

# Les plantes utilitzades en les ensalades campestres valencianes

A Joan Pellicer i Bataller, in memoriam.

Juan Bautista Peris<sup>1</sup>, Alberto Guillén<sup>1</sup>, Roberto Roselló<sup>1</sup>, Emilio Laguna<sup>2</sup>, Pedro Pablo Ferrer-Gallego<sup>2,3</sup> & José Gómez Navarro<sup>4</sup>

1. Departament de Botànica, Facultat de Farmàcia, Universitat de València. Av. Vicent Andrés Estellés, s/n. 46100 Burjassot, València.

2. Servei de Vida Silvestre - CIEF (Centre per a la Investigació i Experimentació Forestal). Generalitat Valenciana, Conselleria d'Agricultura, Desenvolupament Rural, Emergència Climàtica i Transició Ecològica. Av. Comarques del País Valencià, 114, 46930 Quart de Poblet, València.

3. VAERSA, Av. Corts Valencianes, 20, 46015 València.

4. Instituto Botánico, Sección de Sistemática, Etnobiología y Educación, Universidad de Castilla-la Mancha, Av. de la Mancha s/n., 02006 Albacete.

Aquest treball reuneix informació sobre plantes silvestres d'ús alimentari que formen part de les amanides tradicionals a la Comunitat Valenciana, les anomenades ensalades campestres. S'han trobat dades sobre 160 tàxons -gèneres i espècies- de plantes silvestres usades com verdures, d'almenys 39 famílies botàniques, sent la família que més aporta la de les Asteràcies o Compostes. Tot i que la majoria són espècies pròpies de la vegetació nitròfila, hi ha d'altres que es localitzen formant part de la vegetació d'entorns naturals i seminaturals.

*Paraules clau:* Ensalada, Plantes comestibles silvestres, Comunitat Valenciana, Etnobotànica, Natraceutics.

## Plant composition of the rural valencian salads

This paper shows information about wild edible plants used to prepare traditional salads in the Valencian Community, forming a part of the so-called 'ensalades campestres' (rural, traditional salads). We have found data on 160 wild plant taxa -genus and species-, belonging to not less than 39 botanical families; the family contributing more to this use is Asteraceae or Compositae. Although they are mostly species typical of nitrophilous vegetation, others are located among the vegetation of natural and semi-natural environments.

*Keywords:* Salad, Edible wild plants, Valencian Community, Ethnobotany, Natraceuticals.

L'ensalada és un dels menjars més tradicionals de la regió Mediterrània. Usualment reben aquest nom plats freds amb mescla de diverses verdures i hortalisses, amb un alt contingut d'aigua, amanides normalment amb sal, oli i, sovint, amb vinagre o suc de llima. Al territori valencià, l'ensalada és un element bàsic dels menjars, principalment en època estival, on s'usa com a plat principal o bé com acompanyament que és presentat sovint en el centre de taula.

Tradicionalment les verdures i hortalisses que formen part de l'ensalada, en particular l'encisam (*Lactuca sativa* L.), la tomata (*Lycopersicon esculentum* Mill.), la ceba (*Allium cepa* L.), el cogombre (*Cucumis sativus* L.), l'alficòs (*Cucumis melo* L. var. *flexuosus* (L.) Naudin) o l'endívia (*Cichorium endivia* var. *crispum* (Mill.) Lam.), tenien l'òptim de recol·lecció cap a l'estiu, moment en què en contrast amb les elevades temperatures ambientals era més habitual consumir-los. Actualment es tenen a l'abast ingredients fonamentals

al llarg de tot l'any, la qual cosa, unida als recents canvis socials quant a gustos culinaris, facilita la incorporació de nous components - altres verdures, fruits secs, fruits, flors, llavors, sense oblidar els d'origen animal com ara tonyina, ous, aladroc, etc. No obstant això, moltes de les verdures que ara es venen com a novetat o són moda als mercats i tendes d'alimentació, en realitat no resulten ser tan novadores com aparenten, perquè s'han consumit durant segles encara que ara retornen a les nostres taules (Tardío, 2011; Vallès et al., 2013; Reyes-García et al., 2015). En aquest àmbit, el conjunt d'espècies que, o bé es van cultivar per a passar després a l'abandó, o bé es mantenen en qualitat de "semicultius" -és a dir herbes permeses o potenciades als horts tot i que no estrictament cultivades-, és realment elevat (Laguna, 1998).

La revolució agrària del segle XX va accelerar la centralització de les produccions en un conjunt reduït d'espècies, aquelles que podien ser objecte d'un

transport rendible a grans distàncies o de processat industrial per a donar lloc a altres productes, com ara les conserves vegetals. A Espanya, el punt d'inflexió cal buscar-lo a les dècades dels 50 i 60, a partir de les quals la diversitat vegetal va anar reduint-se successivament, tant pel que fa als camps de cultiu (Laguna & Fos, 2004), com en la praxis de la cuina valenciana (Laguna, 1998). Aquests canvis a meitat del segle passat no només van ser tècnics sinó clarament sociològics, de forma que molts plats tradicionals van ser oblidats o arraconats, bé per la impossibilitat d'obtenir els seus components, bé perquè el seu consum s'associava erròniament a èpoques passades de penúria econòmica, aleshores ja superades. Les ensalades, en les seues versions seculares, adobades sovint amb verdures silvestres, van passar a ser plats minoritaris que ben a sovint es denominaven "ensalades campestres", per comparació a les més consumides, aleshores ja compostes quasi exclusivament per varietats comercials d'encisam, tomata, cogombre, alficòs i ceba.

L'etnobotànica és la ciència que estudia l'ús tradicional de les plantes, incloent-hi com un dels seus elements principals el coneixement de les plantes comestibles i les seues formes de preparació i consum (Morales, 2011; Vallès, 2012). El coneixement de les ensalades campestres pot reconstruir-se actualment, no sense certa dificultat, gràcies al treball dels especialistes en etnobotànica, i en particular d'aquells que han prestat major atenció a les espècies mengívols al nostre entorn geogràfic més pròxim (Mulet, 1991; Oltra, 1998; Pellicer, 1999 a i b, 2004; Fajardo et al., 2000 i 2007; Conca & Oltra, 2004; Barber & Redero, 2005; Piera, 2006; Rivera et al., 2006 i 2008; Rivera & Obón, 2006; Pretel et al., 2007, 2008; Fajardo, 2008; Cirujeda et al., 2011; Obón et al., 2012; Orengo, 2016; Bernabeu-Mestre 2017), o com aportació a treballs de més ampli espectre territorial (v. Leonti et al., 2005; Tardío et al., 2006; Hadjichambis et al., 2008; Sánchez-Mata et al., 2012). Així mateix, molts treballs sobre altres territoris ibèrics un poc més allunyats, sovint aporten pistes sobre la diversitat de verdures silvestres comuns al territori valencià que ben bé hagueren pogut ser consumides en el passat de mode més extensiu (v.g. Bonet & Vallés, 2002; Parada et al., 2002, 2011; Pardo de Santayana et al., 2005, 2007; Tardío et al., 2005; Rigat et al., 2009; González et al., 2011; Menéndez-Baceta et al., 2012; Blanco, 2015).

La lectura d'alguns texts etnobotànics amplem popularitzats per terres valencianes com ara

'Les nostres plantes' (Climent, 1985) o el 'Costumari Botànic' (Pellicer, 2001-2004) ens permet trobar bona part d'aquesta ampla composició vegetal, que en molts casos pogué ser el resultat d'un procés multiseular de selecció en què es van evitar les espècies tòxiques, però on se'n van incloure d'altres de sabors forts - picants, amargs, àcids - que contrastaven amb la resta de components del plat. En eixe procés selectiu també podria haver tingut rellevància el valor natracèutic de les seues espècies integrants, és a dir, les que funcionen com a aliments i que simultàniament posseeixen propietats curatives (v. Peris et al., 1995, 2001; Stübing & Peris, 1998; Rivera et al., 2005, 2006, 2008; Leonti, 2012; García-Herrera, 2014; Molina et al., 2014; Alarcón et al., 2015; Bernabeu-Mestre et al., 2015; Laguna et al., 2017). De fet, moltes de les espècies indicades en texts populars sobre fitoteràpia com ara els de Messegué (1973) o Juan (1883), són plantes silvestres comestibles que han estat emprades en les ensalades campestres,



**FIGURA 1.** Ensalada campestre amb base de lletuga i tomata, amanida amb diverses espècies silvestres: *Sonchus asper*, *Lavatera arborea*, *Sanguisorba minor*, *Allium ampeloprasum*, *Plantago lanceolata* i *Silene vulgaris*. Foto: E. Laguna.

Rural salad with lettuce and tomato base, made with several wild species: *Sonchus asper*, *Lavatera arborea*, *Sanguisorba minor*, *Allium ampeloprasum*, *Plantago lanceolata* and *Silene vulgaris*. Photo: E. Laguna.

però l'ús de les quals s'ha abandonat progressivament. També cal constatar que la majoria d'estudis etnobotànic-farmacèutics valencians inclouen referències a espècies consumides en ensalades (Mulet, 1991; Fresquet et al., 2001; Pellicer, 2004; Gimeno, 2005; Lorenzo, 2005; Segarra, 2008, 2015; Bernabeu-Mestre et al., 2012; Lloret, 2017; Mir, 2018).

L'aportació nutricional a la dieta humana de les verdures utilitzades a les ensalades camperestres pot ser molt ampla. Aporten especialment aigua, amb la qual cosa són hidratants i refrescants, i també sovint diürètiques. La diüresi està igualment assegurada per l'existència freqüent de sals potàssiques, que moltes verdures silvestres combinen amb la presència d'oligoelements com ara ferro, magnesi, manganés, coure, iode, etc. (v. Font Quer, 1985; Peris et al., 1995; Castillo & Martínez-Solís, 2007). Igualment aquests aliments silvestres posseeixen vitamines o provitamines, tant hidrosolubles com liposolubles, així com metabòlits secundaris, alguns dels quals són antirradicalaris, especialment els components polifenòlics (flavonoides, antocianòsids) i carotenoides (v. Pretel et al., 2007; García-Herrera et al., 2014). En ocasions també contenen metabòlits secundaris d'acció picant (glucosinolats) o fins i tot principis amargs, els quals doten les ensalades de propietats aperitives i hepatoprotectors. I per suposat, contenen fibra que afavoreix que les ensalades tinguin una suau acció laxant.

Encara que la majoria de les plantes usades són natives del territori, altres tenen probablement la condició d'arqueòfits, és a dir antigues espècies no natives

però aclimatades al cap dels anys, que han acompanyat altres cultius -p. ex. herbes messegueres pròpies de camps de cereals- o que per elles mateixa van aplegar a constituir cultius hui abandonats (Laguna, 1998). Pel que fa a les espècies natives, les herbes usades en les ensalades segueixen el patró de distribució de la pròpia flora silvestre, i per tant poden correspondre a les diferents etapes de la successió vegetal, des de les climàtiques forestals o preforestals fins les herbàcies, sense oblidar els diversos tipus possibles de vegetació rupícola o ripària. Fins i tot hàbitats substancialment inhòspits per a una majoria de plantes silvestres com puguen ser-ho els saladars o altres hàbitats afectats per la salinitat del sòl (tant aquells de base geològica com la causada per acció de la mar), contenen plantes comestibles que han estat utilitzades per al consum en fresc, com per exemple *Salicornia ramosissima* J. Woods o *Mesembryanthemum crystallinum* L. Amb tot i això, les espècies mengívoles més habituals solem trobar-les en indrets antropitzats -i per tant de fàcil abastiment-, com ara vores de camins, sendes velles usades pel bestiar, cultius, terres de guaret i camps cerealistes. Altres espècies, com per exemple les esparregueres, les trobem a diversos hàbitats, des dels sotabosc forestals als marges de bancals o les voreres dels cultius messeguers. D'altres, les més exigents en humitat (la qual cosa implica sovint l'existència de teixits vegetals més tendres i en conseqüència una major aptitud per al consum humà), abunden sobretot en ripisilves: xoperes, salzedes, freixedes i, sobretot, omedes.

