

# RANDA

## 75

### MISCEL·LÀNIA JOSEP MIQUEL VIDAL HERNÁNDEZ / 4



*Agustí Pons, notícia d'un desventurat menorquí emigrat a la Florida l'any 1768, per Philip D. Rasico. La condició xueta en el segle XIX, per Laura Miró Bonnin. La Mallorca somniada per Miquel Ferrà durant la Dictadura de Primo de Rivera, per Francesc Lladó i Rotger. Un episodi de la implantació de la normativa de l'IEC a les Balears (1925-1931), per Antoni I. Alomar i Canyelles. Cartes de Blai Bonet a la família Benguerel (1958-1974), per Ramón García Palacios. Epistolari de Llorenç Moyà, per Miquel Àngel Vidal. Investigació de la tramuntana a Menorca, per Agustí Jansà i Joan Campins. El paper de l'etnobotànica en la consecució d'una alimentació saludable, per Josep Bernabeu-Mestre (amb la col·laboració de Maria Eugènia Galiana-Sánchez i Eva María Trescastro Gómez).*

*Institut Menorquí d'Estudis  
Publicacions de l'Abadia  
de Montserrat*

# El paper de l'etnobotànica en la consecució d'una alimentació saludable\*

*per Josep Bernabeu-Mestre (amb la col·laboració de Maria Eugènia Galiana-Sánchez i Eva María Trescastro López)*

## 1. Introducció

A partir del problema de l'alimentació inadequada que segueix bona part de la població i les conseqüències que comporta en termes de salut (Varela, coord., 2013) s'aborda l'alternativa gastronòmica que representa el model alimentari de la Dieta Mediterrània (DM) per a fer front a molt d'aquests problemes, com també el paper que pot jugar l'etnobotànica en el procés de readaptació d'aquell model a la realitat del segle XXI i a la configuració d'una cultura alimentària saludable i sostenible.

## 2. Ens alimentem correctament?

En novembre de 2010, la DM era reconeguda per la UNESCO com a patrimoni cultural immaterial de la humanitat. Aquest reconeixement s'ha produït en el context de la paradoxa del progressiu allunyament per part dels països de la Mediterrània de les pautes que la caracteritzen (Serra, Bach, 2012).

Segons la FAO, tot i que la DM té cada vegada més seguidors a tot arreu del món, en els darrers 45 anys ha perdut comensals en la mateixa regió mediterrània. A una disminució del consum de fruites, verdures, cereals i llegums s'ha sumat un increment de les calories provinents de carns, greixos i sucres afegits als aliments, així com un consum excessiu de sal (Alonso, 2011).

La DM s'enfronta actualment a tres grans problemes (Pérez Rodrigo, Aranceita, 2011): l'abandó progressiu dels hàbits alimentaris propis, la desaparició dels referents patrimonials i la globalització i estandardització del gust. Podem afirmar que el model dietètic que representa la DM és, actualment, més un propòsit que una realitat en la majoria dels països de la conca mediterrània. Determinades

\* Aquest treball és una versió actualitzada i ampliada de la conferència que es va impartir a les VI Jornades d'Etnobotànica Catalana (Ibi, 15 a 17 de juny de 2012). La recerca s'ha desenvolupat en el marc del projecte Prometeu II 2014/2015. Grup Alacant d'Estudis Avançats en Història de la Salut i la Medicina. Programa Prometeu per a Grups d'Excel·lència de la Generalitat Valenciana.

transformacions dels hàbits alimentaris i socials estan posant en perill la transmissió dels seus valors, precisament perquè son resultat de creences, tradicions, contactes amb la família i la societat on vivim, i evolucionen d'acord amb exigències econòmiques, laborals, de coneixements publicitaris i de modes. També els canvis sociològics, demogràfics i en l'estil de vida de les societats mediterrànies que es tradueixen en menys temps per a cuinar, menjar fora de casa, comprar en supermercats que ofereixen productes fora de temporada, disminució de l'activitat física en les activitats quotidianes (treball, medi escolar, activitats domèstiques) i en el temps d'oci, comporten l'abandó dels hàbits tradicionals i l'aparició de malalties relacionades amb els nous hàbits d'alimentació i de vida.

Si fem cas a enquestes com la l'Agència Espanyola de Seguretat Alimentària i Nutricional (AESAN) sobre la Ingesta Dietètica de la Població Espanyola (2011), el que estem menjant és el contrari d'allò que ens indica la piràmide de la DM, i això té repercussions importants i greus en matèria de salut, fins al punt que ens situa al capdavant dels països europeus en sobrepès i obesitat.

Com es recull en la monografia «*Hot topics*» en nutrició i salut pública (García González, Varela, eds., 2012), les malalties derivades d'una alimentació inadequada són responsables del 13 % de la mortalitat general a Europa i tenen un cost als diferents països d'almenys un 8 % del pressupost destinat a sanitat.

