

# El arroz con yerbas: plantas silvestres en el recetario tradicional de Cortes de Pallás

FAJARDO, J.<sup>1,2</sup>, VERDE, A.<sup>1</sup>, FERRER-GALLEGO, P. P.<sup>3</sup>, IBÁÑEZ, A.<sup>4</sup>, MOLTÓ, B.<sup>5</sup>, DE JUAN SANCHÍS, M.<sup>6</sup> Y VENTURA, F.<sup>6</sup>

<sup>1</sup>Grupo de Investigación en Botánica, Etnobiología y Educación. Laboratorio de Sistemática y Etnobotánica. Instituto Botánico UCLM, Jardín Botánico de Castilla-La Mancha, Avda. Mancha s/n. 02006 Albacete (España). alonsoverde@gmail.com

<sup>2</sup>Universidad Popular de Albacete, Albacete (España)

<sup>3</sup>Centro para la Investigación y Experimentación Forestal (CIEF). Servicio de Vida Silvestre, Generalitat Valenciana

<sup>4</sup>Archivo Municipal de Cortes de Pallás

<sup>5</sup>Vecina Informante de Cortes de Pallás

<sup>6</sup>Asociación La Rihuerta

## RESUMEN

El entorno de Cortés de Pallás (Comunidad Valenciana, España) ofrece una elevada Biodiversidad tanto Ecológica como Cultural. Ello se traduce en el rico conocimiento etnobotánico de sus habitantes, que a lo largo de la historia han recurrido a las plantas para cubrir sus necesidades fundamentales: alimento, medicina, vestimenta, fuente de combustible, materia prima para fabricar herramientas, etc. En este trabajo recogemos el conocimiento tradicional sobre las plantas silvestres empleadas como alimento, bien en crudo o como componentes de diferentes recetas tradicionales. La información se ha recogido a través de una metodología de trabajo etnobiológico, basado en entrevistas individuales y en grupo, así como en la participación activa de los informantes en talleres prácticos dedicados a la recopilación de recetas tradicionales. Se han recogido 37 especies pertenecientes a 31 géneros y 21 familias de plantas y tres especies y seis géneros de hongos. En el trabajo también se reseñan dos recetas tradicionales, entre ellas el arroz con yerbas tradicional de la zona.

**Palabras clave:** Alimentos locales, Conocimiento Tradicional, Etnobotánica, Verduras Silvestres, Cortes de Pallás, Comunidad Valenciana, España.

## ABSTRACT

Rice with herbs: wild plants in the traditional recipe of Cortes de Pallás (Valencian Community, Spain). Cortes de Pallás (Valencian Community, Spain) offers a high ecological and cultural biodiversity. This is reflected into the rich ethnobotanical knowledge of its inhabitants, who throughout history have turned to plants to cover their fundamental needs: food, medicine, clothing, fuel source, raw material for handcrafts, etc. In this work we have compiled the traditional knowledge about wild plants used as food, either raw or as components of different traditional recipes. The information has been collected through an ethnobiological work methodology, based on individual and group interviews, as well as the active participation of informants in practical workshops dedicated to the collection of traditional recipes. As a result, 37 species belonging to 31 genera and 21 families of plants, and 3 species and 6 genera of fungi have been collected. In this work two traditional recipes are also reviewed, among them the “wild greens rice”, traditional recipe of this valencian area.

**Keywords:** Local food, Traditional Knowledge, Ethnobotany, Wild greens, Cortes de Pallás, Valencian Community, Spain.

*“Se creían los señoritos que nos íbamos a morir, ya llegaron las collejas, ya podemos resistir.”*

Canción de Santa Quiteria, tema popular conguense recopilado por Zas!!Candil

## INTRODUCCIÓN

Desde nuestro origen como especie, el ser humano ha tenido que recurrir a los recursos biológicos, en primer lugar para cubrir las necesidades alimentarias y de salud, y después, otras necesidades como protección, vestimenta,

combustible, elaboración de herramientas, construcciones, etc. Todos estos conocimientos los ha ido adquiriendo a través de la observación, manejo de los recursos y la experiencia, que se traduce en lo que se conoce como Sistema de Conocimiento Tradicional (TKS en inglés) (Fajardo *et al.*, 2008).

