REDUCCIÓ DEL MALBARATAMENT PER MITJÀ DE LES PLANTES SILVESTRES D'ÚS ALIMENTARI

Generalitat de Catalunya

Col·lectiu Eixarcolant

RECEPTES DE CUINA AMB PLANTES SILVESTRES

Llenties

Col·lectiu Eixarcolant

Amanida de llenties amb plantes silvestres

Ingredients

Llenties ja cuites, nous, panses, ous, pastanaga, ceba dolça, sal, pebre i oli d'oliva, formatge de cabra, plantes silvestres (lletsó, verdolaga, dent de lleó)

Preparació

Per preparar aquesta amanida tan senzilla i bona, el primer que hem de fer és posar els ous a bullir per fer-ne ous durs. Després, piquem la ceba ben petita i ratllem la pastanaga. En un bol hi posem les llenties i hi afegim la ceba i la pastanaga. Tallem també les plantes silvestres i les afegim, juntament amb les nous picades i les panses. Quan els ous són cuits, els retirem del foc i els passem per aigua freda, per tal de poder-los pelar bé. Un cop freds i pelats els tallem a daus i els afegim a l'amanida.

Generalitat de Catalunya

Arròs

Col·lectiu Eixarcolant

Arròs saltat silvestre

Ingredients

1 manat d'algunes d'aquestes plantes (ortigues, blet, sarronet), 1 manat d'alls tendres, arròs blanc llarg, sal, pebre i oli d'oliva.

Preparació

El primer que hem de fer és posar a coure l'arròs. Queda molt bé fet al vapor, però també el podem coure en aigua de forma tradicional. Paral·lelament, netegem les plantes silvestres (blet, ortigues o sarronet) i els alls tendres. Ho tallem a trossets i ho saltegem tot junt en una paella amb un rajolí d'oli. Veurem que els alls tendres i les plantes silvestres es couen molt ràpid, per tant, aquest procés serà curt. Hem de vigilar que no es cremin, millor que quedin una mica al dente que no pas massa cuits. Finalment, quan l'arròs ja és cuit, l'afegim al saltat, tot barrejant bé perquè les plantes silvestres, els alls tendres i l'arròs quedin ben integrats. Rectifiquem de sal i pebre i ja podem servir-lo.

Generalitat de Catalunya

Hummus

Col·lectiu Eixarcolant

Hummus de cigrons amb ravenissa

Ingredients

400 g de cigrons cuits, 1 manat petit de fulles i/o flors de ravenissa blanca, 1 gra d'all petit, oli, sal, pebre i un rajolí de suc de llimona.

Preparació

Aquesta és una recepta d'allò més senzilla i curiosa, però amb un resultat ben bo. El primer que hem de fer és netejar bé les flors i les fulles de ravenissa i picar-les a trossos grans. En un bol, col·loquem els cigrons, la ravenissa, l'all —al gust de cadascú—, un rajolí de suc de llimona i un altre d'oli i, finalment, salpebrem al gust. Ho passem tot per la batedora de mà. Si queda molt espès, podem afegir una miqueta d'aigua o d'oli, depenent, també, de la consistència desitjada. I ja ho tenim llest! Una recepta magnífica per servir acompanyada de bastonets de pastanaga, pebrot o cogombre en un pica-pica, o bé per untar torrades o barquetes.

Generalitat de Catalunya

Pesto de silvestres

Ingredients

Plantes silvestres (ortiga, blet, sarronet) —podem utilitzar totes les parts aèries de la planta—, unes llesques de pa, ametlles o pinyons, suc de llimona, oli d'oliva i sal. Les proporcions dels ingredients poden variar en funció del gust de cadascú.

Preparació

Triturem la fruita seca i hi afegim les plantes silvestres que prèviament haurem netejat bé. Hi posem també l'oli d'oliva i la sal al gust. Opcionalment, s'hi pot afegir una mica de pebre o un gra d'all. Ara ja només ens cal passar-ho per la batedora per aconseguir una salsa d'una consistència que podem rectificar amb la quantitat d'oli que hi incorporem.
Servim el pesto sobre pa torrat, com a aperitiu o acompanyant un plat. Una alternativa pot ser emprar aquest pesto com a salsa per acompanyar, per exemple, un plat de pasta fresca.

Generalitat de Catalunya

Amanida silvestre

Col·lectiu Eixarcolant

Amanida silvestre

Ingredients

1 bon grapat de maduixetes silvestres, fulles d'enciam, fulles de lletsó i verdolaga -o qualsevol altra planta silvestre que ens agradi-, flors de calèndula les ligula- des que popularment anomenem pètals-, oli d'oliva, vinagre i sal.

Preparació

Una recepta d'allò més senzilla, però també molt bona, original i fresca per a sorprendre durant la primavera. El primer que hem de fer és netejar totes les fulles. Després, recomanem tallar a bocins les fulles d'enciam i, fins i tot, les de lletsó si són molt grans. Una recepta l'allò més senzilla, però també molt bona, original i fresca. El primer que hem de fer és netejar totes les fulles. Després recomanem tallar a bocins les fulles d'enciam i les de lletsó si són molt grans. Afegim les maduixetes silvestres i ho amanim al gust. Una amanida plena de contrastos i d'un cromatisme ben inspirador.

Generalitat de Catalunya

Pasta amb plantes silvestres

Col·lectiu Eixarcolant

Pasta amb plantes silvestres

Ingredients

1 manat de fulles de sarronet o blet blanc, una mica de llet, 1 gra d'all, tagliatelle -o un altre format de pasta-, tomàquets frescos o secs, sal, pebre i oli d'oliva.

Preparació

El primer que hem de fer és posar a bullir una olla amb aigua i una mica de sal a bullir. Quan arrenqui el bull hi afegim la pasta. Paral·lelament, netegem bé les fulles de sarronet o blet blanc i, si són molt grans, les tallem una mica. Pelem l'all i el piquem. En una cassola amb un raig d'oli sofregim l'all i hi afegim un rajolí de llet i les fulles de sarronet o blet blanc. Salpebrem al gust. Un cop siguin cuites, parem el foc i reservem. Quan la pasta també és cuita, l'escorrem i la servim en un plat juntament amb les plantes silvestres, els tomàquets i la mica de llet. Si volem, també podem ratllar una mica de formatge per sobre.

Generalitat de Catalunya

Truita de patates amb plantes silvestres

Ingredients

Ous, 150 g de fulles ortiga, lletsó, blet blanc, sarronet, patates, oli d'oliva, sal i pebre.

Preparació

Primer de tot, pelem les patates i les tallem a daus o làmines. Les posem a coure a foc lent en una paella amb un bon raig d'oli. A continuació, afegim les plantes silvestres (ortiga, lletsó, blet blanc, sarronet) a les patates. Paral·lelament, en un bol batem els ous i els salpebrem al gust. Hi aboquem les patates i les plantes silvestres que hem cuit prèviament, i ho barregem bé amb l'ou. Tornem a posar una mica d'oli a la paella i ja podem abocar tot el preparat. Ho deixem coure, al gust, per ambdós costats, i ja tenim la truita silvestre a punt per gaudir-ne.