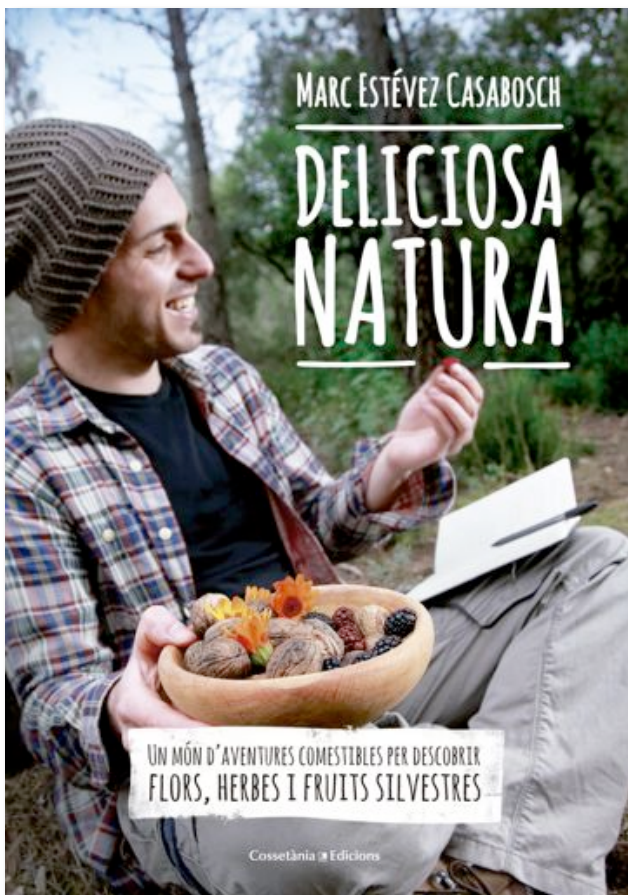


## ***Deliciosa natura***

**Un món d'aventures comestibles per descobrir.  
Flors, herbes i fruits silvestres**

**Marc Estévez Casabosch**



**Amb 20 itineraris comestibles per fer amb nens, tots els mapes que necessites i un munt de receptes salvatges i originals!**

Una proposta única i emocionant per descobrir els aliments saludables i medicinals del nostre entorn silvestre més proper, retrobant una petita part d'antiga saviesa avui caiguda en l'oblit. Dels gerds de les avetoses del Pallars Sobirà als enciams de mar del litoral verge de Palamós, passant per l'aromàtic romaní de Collserola o els vitamínics nabius de la Cerdanya. De les humils i exquisides ortigues als espàrrecs del marge d'un camí. Castanyes, pinyons, figues de moro, móres, aranyons i desenes d'herbes, flors i altres fruits silvestres comestibles que t'estan esperant, a punt perquè els aprofitis a la cuina i els assaboreixis al paladar.

## Descobreix tot el que et pot oferir la natura

Endinsa't a la *Deliciosa natura* que el Marc ens apropa, amb el seu inconfusible estil directe, fresc, visual i, sobretot, extremadament pràctic i vivencial. A les pàgines del llibre hi trobaràs notes per a la recol·lecció de cada espècie, juntament amb els detalls del seu hàbitat, propietats per a la salut i aplicacions gastronòmiques. Aprendre's tot el cadascuna de les plantes, a més de disposar dels detalls que en faciliten la localització. A cadascun dels 20 itineraris a peu, aptes per recórrer amb els més petits de casa, s'hi amaga un calendari que et descobreix la millor època de l'any per sortir a la recerca i planificar les escapades.

### El llibre per dins

### Els itineraris



**UN TOMB PELS ITINERARIS DEL LLIBRE** 

Les vint rutes que s'amaguen en aquestes pàgines, aptes per a tots els públics, consten d'un text que descriu la meua experiència d'un dia de visita recol·lectora, més un mapa de l'indret i un calendari per conèixer el millor moment de l'any per sortir a buscar cadascuna de les plantes que hi trobem. A més, al costat de cada mapa incorporem un codi QR que, si l'escaneja amb el dispositiu mòbil, t'enllaçarà a Google Maps i t'indicarà el punt d'inici de l'itinerari a peu que et proposo.



RUTA 1

**COM ARRIBAR-HI** 

El vessant sud-est de la serra de Montgrony és molt extens i abraça altituds que es mouen entre les cotes dels 900 i els 2.000 metres. Per localitzar-ho i anar ben dirigits, en aquest cas, proposo centrar-nos en l'entorn més proper al santuari de Montgrony. S'hi accedeix des de la carretera GI-402, per un traçat senyalitzat i asfaltat que neix a mig de Gornbrèn i el coll de Merolla; a mitja pujada apareix el trencall que ens acaba de menar al santuari. D'altra banda, la GI-402, depenent d'on vingues, es pot agafar des de Campdolvínoi o bé des de Guardiola de Berguedà (en aquest segon cas, el nom de la via és B-402).



