina maggiore

**E**l bàlsam (*Sedum telephium*) és una planta perenne originària d'Euràsia que es troba des del sud dels països nòrdics i Rússia fins a casa nostra. Pertany a la família de les crassulàcies, plantes que es caracteritzen per la seva consistència carnosa. Prefereix els terrenys ben drenats, ja que no tolera l'excés d'aigua, es desenvolupa millor en indrets amb un pH àcid i tolera bé les glaçades.

En jardineria és una planta molt apreciada per fer rocalles i per a la restauració d'espais degradats, a causa de la seva poca exigència hídrica i per la seva generosa floració. D'altra banda, el bàlsam també resulta interessant per les seves aplicacions terapèutiques i com a planta comestible, que pot ser utilitzada per fer tant aperitius com salses, tal com presentarem aquí.

## El bàlsam, *Sedum telephium*



Fulles del bàlsam.



Flors del bàlsam.

**Descripció.** Herba vivaç, que pot arribar als 60 cm d'alçada amb les tiges erectes. Les tiges florals són robustes i sense pilositat, les fulles no tenen pecíol o són atenuades a la base, dentades o serrades, arrodonides o el·líptiques, d'uns 4 cm de llargària, amb disposició alterna i rarament oposada. Les flors s'agrupen en raïms terminals i són de color blanc trencat o bé rosades.

**Hàbitat.** Nativa d'Euràsia, la podem trobar als roquissars, marges, clarianes de bosc i teulades.

**Floració i collita.** Floreix entre agost i setembre. Es recomana collir-la entre maig i setembre, si es vol fer servir com a planta medicinal, i durant l'abril com a planta comestible, ja que és quan les fulles són ben tendres.

**Aplicacions gastronòmiques.** Les fulles es poden conservar en vinagre o bé en capes de sal per consumir-les en aperitius. Les fulles triturades i les flors també es poden utilitzar per preparar salses crues per acompanyar tota mena de plats.

**Propietats.** Conté principis actius com glucòsids, sals minerals i olis essencials, a més de tenir propietats vulneràries i cicatritzants. Un dels usos populars més estesos és el d'estovar les durícies, d'aquí el nom d'herba callera. La preparació és ben senzilla: un cop retirada la cutícula, s'aplica la polpa sencera o bé triturada sobre la zona afectada per cremades o ferides, o a les durícies.



*Sedum telephium* subsp. *fabaria*. Autor: Pere Barnola.

## La recepta

### INGREDIENTS

10 g de milfulles,	5 g de flor de romaní,
10 g de plantatge,	5 g de flor de ravenissa,
10 g de fulles d'al·liària,	100 g d'oli d'oliva verge,
10 g de borrisol,	20 g de vinagre d'all d'os,
25 g de fulles de bàlsam,	25 g de mel suau
5 g de flor d'al·liària,	25 g de bàlsam.
5 g de flor de farigola,	

Tant les fulles com les flors emprades han de ser fresques.

### ELABORACIÓ

Tallem totes les fulles amb un ganivet. No cal que les tallem gaire petites. Hi afegim les flors senceres i ho reservem. Si no disposeu d'alguna de les plantes la podeu substituir per alguna de semblant de la vostra zona.

Ajuntem l'oli, el vinagre, la mel i les fulles de bàlsam i els emulsionem amb l'ajut d'una batedora. Només cal afegir-hi la preparació anterior de fulles i flors.

És una salsa crua, bona per acompanyar tota mena d'amanides, verdures, peixos i fins i tot mató.

#### Identificació botànica dels ingredients:

- milfulles: *Achillea millefolium*
- plantatge: *Plantago lanceolata*
- al·liària: *Alliaria petiolata*
- borrisol: *Stellaria media*
- farigola: *Thymus vulgaris*
- romaní: *Rosmarinus officinalis*
- ravenissa: *Diploaxis eruroides*

**Jordi Coromina Serra.** Cuiner i propietari del Restaurant l'Horta a Tavertet. Jordi Coromina arribà a Tavertet l'any 2017 després d'acumular experiència en terres catalanes i també foranes. Allà es trobà amb Santi Jàvega, l'herbolari de qui apren cada temporada una mica més sobre les plantes silvestres. [Més ...](#)

**Santi Jàvega i Burgos.** Fundador de l'Herbolari de Sau i de la Fira d'Herbes Remeieres de Vilanova de Sau. Es dedica a l'estudi i la difusió del patrimoni botànic del Collsacabra i de les Guilleries. Ha publicat *Les plantes medicinals de les Guilleries* i *La flora medicinal d'Osona*. Des de fa uns anys viu a Tavertet. [Més ...](#)