

# EL JARDÍ DE LA SALUT

Pere Martínez  
Amb fotografies  
de Clàudia Vogt

Manual de conreu  
ecològic domèstic



USHUAIA

*Un hort domèstic s'esdevé òrgan fonamental de la casa quan els seus habitants són conscients de la rellevància del fet que contribueix a l'alimentació i salut familiar. És aleshores quan un hort deixa de ser un espai i una activitat capriciosa per resultar essencial. Tanmateix, la bellesa, la contemplació i el benestar que confereix un jardí ombrejat i florit pot arribar a fondre's amb la funcionalitat alimentària d'un hort domèstic quan es desdibuixa la frontera entre els espais ornamentals i els terrenys destinats a la vianda. Quan això succeeix, el jardí passa a ser hort i l'hort, un jardí.*

*El jardí de la salut no està escrit com a simple lectura, sinó que, a més, us resultarà un valuós llibre de consulta on descobrir els temps i les maneres com plantejar-vos i millorar el vostre projecte o realitat d'hort i jardí, de terrassa agradable i productiva i fins i tot de petit espai, vertical o horitzontal, on desenvolupar i mantenir una zona vital, una part integrada de la vostra vida domèstica que us aportarà benestar i un component significatiu de la vostra alimentació ecològica i saludable, com també una farmaciola viva amb plantes medicinals de primera utilitat i un espai on estar-vos, gaudint de l'entorn vegetal a l'aire lliure.*



# **El jardí de la salut**

Manual de conreu ecològic domèstic

**Pere Martínez**

amb fotografies de Clàudia Vogt i pròleg d'Albert  
Canadell

[www.ushuaiaediciones.es](http://www.ushuaiaediciones.es)

*El jardí de la salut. Manual de conreu ecològic domèstic*

© 2022, Pere Martínez  
© 2022, Ushuaia Ediciones  
EDIPRO, S.C.P.  
Carretera de Rocafort 113  
43427 Conesa  
[info@ushuaiaediciones.es](mailto:info@ushuaiaediciones.es)

ISBN edició ebook: 978-84-19405-05-0  
ISBN edició paper: 978-84-19405-02-9

Primera edició: octubre de 2022

Disseny i maquetació: Dondesea, servicios editoriales  
Fotografia de portada: Pere Martínez  
Fotografies d'interior: Clàudia Vogt

Tots els drets reservats.

[www.ushuaiaediciones.es](http://www.ushuaiaediciones.es)



# Índex

[Pròleg](#)

[Introducció](#)

[Capítol 1. Què és un hort?](#)

[Capítol 2. La importància d'integrar un hort a casa nostra](#)

[Capítol 3. Com plantejar i construir un hort](#)

[Capítol 4. La terra de cultiu](#)

[Capítol 5. El compost](#)

[Capítol 6. Quines hortalisses hi posaré, quan i com](#)

[Capítol 7. Regadius i protecció de la hidratació a l'hort](#)

[Capítol 8. Com plantejar i construir un hort](#)

[Capítol 9. Mètodes per la cura de danys, plagues i malalties a l'hort](#)

[Capítol 10. La llum solar i la compatibilitat dels bancals amb arbrer, arbustos i fruiters](#)

[Capítol 11. La complaença del cultivador](#)

[Capítol 12. Llistat de les principals espècies d'hortalisses](#)

[Bibliografia](#)

[L'autor](#)

*Dedicat a la meva mare,  
Agustina,  
que em va germinar al seu ventre  
i alletar quan era un plançó.*

# Pròleg

Començo a llaurar aquest pròleg un dia molt assenyalat, el dia de la Terra, per encetar-lo amb bon peu i, de passada, com a humil tribut. Ja d'entrada us vull confessar que ara mateix preferiria anar a trasplantar tomaqueres (les de l'hivernacle, perquè a fora plovisqueja i el temps és massa frescal encara), en comptes d'embranchar-me en teories tomba que gira, sense ser un expert en la matèria. Però que en Pere em concedeixi l'honor de prologar-li un llibre sobre horticultura és un fet tan excepcional que, veritablement, m'ha entusiasmat i ho agraeixo. Altrament, poc puc afegir-hi, ¿què més podria escriure per completar el treball ingent que ell ens ofereix?

Si abans us he assegurat que m'ha entusiasmat, introduir-lo, no és només per l'honor atorgat, sinó també perquè a partir d'ara disposarem d'una nova eina ben útil. Útil per a tothom, per aquells que no en saben ni un borrall i en vulguin aprendre, també per aquells que ja dominen més o menys el tema i vulguin aprofundir-hi. Aquest és un llibre global que abasta diversitat d'aspectes (històrics, didàctics, ecològics, pràctics...) que ens ajudaran a assolir una major comprensió de la nostra interrelació amb la Terra, de les llavors i el seu desenvolupament i del cultiu de la vida vegetal.

Jo soc un aprenent, i vull suposar que tot hortolà ho és, fins i tot el més saberut, o saberuda. No en sé ni la meitat, d'horticultura, que el meu pare, que és un hortolà excel·lent, dels de tota la vida. Però el meu pare sempre ha

reconegut que ell no en sap ni la meitat que el seu avi; al seu pare el salta, ja que aquest —l'avi patern meu, a qui malauradament no vaig arribar a conèixer—, es va preocupar més dels camps i del bestiar, que no pas de l'hort (recordem que a les masoveries sovint aquesta era una feina realitzada per les dones, després que l'home del mas estripés el terreny a cavall d'un tractor, o guiant la parella de bous o una simple mula amb una arada ben similar a la del temps dels antics romans, si fa no fa, dos mil anys enrere).

