

FRUITS DEL BOSC

DELS PAÏSOS CATALANS



MARTÍ BOADA


FRUITS DEL BOSC

DELS PAÏSOS CATALANS



UN RECURS COMPLET DELS
FRUITS DEL BOSC QUE PODEM TROBAR
A LA NOSTRA TERRA

IL·LUSTRACIONS ICRA



FRUITS DEL BOSC

DELS PAÏSOS CATALANS

Primera edició: març del 2024

© dels textos: Martí Boada

© de les il·lustracions: ICRA

© de les il·lustracions dels objectes i utensilis:

María Dolores Sánchez Ruiz

© de l'edició: Editorial Efadós

EDITORIAL EFADÓS

Carrer d'Edison, 3 - Nau A

Polígon industrial Les Torreneres

08754 El Papiol (Baix Llobregat)

Telèfon 93 673 12 12

efados@efados.cat

www.efados.cat

Disseny: Editorial Efadós / Marta Solà

Coordinació editorial: Núria Martín

Assessorament lingüístic: M. Neus Doncel

ISBN 978-84-19736-46-8


DL B-1583-2024

Imprès a Catalunya

Tota forma de reproducció, distribució, comunicació pública o transformació d'aquesta obra només pot ser realitzada amb l'autorització dels seus titulars, salvant l'excepció prevista per la llei. Si necessiteu fotocopiar o escanejar algun fragment d'aquesta obra, dirigiu-vos a CEDRO (Centre Espanyol de Drets Reprogràfics) - www.cedro.org

 @efados

 @efados

 @Editorial Efadós



TAULA DE CONTINGUTS

Pròleg	9
Presentació	10
Fruits i llavors	12

Els fruits silvestres:

Aranyó Aranyoner.....	14
Arç groc Arç groc.....	18
Avellana Avellaner.....	22
Castanya Castanyer.....	26
Cirera Cirerer de bosc.....	30
Cirera d'arboç Arboç.....	34
Cirereta de pastor Arç blanc.....	38
Codony Codonyer.....	42
Coralet Coralet.....	46
Dàtil Margalló.....	50
Espàrrec Esparreguera.....	54
Faja Faig.....	58
Farinell Boixerola.....	62
Figa Figuera silvestre.....	66
Figa de pala Figuera de pala.....	70
Fonoll Fonoll.....	74
Garrofa Garrofer.....	78
Gavarró Gavarrera.....	82
Gerd Gerdera.....	86
Ginebró Ginebre.....	90
Gínjol Ginjoler.....	94

Gla Alzina	98
Grosella Cirerola.....	102
Herbacol Herbacol.....	106
Lledó Lledoner.....	110
Maduixa Maduixera de bosc	114
Magrana Magraner	118
Mora Esbarzer.....	122
Mora Morera blanca.....	126
Murtró Murtra.....	130
Nabiu Nabinera	134
Nespla Nespler.....	138
Nespra Nesprer del Japó	142
Nou Noguera.....	146
Oliva Ullastre.....	150
Om Om	154
Perelló Perelloner.....	158
Pinya d'avet Avet.....	162
Pinyó Pi pinyer.....	166
Poma Pomera de bosc.....	170
Prunyó Prunyoner	174
Regalèssia Regalèssia	178
Saüc Saüc.....	182
Serva Server	186
Taperot Taperera	190
Teix Teix	194
Xufla Xuflera	198
Epíleg	203
Apèndix	
Taula fenològica	206
Glossari	208
Índex analític	216
Bibliografia	222





PRÒLEG

ANTONI BASSAS



Quan en Martí Boada em va demanar una breu presentació per a un llibre sobre fruits del bosc, vaig retenir el concepte «breu» i li vaig dir que sí. Siguem clars: la meua cultura en ciències naturals és bàsica. Vaig ser un nen de pis petit a Gràcia, a Barcelona, una criatura urbana que tot el que coneixia de plantes i arbres eren els geranis del balcó i la morfologia del plataner. No hi havia gaires parcs en aquella Barcelona de Porcioles, capital d'un país subdesenvolupat que identificava progrés amb creixement metropolità de ciment, asfalt i totxo. Però no li volia dir que no a en Martí Boada perquè ja fa dècades que exerceix un mestratge popular de la natura i, a més a més, ho fa amb la mateixa cura per la llengua amb què parla que pels éssers vius de què parla.

