



COCINA MEDITERRÁNEA DE SUPERVIVENCIA

LA RECOLECCIÓN DE ALIMENTOS SILVESTRES EN ALICANTE

Concepción Obón, M^a Luz Lorenzo, Vanessa Martínez, Diego Rivera, Daniel Climent y Segundo Ríos

La recolección de hojas, flores, rizomas, frutos de las plantas y setas silvestres para cocinar platos tradicionales está cayendo en desuso en algunos lugares de Alicante, aunque en otras zonas, principalmente rurales, estas recetas tradicionales siguen vivas. Estudios etnobotánicos realizados en esta provincia de la Comunidad Valenciana muestran más de 110 especies silvestres utilizadas como alimento.

Anar a fer verdura –a los márgenes de caminos, bancales del secano o de la huerta, fuentes, etc.– ha sido una actividad eminentemente rural, que ha sustentado la alimentación básica diaria de muchas familias, especialmente en las épocas más duras (Pellicer, 1999). La recolección selectiva de los brotes más tiernos de la flora espontánea –considerada en gran parte, hoy en día, como malas hierbas–, de frutos, raíces y hongos silvestres ha condicionado nuestra rica cocina tradicional. En los fogones de nuestros antepasados se ha sabido magnificar estos humildes recursos en múltiples guisos, ensaladas, encurtidos, cocas, *minxos*, etc., adaptando las recetas al medio y a sus posibilidades. Con el tiempo, esta actividad ha ido cayendo en desuso. Pocos son los mayores que han querido transmitir a los más jóvenes esta parcela del saber popular, huyendo de los tiempos de hambruna, huyendo del sello de la vergüenza de la pobreza.

■ LA GLOBALIZACIÓN COMO MOTOR DE CAMBIO DE NUESTRA DIETA MEDITERRÁNEA

La domesticación milenaria de plantas y animales transformó los grupos humanos nómadas, basados en la caza y recolección de recursos silvestres, en grandes civilizaciones sedentarias. La domesticación vegetal supuso, entre otros, cambios que aumentaron el tamaño y la palatabilidad en detrimento de algunos nutrientes. Nuestra

nutrición actual depende mayoritariamente de cuatro grandes cultivos mundiales –trigo, arroz, maíz y patata–, pero la recolección silvestre y el mantenimiento de razas poco domesticadas sigue vigente en algunas áreas rurales del planeta y especialmente en el Mediterráneo.

Uno de los pilares de la dieta mediterránea es el consumo diario de vegetales, aceite de oliva y vino, mientras que es ocasional la ingesta de carnes, pescados y frutos secos, obtenidos en muchas ocasiones mediante la caza, pesca o recolecciones silvestres. No podemos olvidar, pues, el crucial impacto saludable que sobre esta dieta tradicional han tenido y tienen las verduras silvestres, siempre sin restar importancia a los cultivos, necesarios para asegurar la supervivencia. En líneas generales, las especies silvestres suelen ser más ricas en minerales, fibras, ácidos grasos esenciales y vitaminas, así como en metabolitos secundarios, que tienen función protectora para nuestra salud, principalmente como antioxidantes (Pretel *et al.*, 2007; Obón *et al.*, 2009).

La nutrición debe asegurar el mantenimiento correcto de nuestro metabolismo, aunque hoy en día varios factores, como el aumento en la esperanza de vida, el acelerado ritmo diario, el mayor consumo de ácidos grasos saturados y el descenso de vegetales, entre otros, están incrementando intolerancias y enfermedades asociadas (cardiovasculares, cáncer de colon, etc.). Los

«SELECCIONAMOS LOS ALIMENTOS VEGETALES SEGÚN CREENCIAS, COSTUMBRES, DISPONIBILIDAD Y TOLERANCIA. LOS ESTUDIOS ETNOBIOLÓGICOS NOS AYUDAN A ENTENDER ESTOS PATRONES HASTA LA ACTUALIDAD»

A la izquierda, Frederic Amat. «Serie Botánica», 2011. Tinta china sobre papel, 21 x 28 cm.



patrones genéticos humanos nos han hecho seleccionar los alimentos vegetales según creencias, costumbres, disponibilidad y tolerancia. Los estudios etnobiológicos son un buen punto de partida para entender cómo han evolucionado estos patrones hasta la actualidad. En este caso, y más concretamente en la etnobotánica, además de permitirnos comprender el valor de las plantas en la evolución humana, ha conservado tanto el conocimiento tradicional como los recursos fitogenéticos asociados. Aún así, nuestra agrobiodiversidad sigue amenazada y cada año perdemos valiosos recursos potenciales para disminuir el riesgo de enfermedades y reforzar nuestro sistema inmunitario.

