

# El margall, el morró i l'ortiga

Males herbes, herbes silvestres, herbes adventícies o herbes espontànies són alguns dels noms que reben. Més enllà de la nosa que puguin fer quan surten en els camps, els seus rodals o en els horts, podem aprendre a treure'n alguna utilitat o a interpretar què ens estan indicant.

TEXT I IMATGES: MARC TALAVERA ROMA, COL·LECTIU EIXARCOLANT. UNIVERSITAT DE BARCELONA. eixarcolant.cat, @eixarcolant  
AMB LA COL·LABORACIÓ DE CHARLES-ANDRÉ DESCOMBES.

## El margall

Nom científic: *Lolium rigidum* (família gramínies)

Nom popular: margall, margall de fulla estreta, margall dret, margall rígid, senipoll

### Ambient i cicle:

Creix en conreus i ambients modificats pels humans, essent-li favorables les mateixes condicions que les requerides pels cereals d'hivern. La germinació es produeix principalment a la tardor, tot i que també pot tenir lloc a finals de l'hivern. La fructificació es dona abans que la dels cereals d'hivern, i en conseqüència en el moment de la sega l'espècie ja haurà fructificat i alliberat les llavors. És per tant una de les espècies adventícies més abundants en aquests cultius i de les que genera més maldecaps als agricultors.

### Gestió:

En agricultura ecològica serà cabdal reduir la presència de l'espècie en el banc de llavors del sòl, per tal d'evitar que exerceixi una competència clara al cultiu, que pot ser especialment important en el cas de cultius cerealístics de poca alçada. Una estratègia a seguir pot ser la de cultivar cereals de molta alçada o colza, cultius amb els quals el margall no tindrà possibilitats de competir i quedarà pràcticament ofegat a causa de la manca de llum. Així, al següent cicle de cultiu la presència de margall es veurà reduïda.

### Usos:

En determinades zones s'utilitza com a farratge, tot i que generalment l'espècie cultivada com a raigràs o margall italià es correspon a *Lolium multiflorum* var. *italicum*.

### Què ens indica normalment un conjunt d'individus:

Sòls amb poca capacitat de retenció dels nutrients. Compactació, sòls poc airejats que poden derivar en un pH elevat, causes ambdues (la falta d'aeració i el pH) de dificultats per a les plantes d'assimilar certs elements del sòl.



### Descripció:

El margall és una gramínia de caràcter anual que en general no ultrapassa els 60 centímetres d'alçada, tot i que sota competència pels recursos lumínics pot assolir una alçada major. El creixement cespitós de l'espècie (com una gespa) i les seves fulles recorden als cereals d'hivern, amb la qual cosa en estadi de plàntula no és fàcil d'identificar. En termes generals es pot dir que el limbe (la làmina verda que constitueix la part principal de la fulla) acostuma a ser més estreta que la dels cereals d'hivern i de color verd més clar, mentre que les tiges són més estretes i fàcilment adopten coloracions rosades o violàcies (en contrast amb les tiges més gruixudes i totalment verdes de la gran majoria de cereals d'hivern). L'estructura reproductiva és l'element més característic de l'espècie. La inflorescència té forma d'espiga d'espiguetes. Visualment és una inflorescència llarga i esvelta, erecta o lleugerament corbada, molt característica de l'espècie. La floració i fructificació tenen lloc entre el maig i el juliol, en funció de la climatologia.

## El morró

Nom científic: *Stellaria media* (família cariofil·làcies)

Noms populars: picagallina, morró, herba de cadernerres, herba de canari, morró, picapoll

### Ambient i cicle:

Creix principalment en ambients humits i rics en nitrogen, dominats per espècies anuals, tals com horts o jardineres, especialment si han estat llaurats. Tot i que es pot trobar durant pràcticament tot l'any, ja que apareix des dels 0 als 2.000 m d'alçada, en climes mediterranis és especialment abundant entre el novembre i l'abril, coincidint amb el període més fresc i humit de l'any. És per tant, en aquest període, quan esdevé una de les espècies adventícies més abundants i dominants dels horts.

### Gestió:

Quan apareix com a espècie adventícia acompanyant cultius hortícoles de certa alçada (cols, bròquils, carxofes), la seva presència en forma de catifa no suposa un problema per al correcte desenvolupament del cultiu, essent per tant una coberta verda adequada. Per contra, i justament a causa de la seva capacitat encatífant, caldrà controlar-lo i eliminar-lo dels cultius hortícoles que no cobreixen bé el sòl tals com cebes, alls o pastanagues, per citar alguns exemples, ja que en aquests casos pot exercir una gran competència lumínica amb el cultiu i limitar-ne extremadament el desenvolupament.

### Propietats:

En diverses cultures es considera una espècie comestible que tradicionalment ha format part de la dieta. Tanmateix tota la planta és rica en saponines, i per tant no se'n recomana el consum en cru, especialment per part d'infants o dones embarassades i lactants. Amb la cocció, la concentració de saponines es redueix considerablement, i per tant es recomana coure-la abans de consumir-la, sempre en quantitat moderada. Alhora, el seu contingut en saponines la converteix en una espècie molt atractiva per a les gallines (d'aquí el nom popular de picagallina), que tenen tendència a consumir aquesta espècie, ja que les ajuda a eliminar els paràsits intestinals.

