

Plantes culinàries al balcó

Manual de cultiu i ús

Josep M. Vallès

Índex

PLANTES CULINÀRIES AL BALCÓ

Manual de cultiu i ús

Primera edició: febrer del 2024

© dels textos: Josep M. Vallès Casanova
© de les il·lustracions: ICRA Art
© de l'edició: Editorial Efadós
© de la col·lecció «Ecollibres»: Editorial Efadós

EDITORIAL EFADÓS

Carrer d'Edison, 3 - Nau A
Polígon industrial Les Torreneres
08754 El Papiol (Baix Llobregat)
Telèfon 93 673 12 12
efados@efados.cat
www.efados.cat

Idea: Editorial Efadós
Disseny: Editorial Efadós / Marta Solà
Coordinació editorial: Isabel Grabulosa

Assessorament lingüístic:
M. Neus Doncel Saumell

Amb el suport de:



ISBN 978-84-19736-47-5
DL B-1594-2024
Imprès a Catalunya

Tota forma de reproducció, distribució, comunicació pública o transformació d'aquesta obra només pot ser realitzada amb l'autorització dels seus titulars, salvant l'excepció prevista per la llei. Si necessiteu fotocopiar o escanejar algun fragment d'aquesta obra, dirigiu-vos a CEDRO (Centre Espanyol de Drets Reprogràfics) - www.cedro.org

El perquè d'aquest llibre Pàg. 6

Plantes de balcó Pàg. 10

El cicle de cultiu Pàg. 13

Principis bàsics de cultivar al balcó Pàg. 17

La llum del sol Pàg. 17

L'aigua Pàg. 20

Jardineres, testos i altres recipients Pàg. 23

Terres i substrats Pàg. 25

El cultiu Pàg. 28

La propagació per llavor Pàg. 28

La propagació vegetativa Pàg. 31

El trasplantament Pàg. 33

El manteniment del substrat Pàg. 34

La fertilització Pàg. 37

Plagues i malalties Pàg. 39

La collita Pàg. 42

La conservació Pàg. 44

Assecar Pàg. 44

Congelar Pàg. 45

Esterilitzar Pàg. 46

Preparats amb oli Pàg. 47

Preparats amb vinagre i sal Pàg. 48



Les plantes

- Alfàbrega Pàg. 52
- Alquequengi Pàg. 54
- Anet Pàg. 56
- Api Pàg. 58
- Armoll Pàg. 60
- Boixac Pàg. 62
- Borraina Pàg. 64
- Caputxina Pàg. 66
- Ceba d'hivern Pàg. 68
- Cerfull Pàg. 70
- Cibulet Pàg. 72
- Cibulet xinès Pàg. 74
- Coriandre Pàg. 76
- Creixen Pàg. 78
- Espinac de Nova Zelanda Pàg. 80
- Estèvia Pàg. 82
- Farigola Pàg. 84

- Herba bona Pàg. 86
- Julivert Pàg. 88
- Marduix Pàg. 90
- Marialluïsa Pàg. 92
- Margaridoia Pàg. 94
- Menta pebrera Pàg. 96
- Morritort Pàg. 98
- Mostassa blanca Pàg. 100
- Mostassa negra Pàg. 102
- Murta Pàg. 104
- Orenga Pàg. 106
- Romaní Pàg. 108
- Ruca Pàg. 110
- Taperera Pàg. 112
- Verdolaga Pàg. 114
- Violeta Pàg. 116
- Xicoia Pàg. 118
- Xicòria Pàg. 120



Alfàbrega

Nom llatí: *Ocimum basilicum*

Família botànica: lamiàcies (= labiades)

És una herba aromàtica anual, de fulles grosses i fortament aromàtiques. Les flors són petites i vistoses, de color blanc, i s'agrupen en espigues. Originària de l'Índia, es va estendre a tot el sud-est asiàtic, on forma part de la tradició gastronòmica de molts països. Va ser portada a Europa pels comerciants i viatgers a l'edat mitjana, on va guanyar popularitat en la cuina mediterrània. Té propietats digestives, carminatives i antireumàtiques, entre d'altres.



