



• Col·lecció *El Cullerot* – 57 •

Les plantes aromàtiques

80 aplicacions a la cuina

NÚRIA DURAN
MONTSERRAT ROIG

Cossetània
EDICIONS





Primera edició: juny del 2012

© del text: Núria Duran i Montserrat Roig

© d'aquesta edició: Cossetània Edicions

Fotografies: Ramon Pascual, excepte les següents:
cibulet (Captain-tucker), estragó (Eigenes Werk),
fonoll marí (Júlio Reis)

Dibuixos: Mònica Pascual

Edita: Cossetània Edicions
C/ de la Violeta, 6 • 43800 Valls
Tel. 977 60 25 91
Fax 977 61 43 57
cossetania@cossetania.com
www.cossetania.com

Disseny i composició: Imatge-9, SL

Impressió: Romanyà-Valls, SA

ISBN: 978-84-15456-35-3

Dipòsit legal: T-419-2012





Índex

Pròleg	11	Coriandre	36
DESCRIPCIÓ DE LES PLANTES	13	Donzell.....	36
Introducció	15	Estragó	37
Alfàbrega	16	Farigola	37
Anet	16	Fonoll	37
Cerfull	17	Fonoll marí.....	38
Cibulet	17	Julivert	38
Coriandre	18	Llorer	38
Donzell.....	19	Marduix.....	39
Estragó.....	19	Marialluïsa	39
Farigola	20	Menta	40
Fonoll.....	21	Orenga	40
Fonoll marí.....	22	Rementerola	40
Julivert	23	Romaní.....	41
Llorer	23	Sajolida de bosc	41
Marduix.....	24	Sàlvia.....	41
Marialluïsa	25	Tarongina	41
Menta	25		
Orenga	26	EL RECEPTARI	43
Rementerola	26	Introducció	45
Romaní.....	27	Sopes i cremes	47
Sajolida de bosc	28	Sopa freda de tomàquet	
Sàlvia.....	28	i alfàbrega.....	49
Tarongina	29	Sopa de pescadors	50
CULTIU DE LES PLANTES		Sopa de pastor	51
AROMÀTIQUES	31	Sopa de cerfull	52
Introducció.....	33	Sopa freda minestrone	
El cultiu.....	34	amb <i>pistou</i>	53
Alfàbrega.....	35	Sopa anglesa de ceba	55
Anet	35	Sopa de cranc i caviar a	
Cerfull	35	l'aroma de rementerola	56
Cibulet	36	Sopa de fonoll amb musclos	
		i fonoll marí	57



Crema de pèsols a la menta	58	Turbot al fonoll.....	100
Puré de moniatos i patates amb coriandre	59	Romescada de rap amb un toc d'absenta	101
Primers plats	61	Licor d'absenta	102
Canelons vegetarians.....	63	Llagostins a l'aroma de farigola	104
Empedrat amb rementerola.....	64	Carn i aviram	105
Patates al forn amb orenga i farigola	73	Broquetes de carn en branquetes de romaní	107
Patates al forn amb anxoves i formatge	74	Estofat de vedella.....	108
Patates de Savoia (<i>le farçon</i>)	75	Cuixa de porc amb herbes	110
<i>Risotto</i> amb bolets	76	Rostit tradicional a la catalana	111
Pèsols a la francesa	78	Filet de vedella al forn	113
Coca amb hortalisses i formatge aromatitzat	79	Barnilles de porc amb aroma d'herbes	114
Amanides	81	Cuixa de be al forn.....	115
Amanida de pasta amb anxoves i aroma d'herbes	83	Confit de conill.....	117
Amanida de bacallà esqueixat amb salsa de tarongina	84	Acompanyament de tomàquets farcits ..	118
Amanida verda amb salsa de coriandre	85	Conill a les herbes de la Provença	119
Amanida de soia germinada i coriandre	86	Conill amb romaní	121
Amanida de síndria amb anet ..	87	Pollastre farcit	122
Amanida de cuscús a la menta ...	88	Ànec farcit d'herbes	124
Amanida d'endívies.....	89	Ous	125
Amanida de pinya i créixens amb coriandre	90	Truita a les fines herbes	127
Peix i marisc	91	Truita americana a les fines herbes.....	128
Sardines escabetxades.....	93	Ous al niu	129
Sardines a la sal	94	Salses	131
Filet de tonyina amb romaní i orenga	96	Pesto	133
Llobarro a la brasa amb fonoll....	97	Pesto sicilià (<i>pesto rosso</i>)	133
Salmó marinat	98	Salsa bearnesa	135
Bacallà gratinat amb fonoll	99	Salsa anglesa de menta	145
		Salsa <i>gribiche</i>	146



