

Associació d'amics del Jardí botànic de Barcelona. Grup de camp dels dimecres

Temporada de febrer a maig de 2022



Qui som?

Una mica d'història

El camí de l'Associació d'Amics **comença el 1990**, quan el que ara coneixem com el **Jardí Botànic Històric** va haver de tancar les portes: Barcelona es quedava sense jardí botànic. La tasca de la **Comissió Ciutadana de Suport del Jardí Botànic**, presidida per **Pere Duran**, es va veure recolzada per la feina de promoció des de l'Institut Botànic. Des de 1993, l'esforç conjunt d'un grup de persones es va projectar per donar-hi una solució: recollint signatures, informem de la necessitat de tenir un Jardí Botànic a la ciutat, sensibilitzem sobre el patrimoni vegetal... Aquest és l'origen dels Amics del Jardí.



Finalment, el **1999** un antic abocador de Montjuïc es transformava en el **nou Jardí Botànic de Barcelona**. Des de la seva inauguració, els amics continuem treballant amb la mateixa finalitat: vetllar per la conservació i divulgació del nostre patrimoni vegetal mediterrani.

PROJECTE DEL GRUP DE CAMP:

Des de l'any 2014 el Grup Camp Dimecres desenvolupa la zona etnobotànica del jardí. A l'hora d'establir els objectius per plantar, un dels primers pensaments va ser, 'fer més atractiva la zona per als insectes tenint molt present les papallones'.

Etnobotànica

Etnobotànica. Un camp de recerca a la cruïlla entre les ciències humanes i les ciències naturals. Una trobada entre l'antropologia, l'etnologia, la història, la filosofia, i la botànica, la biologia, l'ecologia, el paisatgisme, la medicina i moltes altres disciplines.

Definida el 1895 pel botànic americà J.W. Harshberger, els inicis d'aquesta paraula es troben profundament marcats per una percepció colonial de les 'tribus primitives' estudiades pels etnòlegs. Avui en dia, la definició més àmplia que es pot donar de l'etnobotànica és l'estudi de les relacions entre una comunitat, una societat humana concreta i el seu entorn vegetal. Això permet evocar antigues pràctiques vinculades al territori, moltes en vies de desaparició, d'èpoques en què el món vegetal es trobava a cada racó de la casa. Fins i tot, a vegades, recorda la primera concepció de l'etnobotànica, la del segle XIX, estudiant les pràctiques tradicionals dels pagesos i de les pageses com si pertanyessin a un món exòtic i oblidat.

Al llarg dels decennis, el camp de recerca s'ha anat transformant i diversificant. L'etnobotànica, en el seu sentit actual, fa servir les eines de l'etnologia i la botànica per estudiar les modalitats -i les ruptures- de transmissió de coneixement al voltant de les plantes. A través de l'etnobotànica es pot estudiar una gran diversitat d'aspectes pràctics de la vida quotidiana: plantes medicinals, plantes alimentàries, plantes per a l'artesanía o plantes ornamentals, entre d'altres. Alhora, es pot analitzar la presència dels vegetals en l'imaginari col·lectiu d'una comunitat mirant la mitologia, la religió, els contes, els jocs, els cants populars i l'art en general. També dona pistes sobre l'evolució del lligam entre aquesta comunitat i el paisatge que l'envolta: maneres de classificar el món vegetal, antics cultius i treball de la terra, manteniment i ús dels marges i els boscos, explotació i extinció de certes espècies botàniques, etc.

Finalment, l'etnobotànica no mira únicament cap al passat, sinó que també ens permet entendre moltes coses sobre el funcionament de la societat contemporània, i fins i tot ens pot ajudar a imaginar

possibilitats de futur. Podem estudiar les races o varietats agrícoles estandarditzades, la gestió de la vegetació dins el paisatge urbà, el biomimetisme i la seva influència sobre la creació de noves tècniques, moltes vinculades a l'arquitectura, l'associació entre el plàstic i el vegetal, present tant en les verdures envasades dels supermercats com en les flors de plàstic dels cementiris.

Dos àmbits suplementaris completen aquest esbós de camp d'estudi. D'una banda, la relació passada i present de les societats amb les plantes no es pot entendre sense tenir en compte la seva dimensió màgica: plantes de bruixes, plantes psicotròpiques, plantes de rituals, plantes venerades i plantes prohibides. D'altra banda, des d'un angle d'estudi més filosòfic, l'etnobotànica ens pot ajudar a qüestionar les construccions de conceptes com 'natura', 'cultura', 'net', 'brut', 'salvatge', etc.

L'etnobotànica l'estudia i l'exerceix gent apassionada, moguda pel respecte i la fascinació cap a totes les tècniques i les històries que amaguen tantes espècies vegetals diferents. Aquesta passió en alguns casos està marcada de nostàlgia, en una època en què la majoria de la població viu desconnectada del món rural, un món rural caracteritzat pel despoblament i la modificació radical del seu paisatge, causats per l'agricultura i la ramaderia intensives. Perquè l'etnobotànica és, abans que res, la història d'una transmissió de sabers, d'una generació a una altra, d'un territori a un altre, d'un camp de recerca a un altre.

(Text de la revista Milfullas núm. 1)



TASQUES DEL GRUP:



Aquesta és la zona de treball



Seleccionar i etiquetar les plantes.

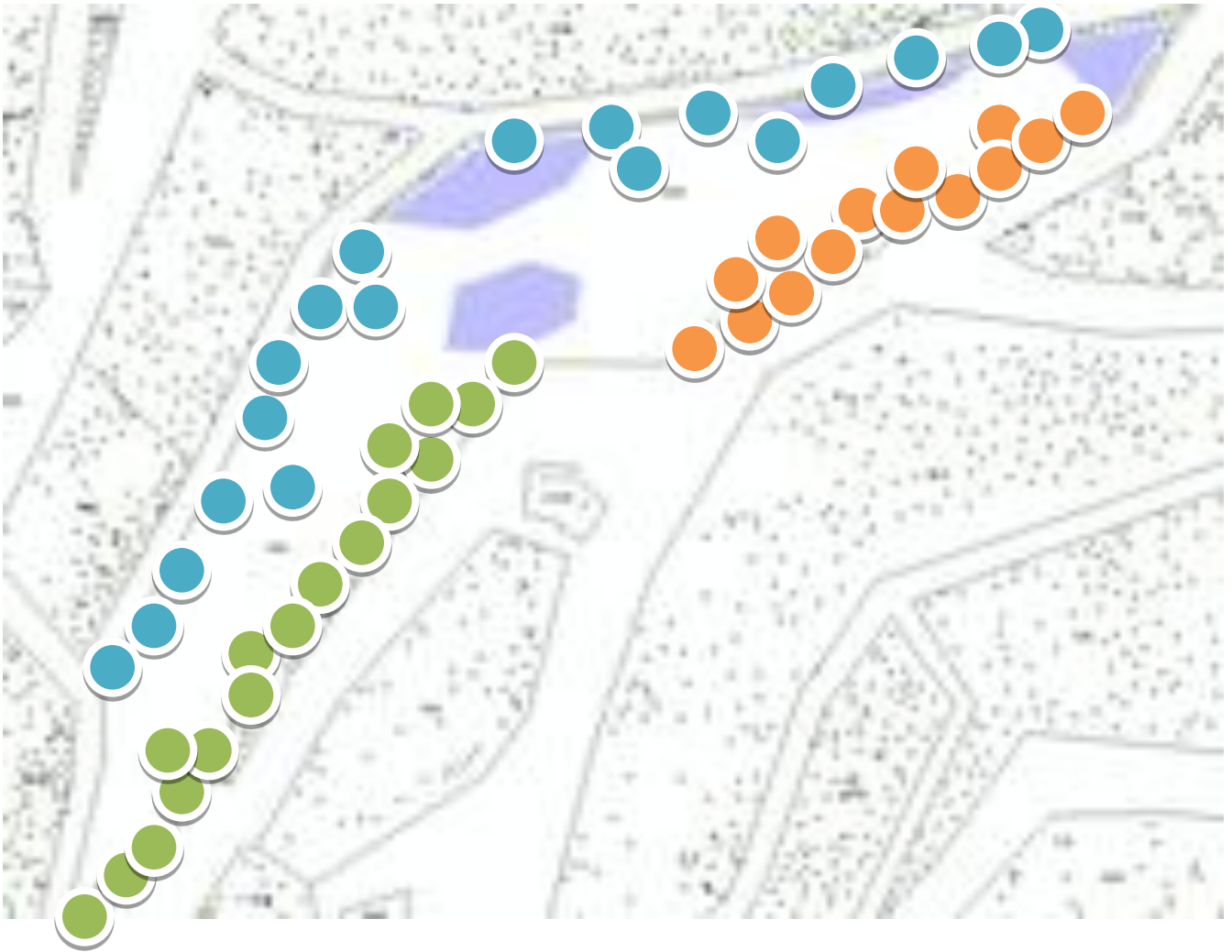


Preparar el terreny i treure herbes.



Plantar i regar

MAPA SITUACIÓ DE LES PLANTES DE L'ESPAI ETNOBOTÀNIC





ÍNDEX



- 1 - Crespinell, 2 - Aloe Vera,
3 – Romaní, 4 – Sàlvia,
5 – Farigola, 6 - Milfulles ,
7 - Marialluïsa,
8 – Espígol dentat,
9 – Espernallac,
10 - Sempre viva borda,
11 – Saüc, 12 – Espígol cap
d'ase, 13 – Arç blanc,
14– Marduix, 15 – Milfulles,
16 – Donzell, 17– Gessamí.