Les ensalades camperestres no s'han extingit del tot al territori valencià, sinó que segueixen consumint-se esporàdicament en l'àmbit rural, sobretot la gent d'edat més avançada, que hi troba un altre element d'autoidentificació, en reconèixer sovint sabors i matisos culinaris que els fan recordar la seua joventut o infantesa. L'abandó que ha patit l'ús i recol·lecció de les verdures silvestres, podria contrarestar-se si tenim en compte els interessants elements de desenvolupament sostenible que poden representar en algunes àrees rurals valencianes, donat que el seu ús permet la reconstrucció d'una peculiar gastronomia -diriem endèmica, emprant un terme netament botànic- que, convenientment adaptada, podria esdevindre un element afegit de reclam ecoturístic i d'autoreconeixement de la societat rural. Cal destacar addicionalment el seu valor natracèutic, ja citat més amunt, a part de l'avantatge que suposa l'ampliació de l'espectre de sabors i l'absència d'elements químics adversos, més bé



**FIGURA 2.** Fulles de colitxes, fardolets o conillets (*Silene vulgaris*), una de les verdures més apreciades per afegir en fresc a les ensalades. Foto: E. Laguna.

Leaves of Bladder Campion or Maidenstears (*Silene vulgaris*), one of the most appreciated vegetables to add in fresh to the salads. Photo: E. Laguna.

propis de les verdures procedents de l'agricultura convencional no ecològica. Per suposat, en recol·lectar-se al medi natural, manquen de manipulació genètica, un factor que també actua de filtre selectiu a l'hora que els ciutadans trien les seues pautes alimentàries.

En el present treball s'ha tractat d'incloure el màxim d'espècies localitzades pels autors documentades com a plantes comestibles utilitzades en ensalades camperes valencianes, consumides en fresc o afegides als plats una volta precurinades, bé siga com a verdures cuites, ofegades o convenientment adobades en aigua, sal i/o vinagre a més d'altres possibles elements (fulles de llorer, llima, herba d'olives, etc.). Paral·lelament s'hi aporta informació sobre la seua composició química i les seues corresponents propietats terapèutiques, aspectes que, com ja s'ha indicat adés, han pogut contribuir al seu ús selectiu en les ensalades.

## Material i mètodes

Per tal de confeccionar el llistat d'espècies ha calgut revisar la bibliografia que inclou la major part dels treballs adés citats, així com les dades que procedeixen dels coneixements i experiències pròpies dels autors. No s'ha volgut sobrecarregar el text, raó per la qual no s'han indicat referències bibliogràfiques concretes per a cada espècie. S'hi trobaran referències a verdures genuïnes, així com a herbes condimentàries emprades per a encurtits, macerades en oli, etc., utilitzades igualment com a part habitual de les ensalades camperes. A l'efecte de la terminologia botànica s'han utilitzat preferentment els texts de Font Quer (1977) i Aguilera & Pucho (2004). Per als noms científics s'han seguit fonamentalment les obres de Mateo & Crespo (2014) i Mateo et al. (2011-2015). D'altra banda, per regla general s'han escollit els noms vulgars més repetits a la bibliografia consultada dins del territori valencià, tot i que de tant en tant es trobarà alguna aportació dels autors, potser menys coneguda.

## Llista d'espècies silvestres utilitzades en ensalades camperes valencianes

La major part de les espècies s'agrupen dins d'un reduït conjunt de famílies botàniques, sobretot a les Asteràcies o Compostes, Apiàcies o Umbel·líferes i Brassicàcies o Crucíferes, que són les que figuren en primer lloc. A continuació es mostraran la resta de famílies per ordre alfabètic. Dins de cada família s'exposen primerament les espècies més recol·lectades, per passar després a les minoritàries tot seguint sempre

un ordre alfabètic. A més de l'hàbitat i parts utilitzades, en certs casos s'ha destacat algun contingut químic i nutricional, així com les seues propietats curatives més importants quan les posseeixen.

\* **Família Asteraceae** (=Compositae). Contenen com a polisacàrid de reserva inulina, per la qual cosa són aptes dins d'una dieta per a diabètics.

♦ *Sonchus* sp. pl. (lletsons, llicsons, *cerrajas*, *lizones*): es caracteritzen (encara que aquest tret és extensiu a altres plantes taxonòmicament properes), perquè secreten una llet blanca (làtex) en fragmentar-se les tiges o trencar-se qualsevol dels seus òrgans, la qual cosa ha inspirat la seua denominació comuna. Tenen un gust lleugerament amarg i subsalí. El llellós més utilitzat i pot ser el més abundant, tant sobre murs com en qualitat d'adventícia en marges de camps de cultiu, és el llellós de cingle o *cerraja fina* (*Sonchus tenerrimus* L.). S'utilitza la summitat florida, però especialment les fulles, així com les tiges més tendres. D'igual manera també s'utilitzen altres lletsons d'hàbitats similars com ara *S. oleraceus* L. o *S. asper* (L.) Hill. Menys utilitzat és el llellós d'aigua [*S. maritimus* L. subsp. *aquatilis* (Pouret) Nyman], potser per tindre una ecologia més restrictiva (marges de rius, rierols, sèquies, etc.); d'ell es consumeixen les fulles més tendres. També s'ha consumit de la mateixa manera que els altres congèneres *S. bulbosus* (L.) N. Kilian i Greuter [= *Aetheorhiza bulbosa* (L.) Cass.], d'hàbitat paregut. Tots els lletsons proporcionen a les ensalades que els contenen propietats aperitives, antirradicalàries (flavonoides) i remineralitzants.

♦ *Taraxacum* sp. pl. (lletsons d'ase o dents de lleó, *dientes de león*): denominació col·lectiva, que s'aplica a les diverses espècies d'aquest gènere; la més freqüent al nostre territori en hàbitats naturals és *Taraxacum obovatum* (Willd.) DC., que habita en pasturatges perennes d'indrets freqüentats i trepitjats; són molt apreciades les seues fulles, especialment quan són tendres. També es consumeix *T. columnare* Pau, potser menys freqüent que l'anterior per ser propi de sòls més humits, encara que de fet és cada volta més abundant en ambients antropitzats com ara les gespes urbanes. Totes les espècies de *Taraxacum* són comestibles, de sabor subsalí i amargant; les seues fulles també són apreciades en farmacopea popular per ser remineralitzants i hepatoprotectors.

♦ *Cichorium intybus* L. (cama-roja, xicoia o xicòria, *achicoria silvestre*): s'utilitzen les seues fulles basals joves i tendres; també les flors ligulades, escampades



sobre l'ensalada per a donar-li un aspecte vistós. Les fulles són de gust amarg i subsalí, i també tenen propietats remineralitzants, hepatoprotectors i, a més, aperitives ja que estimulen la gana. La cama-roja és congènere de l'endívia (*C. endivia* L.), que es pot trobar esporàdicament en zones d'antics cultius, subespontaneitzada. El cultiu i la selecció al llarg del temps han anat generant formes de fulles menys amargants. Varietats d'aquesta darrera espècie són les conegudes hortalisses endívia i escarola, a més de l'arrel utilitzada com a succedani del cafè.

♦ *Chondrilla juncea* L. (morrets de bou, *achicoria dulce*): habita en brossams de vores de camins i descampats; s'arreguen les fulles basals més tendres, mengívoles i aperitives, abans que hi apareguen les tiges florals. Les seues tiges tendres a poc d'haver iniciat el creixement, també s'usen, pelades i fetes a trossos, mesclades amb la resta de verdures de l'ensalada.

♦ *Lactuca virosa* L. (encisam bord o boscà, *lechuga silvestre*): creix en herbassars megafòrbics i nitròfils sobre sòls profunds; només les fulles més tendres són comestibles i s'usen en ensalades, a les quals doten de propietats onirògenes i lleugerament sedants. També s'ha emprat de manera similar el seu congènere *L. tenerrima* Pourr. (lletsó blau, *cerraja azul*), i probablement el mateix ús és extensible a altres espècies minoritàries de fulles poc enduredes, com ara *L. muralis* (L.) Gaertn. [= *Prenanthes muralis* L., *Mycelis muralis* (L.) Dumort.] L'espècie més estesa del gènere al nostre territori possiblement siga *L. serriola* L., de la qual es mengen les fulles més tendres, bé siga en fresc

o lleugerament cuites. Les fulles adultes de les espècies silvestres són incomedibles, tenen molt de làtex (aquest és l'origen dels noms lletuga, *lactuca*, etc.), a part que són dures i punxoses (dentetes espinuloses). De l'encisam (*Lactuca sativa* L.), espècie germana, se'n cultiven diverses varietats hortícoles ben conegudes.

♦ *Reichardia picroides* (L.) Roth subsp. *picroides* (casúnia o cosconella, *lechugilla dulce*): habita en mitjans ruderalitzats (vores de camins, camps de cultiu, etc.) on forma part de pasturatges secs. Les seues fulles són excel·lents per a l'ensalada, a les quals aporta un sabor lleugerament amarg i propietats aperitives. En algunes zones és considerada com una de les verdures silvestres més fines.

♦ *Arctium minus* (Hill) Bernh. (llepassa o llapassa borda, *lampazo* o *bardana menor*): herba bianual pròpia de sotabosc i herbassars de riberes i altres indrets humits, lligats a la presència actual o potencial d'òmedes. Les tiges joves crues i pelades es consumeixen directament, encara que un poc cuites també poden afegir-se a les ensalades. Tenen sabor amarg, que s'incrementa conforme la planta assoleix la maduresa.

♦ *Bellis annua* L. (margarideta, *margarita*): planta efímera pròpia de pasturatges anuals d'òptim primaveral. Se n'usen tant les fulles com els brots, amb un sabor dolç i un poc acidul-amarg.

♦ *Calendula officinalis* L. (boixac, pet de frare, *caléndula*, *maravilla*): les seues flors de color taronja s'incorporen com un atractiu visual a les ensalades, a les quals aporten una acció colerètica i estimulants



**FIGURA 3.** Collita de fulles de llicsons, *Sonchus tenerrimus*, amb diferents colors. Figura: E. Laguna.

Harvested leaves of Slender Sow-thistle, *Sonchus tenerrimus*, with several colours. Photo: E. Laguna.



**FIGURA 4.** Ensalada o 'picadeta' de tomata amb fulles de cosconella (*Reichardia picroides*) i llicsó o lletsó (*Sonchus tenerrimus*). Foto: E. Laguna.

Tomato salad with leaves of Common Reichardia (*Reichardia picroides*) and Slender Sow-thistle (*Sonchus tenerrimus*). Photo: E. Laguna.

de l'activitat hepàtica, al mateix temps que hi confeixen un regust amarg i aromàtic. En ocasions -i amb els mateixos usos-, també s'utilitzen les flors de la seua congènere *Calendula arvensis* L. (llevamans, *maravilla silvestre*, *caléndula común*). Convé indicar que *C. officinalis* L. és planta de jardineria, encara que també pot viure subespontània als voltants d'on ha sigut cultivada.

♦ *Carduncellus danius* Webb (card sant, *cardosanto*): herba perenne endèmica, exclusiva del NE d'Alacant i de l'illa d'Eivissa, pròpia de pastures i zones rocoses poc antropitzades. S'han emprat per a ensalada les penques o bases de les fulles, crues o bullides, i té fama de ser una verdura excel·lent, poc amarga. Aquesta espècie ha sigut objecte de protecció legal.

♦ *Carduus tenuiflorus* Curtis (cardot, *cardo fino*): és freqüent en terrenys alterats per l'activitat humana com ara camps oberts, cunetes, etc. Les seues tiges tendres i pelades, així com els nervis de les fulles es fiquen a l'ensalada en cru, o també cuites. És molt probable que altres espècies properes i per tant fàcils de confondre's, s'hagen usat d'igual manera.

♦ *Centaurea* sp. pl. Gènere amb abundància d'espècies i tipus d'hàbitats colonitzats, tot i que les espècies que són objecte de consum són plantes nitròfiles i de medis urbans i agraris com ara la *Centaurea calcitrapa* L. (obriülls, punxera, *cardo estrellado* o *abrojo*) o *C. pullata* L. (sarpa de llop, *bracera negra*), de les que solen usar-se els brots més tendres, que es mengen tant en fresc com cuits. De *C. calcitrapa* s'usen també en les ensalades la medul·la crua de les tiges joves, i el coll de l'arrel.

♦ *Crepis vesicaria* subsp. *taraxacifolia* (Thuill.) Thell. (cap-roig, *amarguillos*): pròpia d'herbassars subnitròfils, dels medis influïts per l'acció humana (erms, marges, camps, etc.) En primavera i principis d'estiu se'n cullen les fulles tendres i de sabor lleugerament amarg, per tal d'incorporar-les a les ensalades.

♦ *Helianthus tuberosus* L. (pataquera, pataca de canya): espècie cultivada que esdevé silvestre sovint en indrets humits, vores de rius o marges frescs de sèquies, etc. Es mengen els tubercles, llavats i pelats, i poden afegir-se a l'ensalada en llesques o a taquets, en fresc o bullits. Té un sabor suau, derivat de la presència d'inulina.

