



Bosc Mediterrani

El Bosc Mediterrani o Matoll Mediterrani es pot definir com aquella extensió d'arbres o formacions vegetals llenyoses, autòctones i capaces de regenerar-se naturalment, que es troben localitzades en regions amb clima mediterrani, és a dir, aquelles compreses entre els 30 i 40° de latitud geogràfica.

Està present principalment a la conca del Mar Mediterrani, encara que existeixen comunitats vegetals similars a les altres quatre regions climàtiques mediterrànies del món com són: el chaparral californià, matoll xilè, fynbos sud-africà, i l'oest i sud d'Austràlia.

L'ambient del bosc mediterrani està caracteritzat per tenir ben diferenciats els períodes, els hiverns són de baixes temperatures, força freds i humits, durant la tardor i la primavera el règim de pluges és quantiós, i els estius són generalment secs, amb temperatures elevades i poden oscil·lar entre 2 als 6 mesos.

La vegetació típica és escleròfila i xeròfila, ja que ha de suportar l'aridesa estival. L'espècie dominant és l'alzina. El sotabosc és llenyós, espinós i aromàtic, amb espècies com el llentiscle, nombroses lianes com la sarsaparrilla i, a les clarianes, les estepes, el romaní i la farigola. Al seguici florístic apareixen espècies com el pi blanc i el pi pinyer, la savina, l'arboç, ...etc. A les zones més humides apareix el roure xicotet; en sòls silicis apareix l'alzina surera.

Poden aparèixer espècies frondoses com matoll, juntament amb les xeròfiles, en un bosc mixt. És molt important el bosc galeria, on apareixen espècies frondoses com el pollancre o l'om, que trobem als marges dels rius, llacs i llacunes.



El foc hi juga un paper important en la dinàmica d'aquests boscos i, per això, les espècies que el componen han desenvolupat nombrosos mecanismes per adaptar-se als incendis. Així, per exemple, les sureres presenten escorces molt gruixudes per protegir-se; alzines i roures presenten una gran capacitat rebrotadora; i les estepes formen llavors que germinen més fàcilment quan es veuen sotmeses a altes temperatures.

Els boscos mediterranis són majoritàriament perennifolis, encara que també hi ha espècies marcescents, és a dir, que presenten fulles caduques però que romanen a l'arbre fins a la primavera següent, per protegir els rovells de les noves fulles. Les fulles dels arbres estan cobertes de cera per reduir la pèrdua d'humitat durant els mesos càlids. En general, aquests boscos presenten un nombre relativament poc variat d'espècies al dosser arbori.

El país mediterrani ha estat poblat des de molt antigament, i la intervenció humana ha estat decisiva per formar el paisatge i el medi. El bosc es degrada a garriga, dominada pel coscoll (quercus), màquia (formació vegetal d'espècies perennes formada principalment per arbustos i arbres termòfils, d'alçada mitjana entre 50 cm a 4 m.) i estepa mediterrània, depenent de la importància de la degradació. A la península ibèrica hi ha un tipus d'aclarit del bosc mediterrani conegut com a devesa caracteritzat per l'aprofitament agroforestal tradicional com a pastura de boscos aclarits sovint d'alzines i roures, però també d'altres arbres.

L'ecosistema de bosc mediterrani és molt sensible a la desertificació si se'n destrueix la coberta vegetal. Les pluges torrencials arrossegueu el terra amb facilitat i s'erosiona amb gran rapidesa.

Arbres

- PINUS PINEA Pi Pinyoner
- PINUS HALEPENSIS Pi Blanc
- QUERCUS ILEX Alzina
- CERATONIA SILIQUA Garrofer
- OLEAE EUROPAEA Olivera
- CUPRESSUS SEMPERVIRENS Xiprer
- QUERCUS ROBUR Roure



PINUS PINEA
Pi Pinyoner



PINUS HALEPENSIS
Pi Blanc



QUERCUS ILEX
Alzina



CERATONIA SILIQUA
Garrofer



OLEAE EUROPAEA
Olivera



**CUPRESSUS
SEMPERVIRENS**
Xiprer



QUERCUS ROBUR
Roure

• PINUS PINEA - Pi Pinyoner

És una conífera originària de les regions mediterrànies. Hi ha altres varietats de pi que també donen pinyons, però aquesta és l'espècie que produeix els més grans i dolços, d'aquí el nom.

El port del passador pinyer recorda un para-sol. El seu tronc és recte i lliure de branques a la base, mentre que la copa és redonada. Per tant, és un bo arbre d'ombra. La fusta és resinosa, flexible, blanca amb nusos vermellosos. aquesta es fa servir per a la construcció i per a fer les travesses de ferrocarril. És bon combustible. L'escorça és rica en tanins i s'utilitza per adobar.

Els pinyons són un fruit amb closca dura. Al seu interior apareix la llavor, carnosa i de color blanc. És un dels fruits secs més cars del mercat, ja que per obtenir un quilo de pinyons es necessiten més de cent pinyes. Són d'un gran valor comercial, Espanya n'és el primer productor mundial.

Els pinyons s'usen directament o torrades i són emprades en confiteria, salses, guisats, botifarres i per l'elaboració de salses com el pesto. En medicina popular s'usaven com a balsàmic per curar la tos i malalties del pit, fins i tot se'ls va considerar com afrodisíacs.