Les plantes aromàtiques





Salsa d'albergínia escalivada amb aroma d'anet	147
Salsa de tomàquet amb herbes, a punt de fer servir ..	148
Salsa d'estragó per a amanides	149
Xútnei mediterrani.....	150
Postres i gelats	153
Galetes amb aromes d'herbes	155
Galetes de marialluïsa....	155
Galetes de fonoll	156
<i>Coulant</i> de xocolata i menta....	157
Mousse de xocolata amb menta	159
Fruita de pinyol cuïta	160
Meló amb salsa de iogurt a la menta	161
Gelat de menta	162
Sorbet de marialluïsa.....	163
Sorbet de <i>mojito</i>	164
Batut de maduixes amb sorbet de llimona i menta	166
Copa de poma amb granissat de marialluïsa	167
Aromatitzats	169
Oli i mantega d'anet	171
Oli d'anet	171
Mantega d'anet	171
Oli d'herbes	173
Mantega amb aroma de sajolida	174
Vinagre aromatitzat amb estragó.....	175

Diversos	177
Tapes per a un diumenge	179
Truita de patates	179
Xoriço amb mel a l'estragó	180
Canapès de rovellons	180
Rotllets de salmó a l'aroma d'anet.....	181
Sandvitxets de cogombre	182
Ous durs amb maionesa a l'estragó	182
Fulles de sàlvia arrebossades	183
Paté a l'estragó	185
Paté vegetal	186
Formatge de cabra a les mil herbes	187
Ratafia	188
Vi calent	189
Begudes refrescants	190
Llimonada amb glaçons de menta.....	190
Llimonada amb gingebre.....	190
Confitura de pinya amb estragó	192
ANNEXOS	193
Darrer missatge.....	195
Equivalències dels noms en català, castellà, francès i anglès	197
Vocabulari.....	199
Índex de les plantes	203





DESCRIPCIÓ DE LES PLANTES





Alfàbrega

Ocimum basilicum

[Foto 1]

És una planta anual de la família de les labiades, originària de l'Índia i d'altres indrets càlids de l'Àsia central, cultivada als països de clima temperat, sobretot a la regió mediterrània, on té una gran tradició a la cuina.

És una planta herbàcia, flairosa, de fins a uns 50 cm d'alçària de tiges erectes, amb 4 cantells, que porten fulles de 2 a 5 cm de forma ovalada, oposades, peciolades, amb el marge enter o amb algunes dentetes.

Floreix de juny a setembre amb flors blanques o rosades, de 8 a 10 mm, obertes en 2 llavis, reunides en ramells llargs a la part superior de les tiges.

L'aroma tan particular de l'alfàbrega, ben diferent de la resta de les plantes aromàtiques, aporta, sobretot a les salses, un gust molt particular. És l'ingredient essencial de la salsa italiana del pesto i de la francesa pistou.

No s'ha de posar en sopes ni guisats, ja que cuita perd tota la seva aroma. Si per cas, es poden afegir unes quantes fulles fresques al final de la cocció.

*Hi ha una alfàbrega de fulla petita (*Ocimum tenuiflorum*) que no té l'aroma tan forta i que es fa servir de la mateixa manera.*

Anet

Anethum graveolens

[Foto 2]

Planta herbàcia de la família de les umbel·líferes, molt olorosa, present al nostre país en estat silvestre, per bé que molt rara. És una planta anual, que fa des de 40 cm fins a més d'1 m d'alçària, que viu a les vores dels camins i dels camps de conreu, segurament procedent d'antics cultius.

Té les tiges buides, molt primes, que porten fulles de color verd fosc, molt dividides en divisions llargues i primes en forma de fils.

Floreix d'abril a juliol amb moltes flors grogues, petites, amb 5 pètals, disposades en unes inflorescències en forma de paraigua, anomenades *umbel·les*.

