



## Fruiters de Llavors i Plantes Culinàries

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 suavitza 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 culinàries

· THYMUS VULGARIS	Farigola	· PETROSELINUM CRISPUM	Julibert
· ALLIUM SATIVUM	Alls	· ALLIUM SCHOENOPRASUM	Cibulet
· LAURUS NOBILIS	Llorer	· FOENICULUM VULGARE	Fonoll
· ROSMARINUS OFFICINALIS	Romaní	· RUTA GRAVEOLENS	Ruda
· ORIGANUM	Orenga	· CORIANDRUM SATIVUM	Cilantro
· STEVIA REBAUDIANA	Alfàbrega	· MENTHA PULEGIUM	Menta Poliol



THYMUS VULGARIS



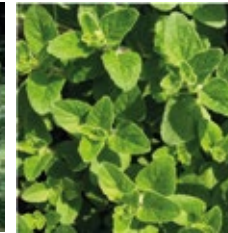
ALLIUM SATIVUM



LAURUS NOBILIS



ROSMARINUS  
OFFICINALIS



ORIGANUM



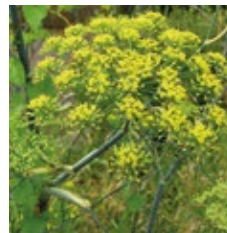
STEVIA  
REBAUDIANA



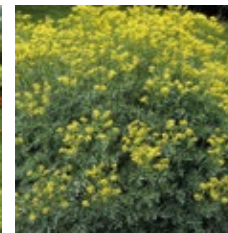
PETROSELINUM  
CRISPUM



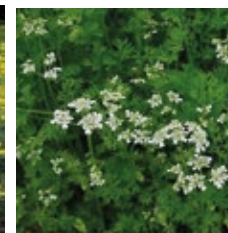
ALLIUM  
SCHOENOPRASUM



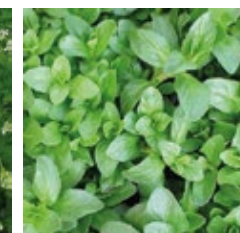
FOENICULUM  
VULGARE



RUTA  
GRAVEOLENS



CORIANDRUM  
SATIVUM



MENTHA  
PULEGIUM

## • 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 pubescents (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

## • ALLIUM SATIVUM - Alls

És una hortalissa de la família de les liliàcies. Té un bulb arrodonit i comestible, anomenat cabeça, compost de nombroses unitats, anomenades alls. Els bulbils són anomenats grans, grills o grums. La paraula prové del mot llatí *alium* o *allium* amb el mateix sentit.

L'all és un ingredient indispensable de la cuina mediterrània, des de fa més de cinc mil anys. És originari d'Àsia Central, possiblement del Kirguizistan i Kazakhstan, probablement derivat de l'espècie asiàtica *Allium Longicuspis*. Des d'Àsia es va estendre àmpliament per tot Europa, i des d'allà al continent americà. Als Països Catalans l'all es cultiva a gran escala i es pot trobar en la majoria dels horts. A més de l'all madur, es consumeix també l'«all tendre», que són les plantes joves, amb el mateix sabor però amb menys picor, olor i potència gustativa, i millor digestió.

Es troba al mercat durant tot l'any, ja que floreix entre finals de la primavera i començaments d'estiu. La resistència que presenta el fruit, fa que es conservi en perfecte estat durant molt de temps un cop recol·lectat i guardat en un lloc fresc.

Geòfit bulbós, en forma herbàcia perenne de 30 a 60 cm d'altura que presenta una olor forta quan és triturat. Rel formada per diversos bulbs o cabeces, cadascun dels quals conté aproximadament entre 6 i 12 bulbets, denominats alls. Cada bulbet o all es troba envoltat per una túnica blanca membranosa, de vegades d'un color vermellós, transparent, molt fina i prima semblant a les que recobreixen la part exterior del bulb.



Aquest conjunt s'anomena «cap d'all». De la part superior del bulb, neix la rel pròpiament dita, fasciculada, que arriba fàcilment fins a 50 cm de profunditat i s'introdueix al sòl amb la funció de fixar la planta i també nodrir-la.

Les fulles es disposen fusionades pels seus marges formant túniques al voltant de la tija principal. Són lineals, oposades, no carnoses sinó herbàcies, primes, planes, allargades, agudes, sòlides, piperàcies (aspecte i tacte de paper). Aquestes formen a la base una beina, i el limbe és sèssil, cintat, amb els marges paral·lels. La secció té forma de "V", i el nervi mitjà està molt ressaltat per l'envers. Són glabres, de color verdes, més llargues a mesura que van sortint i de vegades es tomben cap a un costat.

