

# Hortalisses dels Països Catalans

## Fulles, tiges i arrels

**ENCIAM**  
*Lactuca sativa*  
LLETUGA (C), ENCISAM (PV)  
El rei de les amanides. N'hi ha moltes varietats i es pot conrear tot l'any.  
I-XII  
bon temps  
bon temps

**FULLA DE ROURE**  
És una varietat d'enciam amb les fulles fines, d'un color vermellós i molt lobulades.

**FRANCÈS**  
La textura és mantegosa, amb la fulla tova i de verd clar. Fa poc cabdell i és poc apinyat.

**MERAVELLA**  
Fulles amples, arriassades i cruixents, amb tendència a agrupar-se. Algunes varietats poden fer el color morat. En alguns indrets l'anomenen del sucre quan té els tons morats o vermellosos. És resistent al fred.

**CANONGE**  
*Valeriana locusta*  
HERBA DELS CANONGES  
Es menja amanida quan és tendra i carnosa. Vol fresca i humitat.

**COL D'HIVERN**  
*Brassica oleracea* var. *viridis*  
COL DE CABDELL, COL DE TRUC  
És una col esfèrica, grossa i amb les fulles apinyades en un cabdell molt atapeït. És la més consumida bullida, en guisats, confitada...

**ESCAROLA**  
*Cichorium endivia* var. *crispa*  
Amb fulles molt sinuoses, és una verdura més d'hivern, ja que espiga amb facilitat amb la calor. És una herba amargant. La de cabdell d'àngel és la varietat hivernal més apreciada.

**CARXOFA**  
*Cynara scolymus*  
ESCARXOFA  
Tenen anomenada les del Delta de l'Ebre, del Baix Llobregat, de Benicarló o del Rosselló. Desfullada fins al cor, es consumeix fregida, estofada, bullida, confitada o a la brasa.

**SALSAFÍ BLANC**  
*Tragopogon porrifolius*  
SALSIFÍ BLANC, BARBA DE CABRA  
És el salsifí veritable. El nom és una aberració del mot *salsifí*, manllevat del francès. Acompanya molts estofats en comptes dels naps. També es pot fregir o menjar cru.

**SALSAFÍ NEGRE**  
*Scorzonera hispanica*  
SALSIFÍ NEGRE, ESCURÇONERA  
Actualment és el més conreat.

**BRÒQUIL**  
*Brassica oleracea* var. *botrytis*  
BRÒCUL (PV)  
Col conreada per la seva inflorescència hipertrofiada, molt verda, densa i de branques carneses. Es sol menjar bullit o en guisats, però és deliciós cru.

**COL GEGANT**  
*Brassica oleracea* var. *medullosa*  
COL ALTA, COL FARRATGERA  
És aquella col que és desfulla i el tronc apareix com verd clar i nu. La fulla és molt gruixuda i es dona al bestiar. Vet aquí l'accident d'en Patufet el dia que s'hi va amagar quan plovia.

**COL ARRISSADA** *Brassica oleracea* var. *acephala*  
COL CARAGOLADA, COL REÜLLA  
Sense fer cabdell, es forma un fullam atapeït al voltant de la tija. En comarques pirinenques, com ara el Berguedà, és apreciada per fer trinxat amb patata i cansalada.

**COL LLOMBARDA**  
*Brassica oleracea* var. *capitata rubra*  
COL MORADA (B), COL VERMELLA (G)  
És morada i globular i, tot i que es menja cuita, és habitual posar-la crua a les amanides, cruixent i acolorida.

**ESPINAC**  
*Spinacia oleracea*  
Conreada per les fulles gustoses i amb molt poc ferro malgrat la creença popular. Es fan bullits, ofegats, en crema, amb panses i pinyons, i també crus en amanida.

**ENDÍVIA**  
*Cichorium endivia* o *C. intybus*  
Es sol conrear en hivernacles. Acompanyada de formatge blau, amanida, i a la planxa, guisada o al forn, és suculenta.

**RAVE** *Raphanus sativus* o *R. raphanistrum sativus*  
RAVENET  
Arrel de polpa picant i de moltes formes i colors, d'entre els quals destaca el vermell globulós.

**RUCA**  
RUQUETA, ERUGA  
Així s'anomenen dues espècies: *Eruca versicaria sativa* (o *E. sativa*) i *Diploaxis tenuifolia*. De sabor amarg i de consum en cru. És molt coneguda per la denominació italiana *rucula*.

**COLIFLOR**  
*Brassica oleracea* var. *botrytis* subvar. *cauliflora*  
COLFLOR (PV), COLFLORÍ (B), BRÒQUIL BLANC  
La inflorescència de color blanc és extraordinàriament desenvolupada; les tiges també són blanques i carneses. Es bull, es guisa, es menja crua i es confita en vinagre.

**COLRAVE**  
*Brassica oleracea* var. *gongylodes*  
COLRAVE  
Es conrea per la tija curta i engruixida, bulbosa, semblant a un nap, des d'on surten les fulles. Es sol preparar bullit o en crema, però també cru, ratllat o tallat i barrejat en una amanida.

