



Cítrics i Herbes Aromàtiques

El gènere *Citrus*, el terme comú del qual és cítric, designa les espècies de grans arbustos o arbres perennes de la família de les rutàcies els fruits o fruites de les quals posseeixen un alt contingut en vitamina C i àcid cítric, el qual els proporciona aquest sabor àcid tan característic.

Orient de l'Àsia tropical i subtropical (amb èmfasi a la província de Yunnan, China i als Himàlaies), aquest gènere conté tres espècies i nombrosos híbrids cultivats, inclusivament les fruites més àmpliament comercialitzades, com la llimona, la taronja, la llima, l'aranja (també anomenat toronja) i la mandarina, amb diverses varietats que depenen de la regió on es cultivi cadascuna.

El seu fruit és un hesperidi, característic del gènere.

Es creu que van ser introduïts per els Romans. Antigament els mariners els portaven però no patir l'escorbut (una malaltia per manca de vitamina C ja que el cos no es capaç de sintetitzar-la)

El suc de llimona es refrescant, astringent, antibacterià i antioxidant. A Sudamèrica l'utilitzen per desinfectar.

Els olis de la pell de la fruita s'utilitzen per reposteria i producció de begudes. 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.



Les Herbes Aromàtiques són plantes molt utilitzades a la cuina mediterrània per les seves qualitats aromàtiques i condimentàries. Són cultivades en horts de diferent extensió.

L'expressió fines herbes s'utilitza en general per designar una barreja de quatre herbes: cibulet, perifollo, estragó i julivert, que constitueixen el pilar de la cuina francesa.

Generalment s'utilitzen les fulles de les mateixes, ja siguin fresques, seques, o deshidratades, tant per assaonar els guisats com per realçar les diverses aromes dels plats culinàries, ja siguin en cru o cuinats.

Al llarg de la història les herbes van ser ignorades, excepte la menta, el julivert i l'all. Algunes només eren localment conegudes.

Les plantes utilitzades pertanyen, en termes generals, a tres famílies botàniques:

- Aliàcies: all, ceba, ceba tendra, escalunyes, etc.
- Apiàcies: angèlica, carvi, perifollo, fonoll, julivert, etc.
- Lamiàcies: marduix, melissa, menta, orenga, sajolida, sàlvia, farigola...

Les herbes aromàtiques seques tenen una aroma molt forta i han de ser utilitzades amb mesura.

Les flors aromàtiques es fan servir per fer medicaments i colònies.

Cítrics

- CITRUS LIMON Llimoner
- CITRUS SIENSIS Taronger
- CITRUS RETICULATA Mandarinèr
- CITRUSAURANTIFOLIA Llimera
- CITRUS PARADISI Pomelo
- CITRUS FORTUNELLA Kumquat



**CITRUS
LIMON**
Llimoner



**CITRUS
SIENSIS**
Taronger



**CITRUS
RETICULATA**
Mandarinèr



**CITRUS
AURANTIFOLIA**
Llimera



**CITRUS
PARADISI**
Pomelo



**CITRUS
FORTUNELLA**
Kumquat

• CITRUS LIMON - Llimoner

Arbre de fulla perenne amb espines. Pot assolir fins a 6m d'alçada i la seva producció màxima pot arribar a 200k de llimones a l'any... per arbre!
Es creu originari de la Xina o l'Índia i que es cultiva des de fa més de 2500 anys. Van ser els àrabs que el van portar a la vora del Mediterrani. Va ser introduït desde el sud d'Itàlia pels romans ja que antigament s'utilitzava com a antisèptic i com antídote per a verins.

És un arbre perenne, sovint amb espines, que pot assolir els quatre metres d'alçada, amb copa oberta molt ramificada. Les seves fulles són alternes, simples, coriàcies, amb limbe el·líptic de marge més o menys tancat, glandulós. És de color verd mat Ilustrós. Les flors, comunament anomenades (igual que les del taronger) tarongines o flors de tarongina, són solitàries o s'organitzen en inflorescències corimboses axil·lars. El calze té de 4 a 7 sèpals de forma triangular soldats entre si i la corol·la està formada pel mateix nombre de pètals, el·líptics allargats, espessos, externament glandulosos, blancs tenyits de rosa o violaci al revers. Les llavors són de forma més o menys ovoide, blanquinoses/groguenques, centimètriques, irregularment i longitudinalment solcades.

La seva fruita es la llimona de color groc amb un sabor molt àcid i fragant.

Aquest cítric daurat, cultivat a Europa sota el model productiu de més qualitat, s'ha convertit en un imprescindible de les llars gràcies a la seva versatilitat en la gastronomia... i fora d'ella.

Una llimona de mida mitjana que pesa al voltant de 60 grams només conté 15 calories. Els egipcis servien aigua amb llimona durant els àpats perquè els convidats es rentessin els dits. La llimona facilita l'expulsió de l'àcid úric a través de l'orina, alleujant així naturalment els mals de cap.

• CITRUS SINENSIS - Taronger

És l'arbre de la família de les rutàcies, de 4-6 metres d'alçada, sempre verd, florit i amb fruit, tronc llis i ramós; copa oberta, fulles alternes, ovalades, dures, llustroses, peciolades i d'un bell color verd. És originari del sud-est asiàtic quan fa més de 4.000 anys enrere es va començar a cultivar al sud de la Xina. Des d'allà es va estendre per tot l'Orient i, amb les campanyes d'Alexandre el Gran i la Ruta de la Seda, es va estendre per tot Europa. A Espanya el taronger amarg, amb el nom de taronja, va arribar amb l'ocupació morisca al segle X i que servia com a arbre ornamental, molt apreciat per la seva bellesa, la seva aroma a tarongina i els seus amargs fruits amb propietats curatives. El terme taronja procedeix de la barreja de diverses llengües del sud d'Àsia: *narang*, *narandam*, *nagarukam* o *nari*, que significa fragància.

Una característica fonamental d'aquesta família, de la qual compleix a la perfecció la pell de la taronja, és la presència de bosses secretores especials que alliberen fàcilment essències. És originari de la Xina, dut a occident pels àrabs. Es desenvolupa bé en climes suaus i càlids, i a la península Ibèrica es cultiva sobretot al País Valencià i en zones de les Terres de l'Ebre, on se solen regar per inundació uns tres cops l'any. No suporta les glaçades prolongades. N'hi ha una gran quantitat de varietats diferents, fonamentalment per la qualitat del fruit i el gust, que varia del dolç a l'àcid. L'espècie *C. aurantium*, anomenada taronger agre, taronger bord o taronger amarg, produeix taronges amargues, utilitzades per a l'elaboració d'alguns licors, melmelades i confitures. Aquesta variant és la varietat medicinal.

Per a la mitologia grega era el menjar dels déus. Va tenir un paper molt important en la mitologia clàssica, on es consideraven les pomes d'or i es lliuraven als déus com a símbol de l'eterna joventut. Òbviament això és un mite, però et poden donar una gran dosi de vitamina C i fibra.

T'has preguntat mai d'on ve l'expressió de la mitja taronja? La utilitzem com una expressió romàntica, però a l'antiguitat no té cap altre tipus de connotació. S'explica que en una època remota en què éssers humans eren esfèrics, com les taronges. Tenien dues cares oposades sobre un mateix cap i quatre braços i quatre cames per desplaçar-se rodant. En saber-se éssers especials i gairebé perfectes, aquells homes llegendaris es van tornar vanitosos arribant a creure's déus i es van enfrontar a l'Olimp. Com a reprimenda Zeus els va castigar partint-los per la meitat amb el seu raig i ells, veient-se incomplets, van començar a vagar per la Terra buscant sempre a la seva altra meitat.

Al s.XVII a València era símbol de prosperitat econòmica inspirant pintors i autors de l'època: Juaquín Sorolla, Teodoro Llorente y Blasco Ibáñez. A València "La verge de la taronja" es patrona dels tarongers. Al 1781 es va obtenir el primer taronger de fruita comestible i dolça.

El mateix Marvel Comics es va inspirar en aquesta fruita per crear el superheroi Capitan Citrus, un heroi de la taronja que s'alimenta del sol i que es va crear per fomentar i incentivar el consum de suc de taronja a Florida, els EUA.

• CITRUS RETICULATA - Mandarinier

Segons estudis genètics, la mandarina és una de les espècies cítriques originals, juntament a partir de les quals s'han desenvolupat totes les altres, sigui a través de la cria o de la hibridació natural. Tot i que la mandarina ancestral era amargant, la majoria de les soques de mandarina comercial deriven d'una hibridació amb el pomelo, que els va fer donar un fruit dolç. La seva introducció com a conreu en el Mediterrani és relativament recent, a principi del s. XIX

És un arbre baix, de 2 a 4 m d'alçària. Té fulles alternes, coriàcies i estretament el·líptiques, més estretes i allargades que el taronger i amb ales foliars rudimentàries. Presenta flors blanques, solitàries o en petits ramells. La fruit, la mandarina, es presenta en hesperidi.

Les mandarines tenen el seu origen a les zones més tropicals del continent asiàtic, i per això es creu que el seu nom es deriva del color dels vestits que feien servir els governants de l'antiga Xina.

La mandarina clementina, una de les més conegudes al nostre país, la devem al pare Clemente. S'explica que a finals del segle XIX, el pare Clemente, un fanàtic de les plantes, va recollir una mica de pol·len de les flors d'un toronjo (l'arbre que dona taronges amargues) i va fecundar amb ell les flors d'un altre arbre, el mandarí. Sorprenentment, les flors van donar els seus fruits i, amb el pas del temps, van créixer uns arbres mai abans vists ja que a més els seus fruits eren totalment «nous». Es tractava de les mandarines que coneixem avui dia: sense llavors, de pell molt fina i molt poc àcides. Des d'aquell moment s'ha anat estenent la tradició i s'han anat cultivant a les zones del Mediterrani, principalment. Va ser l'any 1929 quan se les va batejar com a mandarines clementines en honor al pare Clement. Clement va recuperar les llavors, les va plantar i va esperar.

A més de tots els beneficis d'aquesta fruita cítrica, les mandarines es fan servir en cosmètica perquè tenen molts beneficis per a la pell i els cabells.

