



GP Postal Gastronòmiques

Continuem parlant de les plantes silvestres, sovint poc conegudes, que es poden trobar als camps, erms, marges i boscos del nostre país —o millor dit, del més petit país gironí—, totes elles bons comestibles, si bé amb un ús desigual, segons les contrades.

Recordem que en el lliurament anterior vàrem parlar dels espàrrecs de bosc, i dels créixens, verdolagues, dolceta, pixallits, xicoira, màstecs, lletsons, cosconilles, fonoll i fonoll marí, plantes totes elles força apreciades abans i fins i tot d'ús corrent.

A continuació parlarem d'altres plantes que es fan també de forma silvestre a les nostres comarques, i que alguna d'elles, ni que sigui molt localment, són apreciades com a menjar.

Borrajia

Una planta herbàcia molt freqüent a Catalunya, que es troba, fins i tot, a tocar les vies del tren que passa per

Més plantes silvestres

Jaume Fàbrega

la costa i en ermassos i descampats diversos a partir de la primavera. El seu nom científic és *Borrago officinalis*. El seu nom català, i en les altres llengües, ve de l'àrab *aburach*, «que para la suor», ja que és, en efecte, una herba febrífuga. En alguns llocs, a més té un gran prestigi culinari, com



és el cas del País Basc, Aragó, etc., consumida com a verdura; es troba en llauna o congelada. Amb les seves fulles al Montsià —on se'n diu *borraina*— se'n fan uns torrats i estofats bunyols. Aquesta mena de crespells també es feien a Mallorca, i s'aromatitzaven amb sucre i canyella. Fins i tot les

flors, d'un bonic color blau, es poden menjar —«pa i peixet», en diem quan érem petits. L'olotí Fra Sever, autor, el segle XVIII, d'un receptari de cuina, ens hi explica un «Caldo de borrages».

En espanyol se'n diu *borraja*, *borragem* en portuguès, *bourrache* en francès i *borage* en anglès.

Sarro

Els sarrons són una verdura, amb els quals al Pirineu —Cerdanya, Ripollès, etc.— i sobretot a Andorra —i també a Aragó— se'n fa una truita o una verdura deliciosa. Per això s'anomenen també espinacs de muntanya, peu d'oca, blet moll o de bosc, blet bord (País Valencià), etc. Això pel que fa a les fulles, els brots tendres es poden comparar als espàrrecs. Les fulles són peciolades i de forma triangular o sagitada, com les dels espinacs. Té un rizoma gruixut i una tija recta.

A França s'anomenen *épinard sauvage* (*espinard sau-*

vatge a Occitània); també s'utilitzen a Anglaterra, fins i tot de cultiu (*shepherd's purse*). A Espanya s'anomenen *zurrones* o *buen enrique*, del nom llatí, *Chaenopodium bonus-hemricus*.

A França es cultiva una mena d'espínac, el *tétragone* o *épinard d'été* o espínac d'estiu (*Tetragonia tetragonoides*), que recorda els sarrons.

Colissos

Amb els colissos en alguns llocs de Catalunya, Balears i el País Valencià (on s'anomenen *conillets*), a Andalusia, França, etc., se'n fan amanides (*ensalada de conillets*), sopes (*sopes amb colissos* de Mallorca), verdures i abellidores truites. És una herba que presenta un troc dret, amb fulles oblongues i flors blanques o rosades i penjades en panolla. És una herba, a Girona, coneguda per poca gent.

El seu nom científic –*Silene inflata* Smith– i molts de populars, indiquen el joc que de petits feiem amb les seves flors: conillets, esclafidors, botets...; *caumilhs*, *petilhós*, *petarèl* (occità). En espanyol s'anomenen *collejas* i en francès *caulichons*.

Rosella

També les roselles, a part de ser molt boniques i servir de model per als quadres de Lluís Roura, es mengen! No exactament les flors, però sí la planta quan és tendra. Era una amanida tradicional del Dijous Sant al Pallars (*roelles*), i també es degusten en d'altres llocs, com Múrcia (*ababoles*). Es poden menjar com a verdura i en sopes. Sorpren, en aquesta planta que és parenta del cascall (la planta de l'opi), la quantitat de noms comarcals i locals: *roella* (escrit habitualment «ruella»), *babol*, *gall gallaret*

(el nom de la comarca del Pla de l'Estany), *gall*, *capellà*, *paramà*, *quicaraqic*... En Francès (*coquelicot*) i occità té noms similars (*roèla*, *rosèla*, *papol*, *rosarèla*...); en espanyol és *amapola* i *papaula* en gallec, mentre que anglès el nom s'assimila al del cascall (*poppy*). No he pogut esbrinar si a la regió de Girona es menjaven.

