

# El blet negre, la borraïna i la sajolida

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

## LA SAJOLIDA O HERBA DE LES OLIVES

Nom científic: *Satureja montana* (Família Labiades).

Nom popular: Sajolida, herba de les olives.

### AMBIENT I CICLE:

La sajolida creix només sobre sòls calcaris, que són els més habituals en el conjunt del país. Es troba des de pràcticament el nivell del mar fins els 1800 m d'altitud, en pastures seques, brolles, timonedes, i sòls prims o pedregosos, ambients sempre de caràcter mediterrani on és molt abundant. A nivell alimentari és durant la primavera quan és més tendra, mentre que si ens interessa la planta florida caldrà recollir-la a la tardor. De fet, la floració de tardor és un dels elements que han ajudat a que sigui aquesta i no una altra l'espècie més emprada tradicionalment en l'elaboració de conserves d'olives.

### GESTIÓ I CULTIU:

Podem sembrar-la directament, però es recomana fer-ne planter i, després, trasplantar-la situant sempre les llavors entre 0,5 i 1 centímetre de profunditat. Entre febrer i març, també podem agafar-ne brots tendres, d'uns 10 cm de longitud, que posarem en una safata de fer planter d'alvèol gran o en una torreta ben petita, ja que, com més petit sigui el recipient, menys fred estarà el substrat, fet que en facilitarà l'arrelament. Ens assegurarem que, almenys, un dels nusos queda ben enterrat. Els situarem en un indret amb una temperatura elevada (hivernacle o dins de casa) i els mantindrem sempre molt ben regats. Al cap d'unes setmanes, ja hauran arrelat i podrem trasplantar-los allà on desitgem. Cal plantar-la sempre en indrets ben assolellats i sobre sòls calcaris –preferentment prims o pedregosos– i poc fèrtils. Durant els primers anys de cultiu, caldrà controlar les espècies adventícies per evitar que competeixin de forma elevada amb la sajolida, però les necessitats de gestió s'aniran reduint fins a esdevenir mínimes. A l'hora de fer la collita, és recomanable que els individus que collim un any –sobretot si en collim tota la part aèria– no els collim l'any següent per tal de deixar que es recuperin.

### USOS I COMPOSICIÓ NUTRICIONAL:

És una de les espècies aromàtiques amb un major potencial en l'àmbit gastronòmic i, alhora, una de les més infrautilitzades. S'utilitza de forma generalitzada en l'elaboració d'olives en conserva, i també és comú

### DESCRIPCIÓ:

Es tracta d'una espècie perenne que pren forma d'una petita mata (camèfit), de només de 30 – 40 centímetres d'alçada. Identificar-la és molt fàcil gràcies en primer lloc a l'aroma (i gust) que desprenen les fulles, extremadament característic. Alhora, les seves fulles, lanceolades i de no més de 1 – 2 centímetres de llargada es caracteritzen per estar semi plegades, en forma de vall, i per la forma aguda del seu extrem. Aquesta estructura fa que en ocasions sembli que les fulles punxin una mica. Les flors, molt nombroses durant el període de floració (a la tardor) són de color blanc i presenten l'estructura típica de la família de les labiades, amb cinc pètals disposats en dos llavis ben diferenciats. Per últim cal tenir molt en compte l'aspecte general dels individus, sense cap tija principal visible i extremadament ramificats des de la base, estructura especialment aparent quan creixen directament en fissures de la roca calcària, un dels seus hàbitats predilectes.



afegir-la en determinats guisats. Tanmateix, és molt poc utilitzada com a producte fresc, si bé aquesta és la forma de consum que ofereix un major nombre de possibilitats. Les fulles fresques i tendres de sajolida són molt adequades per ser afegides en amanides (verdes o de llegums), entrepans de tot tipus i plats de pasta.

Conté olis essencials amb provada acció antimicrobiana i antifúngica i amb propietats antioxidants, que es localitzen principalment a les fulles. L'element majoritari de l'oli essencial de la sajolida és el carvacrol que, a part de la capacitat antimicrobiana, aporta el gust picant a la planta. Gràcies a aquesta activitat antimicrobiana, ha estat tradicionalment utilitzada com a conservant i per purificar aigua. Presenta concentracions elevades de calci i magnesi i concentracions moderades de potassi i sodi.

