

Les varietats horticoles locals



de la Vall Fosca

Primera edició: 2009

Autors: Laura Calvet Mir, Maria Calvet Mir, Daniel Corbacho Monné i Victoria Reyes García

Fotografies: Laura Calvet Mir, Daniel Corbacho Monné i Eric Masip Arbellón

Disseny i maquetació: Daniel Corbacho Monné. Laura Calvet Mir i Maria Calvet Mir

Impressió: Impremta Sol (Lleida)

Índex

- 4 La Vall Fosca
- 8 Els horts
- 10 Què són les varietats locals?
- 11 Qui conserva les varietats locals i per què?

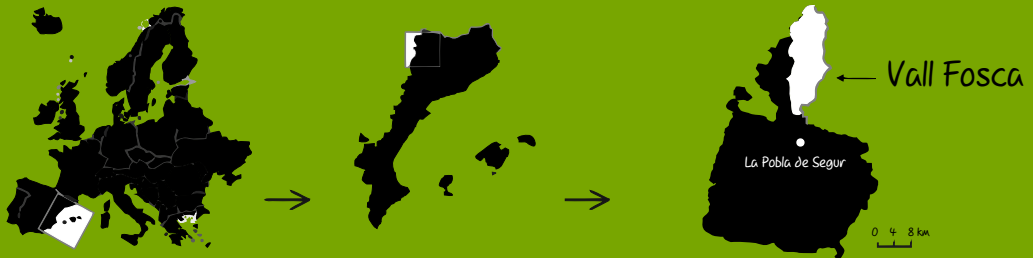


Varietats locals

- | | | |
|--------------------------------|-------------------------------|----------------------|
| 12 Fesol afartapobres | 22 Enciam de carxofeta | 31 Safrà |
| 14 Mongeta perona de mata alta | 23 Esparreguera | 32 Herbacol |
| 16 Col de ruc | 24 Tomata rosa | 34 Prinyoner d'agost |
| 18 Col de lluc | 26 Carbassa de rabequet | 36 Codonyer |
| 20 Bleda del país | 28 Carbassa de cabell d'àngel | 37 Maduixera |
| 21 Julivert | 30 Patatera | 38 All |
| | | 40 Ceba escalunya |
-
- 42 Consells del bon hortolà
 - 44 Agraïments
 - 45 Informació

La Vall Fosca

La Vall Fosca és una vall pirinenca de formació glacial de 200 km² i, aproximadament, amb 1000 habitants, que discorre al llarg del riu Flamisell, al nord de la comarca del Pallars Jussà. Sovint és anomenada, també, Ribera de Flamisell i Vall de Cabdella. Constituïda fonamentalment pel terme municipal de la Torre de Cabdella, inclou, geogràficament, una part del municipi de Senterada que té les mateixes condicions ambientals*. L'altitud de la regió varia des dels 729 metres sobre el nivell del mar fins a gairebé els 3000 metres. La precipitació anual canvia amb l'altitud, però oscil·la dels 800 als 1200 mm anuals.



*El topònim Vall Fosca data de mitjan anys vuitanta quan el municipi de La Torre de Cabdella va crear una marca turística per a identificar-se. En aquest catàleg, però, el topònim s'utilitza per a designar la Vall del riu Flamisell.

A la vall també trobem un gradient altitudinal de vegetació, des de comunitats mediterrànies fins a alpines. La part baixa de la vall és dominada per diferents tipus d'alzines i roures (*Quercus ilex* L. subsp. *ilex*, *Q. pubescens* Willd., *Q. faginea* Lam. i *Q. cerrioides* Willk. et Costa), faigs (*Fagus sylvatica* L.) i pi roig (*Pinus sylvestris* L.) com a arbres predominants.

Els punts més alts presenten comunitats de pi negre [*Pinus mugo* Turra subsp. *uncinata* (Ramond ex DC. in Lam. et DC.) Domin] i prats alpins.

La vall és habitada, majoritàriament, per ramaders i agricultors que depenen de les activitats tradicionals basades en la utilització dels recursos naturals de l'àrea i en les últimes dècades ha estat afectada per tres tendències migratòries diferents.



La primera, una forta despoblació rural, la qual va començar a mitjan segle XX a causa de l'automatització de les centrals hidroelèctriques que s'havien



instal·lat a principis de segle a la vall, juntament amb la crisi de la ramaderia i les majors oportunitats d'educació i treball que es trobaven fora de la vall. La segona, l'auge del turisme a la vall, majoritàriament, a l'estiu des de l'última dècada del segle XX.

Per últim, més recentment, l'àrea ha experimentat un moviment de retorn d'aquells que n'havien marxat i d'altres persones de la ciutat.

Per a la realització d'aquest catàleg hem estudiat 60 horts de 16 pobles de la vall, 12 del municipi de La Torre de Cabdella i 4 del municipi de Senterada. L'altitud dels pobles varia des dels 729 m (Senterada) fins als 1422 m (Cabdella).