El Conocimiento Tradicional (CT) se refiere: “*al conocimiento, las innovaciones y las prácticas de las comunidades indígenas y locales de todo el mundo. Se trata de un conocimiento concebido a partir de la experiencia adquiri-*

da a través de los siglos; siempre adaptado a la cultura y al entorno local y se transmite por vía oral, de generación en generación. Asimismo, tiende a ser de propiedad colectiva, y adquiere la forma de historias, canciones, folklore, refranes, valores culturales, rituales, leyes comunitarias, idioma local y prácticas agrícolas, incluso la evolución de especies vegetales y razas animales. El CT básicamente es de naturaleza práctica” (Pardo de Santayana *et al.*, 2014).

La vegetación mediterránea que conforma el entorno de Cortes de Pallás ofrece una rica variedad en especies botánicas que no han pasado desapercibidas para los habitantes de esta localidad y de otras cercanas, tanto de la Comunidad Valenciana como de la vecina Castilla-La Mancha. Así lo demuestran los trabajos de Piera (2006) en el valle de Ayora – Cofrentes, Oltra (1999) en Quatretonda, Conca y Oltra (2005) en Vall d’Albaida o los de Rivera *et al.* (2006), Fajardo *et al.* (2007), y Fajardo y Verde (2011) en las provincias limítrofes de Albacete y Cuenca.

La recolección de plantas y hongos se viene haciendo como un complemento alimenticio, especialmente en aquellas épocas en las que todavía no están disponibles las plantas cultivadas en los huertos familiares (finales de invierno-principio de primavera).

Muchas de estas especies vegetales forman parte del repertorio de plantas usadas en la medicina popular de la zona, lo que les da un doble valor: por un lado aportan nutrientes y por otro, aportan metabolitos secundarios (principios activos) que tienen capacidad terapéutica, es decir ayudan a curar determinadas dolencias (Conca y Oltra, 2005; Rivera *et al.*, 2005)

Este repertorio de plantas silvestres recolectadas como alimento forma parte de la gastronomía local de la zona y, por lo tanto, de lo que se denomina Biodiversidad Cultural (Morales *et al.*, 2011), es decir del conocimiento que los pobladores de Cortes de Pallás tienen sobre estos recursos vegetales, así como de la gestión que hacen de ellos. De esta manera unas plantas se consumen en crudo (en forma de ensaladas o en otros preparados pero en fresco), otras se emplean como condimento para modificar o potenciar el sabor, y una gran parte de ellas en recetas de dulces, tortillas, revueltos o guisos del recetario local de la zona.

## METODOLOGÍA DE TRABAJO

El trabajo de campo se ha realizado en la localidad valenciana de Cortes de Pallás durante los años 2017-2018. A lo largo de este periodo se hicieron cuatro visitas durante las cuales se contactó con personas conocedoras del medio natural y a través de las cuales se obtuvo la información que recogemos en este trabajo.

### El trabajo etnobotánico

La metodología para recoger la información etnobotánica se ha realizado siguiendo el trabajo etnobiológico (Fajardo *et al.*, 2008) a través de entrevistas directas se-

miestructuradas, individuales y colectivas. Acompañando a estas entrevistas se han realizado charlas y talleres de perfil etnobotánico con grupos de la localidad, haciendo salidas al campo (paseos etnobotánicos) en algunos de estos talleres. La selección de los informantes se ha llevado a cabo localizando personas con un “perfil etnobotánico”, es decir, personas que han tenido y/o tienen alguna relación con el medio natural (pastores, agricultores, amas de casa del área rural, etc.).

Toda la información recogida en el trabajo de campo se ha registrado en la base de datos ETNOBIO-CLM del grupo de Investigación en Etnobiología y Taxonomía Vegetal del Instituto Botánico del Jardín Botánico de Castilla-La Mancha.