♦ *Hypochoeris radicata* L. (coleta, xacoina, xocaina, *hierba del halcón*): planta d'herbassars frescs com ara marges de sèquies o jonqueres. Les fulles tendres, de sabor un poc amarg i salí, es mengen en ensalada. La

xacoina posseeix interessants propietats antioxidants.

♦ *Lapsana communis* L. (herba del tall, *hierba pezonera*): creix en herbassars sobre sòls humits lligats als boscs riparis com ara omedes, etc. Es mengen les seues fulles joves i tendres, que com ocorre amb altres membres d'aquesta família aporten a les ensalades un gust lleugerament amarg i salí. Esta espècie té una reputada acció hipoglucemiant.

♦ *Launaea nudicaulis* (L.) Hook. f. (lletsó amarg, *lizón*, *cerrajón*): viu en hàbitats semblants a altres lletsons, tot i que amb menor presència en àrees de conreus i zones habitades. Com en altres casos, dota les ensalades d'un sabor amarg, això sí, després de suprimir les dentetes punxoses que poden haver als marges de les fulles.

♦ *Leontodon longirostris* (Finch i P.D. Sell) Talavera (morro de porcell, *amarguillos*): molt freqüent en tota classe de pastures no molt antropitzades, on forma part del seu elenc d'espècies anuals; altres espècies paregudes però de zones més plujoses i de tipus perenne [especialment *L. tuberosus* L. i *L. taraxacoides* (Vill.) Mérat] s'han emprat igualment. Les plantes d'aquest gènere comparteixen moltes propietats amb els lletsons d'ase (*Taraxacum* sp. pl.) i es consumeixen de forma pareguda.

♦ *Mantiscalia salmantica* (L.) Briq. et Cavill. (marginera, marginera, *escobera*, *escobonera*): planta ruderal-viària pròpia de vores de camins, descampats, etc. S'han utilitzat les seues fulles més tendres per al consum en ensalades, amb propietats hipoglucemiantes suaus.

♦ *Picris echioides* L. (arpell, raspall, lleparassa, *raspaso*): planta de pasturatges vivaços i subnitròfils sobre sòls humits i remoguts. És freqüent a la zona litoral, on es troba en grans quantitats en els muntons de terra provinents del drenatge de sèquies. S'usen les seues fulles bullides en ensalada, i existeix la creença popular que tenen propietats antidiarriètiques.

♦ *Rhagadiolus* sp. pl. (ungles del dimoni, *uñas del diablo*): representat per dues espècies també comestibles, que es poden consumir crues o cuites: *Rh. edulis* Gaertn. (lletugueta de font, *lechuguilla de fuente*), pròpia de fonts i els seus voltants d'aigües netes, proporciona a les ensalades un sabor dolç. El *Rh. stellatus* (L.) Gaertn. (ungla del diable), més freqüent en camps de secà i els broses de les proximitats, té prestigi popular car sembla que posseeix propietats hipoviscositzants sanguines.

♦ *Scolymus hispanicus* L. (cardet de moro, tagarnina,

*cardillos*): creix en terrenys erms, cunetes, llocs de pastura, herbassars ruderal-viaris i altres medis subnitròfils. S'usen els peciols i els nervis mitjans de les fulles de la roseta basal, crus o cuits, i de vegades també l'arrel pelada i crua; aporta a les ensalades un punt de dolçor i un aroma peculiar, així com propietats diürètiques i antioxidants (flavonoides). Una altra espècie molt més rara i localitzada a la Comunitat Valenciana és *S. maculatus* L., amb un ús similar.

- ♦ *Scorzonera hispanica* L. (herba escurçonera, *escorzonera*): creix en pasturatges sobre sòls calcaris i, en ocasions, en les clarianes dels matollars serials. S'utilitzen les fulles tendres en ensalades i, de vegades, la seua arrel pelada (salsifi) i partida en rodanxes. També s'utilitza en qualitat de verdura, en ensalades camperoles, les fulles joves i tendres del congènere *S. laciniata* L. (apagallums, *barbajas*).

- ♦ *Silybum marianum* (L.) Gaertn. (card marià, *cardo lechal*): és un card que es troba als herbassars

megafòrbics que es desenvolupen sobre sòls profunds i frescs. Les fulles, després de retallades i d'eliminar les punxes marginals, poden incorporar-se al consum humà com una excel·lent verdura fresca o més freqüentment bullida. Tenen propietats diürètiques i antirradicalàries. Els capítols encara ben tendres i desproveïts de les espines incipients, poden ser consumits de manera semblant a les carxofes, amb les quals tenen un cert paregut. També se n'han menjat les llavors, crues o torrades.

A part de les espècies citades, també se n'han usat altres de la mateixa família però d'una manera més esporàdica, seguint la pauta habitual de collir només les fulles tendres per tal d'estalviar l'excés de sabor amarg que poden aplegar a tindre. És el cas, entre altres, d'*Urospermum picroides* (L.) Scop., *Carthamus lanatus* L., *Galactites tomentosa* Moench o *Hedypnois rhagadioloides* (L.) F.W. Schmidt. Alguns noms populars suggereixen un ús antic si més no, d'altres gèneres de Compostes en les ensalades camperoles, com ara el cas d'espècies de *Hieracium*, conegudes a algunes comarques com lletuguetes de roca.

- \* **Família Apiaceae** (=Umbelliferae). Pel seu contingut en oli essencial, moltes apiàcies aporten a les ensalades un toc aromàtic ben característic, a més d'un efecte diürètic.

- ♦ *Daucus carota* L. subsp. *carota* (carlota borda, pastanaga borda, *zanahoria silvestre*): pròpia d'herbassars vivaços i terrenys erms. La seua arrel trossejada es menja en ensalada i és rica en provitamina A.

- ♦ *Anethum graveolens* L. (anet, *eneldo*, *aneto*): s'usa de forma pareguda al fenoll (vegeu-ho més endavant).

- ♦ *Apium graveolens* L. (api bord, *apio silvestre*): és prou freqüent en prats vivaços i jonqueres sobre sòls humits. Les seues fulles són força aromàtiques degut al contingut en oli essencial, a més de riques en vitamines B1, B2 i B6. Quan s'afegeixen a les ensalades, aporten un efecte diürètic i estimulant de l'apetit. Sembla que, tot i que en menor mesura, també s'ha consumit una altra espècie d'api silvestre [*A. nodiflorum* (L.) Lag.], probablement per confusió.

- ♦ *Bunium* sp. pl. (castanyoles, surollons, *castañas de tierra*, *macucas*): plantes d'hàbits forestals que també es troben als marges dels cultius propers, representades per les espècies *B. balearicum* (Sennen) Mateo & López-Udías i *B. macuca* Boiss. S'usen els seus tubercles subterranis, moltes vegades situats a molta profunditat; es consumeixen crus, pelats i trossejats o preparats a talladetes, pel seu contingut en fècula, de sabor



**FIGURA 5.** Recollida en el camp de cardets de moro, *Scolymus hispanicus*. Foto: E. Laguna.

Field harvesting of Common Golden Thistle (*Scolymus hispanicus*). Photo: E. Laguna.



dolç i propietats astringents (antidiarriques). Amb aspecte i usos similars semblen haver-se consumit els tubercles de plantes del gènere *Conopodium*, morfològicament molt proper a *Bunium*.

- ♦ *Crithmum maritimum* L. (fenoll marí, *hinojo marino*): creix en platges arenoses i de cudols, en clivells i esclatxes de penya-segats marítims. S'usen les seues fulles i tiges jòvens, crus o assaonats en salmorra, molt apreciats en les poblacions del NE d'Alacant.

- ♦ *Eryngium campestre* L. (panical, *cardo corredor*): creix en camps de secà sobre sòls secs, guarets, erms i vores de camins. Les seues fulles, a més del coll de l'arrel i arrels més jòvens i tendres, aporten a les ensalades propietats aperitives i diürètiques.

- ♦ *Foeniculum vulgare* Mill. subsp. *piperitum* (Ucraia Cout. (fenoll, *hinojo*): freqüent en llocs incults, en herbassars sobre sòls profunds i medis alterats. S'usen els engreixaments bulbosos de la base de la tija en fresc, que s'incorporen a les ensalades a talladetes. Aporten un grat i suau sabor anisat, d'acció diürètica i carminativa. En ocasions també s'han emprat els seus fruits frescs (llavorettes de fenoll, *anisitos*) com additius saboritzants.

- ♦ *Scandix* sp. (agulles de pastor, *peine de Venus*): es tracta de plantes anuals prou freqüents en herbassars de pistes rurals i terrenys agrícoles, així com en pasturatges naturals. Tot i que l'espècie més citada per al consum és *Scandix pecten-veneris* L., és més que probable que s'hagen inclòs altres espècies valencianes que es diuen d'igual manera. El seu consum requereix cuinar-les prèviament, i usar els brots de la planta encara no fructificada.



**FIGURA 6.** Fulles de fenoll marí (*Crithmum maritimum*) assaonades en aigua-sal, servides per a menjar. Foto: E. Laguna.

Leaves of Samphire or Sea Fennel (*Crithmum maritimum*) seasoned in brine, served to eat. Photo: E. Laguna.

D'un mode molt més minoritari s'han emprat altres espècies condimentàries i/o comestibles d'Apiàcies, usualment rares com a plantes silvestres - p. ex. *Pastinaca sativa* subsp. *sylvestris* (Mill.) Rouy & Camus (Xirivía, *chirivía* - o com a formes naturalitzades d'algunes plantes cultivades, com ara *Petroselinum crispum* (Mill.) A. W. Hill (jolivert, *perejil*), *Coriandrum sativum* L. (coriandre, *cilantro*), *Carum carvi* L. (comí silvestre, *alcaravea*), etc. També pertanyen a aquesta família algunes de les espècies més tòxiques del nostre entorn - p. ex., gèneres *Oenanthe* o *Conium*-, la qual cosa ha servit per a dissuadir del consum d'espècies o plantes semblants sobre les quals no es té plena seguretat i confiança.

- \* **Família Brassicaceae.** Les Brassicàcies o Crucíferes incorporen a les ensalades campestres un sabor picant (característic d'hortalisses ben conegudes com ara el rave o la rúcula), a més de propietats aperitives.

- ♦ *Rorippa nasturtium-aquaticum* (L.) Hayek subsp. *nasturtium-aquaticum* (créixens, *berro*): planta aquàtica de zones amb aigües somes, quietes o amb corrent moderat, en ocasions eutrofitzades. Es consumeix la planta fresca en ensalades, per més que sovint resulta francament desaconsellable si abans no es té la precaució de llavar-les bé, pel risc que puguen haver-hi larves i ous de paràsits. És preferible collir-la de zones d'aigües netes (voltants de fonts, etc.) Conté glucosinolats, substàncies que proporcionen propietats aperitives.

- ♦ *Cakile maritima* Scop. (rave marí, *oruga marina*): és planta pròpia d'arenals marítims halonitròfils, i sovint la trobem en primera línia de dunes. Les fulles fresques s'usen en ensalades per les seues propietats antiescorbútiques i pel contingut en vitamina C; a banda de tot això contenen glucosinolats i són aperitives. Ocasionalment s'han adobat i conservat en aigua-sal.

- ♦ *Eruca vesicaria* (L.) Cav. (ruca, *oruga*, *rúcula*): creix en herbassars antropitzats, sovint adventícia de cultius, més abundant a les comarques meridionals. S'utilitzen sobretot les fulles que són aperitives (glucosinolats), i antianèmiques pel seu contingut en ferro i vitamina C. En ocasions també s'usen les llavors, de sabor picant, per adobar les ensalades.

- ♦ *Capsella bursa-pastoris* (L.) Medik. (sarronets, bossa de pastor, *paniquesillo*, *zurrón de pastor*): viu en prats anuals primerencs, per zones abandonades, cultius, etc. S'usen les fulles abans de la floració. Incorporades en xicoteta quantitat a l'ensalada li aporten un gust un poc picant, i per tant funcionen com aperitives.



♦ *Diplotaxis eruroides* (L.) DC. (ravanell -o ravenell-blanc, *rabaniza blanca*): molt abundant als camps de cultiu tant de regadiu com de secà, on aplega a dominar el paisatge amb la seua floració blanca, en òptim des de la fi de la tardor i l'hivern. Sobretot a l'interior de la província de València i nord d'Alacant, hi ha el costum de consumir-ne les fulles pel seu sabor picant. Amb un ús similar, hi ha referències semblants sobre el seu congènere *D. virgata* (Cav.) DC.

♦ *Lepidium draba* L. (babol, muixos, capellans, *mastuerzo oriental*): freqüent entre la vegetació nitròfila en altituds mitjanes i baixes. S'usen els brots molt tendres, crus o cuits. Aquesta espècie potser no tinga un sabor tan intensament picant, però sí, a canvi, un punt més amarg.

