



Plantes

aromàtiques i remeieres
de Sant Joan Despí

Col·lecció Conèixer
i estimar Sant Joan Despí **3**

Plantes aromàtiques i remeieres

Les plantes aromàtiques i remeieres formen part de la història de la nostra civilització. Amb elles hem cuinat, hem fabricat medicines, hem endolcit la nostra vida... En el moment en què Sant Joan Despí creix i es desenvolupa creiem que és important mirar enrere i recordar aquestes plantes, algunes desconegudes, d'altres oblidades, però que de ben segur formen part del patrimoni natural i cultural de la nostra població. Aquest llibre us vol ajudar a gaudir de Sant Joan d'una forma natural i sana, a mirar la natura amb ulls de qui la sap apreciar i en sap treure profit.

© Centre Mediambiental L'Arrel

© De la present edició

Ajuntament de Sant Joan Despí

Text

Àngel Arroyes i Teresa Salvador

Revisió científica

Teresa Salvador

Fotografies i imatges

Joan Guillamat (excepte la fotografia de la fitxa 3: Àngel Arroyes)

Totes les fotografies d'aquesta guia han estat fetes a Sant Joan Despí

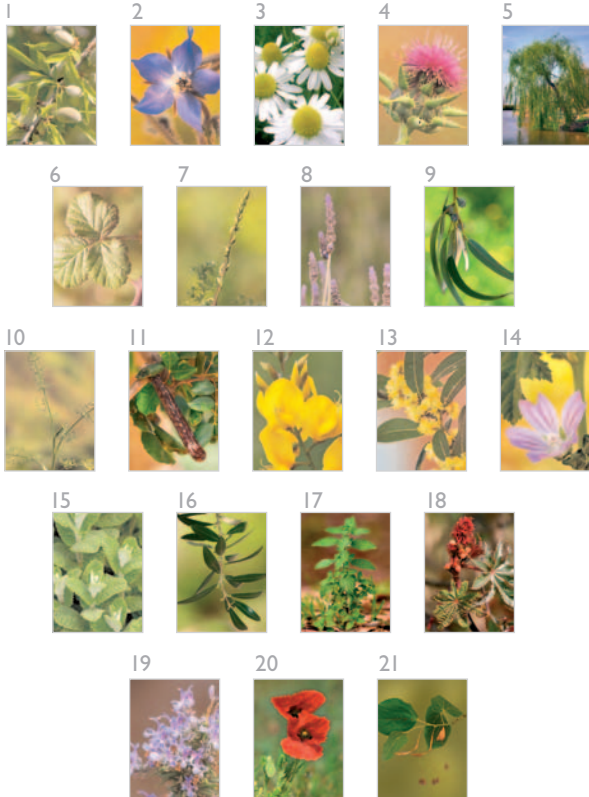
Disseny gràfic

Trimatge. Disseny i comunicació per al món associatiu.

Dipòsit Legal

B-XXXX-2006

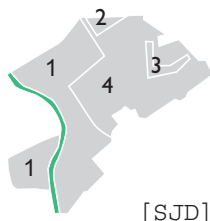
Relació d'espècies



1. Ametller *Prunus amygdalus*
2. Borraïna *Borago officinalis*
3. Camamilla borda *Anthemis arvensis*
4. Card marià *Silybum marianum*
5. Desmai *Salix babylonica*
6. Esbarzer *Rubus fruticosus*
7. Esparreguera *Asparagus acutifolius*
8. Espígol *Lavandula* sp.
9. Eucaliptus *Eucaliptus globulus*
10. Fonoll *Foeniculum vulgare*
11. Garrofer *Ceratonia siliqua*
12. Ginesta *Espartium junceum*
13. Llorer *Laurus novilis*
14. Malva *Malva sylvestris*
15. Menta borda *Mentha rotundifolia*
16. Olivera *Olea europaea*
17. Ortiga *Urtica dioica* / *Urtica urens*
18. Ricí *Ricinus communis*
19. Romaní *Rosmarinus officinalis*
20. Rosella *Papaver rhoeas*
21. Til·ler *Tilia tomentosa*

On es pot trobar plantes aromàtiques a Sant Joan Despí?

1. Riu Llobregat, zona agrícola i disseminat
2. Parc de Torreblanca
3. Parc de la Font Santa
4. Zona urbana



Qualitats de les plantes



Aromàtica / Usada en aromateràpia



Tòxica / Prendre amb precaució



Remeiera



D'interès culinari

Miscel·lània

Aquest apartat el trobareu a la part final de la guia. Hi ha tot un seguit de **receptes de cuina**, **bàlsams medicinals** i **remeis casolans** que podreu fer a partir d'algunes de les plantes que apareixen en aquesta guia.

Atenció!

Teniu a les vostres mans una **guia divulgativa** sobre algunes plantes aromàtiques i remeieres que podeu trobar a Sant Joan Despí. No es tracta en cap cas d'un tractat minuciós sobre aquest apassionant món. És per això que us recomanem que no recol·lecteu ni empreu cap planta de la qual no esteu plenament segurs de les seves propietats i característiques.

A cada fitxa trobareu alguns advertiments, llegiu-los acuradament i, davant del dubte, recordeu que, **el millor és la precaució.**

Ametller



Cas: Almendro Basc: Arbendolondo Gal: Amendoeira

• **Descripció:** Arbre perenne de fins a 10 m d'alçada. Tiges erectes d'escorça fosca i clivellada. Fulles estretes, en forma de llança i finament dentades, de fins a 12 cm. Flors de color blanc o rosat. Fruit elíptic, verd i vellutat. Les llavors (ametlles) són comestibles (només en el cas de la varietat dulcis), de gran valor gastronòmic, especialment en pastisseria.

