

Fruits petits al bosc d'aliments

Els petits fruits boscos estan recuperant l'espai que probablement ja havien tingut segles enrere en la vida rural. Gerds, mores, groselles, aranyons i fins i tot gojis i també les clàssiques i populars maduixes poden tenir un espai en el nostre tros que ens ajudi a omplir el cistell de fruita. En aquest article, els autors ens expliquen com integrar-los en un disseny perenne a l'estil del que a vegades anomenem bosc comestible.

TEXT I IMATGES: GISELA MIR VIADER I MARK BIFFEN
 CREADORS DEL PROJECTE PERMACULTURAL "PHOENICURUS" DE CARDEDEU (VALLÈS ORIENTAL) - WWW.PHOENICURUS-PERMACULTURA.ORG
 AUTORS DEL LLIBRE BOSQUES Y JARDINES DE ALIMENTOS

1. *Vegeu Agrocultura núm. 61: "Què és un bosc comestible o un verger".*
- Agrocultura núm. 62: *"El disseny d'un bosc comestible o verger"*
- Agrocultura núm. 65: *"Conreant verdures pluriennals".*
- Tots ells disponibles a agrocultura.org

En articles anteriors ja us hem parlat del concepte de "bosc d'aliments" (altrament dit "bosc comestible" o, de manera més evocadora, verger); com se'n pot enfocar el disseny; i del conreu de certes verdures pluriennals i menys conegudes que hi tenen cabuda¹. Aquesta vegada toca donar protagonisme a un altre grup d'espècies que solen tenir un paper molt prevalent en aquests tipus de plantacions: els fruits de bosc.

Primer de tot, recapitem molt breument de què va aquesta manera alternativa de conrear. Tal com apareix en el primer article citat, la definició més succinta podria ser "un sistema productiu perenne i polivalent". En paraules més planeres, ens estem referint a una combinació de plantes (arbres, arbus-



Si es vol crear un verger amb un manteniment sota mínims, hem d'enfocar-nos més aviat en els estrats dels arbres i arbustos



01. Al moment àlgid de la collita de gerds.
02. Encara que la grosella negra arriba més tard, les seves primeres collites poden coincidir amb les últimes de les vermelles i blanques.
03. Esbarzer sense punxes amb els seus fruits arribant a la maduració.
04. "Tayberry" enfilant-se per un nesprer; dos dels fruits més primerencs en un verger.

tos, herbàcies, enfiladisses) que viuen i interactuen juntes en el mateix espai durant molts anys.

Són policultius autònoms i eficients que, a més, ens proporcionen no només aliments, sinó tota mena de productes vegetals que ens puguin ser d'utilitat. Atenció, però, al fet que encara que pugui tenir una estètica molt assilvestrada, es tracta tanmateix d'una plantació dissenyada (el bosc ens serveix d'inspiració i no pas com a punt de partida). Per tant és agricultura, tot i que segons la gestió i les intervencions dutes a terme, es pot deixar que la natura i els seus cicles tinguin un rol més o menys preponderant, cosa que fa que sovint s'acostin molt més a un ecosistema "natural", que no pas els típics horts, fruterars o camps.

No s'ha d'oblidar que poden ser espais d'alta bio-



Si vols, segueix els autors a Instagram:
 @phoenicuruspermacultura
 O bé a facebook:
 @phoenicuruspermaculturacardeu

diversitat, tot i que l'experiència demostra que on hi sol haver més diversitat d'espècies (les herbàcies i entapissants) també pot ser font de més feina, sobretot durant els primers anys, ja que es requereix més temps i energia per assegurar la dominància de les espècies plantades per sobre de les silvestres "poc desitjades". Dit això, **un bon coneixement de la flora autòctona justament ens permetrà augmentar diversitat i reduir feina.**

En canvi, si es vol crear un d'aquests vergers amb un manteniment sota mínims, hem d'enfocar-nos més aviat en els estrats dels arbres i arbustos (tot acceptant una reducció de diversitat), i aquí és on entra tota la gamma dels anomenats fruits petits o fruits de bosc.