### 3. Com hem arribat a aquesta situació? La transició nutricional i alimentària: de la desnutrició a l'obesitat

Va ser en els inicis de la dècada de 1960 que es va completar la transició nutricional i alimentària de la població espanyola, en quedar superat aquell «poc i malament» que havia caracteritzat l'alimentació d'amplis sectors de la societat (Bernabeu, 2009, 2011a, 2011b; Bernabeu, Galiana, Trescastro, 2012). Gràcies a l'augment lent, però regular, de les kilocalories ingerides i de tot un conjunt d'aliments protectors que s'incorporaven a un règim alimentari tradicional de base vegetal i amb pocs greixos i proteïnes d'origen animal, la dieta mitjana va acabar per presentar uns paràmetres propers als de l'equilibri de nutrients que recomanaven els organismes internacionals. No obstant això, encara que és indubtable que el trànsit cap a un règim alimentari de major densitat energètica va tenir els seus efectes positius, al mateix temps que se superaven els problemes de desnutrició, es consolidava l'emergència d'un model epidemiològic on les patologies lligades a la sobrealimentació han anat adquirint un protagonisme rellevant.

Què va passar amb la situació de privilegi que vam ser capaços d'aconseguir en la dècada de 1960? Com havia ocorregut als països que havien completat abans les seves transicions, en les últimes dècades del segle xx el règim alimentari s'havia «occidentalitzat» en el sentit més negatiu del terme.

S'ha destacat la influència que en la transformació dels hàbits alimentaris hauria tingut l'evolució social i econòmica experimentada per la població espanyola des de la dècada de 1950 (Contreras, 1999). A un increment de l'oferta alimentària i una disponibilitat econòmica més gran per a adquirir aliments i begudes

s'hauria afegit la irrupció del màrqueting alimentari i de la societat de consum, a més d'una disminució del percentatge de la població vinculada al món agrari, fet que ha comportat una pèrdua progressiva dels aliments de producció pròpia i de la qualitat i varietat que solen aportar. Aspectes socials i de simbolisme alimentari haurien influït negativament en el consum de llegums, i també de pa i creïlles, considerats aliments propis d'una dieta d'èpoques de penúria econòmica. Tot això va afavorir un increment en el consum de productes elaborats, en la mesura que permetien estalviar temps i aporten prestigi al consumidor. En altres casos, les pràctiques de màrqueting han induït a la compra d'aliments adquirits sense considerar el valor nutricional. La comoditat, la imatge, l'estètica de l'envasament o la moda s'han convertit en els element de decisió, i han substituït en molts casos als components naturals i saludables de la dieta.

L'experiència viscuda al nostre País ens confirma coses conegudes: la millora dels nivells de vida o, si més no, del poder adquisitiu, va acompanyada habitualment d'aspiracions gastronòmiques més sofisticades, però el desig de menjar millor no sempre es correspon amb una alimentació i nutrició correctes.

En els últims anys les tendències dietètiques que acabem de descriure s'han accentuat, amb un major consum de greixos, i un increment del consum diari de carn, i encara que s'ha produït un increment en el consum de fruites, aquest s'ha vist contrarestat amb un descens del de verdures. Si a tot això sumem que l'exercici físic que realitza la població espanyola és insuficient (situat per sota de la mitjana europea), tenim moltes de les claus per explicar per què l'obesitat i el sobrepès, molt relacionats amb el sedentarisme, han arribat a aconseguir xifres tan alarmants (Abuhazim, 2010; Marrodán, Montero, Cherkaoui, 2012). Cal indicar, no obstant això, que un dels trets més característics de la transició nutricional espanyola és el menor increment de morts per malalties cardiovasculars, malgrat l'increment de consum de greixos saturats. És el que es coneix com «la paradoxa espanyola», resultat de la sinergia i antagonisme de factors risc i protectors, com ocorre amb l'elevat consum d'oli d'oliva (Moreno, Sarría, Popkin, 2002).

#### 4. Com podem aconseguir una alimentació i nutrició adequades?

Per a resoldre aquesta pregunta la solució passa per la difusió de dietes saludables i de recomanacions alimentàries adequades. No obstant això, està demostrat que aquestes no funcionen si només es recolzen en coneixements científics sobre dietètica i nutrició i obliden les condicions socials que envolten l'alimentació dels grups humans.

En la presentació de la monografia *Gastronomia saludable*, coeditada pel professor Gregorio Varela i Rafael Ansón (2007), es recorda que no es menja només per salut, també es menja per plaer, i, sobretot, es menja d'acord amb uns hàbits alimentaris. En el moment de programar una dieta, encara que sigui correcta des del punt de vista nutricional, si no es té en compte el plaer i els hàbits, és a dir la gastronomia, molt probablement fracassarà.

Al llarg del segle xx, la gastronomia, concebuda bàsicament com la ciència

que ens aporta els coneixements necessaris per a l'elecció dels aliments més conuenients i com l'art d'aconseguir l'agradable condiment d'aquests i la seva presentació en la taula (Esplugues *et al.*, 2012), ha mostrat una important evolució i, entre altres raons, s'ha convertit en un dels principals reptes del segle XXI pel seu caràcter essencial per a la salut de les persones, per la seva influència en el comportament social, i, molt probablement, per haver sabut fer de la necessitat virtut, de manera que el deure de menjar (o l'obligació fisiològica de nodrir-se) està avui més relacionat que mai amb la possibilitat del saber fer-ho i gaudir-ho.

La gastronomia apareix, així, lligada o relacionada amb el concepte d'alimentació de qualitat, és a dir d'aquella que, a més de ser nutricionalment adequada, variada i saludable, adquireix també la dimensió de «palatable i adaptada als gustos i necessitats dels consumidors». Com afirmava el professor Francisco Grande Covián, «només menjarem el que hem de menjar si ens agrada».

