

# La cuina rural silvestre

## Etnobotànica i gastronomia en l'obra de Joan Pellicer Bataller (1947-2007)

Josep Bernabeu-Mestre



Per a Joan Pellicer, l'etnobotànica podia servir per a recuperar verdures, hortalisses i fruites silvestres autòctones, i donar compte de la variada i equilibrada cuina tradicional local. A dalt, un plat elaborat amb verdures silvestres, sopa d'ortigues i llengua de bou amb floretes de borrajja. / Edicions Tivoli

Probablement mai s'ha parlat tant d'alimentació, de nutrició i de cuina com ara, però al mateix temps tenim seriosos problemes de salut per la forma d'alimentar-nos i nodrir-nos. El mateix reconeixement de la dieta mediterrània, en 2010, com a patrimoni cultural immaterial de la humanitat per part de la UNESCO s'ha produït paradoxalment en el context de progressiu allunyament dels països de la Mediterrània de les pautes que la caracteritzen (Bernabeu-Mestre, Galiana-Sánchez i Trescastro-López, 2015). Determinades transformacions dels hàbits alimentaris i socials estan posant en perill la transmissió dels seus valors, precisament perquè són resultat de creences, tradicions i contacte amb la família i la societat on vivim, i evolucionen d'acord amb exigències econòmiques, laborals, publicitàries i de modes. També els canvis sociològics, demogràfics i en l'estil de vida de les societats mediterrànies, que es tradueixen en menys temps per a cuinar, menjar fora de casa, comprar en supermercats que ofereixen productes fora de temporada, disminució de l'activitat física en les activitats quotidianes –treball, medi escolar, activitats domèstiques– i en el temps d'oci, comporten l'abandó dels hàbits alimentaris tradicionals i l'aparició de malalties relacionades amb els nous estils de vida (García González i Varela Moreiras, 2012).

«Els canvis sociològics, demogràfics i en l'estil de vida de les societats mediterrànies comporten l'abandó dels hàbits alimentaris tradicionals»

Les transformacions tan radicals que s'estan produint en la nostra alimentació són una conseqüència de l'acceleració dels processos de canvi i de la globalització del mercat alimentari. Als països desenvolupats, mai s'havia tingut accés a una varietat tan gran d'aliments com en l'actualitat, però, encara així, els productes estandarditzats i barats i el menjar ràpid tenen cada vegada més acceptació i va guanyant terreny la desestructuració dels hàbits alimentaris. S'està produint, en certa manera, allò que coneixem com la contra-gastronomia, representada en la cultura alimentària del fast food tan present en les actuals fórmules de neorestaució: cuina ràpida que comporta menjar en qualsevol moment sense que siga necessari fer-ho socialment i sense seguir un ritual i uns hàbits o normes culturals preestablertes (Fischler, 2010).



**Joan Pellicer va estudiar la flora silvestre i culinària del País Valencià i també va fer una tasca de divulgació al respecte en programes com Medi ambient de RTVV o en la mateixa revista Mètode amb la seua secció «Botànica estimada». En la imatge, diversos fotogrames del programa de la televisió valenciana on Pellicer mostrava les particularitats d'aquesta flora silvestre i s'entrevistava amb gent de la ruralia que l'informava dels hàbits i tradicions que envoltaven les plantes de la zona. / RTVV**

Ha estat l'homogeneïtzació de l'alimentació, la pèrdua dels sabers i els sabors locals, la ruptura dels cicles de la naturalesa, juntament amb una producció intensiva i enormement tecnificada, el que ha desencadenat el naixement de moviments com Slow Food, Kilòmetre Zero o Terra Mare (Gavira Álvarez i González Turmo, 2010). Aquests moviments no només reivindiquen la necessitat de posar fre a la destrucció i la contaminació creixent del planeta que comporten models de producció i consum d'aliments com els que representa el fast food, sinó també a la del mateix ésser humà com a destinatari últim de la gran quantitat de productes químics –fertilitzants i pesticides, entre altres– que s'utilitzen en la producció agrícola i ramadera intensiva, i que tantes conseqüències tenen en termes de salut.

