



# Els minxos: tradició culinària de les valls de Guadalest i Algar

Mari Luz LORENZO i Segundo RÍOS  
Estació Biològica Torretes-Font Roja – I.U. CIBIO, Universitat d'Alacant  
(mariluzlg@hotmail.com, s.rios@ua.es)

**Resum:** Els minxos són un menjar tradicional elaborat amb farina i verdures. En ocasions, en les valls de Guadalest i l'Algar es fa ús de plantes silvestres recol·lectades en fase juvenil. Un coneixement que ara és en perill de perdre's.

**Paraules clau:** minxo, etnobotànica, cuina, Guadalest, Algar

**Resumen:** Los minchos son una comida tradicional elaborada con harina y verduras. En ocasiones, en los valles de Guadalest y del Algar se hace uso de plantas silvestres recolectadas en fase juvenil. Un conocimiento que ahora está en peligro de perderse.

**Paraules clau:** mincho, etnobotànica, cocina, Guadalest, Algar



## 1. Breu referència històrica

En l'alimentació humana, els cereals i especialment el blat (*Triticum* spp.) han sigut un component fonamental. Des de les primeres recol·leccions silvestres dels homes prehistòrics fins a l'actualitat (Zeven 1993), s'ha evolucionat molt en els processos de producció i s'han succeït diferents èpoques en què la seua falta ha sigut causa, fins i tot, de conflictes i disputes.

Encara que l'ús dels cereals ja estava estès per tot Europa, el Nord d'Àfrica i Àsia des del Neolític, va ser en les civilitzacions de Mesopotàmia i Egipte on aquest ús va tenir un desenvolupament més intens. Primerament s'utilitzaven com a «farinetes», sopes calentes o de forma fermentada (cervesa), que es combinaven amb la realització de coques, generalment àzimes. No fou fins a la civilització romana quan la indústria del pa es perfecciona i es diversifica tal com apareix en *De re coquinaria*, d'Apici (s. I aC). Els patricis romans preparaven una coca anomenada *mensa*, que posaven sota la carn cuinada a tall de plat i que es deixava perquè se la menjaren els esclaus. D'aquesta manera, les *mensas* romanes van ser el pas fonamental en l'evolució de l'ús del pa com a base o suport d'altres menges. Amb el temps, aquestes coques es van fer molt populars i, a banda de les carns, es van acompanyar de verdures. És molt probable que aquest siga l'origen de les *coques de gaspatxo* en diferents comunitats espanyoles. Per tant, com veïem en la referència anterior, l'home ha usat diferents recipients per a fer més còmoda la ingestió d'aliments. La creació d'una base per a contenir els aliments ha permès tota una sèrie de productes que avui considerem imprescindibles, com poden ser els entrepans, les empanades, etc., tant de salats com de dolços.

D'altra banda, la recol·lecció de verdures silvestres també és paral·lela als inicis de l'alimentació humana. Brots tendres, fulles, tiges, llavors, olis, etc. de moltes espècies han sigut utilitzats al llarg del temps, però sols unes quantes d'aquestes espècies s'han cultivat i són les que avui dia consumim més. Respecte de les silvestres, la seua recol·lecció ha disminuït notablement els últims anys a causa tant al canvi en l'alimentació, amb una millora considerable en l'accessibilitat als aliments, siga carn, peix, fruita o verdura, com a la important disminució de zones de recol·lecció fiables (Rivera et al. 2004). Hi ha per tant, un canvi en les tasques diàries i en les tradicions, que ha fet que es perda no solament la diversitat cultural, sinó, a més a més, la diversitat biològica. Moltes de les plantes usades com a verdura silvestre són actualment considerades «males herbes». Amb la seua recol·lecció per al consum humà o com a farratge per als animals, s'aconseguia un control biològic, ja que recollint-les abans de la floració s'evitava que competiren amb altres cultius que hi havia.

Però la disminució o pèrdua en alguns llocs de la recol·lecció de verdures silvestres no ha anat, per sort, acompanyada de la pèrdua d'aquests menjars. Únicament hi ha hagut una substitució de les verdures silvestres per les cultivades, com l'espinaç (*Spinacia oleracea*), la bleda (*Beta vulgaris* var. *cicla*), i la col (*Brassica oleracea* var. *capitata*) presents en la majoria dels horts.

## 2. Distribució dels minxos

La paraula *minxo* (Rivera et al. 2004) fa referència a una pasta feta amb farina de dacsa, amb blat o sense, plana, que pot tenir ferment o no, feta amb oli d'oliva i cuita al forn.