El pi és freqüent utilitzar-lo per fixar sòls, encara que sense menysprear el seu inestimable valor ornamental per la seva elegància. Té un sistema radicular compost per una arrel principal no molt profunda, de la que parteixen nombroses arrels horitzontals que están situades a distints nivells, les més superficials rebassen ampliament la periferia de la copa. D'aquestes horitzontals parteixen unes altres que profunditzen cercant aigua en l'època estival (s'ha d'anar en compte ja que a vegades poden rebentar paviments). El passador pinyer creix bé tant a la costa com a l'interior. A zones com Doñana o el Delta de l'Ebre s'ha plantat per fixar la sorra i evitar l'avenç de les dunes.

• PINUS HALEPENSIS - Pi Blanc

És un arbre del gènere Pinus, originari de la regió mediterrània, tant del nord com del sud. El nom científic de l'espècie prové del nom la ciutat siriana d'Alep. És un arbre de fins a 20 metres d'alçada, amb les branques i l'escorça grisenques, d'aquí li ve el nom de "pi blanc", per oposició al pi pinyer i el pinastre amb els que comparteix àrea de distribució i que tenen una escorça de tonalitat més vermellova. Les fulles, són d'un verd groguenc i apareixen de 2 en 2. Floreix a l'abril o al maig i fa moltes pinyes, amb un clar peduncle i amb esquames amb escudets poc prominents. És un arbre bastant xeròfil i heliòfil.

Està present en boscos secs, de tipus mediterrani, d'Europa, Àsia occidental i Àfrica del nord.

Al llarg de la història de les repoblacions a la península Ibèrica, el pi blanc (*Pinus halepensis*) ha estat molt utilitzat, la qual cosa ha afavorit a la seva expansió per tot el territori. Ha estat portat també per utilitzar la seva fusta a Àfrica i altres continents, on ha entrat en competència amb la vegetació local. També s'utilitza en la producció de resina.

És l'arbre dominant en grans extensions del país de l'alzinar, on s'ha estès colonitzant els conreus abandonats, ja que es tracta d'una espècie oportunista. Els incendis n'afavoreixen la propagació, ja que d'una banda el foc fa esclatar les pinyes i n'escampa les llavors i d'altra les altes temperatures afavoreixen l'obertura de les pinyes: és una espècie piròfita.

A Catalunya és present a totes les comarques, tot i que a l'Alt Pirineu i Aran és gairebé testimonial. És l'espècie més abundant a 18 comarques, on és dominant almenys a 40% del bosc i representa més del 90% dels boscos de l'Alt Penedès, el Segrià, la Ribera d'Ebre, les Garrigues, el Baix Penedès, el Tarragonès i el Garraf. Les comarques amb més pi blanc són el Bages (26.000 ha), la Terra Alta (20.000 ha) i l'Anoia (18.000 ha).

Les grans repoblacions forestals ajuden a la conservació del sòl enfront de l'erosió. La fusta es fa servir només per a la producció de cel·lulosa o per a fer caixes de fusta, perquè la soca no acostuma a ser gaire recta i no es pot fer servir per a altres utilitats.

• QUERCUS ILEX - Alzina

És un arbre de la família de les fagàcies, de talla mitjana i baixa, que pot assolir de 16 a 25 metres d'alçada. En estat salvatge, és de copa ovalada al principi i després es va eixamplant fins a quedar finalment amb forma arrodonida-aixafada. Les fulles són perennes i romanen a l'arbre entre dos i quatre anys.

Coriàcies i de color verd fosc per l'anvers, i més clar i tomentoses pel revers, estan proveïdes de fortes espines al seu contorn quan la planta és jove, i a les branques més baixes quan és adulta, mancant-ne les fulles de les branques altes. Les fulles, dures i coriàcies, eviten l'excessiva transpiració de la planta, cosa que li permet viure en llocs secs i amb gran exposició al sol, com la ribera mediterrània. L'escorça és llisa i de color verd grisenc a les tiges; es va enfosquint a mesura que creixen i, al voltant dels 15 o 20 anys, s'esquerda en totes direccions, quedant un tronc molt fosc, pràcticament negre. És molt rica en tanins i encara segueix sent usada per adobar pells. La seva fusta és molt dura i sòlida, sent usada tradicionalment per fer eines de cultiu. Aquesta mateixa fusta, pel seu valor calòric important, és un molt bon combustible i molt estimada en la fabricació de carbó. També s'utilitza la fusta per fumar embotits, per fabricar rodes de carros o escales d'edificis.

Les alzines es conreen principalment pels seus fruits, les conegudes glans. Són uns glands de color marró fosc quan maduren (abans, lògicament verds), brillants i amb una cúpula característica formada per bràctees molt atapeïdes i denses, que els recobreixen aproximadament en un terç de la seva grandària. Les llavors es consumeixen com a aliment, però a causa del seu alt contingut en tanins han de ser cuites diverses vegades; són força astringents, per la qual cosa es recomana no menjar gaires. Aquestes llavors seques i mòltes, es fan servir per fer farina i barrejada amb altres cereals per fabricar pa. L'ús més comú dels glans és l'alimentació del bestiar, especialment el porcí. L'alzina comença a donar gla en quantitat als 8 o 10 anys... i poden estar produint fins als 100. En climes temperats donen una collita regular i abundant en el temps, mentre que a la muntanya alta solen produir fructificació anual abundant cada 2-3 anys.

Com la immensa majoria de les fanerògames, l'alzina estableix relacions simbiòtiques amb diversos fongs del sòl formant micorrizògens. Algunes espècies d'aquests fongs tals com les del gènere tuber, són molt apreciades en gastronomia. L'alt valor dels mateixos ha generat una indústria en la qual les alzines són inoculades i sotmeses a tractaments culturals per afavorir la formació de l'ascoma, que és la coneguda tòfona.

