

La pimpinella

a la cuina



TEXT: Iolanda Bustos

Noms en català:

enciam de cavaller,
herba balonera,
herba dels talls,
herba forrera,
pentinella,
pimpinella,
sanguinària.

Noms en castellà:

hierba cuchillera,
hierba del cuchillo,
hierba ge,
pimpinela,
pimpinela menor,
sanguisorba menor.

La pimpinella és una planta que trobem arreu, amb un gust original de nou tendra i unes aplicacions gastronòmiques molt diverses. Combinada amb altres herbes boscanes, es pot fer servir per a elaborar un brou que recorda les aromes del bosc.

La pimpinella forma part d'una de les set fulles originals de la salsa verda de Frankfurt. En aquesta ciutat alemanya, la salsa verda de fulles fresques és molt popular. El seu nom comú és *grie sob*. Les set fulles són la borrajta (*Borago officinalis*), el cerfull (*Anthriscus cerefolium*), els créixens (*Rorippa nasturtium-aquaticum*), el julivert (*Petroselinum crispum*), l'agrella (*Rumex acetosa*), el porradell (*Allium ampeloprasum*) i la pimpinella (*Sanguisorba minor*). Per això aquesta salsa també s'anomena en alguns llocs "la salsa dels set dolors", perquè cada planta té propietats terapèutiques per a curar una malaltia.

A part de les curiositats de la planta, el seu nom en llatí, *Sanguisorba*, significa que la fulla posada sobre una ferida és capaç de tallar l'hemorràgia. D'aquí li venen també els noms d'*herba del podador* o *herba del llenyataire*.

A nivell culinari, és una herba molt interessant per a barrejar amb amanides, o per a posar-ne una fulla sola sobre algun altre ingredient. Desprèn una aroma suau de cogombre i té un gust sorprenentment semblant al de les nous tendres. La textura és agradable i la fulla també queda molt bonica com a ingredient decoratiu.

La pimpinella, *Sanguisorba minor*

Descripció. Aquesta herba perenne, amb roseta basal i tiges erectes de fins a 80 cm, és una espècie de la família de les rosàcies, malgrat que per la morfologia de la inflorescència no ho sembla del tot. Té fulles compostes amb uns folíols dentats, un dels quals és terminal. Les flors són molt petites i no tenen pètals, i es troben agrupades en glomèruls arrodonits a la part de dalt de la tija.

Una vegada haureu après a identificar-la, ja la veureu sempre arreu, en boscos, camps i marges de camins.

Hàbitat. Principalment camins forestals, terrenys erms i boscos fins als 2.000 metres.

Floració i collita. Floreix a l'abril, fins al setembre, però per a menjar és més bona abans de la floració, quan les fulles són tendres. A la tardor i a l'hivern és quan té millor gust i textura. També



Fulla de la pimpinella. Fotografia: Pere Barnola.

s'adapta molt bé a l'hort i al jardí. Us recomano collir-ne de petita al camp i trasplantar-la segons el llunari. Una vegada plantada, el millor és tallar contínuament la tija floral per a tenir sempre fulles fresques tendres.

Aplicacions gastronòmiques. Les fulles fresques es mengen, entre altres, en amanida, salses, sopes, patés, o barrejades amb mantega per a menjar amb torrades. També es poden utilitzar les fulles tendres amb fruita a les postres.

Propietats. Aquesta planta té propietats digestives, diürètiques, hemostàtiques i vulneràries.

Segons una dita en castellà, "el que la hierba ge conoce en el campo, no morirá ni cojo ni manco". Aquesta dita fa referència a les virtuts de la planta per a cicatritzar ferides. En infusió, es fa servir per a facilitar la digestió, així com per a tractar les hemorroides i la diarrea.

Farcells de carbassa i "foie" amb castanyes, brou de bolets i herbes boscanes



Personalment, m'agraden les sopes que recorden les aromes del bosc. La meva mare sempre posava a les sopes una branqueta d'herba aromàtica. Amb aquest brou senzill, invocareu totes les sensacions de la flaire del bosc humit de ribera, una flaire que es reproduïx amb el gust de les fulles tendres de pimpinella, la frescor de la rementerola, la dolçor de les castanyes, l'aroma dels bolets i de les cireres d'arboç...

