Òrgans subterranis comestibles (II)

Les nyàmeres

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.

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

Text: Lluís Borrell. Imatges de Joel Vila. Col·lectiu Eixarcolant. Eixarcolant.cat @eixarcolant

***Helianthus tuberosus* L. Nyàmera, pataca, patatxo, patata de canya o batata de la Noguera, ramons, setembres, herba pudent, nyapes, topinàmbur o heliant.**

La nyàmera és un planta del mateix gènere que el gira-sol originària d'Amèrica del Nord. Va ser introduïda a Europa al segle XVII (es diu que l'any 1613 ja es coneixia a París) per aprofitar-ne els seus tubèrculs comestibles, però que actualment es troba a la llista EPPO (Organització Europea i Mediterrània per a la Protecció de Plantes) de les 34 espècies invasores més perilloses, per competir amb la vegetació natural i conreus agrícoles de manera greu (*Invasive Species Compendium*, CABI, 2020). **Considerada una amenaça per a la biodiversitat d'hàbitats** humits (vores de rius, torrents i pantans) i de medis ruderals i conreus agrícoles, està inclosa en el «Catálogo español de especies exóticas invasoras», regulat pel Real Decreto 630/2013. Creix en diversos sòls i en variades condicions climàtiques, tolerant gelades i sequeres. **És resistent a plagues i malalties**. Pel fet de reproduir-se vegetativament mitjançant els seus tubèrculs rizomatosos, és molt difícil d'erradicar: un petit bocí pot donar lloc a noves plantes, a la vegada que pot ser arrossegat pels corrents d'aigua a altres llocs. Des del punt de vista remeier, és font d'inulina, una cel·lulosa no digerible recomanada a les dietes dels diabètics.

Les arrels rizomatoses poden arribar a mesurar un metre de llargada i desenvolupen tubèrculs carnosos als àpexs. Una planta, en condicions òptimes, **pot produir 75 – 200 tubèrculs per temporada.** En els nostres climes floreix d'agost a octubre. A la fi de l'estiu, les nyàmeres comencen a perdre les fulles i la sacarosa es trasllada als tubèrculs, que creixen fins que les primeres gelades aturen aquest creixement. Aquests tubèrculs sobreviuen fins a dos anys colgats sota terra. Culinàriament, és considerada una verdura de tardor i d'hivern. Pot menjar-se crua o cuinada lleugerament per evitar que la seva polpa esdevingui excessivament tova.

Valors per a 100 grams de la part subterrània

Proteïnes	77%
Fibra	2%
Calci	15 mg
Vitamina A	20UI*
Vitamina PP	1,3 mg
Glúcids	0,1%
Calories	80%
Ferro	3,4 mg
Vitamina B1	0,2 mg
Vitamina C	4 mg
Lípids	2,3%
Aigua	10%
Fòsfor	80 mg
Vitamina B2	0,06 mg

**Unitat de mesura de la quantitat d'una substància, basada en l'activitat biològica mesurada (o els seus efectes). És usada per a vitamines, hormones, algunes drogues, vacunes i substàncies biològicament actives similars. El valor de 1 UI varia d'una substància a una altra i s'estableix per acord internacional.*

EL PAPER DELS ÒRGANS SUBTERRANIS EN LA NOSTRA ALIMENTACIÓ

D'entrada, insistirem en el fet que arrencar l'òrgan subterrani d'una planta significa – normalment - la mort i, per tant, la reproducció d'aquesta. La sèrie d'articles sobre els òrgans subterranis comestibles de plantes silvestres autòctones vol tenir un caràcter informatiu sobre les seves qualitats culinàries i no el foment de la seva recollida indiscriminada.

Cal tenir present que molts dels òrgans subterranis que podem menjar com a «verdura» presenten un elevat contingut d'aigua, d'entre un 70% a un 80%, cosa que en dificulta la seva conservació. A la vegada, alguns tenen substàncies tòxiques o components antinutricionals, que cal eliminar abans de la ingesta bullint diverses vegades amb repetits canvis d'aigua.

Tot i això, els òrgans subterranis són la principal font d'energia alimentària després dels cereals. Es calcula l'existència d'unes tres mil arrels, tubercles o bulbs comestibles, però únicament vint-i-cinc tenen certa consideració.

Mundialment, les cinc més importants són les patates (*Solanum tuberosum*), la mandioca o iuca (Manihot esculenta), el moniato (*Ipomoea batata*), el nyam (*Dioscorea trifida*), el taro (*Colocasia esculenta*).

Nyàmeres en vinagre

Recepta de Lluís Borrell.

Una vegada ben netes de terra, es pelen.

Tot seguit es tallen a rodelles i les posem, atapeïdes, en flascons de vidre de boca ampla i nets.

Afegim sal, pebre, herbes aromàtiques (al gust) i omplim el flascó amb una barreja d'aigua i vinagre, més o menys a parts iguals.

Cal que cap bocí de nyàmera, quedi surant. És pràctic omplir els centímetres superiors amb oli, per evitar floridures.

Els pots, tapats, en uns quinze dies ja estaran a punt per afegir a les amanides.

Ous farcits de nyàmeres i cigrons

INGREDIENTS:

Ous, nyàmeres, cigrons cuits, oli, sal i una mica de julivert.

ELABORACIÓ:

Bullim les nyàmeres ben netes i senceres, en aigua.

Posem a coure els ous i, un cop cuits, els traiem la closca i els partim per la meitat.

Retirem els rovells cuits i reservem, separadament, tant les clares cuites com els rovells.

En un bol triturem (a mà o amb batedora elèctrica) les nyàmeres cuites, els cigrons, els rovells cuits (menys un o dos) i una mica d'oli. Ha de quedar una barreja espessa.

Salpebrem i farcim les clares d'ou reservades amb la massa de nyàmera i cigrons.

Per acabar el plat, ratllem per sobre els rovells reservats i una mica de julivert picat o en branca.

Nyàmeres fregides

- Cal netejar molt bé les nyàmeres de la terra que puguin portar, ja que no les pelarem.
- Un cop netes i ben escorregudes, les tallarem a rodelles no massa gruixudes (4 – 5 mm).
- Les fregirem de la mateixa manera que fem patates fregides.
- Una vegada fregides i abans de servir, salpebrarem al gust.

Recepta de la família Vila-Jaén (Col·lectiu Eixarcolant)

Brandada de bacallà i nyàmeres

INGREDIENTS:

Nyàmeres, bacallà dessalat, alls, oli i llet (pot ser vegetal).

ELABORACIÓ:

Bullir les nyàmeres en un cassó, a foc lent. Un cop cuites, retirar les nyàmeres i reservar, per separat, l'aigua i les nyàmeres.

Coure el bacallà amb la pell cap avall, a foc lent i no més de 5 minuts a la mateixa aigua de les nyàmeres, afegir-hi un all pelat cap a la meitat de la cocció.

En una paella coure uns quants alls amb pell en un bon oli d'oliva, fins que quedin rossos. Reservar els alls (que pelarem un cop freds) i l'oli per separat.

En un bol barrejarem les nyàmeres tallades a rodelles, el bacallà esmicolat, l'all que hem cuit amb el bacallà, els alls que hem cuit en l'oli, i una mica de la llet escollida per amorosir la preparació.

Triturem amb batedora elèctrica o a mà en un morter, afegint de mica en mica l'oli on hem saltat els alls i que hem reservat.

Rectificarem de sal, si fa falta. S'hi pot afegir una mica de pebre blanc, negre o vermell.

Ideal per farcir pebrots, posar sobre pa torrat o en cassoletes de pasta de full per l'aperitiu.