

Algunes de les imatges han estat cedides pel Col·lectiu Eixarcolant.

Si vols apuntar-te als itineraris, escriu-nos a l'adreça de correu electrònic: abundanciaivulgaris@gmail.com. Ens encantarà com-partir amb tu el passeig i descobrir conjuntament la memòria et-nobotànica i els coneixements sobre fauna silvestre que guarden les veïnes i els veïns del barri de Can Baró i més enllà.

Són continguts que poden funcionar independentment, però tam-bé són guies especialment pensades per acompanyar els itineraris o passejades d'interpretació de natura que forem a les diferents estacions. Durant aquestes excursions observarem les espècies aquí complides i, a través d'elles, els canvis que ocorren en el pa-ís.

A més d'aquest volum, en trobaràs tres més: *Plantes medicinals del barri de Can Baró, Plantes i arbres cultivats del barri de Can Baró i Fauna silvestre del barri de Can Baró*. En total, es complen fotografies i descripcions brues de 55 espècies vegetals i 20 es-pècies animals que són de fàcil o relativament fàcil observació al Turó de la Rovira.

La guia *Plantes silvestres comestible del barri de Can Baró* forma part d'una petita col·lecció de quatre volums, diferenciat i complementaris, pensats per facilitar l'observació de la biodiversi-tat al barri de Can Baró, amb especial atenció al Turó de la Ro-va. L'hem desenvolupat amb l'afecte que sentim pel barri des de l'associació d'ecològues Abundància Vulgaris, en compli-ctat amb el Col·lectiu Eixarcolant, i per encàrrec de la Comissió Veïnal Organitzadora del Centenari de Can Baró.

SOM BARRI DE MUNTANYA

GUIA DE L'ENTORN NATURAL DE CAN BARÓ

PLANTES SILVESTRES COMESTIBLES



V.2

ROSELLA *Papaver rhoeas*

Planta herbàcia anual amb fulles dividides i flors vermelles. Les flors es fan servir en la preparació de melmelades i xarops. La melmelada de rosella inclou rosella, sucre i llimona, i té un sabor dolç i aromàtic.

A P M G F M A M J J A S O N D



ESBARZER *Rubus ulmifolius*

Arbust espinós amb fulles dividides i flors blanquinoses que neixen en raïms i donen lloc a inflorescències de manera oblonga o piramidal. El fruit, de tons vermells i lila, es fa servir per elaborar melmelades i geleses. La gelea d'esbarzer pot incorporar sucre i llimona a la recepta; d'aquesta manera s'obté un sabor intens i lleugerament àcid.

A P M G F M A M J J A S O N D



CAPS BLANCS I MORRISSÀ BORD *Lobularia maritima*

Planta herbàcia anual amb fulles lineals i carnosos i flors en inflorescències blanques o roses. Les fulles es mengen crues o cuites en plats de verdures. El remenat de caps blancs és una recepta feta amb les seves tilles tendres, que barrejades amb ou i all ofereixen una combinació de textures i sabors delicats i sadollants.

A P M G F M A M J J A S O N D



LLETSÓ *Sonchus tenerrimus*

Planta herbàcia anual amb fulles lanceolades i flors grogues. Les fulles joves es mengen en amanides, barrejades amb nous i fruita seca i una bona vinagreta. Aporten una textura cruixent i un sabor fresc. També queden delicioses saltades i en truita.

A P M G F M A M J J A S O N D



PI BLANC *Pinus halepensis*

Arbre amb fulles aciculars i pinyons comestibles. Les fulles són petites i allargades, de color verd brillant. Els pinyons s'utilitzen en receptes com són el pesto de pi blanc, que inclou alfàbrega, all, formatge i oli d'oliva, i proporcionen un sabor complex i una textura cremosa.

P M G F M A M J J A S O N D



MARGARITÓN *Glebionis coronaria*

Planta herbàcia anual amb fulles dentades i flors grogues similars a les margarides. Les fulles joves es mengen en amanides amb tomàquet, enciam i ruca silvestre, el que permet crear una explosió de colors i sabors.

