

ÒRGANS SUBTERRANIS COMESTIBLES (III)

Salsafí francès o salsifí?

Dues plantes diferents que sovint es confonen

Males herbes, herbes silvestres, adventícies o herbes espontànies són alguns dels noms que reben. Més enllà de la nosa que puguin fer quan surten als camps, als seus rodals o als horts, podem aprendre a treure'n alguna utilitat. En aquesta ocasió ens fixem en la part subterrània d'aquestes plantes, aquells òrgans que ens queden ocults.

TEXT: LLUÍS BORRELL. COL·LECTIU EIXARCOLANT. EIXARCOLANT.CAT @EIXARCOLANT

IMATGES: ESPORUS

Salsafí francès o escurçonera

Scorzonera hispanica L. De noms vulgars: escurçonera, escurçonera hispana, escurçonera de nap, barballa o salsafí francès (en castellà sol anomenar-se «salsifí negro»)

Herba perenne d'arrel pivotant carnososa, amb la pell de color negre i polpa blanquinosa, fulles lanceolades i alternes, verdes brillants a la cara i menys al revers. Les flors (del maig fins a l'agost) són grogues en capítols de llargs peduncles. Com que la seva olor recorda el cacau, ara s'està posant de moda en l'alta cuina com a potenciador del gust i element decoratiu comestible. És molt semblant morfològicament al salsifí (*Tragopogon porrifolius*), fet que dona lloc a confusions, però les flors i la pell de l'arrel, que són de colors diferents, permeten distingir-les. Deia Pius Font i Quer (*Plantas medicinales, el Dioscórides renovado*) que el nom 'escurçonera' vindria d'«escurçó». La forma de l'aqueni de la planta recorda al cap d'un escurçó i per això es creia que protegia de la mossegada d'aquesta serp. A més de les antigues i «miraculoses» propietats, avui en dia és considerat un bon diürètic i en ser pobre en glúcids, pot formar part de la dieta dels diabètics.

EL CULTIU

Nativa del sud-est d'Europa, actualment la trobem repartida per tot el món. Com que no demana gaires condicions per desenvolupar-se, a Catalunya sol trobar-se arreu. Pot suportar freds intensos i gelades repetides, considerant-se un conreu d'hivern. Per cultivar-la fan falta terres profundes i soltes per permetre que l'arrel creixi llarga i sense bifurcar. Cal tenir present que si deixem una part de l'arrel a l'hora de collir-la, aquesta tornarà a produir una nova planta.

Sembrarem les llavors en solcs poc profunds (1 centímetre), distanciant uns 25 centímetres durant la primavera.

Valors per a 100 grams de la part subterrània

| | |
|----------------|---------|
| Proteïnes | 4g |
| Glúcids | 18g |
| Lípids | 0,4g |
| Aigua | 76g |
| Calories | 70kcal |
| Sucres simples | 2g |
| Calci | 53 mg |
| Ferro | 3,3 mg |
| Fòsfor | 75 mg |
| Potassi | 320 mg |
| Sodi | 5 mg |
| Magnesi | |
| Vitamina A | 6 UI* |
| Vitamina B1 | 0,1 mg |
| Vitamina B2 | 0,04 mg |
| Vitamina PP | 0,4 mg |
| Vitamina C | 4 mg |



Una vegada ja germinades i amb unes 6 fulles veritables, esporgarem les més febles per deixar una separació entre plantes d'uns 10 centímetres. Podrem fer una collita superats els 4 mesos.

Per extreure l'arrel, primer cal cavar un bon solc (d'un pam aproximadament) al voltant de la planta, ja que aquesta arrel es ramifica pel subsòl i pot arribar a tenir una llargada de 20 a 30 centímetres.

APROFITAMENT

Culinàriament, l'escurçonera o salsafí francès es considera un menjar delicat propi de l'alta cuina, especialment a França, i s'està introduint amb força a la cuina dels Països Catalans.