En Boada sempre m'ha fet pensar en aquella observació de Joan Francesc Mira que afirma que al món han anat desapareixent els savis i els hem substituït per especialistes. En Boada és totes dues coses: un especialista, perquè del tema en sap molt, i un savi, perquè excel·leix a connectar àrees d'experiència i de coneixement. A les persones, com als boscos, els coneixem pels seus fruits, i si aquest llibre que teniu entre les mans el firma en Martí, podeu estar segurs que la collita que conté serà esplèndida i profitosa.

Tot plegat em porta a fer una consideració que penso que els lectors d'una certa edat podran compartir. Diu en Boada que, durant segles, el coneixement de les plantes ha estat molt important per a l'espècie humana i que, en la

societat preindustrial, dominar els secrets del medi natural era una assegurança d'aliment, guariment i guarniment. Doncs bé, en aquell petit pis de Gràcia dels anys setanta del segle xx vaig conviure amb dues generacions anteriors, industrials a l'efecte estadístic, però d'un coneixement extraordinari de la natura i les seves possibilitats aplicades. Havien anat a escola el que la vida els havia permès, però havien anat molt al bosc. I sabien d'herbes remeieres, de fruits de temporada, de localitzacions geogràfiques i de gustos. Eren persones sàvies, crescudes abans de les neveres elèctriques, les cambres frigorífiques i els medicaments amb recepta de la Seguretat Social. Eren capaces de discutir el producte de tu a tu amb les pageses que instal·laven la seva parada al carrer de Puigmartí, a tocar del mercat de la Travessera. Pelaven faves i pèsols, trencaven hàbilment closques de pinyons, buscaven espàrrecs pels marges, col·locaven una branqueta de canyella a la crema de Sant Josep i feien infusions de camamilla per rebaixar la inflor d'uns ulls tancats per culpa d'un mussol. A mi, que havia vist Neil Armstrong trepitjar la Lluna per la tele, tot allò em semblava d'un altre temps més pobre, i no saben com lamento no haver estat més atent a totes aquelles lliçons. Per això, agraeixo a en Martí Boada que hagi volgut recordar-nos el nom de cada cosa i explicar-nos el profit de cada fruit que la natura diligent ens procura, malgrat la indiferència sostinguda d'una societat que ha oblidat les arrels.

PRESENTACIÓ

Aquest treball té com a objectiu principal facilitar el coneixement de la natura a través de l'acostament a algunes plantes que al llarg de la història han tingut algun interès cultural o social. Durant segles, el coneixement de les plantes ha estat molt important per als humans, no com un exercici culte o botànic en el sentit científic, sinó existencial: en les societats preindustrials, el coneixement de l'entorn era cabdal, ja que era l'escenari existencial directe, i, com més coneixements hom tenia sobre aquest, més capacitat hi havia de guarir-se, d'obtenir recursos alimentaris, i també de dur a terme aprofitaments aplicats de tota mena per obtenir estris, mobiliari, etc.



A conseqüència de les dinàmiques de canvi que caracteritzen les societats actuals, cada vegada més terciaritzades i més allunyades de les relacions directes entre la societat i el medi, el coneixement d'aquest resta confinat d'una manera generalitzada a models científics, cada cop més apartats del coneixement popular.

Creiem que, sense abdicar de cap de les maneres del rigor científic, hem d'intentar d'acostar-nos al coneixement de la natura a través de la motivació àmplia: les plantes no són botànica estricta, hi ha una dimensió social que té a veure amb les formes culturals de relacionar-se amb elles.

En aquest llibre es formula una aproximació al món de la natura a través d'algunes espècies vegetals que han tingut una significació destacada en la història de les persones. Es descriuen 47 espècies, de les quals es defineix la biologia, aspectes de la seva ecologia i la seva distribució biogeogràfica en l'àmbit dels Països Catalans. També s'explica les espècies de fauna que hi mantenen relacions tròfiques o bé que hi nidifiquen.