♦ *Sisymbrium* sp. pl. (ravanells -o ravenells- gros, *rabanizas*): com la majoria d'espècies citades que pertanyen a aquesta família, creixen en ambients antropitzats com ara cultius, marges de camins, descampats, etc. S'han consumit, sobretot, les fulles tendres, fresques o cuïtes de *Sisymbrium crassifolium* Cav. subsp. *crassifolium*, però també les seues tiges, que s'usen de forma pareguda als espàrrecs. En menor mesura també les de *S. orientale* L., *S. erysmoides* Desf. i *S. irio* L. (citró). D'una espècie morfològicament molt pròxima, *Descurainia sophia* (L.) Webb ex Prantl (= *Sisymbrium sophia* L.), també se'n tenen referències d'usos pareguts. Les seues propietats s'assemblen a la resta de plantes indicades.

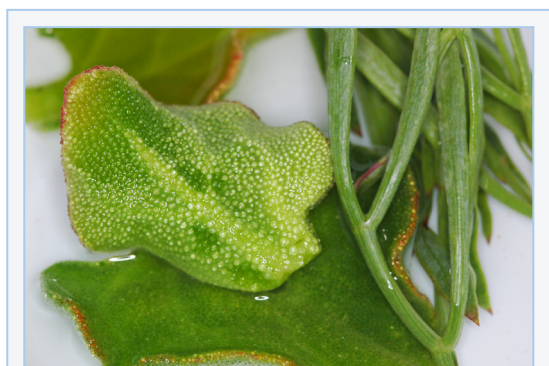
Les fulles tendres i fruits primerencs de moltes altres Brassicàcies, més o menys abundants al nostre

territori, es van consumir en èpoques de fam, tant en cru com cuïtes. En tots els casos la seua utilitat principal era la de substituir el característic sabor picant dels raves i altres plantes de la família. Entre altres espècies podem citar *Brassica oleracea* L. subsp. *oleracea* (col silvestre, *berza*), *Barbarea* sp. pl., (herba de Santa Bàrbara, *hierba de Santa Bárbara*), *Cardamine* sp. pl., (morritorts de prat, *berros de prado*), *Lepidium campestre* (L.) R. Br. (morritort, *mastuerzo silvestre*), *Raphanus raphanistrum* L. (ravanell - o ravenell- bord, *rábano silvestre*), *Rapistrum rugosum* (L.) All. (ravnissa groga, *rabaniza amarilla*) i *Sinapis* sp. pl., (mostassa, *mostaza*). També es dona el cas contrari: espècies amplament usades com a comestibles en tota Europa, que posteriorment (segle XIX o principis del XX) van deixar de cultivar-se i que hui trobem esporàdicament de forma silvestre, com és el cas, per exemple, de *Lepidium sativum* L. (morritort ver, *mastuerzo*).

\* **Família Aizoaceae.** Família composta principalment per plantes suculentas, de les quals s'han emprat en gastronomia popular els brots tendres d'espècies del gènere *Mesembryanthemum*, particularment les de *M. crystallinum* L. (herba gelada, *gazul*, *escarchada*), i més rarament de *M. nodiflorum* L. En l'actualitat s'està revitalitzant l'ús d'aquestes plantes alimentàries, i s'està tractant d'optimitzar-les en cultiu per al seu ús en innovacions gastronòmiques. Posseeixen propietats hidratants per l'alt contingut d'aigua del seu parènquima aquífer, i s'utilitzen com a sal vegetal per la seua alta proporció de sals (funció diürètica).

\* **Família Alliaceae.** A ella pertanyen algunes de les hortalisses més amplament cultivades, utilitzades tant en les ensalades com, en general, en la cuina valenciana, com són *Allium cepa* L. (ceba, *cebolla*) i *A. sativum* L. (all, *ajo*). Contenen olis essencials rics en compostos sofrats (sulfurs i sulfòxids) amb propietats antirradicals, antiaterogèniques, antitumorogèniques, immunomoduladores i hipolipemiant; també destacarem la presència de fructosanes, aminoàcids essencials, enzimes, flavonoides i sals minerals. De fet s'utilitzen alguns preparats obtinguts d'aquestes substàncies en clínica, com a reputats antiagregants plaquetaris, hipotensors suaus i en la prevenció de l'arteriosclerosi.

Encara que també sembla que s'hagen consumit en ensalada altres espècies del gènere *Allium* -particularment *A. triquetrum* L. (all de séquia, *lágrimas de la Virgen*) i *A. roseum* L. (all de bruixa, *ajo rosado*)-, sembla que l'espècie silvestre que més s'arplega siga *A. ampeloprasum* L. (all porro, porradell, *ajo porro*,



**FIGURA 7.** Fulles llavades de herba gelada (*Mesembryanthemum crystallinum*) i fenoll marí (*Crithmum maritimum*), preparades per a afegir-les a l'ensalada. Foto: E. Laguna.

Washed leaves of Common Ice Plant (*Mesembryanthemum crystallinum*) and Samphire (*Crithmum maritimum*), prepared to add to the salad. Photo: E. Laguna.

*puerro silvestre*), forma silvestre del porro cultivat, abundant als horts i diversos ambients antropitzats. La part que es consumeix és el bulb i la base de la tija dels exemplars preferentment jòvens i convenientment pelats, bé siga en cru (picats o en rodanxes fines) o cuits. A la Plana Baixa sabem que els collidors els han consumit tradicionalment a la manera dels calçots, pelant-los (bulb i base de la tija) després de coure'ls sobre les brases. D'altra banda les cebes primerenques, prèviament assaonades en vinagre, són també ben populars.

\* **Família Amaranthaceae** (incloses les Chenopodiaceae). Família que aporta diverses hortalisses i espècies cultivades, útils per les fulles i tiges que, bullides o en cru, són una excel·lent verdura (espinacs, bledes, etc.)

♦ *Salicornia ramosissima* J. Woods (cirialera, *hierba salada*): planta crassa, anual, de saladars humits, tant interiors com litorals. S'usen els brots bullits al vapor i després incorporats a les ensalades o altres plats de cuina, als quals hi aporten un lleuger sabor salat, per la qual cosa a voltes s'han utilitzat en substitució de la sal comuna. També conté proteïnes, sals minerals (magnesi, calci, sodi, iode i zinc) a més de fibra. Els

brots més tendres també es poden consumir crus. Per tot açò, en temps recents, s'ha assajat el seu cultiu comercial amb vistes a la seua integració en la indústria alimentària.

♦ *Beta vulgaris* L. i *B. maritima* L. (bleda borda, *acelga silvestre*): prou freqüents com a plantes nitròfiles en terrenys antropitzats i rics en matèria orgànica. Actualment es consumeixen en ensalada brots tendres de formes cultivades de *B. vulgaris*, ja que les seues equivalents silvestres s'usen normalment bullides, atès que tenen un sabor més fort i unes fulles més corretjoses. El mateix ocorre amb les formes silvestres de *Spinacia oleracea* L. (espinacs, *espinaca*) i *Atriplex hortensis* L. (moll, blet fi, *armuelle*), prou rares d'observar. En molts països de l'occident mediterrani encara és habitual l'ús d'aquestes verdures bullides en ensalada.

En el passat s'han consumit altres espècies d'amarantàcies que sembla que es van abandonar ja a principis del segle XX, llevat d'èpoques de fam. S'hi inclourien dins d'aquest grup *Halogeton sativus* (L.) Moq. (barrella fina, *espejuelo*) i diverses plantes del gènere *Amaranthus* (blets, *bledos*).

\* **Família Antirrhinaceae**. D'aquesta família s'usen algunes espècies aquàtiques del gènere *Veronica*. Com s'ha indicat adés per a casos similars, no és recomanable el seu consum si prèviament no es desinfecten les fulles o els altres òrgans de la planta, donat el risc que puguen transportar ous i larves de paràsits.

♦ *Veronica beccabunga* L. (becabunga, *berraza*): viu en els pratets de la vora de rius o rierols. Es mengen les fulles més tendres pel seu contingut en tanins, que li donen un sabor astringent, essent riques en iode i vitamina C (antiescorbútica) i consumint-se en cru. També s'han utilitzat per a les ensalades les fulles tendres del seu congènere *Veronica anagallis-aquatica* L. (herba de folls, *anagallide*) i espècies molt properes que abans s'hi assimilaven taxonòmicament - *V. anagalloides* Guss. i *V. catenata* Pennell -, amb propietats aperitives i antiescorbútiques.

\* **Família Arecaceae** (=Palmaceae). Corresponen a aquest grup les formes nadiues i assilvestrades de palmeres. Fins fa relativament poc de temps es consumia la medul·la del tronc de *Chamaerops humilis* L. (margalló, *palmito*) -la part central més tendra de la medul·la- bé fóra crua o adobada en aigua-sal, i així es podia afegir a les ensalades. Aquest ús s'ha abandonat degut a la protecció de l'espècie, de la qual actualment només es permet la recol·lecció de palmes amb



**FIGURA 8.** Collita de bulbs de l'all de sèquia (*Allium triquetrum*), abans de procedir a llavar-los, pelar-los i picar-los per afegir-los a les ensalades. Foto: E. Laguna.

Bulbs harvest of Three-cornered Leek (*Allium triquetrum*), before proceeding to wash, peel and chop them to add to salads. Photo: E. Laguna.

autorització, i per a fins artesanals. Contenen molta fibra i aigua.

Els dàtils de *Phoenix dactylifera* L. (palmera datilera), convenientment curats, es consumeixen en ocasions en ensalada, sobretot a les comarques més meridionals d'Alacant, i poden provenir bé siga de plantes cultivades, com també de les freqüentment assilvestrades als voltants de les primeres. No s'usen però, per ser excessivament fibrosos i per tant incomedibles, els dàtils de les formes residuals de *Phoenix iberica* D. Rivera et al.

\* **Família Asparagaceae.** Representada pel gènere *Asparagus*, del que s'aprofiten els turions o espàrrecs que aporten a les ensalades propietats diürètiques pel seu contingut en asparagina.

♦ *Asparagus acutifolius* L. (esparreguera de bosc, *espàrrago triguero*): creix en carrascars i coscollars atapeïts, sobretot en ecòtops ombrosos i sotabosc forestals. El nom "triguero" els ve per la freqüència amb què colonitzen els marges dels cultius de cereals, tot i que aquest comportament, comú a l'occident ibèric, no és tant usual a la Comunitat Valenciana. Les parts més tendres dels turions es mengen crus o cuits en ensalada.

♦ *Asparagus horridus* L. (esparreguera amarga, *espàrrago amargos*): és una esparreguera freqüent en orles de llentiscars, coscollars i matollars secs de les comarques litorals. També se la veu créixer entre les pedres dels murs dels cultius de secà. Les puntes dels turions, encara que un punt més amargs que els de l'espècie que ve a continuació, es mengen crus en ensalada, a les quals aporten fibra i propietats diürètiques.



**FIGURA 9.** Medul·la o 'cor' del margalló (*Chamaerops humilis*), abans de llevar-li les fibres externes. Foto: E. Laguna.

Marrow or palmetto heart of the Mediterranean Fan Palm (*Chamaerops humilis*), before removing the external fibers. Photo: E. Laguna.

A les comarques meridionals, en zones amb ombroclima semiàrid, també es fiquen a les ensalades els anomenats espàrrecs de gat, és a dir turions d'*A. albus* L. (esparreguera blanca, *esparraguera blanca, cambronera*). A les zones litorals, on hi ha depressions salines entre dunes o en general en terrenys torbosos salobres i humits, es localitza esporàdicament *A. prostratus* Dumort. (esparreguera atlàntica, *esparraguera de saladar*), espècie morfològicament molt propera a l'esparreguera cultivada (*A. officinalis* L.) i usada d'un mode similar. Totes aquestes espècies doten les ensalades de fibra, a més de les ja indicades propietats diürètiques.

\* **Família Boraginaceae.** Encara que algunes espècies d'aquesta família són comestibles (vegeu-ho després), en general les boraginàcies contenen en major o menor mida alcaloides pirrolizidínics, amb propietats hepatotòxiques.

♦ *Borago officinalis* L. (borraina, borratja, *borraja*): creix esporàdicament en herbassars més o menys nitrificats, sobre sòls amb capacitat de retindre certa humitat edàfica. Els peciols de les fulles basals de la borratja i els seus brots florals -després de llevar-los els capolls-, es bullen per a afegir-los després a les ensalades, després d'eliminar prèviament l'indument punxós al tacte que els entapissa; aquestes parts contenen sals potàssiques en considerable quantitat, així com nivells acceptables de ferro, raó per les quals alguns investigadors han suggerit la conveniència d'incloure la borratja a les taules de composició d'aliments.