Per consumir l'arrel, cal pelar-la. Si es pela en cru, cal deixar-la en vinagre o en suc de llimona per evitar l'ennegriment per oxidació. Tot i això, com que conté un làtex molt desagradable perquè és enganxós, es recomana pelar-la després de coure-la en aigua bullent uns 20 o 30 minuts. Ja pelada pot menjar-se directament bullida, saltada o fregida.

**Valors per a 100 grams
de la part subterrània**

| | |
|-------------|---------|
| Proteïnes | 4g |
| Glúcids | 19g |
| Lípids | 1,2g |
| Aigua | 75g |
| Calories | 82 kcal |
| Calci | 60 mg |
| Ferro | 1,4 mg |
| Fòsfor | 75 mg |
| Potassi | 380 mg |
| Sodi | 20 mg |
| Magnesi | 26 mg |
| Vitamina A | 11 UI* |
| Vitamina B1 | 0,8 mg |
| Vitamina B2 | 0,04 mg |
| Vitamina PP | 0,5 mg |
| Vitamina C | 10 mg |

**UI: unitat de mesura de la quantitat d'una substància, basada en l'activitat biològica mesurada (o els seus efectes). És usada per a vitamines, hormones, algunes drogues, vacunes i substàncies biològicament actives similars. El valor de 1 UI varia d'una substància a una altra i s'estableix per acord internacional.*

Salsifí

Tragopogon porrifolius L. De noms vulgars: salsifí, salsifí blanc, barbeta o barba de cabra (en castellà sol anomenar-se «barba cabruna»)

Planta bianual, el primer any fa una roseta de fulles llargues i primes. El segon any floreix fent un capítol de flors de color porpra. L'arrel pot arribar a fer entre un i dos pams de llarg, el seu interior és d'un color groc blanquinós i no té la pell negra, sinó groc terrosa, cosa que la diferencia de l'escurçonera o salsafí francès.

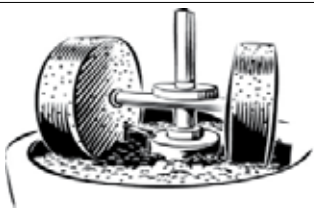


EL CULTIU

Cal sembrar-la a la primavera (abans de la darrera gelada prevista) i podrem disposar-ne des de l'estiu fins al febrer. En cas d'hiverns temperats, es pot sembrar a l'inici de la tardor i, aleshores, podríem obtenir una collita a l'hivern.

Vol un marc de plantació en solcs separats uns 7 centímetres i no enterrar les llavors més d'un centímetre.

Planta molt resistent, suporta temperatures de -24 °C. A més de les arrels, són comestibles les fulles (ja des del primer any) i les flors de color porpra.



oliflix

Lliurament a domicili (garrafes de 5 litres)

Tel. 977 41 06 00 Whatsapp: 681 25 83 11

info@oliflix.com

OLI D'OLIVA VERGE EXTRA

Preus especials per a associacions de consumidors

Visites gratuïtes, pedagògiques i didàctiques al voltant de l'artesania de l'oli d'oliva en el nostre molí artesà de pedra de Mequinensa.

Obertes a associacions, grups i particulars, especialment per a nens i nenes.

**ECOLÒGIC I
ARTESÀ,
NATURALMENT**



Molí a Mequinensa
Partida la Plana s/n. Tel. 9974 464 722
50170 Mequinensa (Zaragoza)
ES-ECO_028_AR



Molí a Flix
C/ Pont, 6. Tel. 977 410 600
www.oliflix.com
Vegeu vídeo de Youtube escanejant el codi



INSISTIM!

És fàcil confondre el salsifí (*Tragopogon porrifolius*) amb el salsafí francès o escurçonera (*Scorzonera hispanica*). Cal recordar que:

EL SALSIFÍ (*TRAGOPOGON PORRIFOLIUS*)

- Té la pell de l'arrel de color blanc o groguenc, i la flor de color porpra.
- És una planta bianual



EL SALSAFÍ FRANCÉS (*SCORZONERA HISPANICA*)

- Té la pell de l'arrel de color negra i les seves flors són grogues.
- És una planta vivaç, tot i que cultivada pot ser anual o bianual.