Varietats: dolça, la més habitual, amb fulles grosses i saboroses; morada, de fulles morades i gust lleugerament picant; tailandesa, de fulles petites i color verd fosc; genovesa, de fulles molt grosses i sabor intens.

Cultiu: se sembra quan la primavera ens ofereix temperatures càlides, al març o a l'abril. Es pot fer planter en petits pots i trasplantar-lo posteriorment. Agraïx un bon adobament i un reg constant, tot i que es pot adaptar a situacions no tan favorables. Quan comencen a despuntar les primeres tiges florals, es talla i se'n cullen les flors i tiges. La planta rebrota i ens pot tornar a donar més collites durant tot l'estiu i fins ben entrada la tardor.

Malalties i plagues: algunes larves de papallona i altres insectes poden menjar-se'n alguna fulla i, si la cultivem amb excés d'humitat, l'oïdi i el mildiu poden malmetre'n les fulles. En general presenta pocs problemes si la cultivem en condicions òptimes.

Ús culinari: tot i que hi ha qui n'asseca les fulles, si volem gaudir de tot el potencial aromàtic d'aquesta planta, l'hem de consumir fresca. Les fulles poden formar part directament d'amanides, pizzes o canapès o bé com a ingredient de salses i vinagretes.

EXPOSICIÓ SOLAR
SOL

AIGUA
REG MITJÀ



VOLUM MÍNIM
DEL RECIPIENT
10 LITRES



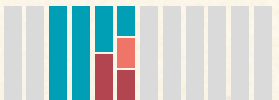
HIDROJARDINERA
NO

Idea

Oli d'alfàbrega: posem en un recipient fulles d'alfàbrega netes i lleugerament assecades, les premem lleugerament i el reomplim amb oli fins que les cobreixi. Podem afegir-hi també un gra d'all, que marida molt bé amb l'alfàbrega.

Deixem macerar l'oli un mes a l'ombra i després el colem, i ja està llest per fer-se servir en pastes, carns o entrepans.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



SEMBRA
ESQUEIX

FLORACIÓ
COLLITA



PLANTER/LLAVOR:
PLANTER



PROPAGACIÓ:
LLAVOR



CICLE:
ANUAL

Alquequengi

Nom llatí: *Physalis alkekengi*

Família botànica: solanàcies

És una planta perenne que creix prop d'un metre d'altura, amb tiges llargues de color lleugerament vermellós i fulles grosses i lanceolades. Desenvolupa un rizoma que li permet rebrotar i reproduir-se fàcilment. La flor és vistosa, de color blanc cremós, i el fruit és molt característic, una baia vermella, revestida amb una mena de bossa, també vermella, amb forma de fanalet, dins de la qual hi ha el fruit, semblant a un petit tomàquet. El fruit és ric en vitamines i aporta minerals, ferro i fòsfor.

Varietats: hi ha espècies molt similars, com la *Physalis peruviana*, de fruit de color taronja, i la *Physalis ixocarpa*, de fruits verds, originàries de l'Amèrica del Sud i de l'Amèrica Central respectivament.

Cultiu: se sembra aviat, durant la primavera, quan el risc de glaçades desapareix. Necessita un estiu llarg per fructificar; per això la collita se sol iniciar cap a mitjan agost. Les tiges llargues tenen tendència a ajeure's i pot ser útil lligar-les o fer alguna estructura perquè la planta es mantingui dempeus. A la tardor i a l'hivern es poda per afavorir que rebroti a la primavera. És una planta exigent en reg i fertilització, que agrairà que cada any, a l'hivern, li renovem el substrat.

Malalties i plagues: és molt rústica i presenta pocs problemes de plagues i malalties. Durant l'estiu, a les èpoques més seques, es pot veure afectada per l'aranya roja.

Ús culinari: el conjunt de la planta es considera tòxica; el fruit és l'única part comestible si és madur. Té un gust agredolç, suau i agradable, molt particular, i es pot consumir fresc en amanides, com els tomàquets cirerols, o bé per elaborar mermelades i compotes juntament amb altres fruites.



