

horta

Conreant verdures pluriennals

L'agricultura es basa essencialment en el conreu de plantes anuals, ja sigui al camp o a l'hort. A més, la tendència de l'últim segle ha estat una reducció massiva de les espècies i varietats que conreem i mengem, fet que porta conseqüències per a la salut del sòl i fins i tot de nosaltres mateixos. Un model alternatiu podria ser el del "bosc comestible", un sistema d'alta biodiversitat i compost principalment de plantes pluriennals. Però quin és l'interès d'introduir més plantes d'aquesta mena als nostres espais i quin rol hi juguen?

GISELA MIR VIADER I MARK BIFFEN; CREADORS DEL PROJECTE PERMACULTURAL PHOENICURUS DE CARDEDEU¹

Quan parlem de plantes pluriennals que ens proporcionen aliment de següida pensem en els arbres fruiters, que ens van donant collites any rere any amb poques intervencions per part nostra. Però també podríem parlar de moltes altres plantes arbustives i herbàcies que cada cicle treuen noves fulles, flors o fruits que podem consumir i que continuaran vivint durant diversos anys. De fet, sota el paraigua de les plantes pluriennals trobem vegetals de fulla perenne i de fulla caduca i les plantes vivaces (l'arrel de les quals segueix viva però que no tenen part aèria en algun moment de l'any, molt sovint a l'hivern però també de vegades a l'estiu, com és el cas de les carxoferes i les cebes). Algunes d'aquestes verdures perennes són conegudes en els horts d'avui dia, com les carxoferes que deiem o els cards, per exemple. Altres ho havien estat antigament i ara només les coneixem com a plantes silvestres: les escurçoneres, el sarró, varietats de "col perpètua", etcètera. I finalment algunes altres són conegudes i conreades a altres llocs del món però adaptables al nostre clima, com és el cas de les xaiotes i el mitsuba.

El regal de les pluriennals

Abans de conèixer-ne més exemples centrem-nos un moment en quins serien els avantatges principals de les plantes pluriennals.



En primer lloc, si pretenem crear un sistema més "natural", l'observació ens ensenya que les plantes anuals són relativament escasses a la natura; i allà on se'n troben sol ser justament en la situació de plantes pioneres o ruderals, intentant guarir terres que han patit algun tipus d'alteració, fent un cicle ràpid, produint moltes llavors i deixant el sòl en més bon estat per a altres plantes més sofisticades. Per això, a l'estiu, algunes de les "males herbes" més clàssiques com ara el blet blanc (*Chenopodium album*), el marxant (*Amaranthus retroflexus*) i la verdolaga (*Portulaca oleracea*) les trobem, quasi únicament, als horts i arran dels camins.

En canvi, en un ecosistema més estable, on no s'ha remogut la terra, les plantes anuals majoritàriament deixen d'aparèixer i hi predominen les pluriennals. Per tant, si pensem dissenyar i crear un bosc comestible, trobarem que aquests dos aspectes (la presència de plantes pluriennals i el fet de no remoure la terra) es compaginen fàcilment i, com a conseqüència, afavoreixen la menor presència d'adventícies anuals i, amb el temps, una millor estructura del sòl.

A més, si fem el pas cap a un model perenne, sortirem del cicle hortícola de sembrar-plantar-arrencar de cada temporada. Això sí, evidentment tindrem la feina de plantar a l'inici, però en principi es farà una sola vegada i, per tant, aquesta tasca tendirà a desaparèixer després d'uns anys, segons la mida del tros i el ritme de plantació. També, per molt autònom que dissenyem el sistema, caldrà inevitablement un cert

1. phoenicurus.wordpress.com

2. Potser en aquest punt cal fer un incís sociocultural, ja que trobem sovint que l'argument de menys feina no sempre convenç. Justament, a molta gent li agrada que la feina de l'hort li representi un esforç físic; i per altra banda pot ser mal vist adoptar tècniques més "mandroses".

manteniment de poda i desherbat, però en línies generals serà molt més baix respecte a altres sistemes agrícoles.

A mida que vagin creixent, les plantes diverses ens aniran regalant cada vegada més collites i el nostre sistema es convertirà en un sistema altament eficient, en el qual el rendiment per unitat serà molt alt respecte l'aportació d'energia i temps².

