

D'arbres, herbes, floretes i matolls

Usos i costums d'algunes plantes del Montgó

Joan Torres

Biòleg

Parlar de la relació de les persones amb les plantes és parlar de la història de la nostra espècie. La condició d'omnívors intel·ligents (açò últim podria obrir una llarga discussió per tal de matisar-ho), ens ha permès fer servir les plantes no tan sols com a recurs alimentari, sinó que el seu ús per obtenir matèries primeres, medicines, usos cùltics o simbòlics i aquells relacionats amb costums i tradicions donen al món vegetal un lloc prominent en la cultura i fins i tot en la manera de entendre la vida de qualsevol grup humà.

Encara que en les darreres dècades la "urbanització" (entenen-la com a imposició del *modus vivendi* urbà a tot arreu) i homogeneïtzació de la cultura occidental ha portat a les persones a oblidar bona part d'eixes relacions, queda gent major que recorda i fa ús de les plantes com ho feien els seus avantpassats, sobre tot al món rural.

El Montgó, amb més de 650 espècies vegetals creixent en els diferents hàbitats que el conformen ha acollit a les gents que ens hem apropat a ell, i ens ha proveït de multitud de plantes que ens han ajudat a resoldre diferents problemes quotidians.

Estes línies permeten, per qüestió d'espai bàsicament, sols unes pinzellades que repleguen alguns dels usos tradicionals que la gent que habita els voltants del Montgó ha fet de les plantes que ací s'hi troben. He triat algunes de conegudes i unes altres que no ho son tant, de manera que pugua donar una idea del vast patrimoni etnològic, cultural i també ecològic que amplia encara més el valor patrimonial que guarda el vell Montgó.

Arenària - *Arenaria valentina* (CAST: *Arenaria*)



Planteta enfiladissa, endèmica del sud-est peninsular que s'intrica entre herbes i matolls del sotabosc i de la màquia, de fulles menudes i que passaria inadvertida si no fora per les lluidores floretes blanques que semblen formar part de les mates on s'enfila.

Tant el nom comú com el científic ens remetent a l'ús medicinal, ja que era utilitzada en infusió per les seues propietats diürètiques per eliminar l'arena i pedres del ronyó.

Cascall - *Papaver somniferum* (CAST: *Adormidera*)



Les roselles, que formen la família botànica de les *papaverceae*, fins l'aparició dels herbicides engalanaven els nostres camps en primavera amb el roig cridaner de les seues flors. De les roselles que creixen silvestres en els camps de conreu se'n diferencia una, més escassa, de major port i flor morada: el cascall.

Les seues fulles basals son comestibles i per tant es repleguen a la tardor i l'hivern junt amb conillets, cama-roges, bledes, llicsons... per fer les anomenades herbes de bullir, molt preades per elaborar coques.

Una de les característiques de les espècies d'esta família és la presència d'opi en els seus teixits, de fet és de la varietat cultivada i millorada del cascall de la que s'extrau esta droga tant amb finalitat terapèutica com per a la fabricació de substàncies il·legals de fama macabra com és l'heroïna. En les varietats silvestres esta característica és molt marginal però en l'espècie que ens ocupa es suficient com per a que el sa-



ber tradicional l'utilitza com a calmant, relaxant i contra la tos. Contenen persones majors que inclús es donava a xuclar un drapet banyat amb infusió de cascall als bebès quan estaven desficiosos per tal de calmar-los. També es recomanava per a dormir millor dipositar unes càpsules de cascall baix del coixí.

Les seues llavors minúscules i abundantíssimes s'empren en pastisseria i panaderia per a aportar nutrients com l'omega -3, calci i magnesi, a diferents elaboracions. També es poden utilitzar per enriquir amanides i batuts.

Coscoll – *Quercus coccifera* **(CAST: Coscoja)**



Germà menut de la carrasca (*Q. rotundifolia*), més rude, i resistent que aquella, i obstinat rebrotador després de tales o incendis. Al Montgó el trobem en abundància a causa precisament d'aquesta adaptació extraordinària als incendis recurrents.

El port rabassut dels exemplars que observem és resultat de tales contínues per a fer llenya "quasi tan bona com la d'olivera", i el brostegar de cabres i ovelles al llarg del segle.

El nom específic significa portador de cotxinilla (*coccidae*), pels insectes que el parasiten i formen uns cecidis de color roig en les fulles, d'on s'obtenia un preuat colorant amb el qual ja comerciaven els antics ibers amb els romans.

L'elevada presència de tanins en la corfa i les arrels les fa idònies per adobar pells i fer cuir.

