

Les vicissituds de L'ALEIXANDRI

Una verdura apreciada que ha esdevingut
un aliment injustament oblidat

L'evolució històrica de l'ús de l'aleixandri és un exemple clar de paradoxa dins de la botànica de la cuina: una planta que ha passat de ser útil a ser ignorada, de ser freqüent a ser desconeguda, de ser una verdura conreada a esdevenir una planta silvestre. En aquest article repassem les vicissituds de l'aleixandri en un intent de rescatar-lo, ja que està considerada per la FAO (Food and Agriculture Organization) una planta amb potencial agrícola.

TEXT I IMATGES: Montserrat Enrich



L'aleixandri (*Smyrnium olusatrum*). Fotografia: www.floracatalana.cat

L'aleixandri és una excel·lent verdura desaprovechada, gustosa, nutritiva, conreada antigament arreu del Mediterrani i consumida des de l'antiguitat. És útil de punta a punta, de la flor a l'arrel però se'n té un gran desconeixement, malgrat que és una planta molt adaptable, tant al clima mediterrani com a l'atlàntic. Actualment creix com a planta silvestre, tot i que a Catalunya té una àrea de distribució més aviat reduïda.

Les denominacions. El trobem esmentat amb els noms d'aleixandri, àpit cavallar, àpit de cavall, àpit de síquia, àbit de síquia... Font i Quer [1] mostra altres denominacions, com ara alexandre, api cavallar, api de cavall, que poden ser simples variacions fonètiques, o noms ben diferents com és el cas de julivert de moro o cugul. Els mateixos noms es troben també en versió castellana, gallega i portuguesa. Veient la riquesa del llenguatge per a denominar aquesta planta, es dedueix, immediatament, que el seu ús ha estat ampli i estès, una afirmació que correspon a l'ús que va tenir fins fa uns dos-cents anys.

Sembla que la denominació anglesa *alexander* se li atorgà perquè al rei Alexandre el Gran, con-

temporani de Teofrast, li agradava molt aquesta planta, la qual era molt estesa pel seu regne de Macedònia, d'on deriva el nom que els francesos han assignat a l'alexandri: maceron.

En català, trobem escrit *aleixandri*, com a denominació secundària, a Font i Quer [1] i Masclans [2]. En canvi, Oriol de Bolòs [3] parla simplement d'alexandri, mot probablement prestat de l'anglès. Cap d'aquests autors fa referència a l'*angèlica de Montjuïc* que sí que recull el TERMCAT [4].

Etimologia. Dioscòrides (segle II) ja esmenta en la seva obra [5] dues plantes actualment catalogades dins del mateix gènere: l'api cavallar i l'esmirni, que corresponen a *Smyrniolum olusatrum* i a *Smyrniolum perfoliatum*, respectivament. Hi descriu diferents tipus d'api o *sélinon*. Doncs bé, l'anomenat hipposelinon, un api gegant que traduiríem literalment per "api de cavall", correspon a l'alexandri. Fixem-nos que l'arrel *hippos* (cavall) ja denota dimensions considerables. El sufix *sélinon* ha perdurat per designar l'api

Smyrniolum olusatrum

Família de les umbel·líferes

Planta herbàcia biennial, d'entre 50 cm i 1 m d'alçada. Creix formant extenses poblacions, en sòls lleugerament nitrogenats, indrets preferentment ombrívols i climes no gaire freds. Suporta bé la calor. El primer any desenvolupa l'arrel i les fulles basals, que poden arribar als 50 cm. Aquestes fulles, sustentades per llargs pecíols, són compostes i presenten folíols irregularment dentats. El segon any creix la tija central, rogenca, de fulles similars a les basals, però sèssils, que s'insereixen a la tija mitjançant una beina molt característica. A l'extrem terminal hi apareixen les inflorescències (umbel·les compostes) formades per 10-20 radis desiguals, al final dels quals hi ha una petita umbel·la que conté les minúscules flors de 5 pètals i de tonalitat verda grogosa. Floreix entre febrer i juny. Els fruits, a la maduresa, són negres, rugosos, en forma de mitja lluna i amb tres costes prominents que defineixen tres cares clarament diferenciades. És de les primeres umbel·líferes a florir i a fructificar. Dins del mateix gènere hi trobem *Smyrniolum perfoliatum*, de mida més petita i també comestible, però que, a diferència de *S. olusatrum*, no és una planta autòctona del territori català.



