

Cossetània Edicions



Les plantes aromàtiques

80 aplicacions a la cuina



Núria Duran
Montserrat Roig



Les plantes aromàtiques

**80 aplicacions
a la cuina**

• Col·lecció *El Cullerot* – 57 •

Les plantes aromàtiques

**80 aplicacions
a la cuina**

NÚRIA DURAN
MONTSERRAT ROIG

Cossetània
EDICIONS

Primera edició impresa: juny del 2012
Primera edició electrònica: 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

ISBN edició impresa: 978-84-15456-35-3
ISBN edició electrònica: 978-84-9034-050-9

*Als nostres fills, Lourdes, Pau, Núria,
Roger, Mariona, Mònica i Eduard.*

*Donem les gràcies per la desinteressada
ajuda rebuda a Òscar Ballester, Núria Clarasó,
Montserrat Llovera, Lourdes Margarit,
Clara Marimon, Mònica Pascual,
Pau Pascual, Ramon Pascual,
Inès Strasser i Andrés Valverde.*

Índex

Pròleg 11

DESCRIPCIÓ DE LES PLANTES 13

Introducció 15

Alfàbrega 16

Anet 16

Cerfull 17

Cibulet 17

Coriandre 18

Donzell 19

Estragó 19

Farigola 20

Fonoll 21

Fonoll marí 22

Julivert 23

Llorer 23

Marduix 24

Marialluïsa 25

Menta 25

Orenga 26

Rementerola 26

Romaní 27

Sajolida de bosc 28

Sàlvia 28

Tarongina 29

CULTIU DE LES PLANTES

AROMÀTIQUES 31

Introducció 33

El cultiu 34

Alfàbrega 35

Anet 35

Cerfull 35

Cibulet 36

Coriandre 36

Donzell 36

Estragó 37

Farigola 37

Fonoll 37

Fonoll marí 38

Julivert 38

Llorer 38

Marduix 39

Marialluïsa 39

Menta 40

Orenga 40

Rementerola 40

Romaní 41

Sajolida de bosc 41

Sàlvia 41

Tarongina 41

EL RECEPTARI 43

Introducció 45

Sopes i cremes 47

Sopa freda de tomàquet
i alfàbrega 49

Sopa de pescadors 50

Sopa de pastor 51

Sopa de cerfull 52

Sopa freda minestrone
amb *pistou* 53

Sopa anglesa de ceba 55

Sopa de cranc i caviar a
l'aroma de rementerola 56

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

Salsa d'albergínia escalivada amb aroma d'anet	147	Diversos	177
Salsa de tomàquet amb herbes, a punt de fer servir ..	148	Tapes per a un diumenge	179
Salsa d'estrágó per a amanides	149	Truita de patates	179
Xútnei mediterrani.....	150	Xoriço amb mel a l'estrágó	180
Postres i gelats	153	Canapès de rovellons	180
Galetes amb aromes d'herbes	155	Rotllets de salmó a l'aroma d'anet.....	181
Galetes de marialluïsa....	155	Sandvitxets de cogombre.....	182
Galetes de fonoll	156	Ous durs amb maionesa a l'estrágó	182
<i>Coulant</i> de xocolata i menta....	157	Fulls de sàlvia arrebossades	183
Mousse de xocolata amb menta	159	Paté a l'estrágó	185
Fruita de pinyol cuïta	160	Paté vegetal	186
Meló amb salsa de iogurt a la menta	161	Formatge de cabra a les mil herbes	187
Gelat de menta	162	Ratafia	188
Sorbet de marialluïsa.....	163	Vi calent	189
Sorbet de <i>mojito</i>	164	Begudes refrescants	190
Batut de maduixes amb sorbet de llimona i menta	166	Llimonada amb glaçons de menta.....	190
Copa de poma amb granissat de marialluïsa	167	Llimonada amb gingebre.....	190
Aromatitzats	169	Confitura de pinya amb estrágó	192
Oli i mantega d'anet	171	ANNEXOS	193
Oli d'anet	171	Darrer missatge.....	195
Mantega d'anet	171	Equivalències dels noms en català, castellà, francès i anglès	197
Oli d'herbes	173	Vocabulari.....	199
Mantega amb aroma de sajolida	174	Índex de les plantes	203
Vinagre aromatitzat amb estrágó.....	175		

Pròleg

La Núria m'ha demanat que faci un pròleg per a aquest llibre de plantes aromàtiques que ha escrit juntament amb la Montserrat Roig. Totes dues treballant en equip ens van sorprendre fa poc temps amb un llibre exquisit, *Melmelades casolanes. 80 receptes que surten bé*, publicat en aquesta mateixa col·lecció.

