Cuina de bosc del Pallars

Indicacions per a restauradors i curiosos

La tendència actual de consum de producte local està consolidada arreu. Aquesta consciència pel consum d'ingredients provinents d'un entorn proper està basada en dos eixos principals: la sostenibilitat i la salut. Els productes de proximitat són els més sostenibles perquè se'ls suposa un menor impacte sobre el medi ambient i, a més, contribueixen al foment de l'economia local. Des del punt de vista de la salut, són els més frescos i els que estan geneticament adaptats al nostre entorn. Per si això fos poc, són els únics que ens poden arribar fàcilment en saó, que és quan tenen les millors qualitats gastronòmiques. Aquests factors han fet que cada cop més persones tinguin en compte el criteri de proximitat a l'hora de comprar aliments o de consumir-los a la restauració.

El producte local és també el que configura el paisatge d'un territori i, per tant, el que en defineix el caràcter. Segons el gastrònom Toni Massanés: "el paisatge és el producte vist de lluny i el producte és el paisatge vist de prop". O com deia l'escriptor i també gastrònom Josep Pla: "La cuina és el paisatge a la cassola". Aleshores, podem establir que les cuines particulars de cada territori són, o haurien de ser, un reflex del seu paisatge. Amb aquesta visió integradora, quina seria la cuina del Pallars? Doncs, aquella que és representativa del seu paisatge.

El programa Al teu gust, aliments del Pallars de l'Ajuntament de Tremp treballa des de fa anys i en coordinació amb diferents entitats en una tasca de divulgació i promoció dels aliments del Pallars, per al públic en general i també per als professionals de la restauració d'aquesta zona dels Pirineus. En aquesta línia, en col·laboració amb la Fundació Alicia i per iniciativa dels restauradors dels Pallars, es va emprendre l'any 2018 un treball de recerca gastronòmica que tenia com a protagonista el bosc i de manera especial les plantes silvestres comestibles. I és que, a més dels fruits del paisatgehumanitzat -conreus i ramats-, a la cassola es poden posar espècies silvestres que acabaran de conformar el gust i d'explicar íntegrament el caràcter del territori.

De fet, l'ús de fruits i herbes silvestres de proximitat darrerament s'ha tornat a posar de moda a tot el món, sobretot per influència de la cuina de restaurant nòrdica; però el cert és que a casa nostra, on gaudim d'una biodiversitat privilegiada, tenim una riquíssima història del seu coneixement i aplicacions. Així, la nostra cuina de bosc és un projecte ampli i de consens que uneix tradició i innovació, que recupera saviesa i coneixements ancestrals amb una mirada moderna i centrada en la cuina. Com que té una visió àmplia dels espais naturals, a banda del bosc estricte incorpora també els marges i prats.

És un projecte de consens, les receptes i productes que es presenten són el fruit d'un treball en equip entre restauradors i tècnics del Pallars amb la Fundació Alícia. L'objectiu era explorar conjuntament les possibilitats dels recursos del bosc a la cuina i crear una eina de transferència del coneixement que permetés seguir avançant i fent recerca. En aquesta primera entrega es proposen 20 productes dels més de 100 identificats, que han estat escollits, treballats i validats pel grup de treball. És, doncs, una guia feta amb els restauradors i dirigida a restauradors i aficionats. Una guia senzilla i aplicada, perquè proposa de manera pràctica com incorporar aquestes espècies a la cuina.

NOM COMÚ CAT/CAST/EN	Agrella / Acedera / Sorrel
NOM CIENTÍFIC	*Rumex acetosa*
TEMPORADA	Tot l'any

DESCRIPCIÓ ORGANOLÈPTICA

La fulla, part comestible, en cuit presenta:

Aroma: cítric, herbaci i terrós.

Gust: àcid, umami, salat i lleugerament amarg. Pot aportar notes metal·liques.

Textura: fibrosa i sucosa.

El moment òptim de consum el trobem a la tardor abans que geli, doncs és una planta que rebrota amb el fred, no obstant, també la trobarem en bones condicions a l'hivern i als inicis de primavera.

El brot inicial tendre és molt interessant per estètica i culinàriament, per bé que caldria rentar-lo per la textura llefiscosa - mucilaginosa.

USOS CULINARIS

Es tracta d'una planta molt versàtil, que es pot cuinar per associació amb aquelles elaboracions tradicionals fetes amb bledes, com per exemple, en saltats amb allets, pernil i embotits curats.

Alhora, el seu punt cítric permet afegir-la cuita com a complement en amanides, escabetxos, peixos marinats o marisc.

És molt recomanable treballar-la en plats que continguin com a ingredients: mantega, nata i altres formatges, aportant un contrapunt refrescant i salat.

En guisats de llegums especiats i arrossos a la cassola, aporta sabor, un color atractiu i un punt de frescor.

Tot i que en cru les seves característiques organolèptiques no són destacables, si s'agafa a la primavera ben tendra, es pot fer servir com a amanida.

Finalment, el brot tendre es pot utilitzar com una crudité o com a part de verdures saltejades o fregides a la planxa.

RECEPTA

AGRELLA A LA CATALANA, TRUITA FUMADA I VINAGRETA DE GRATACULS

Saltejar l'agrella a la paella amb oli d'oliva verge extra com si fossin espinacs a la catalana, amb pinyons, pànses i orellanes.

