

La gastronomia dels camins

Més de cent receptes de cuina fetes
amb plantes boscanes

Marisa Benavente i Pilar Herrera

Edicions Sidilla, SL.
Carrer Catalunya, 4
La Bisbal d'Empordà · 17100
Tel: 628269186
www.edicionsidilla.cat
info@edicionsidilla.cat

©del pròleg:
©del text: Marisa Benavente i Pilar Herrera
©de les fotografies: José Quesada, Marisa Benavente, Pedro Horcajo, Joan Coll i Pilar Branyas
©de la fotografia de la coberta: Judit Pujadó
©de l'edició: Edicions Sidilla

Disseny i maquetació: J. Pujadó
Correcció: Xavier Cortadellas
Impressió: Impremta Pagès d'Anglès (La Selva)

Aquest llibre ha rebut una subvenció de:



Diputació de Girona
221 municipis

ISBN: 978-84-945041-7-4
Dipòsit legal: GI 584-2017
Primera edició: abril 2017

Tots els drets reservats. Si voleu fotocopiar parcialment aquest llibre, feu-ho legalment contactant amb CEDRO: 932720445 o cedrocat@cedro.org

MARISA BENAVENTE I PILAR HERRERA

La gastronomia dels camins

Més de cent receptes de cuina fetes amb plantes boscanes

Pròleg de Xavier Uriarte



La Bisbal d'Empordà, 2017

*A totes aquelles persones, i especialment als companys i companyes de FloraCatalana,
que ens han ajudat a conèixer, comprendre i estimar la natura.*

Sumari

| | | | | | |
|----|---|---|----|---|----------------------|
| 13 | * | Pròleg | 42 | * | Cama-roja del capoll |
| 15 | * | Introducció | 44 | * | Cap blanc |
| 17 | * | Llistat de nutrients | 45 | * | Capellans |
| 19 | * | Graella de macronutrients i minerals dels aliments més comuns | 46 | * | Card marià |
| 20 | * | Com recol·lectar les plantes silvestres? | 47 | * | Col borda |
| 25 | * | Descripció botànica | 48 | * | Colitxos |
| 26 | * | Agrella | 49 | * | Consolda |
| 27 | * | All rosa | 50 | * | Cornassa |
| 29 | * | Allenc | 51 | * | Cosconilla |
| 30 | * | Amargot | 52 | * | Creixen |
| 31 | * | Apagallums | 54 | * | Cucut |
| 32 | * | Apegalós | 55 | * | Dent de lleó |
| 33 | * | Aranyoner | 57 | * | Enciam de bosc |
| 34 | * | Arç blanc | 58 | * | Epilobi |
| 35 | * | Bàlsam | 60 | * | Falsa acàcia |
| 37 | * | Bardana | 61 | * | Fiteuma d'espiga |
| 38 | * | Blet | 62 | * | Fonoll |
| 40 | * | Borratja | 63 | * | Fonoll marí |
| 41 | * | Bossa de Pastor | 64 | * | Gavarrera |
| | | | 65 | * | Herba dels canonges |
| | | | 66 | * | Herba pressequera |

| | | | | | |
|----|---|----------------------------|-----|---|---|
| 67 | * | Heura de terra | 96 | * | Ruca |
| 68 | * | Lletissó | 97 | * | Salicòrnia |
| 70 | * | Llúpol | 98 | * | Salsifí |
| 71 | * | Malva | 100 | * | Sàlvia |
| 72 | * | Margaridoia | 102 | * | Saüc |
| 73 | * | Marxant | 103 | * | Tarongina |
| 74 | * | Màstec | 104 | * | Trèvol rosat |
| 75 | * | Melic de Venus | 106 | * | Tussílag |
| 76 | * | Menta boscana | 107 | * | Verdolaga |
| 78 | * | Morró | 108 | * | Violeta |
| 79 | * | Nyàmera | 109 | * | Xicoira |
| 80 | * | Ortiga blanca | 111 | * | Altres noms |
| 81 | * | Ortiga major | 122 | * | Espècies |
| 82 | * | Ortiga menuda | 131 | * | Sals d'herbes |
| 83 | * | Ortiga pudent | 132 | * | RECEPTARI |
| 84 | * | Pa de cucut | 135 | * | AMANIDES |
| 85 | * | Pastanaga silvestre | 137 | * | BUNYOLS, CRESTES, SAMOSES I FARCELLETS |
| 86 | * | Pimpinella | | | |
| 87 | * | Plantatge de fulla estreta | 137 | * | 1.-Farcit de patata i pèsols |
| 89 | * | Rapuncle | 137 | * | 2.-Farcit d'arròs a la menta |
| 90 | * | Rave bord | 138 | * | 3.- <i>Rissoles</i> |
| 91 | * | Ravenissa borda | 138 | * | 4.-Tempura de comí de prat |
| 93 | * | Reina dels prats | 139 | * | 5.-Bunyols de consolida |
| 94 | * | Romeguera | 139 | * | 6.-Pasta per arrebossar |
| 95 | * | Rosella | 140 | * | 7.-Teules de consolida |