Fa els fruits d'uns 4 a 6 mm, de color bru fosc.

Aquesta planta originària de l'oest asiàtic s'ha cultivat i naturalitzat a la regió mediterrània des de fa segles. Cultivada a l'Europa central a partir del segle XV, és coneguda i utilitzada per aromatitzar diversos aliments com ara mantega, formatge fresc, oli i vinagre i a l'Europa de l'est, en iogurts i altres productes fets amb llet agra.

A la cuina es fa servir per aromatitzar amanides, salses i per marinar peix, especialment el salmó. La seva afinitat amb el peix és una de les seves principals caracte-





ristiques. Per tant, cal tenir-ho present a l'hora d'oferir un plat de peix cuinat que es pot amanir amb un oli aromatitzat o amb una salsa a base d'anet.

Si les fulles d'anet es bullen o es posen en un guisat perden tota la seva aroma, per tant, si es vol aromatitzar una sopa, per exemple, s'ha d'afegir al final, a l'hora de servir.

Té alguna propietat medicinal i facilita la digestió. Un valor afegit a l'hora de fer servir aquesta planta.

Cerfull

Anthriscus cerefolium

[Foto 5]

El cerfull és una planta de la família de les umbel·líferes, originària de la regió del mar Negre, introduïda al nostre territori i naturalitzada en alguns indrets dels Pirineus, però bàsicament cultivada i venuda al mercat. Per això se sol dir que és una planta que coneixen millor les verdulaires que no pas els botànics.

Planta herbàcia anual de 30 a 70 cm d'alçària, de tiges dretes, buides, que porta fulles molt dividides d'una forma que recorden les del julivert, lleugerament peludes.

Floreix de maig a agost amb flors blanques, molt petites, agrupades en umbel·les que surten oposades a les fulles.

El fruit és allargassat, acabat en un bec, negre.

El cerfull té una aroma molt suau que es pot definir com de julivert anisat. S'ha de consumir fresc. Si s'asseca i es guarda, perd tota la seva aroma.

El millor és tallar-lo acabat de collir, directament sobre les amanides o barrejar-lo amb salses, com ara una beixamel, o per adornar una carn rostida en el moment de servir-la.

No va bé barrejar-lo amb altres herbes d'aroma més acusada com ara la fari-gola, el romaní o l'orenga, ja que emmascaren completament la seva aroma molt més subtil.

Cibulet

Allium schoenoprasum

[Foto 3]

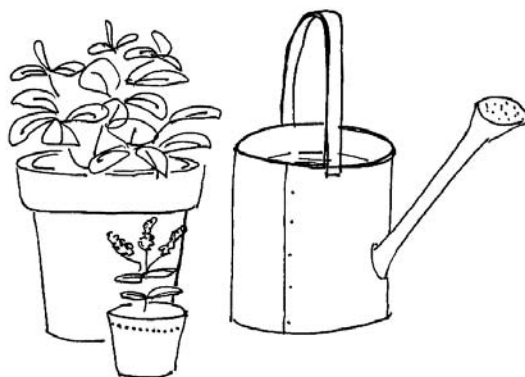
És una planta autòctona de la família de les liliàcies, anomenada també *all junciforme*, que només es troba als Pirineus, on viu als prats i en indrets pedregosos humits.

És una planta vivaç, bulbosa, de fins a 50 cm d'alçària, de tiges buides, que porta fulles linears, en forma de tub de 2 o 3 mm de diàmetre, que es poden fer molt llargues, fins a uns 50 cm, suaus al tacte.





CULTIU DE LES PLANTES AROMÀTIQUES





El cultiu

Si es disposa d'un jardí, el millor és plantar-les proporcionadament barrejades amb les plantes ornamentals i no posar-les totes juntes en un sol indret.

La majoria de les plantes aromàtiques que surten en aquest llibre són d'origen mediterrani, adaptades a un clima amb una pluviositat relativament alta però mal distribuïda al llarg de l'any, que fa que les plantes hagin de suportar llargues èpoques de sequera. Adaptades a aquestes condicions, no necessiten generalment ni un reg prolongat ni massa sovintejat. Per tant, també agraeixen una terra lleugera i ben drenada. En el medi natural acostumen a colonitzar espais oberts i poc protegits on no troben competència i, per tant, són plantes acostumades a rebre el sol directe.