### El trabajo Botánico

Durante el desarrollo del trabajo de campo se ha recogido en la mayoría de los casos muestras o material fresco



Figura 1. Metodología de trabajo. a) Charla-coloquio en Cortés de Pallás con informantes locales. b) Salida al campo a identificar plantas. c y d) Exposición de plantas recolectadas con los nombres populares de la zona. e) Limpieza y selección de plantas para cocinar. f) Degustación de las diferentes recetas elaboradas. Fotografías: A. Verde.

identificadas desde el punto de vista etnobiológico por los informantes. Con este material se han hecho pliegos de herbario para su posterior identificación en el laboratorio e inventariado, que han sido depositados en el herbario ALBA del Laboratorio de Etnobotánica del Instituto Botánico del Jardín Botánico de Castilla-La Mancha. Para la identificación taxonómica de las plantas se ha seguido el trabajo de Ferrer-Gallego (2014) y para la nomenclatura lo registrado en la base de datos: ThePlantList, 2015.

## RESULTADOS

### Frutos recolectados

La recolección de frutos en la zona ha sido una actividad puntual, principalmente para su consumo directo en el campo, a modo de golosina. Se han recogido bellotas (*Quercus rotundifolia* Lam.), chincholeros (*Crataegus monogyna* Jacq.), madroños (*Arbutus unedo* L.) y alatones (*Celtis australis* L.).

### Plantas recolectadas como verduras

La recolección de verduras silvestres es una actividad vinculada esencialmente a la primavera. En general, son las mujeres, tradicionalmente responsables de la cocina y preparación de alimentos, las que suelen ocuparse de recoger las especies comestibles.

En el reconocimiento y aprendizaje de las plantas comestibles resulta esencial la observación de la naturaleza. Uno de nuestros informantes, apodado Tinco, con 95 años de edad en el momento de la entrevista (2017) dice que “si un animal se come una planta, las personas también se la comen”, así que si observando las plantas más apetecidas por el ganado se conocen las especies comestibles mientras que aquellas que rechazan o no comen nunca se tienen por tóxicas, como por ejemplo el baladre (*Nerium oleander* L.), matapollos (*Daphne gnidium* L.) o el mascoraje (*Mercurialis annua* L.). El primer paso sería, pues, ver esas especies consumidas por los animales y después probarlas. No obstante, algunas de ellas no se recolectarán por su amargor o textura fibrosa.

La gastronomía local de primavera incorpora en su recetario diversas preparaciones en las que intervienen las verduras silvestres, destacando el *arroz con yerbas* y también el *potaje de garbanzos* que se hace en Semana Santa con hinojos tiernos y acelgas, diversas ensaladas, tortillas y huevos revueltos con yerbas, etc. En la tabla 1 se recogen las especies de verduras silvestres usadas en la localidad.

### Plantas condimentarias

La vegetación mediterránea que conforma el entorno de Cortes de Pallás es muy rica en plantas aromáticas. Muchas de estas plantas se pueden usar como condimentarias (además de su uso medicinal). Las posibilidades prácticas de la flora aromática no han pasado desapercibidas para los pobladores de esta localidad, los cuales usan diversas especies.



Figura 2. a) Cerraja. b) Lisones. c) Agricas. d) Pan de pastor. e) Hinojos. Fotografías: Vicente Martínez (a), A. Verde (b, c y d) y Esther Limón (e).

Para aliñar las aceitunas se emplean la ajedrea o yerba oliva (*Satureja* spp.) y la pebrella (*Thymus piperella* L.) para dar sabor y otras especies como la caña común (*Arun-do donax* L.) y la hoja de algarrobo (*Ceratonía siliqua* L.) para evitar que se pongan blandas.

La ajedrea o hierba oliva se emplea en esta zona también como complemento para los gazpachos manchegos

Como condimento para guisos se usa el tomillo (*Thymus vulgaris* L.) y el romero (*Rosmarinus officinalis* L.).