• CITRUS AURANTIFOLIA- Llimera

És una espècie de la família de les rutàcies pertanyent al gènere dels cítrics, oriunda del sud-est d'Àsia i introduïda a Europa en temps de les Creuades a través de l'Orient Mitjà i Àfrica del Nord. Es va fer famosa entre els mariners britànics del segle XVIII, que els consumien habitualment durant les seves llargues travesses per combatre l'escorbut, i va ser així com es van arribar a anomenar Limey (terme una mica pejoratiu donat a aquests mariners).

Arbre fruiter perenne molt semblant al taronger, d'uns 6 m d'alçada, i tronc habitualment tort, es ramifica densament des de molt a baix. Les branques tenen espines curtes i dures que sorgeixen de les aixelles, amb fulles perennes ovades de color verd semblants a les del taronger, d'aquí el nom llatí aurantifolia. Les flors (fragants com totes les del gènere), són de color blanc groguenc, amb una fina línia porpra a les vores, amb la corol·la de cinc pètals. El fruit és una baia de color groc ovoide esfèrica, amb closca de color groc i polpa sucosa i àcida. Hi ha diferents cultivars diversos graus d'acidesa i colors que varien del verd al groc. La polpa verda i sucosa posseeix un característic sabor àcid i aromàtic. Aquesta fruita té un alt contingut de vitamina C, així com àcid cítric.

El fruit és comestible i s'empra per macerar carns, per exemple al ceviche, o per afegir acidesa a certes begudes alcohòliques, per exemple al pisco sour. La closca del fruit és aperitiva, és a dir, estimula la gana. Per la seva riquesa en flavonoides és útil en casos de fragilitat capil·lar i insuficiència venosa, així com en la prevenció d'hemorroides i alteracions diabètiques o hipertensives. També és un excel·lent antisèptic, especialment si s'aplica en forma d'inhalacions, en què a més exerceix d'espectorant.

Els tipus de llima dolça collits més comunament són els següents:

- Indian: són oblongues, ovades o gairebé rodones i tenen un mugró petit a l'apex, la seva escorça té una olor particular i és de color verd, lleugerament groguenc. L'arbre és irregular, estès i pot tenir una alçada considerable.
- Soh Synteng: és una variant que té un sabor molt àcid i les seves flors són lleument rosades.

Aquesta fruita, visualment més semblant a la llimona que generalment no es consumeix com a fruita fresca, sinó només el suc, va ser introduïda a Espanya pels asiàtics durant l'època de les croades i que posteriorment, en la conquesta d'Amèrica, Cristòbal Colón les va introduir al continent. En aquells temps, barrejar la llima amb aigua, era molt comú el seu ús per baixar la febre i curar alguna malaltia. Només hem d'agafar una llima, partir-la per la meitat i podem observar que la seva textura és molt similar a la de la taronja, carnosa i dividida en grills molt sucosos i refrescants. Pot arribar a rendir el doble de suc que una llimona i en constitueix un dels cítrics exòtics més populars, especialment en alguns països com Mèxic o Brasil.

D'altra banda, el seu ús ens ajuda a combatre l'estrès i fins i tot espantar els mosquits a causa de la seva olor característica, això ens ve genial per evitar picades a les nits d'estiu. No creus?

El te de closca de llima facilita la digestió, combat els gasos i tonifica els nervis, per acabar, com oblidar els seus múltiples usos culinaris, és una fruita molt apreciada a la cuina asiàtica i mexicana, on s'utilitza per amanir amanides, amanir plats salses i donar gust de pastissos i pastissos.

• CITRUS PARADISI - Pomelo

És un arbre perennifoli, de 5 a 6 m d'alçada, amb la copa arrodonida, de brancatge poc dens i de tronc ample, arribant a diversos peus de diàmetre, les branques joves presenten espines curtes i flexibles a les aixelles foliars. Les fulles són simples, alternes, ovades, finament dentades, de superfície coriàcia i color verd fosc per l'anvers, ubicades al cap de pecíols curts i alats. Produeix flors fragants, tetràmeres, blanques o purpúries, formant raïms petits terminals o solitàries.

El fruit està recobert d'una closca gruixuda, carnosa, desenganxada de l'endocarpi, de color groc o rosat, amb glandules olioses petites i molt aromàtiques. Té d'11 a 14 carpels, molt sucosos, dolços o àcids segons la varietat, separats per parets membranoses amb un característic sabor amarg que contenen polpa d'un color que va del groc clar al vermell molt intens. Les llavors són escasses, llises, líptiques o apicades, blanques per dins. El seu sabor àgri fa poca justícia al seu apetible aspecte vermellós o, depenent de la varietat, groc, mentre que els seus beneficis el converteixen en un d'aquells cítrics que no cauen bé a tothom. Hi ha diferents varietats de pomelo que es classifiquen en dos grans grups depenent del color de la polpa:

- Aranges Blanques o comunes: tenen la polpa de color groc i abasten espècies com la Duncan i Marsh Seedless
- Aranges Pigmentades: la seva polpa és de color rosat o vermellós depenent de cada espècie. A la varietat pigmentada trobaràs espècies com la Ruby, Star Ruby o Thomson.

Tenint en compte que el consum d'aquest cítric a nivell nacional no és gaire elevat, et preguntaràs on té sortida tanta aranja i la resposta és: el mercat europeu. A països com Alemanya, França o els Països Baixos la qualitat dels aranges alacantins, murcians i valencians és molt apreciada. És un potent antioxidant, ajuda a prevenir refredats i enfortir el sistema immune, el seu alt contingut en vitamina C afavoreix l'absorció del ferro al cos i ajuda a reduir el colesterol dolent. Té un efecte protector i rejuvenidor a la pell i és font de potassi i magnesi.

• CITRUS FORTUNELLA - Kumquat

És un arbust perennifoli de la família de les rutàcies, originari de l'Àsia oriental, que fa entre 2,5 i 4,5 m. El fruit comestible també és diu cumquat. La varietat més cultivada és la Fortunella japonica.

L'arbust adult fa entre 2,5 i 4,5 m d'alçària, de fulles alternes, lanceolades i coriàcies d'entre 4 i 9 cm de llarg, flors axil·lars, blanques i aromàtiques, solitàries o agrupades en raïms, pentàmeres i hermafrodites, i fruits ovoidals i pell ataronjada o vermellosa. Els seus fruits són en forma d'hesperidi, de la mida d'una nou i tenen la polpa amargant i l'escorça comestible. Resisteix més al fred que els cítrics (fins -10 °C).

El kumquat és una espècie híbrida procedent de la Xina que s'ha obtingut creuant altres varietats de cítrics. El resultat de tal hibridació és una excel·lent planta ornamental, amb fulles de color verd intens i fruits molt diferents de la resta de cítrics. Mesura de dos a quatre centímetres, és allargat i de color taronja. Conté vitamina C i antioxidants. Es pot consumir sencer perquè té la pell fina. De fet, la pell resulta més dolça que la polpa, el gust de la qual és amarg-àcid. Amb el kumquat s'elaboren mermelades, licors i salses d'acompanyament per a la carn.

Arbres

- ROSMARINUS OFFICINALIS Romaní
- ROSMARINUS PROSTRATUS Romaní Tapitzant
- LAVANDULA DEVANTVILLE COUCHE Lavanda
- LAVANDA OFFICINALIS Espígol
- HELICRYSSUM Fals Curry
- SALVIA OFFICINALIS Salvia
- MENTHA PIPERITA Hierbabuena
- ALOYSIA CITRODORA Marialluïsa



ROSMARINUS OFFICINALIS
Romaní



ROSMARINUS PROSTRATUS
Romaní Tapitzant



LAVANDULA DEVANTVILLE C.
Lavanda



LAVANDA OFFICINALIS
Espígol



HELICRYSSUM
Fals Curry



SALVIA OFFICINALIS
Salvia



MENTHA PIPERITA
Hierbabuena



ALOYSIA CITRODORA
Marialluïsa

• ROSMARINUS OFFICINALIS - Romaní

És una planta de la família de les lamiàcies. És un arbust mediterrani molt conegut gràcies als seus usos culinaris i medicinals. El romer posseeix en les seves fulles glàndules que contenen olis essencials que li confereixen una fragant, fresca i forta olor, sobretot quan es trituren les seves fulles. És un condiment tradicional de la cuina mediterrània.

La seva distribució geogràfica genèrica és abundant, la trobem a tot el sud d'Europa, a l'oest d'Àsia i al nord d'Àfrica. Pel que fa a la península hispànica està distribuïda de forma general i només escasseja en alguns punts del nord i nord-oest, des de Galícia fins al País Basc. A la part oriental de la península té una distribució general i molt comú a Catalunya, però rara vers els Pirineus.

El romaní creix en tota roca, encara que prefereix el caducifoli. En trobem des del nivell del mar fins als 3500 metres d'altitud, molt comú en ambients d'ametllers. Com que és una espècie termòfila, no resisteix gaire bé les gelades. És fàcil de localitzar a les muntanyes, tant humides com seques.

És un arbust perenne i aromàtic d'un metre d'alçada normalment, encara que pot arribar als 2 metres. L'arrel és, amb tiges molt ramificades en forma de ramificacions simpòdiques i llenyoses. Les fulles són lanceolades, tenen un color verd brillant a l'anvers i blanc tempestuós al revers; Les inflorescències són petites agrupacions de poques flors (3-15 flors) agrupades en petits conjunts racemosos curts situats en posició terminal. Les flors del romer apareixen des de finals de primavera fins a principis d'estiu, encara que pot estar florit tot l'any. El calze és bilabiat (amb dos llavis) i acampanat de color verd, i alguns cops, té un to vermellós. La corol·la és bilabiada d'una sola peça; Té un color blau pàl·lid, rarament blau intens i en poques ocasions blanc. Fruits petits, secs i tetraquis que apareixen en el fons del calze; cadascuna de les quatre parts en què està dividit el fruit té una llavor.

Aquest no és l'únic romer silvestre de la península. N'hi ha d'altres, més escassos, localitzats en alguns punts principalment a la zona pròxima a la costa de les províncies espanyoles d'Almeria i Granada com el *Rosmarinus eriocalyx* que té unes fulles més curtes, amb les flors de color violeta. A Almeria existeix el *R. officinalis* amb les fulles de marge dentat.