¿Perdem coneixements, em pregunto, a més a més d'haver de treballar terrenys fatigats, compactes i massa contaminats? Sembla evident, la resposta. Evident, però no vol dir que sigui del tot certa, tal conclusió. Paradoxalment, sembla que pel camí també anem aprenent, per força: ens veiem empesos a recular per poder avançar, a replantejar-nos certs detalls per evolucionar, a fer d'alquimistes, si sentim la crida de cultivar(-nos). Cal que ens posem a punt per buscar i empescar-nos remeis d'emergència, mètodes més avançats. Avui hem de practicar una horticultura sanadora, preventiva, a llarg termini. Afortunadament, s'estén el concepte i la pràctica de la Permacultura. No ens queda altra solució que retornar-li a la terra despullada la substància que se li ha llevat, a poc a poc, sense pausa, des que els adobs químics han substituït en gran part les aportacions orgàniques i els fems lliures d'antibiòtics d'animals domèstics, usats secularment. Des que s'ha expandit el monocultiu i reduït la biodiversitat, s'ha anat perdent un ecosistema que la saviesa ancestral regulava d'acord amb els principis de la natura, amb completa simbiosi. Però tot això, i molt més, ens ho explica en Pere amb una profunditat magistral i poètica, en aquesta obra tan necessària.

Fa poc he rebut una gran alegria, una sorpresa inesperada, perquè el vell —tornant a citar el meu ancià pare— m'ha dit: “el dia que vagis al teu hort, porta-m'hi;



vull veure com ho fas això de tapar les plantes (l'encoixinat o *mulxing*) i aquest nou sistema tan estrofolari". I he tingut la demostració —una certesa més— del que pot arribar a aconseguir el contacte amb la terra; realment ens ajuda a transformar-nos, a alliberar-nos, a millorar. Cultivant la humilitat (amb tots els seus sentits), honorem el fet ancestral d'unir-nos al cicle natural, som pura Terra. Qui s'estima la terra, procura per ella. I s'estima. Au, doncs, gaudiu d'aquest *Jardí de la salut!*, com de la millor fruita madura.

Albert Canadell

# Introducció

Tal com diu l'Albert, aquest és un llibre destinat a diferents nivells d'experiència en horticultura, tant per a persones que en practiqueu de manera incipient o que voleu iniciar-vos en el cultiu casolà, sigui a la ciutat o en l'àmbit rural, com per als que ja hi esteu avesats i voleu descobrir coses noves. Jo mateix, afortunadament, quasi cada dia aprenc coses i soc tan i tan curiós que el meu afany per continuar-ne aprenent no té límits, de moment. Amb aquesta idea al cap he introduït conceptes, descripcions i pràctiques d'horticultura ecològica pensant en els que començareu a cultivar aviat, o que ho esteu fent de fa poc temps, descrivint eines i tasques que per a molts de vosaltres no seria necessari detallar, però que per als principiants sí que cal. Però, alhora, hi ha tot de pràctiques de conreu que us poden enriquir i potenciar les produccions casolanes a tots aquells que ja us hi dediqueu i que hi teniu experiència prèvia. D'altra banda, serveixi la meva humil contribució perquè alguns de vosaltres, que potser esteu fent hort a casa amb productes químics sintètics i unes pràctiques que erosionen i empobreixen la terra, veieu que, per molt que diguin els que fan apologia dels pesticides, es pot cultivar sense aquests productes nocius i veure com el vostre hort esdevé un jardí, *el jardí de la salut*.

Sé que existeixen força llibres, alguns de molt bons, que parlen de cultiu ecològic i ensenyen com aplicar els principis d'aquesta forma de conreu, que té moltes escoles i una gran diversitat de mètodes. Sabent-ho, no he volgut

repetir el que ja s'ha dit, sinó obrir una nova finestra al tema des d'una òptica que integri la pràctica, la motivació i la ideació del conreu domèstic; i tot això amb una manera de contemplar el tema que pot semblar personal, però que crec que és comuna als cultivadors que s'estimen la terra de conreu i el planeta Terra. Totes i tots tenim un esperit de cultivadors de la prosperitat a la nostra llar, encara que estigui amagat o entenebrit, i aquest és un fet que reneix i agafa força quan comencem a cultivar i cuidar els vegetals, en especial quan es tracta de viandes i plantes remeieres. Aquesta virtut ancestral ens fa hereus dels coneixements llegats per tota una humanitat històrica que ha fet del cultiu i la ramaderia el seu *modus vivendi*, i que per molt que hagi estat suplantada per la tenacitat de la indústria, mereix ser reviscolada com a tresor humà, i no tan sols com a símbol ni com a patrimoni històric o de lleure, sinó més aviat com a raó de ser i resposta davant els imperatius de l'existència. És a dir, si ens cal menjar, hem de conèixer els aliments, saber com produir-los, si més no en una petita proporció de les necessitats domèstiques, perquè l'ensenyament vital d'aquest fet és d'utilitat immediata i conté, a més, un coneixement profund dels vincles de l'ésser humà amb la naturalesa.