Acompanyar-la amb una truita de riu fumada amb herbes de bosc.

Per acabar el plat, afegir una vinagreta de grataculs per contra-restar i suavitzar el fumat amb el dolç d'aquest fruit.

NOM COMÚ CAT/CAST/EN	Agret / Agrillo / Yellow sorrel
NOM CIENTÍFIC	*Oxalis ssp. (Oxalis pes-caprae)*
TEMPORADA	Tot l'any

DESCRIPCIÓ ORGANOLÈPTICA

La fulla, part comestible, en cru presenta:

Aroma: herbàcia i fresca.

Gust: àcid i astringent, recordant a la poma verda.

Textura: fibrosa, tipus ruibarbre.

Cuit perd ràpidament color i textura.

El moment òptim de consum és l'hivern perquè les seves fulles presenten un gust més suau.

Les tiges floríferes, que duen flors, i les flors (molt fresques) també es poden usar a l'estiu.

USOS CULINARIS

El seu punt àcid permet afegir-la en elaboracions suaus de peix o mol·luscs al vapor o bé escabetxos.

La seva textura fibrosa serveix com a espessidor per a salses, allioro que aporta aroma fresc a l'elaboració.

En postres permet ser combinada per a fer amanides de fruites, gelats, granissats o mescles amb xocolata blanca.

AMANIDA DE FRUITES AMB PURÉ DE PLÀTAN I AGRET

Rentar, assecar i picar les fulles d'agret.

Trinxar un plàtan amb una forquilla. Afegir una mica de mel i l'agret trinxat.

Rentar, tallar i fer un suc de les fruites que es tinguin segons la temporada.

Posar l'amanida de fruites amb el seu suc i afegir petites cullerades de puré de plàtan i agret.

Acabar-la amb unes fulles senceres d'agret pel damunt.

NOM COMÚ CAT/CAST/EN	All silvestre o all porro / Ajo puerro / Wild leek
NOM CIENTÍFIC	*Allium ampeloprasum L.*
TEMPORADA	Hivern

DESCRIPCIÓ ORGANOLÈPTICA

El bulb, part comestible, en cru presenta:

Aroma: al·liaci.

Gust: dolç i picant i lleugerament amarg.

Textura: fibrosa, sucosa i cruixent.

Es tracta d'un producte que s'associa completament amb l'all tradicional, tot i que aporta matisos lleugerament diferencials, com una menor picor i un punt més amarg.

El moment de consum òptim és a finals d'hivern, i es pot consumir tant cru com cuit.

USOS CULINARIS

El contrapunt picant aporta frescor en saltats, sobretot de cams de pollastre i porc.

Desprèn un aroma similar a l'all comú, i és per això, que combina en llegums saltades, guisades o amanides, així com en qualsevol preparació amb ou, on degut a la seva cremositat i gust, combinen perfectament.

Pot formar part de sofregits com a base per a cremes i guisats posteriors.

El seu ús en cru, ben equilibrat, és d'un valor gustatiu interessant per a incitar les glàndules salivals.

Per evitar el malbaratament, també se'n poden usar altres parts a la primavera, com arrels, fulles tendres, flors i fruits, cadascun amb funcions diverses segons correspongui.

Existeixen també altres espècies molt diverses al territori. Per exemple el porradell (Allium schoenoprasum), el famós cibulet, que es troba a peu de Pirineu a l'estiu, les tiges tendres i les flors són mundialment usades com a decoració.

RECEPTA

SALTAT DE CORDER AMB ALL SILVESTRE

Tallar a tires una porció d'espatlla de corder. Rentar, pelar i picar l'all.

Daurar el corder i l'all alhora, en una paella amb un raig d'oli d'oliva verge extra. Posar-ho a punt de sal, pebre i afegir, a últim moment, uns daus de tomàquet i uns flocs de formatge.

Remenar-ho i servir-ho al damunt d'una torrada de pa de pagès.

NOM COMÚ CAT/CAST/EN	Alzina de muntanya /Encina de montaña / Evergreen oak
NOM CIENTÍFIC	*Quercus ilex (subsp. Rotundifolia)*
TEMPORADA	Tardor-Hivern

DESCRIPCIÓ ORGANOLÈPTICA

La llavor, part comestible, torrada i pelada presenta:

Aroma: recorda a cereal o caramel.

Gust: amarg, astringent i amb lleuger gust dolç. Recorda la castanya.

Textura: farinosa.

La dolçor és molt més pronunciada en una varietat d'alzina, de menor abundància. Un cop reconeguda, aquest seria el producte recomanat a consumir.

USOS CULINARIS

L'aglà es pot afegir en preparacions tant dolces, com salades, ja que es tracta d'un producte de sabor molt suau i versàtil.

És interessant aplicar-la com a part de farciments, tant de peixos i carns, com mesclada amb llegums.

Alhora, es pot aplicar molta com a farina per a fer pans, coques o d'altres elaboracions de pastisseria sense gluten.

Recordant a la castanya o d'altres fruits secs, per associació, es pot treballar amb elaboracions tipus marron glace, garapiñyades o cremes de fruits secs.

Tradicionalment, també s'utilitza per a fer licors, gràcies a la fermentació dels seus sucres.

