



El llibre de les plantes silvestres comestibles

Els llibres de les plantes silvestres comestibles és una col·lecció, elaborada i autoeditada pel Col·lectiu Eixarcolant. Es tracta d'una col·lecció de 10 volums, que té per objectiu aportar, d'una manera accessible i visual, però amb el màxim rigor científic, informació sobre **com podem identificar, recollir, cultivar i incorporar a la nostra dieta, amb seguretat i garantia d'èxit, les espècies silvestres comestibles que trobem arreu del principat.**

Cadascun dels volums **inclou 22 espècies**, de tal manera que en conjunt la col·lecció posarà a l'abast dels lectors informació de 220 espècies silvestres comestibles, esdevenint així una obra exhaustiva i de referència per poder conèixer i utilitzar els recursos que ens ofereix l'entorn.

Característiques tècniques

- 17x24cm
- 100 pàgines, totes a color (impressió Òfset)
- paper estucat mate 150 g
- portada 350 g, amb solapes, plastificada, impressió mate



Calèndula

Bòsac, bòsac de jardí o flor de tot l'any
Calendula officinalis

Composició nutricional
Les flors de bòsac tenen un contingut molt elevat en carotenoides. Són una bona font d'antioxidants, sobretot si es consumeixen crues, ja que contenen a loiodol, que a part de ser antioxidant, actua com a Vitamina E. També presenten un contingut considerable de K, Mg, Na, Ca i Fe.

Mg	K
PROBABLE	POSSIBLE
+ CAROTENOIDES	
+ ANTIOXIDANTS	
+ VITAMINE E	

Mètode de cultiu
Podem sembrar-la directament o bé fer-ne planter i després trasplantar-la, sempre situant les llavors entre 0,5 i 1 cm de profunditat. El marc de plantació recomanat és de 20 x 20 cm. Requereix una fertilització mitjana, però, si sobren just en el moment de la sembra o trasplantament, estarem estimulant molt a la vegetació adventícia, que evocarà una elevada competència sobre les plantes de calèndula. Per tant, el més recomanable és adobar el sòleg any del cultiu, quan els individus ja estiguin ben desenvolupats i matazats. Passada la fase d'instauració del cultiu, un sol càlcul controlar la vegetació adventícia de més algada. I al voltant que el cultiu s'expandi, 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 renovarà els individus que al llarg dels anys vagin morint.

Moments de plantació i recollida

Moment de plantació

gen	febr	març	abr	maig	juny	jul	ag	set	oct	nov	des
[Bar chart showing planting periods]											

Època de recollida de les llavors

gen	febr	març	abr	maig	juny	jul	ag	set	oct	nov	des
[Bar chart showing harvest periods]											

Època de recollida de la part útil

gen	febr	març	abr	maig	juny	jul	ag	set	oct	nov	des
[Bar chart showing useful part harvest periods]											

Part emprada: Flor i, en menor mesura, fulla.
Forma de consum: Preferentment, crua en el cas de la fluit i cuita en el cas de la fulla.
Tipologia de cultiu: Pluriannual (els individus viuen diversos anys), tot i que en indrets amb sequeres perllongades o hiverns molt freds, pot esdevenir anual.
Necessitat de reg: En general, pot desenvolupar-se perfectament sense necessitat de reg, si bé en zones amb estius secs caldrà regar-la en cas de voler mantenir-ne la floració i creixement durant l'estiu.
On la podem trobar: 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.

28 29

logur amb gèlea de poma i calèndula

Dificultat elevada

Ingredients
120 g de "flors" de calèndula, 500 g de pomes, 600 ml d'aigua, el suc de mitja llimona, 80 g de sucre, canyella, mantega, 2 iogurts.