♦ *Echium vulgare* L. (bovina o llengua de bou, viborera, *chupamieles*): planta ruderal viària i nitròfila, freqüent en vores de camins, pistes rurals i forestals. Les fulles de les rosetes basals tendres, collides a l'hivern o inicis de primavera, cuites o fregides, s'aprofiten per a menjar en ensalada.

Encara que els alcaloides pirrolizidínics es troben en baixa quantitat en les flors de totes aquestes espècies, no n'és recomanable el consum en cru. Malgrat tot i això, hi ha referències sobre l'ús de les flors de borratja en les ensalades camperestres valencianes.

\* **Família Cactaceae.** Plantes espinoses d'origen americà, cultivades i naturalitzades al nostre territori, algunes antigament com ara *Opuntia ficus-indica* L. (figuera palera, *chumbera*), de la que s'aprofiten els fruits en fresc (figues de pala, figues de moro, *higos chumbos*) que a voltes es fiquen a les ensalades (són molt hidratants), després de pelats i fets a trossos; també s'incorporen els pètals de les flors com a

ornament culinari en fresc, perquè popularment es consideren antidiarreics, costum vigent sobretot a les comarques valencianes més meridionals.

\* **Família Campanulaceae.** Inclou diversos gèneres de plantes herbàcies, tant anuals com perennes, de molt variada ecologia, encara que en general solen viure en pastures i herbassars on hi ha humitat edàfica o ambiental.

♦ *Campanula rapunculus* L. (repunxons, *rapónchigo*): creix en herbassars de zones forestals, encara que a les zones més plujoses pot baixar d'altitud per a viure a les rodalies de les poblacions. S'aprofiten els seus brots tendres (posseeixen propietats astringents), sovint prèviament cuits. Les arrels s'utilitzen com aperitiu en ensalades.

♦ *Trachelium caeruleum* L. (orogal, setge blau, *flor de viuda*, *acerico*): herba perenne que creix en ambients fontinals, roques i murs regalimants. Es cullen les fulles més tendres i les arrels, i es consumeixen habitualment crues en ensalada, però també cuites.

\* **Família Cannabaceae.** Comprén un conjunt reduït de gèneres al territori valencià però de morfologia molt diversa. La part principalment utilitzada en ensalades són els fruits torrats o cuits amb sal de *Cannabis sativa* L. (cànem, *cáñamo*), és a dir les llavors del cànem, que es recol·lectaven en els camps de cultiu d'aquesta planta tèxtil, o bé dels exemplars assilvestrats en zones properes. El cultiu del cànem fou progressivament prohibit al llarg del segle XX per tal d'evitar el consum de les seues parts verdes resinoses com a estupefaent. Encara que les llavors del cànem segueixen usant-se actualment en rebosteria salada, s'usen fonamentalment llavors procedents d'importació. Les llavors del cànem contenen un oli alimentari excel·lent, de sabor molt agradable i amb una equilibrada proporció en àcids grassos essencials, proteïnes i fibra.

\* **Família Capparaceae.** Les flors de les plantes d'aquesta família tenen un tàlem prolongat en un ginòfor o androginòfor, i estan representades pel gènere *Capparis*, de taxonomia complexa. Els diferents tàxons descrits per a la zona valenciana s'han agrupat en una sola espècie.

♦ *Capparis spinosa* L. (taperera, *alcaparrera*), pròpia de talussos, murs i rocalls, sovint properes a zones habitades. S'utilitzen els seus botons florals (tàperes, tàpenes, *alcaparras*) i els seus fruits joves (taperots, *alcaparrones*), adobats en salmorra, a la qual s'afegix vinagre de bona qualitat i sal. Són apreciats en la major part del territori, fins i tot formant part de les ensalades

convencionals i habituals. A les comarques meridionals se'n mengen també les tiges i fulles tendres adobades en salmorra. Els òrgans de la taperera emprats com a aliment són aperitiu (glucosinolats), antioxidants (flavonoides) i demulcents (mucíl·lags).

\* **Família Caryophyllaceae.** Es consumeixen principalment espècies del gènere *Silene*, que contenen principis antirradicalaris i àcids grassos omega 3.

♦ *Silene vulgaris* (Moench) Garcke subsp. *vulgaris* (conillets, farolets, esclafidors, colitxes, *colleja*): habita en herbassars en zones alterades, camps de cultiu, etc. S'utilitzen les summitats aèries més tendres, especialment les fulles crues com verdura per a ensalades. Com a tal és molt fina i apreciada, especialment a les comarques interiors, i es pot consumir en truita o afegir als guisats. També s'ha cultivat esporàdicament, procurant una propagació asexual mitjançant les varetes de les tiges joves per a tractar d'evitar l'excessiva variabilitat que genera la reproducció per llavors. Tenim també notícia d'un consum similar esporàdic que afecta l'espècie *Silene latifolia* Poir.

♦ *Silene diversiflora* Otth (=S. *rubella* subsp. *segetalis* (Dufour) Nyman) (conillets, *collejilla*): freqüent en cultius de secà i diversos tipus de vegetació d'influència antròpica. Té propietats semblants a la colitxa *S. vulgaris*, tot i que no rep la consideració de ser una verdura tan fina al paladar.

\* **Família Crassulaceae.** És una família constituïda per plantes suculentes adaptades a viure en indrets àrids amb escassa capacitat de retenció d'aigua. L'única planta d'aquest grup usada en ensalades campestres a València és *Sedum sediforme* (Jacq.) Pau (ràimet de pastor, crespinel, *uña de gato*), que viu sobre sòls pedregosos poc desenvolupats, rocalls, teulades, matollars oberts, etc. S'usen les seues fulles i brots tendres collits abans de la floració i adobats en vinagre, aigua i sal: aporten a les ensalades propietats antioxidants (flavonoides) i antiinflamatòries (pel contingut en miricitrina). Les espècies d'aquest gènere es consideren tòxiques consumides en cru. De fet, *S. sediforme* és planta hoste de les larves de certs insectes, que en menjar-se-la acaben per assimilar la toxicitat de la planta com un mitjà de defensa davant dels depredadors, com és el cas de la bella i coneguda papallona apol·lo (*Parnassius apollo*).

\* **Família Cucurbitaceae.** Família amb els fruits de tipus pepònide, en general de grans dimensions i molt rics en aigua.

♦ *Cucurbita maxima* Duchesne (carabassa, *calabaza*),



molt cultivada en l'horta i a voltes assilvestrada en les immediacions dels camps de cultiu. El fruit trossejat, fresc o rostit, també aplega a formar part de les ensalades campestres, a les quals aporta fibra i aigua. Les grans flors de la carabassera, tradicionalment també formen part de les ensalades valencianes, a les quals aporta atractiu visual, tot i que actualment es prefereixen a tal efecte les flors de la caputxina (*Tropaeolum majus*), espècie que es ressenya més endavant.

♦ *Bryonia dioica* Jacq. (carabassina, *nueza blanca*): creix principalment als sotabosc forestals, boscs de ribera i altres indrets ombrosos d'elevada humitat edàfica o ambiental. Es cullen per al consum humà els seus brots tendres fregits (prèvia eliminació dels cirrells i les baies verdes), pareguts a espàrrecs, sobretot a les zones interiors del nostre territori confrontats amb la Manxa. No es consumeix en cru, ja que poden resultar tòxics perquè contenen heteròsids de cucurbitans, amb propietats citotòxiques, rubefaents i vesicants, especialment els fruits, el suc i d'altres òrgans de la planta.

El fruit pepònide d'altres espècies cultivades i esporàdicament assilvestrades s'usa també en ensalades, pelant-lo i trossejant-lo en fragments o talladetes fines. És el cas de *Cucurbita pepo* L. (carabasseta, *calabacín*), *Sechium edule* (Jacq.) Swartz (sequi o saiot, *sayote* o *chayote*), així com les carabassetes en estat juvenil de *Lagenaria siceraria* (Molina) Standl. (carabassa de Sant Roc, carabassa vinatera, *calabaza del peregrino*). A aquesta família pertany també una de les principals espècies cultivades per a ensalades,

*Cucumis sativus* L. (cogombre, *pepino*), encara que no hi ha costum d'utilitzar els fruits de les plantes assilvestrades pel seu sabor molt amarg.

Molt apreciat a les comarques valencianes meridionals (al sud del riu Xúquer), es l'alficòs (*Cucumis melo* var. *flexuosus* (L.) Naudin). El mateix Cavanielles, en la seua obra "Observaciones sobre la historia natural, geografía, agricultura, población y frutos del reino de Valencia" (1795-1797) menciona la localitat de Novelda, que ja aleshores destacava pels seus amplis conreus d'aquest meló d'ensalada.

\* **Família Cyperaceae.** Aquesta família agrupa les junces o falsos joncs, dels quals es menja la part basal i subterrània de la tija de *Scirpus holoschoenus* L. (jonc comú o boval, *junco churrero*); les espècies d'aquest gènere i la majoria de les d'aquesta família són pròpies d'aiguamolls, vores de rius, sèquies i basses. En arrancar la seua tija, queda al descobert la base blanca que roman s'oterrada, desproveïda de la coberta (Fig. 12). Esta part subterrània de la tija emmagatzema aigua, i per això posseeix una textura més mollta que les parts aèries.

\* **Família Dioscoreaceae.** Representada en la flora valenciana per *Tamus communis* L. (gatmaimó, *nueza negra, truca*), espècie pròpia d'hàbitats forestals i preforestals de les comarques més plujoses de baixa altitud. Se'n consumeixen els brots de les noves tiges (esparraguets, *esparraguillas*), cuits, amb un sabor amarg que recorda el dels brots del galzeran (*Ruscus* sp.). La resta dels òrgans de la planta són verinosos pel seu contingut en saponòsids esteroidals, derivats de la



**FIGURA 10.** Tapenera (*Capparis spinosa*) amb els puncells florals, dels quals es fan les tàperes. Foto: E. Laguna.

Caper plant (*Capparis spinosa*) with flower pumps, of which the capers are made. Photo: E. Laguna.



**FIGURA 11.** Olives (*Olea europaea*) i tiges de raïm de pastor (*Sedum sediforme*) en aigua-sal, adobades amb sajolida (*Satureja intricata* subsp. *gracilis*). Figura: E. Laguna.

Olives (*Olea europaea*) and stems of Pale Stonecrop (*Sedum sediforme*) in brine, marinated with Savory (*Satureja intricata* subsp. *gracilis*). Photo: E. Laguna.

diosgenina. Especialment en són molt tòxics els fruits, els tubercles i les arrels.

\* **Família Fabaceae** (=Leguminosae). Una de les famílies amb major representació en la flora valenciana, encara que amb poques espècies comestibles.

♦ *Medicago sativa* L. (herba alfals, herba, *alfalfa*, *mielga*). És una de les espècies més habituals que pot trobar-se als herbassars naturals de zones més o menys antropitzades. Les parts verdes més tendres de la planta es mengen cuites en ensalada. Però habitualment el que més se n'utilitza són plàntules recent germinades.

♦ *Scorpiurus* sp. pl. (llengua d'ovella, *hierba del alacrán*). Són plantes anuals que formen una roseta de fulles, freqüents en diversos tipus de pastures, incloses les moderadament antropitzades. El gènere està representat per diverses espècies fàcils de confondre, prou apreciades com verdura útil en diversos plats, o per a afegir a les ensalades - normalment cuites -, emprant les fulles centrals més joves de la roseta.

A més de tot això, cal ressenyar que també s'han consumit habitualment en quantitats discretes les llavors verdes d'algunes espècies silvestres de diversos gèneres amb equivalents cultivats, com ara *Vicia* (veces, *vezas*, *alverjas*), *Lathyrus* (guixes, *guijas*, *almortas*, *guijotes*), *Pisum* (pèsols, *guisantes*), etc. El cultiu tradicional d'algunes d'aquestes plantes va ser progressivament prohibit per les malalties que produïa l'hàbit de menjar-se les llavors seques o les farines produïdes a partir d'aquelles; és el cas del latirisme, provocat pel consum de farina de guixa (*Lathyrus sativus* L.).

\* **Família Lamiaceae** (=Labiatae). Es tracta d'un dels grups botànics més ben representats en la flora

valenciana, amb molta diversitat i amplitud d'hàbitats. La majoria són plantes aromàtiques que contenen olis essencials, amb propietats antibacterianes, antifúngiques i antivirals.