Integrar un hort a casa vostra no és pas difícil, ni impossible, en cas que visqueu en un pis de la gran ciutat. Qualsevol lloc a l'aire lliure de casa vostra pot contenir un espai de cultiu, encara que sigui petit. I no ha de ser pas un hortet simbòlic, sinó un element productiu dins el funcionament de la llar. Si només podeu disposar d'una taula de cultiu d'uns pocs metres quadrats, aprendreu a treure-li un bon rendiment que us permeti anar-hi fent tot de petits cultius per menjar amanida fresca gairebé cada dia. Jo mateix he conreat durant un temps un sol bancal de cinc o sis metres quadrats a casa, i us he de dir que, quan arribava la temporada alta, dues persones menjàvem cada dia una cosa o altra de l'hortet: enciams, pastanagues,

ravenets, remolatxes, tomàquets, carabassons... És realment meravellós veure com un bancal tan petit pot arribar a esdevenir tan productiu. No obstant això, també pot ser que en molts casos penseu que us agradaria fer-ho, però que ni tan sols disposeu d'una terrassa on situar els contenidors o la taula de cultiu que us caldrien al vostre petit pis. No us feu enrere, si no podeu cultivar a casa, consulteu on és el parc de cultiu municipal més proper, o mireu d'obtenir un tros de terreny als afores. Les ciutats estan canviant, necessàriament, i allò que fa tot just unes dècades semblava patrimoni de retirats o somiatruïtes, ara s'està veient com una necessitat essencial que obre moltes portes.

No he escrit aquest llibre pensant en hortes, ni en monocultius, ni en agricultura comercial, encara que sigui ecològica, sinó dirigit a orientar els conreus casolans i reconvertir part dels jardins de les cases en hort. He tingut en tot moment aquest objectiu, mirant que tot el que aquí explico sigui aplicable en espais domèstics, des d'un micro hort urbà, fins a horts de mida mitjana o gran, però sempre en l'àmbit casolà. Aleshores, les solucions que ofereixo no estan orientades a cap mena de pràctica agrícola industrial i, en conseqüència, són aplicables preferentment a superfícies de consum familiar o de petites comunitats, per la qual cosa qui les valori en un altre àmbit les podria trobar desencertades. Per exemple, proposo tot sovint prescindir de maquinària, perquè la considero inoportuna i innecessària per mantenir aquests espais reduïts; d'altra banda, aposto també per mètodes manuals sempre que sigui possible aplicar-los per controlar plagues incipients, com ara caragols o escarabats, sense haver de recórrer a productes insecticides, si no és imprescindible.

Al llarg del llibre anireu descobrint certes reiteracions, quant als principis bàsics del cultiu ecològic, la consciència

i la salut alimentària i psicològica dels cultivadors. Espero que sabreu dispensar la insistència, perquè es tracta de premisses fonamentals, pel que fa a la terra de conreu i la manera com s'han de tractar les plantes i els seus simbionts, i també, d'altra banda, pel que fa a com cal alimentar-se i viure saludablement. També veureu que, enmig de tot de consells eminentment pràctics, hi ha molta filosofia, de la vida, del conreu i de la salut. Trobo que és del tot necessari que tot allò que fem tingui ben clarificat el motiu per fer-ho, d'una altra manera el motor de les nostres accions, la voluntat, deixa de rebre energia per funcionar. És justament per això que he fet també filosofia en aquest llibre, per tal que la consciència i el coneixement vagin de bracet amb l'aixada i el rampí.

Per a tothom que vulgui potenciar els seus conreus, la salut de la terra, la de les plantes i la pròpia, aquest és un manual que he mirat d'escriure de manera senzilla, que s'entengui bé, encara que no tingueu cap mena d'experiència prèvia, i que, si en teniu, amb tot el respecte per les vostres pràctiques anteriors, sigui capaç d'aportar-vos alguna cosa nova i útil. He agrupat la informació i la filosofia de l'obra en capítols i articles i, al final de tot (capítol 12), us he fet el detall, per ordre alfabètic, de les hortalisses més comunes amb la informació particular per al seu conreu, a més d'aconsellar-vos quines d'aquestes viandes poden ser cultivades en petits espais de cultiu urbà i quines requereixen horts grans, tot això per tal que sempre que us calgui hi pugueu fer consultes. També cal dir que aporto una bona quantitat de consells personals que no han de ser interpretats com a qüestions dogmàtiques, perquè hi ha moltes maneres de fer i jo, en determinats aspectes, us ofereixo algunes solucions que he comprovat que són bones i útils. En canvi, en la majoria d'informacions tècniques que us documento, el que aporto és, en línies generals, un material consensuat dins de la cultura ecològica, i està refrendat pels col·lectius i entitats

que hi donen base. Així i tot, soc conscient que podreu discrepar d'algunes de les idees aquí expressades, siguin opinions meves o siguin criteris comuns de cultiu ecològic, i trobo que està bé que hi tingueu una discrepància puntual sana, perquè tot pot ser millorat i entès d'una altra manera; cal, això sí, que el criteri oportú neixi de l'experiència pròpia i d'un encert que hom troba només que quan es posa a treballar la terra amb amor i dedicació autèntica.

He sentit a dir tot sovint que tenir un hort o unes gallines a casa lliga massa. I és cert. Lliga, però també us farà més independents i us arrelarà positivament al lloc on viviu, perquè de tot allò que us donarà no n'haureu de comprar, i si van mal dades, a casa quasi sempre tindreu un hort amb bona vianda i uns ous de les vostres gallines; a més, us localitzarà allà on viviu, intensificarà el vostre vincle amb el medi i us potenciarà l'arrelament social amb la comunitat. I quant a lligar, avui en dia que s'ha posat tan de moda el *mascotisme* de tota mena, ¿que potser no lliguen també aquests animals que es tenen per caprici? Valoreu el fet de tenir un hort com una part més de la llar, el rebost viu de la cuina i la farmaciola viva per guarir-vos i mantenir la salut. Aquests són altres factors que us aportaran salut, felicitat i llibertat. En acabat, si heu de sortir, segur que algun veí us podrà regar l'hort mentre que sigueu a fora; això, si no heu instal·lat un sistema eficaç que us permeti deixar l'hort durant dies sense que us n'hàgiu de preocupar.

Us en parlaré, de tot això i moltes coses més.

