

La margaridoia i la salicòrnia

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, ILDEFONS BAIG PAGÈS. COL·LECTIU EIXARCOLANT. EIXARCOLANT.CAT @EIXARCOLANT

LA MARGARIDOIA

Nom científic: *Bellis perennis* (família compostes)

Noms populars: margaridoia, botonets, margarideta, margalida

AMBIENT I CICLE:

La trobem en prats, gespes, pastures i marges de camins en contrades mediterrànies relativament humides i a l'estatge montà, des del nivell del mar fins als 1.800 metres sobre el nivell del mar, esporàdicament per sobre. Prefereix zones de sol o mig ombrívoles, amb sòls compactes però humits i sense períodes de calor extrema. Creix principalment al quadrant nord-est, però també habita molts altres punts del país en gespes de parcs i jardins. De fet, és una de les espècies per excel·lència de les gespes i parterres urbans i, per tant, molt present i evident en el quotidià de la població urbana, encara que majoritàriament en desconegui tant el nom com la comestibilitat. **La sega recurrent de les gespes l'afavoreix** respecte a la resta d'espècies competidores, ja que es desenvolupa amb una roseta basal arrapada a terra i que, per tant, resulta molt poc danyada amb la sega. Floreix principalment a principis de primavera, entre febrer i abril, però si té prou disponibilitat hídrica –com acostuma a passar a les gespes– pot florir fins al setembre.

És una de les espècies per excel·lència de les gespes i parterres urbans

GESTIÓ I CULTIU:

Podem sembrar-la directament, no obstant això es recomana fer-ne planter i, després, trasplantar-la al lloc definitiu que hàgim escollit. Podem sembrar les llavors entre setembre i abril. També podem multiplicar-la per divisió de mates a la tardor. Als horts i jardins s'usa per configurar massissos florals i parterres, en àrees de rocalla, també per donar lloc a gespes i prats naturalitzats, ben adaptats al medi.

Necessita créixer en ambients oberts, i en comunitats on la vegetació tingui poca alçada, ja que creix molt pocs centímetres. Cal segar o pasturar de forma recurrent per evitar que la vegetació de més alçada li faci competència. Per això es veu afavorida en gespes, prats i pastures. És poc exigent amb la naturalesa del sòl, però prefereix terrenys més aviat compactats, ben drenats, no massa eixuts i rics en matèria orgànica. Si convé incorporar adob orgànic, és recomanable que sigui compost ben madur. En ambients relativa-

ment humits es pot desenvolupar sense necessitat de reg, si bé en ambients mediterranis es recomana regar almenys durant el període estival, si la calor ho exigeix. Suporta temperatures hivernals molt baixes (fins a -15 °C). Quan les condicions són favorables el cultiu s'estén ràpidament, principalment per mitjà dels estolons que arrenen formant noves rosetes basals.

USOS I COMPOSICIÓ NUTRICIONAL:

En l'àmbit gastronòmic la margaridoia es pot emprar com a ingredient principal o secundari, i també com a element decoratiu en plats tant salats com dolços. Crua podem usar-la en amanides, patés vegetals, i com a condiment visual en molts plats. Cuita marida bé en sopes i plats de verdures. **Dels seus capítols també se'n poden fer conserves, com si es tractés de tàperes.** Finalment, també és molt interessant per decorar postres i tota mena de begudes. Té un gust suau, especialment les fulles tendres, que ens recorda a l'enciam i en certa forma també a les nous. Les flors poden presentar un toc fresc i àcid.



DESCRIPCIÓ:

Es tracta d'una espècie herbàcia perenne de la família de les compostes o asteràcies. Les seves fulles es disposen en forma de roseta basal, mesuren entre 2 i 5 centímetres de llarg, i presenten forma espatulada, amb un nervi central clarament marcat i amb una lleugera pubescència, és a dir, pèls curts i suaus. Les flors s'agrupen en capítols, situats a uns 10 centímetres del sòl. Estan formats per flors tubuloses grogues al centre, i flors ligulades blanques amb coloracions rosades a la part exterior. Se'n consumeixen les fulles, els brots i les flors.



LA SALICÒRNIA

Nom científic: *Salicornia patula* = *Salicornia europaea* (família quenopodiàcies)

Noms populars: amanida de pobre, cirialera herbàcia, espàrrec de mar, herba salada, pollet, salicòrnia.

AMBIENT I CICLE:

Es troba en zones litorals amb una elevada salinitat, i en ambients on hi ha una bona disponibilitat hídrica –ni que sigui d'aigua salada– al sòl. Cal remarcar que també apareix en llacunes interiors de la depressió de l'Ebre, principalment en ambients en els quals s'acumula aigua i una elevada salinitat. El creixement de l'espècie té lloc principalment a partir de la primavera avançada, i és a l'estiu quan s'inicia el període reproductiu.

