

SORTIM I CUINEM

Receptes amb plantes i fruites del Bruc i Montserrat

Montse Batlle Figueras

EL MONTSERRATÍ · 8 Publicacions de l'Abadia de Montserrat

Sortim i cuinem

Receptes amb plantes i fruites del Bruc i Montserrat

MONTSE BATLLE FIGUERAS

Ajuntament del Bruc
Publicacions de l'Abadia de Montserrat
2023

Ajuntament del Bruc
Diputació Barcelona
Generalitat de Catalunya
Patronat de la Muntanya de Montserrat

Primera edició, febrer de 2023
© Montserrat Batlle Figueras, 2023
La propietat d'aquesta edició és de
Publicacions de l'Abadia de Montserrat
Ausiàs Marc, 92-98 – 08013 Barcelona
ISBN: 978-84-9191-259-0
Dipòsit legal: B. 205-2023
Imprès a Gráficas Rey

Fotografia de la coberta: Montse Batlle



Sumari

Pròleg 9

Sortim 11

Mesures de les culleres 13

Primavera i estiu 15

Tardor i hivern 91

Assequem flors i pètals 164

Índex de plantes, fruites i arrels silvestres 166

Cuinem 170

Agraïments 171

Índex de receptes 173

Índex de receptes

RECEPTES DE PRIMAVERA I ESTIU

I. Amanides 17

Amanida de primavera amb salsa verda de pimpinella 18

Amanida de fulla verda, crespinells i xips de plantatge 20

Amanida de cogombre, tomàquets secs i fulles de ravenissa 22

Amanida tèbia de bledes de colors, pèsols i colitxos . 24

II. Formatges 27

Formatge d'ametlles bàsic 28

Formatge d'ametlles al miso 30

Formatge crema d'ametlles 30

III. Adobats i olis 33

Adobat de crespinells. 34

Oli de farigola i pebre rosa 36

Oli de sajolida. 36

IV. Germinació i brots 39

Germinat d'alfals. 44

Germinats de blat d'espelta, fenigrec i gra de fajol . 45

Brots de gira-sol (pipa negra) 48

V. Cremes o sopes 51

Crema de pastanaga i fonoll 52

VI. Principals 55
Broquetes de tofu al curri de Montserrat 56
Truita de cigró o de mill amb colitxos i espàrrecs . . . 58
Pizza de farina de pisana amb pesto de pimpinella, brots de pèsol i farigola tendra 60
Fideuada de verduretes i colitxos 62
VII. Snacks 65
Flors de saüc amb tempura dolça i flors de borraina 66
Xips de plantatge a l'ametlla 68
VIII. Begudes 71
Batut de síndria amb herba de Sant Antoni 72
Llet d'ametlles dolça 74
Cava de flors de saüc 76
Quefir d'aigua i quefir de tarongina 78
IX. Les postres 81
Pa de pessic de plàtan decorat amb pètals silvestres . 82
Trufes d'ametlles, rementerola i gingebre 84
Tapa dolça del Bruc: galeta cruixent de gra de fajol amb cremós de llimona, figues i melmelada de mores silvestres del Bruc, acabada amb flors de pastanaga silvestre i pètals de calèndula 86

RECEPTES DE TARDOR I HIVERN

I. Amanides 93
Amanida verda probiòtica amb formatge d'ametlles curat 94
Amanida d'enciams, magrana i pinyons 96
Endívies amb allioli de codony i pebre vermell 98

II. Formatges curats 101
Formatges curats d'ametlles i ametlles amb miso . . . 102
III. Adobats i olis 105
Macerat d'oli de romaní. 106
Conserva d'olives 108
Adobat de nyàmeres 110
IV. Adobats i fermentats. 113
Rejuvelac 118
Xucrut. Kimchi. Adobats en salmorra. 119
Adobats de pastanaga. 122
V. Cremes o sopes 125
Sopa de farigola 126
VI. Principals 129
Timbal de nyàmeres amb allioli de codony i escarola 130
Arròs amb castanyes i fulles amargues 132
Verdures al forn. 134
Rodelles de carbassa amb hamburguesa de bròquil verd 136
VII. Snacks 139
Herbes de Montserrat salades i dolces 140
Pa de farina d'ametlla i quinoa amb romaní, farigola i fonoll 142
Galetes cruixents de llavors i patés vegetals amb aromes silvestres 144
VIII. Begudes 149
Aigua de rementerola i rodanxes de taronja 150
Idees d'aigües aromàtiques 150
Beguda de lledons. 152