RECEPTA

PICADA DE MONGETA TENDRA I AGLÀ

Fer un sofregit de ceba, all i una mica de pastanaga picada. Afegir brou vegetal i fer-ho bullir. Abocar mongeta tendra i un raig de vinagre, coure fins que estigui grenyal i condimentar.

En paral·lel, picar grosserament els aglans torrats i sense closca i unes branques de fonoll en una mà de morter. Un cop preparats, abocar-ho a la preparació just abans d'apagar el foc. Salpebrar al gust. .

També es pot fregir els aglans trossejats amb un gra d'all trinxat i un raig d'oli d'oliva verge extra. Es salpebra, s'afegeix unes gotes de suc de llimona i es pot usar com a amaniment de plats de verdura, carns a la brasa o amanides.

NOM COMÚ CAT/CAST/EN	Boixac de camp o Calèndula /Maravilla silvestre / Field marigold
NOM CIENTÍFIC	*Calendula arvensis*
TEMPORADA	Hivern-Primavera

DESCRIPCIÓ ORGANOLÈPTICA

La flor (botó), part comestible, en cru presenta:

Aroma: floral.

Gust: lleugerament amarg i un punt dolç.

Textura: fibrosa.

El moment òptim de consum és a l'hivern.

USOS CULINARIS

Es pot combinar amb guisats d'hortalisses o arrossos de sabors suaus, aportant sabor intens i coloració.

Amb aquesta mateixa idea culinària, pot aportar matisos de sabor al coure a la papillota peix blanc o marisc.

Es pot utilitzar per a preparar mantegues, on hi aportarà gust i una lleugera coloració groguenca, tipus safrà, usant-ne únicament els petals interiors.

Per a rebosteria, es pot incloure en infusions de làctics, cassoletes de fruita o per a elaborar flamets.

També es pot assecar i utilitzar com a condiment o bé el botó adobat com si fos una tapera.

Finalment, es pot usar com a decoració de plats diversos.

RECEPTA

MONGETES VERDES AMB MANTEGA DE CALÈNDULA I NOUS

Posar a punt de pomada una mica de mantega, fer una picada amb abundants flors de calèndula, una mica d'all, unes nous torrades, sal i pebre.

Afegir-ho a la mantega i deixar-ho reposar en fred.

Coure al vapor unes mongetes verdes, posar-les en un plat, encara calentes, i afegir la mantega pel damunt. Servir-les mentre es va fonent i barrejant la mantega.

NOM COMÚ CAT/CAST/EN	Colitxos / Collejas / Bladder campion
NOM CIENTÍFIC	*Silene vulgaris (fam. Cariofil·làcies)*
TEMPORADA	Hivern-Primavera

DESCRIPCIÓ ORGANOLÈPTICA

La fulla, part comestible, en cuit presenta:

Aroma: herbàcia i humida.

Gust: astringent, lleugerament dolç i terrós.

Textura: tova i fibrosa.

És recomanable usar les fulles noves, molt tendres, o bé els brots terminals, perquè no siguin massa amargants.

El moment òptim de consum el trobem a finals d'hivern- principis de primavera, on també es podria consumir en cru. A la tardor pot tornar a rebrotar.

USOS CULINARIS

Es tracta d'una planta que es pot cuinar per associació amb aquelles elaboracions tradicionals fetes amb espinacs i bledes, com per exemple, en saltats, bullits, guisats o en cremes.

El seu punt astringent permet combinar-la amb marisco o com a guarnició de carns i menuts. teriors.

És pot incloure en elaboracions amb llet i làctics, com quiches, truites, remenats d'ous, etc.

En guisats de llegums especiats i arrossos a la cassola, aporta sabor, color i textura. També, com a farciment de coques o panades.

RECEPTA

COLITXOS A LA CREMA DE FORMATGE

Rentar i tallar els colitxos. Escaldar-los en aigua bullent amb sal i escorre'ls bé.

Fondre una mica de formatge amb una mica de llet fins que formi una crema. Batre-ho i posar-ho a punt de sal i pebre.

Emplatar els colitxos, salar-los lleugerament i posar uns petits punts de confitura de fruits del bosc a sobre.

Afegir la crema de formatge pel damunt i acabar-ho al grill perquè es dauri lleugerament.

NOM COMÚ CAT/CAST/EN	Créixens / Berros / Watercress
NOM CIENTÍFIC	*Rorippa nasturtium-aquaticum*
TEMPORADA	Hivern-Primavera

DESCRIPCIÓ ORGANOLÈPTICA

La fulla, part comestible, en cru i cuit presenta:

Aroma: fresc i herbaci.

Gust: refrescant i picant.

Textura: humida i cruixent.

També es consumeixen els brots, flors i els fruits.

És més tendre quan acaba de brotar a la primavera.

Recordar de recollir sempre en espais d'aigües netes, lliures de defecacions animals, i aigües corrents.

USOS CULINARIS

És una planta amb fulles i tiges comestibles, molt tendres i delicades. Quan la planta ja ha florit, les fulles tenen un sabor més picant, recordant el gust del rave, utilitzant-se en molts casos, com a substitut de l'enciam o com a complement dins de mesclums.

En cas de treballar-la cuita, se'n poden fer cremes, sopes o saltejats.

Si la cocció és molt subtil, és recomanable servir-la com a acompanyament de peixos.

