

horta

Trinxem-ho tot!

TEXT I IMATGES: TERESA SOLER

Encara que la fama se l'ha endut el trinxat de la Cerdanya, la col i patata xafades han estat un plat bàsic de la nostra dieta fins no fa gaire dies. En l'article següent us presentem unes verdures poc conegudes que podem fer créixer al nostre hort i afegir-les a aquesta recepta bàsica tan típica.

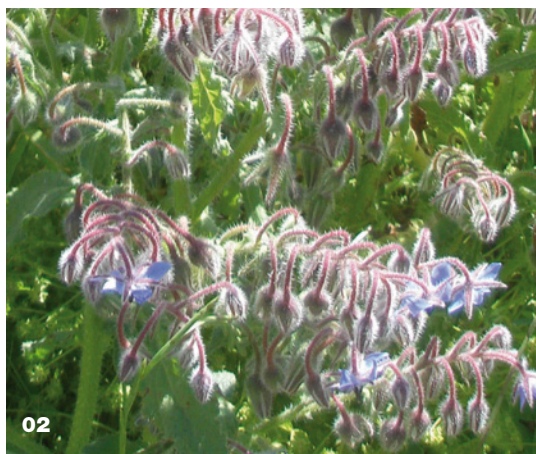
En els pobles de muntanya, la col és la verdura que resisteix més bé els freds i barrejada amb patata admet molt greix. Això en fa una menja energètica i gustosa. Per entendre'ns: la gràcia del trinxat està en la cansalada, encara que la resta dels ingredients també hi diuen la seva: no totes les cols són iguals. Així, en el tast de cols que es va fer a can Poc Oli el 2005, dins la jornada de portes obertes d'Esporus¹, es van tastar sis varietats de cols i la que més va agradar va ser la col gegant, que és una varietat farratgera². Però de varietats n'hi ha moltes altres, com per exemple les que els anglesos anomenen kale, que són també molt ornamentals.



Us proposem una recepta més vegetal que el típic trinxat però també molt gustosa substituint la col per les fulles més verdes de l'escarola, mostrassa de fulles³ i per les verdures següents, no tan conegudes però també disponibles a l'hivern.

LA BORRATJA O BORRAINA (*Borago officinalis*)

Família: Boraginàcies
Castellà – Borraja
Francès – Bourrache
Anglès – Borage



La borratja és una planta silvestre que a l'Aragó i Navarra es cultiva comercialment. Està recoberta de pèl i té un tacte molt aspre, però en bullir-la aquesta aspror desapareix. És tan o més gustosa que la col i també aguanta molt bé el fred de l'hivern.

La borratja aguanta bé el fred de l'hivern i es sembla sola

Cultiu

És una planta anual que neix fàcilment a partir de llavor. Podem sembrar-les entre la primavera i la tardor. Després podem trasplantar les plàntules a l'indret que ens interressi o deixar-les créixer on es trobin. És molt poc exigent quant a cultiu. Floreix cap a la primavera i un cop arriba l'estiu acaba el seu cicle. Si en deixem granar algunes mates no l'haurem de tornar a sembrar mai més: es sembla tota sola a la tardor.

A la cuina

De la borratja se n'utilitzen les fulles abans no s'espigui, encara que n'hi ha que prefereixen menjar només les penques i descartar la resta de la fulla. Es pot bullir i cuinar com una verdura més. Com a postres, les borraïnes amb mel (els aragonesos en diuen *crespillos*) són un plat típic de les Terres de l'Ebre. Es tracta d'arrebossar les fulles més tendres de borratja (amb una barreja feta d'ou, farina i una mica de líquid, que pot ser sifó, llet, anís...) i fregir-les en oli abundant. Després, ja al plat, hi afegirem una mica de mel. Si les fulles són més fetes, convé escaldar-les abans d'arrebossar-les.

Les flors també són comestibles. Són bastant insípides però poden decorar una amanida o donar un toc als nostres glaçons.

A la farmaciola

En castellà es fa servir la frase "agua de borrajas" per referir-se a qualsevol cosa inútil, però la veritat és que la frase és fruit d'una confusió. El que no val res de res és l'aigua de *cerrajas* que s'havia utilitzat en brous com a medicinal i que de fet no tenia cap poder curatiu. La *cerraja* no és res més que el lletsó (*Sonchus sp.*). De fet la borraïna o borratja sí que té algunes virtuts medicinals. Deien que alegrava la vida, és clar que per aconseguir-ho aconsellaven que et prenguessis les fulles macerades en vi. La planta és lleugerament

1. *Esporus és el centre de conservació de biodiversitat cultivada promogut per l'associació L'Era.* www.esporus.org

2. *Podeu consultar al número 24 de d'Agrocultura per conèixer les diferents varietats de cols que es van tastar.*

3. *Vegeu Agrocultura núm. 36*

4. *Vegeu Agrocultura núm. 35*

diurètica i pel seu contingut en mucíl·lags pot ser útil contra la tos. De les seves llavors es pot obtenir un oli amb alt contingut en àcid gamma-linoleic, un àcid gras omega-6 present a molts pocs vegetals.