Aquests boscos de Quercus ilex resulten ser el gran hàbitat per a la fauna mediterrània, fet que els converteix en ideals vedats de caça, gairebé sempre regulats o protegits legalment.

• CERATONIA SILIQUA - Garrofer

El garrofer, és un arbre trioic de la família de les lleguminoses.

De tronc gruixut, tortuós i irregular, baix, de capçada ampla i branques llargues, grosses i més o menys horitzontals. És un arbre perennifoli de talla mitjana, de 5 a 7 metres d'alçada, però també s'hi han trobat espècimens de major alçada i de tronc gruixut i generalment irregular, amb branques llargues i robustes que poden vinclar-se fins a gairebé tocar el terra. Les fulles són compostes i contenen de tres a cinc parells de folíols, sense el folíol imparell. Les flors neixen directament sobre la llenya vella, mai en els brots nous i s'agrupen.

Hi ha tres tipus de garrofers: plantes femenines, que donen flors femenines i fruits; plantes masculines, que només fan flors masculines, i plantes que fan flors amb els òrgans masculins i femenins. El seu fruit, anomenat garrova o garrofa, forma una beina que un cop madur assoleix un color marró fosc, gairebé negre. La llavor és el garrofi, i té forma oval aplanada, de color marró i n'hi ha de 15 a 20 per garrova.

És un arbre propi del litoral mediterrani, entre els 0 i els 600 metres d'altitud, ja que amb temperatures per sota dels -5 °C es mor. Viu en terrenys àrids i assolellats i a vegades acompanyat de l'ullastre i el margalló. A la península Ibèrica, es troba sobretot en el litoral comprès entre el Garraf i l'Algarve. La polpa que recobreix les llavors és dolça i és encara consumida com a aliment a l'Egipte i Síria. És un dels fruits de la cuina mediterrània ancestral, tot i que actualment el seu consum és molt reduït als països de nivell de vida més alt.

Segons Monlau (1890), els turcs feien sorbets barrejant la farina de garrofi amb regalèssia i els egipcis confitaven amb el garrofi el tamarinde i el mirabolà. Durant la Guerra Civil espanyola i la postguerra se'n feia un succedani de xocolata de baixa qualitat. A Balears, ha estat un aliment tradicional en èpoques de fam. Les llavors s'usen per a fabricar additius alimentaris com ara la goma de garrofi, que s'utilitza com a espessidor. L'estat espanyol n'és el primer productor mundial.

Actualment, hi ha botigues de dietètica que venen farina de garrofa i preparats alimentaris a base de garrofa, que cerquen de recuperar el consum d'aquest aliment tradicional menyspreat. La garrofa és naturalment dolça, no conté cafeïna ni els altres estimulants del cacau i és baixa en greixos i calories. És un bon succedani del cacau per a persones que pateixen afeccions renals i hepàtiques, reumatisme, gota i artritis.

La farina de garrofa es pot fer servir per a la preparació de pastissos i bombons. L'escorça del garrofer és astringent i el seu fruit, laxant. Les llavors poden produir gran quantitat de mucíl·lag, que es fa servir com a laxant en preparacions farmacèutiques. Actualment la garrofa s'utilitza com a aliment del bestiar, bé directament pasturant a terra (porcs o ovelles) o capolada i separada del pinyol (cavalls). La garrofa també es fa servir en la fabricació de la coberta digestible de les càpsules de medicaments (especialment les llavors). Les fulles i l'escorça s'utilitzen per adobar les pells. És un bon combustible i dona un bon carbó. La fusta de garrofer és densa i resistent als corcs. S'usa en la construcció de mobles i botes. Les llavors del seu fruit són de pes força uniforme, al voltant dels 0,2 grams cadascuna; s'utilitzaven en l'antiguitat per a pesar joies i gemmes, del seu nom en grec antic κεράτιον (keration) prové el mot quirat, mesura encara avui vigent en joieria.

Es diu que la garrofa la consumia sant Joan Baptista –sembla que va ser el seu únic aliment durant la vida al desert– i d'aquí que, en alguns llocs, se la conegui com a pa de sant Joan.

• OLIVERA - Oleae Europaea

L'olivera és un arbre de fulla perenne. Sempre de color verd, de copa ampla i irregular. El gruixut tronc i les branques es caracteritzen per ser molt retorçats i nusos. La seva escorça és aspra, d'aspecte esquerdat o esquerdat i el seu color és entre un color gris i platejat. És un arbre alt, ja que fa al voltant de 10m. d'alçada, però en algunes regions del Mediterrani no és estrany trobar exemplars de doble alçada. És a dir, alguns exemplars poden superar els 15 metres i fins i tot arribar als 20 metres d'alçada. En tipus d'olivera verda les fulles són petites, allargades, grises verdoses per dalt i blanquinoses per baix. Creixen al llarg de les tiges i oposades una de les altres.