Inflorescències d'alexandri abans d'obrir (a l'esquerra) i després d'obrir (a la dreta).



L'esmirni (*Smyrnium perfoliatum*).

en anglès (*celery*) i en francès (*céleri*), perquè el llatí no ha heretat l'arrel grega, sinó que ha evolucionat independentment i ha originat el terme *apium*.

Smyrnium prové del grec *smeria*, *smyrnion*, *smyrne*, *smyrnizo* (que significa "mirra", "mesclar amb mirra"...). Dioscòrides, quan parla de l'esmirni, apunta que la llavor té olor o gust de mirra.

Olusatrum prové del llatí. *Olus* significa "producte vegetal comestible", herba per a l'olla, per a coure. *Atrum* vol dir "negre", segurament pel color de les llavors. Això va donar peu a les diferents denominacions llatines que apareixen en el llibre d'Apici [6]: *holisatri*, *holisatra*, *holisatris*, *holisatro*, *holisatrorum*, que es podrien traduir per "herba per a menjar o producte comestible". Per tant, el significat de *Smyrnium olusatrum* vindria a ser "aliment comestible amb gust de mirra", definició que coincideix amb la naturalesa pròpia de l'aleixandri.

El fil històric de l'aleixandri

Grècia i Roma. L'obra de Dioscòrides és molt aclaridora. Hi cita les seves fonts, que provenen dels grecs Teofrast (400 a.C), Plini i Galè, i dona detalls que ajuden a distingir les dues espècies: la de llavors allargades (*S. olusatrum*) i la de llavors rodones

(*S. perfoliatum*). També explica com es consumien ambdues plantes i les seves propietats medicinals. Com que Dioscòrides viatjava amb les tropes romanes en qualitat de metge, sabem que els romans portaven les seves plantes preferides per cultivar-les en els territoris conquerits. S'atribueix als exèrcits romans la introducció de l'aleixandri a Anglaterra, on s'ha naturalitzat amb èxit. Es troba per la zona costanera britànica, on és força apreciat i encara es consumeix com a planta silvestre.

Apici. Hi ha testimonis escrits de l'època romana en el receptari atribuït* a Apici, [6] el llibre de cuina més antic que es coneix: *De re coquinaria* ("L'art de la cuina"). Concretament, hi ha tres receptes elaborades amb *holisera*, *holisatro* i *holisatra*, traduïdes com "api cavallar". En el mateix llibre es cita una altra verdura, l'*apium*, la qual cosa corrobora que l'*holisatra* que hi esmenta es refereix únicament a *Smyrnium olusatrum*.

L'edat mitjana. Durant el regnat de l'emperador Carlemany, a cavall dels segles VIII i IX, es va promulgar una ordre coneguda com *Capitulari de Villis* [7], en la qual s'indicava quines plantes calia plantar obligatòriament en tots els convents i monestirs, per a assegurar-ne la pervivència i el consum de la població. *Smyrnium olusatrum* hi surt citat com a *olusatrum*.

El metge jueu Maimònides (1135-1204), en els seus *Escrips mèdics* [8], anomena *karafs* diverses

L'aleixandri és una excel·lent verdura desaproveitada, gustosa i nutritiva

apiàcies comestibles. També en cita els *Smyrnium*, anomenats en hebreu *karafs barri*, fet que indica que era una verdura habitual a l'època. No sabem si va conèixer l'aleixandri de jove, mentre va viure a la seva ciutat natal de Còrdova, però el cert és que actualment hi ha diversos punts de la geografia andalusa on es poden trobar colònies d'aleixandri, sens dubte restes d'antics conreus [9].