# Capítol 1

## QUÈ ÉS UN HORT?

### 1.1 Breu història de l'horticultura

Tal com ens demostren els indicis arqueològics, els nostres avantpassats llunyans eren caçadors i recol·lectors nòmades. Aquella humanitat que ens va precedir era, lògicament, molt poc nombrosa demogràficament, motiu pel qual podem entendre que l'ésser humà d'aleshores fos res més que un altre animal dels molts que poblaven la Terra. Això sí, amb un fet diferencial que el feia únic: el desenvolupament de la intel·ligència, el diamant de *Homo sapiens*. Justament per aquest motiu de certa supremacia natural respecte a altres animals, i també per la baixa densitat del gènere humà, l'abundància de caça i productes de recol·lecció no els feia necessari un altre mètode de subsistència. Ni tan sols devien acumular massa en forma de rebost més enllà de petites quantitats, perquè no tenien manera de fer-ho a la pràctica, la qual cosa els devia obligar a sortir cada dia a caçar, els homes, i a recollir fruits, arrels i petits cereals silvestres, les dones i els nens.

Aquesta forma de supervivència primitiva implicava el fet de grans períodes famèlics, sobretot en èpoques fredes, quan la neu o d'altres inclemències feien difícil la caça o



qualsevol mena d'aportació nutricional. Així i tot, aquella humanitat ancestral va aprendre i va consolidar un sistema de vida basat en el dia a dia, amb molt poca capacitat d'acumulació, perquè vivien generalment en coves, balmes i abrics o aixoplucs molt exposats, desenvolupant, necessàriament, un sentiment de la supervivència immediata que a nosaltres avui en dia ens costaria d'entendre. D'altra banda, els arqueòlegs constaten que aquella humanitat dels clans cavernaris tenia una durada vital mitjana entorn dels trenta anys, edat que per nosaltres representa avui en dia l'apogeu de la vida.

Entre 9000 i 6000 anys aC, s'esdevé una revolució humana que ho canviaria tot de manera radical. Efectivament, la humanitat comença a domesticar, primer animals i després plantes. Aquest fet suposa un canvi colossal en l'evolució humana, perquè a partir d'aquell moment s'inicia el sedentarisme i amb ell la sofisticació cultural. El fet de no haver d'anar a caçar, de no viure en la incertesa de si hi haurà sort o no en la cacera, així com l'avantatge de no haver de canviar de lloc sovint, allibera temps i preocupacions a les comunitats que comencen a practicar la ramaderia rudimentària, un temps que hi dediquen a idear, a planejar, a organitzar la societat i la cultura, a construir habitatges i emplaçaments de tota mena més còmodes i adequats. És segurament aleshores quan es comença a conrear. Aquelles dones especialistes en recol·lecció i en plantes remeieres silvestres es plantegen cultivar-les, i així s'inicia la domesticació de les plantes salvatges. Així, petites llavors escadusseres un cop són plantades en terra amorosa i ben protegida per aquelles primeres pageses, regades quan cal, amanyagades per l'alè de les primeres cultivadores, esdevenen llavors, arrels i fruits de major mida i virtut nutritiva. I dic que van ser "elles", perquè amb tota probabilitat foren les dones qui primer de tot es feren càrrec d'aquells rudimentaris horts, les dones i els nens, que hi aprenien les feines al seu

costat. Segurament el repartiment espontani i instintiu va fer, de bon primer, ramaders als homes i cultivadores d'hortalisses a les dones.



Antiga escenificació d'un llaurador egipci amb els seus bous.

Us imagineu el que suposa tot plegat? Això va ser la Revolució del Neolític.

El cultiu més significatiu amb què va arrencar l'agricultura va ser el blat. Tot va començar a Mesopotàmia fa al voltant d'onze mil anys, quan en el bressol de les civilitzacions van sorgir els cultivadors de blat. Aquests nous especialistes donarien el tomb a les condicions de vida de la humanitat en qüestió de poques generacions, ja que l'avanç dels cultivadors de blat substituint la manera de viure dels caçadors i recol·lectors va ser exponencial. Tanmateix, a banda d'aquest gran fenomen col·lectiu, és del tot evident que, com deia més amunt, les recol·lectores de l'època se sentissin inspirades i mogudes a provar el cultiu amb tota classe de llavors boscanes, silvestres i espontànies per alimentar i guarir la seva comunitat. És del tot lògic que fos així, i encara que el blat marqués la

diferència en aquesta Revolució del Neolític, no podem parlar tan sols de blat per entendre els inicis de l'agricultura i menys encara els de l'horticultura.

El nou tipus de vida, sedentària o semi sedentària, va produir dos canvis essencials: primer, que la humanitat augmentés les seves habilitats fins a nivells superiors, afavorint el desenvolupament del cervell tal com avui en dia el coneixem; i segon, que tant les espècies animals com les vegetals dominades pels humans s'adaptessin genèticament a un nou medi, la domesticació, on se'ls cuidava i nodria per servir com a aliments a les comunitats establertes. Aquests animals i plantes, progressivament, van deixar de ser salvatges o silvestres, es van adaptar a la ramaderia i l'agricultura i van esdevenir les races i espècies que coneixem, espècies que, havent perdut aquella salvatgia original, a causa de la captivitat i el conreu van desenvolupar una major productivitat i idoneïtat per les necessitats humanes. Així, aquests dos factors van obrir la porta a les tècniques precises, als espais i a les eines útils per a la domesticació. I d'entre tot aquest munt de mètodes, sofisticacions i maneres de fer adaptatives, pel que fa a l'agricultura es van anar perfeccionant i definint les zones de conreu extensives, on només se sembrava una planta, com ara el blat, i també els horts, on la diversitat dels conreus domèstics va adaptar-se a les necessitats particulars de cada llar. L'aprenentatge d'aquelles noves formes d'agricultura va propiciar el naixement de l'hort proper a la morada, on els seus habitants cultivaven allò que els era més necessari per a l'alimentació familiar o comunitària, amb tota la varietat de productes que satisfien les necessitats i asseguraven una alimentació completa i adequada. Així va néixer l'hort de la casa.

