

Flors de tardor

a la cuina



Capítol floral de nyàmera.

TEXT I IMATGES: Iolanda Bustos

Des de fa uns anys hi ha hagut un interès creixent per les flors destinades a finalitats terapèutiques i ja no és estrany trobar-les en comprimits, gotes o cremes, tant en la indústria farmacèutica, alimentària o de l'estètica com en la parafarmàcia.

En canvi, encara són molt pocs aquells qui reconeixen les flors silvestres comestibles i que s'atreveixen a fer-ne un ús culinari, tot elaborant receptes que enriqueixen de color, vitamines i sabors els nostres plats. La llista és molt llarga i dependent del temps en trobarem unes o altres de florides. Moltes persones relacionen les flors només amb la primavera, quan precisament a l'Empordà, entre mar i muntanya, els camps estan florits tot l'any. Així, a la tardor tenim florides prop dels rierols i en zones humides.

Antigament les flors del nostre paisatge formaven part de la nostra vida diària. Els qui hem tingut la sort de créixer en un entorn rural, com jo ho vaig fer a Palau-Sator, al bell mig de l'Empordà, hem tingut també la sort de mantenir-hi contacte, conèixer-les i saber usar-les, ja sigui per fer farma-ciola, per menjar o per fer-ne rams.

Si som d'aquelles persones curioses que busquem experimentar, val la pena no passar per alt que en el nostre entorn, en el nostre jardí, al bosc d'aquí al costat i a la muntanya de més enllà, hi ha moltes flors que podem utilitzar com a verdures, com les malves (*Malva sylvestris*) i les borraïnes (*Borago officinalis*); per a amanides com les flors de les mostasses (*Sinapis alba*) i les ruques (*Diplo-taxis eruroides*); o com a flors aromatitzants com la de les mentes (*Mentha sp.*), la del llorer (*Laurus*

nobilis), la de la farigola (*Thymus vulgaris*), la del romaní (*Rosmarinus officinalis*), la de l'orenga (*Origanum vulgare*) i centenars més. Moltíssimes més que les clàssiques que podem trobar al mercat actualment, i són gratuïtes!

Ampliar la nostra cultura gastronòmica es tradueix a obtenir els beneficis que ens aporten les propietats d'aquestes flors silvestres, tant de nutrients saludables, vitamines, proteïnes i ferro com d'altres minerals. A més, ens permetran elaborar plats diferents, gustosos i atractius.

Recuperar els coneixements dels nostres avantpassats no és tan difícil. Només cal tenir al nostre costat alguna persona amb coneixements de plantes silvestres que ens guïï o un llibre botànic que ens n'informi. Així, podrem gaudir dels beneficis de les flors comestibles que ens proporciona la natura per a la nostra salut i per al nostre gust. Atenció, que n'hi ha de tòxiques!

Concretament aquest mes vull donar protagonisme a les flors de les nyàmeres (*Helianthus tuberosus*).

Què són les nyàmeres?

Segurament si us parlo de "*tupinambo*" us sona més que no pas la paraula nyàmera, de nom científic en llatí *Helianthus tuberosus*. El nom li ve del verb *nyamar* (menjar), paraula que encara molta gent gran empordanesa continua utilitzant.

La planta és molt semblant a la del gira-sol i assoleix fàcilment els dos metres d'alçada, amb fulles de color verd fosc, lanceolades, molt aspres al tacte, igual que els gira-sols. Les inflorescències en forma de capítol¹ són d'un groc brillant, però, en lloc de sortir-ne una de sola, en creixen diverses de la mateixa planta. Són més petites que les del gira-sol però els seus pètals tenen un gust molt similar. Estic segura que moltes vegades heu vist rieres i rierols plens d'aquests capítols grocs a la tardor, a l'Empordà, vorejant camps d'arròs, en alguns recs i rius, a la llera del Ter... Si estireu la planta, trobareu uns tubercles² que tenen un aspecte com de patates però amb molts nusos, són una verdura exquisida. És una pena que no es mengin més les arrels tuberoses³ i els capítols d'aquesta planta, ja que tenen un gust boníssim molt similar al de la carxofa. La seva riquesa en fructosa, inulina i proteïnes vegetals les converteix en un bon substitut de la patata per als diabètics.



