

Proyecto de Recuperación del Conocimiento Tradicional Agrícola
de la Vega Baja del Segura
Septiembre 2006

“RAÍJOS DE LA VEGA”



“Raíces de la Vega”



Haciendo el hortelano,
hoy en este solaz de regadío
de mi huerto me quedo.
No quiero más ciudad, que me reduce
su visión, y su mundo me da miedo.
Miguel Hernández



SUMARIO:

	Págs.
1. ¿Una introducción para un final? Paquita Ruiz Escudero.	2
2. Voluntarios por la naturaleza. Rafael Pedauyé.	3-5
3. Escrito de la Concejalía de Medio Ambiente del Ayto de Almoradí. Azucena López Martínez.	6
4. La importancia de la conservación de las plantas comestibles locales en la Vega Baja. Concepción Obón de Castro.	7-13
5. Resumen del desarrollo del proyecto “Raíjos de la Vega”. Antonio Gutiérrez Ortiz y Paquita Ruiz Escudero.	14-15
6. Fotografías de algunas de las variedades tradicionales recogidas durante el trabajo de campo. Voluntarias y voluntarios.	16-19
7. Catálogo de plantas tradicionales de la Vega Baja. Manolo Martínez Rico, Antonio Gutiérrez y Paquita Ruiz Escudero.	20-29
8. Gastronomía tradicional de la Vega Baja del Segura: el saber comer. Rafael Birlanga Follana.	30-34



¿UNA INTRODUCCIÓN PARA UN FINAL?

Paquita Ruiz Escudero

Durante los últimos tres meses, un grupo de jóvenes de Almoradí de la asociación Natura Viva, nos hemos propuesto escarbar un poco en la memoria de nuestras tierras para darle contenido a estas páginas que ahora tenéis en vuestras manos. “Raíjos de la Vega” es el fruto del trabajo entusiasta de quienes pensamos que merece la pena conservar nuestra historia porque, en definitiva, darle continuidad a las tradiciones y prácticas agrícolas de nuestros abuelos y abuelas es una obligación intergeneracional. Mucho (más bien casi todo) de lo que somos, de lo que, en resumen, es la Vega Baja se lo debemos a quienes vivieron aquí y cuidaron la huerta.

En ese sentido, la asociación Natura Viva, creada en 2004 con el objetivo de realizar actividades prácticas y formativas tendentes a conservar y regenerar nuestro entorno natural más cercano, ha sido la impulsora de este proyecto. Durante el corto período de vida de este colectivo hemos venido realizando diversas acciones tales como: replantaciones en el Hoyo del Serrano, limpieza de caminos, jornada en defensa de la huerta, jornada de concienciación sobre la problemática del agua... Quizá de todas ellas, la que más esfuerzo nos ha supuesto pero, a la vez, la que más conocimientos y satisfacción nos ha proporcionado es la que pretendemos mostrar en esta revista.

“Raíjos de la Vega” es el título de un proyecto de recuperación del conocimiento agrícola tradicional. Hemos trabajado para recopilar información sobre variedades tradicionales que antes se plantaban aquí y que por diversos motivos (principalmente porque eran variedades poco productivas o porque aparecieron otras más rentables) se han ido paulatinamente reduciendo hasta, en algunos casos, desaparecer completamente de nuestra Vega. En dos generaciones se ha sellado la tumba de muchas variedades plantadas en nuestras fértiles tierras del Segura. Para poder acceder a este conocimiento agrícola, hemos contactado con agricultores y personas de diferentes pueblos de la Vega que recuerdan, por su propia experiencia, frutales y hortícolas que comían en su juventud. Es a estas personas a quienes debemos buena parte de este trabajo: a Lola, Hilarión, Octavio, Joaquín, Blas, Miguel Ángel, Vicente, Juan,... Con su corazón abierto nos han proporcionado todo cuanto estaba a su alcance para poder completar este proyecto. Nos han trazado un camino desde su recuerdo hasta nuestra realidad, un camino borrado por este entorno cambiante, artificial y urbanita que nos fagocita cada día. Agradecemos enormemente el tiempo que nos han dedicado, siempre con una sonrisa y una cercanía, ya perdida, pero que solo la huerta genera. Asimismo, queríamos agradecer la colaboración de la CAM, quien a través del proyecto VOLCAM nos ha permitido realizar todo el proyecto “Raíjos de la Vega”.

Por último, esta presentación de la revista quiere, también, lanzar un mensaje de respeto a nuestro medio y a la tierra que pisamos. Los seres humanos somos “una parte” del ecosistema que habitamos y debemos aprender a crecer socialmente sin destruir lo que ha dado la riqueza y el bienestar a esta zona durante años. De nuestra generación depende el rumbo de este barco.



VOLUNTARIOS PARA LA NATURALEZA

Rafael Pedauyé, Jefe de Medio Ambiente, Obras Sociales, CAM.

Una de las expresiones más equívocas y utilizadas en el discurso sobre la crisis ecológica es, sin duda, la expresión "problemas del medio ambiente". Fenómenos como la explosión demográfica o procesos de degradación del entorno tales como la disminución de la biodiversidad, el cambio climático, la deforestación, la crisis de los agrosistemas tradicionales o el derroche de recursos naturales disponibles, no resultan descritos con precisión por la expresión "problemas del medio ambiente". En realidad, son problemas de la humanidad y con esto queremos decir que tanto en sus causas como en sus consecuencias, los indicadores de la crisis medioambiental son, en realidad, indicadores de las pautas en las que se estructura la conducta humana.

En los países más avanzados, el crecimiento económico ha producido junto a una mejora del nivel de vida y del bienestar material de la población, un deterioro sin precedentes del medio natural. La crisis ecológica está, pues, estrechamente relacionada, más con los modos de vida, la organización social y el comportamiento humano que con dinámicas estrictamente naturales, aunque en el caso de volcanes, terremotos, tsunamis, etc. estas puedan ocasionar graves desastres.

Hoy la reflexión sobre la cantidad y gravedad de los problemas ambientales constituye el núcleo de las preocupaciones sociales y políticas y aunque son muchas las explicaciones y posibles tratamientos de estos problemas, ni sobre unas ni sobre los otros existe un consenso generalizado. De lo que no se duda es de la importancia estratégica que estos problemas tienen para la supervivencia en unos casos y el mantenimiento de adecuados niveles de calidad de vida en otros.

La mejora de nuestro entorno y la resolución de los problemas ambientales, que afectan a nuestra sociedad, no dependen únicamente de soluciones de tipo tecnológico, requieren como condición indispensable, la participación activa de los ciudadanos y ciudadanas. Es por ello que, en estas últimas décadas, las organizaciones de voluntariado ambiental han adquirido una nueva visibilidad social, pues su implicación directa y altruista, su compromiso en la conservación del medio ambiente y sus valores, las han hecho acreedoras del reconocimiento público.

El voluntariado ambiental es la evidencia de un cambio de actitudes, de una voluntad manifiesta de compromiso en la defensa del medio ambiente, de la que participan cada vez mayor número de personas a través de muy diversas ONG y Asociaciones.

La acción voluntaria, que en sus inicios se centraba en la resolución de carencias sociales, con un enfoque asistencial o de beneficencia, para derivar más tarde hacia otros ámbitos como la protección civil, ante situaciones de riesgo, o la cooperación al desarrollo, actualmente se ocupa también de la conservación de la naturaleza.

El voluntariado ambiental se inició en los años 70, en países como Estados Unidos, con el programa "Volunteers in Park", que en 1996 movilizó 89.000 voluntarios, o el "British Trust for Conservation Volunteers", fundación independiente del Reino Unido, que moviliza 2.000 grupos de voluntarios.



“Raíces de la Vega”

En España, además de numerosas experiencias puntuales de ONG's, al menos cinco comunidades autónomas, curiosamente todas ellas en el litoral mediterráneo: Cataluña, Baleares, Valencia, Murcia y Andalucía, desarrollan a partir del inicio de los años 90, programas de voluntariado ambiental orientados básicamente a la prevención de incendios forestales y la gestión de espacios naturales.

Desastres como el del Prestige, han puesto de manifiesto el valor de la acción voluntaria y la importancia de canalizar adecuadamente el plus de compromiso social en la defensa de la naturaleza, que en tales situaciones se produce.

En estos últimos años se ha puesto de manifiesto que una mayoría de la población adulta española y por inclusión la valenciana, se encuentra plenamente instalada en la cultura de lo que ha dado en llamarse el nuevo paradigma ambiental, el cual considera al ser humano como un ser ecodependiente, íntimamente asociado a la naturaleza de la que extrae los recursos que le son necesarios y a la que devuelve los desechos de su actividad. La superación de una visión meramente cuantitativa y economicista del desarrollo, está despertando en la conciencia pública la convicción de que es preciso ampliar los derechos humanos mediante una nueva generación de derechos entre los cuales se encontrarían los culturales y los medioambientales.

En este sentido la Encuesta Mundial de Valores aplicada al caso español, señala que los valencianos participan mayoritariamente de esa percepción del riesgo ecológico, ya que ante preguntas formuladas en el doble sentido de “dar prioridad al medio ambiente, incluso si ello provoca un crecimiento económico más lento y alguna pérdida de puestos de trabajo”, o por el contrario, “si es mejor priorizar el crecimiento económico, y la creación de puestos de trabajo, aún cuando ello pudiera perjudicar en cierta medida al medio ambiente”, la mitad de la población valenciana el 51%, se decanta por la prioridad medioambiental, en tanto que sólo el 31% lo hace por el crecimiento económico, otro 12% ofrece respuestas que tratan de conciliar ambas prioridades y un 6% no sabe no contesta.

De otra parte, las organizaciones valencianas, de protección del medio ambiente -conservacionistas, ecologistas y de defensa de los derechos de los animales-, se distinguen porque sus miembros son en su mayoría jóvenes y adultos entre 18 y 49 años, de nivel educativo e ingresos altos, de hábitat metropolitano, con una clara identidad etnoterritorial, y para los que la variable más claramente identificadora es una clara orientación pos-materialista, entendida como el conjunto de metas a las que la gente da importancia después de haber alcanzado un nivel de seguridad económica, siendo la defensa del medio ambiente una de las señas de identidad más claras del posmaterialismo.

Es asimismo importante destacar que en la Comunidad Valenciana sólo tres tipos de organizaciones tienen más del 50% de sus voluntarios con estudios superiores, las de defensa de derechos humanos (64,8%) las de protección del medio ambiente (60,0%) y las de atención a discapacitados (55,0%). Siendo las que con mayor frecuencia recurren a las cuotas de sus miembros como fórmula de financiación, las dedicadas a la protección del medio ambiente y las de atención a discapacitados.