• **Hàbitat:** Originària d'Àsia, es cultiva en llocs càlids de la Mediterrània, a vegades naturalitzada. A Sant Joan Despí la trobem en camps de conreu, parcs i en algunes zones del nucli urbà on antigament havia estat conreat.

• **Propietats:** Aliment ric en proteïnes i minerals (especialment calci), i escàs en carbohidrats. Indicad per a infants, mares lactants i diabètics. La llet d'ametlles s'utilitza per inflamacions de l'aparell digestiu, com a antitusígen i antipirètic. L'oli d'ametlles es troba en la composició de molts preparats de la bellesa, per hidratar la pell i evitar les arrugues. Evitarem l'ús casolà de les ametlles amargues, ja que es tracta d'un producte perillós.

• **Recol·lecció:** Les ametlles es recolliran quan estiguin ben madures, a mitjan setembre. S'haurà de treure la pell que cobreix la closca exterior i deixar-les assecar estenent-les en un lloc sec.

Família: Rosaceae

Prunus amygdalus

Prunus amygdalus var. dulcis / Prunus amygdalus var. amara



[SJD]

◀ Detall del fruit

• **Precaucions:** Les ametlles de la varietat amara (amarga) tenen una alta toxicitat, per tant, no s'han d'emprar en medicina casolana. Les dolces, quan són tendres, també són tòxiques, encara que en menor grau.

Borraina

2

Cas: Borraja Basc: Borraia Gal: Borraxa

• **Descripció:** Planta anual de fins a 60 cm. Tiges erectes cobertes de pèls. Fulles amples i carnosos. Flors normalment blaves, agrupades en cimes pèndules, amb corol·la de fins a 2,5 cm i estams en agrupament cuneiforme de color purpuri.

• **Hàbitat:** Creix per camps i vores de camins. A Sant Joan Despi la podem trobar als espais lliures i al Parc de la Font Santa.

• **Propietats:** Lleugerament diurètica i depurativa, s'utilitza per eliminar toxines. Ajuda a combatre les afeccions del pit (tos, angines, bronquitis, etc.). És beneficiosa per a les afeccions de la pell (grans, furúnculs, etc.). Les fulles tendres es poden menjar com a verdura bullida, bé sola o barrejada amb altres verdures. Les fulles també es poden menjar crues, en amanides, fregides, etc., i les flors crues en amanides (no deixeu les fulles tendres gaire temps tallades, es descomponen fàcilment).

• **Recol·lecció:** Les fulles es recolliran quan comencin a brollar, a final d'hivern o principi de primavera. Les flors, durant tot l'estiu.

Família: Boraginaceae

Borago officinalis



[SJD]

◀ Detall de la flor

• **Precaucions:** La presència d'alcaloides té un efecte tòxic per al fetge, per la qual cosa no s'aconsellen els tractaments prolongats, com tampoc el seu ús normal en casos d'embaràs.

Camamilla borda 3

Cas: Manzanilla bastarda Basc: Kamamila Gal: Macela

• **Descripció:** Planta anual o bianual de 10-50 cm. Molt ramificada, de color verd. Les seves fulles estan dividides en segments lineals. L'aroma d'aquesta planta recorda la camamilla comuna. Els caps florals fan entre 1,5 i 4 cms de diàmetre, solitaris a l'extrem de les branques. El centre és groc i els pètals blancs.

• **Hàbitat:** Terrenys remoguts, vores de camins i cultius. A Sant Joan la trobem al riu i a l'espai agrari.

• **Propietats:** És digestiva i sedant. S'utilitza en trastorns gastrointestinals. Indicada en dolors menstruals. La infusió concentrada de les seves plantes s'utilitzava per fer més rossos els cabells.

• **Recol·lecció:** Les seves flors es recol·lecten a la primavera i posteriorment es deixen assecar a l'ombra.

Família: Compositae

Anthemis arvensis



◀ Grup de flors

• **Precaucions:** Si la manipulem i ens toquem els ulls, aquests se'ns irritaran.

Card marià 4

Cas: Cardo mariano (borriquero) Basc: Astalikardu Gal: Cardo borriqueiro

• **Descripció:** Planta anual o bianual que arriba fins als 2 m d'alçada, amb grans capítols porpra solitaris, defensats per fortes espines dirigides cap a enfora. La suporta un peduncle que no té fulles, molt característic per les seves bràctees en forma de grans punxes corbades, acabades en una forta espina. Fulles grans amb taques de color blanc a la seva superfície, lobulades amb contorn espinós. Floreix a la primavera.

• **Hàbitat:** Es troba a la vora dels camins, de les carreteres i a les terres sense conrear, durant els mesos d'abril a juliol. A Sant Joan la trobem a l'espai fluvial, a la vora dels camps i als espais lliures.

• **Propietats:** Constitueix un remei per a les malalties del fetge. S'ha mostrat eficaç com a antídoto del verí de l'*Amanita phalloides*. Es recomana com a tractament complementari en cirrosis i hepatitis. S'ha comprovat la seva eficàcia per combatre els problemes de bufeta. De les seves fulles tendres es poden preparar amanides una vegada hem retallat el contorn per treure'n les punxes.

• **Recol·lecció:** La primavera és la millor estació per recollir les fulles. Els fruits s'han de recollir a l'estiu.