El romaní o romer planta s'utilitza tot sovint a la cuina tradicional mediterrània, condimentant una gran varietat d'aliments. La seva fragància, però, és forta i intensa. Cal, doncs, dosificar-ne la quantitat i emprar-lo amb moderació; evitant així que el seu sabor sigui dominant en el plat en qüestió.

Les fulles del romaní, tant les fresques com les seques, es fan servir com a espècies per a aromatitzar carns i aus. És especialment apreciat com a condiment de la carn de be. També serveix per a condimentar sopes, preparacions a base de verdures, i salses per a acompanyar la pasta.

Una branqueta de romer fresc aromatitza olis i vinagres, donant un toc diferent i agradable que combina bé amb alguns plats i amanides. També hi ha cremes amb aroma de romer que serveixen com a acompanyants dels plats principals o postres.

Pels seus efectes antioxidants, el romer és utilitzat en la indústria dels embotits.

El nèctar de les seves flors és excel·lent; el període de florida és molt llarg i atreu molt les abelles. Al Baix Maestrat i Montsià és molt apreciada la mel de romer. Té fama de ser la de millor qualitat i és un dels tipus que pot arribar a ser considerada, si la proporció del seu pol·len és suficient, mel monofloral.

La planta de romer té grans quantitats de ferro, calci i vitamina B6. El Consell d'Europa l'ha catalogada com recurs natural d'alimentació i la FDA l'ha incorporat en qualitat de suplement dietari.

Aquesta planta s'ha utilitzat tradicionalment en la medicina popular com a remei, entre d'altres, en el tractament de les cefalees i del vertigen; per a disminuir les molèsties musculars i el mal d'esquena, així com la circulació deficient, i per a les lesions cutànies. També com a estimulants dels cabells i per a l'eliminació de la caspa. Igualment s'empra per a millorar la respiració durant els constipats, la grip o la sinusitis, i per a "despertar" la ment. Als pobles de pescadors de la Costa Brava era habitual d'utilitzar-ho per als dolors de cops i patacades, macerat amb alcohol o oli. 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.

A causa de la seva característica fragància, és utilitzat en perfumeria. L'"aigua d'Hongria" té com a principal component el romer. El romer també serveix per aromatitzar l'aigua del bany.

La seva fusta serveix com a combustible i també per a fer peces de llaüts i altres instruments musicals.

Actualment el romaní és una planta d'interès paisatgístic que es fa servir com a planta ornamental als jardins de les urbanitzacions i jardins. És una planta ideal quan hom vol un efecte de "flora local" del Mediterrani i hom vol estalviar aigua, car és una planta elegant, agraïda i molt resistent que requereix poca cura. Les mates de romaní queden força bé entre roques, combinades amb altres plantes del Mediterrani i al peu dels murs dels xalets. Als estats del sud-oest dels Estats Units (Arizona, Califòrnia, Nevada) el romaní forma part del paisatge conegut com a "*desert landscaping*".

Segons una antiga llegenda, la Mare de Déu, a la seva fugida d'Egipte, va perdre un mantell de color blau que la tapava, i aquest va caure sobre les branques d'un senzill arbust verd. Llavors, l'arbust va florir donant petites flors blaves. És per això que es diu que el romaní floreix durant les "quatre marededéus" que hi ha repartides per tot l'any. També es diu que el romer creixerà durant trenta-tres anys, fins a arribar a l'edat que Crist va ser sacrificat, i llavors morirà. Aquestes llegendes, li han aportat un aire místic i noble a la planta.

Ha estat una planta associada sempre a cerimònies, ja sigui en casaments o funerals. Com a símbol d'amor etern, els nuvis el solen portar a la solapa i les núvies a la corona nupcial. Inclús hi ha una dita o refrany que diu així: "De romaní florit i de noies per casar, tot l'any n'hi ha"

• **ROSMARINUS PROSTRATUS** - Romaní Tapitzant

Varietat ornamental del romaní, de port rastrer. Molt emprada en jardineria mediterrània. És una planta rastrera i/o penjant amb moltes branques llenyoses cobertes densament de petites fulles estretes de color verd fosc per l'anvers (a dalt) i blanques pel revers (a baix). Les tiges en secció són quadrades, característica de la família de les labiades. La floració es produeix a la primavera amb les primeres pluges. Moltes flors apareixen de color blanc depenent del tipus del terra, disponibilitat d'aigua o nutrients.

S'empra principalment per formar massissos, poblar parterres i decorar murs, ja que a causa del seu caràcter penjoll i/o rastrer fa molt interessant el seu ús ornamental en aquest sentit. Es tracta d'una planta molt popular per utilitzar-la en jardineria xeròfita o característica de la zona mediterrània.

• LAVANDULA DEVANTVILLE COUCHE - Lavanda

Lavandula és un gènere de plantes que té 25-30 espècies dins la família Lamiaceae o labiades. Gènere originari de la regió mediterrània fins a l'Àfrica tropical i l'Índia. El gènere inclou plantes anuals, subarbusts o mates i arbusts. Als Països Catalans les espècies més comunes són Lavandula stoechas, L. dentata, L. latifolia i L. angustifolia.

Són plantes perennes de tiges de secció quadrangular, generalment molt folioses a la part inferior, amb fulles d'estretament lanceolades a amplament el·líptiques, senceres, dentades o diverses vegades dividides, amb pèls simples, ramificats i glandulífers. Les bràctees són diferents de les fulles, freqüentment acolorides, les superiors, de vegades, molt diferents i excel·lents en plomall o corona. La corol·la és bilabiada, de color lavanda, lila, blava o violeta, rarament blanc; el llavi superior té dos lòbuls i l'inferior tres, tots de mida semblant. El fruit és una tetra-núcula, cadascuna de forma el·lipsoide, de color castany.

Aquestes plantes es fan servir des d'antic com a ornamentals i per a l'obtenció d'essències, aromatitzants i condimentàries.

• LAVANDA OFFICINALIS - Espígol

És un arbust de la família de les lamiàcies o labiades, reconeguda com a planta medicinal. També se l'anomena Lavandula angustifolia, que ve de *lavo*, que significa 'purificar'. Popularment és coneguda com a espígol o lavanda. Aquesta família de labiades, situada en la subclasse Asteridae, és important, ja que comprèn unes 3.000 espècies agrupades en 200 gèneres. És una planta perenne olorosa amb fulles lanceolades i inflorescència amb diverses flors blavoses agrupades formant una mena d'espiga laxa. Les tiges són de secció quadrada. Floreix a principi d'estiu i el fruit és un aqueni.

Família àmplia i pràcticament cosmopolita, ja que només falta en àrees molt fredes de l'hemisferi boreal i es troba especialment ben representada a la regió del Mediterrani. Lavandula spica és una espècie pròpia de la muntanya mitjana, generalment per sobre dels 600 metres d'altitud. Originària de la regió de Catalunya (Pirineus, Catalunya central i serralades Litorals) i al País Valencià (al nord i a les muntanyes de l'interior), en prats sobre substrat calcari, amb la subespècie pyrenaica. A les illes no la trobem!

Se li atribueix diversos usos:

- Medicinal (d'aquí ve el sinònim officinalis, referit a les "oficines" de farmàcia). Tradicionalment, s'usa una infusió de flors com a tranquil·litzant o inductor del son.
- Perfumeria: s'obté l'oli essencial d'espígol i diversos perfums i colònies. També utilitzat per a perfumar la roba fent una pinya amb les fulles agrupades.
- La mel monofloral d'espígol, que és així considerada si la proporció del pol·len dins la mostra de mel que s'analitza és suficient, és molt apreciada i forma part de la mel de l'Alcarria.
- Repel·lent de mosquits, en canvi atrau les papallones.

• **HELICRYSSUM** - Fals Curry

És un gènere de plantes amb flors dins la família de les asteràcies. Consta d'unes 600 espècies. L'espècie tipus és *Helichrysum orientale*. El nom del gènere deriva del grec *helisso* (fer voltes) i *chrysos* (or).

Apareix a Àfrica (amb 244 espècies a Àfrica del Sud), Madagascar, Australàsia i Euràsia. Les plantes poden ser anuals, herbàcies, perennes o arbusts que fan fins a 60–90 cm d'alt. Les seves fulles són d'oblongues a lanceolades. Són planes i pubescents en els dos costats.

Hi ha espècies anuals, herbàcies perennes o arbusts, i arriba a 6-9 dm d'alçada. Les fulles són oblongues a lanceolades, xates i pubescents a banda i banda. Les barbes del papus són escabroses, barbalades o plomoses.

Algunes espècies són cultivades com a plantes ornamentals i per la gran demanda que hi ha com a flor seca, de moltíssims colors, excepte el blau. Un cop tallades les tiges mantenen el color i la forma durant molt temps. Les seves flors recorden les dàlies.

Les varietats *Helichrysum angustifolium* o *Helichrysum italicum* és destil·len i produeixen un oli essencial apreciat en perfumeria.

• **SALVIA OFFICINALIS** - Salvia

És nativa del Mediterrani, però ara es cultiva també a escala comercial a Europa occidental, Rússia i als Estats Units. El terme *Salvia officinalis* és una redundància de "planta medicinal que cura". Així *Sàlvia* prové de la combinació del mot llatí *salvare* (que cura) i l'epítet *officinalis* (medicinal) que s'aplica a moltes espècies que des de fa molt temps han estat considerades medicinals.

Té forma de mata perenne petita d'una altura de 20 a 70 cm de longitud. És una planta d'arrels fasciculades que presenta una tija llenyosa, ramificada, de port erecte i robusta. A partir de la tija principal, a la base, parteixen una sèrie de tiges herbàcies que es van renovant cada any, les quals poden atènyer de 20 a 50 cm de longitud. Té una escorça grisenca i amb nombroses rames densament piloses i foliades fins a la part superior. Les fulles tenen una forma ovalada i a la vegada de llança (lanceolada) i s'estrenyen cap a la base fins a acabar en un pecíol. Presenten un marge dentat; són rugoses i espesses; i de color verd-grisós. Es caracteritzen per tenir una nervadura molt marcada i pennada que s'atenua a la base.