Un altre avantatge és la rusticitat: solen ser plantes menys seleccionades i, per tant, menys delicades i més assilvestrades. Per una banda, això ens permet plantar-les en llocs poc adequats per a altres conreus més convencionals que requereixen millors condicions i més atenció, i aprofitar més l'espai disponible, incloent-hi en molts casos llocs ombrívols. Per altra banda, vol dir que molt rarament pateixen plagues i encara menys dins d'un bosc comestible, on fàcilment s'arriba a tenir 300-600 espècies barrejades (comparat amb les 10-20 d'un hort o els camps amb monocultiu).

La longevitat de les plantes pluriennals implica tres beneficis més:

- Arriben a tenir un sistema radicular molt superior al de les hortalisses que passen només de tres a sis mesos a terra, cosa que els permet accedir i aprofitar molt millor l'aigua; això implica una reducció del reg (i per tant tornem al tema de l'eficiència, ja que vol dir menys despeses econòmiques i de recursos naturals).

- Conjuntament amb això, poden ser molt més interessants nutricionalment, ja que gràcies a l'espai i el temps que ocupen aquestes mateixes arrels arriben a absorbir més i/o diferents minerals que les plantes de curta durada.

- Si volem que el nostre tros contribueixi a les solucions als macroproblemes mediambientals, un model agrícola sense llaurat pot ajudar a emmagatzemar més diòxid de carboni al sòl; a més, hi ha la teoria que les plantes pluriennals tenen més capacitat d'adaptació als canvis climàtics.

Aspectes a tenir en compte

Un cop fet aquest elogi, hem de reconèixer que cap sistema és perfecte i que hi ha algunes consideracions –més que inconvenients– que hauríem de tenir en compte amb les plantes pluriennals.

En primer lloc, molts dels vegetals als quals ens referim ens proveeixen principalment de fulles per menjar crues o cuites. Són sovint plantes vivaces que, de manera natural, tenen el seu moment d'esplendor a la primavera. En canvi, és més difícil trobar-ne que ens puguin proporcionar fruits o arrels, és a dir menjar més substàncies –per això l'interès de plantes com la xaiotera (*Secchium edule*) o la nyàmera (*Helianthus tuberosus*). A més, les nostres condicions climàtiques estivals fan que aquesta mancança sigui encara més exagerada comparat amb altres països més al nord, per exemple. En general, doncs, el repte és descobrir la selecció de plantes que ens puguin permetre diverses collites i, si fos possible, durant tots els mesos de l'any.

Potser no cal dir-ho, però si ens equivoquem amb la ubicació de les plantes pluriennals no passa com amb les hortalisses, la situació de les quals simplement podem rectificar la temporada següent; d'aquí la importància del procés de disseny previ a la plantació. Cal que les plantes i els

01. Levisc entre gerds, onagra i allium.

02. El crèspol (*Diplotaxis tenuifolia*).

03. La xaiota (*Secchium edule*).



PRODUCTES D'AGRICULTURA ECOLÒGICA

la grana

Ctra. Manresa-Abrera Km.21
08295 St. Vicenç de Castellat (BCN)

FARINES I MIDONS · LLEGUMS
ARROSSOS · CEREALS EN GRA · LLEVATS
FLOCS, MUSLI I DERIVATS DE CEREALS
FRUITS SECS, SUCRES I EDULCORANTS
PROTEÍNES VEGETALS · SOIA I DERIVATS
PASTES ALIMENTÀRIES · SÈMOLES

Tel. 938 331 300 | www.la-grana.com
HORARI BOTIGA: DE DILLUNS A DIVENDRES DE 16:00 A 20:00 H

arbres tinguin les seves necessitats satisfetes perquè si no, a llarg termini, la feina serà nostra.

Finalment hi ha també un repte gastronòmic, en el sentit que estem parlant de plantes poc conegudes (a banda de la gent més atrevida, tots ens sentim més còmodes cuinant i menjant allò que ja coneixem) i poc seleccionades, que poden tenir gustos menys suaus que les verdures típiques. Per tant, cal buscar estratègies perquè siguin no només comestibles sinó també delicioses.

Idees per començar

Coneguem ara alguns exemples de plantes pluriennals adequades per al nostre clima. Avui dia als horts hi trobem poc més que maduixeres i carxofes, però justament la zona mediterrània té uns avantatges climàtics que afavoririen molta més riquesa botànica i que ens permetrien conrear un ampli ventall de plantes.

