

Plantes silvestres



*Guia per conèixer
les comestibles
i distingir-les*

*Més de 300
herbes, arbusts
i arbres d'Europa*

Com s'estructura la pàgina?	4
Com es classifiquen les plantes?	6
Consells per collir plantes silvestres	14

Les plantes silvestres comestibles

Flors de fins a quatre pètals	18	
Flors de cinc pètals	44	
Flors de més de cinc pètals	85	
Flors de dues cares simètriques	114	
Sense flor o amb flors insignificants	141	
Arbres i arbusts	158	
Plantes verinoses	202	
Llista de plantes verinoses	230	
Informacions pràctiques	233	
Receptes	236	
Índex onomàstic	245	

Nom en català

Nom científic (família de plantes)

Nota: Les plantes apareixen segons l'ordre establert al manual de plantes de Robert Zander.

Mes de floració

El mes o els mesos de la floració principal. Si hi ha variacions geogràfiques, s'esmenten.

Codonyer

Cydonia oblonga var. *oblonga* (Rosàcies)

A fins a 6 m maig-juny Arbust/arbre

El millor moment per collir els codonys és just quan acaben de madurar. Tenen un toment que s'elimina amb un mocador o un raspall. Frescos, els fruits són durs i tenen un gust amargant, però, un cop tractats, són sucosos i perden gairebé tota l'amargor. A banda de les preparacions habituals, com a melmelada, crema, compota, licor o vi, també s'utilitza en el pa de codony, un dolç tradicional d'hivern. Per obtenir-lo, s'escampa una pasta de codony espesseïda, es deixa assecar i així es pot conservar. Els fruits es consideren un símbol d'amor i fertilitat i estaven consagrats a Afrodita.

Els pinyols contenen àcid cianhídric i per tant s'han de treure.

Fulles alternades, amb pecíol pilós

Fruits grocs, olorosos, pilosos i en forma de poma o pera

Duració de vida

La planta viu un any, dos anys o un temps llarg? Hiberna com una planta perenne, un arbust o un arbre? Les varietats verinoses es marquen amb el símbol corresponent.

Detalls característics

Les petites il·lustracions mostren parts o detalls importants per al reconeixement. Les llegendes corresponents en realcen els trets característics.

Informació d'interès

Aquí hi trobareu informació interessant per a l'ús o la preparació de cada planta comestible.

Quadres d'informació

Aquests quadres ofereixen informació d'interès sobre cada tipus de planta.

Símbol

Els símbols esquemàtics sobre la floració o la forma de creixement faciliten una ràpida orientació en la recerca mitjançant les característiques de la flor.

Aspecte comú

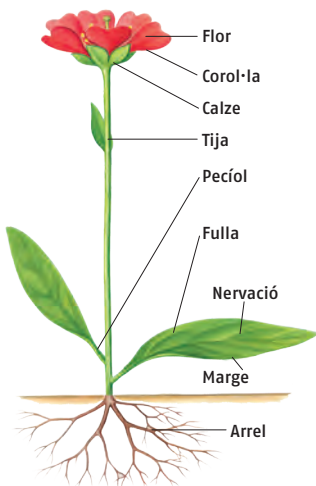
Una fotografia ofereix una visió de la planta sencera o de les parts més característiques de la planta.

Com es classifiquen les plantes?

Parts de la planta

A l'hora d'identificar plantes silvestres és útil conèixer alguns conceptes de botànica per tal d'assegurar la diferenciació de les diverses espècies.

Malgrat tenir aspectes molt diferenciats, totes les plantes tenen una mateixa estructura principal.

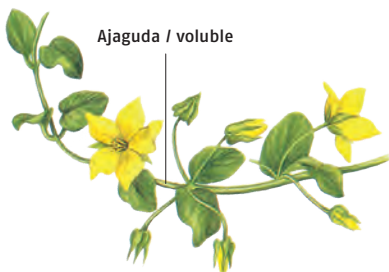
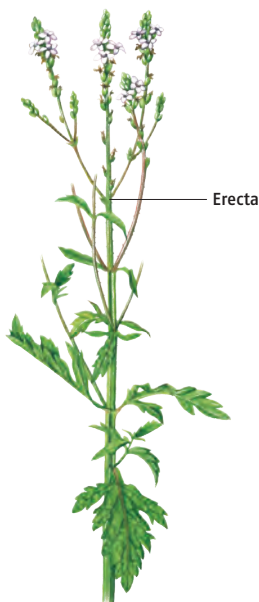


Forma de creixement

La forma de creixement marca l'estructura i la forma d'una planta.