Déu vos guard els de la terra,
Déu vos guard els vilatans,
benvinguts a la Vall Fosca
turistes i estivejants.

M'han dit que fes un romanço
que tota la vall cantés,
que agradés als de la terra
i també als forasters.

Ja és una feina galdosa,
ben galdosa, com hi ha món,
perquè diguis el que diguis,
no es pot contentar a tothom.

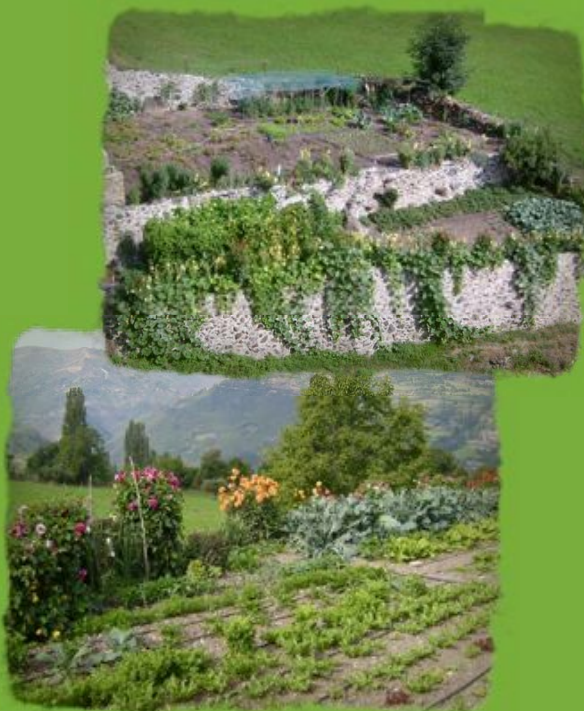
D'aquí en diuen la Vall Fosca
perquè està molt enclotat;
quan a altres llocs el sol brilla
pels d'aquí ja s'ha amagat.

—Jaume Arnella, Romanço de la Vall Fosca

Els horts

Els horts són espais on existeix una contínua interacció entre la natura i les persones. Tradicionalment, en molts ecosistemes i cultures diferents, els horts han estat font important d'aliment, farratge, medicines i espècies pels agricultors i han contribuït al manteniment dels cultius agroforestals, els

recursos genètics, la diversitat cultural, el coneixement ecològic local i les xarxes socials. Entre les múltiples funcions ecològiques i socials que té un hort en aquest catàleg s'ha destacat la del manteniment de la diversitat genètica. És a dir, el fet que en els horts hi hagi espècies i varietats diferents. En concret ens hem centrat en les varietats locals, plantes conreades d'abast geogràfic restringit, independentment que pertanyin o no a la categoria taxonòmica de varietat.



Sabies que...

... els horts han estat tradicionalment una de les formes més característiques de cultiu a la Vall Fosca. A causa de l'absència de botigues i del difícil accés als pobles amb mercat, especialment a l'hivern, els horts comptaven amb una gran nombre d'espècies i varietats. Les dones eren les encarregades de gestionar l'hort com a part de les activitats domèstiques, mentre que els homes passaven molt de temps fora de casa cuidant el ramat.



Abans se solien posar espantaocells als horts:
si representava un home li deien Goiat i si representava una dona, Faramaca

Què són les varietats locals?

Les varietats locals són plantes anuals i biennals que han estat cultivades durant més d'una generació (30 anys) en una àrea geogràfica determinada, conservant les llavors de forma continuada. En el cas dels cultius perennes i les espècies de reproducció vegetativa, es parla de varietat local quan ha estat cultivada durant més de 60 anys. Aquestes varietats són el producte de la selecció per part dels agricultors sobre les espècies silvestres i/o domesticades adaptant-les a les condicions ambientals i a les formes d'ús i gestió pròpies de la cultura agrària local.

Sabies que és important la seva conservació per què...

... assegura la possibilitat que les llavors s'adaptin a les condicions canviants del medi ambient.

... les varietats locals proporcionen seguretat alimentària i menys dependència del mercat.

... assegura el manteniment de la informació cultural associada a les llavors, és a dir, el coneixement i les tradicions locals.

Qui conserva les varietats locals i per què?

- A la Vall Fosca, les dones, les persones majors de 65 anys, els hortolans que fa més de 25 anys que regenten un hort i les persones que cultiven de forma orgànica (sense afegir pesticides ni herbicides) mantenen més varietats locals en els seus horts que les persones que no tenen aquestes característiques.

- Els hortolans i les hortolanes de la vall han destacat que la funció nutritiva i el gust de les varietats locals són la raó principal per a conservar-les, així com la tradició arrelada a la cultura i el seu paper en la seguretat alimentària en pobles on no hi ha botigues.



Fesol a fartapobres

(*Phaseolus coccineus* L.)