- 18 – Borratja, 19 – Herba de gat,
20 – Hisop (sajolida borda),
21 – Herba sabonera,
22 - Llimoner
23 – Gira-sols, 24 - Ceràstium
25 – Canya d'Índia, 26 -
Borratges, 27 – Llimoner, 28 –
Sàlvia esp.,
29 – Carxofera, 30 – Sàlvia russa,
31 – Xuclamel comú.



- 32 - Romaní , 33 – Limónium , 34 - Ginesta
35 - Centranthus, 36 – Espígol,
37 – Cornus sanguínea, 38 – Bruc d'Hivern,
39 – Xeringuilla
40 – Romaní, 41 – Prunera, 42 - Syringa
43 – Rosa mosqueta i rosa canina,
44 – Codonyer,
45 – Ceanothus , 46 – Sajolida de bosc,
47 – Salvia, argentea, - 48- Cerastium,
49– Sàlvia grega, 50 – Digitalis.





ÍNDEX PLANTES QUE NO ES VEUEN ARA PERQUÈ ESTAN EN REPÓS.



- Camomila ,
- Narcisus Toceta
- Orenga



- Muscari
- Aliguer



- Matricaria
- Thymbra
- Narcissus cv.



A la zona que no cultivem nosaltres, en l'extrem a la dreta del terreny, hi trobem aquests cartells:



- Alguer o pom de neu
- Bellavalia romana, Jacint
- Sparaxis sp.
- Jacint dels boscos
- Narcissus jonquilla
- Narcissus obvallaris
- Narcissus Cv.



FAMÍLIA: Crassulaceae

Nom científic: ***Sedum rupestre***

Nom català: Crespoinell

Nom castellà: Uñas de gato

Nom en anglès: Stonecrop

Nom popular: Sempreviva

Utilització: culinari i ornamental

Regió d'origen: Europa i Caucas



Per què es conegut també com a raïm de pastor?

No massa anys enrere, quan els pastors rodaven per les muntanyes buscant pastos per a les seues bestioles, aprofitaven la temporada primaveral per a anar recol·lectant el raïmet i algunes herbes aromàtiques. Al capvespre, en arribar a casa l'escaldaven i preparaven la conserva que els acompanyaria tot l'any per pegar un mosset abans dels menjars.

És una tradició que s'ha anat perdent a poc a poc i que posa en relleu el valor de la saviesa popular, que no hem de deixar que es caiga en l'oblit, és part de la nostra herència cultural gastronòmica.

Recepta del raïmet de pastor <https://endemicanatura.com/raimet-de-pastor-recepta/>





FAMÍLIA: Xanthorroecia

Nom científic: ***Saloe vera***

Nom català: Aloe vera

Nom castellà: Aloe vera

Nom en anglès: Aloe vera

Nom popular: Etzevara

Utilització: medicinal i cosmètica

Regió d'origen: Península Àrabra



Aloe vera és una planta suculenta de fulla perenne pertanyent al gènere *Aloe*. Originària de la Península Àrabra, avui dia es troba distribuïda per tot el món, sempre que la zona geogràfica tingui un clima càlid. El seu cultiu es localitza a les zones tropicals, tant per a usos agrícoles com a medicinals, sent una espècie ornamental freqüent a les nostres cases i en jardins de tot el planeta.

El seu nom, **Aloe vera**, deriva del vocable àrab “alloeh”, ja que és d'aquesta manera com la denominen a la regió. És una planta amb fulles espinoses de suc amarg, que actua de defensa enfront d'animals i insectes que es puguin alimentar de la mateixa. Es ve utilitzant amb fins medicinals des de fa més de 3.000 anys. Es té constància arqueològica del seu ús en l'Egipte faraònic i per als metges grecs, l'àloe era una planta medicinal de provada eficàcia i ampli ús. La medicina ayurvèdica i la medicina tradicional xinesa usen l'àloe tant en aplicacions sobre la pell com per via oral. L'àloe vera es fa servir des de sempre en ampli nombre de productes de bellesa, medicinals o dietètics pels seus beneficis increïbles i les seves característiques meravelloses.

Ideal per a la cura de la pell i el cabell. Conté enzims proteolítics que reparen les cèl·lules mortes de la pell, actua com a condicionador del cabell, deixant-lo suau i brillant, i permet el seu creixement. Té acció anticàsca i alleuja de la picor del cuir cabellut.

Autor: [Raúl Martínez](#), Biòleg,
Especialista en Medi Ambient i Salut





FAMÍLIA: Lamiaceae

Nom científic: ***Rosmarinus officinalis***

Nom català: Romaní rastrer

Nom castellà: Romero rastrero

Nom en anglès: Rosemary

Nom popular: Romaní

Utilització: medicinal i culinari

País d'origen: Mediterrani



El romaní, clàssic en els nostres jardins però menys en la nostra cuina.

És molt agradable per acompanyar salses de tomàquet o guisats de carn, preferentment seca. Té propietats desinfectants.

Arbust atapeït de fulla perenne, olorosa i d'un verd fosc i flors blaves. **De tiges en creixement horitzontal és una planta ideal per cobrir espais de manera ràpida i efectiva.** D'origen mediterrani, és de fàcil cultiu i resistent a la calor, fred moderat i sequera





FAMÍLIA: Lamiaceae

Nom científic: ***Salvia fruticosa***

Nom català: Sàlvies officinalis i s. grega

Nom castellà: Sàlvia

Nom en anglès: Sage

Nom popular: Sàlvia fruticosa

Utilització: medicinal, culinari i ornamental

Regió d'origen: Mediterrani

est, Sur Italia, Canaries, Nord d'Africa



Característiques: Planta molt aromàtica, de fulles persistents. Té un to verd grisenc i forma moltes ramificacions, presentant un aspecte dens. La mata adulta no té tendència a obrir-se o a quedar desfullada de la base, com passa en altres sàlvies. Floreix espectacularment durant la primavera (entre març i juny, segons el temps), de color rosa violeta i molt vistós. És una planta melífera, que atreu molt als himenòpters i les papallones. És d'implantació fàcil i creixement ràpid.

Usos freqüents: En zones assolellades dels jardins de baix manteniment, formant massissos densos o com a mates aïllades. Molt apta també en rocalles a ple sol, on no es disposa de regs regulars, ja que suporta molt bé la sequera. Interessant en els jardins de plantes aromàtiques. Densitat de plantació: 3-4 plantes/m².

Jardineria: Tolera bé la sequera i no requereix disposar de regs regulars durant l'estiu; prefereix disposar únicament de regs ocasionals. Requereix un bon drenatge. Un excés de reg o de fertilitat del sòl produeix plantes massa tendres, sense consistència. Admet les podes suaus, però no durant l'estiu, quan es produeix la parada vegetativa. És poc sensible a plagues i malalties.





FAMÍLIA: Lamiaceae

Nom científic: ***Thymus vulgaris***

Nom català: Farigola

Nom castellà: Tomillo

Nom en anglès: Thyme

Nom popular: Farigola

Utilització: medicinal i culinari

Regió d'origen: Europa i Àsia



Recepta: Conill amb rovellons

Ingredients: 1 conill, 4-5 dents d'all i 1 all sencer, 100 ml de conyac, un manat d'herbes, romaní, farigola, pebre, oli i sal

Preparació

1. Tallem el conill a trossos, salem els trossos i posem una mica de pebre.
2. Posem una cassola amb un bon raig d'oli, afegim els trossos de conill, el manat d'herbes i el daurem a foc fort.
3. Mentre es daura el conill, pelem les dents d'all, això ho afegim al conill i també la cabeça d'all, abaixem el foc, tapem i deixem que faci el xup-xup mitja hora.
4. Passat aquest temps li afegim el conyac i deixem reduir l'alcohol i ho deixem cuinar tot a foc mitjà fins que el conill quedi tendre i daurat, uns 30 minuts més.
5. Quan faltin 15 minuts i podem afegir uns rovellons de pot.
6. I ja estarà llest. Bon profit!!!





FAMÍLIA: Verbenaceae

Nom científic: ***Aloysia citriodora***

Nom català: Marialluisa

Nom castellà: Marialuisa

Nom en anglès: Lemon verbena i

Nom popular: Marialluisa

Utilització: medicinal i culinari

Regió d'origen: America



La Marialluisa és una planta medicinal molt popular que ajuda a fer la digestió, evita la formació de gasos i calma el dolor de manera natural. Els seus principis actius es troben majoritàriament a la fulla, amb propietats digestives, carminatives i antiespasmòdiques.

Propietats:

- Digestiva.
- Carminativa (ajuda a expulsar els gasos i evita que s'en formin).
- Antiespasmòdica (calma els espasmes i el dolor).

Indicacions:

- **Dispèpsia** (malestar digestiu).
- **Flatulència** (gasos).
- **Dolor o espasmes gastrointestinals.**
- **Nàusees de l'embaràs.**



Preparació:

1 cullerada sopera per $\frac{1}{4}$ L d'aigua (1 got). Infusionar tapada 10 min. Colar.

Prendre fins a 3 gots al dia, preferentment després dels àpats

FAMÍLIA: Lamiaceae

Nom científic: ***Lavandula stoechas***

Nom català: Espígol dentat

Nom castellà: Lavanda

Nom en anglès: Lavender

Nom popular: Espígol

Utilització: Ornamental, culinari, cosmètica i industrial.