Para cuajar la leche se usaba la leche de higo de higuera borde o la de las lechitiernas (*Euphorbia serrata* L.). Este cuajo de higo se añadía sobre la leche caliente, removiéndola con un par de hojas de la misma higuera. Algunas plantas aromáticas se usaban para elaborar un preparado para lavar las tripas, era el caso del hinojo, que también se empleaba como condimento en la pasta de las longanizas. También se cocía para limpiar los toneles del vino

### Setas recolectadas

La recolección de setas silvestres es una actividad habitual en la zona y en su entorno (Piera, 2006). Se destinan al

consumo humano, siendo un alimento apreciado, de temporada e imprevisible. Entre la rica microbiota de la comarca, se recogen tradicionalmente algunas especies.

**Seta de tocón** (*Ciclocybe aegerita* (V. Brig.) Vizzini) se recoge sobre los tocones, así se conocen a los lironeros, preparados para hacer bastones y horcas, cortados a medio metro del suelo.

**Seta de cardo** (*Pleurotus eryngii* (DC.) Quél.)

**Hongos** (*Lactarius sanguifluus* (Paulet) Fr.)

**Hongo negro** (*Agaricus* spp.)

**Colmenillas** (*Morchella* spp.), según nuestros informantes, hay muy pocas en la zona.

**Cabreros** (*Suillus collinitus* (Fr.) Kuntze y *Suillus mediterraneensis* (Jacquet. & J. Blum) Redeuilh), no se recogen como comestibles, su presencia indica que en unos 15 días saldrán los hongos (*Lactarius sanguifluus*).

### UNA RECETA SINGULAR: EL ARROZ CON YERBAS

La primavera ofrece un rico abanico de verduras silvestres que se cocinan de diferentes formas: en tortilla, ensaladas, cocidas, simplemente crudas, o formando parte de numerosos guisos. Entre las diversas preparaciones que admiten, una son los arroces. En la vecina comarca de La Manchuela (provincias de Albacete y Cuenca) encontramos recetas en las que intervienen diferentes especies de verduras silvestres recolectadas en temporada, arroz, judías pintas y cerdo, es el caso del “Arroz Sembrao” en la provincia de Albacete y el “Arroz con collejas y habichuelas pintas” de la vecina provincia de Cuenca (Rivera *et al.*, 2006). En Cortes de Pallás encontramos una receta tradicional basada en las verduras salvajes de temporada, el *arroz con yerbas* (Fig 2).

Para su elaboración, se comienza con un sofrito de ajos, tomate y pimiento dulce seco del terreno. Luego admite diversos ingredientes en función de lo que se tenga disponible, por ejemplo, se le suele añadir nabo y alubias pintas cocidas previamente. También se le puede añadir jamón, oreja de cerdo, caracoles. Luego se añaden las verduras silvestres frescas y lavadas, el hinojo no debe faltar. Se le pone además pan de pastor, ababoles, escoboneras, collejas, patica de perdiz, lengua de borrego, lizones y agricos, siempre según lo que se haya recogido en el campo. Una vez añadidas las yerbas se continúa cociendo durante media hora y se añade el arroz hasta que esté cocido, debe quedar meloso. Se suele usar colorante, si es azafrán, mejor.

La cantidad necesaria de plantas viene a ser una bolsa de yerbas para cocinar un arroz para toda la familia. Según nos indica Blanca, antiguamente esta receta se hacía con trigo en lugar de arroz. Este trigo, de una variedad especial, se remojaba y se picaba con el mango del hacha antes de guisararlo.



Figura 3. Taller de arroz con hierbas. a) Seleccionando el material fresco recolectado. b) Material limpio y clasificado, listo para cocinar. c) Momento en que se incorporan las hierbas en el guiso. d) Las verduras deben cocer a fuego lento. e) Comprobando el punto de cocción del arroz. f) La receta lista para degustar. Fotografías: A. Verde.

Entre las plantas que vimos en la salida al campo, Blanca nos indicó que para el arroz no se usa la cerraja (*Sonchus oleraceus*) pues da sabor amargo. Tampoco se usa el ajoporro (*Allium ampeloprasum*).

Se trata de una receta versátil, de entre el amplio abanico de verduras silvestres que pueden entrar en su composición, se utilizan aquellas que se localizan en la salida de recolección, variables en función del paraje y de las condiciones meteorológicas de cada primavera.