De fet, l'única justificació a aquesta proposta és la sincera i profunda amistat que ens uneix, cultivada al llarg de molts anys en els quals hem compartit activitats professionals d'ensenyament de les ciències naturals, cursos, viatges i excursions, però, sobretot, amistats i sentiments.

Jo sóc de pagès, i recordo de petita una casa envoltada de les olors de les plantes aromàtiques, tant de les que sortien espontàniament als boscos propers i als marges dels camins com les que es cultivaven a l'hort. La menta per fer sopes i per adobar les faves acompanyada de la farigola, l'orenga que feia bons tots els guisats i la camamilla que ajudava a pair-los.

Fent memòria, faig un record llunyà d'una rebesàvia que a mitjan segle XIX s'entretenia plantant i cultivant herbes per a la cuina i per refer la salut de les persones de casa. Així, segur que feia més suportable la rutina i la monotonia d'una vida rural amb ben pocs al·licients. D'aquell temps encara viuen avui dia la marialluïsa, l'herbacol i la tarongina que han anat rebrotant i escampant-se aquí i allà.

Ben mirat, poc atenta durant molts anys a les virtuts culinàries i a l'aprofitament d'aquestes plantes, les he retrobat en aquest llibre a través d'unes propostes que la Núria i la Montserrat han recollit en unes receptes tan clares i ben estructurades que intueixo que per força han de sortir bé. Aquesta certesa està basada en el coneixement de les plantes que sé que tenen, de l'experièn-

cia en la forma de cultivar-les i de les hores que sé que s'han passat a la cuina experimentant i buscant la millor aplicació de cada una d'elles amb el rigor, meticulositat i exigència que les caracteritza en la seva feina.

M'ha cridat l'atenció el treball de recerca que veig que han fet i el partit que han sabut treure d'un fil conductor tan prim com les plantes aromàtiques, per poder recollir una àmplia i interessant informació d'aspectes molt variats. Això fa que aquest llibre vagi molt més enllà que un simple receptari de cuina.

Els qui el feu servir trobareu molts al·licients i passareu molt bones estones anant més enllà de l'elaboració d'uns quants plats cuinats. Apreneu a conèixer aquestes plantes a través de les acurades descripcions que en fan i a saber utilitzar-les d'acord amb els consells que us donen. També se us faran més properes a través d'un deliciós recull d'històries, llegendes i anecdotari en uns textos que precedeixen cadascuna de les receptes i que ajuden a humanitzar-les i a situar-les en el seu context històric i cultural. I si us decidiu a cultivar-les seguint les pautes que us proposen, les seves aromes es faran sentir ben a prop i pertot arreu. Per fi, com a premi segur, tindreu el gratificant plaer de compartir els plats cuinats amb les persones que estimeu.

NEUS LLOVERA

DESCRIPCIÓ DE LES PLANTES



Introducció

Les 21 plantes recollides en aquest llibre són les més conegudes i utilitzades al nostre país com a plantes aromàtiques. Més de la meitat són plantes autòctones, és a dir, que viuen de forma espontània en el territori català, sense que ningú les hagi dut ni ajudat i estan descrites a la *Flora dels Països Catalans*. Les altres són plantes introduïdes a vegades des de països llunyans i des de fa molt temps que han estat i són cultivades i es troben fàcilment en el mercat. Les plantes autòctones, llevat del fonoll marí amb una ecologia molt particular, també es cultiven i a vegades amb diverses varietats i tot.

Sigui com sigui, convé saber conèixer i diferenciar aquestes plantes de les quals les descripcions que vénen a continuació hi poden ajudar. Cada planta està també representada en un dibuix, sovint un gravat antic fet amb molta precisió i amb un valor artístic afegit, o bé en una fotografia. D'uns i altres se'n fa referència en el text que remet als encartaments en color.

En les descripcions, bé que senzilles i entenedores, es fa servir un llenguatge amb unes paraules pròpies de la botànica que no són d'ús habitual i per això s'han recollit en un vocabulari (pàgina 199) en què s'explica el seu significat i facilita la comprensió dels textos.

En un bloc a part, al final, s'afegeix informació de la història de la planta, de les seves aplicacions, quines aromes i gustos aporta, recomanacions per al seu ús i sovint es posen de relleu algunes de les seves propietats medicinals, sobretot les relacionades amb la digestió, un valor afegit que aconsella el seu ús a la cuina.

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, petitones, 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-

rístiques. 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.

Floreix de juny a agost amb flors rosades o violàcies, d'1 a 2 cm, reunides en umbel·les denses de 10 a 30 flors, molt vistoses.

El fruit és una càpsula que madura a la tardor i escampa les llavors.