Evidentment, l'estacionalitat, els factors climàtics, els costums ancestrals i d'altres incidències, han estat decisius al llarg de la història dels horts per a determinar quines

plantes s'hi conreen, en quines èpoques i de quina manera en cada marc territorial. Això ha fet que els horts hagin adquirit singularitats inevitables i en molts casos imprescindibles per raons culturals i climàtiques, estils de conreu propis a cada regió, fins i tot a cada contrada. Però també, des de l'inici de l'agricultura en temps remots, la selecció, l'encreuament genètic, les plantes autòctones de la zona i les importacions i préstecs propis del comerç i les relacions entre comunitats, han anat configurant els cultius d'hortalisses que coneixem en l'actualitat. Al principi, si una llavor era molt amargant, per exemple, se la desestimava pel cultiu, triant-ne en qualsevol cas aquelles que resultaven més saboroses al paladar; de la mateixa manera, aquelles llavors o arrels primordials de mida petita eren també rebutjades, facilitant així una millora genètica de l'espècie; d'altra banda, els primers agricultors van observar que si el pol·len d'unes determinades plantes de caràcter vigorós inseminava els òrgans receptius d'altres amb un parentesc proper, es produïen mutacions genètiques que en molts casos podien controlar i que també revertien en la millora de l'espècie o fins i tot en la creació d'una nova subespècie. Aquest sistema de selecció, al llarg de mil·lennis, va anar configurant els cultius hortícoles en general i també en particular. Es fa evident que a partir d'aquells inicis de l'horticultura la promiscuïtat dels cultius es va estendre de pertot; en alguns casos aquestes provatures esdevenien fracassos per qüestions climàtiques, ambientals, hídriques, minerals (sòl propi d'una contrada), o fins i tot culturals, ja que determinades comunitats estaven més especialitzades o bé tenien un sistema social, moral o hàbil que superava el d'altres, podent-se observar la repercussió d'aquest fet en el resultat d'alguns cultius que requereixen extremades cures o de regadius intensius, cultius que algunes comunitats eren capaces de tirar endavant i altres no. Però també, molt sovint, les experimentacions realitzades amb llavors

d'importació resultaven exitoses, fins al punt que acabaven substituint per complet les varietats autòctones abans conreades als horts locals.

El domini i gestió del cultiu domèstic no tan sols va possibilitar una millor salut i suficiència alimentària de les comunitats humanes amb productes frescos procedents de l'horticultura, sinó que, a més a més, va possibilitar el fet de l'emmagatzemament dels aliments, és a dir, l'acumulació i conservació d'aquells productes estacionals per a la seva consumició en moments d'escassetat. Aquest fet, associat majoritàriament al sedentarisme, va propiciar decididament la longevitat dels individus, reduint significativament els períodes de fretura per manca d'aliments.

Amb tot, les dones i els homes, els nostres ancestres, van aprendre i van transmetre un art i una ciència que al principi nasqué de la necessitat i de la intuïció d'aquelles primeres agricultores locals. Una infinitud de generacions posteriors han anat perfeccionant les tècniques, les formes i les eines, trobant millors espais, millors llavors, adobs i esmenes. En som hereus, doncs, d'aquesta gran saviesa ancestral i d'una ingent feina feta que ens arriba rodada. I a més a més, tenim la natura per escola, com aquelles primeres sembradores, de manera que podem fer els nostres horts casolans moderns basant-nos en tot aquest llegat enorme i antic i en aquesta possibilitat d'observació del bosc o la praderia silvestres, per poder fer realitat els nostres horts, l'hort de la casa, la millor de les farmacioles que rau en una alimentació variada, equilibrada i saludable on predominen els vegetals.

## 1.2 La vinculació entre l'hort i el jardí: Hortus

Antigament, l'hort i el jardí no estaven diferenciats, sinó que es consideraven un mateix espai. Aquesta separació entre viandes i flors, entre allò d'ús alimentari i allò d'ús recreatiu i ornamental és una divisió moderna. De fet, si viatgeu per llocs com ara el sud de França veureu horts-jardí on conviuen en exquisit equilibri les hortalisses amb les flors de l'època, les zones de feinejar la vianda amb els parterres que regalen a la vista colors vistosos de floració. Perquè fins i tot les verdures i fruites generen color, bellesa i un esclat estètic quan arriba la primavera i el moment àlgid en què s'esdevé la ufana, quan ens regalen les seves millors flors i frondositats. ¿Qui podria, aleshores, diferenciar la bellesa de les hortalisses de les plantes purament ornamentals? ¿Qui podria dir que la bellesa d'una rosa és superior a la d'un cirerer en flor? Ni tan sols l'estètica hi pot crear una frontera.

"Hortus", anomenaven els romans a l'hort, sense fer-ne distinció amb el terme respecte al jardí. Perquè, de fet, en la majoria de casos no n'hi havia i el mateix espai estava dedicat als vegetals en general. El plaer de gaudir del jardí, com a lloc de repòs a l'ombra dels arbres, lloc de feina als parterres, espai lúdic i espai productiu d'aliments, es traduïa en un conjunt ben equilibrat on tots aquests matisos i prestacions esdevenien un conjunt sense conflictes d'ús. Tot es pensava i es dissenyava per tal que funcionés així, amb els espais de conreu i els camins de trànsit, amb les zones ombrejades pels arbres i les exposades al sol per la maduració de la vianda, amb les canalitzacions de regadiu que permetessin regar, refrescar l'ambient i fer cantar l'aigua a les fonts. Un espai acollidor, on estar-se era un plaer i alhora l'assegurança que la taula estaria ben servida i que el rebost s'ompliria de conserves per passar l'hivern.