Regió d'origen: Mediterrani



Lavanda vs Espígol, Lavandí i Cap d'Ase

L'embolic entre **lavanda**, **espígol**, **lavandí** i **cap d'ase**, fa que no estem segurs de què tenim a les mans i per tant, no podem valorar les seves virtuts, confonent-los sovint entre ells, sobretot: la lavanda, el lavandí i l'espígol.

El **cultiu** de la **lavanda vera** és natural, es reproduïx per llavor a les seques muntanyes provençals, per damunt dels 800 mts. És de tija petita de fulles estretes ("lavandula angustifolia") formant matolls baixos.

Des dels romans ha estat valorada per les seves qualitats medicinals i donat que el seu cultiu és salvatge, era molt popular; amb el temps es va convertir en "l'or blau" a rel de la demanda dels grans perfumistes que volien incloure la seva refinada fragància ("lavanda fina"). Calen 130 Kg de flors per obtenir 1 litre d'oli essencial.



La lavanda aspic creix a la garriga entre 0 i 600 metres d'altitud. És de gran talla amb diverses ramificacions, cada tija porta doncs diverses flors de petita talla. Molt poc utilitzada en perfumeria, perquè el seu perfum és massa fort (massa camforat), es utilitza a Espanya i a Portugal en les mateixes àrees de la lavanda i com a diluent per les pintures l'oli sobre porcellana.

Així com quan es rega desprèn una fragància acollidora en sec va perdre el seu olor característic vers el general d'herbes seques. Es confon amb la lavanda fina. El que és un error perquè té un perfum més fort, molt menys subtil i, no es pot utilitzar per les seves virtuts medicinals. Així doncs la seva utilització resta, en bona part, industrial per perfumar els productes de manteniment i els detergents.

La flor s'utilitza per la confecció de bosses d'olor i per fer rams que perden la fragància

El Cap d'Ase o Tomaní és l'espígol marítim. No presenta interès per a la perfumeria. El seu aspecte és molt diferent de la lavanda o de l'espígol. Els horticultors la utilitzen per crear híbrids amb finalitats de decorar els jardins.





FAMÍLIA: Asteraceae

Nom científic: ***Santolina chamaecyparissus***.

Nom català: Espernallac

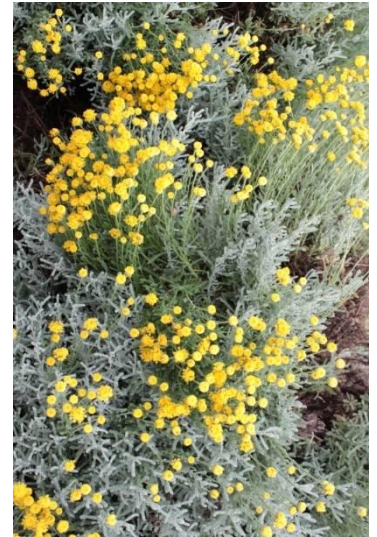
Nom castellà: Abrótano hembra

Nom en anglès: Cotton Lavander

Nom popular: Santolina

Utilització: medicinal i cosmètica

País d'origen: Mediterrani



Les fulles de **espernallac** o **santolina** (llat., *Santolina Chamaecyparissus*; cast., *abrótano*) són **vermífugues** i molt estimulants de l'organisme. Els antics frares posaven espernallac dins dels armaris per tal d'**evitar que la roba s'arnés**, puix que la seva intensa flaire és un dels millors i més eficients **insecticides de caràcter natural i ecològic**, tant, que hom en deia l'herba *guarda-roba*.

La flor de la santolina és groga i molt olorosa i, com que sol florir entorn de Sant Joan en alguns indrets aquesta planta també és coneguda com a *Flor de Sant Joan* i a Menorca *camamil·la de Maó* (o de la Mola). Aquesta flor és molt rica en essències i gaudeix de grans **propietats estomacals i digestives** però, segons una tradició molt arrelada, sempre cal posar en ebullició un nombre senar de cabèçoles de santolina, ja que si el nombre fos parell llavors la tisana fa l'efecte contrari i produeix mal de ventre.

Fra Valentí Serra de Manresa, arxiver dels caputxins





FAMÍLIA: Asteraceae

Nom científic: ***Helichrysum italicum***

Nom català: Sempreviva borda

Nom castellà: Siempreviva del monte

Nom en anglès: Everlasting, Paper Daisy, Strawflower

Nom popular: Sempreviva

Utilització: culinari i cosmètica

País d'origen: Europa i Àsia



Les fulles de la planta són una petita obra d'enginyeria. Petites, estretes i de color plata permeten a la planta conservar millor l'aigua. El color gris, de fet, reflecteix la llum del sol i l'estreta superfície contribueix a reduir l'evaporació.

Per la seva aroma que recorda l'arrel de regalèssia i mescles d'espècies (per cert, el *Helichrysum italicum* també es coneix com a **curri**), en algunes regions mediterrànies en el passat s'utilitzava en la cuina. **Avui el seu ús culinari no és tan comú, però a Itàlia, per exemple, s'utilitza en la preparació de licors digestius.**

L'ús d'aquesta planta s'ha redescobert fa unes dècades. No obstant això, fa segles els grecs ja apreciaven les **propietats medicinals** d'aquesta planta que creixia abundant en la costa i a la muntanya fins als mil metres.

El nom científic de la planta, *Helichrysum italicum*, de fet, té arrels gregues: **de helios (sol) i chrysus (or).**

Si vas d'excursió durant els mesos de juny i juliol segur que trobaràs diverses espècies de *Helichrysum*, sobretot prop de la costa. El seu color groc intens t'ajudarà a identificar-la fàcilment, però no oblidis fixar-te en la seva aroma.

<https://www.notasnaturales.com/propiedades-usos-la-siempreviva-monte-la-plantadel-sol-oro/>





FAMÍLIA: : Adoxàcies

Nom científic: ***Sambucus nigra***

Nom català: Saüc

Nom castellà: Saúco

Nom en anglès: Elder

Nom popular: Saüc

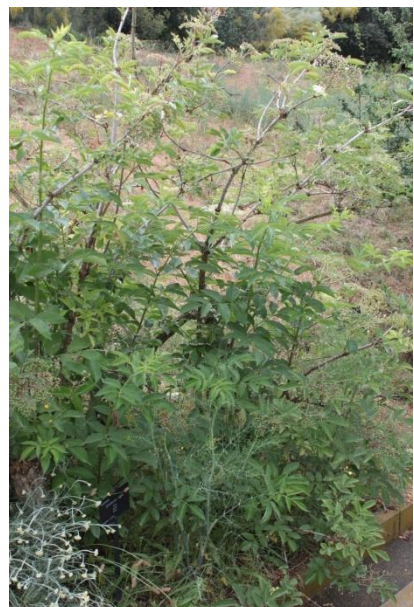
Utilització: medicinal i culinari

País d'origen: Europa, Asia,
Noroeste Africa



El **saüc** és una espècie perenne i arbustiva nativa d'Europa, que es troba de forma natural dispersa en vorals de boscos humits, associada en general a cursos d'aigua. Es tracta d'una planta àmpliament conreada per a ús ornamental i també per a la producció dels seus fruits que són baies globuloses de color blau-violaci, comestibles sempre que es recol·lectin madures i s'eliminin les seves llavors, ja que aquestes poden presentar certa toxicitat. Per tant, no és convenient consumir les baies verdes ni les llavors del fruit madur. Quan les baies estan madures es recullen des de finals d'estiu i durant la tardor, donant-los un ús culinari per preparar melmelades i postres; en la medicina tradicional també s'usen per a l'elaboració de xarops per tal d'alleujar la tos i la bronquitis. A partir del suc de les baies, premsades i eliminades les seves llavors, es realitzen concentrats i extractes per a un ús medicinal.

Autora: Maribel Saiz Cayuela, Llicenciada en Ciències biològiques, PGD. Dietètica i nutrició.





FAMÍLIA: Rosacaceae

Nom científic: **Crataegus monogyna**

Nom català: Arç blanc

Nom castellà: Espino albar

Nom en anglès: Hawthorn

Nom popular: Arç blanc

Utilització: medicinal

País d'origen: Centre Europa



La fulla i la flor de l'Arç Blanc són un bon remei per regular la tensió arterial en cas **d'hipertensió o hipotensió**. Es tracta d'una planta medicinal cardioprotectora molt valorada en cas de taquicàrida o alteracions cardíagues. Les seves virtuts relaxants musculars calmen l'ansietat i afavoreixen el bon descans nocturn.

Precaucions:

- En cas de prendre medicació antihipertensiva o pel cor, és recomanable informar al seu metge abans de prendre infusions d'Arç Blanc.
- No aconsellat durant l'embaràs i la lactància.
- No aconsellat a nens menors de 12 anys.

Preparació:

1 cullerada sopera per ¼ L d'aigua (1 got). Bullir 1 min. Infusionar tapat 5 min. Colar. Prendre fins a 3 gots al dia.

<https://remeiets.cat/producte/arc-blanc-planta-medicinal-tensio-arterial/>





FAMÍLIA: Lamiaceae

Nom científic: ***Origanum majorana***

Nom català: Marduix

Nom castellà: Mejorana

Nom en anglès: Marjoram, oregano

Nom popular: Marduix

Utilització: medicinal i culinari

País d'origen: Europa i Àsia.