A CASTELLAN DE N'ROG

A GORNBRÈN

REINTEGRAR PLANTES

PARQUE DE MONTGRONY

MONTGRONY

RUTA 1



RTPOLLÈS



## La recol·lecció

**CALENDULA**  
NOM CIENTÍFIC: *CALENDULA ARVENSIS*

“LA MEVA FLOI COMESTIBLE PREFERIDA! ELS PETALS DE CALENDULA S’AFOFETIXEN ERUS A LES AMANIDES, TANT SI SÓN DE FULLES, CUSCÚS O LLEGUMS. TAMBÉ PODEM FER-NE UNA TRUITA EXQUISIDA”



Freqüent a les vores dels camps de cultiu i als horts, als marges dels camins i a espais amb vegetació arvens i ruderal, fins i tot en ambients urbans, la calendula silvestre és una planta humil i solerta que pot créixer en qualsevol racó. Gran amig dels bons jardiniers que treballen amb espècies ben adaptades al territori, també la coneix amb els noms de bobac de camp o groguet de camp. N’aprofitem sobretot les seves flors, de tonalitats diverses que es mouen entre el groc pàlid i el taronja més llampanant. La planta forma una mata d’uns dos pans d’alçada, molt ramificada i les flors es tanquen quan cau el dia, cap al vespre, i es tomen a obrir enèrgicament de bon matí si s’aïra un dia esplèndid. L’esperit vital i l’alt valor gastronòmic i emocional de l’espècie ha estat capaç, fins i tot, de robar el cor a la cuinera Iolana Bustos, gran divulgadora de la cuina amb flors i tota mena d’herbes; el seu restaurant, ubicat a Girona, s’anomena *La Calendula*.

“LA POMADA FETA AMB CALENDULA -FLORES I FULLES-, CERA D’ABELLA I OLI D’OLIVA ÉS UN DELS MILLORS TRACTAMENTS PER A LA PELL, SOGGU PER GUARIR ECZEMES, FERIDES, CREMADES O PICADOS DE MOSQUIT I MEDUSA”





**CALENDARI DE RECOL·LECCIÓ**

C’aranyó, en funció de si vols recol·lectar les seves flors, fulles o fruits, és aprofitable d’abril a novembre, en aquesta zona. Del ginebre i el roser de pastor aprofitem les flors abans de l’estiu, i els fruits a la tardor.

PLANTES MÉS FREQUENTS	GEN	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SET	OCT	NOV	DES
<b>Aranyó</b> <i>(Fragaria vesca)</i>				X	X	X	X	X	X	X	X	X
<b>Roser de pastor</b> <i>(Rosa canina)</i>			X	X	X				X	X		
<b>Medunera</b> <i>(Fragaria vesca)</i>						X	X	X				
<b>Tind</b> <i>(Thymus vulgaris)</i>				X	X					X	X	X
<b>Orenga</b> <i>(Origanum vulgare)</i>						X	X	X				



«La natura és generosa, i el seu cycle vital posa al nostre abast, a l’abast de tots els éssers vius, recursos renovables en forma de nutritius aliments. Amb respecte, mesura i consciència, podem fer-ne un bon ús, tot reforçant els nostres vincles amb la terra.»

Marc Estévez Casabosch

## Les receptes

### CREMA D'ORTIGUES AMB LLÀGRIMES DE CALÈNDULA

**Ingredients (per a 4 persones):**

- 100 g d'ortigues tendres
- 3 patates mitjanes
- 1 ceba mitjana
- aigua
- Oli d'oliva verge extra d'extracció en fred
- Un pessic de sal marina
- Un pessic de pebre negre
- 4 flors de calèndula

**ELABORACIÓ:**

Protegits amb guants, rentem bé les ortigues a raig d'aixeta per tal d'eliminar-ne restes vegetals, i les reservem.

Tallem la ceba a trossets petits i la posem a sofregir en una cassola. A continuació hi incorporem les ortigues i les patates tallades a daus. Remenem, ho cobrim d'aigua i ho deixem bullir uns 30 minuts. Després ho triturarem amb la batidora i ho passem pel colador xinès.