Se n'utilitzen les fulles, grans, estretes, dentades, blanquinoses i amb la vora arrugada, que contenen un oli coent utilitzat per a aromatitzar carns, aus i embotits; també es consumeixen en infusió com a planta medicinal. La *sàlvia* s'utilitza, a més, com a inhibidora de la transpiració i per les seves propietats estrogèniques. Les inflorescències són verticals i de tipus de raïm, són de color blau-violeta, rosat o blanquinós. Els fruits són ovoides i llisos; gairebé esfèrics i de color bru fosc. És un fruit sec on al seu interior trobem una sola llavor no soldada al pericarp i de coberta generalment no consistent.

La droga d'aquesta planta, és a dir la part utilitzada, són les flors i les fulles. Per obtenir herba seca es fan servir les fulles; mentre que per produir olis essencials, s'empra la part aèria florida.

S'utilitza per fer infusions, per excitar les secrecions i tonificar el sistema nerviós; en perfumeria, cosmètica, en preparats farmacèutics; en l'àmbit culinari, les fulles potencien el gust d'alguns menjars, licors... La infusió de les fulles de sàlvia, barrejat amb farigola i romaní, vigoritza i dona lluentor als cabells. Per enfortir les genives i pel tractament d'úlceres.

• MENTHA PIPERITA -Hierbabuena

És una planta herbàcia de la família de les lamiàcies. D'origen anglès, es troba distribuïda pel sud d'Europa i Àfrica del Nord. Per la seva riquesa en components aromàtics, es cultiva artificialment des del segle XVII, quan per primera vegada es va obtenir de forma controlada a Anglaterra. Dintre d'Europa, al centre i a Anglaterra es cultiva la forma piperita, que presenta tiges vermelloses, obscures i fulles de color verd obscur. Mentre que a França, es cultiva la variant pallescens o officinalis que també es pot anomenar menta blanca i que proporciona un oli essencial de millor qualitat. En els Països Catalans, es cultiva a les comarques pirinenques. Popularment també es coneix com a menta de faves, herba sana [de pebre], herba sana anglesa i herba de Santa Maria'.

Creix en climes temperats fins a 1500 metres d'altitud (en augmentar l'altitud disminueix el rendiment en oli essencial). Necessita unes bones provisions d'aigua (resisteix malament la sequera), sòls fèrtils i ben drenats, i no tolera l'excés de llum solar. Sorgeix espontàniament a les vores dels camins, a les pastures muntanyoses, als prat, a les fondalades i als cursos d'aigua.

Aromàtica en forma d'herbàcia perenne, d'una altura de 50 a 90 cm. La rel és la tija subterrània o rizoma, amb brots per sota i damunt del sòl, que origina tiges erectes, amb taques vermelloses o púrpures i molt ramificades a la part superior. A les fulles trobem unes rugositats força marcades. En l'anvers de la fulla, es veuen uns punts grocs brillants, que corresponen a tricomes secretors. Les inflorescències són espigues terminals còniques formades per nombrosos verticils apinyats i entre els quals, hi ha dues bràctees, que són com les fulles però molt més petites. Les flors són molt petites, de color violeta, i amb una simetria actinomorfa (simetria radial).Essent estèril, es reproduïx quasi exclusivament per propagació vegetativa a partir de rizomes subterrànies, de manera molt agressiva.

La part utilitzable de la planta o droga són les fulles, a vegades la part aèria sencera, i les flors. Molt freqüentment s'ha utilitzat l'oli essencial tal qual. Tradicionalment es recomana una infusió de menta per tot problema digestiu on predominin els dolors espasmòdics, gasos o per dispèpsies; també per nàusees i vòmits i en casos d'insomni. S'utilitza per alleujar els mals de cap amb l'aplicació externa d'un got de l'oli essencial sobre la temple, el front i el coll.

La menta es fa servir com a condiment d'amanides, sopes, carns; un exemple és la coneguda salsa de menta anglesa que van introduir els romans com un acompanyant del xai i també com a salsa o condiment s'utilitza a la cuina índia i la de l'Orient Mitjà. El seu sabor es troba en gelats, confiteria, xiclets i caramels i es barreja amb altres espècies per fer infusions, xarops i licors, com és el cas del popular chai a la nanna marroquí, que és fet amb té verd de la Xina i menta.Els seus olis essencials s'utilitzen en pastes dentífriques, elixirs bucal i cremes de massatge. La menta piperita també està en alguns xampús i sabons, que perfumen els cabells a menta i donen una sensació de frescor a la pell.

• ALOYSIA CITRODORA - Marialluïsa

És una planta arbustiva de la família de les Verbenàcies amb origen a Amèrica del Sud (Argentina, Uruguai, Perú i Xile), però que podem trobar cultivada en jardins i horts. També es coneix amb els noms de Maria Lluïsa, herba Lluïsa, herba de la princesa... Va ser introduïda a Europa a través de la colonització espanyola, rebent així el nom Aloysia, i per extensió Maria Lluïsa, en honor de l'esposa del rei Carles IV d'Espanya, Maria Lluïsa de Parma.

Arbust caducifoli de fins a 2 m d'altura. Rel amb tiges erectes molt ramificades de consistència llenyosa per la part superior amb petites estries longitudinals que les fan anguloses. Les fulles són herbàcies i presenten un pecíol curt. Són de color verd pàl·lid, tenen un tacte un xic aspre i estan penninervades amb nerviació principal a l'anvers, que està marcat per glàndules d'olis essencials ben visibles. Les inflorescències són panícules de nombroses flors agrupades en raïms, acampanades, violades exteriorment i més blanquinoses per dintre. El fruit és en drupa i es divideix en dues parts monoseminades. Freqüentment no arriba a madurar (només madura als països d'origen).

Les fulles d'aquesta planta s'utilitzen per les seves virtuts medicinals. Per a facilitar la digestió, exerceix una funció tonificant i tranquil·litzant; Antirreumàtica; pel mal alè; com a expectorant de l'aparell respiratori; i com a relaxant (nervis)

L'oli essencial molt ric en components aromàtics i amb propietats bactericides s'utilitza en la indústria de la perfumeria i entra a formar part de la fabricació de productes de neteja personal, com a sabons, xampús, dentífrics, locions capil·lars, etc.

La Marialluïsa s'utilitza en la cuina com a planta aromàtica, per a donar sabor a molts plats: peixos, pollastre, amanides, pastissos, etc. També entra a formar part en la combinació de còctels, xarrupets, o begudes fredes perquè hi aporta un toc molt exòtic.



Fruiters de Llavors i Plantes Remeieres

Els Fruiters de Llavors són els arbres que es cultiven per l'obtenció de la seva fruita. En general són caducifolis i floreixen durant la primavera (el nesprer és perenne i floreix a l'hivern). Generalment estan empeltats per incrementar la vigoria i la producció.

La flor produeix fruits carnosos aptes per al consum humà. A l'interior d'aquests fruits hi ha una o diverses llavors i les seves característiques varien segons el tipus d'arbre. Tenen una capa anomenada Exocarpo, coneguda com a pell o petxina; seguida del Mesocarpo, que ve a ser la carn o polpa; i finalment l'Endocarpi o os, on es troba la o les llavors.

Aquesta estructura té variacions lleugeres d'acord amb el fruit. Els anomenats fruits pom, també són carnosos, però guarden les seves llavors en un endocarpi coriàci, com la pomera i el nisprer.



Les Plantes Medicinals o Remeieres són aquelles plantes que poden utilitzar-se senceres o per parts específiques per tractar malalties de persones, animals o per curar lesions. L'acció terapèutica (alleugeriment o millora) es deu a substàncies químiques anomenades principis actius que són considerades substàncies que exerceixen sobre l'organisme viu, una acció farmacològica, beneficiosa o perjudicial.

L'ús de les plantes a la medicina tradicional es remunta a temps prehistòrics, però la ciència actual ha permès identificar, aïllar i produir centenars de principis actius per a l'elaboració de fàrmacs utilitzats en el tractament de diverses malalties. Tot i això, l'ús tradicional de plantes medicinals encara persisteix, especialment en societats poc industrialitzades amb dificultats d'accés a medicaments.

Les plantes medicinals solen preparar-se de diferents formes, a la medicina tradicional s'utilitzen en infusions, cuites, en cataplasmes o en amanides per a consum directe. La tecnologia farmacèutica permet l'aplicació de certs extractes de plantes medicinals a presentacions tipus càpsules, comprimits, cremes i xarops.

Fruiters de Llavors

- PUNICA GRANATUM
 - MALUS
 - ERIOBOTRYA JAPONICA
 - FICUS CARICA
 - CYDONIA OBLONGA
 - DIOSPIROS KAKI
 - PYRUS
- Magraner
Pomer
Nesprer
Figuera Verda
Codonyer
Caqui
Perer



PUNICA GRANATUM
Magraner



MALUS
Pomer



ERIOBOTRYA JAPONICA
Nesprer



FICUS CARICA
Figuera Verda



CYDONIA OBLONGA
Codonyer



DIOSPIROS KAKI
Caqui



PYRUS
Perer

• PUNICA GRANATUM - Magraner

La magrana es cultiva des de fa més de 5000 anys però la veritat és que el seu origen és iranià i que va ser introduït a Espanya pels àrabs d'Al-Andalus. El magraner és un arbre petit, que pot arribar a mesurar des dels 3 fins als 6m. d'alçada segons la varietat de què es tracti.

És un arbre caducifoli, dens, que arriba fins als 5 metres d'alçada, de capçada irregular. De fulles simples, oposades, peciolades, oblongues, enteres, lluents, glabres i caduques, amb espines. Les flors, dites balàusties o badocs, apareixen de maig a agost, són flors solitàries, vermelles, grosses i vistoses. Calze en forma d'urna carnosa, obert a manera d'estrella de 5 a 7 puntes. Entre cada dos dels seus lòbuls neix un pètal vermell, de forma arrodonida i molt prim. Els pètals constitueixen la corol·la vermella. La magrana, fruit comestible, singular dins el regne vegetal, la magrana és del tipus en balàustia, és un fruit gros, globós i indehiscent que quan és madur es clivella i s'obre de manera irregular. El fruit té una coberta coriàcia que va des de colors grocs a vermells. Té moltes llavors, cadascuna envoltada d'una polpa molt sucosa, translúcida, vermella o rosada. És un fruit sec que conté llavors carneses.

