

Iolanda Bustos

Cuinar amb **Flors**

Receptes per connectar amb la natura



Dedicat a les persones més essencials de la meva vida.

La meva mare, Genoveva Cabezuelo. Per la seva generositat, gratitud i altruisme.

La meva germana, Judit Bustos. Per la seva mirada artística i creativa.

El meu marit, Jacint Codina. Pel seu amor incondicional.

El meu fill, Lluç Cebrià. Per la seva força i optimisme.

La meva filla, Arlet Codina. Per la seva sensibilitat especial.

A la meva terra, el Baix Empordà, per facilitar que els meus projectes floreixin.

PALS, 28 DE DESEMBRE DE 2020





Primera edició: març del 2022

© Iolanda Bustos

© de l'edició:

9 Grup Editorial

Cossetània Edicions

C/ de la Violeta, 6 · 43800 Valls

Tel. 977 60 25 91

cossetania@cossetania.com

www.cossetania.com

© de les fotografies dels plats: Muriel C. de Jong

Assessorament: Astrid van Ginkel (Fitomón)

Disseny i composició: Carla Rossignoli

Estilisme: Muriel C. de Jong

Cuina: Iolanda Bustos

Impressió: Leitzaran Grafikak

ISBN: 978-84-1356-167-7

DL T 76-2022

No és permesa la reproducció total o parcial d'aquest llibre, ni la seva incorporació a un sistema informàtic, ni la seva transmissió en cap forma ni per cap mitjà, sigui electrònic, mecànic, per fotocòpia, per gravació o altres mètodes, sense el permís previ i per escrit dels titulars del *copyright*.

Iolanda Bustos

Cuinar amb
Flors

Receptes per connectar amb la natura

FLORS DE JARDÍ I SILVESTRES
QUE FARCIRAN D'AROMA, SABOR
I FELICITAT ELS TEUS PLATS



índex

BIODINÀMICA PER A LA CUINA I LA VIDA, OBSERVAR LA LLUNA	16
CONSUM DE PLANTES I FLORS SILVESTRES	21
PROPÒSIT D'AQUEST LLIBRE	23
PER QUÈ FLORS A LA CUINA?	25
On neix la meva passió per les flors? Flors al rebost Què aporten les flors al menjar? Algunes notes importants per cuinar les flors Quin tipus de flor combina amb cada sabor? Quines són les flors més utilitzades? On aconseguir flors comestibles?	
COSES QUE HAS DE SABER SI VOLS PRACTICAR LA RECOL·LECCIÓ SILVESTRE	28
ANATOMIA D'UNA FLOR	29
ÍNDEX DE FLORS	32
RECEPTES	34
ÍNDEX DE RECEPTES	238
LLISTA DE PLANTES PER NOM CIENTÍFIC	240
LLISTA EXTRAORDINÀRIA DE 200 FLORS COMESTIBLES SEGONS L'ESTACIÓ	242
LLISTA DE FLORS TÒXIQUES MÉS HABITUALS	250
BIBLIOGRAFIA I RECURSOS WEB	252



Esquema del llibre

Cada capítol està dedicat a una flor, de les que podem plantar-nos al jardí o l'hort i també les que trobem sovint passejant pel camp. Amb cada flor explico les curiositats que em despertem, ja sigui des del punt de vista emocional, o bé culinari, cultural i històric. També anomeno algunes persones que em fan pensar en aquella flor, a les quals tinc una estima especial. He afegit recomanacions de persones i productes que treballen amb la flor de cada capítol.

Cada capítol també està dissenyat amb una fitxa adjunta descriptiva de la planta. Vull matisar que he descrit les plantes i els seus usos des de la meva formació gastronòmica i herbolària. No com a biòloga ni tècnica científica. He obviat molts detalls científics sense rellevància per al contingut i la finalitat d'aquest llibre.

En cada capítol s'inclou una recepta. He volgut explicar receptes que porto fent molts anys des dels meus restaurants i esdeveniments, que a més de clients també han pogut tastar els paladars més exigents del nostre país. Són receptes adaptades a les cuines domèstiques, a l'abast de tothom qui sigui aficionat a la cuina i a la natura.

ADVERTÈNCIA DE SALUT

Aquest és un llibre de cuina que utilitza les flors com a ingredients i condiments culinaris. Ni l'autora ni l'editorial es fan responsables de la utilització de les plantes per a altres finalitats.

La informació nutricional i medicinal que s'explica ha estat extreta de diversos llibres de consulta descrits en l'apartat de bibliografia. També és una informació recollida durant molts anys del coneixement popular de persones que han utilitzat les plantes com a remeis casolans. Tot i així, aquesta informació mai ha de passar per sobre les valoracions mèdiques professionals.

Ni l'autora ni l'editorial es fan responsables dels efectes al·lèrgics derivats del consum d'aquestes flors. És responsabilitat de cada persona conèixer el seu propi estat de salut i les seves intoleràncies a ingredients i medicaments que puguin tenir a veure amb algunes de les espècies botàniques d'aquest llibre.

