

Herbes a la carta

Receptes de cuina silvestre



Montserrat Enrich





• Col·lecció *El Cullerot* – 62 •

Herbes a la carta

Receptes de cuina silvestre

MONTSERRAT ENRICH
ELISENDA CARBALLIDO

Cossetània
EDICIONS





Primera edició: octubre del 2014

© Montserrat Enrich i Viladoms
i Elisenda Carballido i Enrich

© de l'edició:
9 Grup Editorial
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

Impressió: Romanyà-Valls, SA

ISBN: 978-84-9034-198-8

DL T 999-2014





Índex

Introducció	13
-------------------	----

PRIMERA PART

Repàs de l'alimentació amb plantes salvatges

Les plantes com a aliment	19
Les herbes a la cuina.....	20
El consum de plantes silvestres: una perspectiva històrica	21
Alimentació i llenguatge	21
La tradició culinària	23
El <i>Capitulari de Villis</i>	24
El <i>Llibre de Sent Soví</i>	26
El <i>Llibre de coch</i>	28
Conclusions.....	28
<i>El nuevo arte de cocina sacado de la escuela de la experiencia económica</i>	29
<i>Llibre de l'art de quynar</i>	30
<i>La cuynera catalana</i>	30
<i>La teca</i> , d'Ignasi Domènech.....	31
<i>Llibre de la cuina catalana</i> , de Ferran Agulló	31
<i>Culinaria</i> , de Rondissoni	31
L'obra de Pius Font i Quer.....	32
Recapitulació.....	33
Apunts del consum actual i el consum tradicional.....	34
Aliments amb personalitat.....	35
El perquè de la cuina amb plantes salvatges.....	36

SEGONA PART

Coneixements previs per collir i cuinar, abans de menjar

Dietoteràpia silvestre	41
Apunts sobre la comestibilitat	42
Consideracions prèvies abans de collir.....	42
Conceptes previs de botànica que convé destacar	45
Plantes i receptes	48



Alfals	49
Amarant	51
Blet.....	52
Borratja	54
Canonge.....	55
Colitx	57
Cosconilla.....	58
Creixen	58
Dent de lleó.....	60
Farigola	61
Fonoll, fenoll	62
Gavarrera.....	63
Llicsó.....	66
Malva	67
Menta.....	69
Nyàmera.....	70
Ortiga.....	72
Pimpinella.....	74
Pipiripip	75
Plantatge	77
Pota de cavall.....	78
Salsifí.....	80
Verdolaga	81
Vinagrella.....	82
Violer	84

TERCERA PART

Herbes a la carta. El receptari

Trinxat de bacallà amb alfals i verdures	89
Macarrons al pesto d'alfals	90
Pizza d'amarant.....	91
Crema d'amarant i escalivada	92
Sopa verda de blet	93
Croquetes de tonyina i blet	94
Fulles de borratja arrebossades (I)	95
Fulles de borratja arrebossades (II).....	95
Rotllo de borratja farcit	96
Cigrons amb borratja i verdures de l'hort.....	113
Risotto de borratja.....	114
Borratja parmesana.....	115



Herbes a la carta





Crema de porros i borraça	116
Sopa de mill i borraça	117
Bunyols de bacallà i borraça.....	118
Bunyols dolços de borraça.....	119
Aperitiu de canonges.....	120
Amanida de canonges al rocafort	121
Copa de canonges amb gambetes.....	122
Arròs amb colitxos i verdures	123
Truita de colitxos.....	124
Amanida de cosconilles amb vinagreta de saüc	125
Copa de cosconilles	126
Condiment de créixens.....	127
Amanida de patata i créixens.....	128
Paté de sardines i créixens	129
Xatonada amb créixens i mató de Montserrat.....	130
Tàperes de pixallits.....	131
Gratinat de dent de lleó i verdura	132
Torrada de dent de lleó al vapor	133
Amanida de pixallits a la vinagreta d'herbes.....	134
Farigola tendra arrebossada	135
Amanida de pasta i flors de farigola	136
Sopa de farigola i pa sec	137
Arròs caldós de flor de farigola.....	138
Sorbet de farigola	139
Gaspatxo de fonoll	140
Amanida de lleties amb fonoll.....	141
Medallons de mill i fonoll	142
Grataculs en salmorra.....	143
Amanida de lleties amb gavrera	144
Crema de gavrera	145
Rap amb salsa de gavrera.....	146
Flam àcid de gavrera	147
Tiramisú de gavrera amb mató de Montserrat	148
Confitura de gavrera.....	149
Tomàtec de Montserrat farcit de llicsons	150
Tàrtar de llicsons amb formatge de cabra.....	151
Puré de malves amb patates.....	152
Crema de malva amb iogurt.....	153
Crema de carbassa i malves	154
Sardines amb farciment de malves	155
Medallons de malves i carn picada	156





