

# L'amargot

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

Nom científic: *Urospermum dalechmpii* (família compostes)

Noms populars: amargot, apagallums, pom de morro, herba amargant

## AMBIENT I CICLE:

L'amargot és una espècie **molt adaptada a la sequera i a les condicions extremes dels ambients mediterranis**. Les fulles es poden recollir de novembre, que és quan comença a brotar, a març, moment en què inicia la floració i les fulles esdevenen més amargues i dures. Floreix entre març i juny, en funció de si ens trobem al litoral o més cap a l'interior. La trobarem, a vegades de forma molt abundant, en erms, descampats, pastures més aviat seques, i també en marges de camins i carreteres –especialment si se segueixen periòdicament–. Sempre en ambients oberts i ben assolellats. És molt abundant al litoral i prelitoral, arribant també a la Catalunya Central, fins als 1.100 m d'altitud.

## GESTIÓ I CULTIU:

Multiplicarem l'amargot mitjançant la sembra de les llavors, que haurem recollit entre maig i juliol. Podem fer-ne planter i, després, trasplantar-la, tot i que el més recomanable és sembrar-la directament, sempre situant les llavors entre 0,5 i 1 centímetre de profunditat, en un marc de plantació de 20 x 20 centímetres o, fins i tot, inferior. Creix en ambients amb una fertilitat mitjana, i si volem

## És una espècie molt amarga, altament apreciada a Itàlia

adobar convé que utilitzem sempre fems i no adobs químics, ja que així s'evita una sobreacumulació de nitrogen a les fulles. Només és recomanable adobar quan el cultiu ja està ben instaurat, per tal d'evitar afavorir les espècies adventícies en la fase d'instauració del cultiu que, atès el creixement en roseta basal de l'amargot, és el moment més sensible.

Es recomana collir fulla a fulla, i en cas que es culli tota la roseta basal és molt important realitzar una recol·lecció superficial per tal de no malmetre l'aparell radicular i les gemmes basals a partir de les quals rebrotaran els individus. Com a manteniment del cultiu tan sols caldrà dur a terme una sega anual, cap a finals d'estiu, per tal de controlar la competència que podrien exercir espècies de caràcter llenyós o d'altres de més alçada, ja que convé recordar que l'amargot creix només en forma de roseta basal.

## USOS I COMPOSICIÓ NUTRICIONAL:

Avui dia encara es disposa de poca informació nutricional sobre l'amargot, però es pot afirmar que **és ric en minerals, sobretot ferro, calci i potassi**. És també una bona font de vitamina A i E, i en podem destacar la presència de carotenoides, tocoferols i polifenols. El seu contingut en fibra és elevat (>5 g/100 g).

En l'àmbit sensorial podem afirmar que és una espècie molt amarga, altament apreciada a Itàlia. Tanmateix, a casa nostra aquest gust amarg intens fa que d'entrada sigui rebutjada per bona part dels consumidors, i que, per tant, calgui preparar-la i combinar-la adequadament per aconseguir fer-la atractiva. Alhora, podem afirmar que és tendra i gens fibrosa.

Recomanem emprar-la de tal forma que aporti matissos amargants, però **evitant que el seu amarg predomini en el plat**. En conseqüència, serà sempre un ingredient secundari dels plats, com aquell qui diu.



## DESCRIPCIÓ:

Es tracta d'una espècie de la família de les compostes que creix només en forma de roseta basal, de la qual n'emergeixen directament les tiges portadores dels capítols. Les fulles són allargades, de fins a 15 centímetres, i lobulades, recordant en certa manera a les de *Cichorium intybus*, i moderadament pubescents. Però el tret més característic són els seus capítols, de fins a 6 centímetres de diàmetre, amb flors ligulades de color groc llimona i els extrems foscos, negrosos. També és característica la poncella, ja que les bràctees de l'involucre –fulletes que protegeixen les flors abans de l'obertura del capítol– estan situades en un sol nivell i són carnosos.

## Risotto al preboggion amb trompetes de la mort i formatge

### INGREDIENTS PER A 4 RACIONS:

- 200 g de formatge d'ovella i vaca, ratllat
- 320 g d'arròs tipus carnaroli
- un grapat d'herbes silvestres: preboggion
- 20 g de bolets tipus rossinyol negre o trompetes de la mort (*Craterellus cornucopioides*)
- un porro tallat en juliana
- 1 litre de brou de pollastre
- 1 escalunya picada petita
- 1 dl de vi blanc sec
- 1 dl d'oli d'oliva verge extra
- 1 all
- 20 g de julivert picat
- sal i pebre

### ELABORACIÓ:

Netegeu les herbes silvestres i escaldu-les en una cassola amb aigua bullent. Per mantenir-les verdes, una vegada escorregudes, aboqueu-les dins aigua molt freda.

Novament escorregudes, feu-ne una crema (afegint una mica d'aigua de cocció, si cal) i reserveu.

Feu arrencar el bull al brou.

Poseu l'oli i l'all laminat en una cassola d'uns 20 cm de diàmetre, al foc i aromatitzeu l'oli evitant que l'all es torri en excés.

Salteu breument els bolets i reserveu-los.

Salteu l'arròs fins que el gra agafi tons perlats.

Aleshores, afegiu-hi l'escalunya picada, el porro, la meitat dels bolets, el vi blanc i remeneu fins que s'evapori tot el vi.

Tot seguit afegiu el brou bullent, de mica en mica, a mesura que s'observi que l'arròs s'ha «begut» el brou afegit anteriorment i remeneu sovint.

Passats uns 12 minuts, afegiu-hi la crema d'herbes, acabeu la cocció de l'arròs i retireu-lo del foc.

Feu el risotto amb el formatge, és a dir, cal remenar vigorosament l'arròs afegint-hi el formatge ratllat (i mantega si ho desitgeu).

Afegiu-hi la resta de bolets i espoleu-hi pel damunt el julivert.

Emplateu, disposant al centre l'arròs i damunt seu puntes d'ortiga, d'amargot o de dent de lleó saltades breument.



### QUÈ ÉS EL PREBOGGION?

El preboggion és una barreja d'herbes silvestres, plat típic de la Ligúria.

#### I d'on ve el nom?

Diu la llegenda que, durant el setge de Jerusalem per les hosts de Godofred de Bouillon (ca. 1009), alguns vassalls recollien herbes silvestres per preparar unaminestra, tant per al seu senyor com per a les tropes que l'ajudaven (proBouillons).

D'altres diuen que prové del dialecte «prebugí», pre-bullir...

#### Com farem un preboggion?

Renteu bé i piqueu una mica de col i un bon grapat d'herbes silvestres i verdures de fulla: borrajta, ortiga, lletsons, enciam silvestre, dent de lleó, amargot, bledes silvestres...

Escaldu-ho tot en aigua bullent amb sal, tot tenint cura de no triturar les verdures.

Mentrestant, en un morter prepareu un pesto amb all, alfàbrega, mantega i sal.

Cal obtenir un pesto espès.

Afegiu-hi el pesto a la barreja d'herbes silvestres, i ja tindreu un preboggion, que se serveix calent i millor acompanyat de formatge ratllat.

No hi ha una fórmula fixa per a la composició del grapat d'herbes silvestres, que canvien segons la zona i època de recollida.