La calèndula i la bleda silvestre

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

CALÈNDULA

Nom científic: *Calendula officinalis* (família compostes)

Noms populars: calèndula, boixac, boixets, garronada, passamans

AMBIENT:

Es tracta d'una espècie tradicionalment cultivada com a ornamental però que amb freqüència s'ha naturalitzat entre la vegetació ruderal (zones properes a pobles i ciutats amb elevada intervenció humana). Es troba arreu del país, des del nivell del mar fins als 1.400 metres d'altitud. Molt resistent a les glaçades, floreix pràcticament tot l'any, també en ple hivern (la floració només s'aturarà al mig de l'estiu en ambients secs).

GESTIÓ I CULTIU:

Podem sembrar-la directament o bé fer-ne planter i després trasplantar-la, sempre situant les llavors a una profunditat d'entre 0,5 i 1 centímetre. El marc de plantació recomanat és de 20 × 20 centímetres. Requereix una fertilitat mitjana, però si adobem just en el moment de la sembra o el trasplantament estarem estimulant molt la vegetació adventícia, que exercirà una competència elevada sobre les plàntules

de calèndula. Per tant, el més recomanable és adobar el segon any del cultiu, quan els individus ja estiguin ben desenvolupats i instaurats. Passada la fase d'instauració del cultiu, tan sols caldrà controlar la vegetació adventícia de més alçada. I si volem que el cultiu s'expandeixi, a finals d'estiu, segarem o llaurarem les zones properes als individus que han fructificat, de manera que les llavors produïdes germinaran de forma abundant. Així, la població s'anirà estenent i, alhora, es renovaran els individus que al llarg dels anys vagin morint. Es resembra amb molta facilitat.

DESCRIPCIÓ:

Es tracta d'una espècie de caràcter pluriennal (que pot viure uns pocs anys) tot i que moltes vegades es comporta com a anual. Presenta fulles alternes, pubescents (amb pèls curts) i una mica enganxoses al tacte, com resinoses. Les flors són de color groc o ataronjat i s'agrupen en capítols, ja que pertany a la família de les compostes o asteràcies. S'assembla a la calèndula silvestre, Calendula arvensis, també comestible, però en ella tant les fulles com els capítols, i de fet la planta en general, són més petits.

USOS I COMPOSICIÓ NUTRICIONAL:

La calèndula ha estat molt utilitzada com a planta ornamental en jardins, però també com a planta medicinal, tal i com indica la paraula "officinalis". Sobretot s'utilitza en cremes hidratants per a pells seques, irritables, o per a cremades solars, sempre en casos en què no hi hagi ferida o butllofa.

En l'àmbit alimentari, s'empren les fulles i les flors. Les fulles, carnoses, tenen un gust resinós molt més intens. Es poden consumir en forma de tempura. Les flors són de textura més aviat seca però de gust suau i agradable. El component decoratiu de les flors de boixac és clarissim, però cal tenir en compte que també pot fer grans aportacions organolèptiques i nutricionals als nostres plats. Marida molt bé amb làctics i formatges, i amb dolços, però també amb els amargs suaus, que complementa i matisa gràcies al seu gust resinós amb un final dolç. El seu aspecte, afegit a l'atractiu que representa menjar-se una flor, farà que sigui un ingredient molt acceptat en tots els plats.

Nutricionalment parlant, les flors tenen un contingut molt elevat en carotenoides. Són una bona font d'antioxidants, sobretot si es consumeixen crues, ja que contenen alfatocoferol que, a part de ser antioxidant, actua com a vitamina E. També presenten un contingut considerable de potassi, magnesi, sodi, calci i ferro.

BLEDA SILVESTRE

Nom científic: *Beta vulgaris* subsp. *vulgaris* (família amarantàcies).
Noms populars: bleda silvestre, bleda borda.

AMBIENT I CICLE:
La bleda silvestre creix clarament associada a l'activitat humana. Molt abundant en vores de camins, marges d'horts i zones amb intervenció humana com solars o descampats d'arreu del país, fins i tot dins mateix de les ciutats. Li agraden els sòls rics en nutrients i tolera una certa salinitat (si bé cal no confondre-la amb la *Beta vulgaris* subsp. *maritima*, típica de sòls salins i que, tot i que és comestible, presenta unes fulles molt més petites).

GESTIÓ I CULTIU:
Podem sembrar-la directament o bé fer-ne planter i després trasplantar-la, sempre situant les llavors a 1 centímetre de profunditat. El marc de plantació recomanat és de 40 × 40 centímetres. Requereix ambients amb una fertilitat elevada, atès el seu caràcter nitròfil. Per adobar, convé que utilitzem fems (d'alliberació lenta) i no adobs químics (d'alliberació ràpida), ja que així s'evita una sobreacumulació de nitrogen a les fulles. Després del primer any de cultiu és important que deixem espigar una de cada cinc bledes, ja que les llavors produïdes germinaran al llarg de la tardor i a la primavera. Així tindrem bledes silvestres any rere any sense que les haguem de plantar. Sí que serà important que, després de la disseminació de les llavors, seguem la vegetació de la zona per tal d'evitar la competència en alçada i per afavorir la germinació i l'establiment de nous individus.

