



Postal Gastronòmiques

*A Jacint Verdaguer,
que estimava
les herbes boscanes.*

Les plantes silvestres

Jaume Fàbrega

Menjar les plantes que ens proporciona la natura, sense cultivar, o a penes sostretes del seu estat salvatge, és, certament, una experiència ancestral, que ve de la nit dels temps... Segur que els nostres avantpassats de Serinyà, o de Talteüll, coneixien l'ús d'algunes d'aquestes herbes!

Però pot ser també un autèntic plaer: una truita d'espàrrecs de bosc és una delícia irrepètible, per qui la sap apreciar, collits per nosaltres mateixos, just en el moment en què també floreixen les violetes. En alguns casos, recuperar herbes que encara la gent de pagès, els pastors o els mariners, no fa molts anys, consumien, no deixa de ser una curiositat, una mena de tast de l'experiència de la super-

vivència: molta gent no vol sentir ni a parlar, per exemple, de les verdolagues, que associa als temps d'escassetat i fam de la guerra.

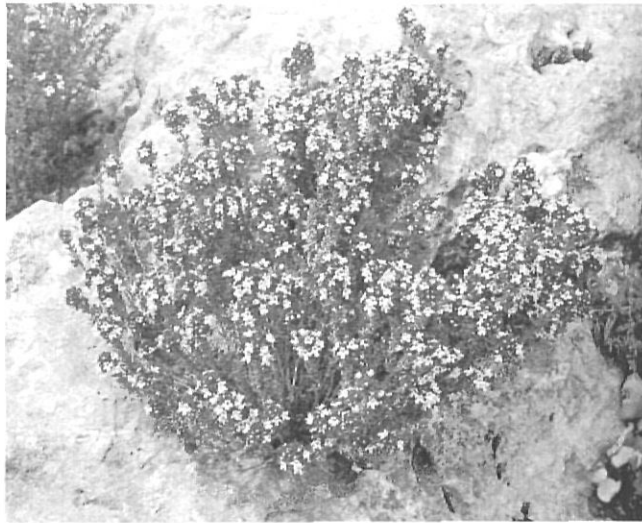
Portar, però, l'horta salvatge a la taula, almenys de

manera freqüent és, evidentment, una entelèquia. De fet, moltes de les plantes salvatges són els avantpassats d'altres després desenrotllades per l'horticultura— així l'enciam, la pastanaga, la

col, etc., tenen els seus representants silvestres. D'altres quasi han desaparegut, a causa de la contaminació, els pesticides, etc., o bé el seu consum pot no ser recomanable —és el cas, en algunes zones, dels crèixens. Només en poquíssims casos, en el seu estat natural, aquestes plantes poden ser dolentes —el mateix crèixens pot portar un paràsit perillós, si pertany a zones on s'abeurava el bestiar i, en algun cas molt espars es poden confondre amb alguna altra planta tòxica o tenen, en alguna part (les llavors, per exemple), un ingredient metzinós.

La utopia naturista, amb tota la literatura que genera de quaderns de supervivència, alimentació basada en els productes de la natura, etc. és, doncs, una impossibilitat. I, paradoxalment, esdevé quelcom antiecològic: si tothom, en aquests moments, es disposés a menjar cosconilles, l'espècie desapareixeria en





poc temps, com ja ha passat pel que fa a alguna planta. Un suposat «amor a la natura», doncs, pot comportar la seva degradació.

Del camp a l'hort: l'exemple de fora

Una bona alternativa és el que es fa a França i en d'altres països, com Itàlia, Alemanya i Anglaterra, on algunes d'aquestes espècies d'origen silvestre són ja cultivades: créixens, dolceta, ruca i, fins i tot, pixallits es poden trobar als mercats, i les seves llavors, en sobres estancs. Algunes d'aquestes plantes formen part, de fet, d'un consum habitual, ja situable dins l'agricultura. A l'Estat espanyol n'hi ha, per desgràcia, pocs exemples, i sempre són aïllats. Pel que fa a Catalunya, és a la Catalunya francesa on hi ha un cultiu més intensiu d'aquests enciams silvestres.