La gastronomia constitueix un dels pilars fonamentals de la cultura de la salut. Amb ella podem aprendre a menjar i a nodrir-nos de forma adequada, sense renunciar a l'objectiu de gaudir menjant. Menjar millor significa viure millor (som el que mengem), i encara que menjar bé pugui resultar complex, també hauria de resultar agradós i ens hauria de proporcionar plaer.

Però la història de la gastronomia ens mostra que els canvis són inevitables: les transformacions tan radicals que s'estan produint en la nostra alimentació són una conseqüència de l'acceleració de la història i de la globalització del mercat alimentari. Als països desenvolupats, la gent no ha tingut accés mai a una varietat tan gran d'aliments com en l'actualitat, però, encara així, els productes estandaritzats i barats, el menjar ràpid, tenen cada vegada més acceptació i va guanyant terreny la desestructuració dels hàbits alimentaris. S'està produint, en certa forma, allò que coneixem com la contragastronomia, representada en la cultura alimentària del *fast food* tan present en les actuals fórmules de neorestauració: Cuina ràpida que comporta menjar en qualsevol moment sense que sigui necessari fer-ho socialment i sense seguir un ritual i uns hàbits o normes culturals preestablertes (Fischler, 2010).

En tot aquest context, enfront de totes aquestes tendències, la DM, junt amb altres alternatives com la que representa el moviment *slow food*, el kilòmetre zero, o el moviment Terra Mare, s'ofereix com una opció gastronòmica adequada per mantenir la salut de la població i solucionar els problemes nutricionals; i es en el marc d'aquestes alternatives gastronòmiques on l'etnobotànica pot arribar a jugar un paper rellevant.

*Slow food*, menjar lent, en contraposició a la forma ràpida de fer-ho, aporta un estil diferent de menjar, a partir de la recuperació del menjar tradicional (de la cuina tradicional o popular a l'alta cuina de creadors) i del temps que es necessita per a poder degustar-la (*La Guia del Slow Food*).

El moviment *slow food*, va sorgir no només com una alternativa al que representa el *fast food*, sinó també com una alternativa a la globalització alimentària que ha revolucionat els mercats i ha convertit al món en un immens mercat global, a més de provocar la universalització de la matèria primera. Ha estat l'homogeneïtzació de l'alimentació, la pèrdua dels sabers i els sabors locals, la ruptura

dels cicles de la naturalesa, juntament amb una producció intensiva i enormement tecnificada el que ha desencadenat un moviment de repulsa, com el que representa el *slow food*, davant una modernitat alimentària entesa com un allunyament de l'ésser humà respecte al seu entorn natural.

Moviments com el *slow food*, no només reivindiquen la necessitat de posar fre a la destrucció i la contaminació creixent del planeta que comporten models de producció i consum d'aliments com els que representa el *fast food*, sinó també a la del mateix ésser humà com a destinatari últim de la gran quantitat de productes químics —fertilitzants i pesticides, entre altres— que s'utilitzen en la producció agrícola i ramadera intensiva, i que tantes conseqüències tenen en termes de salut. Associada al *slow food*, s'ha desenvolupat una ecogastronomia basada en l'alternativa que representa una alimentació ecològica capaç d'oferir productes alimenticis de major qualitat nutricional, innocus per a la salut humana, en no presentar contaminants químics, i respectuosos amb el medi ambient. Com recorda el professor Gregorio Varela (2007), el repte de la cuina és apostar per una gastronomia centrada en les matèries primeres naturals de qualitat per així assegurar el sabor dels aliments i la salut dels consumidors. En aquest sentit, l'agroecologia, entesa com una transició cap a la sostenibilitat, s'entén com l'aplicació dels conceptes i principis ecològics al disseny i maneig dels sistemes alimentaris sostenibles. Per aconseguir sostenibilitat, la metodologia agroecològica no solament es recolza en l'ecologia, sinó que percep la producció d'aliments com un procés que involucra els productors i consumidors interactuant en forma dinàmica.

Com assenyalàvem abans, en línia amb allò que es defensa tant des del *slow food* com des de l'ecogastronomia, entre els arguments que es van utilitzar per defensar la candidatura de la Dieta Mediterrània com a patrimoni immaterial de la humanitat i com a opció capaç de promocionar un patró alimentari i un estil de vida saludables tant en la promoció de la salut com en la reducció del risc d'aparició de malalties cardiovasculars, cròniques i degeneratives, es destacava el fet que la DM representa molt més que una pauta nutricional (Castells, 2008). L'antiga paraula grega *diaita*, de la qual deriva dieta, significa estil de vida equilibrat, i això és exactament el que és la Dieta Mediterrània: una manera d'entendre la vida i d'alimentar-se que es basa en els productes de l'agricultura local, en receptes i formes de cuinar pròpies de cada lloc, transmises de generació en generació, però també en menjars compartits, celebracions i tradicions. En definitiva, en moltes de les qüestions que son l'objecte de la recerca i l'activitat etnobotànica.

