

COM MENJAR PLANTES SILVESTRES

sense cuinar-les

En aquest article trobarem unes propostes senzilles per introduir-nos en el consum de les plantes silvestres. Són perfectes per elaborar amb nens, per fer en excursions o en situacions nòmades. No són receptes en el sentit estricte de la paraula, són maneres de consumir les plantes sense haver de cuinar, amb una base fàcil de trobar com és el formatge, l'oli o la mantega. Les variants les donaran les espècies triades i l'estació de l'any.

TEXT I IMATGES: Marisa Benavente i Pilar Herrera



Hi ha infinites maneres de consumir plantes silvestres. La més senzilla és incorporar-les a les vostres receptes habituals. A continuació us proposem diverses formes de menjar-les crues: d'aquesta manera conservarem el 100% de les seves propietats, ja que no es veuran alterades per la cocció. Penseu que aquestes herbes que han hagut de sobreviure sense ajuda humana, que han crescut en ferotge competència amb altres plantes, lluitant per a obtenir la llum del sol, els nutrients i l'aigua, són els millors complements dietètics, són aliments excepcionals que ens aporten vitamines, minerals, oligoelements, antioxidants, etc. La gent sempre es sorprèn molt quan comparem els nutrients que ens aporten les plantes silvestres amb els que ens aporten les verdures conreades: 100 g d'ortiga (*Urtica dioica*) ens aporten 333 mg de vitamina C i 100 g de taronja ens en aporten 53 mg; 100 g d'agrelles (*Rumex acetosa*) ens aporten 102 mg de magnesi i 100 g d'espínacs, 58 mg. Si parlem de calci, la mateixa quantitat de fulles de malva (*Malva sylvestris*) i d'enciam ens en proporcionen respectivament 690 mg i 32 mg), i passa el mateix amb el fòsfor, el potassi, la provitamina A, etc [1, 2]. Ja veieu que tenim raons de pes per anar introduint les plantes silvestres a la nostra dieta. Ho podeu anar fent de mica en mica per a habitar el paladar a les noves textures, més consistents, i als nous sabors.

Una forma senzilla de consumir les herbes crues és el PESTO, que té l'avantatge que es mantindrà en bon estat durant uns dies a la nevera perquè la base és oli d'oliva, que fa de conservant.

Així doncs colliu un bon grapat de plantes silvestres tendres (ortigues (*Urtica dioica*), blets (*Chenopodium album*), lletissons (*Sonchus oleraceus*), colitxos (*Silene vulgaris*), flors de cap blanc (*Diplotaxis erucoides*), fulles de margaridoia (*Bellis perennis*), màstec (*Chondrilla juncea*), pimpinela (*Sanguisorba minor*)...) i trinxeu-les. Podeu triar una barreja que us agradi o fer el pesto amb una sola espècie, però millora molt si hi ha una espècie amb un gust dominant, com l'orenga (*Origanum vulgare*), l'all silvestre (*Allium* sp.), l'allenc (*Alliaria petiolata*) o fins i tot l'alfàbrega (*Ocimum basilicum*).

Poseu aquestes plantes esmicolades en un recipient, cobriu-les d'oli d'oliva, afegiu un raig de llimona, sal, un all (optatiu) i un grapat de fruits secs prèviament remullats en aigua durant una estona (poden ser pinyons, llavors de gira-sol, avellanes, ametlles, nous, etc.) i bateu-ho tot amb una batedora fins que obtingueu una salsa fina que podreu fer servir per a acompanyar pasta, arròs, patates bullides o fins i tot per a untar torrades.

S'ha de vigilar que estigui sempre cobert d'oli per a evitar oxidacions o fongs. Si no teniu batedora, podeu trinxar-ho tot molt fi i fer servir un morter.

D'una manera molt semblant es farien les MANTEGUES D'HERBES, en les que el vehicle lípid seria la mantega. Hi ha dos tipus d'elaboració, depenent de si es fa servir planta seca o planta fresca.

