

ÒRGANS SUBTERRANIS COMESTIBLES (I)

Plantes aromatitzants

Males herbes, herbes silvestres, 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. En aquesta ocasió ens fixem en la part subterrània d'aquestes plantes, aquells òrgans que ens queden ocults.

TEXT I IMATGES: LLUÍS BORRELL. COL·LECTIU EIXARCOLANT. EIXARCOLANT.CAT @EIXARCOLANT

Moltes arrels han estat aliment per als humans des de molt antic, atès que contenen proteïnes, vitamines, sals minerals, fibra i glúcids (generalment midó o inulina -a les asteràcies- i a vegades sucres simples).

Cal fer la collita de les arrels en el període de repòs de les plantes. En aquell moment seran més grosses i tendres. Malauradament, sol ser una època en què les plantes no presenten parts externes, cosa que en fa més difícil la localització i recol·lecció.

Algunes arrels poden tenir una part interna massa llenyosa. Per a un possible aprofitament, seria necessari coure durant molta estona aquesta part fins a poder-la moldre i fer-ne pols o puré per afegir als nostres bullits. Una bona manera per aprofitar aquestes arrels és usar-les com a condiment o aromatitzant, tant en cuinats com en infusions i begudes. Com a exemple, la regalèsia (*Glycyrrhiza glabra*), que dona excel·lents infusions i macerats per a aigües aromatitzades o brous.

TIPUS D'ARRELS

D'arrels en podem trobar de dos tipus.

D'una banda les arrels tuberoses o tubercles radicals, d'arrel, que són veritables arrels engruixides, carnoses i carregades de nutrients. Es diferencien dels veritables tubercles per l'absència de gemmes. Presenten tubercles radicals moltes espècies d'orquidàcies i les dàlies. D'altra banda, les no tuberoses, que serien la resta.

LA TÒFONA

I la tòfona?

La tòfona no és ni un tubercle, ni un bulb ni cap de les formes d'òrgan subterrani presentades en el paràgraf anterior. És un car-pòfor o esporocarp: el cos fructífer dels fongs ascomi-

cets o basidiomicets de forma grossa i visible. La tòfona és un bolet famós pel seu particular aroma que l'ha fet imprescindible a les cuines d'alta gamma. Viu sota terra, formant micorrizes amb les arrels d'arbres dels gèneres *Quercus* (roures, alzines, etc.) i *Salix* (salzes).

Usat a la cuina, no exigeix d'elaboracions complicades o sofisticades i es pot menjar cuit o cru, en suc o en essència. La tòfona negra (*Tuber melanospermum*) és la més preuada, però n'existeixen d'altres:

- *Tuber brumale* o tòfona d'hivern o magenc (menys valorada),
- *Tuber uncinatum* (tòfona de tardor o de Borgonya),
- *Tuber mesentericum* (tòfona d'estiu caracteritzada per tenir una olor enquitranada o camforada, però també comestible),
- *Tuber aestivum* (tòfona blanca d'estiu), de menor qualitat i que sol comercialitzar-se laminada o esmicolada,
- *Tuber magnatum* (tòfona blanca d'Itàlia); es diu que és la més cara del món i que si es cuina perd l'aroma. Únicament trobada a Itàlia, Croàcia (Ístria), Eslovènia i Hongria.

Arrencar una arrel significa la mort de la planta. Cal agafar, doncs, només aquelles que necessitem!



Botànicament ens cal fer una sèrie d'aclariments: els tubercles, els bulbs, els rizomes i els corms no són arrels, són tiges subterrànies, tot i que sovint es confonen amb arrels.



El safrà (corm)



El lliri blau (rizoma)



Patates i moniatos... (tubercles caulinars)



Cebes, alls... (bulbs)

Quines espècies tenen parts subterrànies aromatitzants?