Família: Compositae

Silybum marianum



◀ Detall del capítol

• **Precaucions:** Cal tenir precaució en la seva recol·lecció i manipulació degut a les seves punxes.

Desmai

5

Cas: Sauce llorón Basc: Zume negarti Gal: Sauce chorón

• **Descripció:** No acostuma a superar els 15 m. Capçada densa i de forma hemisfèrica i port pèndul. Branques no gaire gruixudes que sovint arriben a terra. El tronc és gruixut i sinuós, sovint doblegat. Fulles caduques i simples, en disposició esparsa. El seu limbe mesura 8–15 cm de llarg, és estretament lanceolat i molt acuminat, i té el marge finament serrat. És de color verd clar a l'anvers i verd grisenc al revers. És una espècie amb peus masculins i femenins. Les flors es disposen en inflorescències laterals penjants, cilíndriques i corbades de tipus ament.

• **Hàbitat:** Originària d'Àsia, es cultiva com a arbre ornamental des de l'antiguitat. A Sant Joan el trobem en parcs, places i jardins, així com a la zona del riu Llobregat.

• **Propietats:** El principal component dels *Salix* és la salicina, amb propietats antitèrmiques, antireumàtiques, antineuràlgiques, sedant i calmant dels dolors. D'un dels derivats de la salicina, l'àcid salicílic, es sintetitza l'àcid acetilsalicídic, ingredient actiu de l'aspirina. Posseeix tanins que la fan astringent i conté substàncies que la fan estrògena.

• **Recol·lecció:** Tant l'escorça, com les fulles o les flors s'hauran de recollir a la primavera. Existeixen moltes varietats de salzes, amb propietats similars .

Família: Salicaceae

Salix babylonica



◀ Vista general de l'arbre

• **Precaucions:** No haurien d'utilitzar aquesta planta aquelles persones que presenten al·lèrgia a l'aspirina. Tampoc les que en presenten acidesa o úlceres gàstriques, ni les dones embarassades.

Esbarzer

6

Cas: Zarza Basc: Lahar Gal: Silva

• **Descripció:** Arbust perenne de tiges molt llargues amb punxes fortes i afilades que a la tardor es corben fins a terra i arrenen per l'extremitat. Les fulles són compostes amb tres o cinc foliols dentats. Floreix de maig a setembre. Les flors són blanques o rosades, i formen ramelletes. Els fruits, les móres, són carnosos, vermells al principi i negres quan són madurs.

• **Hàbitat:** Acostuma a formar bardisses en boscos, vores de camins i camps. A Sant Joan la trobem a la vora de camins i carreteres, a l'espai fluvial i als espais lliures.

• **Propietats:** Tota la planta és molt rica en taní, una substància astringent que combat les diarrees, les hemorràgies, les inflamacions i els èczemes. Les arrels bullides són un bon remei per fer orinar, ja que són diürètiques. Els seus fruits, les móres, tenen vitamina C i, a més de ser emprades per fer mermelada, també són molt cercades per menjar-les com a fruita.

• **Recol·lecció:** La recol·lecció dels fruits (móres) és de juny a octubre.

Família: Rosaceae

Rubus fruticosus



◀ Detall de la planta

• **Precaucions:** Per consumir els fruits cal que aquests siguin madurs (morats).

Esparreguera 7

Cas: Esparraguera silvestre Basc: Basaesparrago Gal: Espargueira

- **Descripció:** Planta densa de tiges grisenques, arquejades i enfiladisses. De les branques surten branquetes petites i primes que no ultrapassen els 6 mm, que sovint es confonen amb les fulles. Aquestes branquetes rígides fan que la planta punxi. Les veritables fulles són molt petites i cal una lupa per apreciar-les. A la primavera fa brots verds que són els seus fruits, els espàrrecs. Floreix de juliol a setembre.

- **Hàbitat:** Creix espontàniament en moltes regions del món. A Sant Joan la trobem en alguns parcs (Fontsanta i Torreblanca), a l'espai fluvial i als espais lliures.

- **Propietats:** Contenen betacarotè o provitamina A, un element important per a la bona salut de les artèries, la pell, la vista i l'estómac. Els espàrrecs són rics en ferro, potassi, fòsfor, calci i iode. Eviten la retenció de líquids. Intervenien en la calcificació òssia, el bon funcionament del cor, del sistema nerviós o la construcció de la massa muscular. Són rics en fibres. També en vitamines C i E, que afavoreixen l'oxigenació de les cèl·lules, incrementen el vigor corporal i constitueixen un antioxidant.

- **Recol·lecció:** Després de les pluges de la primavera o la tardor apareixen els típics espàrrecs.

Família: Liliaceae

Asparagus acutifolius



[SJD]

◀ Detall de la planta i el fruit

- **Precaucions:** Els espàrrecs estan contraindicats en insuficiència cardíaca o renal. Produeixen una olor especial a l'orina. El tacte de la planta pot desencadenar en algunes persones dermatitis de contacte.