Però ens queda el plaer... No sempre, però de tant en tant, fóra bo que la nostra taula s'enriquís, com una mena de regal rar, amb els genuïns i particulars sabors del bosc, del camp, de la muntanya, de les riberes, de les maresmes i dels ermassos.

Tot un repertori de noms que, per a la majoria

de gent, són un vague record d'infància o, perquè no dir-ho, un desconeixement total: ja pocs saben bé bé què són els créixens i, si de cas, hem sentit parlar, sense identificar-lo, del nom espanyol «berro». I noms com xicoies, morrons, cosconilles, màstecs, repunxons sonen a música celestial.

Usos culinaris

Les plantes salvatges, a la cuina, poden abraçar un espectre prou ampli d'usos culinaris. Però per la seva raresa, frescor i gust, prevalen els usos molt simples, en cru o simplement bullides. Tampoc no són negligibles els aspectes dietètics i medicinals: la major part són una autèntica font de vitamines, minerals i substàncies i principis molt beneficiosos per a la salut i per al guariment de diverses malures.

Els usos més freqüents són:

1) Per amanir

Un dels usos més freqüents i, segurament, el de més futur. Als restaurants de gamma alta, per exemple, a imitació (en aquest cas positiva) del que es fa a França, ja és normal animar les amanides o guarnicions amb els gustos, textures i colors particulars de productes com la xicoira roja, *tréviso*, *radichio* o «barbes de caputxi» (aquesta mena d'enciam de fulla petita i testa d'un bonic color propra), els créixens, amb el seu gust agre, però agradable, o la dolceta o canonge.

2) Per bullir

Amb moltes d'aquestes herbes es pot fer també una excel·lent bullida, amb el producte sol o combinat. És el cas dels sarrons o dels repunxons, citats per Jacint Verdaguer, i, fins i tot, dels espàrrecs de

marge. Per descomptat, donen un interès suplementari a sopes i brous.

3) Per fregir

En cru o bullides, amb algunes d'aquestes plantes es poden fer truites, ous remenats i fregides autènticament delicioses: començant pels espàrrecs de bosc, fins a les borraques.

4) Per guisar

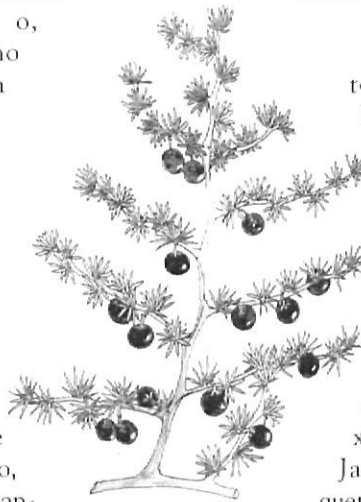
També es poden fer plats diversos: guisats, arrossos, pastissos.

5) Per conservar

Amb alguna d'aquestes plantes es fan excel·lents confitats o envinagrats; fonoll marí, etc. Pel que fa al camp del dolç (confitures, melmelades), i també el de les begudes (ratàfia i licors), és prou específic com per tractar-ho a part.

6) Per condimentar

És l'ús més freqüent i conegut, especialment pel que fa a les herbes dessecades: farigola, sajolida, marduix, romaní... D'altres plantes —de fulla, de bulb, etc.—, menys conegudes, es poden usar en fresc per a aquesta funció: all bord, agrella, etc.





... y en la parte superior de la raíz...
... y en la parte superior de la raíz...
... y en la parte superior de la raíz...

... y en la parte superior de la raíz...
... y en la parte superior de la raíz...
... y en la parte superior de la raíz...

... y en la parte superior de la raíz...
... y en la parte superior de la raíz...
... y en la parte superior de la raíz...