N'hi ha quatre tipus: plantes herbàcies (anuals, biennals o perennes, que no es lignifiquen), matolls (plantes perennifòlies que es lignifiquen parcialment), arbusts (plantes llenyoses perennifòlies sense tronc com a part principal) i arbres (plantes llenyoses amb un tronc central predominant).

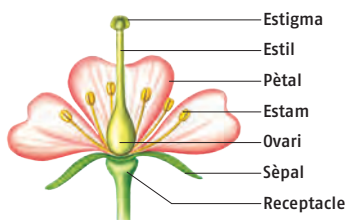
Formes de creixement característiques de les plantes herbàcies



Com es classifiquen les plantes?

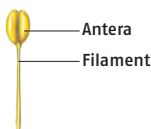
Parts de la flor

Tot i que les flors puguin tenir una aparença molt diferenciada, s'hi pot reconèixer una mateixa estructura fonamental. Una flor es compon dels elements següents, encara que no sempre hi siguin tots presents.



Forma de la flor

La forma de la flor és un tret d'identificació tan important com el color. Hi ha una diferenciació bàsica segons una relació de simetries (repeticions regulars dels mateixos elements o semblants). Les més comunes són les plantes amb flors zigomòrfiques o de simetria radial. Amb força menys freqüència trobem flors de simetria bilateral o asimètriques.



Flors sense eix de simetria (asimètriques)



Per exemple, la valeriana vera

Flors amb un eix de simetria (zigomorfes)



Fabòidies



Lamiàcies



Flor amb esperó



Orquídia



Acònit blau

Flors amb dos eixos de simetria (simetria bilateral)



Flors de quatre verticils

Flors de més de dos eixos simètrics (simetria radial)



Flors
de cinc
verticils



Flors de cinc
verticils tancades.
Per exemple,
acampanades



Flors
ligulades



Flòsculs



Flors de sis
verticils



Flors
dobles

Inflorescència

Moltes plantes no tenen només una flor, sinó que es componen d'inflorescència de més o menys flors individuals. La inflorescència és la part que conté les flors de la tija (ramificada o no), clarament diferenciada de la part vegetativa de la planta. Com que la disposició de les flors varia molt, la inflorescència és un tret de diferenciació molt important.



Flor
individual



Capítols
sobre només
flors
ligulades



Capítols
sobre
només
flòsculs



Capítols
florals



Capítols sobre
ligulades
i flòsculs



Espiga



Espàdix



Raïm



Panícula



Umbel·la



Umbel·la
composta



Verticil



Ament



Pinya



Espora

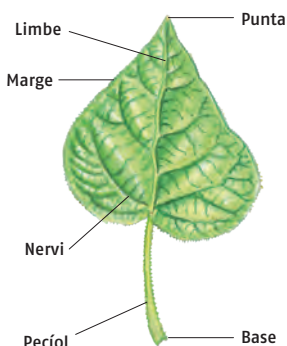
Com es classifiquen les plantes?

Fulles

Les característiques de les fulles també són trets importants per a la identificació d'una planta. Encara que les plantes siguin polimorfes, segueixen una estructura bàsica.

Fil·lotaxi i vernació

La disposició de les fulles a la tija de la planta i el tipus d'unió entre la tija i el pecíol són els trets d'identificació més importants.



Fil·lotaxi

alternes:

Les fulles es disposen individualment en diferents altures

oposades:

Dues fulles es troben al mateix nivell l'una davant de l'altra. Per exemple, **decussades**, on les parelles de fulles queden perpendiculars

verticil·lades:

Més de dues fulles al mateix nivell

en roseta:

Totes les fulles naixen aparentment del terra, solen conformar una roseta

fasciculades:

Moltes fulles creixen en grup

Vernació

peciolada:

La fulla té pecíol

ajaguda:

La fulla no té pecíol

embeinadora:

La base del limbe envolta la tija

adherida/fusionada:

Els limbes de fulles oposades estan units

decurrent:

La làmina recorre la tija amunt

amb beina:

La base del pecíol cobreix la tija

Com es classifiquen les plantes?

