

adventícies

La malva arbòria, l'herba dels cinc nervis i el blet blanc

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

La malva

Nom científic: *Lavatera arborea* (família malvàcies)

Nom popular: malva arbòria, malva d'arbre, malva gran.

Ambient i cicle:

Cal destacar dos ambients principals de creixement de l'espècie, el primer associat amb una distribució no antropogènica (és a dir, no vinculada a l'acció humana), i l'altre associat a les activitats humanes. El primer són els penya-segats i zones rocoses litorals, especialment aquells on els quals nidifiquen o reposen importants colònies d'aus marines, ja que es tracta d'una espècie de caràcter nitròfil, per ser més exactes, de caràcter ornitocopròfil (és a dir, que es veu afavorida pels excrements de les aus). En conseqüència, esdevé molt abundant en petites illes situades prop del litoral, com les Illes Medes. El segon ambient on la trobem són les zones agrícoles de l'interior, especialment associades als masos, on l'espècie s'hi va plantar, ja fa més d'un segle, amb finalitats ornamentals i per ser utilitzada en alimentació ramadera (les fulles es donaven al bestiar). Degut a la fertilitat i elevada concentració de nitrogen de moltes zones agrícoles, l'espècie s'hi ha adaptat perfectament i allà on va ser plantada forma petites poblacions que es perpetuen en el temps. Dificilment es troba per sobre els 600 – 700 metres d'altitud.

Gestió i cultiu:

La germinació té lloc preferentment a principis de tardor, tot i que també es pot produir a principis de primavera, i per tant cal realitzar la sembra cap al mes de d'agost – setembre, o bé al febrer, situant les llavors a 0,5 – 1 centímetres de profunditat. Un cop establert el cultiu, tant sols caldrà vetllar per la perpetuació dels individus plantats, els quals generaran un gran nombre de llavors que faran que, si l'ambient és l'adequat, cada any germinin nous individus que aniran substituint els que progressivament morin. Es tracta d'una espècie molt resistent a la sequera. Donada la seva gran alçada, un cop els individus estiguin ben instal·lats, no caldrà dur a terme cap mena d'actuació. Es veuran afavorits per l'adició de fems al sòl, i la germinació també es veu afavorida si el sòl està relativament lliure de vegetació. Es recomana no regar-la, o si més no fer-ho només de forma molt moderada. En els casos en què es desitgi eliminar l'espècie, n'hi haurà prou amb eliminar els individus establerts, ja que la capacitat de rebrot és molt limitada.

Usos i composició nutricional:

Es tracta d'una espècie àmpliament utilitzada en alimentació ramadera tradicional, on s'utilitzaven principalment les fulles, que preferentment es coien abans. Degut a la textura vellutada que presenten, el seu ús per a alimentació humana es desaconsella, i és preferible emprar la malva (*Malva sylvestris*). Tanmateix, el consum de les flors i els panets és molt recomanable, ja que presenten un gust molt suau i són molt decoratius i vistosos, molt més encara que els de *Malva sylvestris*. No es disposa de dades fiables sobre la composició nutricional de l'espècie.



Descripció:

Petit arbust d'entre un i tres metres d'alçada, que en general presenta una longevitat de pocs anys (3–4) però que en funció de les condicions ambientals es pot comportar com a anual o biennal, o per contra, esdevenir més perenne. Presenta un potent sistema radicular axonomorf (rels pivotants) que li permet desenvolupar-se en ambients hostils i secs com són les zones rocoses litorals, i evidentment també en ambients agrícoles i ruderals. L'espècie no es ramifica des de la base, sinó que creix amb una única tija principal, la qual es ramifica a la part superior, tret que li confereix l'aspecte d'un petit arbre. Les fulles són palmades, entre cinc i set lòbuls de mitjana, i molt grans, podent mesurar entre 10 i 18 centímetres de diàmetre. Es tracta de fulles amb un llarg pecíol, i amb el limbe vellutat amb la presència d'un gran nombre de petits pèls, i per tant pubescent. A partir del mes de març s'inicia la floració, que si les condicions ambientals són favorables pot perllongar-se fins al mes de juliol o agost, si bé en general s'atura cap al mes de juny. La floració és massiva, amb una corol·la formada per 5 pètals soldats per la base que assoleix un diàmetre d'entre 3 i 4 centímetres. Els pètals són de color rosa, si bé la base i els nervis són púrpura. 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. Per últim, cal destacar que totes les parts aèries de l'espècie són molt riques en mucíl·lag.

L'herba dels cinc nervis

Nom científic: *Plantago lanceolata* (família plantaginàcies)

Nom popular: plantatge de fulla estreta, herba dels cinc nervis.



