

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 cabell d'àngel és la varietat hivernal més apreciada.

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.

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.

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.

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 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 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.

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 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.

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.

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*.

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

BLEDA-RAVE, RAVEBLEDA
Conreada per les arrels globulars i carneses, blanques o roges. N'hi ha per a farratge i per fer sucre. Amanida, cuita, en vinagre o en conserva, és dolça i deliciosa.

API-RAVE *Apium graveolens* var. *rapaceum*
Té l'arrel engruixida, dura. Cru, ratllat o en rodelles i amanit, o bullit en crema o puré, té el record permanent de l'àpit.

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.

XIRIVIA *Pastinaca sativa*
XEROVIA (B), XEREVIA
Parent pròxim de la pastanaga, però té un aspecte més semblant al nap blanc. El sabor és més anisat, com la majoria d'umbel·líferes.

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.

PORRADEU *Allium schoenoprasum*
És la famosa *ciboulette*. Forma part de les fines herbes junt amb el cebollí, el julivert i el cerfoll.

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*.

Asteràcies

Amarantàcies

Asteràcies

Brassicàcies

Liliàcies

Quenopodiàcies

Umbel·líferes