La distribució del mot *minxo*, amb significats més o menys relacionats, és molt àmplia, ja que abraça diferents regions com Múrcia, Albacete, Conca i València, però no coincideix exactament amb la distribució d'aquest tipus de preparats, ja que aquests poden rebre altres noms. En les entrevistes dutes a terme per les províncies d'Alacant i de València, ens hem trobat que està molt estès el coneixement d'aquest menjar. En alguns casos i segons el lloc canvia la manera de preparar-los, però es conserva el mot. En altres casos, se substitueix el nom *minxo* per *empanades de brossa* (Vall d'Albaida) o *empanades de verdura* (Pego). Algunes curiositats són els *minxos* de l'Alacantí, preparats amb farina de guixes i amb diferents farcits; o els de l'Alcoià i l'Alt Vinalopó, molt pareguts a les conegudes *coques de molletes* de l'Alacantí, amb farina de dacsa i oli per damunt. O els *minxos oberts callosins* de la Vall d'Alcalà, amb la pasta acompanyada de verdures.

A la comarca de la Marina Baixa hem trobat la denominació *minxo* per a fer referència a una mena d'empanada, feta amb una pasta escaldada de farina de blat i dacsa, que està farcida d'un sofregit de verdura silvestre. És l'equivalent del *bollo de maíz* murcià, els *pastissets de verdura* de Dénia i els *bollets a la lloseta* o *a la paleta* d'Altea. Tots segueixen el mateix procés d'elaboració que el *minxo* de la vall de Guadalest, en el qual nosaltres ens hem centrat perquè s'elaboren amb verdures silvestres.

Una altra classe de *minxos* els trobem a Tàrbena, on la pasta escaldada es cou en una paleta en forma de coques i s'acompanyen de productes en salmorra (tomaques i pebreres verdes), sardines salades i altres embotits.

D'altra banda, trobem els *minxos callosins*, fets en llandes i al forn de llenya a Callosa d'en Sarrià. Damunt de la pasta escaldada i estesa sobre un paper parafinat es posen llucets, trossets de verdura (ceba, tomaques verdes en salmorra, pebreres), sepionet, embotit i altres productes al gust.

Preparats molt semblants de coques o empanades amb verdures en trobem avui dia per les comarques valencianes del sud fins al Baix Segura, on són coneguts com els *minchos de panizo*, i a les Illes Balears. En aquestes últimes hi ha els *cocarrois* (pastissets d'espínacs i pinyons) i les *coques de trempó*, a Mallorca, iguals que les de verdures (ceba, tomata i bajoques) a València i Alacant; o els *pastissets*, *cocots*, *cocotets de verdura* o *empanades* d'espínacs o de blada, i les *coques de tomata* (sofregida amb cebes i pebrera), de tonyina, sardina o embotit amb verdures, i també moltes més variants.

### 3. Els minxos a la Marina Baixa

Els minxos que es fan a la comarca de la Marina Baixa es poden diferenciar en tres tipus: els *minxos de verdura*, els *minxos callosins* (fets al forn i dels quals ja hem parlat anteriorment) i els *minxos tarbeners* (de la mateixa pasta escaldada però fets a la paleta i sense farcir). Aquests últims s'acompanyen de productes en salmorra com ara tomaques i pebreres verdes, sardines salades o embotit.

De tots aquests tipus, els que presenten més interès etnobotànic són els de verdura, sobretot en els casos que la verdura utilitzada està formada per plantes silvestres.

La utilització de les plantes que formen part de la mala herba i la seua transformació en aliment, tenint en compte que es tracten de plantes de baixa palatabilitat i bastant amargues,

és un coneixement ancestral que passa per via oral de generació en generació. No es tracta d'una tasca fàcil perquè les plantes s'han d'arreglar en el seu estat juvenil, generalment en forma de rosetes basals molt paregudes entre si, i cal un entrenament per a una collita adequada. També fa falta tenir un bon coneixement del territori perquè totes les espècies no tenen els mateixos requeriments ecològics i la persona que va a «fer verdura» ha de recordar d'un any per l'altre les localitzacions de les diferents espècies.