Encara que estem acostumats a veure grans arbres de magranes, també hi ha espècies ornamentals més petites que es poden fer servir per decorar jardins o cases. El motiu és que no ocupen gaire espai i, per les seves flors, són molt cridaneres.

Aquesta fruita està plena de curiositats:

Els egipcis eren enterrats amb magranes.

Els babilonis creien que les magranes els feien invencibles.

Hipòcrates recomanava el consum de la magrana per prevenir malalties i el suc per fer front a la febre.

La magrana és un dels símbols de la festivitat jueva del seu any nou, *Rosh Hashaná*.

Per als musulmans, el magraner és un dels arbres del paradís.

Per als cristians és símbol de fecunditat.

Sabies què?... als recent casats a la Xina se'ls ofereix una granada com a símbol de fecunditat, bona sort i auspici d'una descendència nombrosa.

Al camp artístic, la magrana és una fruita molt recurrent a les pintures de Boticelli.

El suc de la magrana s'utilitza com a tint natural de diferents teixits.

Avui dia és considerada una "superfruita", rica en antioxidants, potassi, calci, magnesi i vitamina C.

• MALUS - Pomer

Les pomes són una cosa tan comuna i quotidiana que, de vegades, oblidem que es tracta d'una fruita de milers i milers d'anys sobre la terra.

Provenen de les muntanyes de Tian Shan; una zona límit entre la Xina, el Kazakhstan i el Kirguizistan. Amb les expedicions a Amèrica, la poma va arribar a la colònies del que actualment són Estats Units i es va estendre per tot el territori. Es calcula que hi ha 7500 tipus de pomes cultivades al món, de les quals 2500 es planten als Estats Units (encara que només la pomera silvestre és nativa d'aquesta zona). Segons aquesta dada, si en tastés una de nova cada dia, et portaria 20 anys assaborir les més de 7 mil varietats!

Malus és un gènere d'arbres i arbustos de la família Rosaceae, que inclou diverses espècies cultivades pels seus fruits, com la poma en diferents varietats. Arbres i arbustos caducifolis, normalment amb fulles simples, ocasionalment lobulades, serrades. Flors normalment en raïms umbel·lifformes, de color blanc o amb diversos tons de rosa o porpra. Posseeixen cinc sèpals, cinc pètals arrodonits i entre quinze i cinquanta estams, normalment d'anteres grogues. El fruit és un pom i sol estar coronat amb el calze persistent, i la seva forma depèn de la varietat; però en general és arrodonit o ovoide. Comprèn unes 35 espècies natives de zones temperades d'Europa, Àsia i Amèrica del Nord. Algunes espècies són importantíssims arbres fruiters.

Hi ha més de 7500 espècies de pomes. Les diferents espècies es troben en climes temperats i subtropicals ja que les pomeres no floreixen a les zones tropicals, ja que necessiten algunes gelades.

L'arbre demora entre 4 i 5 anys per produir el seu primer fruit i, el més curiós, és que cal l'energia de 50 fulles treballant per crear 1 poma.

Es poden emmagatzemar durant diversos mesos i no perden la frescor! De fet, els productors cullen durant la temporada i després les emmagatzemen fins a un any en instal·lacions especialment creades per evitar el procés de maduració excessiu. Aquesta fruita madura entre 6 i 10 vegades més ràpid a temperatura ambient que a la nevera. Els productors més importants són la Xina, els Estats Units, Turquia, Polònia i Itàlia; i junts representen el 50% de la producció internacional d'arbres fruiters de fulla caduca.

No només existeix la poma vermella i verda, també hi ha la groga, entre altres colors. I els seus noms són realment curiosos, des de *xarxa* i *golden delicious*, fins a *gala*, *fuji picant* o *granny smith*.

A causa de l'àcid contingut a les pomes i al seu interior cruixent, aquesta fruita és bona per netejar i aclarir les dents. Òbviament que menjar una poma no t'allibera de rentar-te les dents!

Ajuda a madurar altres fruites, si per exemple vols accelerar el procés de maduració d'un tomàquet verd, per exemple, col·loca'l en una bossa juntament amb pomes i veuràs que madura ràpidament. Si la fruita està a punt per ser collida, els brots per a la fruita de la propera tardor ja són al seu lloc. L'esperança de vida del pomer és d'uns 100 anys.

La poma més cara del món és la poma Sekai Ichi, que costa 21 dòlars cadascuna. Sekai ichi significa "número un del món" en japonès.

També es diu que les pomes simbolitzen la salut, l'amor i la fertilitat i les flors de pomera són un símbol de la bellesa femenina.

La poma és coneguda popularment com el suposat fruit prohibit de l'Edèn. Però això no s'esmenta enlloc de la Bíblia!

Les pomes eren populars a l'antiga Grècia i Roma i eren un signe d'opulència.

A la mitologia nòrdica, la deessa de la joventut, es creia que Idun cultivava pomes màgiques que mantenien els déus joves.

A la cultura xinesa, la paraula pomes es pronuncia com a 'ping', que també significa pau. Aquesta és la raó per la qual les pomes són un regal molt popular quan es visita algú a la Xina.

Hi ha una història clàssica que Sir Isaac Newton, va inventar amb la seva llei de gravetat quan una poma va caure sobre el seu cap.

La dita més famosa sobre les pomes és: "Una poma al dia manté allunyat el metge".

La ciutat de Nova York és sobrenomenada "la Gran Poma".

ERIOBOTRYA JAPÓNICA- Nesprer

Arbre perennifoli de fins a deu metres d'alçada, copa redonçada, tronc curt d'escorça grisa i poc fissurada, branques joves de color marró clar. Les fulles, simples, alternes, curtament peciolades i amb marges serrats, de forma oblonga el·líptiques amb textura coriàcea i color verd fosc quan són joves. Inflorescències en panícules multiflors. Flors fragants que floreixen a la tardor o a començaments de l'hivern, i els fruits maduren a finals de l'hivern o a principis de la primavera.

Fruit pom quan madura de color groc o ataronjat, de vegades vermellós; polpa suculenta de sabor dolç, àcid o subàcid, blanca, groga o ataronjada.

És tot un partidàs, al març i l'abril comença a madurar als arbres i posteriorment pinta de taronja els fruiters dels consumidors. Amb aquesta fruita, avançada de primavera, comença la posada a punt per a l'estiu. No en va, ha arribat a ser coneguda com la fruita de la bellesa. La veritat és que el seu característic color ataronjat s'explica pel seu contingut en betacarotens, unes substàncies bioactives que, una vegada ingerides, es converteixen en vitamina A. Aquesta última contribueix a la protecció i cura de la pell, les ungles i els cabells.

La nespra és oriünd del sud de la Xina i des d'allà va arribar al Japó, on va quedar batejat com a *Eriobotrya japonica*. Un dels primers a interessar-se per aquest arbre i les seves possibilitats ornamentals va ser el capità anglès James Cook. En el seu viatge de circumnavegació de 1770, va transportar les primeres nespres fins a Anglaterra. Encara que els grecs el coneixien des del segle VIII aC. a causa de la seva proximitat amb el seu hàbitat natural, alguns historiadors registren que a la península ibèrica va arribar fa més de dos mil anys, a través del port de Sagunt (València), pel que sembla procedent directament de la Xina, quan els introduïren marins mercants d'aquell país. Aquest fruiter es va estendre per tot el Llevant i el Sud-est d'Espanya. Actualment es cultiva principalment a Granada, Alacant i a Màlaga.

Algunes de les seves característiques són:

- Conté només 45 calories en 100 grams.
- A causa del contingut en carotè (compost químic), protegeix les mucoses digestives i ajudar a tractar la gastritis o l'acidesa estomacal.
- La quantitat de fibra soluble que conté és abundant, per tant regula el trànsit intestinal i evita el restrenyiment.
- L'extracte de les fulles té àcid ursòlic i triterpens que serveixen per desinflamar els bronquis. Per aquesta raó, el nespre s'ha utilitzat com a medicament per tractar la bronquitis.
- Posseeix minerals com el potassi, el calci i el magnesi.
- A causa de la seva abundant quantitat d'aigua i fibra, aquesta fruita és molt utilitzada a les dietes per aprimar-se.
- A l'antiguitat el nesprer s'utilitzava com a arbre ornamental a la Xina i el Japó. Al Xinès clàssic "nispro" significava literalment "canya taronja". Tant en armeni com en turc literalment vol dir «nou món.»
- Al Japó es regalen les nespres en senyal de respecte o felicitació.
- A la nostra comarca es cultiva principalment la varietat d'Algerie, encara que hi ha moltes més varietats tradicionals i experimentals i híbrides. Entre elles hi ha la d'un nom molt curiós: *Peluix*, la qual destaca per la seva gran mida i productivitat.
- En alguns països d'Amèrica del Sud l'expressió "El dia del nespre" significa "Dia que mai no arribarà". Per exemple: "el dia del nespre em pagaran". Curiós significat.

• FICUS CARICA - Figuera Verda

Arbust o petit arbre (fins a 5 m d'alçada) caducifoli, amb el troc molt irregular i l'escorça llisa, de color grisenc. Sol ser molt ramificada, amb les branques esteses i cicatrius marcades de les fulles caigudes. Les branques petites estan cobertes de cabells i segreguen un suc lletós. Les fulles tenen entre 3 i 5 lòbuls palmejats, de vegades amb prou feines dividits. El feix és verd fosc, aspre i pilós; i el revers més blanquinós i també pilós. Les flors es reuneixen en un receptacle globós i amb forma de pera. Les flors femenines formen una agalla (prominència arrodonida que creix després d'una picada) en ser picades per una vespra. Els fruits es disposen dins una infrutescència, que és el que es coneix com la figa. Té forma de pera, és de color verd o més o menys groguenc o purpuri, carnós i dolç.

La figa és sens dubte el principal valor de la figuera. Tant frescos com secs o confitats, constitueixen un excel·lent aliment, ric en sucres i vitamines, i molt energètics. Amb ells també es fan begudes alcohòliques, vi i aiguardent. El làtex blanc que segrega tota la planta s'ha fet servir per quallar la llet en la fabricació de formatges.