El Voluntariado Ambiental, al dar la oportunidad de adquirir conocimientos, clarificar los propios valores, practicar y dominar técnicas útiles en la solución de problemas ambientales, es una excelente fuente de aprendizaje y enriquecimiento personal. Sus programas generan espacios de solidaridad y compromiso con el mundo real, en los que hay una relación coherente, entre lo que se piensa y lo que se hace, que producen un efecto ejemplificador, pues trabajar por una causa sin recibir compensación material alguna, desmonta tópicos como los de "todo se hace por dinero" o "ya no hay generosidad".

Por ello actualmente recuperar sendas, caminos y cañadas, plantar árboles, reparar el patrimonio rural, conservar hábitat y sus especies, o retirar basuras, son algunas de las actividades más frecuentes. Se trata de actividades, con un fuerte componente físico y con una relación directa con un espacio o problema determinado, actividades que producen efectos muy definidos y en ello radica gran parte de su atractivo, pero que, además, de esos efectos sobre el entorno, pueden tener beneficios destacables sobre los participantes y su medio social.

Cabe reseñar, por último, que las acciones voluntarias se caracterizan por realizarse dentro del tiempo libre y por libre determinación de la persona, lo que no impide que el voluntario esté sujeto a una serie de obligaciones concretas que expresan su compromiso personal. Que el desarrollo de su labor no debe ocasionarle costes. Que el voluntario no puede percibir contraprestación económica alguna, aunque sí puede ser merecedor del reconocimiento social. Que su labor altruista debe desarrollarse en el seno de una organización, en beneficio de terceros o de toda la comunidad, con una adecuada planificación de las acciones y capacitación de los voluntarios para el desempeño de sus tareas. Y que es muy importante que los programas de voluntariado estén basados en un diseño y evaluación participativa.

“Una economía acorde con la capacidad de renovación de los procesos y recursos naturales debe partir ante todo del reconocimiento de que la parte más sustancial de los mismos trabaja incesante y gratuitamente para nosotros. Es un esclavo al que además ni siquiera debemos alimentar pues él mismo consigue sus propios nutrientes. Por supuesto que me estoy refiriendo al ciclo hidrológico (...), a la fotosíntesis (...), a la polinización de todas las plantas y la fecundación de todos los animales. La totalidad de todos los recursos minerales y energéticos están puestos antes que nosotros. En una palabra, casi todo lo realmente crucial es gratuito. Un regalo al que no correspondemos.”

Cita de Joaquín Araujo: «Explorando la sostenibilidad», en Juan Serna, *Empleo Verde: tres cooperativas ecológicas*, Icaria, Daimiel/Barcelona, 1999, p.35. en Riechmann, J. *Cuidar la T(tierra): políticas agrarias y alimentarias sostenibles para entrar en el siglo XXI*. Icaria, Barcelona, 2003, p. 25.



“Raíjos de la Vega”

Concejala de Medio Ambiente del Ayuntamiento de Almoradí:
Azucena López Martínez.

La concejalía de Medio Ambiente del Excmo. Ayuntamiento de Almoradí colabora activamente con esta asociación local de índole medioambiental lo cual está, lógicamente, en función de los recursos que dispone. Esta no es una colaboración actual sino que viene desde los inicios de la misma asociación. De hecho esta asociación nace de las inquietudes y propuestas de la Concejalía de Medio Ambiente, con el objetivo de hacer participar activamente a este sector de población que son el presente y futuro de nuestro municipio en pro del desarrollo del Medio Ambiente local, y por supuesto dentro del programa de Agenda 21 Local.

A lo largo de este tiempo se ha ido colaborando en la realización de diversos proyectos tales como Volcam 2004, Volcam 2006, colaboración en actividades de plantación de árboles con motivo del Día del Árbol que se celebra todos los años en diversas zonas del término municipal con escolares, realización de viajes con el objeto de divulgación y concienciación ambiental, exposiciones, etc...

Desde este Ayuntamiento siempre ha habido y habrá total disposición para colaborar con esta asociación que persigue fines tan loables como los de trabajar por su municipio creando calidad de vida para sus vecinos a través del Medio Ambiente. Para nosotros y para nuestro municipio es muy gratificante comprobar como nuestros jóvenes trabajan y consiguen resultados muy positivos como la realización de este nuevo proyecto Volcam 2006, proyecto tan interesante y digno de difundir por cuanto nuestra cultura local supone.

Vaya desde aquí nuestra más sincera felicitación y ánimo para seguir con nuevos proyectos e iniciativas.

“El mayor asesino de la vida es la prisa, el querer llegar a las cosas antes de tiempo, que es pasarse de ella. (...) El hombre no consigue nada superior en la naturaleza con alterar el ritmo, el tiempo de ciertos vegetales, minerales o animales. ¿Qué me importan a mí las manzanas de triple cosecha anual de California, por ejemplo, que suenan a madera, cuando tengo otra manzana española que ha completado su jugo en un año?”

Juan Ramón Jiménez, *Política poética*, Alianza, Madrid, 1982, p. 172.



LA IMPORTANCIA DE LA CONSERVACIÓN DE LAS PLANTAS COMESTIBLES LOCALES EN LA VEGA BAJA (ALICANTE)

Dr. Concepción Obón de Castro, Departamento de Biología Aplicada, Escuela Politécnica Superior de Orihuela, Universidad Miguel Hernández, 03312- ORIHUELA (ALICANTE).

Introducción

La Biodiversidad Agraria o Agro-Biodiversidad, de acuerdo con el Convenio de Biodiversidad, comprende todos los componentes de la diversidad biológica relevantes para la alimentación y la agricultura. Comprende la diversidad de animales, plantas y microorganismos, a escala genética, específica y de ecosistemas que son necesarios para mantener las funciones básicas del agrosistema, su estructura y procesos, para la producción y seguridad alimentaria. Ocupa un lugar único dentro de la diversidad biológica y es esencial para satisfacer las necesidades básicas humanas de alimentos sanos y seguros.

La Agro-biodiversidad es gestionada activamente por la gente del campo. La biodiversidad no es solamente consecuencia de la interacción de factores bióticos y abióticos en el contexto de la selección natural, ya que la selección artificial ha jugado un papel importante en el origen de numerosas especies. El ser humano ha sido capaz de manejar esos procesos naturales de manera que de forma consciente o inconsciente ha venido seleccionando genotipos que le resultaban favorables en numerosos organismos, que, por este motivo, denominamos animales y plantas domésticos (Obón y Rivera, 2005).

La domesticación es un largo proceso, que se extiende a lo largo de milenios para algunas de las especies cultivadas en la actualidad: trigo, cebada, maíz, lentejas, garbanzos, etc. Durante la domesticación se ha conseguido una diversidad que depende para su conservación de la actividad de los agricultores y sin su concurso, dado que las plantas son incapaces de sobrevivir en la naturaleza, se perdería de inmediato. Esta pérdida es muy grave para la humanidad dado que son plantas de las que dependemos para nuestra supervivencia.

Los límites entre lo cultivado y lo silvestre son extremadamente imprecisos, y cuanto más se avanza en el conocimiento de los diversos sistemas de agricultura tradicional más se conocen ejemplos de especies en situaciones intermedias. No existe una frontera clara entre cazador – recolector y agricultor. La actividad de los pueblos cazadores – recolectores ha producido también cambios considerables en su entorno y entre estos figura la modificación sensible de las características de las especies que recolectan, en muchos casos como consecuencia de un proceso de selección inconsciente.

Las especies que viven en los campos de cultivo y no son objeto de cultivo expreso, compitiendo por tanto en menor o mayor medida con los cultivos, se denominan de forma despectiva “malas hierbas”. Esta aproximación es práctica pero simplista y se aleja mucho de la realidad en el mundo del entorno Mediterráneo. En las comunidades rurales un componente sustancial de la dieta, y no solamente en ocasiones de hambrunas, viene dado por la recolección de plantas no cultivadas como los lisones, collejas, camarrojas, ensalada del campo, ensalada de la huerta, etc. En algunas de las especies podemos comprobar que la presión de recolección es muy alta sobre las poblaciones existentes por lo que funcionan en buena medida como un cultivo. Es lo que hemos denominado “Criptocultivos”. Dependiendo de factores coyunturales una



especie puede pasar con facilidad de cultivo a criptocultivo, y de este nivel al de simple mala hierba, en función del interés que suscite entre las comunidades locales y del uso que hagan de la misma. El repertorio de criptocultivos en la Vega Baja es muy elevado (Tabla 1). La existencia de todas estas formas intermedias de explotación y cultivo complica sin duda el estudio del origen de las plantas cultivadas.

La principal causa de la actual pérdida de biodiversidad, en lo que respecta a los recursos genéticos cabe atribuirle a la agricultura comercial moderna, intensiva, globalizada, como consecuencia de la introducción de nuevas variedades, con mayores rendimientos y resistencia a ciertas enfermedades y sobre todo con gran tamaño, bonito aspecto y que aguante el máximo de tiempo en cámaras para poder disponer de ellas a lo largo de todo el año. Estas nuevas variedades poseen una variabilidad genética bastante reducida. El problema no reside evidentemente en la introducción de nuevas variedades, esto es algo que viene sucediendo desde que la humanidad explota los recursos naturales y viaja, sino porque los agricultores han desistido de su función de propagadores y obtentores. Actualmente la responsabilidad de obtener nuevas variedades se atribuye a una serie de empresas y centros especializados en número reducido que siguen protocolos y criterios muy similares (precocidad, resistencia a enfermedades y plagas, uniformidad, calibre, etc.). Esto sustituye a la labor de millones de campesinos con gustos, criterios, técnicas y aptitudes muy diversas que simultáneamente actuaban como propagadores y selectores de las novedades obtenidas. Es indudable que los dos métodos tienen ventajas e inconvenientes pero que de cara a la promoción y conservación de la biodiversidad, la propia diversidad de obtentores es un requisito inexcusable y una base fundamental para la conservación “in situ” de las variedades tradicionales de los cultivos

Material y Métodos

Aunque como se ha comentado, la impresión que tenemos es que hay una brutal pérdida de biodiversidad tanto en los cultivos de regadío como de secano, lo primero que debemos hacer es un estudio detallado para ver la realidad del proceso y poder establecer las posibles soluciones. Tanto desde la Universidad Miguel Hernández como desde la Universidad de Murcia se viene estudiando desde finales de los años 80 hasta la actualidad, esta diversidad.