El seu sabor fresc marida molt bé amb làctics, especialment amb formatges.
Les llavors es poden utilitzar per a elaborar mostasses o gelatines, posant-les en aigua i sal fins que s'hidratin i barrejant-t'hi més ingredients com vinagre, mel o herbes aromàtiques

RECEPTA

BLAT TENDRE CREMÓS AMB CRÉIXENS I CARXOFES

Triturar els créixens crus amb brou i escalfar.

Sofregir porro trinxat amb mantega i posar el blat. Remenar i afegir una mica de vi blanc.

Anar posant el brou de créixens mentre va coent el blat.

Salpebrar i acabar amb fulles de créixens, uns flocs de formatge curat i acompanyar amb uns cors de carxofa saltats en una paella amb un fil d'oli d'oliva verge extra.

NOM COMÚ CAT/CAST/EN	Crespinell / Uva de gato / White stonecrop
NOM CIENTÍFIC	*Sedum album*
TEMPORADA	Tot l'any

DESCRIPCIÓ ORGANOLÈPTICA

La fulla, part comestible, en cru i cuit presenta:

Aroma: herbaci i lleugerament cítric .

Gust: astringent i àcid, que recorda a la llima.

Textura: fibrosa, sucosa i cruixent.

Es tracta d'una planta de consum anual, però es recomanable agafar-la molt tendra, especialment a l'hivern i primavera, quan les fulles són turgents i verdoses, abans que floreixi. Les inflorescències poden ser usades de la mateixa manera.

USOS CULINARIS

Es tracta d'una espècie que presenta un personalitat gastronòmica diferencial, degut a la seva acidesa al mossegar, i a la seva textura turgent.

Per aquest motiu, es combina perfectament amb peixos en tàrtars, ceviches o planxa.

En carns es pot introduir en elaboracions tipus escabetx.

Pot servir com a complement d'un amaniment o per a fer confitats.

Per a postres, es pot afegir en una amanida de fruites o bé en cremes dolces afruitades.

RECEPTA

AMANIDA DE TRUITA DE RIU I CRESPINELL

Desgranar el crespinell, rentar-lo i assecar-lo sense aixafar-lo.

Filetejar i netejar una truita de riu. Escalfar-la en un brou durant un minut i reservar-la. Un cop freda desfer-la a trossos, no molt petits.

Posar en un bol, maonesa, el crespinell desgranat, herbes aromàtiques trinxades, sal i pebre.

Emplatar unes fulles verdes de temporada, el peix esmicolat i salsar-ho amb la maonesa de crespinell i unes gotes de vinagre de vi.

NOM COMÚ CAT/CAST/EN	Enciam de cavaller/ Pimpinella / Burnet
NOM CIENTÍFIC	*Sanguisorba minor*
TEMPORADA	Tot l'any

DESCRIPCIÓ ORGANOLÈPTICA

La fulla, part comestible, tant cru com en cuit presenta:

Aroma: herbaci, fresc, afruitat i cítric, com de poma verda.

Gust: amarg, que s'intensifica amb la cocció. Recorda a la pell del cogombre i del meló.

Textura: fibrosa i dura.

Preferiblement consumir-la a l'hivern i a la primavera, utilitzar les fulles més joves, ja que tendeixen a ser més amargues amb el temps.

USOS CULINARIS

És una espècie ideal per a combinar sinèrgicament amb salses àcides i aplicar a peixos o vegetals crus. També per aromatitzar nates, mantegues o formatges curats.

Per associació, pot servir per a plats de pasta o pizza, on es substitueixi per la ruca o en plats de peixos, substituint el coriandre.

És recomanable incloure-la amb elaboracions de fruites polposes per a donar textura o per contrast amb fruites dolces, pel seu punt cítric. Finalment, por servir com a complement de fruita seca tipus orellanes.

És una bona herba per usar com a decoració de tota mena de plats, per l'estètica i dimensions reduïdes de les fulles. Per exemple, es pot cristal·litzar amb sucre i servir com a element decoratiu.

RECEPTA

ENCIAM DE CAVALLER CRISTAL·LITZAT AMB IOGURT DE CANYELLA

Separar les fulles de la branca.

Batre una clara d'ou fins quasi fer una merenga. Posar una mica en un bol i afegir-hi les fulles. Anar-les mullant amb les mans i anar-les posant, tal com cauen, a un altre plat amb sucre.

Arrebossar les fulles lleugerament i posar-les al damunt d'un paper de forn. Deixar-les assecar en un forn temperat (100 °C) fins que el sucre estigui cristal·litzat.

Batre un iogurt amb una mica de canyella en pols i posar pel damunt l'enciam de cavaller cristal·litzat. Servir-lo al moment perquè conservi la textura.

NOM COMÚ CAT/CAST/EN	Gavarrera o grataculs / Rosa silvestre / Dog rose
NOM CIENTÍFIC	*Rosa ssp*
TEMPORADA	Tardor

DESCRIPCIÓ ORGANOLÈPTICA

La polpa del fruit, part comestible, en cru presenta:

Aroma: afruitat, cítric, fresc, floral i terrós.

Gust: àcid, refrescant i dolç.

Textura: astringent, tova i pastosa .

Recollir quan ja ha gelat una mica.

USOS CULINARIS

Es tracta d'un fruit, que consumida la seva polpa en el moment òptim de recol·lecció, ens aporta una gran variabilitat d'aplicacions.