Es tracta de plantes aromàtiques d'ús condimentari que es poden emprar directament en les ensalades en qualitat d'additiu junt amb les mescles de verdures, olives o altres aliments, o poden servir com a ingredient dels adobs saboritzants. La llista completa de plantes labiades seria llarga, ja que hi ha espècies microendèmiques lligades a unes poques comarques que poden substituir a alguna/es de les ací davall indicades. Les de major ús són les següents:

- *Satureja* sp. pl. (herba d'olives, saboritja, sajolida; *ajedrea*, *hierba olivas* o *morquera*).
- *Thymus vulgaris* L. (timó, timonet, *tomillo*).
- *Thymus piperella* L. (pebrella, *pimentera*, *pebrilla*).
- *Thymus zygis* Loefl. (timó salser, *tomillo salsero*).
- *Thymbra capitata* (L.) Cav. (farigola, sajolida rosa, *saborija*, *tomillo andaluz*).
- *Rosmarinus officinalis* L. (romaní, romer, *romero*).
- *Origanum* sp. pl. (orenga, *orégano*).

Algunes herbes aromàtiques d'aquesta família tenen una consistència més herbàcia (seria el cas, per exemple de les mentes, especialment *Mentha spicata* L. - herbasana, *hierbabuena* -, sovint assilvestrada als marges de sèquies i altres indrets humits), poden consumir-se en ensalada preparant-ne una picada, o bé esmicolades. A l'extrem SO de València i NO d'Alacant, també sabem de l'ús ocasional de flors per a formar part d'ensalades, en especial les de *Salvia blancoana* Webb. & Heldr. subsp. *mariolensis* Figuerola.

\* **Família Malvaceae**. Les fulles tendres de les malvàcies aporten mucíl·lags i per tant propietats demulcents i laxants a les ensalades. També s'usen les flors escampades sobre les altres verdures, com a atractiu visual.

♦ *Malva sylvestris* L. (malvera, *malva común*): habita en brosses nitròfiles d'influència antròpica: vores de camins, cultius, i en general medis ruderal-viaris. Les fulles de la malvera s'usen tendres i crues, o cuites. Just, aquestes fulles són el component essencial de l'ensalada marroquí *bakkoula*, o del *khobbeza* argelí (amb cigrons i malva).

Els brots florals i les flors joves d'aquesta espècie, així com les de *Lavatera cretica* L. (formatgets, *malva loca*), *L. maritima* Gouan (malvera blanca, *malva blanca*), i de *L. arborea* (malvió, *malva arborea*), es fiquen en les ensalades pel seu sabor suau, per les propietats



**FIGURA 12.** Collita de la base de les tiges del jonc boval (*Scirpus holoschoenus*), mostrant la part blanca comestible. Foto: E. Laguna.

Harvest from the base of the stems of the Club-rush (*Scirpus holoschoenus*), showing the edible white part. Photo: E. Laguna.

demulcents, i com reclam visual. En ocasions també s'han afegit els fruits (esquizocarpis, formatgets, *quesitos*) en la seua etapa inicial de creixement, després d'haver-ne separat els embolcalls del calze que els envolten. Es consideren rics en vitamina E, i sempre han captat l'interès dels xiquets i han format part dels seus jocs infantils.

\* **Família Oleaceae.** Deixant a banda la importància evident de l'oli d'oliva com a component essencial de les ensalades, cal mencionar ací que també es consumeixen ocasionalment els fruits d'*Olea europaea* subsp. *sylvestris* (Mill.) Rouy (ullastre, *acebuche*) i de les formes assilvestrades de la subsp. *europaea* L. (olivera, *olivo*), considerats de pitjor qualitat que els dels exemplars cultivats, tot i que les olives de la subsp. *sylvestris* són molt apreciades en algunes zones en considerar que són més dolces. Les olives han de passar per un procés previ d'adobament en aigua-sal - amb o sense vinagre - i assaonades amb saboritzants-conservants. Són utilitzats a tal efecte diverses espècies

de la família Lamiaceae (vore més amunt), fonamentalment dels gèneres *Thymus* (timó) i *Satureja* (saboritja); també rodanxes de llima (*Citrus limon* L.) o caps d'all (*Allium sativum* L.), així com fruits immadurs de *Cydonia oblonga* Mill. (codonyer, *membrillero*), o fulles de *Ceratonia siliqua* L. (garrofera, *algarrobo*).

\* **Família Oxalidaceae.** Plantes herbàcies en la seua majoria de procedència ornamental i freqüentment assilvestrades, fins i tot invasores. Les fulles crues d'algunes espècies com ara l'abundantíssima *Oxalis pes-caprae* L. (agret, magreta, pa-i-peixet, *acederilla*), dels horts i brosegars de zones de baixa altitud, s'han aplegat a afegir en xicotetes quantitats a les ensalades, a les quals proporciona un sabor àcid paregut al d'algunes espècies del gènere *Rumex*. Tots els òrgans de la planta contenen oxalats en una elevada proporció, que ingerits en dosis tòxiques poden suposar un risc per a la salut (lesions renals).

\* **Família Papaveraceae.** És la família de les roselles, de les quals s'usen els pètals frescs pel seu contingut en mucíl·lags, amb propietats demulcents i antitussígenes suaus. L'espècie més habitual és *Papaver rhoeas* L. (rosella, *amapola*), ruderal-viària però sobretot típica dels camps cerealistes. També existeixen esporàdiques referències a l'ús d'altres espècies pròximes com ara *Papaver dubium* L. Els antics grecs i romans ja utilitzaven els pètals de les roselles per a adornar els seus plats. D'altra banda, les fulles tendres, crues o cuinades, a més d'usar-se en ensalades, formen part de la rebosteria salada tradicional valenciana: coques de verdures o d'herbetes, minxos, pastissos d'herbes, etc. Els capollets joves i tendres s'utilitzen com a verdura acompanyant, junt a les fulles de les colitxes, en els gaspatxos de les zones interiors valencianes.

\* **Família Pinaceae.** D'aquesta família s'aprofiten per a ensalada els pinyons de *Pinus pinea* L. (pi pinyoner, *pino piñonero*), en cru o rostits.

En la zona interior de València en contacte amb la comarca de la Manchuela (Albacete) encara es manté, de forma esporàdica, la tradició d'adobar les pinyes verdes completes del *P. pinea* L. (pi pinyoner, *pino piñonero*), pelades i fetes a trossos (pinyes en aigua-sal), per a menjar després dels pinyons, que poden ficar-se igualment a les ensalades després d'extraure'ls dels trossos de pinya.

\* **Família Plantaginaceae.** S'usen les fulles en ensalada de diverses espècies del gènere *Plantago* L., riques en vitamines A, C i calci, així com en mucíl·lags que ajuden al trànsit intestinal.



**FIGURA 13.** Espàrrecs d'esparreguera vera o comuna (*Asparagus acutifolius*, a l'esquerra) i de gatmimo (*Tamus communis*, a la dreta). Foto: E. Laguna.

Asparagus of Wild Asparagus (*Asparagus acutifolius*, on the left) and Black Bryony (*Tamus communis*, on the right). Photo: E. Laguna.



♦ *Plantago major* L. (plantatge, plantatge ver, *llantén mayor*): creix en herbassars nitròfils sobre sòls humits (sèquies, jonqueres, etc.) Es mengen les fulles més tendres, crues o lleugerament cuites.

♦ *Plantago coronopus* L. (herba cervina, peu de Crist, *cuerno de ciervo*): viu en pastures en terrenys erms, vores de camins, sobre sòls preferentment un poc humits. S'usen les seues rosetes ben tendres, abans d'espigar.

En menor mesura s'usen altres congèneres amb fulles en roseta, com ara *P. lanceolata* L. (herba dels cinc nervis, cinc costelles, *llantén menor*). Pel contrari, no existeixen referències a l'ús de plantaginàcies de port erecte, que malgrat això és sabut que tenen una alta concentració de mucíl·lag en les llavors, i fort poder laxant.

\* **Família Polygonaceae.** Inclou diverses plantes comestibles del gènere *Rumex*, dividides bàsicament en dos grups. D'una banda aquelles de sabor àcid o avinagrat (agrelles, agrets, *vinagreras*) les fulles de les quals es mengen crues, sent les espècies més abundants *Rumex acetosella* L. i *R. intermedius* DC. D'altra banda hi ha un ample grup que manquen d'aquesta esmentada característica de sabor (paradelles, asparadelles, *romazas*), plantes nitròfiles que es menjaven cuites en èpoques de fam, com ara *R. pulcher* L., *R. crispus* L. i *R. conglomeratus* Murray, essent-ne utilitzades també freqüentment pel seu contingut en sals de ferro assimilable, en dietes populars anti-anèmiques. Tant les d'un grup com les de l'altre, les espècies citades eren succedanis de cultius que van ser progressivament

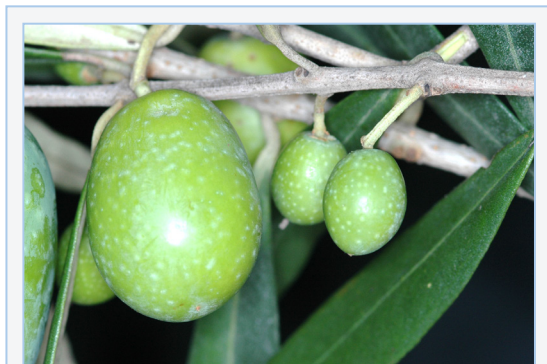
abandonats en el segle XIX i principis del XX: *Rumex acetosa* L. i *R. patientia* L., que encara es mantenen en cultiu de forma residual en alguns horts de països centreeuropeus. Totes les agrelles poden resultar tòxiques pel seu contingut en oxalats, bi-oxalats i derivats antraquinònics. També contenen tanins, flavonoides, vitamina C i sals de ferro.

\* **Família Portulacaceae.** Amb una única espècie mengívola, *Portulaca oleracea* L. (verdolaga, *verdolaga*), és molt freqüent en horts de regadiu, marges de camins i altres medis ruderals. És una planta carnosa de la qual es consumeixen en ensalada les tiges joves, fulles i flors, de sabor lleugerament àcid i salat. Sol adobar-se en una mescla de vinagre i sal que ajuda a la seua conservació. Se'n reconeixen diverses subespècies d'aquesta planta domesticada en el passat, el cultiu de la qual va anar abandonant-se lentament des de l'èdat medieval. Els òrgans de la verdolaga que es consumeixen contenen mucíl·lag, homoisoflavonoides i beta-laïnes, per la qual cosa tenen propietats demulcents, són lleugerament laxants i antirradicalaris, a més de refrescants. També contenen àcids grassos essencials omega 3, carotenoides, vitamina C, oligoelements (magnesi, potasi, fòsfor, ferro, sofre, etc.) i com s'havia dit més amunt, pigments del grup de les beta-laïnes (betacianina - rogenca - i betaxantina, groga).

\* **Família Primulaceae.** Representada per plantes pròpies d'hàbitats de muntanya, particularment el gènere *Primula*, (primaveres) d'òptim forestal i eurosiberià en la nostra zona. La part que es menja en ensalada són les seues flors, de color groc intens, i en rares ocasions les fulles joves i crues com a destoxificants; concretament ens referim a l'espècie silvestre *Primula veris* subsp. *columnae* (Ten.) Maire i Petitm., encara que tenint en compte la seua raresa, probablement deixà de ser utilitzada ja en el passat, essent substituïda per formes cultivades.

\* **Família Rosaceae.** Família rica en espècies comestibles, amplament representada en la flora silvestre però sobretot en la cultivada, ja que inclou la majoria dels arbres fruiters, principalment dels gèneres *Prunus*, *Malus* i *Pyrus*. Els òrgans aeris, especialment els fruits quan són joves i immadurs, contenen una elevada proporció de tanins, que els atorga propietats astringents i anti diarrèiques.

♦ *Sanguisorba* sp. pl. (pimpinel·la, peretxinela, *pimpinela*): herbes perennes sovint agostejants, freqüents en ambientes antropitzats, tot i que també compten amb algunes espècies pròpies de pastures i



**FIGURA 14.** Olives d'olivera (*Olea europaea* subsp. *europaea*, a l'esquerra) i d'ullastre (*O. europaea* subsp. *sylvestris*, a la dreta). Foto: E. Laguna.

Olives of Olive tree (*Olea europaea* subsp. *europaea*, to the left) and Wild Olive (*O. europaea* subsp. *sylvestris*, to the right). Photo: E. Laguna.



roquissars. Es consumeixen les fulles més joves i tendres de sabor amarg, com a condiment pel seu sabor i aroma que recorda al del cogombre en ensalades en fresc, però també adobades o cuites.