Espígol

8

Cas: Espiego Basc: Izpiliku Gal: Lavanda

- **Descripció:** Planta arbustiva perenne que creix fins a una alçada de prop d'un metre, amb fulles allargades i fines recobertes d'un polsim blanquinós; les flors són de color blau violaci, agrupades en forma d'espiga.
- **Hàbitat:** Cultivada com a ornamental i a vegades subespontànea. Tots els espígols requereixen d'uns terrenys oberts, assolellats i ben drenats. A Sant Joan la trobem en places, parcs i jardins.
- **Propietats:** Entre els seus usos terapèutics populars es troba la neteja de llagues i ferides degut als seus poders antisèptics. En infusió, s'ha fet servir tradicionalment com a tractament per a les infeccions del pit, tos i refredats. Té propietats sedants, i és bona per calmar la tensió i l'ansietat. L'espígol, per la seva fragància, ha inspirat sempre tranquil·litat i puresa. Fou utilitzada pels grecs i romans per aromatitzar els seus banys. L'oli essencial de les lavandes resulta adequat per friccionar aquelles zones del cos afectades pel dolor.
- **Recol·lecció:** Talleu les espigues florides a l'inici de l'estiu i deixeu-les assecar a l'ombra.

Família: Labiatae (Lamiaceae)

Lavandula sp.



[SJD]

◀ Detall de la flor

- **Precaucions:** No se'n coneix cap mena d'efecte perjudicial per a la salut, derivat de la seva manipulació ni el seu consum.

Eucaliptus

9

Cas: Eucalipto Basc: Eukalipto Gal: Eucalipto

• **Descripció:** Arbre de gran port i de creixement ràpid, verd tot l'any. Té dues classes de fulles, les joves sense pecíol i oposades i les velles que són peciolades, asimètriques, alternes i coriàcies, flaciformes. Els eucaliptus tenen una escorça que es desprèn a tires i deixa el tronc llis i de colors clars. Les flors produeixen abundant nèctar que és emprat per les abelles per a la producció de mel. El fruit és una càpsula en forma de con que conté nombroses llavors. La seva aroma és inconfusible.

• **Hàbitat:** Els eucaliptus són arbres originaris d'Austràlia que han estat importats per a jardineria i repoblació forestal. A Sant Joan en trobem en molts parcs i jardins de la nostra població.

• **Propietats:** Una de les formes més habituals d'utilització és la realització de bàfuls de pit i cap, amb la qual cosa s'aconsegueix una descongestió de tot l'aparell respiratori (de 15 a 25 g de fulles en 3 litres d'aigua). També s'utilitza com a aromatitzant en mels i caramels. L'essència d'eucaliptus és antisèptica. En infusió ajuda a reduir els nivells de sucre en sang.

• **Recol·lecció:** Les fulles es poden recol·lectar al llarg de tot l'any.

Família: Myrtaceae

Eucaliptus globulus



◀ Detall de la fulla i el fruit

• **Precaucions:** En embaràs, lactància, inflamacions gastrointestinals i malalties hepàtiques. El bàfuls no són indicats per a menors de 14 anys.

Fonoll

10

Cas: Hinojo Basc: Millu Gal: Funcho

- **Descripció:** Planta perenne aromàtica de fins a 250 cm d'alçada. Tiges erectes. Fulles compostes verd-grisenques de secció triangular amb nombrosos folíols. Flors grogues en umbel·les de fins a 8 cm de diàmetre. Fruit ovoide amb estries.
- **Hàbitat:** A la vora dels camins i dels camps sense cultivar. A Sant Joan Despí la podem trobar als espais lliures, a l'espai fluvial i al Parc de la Font Santa.
- **Propietats:** Les fulles i llavors afavoreixen la digestió, contribueixen a expulsar les flatulències i obren la gana. El fonoll és un gran antioxidant. L'arrel afavoreix l'eliminació de líquids corporals. En cas de bronquitis o de tos, és adequada pels seus valors expectorants. Estimula la producció de llet en les lactants. Alleuja les irritacions dels ulls cansats. Les beines foliars poden coure's com a verdures, amb patates, amb cols, etc. Les llavors resulten molt útils com a aromatitzant dels menjars. El seu gran contingut en essències la fa molt adequada per a l'extracció de matèries bàsiques que després són utilitzades en la indústria de perfumeria.
- **Recol·lecció:** La planta s'ha d'assecar a l'ombra i guardar-la en un recipient de vidre ben tancat.

Família: Umbelifereae

Foeniculum vulgare



◀ Brots de fonoll

- **Precaucions:** L'oli essencial, pres en grans dosis té un efecte narcotitzant, que causa problemes respiratoris, al·lucinacions, convulsions i arítmia cardíaca. El mateix efecte pot comportar la ingestió excessiva de fruits.

Garrofer

Cas: Algarrobo Basc: Algarrobo Gal: Alfarrobeira



- **Descripció:** Arbre perenne de fins a 10 m d'alçada. Tronc curt i copa arrodonida, densa i fosca. Escorça gruixuda i fisurada de color grisenc. Fulles alternes, compostes de 10 a 20 cm. Foliols de 3 a 5 cm de llargada, oposats, amb l'anvers brillant. Flors poc vistoses de tres tipus: masculines, femenines i hermafrodites. Fruit en llegum de fins a 25 cm, bru fosc quan és ben madur.
- **Hàbitat:** Originari de Síria i Palestina, s'ha conreat en les regions mediterrànies càlides. A Sant Joan Despí era abundant a les zones de secà, però amb el creixement urbanístic s'ha anat rarificant. Present al Parc de la Font Santa i molt puntualment en alguns espais del municipi.
- **Propietats:** La farina de les garrofes s'utilitza per les seves propietats antidiarriques. Disminueix la fermentació intestinal i neutralitza l'excés d'acidesa. El fruit s'utilitza com a substitut del cacau en la preparació de la xocolata. Les garrofes s'empren per l'alimentació del bestiar. Es fa servir com a espessidor d'aliments. Les llavors (garrofi), són riques en mucíl·lags que donen sensació de sacietat a l'estómac.
- **Recol·lecció:** Els llegums secs s'han de recollir a finals d'estiu o començament de la tardor i, si es volen tendres, a mitjans de primavera.