Ambient i cicle:

L'àrea de distribució és molt àmplia, abastant des del nord d'Àfrica fins al nord d'Europa perquè està adaptada a condicions ambientals molt diverses. Aquest fet ha propiciat que a causa de l'acció humana s'hagi estès a Amèrica, Àfrica i Oceania. A Catalunya la trobem des del nivell del mar fins als 2100 metres d'alçada. Creix principalment en zones ruderals trepitjades o segades recurrentment (camins, entrades de finques, corriols, gespes), ja que en necessita constantment la sega o el trepig per no quedar ofegada per altres espècies més competitives en alçada. També és molt abundant en zones de pastura de mitja muntanya, especialment en ambients de caràcter mediterrani. La recol·lecció de les fulles es pot dur a terme pràcticament durant tot l'any exceptuant el període estrictament estival, mentre que la floració i fructificació es concentren principalment a la primavera i 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.

Gestió i cultiu:

El fet que es desenvolupi en forma de roseta basal fa que sigui 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. Concretament es recomana dur a terme accions de trepig entre els mesos de maig i setembre, i realitzar una sega a 5 cen-

Descripció:

Es tracta d'un hemicriptòfit (renova la seva part aèria cada any mentre manté viva la seva part soterrada) que es desenvolupa mitjançant una roseta basal, que en zones amb un elevat trepig es troba totalment aplicada al sòl, mentre que si la perturbació és menys intensa pot assolir fins als 20 centímetres d'alçada. Aquesta forma de creixement en roseta li confereix una gran resistència al trepig, i alhora una baixa capacitat competitiva en alçada amb la resta d'espècies. Les fulles, lanceolades (d'aquí el nom científic de l'espècie) fan entre 2 i 4 centímetres d'amplada i entre 10 i fins a 30 centímetres de llargada. Es caracteritzen per presentar entre 3 i 7 nervis (5 de mitjana) que recorren el limbe foliar des de la base fins a l'apex i que són molt visibles i característics de l'espècie (i també d'altres espècies del gènere com *Plantago major* o *Plantago media*). El marge de la fulla és lleugerament dentat. Es tracta de fulles pràcticament sense pèls. Un sol individu pot generar diverses rosetes, que en conjunt assoleixen de mitjana un diàmetre d'entre 15 i 40 centímetres. De la roseta de fulles basals n'emergeixen les espigues, d'entre 2 i 6 centímetres de longitud i sostingudes en uns peduncles que com a màxim atenyen els 20 centímetres d'alçada. Cada espiga produeix un gran nombre de llavors. L'espècie presenta una elevada resistència al trepig, i també una gran capacitat de rebrot després d'esser collida i pasturada.

tímetres 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:

es fulles presenten un gust amarg considerable, la qual cosa fa que en cru sigui ben valorada combinada amb altres espècies però no consumida sola. Amb la cocció l'amargor minva molt considerablement, fet que en facilita el consum i l'acceptació. En cru cal trossejar bé la fulla per evitar que els nervis siguin una molèstia durant la ingesta. Les espigues immadures també són comestibles, es poden consumir tant crues com cuites, i presenten un gust molt característic que recorda als bolets. En termes nutricionals presenta un contingut lipídic molt baix (>0,5 g / 100g) però amb una elevada proporció d'àcids grassos poliinsaturats. El valor energètic també és molt baix (<40 kcal / 100g). Es pot considerar una font de fibra dietètica, i presenta un contingut baix d'àcid oxàlic i molt baix de sodi. Per contra el contingut de manganes i vitamina C és elevat, i el de potassi, calci, magnesi, ferro i coure és moderat.

ARTESANS DE LA FARINA ECOLOGICA A LA PEDRA

Perquè EL NOSTRE MIX PANIFICABLE és senzillament diferent?

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

la Grana
Cultura ecològica
ecològic i de proximitat

www.la-grana.com

C/la Marrena, 10, 08001 Vila-real, Castelló

El blet blanc

Nom científic: *Chenopodium album* (família quenopodiàcies)

Nom popular: blet, blet blanc.



Ambient i cicle:

Es tracta d'una espècie anual de la família de les quenopodiàcies que pot arribar als dos metres d'alçada. La germinació es produeix entre el maig i el juliol, ja que requereix temperatures del sòl elevades. Desenvolupa el seu creixement al llarg de l'estiu i la tardor. Presenta un creixement erecte, amb una sola tija principal que es ramifica en alçada, si bé pot rebrotar intensament des de la base quan es sega. La disposició de les fulles és alterna, i la forma varia substancialment al llarg del cicle. Les fulles dels individus joves tenen forma entre triangular i de diamant (3-7 centímetres de longitud i 3-6 centímetres d'aplada), mentre que quan els individus entren en floració les fulles (especialment les de la part superior) esdevenen entre romboïdals i lanceolades (1-5 centímetres de longitud i 0,5-2 centímetres de llargada). El color és verd-blavós (glauc) i al revers presenten una capa blanquinosa, com uns petits grànuls, molt característics de l'espècie i que són l'origen del seu nom popular en castellà, "cenizo", ja que en certa manera recorden a una capa de cendra. A partir dels mes d'agost s'inicia al floració de l'espècie, amb una densa inflorescència d'aspecte grisós-glauc, molt poc vistosa. La maduració de les llavors no es completarà fins a l'octubre o fins i tot novembre.