Vet aquí una recepta per gaudir de la natura i la diversitat dels nostres boscos.

Brou d'herbes boscanes. Fotografia: Iolanda Bustos.

Ingredients per a 4 persones:

Farcells: una carbassa petita llarga tipus cacauet o violí; 200 g de terrina de foie d'ànec mi-cuit.

Brou: dos litres d'aigua, un manat d'herbes (farigola, romaní, sajolida, rementerola), els retalls de la carbassa que hagi sobrat de fer els raviolis i les seves llavors, un porro, una ceba, una cabeça d'all, 300 g de bolets xiitake (poden ser secs o frescos), una nyora, un tall de gíngebre, un clau d'olor, dues boletes de ginebró, un xic de sal i pebre.

Guarniment: puré de carbassa escalivada, castanyes crues, flors de rementerola i fulles de pimpinella.



Raviolis de carbassa i foie. Fotografia: Iolanda Bustos.

Elaboració. Talleu la carbassa a làmines molt fines i poseu-les mig minut al microones pintades amb una mica d'almívar (quatre cullerades d'aigua i quatre de sucre). Talleu la terrina de foie en daus petits, que seran el farciment de les làmines de carbassa.

Estireu les làmines de carbassa sobre un drap sec, poseu-hi al centre un dau de foie i emboliqueu-les com un caneló.

Col·loqueu tots els ingredients del brou en una cassola i feu-lo bullir durant mitja hora. Deixeu-lo refredar, i coleu-lo l'endemà. Així haurem facilitat que els mucíl·lags actuïn i, per tant, el brou tindrà més consistència.

Munteu el plat col·locant quatre raviolis per persona dins un plat soper, uns punts de puré de carbassa escalivada, un bolet dels que heu fet servir per al brou, les fulles fresques de pimpinella i rementerola i unes làmines de castanya crua. Poseu en una gerra el brou ben calent per a servir-lo a l'últim moment.

Identificació botànica dels ingredients:

- Carbassa cacauet, també anomenada carbassa violí: *Cucurbita moschata*.
- Farigola: *Thymus vulgaris*.
- Romaní: *Rosmarinus officinalis*.
- Sajolida: *Satureja montana*.
- Rementerola: *Satureja calamintha* (*Clinopodium neteta*) subsp. *glandulosum*.
- Porro: *Allium porrum* (*Allium ampeloprasum*).
- Ceba: *Allium cepa*.
- All: *Allium sativum*.
- Xiitake (bolet): *Lentinula edodes*.
- Nyora: varietat cultivada de *Capsicum Annum*.
- Gíngebre: *Zingiber officinale*.
- Clau d'olor: botons (flors no obertes) de *Syzygium aromaticum*.
- Ginebró: *Juniperus communis*.
- Pebre: drupa sencera o molta de *Piper nigrum*.
- Castanya: fruit de *Castanea sativa*.

Iolanda Bustos. Xef especialitzada en flora comestible i cuina biodinàmica.

Nascuda el 1976 a Palafrugell, de mare cuinera i pare pagès i pastor, va créixer a Palau-Sator. Ha heretat el coneixement ancestral i etnobotànic de la seva família i de la gent gran dels pobles de l'Empordà. Ha escrit dos llibres, *Cuina fresca i natural* i *La millor cuina amb plantes, flors i fruits silvestres*, editats per Columna.

Actualment actua com a assessora gastronòmica i docent, a part de cuinar i dirigir el seu restaurant La Calèndula, a Regencós (Baix Empordà).

Cultiva plantes i cada dia recol·lecta espècies silvestres per a la seva cuina. Diu que la natura és la seva proveïdora, que s'inspira en el paisatge i que desitja amb salut i flors que la gent gaudeixi del passeig.

La podeu trobar a Facebook com a IolandaBustos Xef i a Twitter i Instagram com a @iolandabustos. [Més ...](#)

www.lacalendula.net

<http://www.iolandabustos.com>