♦ *Prunus* sp. pl. Corresponen a aquest gènere els arbres fruiters de pinyol més habituals. De les formes silvestres o assilvestrades, és remarcable sobretot el consum d'alguns fruits immadurs (albercocs, prunes entreverades, etc.) o fins i tot altres parts degudament adobades, que encara es manté esporàdicament a les comarques interiors de València. És el cas de les cireres en aigua-sal (fruits de *Prunus avium* L.) del Racó d'Ademús; per a elaborar aquest producte s'usa una varietat local de cireres dures groguenques o de color taronja. Es poden també trobar arbres sovint assilvestrats pels marges del camps de cultiu. Del límit entre el NO de València i localitats pròximes de Conca i Terol, hem arreplegat testimonis de la preparació en adob dels denominats *riduejos* o *rigüejos*, que en realitat no són altre que les gales o cecidis de *P. spinosa* L. (aranyoner, *endrino*) i/o *P. insititia* L. (prunyoner, *ciruelo borde*), que es consumeixen també en ensalada. Al territori diànic s'ha enregistrat el consum en ensalada de les ametles tendres [*P. dulcis* (Mill.) D.A. Webb], adobades.

♦ *Rubus* sp. (albarzers, esbarcers, romegueres, zarzas): plantes llenyoses espinoses de creixement turional, amb fruits comestibles en moltes espècies; la més abundant i utilitzada és *R. ulmifolius* Schott. Els seus fruits (mores) tenen sabor aspre o agredolç, dependent de la maduresa. En les ensalades s'han emprat també ocasionalment les tiges joves encara no endureides i convenientment pelades, que aporten un sabor

un punt àcid i amarg-astringent.

Cal indicar també l'ús en ensalades dels pètals de les flors de diverses espècies de rosers silvestres i cultivats (*Rosa* sp.) així com dels esbarzers adés citats. A canvi, els fruits dels rosers silvestres, amb reputació de ser un aliment ric en vitamina C molt apreciat en la naturalesa, sembla no haver-se usat en alimentació humana, probablement pel seu efecte forçament astringent i pel risc derivat dels problemes que provocaria la ingesta dels pèls rígids que abunden en el seu interior.

Les espècies d'aquesta família són riques en tanins i posseeixen un marcat caràcter astringent; és per això que l'ús de les seues parts, verdes o adobades, en ensalades o com a part dels guisats, es feia molt sovint amb una finalitat exclusivament medicinal, per les seues propietats antidiarèiques.

\* **Família Rusaceae.** S'utilitzen com a verdura els turions de *Ruscus aculeatus* L. (galzeran, garcerà, brusc, rusc, *brusco*, *rusco*), espècie que es cria en el sotabosc de boscos perennifolis i llocs ombrosos. Els turions tendres i en cru s'incorporen a les ensalades, i aporten propietats aperitives i diürètiques. Existeixen poblacions silvestres valencianes d'un congènere, *R. hypophyllum* L., però els seus turions no tenim notícia que s'hagen recol·lectat amb propòsits culinaris.

\* **Família Teophrastaceae.** Representada, per una sola espècie a la Comunitat Valenciana, *Samolus valerandi* L. (enciam de senyoret, encisamet, *pamplina de agua*).

Pròpia d'ècòtops humits de manera permanent (sèquies, murs regalimants, etc.), forma part d'herbassars hidromorfes. Es consumeix tota la planta en fresc, rica en vitamina C, a la qual se li atribueixen propietats antiescorbútiques. Com s'ha dit anteriorment en altres casos de plantes aquàtiques, és convenient rentar bé i desinfectar el material abans de consumir-lo, per la tendència a ser portador d'ous i larves de paràsits.

\* **Família Tropaeolaceae.** Només hi ha un membre en aquesta família útil als propòsits culinaris en terres valencianes, *Tropaeolum majus* L. (caputxina, *capuchina*), planta que en ocasions apareix subespontània pels voltants d'on es cultiva, ja que és una espècie bàsicament ornamental. Les fulles més joves, els brots florals i les flors, convenientment adobats, són mengívols i aporten un fort sabor picant perquè contenen un glucosinolat, la glucotropaelina, que les dota de propietats antirradicalàries, diürètiques i rubefaents.

\* **Família Ulmaceae.** Grans arbres forestals del



**FIGURA 15.** Gallons de pinya de pi pinyoner (*Pinus pinea*) ja amanits per a adobar-los en aigua-sal. Foto: E. Laguna.

Cone segments of Stone Pine (*Pinus pinea*) already prepared to be marinated in brine. Photo: E. Laguna.

gènere *Ulmus* (oms, *olmos*), sent el més comú al territori l'*Ulmus minor* Mill. (mosquiter negre, *olmo*). A l'interior de la província de València, a la comarca de la Vall d'Aiora i Cofrents, està documentat l'ús alimentari dels fruits (sàmares) tendres o recent formats d'aquesta espècie.

\* **Família Urticaceae.** Tradicionalment s'han consumit les plantes del gènere *Urtica* (ortigues, ortigas), proveïdes en les fulles d'unes emergències urticants que contenen un líquid càustic amb acetilcolina, histamina i àcid fòrmic, fortament irritant en contacte amb la pell.

♦ *Urtica urens* L. (ortiga menuda, *ortiga menor*): es troba als camps de cultiu i herbassars nitròfils ruderal-viaris. Es mengen les seues fulles i brots tendres, després de llavar-los i bullir-los. Així preparats, es poden consumir en ensalada. Aporten proteïnes, vitamines A, C i K, i minerals (ferro i silici). Amb idèntics usos i propietats diürètiques s'utilitza també *Urtica dioica* L. (ortiga major, *ortiga mayor*) i molt probablement la resta d'espècies d'ortigues.

♦ *Parietaria judaica* L. (Parietària, morella roquera, *parietaria*, *hierba caracolera*): creix sobre murs i en general sobre sòls nitrogenats (cultius, etc.), sovint en ambients urbans o periurbans. Els seus brots tendres contenen tanins, mucíl·lags i flavonoides, es consumeixen en ensalada, a les quals aporten una lleugera acció diürètica.

\* **Família Valerianaceae.** La constitueixen plantes herbàcies, riques en compostos propis com ara l'àcid valèric i els valerats, responsables de l'olor desagradable d'aquestes plantes quan se sequen les seues tiges i fulles. Certes espècies han sigut objecte de cultiu tradicionalment en la farmacopea europea, com ara la valeriana (*Valeriana officinalis* L.), de reputades propietats ansiolítiques, sedants i hipnòtiques segons la dosi administrada. Entre altres compostos actius destacarem la presència de sesquiterpens oxigenats, iridoides (valepropiats) i el neurotransmissor àcid gamma aminobutíric (GABA).

♦ Gènere *Valerianella*. Espècies anuals de mida xicoteta, freqüents en clarianes forestals i pastures d'herbes anuals, sobre sòls no molt antropitzats. És tradicional el consum de les fulles i brots tendres de *Valerianella locusta* (L.) Laterr. (herba dels canonges, canonges, dolceta, *canónigos*), molt rara en territori valencià, i que en l'actualitat s'usa molt en ensalades a partir de plantes cultivades. Un ús paregut és probable que hagen tingut altres espècies properes, d'aspecte

semblant.

\* **Família Violaceae.** Representada per les diverses espècies de violetes silvestres del territori, usualment d'hàbitat forestal, excepte les espècies anuals que s'estimen més créixer als llocs oberts no excessivament nitrificats. De *Viola odorata* L. (viola, violeta comuna, *violeta*) es consumeixen les flors, que aporten una nota de color, a part del seu inconfusible aroma.

\* **Família Vitaceae.** Del raïm s'extrau el vinagre, component essencial - junt amb l'oli - de les ensalades. Però en aquest apartat volem referir-nos particularment a les formes silvestres i cultivades de les vinyes. Les puntes de les tiges verdes dels ceps de *Vitis vinifera* L. (vinya, *vid*) sovint assilvestrada a les zones properes on es cultiva, és allò que es menja cru o assaonat en ensalada (Hoya de Buñol, Plana de Requena-Utiel). S'usen les tiges tendres de fins a mig centímetre de gruix, convenientment adobades en aigua-sal i més endavant pelades i fetes a trossets, que proporcionen al



**FIGURA 16.** Cireres de cirerer bord (*Prunus avium*) adobades en aigua-sal, amb sajolida o herba d'olives (*Satureja intricata* subsp. *gracilis*). Foto: E. Laguna.

Cherries of Wild Cherry tree (*Prunus avium*) marinated in brine, with Savory (*Satureja intricata* subsp. *gracilis*). Photo: E. Laguna.

plat un sabor àcid característic. A l'interior de València també hi ha costum d'adobar els raïms immadurs de les vinyes (mai no ho fan amb les de les formes silvestres), per a utilitzar eixos grans del raïm immadurs i una volta assaonats, com a components de les ensalades. El raïm negre aporta propietats antirradicalàries (antocianidines, resveratrol) i acidulo-astringents (sals minerals i tanins).

## Discusió i conclusions

L'ampli elenc d'espècies utilitzades mostra l'elevada diversitat vegetal de la composició de la dieta tradicional valenciana, que probablement encara pot haver sigut superior en temps passats. S'han aportat dades d'un conjunt aproximat d'uns 160 tàxons (repartits en 39 famílies), entre espècies i agrupacions d'aquestes ressenyades mitjançant els seus gèneres.

Fins ara no hem localitzat en la bibliografia cap treball anterior que tracte monogràficament l'ús de verdures silvestres en ensalades per al conjunt del territori valencià (ni per a altres similars ibèrics) raó per la qual no es podien fer estudis comparatius. Pel contrari, aquestes espècies queden englobades dins del concepte de plantes comestibles que majoritàriament s'usen en plats cuinats, i que en menor mesura s'afegeixen a les ensalades (v. Oltra, 1998; Pellicer, 1999a i b, 2001-2004, 2004; Bonet & Vallès, 2002; Conca & Oltra, 2004; Barber & Redero, 2005; Piera, 2006; Rivera et al., 2006; Fajardo, 2008; González et al., 2011; Obón et al., 2012; Blanco, 2015; Bernabeu-Mestre, 2017). De fet, els únics treballs en què es fa un llistat separat de plantes d'ús en ensalades - encara que centrat només a l'ús de flors -, són els de Pellicer (1999b, 2004), referits exclusivament a les comarques del sud de València i nord d'Alacant.