De sabors molt semblants, sol vendre's l'escurçonera com a salsifís.

APROFITAMENT

Molt usada en sopes, amanides, saltats, salsa beixamel i guisats a la cuina francesa. Té un gust una mica dolç i recorda al del cor de les carxofes, tot i que altres opinions comenten que els recorda al gust de les ostres (sobretot en sopes) i d'altres, les nous... Conté inulina.

Habitualment, a la cuina, es netegen les arrels, es pelen, es tallen en tires allargades si són prou grosses, i es couen en aigua amb sal. Ja cuites, les assecarem i, una vegada enfarinades, les fregirem i les reservarem per als nostres plats: ànec o vedella amb salsifins, galtes de porc amb salsifins... (A Catalunya, els posaren «de moda» el col·lectiu de «Les Cuineres de Sils» <http://www.lacuinaasils.com>.)

Es diu que l'aigua on s'han cuit els salsifins és excel·lent contra la gota, reumatismes i malalties de la pell si es pren un vas cada dia i en dejú. Com a aliment presenta efectes beneficiosos per al fetge i la vesícula biliar. 🍀

RECEPTES

Ambdues arrels són una excel·lent guarnició per a tota mena de carns, peixos i fins i tot les petxines de peregrí o vieires. Poden gratinar-se amb beixamel o formatges, fer-ne purés, sopes, estofats... I es poden usar de manera indistinta. Combinen molt bé amb alls, cebes, julivert i cerfull, però aromatitzats amb safrà esdevenen de gust refinat. Cal no oblidar que les fulles són igualment comestibles.

El salsifí (*Tragopogon porrifolius*), en ser pelat, allibera una mena de saba enganxosa que ennegreix les mans: cal fer servir guants. Per evitar-ne l'oxidació, un cop pelades les arrels, cal deixar-les dins aigua envinagrada o acidificada amb suc de llimona. En algunes persones aquestes arrels poden generar flatulències. Per evitar-les, cal bullir-les durant uns minuts en aigua i després canviar-la per una nova aigua, repetint l'ebullició o acabant la cocció d'una altra manera.

Salsafins al natural

INGREDIENTS:

250g de salsafí, 25g de mantega, el suc d'una llimona, mig vas d'aigua, sal

ELABORACIÓ:

- Cal netejar molt bé els salsafins, millor amb un petit raspall, sota aigua corrent.
- Posar la mantega, el suc de llimona i l'aigua en una cassola.
- Tallar els salsafins a rodelles.
- Coure'ls, amb la cassola tapada, uns 20 o 25 minuts, fins que quedin tendres.
- Salar al gust

Paellada d'arrels a la mel

INGREDIENTS:

8 salsifís, 4 pastanagues, 2 xirivies, 1 branca de romaní, 100g de mel, 100g de mantega, 1 llimona, sal i pebre

ELABORACIÓ:

- Pelar els salsifís, les pastanagues i les xirivies. Rentar tots els vegetals i tallar-los en dos (al llarg). Després a trossos segons desitgeu.
- Coure cada arrel per separat però en la mateixa aigua bullent amb una mica de sal. Cal que quedin una mica cruixents, no excessivament cuits.
- Reservarem cada arrel, deixant escórrer el possible excés d'aigua.
- En una paella hi posarem la mel i la mantega i, tot seguit, totes les arrels fent que quedin tan recobertes com sigui possible amb la mel i la mantega, deixant que cogui a foc molt suau uns cinc minuts.
- Repartiu la farigola esmicolada pel damunt, una mica més de sal i pebre negre acabat de moldre i serviu calent.

Sopa de salsifí

En alguns restaurants d'alta cuina ja s'hi pot trobar una sopa amb un nom en alemany: «Schwarzwurzel» (és a dir, salsifí!, però queda més exòtic, oi?)