Com he dit abans, he pogut testimoniar la vigència d'aquest costum antic en llocs com ara els Pirineus, on la bellesa i el plaer dels ulls no està pas renyida amb els

beneficis d'un bon hort. "Hortus"... La terra amorosament tractada, treballada, no a l'engròs, sinó amb calma i detall per cada pam del sòl, rampinada o abrigada, adobada curosament i protegida de les inclemències fins allà on pot fer-ho l'hortolà. En espais rurals, m'he assegut de vegades per contemplar una senyora gran que surt del seu portal i s'ho mira, després camina amb lentitud el passeig plaent del seu hort-jardí i amb una bellesa que recull la de totes les generacions passades, des d'aquelles primeres cultivadores, treu amb suavitat una fulla seca d'una planta en flor, sigui una col, sigui una dàlia, i l'amuntega amb la mateixa paciència i el mateix amor a la pila de les deixalles, allà on l'orgànic es transforma en adob. I s'ho torna a mirar, i no té pressa, perquè està gaudint de les seves flors, de les seves viandes, del seu jardí exterior que reflecteix un preciós jardí interior. He vist també homes fent el mateix, i m'he quedat embadalit; però sento que hi ha dones, especialment dones, que tenen un do especial per les plantes, que, sense que ningú les hi hagi ensenyat, saben tot el que cal saber de l'hort-jardí. La meva mare n'era una, d'aquestes dones amb el do de saber entendre les plantes.

Quan en els textos antics, en la mitologia o en la crònica històrica, se'ns parla d'horts o jardins, quasi sempre es fa referència indistintament a fruits i ornamentals. Tal és el cas del jardí de les Hespèrides, on l'arbre de la immortalitat era un pomer custodiat per les nimfes. Passa el mateix al jardí de l'Edèn, on a la Bíblia es fusionen els dos conceptes: "El senyor-Déu va fer néixer de la terra fèrtil tota mena d'arbres que fan goig de veure i donen fruits saborosos." (Gènesi, 2,9-10). En els jardins àrabs es parla també tot sovint de fruites i viandes que comparteixen l'espai amb les plantes decoratives, les fonts i els ocells; són representacions simbòliques del "Yanna", el jardí del paradís. En el cas del famós "Potager du roi", l'any 1683 Jean-Baptiste de la Quintinie va crear a Versalles un jardí de vegetals comestibles amb dues intencions: d'una



banda, abastir de verdures la taula de palau; i de l'altra, a l'inici de l'època barroca, crear un efecte paisatgístic singular, un jardí mai vist que no tan sols fes les delícies de la taula, sinó també el plaer en la contemplació de l'entorn. Actualment, encara a compleix amb la doble funció, paisatgística i productiva. Aquests són només que alguns exemples.

A més a més, per sentit comú, si en una forma de vida equilibrada valorem i necessitem els vegetals domèstics com a part externa de la nostra llar, la idea de separar allò que és comestible d'allò que no ho és, perquè a compleix una funció només que estètica o de lleure, no té massa sentit ni resulta una necessitat. Siguem creatius. Com he defensat ja, podem gaudir de l'estètica dels productes alimentaris i també podem alimentar-nos fins i tot de pètals de flors ornamentals per donar color i perfum a una amanida. Es tracta de canviar el model fossilitzat d'aquesta divisió d'usos que s'ha anat fent en general de fa segles, canviar de mentalitat al respecte. És lògic que en grans extensions de monocultius el sistema agrari estigui diferenciat tècnicament i estèticament del jardí domèstic, perquè les pretensions no tenen res a veure amb les d'un hort casolà, tot i que també en aquells casos la zona agrícola pot esdevenir un autèntic jardí quan els fruiters fan la gran florida o els cereals dauren la seva espiga i el vent les mou com les onades d'un mar; aleshores, davant tanta bellesa, podem oblidar-nos que allò és blat, per exemple, que el seu destí serà convertir-se en farina, en pa o en qualsevol producte alimentari. Ens en podem oblidar i gaudir d'espectacles de gran bellesa, omplir l'ànima del festeig de la natura, com quan els japonesos celebren amb veneració la floració dels cirerers, oblidant transitòriament que allò és fruita, que després la colliran i se la menjaran amb un altre tipus de plaer. Si canviem el model dels espais domèstics enjardinats, s'assemblaran cada vegada més a jardins paradís i l'efecte d'aquesta tinença externa

materialitzada alimentarà el goig de qui els cuida i se'n beneficia. Un parterre és un parterre, estigui ple de flors o de viandes; un camí de trànsit és un corriol, tant si hi passem a feinejar com si hi passem a passejar. L'aigua de les fonts és aigua, tant si la fem córrer pels solcs per regar com si la sentim xipollejar alegrement a la font; una pèrgola d'ombra a on estar-se és bonica i útil tant si està constituïda per una parra raïmera com per una glicina de flors perfumades; la terra, els adobs, les cures, són les mateixes tant si tractem amb comestibles com si ho fem amb ornamentals. Quina gran joia! Anar al jardí a fer un passeig i tornar a casa amb un cistellet ple de pastanagues, brots de farigola, cireres i prunes, un enciam... i una flor olorosa per fer-li un present al nostre estimat o estimada i per donar perfum a la nostra cuina.