Amanida de menta amb hortalisses i fruits secs	157
Amanida cremosa de menta i cogombre.....	158
Hummus de menta.....	159
Truita de verdures amb menta.....	160
Gelatina de préssec a la menta	161
Gelat de llimona i menta.....	162
Gelat de meló i menta.....	163
Nyàmeres fregides	164
Nyàmeres confitades.....	165
Sopa de nyàmeres i verdures.....	166
Crema d'ortigues.....	167
Ortiga gratinada.....	168
Lasanya d'ortigues i verdureta	169
Sal d'ortiga	170
Amanida variada de pimpinella.....	171
Amanida de pimpinella i verds diversos	172
Gelatina de pimpinella i meló	173
Espaguetis amb pipiripip.....	174
Confitura de pètals de pipiripip.....	175
Estofat de lleties i plantatge amb bolets	176
<i>Pizzolina</i> de plantatge	177
Cassola de plantatge i seitán.....	178
Xips de potes de cavall arrebossades.....	179
Flor de salsifi semicuit.....	180
Pizza vegetal de salsifis.....	181
Amanida de verdolagues amb vinagreta de móres.....	182
Samfaina amb verdolagues	183
Verdolagues saltades	184
Crema freda de verdolagues	185
Sopa cremosa de carbassó i verdolagues	186
Tomàtec farcit de verdolagues	187
Coca de recapte amb vinagrella i bacallà	188
Patates al forn amb vinagrella.....	189
Estofat de llenegues i vinagrella	190
Sopa de vinagrella del Pare Lliborri	191
Lluç amb salsa de vinagrella.....	192
Confitura de vinagrella.....	193
Compota amb vinagrella	193
Mantega de violer.....	194
Crema de ceba confitada amb fulla de violer	195





QUARTA PART

Dades tècniques

Taula de nutrients de les plantes silvestres	199
Calendari indicatiu de períodes de collita de les diverses plantes.....	202
Bibliografia	203
Índex temàtic de receptes	205
Aperitiu	205
Entrants	205
Segons.....	207
Postres.....	207
Altres	207





Introducció

“Que bones que eren les verdolagues en el temps de la guerra!” Aquesta afirmació la vaig sentir de molt joveneta, de boca del meu pare, i confesso que en aquell moment la frase em va semblar una futilesa, però va ser una d’aquelles sentències que el subconscient es guarda, per si algun dia cal aprofitar. El cas és que en sentir-la per primera vegada em vaig quedar una mica perplexa, perquè ell era dels que arrencava les verdolagues del seu hort i les llençava.

En algun lloc del meu subconscient, la frase va quedar gravada i adormida, fins que, passat un bon grapat d’anys, un bon dia em va venir a la memòria i vaig decidir tastar les verdolagues. Certament, eren menjables. A partir d’aquí, la meva curiositat va anar augmentant, de planta en planta, amb una sorpresa darrere l’altra, ja que no només aprenia molt sobre les virtuts i sabors de moltes plantes silvestres comestibles, sinó que també descobria que la gent del meu entorn les havia consumides en el passat, com a menja corrent. Se m’obrien, per tant, un munt de possibilitats culinàries, a punt de ser enterrades per la història i vaig decidir que calia investigar-les, per tal de recuperar, ampliar i divulgar una parcel·la de coneixement, vinculada a l’alimentació, que prometia molt.

Ja fa anys, quan vaig començar a investigar en l’entorn familiar més immediat, vaig comprovar que algunes plantes com les verdolagues, o les nyàmeres, havien format part de la dieta dels meus pares. I vaig recordar que, en la meua infància a pagès, les cosconilles amb escarola eren una amanida habitual, i que quan anava amb la meua mare pel bosc, m’ensenyava a xuclar les flors de jonça, que eren dolces com un caramel.