Joan Pellicer, amb aquella manera d'explicar les coses que el caracteritzava, en una ponència que va presentar al II Congrés d'Agricultura Ecològica del País Valencià (Oriola, 15-17 d'octubre de 1999), es preguntava què podia aportar l'etnobotànica a l'alimentació correcta, a l'alimentació de qualitat i de salut, a l'alimentació ecològica, aquella adquirida per un cultiu i un tractament ecològic, respectuós amb la planta i amb la terra, és a dir, amb l'ecosistema que hi és a la base com a matriu. Per a Joan:

«A més de recuperar verdures, hortalisses i fruites silvestres autòctones, o d'aportar plantes medicinals, podia donar compte de l'enorme importància de la pulcra, variada, equilibrada i salutífera cuina rural tradicional autòctona, una versió local de la cuina mediterrània. Una cuina basada fonamentalment en el pa de blat, l'oli d'oliva i l'abundància de verdures i hortalisses fresques i de fruita del temps, i altres saludables cruatges, procedents d'un sòl ric i vegetal, que implica alimentació *in situ*, en la mateixa font d'origen, una alimentació, semblant a aquella per a la qual fou creat el cos humà, la natural i més primitiva. Una cuina, de més a més, adaptada a un cicle setmanal i a un ritme estacional amb el període quaresmal depuratiu. Una cuina presidida pel tast amarg, desinfectant i tonificant de l'oliva verda adobada i regada pel solemne got de vi».

## 5. L'etnobotànica i el repte de readaptar la dieta mediterrània

Molts dels països que avui en dia viuen les seues transicions alimentàries i nutricionals intenten buscar un equilibri en l'evolució alimentària que estan experimentant i evitar així els efectes no desitjats que han acompanyat experiències com la nostra (Maire, Delpeuch 2001: 93). Procuren preservar de la millor manera possible una alimentació i unes opcions arrelades en la cultura i en les tradicions culinàries. I aquest hauria de ser el sentit de l'interès que desperta l'alimentació mediterrània.

En el nostre cas, la necessitat de recuperar el model alimentari de referència que representa la Dieta Mediterrània s'ha convertit en una prioritat i ha estat una reivindicació des de fa dècades. El repte consisteix a readaptar a les actuals circumstàncies alguns dels valors que configuraven aquell model mediterrani de vida que ens va permetre completar la transició nutricional i alimentària, i poder assolir els paràmetres de l'ideal de la dieta mediterrània.

Entre les pautes que s'han proposat per a aconseguir aquesta readaptació, figura la necessitat de recuperar els receptaris tradicionals populars, analitzar-los i conèixer les virtuts i els defectes que presenten des del punt de vista nutricional, i corregir-los, tal com ocorre amb la reducció de la proporció de greixos en els casos en què siguem excessius, o tenir cura de la presentació (Zapata, 2003). Com afirma el doctor Joan Quiles en la introducció del fullet publicat per la Conselleria de Sanitat amb el títol *Els nostres menjars saludables* (Quiles 1994: 7): «La cuina valenciana tradicional participa del concepte de dieta mediterrània que, com recomanen els experts en nutrició, ha de constituir un marc de referència i exemple d'una alimentació equilibrada i sana. La base d'aquesta dieta la constitueix l'ús dels cereals (arròs), les hortalisses (encisam i tomaques), els llegums (faves, cigrons), el greix vegetal (oli d'oliva), la fruita (taronges), el peix (bacallà, lluç, sardines), la carn en quantitat limitada, i un moderat consum de vi. Així doncs, si seguim els costums culinàries propis de la nostra cultura, afirma Joan Quiles ens mourem dins d'un model nutricional suficientment complet i equilibrat que ens farà gaudir d'un major grau de salut.»

Com assenyala la professora Dolores Silvestre Castelló, coeditora de l'obra *És*

*possible la dieta mediterrània en segle XXI?* (2011) en parlar de la seva aplicació a la restauració col·lectiva, si comparem les actuals recomanacions nutricionals amb les propietats de la Dieta Mediterrània podem observar que existeix una gran complementarietat.

Als beneficis que aporta la dieta mediterrània tradicional, pel seu baix contingut en àcids grassos saturats i alt en monoinsaturats, així com en carbohidrats complexos i fibra, cal afegir els beneficis cardiovasculars, pel contingut en antioxidants, vitamines i minerals. Per això resulta tan útil promocionar el consum de plats tradicionals en els quals els llegums i altres vegetals siguin la base, i d'aliments protectors entre els quals cal incloure moltes de les més de 500 espècies que figuren en les bases de dades sobre les plantes silvestres d'ús alimentari que la recerca etnobotànica ha anat elaborant en el nostre medi (Ramón Morales *et al.*, 2011), i que formen part dels rics exponents del patrimoni cultural mediterrani.

Aquestes plantes han estat consumides tradicionalment com a mengívoles (Pellicer, 1999; Ríos, Lorenzo, Martínez-Francés, 2009), per a menjar com a condiment preferent o com a complement alimentari o a tall de llatinadura. Com recordava Joan Pellicer (1999: 89):

«Les herbes més tendres i dolces amb un alt contingut d'aigua, per exemple els llicsons de perdiu o de paret, els creixens o les bresques conilleres, es gastaven crues per a fer amanides o ensalades pel seu tast refrescant, sovint, adobades amb oli, vinagre i sal, i les més amargues, grosses o durenques, les cama-roges, rampanes o borratges, per a bullir-les o fregir-les com qualsevol verdura de l'horta i aparellar plats de verdura bullida adobada amb uns rajons d'oli i de vinagre o uns esguits de llima; saborosos fregitoris d'herbes amb allers i bacallà; coquetes, cocotets o pastissets d'herbes, minxos, sarandes o coquetes de dacs, guisats, potatges, arrossos, truites, i un llarg i exquisit etcètera».