Para la realización de este estudio se han consultado las fuentes bibliográficas disponibles entre ellas podemos citar la obra de Laguna (1998) que trata de los recursos fitogenéticos agrarios olvidados o en abandono en la Comunidad Valenciana, en ella hay pocos datos de la Vega Baja. Hay una publicación hecha por la Generalitat Valenciana (Miguel y cols., 1998) sobre frutas y hortalizas pero es un trabajo muy general sobre toda la Comunidad. Los libros de Rivera y cols., (1997 y 1998) recogen los estudios realizados sobre el terreno, destinados específicamente a conocer el estado actual de las variedades tradicionales y a establecer las sinonimias de los frutales tradicionales cultivados en la Cuenca del río Segura. En ellos podemos ver las variedades cultivadas de frutales de hueso, almendros, frutales de pepita, oleaginosos, cítricos, vides y frutos carnosos cultivados en la Vega Baja en esos años. Pero la diversidad no es estática y va cambiando año tras año.

Recientemente se ha llevado a cabo un exhaustivo estudio de los criptocultivos como consecuencia del Proyecto Local Food – Nutraceuticals que se ha desarrollado entre 2001 y 2004 y de los trabajos de etnobotánica realizados en la EPSO de la Universidad Miguel Hernández.



La metodología que se sigue es la entrevista abierta con las personas que tienen conocimientos sobre las plantas. Se llevan entrevistadas varios cientos de personas de diversos municipios a lo largo de más de 15 años. Para ello se ha contado con diversos colaboradores tanto alumnos como profesores. Previamente hemos establecido una serie de cuestionarios sobre los aspectos a tratar con nuestros informantes.

Resultados y Discusión

La conservación de las variedades

La conservación de los recursos genéticos locales en el ámbito de las plantas cultivadas ha estado limitado a las posibilidades de actuación de una serie de centros de cobertura nacional y de otros que han trabajado a escala regional (Catalá & Costa, 2000); (Rodríguez & González, 2000). En gran medida la conservación de esta diversidad ha dependido exclusivamente de los propios agricultores y se encuentra amenazada por la desaparición de estos agricultores y de sus cultivos, bien por abandono, bien por una drástica transformación. Hasta mediados del siglo XX la huerta ha actuado como un reservorio donde las diversas especies que se introducían se incorporaban al conjunto, enriqueciéndolo. La extrema fragmentación de la propiedad o al menos la gestión de los recursos de la huerta permitió esta diversificación de criterios de manejo y selección que resulta especialmente favorable a la diversidad (Rivera & Obón, 2004). Conviene notar que de algunas cultivariedades, que hemos localizado y seguido la pista en la literatura agrícola hasta su origen hace casi más de mil años, solamente quedaban dos o tres ejemplares en el territorio en 1995 y actualmente en 2005 han desaparecido.

La excesiva uniformización de los cultivos es una tendencia nefasta que caracteriza la agricultura de la segunda mitad del siglo XX y conduce a catástrofes como la que afectó en 1984 a los viveros de cítricos de Florida, donde 18 millones de ejemplares perecieron en pocos meses víctimas de una enfermedad bacteriana (Groombridge, 1992).

Actualmente es muy frecuente que el agricultor no conozca la variedad que utiliza y planta lo que le faciliten en el sitio donde compra la semilla o el plantel. Suele realizar rotación de cultivos. Se han cambiado mucho el tipo de planta utilizada por la baja disponibilidad y calidad del agua de riego. Frecuentemente no las suelen elegir en función de los precios de mercado ya que estos son imprevisibles y fluctúan mucho, y prefieren trabajar con cultivos con los que tengan experiencia y de los que conozcan su rendimiento, otros agricultores están dispuestos a plantar lo que le proponga el exportador.

Criptocultivos

Existe un aumento de interés por parte de las sociedades modernas por conocer estas plantas recolectadas. Las tradiciones cambian y están en peligro de desaparecer. Ninguna cultura es estática y muchos de estos cambios conducen a una pérdida de diversidad cultural. Es importante entender que hay una conexión muy estrecha entre la diversidad cultural y la diversidad biológica, un concepto expresado por primera vez en 1988 (Rivera y cols., 2006). Pero no es solo la conservación sino que es esencial dar un nuevo valor social, cultural o bien económico a estos conocimientos. Solamente si dichos recursos tienen algún beneficio local (i.e. son usados), tendremos suerte de que las tradiciones pasen a futuras generaciones.



“Raíjos de la Vega”

Actualmente se está comprobando el efecto beneficioso del consumo de este tipo de plantas sobre nuestra salud. De esta forma contribuiríamos a la mejora de la sostenibilidad socio-económica de los cultivos marginales y olvidados que ayudan a la salud y con ello se mejora los ingresos de las pequeñas comunidades rurales.

Hemos detectado en los estudios realizados en la Vega Baja, que cada vez estas plantas recolectadas (Tabla 1) son menos consumidas debido entre otros a los siguientes factores:

- 1- Actualmente ya sólo son conocidas por la gente de cierta edad, la gente joven no las conoce.
- 2- La huerta tradicional desaparece por el crecimiento de los núcleos de población.
- 3- Falta de agua.
- 4- Existe un mayor nivel económico, por tanto muchas personas compran las verduras en las tiendas que es más cómodo que salir al campo a buscarlas.
- 5- Ciertas plantas han desaparecido debido a los cambios en la gestión del suelo (el abuso de herbicidas, laboreo, mecanización, crecimiento de las áreas urbanas), es el caso de la burumbaya o marvalla (*Scorzonera laciniata* L.)

Un caso que se da en ciertas ocasiones y detectado en otras culturas y que también hemos comprobado en esta comarca es el de sustituir una planta por otra cuando la primera desaparece, es el ejemplo, anteriormente comentado, de la burumbaya. Tradicionalmente, la planta que era recolectada correspondía con la especie botánica *Scorzonera laciniata* L. y al desaparecer esta, rápidamente es sustituida por otra de reciente introducción como es la especie *Gazania ringens* Gaertn. Ambas pertenecen a la familia de las Compuestas y las hojas que se consumen son muy similares.

La diversidad cultural es muy alta en la Vega Baja y sus habitantes conocen bien su entorno. Hay quien distingue varios tipos de Sarrajones (Sarrajones finos) (Sarrajones rústicos) o de camarrojas (camarrojas peluas, camarrojas cristianas...).

Actualmente este conocimiento se está recogiendo y podemos destacar este fragmento de texto que aparece en una página web de la Aparecida: “ Hay que destacar como muy típica de esta zona (La Aparecida), la " Ensalada Huertana " echa a base de plantas silvestres de nuestra huerta como son: Camarrojas, bledas o acelgas, rampetes, sarrajones burreros o finos, esperillas, lisonas, rebanisas, perejil borde,etc. y que aún nuestros mayores suelen bajar desde el pueblo hasta la huerta para recoger estas plantas silvestres y cocinar esta maravillosa ensalada huertana. Esta ensalada se suele hacer hervida y aderezada o bien frita con tomate, una cáscara de pimiento y una sardina frita (Medina, 2006). En Bigastro, nos han definido las camarrojas como el conjunto de plantas que se echan en el hervido, entre ellas podemos destacar el serrajón, acelgas o bleas y las orugas. Estas posteriormente se pueden servir con aceite y limón o bien fritas con tomate. Hay quien añade esperillas, rampetes.

Tabla 1. Criptocultivos recolectados en la Vega Baja

Nombre popular	Nombre científico	Parte recolectada	Usos
Ababol	<i>Papaver rhoeas</i> L.	Flores	Ensalada
Acelgas de campo	<i>Beta vulgaris</i> L.	hojas tiernas,	comestible
Bleas	subsp. <i>maritima</i> (L.)	hojas y tallos	(hervido de
Bledas	<i>Archangeli</i>		verdura, con
Camarrojas			rampetes,
			esperillas,
			camarrojas, fritas
			con ajo, tomate)



“Raíjos de la Vega”

Burumbaya Marbaya	Gazania ringens Gaertn.	Hojas tiernas y tallos	En ensalada , con arroz
Burumbaya	Scorzonera laciniata L. var. laciniata	Hojas	Ensalada
Camarrojas	Crepis vesicaria L.	plantas tiernas	comestible (guisados)
Cerrajas, borrajas	Sonchus oleraceus L.	plantas tiernas	comestible (ensaladas y como collejas)
Cardos	Cynara scolymus L.	Capítulos tiernos Caquis de la hoja (penca)	Guisadas, tortillas previamente hervidas
Cardo silvestre	Galactites tomentosa Moench	Tallos	Hervidos
Cerrajon o serrajón, sarrajón	Sonchus oleraceus L.	Hojas y tallos	Hervido
Chicorias o achicorias	Cichorium intybus L.	hojas tiernas	comestible (ensaladas)
Colleja o colleja fina	Silene vulgaris Moench.	brotos tiernos	comestible (como collejas)
Diente de león	Sisymbrium erysimoides Desf.	Hojas y tallos	Ensalada
Espárragos silvestres, Espárragos trigueros Espárragos blancos	Asparagus acutifolius L. Asparagus albus L.	renuevos	comestible (como espárragos en revueltos con huevo, fritos con ajo)
Esperillas	Lactuca serriola L.	Hojas	Guisadas o en hervidos En ensalada
Esperillas	Picris echioides L.	Hojas	Hervido
Hinojo	Foeniculum vulgare Mill.	Hojas y tallos	Ensalada, , en hervido
Linzón de burro	Sonchus asper L.	Toda la planta	Guisado. Amarga y basta.
Lisones, Linsones, linzón de picopájaro, picopájaro	Sonchus tenerrimus L.	Toda la planta	Ensalada
Muhino	Chrysanthemum coronarium L.	Hojas y tallos	Hervido
Novia	Silene secundiflora Otth.	Flores Toda la planta	Se chupaban como postre. Con arroz y verduras
Rampetes, rampetas	Coronopus didymus L.	Hojas y tallos	Hervido o guisado con otras verduras
Ortiga o marrachinchas	Urtica ureas L.	Tallos y Hojas	En ensaladas o en hervido



“Raíjos de la Vega”

Rampetes	Sisymbrium erysimoides Desf.	Toda la planta	Hervido o en ensalada
Regalísia	Glycyrrhiza glabra L.	Raíz	Se consume como golosina
Tápenas	Capparis sicula Veillard	Botones florales, tallos	En encurtido
Verdolaga	Portulaca oleracea	hoja	Con arroz, tortilla, ensalada

Plantas Cultivadas

Respecto a las plantas cultivadas hay muchas publicaciones generales, pero son escasas las relativas a los cultivos de la Vega Baja. Como ya se ha comentado cambian mucho, sobre todo, las herbáceas.