A l’hora de buscar bibliografia sobre la comestibilitat de les herbes del camp, vaig topar amb l’ampli món de les plantes medicinals i aromàtiques,





sobre les quals es poden trobar centenars de volums en el mercat editorial, la majoria dels quals molts ben documentats, però era com si les plantes només interessessin pels seus efectes terapèutics, però no per les seves possibilitats dietètiques. Les úniques plantes silvestres que m'oferien els llibres eren plantes enfocades sota el vessant medicinal, o com a molt es limitaven només a les plantes aromàtiques que tots coneixem i fem servir habitualment per cuinar i condimentar.

Em va semblar que un altre bon camí per trobar referències al consum de plantes silvestres podria ser la investigació dels receptaris catalans antics, però curiosament, allí se'n parla molt poc, gairebé gens.

Així doncs, això que la bibliografia més a la mà no m'aportés llum em va decebre força, però em va esperonar també a seguir investigant, ja que d'una cosa estava segura, i és de l'evidència que en el passat la gent havia menjat herbes del camp en abundància en la seva dieta; per tant, hi havia d'haver una cultura sepultada sobre els hàbits del seu consum.

Vaig començar a prendre notes en el meu entorn social. També he trobat alguna resposta arran dels meus viatges. Una de les coses que acostumo a buscar i observar quan vaig a alguna altra regió o país estranger són els seus mercats i restaurants. I aquí sí que ja vaig començar a trobar coses, herbes per ser més exactes, que eren la prova evident de restes de costums dietètics que antigament estaven més estesos en el nostre país.

També em vaig adonar que, a la resta d'Europa, el consum de plantes silvestres és un tema força desenvolupat, molt lligat a un consum localista, on cada regió té les seves plantes de referència, en funció d'ecologia de l'entorn. D'aquí ve que a Suïssa i França és on trobem els millors experts i estudiosos del tema, a nivell mundial, com François Couplan, tota una referència. Així com també cuiners de gran prestigi i amb estrelles Michelin, que utilitzen les plantes salvatges. És gràcies als cursos amb els especialistes que he pogut aprofundir i millorar els meus coneixements sobre plantes comestibles.

Tot el que he pogut aprendre fins ara m'ha confirmat la teoria que les plantes silvestres comestibles han format sempre part de la nostra alimentació, de manera casual, puntual o per necessitat, però mai se'ls ha donat cap importància gastronòmica ni dietètica. És ara, a partir del seu retrobament i d'experimentar-hi, que poden tornar a tenir protagonisme, ja que el secret per al seu consum es troba en el fet de saber-les introduir a la cuina actual, a través de tècniques i acompanyaments que les facin atractives. Les plantes ens aporten la diversitat i riquesa de nutrients que necessitem per a la nostra salut. Cadascú de nosaltres hi podem aportar la creativitat i el bon gust culinari per fer àpats suculents. En definitiva, es tracta de conèixer nous aliments per gaudir de nous plats i nous sabors en benefici de la nostra salut.





Aquest llibre intenta, en primer lloc, recollir amb criteris periodístics i d'investigació una part d'aquest coneixement dispers i en perill d'extinció, a partir de les arrels històriques que hi ha documentades. Però no ens hem conformat amb el simple recull i enumeració d'algunes de les moltes *plantes silvestres comestibles* oblidades, sinó que, en la tercera part del llibre, hem volgut jugar amb cadascuna d'aquestes plantes, buscar les seves possibilitats, experimentar noves receptes, noves coccions, intentar barrejar aquestes herbes amb ingredients diferents, tot buscant sempre nous gustos per al paladar i noves combinacions. Però tot plegat, sense oblidar mai el factor salut, és a dir, utilitzant mètodes i productes que no vagin en contra dels hàbits culinaris més saludables i valorant les qualitats nutritives que ens poden oferir per enriquir la nostra dieta i gaudir una mica més a taula. Per això, reivindicuem: les herbes, a la carta!

MONTSERRAT ENRICH
Periodista

“Que bo el tiramisú de gavarrera cobert de xocolata dels diumenges de tardor!” El que per a mi ha estat sempre un plat habitual, després, de gran, he sabut que eren unes postres atípiques que cap de les meves amigues havia menjat mai, i això m'ha fet apreciar molt més aquests menjars salvatges que he tastat des de petita i que són per a mi plats completament familiars.

M'he adonat que em puc considerar una privilegiada pel fet de poder collir i consumir sovint plantes silvestres i que aquestes han estat una part important del meu aliment des de petita. Probablement també els dec una part de la meva salut.