GESTIÓ I CULTIU:

Ha estat i és una espècie cultivada amb finalitats alimentàries i industrials. Tota la part aèria és comestible, interessant com a element vegetal que

DESCRIPCIÓ:

Es tracta d'una espècie herbàcia perenne de la família de les compostes o asteràcies.

Les seves fulles es disposen en forma de roseta basal, mesuren entre 2 i 5 centímetres de llarg, i presenten forma espatulada, amb un nervi central clarament marcat i amb una lleugera pubescència, és a dir, pèls curts i suaus.

Les flors s'agrupen en capítols, situats a uns 10 centímetres del sòl. Estan formats per flors tubuloses grogues al centre, i flors ligulades blanques amb coloracions rosades a la part exterior. Se'n consumeixen les fulles, els brots i les flors.

ja aporta la sal necessària als plats. Alhora històricament s'havia aprofitat i cultivat –juntament amb altres espècies similars– per a l'obtenció de sosa, producte imprescindible per a l'elaboració de sabó i altres productes industrials i higiènics, gràcies a la reacció de saponificació que es produeix quan aquesta base entra en contacte amb un greix, per exemple oli o cansalada. El cultiu té lloc o bé de forma hidropònica utilitzant un circuit d'aigua salina, o bé en llits de cultiu que periòdicament s'inunden amb aigua salada de tal manera que la competència exercida per altres espècies és mínima, pràcticament nul·la.

USOS I COMPOSICIÓ NUTRICIONAL:

L'interès principal de la cirialera és la seva textura carnos combinada amb el seu gust clarament salat. Segons les dades disponibles fins al 50% del pes sec de la planta pot ser sal, clorur sòdic (NaCl). Alhora també acumula altres compostos en concentracions notables, com poden ser el potassi o el iode, sempre en quantitats molt variables en funció de les condicions de creixement o cultiu. Es consumeix principalment crua, en amanides i tota mena de plats en què es vol aportar la sal necessària mitjançant aquest element vegetal. També es pot consumir envinagrada. 🌸



Viver

de varietats tradicionals
de fruiters ecològics

Cruilles (Girona) · Tel. 650 742 502
www.arboreco.net · info@arboreco.net



CELLER COOPERATIU DE SALELLES, S.C.C.L.

Secció Ecologica

Pinsos compostos per a tot tipus d'animal,
cereals, fitosanitaris, adobs i Agrobotiga.

Ctra. Igualada S/N 08241 Manresa
Tel.938720572 www.coopsalelles.com
coopsalelles@coopsalelles.com



**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

SABÓ POTÀSSIC LÍQUID JABONERA

100% BIODEGRADABLE



LA INDUSTRIAL SABONERA
AVG. GENERALITAT, 126
43500 - TORTOSA
977 440 228
www.laindustrialsabonera.es
toni@laindustrialsabonera.es
carles@laindustrialsabonera.es

RECEPTA

Saltat de bolets de soca i salicòrnia

Encara que a molts llocs s'està posant de moda, la salicòrnia (es-pàrrec de mar o herba salada) no és nova a la cuina catalana, i es coneixia com a l'amanida de pobre. Actualment, la influència de la cuina francesa i l'anglesa n'ha fet recuperar el consum.

Com a planta halòfila que és, té un alt contingut en iode i magnesi, una important quantitat de fibra i no aporta calories. El seu gust salobre pot substituir la sal tant a la taula com a la cuina.

Pot conservar-se envinagrada o en salaó com el fonoll marí; pot cuinar-se al vapor, saltar-la amb oli (o mantega, com a França), i pel seu gust acompanya de manera molt adient peixos i mariscs, fins i tot si la posem crua com a element decoratiu comestible. No cal dir que se'n pot fer truita, ous remenats, un arrebossat de tempura, amanides...

El saltat que presentem és d'elaboració senzilla per aconseguir gaudir dels sabors i textures dels seus quatre ingredients: bolets de soca, salicòrnia, all i oli d'oliva verge.



ELABORACIÓ:

- Netejar els bolets.
- Netejar la salicòrnia i treure'n la tija central, més fibrosa
- Reservar els brots laterals.
- Saltar els bolets en l'oli ben calent.
- Un cop perdin l'excés d'aigua, afegir-hi la salicòrnia i els alls picats.
- El saltat ja estarà fet. El podem fer servir per acompanyar, com hem comentat, tant carn com peix, o... un bon plat de bolets amb salicòrnia!

Qui tingui la pressió arterial elevada ha de tenir en compte que fins el 50% del pes de la salicòrnia pot ser sal.