Actualmente, la mayor parte de lo que se cultiva se hace a partir de semillas procedentes de hibridación o seleccionada por firmas comerciales que los agricultores están obligados a comprar todos los años. Los cultivos mayoritarios son de alcachofa (Blanca y Violeta), brocoli (es un cultivo en alza), patatas (Turia, Baraka, Desirée, Arran Banner, Bintje), coles, coliflores (floricoles). Cultivos antiguos son entre otros el cáñamo, maíz, trigo, cebada, avena. Algunos quedan de forma residual como los frisuelos o las guijas. Otros cultivos que podemos encontrar son: Acelgas, ajos, alfalfa, apio, bajocas (de manteca), berenjenas, calabacines, cebollas, colza, endivias, escarolas, habas (Tempranas y Valencianas), Lechugas (Lechuga negra, otras modernas son: Baby, Romana e Iceberg), Maíz, Melones (Cantalupo, Tendral, Piel de sapo), Melón de agua o sandía, Moniatos o Boniatos, Ñoras, Pimientos (Lamuyo (Tradicional), Herminio, California (demandada por el mercado internacional), De bola), Rábano, Tomates (De pera).

La Vega Baja siempre ha sido famosa por sus cítricos, ya el botánico Cavanilles hablaba de ellos en 1800. Contaba con una gran diversidad que ha sido mermada, poco a poco, con la desaparición de diversas especies y variedades. Podemos destacar la desaparición de los bergamotos, árboles que se cultivaban en Orihuela y que con su aceite esencial se fabricaban las bolas de bergamoto para la festividad de San Antón o de diversos dulces. Actualmente se hacen las bolas sin el bergamoto o con aceite que se compra fuera.

En el año 1998 y 1999 publicamos dos libros donde se recogían las variedades de frutales que se cultivaban en la Vega Baja, entre los cítricos podemos destacar las naranjas (Blanca, Cadenera, California, Capuchina, Común, Grano de Oro, Imperial, Macetera, Navelina, Newhall, Salustiana, Sangrina, Sanguinelli, Thomson, Valencia-Late, Verna), los limones (Dulce, Fino, Sangrino, Verna), las limas dulces, los pomelos (cultivo reciente, Blanco y Rojo), los mandarinos (Antigua Clementina, Común, Clementina, Clemenules y Clemembrilles, estas dos últimas modernas). Otros árboles cultivados son los membrilleros, nisperos, higueras (Pellejo de toro, Verdal), Olivos (Del cuquillo, Cornicabra), manzanos, granados, palmeras, y perales.

Hay que destacar la vid, que se cultiva bien para vinificar como los cultivos que encontramos en La Mata para la realización de su famoso vino, con la variedad Meseguera, Merseguera. En emparrado para uva de mesa se cultiva Moscatel-italiana y Cardinal entre otras.



Conclusiones

La diversidad regional se encuentra en continua evolución pero diversos factores han conducido a una pérdida significativa de la diversidad en campo y lo más grave es la pérdida de la capacidad de mantener incluso la todavía existente.

Bibliografía

- Catalá M.S. & Costa J. (2000). Cultivos hortícolas tradicionales y biodiversidad. En: J.F. Calvo et al. (Eds.). Biodiversidad. Contribución a su conocimiento y conservación en la Región de Murcia. Universidad de Murcia. Murcia. 63- 74.
- Groombridge, B. (Ed.) (1992). Global Biodiversity. Chapman & Hall. London.
- Laguna, E., 1998 Catálogo de recursos filogenéticos agrarios olvidados o en abandono en la Comunidad Valenciana. Ed. Fundació Bancaixa. Valencia
- Márquez, R., 2003. Estudio de las plantas comestibles silvestres del Bajo Segura. Universidad Miguel Hernández- EPSO. Trabajo Fin de Carrera. Orihuela.
- Medina, J.A., 2006. La Aparecida en <http://www.terra.es/personal4/jomena/la.htm>
- Miguel, A., M. Lorente, R. Yacer, A. Iñiguez, F. Rodríguez, 1998. Frutas y Hortalizas de la Comunidad Valenciana. Ed. Generalidad Valenciana. Valencia.
- Obón y Rivera, 2005. Origen y conservación de las plantas cultivadas: la agrobiodiversidad en la cuenca del río Segura (España). Recursos Rurais, 1/1: 51-59.
- Rivera D., C. Obón, S. Ríos, C. Selma, F. Méndez, A. Verde, F. Cano, 1997. Las variedades tradicionales de frutales de la Cuenca del Río Segura. Catálogo Etnobotánico (1): Frutos Secos, Oleaginosos, Frutales de Hueso, Almendros y Frutales de pepita. Universidad de Murcia. Murcia.
- Rivera, D., A. Verde, J. Fajardo, C. Inocencio, C. Obón y M. Heinrich (Eds. , 2006. Guía etnobotánica de los alimentos locales recolectados en la provincia de Albacete. Instituto de Estudios Albacetenses. Albacete.
- Rodríguez J. & González F. (2000). Cultivos arbóreos tradicionales y biodiversidad. En: J.F. Calvo et al. (Eds.). Biodiversidad. Contribución a su conocimiento y conservación en la Región de Murcia. Universidad de Murcia. Murcia. 75-90.
- Ruiz, Y., L. Trigueros y A. Gutiérrez, 2004. Estudio etnobotánico de plantas medicinales, comestibles y fumables de los barrios de Almoradí. Trabajo de Botánica Aplicada, Laboratorio de Etnobotánica, EPSO. Orihuela.
- Sánchez, A., 2004. Localización y caracterización de etnovariedades tradicionales de cítricos de la Vega Baja del Segura. Universidad Miguel Hernández- EPSO. Trabajo Fin de Carrera. Orihuela.



RESUMEN DEL DESARROLLO DEL PROYECTO “RAÍJOS DE LA VEGA”

Antonio Gutiérrez Ortiz y Paquita Ruiz Escudero.

Un poco de historia: La Vega Baja un lugar agronómicamente privilegiado.

La comarca de la Vega Baja del Segura ha estado poblada por distintas civilizaciones desde hace muchos años. Por sus tierras se han paseado y afincado desde los fenicios, cartagineses, griegos y romanos. Sin embargo, fueron los árabes quienes dotaron a estas ricas tierras de un sistema de regadío, técnicamente intachable para la época. Posiblemente, los árabes, se fijaran en esta zona por sus similitudes con las tierras bajas que baña el río Nilo, debido a sus continuos viajes de comercio. Este caudaloso río africano gracias a sus continuos desbordamientos generó, a lo largo de miles de generaciones, una extensa zona de tierras muy fértiles, denominada Valle del Nilo. Los sedimentos que arrastraban las crecidas desde el interior del continente conformaban un suelo rico en arcillas, minerales y materia orgánica.

Por su parte, en el río Segura también eran habituales las continuas crecidas, hecho que ha venido sucediendo hasta su, relativamente reciente, canalización. Este es uno de los motivos por el que las tierras de la Vega Baja del Segura, al igual que las del Nilo, son altamente productivas. Si a estas óptimas condiciones edáficas le sumamos la magnífica red de canalizaciones llevada a cabo por los árabes, la Vega Baja del Segura se convierte en un lugar agronómicamente privilegiado. Esta es la situación que ha caracterizado a nuestra comarca y que le ha permitido desarrollarse agrícolamente, sin problemas, hasta finales del s. XX.

Actualmente, la producción agrícola tradicional pasa por una grave crisis, condicionada por la escasez y mala calidad del agua de riego, producto de unas políticas que han potenciado otro modelo de desarrollo a corto plazo en el litoral mediterráneo.

Material y métodos: los voluntarios como principal recurso.

El proyecto “Raíjos de la Vega” de la asociación Natura Viva pretende, a la vista de la situación poco alentadora descrita anteriormente de la huerta tradicional, recuperar parte del conocimiento agrícola que ha existido durante generaciones en nuestra comarca. Con esta idea un grupo de voluntarias y voluntarios nos hemos organizado para materializar este trabajo.

Dicho proyecto ha tenido diferentes fases de desarrollo: una primera etapa de formación de voluntarios y voluntarias para el trabajo de campo, posteriormente la recogida de información con la correspondiente puesta en común, análisis y procesamiento de dicha información y, por último, la redacción de la revista con los resultados de nuestro estudio.

Para este tipo de proyectos de voluntariado ambiental, sin ánimo de lucro, es necesaria la participación de voluntarios y voluntarias que, en nuestro caso, se han erigido como los principales autores de esta tarea. En este sentido, desde la asociación realizamos una primera fase de formación de las personas que iban, posteriormente, a



“Raíjos de la Vega”

recopilar la información en la propia huerta. Dicha formación consistió en nociones básicas de botánica y etnobotánica, así como en metodologías prácticas para la realización de las entrevistas. Toda la información fue recogida en unos cuadernillos que, a la postre, serían los que utilizaríamos en el trabajo de campo y la determinación de las diversas variedades de plantas.

Tras esta fase inicial de preparación de nosotr@s mism@s, como voluntarias y voluntarios, empezamos la recogida de información en la huerta. Este trabajo consistió en la realización de entrevistas abiertas a personas que, por su vinculación con la huerta, tienen importantes conocimientos sobre las variedades agrícolas que se han plantado en nuestra comarca desde hace años. Muchas de estas variedades han sido desplazadas por otras más productivas, más comerciales o con menos problemas de campo, nos comentaban algun@s agricultor@s. La pérdida de esta diversidad agrícola tradicional es una de las motivaciones que nos han impulsado a emprender este proyecto. Durante esta fase recorrimos diferentes pueblo de la comarca de la Vega Baja del Segura, tales como Almoradí (las Heredades, el Saladar, el Puente de Don Pedro), Bigastro, Catral, Orihuela (La Campaneta), Guardamar, Rojales, Formentera, Algorfa, Montesinos, Albatera, Torrevieja (La Mata)...