## LA BORRAINA

Nom científic: *Borago officinalis* (Familia Boraginàcies).

Nom popular: Borraina, borratja, borraja.

### AMBIENT I CICLE:

La borraina (en la seva forma silvestre) és molt abundant en vores de camins, marges d'horts i zones amb intervenció humana com solars o descampats del litoral, prelitoral i l'interior, mentre que és molt més escassa al Pirineu i Prepirineu. Creix preferentment en sòls rics en nutrients. La començarem a trobar a partir del mes de setembre, veient-se molt afavorida per les pluges de finals de tardor. De les fulles en podrem gaudir d'octubre a març i de les tiges entre març i abril.

### GESTIÓ I CULTIU:

Es recomana sembrar-la directament sempre situant les llavors entre 0,5 i 1 centímetre de profunditat, amb un marc de plantació de 20 x 40 centímetres. Requereix ambients amb una elevada fertilitat, atès el seu caràcter nitròfil. Per adobar, convé que utilitzem fems (d'alliberació lenta) i no adobs químics (d'alliberació ràpida), ja que així s'evita una sobreacumulació de nitrogen a les fulles. Després del primer any de cultiu, és important que deixem espigar una de cada cinc borratges, ja que les llavors produïdes germinaran al llarg de la tardor. Així, tindrem borratges any rere any sense que les haguem de plantar, sempre i quan vetllem perquè les condicions siguin òptimes per la germinació i establiment dels nous individus. En aquest sentit, serà important que, cap al mes d'agost, seguem totalment la vegetació i, si hi ha una gran presència d'espècies perennes, també caldrà llaurar. La germinació comença amb les primeres pluges de setembre i, per tant, convé fer-ho abans de l'arribada d'aquestes pluges.

### USOS I COMPOSICIÓ NUTRICIONAL:

Es tracta d'una espècie tradicionalment molt utilitzada a nivell gastronòmic, en especial a les Terres de l'Ebre i a la Franja de Ponent. Amb la fulla (peciòl inclòs), es recomana realitzar-ne coccions i receptes on queda cruixent. Si la volem fer bullida com a verdura, és interessant barrejar-la amb patata i servir-la aixafada com si fos trinxat ja que, si no, la textura és poc agradable. De gust suau, agrada pràcticament a tothom. De fet, va bé combinar-la amb ingredients que en potenciïn el gust. La tija, degudament saltejada, la podem incorporar a qualsevol plat sense que ningú endevini de què es tracta, i essent confosa amb facilitat per ceba, espàrrecs o, fins i tot, carbassó.

En termes nutricionals es pot afirmar que les fulles de borraina, en comparació amb altres verdures, són riques en carbohidrats i pobres en lípids (< 0.5 g/100 grams), però d'alt valor nutricional (proporció elevada d'àcid  $\gamma$ -linolènic). Tenen un contingut elevat en potassi i calci, i baix de sodi. Són relativament riques en Vitamina A (en forma de  $\beta$ -carotens) i en àcid oxàlic (moderar-ne el consum si es té tendència a la formació de càlculs renals).



### DESCRIPCIÓ:

Es tracta d'una espècie de caràcter anual (teròfit), que germina habitualment a finals d'estiu – principis de tardor i acaba el cicle a finals de primavera. Abans de l'inici de la floració es desenvolupa en forma de roseta basal, és a dir, totes les fulles surten d'un mateix punt sense que hi hagi cap mena de tija. Es tracta però de fulles erectes, no aplicades al terra, i que poden arribar a mesurar 30 centímetres de longitud i 15 centímetres d'amplada, de tal forma que l'envergadura dels individus és considerable (s'han collit individus de més de 2 quilos). La principal característica de les fulles és la textura rugosa que presenten, juntament amb una pilositat hispida (és a dir, no es tracta d'agullons, però són uns pelets prou rígids perquè quan toquem les fulles o la tija ens punxem lleugerament). Cap a finals de març o principis d'abril s'inicia la floració, amb unes tiges erectes, robustes, i buides que poden arribar perfectament al metre d'alçada. Les flors són l'element que més fàcilment permet diferenciar la borraina silvestre de la cultivada, ja que en el primer cas són de color blau elèctric, mentre que en el segon són blanques, sempre amb els pètals soldats entre ells, fet que confereix a la flor un aspecte molt característic. Cada flor dona lloc a quatre llavors.