La gent de la meva generació solem tenir molt en compte que els aliments que ingerim siguin ecològics, biològics, autòctons, sans, perquè som conscients que el futur de la humanitat passa per aquí, per cuidar la salut, tant la del nostre propi cos com la del territori i de la terra que ens abasteix. Per això busquem autenticitat i, en aquest sentit, el consum de les *plantes silvestres comestibles* compleix tots aquests requisits. Sobretot, és molt important que són aliments de km 0; per tant, el seu consum no implica cap mena de despesa energètica addicional. Estic convençuda que, amb una bona informació prèvia, la gent jove es pot declinar, cada cop més, cap al seu coneixement i consum; tot i que, de moment, això és encara una assignatura molt necessària, però totalment desconeguda. Aquest llibre és un instrument que pot ajudar i orientar molt en aquest sentit.

Consumint la gran diversitat de plantes silvestres comestibles que podem trobar, l'ésser humà pot ingerir l'àmplia gamma de nutrients que, com a nutricionista professional, jo recomanaria a qualsevol pacient. Menjar-ne de tant en





tant és quasi imprescindible per tal que la nostra dieta sigui correcta i completa. De fet, molts remeis dietètics i complements alimentaris que es poden adquirir en establiments especialitzats estan basats en principis actius procedents de diverses plantes silvestres. Doncs bé, ara ja no només les podem tenir en format de pastilles o càpsules, sinó que podem aprendre a consumir aquestes plantes de mil maneres diferents: en forma de sopa, en una crema deliciosa, estofades en un suquet, en salsa, com a postres, etc. I també, si les combinem amb llegums, cereals, peix o altres verdures, aconseguim uns plats molt equilibrats i complets pel que fa a la gamma de nutrients.

Sortir un dia al camp, amb aquest llibre a la mà, buscant alguna planteta silvestre per posar a l'amanida o per fer una crema vegetal, a més de ser relaxant, divertit i enriquidor, us permetrà conèixer un món nou per gaudir i obtenir uns aliments que us aportaran salut i vitalitat. Pot ser el principi d'una gran aventura dietètica! El dia que cadascú tingui incorporades les plantes silvestres comestibles a la seva dieta, amb tot el que això significa i les bones conseqüències que se'n deriven, podrem començar a parlar de *dietoteràpia silvestre* i, probablement, ens podrem cuidar molt millor.

ELISENDA CARBALLIDO
Nutricionista

PER A MÉS INFORMACIÓ SOBRE EL LLIBRE:
www.gastronomiasalvatge.com
herbesalacarta@gmail.com





PRIMERA PART

Repàs de l'alimentació amb plantes salvatges





LES PLANTES COM A ALIMENT

Els models d'alimentació actual en la nostra societat industrialitzada estan basats en conreus extensius, produccions a gran escala, distribucions de grans volums i en punts de venda massiva, amb una preeminència dels productes envasats, elaborats, precuinats... i tot això en detriment del producte fresc de temporada i de la producció més local, més propera, de cultiu més delicat i menys rendible. Els mercats de producte fresc del nostre país estan en un període de crisi i transformació. Sovint venen el mateix que els supermercats. Al nostre país la figura del pagès venent directament la seva collita de varietats autòctones de temporada, directe de l'hort a la plaça, cultivada segons mètodes tradicionals, està en franca decadència. Tot just ara comencen a aparèixer els cultivadors de petites produccions ecològiques, que intenten trencar amb la monotonia dels productes. Tanmateix, a la resta d'Europa, els "mercats de pagesos" (o *marché paysan* a França) estan revolucionant el comerç i el consum locals. Són mercats que es caracteritzen per oferir una gran diversitat d'espècies de producte fresc, i amb el segell de cultiu biològic. També s'hi poden trobar, tímidament, algunes plantes silvestres que ja formen part dels ingredients habituals de la cuina local (l'estiu 2010, a la Bretanya francesa, vaig comprovar gratament com es venien verdolagues en una parada de mercat tradicional).

Amb la globalització, assistim a un increment de la gamma de productes (sobretot, fruites) importats d'arreu del món, que els podem menjar en qual-sevol estació de l'any, i en canvi estem deixant perdre productes locals que en altres temps s'havien consumit arreu i de manera habitual. Això passa amb algunes plantes salvatges, considerades verdura, com per exemple la borratja, els créixens, la vinagrella... o amb algunes varietats de fruita, que es perden en favor d'altres varietats més "comercials" o resistents.