*Val a dir que Apici va viure al segle I i, en canvi, el llibre fou escrit i publicat cap al segle V. Per això els experts consideren que atribuir l'autoria d'aquest llibre a Apici és una mica aventurat.

L'aleixandri es cita en nombroses obres publicades a finals del renaixement europeu i a principis de l'edat moderna, especialment a la Gran Bretanya, on consta que es venia en alguns mercats.

El declivi: aleixandri versus api

El declivi en el consum d'aquesta hortalissa comestible es va iniciar a la primera dècada del 1800, bàsicament arran del canvi de les tendències de moda en el món de la cuina.

A l'edat mitjana predominaven els gustos potents, cosa que donà molta empenta a les espècies. A partir de l'era industrial, s'adopten gustos més suaus. És en aquest context que apareix amb empenta una varietat dolça d'api cultivat (*Apium graveolens*), que inicialment aquí s'anomenava "api dels italians" pel seu origen [10]. Per tant, com molts altres productes nous, va entrar a casa nostra per la porta de les grans cuines benestants i innovadores, que després són imitades per les classes mitjanes i baixes. Així, els aliments s'acaben popularitzant i cultivant als horts.

La introducció de l'api dels italians va ser el principi del final de l'ús de l'aleixandri que, de manera ràpida i quasi fulminant, es va deixar de banda. No se'n parla gens en els receptaris de cuina de l'última centúria, tot i haver estat una verdura consumida al llarg de la història moderna. Els llibres clàssics de la nostra cuina l'ignoren. És com si no hagués existit mai. I això fa pensar que potser era utilitzada només per a menges senzilles en les cuines més humils.

Tal com s'ha esmentat, hi ha altres factors que probablement van contribuir a l'oblit de l'aleixandri: una evolució en les preferències del gust, que ha anat de fort a més suau. Actualment les herbes fortes i potents només es fan servir per condimentar, no pas per menjar. Per això ara, quan tastem l'aleixandri, el trobem excessivament fort de gust.

Potser l'eficiència de conreus? Cal dir que l'aleixandri és biennal; creix ufanosament a principi d'any, però les fulles s'assequen a l'estiu i és durant el segon any quan treu la tija central i floreix. En canvi, de l'api se'n poden fer diverses collites al llarg de la temporada. Potser factors agrícoles? L'aleixandri és una planta invasiva que cal controlar.

Tant si és per un factor o per una suma de factors, l'aleixandri fa temps que va deixar de ser una verdura comercial. Un cas paradoxal, perquè ha passat de ser una planta reconeguda, estesa, consumida i apreciada en tot el litoral mediterrani des

d'antic, a ser totalment oblidada i ignorada en els manuals de cuina i, curiosament, s'ha exclòs també dels llibres de plantes silvestres comestibles (suposo que pel fet d'haver estat una verdura conreada i, per tant, no silvestre). El mateix Font i Quer [1], a una planta tan important i amb tanta història, només li dedica mitja plana del seu *Dioscòrides renovado*, la qual cosa revela que en el moment d'escriure l'obra ja estava força en desús.

Aleixandri o angèlica? La similitud de l'aleixandri amb algunes espècies del gènere *Angelica*, com és el cas d'*A. sylvestris*, és elevada. Tenen en comú que totes dues plantes són umbel·líferes d'aroma i gust potents. També tenen una gran semblança en les fulles, grans i compostes, i un tronxo esvelt i gruixut. A més, les angèliques també són comestibles en determinats estadis. Les diferències més remarcables rauen en el fet que l'angèlica creix en llocs molt humits i freds i sovint dins l'aigua, mentre que l'aleixandri vol ombra i sòls més o menys humits, però suporta bé la calor.