### HIGOS ALBARDAOS

Las higueras son un frutal fundamental para los pueblos mediterráneos. La forma de prolongar la disponibilidad de



Figura 4. Otros platos elaborados con verduras. a) Diferentes recetas de tortillas y ensalada. b) Revuelto variado. c) Exposición de platos elaborados. Fotografías: Esther Limón (a) y A. Verde (b y c).

los nutritivos higos ha sido y es su desecación. En Cortes de Pallás, los higos adecuados se recogían bien maduros (*pan-síos*), se ponían a secar sobre un cañizo y una vez secos, se escaldaban en agua con hinojo, se escurrían y se rebozaban con harina para guardarlos.

Los más apreciados son los “negros”, otras variedades son los “napolitanos”, los de la “gotica de miel” y los “em-bernescos”, que maduran los últimos.

Una forma de consumir estos higos secos en esta localidad son los “higos albardoas”. Estos higos secos se abren por el medio, se pasan por huevo y harina para freírlos. Nada más sacarlos de la sartén, se echan en un plato con azúcar y canela para que se les pegue y se comen como un dulce.

## CONCLUSIONES

Los alimentos locales son el resultado de un proceso de búsqueda y conocimiento de los recursos que da el entorno. En esa línea, encontramos en Cortes de Pallás un conocimiento antiguo y afinado de las posibilidades alimenticias de la flora local, en el que destaca el arroz con yerbas por su adaptación, versatilidad y originalidad. Este tipo de recetas forman parte de las señas de identidad de nuestros pueblos y pueden integrarse en un contexto nuevo en el que incorporarse a la gastronomía y a la oferta para un turismo de naturaleza que sepa apreciar el valor de estos guisos, nutritivos, naturales y sabrosos y si no, como dice el dicho que hemos recogido en este pueblo: “Si quieres desayunar bien y barato, tómate sopas de rabogato”

## AGRADECIMIENTOS

A todas las personas que nos han acompañado en nuestras salidas de campo y talleres, fundamentales a la hora de identificar las especies botánicas.

## BIBLIOGRAFÍA

- Conca, A.; Oltra, J. E. (2005): *Plantas medicinales y comestibles*. Ontinyent (Valencia): Caixa D’Estalvis D’Ontinyent.
- Fajardo, J.; Verde, A., (2011): “Zanahoria borracha, pan de centeno... Alimentación, tradicional y Medioambiente en Castilla-La Mancha”. *Revista Ambienta*. (95):78-89.
- Fajardo, J. et. al. (2007): *Etnobotánica en la Serranía de Cuenca*. Cuenca: Diputación de Cuenca.
- Fajardo, J. et. al. (2008): “Investigación y divulgación del conocimiento etnobiológico en Castilla-La Mancha.”. *Sabuco*, (6): 137-156
- Ferrer-Gallego, P. P. (2014): Estudio crítico de la flora vascular del Lugar de Interés Comunitario “Muela de Cortes y Caroché” (Valencia). Bases para su gestión y conservación. Tesis doctoral. Universitat de València.
- Morales, R. et. al. (2011): “Biodiversidad y etnobotánica en España”. En: Viejo-Montesinos JL (ed.). *Biodiversidad. Aproximación a la diversidad botánica y zoológica de España*. Madrid: Real Sociedad Española de Historia Natural.
- Oltra, J. E. (1999). *FerHerbes a Quatretonda*. Quatretonda (Alicante): Col·lectiu Cultural Dorresment.
- Pardo De Santayana, M. et. al. (2014): *Metodología para la elaboración del inventario español de los conocimientos tradicionales relativos a la biodiversidad. Inventario español de los conocimientos tradicionales relativos a la biodiversidad (IECTB)*. Madrid: Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente. Madrid.
- Piera, J.H. (2006): *Plantas silvestres y setas comestibles en la comarca Valle Ayora-Cofrentes*. Ayora (Valencia): Mancomunidad Comarcal Valle de Ayora-Cofrentes.
- Rivera, D. et. al. (2005): “The Ethnobotanical Study of Local Mediterranean Food Plants as Medicinal Resources in Southern Spain”. *Journal of Physiology and Pharmacology*, (56, Suppl 1), 97-114.
- Rivera, D. et. al. (2006). *Guía etnobotánica de los alimentos locales recolectados en la provincia de Albacete*. Albacete: Instituto de Estudios Albacetenses.
- The Plant List, 2015. The Plant List. Version 1. Published on the Internet. www.theplantlist.org (last accessed 23/7/2018).