Com és conegut, l'orenga, el romaní, el fenoll i diverses espècies de farigoles (principalment *Thymus vulgaris*, *T. zygis* i *T. mastichina*) són les espècies més usades com a condiment, especialment la primera. L'orenga és una planta molt utilitzada com a condiment en la tradicional matança del porc. El fenoll i les farigoles s'usen principalment per adobar les olives en gran part del nostre territori. La sajolida (*Satureja intricata*) és utilitzada per adobar carns i guisats. Les plantes condimentàries, en afegir-se als aliments i menjar per tal de reforçar o millorar el seu sabor, es fan més abellidors i digeribles. Els condiments complementàries representen els components més particulars de cada menjar i a més són molt valorats com a font de biocomponents o components funcionals actius que reforcen la condició saludable de la dieta tradicional (Pretel *et al.*, 2007; Parada, Carrió, Vallès, 2011).

En el cas de les persones majors, com que sol aconsellar-se la reducció del consum de sal, quan es tenen problemes d'hipertensió arterial (molt freqüent en la població anciana), l'opció de recórrer a alternatives culinàries com les que poden oferir moltes de les plantes que es feien servir en la cuina rural silvestre, fa innecessari l'ús de la sal, a més d'aportar una quantitat important d'antioxidants



(substàncies caracteritzades per produir una disminució de la velocitat de les reaccions de radicals lliures en l'organisme humà) (De la Torre, 2013).

Cal subratllar, en qualsevol cas, les alternatives que pot aportar el coneixement etnobotànic (Vallès Xirau, coordinador, 2011-2012), davant moltes de les substàncies químiques que s'empren com additius alimentaris i que comencen a estar qüestionades, no només per no ser tècnicament indispensables, sinó també per les conseqüències que poden tenir per a la salut del consumidor.

Les plantes aperitives (per exemple el raïm de pastor, l'olivera, l'herbata amarga o el pericó roig), en tant que begudes en tisanes uns minuts abans de seure a taula o menjades adobades abans i durant els menjars, desperten o obrin la gana de menjar i faciliten, a més, la digestió. Per la seua part, les plantes digestives (per exemple el poliol, el te de roca, la sàlvia, la camamilla, la melissa o l'herbata de la bassa, entre altres), estimulen les glàndules digestives i afavoreixen la secreció dels seus enzims, a més de relaxar les tensions dels trams digestius (Martínez-Francés, Ríos, 2009).

En la recuperació/readaptació de la DM també pot jugar un paper destacat, en aliança amb l'etnobotànica, la restauració col·lectiva. Com molt encertadament assenyala Joan Iborra (2006: 31) en parlar de la cuina d'arrel popular de la Safor, «el trencament de la transmissió patrimonial, etnobotànica i agrícola, possiblement inevitable, ha afectat de ple la cultura gastronòmica i l'ha deixada sota mínims. És temps que la restauració assumisca la sapiència popular i la trasllade a la carta de plats, tal com han fet les sucrieries amb els dolços, amb un èxit encoratjador». Com assenyala parlant de les coques valencianes, el cuiner Evarist Miralles en l'Almanac Gastronòmic de la Comunitat Valenciana (2011/12: 366), deuríem prendre consciència de la necessitat de preservar aquest patrimoni gastronòmic (referint-se a la forma tradicional de cuinar les coques) que en l'actualitat encara és viu. O com recordava el periodista i editor Juan Lagardera en aquest mateix Almanac, en parlar del gir naturalista que s'està produint en el món de la gastronomia, la cuina no ha mort, simplement canvia de cicle:

«Hi ha qui sempre va estar pel menjar cuinat amb suc i condiments i els menús escrits amb guix en la pissarra, vivint a l'aguait del boom de la cuina química, tot i recordant les lliçons de Michel Bras, quan proposava als seus col·laboradors cada matí una excursió pels camps propers a la recerca d'herbes i flors silvestres.. Com va fer Bras, actualment són molts els cuiners que postulen el retorn al cicle natural de les coses, dels productes, a l'amor a la terra i als animals, a la sapiència natural. En portar a les seves últimes conseqüències les teories de qualitat dels grans gourmets, en reconèixer que és en el bon tracte a la naturalesa on s'amaga el millor. En això estem, afirma Lagardera, nosaltres postulem aquests principis de revolució verda i sortim al camp valencià per reivindicar la seua dignificació. I en aquest gir, si se'm permet, continua dient Lagardera, caminen fa temps també alguns dels nostres joves cuiners més conspicus, restauradores que mai van tenir clar abandonar les arrels, la noció del sabor».

En aquest gir naturalista, insistim nosaltres, el diàleg entre cuiners i etnobotànics pot resultar molt profitós. Però és sobretot, a través de l'educació en alimen-

tació i nutrició, com millor es pot ajudar a recuperar/readaptar la cultura gastronòmica que caracteritza la DM.