USOS I COMPOSICIÓ NUTRICIONAL:
Es tracta d'una espècie que, de forma totalment injustificada, moltes vegades ha estat poc valorada en termes gastronòmics. Una decisió que en cap cas fa justícia a les seves propietats. Les bledes silvestres tenen una textura carnosa, i tova, i un gust que, tot i ser més intens que el de les cultivades, és suau i agradable. Es menja tant la penca com la part verda de la fulla. Cal ser conscients que la bleda silvestre pot ser consumida de moltes formes diferents i que les bledes bullides amb patates només són una de les moltes opcions. Proveu, per exemple, de saltar-les directament per fer-ne truita o croquetes. Combinen molt bé amb ceba i també amb formatge, ingredients que en potencien el gust.

En termes nutricionals, es pot afirmar que tant la fulla com la penca de bleda són una bona font de fibra (més de 3 grams per cada 100 grams de planta) i de vitamina C, vitamina B^9 (àcid fòlic) i carotenoides. És rica en potassi, ferro, magnesi i calci. Les persones amb problemes de càlculs renals han de moderar-ne el consum, ja que conté nivells alts d'àcid oxàlic. Tanmateix, cal tenir en compte que si es consumeixen bullides la major part de l'àcid oxàlic s'elimina amb l'aigua de cocció. ✿

DESCRIPCIÓ:
La bleda silvestre és l'ancestre silvestre no només de les bledes cultivades sinó també de les remolatxes. Es tracta d'una espècie de caràcter anual (teròfit) que germina habitualment a finals d'estiu o principis de tardor i que s'espiga l'estiu següent. L'aspecte és molt semblat al d'una bleda cultivada, però amb les fulles lleugerament més petites (tot i que no sempre) i d'un color verd fosc característic, molt més intens que el de les bledes cultivades.

Proveu, per exemple, de saltar les bledes directament per fer-ne truita o croquetes

Crema de bledes i sobrances

Tot i que hem usat les bledes com ingredient principal, podem fer aquest plat amb qualsevol verdura i les diverses restes (sobrances) de la nevera.

INGREDIENTS:
- Un bon manat de bledes
- 1 patata
- 1 ceba
- Algunes pastanagues (podem aprofitar les fulles!)
- Un porro (i la seva part més verda)
- Brou vegetal (el podem fer bullint les fulles més exteriors i dures de diverses carxofes)
- Restes de fulles i tiges d'api

ELABORACIÓ:
Poseu tots els ingredients més o menys tallats en una cassola i deixeu-los coure uns 30 minuts.
Dins la mateixa cassola, amb l'ajuda d'una batedora elèctrica, tritureu totes les verdures fins a aconseguir una consistència cremosa.
Rectifiqueu de sal al vostre gust i serviu-la calenta.
Els ingredients i la seva proporció dependran de la quantitat de verdures que tingueu per aprofitar, perquè la crema quedi al vostre gust. Podeu decorar el plat amb rosegons de pa fregit, ou dur fet a miques, bocins fregits de pernil o de cansalada, fulles de menta, etcètera.

Pasta untable de boixac

INGREDIENTS:
- 4-6 flors fresques de boixac
- 200 g de formatge blanc d'ovella (o de iogurt de soja)
- Mitja llimona
- Una mitja cullerada de sal (Himàlaia, marina...)
- 1 pessic de pebre negre
- 1 culleradeta tipus cafè de mel (opcional) (La mel, a més d'actuar com a conservant, ens permet amagar el gust un xic amarg de les flors de calèndula)
- Per decorar, alguns "pètals" (són lígules, en realitat) de flors de boixac de jardí i de camp (colors ataronjats i grocs) i algunes llavors de sèsam negre o de pebreta (*Nigella sativa*).

ELABORACIÓ:
Un cop ben netes les flors de boixac, poseu les lígules i les flors (sense els calzes verds) en una trituradora petita amb el formatge blanc (o el iogurt de soja), el suc de llimona, sal, pebre i, si es vol, la mel.
Bateu a pulsions curtes fins a aconseguir que les flors quedin ben integrades a la pasta. (També podeu tallar-les el més finament possible amb un ganivet o amb l'ajuda d'un tallant de mitja lluna i integrar-les després a la pasta de la resta de productes.)
Poseu la pasta obtinguda en el bol amb què vulgueu presentar el plat, tot decorant-la amb algunes lígules de boixac i les llavors escollides.
Deixeu la pasta untable un mínim de 4 hores a la nevera.
Podeu fer-la servir per untar damunt llesques de pa o per sucar-hi cruatges (bastonets de vegetals crus, per exemple de pebrot, cogombre o api).

Conserva de botons florals de boixac

Poseu els botons florals de boixac amb sal abundant en un pot tapat i deixeu-los reposar uns 5-6 dies.
Passat aquest temps, traieu la sal (amb una lleugera esbandida amb aigua) i poseu els botons en una mescla d'aigua, sal i vinagre de poma (2 tasses de vinagre de poma per cada tassa d'aigua i una cullerada de sal també per tassa d'aigua).
Recomanem que, abans de consumir-los, deixeu passar 15 dies des que es posen al vinagre perquè n'agafin el sabor.