

El fonoll marí i la jonça o pa de pastor

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.

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

LLUÍS BORRELL, COL·LECTIU EIXARCOLANT. EIXARCOLANT.CAT @EIXARCOLANT



FONOLL MARÍ

Nom científic: *Crithmum maritimum* (família umbel·líferes)

Noms populars: fonoll marí, fenoll marí

AMBIENT:

Es tracta d'una espècie que de forma espontània només trobarem a la franja estrictament litoral, als primers metres, amb clara influència salina, i molt preferentment sobre sòls rocósos, mentre que és molt menys abundant en zones sorrenques. És present arreu del litoral català.

GESTIÓ I CULTIU:

El més òptim seria cultivar el fonoll marí en zones litorals de tipus rocós amb influència salina, atès que el gust particular del fonoll marí es deu en bona part a les sals del sòl que s'acumulen a les estructures de la planta. En els casos en què el cultiu en aquests ambients no sigui possible es recomana escollir ambients assolellats,

Tot i ser una espècie litoral, tolera glaçades de fins a -5°C

amb una fertilitat baixa o moderada, i un sòl pedregós. Tot i ser una espècie litoral, tolera glaçades de fins a -5°C.

USOS I COMPOSICIÓ NUTRICIONAL:

El fonoll marí destaca per la seva combinació de gusts entre anisats, dolços i salats, que fan que sigui una espècie inconfusible. Per segons quins paladars, recorda altres umbel·líferes, com la pastanaga o l'api.

Les seves fulles han estat àmpliament utilitzades en l'àmbit gastronòmic, sobretot a les Illes Balears, on es prepara principalment com a envinagrat. Actualment, la recol·lecció del fonoll marí a les Balears està restringida a un kilo per dia per a protegir l'espècie. Una vegada adobades poden menjar-se com a aperitiu o com qualsevol altre envinagrat, soles o acompanyant d'altres plats. El fonoll marí també pot ser emprat cru, tant sencer com picat.

En molt llocs de la costa, se l'afegeix com a aromatitzant en el procés de salar les anxoves o per donar sabor a les conserves casolanes d'olives.

També podem bullir o saltar-ne les fulles i els brots com a verdura. Les fulles més curtes i grosses són les més saboroses. Guisat és un excel·lent acompanyant de plats de peix, pasta i arrossos.

Nutricionalment el fonoll marí destaca pel seu alt contingut en minerals, sobretot en sodi (>4500mg/100g), potassi (1500mg/100g), calci (>3000mg/100g), magnesi (>400mg/100g), ferro (>8mg/100g) i zinc (>6mg/100g). A causa de la presència de flavonoides, tanins i polifenols, sobretot just abans de la floració, presenta també una certa capacitat antioxidant, a la vegada que un baix contingut en oxalats. També és ric en vitamina C.

DESCRIPCIÓ:

Espècie perenne típica de les zones litorals rocósos, sobretot en els moments de temporal. Les fulles, carneses i amb la base embeïnadora, són totalment glabres – sense pilositat – i amb una tonalitat de color verd tirant a glauc. La inflorescència és en forma d'umbel·la d'umbel·les. En general els individus no superen els 40 centímetres d'alçada.



RECEPTA

Elaboració d'envinagrat de fonoll marí

Pas previ: preparar els pots de vidre adequadament esterilitzats.

1. Rentem acuradament les fulles i tiges tendres i les deixem en remull dins aigua i sal (uns 20 grams per litre d'aigua) durant un parell d'hores.

2. Passades les dues hores escaldarem el fonoll marí durant un màxim de 10 minuts en una barreja de tres parts de vinagre amb una de l'aigua salada usada per al remull.



3. Ja escaldat, l'abocarem en un bol amb aigua ben freda.

4. Prepararem l'anomenat "líquid de govern o de conserva", que farem mesclant 3 parts de vinagre, 1 d'aigua i 20 grams de sal per litre d'aquesta barreja de vinagre i aigua (si no ens agrada la fortor del vinagre, podem fer la barreja amb 3 parts d'aigua i 2 parts de vinagre).

5. Escalfem el líquid de govern evitant que bulli (no passem dels 90°C!) i mentre tant omplim els pots de vidre amb el fonoll marí.

6. Un cop tebi (o fred) aboquem el líquid dins el pot fins a cobrir totalment el fonoll marí. Si cal, afegim més vinagre i, si fos necessari, més aigua i sal.

7. Guardar durant un mínim de 20 dies en un lloc fosc i a temperatura ambient i el fonoll marí adobat ja estarà llest per consumir.

Podem afegir a l'adobat all, pebre...

Un suggeriment: fem un bon pa amb tomàquet amb formatge de Maó i pernil, i hi afegim unes quantes olives casolanes i uns brots de fonoll marí envinagrat...