Preparació
Tallem les pomes a quarts—sense pelar però tretant-ne les llavors—les posem en una olla i les cobrim d'aigua. Debem coure a foc lent durant una hora. Transcorregut aquest temps, colem el líquid resultant, tot pressionant les pomes contra el colador per tal d'extreure'n tot el líquid. Reservem la polpa restant.
Al líquid, hi afegeim 100 g de "flors" de calèndula i el sucre i el deixem a baixa temperatura durant una hora. En cola i es porta a ebullició. Un cop bulli, hi afegim el suc de llimona i ho deixem dos minuts més. Ho posem en un bol i deixem que refredi. Per altra banda, la polpa de poma reservada, la barregem amb una mica de canyella i amb els "petals" de la calèndula restant i la posem al forn com al lloc que s'indica a continuació, fins que quedí una massa terrosa i cruïtant.
Servim el logur amb una base de gèla de poma i calèndula i el coronem amb el cruïtant de poma i alguns "petals" de calèndula frescos.

Perfil sensorial

Dolç	Resinos	Intensitat del gust
Seca	Carnosa	*****

Gust: / **Textura:**

30

Crema de calèndula

Dificultat mitjana

Ingredients
Crema: 6 rovells d'ou, 750 ml de llet sencera, 80 g de sucre, 20 "flors" de calèndula, un canó de canyella, la pèla d'una llimona, una mica de sal i un panell de cullerades de farina de blat de moro.
Sucre: 100 g de sucre, "petals" de 20 "flors" de calèndula i 50 g d'ortiga seca.

Preparació
Posem la llet en una cassola i, quan arriba al punt d'ebullició, hi afegim la pèla de llimona i la canyella. I ho deixem a foc molt baix durant 10 minuts. Colem la llet i la deixem refredar. Mentre la llet es refreda, separem els rovells de la clara i, en un bol, els batem amb el sucre, la farina de blat de moro i un punt de sal. Afegim els "petals" de calèndula a la llet i ho triturem. A continuació, escaldem de nou la llet per portar-la a ebullició i l'afegim, molt a poc a poc, en una cassola on hem posat la mescla resultant de batre els rovells, el sucre i la farina de blat de moro. Removem sense parar mentre anem afegint la llet, fins que quedí una massa homogènia, i ho deixem coure dos minuts a foc molt baix.
Apaguem el foc i ja tenim la crema a punt, que deixarem refredar abans de servir-la. Per fer el sucre de calèndula, posem en una picadora el sucre, els "petals" de calèndula i l'ortiga i ho piquem bé. Presentem la crema amb el sucre de calèndula per sobre sense cremar.

Valor organolèptic/recomanacions de consum
Es inquestionable el component decoratiu de les flors de bòsac, però cal tenir en compte que també, a nivell organolèptic i nutricional, pot fer grans aportacions als nostres plats. Manda molt bé amb lactes i formatges, amb dolços, també amb amarg suaus que complementa i matixa gràcies al seu gust resinos amb un final dolç. El seu aspecte, afegit a l'actua que representa menjar-se una fluit, fan que sigui un ingredient molt acceptat en tots els plats on l'utilitzem. A treu-vos també amb les fulles, que són molt bones en temperatura.

31

Aquest és l'exemple de la Calèndula. Cada llibre conté informació d'un total de 22 espècies.



All rosa, Blet negre, Api cavallard, Blet blanc, Enciam de tronc, Ravenissa blanca, Rúcula silvestre, Fonoll, Bàbol, Malva, Escombrera, Rosella, Corn de cérvol, Plantatge, Verdolaga, Creixen, Esbarzer, Romàs, Pimpinella, Colitx, Lletsó i Ortiga



Cirera de pastor, Salat blanc, Bleda silvestre, Borraina, Calèndula, Regalèssia, Cuscullera, Ginebró, Cosconilla, Gratacul, Romani, Sàlvia, Sajolida, Cardellet, Mostassa, Dent de lleó i Yuca.

Contacte /  **Collectiu Eixarcolant**

- 630 72 08 40 - info@eixarcolant.cat - www.eixarcolant.cat

Informació de venda

10 € PVP