

adventícies

La malva, el corn de cèrvol i la masteguera

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 en els camps, els seus rodals o en els 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
AMB LA COL·LABORACIÓ DE CHARLES-ANDRÉ DESCOMBES.

La malva

Nom científic: *Malva sylvestris* (família malvàcies)

Nom popular: Malva, mauva, vauma, malvera, malva de cementiri, formatgets, panets.

Ambient i cicle:

Creix preferentment en sòls rics en matèria orgànica, amb una elevada fertilitat, i principalment (tot i que no exclusivament) en terrenys calcaris. Aquests requeriments són l'origen del refrany "A criar malves", en què es posa de relleu l'elevada presència que l'espècie havia tingut als cementiris quan els difunts s'enterraven a terra. Actualment és molt abundant en zones agrícoles i també en marges de camins i descampats de zones urbanes. Es pot trobar des del nivell del mar fins als 1.600 metres d'alçada. Germina preferentment a principis de tardor, tot i que també pot fer-ho a principis de primavera. Es tracta d'una espècie molt resistent a la sequera.

Gestió i cultiu:

Per cultivar-la cal fer la sembra cap als mesos d'agost-setembre, o bé al febrer, situant les llavors a 0,5-1 centímetre de profunditat. Un cop establert el cultiu tan sols caldrà vetllar per la perpetuació dels individus plantats, els quals rebrotaran any rere any. Alhora, si es deixa fructificar una part dels individus, a cada primavera es produirà la germinació espontània de noves plantes. Per eliminar la competència en alçada exercida per la vegetació espontània, es recomana fer una sega a finals d'estiu, un cop acabada la fructificació, i també, si cal, al mig de l'hivern. També es recomana no regar-la, o si més no fer-ho de forma molt moderada, ja que un excés d'humitat afavorirà el desenvolupament del rovell que l'afecta (*Puccinia malvacearum*). En els casos en què es desitgi eliminar l'espècie, la llaurada és el mètode més efectiu, tot i que, a vegades, pot rebrotar igualment.

Usos i composició nutricional:

Es tracta d'una espècie amb un elevat potencial d'utilització en el camp alimentari i molt consumida al Magrib i en algunes regions de l'Amèrica del Sud. Cal eliminar el mucíl·lag de les fulles, ja que en cas contrari la textura és molt desagradable. L'eliminació s'aconsegueix amb una cocció al vapor o amb una deshidratació sobtada (fregides o al forn, per exemple) i el resultat és una verdura de gust molt suau altament indicada per a tots els públics. A banda de les fulles, les flors i els panets són molt decoratius. Les fulles presenten una composició nutricional interessant atès el seu contingut elevat d'àcids grassos poliinsaturats, calci, potassi, vitamina C i vitamina E; el seu contingut moderat de magnesi, ferro, coure, manganès i zinc, i el seu contingut molt elevat de components fenòlics. Tot plegat li dona una elevada capacitat antioxidant i antimicrobiana.

Què ens indica normalment un conjunt d'individus:

Terrenys rics en matèria orgànica, en nitrogen i en bases, potencials nutrients per a les plantes. Tanmateix també indica falta d'aeració i possibles bloquejos d'aquests nutrients, derivats tant de la compactació com del pH elevat del sòl.



Descripció:

És un hemicriptòfit, és a dir, renova la seva part aèria cada any mantenint la seva part viva soterrada. Compta amb un potent sistema de rels pivotants que pot assolir més d'un metre de profunditat en sòls ben desenvolupats. Aquest caràcter li atorga una gran capacitat de rebrot, ja sigui després del període desfavorable (aquí és l'estiu) o després d'una sega.

Quan l'espècie es desenvolupa per complet, les tiges assoleixen una alçada de fins a 1,5 o fins i tot 2 metres. Tanmateix, en indrets més susceptibles al trepig i en àrees segades o pasturades amb recurrència, l'espècie es desenvolupa horitzontalment, esdevenint pràcticament rastrera. En general el rebrot es produeix al voltant del mes de febrer, si bé dependrà molt de la climatologia.

Genera una densa tofa de fulles palmades amb cinc lòbuls de mitjana i fins a 10 centímetres de diàmetre. Les fulles tenen una textura rugosa i alhora estan cobertes (especialment al revers) per petits pèls. A partir del mes d'abril s'inicia la floració, que esdevé massiva al maig-juny, amb les tiges cobertes de nombroses flors de color malva / lila amb cinc pètals lleugerament emarginats (amb una osca) molt característics.

El fruit botànicament és un esquizocarp, i popularment ha rebut el nom de **panet** degut a la semblança morfològica. Alhora, els mericarps amb què es fragmenta l'esquizocarp reben el nom de **formatgets**, degut novament al paral·lelisme morfològic. És habitual, a les contrades mediterrànies, que durant la tardor es produeixi un nou període de desenvolupament de l'espècie equivalent al de la primavera. Per últim, cal destacar que totes les parts aèries de l'espècie són molt riques en mucíl·lag.

