



QUÈ CAL SABER?

LES VERDURES SILVESTRES

A la primavera fa goig anar al camp a recollir una mica de verd per a les **amanides**. La major part de **verdures silvestres** són massa amargues, però n'hi ha algunes que sí que es poden consumir, sobretot si les recollem abans de la floració. Amb un gust lleugerament amargant, poden posar un punt d'alegria a les nostres **amanides** —sovint dominades pels **enciams** insípids de conreu industrialitzat— i també a les **sopes**.

A continuació donem una llista amb algunes **verdures silvestres**, amb el nom científic i els noms vulgars en català, espanyol, anglès i francès.

<i>Nom científic</i>	<i>Català</i>	<i>Espanyol</i>	<i>Anglès</i>	<i>Francès</i>
<i>Nasturtium officinale</i>	creixen	berro	watercress	cresson
<i>Urtica</i> sp.	ortiga	ortiga	nettle	ortie
<i>Rumex acetosa</i>	agrella	acedera	sorrel	oseille
<i>Portulaca oleracea</i>	verdolaga	verdolaga	purslane	pourpier
<i>Taraxacum</i> sp.	dent de lleó	diente de león	dandelion	pissenlit
<i>Foeniculum vulgare</i>	fonoll	hinojo	fennel	fenouil
<i>Achillea millefolium</i>	milfulles	milenrama	yarrow	mille-feuille
<i>Plantago</i> sp.	plantatge	llantén	plantain	plantain
<i>Sonchus</i> sp.	lletsó	cerraja	sow thistle	laiteron des champs
<i>Trifolium</i> sp.	trèvol	trébol	clover	trèfle
<i>Valerianella locusta</i>	canonge	canónigo	corn salad	mâche