El plaer i benefici de cultivar l'hort a casa no té les fronteres que se li han imposat. Si ens fixem en la naturalesa silvestre, veurem com barreja sense miraments bellesa, seducció, cruesa i producció nutritiva: ¿on s'ha fet la separació, qui l'ha inventada? La diferència és un factor afegit per la humanitat, sens dubte. I està bé, molt bé, que fent ús de la nostra capacitat humana distribuïm, millorem, seleccionem i fem rebost, però no hauríem d'oblidar mai que som animals, que formem part de la naturalesa i que tenim, com tots els altres animals, un instint silvestre que ens uneix a la resta de la natura. Per això, fer dels nostres horts casolans una aproximació a aquest fet natural ens proporcionarà, a més de bellesa i aliments, una percepció necessària de la nostra integració al conjunt. Recordar aquest principi fonamental de la integració quan construïu i gaudiu el vostre hort i jardí, us farà feliços.

## 1.3 Les plantes domèstiques i les plantes salvatges

Si ens passegem pels nostres boscos, zones de ribera o praderies, podrem trobar-nos, encara avui en dia, plantes salvatges que són ancestrals a moltes de les nostres verdures de taula. Es tracta de plantes primitives, absolutament silvestres, però que guarden un clar parentesc amb les que coneixem i que ens resulten habituals com a hortalisses. Segurament amb un primer cop d'ull no detectarem fàcilment aquest parentesc, perquè d'ençà que la humanitat va començar la domesticació han canviat molt. Però, prestant-hi una mica d'atenció, ens adonarem que tot d'una ens trobem davant d'una d'aquestes plantes salvatges antecessores dels nostres cultius; descobrirem detalls, aromes, formes semblants i fins i tot, si som prou agosarats, sabors que delaten aquest parentesc amb les verdures que coneixem.

Els cereals en són un altre exemple. Tots els grans que coneixem i mengem tenen un clar vincle familiar amb espècies salvatges, perquè els primers cultivadors van agafar com a base del cultiu varietats de gramínies que ja es menjaven prèviament quan els nostres avantpassats eren recol·lectors. Podem veure moltes gramínies silvestres que quan s'espiguen formen petites càpsules de gra plenes de vigor, una veritable delícia nutritiva pels animals salvatges herbívors. Les zones herboses que veiem i trepitgem arreu, on n'hi ha, són en realitat principalment espais colonitzats per les gramínies, fins i tot la gespa de casa nostra. Normalment, veiem aquests camps segats o bé arranats pel bestiar; però quan la pradera creix sense entrebancs i arriba el moment àlgid de la maduració estival, podem contemplar l'esplendor d'una gran varietat de plantes de la família de les gramínies, amb les seves espigues enlairades, mogudes pel vent o estàtiques, sempre mirant de guanyar l'alçada, la proximitat de la llum i l'escalfor solar que les convertirà, no tan sols en llavor, sinó també en aliment. Heus aquí, doncs, la procedència dels nostres cereals moderns i de tot el grup d'aliments que

diàriament ingerim, basats en el processament d'aquestes plantes domesticades de fa milers d'anys, fins a tal punt que avui en dia hem perdut el record del seu origen salvatge.



La major part de les herbes de prat són cereals silvestres.

El mateix passa amb les plantes remeieres que van ser domesticades. El canvi fisiognòmic que han sofert les fa, en molts casos, tan diferents de les silvestres que ens costarà reconèixer la similitud. En aquest aspecte, si us poso com a exemple la coneguda farigola (*Thymus vulgaris*), no veureu una gran diferència entre la planta que consumiu i la que creix alegrement a les nostres contrades silvestres. Però és justament perquè la farigola no es deixa domesticar fàcilment i la que coneixeu és gairebé silvestre. Aquesta rebel·lia a la domesticació la podrem constatar també en una multitud de plantes medicinals que, en ser cultivades, perden la virtut i fins i tot degeneren irremeiablement. En canvi, una altra planta remeiera molt i molt coneguda com és la sàlvia (*Salvia officinalis*), que té un origen silvestre

com altres varietats de la seva família —la *Salvia pratensis* que abunda a les clarianes dels boscos, prats pirinencs i contrades del nord de Catalunya—, és una planta perfectament adaptada al conreu i molt fàcil de trobar als horts i jardins, que no tan sols no ha perdut virtut amb el cultiu, sinó que probablement n'ha guanyada.

Com he dit, existeixen plantes silvestres que no accepten la servitud de la domesticació, de la mateixa manera com hi ha animals salvatges que tampoc s'hi adapten, per més que s'intenti. Aquestes plantes o arbres, eminentment silvestres, no tan sols reaccionen malament al cultiu i a la domesticació, sinó que, en cas de provar-ho, acaben perdent certes virtuts que caracteritzen el seu fruit o producte silvestre, sigui per a ús medicinal o sigui nutricional. En aquest aspecte, us vull parlar breument del metge medieval Paracels<sup>1</sup>, considerat com un dels pares de la medicina química moderna. Paracels va afirmar que les plantes silvestres posseeixen una virtut essencial que no tenen les de cultiu; ell va anomenar aquest factor “quintaessència”. Defensava el fet que tan sols les plantes silvestres posseeixen aquest principi subtil i misteriós, i que, en conseqüència, la medicina havia d'estar fonamentada en l'efecte subtil d'aquesta “quintaessència” procedent d'influències astrals, un principi inexistent o irrisori a les plantes sotmeses a la domesticació. En la meua opinió, aquest principi existeix, no ben bé com un fet místic, sinó dins una consideració holística de la naturalesa, perquè de la mateixa manera que és òbvia la relació dels vegetals amb la terra per mitjà de les arrels, també és fàcilment constatable la influència còsmica de les parts aèries evidentment relacionades amb l'atmosfera, amb el sol, la lluna i, en conseqüència i encara que sigui en menor grau, amb els altres astres i l'espai que ens envolta i afecta com a planeta viu. Això, em fa intuir la potència essencial de les plantes silvestres, especialment de les medicinals; però no tan sols és una intuïció personal,

perquè en determinats casos es pot demostrar analíticament i de manera pragmàtica l'abundància, qualitat i potència d'alguns principis o alcaloides presents en les plantes salvatges, com és el cas del timol, principi actiu de la farigola. Això es denota també en el factor aromàtic de les herbes silvestres, que sol ser notablement més intens.