L'adquisició i el foment d'hàbits adequats d'alimentació són especialment importants en edats crítiques com la infantesa, moment en què s'instauren els pilars bàsics per al manteniment d'hàbits saludables en l'edat adulta. La formació, la informació, la divulgació del concepte d'alimentació variada i equilibrada juga un paper fonamental en la protecció del dret d'elecció del consumidor i evita la seua indefensió davant missatges publicitaris enganyosos, a més de contribuir a una competència lleial entre els diversos operadors de la cadena alimentària. En aquest sentit la condició de recurs didàctic per a l'educació ambiental que ha assolit l'etnobotànica (Verde, Fajardo, 2003; Verde, Benlloch, Fajardo, 2005) la situa en una posició de privilegi dins del conjunt d'estratègies, que com en el cas dels horts escolars (Hernández, Alonso, 2011; Suarez, 2011), poden ajudar a promoure hàbits alimentaris que valoren la importància que tenen les plantes per a la nostra salut, i més concretament les que formen part del nostre patrimoni gastronòmic o cultura alimentària mediterrània.

## 6. A tall de conclusió (unes reflexions sobre la cultura alimentària mediterrània)

La cultura alimentària mediterrània representa un patrimoni gastronòmic que fa referència al complex entramat de pràctiques i coneixements, valors i creences, tècniques i representacions sobre què, quan, com, amb qui, i per què es menja el que es menja. La cultura alimentària inclou els productes i les tècniques de producció o elaboració, i també valors, creences, usos i costums i formes de consum (Castells 2008).

La UNESCO reconeix que la gastronomia es creua amb l'agricultura i el medi ambient, la nutrició i la salut, la diversitat biològica i cultural, i considera que el sector de la gastronomia té potencial per a fomentar el desenvolupament local, lluitar contra la pobresa, apostar per la protecció de la diversitat biològica, facilitar la cohesió entre les comunitats rurals i urbanes i enfortir la diversitat cultural i les tradicions culinàries.

S'ha de potenciar l'apropament a la cultura alimentària per part de tots els sectors socials i de les diverses disciplines, posant en comú les aportacions que es poden fer des de les humanitats i les ciències socials, des de les ciències biosanitàries o ciències de la vida, des de la gastronomia i la innovació culinària, i per suposat des de la nutrició humana i la dietètica. Es tracta, en definitiva, de potenciar la integració de diverses investigacions per a desenvolupar produccions multidisciplinars. La cultura alimentària, i en particular alternatives com la que representa la DM, s'ha de convertir en un marc de confluència de camps d'actuació (disciplines) com l'agricultura ecològica, la sociologia i l'antropologia, el desenvolupament sostenible, la història de la cuina, la identitat gastronòmica o l'etnobotànica; en un punt de trobada, reflexió i experimentació d'agrònoms, artesans, biòlegs i etnobotànics, cuiners, economistes, escriptors, sociòlegs, geò-

grafs, historiadors, llauradors, ramaders, pescadors, i evidentment restauradors i nutricionistes i altres professionals de la salut.

Les crisis també ofereixen oportunitats per propiciar canvis positius. En el cas de l'alimentació i de l'agricultura, que clarament estan passant per una forta crisi, l'anterior afirmació també es compleix. L'agricultura sempre ha estat una necessitat per a la humanitat, tant com a proveïdora d'aliments com de treball, però els costos ecològics i socioeconòmics que implica l'agricultura convencional o agroquímica han estat molt alts. Pot ser el moment de plantejar-se canvis conceptuals i metodològics que guïïn cap a noves formes de producció més sostenibles, i en definitiva cap a una alimentació i una manera de viure més equitativa i de major qualitat: models sostenibles i ecoeficients que siguin capaços de corregir molts dels problemes que acabem d'exposar, i on l'etnobotànica, com hem intentat mostrar, té moltes coses a dir.

Iniciàvem aquesta intervenció parlant del reconeixement de la DM com a patrimoni immaterial de la humanitat, i voldríem finalitzar amb unes reflexions sobre el que suposa aquest fet, i amb quina mesura pot potenciar la necessària i desitjada col·laboració dels etnobotànics en la consecució d'una alimentació saludable.

La valoració de la DM no és sols una aposta pel plaer de la taula mediterrània, o una reivindicació de les seues qualitats organolèptiques i nutricionals, sinó que suposa també un reconeixement i respecte cap el patrimoni cultural immaterial i un impuls als seus paisatges, productes i productors, tècniques i elaboracions, mercats i empreses agroalimentàries. La pèrdua de la DM no sols afecta la salut de milions de persones, sinó que a més posa en perill la supervivència d'un patrimoni encara més ampli. Tot això, sense oblidar la influència que pot tenir la valoració de la DM en la modernització de les estructures agràries, de les produccions, o de l'intercanvi de productes.

Com assenyalava Joan Pellicer, en un text publicat en 1999 sobre «Cuina rural silvestre. Recerques etnobotàniques al País Valencià», on reflexionava sobre el objectius de la recerca etnobotànica:

«Seguint el lúcids raonaments que Joan Vallés Xirau apunta reflexionant sobre el futur de l'etnobotànica catalana, considerem que no es tracta d'una tasca només científica, d'obtenir i acumular informació i reorganitzar-la, tractant les seues coenències i les seues pràctiques amb la mateixa seriositat, rigor i dignitat que les restants disciplines científiques, sinó també, en un segon pas, de difondre-la, ressenyar-la i de restituir-la a la població mitjançant la divulgació a centres d'ensenyament, publicacions per al gran públic i científiques especialitzades, cursos, conferències, etc., i encara també, fent un pas endavant, d'utilitzar-la per a bastir unes condicions de vida més respectuoses amb la natura i arrelades amb les tradicions culturals del País, i contribuir així, afegiríem nosaltres, a mantenir i millorar la salut de la població amb una alimentació saludable i una nutrició adequada».

