

El pa i peixet, l'escombrera i la verdolaga

Males herbes, herbes silvestres, herbes adventícies o herbes espontànies són alguns dels noms que reben. Més enllà de la nosa que puguin fer quan surten als camps, als seus rodals o als horts, podem aprendre a treure'n alguna utilitat o a interpretar què ens estan indicant.

TEXT I IMATGES: MARC TALAVERA ROMA, COL·LECTIU EIXARCOLANT. UNIVERSITAT DE BARCELONA. EIXARCOLANT.CAT, @EIXARCOLANT

EL PA I PEIXET

Nom científic: *Oxalis debilis* subsp. *corymbosa*

Nom popular: pa i peixet, agrella, al·leluia, pa de cucut, etc.

Ambient i cicle:

Creix principalment en zones hortícoles, indrets on pot ser molt abundant. De forma més esporàdica, també és present en zones ruderals com, per exemple, camins i descampats propers a pobles i ciutats amb una elevada intervenció humana. Es troba principalment als litoral i prelitoral fins als 800 metres d'altitud. El període de recol·lecció va de maig a octubre.

Gestió i cultiu:

La propagació es realitza mitjançant la sembra dels bulbs de l'espècie. Al llarg de l'hivern cal recollir-los d'un indret on l'espècie sigui present i, simplement, caldrà enterrar-los de nou a l'indret on els vulguem cultivar, que, generalment, serà un terreny hortícol. Els col·locarem sempre amb l'àpex, d'on emergiran les fulles, mirant cap dalt, talment com si plantéssim una ceba per fer calçots, a una profunditat d'entre dos i cinc centímetres. Els situarem molt a prop els uns dels altres, a cinc centímetres, per tal d'aconseguir una cobertura densa. Tinguem molt en compte que, un cop introduïm aquesta espècie a l'hort, eliminar-la serà molt complicat, ja que, de fet, el millor mètode per perpetuar-la és la llaurada. Dit d'una altra manera, quan entre el febrer i el març llaurem l'hort per plantar-hi les hortalisses d'estiu, no farem sinó generar les condicions ideals perquè l'*Oxalis* pugui créixer i, alhora, n'anirem escampant els bulbs. Tanmateix, com que és una espècie de poca alçada, és ideal combinar-la amb hortalisses de port considerable com els pebrots, les albergínies o les tomaques, amb les quals tampoc competirà a nivell del sòl, ja que el seu sistema radicular és força superficial. Per contra, cal evitar combinar-la amb hortalisses més baixes i menys cobridores del sòl com alls, cebes o pastanagues.

Usos i composició nutricional:

Gràcies a la seva àcida, és molt interessant per aportar un component fresc i de lleugeresa a múltiples plats i també per establir un joc de contrastos entre els diferents ingredients. És clara la seva utilització en amanides, però també pot ser combinat amb diferents carns i peixos i, fins i tot, en moltes postres com per exemple sorbets o mousses. En ge-



Descripció:

Es tracta d'una espècie de geòfit (fa un petit bulb sota terra) introduïda del continent americà i actualment naturalitzada a pràcticament tots els horts, on pot arribar a formar autèntiques catifes. A primer cop d'ull, sembla un trèvol perquè les fulles presenten també tres folíols, però si ens hi acostem veurem que cadascun té forma de cor. A més, les seves flors, de cinc pètals brillants i de color blanc són molt característiques. I si les tasteu, així com les fulles i el pecíol, notareu un gust àcid intens i refrescant.

neral, s'utilitza cru, però cuit també té les seves aplicacions, ja que, en perdre l'àcida durant la cocció, aporta matisos interessants quan es combina amb peix blanc.

Podreu collir l'*Oxalis* entre maig i octubre, i en són comestibles fulles, pecíols i flors. Es pot consumir tant crua com cuita, tot i que en coure-la perd l'àciditat, i per tant, part del seu interès.

Cal tenir en compte que totes les parts de la planta tenen una elevada concentració d'àcid oxàlic (que li confereix el gust àcid), i les persones amb problemes renals han de moderar-ne el consum. En comparació amb altres espècies és rica en carbohidrats (6,40 micrograms/mil·ligram) i en vitamina C (110,75mil·ligrams/100grams). En relació amb els minerals, presenta alts nivells de calci i potassi.

L'ESCOMBRERA

Nom científic: *Mantisalca salmantica*

Nom popular: escombrera, granera, capsuda, etc

Descripció:

Aquesta espècie perenne, de la família de les compostes o asteràcies i concretament del mateix grup que el card o la carxofera, presenta fulles en roseta basal, dividides, amb pèls blanquinosos que li ofereixen un aspecte de vellut. Són fulles gruixudes i grans, de fins a 25 cm de longitud. De la roseta basal, a partir de l'abril, creixen tiges primes, llargues, molt ramificades, i també molt resistents, que poden arribar al metre i mig d'alçada. Els capitols són petits i globosos (semblen com tancats i d'aquest caràcter li ve el nom de "capsuda"), i en surten flors de color lila.