A la Vall Fosca de la
mongeta tendra en diem
tavella i del gra, fesol.



- Planta herbàcia anual originària de Mèxic.
- Fesol de mata alta per a consumir-ne el gra.
- Fulles simples de color verd fosc. Flor de color blanc o vermell. Beines de color verd fosc i piloses. Gra de colors blanc, vermell-lil·lós o negre de 2 a 3 cm de longitud.

Sabies que... el seu nom prové de la grandària dels seus grans, que amb pocs ja pots quedar tip.



Gestió tradicional

- Se sembra a principis de maig, directament a la terra en solcs de poca fondària, com diu la dita "el fesol vol sentir tocar missa". Es posen dos o tres llavors a cada solc, mantenint una distància de 20 a 40 cm entre solc i solc. Es recomana deixar en remull el fesol la nit anterior a la sembra.
- S'emparra quan la mongetera comença a fer fil, segons els hortolans "quan ella t'ho demana". L'altura de la planta dependrà de la llargada del parral que s'utilitzi, i pot arribar fàcilment als 4 metres.
- Es recull el llegum entre octubre i novembre.
- Els llegums es deixen en un lloc airejat per tal que s'assequin. Un cop secs es poden guardar desgranats o amb la beina i tot en un lloc fresc i sec.



El fesol a l'artapobres es cuina...

sol amb un raig d'oli, amb sofregit de tomata i ceba, o amb estofat de vianda. Això sí, abans s'ha de bullir.

Mongeta perona de mata alta

(*Phaseolus vulgaris* L. var. *vulgaris*)



- Planta herbàcia anual originària de Mesoamèrica.
- Mongeta de mata alta per a consumir tendra o seca.
- Fulles simples de color verd fosc. Flor de color blanc-groguenc. Beines verdes i llises. Gra de color marró amb vetes més fosques.

Sabies que...

el seu nom prové de la varietat comercial de mongeta perona que fa més de 50 anys va arribar a la vall. La seva tavel·la tendra i gustosa ha propiciat la seva permanència i adaptació a la Vall Fosca.

Gestió tradicional

Entre fesol i fesol s'hi ha de poder jeure una ovella.

- Se sembra a mitjan maig, pels voltants de Sant Isidre (15 de maig) en solcs de poca fondària i directament a la terra. Es posen dues o tres llavors a cada solc mantenint una distància de 40 a 50 cm. Es recomana deixar en remull el fesol la nit abans de la sembra.
- La mongetera s'ha d'emparrar quan comença a fer fil. Se solen fer servir parrals d'avellaner, boix o freixe. Arriba a uns 2 o 3 m d'alçada.
- La tavella tendra es recull a finals de juliol, després tornen a florir i es recull el llegum per guardar el gra a l'octubre.
- El llegum es deixa en un lloc airejat perquè s'assequi. Es guarda en un lloc sec i fresc.

La mongeta perona es menja...



tendra (la tavella), "potxa" (el gra abans d'assecar-se) o seca (el gra sec). Les mongetes tendres es poden fer bullides amb patata o amb un sofregit de pernil. La mongeta "potxa" es menja bullida amb un raig d'oli. El gra sec es bull i s'afegeix als guisats, per exemple, amb orella de porc o botifarra.

Col de ruc

(Brassica oleracea L. var. oleracea)

A la Vall Fosca també
l'anomenem col de porc, ja
que les seves fulles s'utilitzen
per a engreixar els porcs.



- Planta biennal originària d'Europa occidental, on, alguns tàxons molt propers es troben de forma silvestre a les costes i penya-segats.
- Fulles de color verd fosc, tiça semillenyosa, flors de quatre pètals, grogues i petites; amb llavors de 2-3 mm de color marró fosc.
- Col que no forma un cabdell compacte.

Sabies que... el seu nom prové de la forma de les seves fulles, que s'assemblen a les orelles del ruc.



- Sabies que...
les fulles de col tenen un ús medicinal com a remei per a les inflamacions. Es suquen amb oli o mantega i s'apliquen en forma de pegat.

Gestió tradicional

- Es fa el planter entre març i abril. Molts hortolans recomanen fer-lo per Sant Josep si la lluna escau. Es trasplanta a l'hort entre els mesos de maig i juny. Es planta mantenint una distància d'uns 25 cm entre planta i planta.
- Quan la fulla ja és gran s'aclareix la mata i s'utilitzen les fulles per a alimentar el bestiar. Se sol donar a les gallines i als porcs. Ja que no es considera gustosa per al consum humà. La col fa un petit cabdell que es consumeix quan ja ha passat el fred, és a dir, després de les primeres gelades. Aquest cabdell és molt apreciat gastronòmicament.
- Per a guardar la llavor es deixen unes mates a l'hort que s'espiguen a la primavera. Entre l'agost i el setembre es recull la llavor i es guarda en un lloc fresc i sec.

La col de ruc es menja...