| | | | | | |
|-----|---|---|-----|---|---|
| 140 | * | 8.-Bunyols de malva | 155 | * | ENTRANTS I PRIMERS PLATS |
| 141 | * | 9.-Farcellets de fulles de bardana en oli d'oliva | 155 | * | 1.-Humus a l'ortiga |
| 141 | * | 10.-Bunyols de saüc | 156 | * | 2.-Brotxeta de formatge a l'ortiga |
| 142 | * | 11.- <i>Samoses</i> d'herbes silvestres | 156 | * | 3.-Pesto d'herbes |
| 143 | * | 12.-Nyoquis d'espínacs de muntanya | 157 | * | 4.-Mantega d'herbes |
| 144 | * | 13.-Croquetes silvestres de patata | 157 | * | 5.-Herbes saltejades amb all i cúrcuma |
| 144 | * | 14.-Massa per fer crestes | 158 | * | 6.-Amanida de mongetes seques amb col borda o bossa de pastor |
| 145 | * | 15.-Crestes de plantes silvestres i formatge fresc | 158 | * | 7.-Cruixents de borraja |
| 147 | * | COQUES I PASTISSOS SALATS | 158 | * | 8.-Fulles de potes de cavall (tussílag) arrebossades |
| 147 | * | 1.-Coca amb herbes aromàtiques (comí de prat) | 159 | * | 9.-Espàrrecs de bardana |
| 147 | * | 2.-Coca de porradell | 159 | * | 10.-Gaspatxo de bosc |
| 148 | * | 3.- <i>Tatin</i> de capellans (<i>Lepidium draba</i>) | 160 | * | 11.-Mantega de farigola |
| 148 | * | 4.-Pastís de follets | 160 | * | 12.-Formatge blanc amb farigola |
| 149 | * | 5.- <i>Quiche</i> d'herbes silvestres | 161 | * | 13.-Amanida de tomàquet i all de bruixa |
| 149 | * | 6.-Pastís d'ortigues | 161 | * | 14.- <i>Moretum</i> |
| 150 | * | 7.-Terrina amb blets, pinyons i comí de prat | 162 | * | 15.-Saltejat de tiges de bardana |
| 151 | * | 8.-Terrina de verdures i colitxos | 162 | * | 16.-Cruixent de flor de pastanaga |
| 151 | * | 9.-Terrina de formatge fresc i herbes de marge | 163 | * | 17.-Torrades d'avet |
| | | | 163 | * | 18.-Xips d'heura de terra |
| | | | 165 | * | SOPES |
| | | | 165 | * | 1.-Sopa d'ortigues a la crema |
| | | | 165 | * | 2.-Sopa d'ortigues |

