



# Colitxos

Coniells o petadors

*Silene vulgaris*

“ Les flors les fèiem espetegar per jugar, i de les fulles cada any, a la primavera, en fem truites, molt més bones que les d'espínacs perquè són més fins.

M<sup>a</sup> Mercè Pleixats



**Part emprada:** Fulles i brots tendres, que cal recollir quan fan entre 10 i 15 cm de longitud, abans que la tija es torni dura.

**Forma de consum:** Tant crua com cuita.

**Tipologia de cultiu:** Perenne.

**Necessitat de reg:** Està perfectament adaptada a la sequera i en general no requereix reg, si bé pot ser recomanable per incentivar el rebrot i incrementar així el nombre de collites que es poden obtenir al llarg de l'any.

**On la podem trobar:** En ambients mediterranis tradicionalment havia estat una espècie molt associada als cultius extensius de secà, ja que el maneig tradicional abans de l'arribada dels herbicides l'afavoria. Tanmateix, actualment cal cercar-la principalment en marges de camps i camins. Alhora, també apareix en ambients de muntanya, fins als 2.500 m d'alçada, on creix en herbassars i zones de pastura.

<b>Mn</b>	<b>K</b>
MANGANÈS	POTASSI

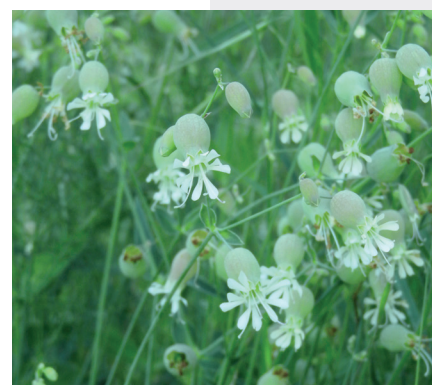
- + VITAMINA K
- + ÀCID FÒLIC

## Composició nutricional

Les fulles fresques són font de fibra dietètica (> 3 g / 100 g). Presenten un baix contingut de Na (< 120 mg / 100 g), mentre que els continguts de Mn i K són elevats. Referent a les vitamines, presenten un contingut elevat de vitamina K i vitamina B9 (àcid fòlic), i un contingut moderat de vitamina C i vitamina E. Cal tenir en compte que presenten un contingut elevat d'oxalats, i que poden presentar concentracions elevades de nitrats si l'espècie creix en terrenys excessivament fertilitzats amb adobs químics, i per tant en aquests casos els infants n'haurien de reduir el consum.

## Mètode de cultiu

L'arrelament i creixement dels rizomes trasplantats és lent i no sempre exitós. Per tant, el més recomanable és la sembra de les llavors, que germinen amb facilitat, i que situarem a menys d'un cm de profunditat. Les podem sembrar directament o podem fer-ne planter i trasplantar posteriorment els individus. Llevat que es tracti d'ambients amb una elevada fertilitat, i per tant, on hi hagi espècies molt competitives, el més recomanable és sembrar directament les llavors. Un cop establerts, els individus tenen una gran capacitat de proliferació gràcies al creixement vegetatiu mitjançant rizomes. Rebrotaran any rere any, i també després de cada collita (llevat que sigui al mig de l'estiu en ambients mediterranis, o al pic de l'hivern). Per al control de les espècies adventícies es durà a terme una sega o bé cap al mes d'agost o bé cap al mes de gener, en funció de les necessitats; i en cas que hagin proliferat espècies perennes difícils de controlar amb la sega es recomana fer una llaurada superficial (amb fresa o cultivador) cap al mes de gener o febrer, de tal forma que el colitx rebrotarà amb molta més força que la resta d'espècies. Podem adobar regularment amb fem, com si fos un camp de cereals.



## Moments de plantació i recollecció

### Moment de plantació



### Època de recollecció dels elements de propagació (llavors)



### Època de recollecció de la part útil (flor)





## Ingredients

Un bon manat de colitxos, una poma, algun formatge fort que ens agradi (si és de proximitat, millor), nous, ½ ceba dolça, oli d'oliva, sal, pebre, vinagre, mel i pètals de rosella.

## Preparació

Separem les fulles de colitx i les netegem bé. Les col·loquem en una safata i a continuació hi afegim la poma i el formatge picats a daus. També la ceba tallada en làmines fines, i les nous trossegades. Preparem una vinagreta amb oli, vinagre, sal, pebre al gust, i una culleradeta de mel. Finalment ja només ens cal amanir-ho amb la vinagreta i decorar amb algun pètal de rosella.

En cas que la ceba no ens agradi com a ingredient per a les amanides podem substituir-la per rave, pastanaga, remolatxa o, fins i tot, nespres (si volem reforçar l'aire afruitat de l'amanida). De fet, les combinacions d'ingredients són infinites. Podem barrejar-hi fulles d'altres plantes silvestres (lletsons, cosconilla, enciam de tronc, corn de cérvol, xicoies, roselles...), enciams de múltiples varietats, escarola, espinacs, fruits secs, i tot tipus de fruites de temporada. Per tant, les amanides no són ni insípides, ni avorrides, ni simples; poden ser tan variades i divertides com ens imaginem!

## Perfil sensorial

## Gust i textura

Amarg		Carnosa		Intensitat del gust	
Cruixent		Fibrosa			★★★★★★

(en cru)

Més enllà de la seva textura carnosa i cruixent, i el gust suau, si es consumeix crua recorda lleument als fruits secs tendres (avellanes, ametlles, nous), mentre que un cop cuita la semblança amb els espinacs (tot i els notables matisos) és clara.



## Ingredients

Un bol de colitxos, 1 ceba, 1 pastanaga, 1 remolatxa, 1 xirivia, mitja coliflor, 6 grans d'all, llorer, mig quilo d'arròs i 1 l de brou vegetal (que podem haver reservat en bullir verdures).

## Preparació

Posem la ceba a la cassola a foc molt lent, amb una fulla de llorer, i anem remenant sovint, amb la cassola tapada fins que la ceba quedi confitada. Hi afegim la pastanaga, la remolatxa, la xirivia i la coliflor, tot tallat a daus petits i ho deixem coure tapat durant uns minuts. Quan ja sigui quasi cuit hi tirem els colitxos, ho coem durant 3 minuts més i ho deixem reposar.

En paral·lel, en una altra cassola, hi posem un raig d'oli i quan sigui ben calent hi afegim els alls laminats. Deixem que es dorin bé però sense cremar-se i hi afegim l'arròs, sense deixar de remenar i amb el foc ben viu, de manera que l'arròs es dori una mica i agafi el color dels alls. Aleshores hi afegim totes les verdures ja cuites i el brou vegetal, i ho deixem coure de 10 a 15 minuts, fins que l'arròs estigui al punt.

## Valor organolèptic/recomanacions de consum

Els colitxos, tant pel seu aspecte atractiu i senzill, com pel seu gust i textura, són una de les espècies silvestres que més s'han consumit tradicionalment arreu, i és esperable que també sigui de les que amb major facilitat puguin recuperar-se. Per si sola ja és tan bona que si volem no cal fer-hi pràcticament res. Amanida amb una mica d'oli i sal, o saltejada i convertida en truita és excel·lent. A partir d'aquí podem complicar-nos i crear tant com vulguem, ja que combina bé pràcticament amb tot, sense que ens faci gens de por reservar-li un paper preeminent.