## Bibliografia

- Aguilella, A. & Pucho, F. 2004.** Diccionari de Botànica. 506 pp. Publicacions de la Universitat de València. València.
- Alarcón, R., Pardo de Santayana, M., Priestley, C., Morales, R. & Heinrich, M. 2015.** Medicinal and local food plants in the south of Alava (Basque Country, Spain). *Journal of Ethnopharmacology*, 176: 207-224.
- Bernabeu-Mestre, J. 2017.** Cuina rural silvestre. Etnobotànica i gastronomia en l'obra de Joan Pellicer i Bataller (1947-2007). *Mètode*, 94: 8-15.
- Bernabeu-Mestre, J., Galiana-Sánchez, E. & Trescastro, E. M. 2012.** Història de l'alimentació i la nutrició a la Comunitat Valenciana. *Viure en Salut*, 91: 13-14.
- Bernabeu-Mestre, J., Galiana-Sánchez, E. & Trescastro, E. M. 2015.** El paper de l'etnobotànica en una alimentació saludable. *Randa*, 75 (Miscel·lània Josep Miquel Vidal Hernández, 4): 173-185.
- Blanco, E. 2015.** Etnobotànica abulense. Las plantas en la cultura tradicional de Ávila. 344 pp. Jolube Consultor Botánico y Editor. Jaca.
- Bonet M. A. & Vallès, J. 2002.** Use of non-crop food vascular plants in Montseny Biosphere Reserve (Catalonia, Iberian Peninsula). *International Journal of Food Science and Nutrition*, 53: 225-248.
- Castillo, E. & Martínez-Solís, I. 2007.** Manual de Fitoterapia. 536 pp. Elsevier-Masson. Barcelona.
- Cavanilles, A. J. 1795-1797.** Observaciones sobre la historia natural, geografía, agricultura, población y frutos del Reyno de Valencia. Imprenta Real. Madrid.
- Cirujeda, A., Aibar, J., León, M. & Zaragoza, C. 2011.** La cara amable de las malas hierbas. Usos alimentarios, medicinales y ornamentales de las plantas arvenses. 240 pp. CITA-Gobierno de Aragón y Colegio Oficial de Ingenieros Agrónomos de Aragón, Navarra y País Vasco. Jaca.
- Climent, D. 1985.** Les nostres plantes. Institut Juan Gil-Albert. 312 pp. Diputació Provincial de Alacant. Alacant.
- Conca, A. & Oltra, J. E. 2004.** Plantes medicinals i comestibles. 292 pp. Caixa Ontinyent. Ontinyent.
- Fajardo, J. 2008.** Estudio etnobiológico de los alimentos locales de la Serranía de Cuenca. 503 pp. Tesis Doctoral. ETSIA, Universidad de Castilla-La Mancha. Albacete.
- Fajardo, J., Verde, A., Rivera, D. & Obón, C. 2000.** Las plantas en la cultura popular de la provincia de Albacete. 264 pp. Instituto Albacetense "Don Juan Manuel", Excm. Diputación de Albacete. Albacete.
- Font Quer, P. 1977.** Diccionario de Botánica. 1.244 pp. Ed. Labor. Barcelona.
- Font Quer, P. 1985.** Plantas medicinales. El Dioscórides renovado. 1.036 pp. Ed. Labor. Barcelona.
- Fresquet, J. L., Blanquer, G., Galindo, M., Fallego, F., García de la Cuadra, R. López Bueno, J. A. & Sanjosé, A. 2001.** Inventario de plantas medicinales de la ciudad de Valencia. *Medicina y Ciencias Sociales*, 13: 1-25.
- García-Herrera, P. 2014.** Plantas silvestres de consumo tradicional en España: caracterización de su valor nutricional y estimación de su actividad antifúngica. 266 pp. Tesis doctoral. Facultad de Farmacia, Universidad Complutense de Madrid. Madrid.
- García-Herrera, P., Sánchez-Mata, M. C., Cámara, M., Tardío, J. & Olmedilla-Alonso, B. 2014.** Carotenoid content of wild edible young shoots traditionally consumed in Spain (*Asparagus acutifolius* L., *Humulus lupulus* L., *Bryonia dioica* Jacq. and *Tamus communis* L.). *Journal of the Science of Food and Agriculture*, 94: 1.914-1.916.
- Gimeno, R. 2005.** Catalogo florístico, etnobotànica y plantas medicinales de la comarca del Alto Palancia. 700 pp. Diputación de Castellón. Castellón de la Plana.
- González, J.A., García-Barriuso, M. & Amich, F. 2011.** The consumption of wild and semi-domesticated edible plants in the Arribes del Duero (Salamanca-Zamora, Spain): an analysis of traditional knowledge. *Genetic Resources and Crop Evolution*, 58: 991-1006.
- Hadjichambis, A., Paraskeva-Hadjichambi, D., Della, A., Giusti, M. E., De Pasquale, C., Lenzarini, C., Censorii, E., Gonzalez-Tejero, M. R., Sánchez-Rojas, C. P., Ramiro-Gutierrez, J. M., Skoula, M., Johnson, Ch., Sarpaki, A., Hmamouchi, M., Jorhi, S., El-Demerdash, M., El-Zayat, M. & Pieroni, A. 2008.** Wild and

- semi-domesticated food plant consumption in seven circum-Mediterranean areas. *International Journal of Food Sciences and Nutrition*, 59: 383-414.
- Juan, V. R. 1983.** Propiedades curativas de las hierbas, frutas y verduras valencianas. 204 pp. Edición del autor, Tallers Lloréns. València.
- Laguna, E. 1998.** Catálogo de recursos fitogenéticos agrarios olvidados o en abandono en la Comunidad Valenciana. 170 pp. Fundació Bancaixa. València.
- Laguna, E. & Fos, S. 2004.** L'horta, arca de Noè de la biodiversitat agrària. Crònica d'una mort anunciada. *Mètode*, 41: 24-31.
- Laguna, E., Serena, V., García-Martí, X. & Ferrer-Gallego, P. 2017.** Apuntes etnobotánicos de la comarca Hoya de Buñol-Chiva. *Revista de Estudios Comarcales Hoya de Buñol-Chiva*, 11: 59-72.
- Leonti, M. 2012.** The co-evolutionary perspective of the food-medicine continuum and wild gathered and cultivated vegetables. *Genetic Resources and Crop Evolution*, 59: 1295-1302.
- Leonti, M., Nebel, S., Rivera, D. & Heinrich, M. 2005.** Wild gathered food plants in the European Mediterranean: A comparative analysis. *Economic Botany*, 60: 130-142.
- Lloret, A. R. 2017.** Etnobotánica de las plantas medicinales en la comarca de la Marina Alta. 262 pp. Tesis Doctoral. Depto. de Farmacia, Universidad CEU Cardenal Herrera. València.
- Lorenzo, M. L. 2005.** Etnobotánica de los minxos: tradición culinaria de los valles de Guadalest y el Algar (Marina Baixa, Alicante). 138 pp. Memoria DEA. Universidad de Alicante. Alicante.
- Mateo, G. & Crespo, M. 2014.** Claves Ilustradas para la Flora Valenciana. 502 pp. Monografías de Flora Montibérica, Jolube Consultor Botánico y Editor. Jaca.
- Mateo, G., Crespo, M. & Laguna, E. 2011-2015.** Flora Valentina. Flora vascular de la Comunitat Valenciana. 3 vols. Fundació de la Comunidad Valenciana para el Medio Ambiente. València.
- Menendez-Baceta, G., Aceituno-Mata, L., Tardío, J., Reyes-García, V. & Pardo de Santayana, M. 2012.** Wild edible plants traditionally gathered in Gorbelaidea (Biscay, Basque Country). *Genetic Resources and Crop Evolution*, 59: 1329-1347.
- Messegué, M. 1973.** Mi herbario de salud. 350 pp. Plaza y Janés. Barcelona.
- Mir, C. 2018.** Plantes i remeis: de la terra al rebost. Usos tradicionals de les plantes a les Coves de Vinromà. 324 pp. Associació Cultural Tossal Gros. Coves de Vinromà.
- Molina, M., Tardío, J., Morales, R., Reyes-García, V. & Pardo de Santayana, M. 2014.** Weeds and food diversity: Natural yield assessment and future alternatives for traditionally consumed wild vegetables. *Journal of Ethnobiology*, 34: 44-67.
- Morales, R. 2011.** Biodiversidad y Etnobotánica en España. Memorias de la Real Sociedad Española de Historia Natural, 9: 157-207.
- Mulet, P. 1991.** Estudio Etnobotánico de la Provincia de Castellón. 596 pp. Servicio Publicaciones, Diputación de Castellón. Castellón de la Plana.
- Obón, C., Lorenzo, M. L., Martínez-Francés, V., Rivera, D., Climent, D. & Ríos, S. 2012.** Cuina mediterrània de supervivència. *Mètode*, 72: 61-64.
- Oltra, J. E. 1998.** Fer herbes a Quatretonda. 84 pp. Col·lectiu Cultural Dorresment. Quatretonda.
- Orengo, A. 2016.** Herbari mengívol - Guia per a l'ús gastronòmic de la flora silvestre. 168 pp. Ed. Tivoli. Alcoi.
- Parada, M., Selga, A., Bonet, M. A. & Vallés, J. 2002.** Etnobotánica de les terres gironines: natura y cultura a la plana interior de l'Alt Empordà i de les Guilleries. 384 pp. Unitat de Publicacions, Diputació de Girona.
- Parada, M., Carrió, E. & Vallés, J. 2011.** Ethnobotany of food plants in the Alt Empordà region (Catalonia, Iberian Peninsula). *Journal of Applied Botany and Food Quality*, 84: 11-25.
- Pardo de Santayana, M., Tardío, J. & Morales, R. 2005.** The gathering and consumption of wild edible plants in the Campoo (Cantabria, Spain). *International Journal of Food Science and Nutrition*, 56: 529-542.
- Pardo de Santayana, M., Tardío, J., Blanco, E., Carvalho, A. M., Lastra, J. J., San Miguel, E. & Morales, R. 2007.** Traditional knowledge of wild edible plants used in the northwest of the Iberian Peninsula (Spain and Portugal): a comparative study. *Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine*, 3: article 27.
- Pellicer, J. 1999a.** Cuina rural silvestre. Recerques etnobotàniques al País Valencià: Contribució a l'estudi de la flora etnobotànica mengívola del territori Diànic. *Quaderns del Palau*, 1: 81-123.
- Pellicer, J. 1999b.** Herboristeria. Recerques del Museu d'Alcoi, 8: 29-44.
- Pellicer, J. 2001-2004.** Costumari Botànic. 3 vols. Edicions del Bullent. Picanya.
- Pellicer, J. 2004.** Recerques etnobotàniques al Territori Diànic o Comarques Centrals Valencianes. Facultat de Medicina i Odontologia, Universitat de València. València.
- Peris, J. B., Stübing, G. & Vanaclocha, B. 1995.** Fitoterapia Aplicada. 708 pp. Muy Ilustre Colegio Oficial de Farmacéuticos de Valencia. Valencia.
- Peris, J. B., Stübing, G. & Romo, A. 2001.** Plantas Medicinales de la Península Ibérica e Islas Baleares. 720 pp. Ediciones Jaguar. Madrid.
- Piera, J. H. 2006.** Plantas silvestres y setas comestibles del Valle de Ayora-Cofrentes. 166 pp. Grupo de Acción Local Valle de Ayora-Cofrentes. Valencia.
- Pretel, M. T., Pérez, V., Sánchez, M., López-Gómez, E. & Obón, C. 2007.** Propiedades nutritivas y funcionales de plantas comestibles silvestres de la provincia de Alicante. *Actas de Horticultura*, 48: 658-661.
- Pretel, M.T., Pérez, V., Sánchez & Obón, C. 2008.** Contribución al conocimiento de las plantas silvestres comestibles de la provincia de Alicante. *Agrícola Vergel*, 314: 58-63.
- Reyes-García, V., Menéndez-Baceta, G., Aceituno-Mata, L., Acosta, R., Calvet, L., Domínguez, P., Garnatje, T., Gómez-Baggethun, E., Molina-Bustamante, M., Molina, M., Rodríguez-Franco, R., Serrasolses, G., Vallés, J. & Pardo de Santayana, M. 2015.** From famine foods to delicatessen: Interpreting trends in the use of wild edible plants through cultural ecosystem services. *Ecological Economics*, 120: 303-311.
- Rivera, D., Obón, C., Inocencio, C., Heinrich, M., Verde, A., Fajardo, J. & Llorach, R. 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., Verde, A., Fajardo, J., Inocencio, C., Obón, C. & Heinrich, M. (eds.) 2006.** Guía etnobotánica de los alimentos locales recolectados en la provincia de Albacete. 470 pp. Instituto de Estudios Albacetenses "Don Juan Manuel". Diputación de Albacete. Albacete.
- Rivera, D., Alcaraz, F., Verde, A., Fajardo, J. & Obón, C. 2008.** Las plantas en la cultura popular. 256 pp. Enciclopedia Divulgativa de la Historia Natural de Jumilla-Yecla, vol. nº 9. Sociedad



- Mediterránea de Historia Natural. Jumilla.
- Sánchez-Mata, M. C., Cabrera, R. D., Morales, P., Fernández-Ruiz, V., Cámara, M., Díez Marqués, C., Pardo de Santayana, M. & Tardío, J. 2012.** Wild vegetables of the Mediterranean area as valuable sources of bioactive compounds. *Genetic Resources and Crop Evolution*, 59: 431-443.
- Segarra, E. 2008.** Etnobotànica farmacèutica de Gàtova. 248 pp. Publicacions de la Universitat de València. València.
- Segarra, E. 2015.** Etnobotànica farmacèutica del Campo de Turia y de los Serranos. 855 pp. Tesis Doctoral. Facultad de Farmacia, Universidad de Valencia. Valencia.
- Stübing, G. & Peris, J. B. 1998.** Plantas Silvestres de la Comunidad Valenciana. 624 pp. Ediciones Jaguar. Madrid.
- Tardío, J. 2011.** Alimentos silvestres: la despensa más natural y nutritiva. *Ambienta*, 95: 36-49.
- Tardío, J., Pascual, H. & Morales, R. 2005.** Wild food plants traditionally used in the province of Madrid. *Economic Botany*, 59: 122-136.
- Tardío, J., Pardo de Santayana, M. & Morales, R. 2006.** Ethnobotanical review of wild edible plants in Spain. *Botanical Journal of the Linnean Society*, 152: 27-71.
- Vallès, J. (coord.) 2012.** Botànica estimada: Etnobotànica, una ciència de persones i plantes. *Mètode*, 72: 50-107.
- Vallès, J., Garnatje, T., Carrió, E., Parada, M. & Rigat, M. 2013.** Identidad propia e identidad con medios adoptados. Plantas de siempre y plantas nuevas en la cultura alimentaria del área lingüística catalana. In Imaz, M. & Álvarez, P. (Eds.) *Identidad a través de la cultura alimentaria*: 75-101. CONABIO-Corredor Biológico Mesoamericano. México D.F.

**Rebut el 27.06.19. Acceptat el 26.08.19.**