L'arbre de l'olivera és mundialment conegut per ser l'arbre productor de l'oli d'oliva actualment. Això no obstant, es tracta d'un arbre envoltat d'una multitud de curiositats des dels començaments de la història. Els seus orígens apunten a 4.000 anys aC, i des del començament de la humanitat va ser considerat un arbre sagrat i místic per a diferents cultures mil·lenàries. Per exemple, apareix a la tomba de Tutankhamon. A l'Atenes clàssica, estava prohibit tocar-los, els culpables per ferir-los o tallar-los eren bandejats, fins i tot als déus Hèrcules i Atenea se'ls relacionava amb aquest místic arbre. A més, per als hebreus, l'oli d'oliva era símbol de prosperitat, benedicció divina i alegria. A la cultura cristiana també hi ha diverses mencions a aquest arbre, com el prec de Jesús en una muntanya d'oliveres, la pau està simbolitzada per un colom amb una branca d'olivera. Fins i tot en organismes internacionals com l'ONU, es fa servir com a escut una corona de branques d'olivera que envolta el món i que simbolitza la pau universal.

Dins del món de la literatura, importants autors del sector han escrit grans obres literàries amb l'olivera com a principal protagonista. És el cas d'obres com *Olivo del camino* (Antonio Machado), *Oda a l'oli* (Pablo Neruda), *Olives* (Miguel Hernández)...

A Espanya n'hi han comptabilitzades 262 varietats d'olivera, considerada la reserva més gran d'Europa.

• CUPRESSUS SEMPERVIRENS - Xiprer

El xiprer comú és un arbre mediterrani que pot assolir fins a 30 metres d'alçada. El seu nom científic, *Cupressus sempervirens*, fa referència a l'illa de Xipre, d'on procedeix l'espècie, així com al concepte «sempre vigorós», ja que pot viure fins a 300 anys gairebé sense tenir cura. Per això s'ha utilitzat per reforestar alguns punts de la Península Ibèrica.

És una conífera, de la família de les cupressàcies (Cupressaceae), originària de l'orient del Mediterrani; abasta una zona que comprèn des de l'Iran fins a Líbia. Actualment, a causa del seu cultiu, es pot trobar en tota la zona mediterrània, fins i tot en àrees muntanyoses, però sempre en llocs on les glaçades no superin els -20 °C donat que es classifica com un arbre de "zona de duresa", de l'anglès, *hardiness zone*.

És un arbre amb forta càrrega simbòlica i amb molts usos. Pot arribar a fer 35 metres d'alt i viure més de mil anys. Presenta dues formes de creixement, segons si es tracta de la varietat stricta o l'horitzinalis. En el cas de la primera té la capçada generalment estreta, amb les branques erectes i apropades al tronc, mentre que en la segona presenta una capçada més cònica amb les branques horitzontals. Les fulles són imbricades, molt petites, en forma d'esquames i jagudes a la branca. L'emissió de pol·len és al febrer-març. El con o pinya, primerament són de color verd i amb temps es tornen de color bru.

Els xiprers viuen en llocs que serien massa àrids per a determinats tipus de pins o per a les alzines. Em podem trobar als cementiris des de fa centenars d'anys. La mitologia grega explica que Ciparís va matar per error un cérvol, i va ser tal la seva pena que va demanar a Apol·lo que li permetés plorar-lo eternament. El déu va convertir Ciparís en un xiprer, passant a ser aquest arbre una figura de dol cap als éssers estimats. D'altra banda, els romans feien servir el xiprer com a símbol d'hospitalitat: si una casa tenia un xiprer plantat a l'entrada, el viatger sabia que hi podria beure aigua, dos xiprers indicaven menjar i beguda, mentre que tres assenyalaven un llit per dormir. Per això aquest arbre allargat significa el descans etern i el camí cap al cel.

Els xiprers se solen plantar formant fileres que fan de paravents i que aporten intimitat a habitatges, finques i cementires. A més, les seves arrels creixen cap avall, sense fer malbé les tombes. Són símbol d'identitat dels paisatges italians de La Toscana que, situats amb estratègia, conviden el viatger a gaudir de les comoditats que ofereixen els establiments hotelers de la regió. Molts d'ells situats en antics palauets renaixentistes i envoltats de jardins exquisits.

Les infusions de fulla de xiprer milloren la circulació sanguínia. A la seva resina se li atribueixen propietats antisèptiques per guarir ferides. La fusta es fa servir en ebenisteria i també per construir vaixells. De fet, es diu que l'arca de Noè era de fusta de xiprer.

El xiprer mediterrani es cultiva com a arbre ornamental des de fa milers d'anys a tota la conca del Mediterrani, d'on és originari.

Actualment, l'espècie es cultiva principalment per la fusta, que és molt resistent i duradora. És material amb què s'han construït des de barrils i artefactes per a vaixells fins a peces de mobiliari; de fet, la fusta del roure es va utilitzar molt, abans que el ferro es popularitzés com un material per fer eines. La seva escorça és útil en l'encurtit del cuir, i d'ella i les ganyes es produeix un tint.

• QUERCUS ROBUR - Roure

Originari d'Amèrica del Nord, va ser introduït a Europa al segle XVIII. És un arbre longeu que arriba a una gran alçada i que crida l'atenció pel bell color vermell de les fulles al tardor. És una espècie procedent de Mèxic, els Estats Units i el Canadà, si bé està molt extesa a la Península Ibèrica, especialment a la costa cantàbrica i a la Comunitat de Navarra. El seu nom científic, *Quercus rubra*, fa referència a la tonalitat vermellosa que adquireixen les fulles a la tardor.

La copa del roure vermell és àmplia, amb fulles grans molt decoratives. El tronc mesura entre un i dos metres de diàmetre, és grisenc i es caracteritza per les vetes blanquinoses horitzontals. El fruit d'aquest arbre és una gla més amarga que les altres varietats de *Quercus*, per la qual cosa no té valor gastronòmic. La fusta és molt apreciada en ebenisteria. No té nusos, es treballa amb facilitat i amb ella es fabriquen mobles de qualitat i terres de parquet.