Davant d'una modernitat alimentària entesa com un allunyament de l'ésser humà del seu entorn natural, s'ha desenvolupat una ecogastronomia basada en l'alternativa que representa una alimentació ecològica capaç d'oferir productes de major qualitat nutricional, innocus per a la salut humana, ja que no presenten contaminants químics, i respectuosos amb el medi ambient. A més, per aconseguir sostenibilitat, la metodologia agroecològica no solament es basa en l'ecologia, sinó que percep la producció d'aliments com un procés que involucra els productors i consumidors interactuant de manera dinàmica.

## La recuperació de la cultura gastronòmica mediterrània tradicional

### «Joan Pellicer va reivindicar el referent saludable i ecosostenible que representa el model mediterrani de producció i consum d'aliments»

Joan Pellicer Bataller (1947-2007), des de la condició d'intel·lectual compromès i en línia amb el que defensen tots aquests moviments, va denunciar aquesta deriva i al llarg de la seua obra va reivindicar el referent saludable i ecosostenible que representa el model mediterrani de producció i consum d'aliments. Allò que tothom coneix com a dieta mediterrània, però que ell va saber interpretar a partir de les claus de la cultura alimentària mediterrània.

L'antiga paraula grega *diata*, de la qual deriva *dieta*, significa "estil de vida equilibrat", i així era com concebia Joan Pellicer la dieta mediterrània, com una manera d'entendre la vida i d'alimentar-se que es basa en els productes de l'agricultura local, en receptes i formes de cuinar pròpies de cada lloc, transmises de generació en generació, però també en menjars compartits, celebracions i tradicions. L'atenció que va dedicar a l'ús culinari de les plantes és un bon exemple de la seua capacitat per a situar les dades recollides en el context cultural dels territoris estudiats i atorgar-li la condició de coneixement aplicat.

Com assenyala en una ponència presentada al II Congrés d'Agricultura Ecològica del País Valencià (Pellicer Bataller, 1999a), l'etnobotànica podia representar un paper clau en la consecució d'una alimentació correcta, de qualitat i de salut i ecològica: «aquella adquirida per un cultiu i un tractament respectuós amb la planta i amb la terra, és a dir, amb l'ecosistema que hi és a la base com a matriu».

A més de recuperar verdures, hortalisses i fruites silvestres autòctones, o d'aportar plantes medicinals, l'etnobotànica podia donar compte «de la pulcra, variada, equilibrada i salutífera cuina rural tradicional autòctona, una versió local de la cuina mediterrània». Una cuina basada fonamentalment en el pa de blat, l'oli d'oliva i l'abundància de verdures i hortalisses fresques i de fruita del temps, i altres saludables cruatges, procedents d'un sòl ric i vegetal, que implica alimentació in situ, en la mateixa font d'origen. Una alimentació, afirmava Joan Pellicer, semblant a aquella per a la qual fou creat el cos humà, la natural i més primitiva. Una cuina, de més a més, adaptada a un cicle setmanal i a un ritme estacional amb el període quaresmal depuratiu. I conclouia, una cuina presidida pel tast amarg, desinfectant i tonificant de l'oliva verda adobada i regada pel solemne got de vi.

En aquella mateixa ponència denunciava que una de les pitjors calamitats culinàries i nutricionals, amb no poques repercussions en la salut individual i col·lectiva, havia estat, a banda de la catastròfica pèrdua del pa de casa, pastat i cuit al forn de casa o del poble, la desaparició de la taula del plat d'olives amargues, «que mai havia faltat, des de feia mil·lennis, a les terres banyades per la mar nostra, ni en la taula luxosa ni en la humil, encetant i tonificant amb la seua crua i divina amarguesa tots els àpats, i compensant i depurant els excessos i les manques».