Tot seguit es mostren els usos socials que han tingut al llarg de la història, específicament les seves utilitzacions ornamentals i en jardineria, com també la seva utilització agrícola. Se n'emfatitzen les propietats i els usos remeiers descrits per la farmacopea clàssica i l'actual: no cal dir que la seva prescripció actualment està confiada als farmacèutics i metges.

Finalment, la descripció es tanca amb unes propostes de caràcter alimentari i gastronòmic, i es presenten algunes receptes sobre preparats, confitures, licors, begudes i menjars singulars de cada espècie.

El llibre té una clara voluntat divulgadora; com es veurà, assentada en una perspectiva absolutament holística, en la direcció cap a on s'orienten les noves teories ambientals, que no separen el binomi cultura/natura, tal com s'havia fet de manera clàssica. Actualment, es formula el medi com un tot interactuant, on l'espècie humana actua no com un homínid modest sinó amb uns comportaments dominadors, talment com si es pogués situar per damunt de les lleis de la natura, sovint amb una capacitat transformadora pel que fa al medi i a

l'explotació dels recursos naturals que ens ha situat en un context de crisi ambiental sense precedents històrics coneguts, tot arrogant-nos un «dret de cuixa» cap als recursos planetaris que, sens dubte, ens ha de fer reflexionar de manera urgent sobre com frenar un procés cada vegada més accelerat. Estem esperançats amb la capacitat social de reaccionar i, sens dubte, un camí per assolir-ho és l'apropament a la natura com una via necessària per alfabetitzar-nos i comprometre'ns ambientalment.

Aquest és el modest objectiu del nostre treball. Un treball que ha estat possible gràcies a la tasca d'Icra Art, que, amb els seus dibuixos, ens fan molt més comprensiva la informació. A més, Maria Dolors Sánchez ha fornit les il·lustracions de les peces i dels objectes amb una tasca pacient i laboriosa a partir de mostres directes.

Pel que fa a la documentació i als textos inicials, ha estat indispensable el treball documental de la doctora Sònia Sánchez, i de l'expert en flora urbana i ornamental Arnau Boada, i de Marina Guillemet, que han posat il·lusió i seriositat a un treball gens fàcil.

No ens podem deixar de referir als nostres «mestres silenciosos», que al llarg del temps ens han deixat una empremta en el camp del coneixement del medi. Entre ells destaca el meu pare, Dalmau Boada, que ens va iniciar a caminar mirant la muntanya i el bosc; també Joan del Boscàs, els mestres Salvador Llobet, Ramon Margalef, Oriol de Bolòs i un llarg etcètera.

D'una manera específica pel seu suport divers, volem manifestar el nostre agraïment a Teresa Casasayas, Pep Casas, Marc Baylina, Jordi Abella de l'Ecomuseu de les Valls d'Àneu, l'equip del Museu Etnològic del Montseny, La Gabella i Josep Borrut, alcalde d'Esterrri de Cardós.

MARTÍ BOADA
BAIX MONTSENY, MARÇ DEL 2024



FRUITS I LLAVORS



Aquest treball no s'ha cenyit d'una manera estricta als fruits silvestres, tot i que majoritàriament hi predominen, ja que en alguns casos, com la regalèssia i la xufra, per posar dos exemples, la part comestible de la planta no és el fruit sinó els rizomes i els tubercles. Tanmateix, ens hem cenyit a les espècies més comunes i usades d'una manera popular, tradicional i, fins i tot, moderna. D'una manera menys destacada hi ha una munió d'espècies vegetals silvestres que presenten alguna part comestible que no es descriuen amb detall, com ara la malva (*Malva sylvestris*), de fruit comestible en amanides; el mill (*Panicum miliaceum*), del qual es poden fer farinetes, i també del sorgo o melca (*Sorghum bicolor*); les flors de l'arbre de l'amor (*Cercis siliquastrum*) i de la robínia (*Robinia pseudoacacia*), que són comestibles en amanida; l'acàcia de tres punxes (*Gleditsia triacanthos*), de la qual es pot fer un suc; les flors de la dent de lleó o lletsó (*Taraxacum officinale*), que, abans d'obrir-se, es poden menjar amb vinagre com a amanida; una cosa similar es fa amb les flors del boixac (*Calendula officinalis*), del qual també s'elabora un succedani del safrà; les llavors de la rosella (*Papaver rhoeas*) i del cascall (*Papaver*