El Marduix (*Origanum majorana* L.) és una planta aromàtica molt utilitzada a la mediterrània per les seves propietats digestives, carminatives, expectorants i descongessionants. A la cuina s'utilitza per aromatitzar sopes, guisats, estofats, etc.

Precaucions:

No s'aconsella en cas d'embaràs, lactància ni menors de 12 anys.

Ús culinari:

Prendre barrejada amb altres aliments. A la cuina s'utilitza per aromatitzar sopes, guisats, estofats, faves, etc.

Ús medicinal (infusió):

1 cullerada de postre per ¼ L d'aigua (1 got). Infusionar tapada 5 min. Colar. Prendre fins a 3 gots al dia.

<https://remeiets.cat/producte/marduix-remeiets/>





FAMÍLIA: Astertaceae

Nom científic: ***Achillea Millefolium***

Nom català: Milfulles

Nom castellà: Milhojas

Nom en anglès: Yarrow, Milfoil

Nom popular: Milfulles

Utilització: medicinal i culinari

País d'origen: Euròpa, Àsia i

Nordamèrica



La Milfulles és una planta medicinal utilitzada com a remei per calmar el dolor menstrual, aturar les hemorràgies i disminuir les morenes. La major part dels seus principis actius es troben a la summitat florida, amb propietats.

Indicacions:

- Dolor o espasmes gastrointestinals.
- Dismenorrea (dolor menstrual).
- Inapetència (manca de gana).
- Hemorràgies.
- Morenes.

Precaucions:

- No aconsellada durant l'embaràs i la lactància ni a menors de 12 anys.

Preparació:

Via interna:

1 cullerada sopera per ¼ L d'aigua (1 got). Infusionar tapada 10 min. Colar. Prendre fins a 3 gots al dia.

Via externa:

Aplicar la infusió tèbia o freda en forma de compreses o fer banys de seient en proporció 4 cullerades soperes per 1 L d'aigua.

<https://remeiets.cat/producte/marduix-remeiets/>





FAMÍLIA: Asteraceae

Nom científic: ***Artemisia absinthium***

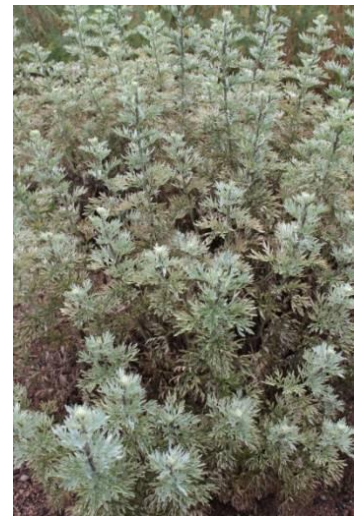
Nom català: Donzell

Nom castellà: Ajenjo

Nom popular: Absenta

Utilització: medicinal i culinari

País d'origen: Àsia, Europa i Nordamèrica



Parts medicinals: les fulles i les summitats florides.

Propietats: conté principis amargs (absintina), a les quals deu les seves propietats digestives; oli essencial ric en tuiyona, d'acció vermífuga i emmenagoga, però tòxica en dosis altes; sals minerals (nitrat potàssic) i tanins. Propietats beneficioses:

- Tònic gàstric: com a amarga que és actua sobre l'estómac, augmentant la gana i estimulant la segregació de sucg gàstrics. Convé doncs als inapetents i als dispèptics (digestió pesada). No es pot prendre en ulcerosos o de temperament sanguini.
- Colerètic: augmenta la segregació biliar, descongessiona el fetge i estimula les seves funcions. És apropiat per insuficiència hepàtica, i durant la fase de convallescència de l'hepatitis vírica.
- Vermífug potent: és millor utilitzar altres vermífugs.
- Emmenagog potent: actua sobre la matriu provocant la menstruació; però a més a més estabilitza els cicles. És recomanable per les joves pàl·lides i dèbils, que usualment pateixen una regla irregular i dolorosa.

Precaució: no n'han de prendre les dones embarassades, degut al seu efecte abortiu, i les lactants, ja que s'elimina amb la llet i resulta nociu pel nen. Tampoc va bé pels que pateixen úlceres gastroduodenals o gastritis.

Conservació: assecar les summitats florides de seguida que es cull en un lloc sec, ombrívol i ventilat.

<http://caminantentreplantes.blogspot.com/2012/11/donzell.html>





FAMÍLIA: Oleaceae

Nom científic: ***Jasminum officinale***

Nom català: Gessamí

Nom castellà: Jazmín

Nom en anglès: Jasmin

Nom popular: Gessamí

Utilització: medicinal i ornamental

País d'origen: Àsia i Africa



Preparació infusió:

1 cullerada de postres per 1/4 L d'aigua (1 got). Infusionar tapant durant 5 min. Colar. Prendre entre 1 i 3 gots al dia. Sol barrejar-se amb té verd.

<https://remeiets.cat/producte/gessami-remeiets>



El Te de Gessamí.

Propietats:

Actualment, el te de gessamí és conegut a gairebé tot el món. I la dolça fragància té la subtileza que aporta el matís floral picant. Aquesta beguda combina bé amb plats picants i marisc. A la Xina, aquest tipus de te és el més popular i s'ha produït durant segles a la majoria de les províncies. Sobre el té verd o blanc s'afegeix gessamí de certes varietats que es conreen en les plantacions de les terres altes. Aquesta barreja es deixa assecar durant dotze hores o envellir durant quatre mesos en condicions naturals. Aquest últim té un cost més gran però també el procés d'envelliment potencia les seves propietats. Per tant, ajuda a millorar la digestió, elimina toxines del cos (en particular, el fetge i la sang) i ajuda a prevenir l'estrès, la depressió i els canvis d'humor.

<https://ca.birmiss.com/el-te-de-gessami-propietats-utilis/>



FAMÍLIA: : Boraginàcies

Nom científic: ***Borago officinalis***

Nom català: Boratja

Nom castellà: Borraja

Nom en anglès: Borraja

Nom popular: Borratja

Utilització: medicinal i culinari

País d'origen: Europa



Propietats de la borratja:

La **borratja** és una planta rica en nutrients. De fet, és una verdura molt completa. Ara bé, la presència d'aquests és més aviat discreta com a la resta de gamma de plantes silvestres. Tot i així, es pot afirmar que la proporció de nutrients és prou alta, fins i tot superior a la dels espinacs (la borratja té 3,30 mg de ferro). Tanmateix és un aliment ric en magnesia (52 mg), present especialment a les seves fulles.

Com aprofitar la borratja?

Amb les fulles tendres de borratja es poden fer bunyols, que són deliciosos.

Sencillament, hem de rentar les fulles, arrebossar-les amb farina i ou i ja està. És un deliciós i saludable aperitiu. Les fulles es poden cuidar com si fossin espinacs. També es pot servir en forma de sopa o crema vegetal, barrejades amb altres verdures o en una sopa de carbassó.

I les seves flors ens proporcionen el to **blau i viu** a les **amanides**.

Podeu trobar receptes aquí: <http://www.botanical-online.com/recetasdeborraja.htm>





FAMÍLIA: Lamiaceae

Nom científic: ***Nepeta x faassenii***

Nom català: Herba de gat

Nom castellà: Menta gatera

Nom en anglès: Catnip

Nom popular: Herba gatuna

Utilització: ornamental

País d'origen: Àsia, Europa i Nord d'Àfrica



La Nepeta cataria, coneguda com a menta de gat o també com a herba gatuna o simplement gatera, és una planta perenne molt aromàtica amb propietats medicinals que ja els romans coneixien i aprofitaven.

Té una olor molt agradable, semblant a la menta (són de la mateixa família). La planta pot mesurar entre 50 i 100 cm d'altura, les seves fulles tenen forma ovalada i té petites flors blanques o liles que formen rams i que podem veure florir de Juno a agost.

Aquesta planta està molt lligada als gats perquè a aquests els atreu especialment, la seva olor és capaç d'estimular-los i sedar-los a parts iguals. No causa cap mal als gats, de fet, els encanta!

<https://www.ecoagricultor.com/nepeta-cataria-menta-gato-propiedades-usos-medicinales/>





FAMÍLIA: Lamiaceae

Nom científic: ***Hissoplus Officinalis***

Nom català: Hísop

Nom castellà: Hisopo

Nom en anglès: Hissop

Nom popular: Herba gatuna

Utilització: gastronomia

País d'origen: Mediterrani i Àsia



Curiositats: el seu nom prové d'una llengua semítica no determinable però que compartia el mot amb l'hebreu i vol dir "herba santa". De fet es feia servir a les esglésies, als feligresos se'ls donava la benvinguda al temple amb un hisop (un ram d'aquesta planta mullat amb aigua beneïda). La planta fresca sense dessecar és apreciada en gastronomia, combina amb quasi totes les herbes excepte la farigola i la sàlvia (ja que cobreix el seu gust i olor). S'utilitza també en licors i forma part de la fórmula del popular Chartreuse i de la nostra ratafia.

<https://parcdelesolors.com/plantipedia-ca/>

Un altre web on consultar és:

<http://www.floracatalana.cat/drupal843/sites/default/files/Milfulles/RevistaArticles-2020/13.-num5.-Hisop2.V001R001.pdf>





FAMÍLIA: Cariofillaceae

Nom científic: ***Saponaria officinalis***

Nom català: Herba sabonera

Nom castellà: Jabonera

Nom en anglès: Catnip

Nom popular: Herba sabonera

Utilització: Medicinal i cosmètic.