Família: Caesalpinaceae
(Leguminosae)

Ceratonia siliqua



[SJD]

◀ Detall del fruit

- **Precaucions:** No se'n coneix cap mena d'efecte perjudicial per a la salut, derivat de la seva manipulació ni el seu consum.

Cas: Retama de olor Basc: Isats espainiar Gal: Giesta

• **Descripció:** Arbust alt, que pot arribar a fer 5 m, molt ramificat amb branques amb aspecte junciforme: verdes i aparentment sense fulles. Les flors són grans, d'un groc molt viu i surten a la part de dalt de les branques. Els fruits són uns llegums molt comprimits que es tornen negres quan maduren. Pot florir en diferents moments de l'any però la florida principal es dona al final de la primavera.

• **Hàbitat:** Espècie d'origen mediterrani (Grècia), és plantada amb freqüència com a ornamental. Naturalitzada en marges de torrents i vores de carreteres. A Sant Joan la podem trobar en parcs, especialment Torreblanca i Font Santa, així com al riu i als espais lliures.

• **Propietats:** Es fa servir en aritmies i insuficiència venosa. En dosis elevades resulta molt tòxica, ja que disminueix el pols cardíac fins a nivells que poden produir la mort, per la qual cosa es desaconsella l'ús medicinal no facultatiu de la planta. Industrialment s'empren les flors per produir pigments grocs. L'escorça s'empra per a l'elaboració d'una fibra amb què es fabriquen cordes i teles. Les flors són aprofitades per les abelles per fer mel. A l'Àfrica, la cocció de les branques pelades s'utilitza per contrarestar el verí dels escurçons.

• **Recol·lecció:** Degut a la seva toxicitat ens abstindrem de la seva utilització casolana.

Família: Leguminosae

Spartium junceum



◀ Detall de la flor

• **Precaucions:** Ja que només en farem un ús ornamental, la recollirem en època de floració, especialment a finals de primavera.

Llorer

13

Cas: Laurel Basc: Ereinotz Gal: Loureiro

- **Descripció:** Arbre perennifoli amb tiges erectes i fosques. Fulles senceres, alternes, lanceolades i brillants, de marge ondulat. Flors unisexuals, grogueses i reunides en umbel·les axil·lars, amb peduncle curt. Fruit en baia de color negre.
- **Hàbitat:** Arbre cultivat, apareix naturalitzat en llocs frescos i humits. A Sant Joan el trobem en parcs i places, i cultivat puntualment a l'espai agrícola.
- **Propietats:** És estimulante de l'aparell digestiu. En malalties respiratòries té un efecte beneficiós. Millora la circulació sanguínia i ajuda a combatre les malalties reumàtiques, alleujant el dolor i desinfectant les articulacions afectades. Afavoreix l'eliminació de líquid al cos, especialment de l'àcid úric. Disminueix les menstruacions massa abundants i afavoreix les que són massa pobres. L'oli essencial és regenerador del cuir cabellut, ajuda a prevenir la calbesa o a retardar-ne l'aparició. Aquest oli apareix en la composició de molts productes de perfumeria. El llorer s'utilitza com a espècia aromatitzant a la cuina.
- **Recol·lecció:** Les fulles haurien de recollir-se després de la floració de la planta, encara que poden arreplegar-se durant tot l'any. S'han d'assecar a l'ombra.

Família: Lauraceae

Laurus nobilis



[SJD]

◀ Detall de les flors i les fulles

- **Precaucions:** No convé prendre dosis altes d'aquesta planta, perquè poden resultar perjudicials en persones amb l'estómac sensible.

Malva

14

Cas: Malva Basc: Malba arrunt Gal: Malva

- **Descripció:** Planta perenne de fins a 1,5 m d'alçada. Tiges piloses, llenyoses a la base, tombades o erectes. Fulles molt variables, generalment palmatinèrvies i lobulades, amb lòbuls dentats, llargament pedunculades. Flors de 2-4 cm, de color rosa o porpra amb venes porpres més fosques. Sèpals de 2 a 4 vegades més petits que els pètals.

- **Hàbitat:** Creix per camps i vores de camins. A Sant Joan la trobem als espais lliures, al riu i al Parc de la Fontanta.

- **Propietats:** És molt rica en mucíl·lags i és molt útil per a bronquitis, tos, laringitis. També actua en problemes de gastroenteritis. És un laxant suau. A nivell extern s'utilitza en banyes en cas d'hemorroides, gargarismes i dermatitis.

- **Recol·lecció:** La primavera és la millor estació per recollir les flors. En el cas de les fulles, la millor època és la primavera o l'estiu, quan la planta ja hagi florit.

Família: Malvaceae

Malva sylvestris



◀ Detall de la fulla i de la flor

- **Precaucions:** No se'n coneix cap mena d'efecte perjudicial per a la salut, derivat de la seva manipulació ni el seu consum.

Menta borda 15

Cas: Mastranzo Basc: Batana Gal: Mentastro

- **Descripció:** Herba de 30 a 100 cm. Fa unes fulles arrodonides i gruixudes, per l'anvers tenen una nerviació molt marcada i coberta de pèls, de peciol molt curt. S'estén fàcilment amb rizomes que creixen per davall de la terra. Floreix durant l'estiu formant espigues ramificades de flors blanques i petites. No desprèn una olor tan bona com altres mentes.