...bullida, ja sigui sola (trinxat de col), amb patata o amb fesols. També se'n pot fer conserva amb aigua i vinagre. Cal recordar que "la col vol all".



Col de lluc

(*Brassica oleracea* L. var. *capitata*)

Del cabdell també se'n diu lluc i d'aquí prové el seu nom



- Planta herbàcia biennal originària d'Europa occidental igual que la col de ruc.
- Fulles de color verd fosc més amples i arrodonides que les de la col de ruc. La tija és semillenyosa, les flors grogues i petites i les llavors de 2 a 3 mm de color marró una mica més clar que les de col de ruc.
- Col que forma un cabdell compacte de color verd clar per fora i blanquinós per dins.

Sabies que...

a la Vall Fosca trobem una altra varietat local que fa cabdell que s'anomena col berrugada per la rugositat del seu lluc. Aquesta té la mateixa gestió que la col de lluc.



Gestió tradicional

- La primera sembrada es fa per Sant Josep o setmana santa, quan la lluna ja ha fet el ple. És a dir, es pot sembrar des de principis de març fins a últims d'abril. Es trasplanta a l'hort entre els mesos d'abril i maig. La segona sembrada és fa al maig i es trasplanta a l'hort al cap d'un mes. Es planten mantenint una distància d'uns 25 cm.
- El lluc de col de la primera sembrada es recull entre agost i setembre i el de la segona sembrada entre octubre i novembre. No obstant, aguanten bé el fred i es poden deixar més temps a l'hort.
- Per a guardar la llavor es deixen unes mates a l'hort que s'espiguen a la primavera. Entre l'agost i el setembre es recull la llavor i es guarda en un lloc fresc i sec.
- La col de lluc té les mateixes virtuts medicinals que la col de ruc i es menja de la mateixa forma.



Bleda del país

(*Beta vulgaris* L. subsp. *vulgaris* var. *vulgaris*)

Les seves fulles són més petites i de color verd més fosc que les comercials. Creix de forma subespontània en terrenys abandonats amb molt nitrogen.



- Planta herbàcia biennal originària d'Europa meridional, on creix espontàniament a la zona mediterrània.
- Fulles grans de color verd fosc brillant i amb la nervació molt manifesta. Inflorescència amb nombroses flors de color blanc-groguenc d'uns 2 a 3 mm. Fruit petit de forma irregular que conté de 3 a 4 llavors d'uns 2 mm.

Gestió tradicional

- La bleda se sol deixar tot l'any a l'hort. Es van collint les fulles tot deixant les del centre perquè la planta es pugui desenvolupar esglaonadament. Les mates espiguen entre agost i setembre quan la llavor cau i/o és disseminada per part de l'hortolà. Les noves plantes surten a la primavera. El seu cicle biennal i el fet de collir-les gradualment en permet el consum al llarg de tot l'any exceptuant els mesos més freds.

Cal recordar que la bleda vol ceba.

De la bleda, se'n mengen...

les fulles i les penques tendres bullides amb patata o amb tuitada.

Julivert

(*Petroselinum crispum* (Mill.) Hill)

A la Vall Fosca surt subespontàniament al voltant de les cases de pagès i entre les roques de les parets de pedra seca.



- Planta herbàcia biennal originària de la regió mediterrània.
- Fulles dentades de color verd brillant. Flors de color groc-verdós que s'agrupen en umbel·les. Fruit en forma de pipa, de color marró fosc i d'uns 2 mm.



Gestió tradicional

- La mata s'espiga entre l'agost i el setembre quan les llavors cauen i/o són disseminades per part de l'hortolà. Tal i com passa amb la bleda, el fet de collir-ne les tiges tendres esglaonadament i el seu cicle biennal permeten trobar-ne als horts durant tot l'any.

El Julivert s'utilitza...

com a condiment, per exemple, en picades d'all, ametlles i pa torrat i en truitades de carreretes, ceba i all.

Enciam de carxofeta

(*Lactuca sativa* L. var. *capitata*)

També se l'anomena enciam de primavera ja que es comença a collir en aquesta estació, o de la Torre, perquè es custodia en aquest poble.



- Planta herbàcia anual pròpia de les regions semitemperades d'Europa i Àsia.
- Fulles de color verd clar. Inflorescència amb flors de color blanc-groguenc i llavors allargades d'1 a 2 mm de color marró.
- Enciam que forma un lluc central.

el seu nom prové de la forma
Sabies que... en què s'acabdella el lluc, que
fa com una escarxofa.

Gestió tradicional

- El planter d'enciam se sol fer al mes de febrer, no obstant, l'enciam de carxofeta s'acostuma a deixar espigar i que caiguin les llavors i/o siguin disseminades per part dels hortolans. Els primers enciams surten al mes de març i comencen a espigar quatre mesos després. Si no plou, s'ha de regar cada dia. Si es vol guardar per a fer-ne planter, les llavors es recullen a finals de setembre i es guarden en un lloc sec i fresc.