Es multipliquen per llavor o per esqueixos i es pot fer cada any seguint els consells que es donen per a cada tipus de planta. Si només es tracta de cultivar-ne poca quantitat el millor és comprar planter cada any en una jardineria.

Les plantes anuals moren cada any i s'han de renovar. El més pràctic és comprar una planta adulta i anar cuidant-la adequadament. Les plantes vivaces, en general, s'han d'arrancar a final de temporada i esperar que rebrotin la primavera següent. A mesura que les plantes envelleixen perden part de la seva aroma i convé fer-ne de noves cada tres o quatre anys segons el tipus de planta de què es tracti. En general, després de la floració va bé podar-les perquè es refacin amb més vigoria.

No s'han de tractar amb productes químics per combatre malalties i agressions de fongs i d'insectes. Es pot fer algun tractament amb insecticides d'origen biològic, sempre 15 dies com a mínim abans de collir fulles per al consum. En tractar-se d'un cultiu tan simple, a vegades el més pràctic és eliminar una o dues plantes parasitades i substituir-les per plantes noves i sanes.

Per posar en una finestra és millor plantar-les en testos que no en jardineres, que són més manejables i es poden regar d'acord amb les necessitats hídriques d'una sola planta. A més a més, la manipulació d'una planta pot perjudicar les plantes veïnes.

Si es planten en jardineres, es poden intercalar amb plantes ornamentals de flors vistoses com ara els clavells de moro, que proporcionen alegria i color, la qual cosa les flors petites i poc acolorides de les plantes aromàtiques no donen. Es creu que els clavells de moro afavoreixen el creixement de les altres plantes.

La terra apropiada per als testos acostuma a ser una barreja de sorra, terra i un compost nutritiu. A les jardineres venen diferents tipus de terra i barreges apropiades. Els testos han de tenir el cul foradat i mig cobert per pedretes o trossos de testos trencats per facilitar el drenatge i evitar que surti la terra. Si les arrels treuen el cap pel forat, és senyal que cal trasplantar la planta a un test més gran i amb més terra. Això, preferentment, s'ha de fer a la primavera.





Alfàbrega

Necessita molt de sol i una terra ben adobada, que dreni bé.

Ha d'estar ben regada i protegida de les gelades tardanes.

S'ha d'adobar cada 15 dies amb un adob líquid.

Es multiplica per llavor a la primavera, entre els mesos d'abril i maig.

Si es tallen els extrems de les tiges, s'aconsegueix una mata més densa.

Cal protegir les plantes joves dels llimacs i dels caragols amb productes adequats per tal d'eliminar-los.

Anet

Es pot cultivar a terra, en jardineres o en un test que ha de ser gros, ja que la planta pot assolir una mida considerable, fins a 80 cm d'alçària. Necessita una terra humida, lleugera, fèrtil i amb un bon drenatge.

Viu bé a mitja ombra o a l'ombra del tot, fins i tot encarada al nord.

Durant el seu creixement actiu s'ha d'adobar cada mes amb un adob líquid.

Es multiplica per llavor, preferentment, a la tardor. Es pot fer també a finals d'hivern o a principis de la primavera. Un cop plantades les llavors, els plançons surten al cap de 8 o 10 dies.

Si es despunten les tiges, la planta creix més densa i si no es deixen florir les fulles són més aromàtiques.

És una planta anual que cal replantar cada any.

Cerfull

Es pot plantar a terra, en jardineres o en un test.

Necessita estar al sol o a mitja ombra.

S'ha de plantar en terra ben adobada i que dreni bé.

Li convé un reg abundant.

En època de creixement actiu cal adobar-la amb un adob líquid cada 15 dies.

És una planta anual que es multiplica per llavor al començament de la primavera o a finals d'estiu. S'ha de plantar directament al lloc on haurà de viure, ja que no suporta bé el trasplantament.

En llocs freds no convé plantar-la abans del març.

És de creixement ràpid. Si se'n vol tenir sempre de fresc, se'n pot anar plantant cada 15 dies i brota al cap de 15 dies més. Si es planta a finals d'estiu, es pot tenir cerfull fresc fins a la primavera.

Quan es cull, convé tallar-lo de fulla en fulla per no malmetre la planta.