Un vell caçador em contava que com que les bellotes són amargues, mentre caçava pel Montgó, en portava una a la boca xuplant-la, de manera que sentia menys la sed i a més a més quan bevia l'aigua estava dolceta.

Dels brancons més rectes arrencats de socarrel es fan els millors "guiatos" per a caçar el conill amb gossos conillers, en esta modalitat tradicional de caça sense armes de foc.

Estepa Blanca, Xara – *Cistus albidus*



Destaca la florida d'este matoll pel cridaner color morat que contrasta amb el verd esvaït de les fulles de tacte vellutat. On abunda indica zones cremades reiteradament, com passa en prou llocs del Montgó.

Les fulles bullides amb cabellera de dacsca i figues seques alleugeren el símptomes dels constipats. També es fumaven les fulles seques quan no tenien tabac.

A falta de fregall un grapat de branques embolicades aprofiten per a escurar plats i perols. I també és una alternativa quan en la muntanya no es disposa de paper de vàter.

Frígola, Timó, Timonet - *Thymus vulgaris* **(CAST: Tomillo)**



El nom local potser deriva de l'occità ferigolar (aromatitzar begudes i sopes), provinent del llatí *fragrorare* que també deriva de *fragrare*, fer aroma.

Tot el que té d'humil esta flairosa mateta ho te de volguda, ja siga per la facilitat de trobar-la a la vora dels camins, per la durable florida tant a la primavera com a la tardor (especialment la varietat *aestivus* que trobem en les nostres muntanyes), i sobre tot per les diferents utilitats que hom li dona.

La més coneguda és fer servir les seues fulles per aromatitzar el menjar. Junt amb el romer és l'ingredient principal de les herbes aromàtiques mediterrànies; carns, guisats, coques, i amanides es beneficien de l'acompanyament de la frígola.

Les seues virtuts medicinals tampoc es poden ignorar; en infusió alleuja la gastritis, i millora la digestió després de menjar copiosos, també és un dels ingredients inevitable del licor *herbero* al qual el saber etílic popular atorga la mateixa virtut.

La infusió millora el pit carregat en constipats, tos i gripes, i per al mal de gola afegir a la infusió de frígola una cullerada de mel de romer i mitja llima sucada, glopejar amb la mateixa ben calenta.

Per a alleujar la congestió nasal res millor que fer bafes de fulles de frígola, menta i eucaliptus.

Garguller, grauller, bolquerets (les flors) – *Crathaegus monogyna* (CAST: *Espino blanco*)



Petit arbre caducifoli que creix en ombries, barrancs i terres amb certa humitat, de abundant floració i conseqüent fructificació.

En jaciments arqueològics prehistòrics s'han trobat acumulacions de pinyols de gargulls (fruit), el que ens parla de la primerenca relació d'esta espècie amb la nostra. Sembla ser un dels primers arbres domesticats, i avantpassat de la sorollera (*C. azarollus*).

Les flors, anomenades «bolquerets» per ser blanques i rodonetes, abans d'obrir-se es cullen per a fer infusions que són efectives per a controlar arrítmies i normalitzar la tensió.

Herba santa - *Carduncellus dianius* (CAST: *Cardo del Montgó*)



No podem deixar d'anomenar la planta més emblemàtica del Montgó, endèmica de les pitiuses i dels penya-segats de Dènia i Xàbia. Va ser en el Montgó on es va descobrir per a la ciència en el cap de Sant Antoni.

Card amable i suau, per la manca de punxes mentre que quasi tots els altres cards en tenen, i no poques. Podríem dir que es tracta d'una assimilació per part de la planta del caràcter amable i acollidor de la gent i el clima de la nostra terra, encara que sembla que la ciència ho explica com una evolució de la planta en les illes on no tenia depredadors i no necessitava d'eixa espinosa defensa.

En els pobles que envolten el Montgó, i especialment en Jesús Pobre, era buscada després de les pluges de tardor i hivern, com una de les millors herbes per a fer coques i pastissos, perquè no és gens amarga. I també per eixa raó era volguda per cabres i ovelles quan pasturaven pel Montgó.

Com a curiositat podem senyalar que és una de les plantes afavorides pel foc, perquè després dels incendis rebrota i germina abundantment.



Margalló - *Chamaerops humilis* (CAST: *Palmito*)



Simpàtica palmereta que trobem arreu de les nostres muntanyes, arribant a formar palmerals en miniatura. Igual creix per baix de les pinedes que la podem trobar entre els grenys erosionats dels lloms més alts, però sempre a prop de la mar, perquè no li agrada gens el fred i molt menys la neu, és per això que es fa escassa a mesura que ens allunyem cap a l'interior.

Es menjívola tant el brot tendre de les fulles com els dàtils, estos sols en temps de fam quan no hi havia molt que menjar.