El seu cultiu està generalitzat per ser una mena de decreixement ràpid, la fusta del qual és utilitzada en la construcció de botes per almacenar vi.

Recalcar-ne la importància en el folklore i la cultura d'Europa, des d'abans de l'època dels druides. Llegendes molt antigues deien que qui tenia amb si un tros de fusta de roure estava protegit del mal i el mal, que portar una gla a sobre augmentava la potència sexual i la fertilitat, i que qui plantava una gla a la llum de la lluna aviat tindria diners. En segles anteriors moltes parelles es casaven sota un roure comú.

Actualment, l'espècie es cultiva principalment per la fusta, que és molt resistent i duradora. És material amb què s'han construït des de barrils i artefactes per a vaixells fins a peces de mobiliari; de fet, la fusta del roure es va utilitzar molt, abans que el ferro es popularitzés com un material per fer eines. La seva escorça és útil en l'encurtit del cuir, i d'ella i les ganyes es produeix un tint.

Plantes i Arbusts

- ARBUTUS UNEDO
 - PISTACEA LENTISCUS
 - RETAMA SHAEROCARPA
 - TAMARIX GALLICA
 - VIBURNUM TINUS
 - MYRTUS COMMUNIS
 - CYSTUS ALBIDUS (Rosa)
 - LAURUS NOBILIS
- Cirereta de Pastor
Llentiscle
Ginesta Groga
Tamariu
Marfull
Murta
Estepa
Llorer



ARBUTUS UNEDO
Cirereta de Pastor



PISTACEA LENTISCUS
Llentiscle



RETAMA SHAEROCARPA
Ginesta Groga



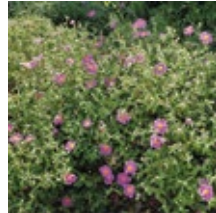
TAMARIX GALLICA
Tamariu



VIBURNUM TINUS
Marfull



MYRTUS COMMUNIS
Murta



CYSTUS ALBIDUS
Estepa



LAURUS NOBILIS
Llorer

• **ARBUTUS UNEDO** - Cirereta de Pastor

És una planta amb flor de la família de les ericàcies. També rep els noms de cirera de pastor, cirera d'arboç (al Pallars) o cirera de jueu (a Cotlliure).

La seva distribució és mediterrània, però arriba fins al sud d'Irlanda, on s'havia dubtat que fos espontània, ja que es pensava que la hi podien haver portat uns monjos que havien visitat Santiago de Compostel·la. Tanmateix, les anàlisis de pol·len del sòl demostren que ja hi era fa tres mil anys. Catalunya creix habitualment entre alzinars, suredes i màquies entre els 0 i els 1.000 metres d'altitud.

Pot arribar a fer fins a 10 metres d'alçada amb les branques joves enrogides i peludes, formant una capçada ovalada. Té fulles lanceolades, grans, endurides i brillants, amb el marge lleugerament dentat.

Les flors són blanques o verdoses, en forma de campaneta, dirigides cap avall amb l'extrem caragolat cap enfora. Es presenten reunides en grups. Floreix entre els mesos d'octubre i gener. El fruit s'anomena arboç(a), cirereta d'arboç, cirereta de pastor o llipota/lipotí/lipot. És una baia esfèrica, carnosa i groguenca per dins i granulada, i aspra per fora, amb un color vermellós molt intens quan madura.

La cirereta d'arboç és comestible i dolça. Es diu que, si se'n mengen massa, pot emborratxar, ja que conté una certa proporció d'etanol. Malgrat que aquestes baies són abundants a les muntanyes, no és fàcil trobar-ne al mercat. Amb les cireretes d'arboç es preparava tradicionalment una beguda semblant a la sidra i també vinagre casolà. En algunes zones del Mediterrani hi fan una salsa per acompanyar carn i caça. També se'n pot fer melmelada o confitura. Aquesta melmelada, fàcil de preparar, és molt popular a Itàlia i a Còrsega.

Segons la mitologia grega, de la sang del gegant Gerió, mort per Hèrcules en el seu desè treball, en va brotar el primer arbocer. Aquest origen mitològic concorda amb la facilitat que té l'arbre de rebrotar després d'un incendi o una tala. Aquesta vitalitat, sumada al fet que les fulles són sempre verdes, el fa símbol de la immortalitat. Al Magrib, l'arbocer és considerat un arbre beneït que espanta malefics i protegeix de tota desgràcia. Els amazics l'acostumen a plantar a la porta de les cases, i les branques plenes de fruits es fan servir per a espantar mals i dimonis. Als països islàmics hi pengen la roba dels malalts amb la intenció de traspasar-li les malalties. Aquests exemplars acaben recaragolats i secs, però sobreviuen a les càrregues expiatòries.

• **PISTACEA LENTISCUS** - Llentiscle

És una planta amb flors de la família de les anacardiàcies. Un arbust perenne, de fulles compostes. Els fruits primer són verds, després vermells i finalment -quan maduren- tornen negres. És força comú al sotabosc de les pinedes i els alzinars. Medeix 3 metres d'alçada, però en realitat és un arbre que pot arribar a sobrepassar els 6 metres. Les fulles són perennes, compostes, paripinnades i tenen un nombre parell de folíols. Aquests són coriàcis i lluints, amb una forma ovalada o el·líptica, acabats amb una mena de petit mugró i n'hi ha d'entre 6 i 12.