Per a Joan Pellicer, la dieta mediterrània era una forma d'entendre la vida i d'alimentar-se basada en el consum de productes de l'agricultura local, en receptes i formes de cuinar pròpies, però també en menjars compartits, celebracions i tradicions. Una de les pèrdues que denunciava Pellicer, entre d'altres, era la desaparició del plat d'olives amargues per obrir els menjars. / Miquel Francés

Molts dels països que avui dia viuen les seues transicions alimentàries i nutricionals intenten buscar un equilibri en l'evolució alimentària que estan experimentant i evitar així els efectes no desitjats que han acompanyat experiències com la nostra (Delpeuch i Maire, 2001). Procuren preservar de la millor manera possible una alimentació i unes opcions arrelades en la cultura i en les tradicions culinàries. I aquest hauria de ser el sentit de l'interès que desperta la cultura alimentària mediterrània.

En el nostre cas, la necessitat de recuperar el model alimentari de referència que representa la dieta mediterrània s'ha convertit en una prioritat i ha estat una reivindicació des de fa dècades. El repte consisteix a readaptar a les actuals circumstàncies alguns dels valors que configuraven aquell model mediterrani de vida que ens va permetre completar la transició nutricional i alimentària, i poder assolir els paràmetres de l'ideal de la dieta mediterrània (Bernabeu-Mestre et al., 2015). Si comparem les actuals recomanacions nutricionals amb les propietats de la dieta mediterrània, podem observar que hi ha una gran complementarietat. Als beneficis que aporta la dieta mediterrània tradicional, pel seu baix contingut en àcids grassos saturats i alt en monoinsaturats, així com en carbohidrats complexos i fibra, cal afegir els beneficis cardiovasculars, pel contingut en antioxidants, vitamines i minerals (Silvestre Castelló, 2011).

Entre les pautes que s'han proposat per a aconseguir aquesta readaptació, figura la necessitat de recuperar els receptaris tradicionals populars, analitzar-los i conèixer les virtuts i els defectes que presenten des del punt de vista nutricional. Es tracta de reivindicar la importància de seguir un model nutricional suficientment complet i equilibrat com el que comporten els costums culinàris propis de la nostra cultura:

*La cuina valenciana tradicional participa del concepte de dieta mediterrània que, com recomanen els experts en nutrició, ha de constituir un marc de referència i exemple d'una alimentació equilibrada i sana. La base d'aquesta dieta la constitueix l'ús dels cereals (arròs), les hortalisses (encisam i tomaques), els llegums (faves, cigrons), el greix vegetal (oli d'oliva), la fruita (taronges), el peix (bacallà, lluç, sardines), la carn en quantitat limitada, i un moderat consum de vi.*

(Quiles, 1994, p. 7)



**El 2010, la UNESCO va declarar la dieta mediterrània com a patrimoni immaterial de la humanitat. Paradoxalment, aquest reconeixement s'ha produït quan els països mediterranis s'estan allunyant de les pautes que caracteritzen aquesta dieta.**  
/ Valeria Aksakova / Freepik

**«La cuina tradicional autòctona està basada fonamentalment en el pa de blat, l'oli d'oliva i l'abundància de verdures i hortalisses i fruita del temps»**

Per això resulta tan útil promocionar el consum de plats tradicionals en els quals els llegums i altres vegetals siguen la base, i d'aliments protectors entre els quals cal incloure moltes de les més de 500 espècies que figuren en les bases de dades sobre les plantes silvestres d'ús alimentari que la recerca etnobotànica ha anat elaborant en el nostre medi (Morales, Tardío, Aceituno, Molina i Pardo, 2011), i que formen part dels rics exponents del patrimoni cultural mediterrani. Aquestes plantes han estat consumides tradicionalment com a mengívoles, com a nodriment preferent o com a complement alimentari o a tall de llaminadura (Pellicer Bataller, 1999b; Ríos, Lorenzo i Martínez-Francés, 2009; Orengo, 2016).

## **La cuina rural silvestre en l'obra de Joan Pellicer**

En línia amb totes aquestes consideracions, Joan Pellicer va dedicar una atenció particular a la cuina silvestre, «la que depèn de la flora espontània i de la seua recol·lecció selectiva in situ, la cuina més primitiva, o, si es vol, la de les èpoques més estretes i dures, la dels darrers recursos, la cuina de supervivència, però també la cuina de les més agrestes



delicadeses i les més crues i curioses exquisideses» (Pellicer Bataller, 1999b, p. 81). Més enllà de «collir i menjar alegrement herbes del camp», reivindicava la necessitat de desenvolupar un complet programa de recerca, «a fi de propiciar una millor coneixença i una més segura, saludable i exquisida utilització» (Pellicer Bataller, 1999b, p. 82). El seu pla de treball implicava conèixer «quines espècies s'han buscat i, encara, es busquen i es fan servir en la nostra cuina rural tradicional», a més d'identificar-les científicament, i saber com es cuinen i s'elaboren.