El rei Nabucodonosor II els va plantar Ficus carica als jardins penjants de Babilònia. El rei Salomó, d'Israel, els va lloar amb cançons. Els antics grecs i romans van dir que les figues eren un regal del cel.

El seu atractiu potser és degut a un altre atribut crucial. A banda de ser dolç i saborosos, també contenen fibra, vitamines i minerals.

Un exemple famós del poder sanador de les figues apareix ressenyat a la Bíblia. Ezequies, rei de Judà, estava a punt de morir amb una plaga de furóncols, però va aconseguir recuperar-se després que els seus servents van aplicar a la seva pell una mena de pasta feta amb figues picades.

Els medicaments desenvolupats durant mil·lennis a tot el tròpic han utilitzat no només el fruit, sinó la seva escorça, fulles, arrels i el làtex que desprèn.

La capacitat de les figueres per regenerar la vegetació no és l'únic element que permet combatre el canvi climàtic. Al nord-est de l'Índia, la gent estimula les races de les figues perquè creuin els rius, i així formar ponts naturals per quan arribin les temporades de crescudes, les quals solen cobrar vides. A Etiòpia, els figuerons estan ajudant els agricultors a adaptar-se a la sequera, proporcionant ombra vital als cultius i farratge per a les cabres. Aquests dos enfocaments també es poden aplicar a altres llocs on s'experimenten condicions extremes.

La llarga història de 80 milions d'anys de les figueres és un recordatori que nosaltres som el que arribem d'últims a poblar la Terra. Sens dubte, el nostre futur estarà més segur si incloem aquests arbres a les nostres pàgines.

• CYDONIA OBLONGA - Codonyer

L'origen del nom codony procedeix del terme vímet, ja que les branques del seu arbre són tan flexibles i resistents com el vímet.

Conegut per la seva producció de fruits, aquesta espècie s'originaria d'Àsia i es cultiva des de fa milers d'anys, per la qual cosa no és estrany que a regions com l'Orient Mitjà o l'antiga URSS tingui una gran importància econòmica.

El codonyer és un arbre de mida mitjana, capaç d'assolir els 6m. d'alçada si es deixa créixer amb llibertat. El seu tronc és molt tortuós, de color verd amb

tons vermellosos i la seva escorça és llisa, grisenca i s'escata amb el pas del temps. Desenvolupa una copa irregular si no es poda, branques sense espines, brunes i branquillons joves tempestuosos. Una de les característiques més destacades d'aquestes branques és que malgrat la tortuositat que presenten amb el pas del temps, als inicis són flexibles i tenaços. Aquesta particularitat li ha servit perquè en el passat s'hagi fet servir per elaborar vímet.

Desenvolupa unes precioses flors que omplen de vida qualsevol espai. Apareixen a finals de primavera a les aixelles de les fulles, solen ser de color blanc o rosa i tenen cinc pètals. Els fruits, com bé sabràs, són de color groc-daurat, en forma d'esfera, d'uns 7 cm de longitud (depenent de la varietat). A aquests se'ls coneix com a codonys. Amb una escorça aspra, una aroma molt agradable i un sabor similar al de la llimona, en definitiva, no són gens dolços. Aquest sabor canvia quan es transforma en melmelada o gelea, en cru no solen consumir-se.

Ja es coneixia entre antics grecs i romans i era considerat fruit d'amor i fecunditat. Per això, tots els arbres del codony estaven consagrats a Afrodita, la deessa de l'amor. A més, s'oferia com a regal de casaments i degut a la seva agradable aroma, les núvies gregues mossegaven un codonyat per perfumar el petó abans d'entrar a la cambra nupcial «per tal que el primer petó no fos desagradable».

Tot i ser una fruita humil, durant l'Edat Mitjana es penjaven codonys a les portes i finestres de les cases per espantar els mals esperits. També va ser una fruita molt valorada a les taules dels monarques i aristòcrates, ja que aquests el consumien com a símbol de grandesa. Va ser una de les primeres fruites usades per elaborar melmelada, paraula que deriva de marbre (codony en portuguès). Amb la polpa d'aquest fruit s'aconsegueix el codonyat, molt tradicional i conegut a Andalusia i sobretot a Puente Genil, Còrdova.

Molt valorat per les seves propietats terapèutiques ja va començar a cultivar-se a l'antiga Babilònia.

Gràcies a la seva intensa fragància es pot crear un ambientador casolà: només has de comprar uns quants codonys i ficar-los a l'armari deixant-los assecar.

Per les seves propietats astringents, el codony és una fruita molt recomanada en els casos de diarrea. A més, és un aliment molt recomanat per als esportistes pel seu alt poder energètic i pel seu contingut en potassi, que afavoreix el manteniment dels músculs. La fruita del codony produeix una sensació astringent a la boca (entre sequedat intensa i amargor) però quan aquesta fruita es cou adquireix un sabor més suau i un color vermellós similar al robí. Aquest procés s'origina perquè la calor estova les parets cel·lulars de pectina i l'astringència provocada pels tanins (compostos fenòlics que es troben a les fulles i els fruits del codony). La combinació de calor i acidesa provoca que l'oxigen de l'aire formi pigments antociànics (colorants naturals presents a la majoria de les plantes). El mucíl·lag de les llavors del codony ajuda a combatre les inflamacions dels ulls i suavitzar la pell.

Un cop ha florit, el codonyat s'utilitza com a arbre ornamental sobretot en petits jardins..

• DIOSPIROS KAKI - Caqui

El caqui és una fruita originària de la Xina, on se'n coneixen unes 900 varietats i es cultiva des de fa 3.000 anys. És un arbre caducifoli provinent d'Àsia, concretament de Corea del Sud, el Japó, la Xina, Birmània i el Nepal. Pot assolir una alçada màxima de 30 metres, amb una copa de 3-4m. d'amplada. El seu tronc es recte, podent ramificar des de baixa altura. Les fulles són lanceolades, el·líptiques, ovades o aovades. És una planta dioica, la qual cosa vol dir que hi ha exemplars femenins i altres masculins i que, per tant, per donar fruit necessita que hi hagi un arbre de diferent gènere. Floreix a l'estiu, i depenent de

la regió on ho hagin, rebran un número segons sigui el cas. I és que en general, sobre els fruits que són baies comestibles que en algunes cultures reben el nom de “Aliment de Zeus”, al·ludint al sabor tan ric que tenen.

Els caquis són de color ataronjat brillant, de forma globular, encara que també hi ha diversos tipus de caqui, classificats segons sigui el seu contingut. Una dada important sobre aquest arbre és el temps que triga a donar fruits i és que triga de 4 a 7 anys aproximadament.

Al Japó i Corea també hi ha una gran tradició en la producció de kaki. Però, a diferència dels països que s'han incorporat de manera recent al cultiu, com és el cas d'Espanya, la producció total de kaki es destina al consum intern. El kaki només es recol·lecta de l'octubre al gener i és una de les fruites protagonistes dels mesos més freds de la tardor i l'hivern.

Aquest fruit tropical té vitamina C i és font de ferro i fibra. El seu consum, per tant, ajuda a combatre el restrenyiment. També és un snack perfecte per als més esportistes, ja que és molt energètic, 100 g de kaki aporten unes 70 calories procedents principalment dels hidrats de carboni. També és saciant i conté antioxidants. Serveix per perdre pes, el kaki és molt recomanable per a persones que segueixen una dieta baixa en greixos o que han d'augmentar les necessitats nutritives en algun moment (períodes de creixement, embaràs i lactància materna, estrès o activitat física intensa, per exemple), doncs és ric en vitamines, hidrats de carboni i minerals

Hi ha tres espècies de kaki: el de Japó (*Dyospiros lotus*) es dona principalment a Itàlia i a l'est del continent asiàtic. El de Virgínia (*Dyospiros virginiana*) o *kaki americà* sol créixer salvatge a la natura, no sol cultivar-se. Hi ha moltes varietats de Kaki que es divideixen en funció de la seva astringència (que és la sensació d'aspror que dona al menjar-ho). Les «astringents» són les més comunes i necessiten una maduració adequada per al seu consum i les «no astringents» són les de més consum, entre elles, «tipus poma», Sharon (o Sharoni o Triumph) i Fuyu.

A Espanya, el kaki que més es consumeix és el “Rojo Brillante”, que es produeix a la Ribera del Xúquer (riu Xúquer), a la província de València. Aquesta varietat en particular és d'una mida més gran i és que de mitjana els fruits superen els 8 cm de diàmetre. El kaki va arribar a Europa al segle XVII, encara que introduït com a arbre ornamental i apreciat per la qualitat de la seva fusta.

• PYRUS - Perer

Les pereres (Pyrus) són un gènere d'arbres fruiters pertanyent a la família de les rosàcies, la mateixa que la pomera. El gènere té al voltant de 30 espècies amb fruits carnosos. El seu cultiu està molt estès, principalment per a l'obtenció del fruit, anomenat pera. És originari de la zona temperada d'Europa i Àsia. Al llarg dels segles s'han anat seleccionant varietats a partir de les pereres silvestres i les espècies de pereres asiàtiques.

Les pereres solen adoptar forma arbòria. Són arbres de mida mitjana, que aconsegueixen de mitjana 10-17m. d'alt, sovint amb una coronació alta i estreta; unes poques espècies són arbustives. La perera silvestre arriba a uns 20 metres d'alçada, que és el que poden assolir també algunes varietats cultivades. Les espècies més baixes tenen el límit en els 12 metres, com passa amb la perera de fulles d'ametller i la perera de les neus. L'escorça de les pereres és marró negrós, amb plaques nuoses i oblongues a la perera comuna, i amb esquerdes transversals i longitudinals a la perera silvestre.