Nom científic	Nom vulgar	
<i>Allium ampeloprasum</i>	Porradell, porro de bosc	Solen presentar un gust massa fort per ser menjats crus. Cuits al vapor o bullits presenten gust més dolç i agradable.
<i>Allium roseum</i>	All rosa, all de bruixa	
<i>Allium ursinum</i>	All de bruixa	
<i>Althaea officinalis</i>	Malví	Arrel rica en midó, de gust dolç perquè té molts polisacàrids, a més de pectina i diversos flavonoides. Les arrels són molt mucilaginoses i es poden pelar, tallar a rodelles o bastons, bullir i ensucrar (dolços anomenats a França «pâte à guimauve») L'aigua on hagi bullit qualsevol part de la planta serveix de substitut de la clara d'ou.
<i>Angelica sylvestris</i>	Angèlica borda	Arrels amargues i de sabor intens. Molt adequades per aromatitzar sopes i brous vegetals. L'arrel fresca allibera una saba greixosa i es recomana collir-la a principis de la tardor per reduir-ne els problemes d'oxidació.
<i>Geum urbanum</i>	Herba de les set sagnies, herba de sant Benet, set sagnies	Fregat entre els dits ens deixa una aroma que recorda el clau d'olor. Gust potent. Millor l'arrel fresca que assecada. Es diu que era imprescindible a la cuina dels Tudor. Culinàriament, s'ha afegit a les cerveses, a les sopes i als guisats.
<i>Glycyrrhiza glabra</i>	Regalèssia	Un dels condiments més antics, de gust anisat agredolç. A la cuina s'usa en forma de pols o xarop, a causa de la seva fibrositat, serveix per a plats i postres tant salats com dolços (carns blanques, peixos, gelats, pastissos i suc de fruites).
<i>Heracleum sphondylium</i>	Belleraca, cornassa, pampes, pàmpola	Arrel molt aromàtica però amarga. Pot afegir-se en petites quantitats a sopes i brous vegetals, aprofitant-ne així les propietats tòniques.
<i>Inula helenium</i>	Ala, ala de corb, herba campana, herba de l'ala, àrnica, ènula	L'arrel és amarga, però pot usar-se –amb mesura– com a condiment de macedònies de fruites i pastisseria casolana.
<i>Lunaria annua</i>	Setins	Tenen un gust picant i una certa amargor. L'arrel (i les llavors) s'havien usat de condiment a Europa.
<i>Oenothera biennis</i>	Bella de nit, enotera, enotera groga, herba de ruc, onagra, onagra biennal	Arrels tendres el primer any. Poden irritar la gola menjades soles. Admeten moltes preparacions culinàries. Gust una mica fumet.
<i>Phyteuma spicatum</i>	Fiteuma d'espiga, fiteuma espigada, fiteuma pirinenca	Tota la planta és comestible. Crues són una mica picants pel làtex groguenc sulfurat de l'escorça, aptes per amanides. Bullides, saltades o a la brasa es tornen dolces, ensucrades.
<i>Primula veris</i>	Cucut, flor de primavera, herba de la paràlisi, herba de sant Pau, matrimoni, primavera, primula vera	Fregades entre els dits deixen una evident olor anisada. Mastegades directament poden resultar irritants per la gola. Molt indicades per aromatitzar bullits, sopes, brous i begudes.
<i>Smyrniolum olusatrum</i>	Aleixandri, api cavallar, api de cavall, cugul, julivert de moro	Tota la planta és comestible, i era un dels àpats de l'antiga Roma, en menjaven les fulles, les tiges i les arrels. L'olor i el gust recorden l'api. Antigament es feia servir per condimentar plats.



Hortec som una cooperativa que produeix i distribueix fruites i verdures de conreu ecològic.

Treballem amb estima i dedicació perquè l'alimentació amb productes ecològics sigui una realitat per a tothom.

Si està interessat en oferir els nostres productes al seu establiment, contacti amb nosaltres i l'informarem.



fruites i verdures de conreu ecològic

Hortec SCCL · Transversal 8, 47 · 08040 Mercabarna · Tel. 93 263 43 04 · Fax 93 263 07 97 · E-mail: info@hortec.org · www.hortec.org

RECEPTES

Núvols amb arrel de malví

Llaminadura tova i molt esponjosa feta tradicionalment amb clara d'ou batuda, almívar i extracte d'arrel de malví, que conté mucil·lag que s'usava popularment com a remei casolà contra la tos i que a la cuina té propietats similars a la gelatina i a l'agar-agar. Es recobreixen amb sucre glaç per tal que no s'enganxin entre ells. Actualment, a Europa els núvols casolans se solen fer amb gelatina.

INGREDIENTS PER A UNES 6 PERSONES:

- 20 g d'arrel de malví (*Althaea officinalis*)
- 250 g de goma aràbiga (additiu alimentari codi E-414)
- 65 cl d'aigua
- 3 clares d'ou
- 250 g de sucre
- 60 g de sucre glaç

ELABORACIÓ:

- Esmicolar l'arrel de malví amb l'ajuda d'un ganivet.
- Posar els bocins d'arrel en una cassola amb aigua freda i fer arrencar el bull.
- A continuació, abaixar el foc i fer coure a foc suau uns deu minuts més.
- Filtrar i reservar el líquid obtingut.
- Rentar la cassola i abocar-hi l'aigua de malví, on afegirem la goma aràbiga, que caldrà escalfar fins a aconseguir-ne la dissolució, moment en què afegirem el sucre i continuarem la cocció, uns deu minuts més, remenant constantment.
- Batre les clares d'ou a punt de neu.
- Tot seguit, i continuant batent les clares d'ou, abocar-hi el preparat de malví amb molta cura i paciència (a rajolins fins).
- Un cop incorporat tot el preparat de malví, batre uns minuts més per aconseguir una incorporació total dels

Patates de plata a l'or negre



- Renteu patates de mida mitjana.
- Sense pelar-les, cal que hi feu uns talls de manera que hi pugueu introduir fines làmines de tòfona.
- Salpebreu al gust.
- Emboliqueu les patates amb paper d'alumini.
- Disposeu-les en una safata de forn, sobre un llit de sal gruixuda.
- Coeu-les durant 45 minuts a 220 °C.

ingredients. No pot quedar una fase líquida al fons.

- Escampeu sucre glaç en un plat i aboqueu-hi les clares al malví.
- Deixar que es refredin a temperatura ambient.
- Cal deixar que s'assequin (entre 12 i 24 hores).
- Una vegada sec per la part superior, treure'l del plat. En un altre plat ensucrat com abans, hi disposarem l'altra cara de les clares al malví, que deixarem assecar novament unes dotze hores més.
- Quan el preparat s'hagi assecat totalment el podrem tallar a la forma desitjada.

ARTESANS DE LA FARINA  ECOLÒGICA A LA PEDRA

Perquè
EL NOSTRE MIX PANIFICABLE
és senzillament diferent?

   

 **la Grana**
ecològic i de proximitat

 www.la-grana.com

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

 *Fórmula pròpia*  *Sense al·lèrgens*

 *Ecològic*  *Sense lactosa*

 *Sense gluten*  *Vegà*

 *Sense aditius*  *Molta pròpia artesanal*