**Segons els testimonis recollits per Joan Pellicer, aquelles herbes més tendres i dolces, com les dels lliçons, dels créixens o de les bresques conilleres, es gastaven crues per a preparar amanides (a l'esquerra). En la imatge, una amanida elaborada amb herbes silvestres. / Edicions Tivoli**

Al seu treball sobre cuina rural silvestre, publicat en 1999, aportava un primer inventari de les plantes culinàries silvestres del territori diànic, aquelles que «en llur totalitat o en alguna de les seues parts, entren en la cuina tradicional dels seus pobles, bé com a matèria primera alimentària o element principal o bé com a additament o complement»; al mateix temps que feia una distinció entre plantes mengívoles o comestibles, classificant-les segons l'òrgan vegetal utilitzat – fulles o verdures, fruits i llavors,

flors, espàrrecs i brots tendres, arrels, tubercles, bulbs i rabasses o rizomes–, o en funció de la seua condició: aperitives, condimentàries i digestives (Pellicer Bataller, 1999b, pp. 86–87). Seguint l'ordre alfabètic dels noms científics, en cada cas especificava la família botànica, els noms populars que es feien servir al territori estudiat, la regió botànica i les ubicacions més habituals de la planta i, per últim, les aplicacions en les cuines locals. Joan Pellicer també feia una distinció entre «les herbes més volgudes, més utilitzades i tingudes per més sanes i saboroses en la nostra cuina rural i tradicional», i les que, «malgrat no tenir un ús preferent en la nostra cuina, el tenen en la d'altres contrades i països», tot i deixar oberta la possibilitat d'introduir-les «després de les comprovacions i recerques científiques adients» (Pellicer Bataller, 1999b, p. 91).

D'acord amb els testimonis recollits, les herbes més tendres i dolces, com les dels llicsons de perdiu o de paret, dels créixens o de les bresques conilleres «es gastaven crues per a fer amanides o ensalades pel seu tast refrescant, sovint adobades amb oli, vinagre i sal». Les més amargues, grosses o durenques, com les cama-roges, rampines o borrotges, «per a bullir-les o fregir-les com qualsevol verdura de l'horta i aparellar plats de verdura bullida adobada amb uns rajons d'oli i de vinagre o uns esguits de llima» o enllestir «saborosos fregitoris d'herbes amb allets i bacallà; coquetes, cocotets o pastissets d'herbes, minxos, sarandes o coquetes de dacsà, guisats, potatges, arrossos, truites, i un llarg i exquisit etcètera» (Pellicer Bataller, 1999b, p. 89).

El plat d'herbes bullides, recordava Joan Pellicer, resultava «un senzillíssim i saludable complement de la dieta diària dels nostres avantpassats més recents durant els crus i freds mesos d'hivern». Podia ser d'una sola herba, però molt sovint es convertia en «una bella barreja de moltes i diferents herbes». De vegades no es bullien les herbes per tal de conservar tot el seu sabor natural i es fregien «ofegades en una paella; en el cas concret de les roselles, per parar més sucotes, aquest era el procediment normal» (Pellicer Bataller, 1999b, p. 89).

També destacava els pastissos o cocotets d'herbes, «delícia nutritiva de tants sans dinars i berenars hivernals d'antany». Solien fer-se al forn «de pasta de mida o de pasta de farina escaldada però també podien fer-se fregits amb oli». La coneguda com a pasta bona, més molluda i gruixuda, estava reservada per a les coques d'herbes, de tomaca o de ceba i pèsols al forn, i es podien preparar descobertes o «tapades amb una capa de pasta primeta per tal d'evitar que, al forn, es secaren tant les herbes» (Pellicer Bataller, 1999b, p. 89).