Idea

El fruit fresc conserva el màxim de les seves propietats antioxidants i es pot utilitzar per sorprendre els convidats guarnint canapès en combinació amb ingredients que contrastin el seu sabor agredolç, com ara formatge, pernil o codonyat.

Poseu-hi creativitat!



PLANTER/LLAVOR:
PLANTER I
SEMBRA DIRECTA



PROPAGACIÓ:
LLAVOR, ESQUEIX O
DIVISIÓ DE MATES



CICLE:
PERENNE

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



SEMBRA
ESQUEIX


FLORACIÓ
COLLITA


Anet


Nom llatí: *Anethum graveolens*

Família botànica: apiàcies (= umbel·líferes)

És una herba anual, autòctona de les regions mediterrànies i de l'Àsia occidental, i cultivada i apreciada com a medicinal des de temps antic. En la fase vegetativa fa unes fulles profundament dividides i en forma de fil. Se n'aprofita tradicionalment la fulla, que té una profunda aroma amb similituds amb l'anís i el fonoll, que són de la mateixa família. El fruit també és molt aromàtic i es pot aprofitar per a la cuina. Té propietats estimulants, carminatives i estomacals.

 **Cultiu:** se sembra de llavor a principis de primavera fins a principis d'estiu, quan el risc de freds intensos hagi desaparegut. En poc temps, a mitjan primavera, ja se'n poden començar a collir brots i fulles per aromatitzar els nostres plats. Si volem collir-ne el fruit, haurem d'esperar que floreixi i s'assequi completament, cap a finals d'estiu. És una planta molt rústica que necessita un ambient càlid, una exposició assolellada i un reg sense excessos.

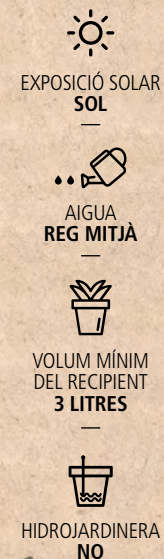
 **Malalties i plagues:** és bastant rústica i no sol tenir problemes si es cultiva en el lloc adequat. Els excessos d'humitat o els substrats compactats poden malmetre la planta i afavorir algun fong d'arrel. Els pugons poden aparèixer en els brots tendres durant la primavera.

 **Ús culinari:** les parts verdes de la planta s'usen per aromatitzar sobretot peixos però també carns, llegums o pasta. Paga la pena fer servir la planta fresca perquè, assecada, no conserva bé l'aroma. Els fruits sencers o molts es conserven bé i es poden fer servir per a guisats, melmelades i rebosteria. S'usa també en vinagres i vins macerats.



Idea

L'anet és un ingredient magnífic per a una infinitat de cremes que poden acompanyar carns o plats de pasta; per exemple, la salsa beixamel es pot aromatitzar amb les fulles tallades ben fines que s'afegeixen al final de la seva elaboració.





Api


Nom llatí: *Apium graveolens*


Família botànica: apiàcies (= umbel·líferes)

És una herba biennal originària probablement de l'Europa oriental i coneguda des de temps antic. El primer any desenvolupa unes fulles amb el peciol carnós i el segon any, durant l'estiu, petites flors blanques agrupades en umbel·les. És una planta exigent en nutrients i aigua, que té un sistema radicular molt gruixut, en algunes varietats, tuberós, que requereix espai i humitat constant. És molt rica en minerals i vitamines, i té propietats diürètiques i carminatives.

 **Varietats:** l'api dolç o api ver és la varietat més habitual, l'api-rave té una arrel hipertrofiada comestible i l'api de fulla i l'api bord tenen fulles més fines.

 **Cultiu:** se sol fer planter i sol trigar a germinar, fins a tres setmanes. Es trasplanta des de la primavera fins a la tardor. Se'n sol aprofitar la part interna, més tendra i blanca, i algunes varietats més grans i de penques verdes se solen lligar per afavorir que totes les fulles es blanquegin, dues o tres setmanes abans de la collita. La collita es pot fer tallant les fulles a mesura que les vulguem utilitzar a la cuina, fins que la planta espiga o esgota el substrat.

