

## **Raoles o truita d'ortiga, ensalada de colissos o de verdolaga?, i perquè no?**

**Sense comptar els bolets, que seria un cas apart, encara és més o manco habitual fer sortides al camp de Menorca per anar a cercar espàrrecs (ara esteim en època, per cert) o tàperes (més cap al juny). Són els casos més habituals de recol·lecció de plantes comestibles silvestres que després s'aprofiten per cuinar, sigui integrat en una truita com en el cas dels espàrrecs o envinagrades per a ensalades en el cas de les tàperes, per posar uns exemples. El camp de Menorca, però, sobretot per tanques i camins, ben a prop del poble i tot, és ple de plantes autòctones que creixen i es reproduïxen d'una manera salvatge i que (sigui la seua fulla, flor, fruit o arrel) són ben bones per menjar.**

Certament, és de temps immemorials, aquí sí que potser podríem dir que des de sempre, que la dieta humana s'ha anat nodrint d'aquestes plantes silvestres, que, amb el pas del temps han estat seleccionades o substituïdes segons uns gustos més neutrals i potser més refinats, a base, també, de cultivar-les d'una manera domèstica i controlada i no salvatge. Amb repunts de consum en temps de més pobresa i de postguerres i tot i que Menorca és segurament l'illa de les Balears on manco s'ha mantingut el costum de collir aquest tipus d'herbes per menjar, tot i així, les que s'han menjat més tradicionalment encara es poden trobar en estat salvatge a llocs de terminats, segons apunta el ciutadellenc Marc Moll, expert en fitoteràpia i etnobotànica.

### **Fonoll marí a Mallorca o colissos a Eivissa**

Si ens cenyim a les fulles d'aquestes plantes i deixant de banda que una vegada seques i esmicolades algunes es poden utilitzar com a condiments, veurem que a Mallorca, per exemple, és molt apreciat el fonoll marí (*Crithmum maritimum*), que es troba a les zones costaneres i és un dels típics ingredients del pa amb oli o de qualsevol trempó, o altres fulles com la cama-roja (*Cichorium intybus*), que són semblants a la dent de lleó i que són caríssimes per mor de la dificultat de recol·lecció, perquè abans de posar-les a les amanides s'han de recollir emprant un càvec i treure els ulls molt tendres.

I si anam a Eivissa també veurem com fulles de plantes que aquí passen generalment per males herbes, o simplement no hi ha costum de collir, allà tenen un cert renom per cuinar, com ara els colissos (*Silene vulgaris*), que els eivissencs anomenen 'verdura' i és una herba salvatge que, com aquell que diu, mai pot faltar per cuinar els cigrons.

### **A Menorca, d'ensalades i de coquetes o raoles**

A Menorca, si bé hem posat els exemples dels espàrrecs i de les tàperes i si bé, també, és potser una cosa que darrerament està com retornant, ja hi ha manco costum d'agafar fulles silvestres per menjar, tot i que d'haver-n'hi n'hi ha, és clar. Principalment, a l'illa s'han emprat per fer ensalades, per posar-les dins cuinons o per fer coquetes o raoles, com passava amb l'anomenat queixal de vella (*Hyoseris radiata*) o amb altres com l'ortiga (*Urtica spp.*), que també es posava a les truites; el lletsó (*Sonchus oleraceus*), el porradell (per fer sofrits o tallat cru dins l'amanida), els creixecs (*Nasturtium officinale*), una mena de 'berros' que s'empraven per fer oliaigua i que es troba sobretot vora els torrents; la bleada borda (*Beta maritima*), ideal també per fer coques; la verdolaga (*Portulaca oleracea*), que quan la veus créixer al costat de pebrers i tomatiugeres no en donaries ni un 'duro' però que crua amb amanida o envinagrada té un gust molt interessant; o la borrajta (*Borago officinalis*), que també s'utilitzaven per fer brou o, una volta bullits els tronxos, per menjar-se amb patates. De fet, açò darrer, per exemple, és un plat que a zones con Navarra o Saragossa encara es fa.

### **Malva, pentinella, ruca,...: tot és al camp**

A la gran majoria d'aquestes fulles, i aquí n'hi podríem afegir una vintena bona més (malva, pentinella, ruca, vinagrella, fonoll, api bord, card gallofer, assa, cosconia, amargot,...), si vivim al

poble, les podem trobar ben a prop de casa, per tanques i camins, encara que també a barrancs i zones costaneres i, qualcuna, a la marina de bosc, tot i que és on potser n'hi ha manco. I açò tant a Ciutadella com a Migjorn Gran o a qualsevol altre poble de Menorca. Bàsicament, moltes van lligades a les zones rurals o a llocs que són vestigis d'antics conreus, herbes que viuen boni bé al costat de l'home que cultiva la terra.

Bé, i així com rallam de fulles comestibles que creixen en estat salvatge, també podríem parlar de fruits (murtó, mora d'abatzer, arboces,...), de brots (arritja), d'arrels o de flors (borratja, llevamà, lletsó, queixal de vella, malva fogassa, frígola o romaní, per exemple, que poden ser ben bones dins les amanides), encara que açò seria en menor mesura i ho deixarem en aquest punt de les fulles. Una cosa que s'ha de saber és que si féssim un calendari general, que no és exacte perquè a vegades també depèn del temps i de l'espècie en concret, és que l'època més bona per a la recol·lecció de fulles comestibles silvestres sol ser la tardor fins a l'abril, per mor que després la majoria ja espiguen (cosa que es pot aprofitar per fer llavors d'algun tipus i cultivar-les de manera 'controlada' a casa o a prop de casa per poder-ne tenir tot l'any a l'abast), essent a partir de l'abril quan és l'època millor per a la majoria de les flors, i a partir del juny per als fruits.