País d'origen: Europa, Àsia i N Amèrica



La saponaria és una planta amb propietats higièniques. La seva capacitat per generar escuma ha fet que des de fa mil·lennis s'empri per a la creació de productes de neteja. De fet, el seu nom deriva de la paraula grega “sapo”, que significa “[sabó](#)”, perquè ja els grecs de l'antiguitat la usaven amb tals finalitats.

Avui dia aquesta planta també es coneix amb diversos noms relacionats amb la neteja: sabonera, herba sabonera, flor de sabó, etc. I s'usa en la indústria cosmètica per a l'elaboració de sabó, [xampú](#), [dentífrici](#) i pólvores netejadores.

<https://www.consumer.es/ca/bricolaje-ca/la-saponaria-una-planta-amb-propietats-per-a-la-neteja.html>





FAMÍLIA: Asteraceae

Nom científic: ***Helianthus annuus***)

Nom català: Gira-sols

Nom castellà: Girasol

Nom en anglès: Sunflower

Nom popular: Gira-sol

Utilització: Culinari i ornamental.

País d'origen: Amèrica



Les llavors de gira-sol, o pipes, són les llavors comestibles de la planta del gira-sol. El gira-sol silvestre procedeix d'Amèrica del Nord i Amèrica Central, encara que la comercialització de la planta va tenir lloc a Rússia. A Espanya consumim les pipes com a aperitiu, per a la qual cosa abans es torren i se salen, mentre que a la majoria de països les llavors de gira-sol sol s'utilitzen en alimentació animal, especialment en ocells. A Amèrica del Nord també s'usen com a farina per a elaborar pans i pastes.

Valor nutricional de les llavors de gira-sol

Les llavors de gira-sol són un aliment hipergràs, molt ric en minerals i vitamines. Per cada 100 g de producte, contenen 50g de lípids, 8,6g de glúcids i 27g de proteïnes. El seu valor energètic per cada 100 g és de 570 kcal. Quant a la composició en vitamines i minerals hi destaquen, per l'alt contingut en fòsfor, el magnesi i la vitamina E. També contenen més de la meitat de la quantitat diària recomanada de zinc (necessari per a metabolitzar proteïnes). Són riques en fitosterols, un compost vegetal que ajuden a reduir la quantitat de colesterol que absorbim.

<https://entrenosotros.consum.es/va/propietats-llavors-gira-sol>





FAMÍLIA: Cannaceae

Nom científic: ***Canna indica***

Nom català: Canya d'Índia

Nom castellà: Achira

Nom en anglès: Canna

Nom popular: Canya d'Índia

Utilització: Culinari, industrial
i alimentació animal.

País d'origen: Sud Amèrica



En aquest cas, de les flors només tenen una funció purament ornamental. Més profitosos són els seus tendres brots que s'utilitzen com una verdura. Així mateix, en terres Andines, les seves fulles s'empran per a embolicar aliments a establiments de "menjar per a emportar" al carrer. També es poden fer servir com a forratge per a animals. Les llavors verdes són utilitzades en truites i, un cop seques, per a fabricar joieria artesanal.

Però si hi ha una part protagonista a nivell culinari per a la planta, aquestes són les seves arrels, d'un gust semblant al de la carxofa i les podem consumir crues en en salades o cuinades en puré, gratinades o fregides. La seva cocció és similar al d'una patata. No obstant això, el que més se n'extreu és midó, contingut en les seves arrels i que una vegada extret, s'utilitza en plats com quesadillas, pans, galetes, brioixos i en la rebosteria típica de molts països de Llatinoamèrica.

https://www.huleymantel.com/menu-dia/cana-de-la-india-una-bella-planta-con-muchas-aplicaciones_9095_102.html





FAMÍLIA: Rutaceae

Nom científic: ***Citrus limon***

Nom català: Llimoner

Nom castellà: Limonero

Nom en anglès: Lemon

Nom popular: Llimoner

Utilització: Culinari, industrial, medicinal i cosmètic.

País d'origen: Sudest Àsia



La llimona és un dels millors protectors del fetge i, alhora, el seu suc és un **poderós desinfectant**, molt eficaç per a quallar la llet destinada a fer matons i formatge fresc. A més, regularitza les males digestions i alteracions diverses de l'organisme, car **promou la formació i secreció de la bilis**, i **ajuda enormement a metabolitzar les grasses i a eliminar les toxines**.

En la tradició remeiera popular la llimona s'ha emprat, amb gran eficàcia, com a desinfectant de les ferides, **per a baixar la febre** i per **alleujar les afeccions de les vies respiratòries, les afonies i les inflamacions de la gola**.

La llimona és, sobretot, un dels millors **antiescorbútics** i la seva utilització es mostrà particularment eficaç durant les epidèmies de la febre groga. El botànic **Pere Celestí Palau i Ferrer** (†1956) escriví que "l'infús de llimona molt concentrat i usat a glopeigs, és calmant del mal de queixal" (*Les plantes medicinals*, 59-60) i, a més, el suc de llimona és un bon substitutiu del vinagre en les marinades i amanides. En la tradició remeiera dels caputxins el suc de llimona fou emprat en algunes malalties biliars: "Una copa de caldo de limón es magnífico remedio para la bilis" (BHC, *Pócimas de capuchino*, 60). La pela de la llimona és ideal per aromatitzar postres, com ara la crema i, lambe, per fer-ne confitura. A l'article vinent us vull parlar, si Déu ho vol, de la coliflor, que és la "reina blanca" de les hortalisses.

FRA VALENTÍ SERRA,

és religiós caputxí i col·laborador del *Calendari de l'Ermità dels Pirineus*





FAMÍLIA: Asteraceae

Nom científic: ***Cynara scolymus***

Nom català: Carxofa

Nom castellà: Alcachofa

Nom en anglès: Globe Artichoke

Nom popular: Carxofa

Utilització: Culinari, medicinal i ornamental.

País d'origen: Mediterrani



La carxofa és originària de la costa mediterrània, de Sicília o Egipte. Tot i que aquí ens interessa parlar de les propietats nutricionals dels aliments, però la carxofa té una història curiosa a la mitologia i paga la pena aturar-nos-hi un moment. El deu Júpiter es va enamorar de Cynara, una noia rossa i molt bella que el va rebutjar. Júpiter, que tenia un caràcter que déu n'hi do, la va transformar en *Cynara scolymus*, que és el nom científic de la carxofa. Així que, si un déu us va darrere, penseu-vos-ho dues vegades abans de rebutjar-lo.

Hummus de mongeta i carxofes

INGREDIENTS

150 g de mongetes
150 g de cors de carxofes cuits
1 c.s. de tahine
El suc de 1/2 llimona
1 c.p. de pasta d'umeboshi o 1 c.p. de sal marina
1 c.p. de comí en pols

ELABORACIÓ

Tritureu tots els ingredients fins a obtenir un paté homogeni.





FAMÍLIA: Lamiaceae

Nom científic: ***Perovskia atriplicifolia***

Nom català: Sàlvia rusa

Nom castellà: Salvia rusa

Nom en anglès: Sage

Nom popular: Salvia russa

Utilització: Culinari i medicinal

País d'origen: Europa i Àsia



Aquest bell arbust de fulles aromàtiques de color verd grisenc té múltiples usos, tant com planta medicinal com pel seu valor ornamental i paisatgístic. Se li atribueixen diverses propietats terapèutiques en la medicina tradicional asiàtica. Les seves flors, que creixen en panícules molt ramificades i abundantment durant tota la temporada de finals de primavera fins a mitjan tardor, són comestibles, amb un sabor dolç i lleument picant. No obstant això, el seu fullatge normalment és rebutjat pels herbívors: l'aroma de les seves fulles és un amarg, una barrera entre sàlvia i lavanda. Al jardí, on destaca pel seu aspecte lleuger i la seva abundant floració blava o violeta, es pot emprar per a la formació de massissos arbustius o en combinació amb altres arbustos de port similar. També es pot conrear amb èxit en tests.

Planta de gran resistència que podem emprar en jardins de baix manteniment. També és emprada per a la fitoremediació de sòls contaminats gràcies a la seva resistència i ràpid creixement i la seva capacitat d'absorció de metalls pesants. Les seves flors, sempre visitades per abelles, ocells i papallones, són un fort atractiu per a la flora auxiliar dels horts i jardins.

<https://www.lamanoverde.info/plantas/arbustos/salvia-rusa-perovskia-atriplicifolia/>





FAMÍLIA: : Caprifoliaceae

Nom científic: ***Lonicera periclymenum***

Nom català: Xuclamel

Nom castellà: Madreselva

Nom en anglès: Honeysuckle

Nom popular: Lligabosc

Utilització: Ornamental

País d'origen: Europa



Malgrat tantes espècies autòctones, la xuclamel medicinal (i la més coneguda per la gent) no es cria en boscos sino que és un arbust de jardineria (*Lonicera caprifolium*). De característiques externes semblants als nostres, encara que amb flors molt més perfumades. Tots els xuclamels produeixen fruits de colors ataronjats o vermellorsos, que són tòxics i causen vòmits i diarrees. La seva ingestió abusiva altera el ritme cardíac i pot ocasionar la mort.