ESCURÇONERA (*Scorzonera hispanica*)

Família: Asteràcies (Compostes)

Castellà – Escorzonera, salsifí negro, yerba viperina

Francès – Scorsonère

Anglès – Scorzonera, Spanish salsify, black oyster plant



És una planta silvestre comestible tota ella encara que es cultiva principalment per la seva arrel, semblant a la del salsifí però negra per fora. L'arrel de les varietats cultivades pot arribar a fer 50 centímetres. És una planta perenne, clar que si ens mengem l'arrel, deixa de ser-ho. Les gelades no l'afecten. És una de les poques plantes conreades que sembla tenir el seu origen a la península ibèrica (d'aquí ve el seu nom científic) tot i que és ben poc utilitzada en la nostra cuina. El seu nom comú fa referència a la creença que cura la picada d'escurçó, encara que alguns diuen que deriva de l'italià *score nera* (arrel negra).

Cultiu

L'escurçonera és fàcil de reproduir a partir de llavors i se sembra a l'estiu. Com les pastanagues i els altres cultius d'arrel, vol terres profundes i no compactades. Un cop establerta resisteix la secada, però si no la reguem difícilment collirem les 20 o 30 tones per hectàrea que la bibliografia ressenya que pot produir. Si un cop collida ta-

Trinxat vegetal

Ingredients:

4 o 5 patates,

Fulles de col, escarola, mostassa de fulles, borratja o escurçonera

5 cullerades soperes d'oli d'oliva

2 o 3 alls.

Peleu les patates i bulliu-les juntament amb la verdura. Afegiu-hi la sal necessària. Un cop cuites traieu l'aigua sobrer i trinxeu tot plegat amb el canto d'una escumadora (millor que amb la batedora, ja que ha de quedar una textura més grollera que la de puré).

En un morter piqueu els alls i afegiu-hi l'oli. Incorporeu-ho al trinxat i serviu.

01. Col del tipus kale.
Mireia Sisquella.

02. Borratja florida. **T. S.**

03. L'escurçonera. **T. S.**

llem uns dos centímetres de la part superior de l'arrel i la tornem a enterrar, tornarà a brotar. L'escurçonera creix lentament però no s'endurix amb el temps, de manera que podem deixar-la créixer més d'una temporada. Quan floreix (abril-juny) el creixement s'alenteix però l'espiगत no afecta la qualitat de l'arrel. Si volem evitar aquest alentiment, podem esporgar els brots florals per evitar la floració. L'arrel es pot desenterrar de novembre a març i s'ha de procedir amb més cura que no pas per collir el salsifí perquè és molt fràgil.

L'escurçonera aguanta la secada, però convé regar-la si volem collir-ne força

A la cuina

La seva arrel es consumeix sobretot a França, Bèlgica, Polònia i altres països de l'Europa de l'Est. Com les nyames⁴ conté inulina enlloc de midó i per tant el seu consum és indicat pels diabètics. L'escurçonera, com el salsifí, és exquísida, només s'ha de veure un dels seus noms en anglès: planta ostra. És millor escaldar l'arrel abans de pelar-la i com que s'oxida i s'enfosqueix de seguida, el millor és tenir a punt una mica de suc de llimona per evitar-ho. Es pot menjar crua, ratllada a les amanides, saltejada o cuita al forn. També se'n pot fer paté i melmelada.

Les fulles tenen un gust tan suau com el de l'enciam però són més rústiques. Podem incorporar-les a les amanides si les tallem en trossets petits. Bullides donen una verdura una mica fibrosa però de molt bon gust. Els brots florals es poden menjar com si fossin espàrrecs i les flors, a part de molt boniques, són també comestibles, amb un gust que recorda al del cacau. Podem afegir-les a les amanides o fer-ne una truita floral. ■

Podem trobar llavor ecològica de borratja a:

Les Refardes: www.lesrefardes.com

I de kale (chou frisé en francès), borratja i escurçonera a:

Le Biau Germe: www.biaugerme.com

Ferme de Sainte Marthe: www.fermedesaintemart-he.com

Kokopelli: www.kokopelli.asso.fr

Tamar Organics: tamarorganics.co.uk/

BIBLIOGRAFIA

Vilmorin-Andrieux. *Dictionnaire Vilmorin des plantes potagères.* Vilmorin-Andrieux S.A., Paris, 1946

Harold McGee. *La cocina y los alimentos.* Debate, Madrid, 2007

Joy Larkcom. *Creative vegetable gardening.* Abbeville Press, New York, 1997

Les conserves naturelles des quatre saisons. Terre vivante, Mens, 2008