Cibulet

Es pot cultivar a terra, en una jardinera o en un test. Li cal una terra ben adobada.

Necessita estar al sol o en una situació de mitja ombra.

Agraeix un bon reg que s'ha de sovintejar en temps sec.

Durant el seu creixement actiu s'ha d'adobar cada mes amb un adob líquid.

Es multiplica per llavor o divisió de mata, a la primavera.

La recol·lecció es pot fer durant tot l'estiu, però amb prudència per no debilitar massa la planta.

Com que aquesta planta no suporta bé el fred, encara que és una planta vivaç, és millor renovar-la cada any. Si resisteix, però, s'ha de tallar a la primavera a uns 2 cm de terra i afegir una capa de bon compost.

Malgrat que té les flors molt atractives és millor no deixar-la florir i així s'obtindran fulles més ufanoses i més aromàtiques.

Coriandre

Necessita una terra ben adobada tant si es planta a terra com en testos.

Viu bé a ple sol.

Vol un reg regular i una terra airejada. Per airejar la terra grateu-la de tant en tant amb un estri de jardineria o amb una forquilla aprofundint uns quants centímetres a fi d'esponjar la primera capa.

Cal adobar-la un cop al mes amb un adob líquid.

Del maig al juny es multiplica per llavor i brota de seguida, al cap d'uns 10 dies. Com que és una planta anual es poden recollir i guardar llavors per plantar-les l'any següent.

Si es planta a terra, és millor no fer-la créixer a prop d'altres plantes de la mateixa família, com ara el fonoll o el cerfull, ja que es creu que s'interfereixen les unes amb les altres i en dificulten el creixement.

Donzell

Pot plantar-se a terra o en una jardinera amb força terra que dreni bé. No és una planta adequada per plantar-se en un test. Li convé una terra permeable, sorrenca i no excessivament mullada.

Viu bé en un indret assolellat.

Es multiplica per llavor i divisió de mata a l'abril i al maig.

Necessita poda regular per mantenir-se compacta.

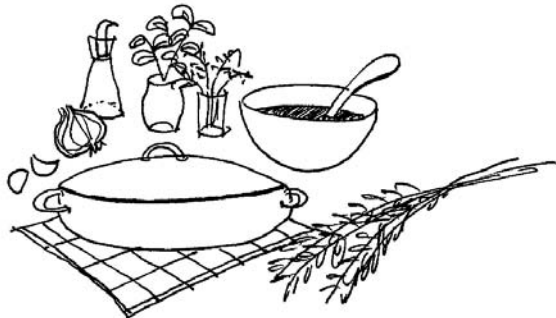
Cal podar fins a la base a la tardor. I així a la primavera rebrota amb força.

S'ha d'adobar amb adob líquid una vegada al mes en època de creixement actiu.





EL RECEPTARI





Sopa freda de tomàquet i alfàbrega

Aquesta sopa, molt refrescant per menjar a l'estiu, també es pot menjar ben calenta a l'hivern i dona sempre molt bon resultat.

Ingredients

1 kg de tomàquets madurs
3 pastanagues
1 porro
1 patata mitjana
3 branquetes d'alfàbrega
mozzarella
1 culleradeta de sucre
oli, sal i pebre

Preparació

Peleu la patata, les pastanagues, condicioneu el porro i tal·leu-ho tot a bocins.

En una olla amb oli sofregiu-ho tot junt durant uns 3 minuts. Afegiu sal i pebre al gust, i un litre i mig d'aigua bullent. Coeu-ho 25 minuts. Afegiu els tomàquets escaldats i pelats, fets a bocins, el sucre i les fulles d'alfàbrega i deixeu-ho al foc 15 minuts més. Tritureu-ho amb una batedora fins obtenir un puré. Si voleu, ho podeu passar pel colador xinès si us agrada un puré més fi encara.

Deixeu-ho a la nevera.

A l'hora de servir-la afegiu al mig del plat trossets de mozzarella, unes fulletes d'alfàbrega i, si es vol, bocins de pa fregit.

També es pot escalfar i servir ben calenta.



Sopa de pescadors

Una sopa de pescadors es pot fer amb molts tipus de peix, fins i tot aprofitant el rebuig de la preparació d'un segon plat quan es parteix d'un peix sencer (cap, pell, espina...), i afegint-hi sempre algun peix de roca.