L'enciam de carxofeta es menja... amanit amb sal, oli i vinagre.

Esparreguera

(*Asparagus officinalis* L.)



- Planta herbàcia perenne nativa d'Europa, nord d'Àfrica i l'oest d'Àsia.
- Tiges erectes amb fulles fines i linears de color verd. Flors acampanades de color blanc-groguenc. Fruit rodó de color vermell que conté llavors negres.
- Els rizomes de l'esparreguera broten a la primavera donant origen a l'espàrrrec.

L'espàrrrec es menja... bullit i amanit amb sal, pebre i oli o amb truitada.

Gestió tradicional

- L'esparreguera se sembra o planta a l'hort a principis de primavera, tot i que també es pot fer a la tardor. La planta pot durar més de 60 anys, ja que va rebrotant. Els espàrrrecs surten d'abril a juny i poden tornar a nèixer a principis de tardor. L'espàrrrec ha de quedar una mica enfonsat i quan comencen a sortir se'ls colga amb una mica de terra. A finals de setembre s'espiguen. La llavor es pot colgar a terra perquè en surti una altra planta.

Tomata rosa

(*Lycopersicum esculentum* Mill.)

En els pobles més alts i obacs de la Vall Fosca no se sol plantar tomata degut a les condicions climàtiques.



- Planta herbàcia perenne en clima tropical originària de zones tropicals entre Mesoamèrica i Amèrica del Sud. És molt sensible al fred i per això en climes temperats es gestiona de forma anual.
- Fulles rugoses de color verd fosc. Flors grogues d'uns 2 cm. Fruit rosat-vermellós i carnós que pot assolir els 20 cm de diàmetre. Llavors petites de color gris-marronós, aplanades i piloses.

Sabies que...

...el seu nom prové del color del seu fruit.



Gestió tradicional

- Es fa el planter entre febrer i març amb lluna ferma, després d'haver fet el ple. Es trasplanta a l'hort entre els mesos de maig i juny, quan ja fa bon temps perquè no es geli. Es planta mantenint una distància de 30-50 cm entre cada planta.
- Quan arriba a una alçada de mig metre s'emparra amb parrals d'avellaner, freixe o boix. També se sol lligar perquè creixi erecta. Es recull des de finals d'agost fins que arriba el fred. Abans que geli es cullen totes les tomates verdes i es deixen madurar dins de casa.
- Per a guardar la llavor s'agafa el fruit més maco, es renten les llavors per tal que se separin, es deixen assecar i es guarden en un lloc sec i fresc; per exemple, dins d'un pot de vidre.

La tomata rosa es menja...

amanida, fent-ne mermelada o en conserva.



La conserva de tomata:

Es pelen les tomates, s'escorren per tal de treure l'aigua i les llavors. A continuació es fiquen en un pot de vidre i aquest es fa bullir al bany maria durant un quart d'hora.

Carbassa de rabequet

(*Cucurbita maxima* Duch.)

A la Vall Fosca hem
collit carbasses de més
de 20 kg.



- Planta herbàcia anual originària de Mesoamèrica i Amèrica del Sud.
- Fulles grans, peludes, de color verd fosc i amb els lòbuls arrodonits. Flors grans de colors groc i taronja. Fruit esfèric de colors verd, groc o taronja. Llavor en forma de pipa de color beix d'1 a 2 cm.

Sabies que...

...una mata pot
estendre's més de
3 metres.



Gestió tradicional

Si vols un bon
carbasser fes-lo en un
femer.

- Es sembra directament a la terra, entre els mesos d'abril i juny. Es posen 2 o 3 llavors a cada solc deixant una distància de 2 m entre solcs, degut al gran creixement de la mata. Abans de sembrar les llavors es deixen en remull durant unes hores.
- Les carbasses es recullen a l'octubre i es poden guardar fins a 4 mesos en un lloc sec i fresc.
- Per guardar la llavor primer es treu de la carbassa, es deixa assecar i finalment es desa en un pot de vidre o en una caixa de cartró perquè no agafi humitat.



La carbassa de rabequet es menja... amb escudella o puré.

Carbassa de cabell d'àngel

(*Cucurbita ficifolia* C.D. Bouché)

- Sabies que... El seu nom prové dels fils que es formen dins la carbassa quan es bull per fer-ne confitura, els quals semblen cabells.



- Planta herbàcia anual originària de Mesoamèrica i Amèrica del Sud.
- Fulles grans, peludes, de color verd fosc i amb els lòbuls arrodonits. Flors grans de colors groc i taronja. Fruit oblong de color groc amb taques verd fluix. Llavor en forma de pipa de color negre d'1 a 2 cm.