Si mirem el mapa de la distribució catalana de l'aleixandri [11], veurem que es troba a les zones litorals de l'Empordà, als voltants de la ciutat de Girona i a l'àrea litoral del Barcelonès. També creix pel



Detall del tron i fulles. Les bràctees amb vetes de color marró són una característica de l'aleixandri.



Detall de les llavors de l'alexandria.

litoral de la costa mediterrània francesa, el litoral de l'Horta valenciana, les Balears, la costa cantàbrica i zones d'horta a Andalusia.

L'angèlica de Montjuïc.

Actualment a la muntanya de Montjuïc hi ha una de les colònies d'alexandria més extenses del Mediterrani, suficient per donar nom a aquesta planta, que fa temps es va batejar com *angèlica de Montjuïc*.

El complement "de Montjuïc" no és recent.

Cal situar-lo com a mínim el 1846, data de la publicació d'un catàleg de plantes observades a Catalunya, elaborat pel catedràtic de Botànica de la Universitat de Barcelona Miguel Colmeiro [12]. Es tracta d'un testimoni interessant, perquè descriu que *S. olusatrum* es troba a les immediacions de Barcelona i que se'l denominava (diu que abusivament) "angèlica", però també el cita com *angèlica de Montjuïc*. És la referència més antiga trobada d'aquesta denominació de caràcter local, un fet que porta a pensar en una més que probable abundància d'aquesta planta a la muntanya de Montjuïc des de temps antics. Com que es tracta d'una herba silvestre, amb una elevada capacitat de dispersió i força persistent, s'ha aclimatat venent tots els entrecants històrics, bèl·lics i urbanístics que han viscut la muntanya i l'entorn, fet que diu moltes coses de la fortalesa de l'angèlica de Montjuïc.

Ha passat de ser una planta reconeguda, estesa, consumida i apreciada en tot el litoral mediterrani des d'antic, a ser totalment oblidada i ignorada en els manuals de cuina

Aplicacions de l'alexandria. La FAO el cita en un informe [13] sobre aliments oblidats i amb possibilitats d'esdevenir plantes prometedores per trencar la involució que pateix l'agricultura a causa dels monocultius. L'alexandria té grans possibilitats de conreu.

Tota la planta és aromàtica per la presència d'oli essencial. Sempre se l'ha apreciat més com a verdura que com a planta medicinal, però se li reconeixen propietats aperitives, digestives, bactericides i anti-escorbútiques, pel seu contingut en vitamina C. Cal ressaltar que estudis recents [14] han analitzat l'activitat citotòxica de l'oli essencial i les principals substàncies de l'alexandria, amb resultats positius en casos de càncer de colon, i s'ha vist que també poden ser útils en la prevenció de malalties hepàtiques.

És una planta desaprovada a la cuina: es pot utilitzar d'herba per al caldo (com l'api). Les fulles són excel·lents com a verdura cuita i, si són ben tendres, també amanides. Els pecíols, tallats ben

menuts i crus, són un substitut del cibulet (*Allium schoenoprasum*). Les umbel·les tendres en tempura són una delícia, i també es poden confitar en vinagre. Les llavors, ben moltes, fan unes pólvores similars al pebre negre però que no pica, sinó que perfuma el peix. L'arrel és igualment comestible. Amb tot el

que ofereix l'alexandria, podríem escriure un receptari de cuina complet i fer un gran banquet.



Preparació de canapès amb alexandria.