Una vez realizado el trabajo de campo por parejas, nos sumergimos en la puesta en común de la información que cada voluntario o voluntaria había obtenido por parte de los agricultores y demás personas encuestadas. En esta fase conseguimos recopilar, analizando las entrevistas realizadas, una lista de unas 30 variedades que se cultivaron o consumieron (todavía algunas continúan formando parte de nuestra alimentación), con mayor o menor incidencia, en nuestra comarca. La transcripción de las entrevistas nos permitió procesar todo el conocimiento agrícola tradicional que nos proporcionaron gentilmente las personas que colaboraron.

Finalmente, con la información obtenida se ha redactado esta revista que pretende mostrar a los habitantes de la comarca un poco del conocimiento agrícola tradicional. La revista tiene como objetivo principal la difusión de estos saberes ligados a la tierra y que han formado parte del desarrollo de la Vega. Asimismo, este trabajo intenta abrir una ventana a un futuro en el que no se pierdan saberes y placeres en pos de una cultura homogeneizadora y global que relega las variedades tradicionales.

Resultados: una diversidad agrícola en declive

Los resultados de este proyecto “Raíjos de la Vega” conforman el contenido de la revista que tienes en tus manos. Son un conjunto de variedades agrícolas que hemos estructurado por familias botánicas y de las que hemos destacado, principalmente, los usos alimenticios y de otra índole. De entre las variedades que hemos recopilado podemos destacar, a modo de ejemplo, las naranjas sanguinas, las limas y las mandarinas de la tierra (con muchos piñones).

Cabe señalar que la información recopilada en esta revista está limitada por los informantes a los que hemos tenido acceso, por lo que es una pequeña parte de la diversidad agrícola que podemos encontrar en la comarca de la Vega Baja del Segura.

Esperando poder ampliar el proyecto en un futuro, os dejamos con la revista.



**FOTOGRAFÍAS DE ALGUNAS DE LAS VARIEDADES TRADICIONALES
RECOGIDAS EN LA VEGA BAJA DEL SEGURA**



FOTO 1: Frisuelos



FOTO 2: Guijas o almortas.



FOTO 3: Ajo diego, ajo de ajetes



FOTO 4: Bajocas o judías de manteca

“Raíces de la Vega”



FOTO 5: Tostones negros y amarillos



FOTO 6: Ñora de Guardamar



FOTO 7: Tomate murciano

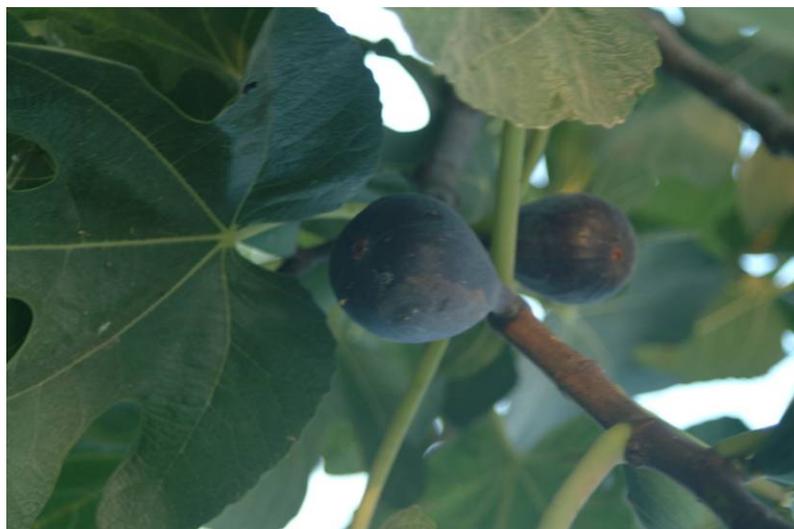


FOTO 8: Higos de pellejo toro

“Raíces de la Vega”



FOTO 9: Membrilla



FOTO 10: Níspolas.



FOTO 11: Alcaparras



FOTO 12: Cacahuetes



FOTO 13: Calabazas





FOTO 14: Cebolla de embutido



FOTO 15: Higo chumbo



FOTO 16: Flor de camarroja



FOTO 17: Camarroja

CATÁLOGO DE PLANTAS TRADICIONALES DE LA VEGA BAJA

Este es un pequeño catálogo de las plantas que hemos encontrado durante la realización de nuestro trabajo. La información recopilada es muy amplia y podíamos crear, en consecuencia, una lista mucho más extensa. Presentamos aquí un resumen. En relación a la disponibilidad, que se apunta en algunas variedades, cabe decir que hablamos de las plantas que tenemos en el banco de semillas de la asociación, a disposición, por supuesto, de quien las solicite.

Cítricos

- Nombre vulgar: Limón Fino.
- Nombre científico: *Citrus limon (L.) Burm. Etnovar. “Fino”*
- Descripción: Fruto casi esférico y con piel de color amarillo pálido. Carne amarillo verdosa, jugosa y ácida, muy aromática. Es utilizado en la cocina bien por su zumo para aderezar diferentes platos o por su corteza rallada para repostería. Las hojas son utilizadas para elaborar los paparajotes. El árbol es más resistente a las heladas que el de la variedad verna.

- Nombre vulgar: Limón Verna.
- Nombre científico: *Citrus limon (L.) Burm. Etnovar. “Verna”*
- Descripción: Tiene los mismos usos que el limón anterior pero con características morfológicas diferentes. Presenta una floración muy prolongada por lo que suele tener simultáneamente frutos en diversas fases de desarrollo. El fruto es ovado y grueso.

- Nombre vulgar: Limón dulce.
- Nombre científico: *Citrus x limodulcis D. Rivera y cols. Etnovar. “limón dulce”*.
- Descripción: Este cítrico produce unos frutos de aspecto y aroma similar al limón pero su carne es dulce y ligeramente ácida. Es utilizada para comer como postre.

- Nombre vulgar: Naranja sanguina condesa.
- Nombre científico: *Citrus sinensis (L.) Osbeck subsp. Hierochunticum (Risso) Rivera y cols. Etnovar. “Condesa”*
- Descripción: Fruto ovalado, por lo general alargado, de tamaño mediano a grande. Los frutos parecen naranjas normales con la diferencia de tener la carne de color rojizo-anaranjada. Era una variedad muy cultivada de la que quedan pocos ejemplares.

- Nombre vulgar: Mandarina de piñones.
- Nombre científico: *Citrus reticulata Blanco Subsp. Deliciosa (Risso) nov.comb. et. Stat.*
- Descripción: De esta mandarina hemos encontrado viejos ejemplares cerca de casas semiabandonadas de la huerta. El fruto es pequeño y tiene la dificultad para su consumo en que suele tener de 30 a 40 semillas por fruto. Las nuevas variedades comerciales de mandarinos han desplazado a estos frutos. El árbol puede ser interesante por el aroma de sus frutos, hojas y flores.

- Nombre vulgar: Naranja.
- Nombre científico: *Citrus sinensis L.*
- Descripción: Los cítricos han sido muy cultivados en la Vega Baja existiendo muchas variedades entre las que hoy en día podemos encontrar: navelate, navelina, Washington navel, lane late, Thompson, Salustiana y Valencia Late.



“Raíjos de la Vega”

Frutales de hueso

- Nombre vulgar: Abercoque de piñón dulce, albaricoque de hueso dulce.
- Nombre científico: *Prunus armeniaca* L.
- Descripción: Variedad de albaricoque de la que se puede comer el hueso o semilla. Son consumidos como postre.

- Nombre vulgar: Bresquilla, fresquilla.
- Nombre científico: *Prunus persica* (L.) Batsch. subsp. *nucipersica*.
- Descripción: Los aromáticos frutos de este árbol son consumidos en fresco como postre. Son melocotones con la piel lisa y carne algo más ácida. Las variedades cultivadas en la Vega son la “Roja” o la “moscatel”.

- Nombre vulgar: Prunas, ciruelas.
- Nombre científico: *Prunus domestica* L.
- Descripción: El nombre de Prunas es un resto de la lengua valenciana que persiste en los habitantes de la Vega. Encontramos cultivadas las moradas y las amarillas.

- Nombre vulgar: Aguacates, nísperos.
- Nombre científico: *Eriobotrya japonica* (Thunb) Lindley.
- Descripción: Árbol originario de Japón y china que se ha cultivado en la Vega Baja por sus frutos. Estos son muy sabrosos y dulces y aparecen en el mes de abril-mayo. El nombre ha producido muchas confusiones en visitantes, ya que en otros lugares se le llama aguacate a la *Persea americana*, árbol tropical con cuyos frutos se hace el guacamole típico mejicano, que nada tiene que ver con el aguacate de la Vega.

- Nombre vulgar: Almendro.
- Nombre científico: *Prunus dulcis* Miller.
- Descripción: Los frutos de este árbol se pueden consumir frescos o tostados y para elaborar turrónes, tortadas, dulces, etc. Hemos encontrado cultivada en la Vega Baja la variedad “Marcona”, de semilla redondeada y gruesa. Su cultivo está en retroceso.

Frutales de pepita

- Nombre vulgar: Peras campusinas.
- Nombre científico: *Pyrus communis* L. etnovar. “gambusina”
- Descripción: Frutos en forma de pera de mediano tamaño de color amarillo con tonalidades rojizas. Esta pera es la tradicional de la huerta, cultivada en los caminos o en los linderos de las tierras para delimitar. Muchas veces acompañaba a las acequias y azarbes y ha desaparecido al entubarlas. En el mercado semanal de Almoradí pueden encontrarse a la venta. Nos comentan que esta pera se podía cocinar en la olla viuda.

- Nombre vulgar: Pereta, peras de bocaio.
- Nombre científico: *Pyrus cossonii* Rehder etnovar. “Pereta”.
- Descripción: Peral con frutos de pequeño tamaño agrupados. Es una variedad temprana de la que en mayo ya encontramos frutos. El fruto es de color verdoso amarillento y son crujientes al mordisco y de sabor dulce. Se consume como postre. Como el caso del peral anterior está desapareciendo.



“Raíjos de la Vega”

- Nombre vulgar: Pericas de abanilla.
- Nombre científico: *Pyrus cossonii* Rehder etnovar. “Pereta de abanilla”.
- Descripción: Peral muy parecido al anterior, y con los mismos usos que la variedad anterior, aunque parece que las pericas de Abanilla son más grandes, tienen un sabor más dulce y son más aromáticas que las anteriores.

- Nombre vulgar: Manzana Reineta.
- Nombre científico: *Malus dasyphylla* Borkh. Etnovar. “Reineta”.
- Descripción: Árbol de unos 4 metros que produce unos frutos amarillentos o rojizos de un diámetro de 3-5 cm y achatados. Son utilizados para consumir en fresco o bien para confituras y postres.