somniferum), que s'usen com a condiment, per afegir al pa o bé per elaborar confitures; de les llavors de la ruca (*Eruca vesicaria*) es pot fer una mena de mostassa forta, tot i que a Europa no n'hi ha tradició; de la mostassa negra (*Brassica nigra*) es fa la coneguda mostassa, i el mateix passa amb la mostassa blanca (*Sinapis alba*); les plantes del gènere *Nigella*, com l'aranya o la *Nigella gallica*, s'empren com a espècia; les flors del llúpol (*Humulus lupulus*) s'utilitzen per fer cervesa; les llavors de *Levisticum officinale* s'empren per aromatitzar les verdures; de les llavors de *Glyceria fluitans* se'n fa farina; el fenigrec (*Trigonella foenum-graecum*) és una espècia apreciada ja des de l'antiga Grècia; els fruits de la castanya d'aigua (*Trapa natans*) són comestibles; la flor de la borratja (*Borago officinalis*) es menja en amanides i la seva fulla tendra, arrebossada, dona els suculentos crespells; el nèctar dels xucamelers (gènere *Lonicera*) és comestible; i com a curiositat, tot i que no és ni fruit ni flor, de l'escorça del bedoll (*Betula pendula*) se n'extreu una beguda dolça.

El fruit és una part de la planta resultant d'un ovari transformat. En la formació del fruit intervenen, en alguns casos, el calze, el peduncle



i altres parts de la flor: en el cas de les pomes, el calze i el receptacle floral formen part del fruit; en el cas de les glans, la cúpula està formada per una excrescència del peduncle.

Les funcions del fruit són protegir les llavors, que es troben a l'interior de l'endocarp; aquests, els materials carnosos del mesocarp, esdevenen un element orgànic important per facilitar la germinació de la llavor. L'embolcall de la llavor, especialment als fruits carnosos, esdevé una atracció tròfica per a molts vertebrats, particularment mamífers i aus. Solen aparèixer al final de la primavera i a la tardor, en moments de forta demanda tròfica animal: a la primavera, per la reproducció i per l'alimentació de les cries; pel que fa a la tardor, el descens quasi total d'insectes i d'invertebrats explica una derivació tròfica de diversos carnívors cap a demandes frugívores, i, en aquesta dinàmica, aquests darrers animals esdevenen dispersadors de llavors. La forta atracció tròfica evita la caiguda vertical i provoca el desplaçament horitzontal de la llavor. Cal tenir present que la llavor constitueix el mecanisme de perpetuació mitjançant el qual les plantes perduren generació darrere generació. Els vegetals, a diferència dels animals, no tenen capacitat de moure's. Allà on s'estableix la plàntula és on ha de romandre. Les llavors i les seves estratègies dispersives representen l'única oportunitat de guanyar presència en nous indrets.

La llavor és una unitat reproductiva complexa, característica de les plantes vasculars superiors, que es forma a partir de l'òvul vegetal, habitualment després de la fertilització. La llavor madura, descriu Daniel Janzen, és una plàntula que es porta la seva pròpia bossa de