<http://herbarilinnia.blogspot.com/2017/>





FAMÍLIA: Plumbaginaceae

Nom científic: ***limonium sinuatum***

Nom català: sempreviva blava

Nom castellà: Capitana

Nom en anglès: Limonium

Nom popular: Statice

Utilització: Ornamental

País d'origen: Canàries i Mediterrani



El gènere *Limonium* té un alt valor ornamental ja que compta amb més de 300 espècies entre plantes anuals i plantes vivaces. La seva distribució la podem catalogar com a cosmopolita ja que trobem diferents espècies d'aquest gènere a Europa, Àsia, Àfrica, Austràlia i Amèrica del Nord.

El major nombre d'espècies... i amb diferència (més de 100) es troben en el marc del vell continent, en una zona que s'estén des de les Illes Canàries a tota la regió del Mediterrani fins a arribar a Àsia central. Per comparativa podem dir que a Amèrica del Nord tan sols posseeix unes tres espècies natives.

En comú tenen que es tracten de plantes de port herbaci, que són perennes i que la seva altura se situa principalment des d'uns 10 escassos centímetres en les més baixes a poc més dels 90 en les més altes. La majoria de les seves espècies floreixen en sòls amb alt grau de salinitat i d'aquí el que siguin tan comunes prop de les costes i en els marenys.

<https://www.floresyplantas.net/limonium-sinuatum-o-statice/>





FAMÍLIA: Fabaceae

Nom científic: ***Spartium junceum***

Nom català: Ginesta

Nom castellà: Retama

Nom en anglès: Spanish Broom

Nom popular: ginesta

Utilització: Ornamental i medicinal

País d'origen: Mediterrani, Àsia i Àfrica



Universitats de diferents països del món, com ara Turquia o el Perú, han analitzat els principis actius que componen la planta *Spartium junceum*, .

D'interès medicinal són les seves propietats hipoglucèmiques, a causa del seu contingut en aloxà, entre d'altres principis actius. També conté diferents naturaleses de saponines amb efectes antiulcerosos.

No obstant això, també s'han trobat alcaloides (esparteïna) repartits en totes les parts de la planta i que resulten tòxics per a l'ésser humà i altres animals.

Això sí, en dosis altes poden provocar vòmits, marejos, desordres gastrointestinals, irritació de la mucosa i, en casos més greus, cefalees i convulsions.

<https://www.antestodoestoeracampo.net/spartium-junceum/>





FAMÍLIA: Valerianaceae

Nom científic: ***centranthus ruber***

Nom català: Valeriana vermella

Nom castellà: Valeriana roja

Nom en anglès: Valerian

Nom popular: Herba de St. Jordi

Utilització: Medicinal

País d'origen: Mediterrani



És una planta molt utilitzada en el camp de la medicina. Els efectes són similars al que produeix la valeriana comuna. Les seves fulles poden consumir-se tant fresques com cuinades. Les arrels s'utilitzen en les herboristeries com a tractament per als trastorns nerviosos. Segurament n'has sentit parlar més d'una vegada que si estàs nerviós abans d'una exposició o alguna prova et prenguis una valeriana. També pot utilitzar-se per a provocar el somni en situacions d'estrès.

https://www.jardineriaon.com/centranthus-ruber.html#Caracteristicas_principales





FAMÍLIA: : Cornaceae.

Nom científic: ***Cornus sanguínea***

Nom català: Cornell

Nom castellà: Cornejo sanguíneo

Nom en anglès: common dogwood

Nom popular: Sanguinyol

Utilització: medicinal i industrial

País d'origen: Europa i sud oest d'Àsia



- Flors petites amb 4 pètals blancs i olor desagradable, disposades en corimbos terminals de fins a 5 cm de diàmetre.
- Fruit negre i brillant, en grups atapeïts i de sabor amarg.
- Antigament s'obtenia un colorant a partir d'aquesta planta.
- Té propietats medicinals astringents i antipirètiques.
- La ingestió dels fruits pot provocar fenòmens emètics.
- Les branques tendres, molt flexibles, s'empren de manera anàloga al vímet en la fabricació de cistells.
- La seva fusta és molt dura, compacta, resistent, forta i difícil d'esberlar. S'usa en treballs de torneria, per a fer mànecs d'eines i instruments.
- Es utilitza per a la formació de tanques.
- Bonica floració blanca i fruits negre-blavosos.

<https://fichas.infojardin.com/arbustos/cornus-sanguinea-cornejo-rojo-sanguino.htm>





FAMÍLIA: : Ericaceae

Nom científic: ***Erica multiflora***

Nom català: Bruc d'hivern

Nom castellà: Brezo de invierno

Nom en anglès: Heather

Nom popular: Bruc

Utilització: Ornamental i medicinal

País d'origen: Europa i Nord Àfrica



Es troba sobretot en **terrenys calcaris sovint acompanyant el romaní** i és una de les espècies que podem trobar en les **broilles** tot i que és més fàcil de veure en **alzinars i carrascars esclarissats**. En tenir les flors tan vistoses és un arbust que s'utilitza a vegades com a **planta ornamental** tot i que sense flors no és ni de bon tros tan espectacular. La seva fusta s'ha utilitzat tradicionalment en la **construcció de mobiliari i eines** i, juntament amb el romaní o l'argelaga, aquesta planta s'ha fet servir com a **combustible** sobretot pels forns per coure el pa. Les flors també tenen **aplicacions medicinals**, ja que se'ls atribueixen **propietats diürètiques, antisèptiques i sedants de les vies urinàries**. Estimula la producció d'orina i desinfecta els renys.

<https://naturalocal.net/ca/rutes-senderisme-catalunya/rutes-senderisme-barcelona/rutes-senderisme-castellbell-i-el-vilar/el-meandre-de-castellbell-i-el-vilar/bruc-hivern>





FAMÍLIA: Lamaiaceae

Nom científic: ***Rosmarinus officialis***

Nom català: Romaní

Nom castellà: Romero

Nom en anglès: Rosemary

Nom popular: Romaní

Utilització: Ornamental i culinari

País d'origen: Sud-est eurosiberià i Àsia menor



El romaní està considerat un símbol de la lleialtat, el record i la fidelitat amorosa. És una de les plantes més importants del panorama remeier català i mediterrani.

Les seves propietats aromàtiques fa que se'l valori com a condiment culinari intensificador del gust (i digestiu) de les menges. A nivell energètic podem dir que el romaní aporta energia i confiança, i això fa que sigui un bon aliat per quan estem cansats tant físicament com mentalment.

Les seves propietats són innumerables: té propietats estimulants, regeneratives, reafirmant i antibacterianes. Es un gran reconstituent i combat el cansament. També va bé contra la rinitis, els refredats, la grip i els dolors reumàtics. Es pren com a anticatarral, antiinflamatori, antianorèctic i reconstituent. Té un efecte sedant (sobre tot durant la menopausa). Afavoreix la circulació sanguínia i reforça el teixit de les venes, per tant és un bon aliat contra LES VARIUS. També estimula la circulació de la sang cap al cervell, i això provoca l'alleujament d'alguns mals de cap i afavoreix la concentració i la memòria.

<https://delmontseny.cat/propietats-del-romani/>





FAMÍLIA: Rosàcies

Nom científic: ***Prunus doméstica***

Nom català: Prunera

Nom castellà: Ciruelo

Nom en anglès: Plum

Nom popular: Prunera

Utilització: Culinari

País d'origen: Xina



Les propietats i beneficis de les prunes són conegudes i reconegudes des de temps molt ancestrals. La tradició milenària xinesa identifica les prunes com un símbol de prosperitat, ja que la prunera és un dels primers arbres que floreix en primavera. Tot i que el seu origen és xinès, avui en dia existeixen dos tipus de prunes: europees i japoneses. Dins aquestes dues grans classificacions, podem trobar al voltant de dues-centes varietats de prunes ,però, segurament, tots les diferenciam pel seu color: les grogues són molt sucoses i lleugerament àcides, les vermelles també són sucoses pero més dolces, les negres (o blavoses) són les més adequades per consumir cuites i les de pell verda són les més dolces.

Les prunes es poden consumir tant fresques como seques, però aquest procés modificarà les propietats i beneficis de les prunes. Per exemple, les principals propietats de les prunes fresques són la hidratació, ja que conté un 85 % d'aigua, i el contingut en hidrats de carboni i en vitamines hidrosolubles, com ara la vitamina C i la vitamina A. En canvi, les figues seques destaquen per la seva concentració de minerals, com el potassi, el calci i el magnesi.

<https://agromallorca.com/propietats-i-beneficis-de-les-prunes>





FAMÍLIA: Hidrangeàcies

Nom científic: ***Philadelphus coronarius***

Nom català: Xeringuilla

Nom castellà: Celinda

Nom en anglès: Garden Syringa.

Nom popular: Flor de St. Josep

Utilització: Ornamental

País d'origen: Sud-est eurosiberià i Àsia menor



Quan parlem de plantes **assilvestrades** ens referim a plantes exòtiques que, escapades de cultius o jardins, surten de manera espontània al medi natural d'un territori que no és el propi de la planta. De vegades aquestes plantes troben unes condicions idònies i es converteixen en plantes **invasores**, posant en perill espècies autòctones al envair els seus nínxols ecològics.