És fàcil observar les llavors dels dàtils formant part dels excrements de les raboses que solen deixar per on passen, contribuint així a la dispersió del margalló, és per açò que els dàtils també s'anomenen "pa de rabosa".

Com a ús medicinal destaca el ser antiinflamatori de la pròstata. Però l'ús més conegut i rentable que s'ha fet al Montgó del margalló ha sigut la recollida de les palmes, *anar a fer palmitos* per a trenar-les fer llata i cosir-la per a la elaboració de cabassos de palma, però també de moltíssimes eines i objectes quotidians com ara: esportins, ventalls, estores, barxes, coves, etc.

També aprofiten les fulles per a fer senzilles però efectives brotxes de pintor i graneres amb lleugers mànecs de canya de barranc (*Arundo donax*).

En Gata contenen els majors que als de Xàbia els diuen "desculats" perquè fa molts anys, envejosos de les vistes tan boniques que en Gata tenien del Montgó mentre que ells des de Xàbia sols hi veien el penyot del cap Gros, van decidir girar-lo. Per tal d'aconseguir-ho tot el poble va anar a fer palma i prepararen una llata tan llarga que li pegava la volta a tot el Montgó. Tots els xabiencs, grans i menuts, començaren a estirar, però la llata es va trencar i caigueren tots de cul. Des d'aquell trist dia als xabiencs els anomenen *desculats*.

Mata, Llentiscle - *Pistacia lentiscus* (CAST: *Lentisco*)



Arbust típic de la nostra muntanya formant part protagonista de la màquia mediterrània. És tan habitual que el nom més emprat en la zona és el de *mata*. Creix allà on ploua més de 400 litres per any i les temperatures no baixen sovint de zero en hivern, és a dir on hi haja un clima com el que es dona en esta zona.

Una de les matèries precioses amb les que comerciaven fenicis, egipcis, grecs i romans, eren les gotes seques de la resina de la Mata, anomenat màstic (del grec), usant-les com si fora un xiclet, servia per a prevenir caries i enfortir les genives la boca, i és d'on ve la paraula mastegar.

En la zona les propietats desinfectants s'han aprofitat per a desinfectar l'aigua dels aljubs submergint un sac amb un bon grapat de rames xafades i deixant-ho durant uns quants dies.

En els nostres pobles "anar fer verd" vol dir anar a la muntanya a recollir rames de murta i mata, que després s'escampen pels carrers en la "entrada de la murta" en dies senyalats, festes i processons perfumant l'aire i anunciant dies de festa i alegria.

Pericó - *Hypericum perforatum* (CAST: *Hipérico*)



Humil floreta que creix en vores de camins i bancals treballats on no s'abuse d'herbicides. Floreix a primavera, més cap a finals i és per això que també l'anomenen herba de Sant Joan, però preferentment li diuen Pericó, Perico o Hipérica.

L'ús més freqüent és el de fer oli de Pericó. Per a això cal omplir un pot de vidre amb les flors sempre el dia de Sant Joan, i a continuació reomplir amb oli del terreny fins tapar les flors, sense que quede rastre de flor per damunt de l'oli, per a evitar que es podreixi. "Açò es deixa quaranta dies - encara què alguns diuen que mínim 3 mesos- a sol i serena amb una tela o un drap damunt perquè no entre cap brutesa, i després ja es pot tapar".

Este oli de color roig brillant, és un remei insuperable per tal de cicatritzar i desinfectar ferides i cremades, assecar mals endenyats i calmar raspades.

Pi blanc – *Pinus halepensis*
(CAST: Pino carrasco)



El pi més mediterrani, adaptat a viure en condicions de sols pobres i escassos, preferentment calcaris, i a suportar les sequeres pròpies del nostre clima.

El nom en grec *pitis* és d'on deriva el nom de les illes Pitiuses, per l'abundància d'estos arbres que trobaren els grecs al descobrir les illes veïnes.

A mesura que els usos (en massa ocasions abusos) tradicionals, com el pasturatge o el fer

llenya, han anat desapareixent de la nostra muntanya, aquest arbre ha anat colonitzant ràpidament els ecosistemes degradats.

Actualment s'ha fet excessivament habitual en les nostres muntanyes, ajudat per plans de reforestació poc respectuosos amb la biodiversitat vegetal pròpia de la terra, arriba a formar pinedes quasi monoespecífiques.

De la seua abundant resina es pot obtindre per destil·lació essència de trementina.

La seua fusta, per la quantitat de nusos i per ser el seu tronc retorçut, no és de les més útils per a la indústria, encara que servia a algunes fusteries de la zona per fer caixes de fusta en les que s'empaquetava la pansa i també el raïm de moscatell de taula per al comerç.