- Nombre vulgar: Manzana del río.
- Nombre científico: *Malus pumila* Miller etnovar “de Lorqui”.
- Descripción: Este manzano suele adquirir porte arbustivo o de pequeño arbolito siendo muy ramificado. Produce unos frutos ácidos y de piel amarillenta.

- Nombre vulgar: Manzano de mata.
- Nombre científico: *Malus pumila* Miller etnovar. “Pero nano”.
- Descripción: Arbusto de pequeño porte, de 1,5 metros de altura, de ahí viene su nombre. Produce un fruto pequeño de color blanco amarillento tomando un color rojizo en las zonas expuestas al sol. Formaba parte antiguamente del conjunto de árboles y plantas que acompañaban a las casas de la huerta.

- Nombre vulgar: Níspolas del terreno, Níspolas.
- Nombre científico: *Mespilus germanica* L. var. *Minor* Risso.
- Descripción: Arbusto o arbolillo que produce un fruto globoso de color marrón oscuro. Florece en mayo y madura durante el otoño. Los frutos son muy ásperos y para poder consumirlos hay que darles un proceso de sobremaduración. Este proceso puede ser o bien dejándolos en el árbol más tiempo o bien conservándolos durante meses bajo almacenados con paja u hojas. Antiguamente se dejaban en los pajares para ser consumidos cerca de pascua. FOTO 10.

- Nombre vulgar: Níspolas gordas.
- Nombre científico: *Mespilus germanica* L. var. *Major* Risso.
- Descripción: Tiene los mismos usos que el árbol anterior salvo que estos tienen un tamaño de 2,5-3 cm x 2-3 cm.

- Nombre vulgar: Membrillo.
- Nombre científico: *Cydonia oblonga* Millar.
- Descripción: Pequeño árbol de unos 5 metros que produce un fruto grande globoso de color verdoso-amarillo. La carne es de color blanca y ácida, aromática y astringente. Es un fruto muy utilizado en la zona para hacer el famoso dulce de membrillo. También puede ser utilizado para decorar fruteros y dar aroma dado que aguanta mucho tiempo una vez recolectado.

- Nombre vulgar: Membrilla.
- Nombre científico: *Cydonia oblonga* Miller var. *Maliformis* (Millar) D. Rivera y cols. Etnovar. “Membrilla”.



“Raíjos de la Vega”

- Descripción: La apariencia del árbol es prácticamente la misma que la anterior, pero los frutos tienen la forma más globosa y parecida a la de las manzanas. La piel es menos rugosa. Madura a partir de mediados de septiembre, un poco antes que el membrillo. Los usos son los mismos que los del membrillo. FOTO 9.

Frutos carnosos

- Nombre vulgar: Granado.

- Nombre científico: *Punica granatum L.*

- Descripción: Árbol frutal muy cultivado en la zona cuyos frutos tienen la dificultad de que manchan la piel y son laboriosos al desgranarlo. En Albaterra se cultivan diferentes variedades como la “Albar”, “de San Felipe de Albaterra” y la “Mollar”.

- Nombre vulgar: Higos de pellejo toro.

- Nombre científico: *Ficus carica L. Subsp. rupestris etnovar. “Pellejo de toro”.*

- Descripción: Higuera que produce un fruto de piel dura y de color casi negra, de ahí les viene su nombre. No producen brevas. Los higos se pueden consumir frescos o bien secarlos para consumirlos durante el invierno. FOTO 8.

- Nombre vulgar: Higos verdes o verdes.

- Nombre científico: *Ficus carica L. Subsp. rupestris etnovar “verdal”.*

- Descripción: Higuera cuya característica principal es la de sus frutos de color verde con estrías blancas. La carne es muy dulce.

- Nombre vulgar: Higuera de brevas.

- Nombre científico: *Ficus carica L. Subsp. carica etnovar. “Ñoral de Orihuela”.*

- Descripción: Esta higuera produce dos cosechas. Una primera a mediados de junio de brevas y una segunda cosecha desde finales de julio hasta septiembre. El higo es de un tamaño menor que la breva y pueden ser consumidos tanto en fresco como secos.

- Nombre vulgar: Morera.

- Nombre científico: *Morus alba L. var. Alba.*

- Descripción: Árbol muy tradicional de Huerta que podemos encontrar junto a muchas casas para dar sombra. Las moras son comestibles pero nos comentan que no se deben comer muchas pues pueden causar problemas gástricos. Encontramos varios especímenes centenarios.

- Nombre vulgar: Higo chumbo.

- Nombre científico: *Opuntia maxima Miller.*

- Descripción: Cactus que produce frutos cubiertos de espinas de forma globosa y alargada. Suelen ser de color rojizo en la maduración. Existen varias variedades (verdes, amarillos, rojos). Tienen el inconveniente de que son difíciles de pelar. Un método que se utiliza para quitarles las espinas es barrerlos en la tierra o meterlos en un cubo con agua a remojo e ir removiéndolos. No obstante para pelarlos se suelen utilizar guantes. Los frutos son dulces y de carne rojiza. FOTO 15.

Hortalizas

- Nombre vulgar: Tomate murciano.

- Nombre científico: *Lycopersicon esculentum Mill.*



“Raíjos de la Vega”

- Disponibilidad: Semillas.
 - Descripción: Variedad de tomate de forma acorazonada que ha sido dejada de cultivar comercialmente a causa del pico que tiene, ya que este se puede romper fácilmente en el transporte provocando podredumbres y por tanto la pérdida del valor comercial. FOTO7
-
- Nombre vulgar: Tomate muchamiel. Tomate muchamelerero, tomate valenciano.
 - Nombre científico: *Lycopersicum esculentum* Mill.
 - Disponibilidad: Semillas.
 - Descripción: Tomate tradicional muy cultivado en la zona. Es de sabor dulce y muy apto para ensaladas. Es un tomate achatado con acostillamiento. Aunque en Guardamar lo llaman tomate valenciano, en otros pueblos llaman tomate valenciano a otra variedad de tomates.
-
- Nombre vulgar: Tomate de pera, de la pera.
 - Nombre científico: *Lycopersicum esculentum* Mill.
 - Disponibilidad: Semillas.
 - Descripción: Tomate muy cultivado antiguamente por su utilización para conserva. De forma aperada. En Rojales era utilizado para secarlo, haciéndole un corte en cruz y dejándolo sobre una estructura de cañas (sarsos) protegidos del rocío de la mañana. Estos tomates se consumían en el invierno, humedeciéndolos un poco se podían freír.
-
- Nombre vulgar: Alcachofa, arcasil.
 - Nombre científico: *Cynara scolymus* L.
 - Descripción: Planta muy popular en la zona de la cual se consumen las flores antes de que se abran. Es muy utilizada durante los meses invernales y existen muchas recetas como en tortilla, hervidas, etc. También se pueden consumir crudas. La variedad que más se cultiva en la Vega es la “blanca de Tudela”.
-
- Nombre vulgar: Calabacín.
 - Nombre científico: *Cucurbita pepo* L. var. *Condesa* Bailey.
 - Descripción: Hortaliza que produce grandes frutos afebinados. Cultivado y utilizado en la zona para ser consumido asado o frito con huevo, que los murcianos llaman zarangollo.
-
- Nombre vulgar: Calabaza.
 - Nombre científico: *Cucurbita* spp.
 - Descripción: Las calabazas han sido cultivadas tradicionalmente para ser consumidas asadas junto a boniatos o moniatos (*Convolvulus batatas* L.), para hacer buñuelos o para hacer cabello de ángel de diferentes postres. En algunas poblaciones como en Rojales se cultivan unas pequeñas calabazas que tienen una función decorativa. Se cosechan durante el otoño. FOTO 13.
-
- Nombre vulgar: Ñora de Guardamar.
 - Nombre científico: *Capsicum annuum* L.
 - Disponibilidad: Semillas.
 - Descripción: Pimiento en forma de bola que los habitantes de la comarca dan varios usos como para freír o bien para secar y ser utilizado como condimento en el arroz. Hace años se les compraba a los agricultores de Guardamar para hacer pimentón. Los agricultores de este pueblo han ido seleccionando a lo largo de los años la variedad para conseguir aquella que al secarse no quede demasiado pequeña. FOTO 6.



“Raíjos de la Vega”

- Nombre vulgar: Pimiento guindilla, pimientico.
- Nombre científico: *Capsicum annuum L.*
- Disponibilidad: Semillas.
- Descripción: Cultivado como planta ornamental en municipios como Almoradí, Algorfa, y Rojales. Se cultiva en macetas en los patios y son utilizados para condimentar diferentes platos como las habas hervidas, gambas al ajillo, etc.

- Nombre vulgar: Rábano de Molins.
- Nombre científico: *Raphanus sativus L.*
- Descripción: Especie de rábano más grande que los rabanitos consumidos habitualmente, más de 5 cm. Es de color blanco tanto exterior como interiormente. Tiene un sabor muy picante.

- Nombre vulgar: Cebolla de embutido.
- Nombre científico: *Allium cepa L.*
- Descripción: Cebolla de color rojizo y achatada, de gran tamaño. FOTO 14.

- Nombre vulgar: Ajo diego, ajo de ajetes.
- Nombre científico: *Allium sativum L.*
- Descripción: Ajo que produce numerosos dientes de pequeño tamaño y que es utilizado para producir ajos tiernos. Estos se consumen fritos con sardina y camarrojas, o para el arroz con habas y alcachofas, entre otros platos. FOTO 3.

- Nombre vulgar: Alficoz.
- Nombre científico: *Cucumis melo var. flexuosus.*
- Descripción: Hortaliza, misma especie que el melón pero que con aspecto de pepino. Su sabor es más dulce y suave que el del pepino y muy largo y a veces retorcido. El color de su piel es verde claro. Es utilizado para consumir crudo en las ensaladas.

- Nombre vulgar: Tápenas, tapenones, alcaparras.
- Nombre científico: *Capparis spinosa L.*
- Descripción: De esta planta se recogen sus brotes florales antes de abrir (tápenas) para encurtirlos o bien los frutos (tapenones). A pesar de que ya no se cultivan en la zona son populares en la cultura gastronómica. FOTO 11.

Frutas de verano

- Nombre vulgar: Melón de chino, melón de año.
- Nombre científico: *Cucumis melo*
- Descripción: Consumido como postre, es típico del verano. Existen diferentes variedades siendo “piel de sapo”, o “tendral”.