| | | | | | |
|-----|---|--|-----|---|--|
| 166 | * | 3.-Sopa de farigola | 179 | * | 8.-Minestra de blets, créixens de prat i arròs integral |
| 166 | * | 4.-Sopa de menta | 179 | * | 9.-Mandonguilles de peix i borratja en salsa verda |
| 167 | * | 5.-Sopa Melokhia | 180 | * | 10.-Canelons de borratja, bacallà i pesto de lletissos |
| 167 | * | 6.-Farinetes de la cuina dels ibers | 181 | * | 11.-Cigrons amb amarant a la catalana |
| 168 | * | 7.-Sopa de borratja | 182 | * | 12.-Lasanya de bolets i ortigues |
| 168 | * | 8.-Sopa de verdolaga | 183 | * | 13.- <i>Tagín</i> de quinoa i malves |
| 169 | * | 9.-Sopa de plantatge | 184 | * | 14.-Trinxat de patata i blets |
| 169 | * | 10.-Puré de margaridoia | 185 | * | 15.-Bacallà al pesto en papillota de bardana |
| 170 | * | 11.-Sopa freda d'agrella | 185 | * | 16.-Papillota de salmó amb vinagreta de pa de cucut, mostassa i mel |
| 170 | * | 12.-Sopa de col borda i pa | 187 | * | SALSES |
| 171 | * | 13.-Sopa d'amarant | 187 | * | 1.-Salsa de mostassa (<i>Sinapis arvensis</i>) |
| 171 | * | 14.-Crema freda de carbassons i ruca | 187 | * | 2.-Salsa d'agrelles (<i>Rumex acetosa</i> o <i>R. acetosella</i>) o de créixens de prat (<i>Cardamine pratensis</i> o <i>C. hirsuta</i>) |
| 172 | * | 15.-Sopa d'ordi i créixens | 188 | * | 3.-Salsa de ruca (<i>Diplotaxis tenuifolia</i>) |
| 172 | * | 16.-Sopa de civada i fulles de pastanaga silvestre | 188 | * | 4.-Allioli de pinyons i <i>umeboshi</i> d'aranyons |
| 175 | * | SEGONS PLATS | | | |
| 175 | * | 1.-Lasanya de ravenissa blanca i <i>feta</i> | | | |
| 175 | * | 2.-Truitada d'herbes silvestres | | | |
| 176 | * | 3.-Llenties al comí de prat | | | |
| 176 | * | 4.-Pastís d'herbes i patata | | | |
| 177 | * | 5.-Arròs amb bardana | | | |
| 177 | * | 6.-Mill de marge | | | |
| 178 | * | 7.-Arròs amb llúpul i flors de salsifís | | | |

| | | | | | |
|-----|---|---|-----|---|--|
| 189 | * | 5.-Allioli d'arrels silvestres | 199 | * | 10.-Crema de granes de pastanaga silvestre |
| 189 | * | 6.-Salsa de confits de lletissos i mostassa | 200 | * | 11.-Flors cristal·litzades |
| 190 | * | 7.-Salsa Pontack | 200 | * | 12.-Flam de saüc |
| 190 | * | 8.-Mostassa d'allenc | 201 | * | 13.-Merengues de flors |
| 191 | * | 9.- <i>P'kaila</i> de blets | 201 | * | 14.-Mousse de préssec perfumat amb flor d'acàcia |
| 191 | * | 10.- <i>Tzatziki</i> | 202 | * | 15.-Mandarines macerades |
| 192 | * | 11.-Salsa de mostassa de llavors d'eruga (<i>Eruca vesicaria</i>) | 202 | * | 16.-Mitges llunes farcides |
| 192 | * | 12.-Mostassa de ravenissa blanca | 203 | * | 17.-Farciments |
| 193 | * | 13.-Salsa de iogurt amb mostassa | 203 | * | 17.1.-Farcit de crema de fonoll i aranyons |
| 193 | * | 14.-Salsa de iogurt amb fonoll marí | 203 | * | 17.2.-Farcit de baies de saüc i avellanes |
| 195 | * | POSTRES | 204 | * | 17.3.-Farcit de poma i gavarrera |
| 195 | * | 1.- <i>Pancake</i> petit d'ortigues | 204 | * | 18.-Bombons de baies de saüc |
| 195 | * | 2.-Postres de saüc, avellana i crema fresca | 205 | * | 19.-Gelea de gavarrera |
| 196 | * | 3.-Sorbet de menta | 205 | * | 20.-Crema de reina dels prats |
| 196 | * | 4.-Sorbet cristal·lí d'espunyidella d'olor | 206 | * | 21.-Pastís de mató i mores |
| 197 | * | 5.-Xarop de flors de saüc | 209 | * | DIVERSOS |
| 197 | * | 6.-Xarop de menta | 209 | * | 1.- <i>Umeboshi</i> d'aranyons |
| 198 | * | 7.-Xarop de baies de saüc | 210 | * | 2.-Olives d'aranyons |
| 198 | * | 8.-Xarop de cireres i flors de reina dels prats | 210 | * | 3.-Arrels de salsifís |
| 199 | * | 9.-Crema de flors | 211 | * | 4.-Confitats en vinagre |
| | | | 211 | * | 5.-Vi de tarongina |
| | | | 212 | * | 6.-Bastonets de comí de prat |