Una característica de les branques o brots de les pereres silvestres és que són espinoses, encara que això no sol passar en les pereres cultivades. Quant a les fulles, són alternes i de formes variades, però en termes generals es pot dir que són ovalades, peciolades i agudes. La longitud de les fulles, a les silvestres solen ser més petites. Les més grans són les de la perera Nashi que arriben fins als 10 centímetres. La vora sol ser finament serrada, però alguna espècie manca de tals dents, com *Pyrus salvifolia*. Les flors de les pereres s'agrupen en corimbos i són de color blanc. Els estams són purpuris, cosa que en moltes espècies donen un matís rosat a l'aspecte de l'arbre florit com a la perera silvestre atlàntica i perera de l'Himàlaia. Els fruits són poms de forma arrodonida, són comestibles i més grans i carnosos en les varietats cultivades que a les silvestres. La pera és una fruita sucosa, carnosos i una de les més importants produïdes a les regions temperades.

A la Xina són considerades com un símbol de longevitat perquè, encara que les seves flors suggereixen fragilitat, creixen a la perera, un arbre caracteritzat per la seva força i longevitat capaç de resistir les sequeres més dures. El caràcter intens sota aquesta fragilitat aparent és una característica comuna a les flors i fruits de la seva família -la de les Rosàcies-: roses, maduixes, préssecs i cireres. A més, el seu inconfusible sabor resisteix la destil·lació per elaborar aiguardent.

La pera és una de les fruites que tolera millor l'organisme i de les que produeixen menys al·lèrgies, té un alt contingut en aigua (més del 80%), per la qual cosa és molt fàcil de pair; és rica en fibra, vitamina C i posseeix propietats antioxidants. Per tant, es considera molt adequada per aconseguir un enriquiment vitamínic i afavorir una dieta sana i equilibrada.

Les peres amb prou feines contenen nutrients, però el que sí que ho tenen és una gran varietat de vitamines i minerals. Contenen moltes propietats beneficioses per a la salut i ajuden a prevenir moltes malalties. Un exemple d'això és que són recomanades mèdicament per tractar malalties com la colitis dolorosa, la gota, artritis o problemes a la vesícula biliar. També són molt recomanables si es vol perdre pes pel fet que ajudin a mantenir una sensació de sacietat sent baixos en calories. El seu consum ajuda a prevenir malalties cardiovasculars, disminuint la pressió arterial i el colesterol.

Se'n coneixen uns 4000 tipus d'arbres que fan peres, dels quals de 30 es recull el fruit per menjar; la resta són ornamentals.

Plantes Remeieres

- MATRICARIA RECUTITA Camamilla
- STEVIA REBAUDIANA Stevia
- EQUISETUM HYEMALE Cua de Cavall
- CALENDULA OFFICINALIS Boixac de Jardí
- VALERIANA OFFICINALIS Valeriana
- MELISSA OFFICINALIS Melissa
- THYMUS VULGARIS Farigola



**MATRICARIA
RECUTITA**
Camamilla



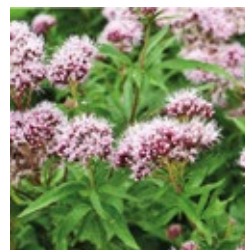
**STEVIA
REBAUDIANA**
Stevia



**EQUISETUM
HYEMALE**
Cua de Cavall



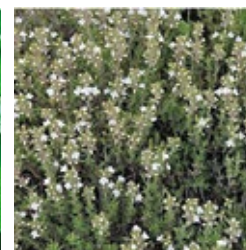
**CALENDULA
OFFICINALIS**
Boixac de Jardí



**VALERIANA
OFFICINALIS**
Valeriana



**MELISSA
OFFICINALIS**
Melissa



**THYMUS
VULGARIS**
Farigola

• MATRICARIA RECUTITA - Camamilla

És una planta herbàcia anual de la família de les asteràcies. Espècie originària d'Europa Meridional i Oriental així com d'Orient Pròxim, en l'actualitat es troba a tota Europa, Amèrica i Austràlia. El fàrmac comercial prové quasi exclusivament de cultius, sobretot de l'Argentina, Egipte, Bulgària, Hongria i en menor proporció d'Espanya, Txecoslovàquia, Alemanya i Itàlia. A Catalunya es troba principalment a la Garrotxa, Baix Empordà, la Selva del Baix Llobregat, Baix Ebre, Osona, el Bages, l'Urgell, el Segrià, la Noguera; i al País Valencià a l'Alt Maestrat, la Foia de Bunyol i l'Alcoià.

Quant al nom científic, *Matricaria* del llatí *matrix*, matriu o úter, fa referència a les propietats ginecològiques de la planta; mentre que *Chamomilla* del grec *chamaemelum*, poma de terra, fa referència a l'olor que desprèn.

És una planta herbàcia anual que fa 25 cm. d'alçada. L'arrel és erecta i ramificada, molt aromàtica. Les fulles sèssils es troben alternades, són d'un color verd intens, poden ser pinnades, bipinnades i tripinnades, amb l'àpex estret i espinós. Els folíols són lineals i petits. Les nombroses branques secundàries acaben en un capítol floral, els capítols s'uneixen a la tija per un llarg peduncle. Posseeixen un receptacle cònic, buit i manca d'esquames, que permet diferenciar-la de la camamilla vulgar. Les flors del disc són molt nombroses, tubulars, petites de color groc i amb cinc dents petites. Presenten al seu interior cinc estams soldats per les anteres, que envolten el gineceu marró fosc. Les flors són ligulades, blanques, femenines i amb tres dents. Els fruits són petits aquenís, llisos en la cara externa i amb cinc costelles en la cara interna. Són aromàtics i tenen un sabor amarg.

Els capítols florals i la seva essència s'utilitzen per les seves virtuts medicinals.

La camamilla s'utilitza com antiinflamatori, espasmolític, carminatiu i digestiu. Aquestes accions han sigut demostrades en diverses ocasions i nombrosos models experimentals en animals així com assajos clínics. Aquesta planta actua tant en un ús extern com intern. Els principals grups d'indicacions per a l'ús intern de la droga són: Digestiva, hepàtica, biliar, antiespasmòdica i carminatiu (per a l'ús intern s'administra mitjançant: infusions, olis essencials, pols, extractes fluids i secs, tintures i xarops).

Externament, la camamilla s'utilitza per: Afecció de la pell, Xampú per al cabell, ajuda a eliminar la picor, la descamació i, des d'un punt de vista estètic, aclareix el cabell i el deixa més brillant; pels ulls ja que la presència de diversos components antiinflamatoris i antisèptics, la fan especialment adequada com a col·liri ocular natural; Inflamacions de les vies respiratòries superiors... (per a un ús extern s'administra mitjançant infusions (s'aplica en forma de compreses, locions, xampús...))

• STEVIA REBAUDIANA - Stevia

És una espècie pertanyent al gènere *Stevia*. Aquest gènere recull unes cent cinquanta espècies d'herbes i arbusts de la família dels girasols (*Asteraceae*), nativa a l'Amèrica del Sud i a l'Amèrica Central subtropical i tropical. És anomenada comunament fulla dolça, fulla de sucre, o simplement estèvia i és àmpliament coneguda per les seves fulles dolces. Com a substitut del sucre, el gust de l'estèvia és més suau i dura menys; tot i així el seu extracte pot arribar a tenir un gust amarg o fins i tot deixar un regust de regalèsia en concentracions altes.

És originària de la flora sud-americana i es cria espontàniament en l'hàbitat semiàrid de les zones muntanyoses d'Amambay a Paraguai i a les zones adjacents del Brasil. La Stevia rebaudiana ha passat a cultivar-se a extenses àrees de tot el món i de manera més extensiva en països com Xina, Japó, Corea, Tailàndia, Taiwan, Israel, etc.

Un arbust arriba als 90 cm d'altura i es caracteritza per tenir les fulles de color verd brillant, simples, pubescents, el·líptiques, dentades i alternes. Les tiges són herbàcies, epigees, pubescents i rectes; tendeixen a ramificar-se després del primer cicle vegetatiu i tenen tendència a inclinar-se. Les arrels filiformes són essencialment superficials i tenen suficient força vital per facilitar el rebrot de la planta. Una secció engruixida de l'arrel s'enfonsa a més profunditat. Són fibroses i perennes. Presenta inflorescència racemosa amb flors petites, tubulars i de color blanc, sense fragància perceptible. S'agrupen en panícules corimboïdes formades per petits capítols axil·lars que van creixent a poc a poc. Les seves flors les pol·linitzen les abelles.

És una planta que regula el sucre de la sang, redueix la pressió arterial i regula l'aparell digestiu en general. També actua favorablement en moltes persones amb ansietat, redueix greix i és diürètica. En infusió, l'estèvia també s'aplica en gàrgares bucal. S'ha observat un efecte similar a altres antisèptics químics com la clorhexidina, que actua com a preventiu de les càries bucal. Destaquen els efectes que té per a la qualitat de vida dels diabètics, els quals es poden beneficiar de les propietats reguladores dels nivells de sucre a la sang que aporta la ingestió de fulles tendres de la Stevia. Els estudis mèdics constaten que el principi actiu de la planta indueix a les cèl·lules beta del pàncrees a produir per elles mateixes quantitats importants d'insulina, el qual contribueix a reduir la glucosa en sang que és la causa de la diabetis mellitus.

• **EQUISETUM HYEMALE** - Cua de Cavall

És una mena d'arbust que pertany a la família Equisetaceae. Es troba a Amèrica del Nord, Mèxic, Centreamèrica a Guatemala, Europa i Àsia. Té tiges articulades verticals com de joncs de color verd fosc. Les tiges són buides i miden fins a 90 cm d'alçada. Les petites fulles estan unides al voltant de la tija, formant una banda estreta o beina de color negre-verd a cada articulació. Igual que altres falgueres i els seus parents, la planta no produeix flors. Les tiges són generalment de fulla caduca en climes freds, i romanen durant l'hivern en climes més càlids. Forma denses colònies. És un arbust rizomatós que és molt ric en silici i serà conegut a l'antiguitat per ser utilitzat per pulir els metalls.

La cua de cavall, sola o combinada amb una o diverses plantes, s'ha emprat en malalties renals i de les vies urinàries. A Poble (Mèxic) es prescriu la cocció de la planta sola, mentre que a l'estat d'Hidalgo (Mèxic), aquesta és preparada acompanyada amb flor de penya, cabells d'elot, ginesta, fruits i fulles de poma i es pren com a aigua d'ús. D'altra banda, el coixí de tota la planta també és útil per tractar patiments de l'aparell digestiu com ara gastritis, úlceres, vòmit, dolor i inflamació d'estómac. Inclusivament és beu quan hi ha flux hemorroïdal, o contra el cansament.