### **Prudència, respecte i coneixement del que es fa**

Arribats a aquest punt, s'ha de dir que si un està interessat en emprar aquest tipus de plantes per al consum habitual, una cosa a fer és allò que dèiem de fer llavor i sembrar-les a casa o a prop de casa si es té la possibilitat (potser no totes, però tal vegada sí unes quantes espècies), per facilitar la recol·lecció. Perquè funciona tan senzillament com anar recollint fulles, en aquest cas, per tal que la planta es vagi reproduint (que és, de fet, la seua inèrcia) i no espigui ni faci flor tan ràpidament. I si un el que pretén és anar a recollir plantes comestibles silvestres per emprar-les com a aliment directament del camp, també es pot fer perfectament, però s'han de tenir en compte una sèrie de pautes, fent-ho sempre amb prudència i coneixement del que es fa.

No cal dir que el primer és no envair propietats privades, havent de vigilar molt, també, amb el fet d'estar segur de no ficar-se a un espai on s'hagin emprat herbicides o adobs químics d'algun tipus, a la vegada que s'ha de conèixer mínimament les plantes que es volen recollir i no fer-ho a la bona de Déu. Açò darrer també és important, perquè a vegades n'hi ha que són semblants i potser no passa res si totes són comestibles, però sí que pot passar si n'hi ha qualcuna que doni problemes de diarees, vòmits o indigestió, a la vegada que també pot passar que, per exemple, el fruit d'una planta sigui comestible i que les fulles no ho siguin, o al revés. L'experiència és un grau o també l'anar-hi amb qualcú que sí que té aquests coneixements, tot amb la intenció de poder identificar bé l'espècie.

### **Recol·lectar sense arrabassar**

Evidentment, a l'hora de menjar les fulles és important que estiguin ben netes i tenir en compte que n'hi ha algunes que per sí mateixes contenen substàncies químiques que poden ser tòxiques en quantitats grans, cosa que a vegades pot ser pal·liat cuinant-ho d'una o altra manera, simplement bullint-ho previament. Per regla general, però, s'ha de dir que el consum moderat d'aquestes fulles comestibles en unes proporcions que podem dir 'tradicionals' és innocu, tret que es doni un cas d'al·lèrgia a alguns dels components químics de la fulla en concret. Així i tot, una recomanació és ser prudent i evitar de menjar grans quantitats d'una mateixa fulla durant períodes prolongats.

Un darrer incís és amb la qüestió de la recol·lecció. D'aquestes plantes silvestres que hem dit, en principi no n'hi ha cap que estigui protegida ni en perill de desaparèixer (ben al contrari, moltes estan considerades 'males herbes que mai moren'), però açò no vol dir que no s'hagi de tenir cura i respecte a l'hora de collir el que ens interessi.

Si en feim un bon ús i amb coneixement, hi sortirem guanyant tots, perquè la qüestió, en aquest cas, és agafar el que s'hagi d'agafar però de manera que es pugui reproduir i, un moment donat, tothom

en pugui trobar. No és el mateix collir fulles i deixar la planta mare perquè tornin a brotar, que arrabassar la planta i una volta a ca teua agafar les fulles i tirar la planta als fems. Si l'arrabasses la mates i per subsistir el més beneficiós és deixar que es torni a reproduir.

### **Epíleg**

Per a l'elaboració d'aquest reportatge s'han tingut en compte principalment les explicacions de Marc Moll, expert en fitoteràpia i etnobotànica i que ara darrerament ha impartit una ponència sobre plantes comestibles silvestres al seminari d'agricultura i medi ambient organitzat pel GOB-Menorca dins el seu programa de custòdia agrària. Sobre aquest mateix tema, durant el mes de març, Marc Moll té previst oferir un curs dins el programa 'Ara que tenc temps' de l'Ajuntament de Ciutadella per a persones majors de 55 anys, i, també, un altre curs a l'Escola d'Adults de Ciutadella.

**Text i fotos: Joan Mascaró M.**

### **DESTACATS:**

- 1- El camp de Menorca és ple de plantes autòctones que creixen i es reproduïxen de manera salvatge i que són ben bones per menjar
- 2- Encara que ara no hi hagi tant de costum de collir-les, a Menorca certes fulles de plantes silvestres s'han emprat per fer ensalades, dins cuinons o per fer raoles o coquetes
- 3- La coca de bleda borda, la truita d'ortiga, el brou de borrajja o l'amanida de verdolaga són exemples d'ús de les fulles silvestres en l'alimentació.

### **NOTES:**

Enviaré 10 fotos susceptibles d'anar amb aquest reportatge sobre plantes comestibles silvestres. Com a primera podria sortir la de Marc Moll amb les flors de malva fogassa i/o amb les flors de romaní, a la vegada que se n'hi podrien incorporar d'altres d'algunes de les fulles comestibles que hi ha a les fotos. A l'arxiu hi ha el nom de la planta de què es tracta.