Les plantes silvestres han estat consumides tradicionalment bé com aliment preferent o bé com a condiment o complement. Joan Pellicer va dedicar una especial atenció a conèixer quines d'aquestes plantes eren usades tradicionalment en la cuina, així com el seu ús i formes de preparació i d'elaboració. / Joan Pellicer

A més de fer pastissos i coques, la mescladissa o fregit d'herbes es feia servir per a preparar un plat molt mengívol, si, a més, portava bacallà i ou, i podia fer «a l'hivern, en moltes cases d'abans, de primer plat per a sopar, i, sovint, d'últim, atesa l'estretor en què vivien la majoria de les gents» (Pellicer Bataller, 1999b, p. 91).

El projecte de Joan Pellicer era enregistrar, «amb una exposició el més ordenada i diàfana possible, la totalitat de la flora silvestre alimentària i culinària d'un territori i de la cultura que l'habita i la utilitza amb les seues formes i usos», però sense

oblidar aquell marge culinari que «fa que una planta en unes condicions de recol·lecció, de creixença o de preparació siga un tòxic més o menys marcat i en unes d'altres, un aliment molt nutritiu i sa» (Pellicer Bataller, 1999b, p. 102).



Joan Pellicer va destacar els diferents usos de les herbes i verdures silvestres en la cuina rural tradicional. En les imatges, algunes d'aquestes plantes que s'empraven per a amanides, o bé bullides o fregides en diferents plats. D'esquerra a dreta, i de dalt a baix, borraja (*Borrago officinalis*), taperots (*Capparis spinosa*), llicsó de paret (*Sonchus tenerrimus*), cama-roja (*Cichorium intybus*), llicsó (*Sonchus oleraceus*) i créixens (*Nasturtium officinale*). / Edicions Tívoli

**«La necessitat de recuperar el model alimentari de referència que representa la dieta mediterrània s'ha convertit en una prioritat»**

## **A tall de conclusió**

Les recerques etnobotàniques de Joan Pellicer, en línia amb allò que es coneix com a gastrobotànica o amb el gir naturalista que està vivint la cuina de creació, a més d'ajudar a recuperar la dieta tradicional valenciana, reforcen l'interès de l'alternativa gastronòmica que representa el model alimentari de la dieta mediterrània, en el moment de fer front al problema de l'alimentació inadequada que segueix bona part de la població i les conseqüències que comporta en termes de salut. Propostes com la seua poden ajudar en el procés de readaptació d'aquell model a la realitat del segle XXI i avançar en la consecució d'una cultura alimentària saludable i sostenible. Les paraules amb què concloïa el seu treball sobre la cuina rural silvestre al territori diànic incidien en aquesta consideració, a recordar la necessitat de treballar per recuperar-la i revaloritzar-la i fent-ho, a més, compatible amb la seua evolució i desenvolupament:

Fet i fet, aquest modest treball aspira a contribuir, mal que siga una mica, a mantenir encara ben viva l'ànima pagesa, a afavorir la continuïtat, física i espiritual, de la vida rural tradicional, la cultura de la nostra clara i polida ruralia, la del superjardí ecològic, avant la lettre, del nostre ric secà i de la nostra ubèrrima horta [...] un món de sòlida coherència, amb unes formes de vida antiga, de vella civilització, desbancat i a punt de ser arrasat per còmodes i supèrflues mecanitzacions i engolit per la voraç gola del lucre i el consumisme. Un món on la utilitat i la poesia encara podien anar juntes i l'aventura humana era encara molt arrelada i acordada a la natura i els seus cicles i les seues estacions.

(Pellicer Bataller, 1999b, p. 122)

## **Josep Bernabeu-Mestre**

Doctor en Medicina i catedràtic d'Història de la Ciència de la Universitat d'Alacant. És membre del Grup Balmis d'Investigació en Salut Comunitària i Història de la Ciència de la Universitat d'Alacant.