El seu aroma afruitat i floral representa una bona oportunitat per a elaborar gelats, granissats o sucs. Alhora, es poden fer vinagretes dolces i salades, recomanablement amb poc oli i bastant neutres.

Pot recordar a una cirera àcida, per tant, combina a la perfecció amb cremes, flams o en rebosteria (a dins d'un bescuit).

Pot ser una guarnició de carns a la brasa i rostits suaus.

Anotar que necessita de manipulació prèvia per eliminar les llavors.

RECEPTA

COSTELLA DE SENGLAR GLACEJADA AMB GRATACULS

Confitar la costella salpebrada amb oli d'oliva verge extra i herbes, fins que sigui tendra.

Escórrer, desossar i daurar la costella en una paella a foc viu. Tallar a escalopes fines.

Fer un sofregit de ceba i all trinxat, afegir la polpa dels grataculs i un raig de vi. Deixar bullir uns minuts i triturar tot plegat, fins fer-ne una salsa fina.

Posar a punt de sal, pebre i acompanyar amb uns bolets i unes tiges de calèndula, prèviament blanquejades, que li aportaran un toc cruixent a l'elaboració.

NOM COMÚ CAT/CAST/EN	Ginebre / Enebro / Juniper
NOM CIENTÍFIC	*Juniperus communis*
TEMPORADA	Finals d'estiu, principis de tardor

DESCRIPCIÓ ORGANOLÈPTICA

Els fruits, com a aromatitzants, en cru presenten:

Aroma: lleugerament especiat, herbaci i cítric.

Gust: dolç, mentolat i àcid.

Textura: cruixent i seca.

USOS CULINARIS

La intensitat aromàtica del seu fruit, el ginebró, fa que combini amb qualsevol tipus de salsa, fosques o clares, i que s'incorpori en plats on l'element principal sigui la carn (caça, senglar, vedella, conill...); també fent marinats, xucruts o d'altres fermentats.

Alhora, el seu aroma cítric, marida molt bé amb almivars i preparacions dolces.

S'usa per elaborar licors, com la ginebra i algunes ratafies. En alguns contextos s'utilitza també com a aromatitzant de cerveses. Finalment, és el complement perfecte per a oferir en begudes sense alcohol.

La fusta de les branques també es pot usar com a llenya aromatitzant.

RECEPTA

CONILL AMB SALSA DE GINEBRE

Elaborar un sofregit d'all, ceba i pastanaga i afegir-hi els ginebrons

Quan el sofregit estigui ben confitat, afegir un fons d'au i un grapat més de fruits. Coure uns minuts i reservar-ho.

Marinar el conill salpebrat amb oli d'oliva verge extra, uns grans d'all i ginebró matxucat unes hores. Rostir-lo a la cassola amb oli d'oliva verge extra i aromàtics. Afegir-hi la salsa i coure-ho tot plegat.

Acompanyar-lo amb una picada de fruits secs, ginebre, pell de cítrics i julivert.

NOM COMÚ CAT/CAST/EN	Lledoner / Lodón / Nettle tree
NOM CIENTÍFIC	*Celtis australis*
TEMPORADA	Tardor

DESCRIPCIÓ ORGANOLÈPTICA

El fruit, part comestible, en cru presenta:

Aroma: molt subtil a humitat de tardor.

Gust: dolç, astringent i un punt amarg.

Textura: terrosa, pastosa, recordant al midó o a la farina.

Es recomanable consumir el fruit ben madur, quan agafa coloració fosca

USOS CULINARIS

En general el lledó, fruit del lledoner, recorda a la pruna, al dàtil, a la garrofa o a la poma dolça

Per tant, es tracta d'un excel·lent producte per a combinar amb carns guisades, marinades o a la planxa, per contrast.

Incorporar la polpa a bescuits, barretes energètiques o masses panificades per aportar una dolçor controlada. Així també pot combinar com a acompanyament de formatges frescos, iogurts, gelats, ja sigui en format de pasta o tiinxat.

Finalment, podem triturar-ho amb oli d'oliva i fer-ne allioolis o amaniments, ja que ens aporta una aroma i textura que combinen a la perfecció amb aquest tipus d'elaboracions

Abans de realitzar qualsevol recepta, caldrà preparar una pasta amb el lledó, que podrem conservar a la nevera. Caldrà rentar i portar a ebullició el fruit sencer cobert amb aigua fins que s'estovi, triturar suaument i colar per a separar la polpa del pinyol i la pell, amb un colador no molt fi.

RECEPTA

SALSA BBQ DE LLEDÓ

Saltejar una mica d'all i ceba trinxat amb una mica d'oli d'oliva verge extra. Afegir, tot seguit, pasta de tomàquet, pebre vermell fumat i una mica de clau. Cuinar remenant constantment uns minuts.

Afegir al sofregit un bon raig de vinagre, una cullerada petita de mel, 5 cullerades soperes de pasta de lledó, 2 cullerades de salsa Worcestershire i coure fins que es vagi reduint.

Salpebrar al gust i triturar.

NOM COMÚ CAT/CAST/EN	Malva / Malva / Malva
NOM CIENTÍFIC	*Malva sylvestris*
TEMPORADA	Tot l'any

DESCRIPCIÓ ORGANOLÈPTICA

La fulla, part comestible, en cuit presenta:

Aroma: floral, herbaci i terrós, que recorda als espinacs.