## Referències bibliogràfiques

- ABUHAZIM PASCUAL, Aminah (2010): *Transición nutricional y alimentaria en España* (Madrid, Bubok Publishing).
- ALONSO ALPERTE, Elena (2011): *Patrones de dieta actual en el mundo mediterráneo*, dins Elena Alonso Aperte, Gregorio Varela Moreiras Gregorio i Dolores Silvestre Castelló (coords.), *¿Es posible la dieta mediterránea en el siglo XXI?* (Madrid, Fundación Tomás Pascual y Pilar Gómez Cuétara), ps. 39-54.
- ANSON, Rafael i Gregorio VARELA MOREIRAS (2007): *Gastronomía saludable* (León, Editorial Everest).
- BERNABEU-MESTRE, Josep (2009): *La transició alimentària de la població valenciana: progrés o retrocés?*, dins Ximo Guillem Llobat i Gabriel García Frasquet (coords.), *Salut, alimentació i cultura al País Valencià* (Gandia, CEIC/Alfons el Vell), ps. 111-129.
- BERNABEU-MESTRE, Josep (2011a): *La dieta mediterránea desde la perspectiva histórica y cultural*, dins Elena Alonso Aperte, Gregorio Varela Moreiras, Gregorio i Dolores Silvestre Castelló (coords.), *¿Es posible la dieta mediterránea en el siglo XXI?* (Madrid, Fundación Tomás Pascual y Pilar Gómez Cuétara), ps. 19-27.
- BERNABEU-MESTRE, Josep (2011b), *El contexto histórico de la transición nutricional en España*, dins Josep Bernabeu-Mestre i Josep Lluís Barona Vilar (eds.), *Nutrición, Salud y Sociedad. España y Europa en los siglos XIX y XX* (València: Seminari d'Estudis sobre la Ciència/ Publicacions de la Universitat de València), ps. 185-208.
- BERNABEU-MESTRE, Josep, María EUGENIA GALIANA-SÁNCHEZ i Eva María TRESCASTRO LÓPEZ (2012): *Història de l'alimentació i la nutrició a la Comunitat Valenciana*, «Viure en salut», núm. 91, ps. 13-14.
- CASTELLS, Margalida (2008): *El reconocimiento internacional de la DM como patrimonio inmaterial: oportunidades para el turismo gastronómico balear*, «Boletín Gestión Cultural», núm. 17 (Gestión del Patrimonio Inmaterial) [Accés 15 de juny 2012]. Disponible en: <http://www.gestioncultural.org/boletin/2008/bgc17-patrimonioinmaterial.htm>.
- CONTRERAS, Jesús (1999): *Cambios sociales y cambios en los comportamientos alimentarios en la España de la segunda mitad del siglo XX*, «Anuario de Psicología», núm. 30(2), ps. 24-42.
- DE LA TORRE FERNÁNDEZ-TRUJILLO, Julio (2013): *Gastronomía para el mayor: un reto, una necesidad*, dins María Achón i Tuñón et al. (coords.), *Alimentación institucional y de ocio en el siglo XXI: Entorno geriátrico* (Madrid, Fundación Tomás Pascual y Pilar Gómez Cuétara), ps. 97-106.
- DELPEUGH, F. i B. MAIRE (2001): *Los riesgos de la transición alimentaria*, «Mundo científico», núm. 222, ps. 90-93.
- ESPLUGUES PELLICER, Josep Xavier et al. (2012): *Nutrició i salut en els textos de gastronomia alacantina*, dins Mercedes Pascual Artiaga et al. (coords.), *Turisme, gastronomia oci i salut als municipis valencians: una perspectiva històrica* (Sant Vicent del Raspeig, Seminari d'Estudis sobre la Ciència/Ajuntament de Sant Vicent del Raspeig), ps. 241-263.
- FISCHLER, Claude (2010): *Gastro-nomía y gastro-anomía. Sabiduría del cuerpo y crisis biocultural de la alimentación moderna*, «Gazeta de Antropología», núm. 26(1), artículo 09. <http://hdl.handle.net/10481/6789>.
- HERNÁNDEZ TEJERA, J. S., R. A. ALONSO BRAVO i J. A. TALAVERA HERNÁNDEZ (2011): *Un proyecto innovador: el huerto escolar, ocho competencias* (Granada, GOF).
- IBORRA I GASTALDO, Joan (2006): *Així com cell qui desitja vianda: la cuina d'arrel popular de La Safor* (Alcoi, Edicions Tivoli).
- La guía del slow food*. [Accés 15 de junio 2012]. Disponible en: [www.slowfoodib.org/pdf/GUIA](http://www.slowfoodib.org/pdf/GUIA).