#### 4. Les plantes silvestres com a verdura

A la comarca de la Marina, i més concretament a les valls de Guadalest i de l'Algar, s'utilitzen 45 espècies vegetals per a elaborar els *minxos*. Aquestes es poden classificar en cinc grups: el greix, les verdures cultivades, les verdures silvestres, els condiments i els cereals (vegeu taula

Nom científic	Nom comú	Família	Origen
<i>Allium ampeloprasum</i> L.	All porro	Alliaceae	silvestre
<i>Asparagus acutifolius</i> L.	Aspàrregs	Asparagaceae	silvestre
<i>Beta marítima</i> L.	Bledes	Chenopodiaceae	silvestre
<i>Beta vulgaris</i> L.	Bledes	Chenopodiaceae	cultiu
<i>Borago officinalis</i> L.	Borrajés	Boraginaceae	silvestre
<i>Brassica oleracea</i> L.	Col	Cruciferae	cultiu
<i>Capsella bursa-pastoris</i> (L.) Medik.	Sarronet (de pastor)	Cruciferae	silvestre
<i>Chondrilla juncea</i> L.	Espinac bord, Inflabou	Compositae	silvestre
<i>Cichorium pumilum</i> Jacq.	Endívia	Compositae	silvestre
<i>Cirsium arvense</i> (L.) Scop.	Calcida	Compositae	silvestre
<i>Crepis vesicaria</i> L. subsp. <i>haenseleri</i> (Boiss ex DC.) P.D.Shell	Pesquera vera	Compositae	silvestre
<i>Foeniculum vulgare</i> subsp. <i>piperitum</i> (Ucria) Cout	Fenoll	Umbelliferae	silvestre
<i>Hypochoeris glabra</i> L.	Borró de fulla ampla	Compositae	silvestre
<i>Lactuca sativa</i> L.	Lletuga	Compositae	cultiu
<i>Lactuca serriola</i> L.	Endívia, Pesquera, Lletuga borda	Compositae	silvestre
<i>Leontodon longirostris</i> (Finch & P.D.Shell) Talavera	Endívia, Borró.	Compositae	silvestre
<i>Lycopersicon esculentum</i> Mill.	Tomaques	Solanaceae	cultiu
<i>Medicago rigidula</i> (L.) All.	Herba alfalfa, Falfí	Leguminoseae	silvestre



<i>Moricandia arvensis</i> (L.) DC.	Goletxos	Cruciferae	silvestre
<i>Papaver rhoeas</i> L.		Roselles	Papave- raceae
<i>Phaseolus vulgaris</i> L.	Bajoques tendres	Leguminoseae	cultiu
<i>Picris echioides</i> L.	Crescaporcs, llepassa fina	Compositae	silvestre
<i>Plantago coronopus</i> L.	Rampet	Plantaginaceae	silvestre
<i>Reichardia intermedia</i> (Schultz Bip.) Cout.	Morro, morret	Compositae	silvestre
<i>Reichardia picroides</i> (L.) Roth	Pesquera dolça	Compositae	silvestre
<i>Reichardia tingitana</i> (L.) Roth	Casconella	Compositae	silvestre
<i>Rumex conglomeratus</i> Murray	Penquetes	Polygonaceae	silvestre
<i>Scorpiurus sulcatus</i> L.	Llengua de borrego, Llengua d'ovella	Leguminoseae	silvestre
<i>Scorzonera laciniata</i> L.	Picaeta de pardal	Compositae	silvestre
<i>Silene nocturna</i> L.	Xiulits	Caryophyllaceae	silvestre
<i>Silene vulgaris</i> subsp. <i>vulgaris</i> (Moench) Garcke	Conillets	Caryophyllaceae	silvestre
<i>Sonchus oleraceus</i> L.	Llicsons de cameta de burro, Llisó d'ase, Cascaporc	Compositae	silvestre
<i>Sonchus tenerrimus</i> L. subsp. <i>tenerrimus</i>	Llicsons de cameta de pardal, Llicsó de perdiu, Llissons	Compositae	silvestre
<i>Spinacia oleracea</i> L.	Espinacs	Chenopodiaceae	cultiu
<i>Taraxacum laevigatum</i> (Willd.) DC.	Dent de lleó	Compositae	silvestre
<i>Taraxacum obovatum</i> (Willd.) DC.	Endívia	Compositae	silvestre
<i>Urospermum picroides</i> (L.) Scop. ex F. W. Schmidt	Xicòria	Compositae	silvestre
<i>Vicia faba</i> L.	Fabes tendres	Leguminoseae	cultiu

**Taula 1.** Espècies vegetals usades per a elaborar els *minxos* a la Marina Baixa (Alacant)

L'ús de l'oli d'oliva és general i es fa servir en l'elaboració de la pasta i en el sofregit de la verdura.