A P M G F M A M J J A S O N D



LLENTISCLE *Pistacia lentiscus*

Arbust mediterrani amb fulles compostes i petites drupes vermelles que es tornen negres. A la cuina es poden fer servir les fulles, les drupes i la resina. El llentiscle en almívar és una recepta que combina fruits de llentiscle, sucre i llimona, i ofereix, per tant, un sabor diferent i perfumat.

G F M A M J J A S O N D



ALCINA *Quercus ilex*

Arbre amb fulles coriàcies i glans comestibles. Les fulles persisteixen durant tot l'any. Les glans, petits fruits secs, es molen i s'utilitzen en plats de rebosteria. El pa de gla, fet amb la farina dels seus fruits, aporta carbohidrats i greixos vegetals de bona qualitat, a més d'una agradable dolçor.

P M G F M A M J J A S O N D



SAÜC *Sambucus nigra*

Arbust amb fulles verdes i petites flors blanques o grogues que s'utilitzen per fer una xarops, infusions i melmelades de les més bones. L'inusid és una beguda calmant i anticatarral.

A P M G F M A M J J A S O N D



ALL DE CAMP *Allium roseum*

Planta perenne amb fulles llargues i tiges cilíndriques. Els bulbs són petits i cilíndrics. Es fan servir les fulles per condiments plats amb aquest all tendre, generalment en combinació amb oli d'oliva i sal. Les flors són precioses i gustoses, per tant, afegir-les fresques sobre una crema de verdures o a l'amanida, intensifica el sabor i la bellesa de qualsevol plat.

P M G F M A M J J A S O N D



SOM BARRI DE MUNTANYA

Els noms, el comportament i els usos de les plantes silves-tres i conreades que ens envolten són coneixements que ens urgix recuperar. Ho necessitem per entendre el paisatge d'aquest petit turó que ara mateix pateix una immensa pressió turística, però que podria ser clar per a la creació d'una cultura de barri que transitï cap a un futur i un sistema agroalimentari més just i sostenible.

Tens a les teves mans una eina senzilla, però potencialment poderosa per al barri de Can Baró. Hi trobaràs espècies de plan-tes cultivades que probablement has vist mil vegades al Turó de la Rovira, sense que realment t'hi hagis fixat. No pateixis perquè ens passa a totes i a tots, i és que la modernitat enlluerna molt i en menys de dues generacions ens ha fet oblidar massa coses. Fins i tot on tenim els peus!

Des d'Abundància Vulgaris, en complictat amb el Col·lectiu Eixarcolant, esperem que aquest guia sigui una invitació per re-cordar que no estem soles ni sols en aquest territori i que junts podem revertir el deteriorament dels espècies associats a aquestes espècies. Que sigui aquest un punt de partida per retèixer en la història del barri una biodiversitat que també ha resistit pedreses i bombardeigs.

On la podem trobar? Marges de canvi Comps Descompats Motollar

Taxitat Llei toxicitat Tòxica

Tipus de planta Anual Bianual Perenne

Calendari vital i de recollida: Mesos de més fàcil identificació: negres

Recol·lecció de flors: verd Recol·lecció de fruits: subratllat Recol·lecció de llavors: curvsa

L'has trobat?

Fes tick i apunta la data d'observació.

G F M A M J J A S O N D



ORTIGA *Urtica dioica*

Planta herbàcia perenne amb fulles verdes i dentades i pèls urticants que poden causar picors desagradables. Triturades o cuinades, les fulles deixen de picar. Es poden tractar com els espinacs o emprar-se en sopes, com en la nutritiva sopa d'ortiga, amb patates i brou.

P M G F M A M J J A S O N D



BORRATJA I BORRAINA *Borago officinalis*

Planta herbàcia anual amb fulles peludes i flors d'un intens color blau. Les fulles són àsperes al tacte, però també es poden aprofitar. Tant les fulles com les flors s'utilitzen en amanides i sopes, destacant en la sopa de borrajta, amb pastanagues, porros i brou.

