

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

CARXOFET
Es com el francès, però de fulles ovalades i primes i amb el cabdell petit. La floració tardana el fa apreciar com a varietat d'estiu.

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.

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...

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.

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.

SALSIFÍ 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.

SALSIFÍ 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 es 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 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. *gongyloides*
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 BRUSSEL·LES
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.

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.

NAP *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, ESTEFANÒRIA, SAFRANÒRIA, 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

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: Mei Bresó
© Del pòster: Revista Presència SL i Obra Social de CatalunyaCaixa
© De les il·lustracions: Toni Llobet. Desembre del 2011

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

CALENDARI DE CONREU (per mesos)
Sembra
Plantació
Collita

Dibuixos
Toni Llobet i François

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