INGREDIENTS:

3 salsifis (o més segons mida), 1 ceba gran, 1 all, 3 o 4 patates (segons mida), oli d'oliva verge extra, farigola fresca, sal i pebre, (nata, llet o llet vegetal, opcional)

ELABORACIÓ:

- Una vegada pelada l'arrel i deixada amb aigua i llimona, ens cal fer un sofregit amb la ceba tallada en juliana, l'all a bocins i la farigola amb un pessic de sal i un altre de pebre. Cal daurar la ceba únicament, no torrar-la.

- Seguidament, pelarem les patates i les tallarem a daus que afegirem dins una olla amb el sofregit fet anteriorment. Hi afegirem un brou vegetal fins a cobrir patates i sofregit.
- Portarem a ebullició i a foc suau tot el preparat fins a la cocció de les patates (una mitja hora). En els deu minuts finals, afegir-hi un parell de fulles de llorer.
- Acabada la cocció, retireu el llorer, disposeu les verdures en el vas de la batidora i bateu-les afegint l'aigua de cocció fins a aconseguir la textura de crema (o sopa) que desitgeu.
- També es pot afegir-hi una mica de nata, llet o llet vegetal, al gust.

Escurçonera o salsafí francès amb salsa de julivert

Recepta holandesa del segle XVIII

Val la pena comentar abans les maneres d'espesseir una salsa. Una és fent una mena de «beurre manié» o mantega pastada (pessos iguals de mantega i farina) que s'afegeixen a petits bocins al líquid bullent o calent mentre es bat el preparat. D'aquesta manera la salsa espesseix molt ràpidament.

L'altra és un roux, en què primer cal fondre la mantega i la farina s'afegeix a poc a poc evitant fer grumolls. Tot seguit s'afegeix aquest preparat al líquid que cal espesseir.

INGREDIENTS:

500 g d'escurçonera, 1½ culleradeta de mantega (per a la cocció final), 1½ culleradeta de mantega i 20 g de farina (per a la mantega pastada «beurre manié»), 2½ dl (1 tassa) de l'aigua de cocció en què es bullirà l'escurçonera, nou moscada ratllada (al gust), un pessic de sal, una mica de pebre blanc acabat de moldre (opcional), 1 cullerada de julivert picat

ELABORACIÓ PRÈVIA:

- Netegeu l'escurçonera. Un bon sistema consisteix a esbandir les arrels amb aigua tèbia sota l'aixeta i començar-les a pelar primer amb un pelador o ganivet per acabar rasant la pell que quedi. A continuació, tal·leu les arrels a la longitud desitjada i submergiu-les en aigua freda (envinagrada o acidifica amb suc de llimona).

ELABORACIÓ:

- Bullir l'escurçonera en aigua i un tros de mantega durant quinze o vint minuts. Com que la mantega formarà una capa sobre l'aigua, evitarem l'oxidació de l'escurçonera.
- Escorreu l'escurçonera i reserveu l'aigua d'ebullició retirant tota la mantega que pugueu.
- Feu bullir un quart de litre d'aquesta aigua de cocció i quan comenci a bullir, afegiu-hi petits bocins de la mantega pastada o «beurre manié» mentre ho bateu, per evitar que es formin grumolls.

- Escalfeu-ho cinc minuts més a foc lent per acabar afegint-hi sal, pebre, nou moscada i julivert, al gust.
- Finalment, es retorna l'escurçonera a la cassola de la mantega pastada per escalfar-la i servir immediatament.
- A Holanda sol acompanyar-se d'una botifarra negra (de sang de porc).

BIBLIOGRAFIA:

Nieuwe vaderlandsche kookkunst, Bevatende een volledig en grondig onderricht, om, naar den hedendaagschen smaak, toe te bereiden allerlei soorten van spyzen [...], door twee in dit vak zeer ervaren huishoudsters («Noves arts culinàries holandeses [...]») Johannes Allart, Amsterdam, 1797. Consultat a l'edició facsímil editada l'any 1976.