### Què ens indica normalment un conjunt d'individus:

Sòls equilibrats i amb una elevada fertilitat. L'abundància de bacteris aeròbics del sòl afavoreix una mineralització activa de la matèria orgànica i l'alliberament de nitrats, que esdevenen disponibles per a les plantes.



## L'ortiga

Nom científic: *Urtica dioica* (família urticàcies)

Noms populars: ortiga, ortiga gran, ortiga major, ortiga negra

### Ambient i cicle:

És una espècie que creix des del nivell del mar fins a l'alta muntanya, arribant als 2.450 metres d'altitud. En zones mediterrànies de terra baixa es troba exclusivament en indrets humits propers a rius o fonts, mentre que en zones més humides i a l'alta muntanya apareix en herbassars ruderals rics en nitrògen, preferentment en condicions de semiombra.

### Gestió i cultiu:

La seva presència es veu afavorida per les dejeccions ramaderes i per l'aportació de fems, en tractar-se d'una espècie de caràcter clarament nitròfil. La propagació es pot dur a terme tant mitjançant el trasplantament de rizomes (tiges subterrànies) entre el desembre i el gener, com mitjançant la sembra de les llavors. En aquest darrer cas la sembra es realitzarà entre el gener i el febrer, enterrant les llavors a menys de 0,5 centímetres de profunditat. Gràcies al seu creixement rizomatós, ocuparà l'espai de tal forma que pràcticament no serà possible el creixement d'altres espècies. Es pot afavorir el manteniment del cultiu amb una sega anual a l'estiu (després de la disseminació de les llavors) per controlar les espècies adventícies que s'hi hagin pogut establir i alhora afavorir el rebrot de l'ortiga de cara a la tardor.

### Propietats i valor organolèptic:

Es tracta d'una espècie tradicionalment consumida en alimentació humana, que presenta una molt bona valoració si es consumeix en forma de truita, saltejat, gratinat, o qualsevol preparació en què quedi seca o cruixent. També si es prepara en cru en forma de pestos o salses. La capacitat urticant es perd tant amb la cocció com amb la trituració. Les fulles fresques tenen un elevat contingut de proteïnes (> 4 g / 100 g), de lípids, i d'àcids grassos poliinsaturats del grup Omega - 3 (principalment àcid  $\alpha$ -linoleic), en comparació amb altres vegetals. Són riques en calci, manganès, potassi, magnesi, ferro i coure, en vitamina C i en menor mesura en vitamina B2, vitamina E, i  $\beta$ -carotè (provitamina A). Presenten concentracions elevades de nitrats si el cultiu es desenvolupa en terrenys excessivament fertilitzats amb adobs químics, tal i com passa amb moltes verdures de fulla, casos en què el consum no seria recomanable per a infants.

### Què ens indica normalment un conjunt d'individus:

Allunyada de cursos fluvials indica una sobrefertilització del sòl, derivada d'un excés de matèria orgànica animal i en menor mesura vegetal, aquesta última envellida i, per tant, tendent a fossilitzar-se. Quan es troba prop de rius, rierols o fonts és reflex d'episodis de saturació del sòl per aigua i generalment d'una elevada fertilitat.





**Descripció del moró:**

Espècie de caràcter herbaci i anual. Com a màxim pot arribar als 60 centímetres tot i que en general forma una catifa verda sobre el sòl que no supera els 20 centímetres d'alçada. Les tiges són del mateix color que les fulles, gràcils i de secció cilíndrica, i en general presenten una (o dues) línies de pèls. Les fulles tenen una forma entre ovada i de cor, amb un limbe d'entre 1 – 2 centímetres de longitud, tenen pecíol i es disposen de forma oposada.



**Descripció:**

És un hemicriptòfit de creixement rizomatós. És a dir, en el període desfavorable (hivern) la part aèria desapareix però persisteix el rizoma, a partir del qual es produeix el rebrot entre els mesos de febrer – abril (segons climatologia). Les tiges són fibroses (antigament s'havien arribat a utilitzar per teixir i per fer cordes) i, igual que les fulles, estan recobertes dels característics pèls (tricomeres) urticants. Les fulles presenten una disposició oposada, i mesuren entre 4 i 15 centímetres. El limbe (la làmina verda que constitueix la part principal de la fulla) és ovato-lanceolat i el marge és serrat. Presenten una major concentració de pèls urticants al revers que a l'anvers. Les flors són molt poc vistoses però molt nombroses, fruit de la pol·linització anemòfila (el pol·len s'escampa gràcies al vent)

# Biodinàmica



DES DE L'ANY 2000 COMPROMESOS AMB L'AGRICULTURA BIODINÀMICA



Entença, 4 43550 Ulldecona (Tarragona)  
+34 654 036 644 info@dreiskel.com  
www.dreiskel.com



els nostres fruits



**"Cal Valls"**  
Aliments ecològics i naturals

VILANOVA DE BELLPUIG · LLEIDA · Tel 973324125 · www.calvalls.com