- Nombre vulgar: Melón de agua, Sandía.
- Nombre científico: *Citrullus lanatus (Thunb.)*
- Descripción: Fruta típica del verano de gran tamaño de entre 2 y 20 kg. Tiene la pulpa roja y es dulce. El nombre que se le da en la zona puede venir de la gran cantidad de agua que contiene que la hacen fruta refrescante si está refrigerada. Se come de postre.



“Raíjos de la Vega”

- Nombre vulgar: Melona.
- Nombre científico: *Citrullus lanatus* (Thunb.)
- Disponibilidad: Semillas.
- Descripción: Las características son similares a las de la Sandía salvo que tiene la forma a pepinada, lo que las hace más fáciles de guardar en la nevera puesto que se adaptan mejor a los estantes.

Verduras

- Nombre vulgar: Apio.
 - Nombre científico: *Apium graveolens* var. *dulce*.
 - Descripción: Planta herbácea cultivada durante los meses de invierno y que es utilizada para consumir en ensalada o diversos guisos como en el cocido.
-
- Nombre vulgar: Cardo.
 - Nombre científico: *Cynara cardunculus* L. ssp. *Cardunculus*.
 - Disponibilidad: Semillas.
 - Descripción: Consumido durante el invierno para ensaladas junto a alcachofa y limón y como verdura del cocido.
-
- Nombre vulgar: Endivia, camarroja, achicoria, camarroja del convento.
 - Nombre científico: *Cichorium intybus* L var. *sativum* Lam..
 - Descripción: Verdura para ensaladas que puede ser cultivada y blanqueada produciendo las famosas endivias (*Cichorium intybus* L var *foliosum* Bisch), o bien puede ser recolectada para consumir las hojas antes de la floración, llamándose de esta forma camarrojas o achicoria. Las camarrojas constituyen no sólo una planta sino un conjunto de ellas que son recogidas silvestre o a veces cultivadas para ser consumidas en ensaladas o bien hervidas y fritas con tomate, a veces acompañadas de sardinas. Entre las camarrojas silvestres encontramos *Crepis vesicaria* L. FOTOS 16 y 17.
-
- Nombre vulgar: Escarola.
 - Nombre científico: *Cichorium endivia* L.
 - Descripción: A pesar que la especie científica es “*endivia*” hablamos de la escarola. Planta utilizada para ser consumida en ensaladas.
-
- Nombre vulgar: Lechuga negra.
 - Nombre científico: *Lactuca sativa*.
 - Disponibilidad: Semillas
 - Descripción: Lechuga cultivada tradicionalmente, del tipo oreja de burro pero de hojas color verde oscuro, en algunas zonas casi marrones, más oscura de las que hoy se cultivan.
-
- Nombre vulgar: Bleas o acelgas.
 - Nombre científico: *Beta vulgaris* L. var. *Cicla* L.
 - Disponibilidad: Semillas
 - Descripción: Verdura de invierno muy popular utilizada para ser consumida hervida y acompañada de aceite.
-
- Nombre vulgar: Lisonas.
 - Nombre científico: *Sonchus tenerrimus* L.



“Raíjos de la Vega”

- Descripción: Planta silvestre que es recolectada durante los meses que hay lluvia para consumir sus hojas verdes en ensalada con ajo y tomate. Es quizás la planta silvestre más famosa de la zona. Nos comentan que debe recolectarse antes de que suba a flor o espigue.

- Nombre vulgar: Serrajón.

- Nombre científico: *Sonchus oleraceus* L.

- Descripción: De sabor amargo y áspero, se combina con las camarrojas para comerlas en hervido.

Legumbres

- Nombre vulgar: Habas. Habas cuarentonas, habas valencianas.

- Nombre científico: *Vicia faba* L.

- Disponibilidad: Semillas

- Descripción: Esta leguminosa produce unas vainas de unos 10-20 cm que pueden ser consumidas verdes, habas tiernas, o bien ya maduras cuando adquieren un color rojizo. Maduras se consumen hervidas con pimiento, chorizo y algún picante.

Los agricultores cultivan diferentes variedades: las habas cuarentonas que son plantadas en septiembre y en dos meses (40 días) producen habas, y las valencianas que son plantadas en otoño y tardan más en producir.

- Nombre vulgar: Bajocas o judías de manteca.

- Nombre científico: *Phaseolus vulgaris* L.

- Disponibilidad: Semillas

- Descripción: El nombre de bajocas es un resto que queda del uso del valenciano en la Vega baja, como sucede con otras plantas como carlotas (zanahoria) y crillas (patatas). Las bajocas de manteca son consumidas en verde, hervidas y aliñadas con aceite, o bien en varios guisos como la Olla viuda.

La variedad de manteca tiene la peculiaridad de no tener el molesto hilo de la vaina. Las legumbres también se pueden consumir maduras en guisos. FOTO 4.

- Nombre vulgar: Guijas o almortas.

- Nombre científico: *Lathyrus sativus* L.

- Disponibilidad: Semillas.

- Descripción: Leguminosa de legumbres de forma parecida a un altramuz seco. Pueden ser consumidas en potaje o amontonando y quemando la planta entera con las vainas para consumir las legumbres tostadas. FOTO 2.

- Nombre vulgar: Frisuelos.

- Nombre científico: *Vigna unguiculata* L. subsp. *sesquipedalis*.

- Disponibilidad: Semillas.

- Descripción: Leguminosa que produce grandes vainas de más de 50 cm de longitud (en otros pueblos la llaman “judía de ametro”). Las legumbres son arriñonadas y de color marrón con una mancha negra en un lateral. Son utilizadas para el arroz de los tres puños o Arroz clarico de vigilia. FOTO 1.

- Nombre vulgar: Cacahuetes.

- Nombre científico: *Arachis hypogaea* L.

- Disponibilidad: Semillas.



“Raíjos de la Vega”

- Descripción: Los cacahuets eran cultivados en la Vega Baja, aunque actualmente existan pocas personas que continúen su cultivo. Lo hemos encontrado cultivado en Los Montesinos. Nos dicen que el tradicional es el de dos semillas por vaina. FOTO 12.

Cereales

- Nombre vulgar: Tostones, palomitas.

- Nombre científico: *Zea mays L.*

- Disponibilidad: Semillas.

- Descripción: El maíz de palomitas o tostones ha sido utilizado tradicionalmente como golosina por los niños. Las semillas se plantan al final de la primavera y se cosechan a finales o mediados del verano. FOTO 5.

- Nombre vulgar: Tostones negros, palomitas negras

- Nombre científico: *Zea mays L.*

- Disponibilidad: Semillas.

- Descripción: Este maíz es igual al anterior con la única salvedad que la cáscara de las semillas es de color rojiza oscura casi negra. Por dentro los granos son igualmente blancos. FOTO 5.

Otras especies

- Nombre vulgar: Cáñamo.

- Nombre científico: *Cannabis sativa L. var. sativa.*

- Descripción: Cultivo herbáceo muy extendido en las tierras de huerta de la Vega hasta la llegada en los años 60 de la fibra de plástico. El proceso comenzaba tras la recolección con el secado y posterior incorporación de las plantas a la balsa para pudrir el leño y poder sacar la fibra mediante un costoso proceso. En pueblos como Callosa y Redován conservan maquinarias del proceso además de tener una “Escuela del cáñamo” para enseñar a los jóvenes todo el proceso. Los habitantes de la Vega recuerdan este cultivo como muy duro pero con añoranza.

La semilla de la planta, los cañamones, se utiliza para dar de comer a los pájaros, y a veces para enriquecer algunos productos de panadería.

- Nombre vulgar: Olivas del cuquillo.

- Nombre científico: *Olea maroccana Greuter y Burdet. Etnovar. “cuquillo”*

- Disponibilidad: árbol localizado.

- Descripción: Árbol vigoroso que produce unos frutos de pequeño tamaño pero muy sabrosos. Los agricultores de la zona han arrancado muchos de estos árboles porque en comparación con otros olivos, producen frutos de poca carne y mucho hueso. Son utilizadas para el consumo de mesa, en ensaladas o como aperitivo.

- Nombre vulgar: Jínjoles.

- Nombre científico: *Ziziphus zizyphus L.*

- Descripción: De este árbol se consumen sus frutos en verde, pues al madurar son atacados por insectos. Los frutos son de forma oval y de color amarillo verdoso por un lado y pardo rojizo por el lado expuesto al sol.



“Raíjos de la Vega”

- Nombre vulgar: Palmera datilera.
- Nombre científico: *Phoenix dactylifera* L.
- Descripción: Los agricultores diferencian varios tipos de palmeras. Unas producen frutos muy dulces que son llamados “de comer”, mientras que otras palmeras dan dátiles de una menor calidad que muchas veces no se recogen.

- Nombre vulgar: Uva Merseguera, uva merseguera.
- Nombre científico: *Vitis vinifera* L. *etnovar.* “*meseguera*”
- Descripción: Esta uva la hemos encontrado en la población de La Mata, donde ha sido cultivada tradicionalmente para producir vino. Es una uva blanca que produce pequeños racimos.

Bibliografía:

- Rivera, D. et al. (1996) *Las variedades tradicionales de frutales de la Cuenca del Río Segura: Catálogo Etnobotánico (1): frutos secos, oleaginosos, frutales de hueso, almendros y frutales de pepita*, Universidad de Murcia, Murcia.
- Rivera, D. et al. (1998) *Las variedades tradicionales de frutales de la Cuenca del Río Segura: Catálogo Etnobotánico: cítricos, frutos carnosos y vides*. DM, Murcia.
- Sánchez Gómez, P. y Guerra Montes, J. (2003) *Nueva flora de Murcia, plantas vasculares*. DM, Murcia.
- Mercalicante, (2005) *La guía visual de las frutas y hortalizas*, Mercalicante, Alicante.
- Font Quer, P. (2000) *Diccionario de botánica, península*. Ed. Península, Barcelona.

(LA GRANADA)

Sobre el patrón de vuestra risa media,
reales alcancías de collares,
se recorta, velada, una tragedia
de aglomerados rojos, rojos zares.
Recomendable sangre, enciclopedia
del rubor, corazones, si mollares,
con un tic-tac de plenilunio, abiertos,
como revoluciones de los huertos.

(MAR Y RÍO)

Agrios huertos, azules limonares,
de frutos, si dorados, corredores;
¡tan distantes!, que os sé si los vapores
libertan siempre presos palomares.
Ya va el río a regarles los azahares
alrededor de sus alrededores,
en menoscabo de la horticultura:
¡oh solución, presente al fin, futura!