La inclusió de les plantes salvatges comestibles a la dieta hauria de ser una pauta habitual en pro de la nostra salut. Si tenim en compte el ventall de productes que trobem en el mercat i els seus processos de producció (sovint farcits d'additius químics), ens adonarem que la gamma de verdures que ingerim és molt reduïda (m'atreviria a dir que ridícula), comparada amb l'ampli ventall de plantes verdes comestibles que podem incorporar a la nostra dieta i que ens aportaran molts més nutrients que les verdures que ingerim habitualment.

Evidentment, quan parlem de *consum de plantes salvatges comestibles*, ens referim a la seqüència *collir-cuinar-menjar*. És a dir, no hi ha possibilitat de fer una gran producció per envasar-les, ni de vendre-les a l'engròs, ja que són





exclusivament plantes que creixen esporàdicament al camp, tot i que algunes també es poden conrear a l'hort o al jardí. La majoria de plantes comestibles, sobretot les verdes, solen ser totes molt delicades i es malmeten aviat. No és fàcil, doncs, que arribin en òptimes condicions als mercats. Probablement aquest fou un dels motius pels quals algunes d'aquestes plantes que es venien antigament en els mercats es van veure desplaçades per verdures més resistents.

Per tant, tenint en compte que les plantes salvatges comestibles no es poden trobar en els mercats i cal anar a buscar-les al camp de manera expressa, i algunes amb certa dificultat, mirat així, es podria afirmar que es tracta d'una menja de sibarites. Sobretot si se saben preparar i cuinar com cal. En aquest camp, els grans restauradors tenen molta feina a fer. D'aquí la idea de confeccionar un receptari amb cadascuna de les plantes silvestres descrites. No es tracta només de distingir-les bé, de saber com, quan i on s'han de collir, sinó que cal conèixer com s'han de preparar per tal que puguem gaudir del seu sabor i que el nostre cos es pugui beneficiar de la seva gran quantitat i diversitat de nutrients.

Les plantes silvestres comestibles són un tipus d'aliment a l'abast de tothom, que es poden obtenir de franc, ja que creixen de manera salvatge arreu de la nostra geografia i, paradoxalment, són àmpliament desconegudes pel gran públic. De manera molt tímida, en algun restaurant innovador del nostre país es pot trobar alguna d'aquestes herbes, discretament incorporada en algun plat de la carta. Últimament he sabut també d'algun restaurant de l'Empordà que està recuperant vells hàbits de consum de plantes i flors salvatges.

Cal matisar que el consum de plantes silvestres va estretament relacionat amb el clima d'una regió; per això, a més pluviositat, més fertilitat, major diversitat de plantes i major cultura de consum. Però tot i així no deixa de ser un vessant de l'alimentació que queda com despenjat de la cuina clàssica, per una raó molt bàsica: sempre són plantes que queden fora dels circuits comercials de consum, ja que la recol·lecció depèn d'un mateix.

LES HERBES A LA CUINA

El consum actual de plantes salvatges o silvestres, en el nostre país, és pràcticament nul en les àrees urbanes, pel fet de ser productes que no es comercialitzen i per la manca de coneixements botànics de la població. Però també estan en franca decadència en les zones rurals, on fa tan sols mig segle se solien menjar regularment. De fet, algunes àvies encara ho tenen molt present.

En la gastronomia actual, tant en la cuina casolana com en la cuina d'innovació, no hi solem trobar receptes amb herbes silvestres comestibles com a ingredient únic, com a plat principal, com a acompanyament o com a verdura. I tanmateix, això seria possible, perquè els ingredients hi són, però el coneixement de les plantes comestibles i de les seves possibilitats pertany a una cuina senzilla i a una cuina del passat, sovint vinculada a l'austeritat i relacionada





- SWAN, C. (1982). *Las ortigas, medicinas silvestres. Su uso terapéutico, cosmético y culinario* (1a edició). Madrid: Edaf.
- THE BURKE, MUSEUM OF NATURAL HISTORY AND CULTURE, UNIVERSITY OF WASHINGTON HERBARIUM. [En línia]. 2010. [Consulta: 2-31/10/2010]. Disponible a: <<http://biology.burke.washington.edu/herbarium/imagecollection.php?Page=imagesearch.php>>
- THOREL, J. (2000). *Aimer la cuisine de Bretagne* (1a edició). França: Editorial Ouest-France.
- TROPICOS.ORG, MISSOURI BOTANICAL GARDEN. [En línia]. 2010. [Consulta: 20-28/10/2010]. Disponible a: <<http://www.tropicos.org>>
- VANACLOCHA, B.; CAÑIGUERAL, S. (2003) *Fitoterapia. Vademécum de prescripción*. Barcelona: Editorial Masson.