Com a ús medicinal és poc conegut que la infusió d'un pessic d'agulles de pi per la vitamina C que aporta és una excel·lent ajuda per superar els refredats hivernals.

Romer, romaní – *Rosmarinus officinalis*
(CAST: Romero)



Potser la planta aromàtica més coneguda de la nostra feresta, d'aroma inconfusible i lligat a les nostres tradicions, a la nostra cuina i als remeis populars.

Els romans ja feien ús de ramells de romer sec en cremadors que passejaven per la casa fumant les estàncies, d'eixe ús *per fumare* deriva la paraula perfumar i totes les relatives.

Canta la nadala tradicional:

Pastorets i pastoretetes



*Feu-me llenya que tinc fred
no me la feu d'argelaga
Feu-me-la de romeret.*

Referint que quan es crema una mata de romer en la llar del foc, aromatitza tota la casa, a banda de que no punxa com la argelaga quan la manipulen.

Hi ha gent que considera que una paella no està ben acabada si no es deixa un ramell de romer per damunt de l'arròs al treure-la de foc i que replegue l'aroma, mentre reposa abans de menjar-la.

La seua infusió ajuda a recuperar-se depes d'un esforç, sempre en moderació perquè en altes concentracions pot arribar a provocar taquicardies i arritmies del cor.

Molts deuen haver sentit l'expressió *mel de romer* com referit a allò més òptim, el bo i millor, per ser la mel més suau i preada, que segons els apicultors no tots els anys se'n pot fer degut a la florida irregular que presenta la planta depenent de les plujes d'hivern i de primavera.

Alcohol de romer, per a calmar colps i minorar les blaüres. També per a fer fregues en cames i músculs cansats o recuperar-los després d'un esforç.

Soflaina, Aladern – *Rhamnus alaternus* (CAST: Aladierno)



És abundant en la màquia que formaria el sotabosc del carrascar litoral mediterrani.

Com a curiositat les sofaines que creixen a les Planes del Cap de sant Antoni presenten fulles més grans que les que hi trobem en altres muntanyes properes.

La gent que coneixia les propietats de les plantes la recomanava quan algú patia de sang grossa, que correspon a l'actual colesterol. La manera tradicional de preparar-lo és en infusió de fulles, branquetes i fruits, i beure'n dues vegades al dia. Encara que per presentar certa toxicitat, i ser irritant del sistema digestiu, no devia de prendre's més de dos dies seguits. Si el remei no funcionava o la persona patia d'agrura o cormor de la panxa, recomanaven fer una novena (9 dies seguits) d'infusió de fulles d'ullastre.

Ullastre, Olivera borda- *Olea europaea* var. *sylvestris* (CAST: Acebuche)



La mare de totes les oliveres, que formava part del bosc primigeni junt amb la mata, el coscoll, la carrasca i el margalló. Al Montgó és fàcil de trobar i recolonitza en pocs anys els bancals erms de zones agrícoles, com reivindicant el seu lloc natural. Ecològicament està vinculat amb el clima mediterrani.

Les seues descendents domesticades, les oliveres, son protagonistes dels paisatges, dels agroecosistemes i encara en alguns pobles no massa lluny del Montgó, marquen el ritme de les faenes dels bancals i la collita de la oliva -anar a plegar olives- per tal d'obtenir el preat oli d'oliva.

Apareixen referències en totes les cultures relacionades amb el Mediterrani, des de la revolució neolítica a l'antic creixent fèrtil fins els nostres dies amb el lloc que ocupa en la merescudament afamada dieta mediterrània.

Els antics relats de la *Biblia* expliquen com a Noè un colom li va portar la rama d'un ullastre en el seu pic com a prova que les aigües s'havien retirat i la vida en terra ferma tornava a ser possible. En la actualitat en la nostra societat esta imatge la fem servir com a símbol universal de pau, condició sense la qual no es possible la vida amb un mínim de dignitat.

Respecte als usos i costums es podria redactar una enciclopèdia sencera. Com en el porc, de la olivera i de l'ullastre s'aprofita tot: la llenya per a la llar, la que més calfa; la brosta és un excel·lent aliment per al ramat; les fulles de l'ullastre bullides tenen baixen la tensió arterial i el colesterol en sang.

Dels usos i virtuts de l'oli no acabariem mai de parlar: aliment òptim, protagonista insubstituïble de la nostra cuina, conservant d'aliments, hidratant de la pell, cicatritzant de ferides, com oli per a cresol, expresió que ens recorda els temps en què la llum depenia de la provisió de l'or líquid que hi havia a casa.