Perito en Lunas. Miguel Hernández



GASTRONOMÍA TRADICIONAL DE LA VEGA BAJA DEL SEGURA: EL SABER COMER

Rafael Birlanga Follana

La comarca de la Vega Baja del Segura es, también como en tantas otras cosas, un encuentro gastronómico entre las distintas influencias de los distintos pueblos que han pasado por ella. Desde íberos a romanos, celtas y árabes, todos han dejado sus legados en cuanto a alimentación se refiere en estas tierras.

Esta gastronomía del ayer y de hoy, pero ya cada vez menos de nuestros tiempos, es un tipo de gastronomía en la que siempre estuvieron presentes como ingredientes principales las hortalizas, las frutas y las legumbres. Las carnes y pescados frescos se usaban en los días más marcados del año (ya que eran productos caros) y en su defecto se usaban pescados desalados y embutidos. Y siempre que se podía en casa se contaba con la botella de “oro líquido”, el aceite de oliva virgen extra (un ingrediente que no todas las familias podían disponer dado su alto coste económico).

Un artículo sobre comidas tradicionales no puede dejar de recordar a las grandes creadoras del recetario del que hoy podemos disfrutar y del que podemos estar tan orgullosos. Ellas fueron nuestras abuelas y sus madres, es decir, en general las amas de casa que tenían que hacer maravillas para poder alimentar con “cuatro duros” a unas familias bastante numerosas y hambrientas. Ellas fueron las gran chefs y grandes creadoras de los platos que hoy podemos disfrutar.

Podemos consultar multitud de libros y ver las cientos de recetas que podemos encontrar de esta zona. Son recetas que, según los pueblos, se ven modificadas en algunos ingredientes o en su nombre. Esta variedad, en las denominaciones y en las especificidades de los distintos platos, es una de las muestras de la rica variedad de la gastronomía popular con la que podemos disfrutar.

Los platos estrellas que podemos destacar son el arroz y conejo y el cocido con pelotas, pero eran platos que antes sólo se elaboraban para ocasiones especiales. Para la vida diaria se comían comidas que hoy llamaríamos “de olla” como: arroz clarico de vigilia, olla viuda, gazpacho, lentejas, etc. También debemos destacar el gran surtido en dulces que podemos encontrar que se elaboraban, sobre todo, en navidad o para grandes ocasiones.

Por todo lo dicho, aquí queremos intentar representar con estas cuatro recetas (Arroz clarico de vigilia o arroz de los tres puños, Arroz con habas y arcasiles, Tortilla en caldo y Almojábanas, almojábanas), la gastronomía típica de la Vega y esperamos que os guste y las pongáis en práctica. Recordad que las recetas pertenecen a la gastronomía popular y puede que encontréis palabra típicas de nuestra zona.



Arroz clarico de vigilia o arroz de los tres puños

Ingredientes:

- 1 puñado de frisuelos.
- 1 puñado de lentejas (pequeñas).
- 1 puñado de habichuelas.
- 1 tomate maduro.
- 100g de bajocas o judías verdes.
- 3 o 4 hojas de bleas o acelgas.
- 1 o 2 ramas de cardo o penca.
- 5 o 6 alcachofas.
- 3 patatas medianas.
- 3 dientes de ajo.
- 1 medida de aceite oliva virgen extra (4 cucharadas soperas).
- 500g de arroz (dos puñados para cada persona).
- 1 cucharadita de pimentón dulce.
- 1 cucharadita de harina.
- Azafrán o colorante alimentario.
- Sal.
- Agua.

Elaboración:

La víspera ponemos a remojo los frisuelos, las lentejas y las habichuelas.

Limpiamos y cortamos las verduras, y las ponemos en una olla junto con las legumbres que pusimos a remojo la víspera, cubrimos de aguas y esperamos 20 minutos.

En un cazo aparte, echamos la medida de aceite y cuando esté bien caliente pero sin humear añadimos los tres dientes de ajos pelados esperando a que se doren un poquito. Una vez dorados echamos la cucharada de pimentón y de harina, esperamos a que se cueza la harina y añadimos el tomate rallado, hasta que se fría.

Una vez transcurridos los 20 minutos, echamos en la sartén las patatas peladas y esperamos otros 15 minutos a que se cuezan.

Pasado este tiempo ponemos en la olla el sofrito de tomate, echamos el arroz y el azafrán, salamos al gusto y dejamos que se cueza todo durante unos 20 minutos más.

Durante todo el proceso estaremos removiendo y observando que no falte agua, en caso de que esto ocurriera le añadiríamos un poco de agua.

Recomendaciones:

- Las verduras, pueden ser sustituidas por otras de temporada, o incluso se le pueden añadir más o cambiar las que hay por otras que más nos gusten.
- El azafrán es una especia muy cara, por lo tanto, si no podemos disponer de esta podemos utilizar o bien el clásico colorante alimentario, o una especia que procede de la india denominada *curcuma*, con la que obtendremos el mismo resultado.
- En el caso de que podamos usar azafrán, para extraer todo su potencial echaremos las hebras en un cuenco con un poco de agua bien caliente para obtener un mejor resultado.



Arroz con habas y arcasiles

Ingredientes:

- 500g de arroz.
- 200g de boquerón fresco.
- 2 patatas.
- 1 Kg de habas.
- 300g de alcachofas.
- 1 tomate maduro.
- 6 ajos tiernos.
- 3 medidas de aceite de oliva virgen extra.
- Azafrán.
- Agua.

Elaboración:

Limpiamos lo boquerones, los desespinaamos y reservamos.

Limpiamos también las alcachofas y los ajos tiernos y los troceamos, pelamos las habas y las patatas, estas últimas las cortamos en láminas y rallamos el tomate. Ponemos en una olla o perol de barro (mejor si usamos este último), el aceite y esperamos a que se caliente. Echamos las patatas, las habas, las alcachofas y los ajos en ese orden y cuando estén algo doradas añadimos el tomate, esperamos que se fría este y echamos la sal y cubrimos las verduras con agua. Tenemos que dejar cocer todo durante unos 30 minutos.

Una vez estén las verduras cocidas las sacamos y las echamos a la paella, vertemos el agua hasta cubrir, echamos el arroz y disponemos por encima los boquerones, ajustamos de sal y esperamos 20 minutos a fuego lento a que todo se cueza y... listo para servir.

Recomendaciones:

- El boquerón se puede freír, en lugar de cocerlo. Si decidimos hacerlos de esta segunda manera, debemos recordar que no lo debemos echar en la paella, ya que sino el arroz cogerá gusto a pescado frito, sino que a la hora de servir dispondremos el boquerón frito por encima.
- Cuando limpiemos las alcachofas, si queremos evitar que se oxiden (se pongan negras), después de cortarlas las podemos frotar con un limón y echarlas en un bol con agua y limón escurrido en esta o bien que en el bol haya unas cuantas ramas de perejil.



Tortilla en caldo

Ingredientes:

- 100g de guisantes.
- 100g de habas.
- 3 alcachofas.
- 8 ó 10 patatas medianas
- Una bacaladilla.
- 1 barra de pan duro.
- 1 huevo.
- 2 dientes de ajo.
- 1 tomate maduro.
- Piñones.
- Perejil.
- 2 medidas de aceite de oliva virgen extra.
- Agua.
- Sal.

Elaboración:

Ponemos la víspera la bacaladilla a desalar, en dos aguas.

Para la torta, ponemos la barra de pan a remojo, una vez bien empapada la escurrimos bien. Y mezclamos bien con la parte central de la bacaladilla desalada (la parte exterior la reservamos), picamos los ajos y el perejil y lo incorporamos a la mezcla junto con el huevo. Mezclamos todo bien y con esa masa hacemos las tortas y las freímos y reservamos.

Limpiamos las verduras y en una paellera echamos las dos medidas de aceite y freímos las alcachofas, las habas el bacalao, los guisantes y el tomate y esperamos que se fría. Incorporamos el agua y agregamos las patatas en trozos irregulares (patatas “crak”), salamos y esperamos unos 30 minutos hasta que se guise todo; por último añadimos las tortitas y servimos.

A la hora de servir en cada plato podemos poner unas 3 tortitas, un trozo de bacalao y las verduras.

Recomendaciones:

- Al referirnos al bacalao en dos aguas, queremos decir que debemos por lo menos cambiarle el agua dos veces antes de ser usado, para que pierda la mayor parte de la sal posible.
- Las patatas “crak”, no es más que una forma de trocear las patatas, estas se consiguen metiendo el cuchillo y sin llegar a cortar del todo lo giramos escuchando el peculiar sonido de “crak” y de ahí el nombre.



Almojábanas, almojábanas.

Ingredientes:

- 4 vasos de agua.
- 1 vaso de aceite de oliva virgen extra.
- 1 kilo de harina de trigo
- 24 huevos.

Elaboración:

En una olla o sartén ponemos el agua y el aceite. Una vez comience a hervir vamos incorporando poco a poco la harina, no debemos dejar de remover, ni echar mucha harina de golpe, para evitar que se formen grumos. Cuando esté formada la masa dejamos enfriar.

Una vez fría la masa vamos incorporando los huevos y mezclándolo todo bien, cuando haya quedado una pasta homogénea, las ponemos en una llanda. Le damos forma como si fueran rollos, pero de mayor tamaño, y horneamos.

Una vez cocida las sacamos del horno y en caliente les echamos miel y azúcar por encima. Y ya están listas para comer.

“Mi amigo, el anciano que vivía al final de la calle, ha muerto. La última vez que hablé con él me dijo: He estado pensando, y me parece que sólo hay tres hombres necesarios: el agricultor, el pescador y el minero. Los demás son parásitos.”

John Berger, *Un pintor de hoy*, Alfaguara, Madrid, 2002, p. 122 en Riechmann, J. *Cuidar la T(t)ierra: políticas agrarias y alimentarias sostenibles para entrar en el siglo XXI*. Icaria, Barcelona, 2003, p. 19

“La tierra es la condición para la regeneración de la naturaleza y de la vida social. Es por ello que la renovación de la sociedad implica la preservación de la integridad de la tierra, implica tratar al territorio como algo sagrado.”

Mies, M y Shiva, V. *Ecofeminisme*, Paris, L'Harmattan, 1998, p. 119.
en Pérez-Vitoria, S. *Les paysans sont de retour*, Arles, Actes Sud, 2005, p. 51.

Reiteramos nuestro agradecimiento a todas aquellas personas (agricultores, voluntarios y voluntarias, gente de la huerta...) que han aportado su granito de arena a este proyecto.