Sovint resulta que els folíols són parasitats per un pugó anomenat *Aploneura lentisci* que acaba formant una agalla, resposta del vegetal a la presència del paràsit amb un creixement anòmal de teixit que intenta aïllar l'atac o infecció, i que adquireix formes molt variades. Són de color roig i de forma semblant a una fava. Són estructures molt característiques d'insectes herbívors; són a la vegada l'hàbitat i la font d'aliment de l'insecte, puix que l'interior de la gala pot contenir midó que és comestible. També proporcionen protecció física a l'insecte. Les gales es poden trobar allà on hi ha meristemes, o sigui, en les

fulles, tiges, branques, borrons, arrels, i fins i tot en les flors i els fruits. Entre els insectes que fan gales, hi ha vespes, mosquits, Tephritidae, àfids, i psyllidae.

Les gales són riques en resines i àcid tànnic, i es van fer servir per a fer tinta en tints i com a taní. Es fan servir les larves de les gales com a menjar de supervivència i per a pescar; Les cassanelles s'empraven en medicina casolana per a curar l'histerisme, estellades i bullides. Es deia que s'han de bullir sempre en nombre senar, si es vol que facin bon efecte.

• **RETAMA SHAEROCARPA** - Ginesta Groga

És una espècie d'arbust de la família de les fabàcies. És originària del Nord d'Àfrica i de la península ibèrica. Molt freqüent a gairebé tota la Península. Un arbust que pot assolir 3 m d'alçada; generalment desproveït de fulles, grisenc i molt ramificat amb tiges primes. La floració té lloc entre l'abril i el juliol. Té flors grogues, papilionades, de 4 a 7 mm disposades en densos raïms. El fruit és un llegum ovoide o gairebé esfèric, de 6 a 10 mm de color groc pàl·lid.

A Catalunya el podem trobar en zones ermes i zones de còdols dels rius de les zones mediterrànies continentals eixutes (Segrià, Noguera, Les Garrigues...). És xeròfila, tolerant als freds hivernals i a les calors estivals. Pot formar matolls molt extensos, especialment per Aragó, La Manxa, sud d'Extremadura i Andalusia, on pasta generalment el bestiar oví, generalment en alzinars degradats.

Medicinalment és utilitzada a les afeccions agudes de l'aparell respiratori i en el cas de febres eruptives. En el passat fou utilitzada per escalfar els forns de les tahonas (Establiment en què s'elabora i es ven pa i altres productes fets com a farina) i per fer escombres o vares.

A l'escorça i a les branques, la ginesta posseeix un alcaloide anomenat retamina, virtuts de la qual són la diürètica, laxant i cardiotònica.

Els pelegrins de "El camino de Santiago" d'origen francès, belga i alemany, recollien aquesta planta per tractar afeccions de l'aparell respiratori en fase aguda i febres eruptives. A Galícia tradicionalment s'ha emprat per fer escombres.

• **TAMARIX GALLICA** - Tamariu

És una espècie d'arbre o arbust caducifoli del gènere Tamarix, que comprèn entre 50 i 60 espècies. Originari de l'oest de la regió mediterrània, però el seu límit septentrional arriba fins a Anglaterra i el límit meridional fins al Sàhara.

Arriba a fer de 6 a 8 m d'alt, amb una capçada un xic desmaiada; Les fulles són de disposició alternada, amb forma d'esquama, lanceolades de color gris blavenc. Floreix d'abril a juny. Les flors són blanques o rosades en espigues cilíndriques compactes de 4 a 5 cm. Fruit en càpsula, que s'obre en tres valves amb llavors amb una estructura plomosa.

És una planta que suporta, fins a cert punt, la salinitat del sòl. Aguanta bé el fred intens. Adequada per estar al costat del mar i també com a arbre ornamental plantat molt sovint per totes les ciutats mediterrànies.

El tamariu era la planta preferida del déu grec Apol·lo; Segons la Bíblia, Abraham va plantar un tamariu a Beerxeba (una ciutat del districte del Sud d'Israel), i va invocar allí el nom del Senyor, el Déu etern.

• VIBURNUM TINUS - Marfull

El marfull és un arbust mediterrani típic de l'alzinar litoral. També rep el nom de llorer bord, lloreret, mollfull o oriola.

Pot arribar a superar els 3 m. d'alçada. Les fulles són amples, ovades, enteres, perennes, coriàcies, persistents, amb un pecíol curt, d'un verd fosc intens, glabres a l'anvers i pubescents al revers (o sigui, sense pèls per la cara de sobre i vellutades per la de sota), i piloses al marge, que es disposen oposades. Té flors petites, blanques o lleugerament rosades que es disposen formant corimbes, amb la corol·la en forma de campana oberta en 5 lòbuls, amb 5 estams inserits a la corol·la i agrupades en corimbes densos als extrems de les branques. La floració es produeix a les darreries de l'hivern o a l'inici de la primavera, si bé pot començar força abans i acabar força més tard. Els fruits són drupes que maduren al començament de l'hivern i tenen un color blavós metàl·lic.

És un arbust típicament mediterrani, que creix tant als països de l'Europa meridional com al nord d'Àfrica i el Pròxim Orient. Des de la conca mediterrània s'ha estès com a planta cultivada a altres parts del planeta amb un clima semblant. Creix habitualment entre els 0 i els 1.200 metres d'altitud. Degut al fet que és molt utilitzat com a planta ornamental i per fer tanques, pot trobar-se en boscos diferents del seu hàbitat natural.