**Tabla I.- Plantas silvestres consumidas como verdura en Cortes de Pallás**

B (Bulbo), Brt (Brotos tiernos, turiones), Ht (Hojas basales tiernas), Pa (Partes aéreas tiernas), Pt (Plantas tiernas recolectas antes de la floración), T (Tubérculo).

Nombre local	Nombre científico	Preparación	Parte usada
Ababoles	<i>Papaver rhoeas</i> L.	Arroz con yerbas/fritos con huevos	Pt
Agricos	<i>Rumex pulcher</i> subsp. <i>woodsii</i> (De Not.) Arcang.	Arroz con yerbas (la flor también es buena para las diarreas)	Ht
Ajoporro	<i>Allium ampeloprasum</i> L.	Fritos con huevos	B
Berro	<i>Nasturtium officinale</i> R.Br. (= <i>Rorippa nasturtium-aquaticum</i> (L.) Hayek)	Ensalada	Pa
Cardicos santos	<i>Carthamus lanatus</i> L.	Arroz con yerbas	Ht
Cerraja	<i>Sonchus oleraceus</i> (L.) L.	Ensalada	Ht
Cerrajuela	<i>Sonchus maritimus</i> subsp. <i>aquaticus</i> (Pourret) Nyman	Ensalada	Ht
Collejas	<i>Silene vulgaris</i> (Moench) Garcke	Arroz con yerbas / Revuelto de huevo o tortilla	Pt
Diente de león	<i>Taraxacum obovatum</i> (Willd.) DC.	Ensalada	Ht
Escoboneras	<i>Mantisalca salmantica</i> (L.) Briq. & Cavill.	Arroz con yerbas	Ht
Espárragos de guía	<i>Bryonia dioica</i> Jacq.	Tortillas	Brt
Esparraguera	<i>Asparagus acutifolius</i> L.	Tortillas	Brt
Hinojo	<i>Foeniculum vulgare</i> Mill.	Arroz con yerbas, potaje de garbanzos	Brt, Ht
Lechuguina	<i>Lactuca virosa</i> L.	Arroz con hierba / Ensalada	Ht
Lechuguina	<i>Samolus valerandi</i> L.	Ensalada	Ht
Lechuguica	<i>Lactuca serriola</i> L.	Ensalada	Ht
Lengua de borrego	<i>Scorpiurus muricatus</i> L.	Arroz con yerbas	Brt
Lizón	<i>Sonchus tenerrimus</i> L.	Arroz con yerbas / Ensalada	Ht, Pt
Margajón o margajonera	<i>Chamaerops humilis</i> L.	Crudo	Brt
Pan de pastor	<i>Lactuca tenerrima</i> Pourr.	Arroz con yerbas / Ensalada	Ht
Papicos de vieja	Sin identificar	Arroz con yerbas	Pa
Patia de perdiz	<i>Erodium primulaceum</i> (Lange) Welw. ex Lange	Arroz con yerbas	Ht
Patia de perdiz	<i>Erodium ciconium</i> (L.) L'Hér	Arroz con yerbas	Ht
Rebaniza	<i>Diplotaxis eruroides</i> (L.) DC.	Arroz con yerbas	Ht
Yerba amarga	<i>Urospermum picroides</i> (L.) F.W. Schmidt	Arroz con yerbas (poco usada por su amargor)	Ht
Zanahoria borde	<i>Daucus carota</i> L.	Arroz con yerbas	T
Zapairones, zambairones	<i>Crepis foetida</i> L.	Arroz con yerbas	Ht