És una planta molt apreciada [com ornamental](http://www.menudanatura.com/2016/04/philadelphus-coronarius-l.html), si més no, al País Valencià. Diu Joan Pellicer al *Costumari botànic*: "Arbricell sovint conreat als horts de les cases, les masies, les alqueries i els convents, i als jardins i parcs públics, per la bellesa, l'exuberància i la pulcritud del color i el perfum de les seues blanques flors"

De les branquetes, buidades de la medul·la, es confeccionen flautes.

<http://www.menudanatura.com/2016/04/philadelphus-coronarius-l.html>





FAMÍLIA: Oleaceae

Nom científic: ***Syringa X Lacinata***

Nom català: Lila de julivert

Nom castellà: Lila de perejil

Nom en anglès: Lilac

Nom popular: Lilà

Utilització: Ornamental

País d'origen: Europa



Hi ha liles de tots els tons i tipus en flor, però aquesta és una mica diferent.

És un híbrid (entre *S. vulgaris* i *S. protolaciniata*) que es va introduir des de jardins de Kabul, Afganistan. És pot utilitzar com a planta de coberta perfumada. És un arbust caducifoli que es pot esperar que creixi fins a 2 m d'alçada: perfecte per als jardins moderns.



<https://www.pinterest.es/pin/254875660131668292/>



FAMÍLIA: Rosaceae

Nom científic: ***Rosa Moschata***

Nom català: Rosa mosqueta

Nom castellà: Rosa almizcleña

Nom en anglès: Musk rose

Nom popular: Rosa mosqueta

Utilització: Ornamental i culinari

País d'origen: Europa



Fa segles que se'n coneixen les propietats beneficioses a nivell dermatològic. Els pobles originaris de la Patagònia ja coneixien i utilitzaven la rosa de mosqueta per hidratar la pell, guarir ferides i tractar diverses malalties. També hi ha constància del seu ús terapèutic a la saviesa popular centreeuropea. Es tracta d'un arbust silvestre de la família de les rosàcies, nativa d'Europa, però que també es troba en estat silvestre a Amèrica del Sud.

Amb aquests antecedents, la Facultat de Química i Farmacologia de la Universitat de Concepció de Xile va ser la primera que va realitzar un estudi on van corroborar científicament allò que feia anys que la saviesa popular coneixia. Des d'aleshores, són molts els estudis científics que s'han centrat a descobrir les propietats d'aquest petit fruit.

Les característiques beneficioses d'aquest oli provenen de la seva composició, que és molt rica en àcids grassos essencials, com ara l'omega 3, omega 6 i àcid linoleic, a més de vitamines A, C o E i antioxidants naturals com el retinol, que converteixen aquest oli en un producte perfecte per a la cura de la pell.



<https://matarrania.com/blog/5-propiedades-y-beneficios-del-aceite-de-rosa-mosqueta-n313>



FAMÍLIA: Rhamnaceae

Nom científic: ***Ceanothus Thyrsiflors***
varietat repens

Nom català: Liló de Califòrnia

Nom castellà: Lilo de California

Nom en anglès: California Lilac

Nom popular: *Separar de info científic*

Utilització: Ornamental i culinari

País d'origen: Nord Amèrica



El color de les flors varia des del blau fosc fins colors molt clars, i fins i tot blanc en algunes varietats. Creixen entre tres i vuit centímetres i es componen de panícules o raïms, així com rams o umbel·les de petites flors. **Apareixen a la primavera i atreuen abelles, ocells i altres pol·linitzadors.** Això ho fa ser una planta perfecta per atraure insectes pol·linitzadors al teu jardí i que altres plantes també es puguin veure beneficiades.

Se li coneix pels noms vulgars de **Lila de Califòrnia, Huacalillo i ceanoto**. Hem de dir que les varietats més utilitzades en el món de la jardineria no passen de el metre d'alçada. Les inflorescències que són capaços de produir tenen un color blanc o blau i són molt decoratives. L'època de floració és a la primavera, encara que sigui tot va bé, poden tornar a florir durant la tardor.

Si tens alguna zona més àrid al jardí, el *Ceanothus thyrsiflorus* és perfecte per a cobrir-la. També es pot utilitzar amb bons resultats en **rocalles i pendents, sent possibles també cultivar-les en test**. Són plantes aptes per a jardins al costat de la mar, ja que poden arribar a tolerar un cert grau de salinitat a terra. Creixerà sense cap problema i van a ajudar a decorar el jardí costaner.

<https://www.jardineriaon.com/ca/ceanothus-thyrsiflorus.html>





FAMÍLIA: Lamiaceae

Nom científic: ***Satureja montana***

Nom català: Sajolida de bosch

Nom castellà: Ajedrea

Nom en anglès: Winter Savoury

Nom popular: Sajolida

Utilització: Medicinal i culinari

País d'origen: Mediterrani



A causa de les seves propietats organolèptiques (sabor fresc, fort i picant, aroma molt aromàtic, lleugerament camforat) i a les seves propietats digestives, té múltiples aplicacions a la cuina.

Es pot utilitzar tant fresca com seca. Quan s'utilitza fresca presenta un sabor molt intens pel que es recomana moderar el seu ús. En cuinar-la suavitza bastant el seu sabor. De totes maneres es recomana usar-la en quantitats limitades perquè no emmascari altres sabors.

Acompanya molt bé a tots els aliments rics en fècula, especialment als llegums, facilitant la seva digestió. També és molt utilitzada per aromatitzar embotits pel seu sabor que recorda a l'orenga i al pebre. Acompanya perfectament a les patates al forn i als xampinyons.

Combina molt bé amb els ous i s'utilitza per assaonar truites a la francesa o ous remenats.

La sajolida també és utilitzada per amanir les olives. És molt apropiada per fer olis i vinagres aromatitzats. El vinagre de sajolida dona un toc especial a les amanides i és àmpliament utilitzat per a l'elaboració de confitats i forma part de la majoria de les fórmules de les Herbes Provençals i del Bouquet Garni.

<https://www.bioecoactual.com/ca/2016/03/10/la-sajolida-el-condiment-de-la-mediterrania-per-fidel-pascual/>





FAMÍLIA: Caryophyllaceae

Nom científic: **Show-in-Summer**

Nom català: Cerastium

Nom castellà: Cerastium

Nom en anglès: Show-in-Summer

Nom popular: Cistellet de plata o capa de la núvia

Utilització: Ornamental

País d'origen: Zones temperades



Planta entapissant, perenne, que forma recobriments molt densos. Les fulles són persistents, petites, estretes, pubescents, d'un color gris argentat molt vistós, que es pot tornar ben blanc a l'estiu. La floració és abundant i vistosa.

En jardineria de baix manteniment, és útil en rocalles relativament seques i assolellades i com a entapissant. Densitat de plantació: 6-8 plantes/m². Tola bé la sequera i es pot disposar en zones sense reg suplementari, però creix més ràpid i floreix millor si rep recs ocasionals en els climes més àrids. És molt convenient disposar-la sobre terrenys drenants (fins i tot poden ser sòls ben sorrencs), ja que no tolera un excés d'humitat continuat.





FAMÍLIA: Lamiaceae

Nom científic: ***Salvia argentea***

Nom català: Sàlvia blanca

Nom castellà: Maro negro

Nom en anglès: Sàlvia

Nom popular: Sàlvia

Utilització: Medicinal i culinari

País d'origen: Mèxic i Califòrnia



El nom del gènere ja s'usava en època romana i segurament ve de molt abans: del verb llatí *excepre*, "(jo) cuido", alhora relacionat amb el sànscrit "sàrves", "mantinc íntegre", sa: per les seves propietats medicinals conegudes des de l'antiguitat (moltes vegades exagerades però amb eficàcia demostrada en algunes aplicacions). *Argentea*, del llatí *argentus* = plata, probablement pel dens indument de pèls tectors i glandulífers que recobreix gairebé tota la planta donant-li un to platejat.

<https://sites.google.com/site/arbabajojarama/herbario/familias/generos/Especies/salvia-argentea>





FAMÍLIA: Rosàcies

Nom científic: ***Cydonia oblonga***

Nom català: Codonyer

Nom castellà: Membrillero

Nom en anglès: Quince

Nom popular: Codonyer

Utilització: Ornamental i culinari

País d'origen: Europa meridional



El codony és una fruita aromàtica típica de la tardor. Amagat sota una pell de vellut, el codony és deliciosament perfumat però difícil de consumir crua per la seva duresa i pel seu **sabor àcid i astringent**. Per aquesta raó, és típic que es prepari en forma de codonyat, que algunes vegades pot ser excessivament ensucrat. Descobrim una saborosa alternativa.

Les receptes bàsiques de cocció del codony, com ara la confitura de codony, utilitzen una quantitat molt elevada de sucre, normalment en una proporció de mig quilo de sucre per quilo de fruita. A continuació, trobareu un parell de receptes alternatives menys ensucrades.

Codonys al forn

Ingredients: 4 codonys, una mica de sucre, canyella

Preparació:

Es parteixen els codonys per la meitat i els traiem el cor,

Els omplim amb una culleradeta de sucre i canyella.

Els tornem a tapar i els posem a coure al forn a foc mig (160-180 °C), fins que siguin tous (normalment, al cap d'una hora).

Els servim calentons.