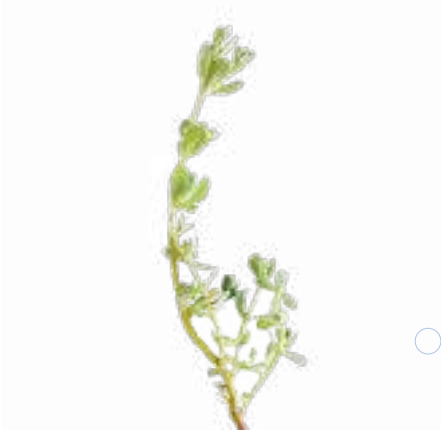
A P M G F M A M J J A S O N D



VERDOLAGA *Portulaca oleracea*

Planta herbàcia anual suculenta amb fulles carnosos i arrandonides, mentre que les flors grogues tenen un aspecte radiant. Les fulles poden afegir a amanides o fregir en una truita de verdolaga amb ous i altres ingredients.

A P M G F M A M J J A S O N D



BLET BLANC *Chenopodium album*

Planta herbàcia anual amb fulles dentades i verds que es poden consumir bullides o en amanides. El blet blanc bullit és un plat senzill que incorpora blet blanc, alls tendres y oli d'oliva.

A P M G F M A M J J A S O N D



ROMANÍ *Rosmarinus officinalis*

Arbust aromàtic perenne amb fulles linears de color verd fosc i flors blaves o liles. Les petites flors de color blau o lila són molt aromàtiques. Les fulles fresques són ideals per a plats mediterranis com ara el pollastre al romaní o simplement com a aromatitzant d'un bon oli d'oliva.

P M G F M A M J J A S O N D



MALVA COMU *Malva sylvestris*

És una planta herbàcia perenne amb fulles palmades i flors de colors variats. Les fulles poden servir blanques, rosades o maiva. Les fulles són verds, grans i liles, mentre que les flors són vermelles, grogues, liles i roses.

Planta aromàtica perenne amb fulles fines i flors grogues. Les fulles són filiformes, molt fines i de color verd internu.

Formatge fresc, on aporten un toc de color i suavitat.

Planta herbàcia perenne amb fulles en forma de cor semblants a les del trèvol, de color verd clar. Les fulles joves són comestibles i aporten un toc lleugerament àcid i fresc a qualsevol amanida.

Planta herbàcia perenne amb fulles lobulades i flors blanques. Les fulles tendres s'organixen a les amanides o es cuinen com els espinacs. La rovellissa o cactoloma borraja rovellissa blanca amb panses, pinyons i oli d'oliva: una combinació de textures i sabors molt captivador.

Planta herbàcia anual de flors lobulades i capítulador.

Planta herbàcia anual de flors lobulades i capítulador.

Planta herbàcia anual de flors lobulades i capítulador.

Planta herbàcia anual de flors lobulades i capítulador.

Planta herbàcia anual de flors lobulades i capítulador.

Planta herbàcia anual de flors lobulades i capítulador.

Planta herbàcia anual de flors lobulades i capítulador.

Planta herbàcia anual de flors lobulades i capítulador.

Planta herbàcia anual de flors lobulades i capítulador.

Planta herbàcia anual de flors lobulades i capítulador.

Planta herbàcia anual de flors lobulades i capítulador.

Planta herbàcia anual de flors lobulades i capítulador.

Planta herbàcia anual de flors lobulades i capítulador.

Planta herbàcia anual de flors lobulades i capítulador.

Planta herbàcia anual de flors lobulades i capítulador.

Planta herbàcia anual de flors lobulades i capítulador.

Planta herbàcia anual de flors lobulades i capítulador.

Planta herbàcia anual de flors lobulades i capítulador.

Planta herbàcia anual de flors lobulades i capítulador.

Planta herbàcia anual de flors lobulades i capítulador.

Planta herbàcia anual de flors lobulades i capítulador.

Planta herbàcia anual de flors lobulades i capítulador.