**COL DE BRUSSELLES**  
*Brassica oleracea* var. *gemmifera*  
COL DE BROT  
Semblant a una col farratgera (la del Patufet), és conreada per les gemmes que es formen al llarg de la tija. Se sol menjar en guisats i bullida.

**JULIVERT**  
*Petroselinum crispum* o *P. sativum*  
Per a uns és un condiment i per a uns altres una verdura. Uns el regalen i altres el cobren.

**FONOLL**  
*Foeniculum vulgare azoricum*  
FONOLL DE FLORÈNCIA, FONOLL (B, PV, C), FENULL, FUNILL, FUNOI  
És una planta perenne, olorosa i d'un verd grisenc, conreada per la seva tija engruixida, bulbosa. Amanit i bullit té un aromàtic gust anisat.

**NAPA** *Brassica napus*  
Arrel bulbosa una mica oblidada, excel·lent al forn, en estofats i guisats, i també crua. També es poden menjar les fulles. Són famosos els naps negres del Pirineu gironí.

**API**  
*Apium graveolens* var. *dulce*  
ÀPIT, ÀBIT (B)  
Herba amargant, que sovint s'ombrreja o es tapa perquè es blanquegi. De vegades, les tiges són buides de dins. És bo cru, bullit i assecat i molt.

**BLEDA**  
*Beta vulgaris* o *B. v. vulgaris*  
Conreada per les seves fulles verdes, brillants i elegants, que es mengen bullides; les penques blanques es consumeixen fregides.

**PASTANAGA**  
*Daucus carota sativa*  
PASTENARGA, BESTENAGA, ESTEFANORIA, SAFRANORIA, CAROTA  
És l'arrel d'una herba biennal, també n'hi ha de negres i de blanques. Crua, amanida, bullida, en vinagre, en crema, en pastissos o en conserva, és una font de vitamina A.

**ESPÀRREC D'HORT**  
*Asparagus officinalis*  
Es conrea pels turions engruixits i gens amargants. Són verds, però es calcen per impedir-los la fotosíntesi i fer que quedin blancs. Són famosos els de Gavà, al Baix Llobregat. Els blancs volen una bullida delicada i accepten la conserva. Els verds també poden anar a la planxa, a la brasa o al forn.

**CEBOLLÍ**  
*Allium fistulosum*  
La famosa *ciboulette* de l'alta cuina francesa.

**ALL**  
*Allium sativum*  
AI  
Els alls tendres són una verdura i secs, un condiment. Els alls de Banyoles, rosats i aromàtics, són la varietat més anomenada.

**ESCALUNYA**  
*Allium ascalonicum*  
És la ceba més elegant i aristocràtica. Fa un sofregit fi, discret i elegant, afrancesat, molt apropiat per als restaurants *fru-fru*.

**CEBA** *Allium cepa*  
És la reina de la cuina: crua, escalivada, bullida, estofada, rostida, sola, barrejada... Quan és immadura i tota la planta és comestible, parlem de ceba tendra.

**CEBA DE TOLUGES**  
Ceba vermella dolça i fina conreada a la comarca del Rosselló. Se sol menjar amanida i té una aroma subtil poc ofensiva.

**CEBA DE FIGUERES**  
És la ceba del sofregit i de les grans amanides. Desenvolupada a les hortes de l'Alt Empordà. És aixafada i rosada o rogenca. És la més coneguda.

**CEBA BLANCA DE TORTOSA O VALÈNCIA**  
És una ceba de pell blanca globulosa. Sovint les cebes tendres són d'aquesta varietat, més usada a la Catalunya Nova i el País Valencià.

**CALÇOT**  
No són varietat ni espècie: són grills de ceba blanca calçats per aconseguir que siguin blancs i dolços fins a la tija. La tècnica i la forma de menjar-los a la brasa amb romesco són originàries de Valls.

**PORRO** *Allium porrum*  
És una planta hortícola que no es troba en estat salvatge i que és molt usada a l'alta cuina. És un dels ingredients principals de les sopes d'hivern, d'escudelles, de brous, de la *porrusalda* i de la *vichyssoise*.

Asteràcies

Amarantàcies

Asteràcies

Brassicàcies

Liliàcies

Quenopodiàcies

Umbel·líferes

**VARIETAT DIALECTAL**  
(C) Principat  
(PV) País Valencià  
(B) Illes Balears

**CALENDARI DE CONREU** (per mesos)  
Sembra  
Plantació  
Collita

Producció: Revista Presència SL i Obra Social de CatalunyaCaixa  
Coordinació: Joan Ventura (Presència) i Obra Social de CatalunyaCaixa  
Disseny i Maquetació: Jordi Molins, Toni Llobet i Abdón Jordà  
Assessorament científic i textos: Salvador García-Arbós  
Connexió lingüística: Mèi Bressó  
© Del pòster: Revista Presència SL i Obra Social de CatalunyaCaixa  
© De les il·lustracions: Toni Llobet. Desembre del 2011

Dibuixos  
Toni Llobet i Françaços

**PRESENCIA**

Aquest pòster forma part de la col·lecció de l'Obra Social de CatalunyaCaixa "Biodiversitat dels Països Catalans" per promoure el coneixement de la natura i educar en la necessitat de protegir el medi ambient.

Dipòsit legal: GH-1507-2011  
Mod. 7.1.191