

La dent de lleó i la xicoia

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

LA DENT DE LLEÓ

Nom científic: *Taraxacum officinale* (família compostes)

Noms populars: dent de lleó, pixallits, angelets

AMBIENT I CICLE:

La dent de lleó és molt abundant en prats i marges de camins del Pirineu, comarques de l'interior de Girona, i Moianès. Pel contrari, al litoral, prelitoral, centre i sud del país, si bé també hi és present, ho fa de forma molt menys abundant i sempre en zones herbàcies associades a cursos fluvials i fondalades o regades (gespes i cobertes verdes dels camps de fruiters). En ambients mediterranis, la recol·lecció de les fulles es pot dur a terme entre tardor i primavera, mentre que a l'estiu no és aconsellable. Per contra, en indrets més freds i humits, el període hàbil per a la recol·lecció va de primavera a tardor, essent l'hivern el moment desfavorable. En tots els casos la floració es concentra principalment a la primavera, si bé pot fluctuar entre febrer i maig-juny, en funció de la climatologia.

GESTIÓ I CULTIU:

tot i que si volem cultivar-la en una torreta o en un petit espai de l'hort se'n pot fer planter, el més recomanable és fer sembra

El cultiu es pot combinar amb la pastura extensiva que, en una densitat adequada, farà la funció de sega i de fertilització

directa. Situarem les llavors a una profunditat d'entre 0,5 i 1 centímetres. El marc òptim de plantació serà de 20 per 20 centímetres o, fins i tot, inferior si volem que ocupi ràpidament tot l'espai. Creix en ambients amb una fertilitat mitjana o elevada i, per adobar, convé que utilitzem sempre fems (d'alliberació lenta) i no adobs químics (d'alliberació ràpida), ja que així s'evita una sobreacumulació de nitrogen a les fulles. És recomanable adobar quan el cultiu ja està ben instaurat per tal d'evitar afavorir les espècies adventícies en la fase d'instauració, que és el moment més sensible. Com a manteniment caldrà realitzar una sega periòdica a uns 5 centímetres sobre el nivell del sòl, eliminant així les espècies de més alçada. En funció de les condicions ambientals, caldrà realitzar entre dues i quatre segues anuals. Una alternativa és la combinació de la pastura extensiva que, en una densitat adequada, farà la funció de sega i de fertilització. En aquest cas caldrà tenir precaució a l'hora del consum i assegurar-se que les fulles estan lliures d'excrements.

USOS I COMPOSICIÓ NUTRICIONAL:

Les fulles tenen un clar gust amarg que s'intensifica com més velles són. Les fulles tendres, i també les que haguem blanquejat (com fem amb l'escarola), tenen un gust molt més suau. L'amarg de la dent de lleó té poca persistència en boca i es redueix amb la cocció. També es veu neutralitzat quan es combina amb àcids (llimona o vinagre) i greixos (per exemple formatge). Podem consumir les fulles tant crues com cuites. De les flors, macerades en sucre, se'n fa xarop; i les arrels, torrades i molturades, són una alternativa al cafè. Des del punt de vista nutricional, i pel fet de tractar-se d'un vegetal, les fulles de dent de lleó són riques en carbohidrats i presenten alts nivells d'àcids grassos poliinsaturats i d'omega 3 (principalment, àcid -linolènic). També són una bona font de vitamina A, ferro i potassi. Tot i així, les persones amb problemes de càlculs renals han de moderar-ne el consum, ja que contenen nivells alts d'àcid oxàlic que, com sempre, es redueixen amb la cocció en aigua.



DESCRIPCIÓ:

Es tracta d'una espècie perenne de la família de les compostes o asteràcies, les fulles de la qual creixen només en forma de roseta basal. No hi ha cap tija que dugui fulles. Les fulles són glabres o glabrescents, verdes tant a l'anvers com al revers, amb el nervi principal ben marcat i una mica engruixit, i de fins a 12 centímetres de longitud. Les divisions del limbe arriben fins pràcticament el nervi central. Els segments, triangulars, miren cap a la base de la fulla i són clarament aguts. Alhora, el marge pot presentar petites irregularitats, també agudes, que semblen punxes. Les flors, totes ligulades i de color groc, s'agrupen en capítols i després donaran lloc als angelets, que no són res més que els aquenís, els fruits.

LA XICOIA

Nom científic: *Taraxacum dissectum* (família compostes)

Noms populars: xicoia, xicòria, pixallits.

AMBIENT I CICLE:

Espècie típica de prats, pastures i herbassars de l'alta muntanya, principalment als estatges subalpi i alpi, entre els 1.600 i els 2.600 metres d'alçada, tot i que també se'n pot trobar individus a partir dels 1.250 metres. Clarament associada a les pastures, i també als prats de dall del Pirineu, on també apareix en ambients ruderals. El seu creixement totalment aplicat al sòl fa que necessiti la sega o la pastura per poder créixer, ja que si no quedaria ofegada per espècies més competitives en alçada. Es recull al llarg de la primavera i a principis de l'estiu, entre els mesos d'abril i juny, en funció de les altituds, i són especialment apreciats els individus que han quedat semienterrats degut a la llaurada del prat o per l'acció dels talpons. En mancar-los la llum, les xicoies queden blanquejades i tendres, que és com són més apreciades.