Planta herbàcia anual de flors lobulades i capítulador.

Planta herbàcia anual de flors lobulades i capítulador.

Planta herbàcia anual de flors lobulades i capítulador.

Planta herbàcia anual de flors lobulades i capítulador.

Planta herbàcia anual de flors lobulades i capítulador.

Planta herbàcia anual de flors lobulades i capítulador.

Planta herbàcia anual de flors lobulades i capítulador.

Planta herbàcia anual de flors lobulades i capítulador.

Planta herbàcia anual de flors lobulades i capítulador.

Planta herbàcia anual de flors lobulades i capítulador.

Planta herbàcia anual de flors lobulades i capítulador.

FONOLL *Foeniculum vulgare*

Planta aromàtica perenne amb fulles fines i flors grogues. Les fulles són filiformes, molt fines i de color verd internu.

Formatge fresc, on aporten un toc de color i suavitat.

Planta herbàcia perenne amb fulles en forma de cor semblants a les del trèvol, de color verd clar. Les fulles joves són comestibles i aporten un toc lleugerament àcid i fresc a qualsevol amanida.

Planta herbàcia perenne amb fulles lobulades i flors blanques. Les fulles tendres s'organixen a les amanides o es cuinen com els espinacs. La rovellissa o cactoloma borraja rovellissa blanca amb panses, pinyons i oli d'oliva: una combinació de textures i sabors molt captivador.

Planta herbàcia perenne amb fulles lobulades i capítulador.

Planta herbàcia perenne amb fulles lobulades i capítulador.

Planta herbàcia perenne amb fulles lobulades i capítulador.

Planta herbàcia perenne amb fulles lobulades i capítulador.

Planta herbàcia perenne amb fulles lobulades i capítulador.

Planta herbàcia perenne amb fulles lobulades i capítulador.

Planta herbàcia perenne amb fulles lobulades i capítulador.

Planta herbàcia perenne amb fulles lobulades i capítulador.

Planta herbàcia perenne amb fulles lobulades i capítulador.

Planta herbàcia perenne amb fulles lobulades i capítulador.

Planta herbàcia perenne amb fulles lobulades i capítulador.

Planta herbàcia perenne amb fulles lobulades i capítulador.

Planta herbàcia perenne amb fulles lobulades i capítulador.

Planta herbàcia perenne amb fulles lobulades i capítulador.

Planta herbàcia perenne amb fulles lobulades i capítulador.

Planta herbàcia perenne amb fulles lobulades i capítulador.

Planta herbàcia perenne amb fulles lobulades i capítulador.

Planta herbàcia perenne amb fulles lobulades i capítulador.

Planta herbàcia perenne amb fulles lobulades i capítulador.

Planta herbàcia perenne amb fulles lobulades i capítulador.

Planta herbàcia perenne amb fulles lobulades i capítulador.

Planta herbàcia perenne amb fulles lobulades i capítulador.

Planta herbàcia perenne amb fulles lobulades i capítulador.

Planta herbàcia perenne amb fulles lobulades i capítulador.

Planta herbàcia perenne amb fulles lobulades i capítulador.

Planta herbàcia perenne amb fulles lobulades i capítulador.

Planta herbàcia perenne amb fulles lobulades i capítulador.

Planta herbàcia perenne amb fulles lobulades i capítulador.

Planta herbàcia perenne amb fulles lobulades i capítulador.

Planta herbàcia perenne amb fulles lobulades i capítulador.

Planta herbàcia perenne amb fulles lobulades i capítulador.

Planta herbàcia perenne amb fulles lobulades i capítulador.

Planta herbàcia perenne amb fulles lobulades i capítulador.

Planta herbàcia perenne amb fulles lobulades i capítulador.

AMANIDA SILVESTRE

Pa i peixet⁰¹ Blet blanc⁰² i Borratja⁰³

Les plantes silvestres han estat part fonamental de l'alimentació humana desde sempre. A nivell local, encara hi són part integrant, però cal investigar, jugar, tastar, per a retornar aquesta abundància disponible fins a les nostres taules.