■ LA ETNOBOTÁNICA EN ALICANTE

Existen varios trabajos etnobotánicos sobre el uso de recursos silvestres con fines alimentarios realizados en Alicante y sur de Valencia.¹ Todos ellos aportan numerosos datos de especies silvestres comestibles –nombres populares, lugar, época y modo de recolección, forma de preparación, etc.–, lo que pone de manifiesto que hay un elevado conocimiento de la flora y de sus aplicaciones alimentarias.

De estos trabajos que analizan los recursos silvestres de Alicante se han obtenido 113 especies –considerando solo aquellas recolectadas como verdura– pertenecientes a 31 familias botánicas, siendo las asteráceas (39,55%), brasicáceas (14,69%), cariofiláceas (6,78%) y leguminosas (6,78%) las más representativas de nuestra etnoflora silvestre. Las especies con mayor frecuencia de uso en el territorio son 16, destacando las pertenecientes a la familia *Asteraceae* por ser las verduras más apreciadas (*Cichorium*, *Lactuca*, *Picris*, *Reichardia*, *Sonchus* y *Urospermum*). Algunas, como *Cichorium intybus*, se

¹ Algunos de ellos ya están publicados, como los trabajos de Daniel Climent «Aproximació a la fitonímia popular del Baix Segura» (1994-1995), «Aproximació a la fitonímia popular del Baix Vinalopó» (2006) y «Aproximació a les plantes mengívols silvestres del nostre entorn» (2009); «Cuina rural silvestre. Recerques etnobotàniques al País Valencià: Contribució a l'estudi de la flora etnobotànica mengívola i culinària del territori Diànic» (Pellicer, 1999) o la colección del *Costumari Botànic* (Edicions del Bullent, 2000-2009) del fallecido médico etnobotánico Joan Pellicer; *Fer herbes a Quatretonda* (Col·lectiu Cultural Dorresment, 1999) de Josep Enric Oltra, «La importància de la conservació de les plantes comestibles locals en la Vega Baja (Alicante)» de Concepción Obón (2006) y «Las plantas comestibles recolectadas en la provincia de Alicante, estudio comparativo entre la Marina Alta y el Bajo Segura» de Obón *et al.* (2009); «Els minxos: l'ús de les verdures silvestres en temps de fam» (Ríos *et al.*, 2009) y «Els minxos: tradició culinària de les valls de Guadalest i Algar» de M^a Luz Lorenzo (2010). Pero otros muchos permanecen inéditos, como *Aproximació a l'etnobotànica de la comarca del Comtat*, de Solanas y Climent (2000), *Aproximació a la fitonímia popular de la Marina Alta i de la Safor* y *Els noms populars de les plantes al migjorn valencià*, de Climent (2006, 2008), *Les verdures silvestres: els recursos oblidats del passat que s'investiguen al present*, de Lorenzo, Martínez-Francés y Juan (2010), *Estudis etnobiològics de l'Alcoià, el Comtat, l'Alt Vinalopó i la Vall d'Albaida*, de Ríos y Martínez-Francés (2011).



© Concepción Obón

Arriba, achicoria (*Cichorium intybus*), y debajo, hinojo (*Foeniculum vulgare*), comprados en el Mercado Central de Elche.



© Concepción Obón



© Diego Rivera

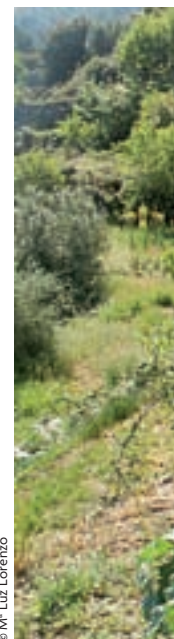
Arriba, *Eruca vesicaria* (oruga), y debajo, *Thymus piperella* (pebrella).