• CALENDULA OFFICINALIS - Boixac de Jardí

El nom genèric, "calèndula", deriva del llatí *calendulae* que significa "al llarg dels mesos", cosa que en subratlla el llarg període de floració que té aquesta planta; el nom específic, "officinalis", expressa el seu caràcter medicinal.

És una planta herbàcia, aromàtica, glandular, d'annual a perenne, llenyosa únicament en la base. La tija és erecta o procumbent, ramificada i generalment amb fulles gairebé fins a l'extrem superior. Les fulles són alternes, simples, oblongues-lanceolades, estretament obovades, oblongues o espatulades, curtament agudes o obtuses. Les flors són ligulades i grogues, amb una floració que dura pràcticament tot l'any, que es tanquen de nit i s'obren a l'alba. Les inflorescències presenten un color groc ataronjat. Els fruits són aquenís proveïts gairebé tots amb unes ales membranoses al dors que alternen amb altres cimbfomes més curts, de forma navicular. Les flors fan una olor desagradable i tenen un gust amarg.

Es conrea molt sovint en jardins, dels quals s'escapa amb facilitat. És planta com a planta ornamental i des de fa segles s'usa com a planta medicinal per les seves qualitats terapèutiques. Floreix d'abril a novembre. Se'n fa ús tòpic en forma d'infusions, tintures i pomades per al tractament d'inflamacions de la pell i les mucoses, ferides o processos de cicatrització tòrpida, contusions, furúncols, eritemes, faringitis, dermatitis i ulcus curis.

En medicina popular s'ha utilitzat internament per al tractament d'amenorrees, dismenorrees, gastritis, espasmes del tub digestiu, úlceres gastroduodenals, colecistitis, angiocolitis cròniques, insuficiència hepàtica i migranyes, però aquests usos no tenen una base científica sòlida.

La calèndula també s'utilitza en l'àmbit de la cosmètica i dermofarmàcia, en cremes hidratants (productes solars per abans i després de l'exposició), ja que les saponines, les gomes i els mucíl·lags tenen una gran capacitat humectant. El seu oli essencial es fa servir per a preparar perfums d'aroma silvestre, tot i que la seva olor no és gaire agradable.

• VALERIANA OFFICINALIS - Valeriana

És una herba de la família de les Valerianàcies, originària d'Europa i de l'oest asiàtic. Creix en prats baixos i arenosos, llocs humits i ombrejats, boscos i zones muntanyoses de fins a 2.000 metres d'altura. Es cultiva a països com Bèlgica, Països Baixos i Alemanya. A la península Ibèrica es troba en boscos i obagues fresques, principalment al nord i al nord-est. A Catalunya és una espècie força comuna a tots els Pirineus (des de la Vall d'Aran fins a l'Alt Empordà), a la Garrotxa, a les Guilleries i al Montseny.

Valeriana prové de *valere*, una paraula llatina que significa fortalesa o salut; i *officinalis* també prové del llatí i fa referència al fet que és medicinal i a les oficines de farmàcia (planta venuda a una oficina de farmàcia).

És una planta herbàcia, perenne i robusta que mesura fins a dos metres d'alçada. Té una tija vivaç, buida, acabalada, erecta i robusta. Les fulles estan oposades a la tija (a parells de 6 a 10), en roseta a la base i són compostes, pinnades, de color verd fosc i amb inflorescències terminals. El seu gust és extremadament amarg. Les fulles estan foliolades amb uns folíols grans, ovalats o lanceolats, enters o forts i desigualment dentats. Les inflorescències situen en cima i tenen flors generalment rosades però també blanques, presentant una forma aplanada, denses, ramificades i formades per força flors.

La valeriana floreix entre els mesos de maig i juliol. Les flors són petites, sèssils i amb un calze que es desenvolupa quan es realitza el procés de la fructificació. El fruit és un fruit sec que conté una llavor que és aqueni, ovoide, estriat, llarg i oblong.

La part utilitzada farmacològicament parlant és l'arrel i el rizoma. Quan s'acaba de recol·lectar, el rizoma és inodor i de sabor dolç però, amb el temps, durant la conservació, desenvolupa una aroma i sabor amargs. Convé recol·lectar-la a partir d'exemplars que ja hagin complert els dos anys, especialment en l'època d'estiu-tardor.

Des de l'Antiguitat que es coneixen les propietats sedants de la valeriana, figurant en el llibre de Dioscòrides Pedaci, qui sembla que va tractar la seva epilèpsia amb aquesta planta. També Plini la recomanava pels espasmes de la faringe, i el mateix Galè va venerar les seves virtuts i la va anomenar Phu (onomatopeia per la desagradable olor de la rel). El 1567 Fabius Colonna la cita en la seva obra Phytobasanos com a remei per a l'epilèpsia. A partir del segle XVI es va estendre en l'ús de pacients epilèptics.

El 1912, Chevalier va descriure l'activitat sedant de la rel, determinant-ne l'oli essencial com el causant. Durant la Segona Guerra Mundial la valeriana fou utilitzada per alleujar la tensió nerviosa originada pels bombardejos i explosions. Els xinesos també l'han utilitzat per les seves funcions sedants, però també contra els estats gripals i reumàtics.

La primavera o la tardor són les millors èpoques per a recollir les rels de la planta. S'han de netejar i deixar assecar en llocs ventilats. El gust amarg que les fulles de valeriana proporcionen al tabac és aprofitat en algunes cures o tractaments antitabac, incorporant-les als cigarrets.

• MELISSA OFFICINALIS - Melissa

És una espècie de la família lamiàcia. Els seus noms vulgars (tarongina i arangí) fan referència a l'olor característica de llimona que desprenen les seves fulles. Així el nom en altres llengües també es deu a aquest fet: *lemon balm* en anglès, o hierba limón, toronjil o citronela en castellà. També n'és característica l'aroma similar a la menta. És originària del sud-oest d'Europa, la regió occidental d'Àsia i el Nord d'Àfrica. Així mateix, la trobem al Principat, on però es considera d'espontaneïtat dubtosa, sobretot en comarques marítimes, que tenen clima marítim amb condicions temperades i humides i estius calents i secs. Així la trobem des de l'Alt Empordà fins al Montsianès, i cercant humitat i zones plujoses ascendeix fins al Ripollès, al Berguedà, a l'Alt Urgell, a la Segarra, a les Muntanyes de Prades i al Montsant.

La planta floreix a l'estiu i aleshores atrau les abelles, fet d'on prové el nom del gènere, ja que *melissa* és el nom grec de l'abella.

És una planta herbàcia perenne que arriba a fer fins a 150 cm d'alçada. La tija és recta i ascendent, quadrangular, ramificada i lleugerament pilosa, creix anualment, ja que mor a l'hivern però les arrels són perennes i torna a créixer. Les fulles són peciolades, de forma oval, romboïdal o fins i tot cordiforme, amb el marge dentat i oposades entre si, de color verd, en general més fosc a l'anvers i més clar al revers, i desprenen una aroma característica de llimona.

Les flors floreixen a l'estiu, entre l'abril i el juliol, les inflorescències surten a les aixelles o els angles de les fulles amb la tija, i amb disposició verticil·lar exactament igual que les fulles, en grups d'entre 6 a 10. El fruit que es forma és una càpsula que es divideix en quatre parts anomenades núcules.

Essencialment s'utilitzen les fulles, encara que també s'utilitzen els àpexs de les flors per a l'extracció de l'oli essencial. S'utilitza en infusió, en extracte fluid o sec o en essència. Es comercialitza la famosa aigua del Carmen o aigua de melissa, que s'obté per la destil·lació de diferents drogues amb alcohol. Aquestes drogues són principalment les fulles de melissa, però també la canyella, la nou moscada o el clau.

• THYMUS VULGARIS - Farigola

La farigola, timó, timonet o tomell (*Thymus vulgaris*) és un subarbust de la família de les labiades. S'anomena «farigola» en part del català oriental, del llatí vulgar *ferricula*, mentre que en català occidental i comarques limítrofes de l'oriental s'anomena «timó», del llatí culte *thymus*. A Cadaqués se'n diu "frígol". A les Balears se'n diu «frígola» i a Menorca també «tem». «Tomello» és més propi del País Valencià, encara que és més habitual "Timó" o "Timonet". És un dels condiments tradicionals de la cuina mediterrània. Pot arribar a fer formacions vegetals de tipus matollar, timonedes de les contrades mediterrànies, de l'estatge montà i, fins i tot, subalpí.

És una mata perenne aromàtica de fins a 30-40 cm d'alçada. L'arrel és axonomorfa (part inferior de la planta, generalment subterrània).. Té les tiges llenyoses i pubescentes (amb pèls curts i suaus). La textura de les fulles és herbàcia. Són fulles d'un color verd apagat per l'anvers i d'un color blanquinós pel revers, ja que està cobert de pèls blancs. Es distribueix per tot el Mediterrani i, de forma secundària, s'estén per altres zones europees. S'utilitzen les summitats florides dessecades com a remei. Els fruits són núcules. La collita s'efectua durant la floració, del març al juny.

Els antics egipcis utilitzaven la farigola barrejada amb altres ingredients per a embalsamar els morts. A l'antiga Grècia la utilitzaven com a perfum durant els banys i la cremaven com a encens als temples, creient que la farigola era una font de valor, és per això que també la cremaven davant l'altar dels déus.

Es pensava que l'extensió de la farigola per Europa era gràcies als romans, ja que l'utilitzaven per a purificar els espais i donar un sabor aromàtic al formatge i als licors. Durant l'edat mitjana, es posava sota els coixins per agafar el son i protegir-se de malsons. En aquest període, les dames brodaven la figura d'aquesta planta en les vestidures dels cavallers i guerrers puix que es considerava que donava valor al portador. La farigola també s'utilitzava com a encens i es posava sobre els fèretres durant el funeral perquè se suposava que assegurava el pas a la pròxima vida.

Se li han atribuït usos medicinals: Tos improductiva, Bronquitis, Refredat comú, Asma, Laringitis, Tos ferina, Dispèpsia, Gastritis