... y en la parte superior de la raíz...
... y en la parte superior de la raíz...
... y en la parte superior de la raíz...

fa, per exemple, Xavier Solà a Catalunya Ràdio, i alguns cuiners i gastrònoms! Malauradament, als restaurants se sol confondre aquest espàrrec salvatge amb l'espàrrec verd cultivat (*Asparagus officinalis*). Es fan amb truita (arreu), al caliu o a la brasa (Selva), en amanida (a la vinagreta, Pla de l'Estany) i fins i tot es posen a les sopes i guisats: els trobem documentats de l'època medieval. Altres noms: *asperges sauvages* (francès), *wild asparagus* (anglès).

Crèixens

En alguns mercats locals de Catalunya (com el de Girona) els pagesos encarta porten crèixens d'aigua (*Nasturtium officinale*), que es fan -o es feien- en cursos o fonts d'aigua bona i neta, sense contaminar. Actualment el crèixens d'aigua es cultiva juntament amb

7) Altres usos

Les plantes boscanes, en la cultura tradicional o en la moderna indústria, poden tenir moltes d'altres utilitats. Poden quallar la llet, per a fer formatges i matons naturals (presó o herba-col). Poden servir per fer la bugada, per a fins cosmètics, per a tenyir, per a protegir (fins màgics; la carlina, per exemple) i, fins i tot, per a consolidar les teulades i lluitar contra el foc (matafocs).

També, indirectament, serveixen per a fins gastronòmics: els animals de corral, alimentats amb algunes d'aquestes plantes, donen una carn d'un gust exquisit: és el cas del conill alimentat amb fonoll (com es feia a Girona). En d'altres casos hi ha, en canvi, herbes que donen un gust no desitjat, com s'escau amb la llet de les vaques que mengen fenigrec o *sinegrecs*. També alguns animals salvatges es distingeixen pel bon gust d'herbes de la seva carn: passa amb la llebre o el conill de bosc i, fins i tot, amb els cargols dits *vaquetes*, que, segons sembla, mengen farigola.

Un repertori gironí

Passem, a continuació, a ressenyar les més freqüents d'aquestes plantes culinàries. Ho farem a partir de dos criteris: en primer lloc, tenint en compte les que es donen en el nostre clima, o estan més a l'abast; segonament, parlarem bàsicament de les que, tradicionalment, en algun indret o altre de les zones pròximes (Catalunya nord, Maresme) són apreciades. A fi de facilitar la comprensió del lector, procuraré donar els noms més comuns, i els sinònims -moltes d'aquestes plantes solen tenir força noms regionals o locals-, algunes equivalències i, per evitar confusions, el nom científic.

Espàrrecs de bosc

L'espàrrec de bosc, de marge, silvestre o salvatge (*Asparagus acutifolius*) és, a Catalunya, l'espècie més consumida, i encara, cada primavera, prou abundant. A Girona en diem *espàrgol*; la planta és l'esparguera, esparguer o espargolera. Es

troba als marges, boscos i enmig de les bardisses, i a Andalusia, enmig del blat. Per això en espanyol s'anomena *espàrrago triguero* (o *silvestre*). Però no en diu «espàrrec triguer» (sic) com



d'altres varietats d'origen silvestre, com el de prat, morritort o enciamet de caputxí. En espanyol el crèixem o crèixens s'anomena *berro*, *cresson* en francès i *watercress* en anglès. És excel·lent en amanides, però també en sopes, cremes i salses. Se'n diu també crèixec, greixa (com ho denoten els noms de rius i llocs pirinencs).

Verdolaga

La verdolaga o enciamet de patena (*Portulaca oleracea*) ara és considerada una mala herba. Es menja a la primavera, quan les fulles cruixents i carneses, són tendres. Però antigament era profusament cultivada i consumida, i ho és encara a França, on s'anomena *pourpier*. A Anglaterra és *purslane* i és coneguda. Se'n fan amanides, sopes i truites. És rica en vitamines i minerals. Era un ingredient força utilitzat en la nostra cuina antiga; apareix al *Libre de Sent Soví* (principi del segle XIV).