Gust: principalment dolç, amb un punt lleugerament salat i refrescant.

Textura: gomosa, viscosa, fibrosa i sucosa.

Per a consumir-la en òptimes condicions es recomanable collir-la a l'hivern, tot i trobar-ne tot l'any

És recomanable usar les fulles molt tendres o els primers brots sencers. Tambe son comestibles en cru les flors i els fruits verds.

Cal anar amb compte, ja que moltes fulles poden presentar pústules taronges d'un fong parasit molt comu (Puccinia malvacearum).

USOS CULINARIS

Es tracta d'una planta molt versàtil, que es pot cuinar per associació amb aquelles elaboracions tradicionals fetes amb espinacs com bullits de verdures, quisats de llegums o saltats amb fruits secs i cereals. Alhora, tambe com a farcits de truites.

Aprofitant la seva forma, permet oferir-la arrebossada com a aperitiu o caramel·litzada com a postres.

En general, al tenir un perfil de sabor baix, es recomana incloure condiments que li aportin gust al plat final on incorporem la malva.

Conté mucilag, que eliminarem al coure i retirar l'aigua, que en general pot representar rebuig al consumir-lo directament, però es pot buscar el seu valor positiu, per exemple, per a espessir sopes.

Si es vol consumir crua, utilitzar-la en amanides o emprant les seves fulles com a suport per a servir-hi altres elaboracions.

RECEPTA

CREMA DE MALVA

Rentar i bullir la malva amb aigua i uns aromàtics.

Fer un sofregit de porro i pastanaga, afegir la malva cuita, brou i bullir uns minuts.

Triturar i fer-ne una crema amb una mica de formatge fresc. Salpebrar.

Acompanyar de fulles de malva arrebossades amb ou batut i pa ratllat, i un polsim de nou moscada.

NOM COMÚ CAT/CAST/EN	Ortiga gran / Ortiga / Urtica
NOM CIENTÍFIC	*Urtica ssp*
TEMPORADA	Tot l'any

DESCRIPCIÓ ORGANOLÈPTICA

La fulla, part comestible, en cru i en cuit presenta:

Aroma: herbaci i terrós.

Gust: intensitat baixa en general.

Textura: fibrosa i rugosa.

Cal recollir i manipular-la amb guants, prèviament a coure o triturar. Amb un escaldat n'hi ha prou si volem mantenir la textura aspra de la fulla, prou interessant.

Podem trobar-ne tot l'any, però per un òptim consum recollir-les a la primavera, que es quan conten menys àcid oxàlic.

Es recomanable agafar les plantes més joves o les parts més tendres, per a que no siguin massa fibroses.

USOS CULINARIS

Es pot utilitzar per substitució de les verdures de fulla, en saltejats o cremes combinat amb d'altres ingredients.

Tradicionalment i per contrast de textura, es pot utilitzar en truites o remenats. Alhora, que com a farciment de croquetes, lasanyes o panades.

Crua, es pot triturar i fer-ne salses tipus pesto o picades o bé elaborar-ne sucs, batuts o licors. Si es consumeix ràpidament es manté el color verd intens.

Marida perfectament amb peixos i mariscos, per la seva textura rugosa.

Si es deshidrata, pot servir-se com a aperitiu, ja que té una cruixença molt agradable.

Els ulls de les ortigues, part superior on hi trobem la zona més tendre, es poden incloure en amanides.

RECEPTA

SUC VERD DE POMA I ORTIGA

Suc verd de poma i ortiga.

Liquar unes tres pomes i un manat d'ortigues escaldades.

Afegir un espesseïdor tipus goma xantana i àcid ascòrbic per evitar la oxidació al llarg del temps, i triturar.

Colar i servir.

NOM COMÚ CAT/CAST/EN	Panical blau / Cardo panical / Mediterranean sea holly
NOM CIENTÍFIC	*Eryngium bourgatii*
TEMPORADA	Primavera-Estiu

DESCRIPCIÓ ORGANOLÈPTICA

L'arrel, part comestible, en cuit presenta:

Aroma: lleuger aroma floral i terrós.

Gust: predomina el sabor dolç, amb un punt salat i refrescant.

Textura: dur i fibrós.

Preferentment recollir a principis de primavera.

És recomanable fer ús de l'arrel quan la planta és més tendra, doncs es torna força dura amb l'edat. També es pot consumir la part baixa de les tiges.

USOS CULINARIS

La part usada principalment és l'arrel, per associació a una pastanaga. Es pot netejar i confitar en un almívar o estovar-la en aigua. El seu sabor dolç es manté.

També se'n poden fer infusions en aigua, brou o infusions. Així també en medi greix (oli, mantega...) ja que el seu aroma es bastant permanent.

La part aèria de la plant s'utilitza com a condiment i aromatitzant de licors.

BASTONETS DE PANICAL BLAU

Un cop neta i pelada l'arrel, posar-la en un cassó amb un almívar fet amb una part de sucre i tres parts d'aigua. Coure molt suaument durant 25 minuts fins a que s'estovi. Podeu aromatitzar-ho amb pell de cítrics, romaní o canyella.

Un cop cuit, deixar-ho refredar en el propi almívar.

Utilitzar els bastons confitats per a untar amb formatges cremosos del Pallars, per acompanyar embotits del territori o inclús posar a posar en amanides fresques.