Gestió tradicional

- La carbassa de cabell d'àngel, igual que la de rabequet, se sembra a la primavera, guardant la mateixa distància entre solcs, i es recull a la tardor, entre els mesos d'octubre i novembre. Les carbasses es poden guardar durant 1 any, però se solen guardar durant 2 o 3 mesos en un lloc sec i fresc per a fer-ne després confitura.

La confitura de cabell d'àngel

- Per tal d'obtenir el cabell d'àngel es bull la carbassa sencera. Quan està freda se li dona un cop perquè se separi la pell. Tot seguit es rasca la polpa filamentosa de la carbassa. A continuació es treuen les llavors.
- Als fils, se'ls afegeix aigua, canyella, llimona i sucre. També si pot agregar el suc d'una taronja. Es deixa bullir sense parar de remenar-ho per tal de que no s'enganxi fins que agafa el color desitjat, que pot ser des de beix fins a marró fosc. Per a 1 kg de fils de carbassa s'afegeix 1 L d'aigua, 1 kg de sucre, un canut de canyella i el suc d'una llimona.
- Després es posa el cabell d'àngel en pots de vidre i es fiquen al bany maria. Un cop l'aigua arrenca el bull ja es poden treure. Si es pensa consumir-los en un període de temps curt no cal fer el procés de conserva.
- La confitura es menja amb pa torrat o s'utilitza per a fer dolços.



Patatera

(*Helianthus tuberosus* L.)

A la Vall Fosca en l'actualitat és molt poc cultivada però es troba en molts conreus abandonats.



- Planta herbàcia perenne nativa d'Amèrica del Nord que pot arribar a uns 3 m d'alçada.
- Fulles grans de més de 30 cm de color verd clar i piloses. Flors grogues en capitols semblants als del gira-sol, però de mida menor.
- Forma tubercles que presenten nusos desiguals, tenen una grandària de fins a 10 cm de longitud i són de color marró clar.

Gestió tradicional

- La patatera se sembra a la primavera a partir dels tubercles, no obstant, se solen deixar algunes patates davall de terra perquè torni a brotar la planta. La seva multiplicació a partir dels tubercles facilita el seu manteniment a l'hort. La planta floreix al mes de setembre, les patates es recullen a l'octubre i la planta s'asseca al novembre.

La patata es menja...

en conserva de vinagre, aigua i sal.

Safrà

(*Crocus sativus* L.)



Resisteix bé el fred, però necessita d'estius càlids, per això a la Vall Fosca és un cultiu poc estès.

- Planta herbàcia perenne originària del sud-oest d'Àsia.
- Fulles linears, llises i primes de color verd clar fins a 40 cm de longitud. Flor lila de 6 tèpals amb 3 estigmes vermells.
- Com que la planta ha estat subjecta a selecció artificial durant centenars d'anys, les seves flors són estèrils i la planta es multiplica a través dels corms, una mena de bulbs de color marró d'uns 5 cm.

Gestió tradicional

- El safrà floreix a la tardor i un cop florit se'n recullen els estigmes, uns fils vermells que es deixen assecar per a utilitzar-los com a condiment; aquests són els que pròpiament reben el nom de safrà. Els corms es poden recollir, partir per la meitat i replantar per tal que neixin noves plantes. No cal regar-lo.

El safrà... es pica amb oli i aigua i s'afegeix als arrossos.

Herbacol

(*Cynara cardunculus* L.)

S'utilitzava
tradicionalment per guallar la
llet per a fer formatges, tot
i que ara, ha caigut en desús.



- Planta perenne originària del centre i oest de la regió Mediterrània.
- Fulles punxoses de color verd fosc a l'envers i el revers blanquinós i vellut. Inflorescència en forma de capitols amb flors de color lila.
- A l'hivern la part aèria desapareix i la planta torna a brotar a la primavera si no s'ha gelat.

Gestió tradicional

- Al maig creix la planta, al juny floreix i al juliol se'n recullen les flors juntament amb el mànec. Aquestes es deixen secar de cap per avall en un lloc sec i fresc. Es guarden fins a la primavera següent quan el bestiar cria i hi ha més llet per a fer formatge.

A la Vall Fosca, en l'actualitat, només es troba de forma ornamental als horts, com a record d'una tradició cultural.

L'art de fer formatges



- Es cola la llet amb un drap i es posa al foc fins que estigui tèbia. Mentrestant piquem l'herbacol (la qual havíem posat a estovar en aigua la nit abans) amb un raig d'aigua al morter. Ho aboquem a la llet i ho tornem a colar amb el drap. A continuació remenem la llet i la deixem reposar.
- Al cap d'una estona col·loquem una taça de cafè buida dins de la llet. Si en treure-la deixa la seva forma dins de la llet significa que ja podem començar a fer el formatge.
- Amb les mans i molt a poc a poc anem prement la llet fins formar una bola. Col·loquem aquesta bola en una formatgera de fusta i ho continuem prement per tal que marxi l'aigua i alhora hi posem sal perquè faci crosta. Girem el formatge i fem el mateix procediment.
- L'aigua que obtenim d'escórrer el formatge s'anomena xerigot.
- Quan el formatge ja ha fet crosta, l'escaldem amb el xerigot, el tornem a la formatgera i el tornem a salar. L'endemà ja el podrem consumir o el deixarem curar.
- Amb el xerigot sobrant se'n fa brossat, barrejant-lo amb una mica de llet i coent-lo a foc lent.