Tot i ser reticents a donar receptes per tal de no fomentar el copiar-enganxar, a continuació presentem algunes espècies que són molt bones aportacions per al verger, evidentment allà on l'espai, el clima i les necessitats ho permetin:

GERDERA - *Rubus ideaus*:

El primer a la llista per ser-ne possiblement el preferit. Encara que teòricament es troba millor a altitud (entre 800 metres i 2.200 metres segons la base de dades de Flora Catalana, consultables a floracatalana.cat), l'experiència ens diu que en el nostre espai, a 190 metres sobre el nivell del mar, dona unes collites abundants, fins i tot a ple sol i amb **només un mínim reg de suport dos cops per setmana a l'estiu.** També resulta molt fàcil propagar-lo (agafant simplement un tros d'arrel amb algun brot) i, de fet, si haguéssim de buscar-li un inconvenient seria la seva capacitat d'expansió que fa que, si li agrada el lloc, es posi a explorar els entorns.



QUÈ CARACTERITZA AQUESTES PLANTES?

- Arbustos baixos (nanofaneròfits), amb alguns exemples rizomàtics;
- Força resistents (a diferència dels arbres fruiters que, fins i tot a petita escala amb una gestió ecològica, poden patir algunes de les típiques plagues dels monocultius);
- Adaptats a situacions de (semi-)ombra, característica molt útil quan hem de tenir en compte el desenvolupament del verger en l'espai i el temps i l'augment d'ombra que acabaran projectant els fruiters;
- Acostumats a una certa frescor i regularitat d'humitat, ja que l'hàbitat natural de la majoria seria mitja muntanya o/i sotabosc. Vol dir que en molts casos hem de preveure algun tipus de reg durant els mesos de més calor;
- De creixement més ràpid que els fruiters, es poden obtenir molts dels seus fruits ja durant el primer o segon any.

MADUIXERA - *Fragaria vesca*:

Incloem aquesta espècie, i no el maduixot (*Fragaria x ananassa*), per ser una mica menys coneguda i per tenir un gust sublim. Això sí, sent un fruit tan petit i delicat, quasi no val la pena intentar fer-lo arribar a la cuina, sinó directament de la planta a la boca. Més fresc i local, impossible.

RIBER O GROSELLER - *Ribes rubrum* i *R. nigrum*:

Arbust que arriba a ocupar més o menys un metre cúbic. Mentre que el gerd implica una collita molt entretinguda cada dos dies i durant els dies més calorosos, les groselles són **més primerenques i normalment s'enllesteixen amb dues collites** - una per dos terços de l'arbust, i una altra per les que maduren una mica més lentament. Per aconseguir-ne més exemplars, se'n poden fer esqueixos amb una taxa d'arrelament força alta de manera natural.

NABIU O MIRTIL - *Vaccinium* spp.:

Mentre que moltes plantes tenen una tolerància prou ampla (de pH, textura, etc.) per adaptar-se a diferents tipus de terres, aquest és el gènere per excel·lència per a **terres molt àcides** i fins i tot amb un excés d'humitat. Pot ser una situació poc comuna a Catalunya, però val la pena tenir-ho en compte.

FEIJOA - *Acca sellowiana*:

Per ser un arbust més gran, triga més a entrar en plena producció, però una vegada assolit **és molt productiu**, amb uns fruits de la mida d'un ou de gallina i molt aromàtics. Fa unes flors molt vistoses (també comestibles, tot i que és millor deixar-les quallar, ja que els fruits atipen més) i, per ser de fulla perenne, fins i tot pot ser una opció per a una tanca vegetal.

ESBARZER DE MORES - *Rubus ulmifolius*:

Encara que la versió silvestre pugui semblar una



inclusió polèmica, no es pot negar que ens ofereix uns fruits boníssims. Així doncs, aprofitem per citar l'existència d'algunes varietats sense punxes (característica que en facilita moltíssim la collita) i també alguns híbrids amb gustos i cicles lleugerament variats, que permeten allargar la temporada. Destaquen el "tayberry" (*Rubus fruticosus* x *R. idaeus*) i el "loganberry" (*Rubus* x *loganobaccus*). Tots dos coincideixen en la seva manera de créixer - unes tiges molt llargues que, cap a finals d'estiu, s'arquegen i s'arrelen allà on toquen a terra.

GOJI - *Lycium barbarum* o *L. chinense*:

Com l'esbarzer, el goji també acaba agafant un aspecte de núvol despentinat. Tingui o no les propietats meravelloses que se li han atribuït, és una planta que creix bé aquí i **el seu fruit és fàcil d'assecar**, la qual cosa fa que es complementi bé amb altres espècies que s'han de menjar crues o/i amb alguna conservació més elaborada.