Les dones embarassades o que facin lactància materna han de consultar amb el personal sanitari i farmacèutic quines espècies poden o no consumir. L'espai web e-lactancia.org té un cercador fiable i contrastat.

Finalment, cada persona es fa responsable pel seu propi compte i risc en la recol·lecció silvestre de les flors i plantes descrites en aquest llibre.



**EPÍGRAF DE L'ESTIMADA ESCRITORA I CUINERA
GEORGINA REGÀS (1932)**

*La naturalesa ens arrela a la terra, donant-nos fruites
i herbes aromàtiques; font de salut, treball i bon menjar.
No serem veritablement feliços fins que no deixem de
consumir tot allò que no ens sigui útil, preciós o alegre.*

Llofriu, 31 de desembre de 2020

Pròleg

La Iolanda és com una flor. Sensible i salvatge. Plena de llum, de vitalitat i d'il·lusió, si està plantada en una terra fèrtil i sana que li permet créixer, però vulnerable si s'allunya del seu lloc i la seva missió: aconseguir que estimem la natura a través de la seva cuina, que estimem l'essència de cada paisatge que ella porta dins, amb tot allò que ens desperten els seus plats.

La Iolanda és com una flor. Humil i bondadosa, persistent i generosa, profunda i lleial. El seu vincle amb les plantes és quelcom innat i ple de saviesa.

Ens explica que són éssers vius i amb personalitat pròpia, que l'ensenyen i l'ajuden, que l'asserenen i l'inspiren i que, sovint, li mostren el camí. Explica que les flors ens transformen per dintre, que poden canviar emocions i crear harmonia, ajudar-nos a recuperar il·lusions o seduir-nos per canviar el nostre destí.

I és que la Iolanda té un do: tocar l'ànima dels qui l'envolten a través de tot allò que crea. Té el do d'omplir-nos de la màgia que ella sent amb els paisatges que guarda a la seva ment, i ens regala el plaer de tastar-los amb cada una de les seves receptes. Amb la seva cuina ens trasllada al passat, ens connecta amb aquells que hem estimat, i ens permet pensar en allò que ja ha canviat i que hem d'aprendre a deixar enrere.

I avui, per fi, amb aquest llibre ple d'emocions, d'olors i sabors, tal com ho fan les flors amb les quals ella sempre flirteja, ens podem tornar a sentir vius i connectats amb la terra, i ens permet assaborir de nou uns missatges sovint oblidats, que ens recorden que la natura és la nostra mestra i que ella sempre ens ha estimat.

Poesia per al paladar... i la vista

Fa anys que conec la Iolanda Bustos. Crescuda entre cuina i camp, he vist com ha anat evolucionant el seu coneixement botànic i el seu art gastronòmic. He vist com s'ha anat guanyant l'admiració de les persones que tasten els seus plats i el respecte i reconeixement dels professionals del sector. He pogut sentir com tota ella respira i emana naturalitat, una naturalitat que tot i la seva ascendent popularitat no ha perdut amb els anys i que es troba en cadascuna de les seves creacions.

Cuïnera, formadora i escriptora, Iolanda sent i viu la natura en tota la seva essència. En la seva cuina, fa ús del coneixement ancestral que la seva família ha passat de generació a generació, i que ha ampliat amb documentació, investigació pròpia i experimentació. Entre mar i muntanya, recull personalment herbes silvestres i flors quan estan al seu millor moment de vida i sabor i fa ús de les estacions, de les fases lunars, de la força del sol i de la seva gran capacitat creativa, per donar naixement a uns plats únics que recullen tots aquests elements.

Com a fotògrafa, què pots aportar a unes creacions tan sorprenents, que ja de per si són poesia per al paladar i la vista, que evoquen una imatge de mar, muntanya o prats i són una delícia per la seva riquesa d'aromes, colors, textures i sabors?

Quan la Iolanda em va trucar per col·laborar en aquest llibre, em va motivar de seguida —és un enorme plaer poder treballar amb una persona tan creativa i en un projecte visualment tan agraït. A més, com a persona i en la meua fotografia, també m'agrada treballar amb la màxima naturalitat, per la qual cosa la nostra col·laboració em va semblar un *match* perfecte. A la vegada, però, se't planteja un repte: com pots fer honor a aquests plats? Com pots retratar tota la seva riquesa i transmetre aquesta natura incorporada?

Aquests aspectes plantegen un altre repte creatiu. Vaig buscar vaixel·la, accessoris i attrezzo que amb els seus colors i les seves textures realçaven encara més els plats. He buscat composicions que transmetin aquesta naturalesa perfecta, fins i tot amb totes les seves boniques imperfeccions. He aprofitat la llum natural, canviant i capritxosa a l'Empordà, tot afegint només en ocasions un punt de llum artificial. He jugat amb contrastos per donar més o menys força als colors i als plats. Hem pres decisions sobre si una flor, ja una mica marcida, s'ha de veure o no a la foto i, com que la naturalitat mana, hem decidit que sí, que també és així, la natura.