Gestió i cultiu:

En cultius cerealístics, per exemple, germina habitualment després de la sega gràcies a ruixats d'estiu, mentre que als horts la germinació és incessant des del maig – juny fins a finals d'estiu, fet que genera un problema important de competència amb les hortalisses cultivades. Cal eliminar-la quan és ben petita, ja que així s'evita que rebroti. D'acord amb l'explicat fins al moment, si es desitja cultivar el blet blanc tan sols cal disposar d'un sòl amb una elevada disponibilitat de nutrients i llaurat / lliure de vegetació a principis d'estiu. Degut al seu ràpid creixement en alçada, no caldrà cap tipus de gestió del cultiu, i atès el gran nombre de llavors produïdes, en la major part d'ocasions la germinació per al següent cicle de cultiu es podrà aconseguir sense ni tan sols haver de sembrar, si les condicions del sòl són les adequades.

Descripció:

Es tracta d'una espècie anual de la família de les quenopodiàcies que pot arribar als dos metres d'alçada. La germinació es produeix entre el maig i el juliol, ja que requereix temperatures del sòl elevades. Desenvolupa el seu creixement al llarg de l'estiu i la tardor. Presenta un creixement erecte, amb una sola tija principal que es ramifica en alçada, si bé pot rebrotar intensament des de la base quan es sega. La disposició de les fulles és alterna, i la forma varia substancialment al llarg del cicle. Les fulles dels individus joves tenen forma entre triangular i de diamant (3 – 7 centímetres de longitud i 3 – 6 centímetres d'aplada), mentre que quan els individus entren en floració les fulles (especialment les de la part superior) esdevenen entre romboïdals i lanceolades (1 – 5 centímetres de longitud i 0,5 – 2 centímetres de llargada). El color és verd – blavós (glauc) i al revers presenten una capa blanquinosa, com uns petits grànuls, molt característics de l'espècie i que són l'origen del seu nom popular en castellà, "cenizo", ja que en certa manera recorden a una capa de cendra. A partir dels mes d'agost s'inicia al floració de l'espècie, amb una densa inflorescència d'aspecte grisós / glauc, molt poc vistosa. La maduració de les llavors no es completarà fins a l'octubre o fins i tot novembre.

Ambient i cicle: es tracta d'una espècie molt comuna en zones agrícoles, tant de secà com de regadiu, ja que és una espècie de caràcter nitròfil i que es veu afavorida per la llaurada. En conseqüència serà especialment abundant en sòls ben adobats, esdevenint un maldecap per als agricultors en molts indrets del planeta. També és freqüent en ambients ruderals, vores de camins i zones periurbanes. En general creix entre el nivell del mar i els 1.700 metres d'alçada.



Usos i composició nutricional:

Les fulles, preferentment cuites, són molt apreciades, talment com si fossin espinacs, als quals recorden tant per la textura com pel gust. De fet, la major part dels consumidors, el primer cop que tasten els blets, els confonen amb espinacs o fins i tot bledes. Alhora, la llavor també és comestible, i molt bona, atès que el blet blanc (*Chenopodium album*) és una espècie germana de la quinoa (*Chenopodium quinoa*), i per tant podria ser una alternativa local i sostenible a aquest pseudocereal que recentment ha esdevingut tant popular. Nutricionalment parlant, les fulles fresques es poden considerar una font de fibra; tenen un elevat contingut de potassi, calci, magnesi, ferro i Vitamina C, i moderat de coure, manganès, zenc, ß-caroté (provitamina A) i vitamina B9 (àcid fòlic). Presenten concentracions de nitrats i oxalats elevades, similars a les dels espinacs i molt variables en funció de les condicions de cultiu, més baixes si la fertilització es fa amb fens o compost. Recomanació de consum moderat en embarassades i persones amb tendències a la formació de càlculs renals. Amb la cocció, els nitrats i oxalats es redueixen considerablement. Pel que fa referència a les llavors, presenten un contingut nutricional equivalent a les de la quinoa: són riques en proteïnes, lípids, carbohidrats, i minerals (especialment potassi, calci, magnesi, ferro i fòsfor, i en menor mesura manganès, coure, zinc, i sodi). ❁