Infusió de xicoira o cafè de xicoira 154

IX. LES POSTRES 157

Vasets de iogurt d'ametlles i mores silvestres amb coulis de lledons 158

Torró d'avellanes i nous amb herbes dolces i espècies 160

Pastís de garrofa i ametlles picades 162

Pròleg

Pensa global i actua local. Aquesta frase, nascuda en l'entorn activista dels anys 70, està més vigent que mai i ens impulsa a actuar a escala local per atendre els grans problemes comuns de tots els habitants del planeta.

Tradicionalment, la cultura dels pobles ha consistit a trobar una manera d'adaptar-se i desenvolupar la vida en el seu entorn. Tradicionalment, els veïns i veïnes del Bruc, i els que vivien al voltant de Montserrat, treien els recursos d'allò que els oferien els boscos, els matollars, els conreus i la muntanya i en van fer els seus oficis. Eren persones que sabien mirar al seu voltant i aprofitar allò que hi havia.

El 2022, sabem més coses, o potser només sabem coses diferents. Sabem que allò que s'utilitzava, allò que s'aprofitava i es transformava de l'entorn tenia una sàvia manera de fer que ara ens pot explicar la ciència i que ha recollit la tecnologia. En moltes ocasions aquesta saviesa s'ha incorporat en la gastronomia, com allò que hem après a fer per gaudir mentre ens alimentem.

En un entorn mediterrani tan rigorós com el peu de mont del Bruc, on els conreus de secà tenen còdols i els torrents de la muntanya són verticals i guarden la humitat, ens cal tornar a sortir i a posar en valor allò que tenim. Les plantes aromàtiques i culinàries són recursos de quilòmetre zero que hem de saber aprofitar perquè són com nosaltres: han sabut treure el millor del seu entorn i crear allò que necessitaven per adaptar-s'hi.

Les plantes ens ofereixen allò que necessitem: recórrer als recursos més propers i al mateix temps reduir la petjada ecològica de la nostra vida diària.

Tornem a mirar al nostre voltant, per conèixer-lo gaudir-lo i estimar-lo. I, fent això, molt probablement el protegirem com allò que és: un tresor natural afinat durant segles per la mà de la dona i de l'home.

Moltes gràcies a l'autora del llibre, que ha sabut barrejar la riquesa de l'entorn amb la mirada de la cuina saludable que alimenta els cossos i els sentits. Sortim a explorar i gaudim d'això tan nostre com són les plantes de Montserrat.

Bàrbara Ortuño Escriu
Alcaldessa del Bruc
El Bruc, 22 de març de 2022

Sortim...

L'encant de les nostres caminades i una sorpresa aromàtica: estàvem encisades mirant els diferents matolls del sender quan de sobte vam escoltar un borrombori i una veu que cridava: «Aparteu-vos del camí!». Tot seguit un grup de cabres que baixaven com una centella ens van espantar. Eren les cabres de l'Alberto! Quin ensurt i quin fart de riure!

Ens posem en marxa i de sobte una meravellosa i sublim flaire de romaní ens va acompanyar durant una bona part del camí. Les cabres havien refregat els cossos en les mates aromàtiques i aquestes havien deixat anar les aromes dels seus olis essencials. La pura i sorprenent comunió de la natura.

La bellesa de la naturalesa m'omple de felicitat, és un goig que surt del cor i il·lumina cos, ment i ànima.

Em sento afortunada de viure a prop de la muntanya de Montserrat i dels petits pobles que l'envolten. M'encanta preparar-me per sortir a caminar, vestir-me, agafar la motxilla i omplir-la amb la carmanyola, la cantimplora d'aigua, bossetes de roba i les tisores.

En aquest moment la meva ment ja comença a imaginar el camí, les plantes i flors, les olors, els matisos de llum i color, la temperatura... Em preparo per a l'aventura, perquè és així com ho visc: un descobrir, veure i admirar constants.