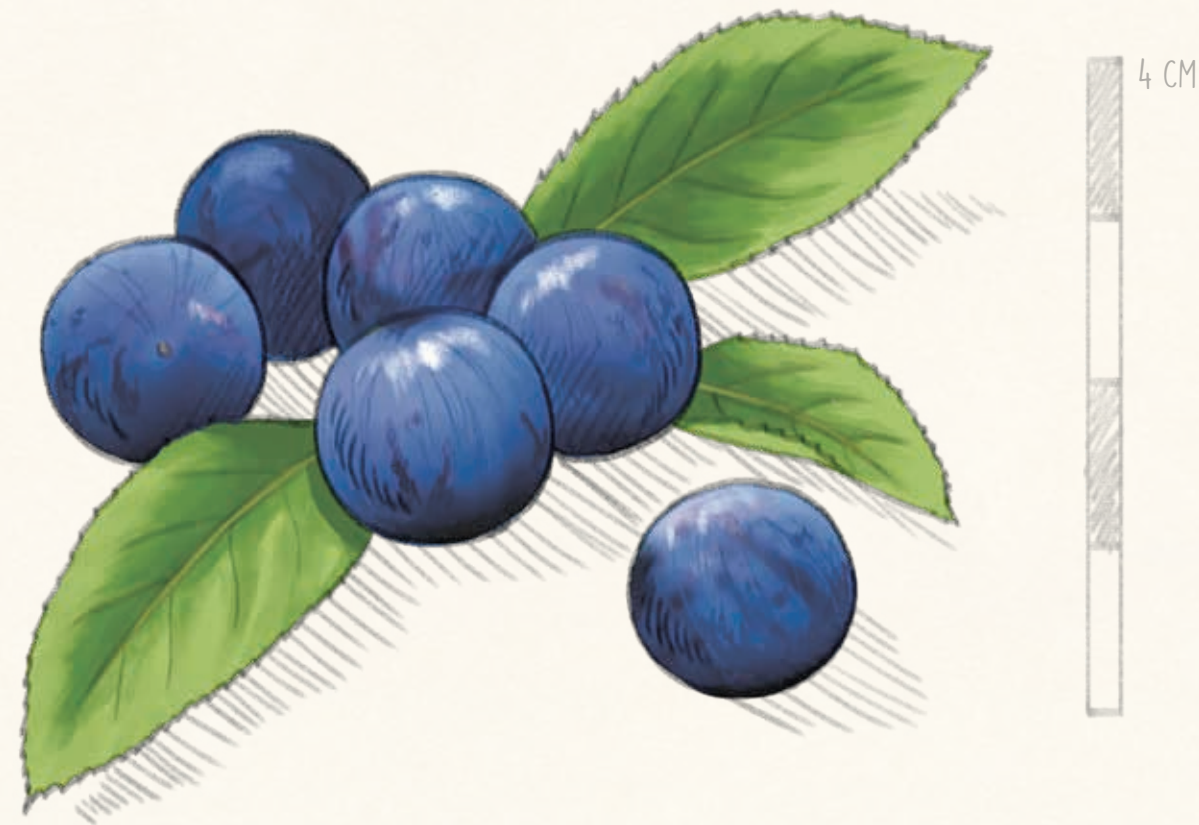


l'esmorzar: d'aquesta manera representa un efecte de la demanda insaciable de la plàntula de reserves alimentàries, que li permetin mantenir-se en el joc de la supervivència fins a arribar a ser una planta independent capaç d'obtenir els seus propis recursos. Gràcies a les reserves de les llavors, assolirà el màxim desenvolupament i tindrà probabilitat d'èxit per competir amb altres plàntules.

Les llavors són una de les innovacions més importants de les plantes vasculars que han sorgit al llarg de l'evolució. Són un dels factors principals que expliquen el domini actual de les plantes superiors en la flora del nostre planeta.

ARANYÓ

ARBUST: ARANYONER (*Prunus spinosa*)
FAMÍLIA: ROSÀCIES
SINÒNIMS: ARÇ NEGRE, ESCANYAGATS, ESPÍ
NEGRE, PRUNELLER – PRUNELL



Dioscòrides parla del vi elaborat amb fulles bullides d'aranyoner aplicat amb gargarismes; s'hi observen les mateixes propietats que en el de prunera. Explica que els

aranyons assecats després de ser recollits tenen les mateixes propietats, però són més poderosos que el vi macerat i no tan nocius per a l'estómac.