Ruca

La ruca, oruga, eruga o roqueta –dita sovint en plural, «ruques»– és una herba per a l'amanida que es fa ser-



vir a Catalunya Nord i a la resta de l'estat francès; també es troba a Itàlia i altres països mediterranis. Però en la nostra cuina medieval era molt present, i se'n feien salses, «potatges», etc. És especialment apta per a les salses, ja que és de la família de la mostassa, el créixens i el morritort –o enciamet de caputxí, una bona amanida– i, per tant, les seves fulles tenen un gust pronunciat. Es poden posar a les amanides i, fins i tot, als sandvitxos. Aquestes fulles tenen una forma lirato-partida; les flors són blanques o grogues. També els conills se'n deleixen.

Noms: *ErUCA sativa* (llatí; es cultiva); *rocket*, anglès; *rouquette*, francès; *oruga*, espanyol; *eruga*, portuguès.

Enciam

Tothom coneix l'enciam cultivat, en les seves diverses varietats –francès, meravella, del sucre, iceberg, etc. Però aquesta planta, anomenada també lletuga, té uns antecedents silvestres, alguns dels quals encara es mengen. Cal distingir, no obstant, els avantpassats dels enciams o lletugues pròpiament dits (planta que ja apareix al Sent Soví, segle XIV) d'altres herbes per amanir (d'espècies diferents) que porten el nom d'enciam o enciamet. Així tenim, entre d'altres: –Enciam bord o boscà (*Lactuca virosa*); –Enciam de senyor (*Samolus valerandi*). S'anomena també enciamet, enciamet de la Mare de Déu i Enciam de baró (? País Valencià). En espanyol és *lechuguilla* o *pampolina* de agua.

– Enciamet de caputxí, que és el morritort (*Lepidium sativum*). I d'altres: enciamet de font (Alt Urgell), etc.

Repunxons

El repunxó és una espècie de nap (que se sol anomenar en plural) del qual es menja l'arrel i les fulles, que abans es cultivava i es venia a molts mercats de Catalunya. Jacint Verdguer els cita en un dels seus poemes. S'anomena també nap bord. Les arrels es poden posar als brous, i les fulles es bullen, com els espínacs i també es poden menjar en amanides. A Girona es menjaven en algunes comarques, com a la Selva.

En espanyol s'anomena *rapónchigo* i en francès *campunale raiponce*, un nom pres del llatí *Campanula rapunculus*; en aquest país encara es pot trobar cultivat.

Morrons blancs

Una herba silvestre que es donava a les gallines, però que és també una excel·lent amanida o verdura. Es pot plantar, ja que és una planta anual, reputada també com a *vermífuga*. El nom científic –sempre tan important de saber, per evitar confusions–, és *Stellaria media*. En espanyol se'n diu un nom ben difós, però que per molta gent ja no vol dir res, *pamplinas*; a França és *morgeline*, i en occità es diu igual que en català.

Blet

Heus aquí una altra planta ara desconeguda però que antigament es cultivava i era ben apreciada. Els nostres autors clàssics l'esmenten abundantment, al costat dels espínacs, les cols, etc. De fet a França encara es cultiva (*Atriplex hortensis*; una de les espècies silvestres és *Atriplex halimus*. El nom de blet (que correspon a diverses plantes) ja indica que es tracta d'una verdura, que també té usos apreciats en la medicina tradicional. Tenim el blet moll o blets fins (València), dits també armolls o espínacs de carn. En espanyol és –l'espècie cultivada– *armuelle de huerta*. La denominació aragonesa de *bledos moles* proce-



deix, evidentment, del català. La varietat *halimus* és *blanquette* en francès; els espanyols l'anomenen *bledo*, demostrant, per la dita a què ha donat lloc aquest nom, que l'aprecien poc. En algunes zones de Catalunya també se'n diu moc de gall. En francès el seu nom és *aroché* i en anglès *orache*.

El blet blanc és una altra planta, també comestible, anomenada en llatí *Chenopodium album* i en espanyol cenizo. Tampoc el nom francès no és gaire agraciad, però al·ludeix al seu aspecte —*anserine farineuse*—, a l'igual de l'anglès —*white goose food* o *fat hen*.

Amb aquestes plantes es poden fer amanides, sopes, verdures, croquetes, gratinats, truites, una mica com amb els espinacs. Autors gironins que han parlat dels blets són fra Agustí, l'autor siscentista del *Llibre dels secrets d'agricultura*, i Joaquim Ruyra, a *Pinya de Rosa*.