Nosaltres recomanem que si es fa servir planta seca sigui aromàtica, com per exemple la farigola (*Thymus vulgaris*), el romaní (*Rosmarinus officinalis*), la sajolida (*Satureja montana*), l'espunyidella groga (*Galium odoratum*), l'orenga (*Origanum vulgare*), agulles de pi (*Pinus* sp.), etc. També admetria llavors de bossa de pastor (*Capsella bursa-pastoris*), de capellans (*Lepidium draba*), de comí de prat (*Carum carvi*), de cornassa (*Heracleum sphondylium*), de fonoll (*Foeniculum vulgare*), de ginebró (*Juniperus communis*), d'ortiga (*Urtica dioica*), de ravenissa (*Sinapis arvensis*), de rosella (*Papaver rhoeas*) o de ruca (*Diplotaxis tenuifolia*). Ja siguin fulles o granes, ho heu de passar pel molinet perquè quedi una pólvora fina.

Agafeu 100 g de mantega a punt de pomada (tova) i barregeu-la amb 2 o 3 g d'aquesta pólvora, afegiu sal al vostre gust i, si voleu, un all ben trinxat. Un cop feta la barreja, es posa en un paper sulfurat, es fa un rotlle i es guarda a la nevera perquè s'endureixi i quedi com un cilindre. Abans de servir-ho, tal·leu els extrems perquè quedi més maco.

La mantega d'herbes tendres es faria igual però amb planta fresca, fent servir summitats florides o les fulles noves de, per exemple: ortiga (*Urtica dioica*), fulles de violes (*Viola odorata*) o de malves (*Malva sylvestris*), menta (*Mentha* sp.), melic de Venus (*Umbiculus rupestris*), morró (*Stelaria media*), verdolaga (*Portulaca oleracea*), plantatge (*Plantago* sp.), cucut (*Primula veris*), allenc (*Alliaria petiolata*)... Les flors també hi tindrien cabuda: pètals de calèndula (*Calendula officinalis*), de malva (*Malva*



Mantega d'herbes amb lleisó i cibulet.

sylvestris), de margaridoia (*Bellis perennis*), de campànules (*Campanula* sp.), d'epilobi (*Epilobium angustifolium*), de cap blanc (*Diplotaxis eruroides*)... Donaran un toc de color que sorprendrà els comensals.

L'elaboració d'aquesta mantega és com la de planta seca, però hi hem de posar més quantitat de planta.

Aquesta és una recepta que a nosaltres ens dóna molt bon resultat en les presentacions dels tallers que fem de gastronomia silvestre. Preparem la mantega amb els assistents al taller i tallem una barra de pa, millor del dia anterior, en llesques però sense arribar a tallar-les del tot. Untem les llesques de mantega i ho posem al forn uns minuts (si no tenim forn, sobre una planxa o una graella), fins que la mantega es fongui i el pa quedi una mica daurat. Es pot servir directament la barra i que cadascú acabi de trencar la llesca.

Amb el FORMATGE fresc, ja sigui de cabra, d'ovella o de vaca, podem fer una variant de la proposta anterior, tant amb plantes fresques barrejades com amb planta seca i mòlta. Es pot presentar el formatge per untar en un bol amb torradetes, tiges d'api pelades, pastanaga tallada en palets, bastonets, etc. O bé podem fer boletes amb aquesta pasta i arrebossar-les amb sèsam torrat, sencer o mòlt, pètals de calèndula trossets, coco ratllat, llavors de rosella, o fruits secs triturats, o allò que us passi pel cap. Amb aquestes boletes preparem / podem preparar unes brotxetes,

intercalant-les amb dàtils, móres, figues, etc.

Un plat més consistent és l'HUMUS, que es fa amb una base de cigrons bullits i fets puré, amanits amb una mica de suc de llimona, all trinxat, oli d'oliva, sal i puré de sèsam (tahini) o puré de qual-sevol fruit sec que tinguem a mà i que servirà per donar-li una consistència cremosa. Aquesta base admet totes les herbes tendres de les que hem parlat abans i més: agrelles (*Rumex acetosa*), ortigues (*Urtica dioica*), lletissons (*Sonchus oleraceus*), pa de cucut (*Oxalis acetosella*), herba presseguera (*Polygonum persicaria*), pimpinela (*Sanguisorba minor*), fulles de violes (*Viola odorata*), malva (*Malva sylvestris*), morró (*Stellaria media*), màstec (*Chondrilla juncea*), cosconilles (*Reichardia picroides*), créixens (*Rorippa nasturtium-aquaticum*), cama-roja del capoll (*Crepis vesicaria*), bossa de pastor (*Capsela bursa-pastoris*), blets (*Chenopodium album*), apegalós (*Galium aparine*), alls silvestres (*Allium* sp.), epilobi (*Epilobium angustifolium*), margaridoies (*Bellis perennis*), colitxos (*Silene vulgaris*).