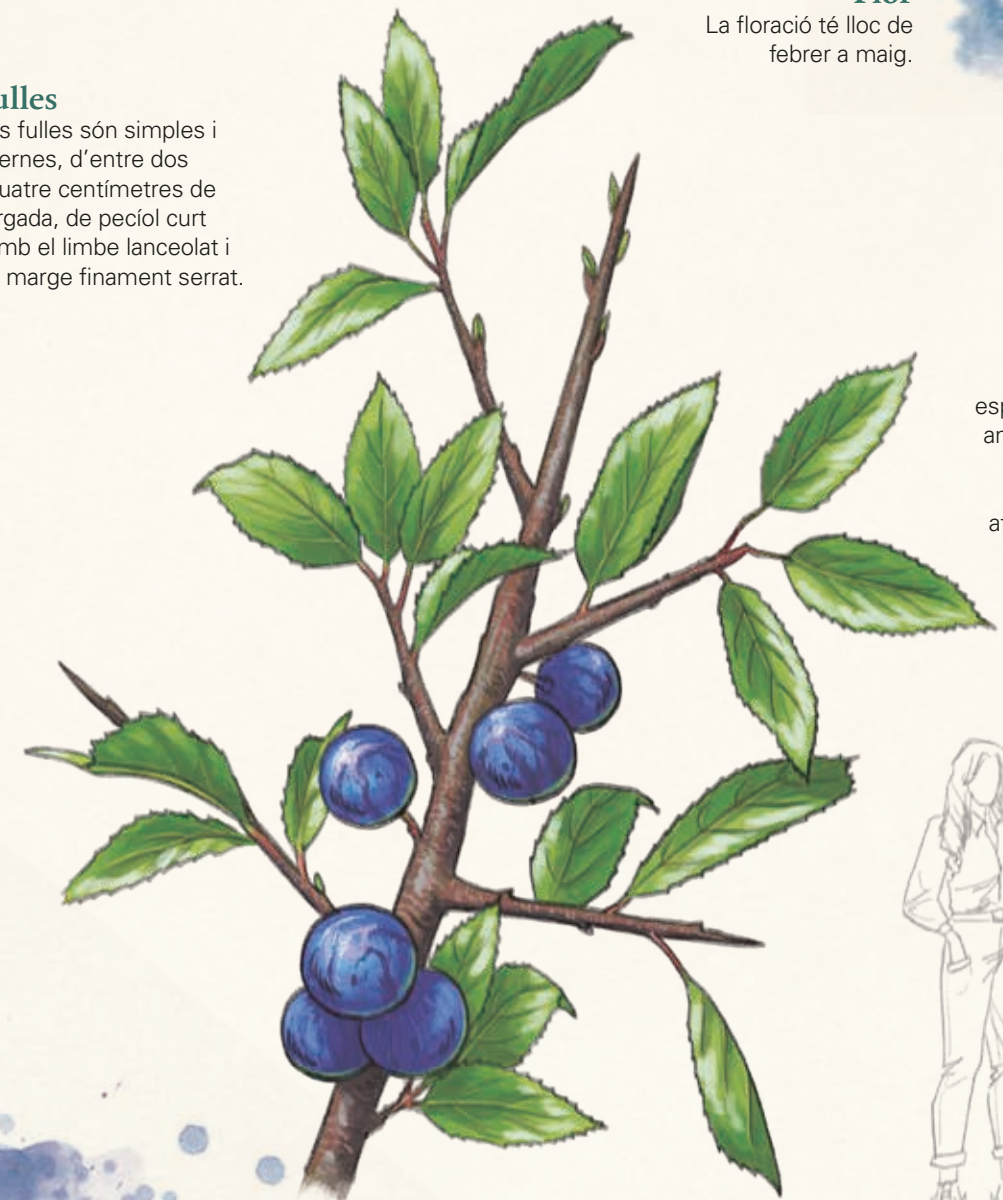
CARACTERÍSTIQUES

Fruit

Els fruits maduren al final de l'estiu i resten molt de temps a la planta. El fruit de l'aranyoner, l'aranyó, és una drupa d'un blau negrós pruïnós, àcid i astringent, d'uns quinze mil·límetres de diàmetre, que conté un pinyol llis, similar al de la cirera, però més petit.

Fulles

Les fulles són simples i alternes, d'entre dos i quatre centímetres de llargada, de pecíol curt i amb el limbe lanceolat i de marge finament serrat.



2 CM



Flor

La floració té lloc de febrer a maig.

Tipus d'arbust

L'aranyoner és un arbust caducifoli espinós, molt ramificat, amb l'escorça negrosa i branquetes joves piloses. El port pot atènyer els sis metres d'altura, però no sol ultrapassar els dos metres.

