Cuscullera

Queixal de vella

Hyoseris radiata

> A les amanides, durant la tardor i l'hivern, sempre n'hi posem, té un gust molt bo i amb l'enciam i l'escarola hi queda molt bé.
>
> Paquita Pla

Part emprada: Fulla.

Forma de consum: Tant crua com cuita.

Tipologia de cultiu: Perenne.

Necessitat de reg: Tot i que l'espècie està perfectament adaptada a viure en ambients secs, el rec és recomanable en els períodes d'absència de precipitacions, per afavorir el creixement i augmentar la mida i tendresa de les fulles.

On la podem trobar: Creix principalment a la franja litoral, mentre que no la trobarem a l'interior, ja que és sensible a les glaçades severes. Sobretot, és present en marges de camins, prats secs, descampats, camps de conreu i ambients humanitzats; sempre en ambients secs.

? ?

+ ANTIOXIDANTS

Composició nutricional

No es disposa de dades fiables sobre el contingut nutricional de *Hyoseris radiata*. Només es pot destacar que els pocs estudis dels quals es disposa han demostrat que les fulles d'aquesta espècie tenen elevades propietats antioxidants.

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 i en un marc de plantació de 20 x 40 cm. Creix en ambients amb una fertilitat mitjana i, per adobar, convé que utilitzem fems (d'alliberació lenta) i no adobs químics (d'alliberació ràpida), ja que així s'evita una sobreacumulació de N a les fulles. És recomanable adobar quan el cultiu ja està ben instaurat i la competència per part d'espècies adventícies és baixa, ja que la cuscullera cobrirà pràcticament tota la superfície de cultiu. Un cop s'assoleix aquest estadi d'instauració, tan sols caldrà realitzar un control periòdic per eliminar les espècies de més alçada que, de forma puntual, aconsegueixin sobrepassar la densa cobertura de la cuscullera i que, si es deixessin proliferar, sí que suposarien una competència important. Per últim, les llavors produïdes durant la primavera i tardor, donaran lloc a nous individus que permetran reemplaçar aquells que hagin mort.

Moments de plantació i recol·lecció

Moment de plantació

gen febr març abr maig juny jul ag set oct nov des

Època de recol·lecció de les llavors

gen febr març abr maig juny jul ag set oct nov des

Època de recol·lecció de la part útil

gen febr març abr maig juny jul ag set oct nov des

Col·lectiu Eixarcolant
Generalitat de Catalunya
Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca i Alimentació
Fons Europeu Agrícola de Desenvolupament Rural: Europa inverteix en les zones rurals
Universitat de Barcelona
Facultat de Farmàcia i Ciències de l'Alimentació
Campus de l'Alimentació
Universitat de Barcelona

15”

Amanida de cuscullera amb crostons de pa, saltejat de camagrocs i avellanes

Dificultat baixa

Ingredients

Un bon manat de cuscullera, 500 g de camagrocs frescos, 1 ceba, 2-3 grans d’all, una tasseta d’avellanes, oli d’oliva, sal, pebre i crostons de pa torrat.

Preparació

Us proposem una recepta ben senzilla i bona. Comencem saltejant una mica de ceba, amb all i camagrocs i ho salpebrem al gust. Si no teniu camagrocs, també podeu fer-ho amb altres bolets gustosos com, per exemple, llengua de bou, fredolics, llenega vermella, trompetes de la mort o ceps. Per altra banda, triturem bé les avellanes fins que obtinguem una consistència pastosa. Finalment, rentem les fulles de cuscullera per tal que quedin ben netes.

Per servir-ho, prepararem una base de fulles de cuscullera en un plat, amanides amb un raig d’oli i sal. Sobre la base de cuscullera, hi posem el saltejat de camagrocs i, finalment al capdamunt, la pasta d’avellanes. Ho acompanyem amb crostons de pa torrat.

Perfil sensorial

Gust: Salat — Dolç

(salat variable en funció del sòl on creix)

Intensitat del gust

Textura: Cruixent — Carnosa

Cal tenir en compte que el matís salat que aporten les fulles varia molt en funció de quina sigui la concentració de sals del sòl. Com més sals hi hagi al sòl, més salades seran les fulles.

Dificultat baixa

Cruixents de cuscullera i formatge

15”

Ingredients

30 fulles de cuscullera, 150 g de formatge ratllat, oli, vinagre, sal i pebre.

Preparació

En una safata de forn, hi posem una fina capa de formatge ratllat: del que més ens agradi, però que sigui local i preferentment suau. A sobre, hi posem una fulla de cuscullera i, després, la cobrim amb una altra capa de formatge. Ho posem al forn a uns 180ºC fins que quedi ben torrat i cruixent. Paral·lelament, triturem les fulles de cuscullera restants amb oli, una mica de vinagre, sal i pebre, tot al gust, fins a obtenir una vinagreta amb la qual amanirem els cruixents.

Finalment, se serveixen els cruixents de cuscullera i formatge, amanits amb la vinagreta també de cuscullera. És una recepta senzilla, perfecta per anar picant i ideal per introduir al món de les silvestres comestibles a aquelles i aquells que, d’entrada, són més aviat reticents al verd.

Aquesta recepta la podem realitzar amb moltes fulles de plantes silvestres comestibles i, així, també diversificarem el gust i textura dels nostres cruixents: dent de lleó, plantatge, masteguera...

Valor organolèptic/recomanacions de consum

El gust suau, la textura cruixent i una forma i color molt atractius fan que sigui molt adequada per tal de diversificar amanides i tot tipus de plats que incloguin fulles i brots verds. Alhora, aporta un contrapunt de dolçor quan es combina amb espècies de gust més amarg i també aporta un matís salat. Marida molt bé amb tot tipus de fruits secs. Cuita és molt versàtil i pot fer de complement o, fins i tot, pot ser l’ingredient principal del plat. Incentivarà la ingesta de vegetals en aquelles persones que consumeixen poca verdura.

★★★★★

Col·lectiu Eixarcolant
Generalitat de Catalunya. Departament d’Agricultura, Ramaderia, Pesca i Alimentació
Fons Europeu Agrícola de Desenvolupament Rural: Europa inverteix en les zones rurals
Universitat de Barcelona. Facultat de Farmàcia i Ciències de l’Alimentació
Campus de l’Alimentació. Universitat de Barcelona