Alguns exemples adequats per al clima mediterrani

Escrútonera – *Scorzonera hispanica*

Al gènere *Scorzonera* hi pertanyen diverses espècies que es troben entre les silvestres comestibles més collides tradicionalment al Mediterrani. Tot l'any té alguna cosa per oferir-nos. A la primavera se'n poden collir les fulles, consumides tradicionalment crues en amanida o bullides. A l'estiu es cullen les tiges florals i les poncelles, que es mengen bullides, saltejades o en truita; i també els pètals de les flors, per ornamentar diversos plats. Finalment, a la tardor i l'hivern se'n poden consumir les arrels, de manera similar a les pastanagues o les xirivies.

Levisc – *Levisticum officinale*

Té unes necessitats, unes dimensions i un aspecte semblants a l'api, del qual és una alternativa excel·lent. Les seves fulles es poden emprar en sopes i guisats per tal de gaudir de la seva aroma intensa. A l'hivern desapareix i les fulles més tendres tornen a brotar a la primavera, que és el millor moment per collir-lo.

Crèspol – *Diplotaxis tenuifolia*

Planta de la família de les brassicàcies o crucíferes que creix espontània a Europa, sovint als camins i marges. Amb ben poques exigències, és fàcil de conrear i reproduir de llavor. Té un gust molt semblant a la ruca però més intens i la complementa molt bé en el calendari, ja que es pot anar collint a partir del moment que la ruca ja ha passat la fase d'espigat. Se'n pot fer servir, doncs, la fulla crua, en amanides, pasta i coques, i també la flor, d'un color groc viu.

Campaneta o repunxó – *Campanula rapunculus*

Les diverses espècies de *Campanula* (algunes anuals, altres biennals i altres pluriennals) són decoratives i moltes d'elles també comestibles. El repunxó fa uns 30 centímetres d'alçada i quan floreix arriba fins a un metre. No necessita terrenys molt adobats, ni massa reg. Havia estat conreat com a hortalissa a Europa en el passat i se n'aprecien especialment les arrels,



cuites o crues. Però també són comestibles les fulles, a incloure amb moderació en amanides o vianda bullida, perquè són lleugerament fibroses. Les seves flors blaves són un complement molt vistós per als plats.

Violeta – *Viola odorata*

Igual que en el cas anterior, es tracta d'una planta alhora valuosa com a ornamental i com a comestible. És molt bona com a entapissant –sobretot perquè manté les fulles tot l'any– i li agraden especialment les ubicacions semiombrivols. És coneguda principalment per les seves flors aromàtiques, que des de l'antiguitat s'han utilitzat per fer-ne dolços caramel·litzats i perfums. Poden ser

SABÓ POTÀSSIC LÍQUID JABONERA

100% BIODEGRADABLE

LA INDUSTRIAL SABONERA
AVG. GENERALITAT, 126
43500 - TORTOSA
977 440 228
www.laindustrialsabonera.es
toni@laindustrialsabonera.es
carles@laindustrialsabonera.es

Biodinàmica

VENDA DE
PREPARATS
I TOTS ELS SEUS
COMPONENTS

FORMACIÓ EN
AGRICULTURA

CONSULTORIA

DES DE L'ANY 2000 COMPROMESOS
AMB L'AGRICULTURA BIODINÀMICA


DREISKEL
Enginyeria en Agricultura Biodinàmica

Entença, 4 43550 Ulldecona (Tarragona)
+34 654 036 644 info@dreiskel.com
www.dreiskel.com

Vivers on podeu trobar llavors i/o plantes mare

Hem aconseguit llavors i/o plantes mare d'aquests llocs:
<http://www.spicegarden.eu/>
<http://calvernet.com/>

Sabem que també aquests vivers tenen coses interessants:
<https://vergeldelashadas.com/>
<http://www.semillassilvestres.com/>

Més lluny, a França:
<http://b-and-t-world-seeds.com/>

I hem comprat alguna cosa d'aquests altres vivers quan hem anat a Anglaterra:
<https://www.foodforests.eu/>
<https://www.agroforestry.co.uk/product-category/seeds/>

de color violeta o blanques i es poden incloure en tota mena de plats i begudes. És menys conegut que també les fulles són comestibles, talladetes en amanida o per espesir les sopes.