Us animo a sortir amb un cistell, que ben segur que alguna planta aromàtica o fruita trobareu. Estimareu i tindreu cura del vostre entorn perquè us adonareu que ell us cuida a vosaltres. Colliu de mates que estiguin sanes i siguin grans, de diferents punts de la muntanya, on estigui permès, per ajudar que continuïn creixent i oferint les seves propietats a totes les altres persones i animals.

Gaudir de la recol·lecció i preparació de les herbes aromàtiques és un plaer per a tots els sentits del nostre cos. Totes les plantes silvestres que han crescut en el nostre entorn mediterrani tenen un

creixement més lent. Això fa que tinguin més temps per concentrar altes quantitats de nutrients (clorofil·la, vitamines, minerals...), que ens aportaran bones dosis de vitalitat i energia.

Poder-les introduir en els nostres plats ens ajuda i protegeix la nostra microbiota intestinal i el sistema immunitari.

També desperten la nostra creativitat i sensibilitat. A la cuina, afegim més varietat d'ingredients, que ens fan descobrir nous sabors, textures i colors.

Les herbes, plantes i fruites que surten a totes les receptes del llibre, les he recol·lectat amb la Maria, la meva estimada amiga i companya de camins.

MONTSE BATLLE FIGUERAS

Mesures de les culleres

1 cs = 1 cullera sopera = 15 ml.

1 cp = 1 cullera de postres = 5 ml.

1/2 cp = 1/2 cullera de postres = 2,5 ml.

1/4 cp = 1/4 cullera de postres = 1,25 ml.

1/8 cp = cullera de cafè o cullera de moca = 0,625 ml.





PRIMAVERA I ESTIU

M'abelleixen quatre coses:
—qui prou les sabrà lloar?—
El sol que bada les roses,
l'aigua que les fa brostar,
la rosada que les mulla
i el vent que les esfulla
per no veure-les secar.

Ma Antònia Salvà

Amanida de primavera amb salsa verda de pimpinella

Aquesta preciosa amanida és el resultat de la recol·lecció d'un dia de primavera.

Ingredients

Fulles de dent de lleó, fonoll, plantatge, ravenissa (fulles i flors), flors de malva, pètals de boixac o calèndula silvestre, flors de violeta i les seves fulles, all silvestre, sal i oli d'oliva.

Preparació

Renta i asseca les fulles i flors que siguin més fibroses i fes-los un lleuger massatge amb una mica de sal per estovar-ne les fibres. Disposa les fulles i pètals en un bol i acompanya-les de salsa verda de pimpinella.

Salsa verda de pimpinella

Ingredients

2 grapats de fulles de pimpinella (7 g), 3 branquetes de fulles de fonoll tendres, 1 gra d'all, 50 g d'oli d'oliva, 50 ml d'aigua mineral, 2 cs de farina d'ametlla, 1 cs de vinagre de poma i 1/8 de cp de sal.

Preparació

Renta bé les fulles de pimpinella i el fonoll, pela i aixafa l'all. Fica tots els ingredients a la batedora fins a aconseguir una salsa fina i cremosa.

Pots utilitzar aquesta salsa per acompanyar amanides, per barrejar amb pasta o arrossos, per farcir creps, per fer pizzes...

Com preparar les fulles verdes per a l'amanida?

Neteja i envasat de qualsevol fulla verda (dent de lleó, plantatge, fulles verdes de ravenissa, enciam, escarola, ruca, canonges...).

Preparació

Renta, escorre i talla les fulles. Si ho fas amb les mans, s'oxiden més lentament. Hi ha fulles que no cal tallar, les pots guardar senceres i manipular-les en el moment del consum.

Prepara un recipient gran (un envàs de vidre o plàstic), folra'l amb paper de cuina o un drap de cotó i col·loca les fulles netes, escorregudes i tallades. Tanca-les i guarda-les a la nevera.

Es conserven perfectes fins a sis dies o més!



Amanida de fulla verda, crespinells i xips de plantatge

Ingredients

Fulles d'enciam trocadero, escarola, ruca, una pastanaga (tallada a rodanxes fines), adobat de crespinell (vegeu pàgina 34), formatge curat d'ametlles (vegeu pàgina 102), kimchi de col llombarda, germinats d'alfals (vegeu pàgina 44), plantatge xips (vegeu pàgina 68) i salsa de tahina (vegeu la recepta més avall).