<https://etselquemenges.cat/rebot/el-codony>



FAMÍLIA: Lamiales

Nom científic: ***Digitalis Lutea***

Nom català: Didalera

Nom castellà: Campanillas

Nom en anglès: Yellow Foxglove

Nom popular: Didalera groga o de St Geroni

Utilització: Medicinal

País d'origen: Europa



Ja des del segle XVIII, la medicina convencional ha reconegut l'alta efectivitat biològica de les plantes com ara la didalera. Els medicaments basats en aquesta planta es van començar a produir al segle XIX a Rússia, i després a la Unió Soviètica. Posseeix poder analgèsic, cardiotònic, hemostàtic, laxant, antiinflamatori, diürètic i acció sedant. La composició única de la planta permet el seu ús en el tractament de gairebé totes les malalties cardiovasculars, incloent trastorns circulatoris greus, i formes cròniques de la insuficiència cardíaca.

<https://ca.delachieve.com/digitalis-propietats-terapeutiques-i-el-seu-us-en-medicina/>



Aquesta foto no és del botànic

La trilogia mediterrània

Davant vostre teniu un exemple dels tres conreus que han constituït la base de la dieta mediterrània: l'olivera, la vinya i el blat. Tots tres provenen de la Mediterrània oriental i han esdevingut símbols de la nostra civilització.

L'olivera

És l'arbre més emblemàtic de les regions mediterrànies i es cultiva des de l'antiguitat. La varietat silvestre s'anomena *ulastre* i pot viure fins a 2.000 anys. El producte més preuat que proporciona l'olivera és l'oli, que s'extreu de les olives als trulls o almàsseres. Les olives maduren al final de la tardor i al principi de l'hivern. Aleshores es cullen per menjar-ne a taula o per elaborar oli. Espanya és el productor, el consumidor i l'exportador d'oli d'oliva més important del món.

La vinya

És una liana, una planta enfiladissa, que viu entre 30 i 40 anys. Té fulles caduques que s'anomenen *pòmpols*. El seu fruit, el raïm, madura a final d'agost. Aleshores comença la verema, l'època de la collita, i el raïm arriba als cellers perquè s'hi elabori el vi.

Vinya.



A final de segle xx va arribar a Catalunya la plaga de la fil·loxera, un insecte molt petit que ataca l'arrel de la vinya i mata la planta. Quan hi va arribar, ja havia arrasat gran part de les vinyes europees.

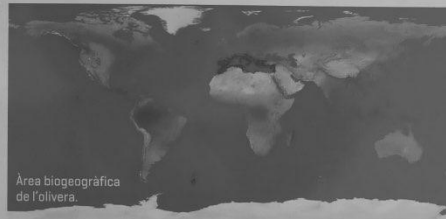
Perquè això no torni a passar, les nostres vinyes s'empelten amb peus de vinya americans, resistents a la fil·loxera.

El blat

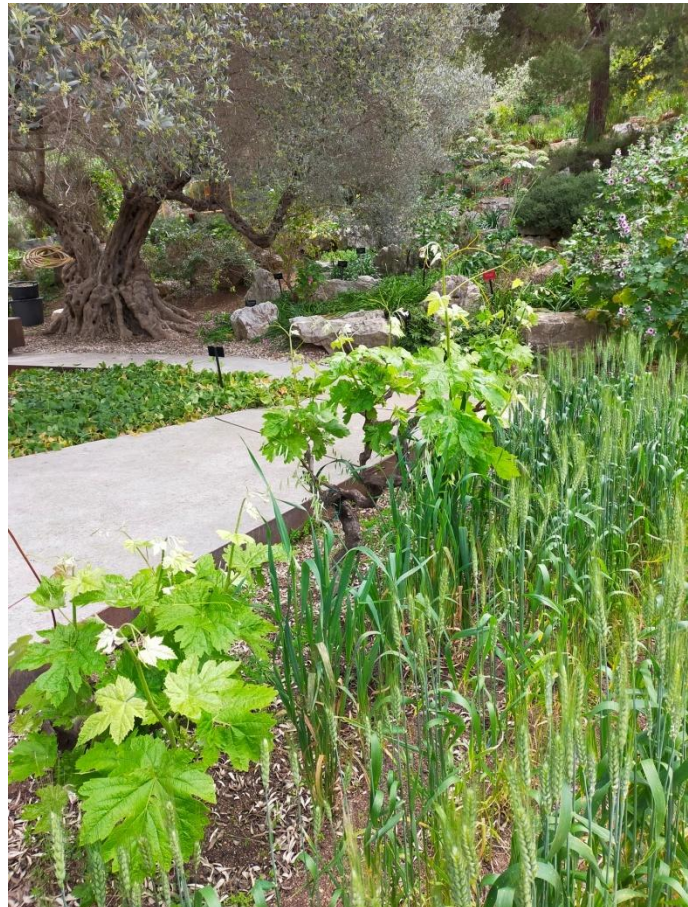
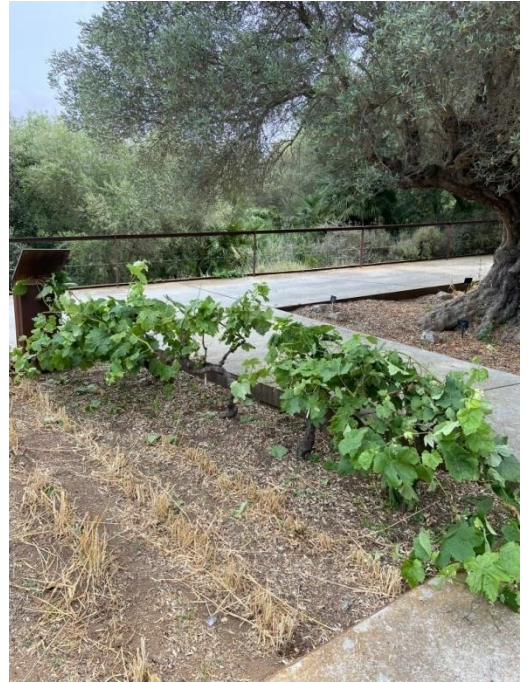
Aquesta planta es va començar a cultivar al Pròxim Orient entre l'any 7000 i el 6000 abans de Crist. Els historiadors consideren que aquest cultiu va ser clau perquè es produís la revolució neolítica: l'època en què l'ésser humà descobreix l'agricultura i la ramaderia, i comença a establir-se en un lloc determinat. Avui, el blat i l'arròs són els cereals amb què s'alimenten més persones. El blat se sembla al principi de la tardor i es cull al principi de l'estiu. D'aquí la dita «Al juny, la falç al puny». Les llavors moltes del blat proporcionen farina per a fer pa, pasta i pastissos.

Sabíeu que l'olivera és molt important en la mitologia grega?

- Atena, deessa de la saviesa i de l'artesania, va esdevenir protectora d'Atenes després de regalar una olivera als habitants de la ciutat.
- Els símbols de Demèter, deessa de la fertilitat i de l'agricultura, són una falç i una espiga de blat.
- Les ciutats gregues honoraven Dionís, el déu del vi, amb unes grans festes anomenades *dionisíaqes*, semblants a les festes bacànals que celebraven els romans en honor de Bacus, el nom llatí de Dionís.



Àrea biogeogràfica de l'olivera.



“Goigs de les plantes de marge”

Veig hiperi i ginebró,
flor de Sant Joan, crespinell
Veig el rei: el lletissó,
i a prop l'alzina ravell,
Florirà la sarriassa?,
ho farà el galant de nit?
I són les plantes de marge les que
marquen el camí.

Ginestes, llentiscle i malves,
llengua de bou, romaní,
branques d'arç o de pollancre,
poques de freixe petit,
forces veges i plantatge,
fonoll, xicoira i gravit.
I són les plantes de marge les que
marquen el camí.

I no en dèiem quirrador
de la branca que fumàvem?
Al coll feia pessigor
tan o més que una argelaga
Esbarzers o ortigar-se
poden guarir un mal desig
I són les plantes de marge les que
marquen el camí.

Veig romequeres (amb mores!)
molts margalls, i poniols,
cards, botjes i farigoles
campen tant com sanguinyols,
menjo menta i verdolagues,
sota un saule dic "salic".
I són les plantes de marge les que
marquen el camí.

Les herbes van a la seva,
berruguera i corretjola
espinavessa i estepa,
l'heura, acompanyada o sola,
la falguera no s'amaga,
la prunel·la ni no ni sí,
I són les plantes de marge les que
marquen el camí.

Vull mirar ferm cap a terra,
que m'arrelin noms per tot,
(un mot també és un regal),
vull veure créixer les flors
de la República cara,
alliberada per sortir.
I són les plantes de marge
les que marquen el camí.

Poema de Francesc Ten Costa.





Amb aquest document he volgut recopilar informació sobre les plantes que setmana a setmana cuidem amb tant d'esforç i il·lusió. Plantes que veiem créixer i que cada dia ens sorprenen i ens alegren amb les seves flors.

També donar valor a la tasca que estem fent aquest grup de voluntaris tan divers d'edat i de procedències professionals i de països, és un grup ple de vida que ens omplim d'energia positiva en mig de la natura fent el que realment ens agrada.

Agrair a tots els que m'heu ajudat a fer-lo realitat: al John pels seus consells botànics, a la Clara S. pels seus dibuixos, a la M^a Teresa per les seves idees i recomanacions, a la Cristiana D. per la revisió dels textos, a la Lina per algunes fotos, al Pep per la idea de la poesia i la informació sobre la trilogia Mediterrània. I a tots els altres: el Josep M^a, el Xavi, la Clara, l'Isclé, el Julio, la Cristina, Luk, Frédérique... per les converses tingudes i els coneixements que m'han transmès.

Moltes gràcies a tots i a totes.

Àngels