DESCRIPCIÓ

Molt semblant a la dent de lleó (*Taraxacum officinale*), que pot ser considerada la seva germana gran. És també una espècie perenne de la família de les compostes o asteràcies, les fulles de la qual creixen només en forma de roseta basal. No hi ha cap tija que dugui fulles. Les fulles són glabres o glabrescents, verdes tant a l'anvers com al revers, amb el nervi principal ben marcat i més engruixit que en el cas de la dent de lleó, i amb la base dilatada i escariosa. Les fulles també són més petites, d'entre 5 i 10 centímetres de longitud habitualment, i amb les divisions del limbe molt més marcades, que arriben fins pràcticament el nervi central. Els segments són més estrets, de forma triangular, miren cap a la base de la fulla i són clarament aguts. Per contra, el marge és menys irregular que en el cas de *Taraxacum officinale*. Les flors, totes ligulades i de color groc pàl·lid, s'agrupen en capítols i després també donaran lloc als angelets, els fruits. De la xicoia se'n consumeixen les fulles.

L'EMBOLIC DELS NOMS COMUNS

Tot i que els noms de xicoia i xicòria són molt similars a xicoira, són dues plantes diferents. La xicoira té com a nom científic *Cichorium intybus* i les seves arrels s'utilitzen com a substitut del cafè. I és que els noms populars poden donar peu a embolics i, de fet, xicoia i xicòria s'han documentat tant per *Taraxacum dissectum* com per *Cichorium intybus* i *Chondrilla juncea*.

Nom popular	Nom científic
Dent de lleó	<i>Taraxacum officinale</i>
Pixallits	<i>Taraxacum officinale</i> o <i>Taraxacum dissectum</i>
Angelets	<i>Taraxacum officinale</i>
Xicoia i xicòria	<i>Taraxacum dissectum</i> <i>Cichorium intybus</i> <i>Chondrilla juncea</i>
Xicoira	<i>Cichorium intybus</i>

GESTIÓ I CULTIU:

Més que cultivar-la, el millor és afavorir-la en els ambients on ja creix, en prats alpins principalment, on es recull just després de la fosa de la neu, ja que aleshores és molt tendra. En el cas de voler-la cultivar al fons de les valls pirinenques, als prats de dall, es pot jugar amb la llaurada parcial per cobrir part dels individus i blanquejar-los. Era habitual, quan s'aixecava una pastura permanent per a l'any següent fer-hi cereals o llegums, aprofitar les xicoies que rebrotaven ja que eren molt tendres.

USOS I COMPOSICIÓ NUTRICIONAL:

La xicoia, sobretot quan es recull tendra, té un gust molt més suau que la dent de lleó, gens amarg, i una textura cruixent molt interessant. La seva forma atractiva, juntament amb un gust i una textura molt equilibrats, fan que sigui molt apreciada per consumir en forma d'amanides a la primavera. De fet, es pot considerar la reina de les amanides de primavera, i encara a dia d'avui a diferents indrets del Pirineu hi ha una llarga tradició de recol·lecció i consum. Pel que fa a l'aspecte nutricional, actualment no disposem de dades fiables sobre l'espècie, tot i que amb molta probabilitat són relativament similars a les de la dent de lleó (*Taraxacum officinale*). En termes nutricionals destaca pel seu alt contingut en minerals, sobretot en calci (>8000mg/100g) i potassi (>1400mg/100gr), però també en magnesi, ferro i zinc. També conté nivells elevats de fenols i presenta una alta capacitat antioxidant. 🌸