Preparació

Renta i asseca totes les fulles verdes. Disposa les fulles en un plat gran: primer totes les verdes i després les rodanxes de pastanaga. Seguidament afegeix-hi trossets de formatge d'ametlles curat, el kimchi, els germinats i acaba amb les xips de plantatge. Amaneix-ho amb salsa de tahina.

Salsa de tahina

Ingredients

4 cs de pasta de sèsam o mantega de sèsam (tahina), 1 cs d'atzavara o xarop d'auró o concentrat de poma, 1 cs d'oli d'oliva, la ratlladura de 1/2 llimona i aigua segons consistència, que normalment és la mateixa quantitat que de pasta de sèsam: 4 cs d'aigua mineral.

Preparació

Col·loca la pasta de sèsam (tahina) en un bol, mentre escalfes una mica d'aigua mineral (37 °C, n'hi ha prou). Un cop tèbia, agafa unes varetes petites, afegeix-hi l'aigua i bat-ho constantment fins que quedi una consistència més clara i cremosa (d'aigua, unes 3 cs, reserva'n una cullerada per afegir al final de la salsa, si cal). Afegeix-hi el xarop d'auró o atzavara i l'oli, remena-ho de manera constant i, si veus que necessites una mica d'aigua, afegeix-la per aconseguir la consistència desitjada. Finalment, incorpora-hi la ratlladura de llimona i mescla bé.

Broquetes de tofu al curri de Montserrat

Ingredients

1 tofu ferm tallat a cubs, oli d'oliva, sal i pals de fusta per fer broquetes.

Per al curri

1 cp de flors de Sant Joan seques (perquè us quedi una salsa fina, tritureu les flors de Sant Joan en un molinet de cafè, fins a aconseguir pols), 1 ceba petita, 1 gra d'all, 120 ml o 1/2 tassa de brou de verdures, 200 ml de crema de llet d'ametlles, oli d'oliva, sal i pebre.

Preparació

Talla la ceba molt fina a quadres i pica el gra d'all. Sofregeix-ho amb oli d'oliva i un pessic de sal fins que quedi la ceba transparent i daurada. Afegeix-hi el brou i la flor de Sant Joan molta i barreja-ho bé. Deixa-ho cuinar cinc minuts.

Incorpora-hi la crema de llet i el pebre. Corregeix el punt de sal, remena-ho per tal que s'integrin amb la resta dels ingredients i cuina-ho deu minuts, fins que la salsa espesseixi.

Quan la salsa tingui la consistència que volem la retirem del foc.

Sofregeix els cubs de tofu, prèviament inserits als pals, amb una mica d'oli i cúrcuma. Han de quedar daurats.

Prepara un plat amb un paper de cuina i posa les broquetes de tofu al damunt, així s'hi elimina l'excés d'oli.

Prepara un bol amb un fons d'arròs basmati, damunt posa-hi les broquetes, reparteix-hi el curri de Montserrat i decora-ho amb canonges i flors de romaní fresques.



Truita de cigró amb colitxos i espàrrecs

Ingredients

4 cs de farina de cigró, 4 cs d'aigua, 1 ceba tallada a quadres, 1 gra d'all pelat i tallat a làmines, 2 grapats de colitxos, 6-7 espàrrecs silvestres, sal, 1 cp de cúrcuma, pebre negre molt i oli d'oliva.

Preparació

Barreja la farina de cigró amb l'aigua fins que quedi ben mesclat. Reserva-ho.

Sofregeix la ceba amb l'all, oli i sal durant 10 minuts.

En una altra paella salteja amb oli i sal els colitxos. Reserva-ho.

Tot seguit salteja els espàrrecs sencers amb oli i sal, traient la part dura. Reserva-ho.

Mescla totes les verdures amb la farina de cigró, menys els espàrrecs que els utilitzarem per acompanyar el plat.