© Diego Rivera



© M^a Luz Lorenzo



© M^a Luz Lorenzo



Una de las participantes en el estudio sobre los alimentos silvestres en la cocina alicantina, Sara Calbo, separando varias verduras silvestres (arriba) y recogiendo pencas.

«POCOS SON LOS MAYORES QUE HAN QUERIDO TRANSMITIR A LOS MÁS JÓVENES ESTA PARCELA DEL SABER POPULAR, HUYENDO DE LOS TIEMPOS DE HAMBRUNA, HUYENDO DEL SELLO DE LA VERGÜENZA DE LA POBREZA»

consumen en ensaladas, otras en mezclas –incluyendo *Silene vulgaris*, *Beta vulgaris*, *Papaver rhoeas*–, hervidas o fritas o se añaden a tortillas, cocas, *minxos* y *pastissets de brossa* o *de verdura* (Ríos et al., 2009).

La tradición alicantina usa también muchos encurtidos en salmueras –con o sin vinagre– de plantas silvestres; el *raïmet de pastor* (*Sedum sediforme*), el *fenoll marí* (*Crithmum maritimum*) y las alcaparras o *tàpenes* y tallos (*Capparis sicula*) son los más apreciados. Atención especial merece la verdolaga (*Portulaca oleracea*), muy consumida en ensaladas, con agua, sal y vinagre. Algunas labiadas (*Thymus* y *Satureja*) son usadas para adobos de aceitunas, destacando la *pebrella* (*Thymus piperella*), un endemismo iberolevantino ampliamente utilizado en el territorio como condimento en varios platos y como medicinal. Otra especia muy valorada es el *Origanum pauí* –la *orenga bona* o *d'olor* o *herba botifarrera*–, de origen desconocido, que solo se cultiva en las huertas iberolevanticas y mallorquinas.

Pero no en todo el territorio se consideran por igual estos recursos. Se han constatado valoraciones contra-

«LA NOMENCLATURA POPULAR TRANSMITIDA ORALMENTE SUELE SUFRIR MODIFICACIONES Y ADAPTACIONES EN CADA PARTE DEL TERRITORIO, GENERANDO NUMEROSOS NOMBRES PARA UNA SOLA PLANTA»

puestas para una misma verdura –como el hinojo o *fenoll* (*Foeniculum vulgare*)–, tan apreciada en unas comarcas como despreciada en otras.

La nomenclatura popular transmitida oralmente (Climent, 1994-1995) suele sufrir modificaciones y adaptaciones en cada parte del territorio, generando numerosos nombres para una sola planta, como por ejemplo *Sonchus tenerrimus*: *llicsó de pic*, *pic de pardalet*, *llicsó de pardalet*, *llicsó de cameta de pardal*, *llicsó de perdiueta*, *llicsó de perdiu*, *llicsó de perdigot*, *llicsó de marge*, *llicsó de paret*, *llicsó rullet*, *llicsó fi*, *llisons*, *lison(es)*, *linsón(es)*, *linzón de pico-pájaro*, *picopájaro*. Aunque se observa también el caso contrario, en que predomina un solo nombre en todas las comarcas, como en el caso de la verdolaga o de la *cama-roja* (*Cichorium intybus*).

Aunque no se ha considerado en la presente revisión, no es por ello menos importante la recolección de frutos marginales y silvestres –*Amelanchier*, *Diospyros*, *Ziziphus*, *Sorbus*, *Celtis*, *Mespilus*, *Crataegus*, *Arbutus*,



© M^a Luz Lorenzo© M^a Luz Lorenzo

Las especies pertenecientes a la familia Asteraceae son una de las verduras más apreciadas, como el caso de *Sonchus tenerrimus*. Su uso en todo el territorio hace que se la conozca con múltiples nombres populares: *llicsó de pic*, *pic de pardalet*, *llicsó de pardalet*, *llicsó de cameta de pardal* o *llicsó de perdiueta*, entre otros. Esta especie es muy apreciada en ensaladas, como la de la imagen.