 **Malalties i plagues:** és bastant sensible a malalties i plagues. Els pugons i els minadors solen ser-hi habituals, i també fongs que afecten les fulles, especialment en èpoques humides.

 **Ús culinari:** la fulla fresca s'usa per condimentar amanides, sopes, salses i peixos, i també es pot fer servir cuita, tot i que perd una part de les seves propietats. La llavor també es pot aprofitar com a condiment, sencera o molta en pols, per a rebosteria.



Idea

Canapès d'api: els peciols tallats a trossos es bullen primer i, escorreguts, se salten en una paella amb oli.

Es deixen refredar una mica i després s'afegeix un trosset de formatge de cabra a sobre, nous i un raig de mel.



PLANTER/LLAVOR:
PLANTER



PROPAGACIÓ:
LLAVOR



CICLE:
BIENNAL

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12







SEMBA
ESQUEIX

FLORACIÓ
COLLITA

Armoll

Nom llatí: *Atriplex hortensis*
Família botànica: amarantàcies

És una herba anual de fulles triangulars, flors poc vistoses agrupades en espigues i creixement vigorós a l'estiu, de fins a més d'un metre d'altura. És originària de l'Àsia i de l'Europa central, i va ser una verdura molt habitual als nostres horts durant l'edat mitjana fins que va arribar l'espinaç i la va substituir. Es considera que té propietats diürètiques i és rica en vitamina C.

-  **Varietats:** hi ha armolls de tiges amb tons vermellorsos o liles i altres de tons més glaucs.
-  **Cultiu:** se sembra de llavor a la primavera, germina en un parell de setmanes i té un creixement ràpid. Les fulles es poden començar a collir poques setmanes després de la sembra si les temperatures són càlides. És una planta molt rústica i vigorosa, agraeix adobaments generosos i tolera mitjanament la sequera, però, si la cultivem en testos, cal que la reguem amb regularitat. La collita es pot allargar tot l'estiu, tallant fulles a mesura que les necessitem.
-  **Malalties i plagues:** és molt rústica i presenta pocs problemes; de vegades, alguns pugons en els brots tendres.
-  **Ús culinari:** se'n fa servir la fulla, que es pot consumir fresca o cuita. És un bon substitut dels espinaços a l'estiu, que pateixen molt estrès de temperatura cultivats en test; en canvi, l'armoll el tolera millor. La fulla jove és més tendra i suau que les fulles velles.

Idea

Cultiva armolls i convida els teus amics a un sopar medieval, convenientment disfressats. Totes les receptes que coneixem amb espinaços es poden fer substituint-los amb armolls. La truita d'armolls, per exemple, pot ser una proposta senzilla.



EXPOSICIÓ SOLAR
SOL

AIGUA
REG BAIX

VOLUM MÍNIM
DEL RECIPIENT
10 LITRES

HIDROJARDINERA
NO

PLANTER/LLAVOR:
PLANTER I
SEMBRA DIRECTA

PROPAGACIÓ:
LLAVOR

CICLE:
ANUAL

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

SEMBRA
ESQUEIX

FLORACIÓ
COLLITA

Boixac

Nom llatí: *Calendula officinalis*

Família botànica: asteràcies (= compostes)

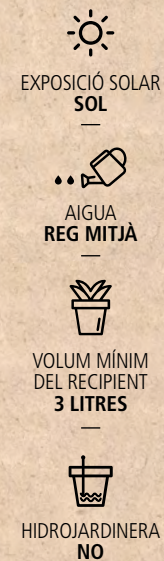
És una herba perenne però que solem cultivar com a anual, ja que es sembla amb molta facilitat i no sobreviu als hiverns molt freds. El nom llatí té la mateixa arrel que «calendari» i fa referència al fet que la seva floració dura tot l'any. Les fulles són allargades, amb la punta arrodonida i amb un tacte enganxós i vellutat molt característic. Floreix contínuament quasi tot l'any, amb flors grosses, compostes, de color groc, vermell o carabassa. Se n'utilitzen els pètals en cremes i ungüents per tractar afeccions de la pell.