Sabies que ...

el formatge conserva la frescor en una tina de terra cobert de blat.

Prinyoner d'agost

(*Prunus domestica* subsp. *insititia*
(L.) Bonnier et Layens)

S'anomena prinyoner
d'agost, ja que el fruit és
més petit que la pruna i
madura a l'agost.



- Arbore caducifoli d'origen caucàsic i pèrsic.
- Fulles oblongues de color verd fosc i flors blanques solitàries. El fruit és carnós amb la pell verda i l'interior verd-groguenc.
- Quan l'arbre es fa vell, es talla i en surten brots nous.



Sabies que ...

el prinyoner només creix al voltant dels
1000 m d'altitud.

Gestió tradicional

- És un arbre que es troba de forma silvestre a la Vall Fosca. Als horts sol néixer esporàdicament pel transport de les llavors per part dels ocells. Es manté tallant-li les branques perquè torni a brotar.
- La flor surt al voltant del mes de març i a partir de la Mare de Déu d'agost ja se'n pot recollir el fruit.
- No cal regar-lo, com diuen els hortolans "amb l'aigua del cel, ja en té prou".
- Els prinyons es poden menjar acabats de collir de l'arbre o deixant-los assecar. Es deixen assecar en un lloc sec.
- Els prinyons secs es fiquen en aigua durant unes hores perquè s'estovin i s'inclouen als guisats.

Sabies que...

...els prinyoners fan com la gent: quan es fan vells donen el relleu als nous brots.

...abans, quan s'havia de filar, es menjava prinyons perquè produeixen molta salivera i s'utilitzava la saliva per a xopar el fil i filar.

...l'aigua de prinyó serveix per a evitar l'estrenyiment.

Codonyer (*Cydonia oblonga* Mill.)

Es troben codonyers silvestres en forma arbustiva per tot el Pallars.



- Arbre caducifoli d'origen caucàsic, de la zona càlida del sud-oest d'Àsia.
- Fulles ovades i piloses al revers de color verd-blavós. Flors solitàries, blanques o roses amb 5 pètals. Fruit pilós i groc d'uns 10 cm de llarg i 8 cm d'ample.

Del codony se'n fa...

...allioli de codony i codonyat.

El codonyat:

Es renten els codonys amb un drap. Sobren i es fiquen a bullir amb sucre. Quan ja estan tous es treuen i es trituren. Es tornen a ficar a bullir fins que agafen el color desitjat, tot remenant de tant en tant. Finalment es treu el codonyat de l'olla i es deixa refredar en un recipient.

Gestió tradicional

- Es pot reproduir a partir del pinyol però resulta més fàcil fer-ho a partir dels rebrots, els quals s'agafen i trasplanten a principis de primavera. El codony es recull entre octubre i novembre. Es deixa estès en una caixa per a conservar-lo durant uns quants mesos.

Maduixera

(*Fragaria x ananassa* (Weston) Duchesne ex Rozier)

En els boscos de la vall es pot recollir la maduixa silvestre, més petita que la cultivada.



- Planta herbàcia perenne que es va originar a Europa a partir de la hibridació de dues espècies americanes.
- Fulles dentades i brillants de color verd fosc. Flor blanca amb 5 pètals. Fruit vermell i carnós de 2 a 4 cm.
- Es reproduïx per llavors o estolons.

La maduixera com l'esbarzer...

...si la talles la podes, si la cremes l'abones i si l'arrenques la caves.

Gestió tradicional

- La maduixera va creixent mitjançant estolons, una mena de brots que surten de les tiges. Si es vol canviar de lloc la planta, se n'agafen uns quants brots i es tornen a plantar a finals de tardor o a principis de primavera. Cada dos o tres anys és bo canviar-la de terra. Les maduixes es recullen d'abril a juny. De vegades en tornen a sortir entre agost i setembre. És una planta que li agrada molt l'aigua, però aguanta bé la sequera i el fred.

All

(*Allium sativum* L.)



- Planta herbàcia biennal originària d'Àsia central.
- Fulles llises i primes de color verd clar fins a 30 cm de longitud. Inflorescència amb forma d'ombel·la amb flors petites i blanques. Llavors menudes i negres.
- Forma bulbs de pell blanca anomenats cabeces dividides en dents. Les dents estan envoltades per una fina capa de color blanc-roigenc.

Si vols un bon aller
sembrà'l al gener.



L'all, si el vols coent,
sembrà'l en Advent.