NOM COMÚ CAT/CAST/EN	Ravenissa blanca / Rabaniza/ White rocket/
NOM CIENTÍFIC	*Diplotaxis erucoides*
TEMPORADA	Hivern-Primavera

DESCRIPCIÓ ORGANOLÈPTICA

La flor, part comestible, en cru presenta:

Aroma: herbàcia, amb punt lleugerament sulfurós.

Gust: picant, àcid i lleugerament amarg i refrescant. Recorda a la mostassa o el wasabi.

Textura: fibrosa.

Tot i que les flors són la part més interessant, també podem utilitzar les fulles i les fruits si son tendres. Les flors tancades es conserven millor.

USOS CULINARIS

Es tracta d'una planta amb un valor gastronòmic diferencial, que ens permet aplicar-la en varietat d'elaboracions, on serà reconeguda pel consumidor, degut a la seva personalitat.

El seu punt picant permet combinar-la per a fer amaniments amb fruites tipus raïm, ser afegida en pickles o donar un punt diferencial a caldos vegetals.

En elaboracions amb peixos blaus pot matissar, resultant plats molt equilibrats

En carns es pot incloure en elaboracions de caça, embotits o terrines, per aportar frescor i rebaixar la intensitat del plat. Presenta un aroma de crucífera.

Finalment, és una espècia indicada per a fer salses làctiques aromatitzades o cremes dobles.

RECEPTA

BOTIFARRA NEGRA AMB RAVENISSA

Tallar la botifarra a rodanxes primes i passar-les per la paella fins que es daurin pels dos costats.

Fer un trinxat d'enciam tallat a juliana, flors de ravenissa netes, ceba tendra, julivert, unes gotes de suc de llimona, sal, pebre i oli d'oliva verge extra.

Acompanyar la botifarra amb l'amanida de ravenissa al damunt d'uns daus de pa torrat a la llenya.

NOM COMÚ CAT/CAST/EN	Sajolida / Ajedrea / Ajedrea
NOM CIENTÍFIC	*Satureja montana*
TEMPORADA	Estiu - Tardor

DESCRIPCIÓ ORGANOLÈPTICA

Les fulles, com a aromatitzants, en cru presenten:

Aroma: herbaci i cítric.

Gust: astringent, àcid i picant.

Textura: fibrosa i seca.

Les flors són també molt boniques, aromàtiques i es poden conservar bé durant uns dies.

USOS CULINARIS

Es tracta d'una herba aromàtica, aplicada principalment en cuina per a condimentar, com la farigola o el romaní.

És molt versàtil i combina, entre d'altres elaboracions, amb salses fosques, peixos, carns de caça, corder, llegums..., aportant una personalitat diferencial perfumada i cítrica.

Alhora, és molt recomanable usar-la per a aromatitzar elaboracions vegetals, ja siguin sofregits, samfaines o verdures escalivades.

Finalment, per aromatitzar infusions, tant de base aigua (brous, infusions..), com de base greix (oli, làctics..).

Les seves branques es poden utilitzar per a l'adob d'olives i per macerar vins i licors.

RECEPTA

AMANIDA DE TOMÀQUET I SORBET DE SAJOLIDA

Portar aigua a ebullició, retirar del foc i afegir un bon grapat de sajolida. Tapar i deixar infusionar 1 hora.

Dissoldre els sucres i estabilitzants a la infusió i coure fins a 85ºC. Retirar, tapar i deixar refredar. Un cop freda, afegir suc de llimona i deixar reposar tapat una nit a la nevera. Processar per la maquina de fer gelats i mantenir congelat.

Fer una amanida de tomàquets de l'hort, salpebrar i amanir amb un fil d'oli d'oliva verge extra. Servir amb el sorbet al damunt.

NOM COMÚ CAT/CAST/EN	Saüc /Saúco /Sambucus
NOM CIENTÍFIC	*Sambucus nigra*
TEMPORADA	Flor: primavera Fruit: estiu - tardor

DESCRIPCIÓ ORGANOLÈPTICA

La flor, part comestible, en cru presenta:

Aroma: floral, herbaci i fresc.

Gust: dolc, astringent i refrescant.

Textura: humida, fibrosa i terça.

El fruit, part comestible, en cru presenta:

Aroma: afruitat i floral.

Gust: dolç, un punt astringent i amb tons àcids.

Textura: humida i sucosa.

Els fruits immadurs del saüc, les seves branques i el seu arbust germà l'évol (sambucus ebulus), es consideren tòxics. Cal saber diferenciar bé les dues espècies, el saüc sempre és un arbre i d'olor molt característica.

USOS CULINARIS

Flor

Per a obtenir el seu màxim potencial, es recomana treballar-la en cru i així no perdre les seves característiques florals.

Es pot introduir en amanides o macedònies, combinant molt bé amb vegetals, germinats o fruites.

També en rebosteria, gelats, làctics (nata, iogurts, cremes...), almívars i licors. Es recomana fer infusions amb aigua, oli, alcohols o altres líquids, millor en fred. Si es consumeix cuita, fer-ho en conserves, elaborant tempures o deshidratada.

Fruit

Abans de consumir els fruits del saüc se n'ha d'eliminar les llavors, ja que poden contenir cianur. Per a fer-ho cal aixafar bé i colar. Alhora es recomanable menjar-los quan estan sobre madurats.* sobre madurats.