Marge

La forma del marge representa un altre dels trets característics d'una fulla, o de les fulles pinnades individuals en el cas de les fulles compostes.



Entera



Ciliada



Dentada



Serrada



Fesa



Partida



Secta

Fruits

Un altre punt de referència per a la identificació de plantes són els fruits i les llavors.

Normalment només les plantes angiospermes (per exemple, tots els cereals i els arbres fruiters) desenvolupen fruits, mentre que les gimnospermes (per exemple, tots els pins) només desenvolupen llavors. Tota la gran varietat de fruits també pot classificar-se en categories bàsiques.



Segons la descomposició

dehiscent: A cada mericarpi li correspon un carpel, que es desintegra al llarg de la maduració de tempanells reals.

indehiscent: Cada mericarpi es compon d'un carpel, i es desintegra al llarg de la maduració de tempanells reals i no reals. 2 carpels es descomponen en 4 mericarpis.

Dehiscents



fol·licle: 1 carpel soldat amb una sutura ventral, s'obre per aquesta sutura ventral.



síliqua: 2 o 4 carpels soldats, sovint amb tempanell.



llegum: 1 carpel soldat amb una sutura ventral, s'obre per la sutura ventral i dorsal (el nervi principal de la fulla).



càpsula: 2 o més carpels soldats. Molts mecanismes d'obertura.

Indehiscents



baia: Fruit carnós amb pela. Sol contenir diverses llavors.



nou: Fruit sec amb pela. Normalment d'una sola llavor, sovint inseparable del fruit.



drupa: Els fruits externs són carnosos, els interns endurits, normalment d'una sola llavor.

Eteris

Els eteris es componen de molts fruits simples que junts prenen la forma d'un únic fruit. S'anomenen segons els seus fruits simples bàsics.



Pom: Forma especial de fol·licle. La pela no és independent.



Mora



Gerd



Polifol·licle

Pinya (estròbil)

La pinya no és veritablement un fruit, sinó més aviat una inflorescència lignificada femenina que conté les llavors madures.



Pinya

Consells per a la recol·lecció de plantes silvestres comestibles

A l'hora de recol·lectar i emprar plantes silvestres s'han de seguir sempre unes regles bàsiques.

Abans que res: està prohibit collir plantes en espais naturals protegits. En algunes àrees es permet la recol·lecció per a l'ús particular. Atès que no hi ha regulacions uniformes a escala europea, és imprescindible informar-se sobre les normes locals vigents. Les espècies protegides o en perill d'extinció no es poden recol·lectar, i cada regió té la seva pròpia regulació.

Les respectives autoritats competents de la conservació de la

natura proporcionen informació sobre aquest tema. En cas que es vulguin emprar espècies en perill d'extinció, pot ser un incentiu cultivar-les en un hort particular i contribuir d'aquesta manera a la conservació de la natura. L'ús d'espècies silvestres està subjecte a la regulació legislada pròpia de cada país.

Algunes espècies no autòctones són molt competitives i poden propagar-se a gran velocitat, per això no poden cultivar-se en horts particulars ni a l'aire lliure. Per tant, s'ha de tenir en compte que en algunes zones o països no només hi ha llistes d'espècies protegides, sinó

Només podem collir les espècies que identifiquem sense cap dubte.



també d'espècies la disseminació de les quals està prohibida o és desaconsellada. Les autoritats de conservació corresponents també ofereixen informació sobre aquest aspecte.

Per evitar sorpreses desagradables, només s'han de collir les plantes que poden reconèixer-se amb seguretat. Per aquest motiu incloem al final d'aquest llibre (a partir de la pàgina 200) un llistat de les plantes verinoses més freqüents que heu de conèixer per evitar qualsevol confusió. En el cas d'algunes plantes, a més a més, cal una certa preparació per assegurar que la planta és bona. No obstant això, ni la relació de plantes ni les indicacions de preparació que trobareu en aquest llibre no poden satisfer pretensions de totalitat.