Dins de les verdures cultivades podem trobar plantes de les quals s'aprofita la fulla –*bledes*– i d'altres en què la part útil és la beina tendra del



**Figures 1 i2.** Fotos de l'elaboració de diferents tipus de minxos

fruit –*bajoquetes de la mantega i faves molt tendres*–. Hi ha algunes variacions de la recepta bàsica en què se sofregeix la verdura amb tomaca.

De les verdures silvestres es busca la combinació d'espècies que tinguen diferent grau d'amargor, a més d'una aroma especial, com els brots tendres del fenoll. Entre les més dolces trobaríem les *bledes* (*Beta maritima* L.) i els *conillets* (*Silene vulgaris* subsp. *vulgaris* (Moench) Garcke). De les més amargues podríem escollir tota una colla de plantes de la família de les compostes, com el *morret* (*Urospermum picroides* (L.) Scop. Ex F.W. Schmidt) o el *llitsó d'ase* (*Sonchus oleraceus* L.).

Entre els condiments, el rei és l'all (*Allium sativum* L.), que s'inclou en totes les receptes com a element bàsic dels sofregits de verdura. L'orenga (*Origanum paui* Mart.) pot afegir-se a la verdura durant el sofregit però depèn del gust personal. També, en algunes ocasions, s'utilitzen les ametles (*Prunus dulcis* (Mill.) D. A. Webb), torrades i rallades, en molt poqueta quantitat; o el julivert (*Petroselinum crispum* (Mill.) A. W. Hill), per a donar una aroma i textura diferents.

Respecte de l'orenga (*Origanum paui* Mart.), es tracta d'un conreu d'origen antic i desconegut, probablement un híbrid entre *O. majorana*, de la Mediterrània oriental, i *O. vulgare*, autòcton (Martínez 1935), aspecte aquest que encara no s'ha pogut comprovar mitjançant tècniques genètiques. Sí que és segur que aquesta espècie d'orenga es cultiva de forma disseminada per horts i jardins del sud-est peninsular i de les illes Balears, on és molt apreciada com a espècia, amb un ús molt estès en l'elaboració de botifarres.

Els *cereals* només s'utilitzen per a fer la pasta. Actualment, la majoria de les vegades s'usa exclusivament farina de blat (*Triticum aestivum* L), però com hem pogut comprovar, encara hi ha llocs on s'inclou una porció de farina de dacsa (*Zea mays* L.).



**Figura 3.** Foto de l'elaboració d'un tipus de *minxo*

Com a conclusió, podem destacar que l'ús de verdures silvestres està relacionat amb la persistència de pobles dins d'ambients rurals, amb hortes tradicionals al voltant seu, i amb una població d'avançada edat que continua amb aquest ús d'*anar a fer verdura*. Atès que aquesta situació cada vegada és més difícil que es done, aquests aprofitaments de recursos corren el perill de desaparèixer. No passa el mateix amb els *minxos* fets amb verdures cultivades, que s'han vist revaloritzats en la restauració de qualitat. Si es coneguera el valor nutritiu i beneficis per a la salut que poden aportar aquestes verdures silvestres –moltes són nutricèutiques, és a dir, els seus nutrients tenen efecte medicinal–, probablement es podrien recuperar els *minxos* en la seua forma més genuïna.

## 5. Bibliografia

MARTÍNEZ MARTÍNEZ, M. (1935) "Sobre el origen de *Origanum majoricum* Camb. y el *O. pau* Martz." *Boletín de la Sociedad Española de Historia Natural* **35**: 125-128.

RIVERA NÚÑEZ, Diego, J. FAJARDO RODRÍGUEZ, A. VERDE LÓPEZ, C. OBÓN DE CASTRO & C. INOCENCIO PRETEL (2004) "Las plantas y las setas (silvestres y sinantrópicas) recolectadas en la alimentación tradicional de la provincia de Albacete", pàg. 149-162 en A. Verde y J. Mora (coord.), *II Jornadas sobre el Medio Natural Albacetense*. Instituto de Estudios Albacetenses "Don Juan Manuel", Diputación de Albacete.

ZEVEN, A.C. & J.M.J. DE WET (1993) *Dictionary of cultivated plants and their regions of diversity, excluding most ornamentals, forest trees and lower plants*. Int. Book Distr. Dehra Dun, India.