ÍNDEX TEMÀTIC DE RECEPTES

Aperitius

Aperitiu de canonges	120
Copa de canonges amb gambetes.....	122
Copa de cosconilles.....	126
Farigola tendra arrebossada.....	135
Flor de salsifí semicuit	180
Fulles de borraja arrebossades (I).....	95
Fulles de borraja arrebossades (II).....	95
Mantega de violer	194
Nyàmeres fregides.....	164
Paté de sardines i créixens	129
Tàrtar de llicsons amb formatge de cabra	151
Xips de potes de cavall arrebossades.....	179

Entrants

Amanida cremosa de menta i cogombre	158
Amanida de canonges al rocafort	121
Amanida de cosconilles amb vinagreta de saüc	125
Amanida de lleties amb fonoll	141
Amanida de lleties amb gavarrera	144
Amanida de menta amb hortalisses i fruits secs	157
Amanida de pasta i flors de farigola.....	136
Amanida de patata i créixens	128
Amanida de pimpinella i verds diversos.....	172
Amanida de pixallits a la vinagreta d'herbes	134
Amanida de verdolagues amb vinagreta de móres.....	182





Amanida variada de pimpinella.....	171
Arròs amb colitxos i verdures	123
Arròs caldós de flor de farigola	138
Borratja parmesana	115
Bunyols de bacallà i borratja	118
Cassola de plantatge i seitan	178
Cigrons amb borratja i verdures de l'hort.....	113
Coca de recapte amb vinagrella i bacallà.....	188
Crema d'amarant i escalivada.....	92
Crema d'ortigues.....	167
Crema de carbassa i malves.....	154
Crema de ceba confitada amb fulla de violer.....	195
Crema de gavarrera	145
Crema de malva amb iogurt.....	153
Crema de porros i borratja	116
Crema freda de verdolagues	185
Croquetes de tonyina i blet	94
Espaguetis amb pipiripip	174
Estofat de llenegues i vinagrella	190
Estofat de lleties i plantatge amb bolets.....	176
Gaspatxo de fonoll	140
Gratinat de dent de lleó i verdura	132
Hummus de menta	159
Lasanya d'ortigues i verdureta	169
Macarrons al pesto d'alfals	90
Medallons de mill i fonoll.....	142
Ortiga gratinada.....	168
Patates al forn amb vinagrella	189
Pizza d'amarant.....	91
Pizza vegetal de salsifis	181
<i>Pizzolina</i> de plantatge	177
Puré de malves amb patates	152
Risotto de borratja	114
Rotllo de borratja farcit.....	96
Samfaina amb verdolagues	183
Sopa cremosa de carbassó i verdolagues.....	186
Sopa de farigola i pa sec	137
Sopa de mill i borratja.....	117
Sopa de nyàmeres i verdures	166
Sopa de vinagrella del Pare Lliborri	191
Sopa verda de blet.....	93
Tomàtec farcit de llicsons.....	150
Tomàtec farcit de verdolagues	187





Torrada de dent de lleó al vapor.....	133
Trinxat de bacallà amb alfals i verdures.....	89
Truita de colitxos.....	124
Truita de verdures amb menta.....	160
Verdolagues saltades.....	184
Xatonada amb créixens i mató de Montserrat.....	130

Segons

Lluç amb salsa de vinagrella.....	192
Medallons de malves i carn picada.....	156
Rap amb salsa de gavarrera	146
Sardines amb farciment de malves	155

Postres

Bunyols dolços de borraja	119
Flam àcid de gavarrera	147
Gelat de llimona i menta	162
Gelat de meló i menta.....	163
Gelatina de pimpinella i meló.....	173
Gelatina de préssec a la menta	161
Sorbet de farigola.....	139
Tiramisú de gavarrera amb mató de Montserrat.....	148

Altres

Compota amb vinagrella.....	193
Condiment de créixens	127
Confitura de gavarrera	149
Confitura de pètals de pipiripip	175
Confitura de vinagrella.....	193
Grataculs en salmorra	143
Nyàmeres confitades	165
Sal d'ortiga.....	170
Tàperes de pixallits	131