Buglossa

La buglossa, bugalosa o llengua de bou (*Anchusa azoreana*) és una planta mediterrània que al nostre país es fa entre els blats, les vinyes i els olivets, i que recorda força la borrajta. Allà on l'he vist emprada ha estat a la comarca de la Marina, al País Valencià, on s'anomena llengua de bou i es posa a les coques. Precisament l'autor del *Libro del arte de cocina* (1614), Diego Granado, de probable origen valencià o que coneixia perfectament la cuina i els productes dels Països Catalans, inclou aquesta planta en una «Escudilla de acelgas, borrajas, buglosas y otras hierbas con caldo de ave» i, de fet, parla de les coques —«después de bien lavadas como suelen hacerse para hacer tortas, pónganse en una cazo de cobre o en un

recipiente de tierra vidriada con poquísimo caldo de ave, de ternera o de carnero, hágase cocer a poco fuego».

Malva

Les herbes comestibles, en totes les llengües, donen lloc a força dites: anar a criar calves, «no me importa un



bledo», etc. Les malves (*Malva silvestris*), molt abundants a Catalunya tenen unes fulles que a França, amb el nom de *fromageots*, es mengen. Es poden fregir, posar en sopes, bullir, incloure crues i tendres a les amanides, etc. Fins i tot les flors són comestibles, i es poden incloure en amanides o còctels. Aquesta herba és a França la *mauve champêtre* i a Anglaterra *mallow*.

Agrella

L'agrella és una planta segurament més utilitzada, actualment, a molts països d'Europa que no pas a Catalunya. Hi ha, però, plats clàssics mallorquins —o andorrans— en què s'utilitza aquest prestigiós ingredient gastronòmic, dita també vinagrella, agreta, vinagreta, agriella o sora. El darrer nom recorda el nom anglès de *sorrel*— país on és ben coneguda—, i els altres indiquen el seu gust, com el llatí *Rumex acetosa* o l'espanyol *acedera*,

l'italià *acetosa* i fins l'alemany *Sauerampfer*. Se sol emprar per guarnir plats de peix, en la cuina francesa, o bé sopes, suflés i salses diverses; es pot bullir com a verdura, com si fossin espinacs, i en aquest sentit es cultiva.

Porro bord

El porro bord, com el nom ho indica, és el parent silvestre del porro cultivat. És freqüent en els marges del nostre país, incloent-hi les illes. El seu gust és més intens que el del porro de jardí, però pot tenir els mateixos usos: sopes, escudelles... Simplement bullit, és deliciós en amanida, com si fos un espàrrec. El seu nom llatí és *Allium polyanthum*, el francès *poireau sauvage* o *des vignes*. En espanyol s'anomena *ajipuerro* o *puerro silvestre*, i en occità *porre de campanha* o *de vinha*. Hi d'altres cabeces parentes del porro, de l'all o de la ceba que es donen en estat salvatge, la major part de les quals es poden menjar. Per exemple, el *porradell* de Menorca (*Allium vineale*), que es posava a la sopa d'all o oliaigua.

El nom de porradell, de totes maneres, també s'aplica (almenys a Mallorca) al porro de vinya, ja esmentat; hi ha el *vitrac*, de Mallorca.

Galzeran

El galzeran, galleran (Girona), brusc, boix mascle, cirerer de Betlem, cireres del Bon pastor, llorer bord, i encara més noms locals, és una planta que es dona als boscos del nostre país, amb unes falses fulles verdes i unes atractives boles vermelles. La solem utilitzar amb motius decoratius, especialment per Nadal. Els seus brots tendres són devorats pels gats... i per algunes persones (no m'hi compto), que afirmen que



tenen un gust tan bo com els espàrrecs boscos. El nom científic és *Ruscus aculeatus*, l'espanyol *rusco*, el francès *petit houx*. En alguna zona d'Itàlia se li diu *pungetopi*, punxa-rates, ja que es posava a la post on es penjaven els embotits a fi de fer marxar els ratolins, cosa a la qual al·ludeix el nom espanyol regional d'*espina ratera*.

Herba-col

Una planta abundant als marges d'arreu del país, que s'ha cultivat. Se n'utilitzen les penques, que són els cards silvestres —que els valencians posen en algun arròs caldós, com l'arròs amb fesols i naps, i confiten—; es mengen l'interior de les flors, a mena de carxofes. Però, sobretot, s'utilitzen els pistils liles de la carxofa per fer quallar la llet i fer excel·lents formatges frescos (mató, recuit, brull... i, a Canàries, el *queso de flor*). Aquesta pràctica l'he viscuda de petit al Pla de l'Estany, i és viva també a la Garrotxa i Empordà. Molts noms populars al·ludeixen, justament, a aquesta virtut: card formatge o de formatjar, herba presonera, presó (Pla de l'Estany), preó (Baix Empordà), card coler, herba colera, escarxofera borda, etc. El seu nom llatí és *Cynara cardunculus*, el francès *artichaut sauvage* i l'espanyol *cardo de arrefice* o *hierba de cuajo*.

Jaume Fàbrega