Arrel de nyàmera fregida.

Es pot menjar cuita, fregida, amb cremes, purés, etc., igual que la patata, però amb menys cocció, ja que conté molta aigua i no té fècula. La meva mare les anomena "*aguaturmas*" i em diu que a Andalusia de joveneta en menjaven sovint. Molta gent que passava gana sortia a recol·lectar el que la natura oferia, i aquestes arrels havien salvat moltes persones de la fam.

No hi ha gaires mercats que en tinguin. A França sí que les cultiven habitualment. Algunes botigues que toquen ingredients naturals i ecològics sí que en solen tenir, i això que és molt fàcil de cultivar, inclús moltes vegades costa controlar-la perquè s'escampa per tot arreu.

Us proposo que les bulliu amb pela i us en feu una amanida o bé una crema, o simplement us les mengeu fregides. Es poden menjar amb pela o pelar una vegada bullides, que és més fàcil. El fregit afavoreix que la pela sigui més cruixent i bona. Combinant les lígules de les flors situades a la part externa del capítol floral i arrel, gaudireu del gust i virtuts d'aquesta planta!

¹**Capítol:** inflorescència constituïda per un **receptacle** eixamplat en el que s'insereixen les flors, que són sèssils i sovint acompanyades de bràctees (més o menys transformades en palletes, pèls, etc.). És la inflorescència típica de les plantes pertanyents a la família de les compostes, tot i que es troba també en altres famílies. **Receptacle:** part apical eixamplada del peduncle, que sosté una inflorescència formada per flors sèssils o subsèssils.

²**Tubercle:** tija subterrània molt engruixida i generalment curta, rica en substàncies de reserva.

³**Arrel tuberosa:** dit de l'arrel que té tubercles o és similar a un tubercle

Capítols florals i tubercles de nyàmeres fregides



Fotografia: Nicole Gulau

Per fer aquesta recepta podeu anar a recol·lectar les arrels tuberoses de la planta, però us heu d'ajudar d'algun estri, ja que no n'hi ha prou a estirar la tija de la planta, les arrels no surten del tot si no és que el terreny és suficientment drenat. Si no sabeu on recol·lectar-ne, l'altra opció és anar a mercat, ja que durant la tardor normalment es poden trobar en algunes parades. Els capítols florals han de ser silvestres o directament del camp de cultiu perquè així siguin ben frescos.

Elaboració:

Les nyàmeres les podem menjar amb pell, però cal primer revisar que no tinguin terra. Un cop netes, les bullim uns 10 minuts i les eixuguem abans de fregir-les.

Fem una pasta amb la farina d'arròs, l'aigua i la sal, fins que tingui textura de crema.

Posem l'oli i l'all en una cassola i pugem la intensitat del foc per fregir les nyàmeres. Les retirem i les posem sobre un paper absorbent.

Mulleu cada capítol amb la pasta, retireu-ne l'excés i aguantant la flor per la tija poseu-la dins l'oli, fent-la girar una mica perquè tots les lígules quedin separades. Amb mig minut ja la tindreu fregida i cruixent.

Ingredients per a 2 persones:

8 capítols florals frescos de nyàmera
300 g de tubercles
250 ml d'oli d'oliva
1 gra d'all

Per a la tempura: 100 g de farina d'arròs i aigua fins que quedi una textura cremosa (aproximadament una cullerada d'aigua per cada 4 de farina d'arròs).



Capítol floral de nyàmeres fregides.

Serviu els tubercles amb un xic de sal com si fossin patates fregides i els capítols amb la seva tija per menjar-les directament.

Iolanda Bustos. Xef especialitzada en flora comestible i cuina biodinàmica. Actualment fa divulgació gastronòmica maridant paisatge i producte de km 0. [Més...](#)