## EL BLET NEGRE

Nom científic: *Amaranthus retroflexus* (Família Amarantàcies).

Nom popular: Blet negre, bleit, bleit verd.

### AMBIENT I CICLE:

Es tracta d'una espècie originària del continent americà, però que ja al principi del segle XIX va arribar a Europa. Actualment és molt abundant arreu del país, des del nivell del mar fins als 1.200 metres d'altitud. Està clarament associada a les zones agrícoles, ja que necessita sòls rics en nutrients (principalment nitrogen) i lliures de vegetació en el moment de la germinació. Per això és tan abundant als camps de cereals, on apareix després de la sega, i als horts, però també als femers i als escocells dels arbres a les ciutats.

### GESTIÓ I CULTIU:

Sembrarem entre abril i juny, i tot i que vol sòls llaurats o lliures de vegetació no cal una llaurada profunda, és suficient amb una passada que trenqui la crosta superficial. Situarem les llavors a menys d'un cm de profunditat, i amb un marc de plantació òptim de 20 x 20 centímetres. Si volem consumir-ne les fulles és recomanable escollir un indret amb bona disponibilitat hídrica, ja que així aconseguirem que siguin més grans i tendres. Per contra, si l'interès són les llavors la manca de reg no ha de suposar un problema. Els individus arriben a alçades de fins a dos metres, i quan són joves rebroten amb facilitat des de la base de la tija. Per tal que la recol·lecció de les llavors sigui viable s'està treballant en la seva mecanització. Deixant fructificar alguns individus, la gran quantitat de llavor produïda serà suficient per perpetuar el cultiu. Si el sòl està llaurat o lliure de vegetació cap a finals de primavera no caldrà ni tan sols sembrar. Cal emprar sempre una fertilització orgànica (compost o fem), gràcies a la qual l'alliberació de nutrients és més lenta i es produeix una menor acumulació de nitrogen a les fulles.

### USOS I COMPOSICIÓ NUTRICIONAL:

Es tracta d'una espècie amb un gran potencial gastronòmic, i de fet en molts indrets del món, especialment al continent americà s'ha utilitzat habitualment com a verdura. Se'n consumeixen les fulles, sempre cuites, les quals es poden considerar com un excel·lent espinac d'estiu. Tenen un gran interès si volem que el gust de la planta sigui més intens i evident que si utilitzéssim espinacs. Són garantia d'èxit en canelons, lasanyes, plats de pasta, i fins i tot truites. Per contra, la textura més aviat seca de les fulles fa que no sigui l'espècie més adequada per fer bullida. A nivell decoratiu, els nervis del revers de la fulla adquireixen un color platejat amb la cocció, evident sobretot si en fem xips o pizzes. Quan la coem al forn és important afegir oli per ressaltar el color i el gust.

En termes nutricionals les fulles fresques presenten concentracions elevades de nitrats i oxalats, però inferiors a les dels espinacs, i molt variables en funció de les condicions de cultiu. També presenten una elevada concentració del flavonoide rutina, que juntament amb els terpens, li atorguen certa capacitat antioxidant. En relació als minerals són riques en magnesi i potassi. 🌱



### DESCRIPCIÓ:

Es tracta d'un teròfit (espècie anual) que generalment es desenvolupa al llarg de l'estiu, i que per tant presenta un elevat caràcter termòfil. Tot i ser una espècie herbàcia, en ambients fèrtils i regats (per exemple horts) pot assolir els dos metres d'alçada, mentre que quan es desenvolupa en ambients de secà l'alçada sol rondar el metre. Les fulles destaquen per la seva coloració verd fosca, o si més no són molt més verdes (i gens blavoses – grisoses) que les del blet blanc (*Chenopodium album*). De forma entre romboïdal i triangular, les fulles poden arribar als 15 centímetres de longitud i als 5 centímetres d'amplada, amb els nervis molt marcats al revers, els quals amb la cocció adquireixen un color platejat molt decoratiu.

En relació a la inflorescència aquesta pren forma de plomall, primer de color verd que vira a tons marronosos i ocre a la maduresa. Les llavors, negres, brillants, arrodonides, i de menys d'un mil·límetre de diàmetre són molt abundants.