- MARRODÁN SERRANO, María Dolores, Pilar MONTERO LÓPEZ i Mohamed CHERKAoui (2012): *Transición Nutricional en España durante la historia reciente*, «Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria», núm. 32 (suplemento 2), ps. 55-64.
- MARTÍNEZ-FRANCÉS, Vanessa i Segundo RÍOS (2009): *Tisanes i altres preparats herbals emprats en la medicina popular de certes comarques d'interior valencianes (l'Alcoià, El Comptat i la Vall d'Albaida) durant els períodes epidèmics dels segles XIX-XX*, dins Ximo Guillem Llobat i Gabriel García Frasquet (coords.), *Salut, alimentació i cultura al País Valencià* (Gandia, CEIC/Alfons el Vell), ps. 223-238.
- MORALES, Ramón *et al.* (2011): *Biodiversidad y Etnobotánica en España*. «Memorias de la Real Sociedad Española de Historia Natural», núm. 9, ps. 157-207.
- MORENO AZNAR, Luis Alberto, Antonio SARRÍA i Barry MICHAEL POPKIN (2002): *The nutrition transition in Spain: a European Mediterranean country*, «European Journal of Clinical Nutrition», núm. 56 (10), ps. 992-1003.
- PARADA SOLER, Montse, Esperança CARRIÓ i Joan VALLES XIRAU (2011): *Ethnobotany of food plants in the Alt Empordà region (Catalonia, Iberian Peninsula)*, «Journal of Applied Botany and Food Quality», núm. 84, ps. 11-25.
- PELLICER I BATALLER, Joan (1999): *Cuina rural silvestre. Recerques etnobotàniques al País Valencià: Contribució a l'estudi de la flora etnobotànica mengívola i culinària del territori Diànic*, «Quaderns del Palau», núm. 1, ps. 81-123.
- PEREZ RODRIGO, Carmen i Javier ARANCETA BARTRINA (2011): *La dieta mediterránea en el marco de la nutrición comunitaria: luces y sombras*, dins Elena Alonso Aperte, Gregorio Varela Moreiras Gregorio i Dolores Silvestre Castelló (coords.), *¿Es posible la dieta mediterránea en el siglo XXI?* (Madrid, Fundación Tomás Pascual y Pilar Gómez Cuétara), ps. 147-161.
- Presentación de la Encuesta Nacional de Ingesta Dietética Española (ENIDE)*. Agencia Española de Seguridad Alimentaria. [Accés 15 de juny 2012]. Disponible en: [http://www.aesan.msc.es/AESAN/docs/docs/notas\\_prensa/Presentacion\\_ENIDE.pdf](http://www.aesan.msc.es/AESAN/docs/docs/notas_prensa/Presentacion_ENIDE.pdf).
- PRETEL, María Teresa *et al.* (2007): *Propiedades nutritivas y funcionales de plantas comestibles silvestres de la provincia de Alicante*, «Actas de Horticultura», núm. 48, ps. 658-661.
- QUILES, Joan (1994): *Els nostres menjars saludables* (València, IVESP).
- RÍOS, Segundo, María Luz LORENZO i Vanessa MARTÍNEZ-FRANCÉS (2009): *Els minxos: l'ús de les verdures silvestres en temps de fam*, dins Ximo Guillem Llobat i Gabriel García Frasquet (coords.), *Salut, alimentació i cultura al País Valencià* (Gandia, CEIC/Alfons el Vell), ps. 213-222.
- SERRA MAJEM, Lluís i Anna BACH FAIG (2012): *Mediterranean diet and public health nutrition: future and challenges*, dins Àngela García González i Gregorio Varela Moreiras (coords.), *Hot topics in nutrition and public health* (Madrid, Fundación Tomás Pascual y Pilar Gómez Cuétara), ps. 77-89.
- SILVESTRE CASTELLÓ, Dolores (2011): *Concepto y bases de la dieta mediterránea*, dins Elena Alonso Aperte, Gregorio Varela Moreiras Gregorio i Dolores Silvestre Castelló (coords.), *¿Es posible la dieta mediterránea en el siglo XXI?* (Madrid, Fundación Tomás Pascual y Pilar Gómez Cuétara), ps. 29-37.
- SUÁREZ CARRILLO, Ernesto (2011): *El Huerto Ecológico. Introducción a la Agroecología* (Almería, Instituto de Estudios Almerienses).
- VALLES XIRAU, Joan (coord.) (2011-2012): *Botànica estimada: Etnobotànica, una ciència de persones i plantes*, «Mètode», núm. 72 (monogràfic), ps. 50-107.
- VARELA MOREIRAS, Gregorio (coord.) (2013): *Libro Blanco de la Nutrición en España* (Madrid, Fundación Española de Nutrición/ Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición).

- VERDE LÓPEZ, Alonso i José FAJARDO RODRÍGUEZ (2003): *La etnobotánica en el currículo de Secundaria*, «Educar en el 2000», núm. 7, ps. 52-55.
- VERDE LÓPEZ, Alonso, Vicente BENLLOCH MARTÍ i José FAJARDO RODRÍGUEZ (2005): *La etnobotánica como recurso didáctico en la educación ambiental*, «IDEA-Revista de Educación de Castilla La Mancha», núm. 2, ps. 40-245.
- ZAPATA, Antonio (2003): *Problemática actual de la alimentación rural y posibilidades de recuperación*, dins José Miguel Martínez López (ed.), *Historia de la alimentación rural y tradicional. Recetario de Almería* (Almería, Instituto de Estudios Almerienses), ps. 17-28.