Gestió tradicional

- Els alls se sembren al gener o febrer, a cada solc es fica un gra d'all i es manté una distància de 15 cm entre solcs. No es gelen encara que nevi.
- Es recullen a finals de juny o a primers de juliol quan la mata s'asseca.
- Els alls no volen massa aigua, per tant s'han de regar poc, moltes vegades amb l'aigua del cel ja en tenen prou.
- Es gestiona com una espècie anual sense deixar que faci llavor, multiplicant-lo de forma vegetativa.
- Per tal de conservar-los es trenen les cabeces i es pengen en un lloc sec i fresc per a consumir-los al llarg de l'any.



L'all es menja...

amb sofregits, amb col i patata o en allioli.

L'allioli de codony:

Es bull el codony fins que estigui tou, també s'hi pot afegir poma o pera. Es pica l'all al morter, s'hi afegeix el codony i es barreja tirant-hi oli fins a lligar-lo.

Ceba escalunya

(*Allium ascalonicum* L.)



A la Vall Fosca també l'anomenem ceba de paret, ja que sovint la trobem vora les parets de pedra seca.

- Planta herbàcia biennal originària d'Àsia central.
- Tiges i fulles llises de color verd clar. Inflorescència amb forma d'ombel·la amb flors petites i blanques. Llavors menudes i negres.
- Forma bulbs a dalt de la tiça que es planten per a multiplicar la planta vegetativament.

Gestió tradicional

- La ceba escalunya fa una cabeça (bulb) a finals de juliol, aquesta s'agafa i es planta a poca fondària per tal d'obtenir-ne una nova planta. La millor època per a consumir-la és a la primavera, tot i que també es pot collir a l'hivern si no està colgada de neu. No cal regar-la.

La ceba escalunya es menja... amanida, en sofregit o en brou.

El recull de varietats locals que s'ha fet en aquest catàleg és representatiu dels cultius més estesos a la Vall Fosca, així com dels que, encara ara, tenen associat un coneixement tradicional en la seva gestió. No obstant, existeixen altres varietats locals, sobretot de pesols i d'arbres fruiters. L'adopció de varietats comercials i la caiguda en desús dels arbres fruiters ha propiciat la pèrdua del coneixement associat a la seva gestió, dificultant la recopilació d'informació. Són diverses les iniciatives que intenten recuperar el cultiu de les varietats locals i la seva gestió intrínseca a la cultura local. Amb aquest catàleg es vol impulsar la seva recuperació.

Consells del bon hortolà

Home lluner no
emplena el graner.

La pedra mata
la pesta.

Any de
traspàs, tota
la collita en
un cabàs.

Les flors i les plantes
silvestres al voltant de l'hort
donen color, afavoreixen la
pol·linització i eviten que hi
entrin les plagues.

S'ha de sembrar amb
lluna ferma (des que fa el
ple fins que torna a ser
nova) perquè tot surti
més bé.

A la terra no
l'enganyaràs, si no en
poses, no en trauràs.

La patata, per a
sembrar-la, s'ha de tallar de
cap a cul, mai per la meitat.

La patata vol
aire i sol, a
l'ombra fan mata
i res de patata.

A l'hort s'han de
fer rotacions, si no
la terra es cansa.

El primer enciam s'ha de
semar per Santa Llúcia,
l'escarola d'estiu per la
Santíssima Trinitat o Sant
Isidre i l'escarola d'hivern
entre la Mare de Déu d'agost i
la Mare de Déu de setembre.

Tot el que es vulgui
conservar durant l'any s'ha
de collir amb lluna ferma. Per
exemple les patates, les
cebes, els alls i les carbasses.

De res es va tan bé
com del que tens a
casa.

L'alpàbrega i el
clavell de moro s'han
de plantar entremig
de l'hort per a
allunyar les pestes.

Agraïments

Volem agrair a tots els hortolans i hortolanes dels pobles de Senterada, Envall, la Pobleta de Bellvei, Cérvoles, Naens, Puigcerver, La Plana de Mont-ros, Pobellà, La Torre de Cabdella, Molinos, Espui, Cabdella, La Central de Cabdella, Mont-ros, Astell i Oveix la seva col·laboració en l'estudi. Així com a tota la gent de la vall que ens ha ajudat d'una o altra forma amb la seva bona predisposició i amabilitat.

També volem donar les gràcies al Joan Vallès Xirau i la Laia Echániz Pou per la seva ajuda en la realització del catàleg.

Informació

Per a qualsevol informació sobre aquest estudi podeu contactar amb el Laboratori d' Etnoecologia de la Universitat Autònoma de Barcelona i consultar la pàgina web a internet.

Laboratori d' Etnoecologia. UAB.

Laura Calvet Mir, Maria Calvet Mir i Victoria Reyes Garcia

Telèfon: 93-581-2503

e-mail: laura.calvet@uab.cat

Pàgina web: <http://icta.uab.es/Etnoecologia/mission.htm>