Ambient i cicle:

Creix en marges de conreu, herbassars, i vora les masies, on era imprescindible per fabricar escombres.

Gestió i cultiu:

És una espècie perenne i resistent a la sequera, i un cop establert el cultiu tan sols caldrà vetllar per la perpetuació dels individus plantats, els quals presenten una elevada capacitat de rebrot i de resistència a la sequera. El desenvolupament de la població s'afavorirà amb una sega de la vegetació durant la tardor-hivern, que permetrà controlar la competència exercida per altres espècies. Si es deixa fructificar una part dels individus és fà-



cil que al llarg de la tardor la població s'expandeixi gràcies a la germinació de nous individus.

Usos i composició nutricional:

Per consumir les fulles de l'escombrera hem de fer-ho abans no s'espigui, per tant a la primavera i en menor mesura, també durant la tardor i l'hivern. Cal realitzar una recol·lecció superficial de la roseta basal per tal de no malmetre l'aparell radicular a partir del qual rebrotaran els nous individus.

En canvi, si en voleu fer escombres, recolliu-ne les tiges quan estiguin en plena florida, al juliol o l'agost. A Catalunya no hi ha hagut gaire tradició de consu-

mir-la, i s'emprava principalment per fer escombres, però a la resta de la península Ibèrica és comuna en potatges, "cocidos" o remenats. En comunitats com Salamanca és coneguda també per ser aliment d'animals de granja, i es coneix com a ternillera. De fet, en forma de truita és valorada al mateix nivell que els espinacs, amb un 85% dels consumidors afirmant que repetirien. És per tant una espècie molt indicada per a tots tipus de públics, fins i tot per aquells a qui no agrada la verdura.

No es disposa de dades fiables sobre la composició nutricional de l'escombrera, tot i que s'ha apuntat a la seva capacitat hipoglucèmica.

LA VERDOLAGA

Nom científic: *Portulaca oleracea*

Nom popular: verdolaga, patena, etc.

Descripció:

Aquesta espècie anual presenta tant les fulles (entre ovalades i espatulades) com les tiges (entre verdoses i vermelles) carnosos. Totes les parts de la planta són totalment glabres, sense cap mena de pilositat. I, molt important, mai treu llet quan la collim, característica que permet diferenciar-la d'algunes eufòrbies reptants (com *Euphorbia prostrata*) les quals són molt més petites i no carnosos, i tòxiques. Tampoc s'ha de confondre amb l'espècie *Portulaca umbraticola*, comercialitzada com a ornamental i que també és comestible.



Ambient i cicle:

La verdolaga és una espècie omnipresent als horts durant l'estiu. També es abundant a les torretes, entre les rajoles dels carrers o en altres zones riques en nutrients. La gran quantitat de llavors que produeix (petites i negres) fa que any rere any aparegui als horts de forma massiva, sobretot en indrets llaurats i lliures de vegetació. Podem recollir-la de juny a octubre, i tant les tiges com les fulles són comestibles crues i també cuites, i delicioses

Gestió i cultiu:

La verdolaga germina a finals de primavera i al llarg de l'estiu en sòls llaurats o lliures de vegetació amb una elevada

fertilitat i una bona disponibilitat hídrica. És als horts on per excel·lència la trobarem. De fet, en la major part d'horts l'espècie es troba ben present al banc de llavors del sòl i per tant no caldrà ni tan sols sembrar-la. Apareixerà de forma massiva en aquelles zones de l'hort llaurades i femades durant la primavera i irrigades durant l'estiu. Si es deixen fructificar uns quants individus, l'any següent se'n tornarà a produir la germinació quan les condicions siguin

favorables. És una espècie anual que creix sempre arran de terra, i per tant es pot combinar el cultiu d'hortalisses d'estiu com tomàquets, pebrots, monges o albergínies amb una coberta verda formada per verdolaga ja que per alçada no competiran.

Usos i composició nutricional:

En alguns indrets de Catalunya es troba encara verdolaga als mercats, igual que en molts altres llocs del món (Orient Mitjà, Mèxic, Amèrica del Sud, Magrib...) ja que és una espècie cosmopolita. En cru presenta un lleuger gust acidulat que aporta frescor, i un cop cuita aquest gust es matisa tot generant un perfil sensorial que per una banda denota frescor i per l'altra recorda al sofregit de ceba.

Destaca pel seu contingut elevat de magnesi, ferro, coure, manganès i vitamina C, i moderat de potassi, calci, i ß-carotè (provitamina A), i és rica en àcids grassos omega3. Presenta també oxalats que es redueixen amb la cocció. Les persones amb tendència a la formació de càlculs renals cal que en moderin el consum i n'evitin el consum en cru, tal i com passa amb els espinacs i l'*Oxalis*.

La verdolaga indica sòls erosionats, nus i compactats, sobre els quals exerceix una acció remineralitzant i rehidratant. ❀