Una humil sopa d'aquesta mena millora el seu gust afegint-hi donzell o, més senzillament, una mica de licor d'absenta (pàgina 102).

Ingredients

1 cap de rap
200 g de peix de roca
100 g de gambes
2 cebes
3 tomàquets
1 gra d'all
25 g d'ametlles torrades
julivert
1 copeta de licor de donzell (absenta)
100 g d'arròs
oli
sal

Preparació

En una cassola amb un raig d'oli feu un sofregit amb les cebes a bocins i els grans d'all trinxats, a foc molt baix. Quan la ceba es vegi transparent afegiu els tomàquets a trossos i aneu remenant uns quants minuts. Quan vegeu el sofregit fet, afegiu el cap de rap, el peix de roca i les gambes. Doneu-hi un tomb i tireu-hi 2 litres d'aigua. Deixeu que es bulli a poc a poc durant 25 minuts.

Coleu-ho i trieu la carn aprofitable del peix i de les gambes i reserveu-ho. El rebuig de les gambes poseu-lo en un colador xinès i premeu-lo amb el mànec de fusta per aprofitar el suc.

Feu una picada amb les ametlles, l'all i el julivert. Afegiu-hi el suc de les gambes i remeneu bé.

Torneu el caldo al foc, tireu-hi la picada i la copeta de licor, remeneu i deixeu-lo que bulli 5 minuts.

A part bulliu l'arròs i poseu-lo als plats de sopa. Poseu-hi al damunt el peix esmicolat i les gambes que heu reservat. Aboqueu el caldo ben calent a cada plat i preneu la sopa abans no es refredi.





Canelons vegetarians

Aquests canelons són suaus i lleugers. Són molt saborosos i surten millor si es fan amb canelons de pasta fresca. El ricotta es pot substituir per mató o formatge fresc.

Ingredients

1 kg d'espínacs tendres
2 cebes mitjanes
1 kg de tomàquets madurs
2 grans d'all
20 canelons
150 g de mozzarella
100 g de formatge de *ricotta*
100 g de formatge parmesà
50 g de mantega
nou moscada
sal i pebre
1 ramet d'alfàbrega
1 ramet de marduix

Preparació

Piqueu la ceba i els alls, afegiu-hi el marduix ben picat i coeu-ho en una paella tapada a foc baix.

Quan ho veieu cuit afegiu la mantega, la nou moscada al gust i els espínacs crus. Tapeu i deixeu-ho coure a foc baix durant uns 5 minuts. Reserveu-ho.

Coeu els canelons i esteneu-los sobre un drap. Poseu sobre cada caneló una capa de la barreja reservada. Al damunt poseu-hi bocins de *ricotta* (es pot posar mató o formatge fresc) i parmesà ratllat. Cargoleu-los.

Prepareu una salsa amb els tomàquets tritursats, sense pell i unes fulles d'alfàbrega a bocins. No s'ha de coure.

En una safata del forn poseu la salsa de tomàquet i al damunt els canelons. Tireu-hi al damunt la mozzarella i el formatge parmesà al gust.

Amb el forn a 220° C deixeu-los coure durant 20 o 30 minuts, vigilant-los de tant en tant. Gratineu-los i serviu-los ben calents.





Empedrat amb rementerola

La recepta correspon a un empedrat corrent, però la rementerola li confereix una aroma especial mentolada i no tan forta com la de la menta.

Ingredients

200 g de bacallà esqueixat
250 g de mongetes seques cuites
2 tomàquets forts però madurs
1 pebrot vermell
1 manat de rementerola
vinagre de poma
oli d'oliva
sal i pebre

Preparació

En una safata poseu les mongetes, tireu-hi un bon grapat de fulles de rementerola i un raig d'oli.

Talleu el pebrot i els tomàquets a bocins i poseu-ho damunt de les mongetes. Tireu més fulles de rementerola, un raig d'oli, sal, pebre i el vinagre amb moderació. A sobre poseu-hi el bacallà esqueixat, unes fulletes de rementerola i una mica més d'oli.





FOTO 1. *Alfàbrega*.



FOTO 2. *Anet*.



FOTO 3. *Cibulet*.