El corn de cèrvol

Nom científic: *Plantago coronopus* (família plantaginàcies)

Nom popular: corn de cèrvol, cervina, cornicelis.



Ambient i cicle:

L'àrea de distribució de l'espècie és molt àmplia, abastant des del nord d'Àfrica fins a Escandinàvia, perquè està adaptada a condicions ambientals molt diverses. A Catalunya la trobem des del nivell del mar fins als 1.000 metres d'alçada, i cal cercar-la principalment en dos ambients: per una banda, és molt abundant en zones ruderals trepitjades o segades recurrentment (camins, entrades de finques, corriols, gespes), ja que necessita constantment la sega o el trepig per no quedar ofegada per altres espècies més competitives en alçada; i alhora, és una espècie molt resistent a la salinitat i per tant també és molt freqüent en zones litorals de sòls sorrencs, a la mateixa platja o a les dunes. Per exemple, és molt abundant al costat de les dutxes de les platges. La recol·lecció de les fulles es pot dur a terme pràcticament durant tot l'any exceptuant el període estrictament estival. La floració i la fructificació es concentren principalment a la primavera i la tardor. La germinació té lloc de forma molt massiva a finals d'estiu i en menor mesura cap al febrer-març, si bé moltes plàntules no aconsegueixen establir-se.

Descripció:

A les contrades catalanes es comporta principalment com un hemicriptòfit (vegeu la descripció a la fitxa de la malva), tot i que en determinats ambients pot esdevenir anual i per tant en aquests casos seria un teròfit. La principal característica de l'espècie és el seu desenvolupament mitjançant una roseta basal totalment aplicada al sòl, tret que li confereix una gran resistència al trepig i alhora una nul·la competitivitat en alçada amb la resta d'espècies.

Les fulles poden fer entre 5 i 20 centímetres de longitud i al voltant d'un centímetre d'amplada; donen lloc a rosetes que de mitjana tenen un diàmetre d'entre 10 i 30 centímetres. Es tracta de fulles carneses i amb uns petits entrants que fan que el conjunt de la fulla recordi en certa manera la banya d'un cérvol (d'aquí el nom popular). De la roseta de fulles basals n'emergeixen les espigues, d'entre 2 i 7 centímetres de longitud i sostingudes en uns peduncles que com a màxim atenyen els 15 centímetres d'alçada.

Cada espiga produeix un gran nombre de llavors, algunes de les quals presenten una coberta mucilaginosa que n'afavoreix la germinació en ambients secs. L'espècie presenta una gran resistència al trepig i també una gran capacitat de rebrot després d'ésser collida o pasturada.

Gestió i cultiu:

Com que es desenvolupa completament arran de terra és molt sensible a la competència pels recursos lumínics que poden exercir espècies de major alçada, i per això mateix creix només en ambients trepitjats o segats recurrentment. Per tal de permetre la perpetuació del cultiu caldrà mantenir aquest trepig o sega. Es recomana dur a terme accions de trepig entre els mesos de maig i setembre i fer una sega a 5 centímetres del sòl durant la tardor i a principis de primavera, sempre i quan siguin tractaments necessaris. Si es generen aquestes condicions favorables, el cultiu es perpetuarà any rere any gràcies a la germinació de nous individus i el rebrot dels ja existents. A l'hora de dur a terme la collita cal evitar malmetre les gemes basals de la roseta, a partir de les quals es produirà el rebrot.

Usos i composició nutricional:

Les fulles presenten un gust molt suau que, combinat amb la textura carnosa / cruixent, fa que siguin molt apreciades tant en amanida com cuites o en envinagrats. No es disposa de dades fiables sobre el contingut nutricional de l'espècie.

Què ens indica normalment un conjunt d'individus:

Compactació de sòls rics en bases, especialment potassi. Amb el seu biòtop primari situat en els fangs i les sorres marítimes, la seva afinitat amb la salinitat la fa també indicadora d'excés d'irrigació o d'adobats minerals solubles.