EINES PER A L'AGRICULTURA ECOLÒGICA FABRICADES EN ACER INOXIDABLE

C/ Mossèn Jacint Verdaguer s/n
E-25264 Vilanova de Bellpuig (Lleida) CATALUNYA
Telf: +34 973 32 40 31 Fax: +34 973 32 44 12
www.ecoprac.com e.mail: ecoprac@ecoprac.com

ALIMENTS ECOLÒGICS CAL VALLS
La qualitat de tota la vida amb una imatge renovada
Més que un canvi de disseny, una renovació a consciència

NOVA ETIQUETA

El vidre de sempre i les tapes sense bisfenol

Etiqueta amovible

Paper 100% reciclat FSC

Invasos més reciclables

Des de 1978
cal valls

www.calvalls.com
f t i

Cami de la Plana, s/n
Vilanova de Bellpuig (Lleida)
Tel. +34 973 324 125

ARTESANS DE LA FARINA ECOLÒGICA A LA PEDRA

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

Gluten Zero
Cultura ecològica

la Grana
ecològic i de proximitat

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

botiga online exclusiva per a professionals
 Vegan
 Gluten free
 No additives
 Allergen free

www.la-grana.com

Ctra Manresa-Abrera Km. 21
08295 St. Vicenç de Castellet
Dill - div: de 10:00 a 18:00

JONÇA O PA DE PASTOR

Nom científic: *Aphyllanthes monspeliensis* (família asparagàcies)

Noms populars: pa de pastor, junça, jonça

DESCRIPCIÓ:

Espècie herbàcia perenne de la família de les asparagàcies. Té un creixement cespitós, i vista de lluny pot recordar a les gramínies. Mesura entre 20 i 60 centímetres d'alçada, i el que observem no són les fulles sinó les tiges, encarregades de fer la fotosíntesi, i a l'extrem de les quals surten les flors. Se'n consumeixen les flors i també les tiges, tot i que en aquest darrer cas només com a condiment, per donar gust.



AMBIENT I CICLE:

La jonça es troba principalment en brolles, fenassars, marges forestals, i pastures de caràcter xeròfil (sec) situades en ambients mediterranis. Té una clara afinitat pels ambients forestals, i sempre creix en zones no llaurades. És present des del nivell del mar fins als 1.500 metres d'altitud, sempre en zones de caràcter mediterrani (absent a l'Alt Pirineu). Està perfectament adaptada al clima mediterrani i al déficit hídric estival, i per tant no cal regar-la. Tanmateix, en solells molt secs pot tenir dificultats a establir-se.

GESTIÓ I CULTIU:

Podem sembrar la jonça directament o bé fer-ne planter i, després, trasplantar-la, sempre situant les llavors entre 0,5 i 1 centímetres de profunditat amb un marc de plantació de 20 x 20 centímetres. Seleccionar preferentment sòls de tipus forestal. D'entrada, convé no realitzar cap tipus de fertilització per tal de no afavorir les espècies adventícies, i en tot cas adobarem un cop els individus estiguin ben instaurats.

La jonça té un creixement cespitós gràcies al qual ocupa molt bé l'espai en horitzontal quan ja està establerta, però en els estadis inicials del cultiu és sensible a la competència. Per tant caldrà controlar periòdicament les espècies adventícies, sobretot les entapissants, les de més alçada, i les graminoides, especialment en ambients relativament fèrtils.

Tanmateix, un cop els individus ja estiguin ben establerts i sempre que l'indret de cultiu sigui l'adequat, pràcticament no haurem de fer res més, només eliminar manualment algunes espècies molt competitives. També és important que deixem fructificar part dels individus, ja que així la població s'anirà regenerant. La germina-

La jonça o pa de pastor (*Aphyllanthes monspeliensis*) no és la jonça (*Cyperus* sp) que sol aparèixer entre cultius hortícoles

ció es veu estimulada per la radiació solar i pel fet que el sòl estigui lliure de vegetació.

USOS I COMPOSICIÓ NUTRICIONAL:

Les flors de jonça es caracteritzen per un intens, i efímer, gust dolç i una textura tova. En canvi les tiges tenen un gust fresc, amb matisos forestals, i una textura altament fibrosa que fa que no siguin aptes per consumir com a tal, sinó emprades per condimentar.

No existeixen dades fiables sobre la composició nutricional d'aquesta espècie. Tan sols s'ha pogut confirmar que les tiges presenten un elevat contingut de fibra i de calci, i un baix contingut de fòsfor i sodi. El color de les flors permet suposar una elevada concentració d'antocianines, amb capacitat antioxidant.

D'acord amb els pastors de la Catalunya Central, aquesta espècie era anomenada "el pa de les ovelles", ja que els agrada molt i és una pastura molt interessant fins i tot a l'estiu, que fa que la llet sigui molt bona. 🌸



RECEPTA

Gelat de jonça

Ingredients: 500 ml de llet (si pot ser d'ovella millor)
250 g de iogurt (si pot ser d'ovella millor)
50 g de formatge d'ovella
150 g de flors i tiges de jonça (principalment tiges)
50 g de sucre.

Preparació: Posem la llet en un bol i hi afegim les flors i tiges de jonça. Ho triturarem ben triturat amb la batidora de mà o de vas, i ho colem per eliminar les parts fibroses de la jonça.

A continuació hi afegim el iogurt, el formatge, i el sucre, i el tornem a batre fins a obtenir una textura homogènia i sense grumolls. És un gelat poc dolç, que no embafa gens, i que combina productes làctics d'ovella amb la jonça.

Ara ja només cal que posem la barreja a la gelatera fins a obtenir la consistència desitjada. Si no tenim gelatera, posem la barreja en un recipient amb tapa i cap al congelador. Cada 20 o 30 minuts caldrà treure'l del congelador i batre'l manualment, perquè agafi una consistència cremosa i no cristal·litzi.