Vitrac – *Allium triquetrum*

Encara que els *Allium* més coneguts els solem conrear com si fossin plantes anuals, hi ha una gamma molt àmplia de gustos subtilment diferents, i quasi tots van brotant any rere any. Al nostre país, el vitrac es troba tant silvestre com conreat

Les pluriennals són plantes polivalentes, moltes d'elles amb usos medicinals, a més d'alimentaris, i també sovint ornamentals

com a ornamental per les seves flors blanques acampanades. De fet, si bé les inflorescències són comestibles, el seu interès rau sobretot en la comestibilitat del seu bulb, que es pot collir a finals de primavera i emmagatzemar i utilitzar com ho faríem amb l'all, tot i que té un gust més suau. Les fulles, al seu torn, constitueixen una bona alternativa al porro, disponibles des de la tardor fins a la primavera.

Esparraguera – *Asparagus officinalis*

Dels exemples que hem donat aquest és, sens dubte, el més conegut, ja que segur que tots sabeu que igual que collim els espàrrecs silvestres n'hi ha varietats que es conreen comercialment. Són efectivament plantes pluriennals que cada primavera ofereixen una bona collita dels seus turions, tan preuats gastronòmicament. No és, doncs, difícil de trobar-ne llavors o arrels mare per plantar-les. I si bé és conegut que les esparragueres tenen una preferència per terrenys sorrencs, de fet també s'adapten prou bé a sòls francs o fins i tot força argilosos. Només cal tenir una mica de paciència, ja que el primer any o els primers dos anys no hauríem de collir els espàrrecs per tal de deixar que les plantes s'estableixin correctament. Després trobarem que són plantes de cultiu fàcil, poc exigents i molt boniques amb els seus plomalls.

04. Esparragueres.

Xaiota – *Sechium edule*

Planta enfiladissa de la família de les cucurbitàcies, originària del continent americà. Se'n consumeix el fruit, d'una mida semblat a un codony i que té un gust suau, vagament semblant al del carbassó, combinable amb moltes menes de plats, tant cru com cuit. Es pot plantar a la vora de tanques o amb un bon sistema d'aspres que la sostinguin, ja que arriba a fer uns 10 metres de llarg. Necessita força reg.

Aquests només són uns quants exemples de les múltiples plantes que podríem incloure dins la categoria de les pluriennals comestibles: algunes locals, algunes exòtiques, unes d'ús tradicional, altres de (re)descobertes; algunes amants del sol, altres de l'ombra; unes de mida herbàcia, altres enfiladisses o reptants. I encara caldria parlar de les arbustives, com els petits "fruits del bosc", els gerdes, les groselles, les móres, etcètera.

Al nostre projecte, Phoenicurus a Cardedeu, hem estat dedicant els últims anys a totes aquestes plantes a mida que hem anat creant el nostre bosc comestible, fent recerca d'espècies i provant quines s'adapten a les condicions climàtiques mediterrànies. Hem vist que són plantes polivalentes, moltes d'elles amb usos medicinals, a més d'alimentaris, i també sovint ornamentals. Aquesta diversitat ens permet crear horts o fruiterars bonics com jardins. És, com veieu, tot un món per explorar al qual us animem a endinsar-vos. ✿

Bufet AgroAmbiental

Dret Agrari i Ambiental
Assessorament en Producció Ecològica

Miquel Pujols

Advocat - Enginyer Agrícola - Llicenciat en màrqueting
Màrqueting en productes ecològics

.....

C. Pere Almeda, 7
Tel. 93 850 05 33
Fax 93 850 01 56

Av. Diagonal, 449, 4t
Tel. 93 363 43 87
Fax 93 430 06 44

08510 RODA de TER

08036 BARCELONA

.....

www.bufetagroambiental.com

EINES PER A
L'AGRICULTURA
ECOLÒGICA
FABRICADES EN
ACER INOXIDABLE

C/ Mossèn Jacint Verdaguer s/n
E-25264 Vilanova de Bellpuig (Lleida) CATALUNYA
Telf: +34 973 32 40 31 Fax: +34 973 32 44 12
www.ecoprac.com e.mail: ecoprac@ecoprac.com