Afegim els pessics de sal marina i pebre negre, i també un raig d'oli d'oliva mentre fem unes passades més amb la batidora per tal de lligar-la i fer-la més cremosa. Un cop llesta, la servim calenta o tèbia, i la presentem en un plat o bol, decorada amb uns pétals de calèndula, unes gotes més d'oli d'oliva i unes llavors de rosella.

**CONSILLS I TRUJES:**

Nosaltres no utilitzem crema de llet, però si en lloc d'aconseguir cremolitzar amb l'oli d'oliva preferiu utilitzar-la, només heu de substituir l'ingredient, sense cap canvi en el procediment. Ara bé, l'oli d'oliva ens permet elaborar un plat més saludable. D'altra banda, per decorar-la també podeu fer servir floretes de maiva o de borraja.



### PATXARAN SENSE ELS PINYOLS

**Ingredients (per fer-ne 1 l):**

- 250 g d'aranyons madurs
- 1 l d'aigua dolça
- 1 canonet de canyella
- 4 granets de café

**ELABORACIÓ:**

Fem un tall als aranyons i procurem extreure'n el pinyol. Els barregem amb l'aigua, el canonet de canyella i els granets de café. Introdueix la barreja en una ampolla de boca ampla, tapem hermèticament, i ho deixem en un lloc fosc i eixut.

Al cap de sis mesos de maceració en repòs, ja podem filtrar el licor obtingut en una ampolla neta, i consumir-lo.

**CONSILLS I TRUJES:**

Treure el pinyol de tots els aranyons que fem servir, ho reconec, és una tasca minuciosa que ens manté una bona estona ocupats. Però té recompensa: el licor obtingut guanya en aroma i sabor, i això sempre ens estalviarà disgustos. Tanmateix, si fa mandra i es vol fer servir l'aranyó sencer, només fent-li un tall, com a mínim haurem de procurar descartar els fruits que estiguin aixafats.



### DOS CONSILLS PER FER UNA BONA MELMELADA DE CIRERES D'ARBOÇ

Podem fer mermelades amb la majoria de fruites boscanes, per no dir amb totes, però la textura, el sabor i la consistència de la cirera d'arboç ens fan ser curiosos durant l'elaboració d'una mermelada.

1. Primer de tot, convé deixar macerar les cireres (per exemple, 1 kg) en un bol de vidre durant 6 hores, afegint quatre cullerades soperes de sucre integral i uns 100 ml de suc de llimona. Ho deixem tapat amb paper film a la nevera, i trascorregudes les 6 hores, procedim a coure-ho com faríem amb qualsevol altra mermelada.
2. A mitja cocció, és molt important passar la barreja pel colador xinès, a fi de rebutjar els granets de la fruita i les llavors que puguin quedar. Uns i altres són desagradables al paladar. Un cop colada la barreja, ho tornem a posar al foc durant cinc minuts, fins aconseguir la consistència desitjada.

## L'autor

**Marc Estévez i Casabosch.** Nascut a Barcelona, però posseït per un pensament silvestre poc convencional, fa anys va decidir establir-se a pagès, on gaudeix del dia a dia amb serenitat i bons aliments, al peu de les muntanyes prepirinenques. Un entorn privilegiat que s'ha acabat convertint en el seu principal laboratori d'assajos, des d'on pot extreure reflexions profundes i saviesa pràctica, i alhora, cultivar i desenvolupar les infinites experiències que proporcionen el contacte directe amb la terra i els altres elements de l'entorn.

La seva trajectòria personal i professional sempre ha girat al voltant de la natura. Reconegut expert en boscos i bolets, els seus llibres divulgatius són èxits de vendes any rere any. És autor de *Bolets en temps de crisi*, *El secret dels rovellons*, *Setas al descubierto*, *Les millors rutes per trobar bolets* i dels dos volums d'*El secret més ben guardat*, entre d'altres. Autor també de l'obra *Un hort per ser feliç*, èxit editorial que va sumant reedicions, i que esdevé tota una declaració d'intencions i una crida a la revolució a través dels petits gestos individuals.

Actualment, a més d'escriure i sembrar nous projectes apassionadament, comparteix aventures i coneixements a través de cursos, tallers, conferències i col·laboracions en diverses plataformes de comunicació. La seva filosofia existencial avisa: "facis el que facis, fes-ho emocionant, divertit, col·laboratiu i constructiu. En altres paraules, fes-ho comestible!".



## Fitxa del llibre

**Preu:** 21,90€

**Col·lecció:** Altres

**ISBN:** 978-84-9034-141-4

**Pàgines:** 224

**Nombre d'il·lustracions:** 130

**Mides:** 16 x 23 cm

**Enquadernació:** rústica amb solapes

**Primera edició:** octubre del 2013