Aquesta és una recepta d'amanida silvestre, fresca i saludable, que incorpora herbes que es poden trobar pràcticament al llarg de tot el Turó de la Rovira, fins i tot en ambients totalment urbanitzats.

03



Recepta

1. Trieu les herbes silvestres i assegureu-vos de rentar-les bé.
2. Barregeu les herbes amb els tomàquets, tallats per la meitat i col·loqueu-los en un bol gran.
3. En un bol petit, prepareu una vinagreta barrejant oli d'oliva, el vinagre de vi, sal, pebre i fulles de Ravenissa picades finament. Aquesta vinagreta picant donarà un toc addicional al plat.
4. Aboqueu la vinagreta sobre la barreja d'herbes i tomàquets i remeneu amb cura per assegurar-vos que tots els ingredients estiguin ben coberts.
5. Deixeu reposar la barreja a la nevera durant uns minuts per permetre que els sabors es fusionin.
6. Serviu l'amanida de herbes silvestres com a aperitiu o acompanyament. Bon profit!

* Aquesta recepta destaca per la seva riquesa en nutrients i per la seva sostenibilitat. Les herbes silvestres aporten vitamines, minerals i antioxidants, afegint valor nutricional a la nostra dieta i reduint el seu cost. A més, aquest plat és una representació de la cultura gastronòmica i de l'ecologia del territori, que ha abraçat la tradició de recollir i utilitzar herbes silvestres a la cuina al llarg de la història i de gestionar el paisatge valorant la biodiversitat. En aquest cas, mai millor dit, som el que mengem!

Per a fer-la necessitarem Pa i peixet

(*Oxalis vallicola*), Blet blanc (*Chenopodium album*) i Borratja (*Borago officinalis*).

És important tenir cura de recollir les plantes amb responsabilitat i respecte per l'ecosistema, sense arrencar-les d'arrel, sinó només tallant les parts que ens interessin (fulles i flors). Mai recolliu plantes en zones contaminades o tractades amb pesticides.

Per amanir, farem una vinagreta de Ravenissa o Mostassa blanca (*Diplotaxis erucooides*) per aportar un toc picant. Realça encara més el gust de les fulles i flors i completa el perfil sensorial d'aquesta deliciosa entrada.

Ingredients

***Oxalis vallicola* (pa i peixet):** És millor recollir-lo a la primavera i a la tardor quan les fulles estan tendres i sabroses. És important assegurar-se que les fulles no estiguin massa madures o fibroses. Les fulles tendres i àcides d'aquesta planta aporten un toc cítric i refrescant a la recepta. Són riques en vitamina C i antioxidants.

***Chenopodium album* (sarronets o ble sorra):** Es pot recollir durant la primavera i l'estiu. Eviteu recollir les fulles massa grans o quan ja la planta hagi florit. Les fulles tendres d'aquesta planta tenen un gust lleugerament terrós i aporten vitamines i minerals com el ferro i el calci.

***Borago officinalis* (borratja):** Recollir-la a la primavera o a l'inici de l'estiu quan les fulles i les flors estan en el seu punt òptim de sabor. Assegureu-vos que no estiguin exposades a substàncies químiques nocives. Les fulles i les flors de la borraïna aporten un sabor a més punt dolç. Són riques en àcids grassos omega-3.

***Diplotaxis erucooides* (ravenissa o mostassa blanca):** La mostassa blanca es millor recollir-la durant la primavera i l'estiu quan les fulles són joves i tendres. Eviteu recollir les fulles que ja hagin madurat, resulten més fibroses. Les fulles de mostassa blanca tenen un gust lleugerament picant i són ben conegudes les seves propietats antioxidants.



Altres ingredients: Tomàquet "Sang de toro" (per a la base). Aquesta varietat tradicional és força gustosa, perfecte per amanides. Oli d'oliva verge extra. Vinagre de vi (preferiblement de vi blanc i de producció agroecològica). Sal i pebre al gust.

02