Un cop ben combinat, fes una bola amb les mans, prepara una paella amb oli i procedeix a fregir la truita (un cop a la paella l'aixafes perquè quedi plana). La daures per cada costat durant uns 3-5 minuts. Gira-la, ajudant-te d'un plat prèviament untat amb una mica d'oli perquè rellisqui i es pugui ficar a la paella sense dificultat.

Un cop daurada la poses damunt del plat i la decores amb els espàrrecs, flors de romaní, pètals de calèndula, flors de ravenissa blanca i salsa verda de pimpinella (vegeu pàgina 18).

La pots acompanyar amb una bona amanida.

Truita de mill amb colitxos i espàrrecs

L'elaborem igual que la truita de cigró, però el mill s'ha de tenir cuinat abans.

Ingredients

1 got de mill per 3 mides d'aigua, 1 ceba tallada a quadres, 1 gra d'all pelat i tallat a làmines, oli d'oliva verge i sal marina.

Preparació

Renta el mill i asseca'l en una paella sense oli. Reserva-ho.

En una olla sofregeix la ceba i l'all amb un polsim de sal fins que quedin daurats.

Afegeix el mill i l'aigua.

Fes-lo bullir a foc mitjà-baix uns 20 minuts o fins que s'hagi begut tota l'aigua.

Un cop tens el mill cuinat procedeix igual que a la truita de cigró.



Pizza de farina de pisana amb pesto de pimpinella, brots de pèsol i farigola tendra

Ingredients *(per a la base)*

250 g de farina de pisana, 1 pessic de sal, 100 ml d'oli d'oliva verge, 1/2 ampolla d'aigua amb gas.

Si no teniu farina de pisana, podeu fer diferents combinacions amb farines ecològiques i integrals, com per exemple:

100 g de farina integral d'espelta, 100 g de farina semi-integral de blat, 50 g de farina de camut, o bé meitat d'espelta i meitat de camut...

Ingredients *(per al farcit)*

2-3 cs de pesto o salsa de pimpinella (vegeu pàgina 18), cirerols al forn, un bon grapat de ruca silvestre, brots de pèsol, oli d'oliva, llavors de cànem pelat, orenga, farigola seca i fresca de la muntanya de Montserrat.

Preparació de la base

Agafa un bol, posa-hi tots els ingredients secs i fes un clotet al mig. Posa-hi l'oli i comença a pastar. Ves posant-hi l'aigua amb gas i, quan estigui la massa totalment lligada, agafa-la i posa-la a la nevera embolicada amb un plàstic durant 30 minuts.

Treu-la de la nevera, posa farina al marbre de la cuina i l'estens amb un corró fins a aconseguir una massa molt fina.

La poses sobre un paper de cuina, li dones forma rodona (o la forma que vulguis, la de la foto és rectangular) i punxa-la amb una forquilla. La poses al forn uns 3 minuts, la treus, li dones la volta i hi poses a sobre el que més t'agradi. Un cop disposats tots els ingredients, la fiquem al forn uns 10 minuts més.

Preparació del farcit

Un cop has donat la volta a la base, unta-la amb el pesto. Reparteix els cirerols, empolvora amb farigola seca del Bruc i acaba

amb un raig d'oli d'oliva. Enforna 8-10 minuts. Treu la pizza, reparteix la ruca, els brots de pèsol, les llavors de cànem pelat i la farigola fresca.



ISBN 972-84-9191-259-0



La Montse Batlle ens descobreix les seves receptes de cuina, només un tastet de tot el seu coneixement. Ens convida a aprendre a meravellar-nos per les plantes, per la muntanya; en definitiva, per la vida! Però el més valuós que ens ofereix és la seva mirada i l'art per fer ressaltar la bellesa de les plantes en les seves propostes culinàries.

La Montse ens anima a sortir amb un cistell, ben segur que alguna planta aromàtica o fruita trobarem. Ens encoratja a estimar i tenir cura del nostre entorn per adonar-nos que ell ens cuida a nosaltres. Els tresors vegetals que trobarem a la muntanya es convertiran en els ingredients màgics que apareixen en les receptes d'aquest llibre.

Sortiu, cuineu i prepareu-vos per nodrir cos i esperit!

Ajuntament del Bruc
Diputació Barcelona
Generalitat de Catalunya
Patronat de la Muntanya de Montserrat