ARTESANS DE LA FARINA ECOLÒGICA A LA PEDRA

Perquè **EL NOSTRE MIX PANIFICABLE** és senzillament *diferent?*

- ✓ Fórmula pròpia
- ✓ Sense al·lèrgens
- ✓ Ecològic
- ✓ Sense lactosa
- ✓ Sense gluten
- ✓ Vegà
- ✓ Sense aditius
- ✓ Molta pròpia artesanal

la Grana
Cultura ecològica
ecològic i de proximitat

www.la-grana.com

C/la Marrena, 11 - 08190 Vilanova del Comenyanter, 24
08190 Vilanova del Comenyanter, 24
Tel: 93 82 82 82

boliga online exclusiva per a professionals

Gluten Zero
Cultura ecològica

la Grana

ecològic i de proximitat

www.la-grana.com

C/la Marrena, 11 - 08190 Vilanova del Comenyanter, 24
08190 Vilanova del Comenyanter, 24
Tel: 93 82 82 82

La masteguera

Nom científic: *Chondrilla juncea* (família compostes)

Nom popular: masteguera, màstec, enciam de tronc, xicoia, estaquetes

Ambient i cicle:

Es tracta d'una espècie molt comuna en zones agrícoles, tant de secà com de regadiu, essent considerada un problema per a l'agricultura en determinats indrets del planeta. També és freqüent en ambients ruderals, vores de camins i zones periurbanes. La floració té lloc majoritàriament entre juliol i setembre, mentre que la germinació es produeix principalment amb les primeres pluges de tardor o bé amb l'inici de la primavera cap al mes de març. En general creix entre el nivell del mar i els 1.250 metres d'alçada.

Gestió i cultiu:

Tot i ser una espècie perenne, la llaurada afavoreix la germinació i l'establiment dels individus, així com la qualitat de la roseta basal, i limita la competència. Es recomana plantar dues fileres d'individus separades 80 centímetres entre elles. Els individus plantats en aquestes fileres no es recolliran mai i es deixaran fructificar. La zona entre files serà l'espai on germinaran els individus que recollirem. Aquest espai es llaurarà superficialment a mitjans d'agost, i només amb aquesta actuació podrem disposar any rere any de mastegueres des del setembre fins a l'abril. En cas de voler eliminar-les del cultiu, la millor estratègia és aconseguir que, per competència lumínica amb l'espècie cultivada, els individus que germinin després de la llaurada no arribin a fructificar. Cal tenir en compte que la viabilitat de les llavors al banc de llavors del sòl és superior a una dècada.

Usos i composició nutricional:

La roseta basal de l'espècie és extremadament bona quan es consumeix en amanida, ja que presenta un gust molt suau, gens amarg i tirant a dolç. En termes nutricionals es pot considerar una font de fibra dietètica; té una elevada concentració d'àcids grassos poliinsaturats i un elevat contingut en vitamina B9, potassi i manganès; així mateix, té un contingut moderat en vitamina C, calci, magnesi, ferro, coure i zinc, i un baix contingut en sodi.

Què ens indica normalment un conjunt d'individus:

originari de les valls al·luvials de la zona mediterrània, el màstec és una planta calcícola amant de la calor [es podria dir termòfila] i indicadora de compactació en sòls rics en bases o amb un pH elevat (generalment superior a 7,5). 🌸



Descripció:

Es tracta d'una espècie perenne de la família de les crucíferes que pren la forma vital d'hemicriptòfit (vegeu la descripció a la fitxa de la malva), tot i que també germina amb molta facilitat, fet que li permet comportar-se com una espècie anual en ambients agrícoles on la llaurada és freqüent.

El rebrot o la germinació es produeixen majoritàriament entre setembre i octubre o entre febrer i març, si bé en zones hortícoles la germinació de nous individus pot tenir lloc durant tota la primavera-estiu.

Inicialment els individus formen una roseta basal molt aplicada al sòl i composta per fulles d'uns 10 centímetres de longitud i 2 centímetres d'amplada, molt primes, planes, amb el marge dentat i totalment glabres (sense pilositat). És en aquest estadi de creixement que el conjunt de la roseta basal es recull i consumeix en forma d'amanida.

Tanmateix, la roseta basal és molt complicada de reconèixer per persones no habituades a l'espècie, ja que presenta una morfologia similar a diverses espècies del gènere *Crepis* que creixen en els mateixos ambients.

La clau per a la correcta identificació es troba en l'estructura reproductiva. A partir dels mesos d'abril-maig, de la roseta de fulles basals n'ergeix una tija pràcticament sense fulles i coberta per pèls rígids i punxents (pilositat hispida), que es va ramificant i que en general assoleix un metre d'alçada. De les ramificacions neixen nombrosos i petits capítols de flors grogues (d'entre 8 i 12 mil·límetres de diàmetre).

Aquests trets fan que la planta sigui inconfusible quan està en floració; i atès que és una espècie perenne (amb una potent arrel axonomorfa -amb un eix principal- que pot arribar a 1,5 metres de profunditat) ja tindrem les plantes localitzades per recollir-ne les rosetes basals a la propera primavera.

SENSE FILTRAR · SENSE PASTEURITZAR · DE PROXIMITAT

Cal Valls

40 anys

nova gamma de vinagres ecològics



Tel. 973 324 125 - www.calvalls.com