El seu perfil àcid es ideal per acompanyar formatges madurs, tant de cabra com d'ovella. Es poden fer melmelades, xarops o culis.

Es recomana també per a la elaboració de gelats o com a acompanyament d'aquests.Es pot utilitzar com a base de vinagretes.

RECEPTA

GALETA AMB INFUSIÓ DE SAÜC

Elaborar una mousse de crema de saüc, infusionant prèviament les flors de saüc amb la nata en una bossa de conservació al buit, durant 24 hores a la nevera. Un cop passat aquest temps, provar-la i colar-la. Batre la nata ben freda fins obtenir una textura de mousse.
Disposar al damunt d'uns discos de galeta, un punt de cremós, fruit sec ratllat per sobre i una mica de sal.

CREMÓS DE FORMATGE DE CABRA AMB CULIS DE SAÜC

Batre el formatge de cabra amb una mica de nata fins a obtenir una textura cremosa. Fer un almívar i coure els fruits del saüc. Deixar refredar i servir amb el cremós de formatge.

NOM COMÚ CAT/CAST/EN	Verdolaga / Verdolaga / Purslane
NOM CIENTÍFIC	*Portulaca oleracea*
TEMPORADA	Estiu-Hivern

DESCRIPCIÓ ORGANOLÈPTICA

- La fulla, part comestible, en cru presenta:

Aroma: herbaci i fresc .

Gust: àcid, amarg i dolç.

Textura: cruixent, fibrosa i sucosa.

En cuit presenta atributs similars, tot que es perden lleugerament certes característiques.

El moment de consum és de Juny fins a les primeres gelades, ja que desapareix amb aquestes.

Si la planta és molt tendra, es pot consumir els brots finals amb les tiges i les flors.

USOS CULINARIS

El seu punt àcid i la seva textura cruixent, permeten afegir-la en amanides com a fulla verda, escalivades, amanides de patata, guarnicions de sopes fredes tipus de tomàquet, carbassó.

Combina amb carns a la brasa, guisats amb suc, platillos i cassoles amb llegums, verdures, cam.

Per contrast de textura i aroma afegir a olis, mantegues, xarops i mels. Pot aportar un punt picant.

Finalment, es pot incorporar a peixos, tant crus com cuits, salpicons de gambes, pops, empedrats de peix, amanides de peix o marisc al vapor, per associació amb les aplicacions de la llimona.

RECEPTA

TEMPURA DE VERDOLAGA

Prendre aigua ben freda, un ou i batre. Afegir farina poc a poc, fins que quedi una consistència semi-líquida.

Netejar les fulles de verdolaga i passar-les per la tempura.

Fregir-les en una paella amb abundant oli calent. Escórrer i salpebrar.

Servir-les amb una crema de formatge fresc feta amb verdolaga trinxada, oli d'oliva verge extra, unes gotes de llimona i sal.

NOM COMÚ CAT/CAST/EN	Xicoira / Achicoria / Chicory
NOM CIENTÍFIC	Cichorium intybus
TEMPORADA	Hivern- principis de primavera

DESCRIPCIÓ ORGANOLÈPTICA

La fulla, part comestible, presenta:

En cru:

Aroma: herbaci, fresc i lleugerament terrós.

Gust: : amarg i amb un punt dolç.

Textura: fibrosa, cruixent i refrescant.

En cuit:

Aroma: terrós i lleugerament fresc.

Gust: dolç i lleugerament amarg.

Textura: tova, humida i fibrosa.

Recollir abans que espigui, per evitar que augmenti l'amargor.

Tradicionalment creixen en vores de camins i carreteres, així que cal garantir la salubritat de les plantes.

Es poden consumir les flors a l'estiu, si es fa molt ràpid, doncs són sensibles a la llum i als canvis de temperatura i es tanquen o malmeten ràpidament.

Les arrels s'han usat tradicionalment com a substitut del cafè per l'amargor que conté.

USOS CULINARIS

En cru:

Combinar amb elaboracions que continguin cereals, substituint alguns dels vegetals o formant part de la salsa. Afegir a carns, peixos i marisc de la mateixa manera.

En cuit:

També es poden treballar amb ous, per farcit o elaboracions tipus púding, quiche..
Poden formar part de vegetals que s'usin per a cereals varis, ja siguin en salsa, trinxat o com a acabament final. Combina amb carns, peixos i marisc en la mateixa manera.

RECEPTA

CORDER AMB AROMES DE BOSC I FARCELLETS DE XICOIRA

Marinar un tros d'espatlla de corder tallada a trossos amb farigola, romaní i comí.

Elaborar un guisat amb la carn de corder, fesols cuits, bolets de temporada (trompetes de la mort, camagrocs..) i vi del Pallars. Un cop guisat preneu una mica de la guarnició de bolets i reserveu-la.

Renteu i salteu-la xicoira en una paella amb un fil d'oli d'oliva verge extra i afegiu-la als bolets. Barregeu-ho tot i emboliqueu-lo en farcells fets amb fulles de col escaldades.

Acompanyeu el guisat amb els farcells i salseu-ho tot plegat.

Aquesta secció està subvencionada pel Servei Públic d'Ocupació de Catalunya en el marc dels programes de desenvolupament local

MAQUETACIÓ I DISSENY: VILTÒRIA MONSÓ MIQUEL·LA