| | | | | | |
|-----|---|---|-----|---|---|
| 212 | * | 7.-Confit de poncelles de dent de lleó | 250 | * | Bardisses, talussos i vores de camins |
| 213 | * | 8.-Confit de melic de Venus | 252 | * | Pastures i prats de dalla |
| 213 | * | 9.-Vinagre de baies de saüc | 253 | * | Boscós i clarianes |
| 214 | * | 10.-Vinagres aromatitzats d'herbes | 254 | * | Vores de rius i zones humides |
| 214 | * | 11.-Olis d'herbes | 255 | * | Bibliografia |
| 215 | * | 12.-Vinagre d'aranyons | 257 | * | Índex de noms populars de plantes i de noms llatins |
| 215 | * | 13.-Vi de dent de lleó | | | |
| 216 | * | 14.-Mel de dent de lleó | 265 | * | Glossari |
| 216 | * | 15.-Germinats | | | |
| 217 | * | 16.-Vi de baies de saüc | | | |
| 219 | * | 17.-Xampany o cava de flors de saüc | | | |
| 221 | * | ELS SUCS VEGETALS O BATUTS VERDS | | | |
| 222 | * | Batuts de tardor | | | |
| 222 | * | Batuts d'hivern | | | |
| 223 | * | Batuts de primavera | | | |
| 223 | * | Batuts d'estiu | | | |
| 224 | * | Combinem? | | | |
| 232 | * | Taula de recol·lecció | | | |
| 246 | * | Què trobarem? | | | |
| 248 | * | On ho trobarem ? | | | |
| 248 | * | Terrenys ruderals | | | |
| 249 | * | Horts, conreus i jardins | | | |

Introducció

Si teniu aquest llibre a les vostres mans i la vostra idea és llegir-lo per tal d'aprendre quines plantes silvestres podeu incloure a la vostra dieta, permeteu que us donem la benvinguda.

Benvinguts a casa vostra, benvinguts a una llar remeiera i nodridora, que sempre ha estat on som, a la vostra disposició. Hi ha qui considera que aquesta casa és divina, una deessa mare que acull a tothom, hi ha qui pensa que és habitada per éssers màgics: dones d'aigua, goges, follets...I també hi ha qui li agrada la natura, passejar i gaudir, i amb això ja en fa prou.

Podeu creure en aquesta visió de la natura o podeu pensar que el que expliquem són bajanades. Podeu pensar el que vulgueu. Tant se val. La natura és aquí fora, al nostre voltant, al nostre abast, i ens ofereix aixopluc, aliment, guariment, combustible, eines... I també consol per als nostres esperits atrafegats.

Quan sortim al camp ens agrada tornar a casa amb alguna cosa. Potser seran unes flors

boniques per decorar la taula, uns bolets o unes figues per menjar, pinyes i branquetes primes per encendre el foc, una escorça especialment atractiva, una pedra coberta de molsa, un grapat de nous que les pluges d'octubre han fet caure, potser unes mores si som al final de l'estiu. A quasi tots ens agrada fer una mica de recol·lecció i fer entrar la natura a casa nostra. Ens sentim feliços si podem presentar a taula un bon plat de bolets o unes postres de fruites silvestres. Potser en el fons hi ha la nostra memòria col·lectiva, que ens recorda que durant molts i molts anys hem viscut de la naturalesa sense taulells ni diners entremig, recol·lectant tota mena de plantes per guarir-nos i per guarir els nostres fills, per fer cordes, per fer teixits, per tenyir-los. I sobretot per alimentar-nos.

Els historiadors i els arqueòlegs han pogut estudiar la dieta dels homes i les dones que habitaven el planeta a la prehistòria i han descobert que l'aliment que obtenien amb la caça era

una part molt menys important del que s'ha dit sempre. Hi havia altres components més habituals en la seva dieta, uns components basats en la recol·lecció de plantes silvestres per aprofitar els fruits, les arrels, les fulles, els tubercles, els bulbs, les flors, les granes, etcètera. I, a part, naturalment, hi havia i hi ha cargols, cucs, insectes, ous, amfibis...