Varietats: és una planta molt usada en jardineria ornamental i, per tant, amb una infinitat de varietats, de flor groga, taronja o rosa, flor doble o simple, de creixement compacte.

Cultiu: se sembra de llavor a principis de primavera, quan el risc de freds intensos hagi desaparegut. Germina amb facilitat i inicia la seva floració al cap de poques setmanes. Tot i que és bastant rústica, agraeix un substrat ben regat i ric en nutrients. La collita de les flors s'allarga gairebé tot l'any. Si evitem que faci fruit eliminant-ne les flors seques, obtindrem una planta més ufanosa i més floració.

Malalties i plagues: és bastant rústica i no sol tenir problemes si es cultiva en el lloc adequat; al contrari, la planta de boixac té la virtut d'allotjar fauna útil, especialment mírids, una petita xinxa depredadora que protegirà les nostres plantes de tota mena de plagues.

Ús culinari: s'usen els pètals de la flor, que es cull quan és oberta. Es poden assecar per al seu ús però els pètals frescos són millors, ja que mantenen el seu aspecte vistós. Es pot fer servir com a guarniment de qualsevol plat, afegir-la a salses com la maionesa per donar un toc de color i una mica de sabor floral, i marida bé amb altres herbes en vinagretes i amanides, perquè hi aporta un sabor molt suau.



Idea

El boixac floreix tant que segurament ens en sobrarà. Podem assecar-ne els pètals i triturar-los per obtenir-ne una pols que podem utilitzar, per exemple, en l'elaboració de gelats, combinada amb vainilla.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



SEMBRA
ESQUEIX

FLORACIÓ
COLLITA



PLANTER/LLAVOR:
PLANTER I
SEMBRA DIRECTA



PROPAGACIÓ:
LLAVOR





CICLE:
ANUAL


Borraina


Nom llatí: *Borago officinalis*
Família botànica: boraginàcies

És una herba anual, originària del Mediterrani, que fa una roseta de fulles grans i peludes i textura molt aspra. A la primavera emet unes tiges florals amb una multitud de flors blaves que atrauen moltes abelles i altres insectes pol·linitzadors. Les fulles es consideren diürètiques i la seva infusió es pot fer servir com a calmant d'irritació a la gola.

 **Varietats:** hi ha una varietat de flors blanques.

 **Cultiu:** se sembra de llavor a la primavera o a mitjan estiu si volem una collita a la tardor. Germina amb facilitat i es pot iniciar la collita de les fulles a partir del mes i mig o dos mesos en funció de la climatologia. Les flors també són comestibles i es poden collir a mesura que surten. Si la deixem fructificar, es ressebra amb molta facilitat i tornarà a germinar la pròxima primavera.

 **Malalties i plagues:** només alguna eruga ens pot fer la guitza, tot i que no sol representar un perill greu per a la collita.

 **Ús culinari:** les fulles tenen de vegades un gust lleugerament amarg i les podem afegir a sofregits o saltats de verdures. També es poden cuinar bullides o guisades acompanyant patates o altres verdures. Algunes receptes proposen usar només les penques però es pot fer servir també la totalitat de la fulla. En sopes i guisats donaran un toc particular. S'ha de fer servir amb moderació pel seu contingut en alcaloides i el seu gust lleugerament amarg.



Idea

Bunyols de borraina: són un plat típic de la cuina aragonesa i fàcils de fer. S'utilitzen les penques de borraina, tallades en trossos petits, que es bullen amb sal uns 10 minuts. En un bol es barreja mitja tassa de farina, 25 g de formatge ratllat, un ou i 25 ml de llet, sal i pebre. Es barreja amb la borraina escorreguda i es fregeixen i se serveixen calents.



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

SEMBRA
ESQUEIX

FLORACIÓ
COLLITA