- **Hàbitat:** Aquesta planta és freqüent als sòls humits, i és fàcil de conrear als jardins. A Sant Joan la trobem a la llera del riu Llobregat.

- **Propietats:** És recomana en digestions pesades i lentes i estimula la secreció de la bilis. És lleugerament expectorant. Per via externa, el seu oli essencial calma els dolors reumàtics i ajuda a eliminar els fongs. Té propietats calmants. Elimina l'halitosi produïda per la ingesta d'alguns aliments (cebes, alls...).

- **Recol·lecció:** La millor època és durant la floració de la planta (l'estiu).

Família: Labiatae

Mentha rotundifolia



◀ Detall de la planta

- **Precaucions:** No s'ha de confondre amb altres tipus de mentes. L'oli essencial en dosis molt altes podria causar la mort.

Olivera

16

Cas: Olivo Basc: Olibondo Gal: Oliveira

- **Descripció:** Arbre de mida mitjana, de 4 a 8 m. El tronc és gruixut i tortuós en exemplars vells. L'escorça en els exemplars joves és llisa i amb els anys va agafant la rugositat característica. Les fulles són rígides, enteres i lanceolades. L'anvers de la fulla és d'un verd grisenc mentre que el revers és d'un color blanquinós. Flors poc vistoses, de color blanc agrupades en raïms. Fruits en drupa (oliva), comestibles.
- **Hàbitat:** Es pot trobar dins l'àrea de influència mediterrània de cultius de secà. A Sant Joan Despí és comuna a parcs, places i jardins.
- **Propietats:** Les fulles ajuden a controlar la hipertensió. Augmenten la producció d'orina i afavoreixen l'eliminació d'impureses de l'organisme; són molt interessants en el tractament de la diabetis, inflamacions del fetge o càlculs biliars. En casos de restrenyiment es poden prendre un parell de cullerades petites d'oli cru en dejuni. Per a les hemorroides se'n fa servir l'escorça. Donada la riquesa de l'oli d'oliva en greixos insaturats se'n recomana l'ús per combatre el colesterol. De l'olivera femem fonamentalment el fruit (les olives) per menjar-les adobades o per a l'extracció d'oli. Les olives menjades abans dels àpats produeixen una estimulació de l'aparell digestiu.
- **Recol·lecció:** : El fruit madura de novembre a gener.

Conèixer i estimar Sant Joan Despí

Família: Oleaceae

Olea europaea



◀ Detall de les fulles

- **Precaucions:** Per l'alt contingut en sal de les olives adobades, no és apropiat menjar-ne gaire, especialment en casos d'hipertensió o d'obesitat.

Plantes aromàtiques i remeieres de Sant Joan Despí

Ortiga

17

Cas: Ortiga mayor/menor Basc: Asun/Asunbeltz Gal: Estruga

• **Descripció:** A casa nostra, les ortigues més comunes són *Urtica dioica*, (fins a 1,5 m d'alçada) i *Urtica urens*, (més petita). Són de color verd intens i semicaducifòlies. Les tiges i les fulles tenen pèls urticants. Les fulles són punxegudes. Hi ha peus femenins i masculins. Floreix al mes de juny.

• **Hàbitat:** Viu en matollars, vores de camins i cultius. Prefereix terrenys nitrogenats, zones amb una certa humitat i suporta molt bé el fred.

• **Propietats:** Són diurètiques i rebaixen la quantitat de glucosa a la sang i l'orina. Popularment, les fregues amb ortigues es consideren un remei contra l'artrosi i els dolors musculars. Reconstituent, antianèmic, afavoreix l'eliminació de l'àcid úric. Han tingut ús com a fibra tèxtil i com a aliment, ja que cuites perden el poder lacerant i tenen un gust agradable. Es mengen com a verdura, en sopa, en truita, etc. Són molt bones per a la pell: eliminen grans, èczemes, acne, etc. Deté les hemorràgies i prevé el flux descontrolat de la sang. Té gran contingut en ferro, per la qual cosa és apropiada per a persones anèmiques. Té un efecte regenerador dels cabells i combat la seborrea.

• **Recol·lecció:** La planta pot recol·lectar-se des de principis de la primavera fins a la tardor. També pot assecar-se.

Família: Urticaceae

Urtica dioica / Urtica urens



◀ Detall de la planta

• **Precaucions:** La ingesta abusiva pot ocasionar reaccions estomacals, especialment les llavors (efecte purgant dràstic). En contacte amb la pell, els seus pèls urticants són la causa de fortes coïssors.

Ricí

18

Cas: Ricino Basc: Akain-belar Gal: Mamoneira

• **Descripció:** Arbust de fulles grans i palmades amb el pecíol que neix del limbe de la fulla i no del marge; sovint pren coloracions vermelloses. La inflorescència també és vermella.

• **Hàbitat:** Originari d'Àfrica central, apareix com a planta ornamental. Cultivat també per a la producció d'olis industrials, va ser utilitzat com a planta medicinal durant prou temps. A Sant Joan la podem trobar a l'espai fluvial, al parc de la Font Santa i en altres espais lliures del municipi.

• **Propietats:** Com a planta medicinal, ha fet de laxant o purgant i com a vermífug (per expulsar els cucs intestinals). De les seves llavors se'n treu l'oli de ricí, emprat com a purgant, així com per a pomades per a la pell (cicatrització de ferides, pústules, hemorroides). Històricament es va emprar en les torxes per a l'enllumenat. En l'actualitat, industrialment, s'utilitza l'oli de les seves llavors com a lubricant i en la producció de perfums i sabons. Donada la seva perillositat, no ha d'emprar-se en remeis casolans.