PER QUÈ MENJAR PLANTES SILVESTRES?

Però segur que algú pensarà que quina necessitat tenim ara d'anar a recollir herbes pels camins si podem plantar-les i tenir-les al nostre abast?

Les plantes que creixen espontàniament a la natura tenen més vitalitat que les plantes que són conreades. La seva existència depèn de la seva capacitat d'adaptació al medi, del sistema que han escollit per escampar les llavors, de l'èxit en una competició contínua en la recerca de la llum del sol, de la protecció dels vents i la fred, o de la calor, o dels animals herbívors... Aquesta força que han de desenvolupar per sobreviure fa que les plantes silvestres siguin més riques en principis actius i que ens proporcionin més vitamines, més minerals, més enzims i més proteïnes que no pas les plantes que podem comprar en una

botiga o que podem conrear nosaltres mateixos amb tot el nostre amor.

En les taules que us oferim, podeu observar la gran quantitat de nutrients de les plantes silvestres. S'han estudiat en laboratoris nutricionals i s'han comparat amb altres aliments habituals de la nostra dieta, aliments com ara els ous, la carn o les verdures més conegudes. Hem tret les dades de la primera taula, la dels nutrients de les plantes silvestres, de la *Guide Nutritionnel des Plantes Sauvages et Cultivées* de F. Couplan. Les de la segona taula, la dels nutrients dels altres aliments, les hem tret de la *Tabla de composición de los alimentos. Base de datos española de composición de alimentos. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad*.



Entrants i primers plats

1.- HUMUS A L'ORTIGA

200 gr de cigrons.
2 cullerades soperes de *tahini*. (Puré de sèsam).

Mitja llimona.

4 grans d'all.

Sal gruixuda.

Oli d'oliva.

Ortigues.

Remulleu els cigrons i coeu-los. Traieu-los la pell i feu-ne un puré no gaire líquid. Diluïu el *tahini* en una mica d'aigua i el suc de la llimona, i tireu-hi les ortigues ben trinxades, l'oli i la sal. Barregeu-ho tot. Rectifiqueu-ho, si cal.

2.- BROTXETA DE FORMATGE A L'ORTIGA

250 g de formatge fresc de cabra.

Un grapat d'ortigues.

Herbes silvestres fresques.

Es barreja formatge fresc de cabra amb ortigues fresques trinxades. També s'hi pot afegir malva, plantatge, orenga, pimpinella, alfabrega, menta, cibulet, etc. Es fan boletes i s'arrebossen en la barreja d'herbes. Es prepara la brotxeta amb les boletes, intercalant-hi mores, trossos de figa seca, etc.

Boletes de formatge amb herbes silvestres.

3.- PESTO D'HERBES

Suc de 1 llimona.

Sal i pebre.

Oli.

Llavors de gira-sol.

Herbes silvestres fresques: ortiga, sarró, orenega, menta, alfàbrega, plantatge, etcètera.

Trinxeu una mica les plantes i barregeu-les amb el suc de llimona i l'oli. Afegiu-hi les llavors de gira-sol (pelades) i trinxeu-les amb la picadora. Afegiu-hi sal i pebre. S'hi poden afegir també flors o llavors, segons les estacions i segons els gustos

4.- MANTEGA D'HERBES

3 grans d'all.

100 g de mantega. Mireu que no sigui salada.

100 g de plantes fresques trinxades i barrejades. (Alfàbrega, ortiga, orenega, farigola, malva, romaní, sàlvia, alls silvestres, etcètera).

Poseu en un bol sal gruixuda. Afegiu-hi la mantega a trossos (mireu que no sigui gaire freda) i la barreja de plantes fresques i bateu-ho tot. Es pot prendre com a aperitiu, untat en torrades o també en una barra de pa semitallada en rodanxes. S'unta la barreja i es posa al forn uns moments. També es pot posar la mantega en un paper sulfurat i enrotllar-ho. Poseu-ho a la nevera fins que s'endureixi i quedi com un cilindre. Abans de servir-ho, talleu els extrems per tal que quedi més bonic.