Evidentment, aquestes influències astrals afecten tota classe de plantes, siguin silvestres o siguin domèstiques; la diferència que marca l'esmentada "quintaessència" rau en el fet de la independència que caracteritza una planta silvestre, sotmesa a tots els esdeveniments naturals i espontanis sense cap mena de protecció artificial, cosa que, d'una banda, la fa desamparada, per exemple quan no plou o li manca nutrició, o quan rep agressions accidentals, però que de l'altra li confereix un aspecte d'integració al medi insuperable que genera uns factors subtils molt notables, encara que menys vistosos, d'una virtut especial, valorant també les influències còsmiques i tel·lúriques. Aquest fet, com ja he apuntat abans, es fa especialment palès en les plantes remeieres i no és tan rellevant en aquelles espècies destinades a la nutrició, perquè les plantes anomenades hortalisses es veuen clarament beneficiades de les cures que reben als espais de conreu i abunden en producció, milloren el sabor i augmenten la seva capacitat nutritiva. No hi ha cap dubte d'això. Però també perden, així i tot, una bona part d'aquella virtut silvestre, aquella subtileza anomenada "quintaessència", que irremeiablement es redueix o fins i tot s'extingeix quan a una planta la privem de la seva salvatgia.

## 1.4 Què diferencia un hort d'una horta

Anomenem hort a l'espai petit o de dimensions limitades, normalment proper al domicili, on es cultiven les plantes d'ús diari o freqüent per a l'obrador de la casa. Normalment, aquest apel·latiu fa referència a un tros de terra amorosament cuidat, perquè així ho permet la seva dimensió petita i ho requereix la seva rellevància alimentària per a la família o individus, siguin els que siguin, que se'n cuiden i se'n beneficien. És l'espai on es poden trobar les hortalisses del temps que generalment no cal pas conservar, sinó que es cullen i es mengen al dia a dia. Això no impedeix que dins la concepció d'hort s'admetin tota mena de preparats en conserva, quan hi ha excedents d'un determinat producte i no es dona l'abast a menjar-ne. A més a més, i com a causa de les seves petites dimensions, als horts casolans no solen haver-hi sistemes de regadiu sofisticats, com ara canals o aspersors, perquè en la majoria dels casos es rega amb una mànega, una galleda o una regadora —i més modernament amb petits automatismes de regatge, de què en parlaré més endavant—, cosa que denota un altre factor important que defineix un hort: la proximitat i la freqüentació al seu espai.

Bàsicament, un hort està vinculat a la cuina, al fet de mirar què farem avui per dinar, tot donant-hi una ullada per la finestra o a la memòria. Per aquest motiu, fins i tot a pagès, a banda dels grans conreus sempre hi ha hagut els horts casolans: "On vas?", "A l'hort!". Ningú de pagès es confondria amb aquesta resposta. En primer lloc, qui respon ja està dient que no se'n va als camps; segon, qui escolta sap que va a la vora, allà mateix, a tocar del mas. El sentiment de proximitat és gairebé intrínsec a l'hort, per pura logística del seu ús. Tanmateix, avui en dia, que tothom es desplaça amb cotxe de pertot, aquest antic sentiment de proximitat física està canviant i donant pas a parcs urbans de cultiu o altres zones, fins i tot rurals, on es concentren aquest tipus d'activitats agràries. Evidentment, el cistell ple de viandes es carrega al cotxe i cap a casa.



Però, així i tot, la proximitat vital continua existint-hi, perquè aquell retirat o qui sigui que va al seu hort a passar el matí o la tarda se sent com a casa seva: l'hort forma part activa del nostre sentiment íntim d'un lloc per viure, complet i pròsper. L'hort és com el jardí, és el jardí, i no tindria massa sentit que no estigués a prop anímicament, sempre proper al lloc on es viu i on es treballa per gaudir del seu benefici.

En canvi, l'horta, a grans trets, és una altra mena d'espai. A l'horta es cultiven hortalisses, és una obvietat, però generalment en quantitats excedents a l'ús domèstic de qui les conrea, per tal de vendre-les o distribuir-les segons siguin les intencions i necessitats. En conseqüència, es tracta d'espais molt més grans que els horts, comercials i a vegades dedicats a monocultius, que requereixen procediments de plantació, regadiu i mecanització molt diferents dels d'un hort.

Però en aquest llibre no tractarem de grans espais de cultiu, ni d'industrialització agrària, llevat de moments puntuals en què potser en farem referència, sinó d'horts, d'horts petits o grans, horts casolans a la mida de qui els conrea.

---

1 *Aureolus Philippus Theophrastus Bombast von Hohenheim*, més conegut com a *Paracels*, va ser un reputat metge, filòsof i alquimista del segle XVI que practicà una medicina basada en els principis subtils de les plantes i els minerals. Personatge controvertit en certs aspectes, va deixar, però, un llegat importantíssim que ha assentat algunes de les bases rudimentàries de la nostra farmacopea química moderna.