Els principis actius del marfull són la viburnina i els tanins. Els tanins poden provocar molèsties estomacals. Les fulles en infusió tenen propietats antifebrífugues. Els fruits s'han emprat com a porgants contra el restrenyiment. La tintura de marfull es fa servir darrerament en fitoteràpia com un remei contra la depressió.

Les abelles aprecien força les flors del marfull, per la qual cosa se'l considera un arbust mel·lífer.

• MYRTUS COMMUNIS - Murta

La murta, murtra, murter, mirter, murtre o murtre (Myrtus communis) és una planta de la família de les mirtàcies que creix a les dues vores del Mediterrani. Etimològicament Myrtus communis prové del grec myrtos que significa perfum per ser una planta molt aromàtica i communis per ser relativament abundant.

La murta té un origen cosmopolita. Es distribueix des de l'Àfrica, passant per Europa fins a l'Àsia temperada, és a dir, a la zona mediterrània, ja que és una planta termòfila (adaptada als ambients càlids i els que perjudiquen els descens de les temperatures, no suporten les temperatures baixes)

És un arbust d'1-3m d'alçada de fullatge dens, molt ramificat, amb pèls glandulars a les branques més joves. Les fulles es caracteritzen per ser simples, coriàcies, subsèssils, amb nombrosos petits punts translúcids, molt aromàtiques per fregament i per tenir una disposició damunt la tija oposada. La forma del limbe és entre lanceolada i ovalada. Té l'apex acuminat i la forma de la base és atenuada. La seva superfície és revoluda amb una nervadura pennada i una divisió del marge entera. Les flors situades sobre pedicels llargs i prims de manera axial, presenten una corol·la gamopètala rotàcia amb 5 pètals blanquinosos. D'altra banda el fruit és una baia anomenada murtó, de color blau-negrós, poc carnós i comestible i es cobreix amb una capa de pruïna a la maduresa. La floració es dona entre els mesos de maig i principis d'agost.

Els fruits, així com les fulles, contenen tanins, resines, oli essencial, aigua i sals minerals. A més, també hi trobem sucres, àcid màlic i cítric.

Les seves fulles contenen tanins, resines, substàncies amargues, i sobretot, un oli essencial que són els elements que proporcionen les diverses propietats farmacològiques. Els tanins, confereixen a la planta les propietats astringents que s'utilitzen, sobretot, per tractar les morenes. L'essència té una important acció antisèptica i antibiòtica comparable a la penicil·lina. A més a més, és expectorant, eupèptica, digestiva, hemostàtica i balsàmica. Ajuda a combatre els processos inflamatoris de les vies respiratòries: constipats, bronquitis, tos, sinusitis, etc., ja que conté un alcohol, el mirtol, que li proporciona propietats balsàmiques, antisèptiques i sedants. Es pot prendre en infusió, en forma de xarop o també en forma de bafs, com les fulles d'eucaliptus.

Els fruits s'utilitzen com a condiment, tot i que també es poden obtenir elements per protegir la pell. D'altra banda, els animals (senglars, porcs...) l'utilitzen per a regurgitar el menjar.

La murta s'utilitza bàsicament en el camp de la perfumeria, més concretament en els perfums masculins, ja que té una aroma molt intensa. Entre els grecs antics, la murta era la planta consagrada a Afrodita, la deessa de l'amor i com a tal es considerava símbol de l'amor i la bellesa. Amb coronas de murta es reconeixien els campions olímpics.

Sovint s'utilitza com a decoració, ja que resisteix bé les èpoques de poda. La fusta la trobem en ebenisteria.

A Còrsega i a Sardenya se'n fa un licor aromàtic, anomenat murta (mirto en italià). Igualment, a Catalunya, a les zones on creix en estat salvatge, és típic d'elaborar el vi de murta.

• **CYSTUS ALBIDUS (Rosa) - Estepa**

L'estepa blanca o bordiol blanc és un arbust de la família de les cistàcies. Les fulles són perennes i de color verd grisenc (ja que estan cobertes per pèls blancs), la qual cosa li dona el nom albidus i la diferencia d'altres estepes. Les flors, grosses, són rosades i tenen els pètals lleugerament arrugats. Solen produir poc nèctar però un abundant pol·len i són pol·linitzades preferentment per petits coleòpters, encara que també són visitades per mosques i borinots durant el curt espai de temps en què romanen obertes. Els fruits són una càpsula ovoide on es troben les llavors. És, potser, l'estepa més estesa als Països Catalans i creix, independentment del tipus de substrat, en zones influïdes per la Mediterrània.

La planta creix brolles i matollars que corresponen a la fase regressiva dels alzinars i altres boscos mediterranis. *Cistus albidus*, és una planta de distribució mediterrània, que habita en els territoris de clima marítim des del nord d'Itàlia fins al sud de Portugal. En la península Ibèrica ocupa les zones seques de la meitat meridional i de tota el vessant mediterrània, inclosa la depressió de l'Ebre; en les Balears es troba a totes les illes. El seu hàbitat més freqüent són els terrenys de vegetació molt degradada i, inclús, llocs cremats, on sol fer-se dominant.

Aquesta planta s'adapta molt bé als terrenys secs i solellosos dels països temperats de l'hemisferi boreal, sobretot els de l'àrea mediterrània. La majoria de les cistàcies són arbusts i mates llenyoses les quals branques i fulles produeixen resines aromàtiques de propietats balsàmiques. Encara que avui dia és poc usat, antigament es prenia en xarops per a la tos. També ha estat usada durant molt de temps i fins i tot encara avui dia com a alleugeriment al mal d'estómac. Es prenia tant en infusió com posant la planta sobre el mateix abdomen.