Si voleu emprar les plantes per a la preparació d'aliments, heu de collir-les només en llocs on no hi hagi hagut substàncies contaminants, fuga de gasos, orina de gos, etc. A més, s'ha d'evitar collir més plantes de les que són realment necessàries i es faran servir. Només es pot collir una certa quantitat que no posi en perill l'existència de la planta. Això és especialment important en la recol·lecció de flors i arrels per assegurar-ne la propagació.

L'escorça dels arbres només pot ser malmesa o tallada en situacions d'extrema necessitat (en cas d'emergència), perquè pot causar la mort de la planta sencera.

El millor moment per collir plantes silvestres és en dies secs cap al migdia, que és quan l'aroma és més intensa. En general els brots i les fulles joves és millor collir-les a la primavera. Les flors han d'haver-se obert. Normalment els fruits silvestres són més gustosos quan són completament madurs. Alguns fruits fins i tot necessiten una gelada per desplegar tot el seu gust, cosa que també pot simular-se al congelador. Les arrels és millor collir-les a la tardor, que és quan són més nutritives. En el cas de les plantes biennals és millor utilitzar-ne l'arrel a la tardor del primer any o com a molt tard a principis del segon any, perquè es lignifiquen tan bon punt la fulla brota.

Per evitar la pèrdua de propietats importants, cal preparar les plantes al més aviat possible. Cal tenir cura que les plantes collides no es facin malbé en transportar-les. S'aconsella fer servir cistells, paperines o bosses de roba i evitar les bosses de plàstic, perquè s'hi fa humitat i això fa malbé les plantes.

A close-up, high-angle shot of a dense patch of yellow flowers, likely daisies or similar composite flowers. The flowers are bright yellow with many small petals radiating from a central disk. They are surrounded by lush green foliage, including long, narrow leaves and stems. The lighting is bright, suggesting a sunny day, and the overall composition is a full-frame shot of the plants.

Les herbes

Espunyidella i espunyidella d'olor (*Galium*): pàgines 19-21

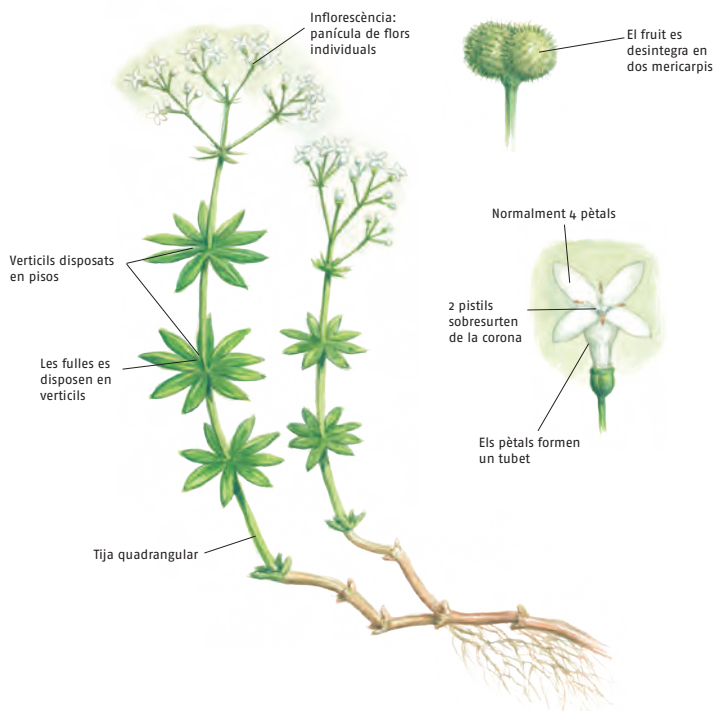
El gènere de l'espunyidella i de l'espunyidella d'olor pertany a la família de les rubiàcies. Es troba principalment en zones de clima tropical.

A Europa Central només s'hi troba el gènere de l'espunyidella.

Només hi ha risc de confusió amb altres espunyidelles, i totes són comestibles. El nom d'*espunyidella* prové d'*espunyir* o *esprémer* amb els punys les plantes, després de remullar-les, per extreure'n el líquid.

