

Reivindiquen les xicoies com una de les plantes comestibles més apreciades a la cuina i en la salut

Algunes cartes de restaurants pallaresos les incorporen per donar a conèixer aquest producte



El cuiner Jaume Mora amb dos plats elaborats amb xicoies | ACN

Fon la neu i apareix una de les plantes comestibles més apreciades al Pallars i al Pirineu. És **la xicoia**, també anomenada pixallits, dent de lleó, apagallums, bufallums, coscollera o lletissó. No només és comestible sinó també **molt apreciada culinàriament** i amb moltes propietats terapèutiques i saludables.

La gent les va a collir i les menja a casa, però també aquests dies es poden trobar a les cartes dels restaurants. **Jaume Mora**, cuiner del restaurant **Fonda Farré de Baro**, les cuina de moltes maneres: **amb amanida, truitada o puré**. Tot plegat, per posar en valor aquest producte característic de les comarques de muntanya.



Una xicoia recent collida. Foto: ACN

És a principis de primavera quan les xicoies comencen a sortir als **prats de dall**, però també a alta muntanya (per sobre dels 2.000 metres) quan fon la neu. Quan tot just treuen el cap del terra es cullen amb l'ajuda d'una aixada petita o simplement amb un ganivet. Les que encara estan enterrades a terra són molt blanques. D'altres que ja han sortit són més negres però igual de bones. Aquestes acostumen a ser les que es cullen a l'alta muntanya.

Les xicoies es cullen abans de florir. Quan ja treuen la flor, la planta es torna amarga. Aleshores són fàcilment identificables pel color groc de la flor. A la primavera és habitual veure prats plens de xicoies florides.

Com es cuinen?

Un cop s'han collit les xicoies és hora de netejar-les. S'ha de tallar l'arrel, treure la terra i posar-les en remull. El cuiner Jaume Mora, per exemple, les ofereix de moltes maneres. Amb amanida és la forma més usual de consumir-la, però també en fa altres receptes com una truita. En comptes de posar-hi patates hi posa xicoies i formatge. Mora ja l'ha batejat com **la truita a la pallaresa**. El cuiner destaca que és un **producte de temporada i quilòmetre zero**.



A la xicoia se li atribueixen nombroses propietats medicinals. Foto: ACN

Propietats

La xicoia, és una planta que cura i se li atribueixen nombroses propietats medicinals:

desintoxicació i depuració de l'organisme; afavoreix l'eliminació de substàncies tòxiques de la sang com ara el colesterol o l'àcid úric, i pot afavorir l'expulsió de pedres al ronyó; també és diürètica.

Les fulles aporten principalment **vitamines i minerals**, de les quals destaca la provitamina A, un excel·lent antioxidant, que hi és en una proporció, a igual quantitat en pes, setanta vegades major a la de les taronges i el doble que als espinacs. És molt profitosa per persones amb anèmia.

La nutricionista **Judit Camp** ha explicat que la natura ofereix el que necessitem a cada moment i a l'equinocci de primavera tenim les xicoies. Per Camp "és el millor moment per ajudar al fetge i poder entomar amb vitalitat la primavera". Per consumir-les aposta per amanides o infusions.

Altres notícies que et poden interessar