Dolceta

La dolceta, canonge o herba dels canonges (*Valerianella locusta*) actualment es cultiva, i ja comença a ser d'ús freqüent als restaurants. En aquest país, ja es ven als supermercats, envasada al buit i procedent de França, on s'anomena *mâche* o *doucette*. En espanyol és *hierba de los canónigos* i en anglès *corn salad* o *lamb's lettuce*. En italià és *songino* i en alemany *Feldsalat*.

Pixallits i xicoia

De pixallits (*Taraxacum officinalis*) n'hi ha moltes varietats, totes comestibles. És una típica amanida de primavera, diurètica i agraï-



da. S'anomena també dent de lleó, cama-roja, xicoira (però aquest nom també correspon a una altra planta, un enciam freqüent a Girona). En francès és *pissenlit*, en espanyol *diente de león* i en anglès *dandelion*.

Una varietat exquisida és la que es troba al Pirineu, la *xicoia* (*Taraxacum alpinum*), amb la que es fan amanides i truites de primavera, d'Andorra, passant per la vall de Ribes a la Cerdanya, on anualment fan l'Aplec de la xicoia (Meranges, primer diumenge de juny).

Xicoira

La xicoira amarga, (*Cichorium intybus*) dita també xicoia i cama-roja (no s'ha de confondre amb l'anterior) és utilitzada: per menjar amanida, guisada i, l'arrel, per a fer una beguda que recorda el cafè. Se'n diu *achicoria* en espanyol, *chicorée* en francès i *chicory* en anglès.

Màstec

Els màstecs (*Chondrilla juncea*) eren populars a les comarques de Girona, menjats en amanida a la primavera; és un enciam agradable i cruixent. Se solen trobar als camps de blat. En espanyol s'anomena *lechuguilla* (nom que s'aplica a d'altres plantes), en francès *chondrille à tige de jonc*.

Lletsó

El lletsó (*Sonchus oleraceus*) ha estat una herba mengívola molt popular, arreu dels països catalans. Es diu també lletsó, lletissó, etc. A Olot, per exemple, dóna nom a la marca de la «lletissonada». A Espanya és *cerraja*, *laiteron des maraîcheurs* a França i *Sow thistle* a Anglaterra. Se'n fan amanides, sopes. Els lletsons són coneguts i documentats almenys des del segle XIII (*Libre de Sent Soví*).

Cosconilla

La cosconilla (*Reichardia picroides*, «cosconia») ha estat una de les herbes per amanir més populars de Catalunya i Girona i, semblantment, la més estimada al Lluenguadoc. És una planta composta amb fulles cruixents, que surt a la primavera, i fins i tot a l'hivern, als marges. Es fa en llocs secs, fins i tot a prop de la costa (per exemple, entre Tossa i Lloret). En francès s'anomena *terre grépie*. També es fa com a verdura, i si és vella, es dóna als conills.

Fonoll

Conegut de tothom, ja que es fa arreu el fonoll (*Foeniculum vulgare*), en canvi, no és pas apreciat arreu: ho és molt a Itàlia, si bé en algun lloc, com Cadaqués, s'utilitzava a les sopes i

escudelles, i a la Selva, en temps d'escassetat, se'n feia un arròs, dit a vegades «arròs pobre» o «d'hortolà». El seu ús també és conegut com a herba aromàtica (peix, olives, castanyes bullides— al Pla de l'Estany— etc.), si bé no tant com a Provença. En espanyol és *hinojo*, *fenouil* en francès i *wild fennel* a Anglaterra, país on també es dóna, a les parts assolellades.

Fonoll marí

En alguns llocs de les costes catalanes, de la Costa Brava a Mallorca, es distingeix aquesta espècie (*Crithmum maritimum*) del fonoll corrent amb un canvi fonètic, anomenant-lo *fonell* (fonei). És deliciós confitat o envinagrat, tal com es feia a la nostra costa i encara es fa a Mallorca. Molt tendre, es pot amanir directament; també s'escaldava, com una verdura (Selva), o s'emprava com a herba aromàtica. En espanyol s'anomena (*hinojo marino*, *fenouil marin* en francès i *rock samphire* en anglès).

Jaume Fàbrega