Els BATUTS es mereixen un lloc especial en la nostra alimentació, perquè són una gran font de salut: eliminen toxines, afavoreixen la digestió i l'evacuació, aporten clorofil·la que afavoreix l'oxigenació de la sang, alcalinitzen l'organisme... un no parar de virtuts!

Us donarem unes quantes recomanacions perquè els seus beneficis siguin més efectius.

No s'han de barrejar les fruites amb les verdures que contenen midó (carbassa, carbassó, pastanaga,



Plantes per alegrar una amanida: primules, violes, romaní, pimpinella i ravenissa borda

Responsabilitat i precaució amb les plantes

Colitxos, plantatge
i dent de lleó

patata, coliflor...) ja que els sucres i el midó fan una combinació difícil de digerir. S'han de barrejar en una trituradora o batedora un grapat de plantes fresques amb fruita o amb verdura i afegir una mica d'aigua perquè no quedi massa espès. També hi podeu afegir un trosset de gingebre, un tall de pell de taronja o de llimona, germinats, llets vegetals, menta fresca, alfàbrega...

De verdura podem posar-hi cogombre, carbassa, carbassó, bròquil, pastanaga, moniato, api, ceba, all, cors de carxofa, tomàquet o col llombarda.

De fruita, tenim poma, pera, kiwi, taronja, maduixes, cireres, llimona, síndria, meló, pinya, mango, prunes, ... Vosaltres mateixos, la que tingueu o vulgueu!

Pel que fa a les herbes silvestres, us trobareu que a l'hivern i la primavera hi ha molta més varietat i podreu anar experimentant. L'època més difícil sempre és l'estiu perquè tot està més eixut, però si aneu a cercar plantes en llocs ombrívols i a prop de riberes humides, encara podreu trobar algun ingredient silvestre pels vostres batuts.

Creieu-nos, us trobareu amb sorpreses agradables, com el gust fresc de l'apegalós (*Galium aparine*) o el gust entre avellana i cogombre de la pimpinella (*Sanguisorba minor*). Potser també us trobareu amb resultats més feréstecs, com els de l'amargot (*Urospermum dalechampii*) o algunes brassicàcies, més picants. En aquest cas no hi ha res que no es pugui arreglar amb més o menys mel i llimona.

Sempre aconsellem als que s'inicien en el món de la botànica en general i en la gastronomia dels camins en particular que tinguin uns quants itinera-

ris fixes i els vagin fent en diferents èpoques de l'any. D'aquesta manera podrem anar coneixent les plantes perquè les veurem en els seus diferents estats: quan surti la flor identificarem la planta, i la tindrem localitzada per a recol·lectar-la quan estigui en fase de roseta basal. També podrem recollir les granes quan estiguin madures i fer-les servir com a espècia o germinar-les.

Us posarem deures. En el pròxim article parlarem de salses divertides i diferents que podem fer amb aquestes plantes i llavors de marge, així que ara que estan florides aneu localitzant mostassa (*Sinapis alba*), ravenissa borda (*Sinapis arvensis*), ruca (*Diplotaxis tenuifolia*, *Eruca vesicaria*), bossa de pastor (*Capsella bursa-pastoris*), rave bord o ravenissa blanca (*Raphanus raphanistrum*), cap blanc (*Diplotaxis eruroides*) i als silvestres, que n'hi ha molta varietat (*Allium* sp.).

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.

BIBLIOGRAFIA

- [1] Couplan, F. 2011. Guide nutritionnel des plantes sauvages et cultivées. Delachaux et Niestlé, Paris.
- [2] BEDCA (Base de Datos Española de Composición de Alimentos), Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, 2007. Consultat el 10 d'abril de 2018, <http://www.bedca.net>.