## REFERÈNCIES

- Bernabeu-Mestre, J., Galiana-Sánchez, M. E., & Trescastro-López, E. M. (2015). El paper de l'etnobotànica en la consecució d'una alimentació saludable. *Randa*, 75, 173–185.
- Delpeuch, F., & Maire, B. (2001). Los riesgos de la transición alimentaria. *Mundo científico*, 222, 90–93.
- Fischler, C. (2010). Gastro-nomía y gastro-anomía. Sabiduría del cuerpo y crisis biocultural de la alimentación moderna. *Gazeta de Antropología*, 26(1), 09. Disponible en <http://digibug.ugr.es/handle/10481/6789#.WUEM04pLcUE>
- García González, A., & Varela Moreiras, G. (Coords.). (2012). *Hot topics in nutrition and public health*. Madrid: Fundación Tomás Pascual y Pilar Gómez Cuétara.
- Gavira Álvarez, L., & González Turmo, F. (2010). Redes alimentarias como resistencia al modelo de globalización dominante: El caso de Slow Food. En M. Soler Montiel, C. Guerrero Quintero, & R. Fernández-Baca Casares (Coord.), *Patrimonio cultural en la nueva ruralidad andaluza* (pp. 296–311). Sevilla: Instituto Andaluz del Patrimonio Histórico.
- Morales, R., Tardío, J., Aceituno, L., Molina, M., & Pardo, M. (2011). Biodiversidad y etnobotánica en España. *Memorias de la Real Sociedad Española de Historia Natural*, 9, 157–207.
- Orengo, A. (2016). *Herbari mengívol. Guia per a l'ús gastronòmic de la flora silvestre*. Alcoi: Edicions Tivoli.
- Pellicer Bataller, J. (1999a). Etnobotànica i alimentació. En *II Congrés d'Agricultura Ecològica del País Valencià*. Oriola, Campus de la Universidad Miguel Hernández, 15-17 de octubre de 1999, 5f.
- Pellicer Bataller, J. (1999b). *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, 80–123.
- Quiles, J. (1994). *Els nostres menjars saludables*. València: IVESP.
- Ríos, S., Lorenzo, M. L., & Martínez-Francés, V. (2009). Els minxos: L'ús de les verdures silvestres en temps de fam. En X. Guillem Llobat, & G. García Frascuet (Coords.), *Salut, alimentació i cultura popular al País Valencià* (pp. 213–222). Gandia: CEIC/Alfons el Vell.
- Silvestre Castelló, D. (2011). Concepto y bases de la dieta mediterránea. En E. Alonso Aperte, G. Varela Moreiras, & D. Silvestre Castelló (Coords.), *¿Es posible la dieta mediterránea en el siglo XXI?* (pp. 29–37). Madrid: Fundación Tomás Pascual y Pilar Gómez Cuétara.

© Mètode 2017 - 94. Sapiens - Estiu 2017

***Per confeccionar aquest document hem reproduït l'article “La cuina rural silvestre. Etnobotànica i gastronomia en l'obra de Joan Pellicer Bataller (1947-2007)”, de Josep Bernabeu-Mestre, que es va publicar al número 94 de la revista de divulgació científica de la Universitat de València, Mètode.***

***A la revista Mètode es publiquen sovint articles d'Etnobotànica, alguns dels quals hem aprofitat en d'altres números d'aquesta col·lecció.***

***Segons la Viquipèdia en Joan Pellicer i Bataller (1947-2007) fou un erudit valencià, pioner en el camp de l'etnobotànica a València: escriptor de diversos manuals sobre el tema i divulgador de reconegut prestigi en televisió i altres mitjans, també va conrear la poesia i la cançó durant la seua època universitària.***

***Nascut el 10 de juliol de 1947 al terme saforenc de Bellreguard, doctorat en medicina i cirurgia per la Universitat de València, va dedicar quasi tota la seua vida a l'estudi de l'etnobotànica valenciana i, concretament, de la flora de les comarques centrals.***

***Molt popular, Pellicer va destacar com a investigador i recuperador del llegat fitoterapèutic i etnobotànic valencià: donava xarrades sobre plantes medicinals i sendes de muntanya, era professor a la Universitat d'Alacant i, anteriorment, a la Popular de Gandia; col·laborava sovint en diverses publicacions i feia sengles intervencions en programes televisius d'ecologia de Punt 2 i Gandia Televisió.***