Espero que puguis assaborir les fotografies amb les creacions de la Iolanda i que, sobretot, gaudeixis tant com jo del gust d'aquestes receptes tan originals i autèntiques...

Muriel C. de Jong - Fotògrafa (www.murielc.com)

Biodinàmica per a la cuina i la vida. Observar la lluna

La cuina biodinàmica representa una cuina basada en el respecte als ritmes de la vida i la natura. Una relació íntima entre la terra i el cel.

La influència de la lluna i el sol s'ha tingut en compte des dels nostres avantpassats: els agricultors per sembrar i recollir, els pescadors per pescar i aprofitar les marees, els llenyataires per fer bona llenya, els enòlegs per la qualitat dels seus vins i, fins i tot, els perruquers per tallar cabells...

I les cuineres i els cuiners? A la cuina és on es demostra millor que les fases lunars tenen un impacte directe en diverses elaboracions, ja que els elements líquids són els que la lluna té més facilitat de dinamitzar. La lluna ens ajuda a fer que els llevats en els fermentats facin un treball perfecte, que les germinacions siguin ràpides i de bona qualitat, que les conserves siguin més saboroses i llargues, en la maduració de carns i formatges, els adobs, l'assecat, les mermelades, els licors, els vinagres de fruites, els olis, els cogombrets...

Totes aquestes elaboracions són les que la meva mare ja feia al seu restaurant. Era autosuficient, amb prou feines comprava res a proveïdors... I, com que el meu pare treballava a la granja i el camp, li proporcionava carns, com ara gallines, conills, xai, porc...

Soc cuinera perquè em sento amb la missió de connectar les persones amb la natura i el cosmos. Penso que menjar herbes, flors i fruits silvestres és la manera més directa de relacionar-nos amb la natura. Les persones que han vingut a menjar al meu restaurant o les que em segueixen a les xarxes socials o llegeixen algun dels meus llibres... la majoria em diuen que experimenten un canvi, la mirada a la natura salvatge els canvia, senten alguna cosa nova a l'interior, un instint més animal, hi veuen amb altres ulls. Les herbes que solien trepitjar inconscientment, ara les observen i les analitzen —si són comestibles o no, s'hi fixen—; posen atenció en plantes i flors que abans els eren gairebé invisibles. També en les experiències enobotàniques que organitzo amb els cellers a les vinyes. Tastar paisatge i tastar el vi a l'origen emociona. La connexió és instantània i és una meravella poder-la compartir cada dia amb més gent.

La meva passió és cuinar i interpretar el producte en el seu propi hàbitat natural: maridatges botànics, tastos de paisatge i activitats de gastronomia lligades a la natura. L'objectiu és despertar una mirada diferent cap al paisatge, posar en valor productes bons i sans que ens dona el camp, com és el cas dels olis d'oliva verge extra de Fontclara, un projecte preciós, al qual he sumat les experiències d'oliturisme i gastronomia, on podeu venir a gaudir d'un



bonic passeig entre flors i oliveres, just al meu poble de Palau-sator. Aprendre, tastar i maridar els diversos OOVE i gaudir d'un bon àpat a l'aire lliure en contacte amb la natura, tot gaudint d'alguns dels plats florals que publico en aquest llibre, compartint taula i territori amb vosaltres. Són experiències que van més enllà del plaer de menjar i beure: és nodrir-te de vida amb l'energia vital de les plantes i del camp.

La meua cuina està molt lligada a la tradició del Baix Empordà, a la meua terra natal. Soc en un lloc perfecte per dur a terme aquest mètode de cuina ancestral. De fet, penso que la meua afició a cuinar amb la natura em ve donada perquè he nascut i viscut en aquest bonic paisatge. La proximitat al mar, els camps florits, les muntanyes de les Gavarres i la tramuntana. Els 4 elements representats a la nostra terra: l'horta amb la TERRA, els rius i el mar amb l'AIGUA, la cuina que simbolitza el FOC i la tramuntana, l'excel·lència de l'AIRES. Existeix equilibri energètic i això els qui ens visiten ho senten.



Al calendari anual hi tinc les llunes marcades i també la recollecció i producció de rebost. Està basat en el calendari del pagès, tot seguint el ritme de la natura i l'horta, amb les dates i hores més favorables per recollir i elaborar els meus propis ingredients. Algunes dates les haig de moure in situ segons les inclemències meteorològiques, però tot està molt organitzat segons la preparació que vulgui fer. Segueixo les lleis de la natura i els seus ritmes. El meu rebost està ple de pots plens de vida, d'ingredients vius i saludables. Segueixo les pautes ancestrals d'1 dia per a infusions solars, 7 dies per a maceracions líquides i fermentacions, 21 dies per a fermentació sòlida i 40 dies per a maceracions alcohòliques i àcides.