ELAEAGNUS SPP.:

Aquest gènere inclou diverses espècies que tenen en comú, per una banda, petits fruits comestibles, i per l'altra, la **capacitat de "fixar" nitrogen**, tal com fan de manera molt més coneguda les lleguminoses, propietat que pot tenir interès per al conjunt del sistema del verger. Pel que

05. El "tayberry", barreja de mora (forma de creixement) i gerd (color), però amb una collita més primerenca que els dos.

06. Flor de feijoa.

fa als fruits, són de mida petita, amb una alta proporció de llavor i aptes més aviat per a mermelades. Les espècies més conreades són *E. x ebbingei* (de fulla perenne), *E. angustifolia*, *E. umbellata* i *E. multiflora*.

ARANYONER - *Prunus spinosa*:

L'ús més conegut del seu fruit a la península és segurament en el licor "Patxaran", però no és l'única manera de consumir-lo. Sigui com sigui, sempre és millor **deixar que els toqui una primera gelada**. L'arbust mateix té unes punxes molt agressives i, conjuntament amb el fet que s'estén molt ràpidament, brotant d'arrel, el fa poc idoni per estar plantat al mig d'un verger o jardí. En canvi, aquestes mateixes propietats poden encaixar molt bé en el context d'una tanca vegetal, on es busca espessor, creixement ràpid i dificultat de passar-hi, ja sigui de fauna o de persones.

IARA, QUÈ EN FEM?

Així doncs, una vegada plantada i collida tanta varietat i abundància, què en fem? Evidentment, hi ha molts fruits que simplement es consumeixen crus; molts que es poden conservar mitjançant mermelades (o geles en el cas de les groselles i les

Sens dubte, ens deixem algunes espècies, igualment d'interessants com, per exemple, el saüquer (*Sambucus nigra*), el cirerer d'arboç (*Arbutus unedo*), l'atzerolet (*Crataegus azarolus*), el corneller mascle (*Cornus mas*) i l'arç groc (*Hippophae rhamnoides*), totes aquestes són de mida d'arbre petit però de creixement arbustiu.

Amb formes semblants a l'esbarzer, hi ha els rosers autòctons (*Rosa* spp.) o, com a alternativa exòtica, el *Rubus phoenicolasius*, fruit que tenim idealitzat des de la primera descoberta del concepte dels boscos d'aliments, però que encara no hem aconseguit aquí per afegir a la nostra col·lecció.



Els fruits es poden consumir crus, secs, fer-ne mermelades, geles, suc i batuts

mores, que tenen moltes llavors petites, i a més molta pectina que fa que prenguin molt fàcilment). Quan es presenta una bona excusa per deixar lliure el nostre esperit llaminer, molts d'aquests fruits (crus o en mermelades) poden ser una molt bona addició a postres i pastissos.

Una altra opció n'és l'assecat, que ja s'ha citat en l'exemple de les baies de goji. Una versió més elaborada que es pot posar en pràctica amb qualsevol fruita són els "cuirs" de fruita. Essencialment són purés assecats (s'escampa una capa molt prima de puré sobre una safata i es posa al forn o a una deshidratadora), un refrigeri molt sa per a canalla i excursionistes. També, és clar, hi ha moltes begudes derivades d'aquests tipus de fruits -suc, batuts, licors, etc.- i encara ens deixem compotes, gelats i macedonies.

Per altra banda, encara que el tema nutricional no sigui la nostra especialitat, no més cal fer una petita recerca de qualsevol dels fruits esmentats per trobar que solen ser molt sans, **plens de vitamines i de nutrients diversos**, a vegades fins i tot fregant l'etiqueta mediàtica de "superaliment".

En conclusió, esperem haver-vos fet descobrir alguna espècie que no coneixíeu o, si més no, haver-vos transmès el fet que els fruits de bosc són plantes en general molt fàcils de conrear, collir i consumir, i que tenen un encaix perfecte en un bosc o jardí d'aliments. 🌸

Podem descobrir-ne altres detalls en el llibre *Bosques y jardines de alimentos*, publicat per l'editorial La Fertilidad de la Tierra i disponible a botiga.associaciolera.org