El nom científic *Galium* (del grec *gala*, 'llet') prové de l'ús de les plantes com a acidificant en la producció de formatge.

Les tiges són erectes o enfiladisses i quadrangulars. Les fulles estan disposades en verticils de 4 a 12, majoritàriament ajagudes i alguna vegada peciolades. Les flors són individuals o bé en grup, en una inflorescència simple o de panícula. El peduncle pot aguantar fins a la maduració del fruit, però normalment cau aviat. Les flors en forma d'estrella tenen quatre pètals (alguna vegada 3 o 5), units al tub de la corol·la en forma d'embut. De vegades el tub de la corol·la és tan curt que els pètals no es tanquen. La majoria dels quatre estams sorgeixen de la base de la corol·la. Per sobre de la corol·la sobresurten els pistils, oberts o tancats.



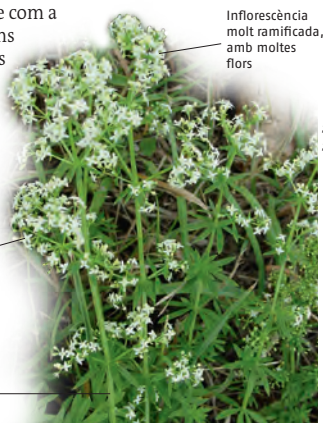
Espunyidella blanca

Galium album subsp. *album* (Rubiàcia)

A 25-150 cm Juny-setembre Perenne

Els brots de primavera són molt gustosos i poden ser una base suau d'amanida. Més endavant poden emprar-se com a condiment. També són bons en salses de pesto, d'herbes o plats de verdura.

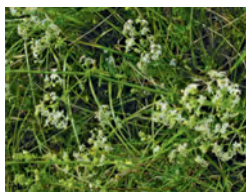
Les flors aromàtiques són molt dolces i es poden fer servir com a decoració per a postres, amanides o begudes d'herbes.



Inflorescència molt ramificada, amb moltes flors

Flors individuals en forma d'estrella, 3-4 mm de diàmetre

Tija quadrangular ajaguda o erecta



Localització Euràsia.

Prats moderadament secs, pastures, matolls, marges de bosc, vores de camins. Sòl eutròfic, preferentment sec.

Temps de recol·lecció

- > Brots: abril-maig
- > Flors: juny-setembre

Fulles punxegudes, de 4-10 en verticils



19

Apegalosa

Galium aparine (Rubiàcia)

A 60-200 cm Juny-octubre Anual

Té un gust semblant a l'enciam i és indicada per a sucs, crua a l'amanida o cuita al vapor. Assecada queda molt bé en tes i infusions. Les floretes tenen un gust suau. Les llavors assecades, torrades i moltes tenen un gust semblant al del cafè.

Corol·la blanca o verdosa, amb 4 extrems plans punxeguts

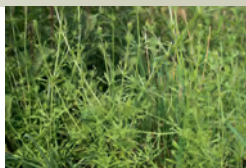


Planta postrada, ajaguda o enfiladissa, hirsuta

Flors inapreciables, de 2 mm

Fruits compostos de dos mericarps

Els pèls fan que la planta quedi enganxada gairebé pertot arreu, com si fos velcro.



Localització Europa.

Bardisses, marges de bosc, costes, camps.

Temps de recol·lecció

- > Flors/puntes de brots: maig-agost
- > Flors: juny-octubre
- > Llavors: setembre-octubre

Flors en verticils de 6-8



Espines llargues a la punta de la fulla

Amb el suport del Departament de Cultura
de la Generalitat de Catalunya



Generalitat de Catalunya
**Departament
de Cultura**

Primera edició: maig de 2018

© 2018, 9 Grup Editorial / Cossetània Edicions

© 2017, Franckh-Kosmos Verlags-GmbH & Co. KG, Stuttgart, Alemanya

Títol original: Bastgen / Schröder / Zurlutter,

Welche essbare Wildpflanze ist das?

9 Grup Editorial / Cossetània Edicions

C/ Violeta, 6 – 43800 Valls

Tel. 977 60 25 91

www.cossetania.com

Traducció: Alba Gort Quílez

Impressió: Leitzaran Grafikak

ISBN: 978-84-9034-686-0

DL T 191-2018