El cibulet té un ús molt freqüent a la cuina francesa. La seva aroma d'all, suau i dolça, perfuma les verdures, les truites i moltes salses com ara la salsa verda, la salsa tàrtara i la salsa *gribiche*.

És un component de les fines herbes tradicionals.

Si es cultiva a casa, per afavorir un bon creixement de les fulles més val no deixar-la florir. Però les seves magnífiques inflorescències tenen un valor ornamental afegit i es poden posar a la cuina en un gerro. [Foto 4]

Per bé que és una planta autòctona, l'ús del cibulet més corrent és en la forma cultivada i fàcil de trobar al mercat.

Coriandre

Coriandrum sativum

[Foto 6]

Planta de la família de les umbel·líferes originària de l'Iran, introduïda i naturalitzada en alguns indrets de les contrades mediterrànies, inclòs el nostre país, que es cultiva pel seu ús medicinal i a la cuina.

És una planta anual de fins a uns 50 o 60 cm d'alçària, de color verd clar, amb la tija dreta, estriada, amb les fulles de dues menes: les inferiors, dividides en segments amples i dentats, que s'assemblen molt a les del julivert; i les de dalt, més petites i finament dividides.

Floreix de maig a agost amb flors petites, blanques o rosades, reunides en umbel·les petites amb pocs radis.

El fruit, esfèric, fa de 3 a 5 mm, amb costelles ben visibles de color bru rogenc, aromàtic.

El coriandre és una planta ben curiosa i contradictòria. La planta fresca fa una olor fètida, desagradable, en contrast amb els seus fruits d'una aroma suau, balsàmica, molt agradable. Els fruits es fan servir com a condiment i són un ingredient bàsic de la salsa curri i també entren en la fórmula de l'aigua del Carme, acompanyant la tarongina i altres herbes.

Les fulles del coriandre, un cop tallades i sobretot si s'assequen, perden l'olor desagradable i donen als plats preparats una aroma original. Al mercat es troba el coriandre envasat en safatetes.

Es fa servir sobretot en algunes amanides i és un ingredient significatiu del xútni verd.

Té propietats medicinals, actua com a estimulants i facilita la digestió.

Donzell

Artemisia absinthium

[Foto 7]

El donzell o absenta és una planta autòctona de la família de les asteràcies, que es troba als herbassars més o menys influïts per l'acció humana, sobretot a la muntanya mitjana i a la terra baixa humida.

Planta herbàcia vivaç, de base llenyosa, grisenca, molt flairosa, que no arriba a 1 m d'alçària. Rebrot a cada primavera amb nombroses tiges dretes recobertes d'una borra blanquinosa, robustes i dures amb ramificacions primes i flexibles que porten fulles blanquinoses per les dues cares, profundament dividides en segments que al seu torn es divideixen en d'altres d'1 a 6 mm d'amplada. Les fulles del capdamunt són petites i no estan dividides.

Floreix de juliol a setembre amb flors grogues molt petites reunides en capítols de forma esfèrica, aplanats per sobre, que miren cap avall. Només fan de 3 a 5 mm i reuneixen de 30 a 40 flors.

El donzell és una planta aromàtica de gust molt amargant, sense tradició com a condiment i poc recomanable si se'n fa un ús prolongat.

Té propietats aperitives i els primers aperitius elaborats a Alemanya es feien amb aquesta herba. El nom del donzell Wermut en alemany va donar nom al vermut arreu del món.

Té propietats psicotròpiques, és a dir, provoca alteracions de la ment i en conseqüència del comportament, i en aquest sentit es considera una veritable droga. Se n'han fet licors, sobretot l'absenta, licor que va lligat històricament al món del cabaret i dels artistes de la França del segle XIX. Diuen que els més famosos pintors de l'època van fer els seus millors quadres sota els efectes de l'absenta. Per les conseqüències que comporta el seu ús desmesurat, n'ha estat prohibida la fabricació a molts països i durant molt temps, però avui dia és legal a tot arreu.

L'absenta és un ingredient indispensable de l'exquisida sopa bullabessa i millora el gust de qualsevol sopa de peix més modesta.

El donzell es pot fer servir amb moderació per la seva aroma i per l'agradable amargantor que proporciona, però sempre en molt petita quantitat.

No es troba el donzell en el mercat alimentari; s'ha de comprar a casa d'un herbolari.

Per la seva originalitat es proposa una recepta amb donzell o amb licor d'absenta (pàgina 101).

Estragó

Artemisia dracunculus

[Foto 8]

L'estrágó, planta de la família de les asteràcies, no viu espontàniament al nostre país. D'origen siberià i de l'Àsia central, va ser una planta introduïda a Europa