• **Recol·lecció:** Absteniu-vos de la seva recol·lecció.

Família: Euphorbiaceae

Ricinus communis



[SJD]

◀ Detall de la flor

• **Precaucions:** Degut a la seva extrema toxicitat no s'ha de recol·lectar ni utilitzar cap part de la planta, especialment les llavors (la ingesta de 10 llavors en un adult o d'entre dues i tres en un infant pot produir la mort).

Romaní

19

Cas: Romero Basc: Erromero Gal: Romeu

- **Descripció:** Arbust que pot assolir fins a 1,5 m, de fulla perenne i molt aromàtic. Té flors de color lila pàl·lid i nombroses fulles de color verd fosc per l'anvers i blanquinós pel revers. Les fulles plenes d'essències li eviten l'excés de transpiració. Floreix durant l'any.
- **Hàbitat:** Creix en les brolles de clima mediterrani. A Sant Joan la trobem en molts parcs, places i jardins.
- **Propietats:** Té un efecte tònic general de la circulació sanguínia i el sistema nerviós. Ens ajuda a superar les afeccions del fetge i de l'aparell digestiu en general. Si el prenem després dels àpats en forma de tisana ens ajuda a digerir millor. També és adequada per al tractament del reumatisme. Rebaixa lleugerament els dolors de la menstruació. És una planta amb propietats antioxidants. A la cuina és un condiment extraordinari que incrementa el gust del menjar. Fàcil d'utilitzar com a ambientador casolà en forma de saquets amb flors seques. Com la majoria de les lamiàcies, té efectes antisèptics en ferides i calma la tos.
- **Recol·lecció:** La primavera i l'estiu són les dues millors estacions per recollir les fulles i les flors que s'han d'assecar a l'ombra.

Família: Lamiaceae **Rosmarinus officinalis**



[SJD]

◀ Detall de les flors

- **Precaucions:** No se'n coneix cap mena d'efecte perjudicial per a la salut, derivat de la seva manipulació ni el seu consum. Tan sols cal ser prudent, si es té la tensió alta, de no abusar-ne en forma d'infusió.

Rosella

20

Cas: Amapola Basc: Mitxoleta Gal: Papoula

• **Descripció:** Herba anual, les fulles de la qual estan profundament dividides en segments dentals, les inferiors són peciolades i les de la tija, sèssils. Les flors es componen d'un calze verd, inclinat, de dos sèpals que cauen quan s'obre la flor. Una vegada obertes, les flors, solitàries, amb quatre pètals de 5 a 8 cm, són molt vistoses, d'un vermell viu amb una taca negra a la base. El fruit és una càpsula amb una tapadora envoltada de petits forats, per on surten les llavors, nombroses i menudes. Floreix de març a agost.

• **Hàbitat:** Creix a les vores dels camins, camps abandonats i conreats, a vegades formant grans taques vermelles que donen molta vistositat al paisatge. A Sant Joan la trobem al riu, a l'espai fluvial i als espais lliures.

• **Propietats:** Lleugerament sedant i antitussígena, es prepara en infusió (pètals dessecats) o xarops per guarir la tos i l'insomni. Els seus pètals són molt rics en una substància anomenada antocianina, que serveix de material colorant per teñir principalment la llana. Quan està tendre abans de florir es mengen amb amanida. Les seves llavors torrades són molt preuades com a condiment, especialment en pans de llavors.

• **Recol·lecció:** Durant l'època de floració, de març a agost.

Família: Papaveraceae

Papaver rhoeas



◀ Detall de la flor

• **Precaucions:** Aquesta espècie es molt propera a l'opi i s'hi troba el mateix alcalí anomenat readina, però sense morfina, la qual cosa no la fa tòxica.

Til·ler argentat 21

Cas: Tilo Basc: Ezki ilauntsu Gal: Tileiro

- **Descripció:** Arbre ample de capçada ramificada de fins a 30 m. De fulla caduca, simple, alterna, entera, dentada, amb forma de cor i arrodonida i amb un llarg pecíol, verda per l'anvers i platejada i afelpada pel revers. La seva escorça és grisa i les seves flors grogues, penjants, i molt perfumades. Les flors contenen un oli essencial i un alcohol. Els seus fruits són càpsules ovoides i acabades en punta que fan 6-9 mm de llarg. Són pubescents i tenen 5 costelles. Estan agrupades en infructescències amb una bràctea membranosa que n'afavoreix la dispersió mitjançant el vent.

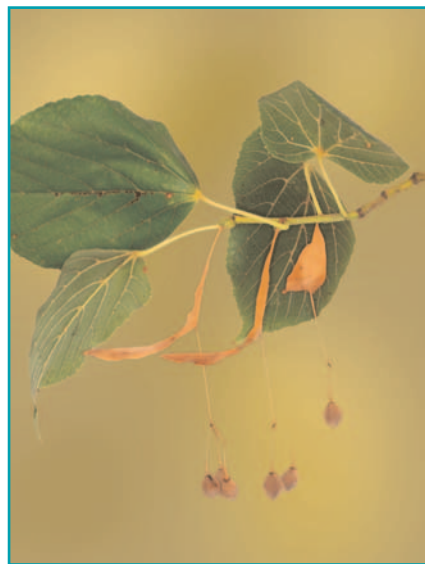
- **Hàbitat:** Espècie originària dels Balcans, Hongria i el sud-oest de Rússia i Anatòlia. A Sant Joan la podem trobar al Parc de Torreblanca. Existeixen altres varietats de til·ler, però que no són presents a la nostra població.