«NO EN TODO EL TERRITORIO ALICANTINO SE CONSIDERAN POR IGUAL LOS RECURSOS. SE HAN CONSTATADO VALORACIONES CONTRAPUESTAS PARA UNA MISMA VERDURA, TAN APRECIADA EN UNAS COMARCAS COMO DESPRECIADA EN OTRAS»

Chamaerops, *Phoenix*, etc.—, que han sido una fuente adicional de vitaminas y oligoelementos para niños —que lo tomaban como golosinas o en juegos— y mayores. Plantados aisladamente o en pequeños grupos, formando parte de límites de bancales o huertos pequeños, son considerados cultivos marginales que hoy en día, debido al abandono absoluto que padecen, se encuentran en extrema amenaza.

En definitiva, para muchos, los platos elaborados con estos recursos recuerdan tiempos tristes, donde la *cocina de autor* estaba a la orden del día, ante la falta de alimentos mucho más apetecibles como los huevos, la carne, etc. Como en otras facetas de la tradición, la cadena de transmisión sufrió una ruptura. Este vacío generacional ha conducido no solo al empobrecimiento del saber, sino también al de la salud y de la diversidad de muchas zonas rurales o periurbanas. En definitiva, los alimentos silvestres están amenazados por el uso de herbicidas, el abandono del campo, los cambios alimentarios y el olvido. Pero, demostrada su importancia para nuestro bienestar ¿los dejaremos desaparecer o los pondremos de nuevo en nuestra mesa? ☺

BIBLIOGRAFÍA

- CLIMENT, D., 1994-1995. «Aproximació a la fitonímia popular del Baix Segura». *Quaderns de Migjorn*, 2: 127-162.
- OBÓN, C., 2006. La importancia de la conservación de las plantas comestibles locales en la Vega Baja (Alicante). *Raijos de la Vega*. Volcam y Ayuntamiento de Almoradí. Almoradí.
- OBÓN, C., *et al.*, 2009. «Las plantas comestibles recolectadas en la provincia de Alicante, estudio comparativo entre la Marina Alta y el Bajo Segura». In GUILLEM-LLOBAT, X y G. GARCÍA [eds.] *Salut, alimentació i cultura popular al País Valencià. VI Trobades del Seminari d'Estudis sobre la Ciència: "Medicina rural i cultura popular al País Valencià: Homenatge a Joan Pellicer i Bataller"*. CEIC Alfons El Vell. Gandía.
- PELLICER, J. 1999. «Cuina rural silvestre. Recerques etnobotàniques al País Valencià: Contribució a l'estudi de la flora etnobotànica mengívola i culinària del territori Diànic». *Quaderns del Palau*, 1: 81-123
- PRETEL, M. T., *et al.*, 2007. «Propiedades nutritivas y funcionales de plantas comestibles silvestres de la provincia de Alicante». *Actas de Horticultura*, 48: 658-661.
- RÍOS, S., *et al.*, 2009. «Els minxos: l'ús de les verdures silvestres en temps de fam». In GUILLEM-LLOBAT, X y G. GARCÍA [eds.] *Salut, alimentació i cultura popular al País Valencià. VI Trobades del Seminari d'Estudis sobre la Ciència: "Medicina rural i cultura popular al País Valencià: Homenatge a Joan Pellicer i Bataller"*. CEIC Alfons El Vell. Gandía.

Concepción Obón de Castro. Doctora en Biología. Profesora de Botánica de la Universidad Miguel Hernández.

M^a Luz Lorenzo Gutiérrez. Licenciada en Biología por la Universidad de Alicante.

Vanessa Martínez Francés. Licenciada en Biología. Investigadora de la Estación Biológica Torretes. Instituto Universitario de la Biodiversidad, CIBIO. Universidad de Alicante.

Diego Rivera Núñez. Doctor en Biología. Catedrático de Botánica de la Universidad de Murcia.

Daniel Climent Giner. Licenciado en Químicas y profesor de Ciencias de la Naturaleza. IES Badía del Bayer. Alicante.

Segundo Ríos Ruiz. Doctor en Biología. Profesor de Botánica de la Universidad de Alicante. Director de la Estación Biológica Torretes y del Museo de la Biodiversidad. Instituto Universitario de la Biodiversidad, CIBIO. Universidad de Alicante.