També s'usaven les fulles per netejar utensilis. Això és degut a la textura rugosa i a unes fines protuberàncies que fan que la brutícia s'adhereixi a les fulles.

• LAURUS NOBILIS - Llorer

És un dels condiments tradicionals de la cuina mediterrània.

Aquest arbre sovint és cultivat o naturalitzat, i amb freqüència es troba a prop de llocs habitats i per les torrenteres i valls humides. Etimològicament, Laurus és el nom del llorer en llatí, i nobilis significa "notable", "cèlebre". Les fulles són un condiment excel·lent i per això és molt apreciat a la cuina. El llorer és el símbol del triomf i l'endevinament en les cultures mediterrànies. Es troba per tota l'àrea del mar Mediterrani, tant al nord d'Àfrica, en països com Tunísia, el Marroc o Líbia, com al sud d'Europa, a la península Ibèrica, França, Itàlia o Grècia, i a l'Àsia occidental, en països com Israel, el Líban o Turquia.

És un arbre perennifoli que pot arribar fins als 10 m d'alçària (25 m en climes càlids) i que presenta un tronc llis i grisenc. Les branques són verdoses i rectes. Les fulles, de color verd fosc i brillant a l'anvers i de to mat i més pàl·lid al revers. Són persistents, coriàcies, enteres, simples, alternes i amb un pecíol curt i vermellós. Tenen un àpex agut i presenten cèl·lules oleíferes, que els donen el caràcter aromàtic. Tenen nervació pinnada, i el nervi principal és ben visible a l'anvers i prominent al revers. La fulla solament té pèls a prop de l'axil·la. Les inflorescències es reuneixen en petites umbel·les axil·lars envoltades per un involucre subglobós que conté de 3 a 6 flors, grogues o blanquinoses. Les flors són petites, actinoformes i tenen un periant de 4 peces oblongues i caduques. El fruit és en baia, carnós, ovoide, d'1 a 1,5 cm de longitud, agut i amb restes del receptacle (és l'eixamplament de la part superior del peduncle de la flor on s'insereixen les diferents parts de la flor)

El llorer floreix a principis de primavera (març-abril). Fructifica d'octubre a novembre i presenta un fruit negre quan arriba a la maduresa, de la grandària d'una oliva. Necessita sòls humits i fèrtils. És resistent a les baixes temperatures, però no pas si són extremes. No suporta vents forts i freds. Creix a una altitud d'entre 0 i 900 metres.

Els usos tradicionals són:

Ús intern: Antiespasmòdic, hepàtic i carminatiu. Expectorant bronquial, antiarterioescleròtica, antireumàtic i diürètic.

Ús extern: Antireumàtic, pell i regulador de la menstruació.

També es utilitza amb un efecte regenerador del cuir cabellut i per combatre la caspa, la seborrea i altres alteracions relacionades amb la caiguda dels cabells. L'oli essencial està present en molts productes de perfumeria per la seva riquesa en aromes i, no tan sols per aquest motiu, sinó també pels seus efectes curatius, explicats anteriorment, en cremes i locions.

Veterinari: Tradicionalment s'ha fet servir una mantega confeccionada a partir dels fruits per combatre els paràsits.

L'oli essencial i els alcaloides poden provocar una acció tòxica en el sistema nerviós. A conseqüència de la presència de lactones i tanins, les infusions en grans dosis poden causar una irritació de la mucosa gàstrica. També el contacte amb la pell produeix en alguns casos fotosensibilització (reaccions dermatològiques a conseqüència del contacte amb la llum solar) en persones al·lèrgiques, que s'han d'abstenir de consumir-ne, encara que estigui cuit.

Recol·lecció i conservació: les fulles s'haurien de recollir després de la floració, encara que es poden agafar durant tot l'any. Els fruits s'han de recol·lectar quan estan ben madurs. S'han d'assecar a l'ombra i cal guardar-los en recipients tancats en un lloc fosc i eixut.

Segons la mitologia grega, quan el déu Apol·lo, bojament enamorat de Dafne, va veure que la nimfa es convertia en un llorer, va prometre que la corona de

branques d'aquesta planta seria el símbol del triomf i així tothom la recordaria eternament. A l'antiguitat i a l'edat mitjana es feia servir aquesta planta per coronar els poetes (el déu Apol·lo portava una corona semblant), els artistes i els savis, tradició que té l'origen en els triomfs romans, en què es coronava els generals victoriosos quan entraven a la ciutat. Als estudiants que superaven les proves de retòrica se'ls donava una branca de llorer, i d'aquí derivaria el fet d'anomenar-los *baccalaureatus* (batxillers).

Des d'un punt de vista simbòlic, hi havia la creença que aquest arbre no podia ser abatut pels llamps, i per això alguns romans en tenien unes branques a casa seva perquè els protegissin quan queia una tempesta. El llorer, a més, ha sigut un símbol en triomfs artístics, militars, universitaris i esportius.

D'altra banda, l'any 1321, l'occità i càtar Guilhèm de Belibasta, abans de morir cremat per ordre de la Inquisició, va dir, fent al·lusió a un futur renaixement del catarisme i la nació occitana: "Al cap de set-cents anys, el llorer reverdirà."

És tradició portar-ne branques a beneir el Diumenge de Rams per commemorar l'entrada de Jesús a Jerusalem.