- **Propietats:** Una infusió de flors de til·ler, anomenada "til·la" relaxa i calma els nervis. Per les seves propietats antiespasmòdiques, alleugereix el mal d'estómac i el de cap. En casos d'hiperacidesa gàstrica s'administrarà una infusió en finalitzar cada àpat. Com que provoca sudoració, va bé per a processos gripals. Redueix la febre i també en poden prendre els nens. Les propietats medicinals del til·ler argentat són més escasses que les d'altres varietats.

- **Recol·lecció:** Floreix a l'estiu i els fruits maduren a l'octubre.

Família: Tiliaceae

Tilia tomentosa



[SJD]

◀ Detall de la fulla i el fruit

- **Precaucions:** No se'n coneix cap mena d'efecte perjudicial per a la salut, derivat de la seva manipulació ni el seu consum.

Miscel·lània



Melmelada de móres (fitxa 6)

Ingredients:

- 2 kg. de mores
- El suc d'una llimona
- 1/4 Kg de sucre

Preparació: Es bull la meitat de les móres en un pot amb una mica d'aigua i es filtren amb un drap, traient tot el suc possible.

Aquest suc es barreja amb la resta d'ingredients i s'escalfa tot remenant fins que bulli durant 30 minuts. Per saber si està llesta la melmelada, s'aboca una gota de la preparació en un got ple d'aigua. Si arriba al fons del got sense diluir-se, la melmelada ja estarà a punt.



Bàlsam del bon samarità (fitxa 16)

Utilitat: Per curar ferides, nafres o qualsevol afecció a la pell.

Preparació: Barregeu a parts iguals oli d'oliva, vi blanc i clara d'ou. Després de batre la barreja es formarà una pasta, la qual s'aplicarà sobre la pell.



Borraines (fitxa 2)

Ingredients:

- 12 borraïnes (fulles de)
- 2 gots de llet sencera
- 2 ous
- 1 sobret de llevat en pols
- Ratlladura d'una llimona
- 1 cullerada (de cafè) de canyella (es pot substituir per matafaluga en gra o una infusió d'aigua de matafaluga)
- 3/4 Kg de farina (aprox.)
- Oli de gira-sol (per fregir les borraïnes)

Preparació:

1. Barregeu tot posant primer la llet, els ous, la canyella i la ratlladura de llimona, sense que quedin grumolls.
2. Aneu afegint la farina fins que en sucar una borraïna s'enganxi la pasta.
3. Un cop feta la massa, suqueu les borraïnes i fregiu-les en abundant oli de gira-sol, per les dues cares fins que quedin ben daurades.
4. Un cop fregides les borraïnes, deixeu-ho refredar una mica. Al moment de menjar-les, untar-les amb mel.



Llet d'ametlles (fitxa 1)

Preparació: Diluiu en un litre de llet la barreja formada per 30 gr d'ametlles matxucades, preferiblement sense pell i barrejades amb 20 gr de sucre.



Sopa d'espàrrecs silvestres (fitxa 7)

Ingredients: (4 pers.)

- 1 ceba
- 2 patates
- 1 manat d'espàrrecs
- Sal

Preparació: Ofegueu la ceba ratllada i els espàrrecs trossets en fragments

petits. Afegiu una mica de sal. Aboqueu 3/4 de litre d'aigua. Afegiu les patates tallades molt finament i deixeu-ho bullir durant 20 minuts. Serviu-ho directament al plat o, si ho preferiu, tritureu-ho.



Crema d'ortigues (fitxa 17)

Ingredients:

- Ortigues
- Llet o crema de llet
- Sal
- Pebre
- Formatge ratllat

Preparació: Coure les fulles en aigua bullint.

Llenceu el caldo i tritureu les fulles d'ortigues. Aquesta serà la base de la crema. A partir d'aquí es poden preparar amb llet o crema de llet, amb brou de carn o amb una beixamel clara i afegir-li sal, pebre i formatge ratllat.



Alcohol d'espígol i romaní (fitxes 8 i 19)

Utilitat: dolor muscular i de les articulacions.

Ingredients:

- Una ampolla d'alcohol de farmàcia.
- Una pastilla de càmfora (la trobareu a la farmàcia).
- Una pastanaga grossa tallada a trossos.
- Set o vuit branques de romaní florit.
- Cinc o sis branques d'espígol (lavanda, vermelló).

Preparació: Agafeu l'ampolla d'alcohol de farmàcia, obriu-la i buideu-la fins que en quedi una mica més de la meitat; així fareu lloc als ingredients que seguidament afegireu: la pastilla de càmfora, la pastanaga tallada a trossets, el romaní florit, l'espígol. Un cop tot dins l'ampolla, la taparem i ho deixarem reposar uns dotze dies. A partir d'aquí quedarà un suc de color verdós que ja podem utilitzar.

Aplicació: Cal fer-ho bé, que et facin fregues al lloc contusionat o adolorit un mínim de dos o tres cops al dia fins que el dolor marxi.

Aquest tercer volum de la col·lecció de llibres “Conèixer i estimar Sant Joan Despí” neix amb la voluntat d’aconseguir dos objectius. D’una banda introduir-nos en l’apassionant món de les plantes aromàtiques i remeieres i, de l’altra, contribuir a la divulgació i el coneixement del patrimoni natural de Sant Joan Despí.



ARJUNTAMENT DE
SANT JOAN DESPÍ

AGENDA **27** SJD