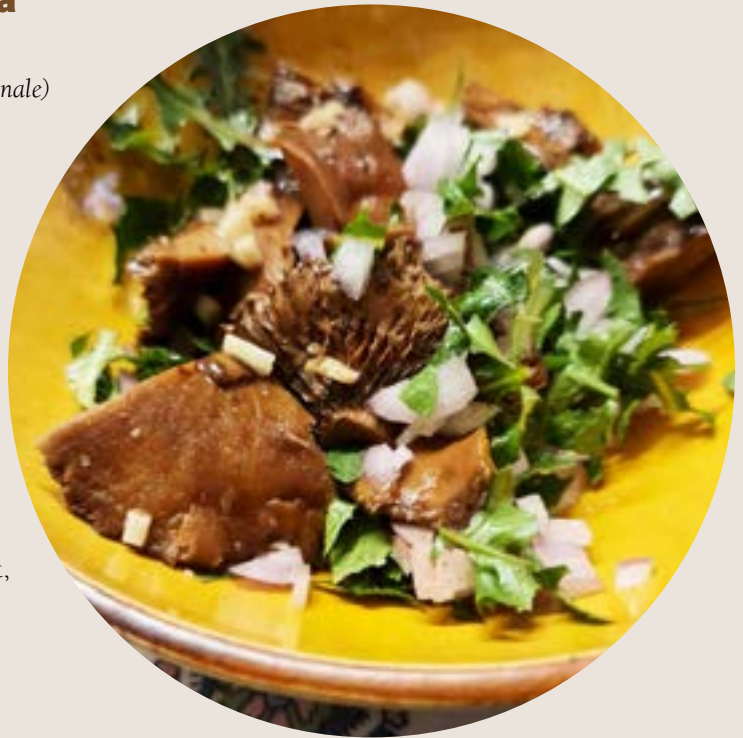
Dents de lleó a l'estil de l'Alvèrnia

Ingredients:

- 400 grams de fulles de dent de lleó (*Taraxacum officinale*)
- una ceba
- sal
- 80 grams de bolets de temporada
- dues cullerades soperes d'oli d'oliva verge extra
- dos alls
- una cullerada sopera de vinagre de vi.

Elaboració:

Cal netejar bé les fulles de dent de lleó (*Taraxacum officinale*) i assecar-les amb cura. En un bol ampli, poseu la ceba tallada molt petita i amaniu-la amb un raig d'oli d'oliva i sal. Talleu les fulles de dent de lleó (feu-ne trossos petits) i barregeu-les amb la ceba. En una paella salteu els bolets amb l'all picat petit. Traieu-ho del foc, aboqueu-hi el vinagre i, tot seguit, afegiu-ho tot al bol dels dents de lleó.



Cafè d'arrels de dents de lleó

Tot i ser més habitual i conegut l'ús de les arrels de la masteguera o xicoira per a fer-ne cafè, tenen les mateixes aplicacions les arrels de dent de lleó, que es torren i s'usen de la mateixa manera.

El primer pas és rentar molt bé les arrels, amb l'ajuda d'un raspall, per eliminar totes les restes de terra. Eixugueu-les amb un drap i feu-ne bocins petits. Tot seguit caldrà torrar els bocins ja secs d'arrels de dent de lleó al forn (180°C) o, de manera més fàcil, saltar-los a foc viu en una paella sense cap mena d'oli o greix. Cal remoure constantment per evitar que es cremin fins aconseguir que els bocins d'arrel agafin un color marronós fosc. El procés de torrefacció dona color, redueix l'amargor i augmenta l'aroma. Els bocins d'arrel s'enduriran en refredar-se. Per conservar el preparat recomanem guardar-los, una vegada refredats, en un pot hermètic.

L'últim pas, a fer just abans de la preparació de la tisana, és moldre els bocins torrats amb un molinet de cafè. Per preparar una tassa de «cafè» de dent de lleó, cal abocar aigua bullent en un pot amb unes tres cullerades tipus postres d'arrel mòlta i, remenant-ho bé, fer que torni a arrencar el bull, mantenint-ho a foc lent durant 3-5 minuts més. Per acabar, i un cop apagat el foc, ho deixem infundonar uns deu minuts. L'arrel de dent de lleó (i la de xicoira) és més soluble en aigua que el cafè, la qual cosa significa que cal utilitzar-ne menys quan es prepara en lloc del cafè. Ja només ens falta filtrar i, quan arribi a la temperatura desitjada, gaudir-ne. Recordeu que ni l'arrel de dent de lleó ni la xicoira contenen cafeïna, però sí molta inulina.

Panada de fulles de dent de lleó

Ingredients:

- 400 grams de fulles de pixallits
- dues cebes
- dues pastanagues
- cinc cullerades soperes d'oli de sèsam
- un bloc de tofu
- 25 grams de gíngebre fresc
- una cullerada sopera de salsa de soja
- 40 grams de llavors de sèsam

Elaboració:

Una vegada netes, talleu les pastanagues en forma de bastonets, les cebes a rodelles i les fulles de pixallits a la llarga. Salteu les

verdures en un wok amb l'oli de sèsam posant-hi successivament les cebes, les pastanagues i, finalment, les fulles de pixallits. Talleu el tofu a daus. Reserveu els vegetals saltats en el marge superior del wok i salteu els daus de tofu (en l'oli de sèsam del centre) fins a daurar-los.

Barregeu el tofu i les verdures i afegiu-hi el gíngebre ratllat. Tot seguit, i mantenint el wok damunt del foc, amaniu al vostre gust amb la salsa de soja. En el moment de servir, escampeu les llavors de sèsam pel damunt.

El botons florals, els capítols florals abans d'obrir-se, poden conservar-se envinagrats, com les tàperes, i amb els mateixos usos culinaris. Les arrels i les fulles de la dent de lleó poden sotmetre's a lactofermentació.