Montserrat Enrich és periodista de la premsa comarcal, i es dedica també a la divulgació de temes relacionats amb les plantes silvestres comestibles. Com a tal, és autora del llibre *Herbes a la Carta* (Cossetània) coautora de *La farigola* (El farell). Publica habitualment els seus treballs als blogs ([Més ...](#)):

www.gastronomiasalvatge.com

www.naturacomestible.com

Facebook: [Plantes silvestres comestibles](#)

E-mail: naturacomestible@gmail.com

BIBLIOGRAFIA

- [1] Font i Quer, P. 1961. *Plantas medicinales. El Dioscórides renovado*. Ed. Labor, Barcelona.
- [2] Masclans, F. 1981. *Els noms de les plantes als Països Catalans*. Ed. Montblanc-Martin, Granollers.
- [3] Bolòs, O. de. 1962. *El paisaje vegetal barcelonès*. Universitat de Barcelona, Barcelona.
- [4] TERMCAT. Consultat el 14 de setembre de 2018 a <http://www.termcat.cat/ca/Cercaterm/>
- [5] Dioscòrides. 2002. *Plantas y remedios medicinales (De materia medica)*. Llibres II-V. Biblioteca Básica Gredos, Madrid: 67-68.
- [6] Apici. 1990. *L'art de la cuina*. Fundació Bernat Metge, Barcelona: 66-80.
- [7] Botanical-online. Consultat el 28 de setembre de 2018 a <https://www.botanical-online.com/capitularidevilliscastella.htm/>
- [8] Maimònides. 1995. *Medical Writings. Moses Maimonides Glossary of Drug Names translated and annotated from Max Meyerhof's French edition by Fred Rosner*, M.D. The Maimonides Research Institute, Haifa, Israel.
- [9] Asturnatura. Consultat el 17 de setembre de 2018 a <https://www.asturnatura.com/especie/smyrniun-olusatrum.html/>
- [10] Boutelou, D.C. 1813. *Tratado de la huerta o método de cultivar toda clase de hortalizas*. Segona edició. Madrid.
<https://books.google.es/books?id=UP4AfshM8vUC&pg=PA65&dq=apio&hl=en&sa=X&ved=0ahUKewiD54SVluXdAhVFKBoKHW8RD34Q6AEIajAJ#v=onepage&q=apio&f=false>
- [11] Banc de dades de biodiversitat de Catalunya. Consultat l'1 d'octubre de 2018 a <http://biodiver.bio.ub.es/bdbc/Citation?action=map&taxon=+Smyrniun+olusatrum/>
- [12] Colmeiro, M. 1946. *Catálogo metódico de plantas observadas en Cataluña*. Librería Vda. e Hijos de Antonio Calleja, Madrid.
- [13] Hernández Bermejo, J.E. i León, J. 1994. Neglected crops. 1492 From a different perspective. Food and Agriculture Organization of the United Nations, Roma: 319-322. <http://www.fao.org/docrep/018/t0646e/t0646e.pdf>
- [14] Ravindran P.N. 2017. The Encyclopedia of Herbs and Spices. India: 117-119.
<https://books.google.es/books?id=6pJNDwAAQBAJ&pg=PA119&dq=smyrniun+olusatrum&hl=ca&sa=X&ved=0ahUKEwj4o7TFz7fdAhVGZFAKHeWzBUKQ6AEIODAC#v=onepage&q=smyrniun%20olusatrum&f=false>

Altres llibres consultats:

Vallès J., Veny J., Vigo J., Bonet M. A., Julià M. A., Villalonga J.C. 2014. *Noms de plantes. Corpus de fitonímia catalana*. Termcat i Edicions de la Universitat Barcelona, Barcelona.

Hernández de Gregorio, M. 1803. *Diccionario elemental de farmacia, botánica y materia médica*, volum 3. Imprenta Real, Madrid: 130.

https://books.google.es/books?id=7sX_LPN3_c4C&pg=PA130&dq=smyrniun+olusatrum&hl=ca&sa=X&ved=0ahUKEwj4o7TFz7fdAhVGZFAKHeWzBUKQ6AEIMDAB#v=onepage&q=smyrniun%20olusatrum&f=false

PFAF (Plants for a future). Consultat el 14 de setembre de 2018 a <https://pfaf.org/user/plant.aspx?LatinName=smyrniun+olusatrum/>