La inflorescència consisteix en una cima umbel·liforme envoltada per una gran estructura foliàcia anomenada espata que es retira durant la floració. Els bulbets són produïts a les inflorescències. Les flors són petites, de color blanc, rosat o violaci. El nombre de flors és variable, de vegades no n'hi ha i poc sovint estan obertes. Els tèpals tenen sis pètals sense soldar (dialipètals) formant una rotàcia i amb una simetria actinomorfa. Així, al tractar-se d'una planta cultivada des de l'antiguitat, ha anat perdent la seva capacitat de reproducció sexual i només es pot propagar per via vegetativa.

A la zona d'origen de l'Àsia central encara existeixen petites poblacions d'alls salvatges i fèrtils que podrien tenir un paper important per desenvolupar nous cultivars amb millor qualitat (resistència, mida, tolerància de temperatures més extremes, etc.). Aquestes poblacions són rares i amenaçades i la seva protecció és difícil per la inestabilitat política de la zona.

Les varietats principals són:

- La varietat blanca, en què la túnica membranosa és de color blanc, presenta bulbs grans i compactes amb bulbets regulars. De les tres varietats és la més comuna, s'adapta a la tardor i presenta una bona adaptabilitat i conservació. L'all de Belltall n'és una varietat no certificada, conreat en secà, a vuit-cents metres d'altitud.
- La rosa, està caracteritzada per tenir la túnica membranosa de color blanc rosat o bé blanc groguenc, forma bulbs grans amb més de 20 bulbets que són petits i menys regulars respecte a la varietat d'all blanc. La maduració és més curta que la de l'espècie blanca i degut a la seva escassa conservabilitat es consumeix principalment com a all fresc.
- La vermella, presenta una cabeça més gran enfront de les altres espècies, és regular i ben formada. Aquesta última varietat és més rica en olis essencials i es conserva durant molt de temps, considerada com típica del país i un producte d'exportació, malgrat la concurrència de l'all blanc. Fins als anys 1970 l'all de Banyoles era molt conegut, però la concurrència de productes més barats en va propiciar l'ocàs.

L'all es va utilitzar per alleujar tota una mena de problemes de salut, degut al seu alt contingut en composts organosulfurats. El principal component actiu és un important antioxidant cadio- i neuroprotectiu que contribueix a baixar els nivells de glucosa, insulina, triglicèrids i àcid úric a la sang, ajuda contra la resistència a la insulina i redueix els nivells de citocina. Són els principals efectes positius, provats per estudis clínics són la prevenció de la deterioració de l'aparell circulatori i la pèrdua de gana.

Els egipcis ja l'utilitzaven com un remei per als dolors i els grecs feien menjar un all cru als atletes abans de cada competició, ja que el consideraven com una font de fortalesa física. Així mateix, es va fer servir contra la pesta, i també durant les dues guerres mundials per al tractament de ferides, del còlera o del tifus.

## • 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 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.

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, actinomorfs 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 dels 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.

## • 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 tetraquenis 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.

de la Costa Brava era habitual d'utilitzar-ho per als dolors de cops i patacades, macerat amb alcohol o oli.

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.

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 marede-déus" 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".



## • **ORIGANUM** - Orenga

Origanum és un gènere compost per al voltant de 20 espècies d'herbes aromàtiques de la família Lamiaceae, oriünd de la regió mediterrània i l'est d'Àsia, on vegeta a sòls secs i exposicions molt assolellades. S'hi inclouen herbes culinàries com la marduix i l'orenga.

Planta perenne aromàtica, amb tiges, erectes o decumbents, de secció quadrangular i pilosos i ramificació oposada. Les fulles, són ovades, senceres o lleugerament serrades, glabres o pilós glanduloses, peciolades, més verdes al feix que el revers. Les flors es reuneixen en verticil·lastres agregats en panícules als extrems de les tiges, protegits per bràctees diferents a les fulles, tan llargues com el doble de llarg del calze, ovades, no apiculades, piloses o glabres, eglandulars, herbàcies, de color violaci - porpra o verdosa. Les flors tenen el calze groguenc, amb glàndules brillants. El fruit està format per 4 parts ovades. Floreix de juliol a octubre.

Origanum, nom que prové del grec clàssic, origanon , oreiganon , origanos , oreiganos, possiblement = "muntanya", i ganos = "bellesa, brillantor, ornament, delit,"

## • **STEVIA REBAUDIANA** - Alfàbrega

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 regalèssia 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 corimboides 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.

## • PETROSELINUM CRISPUM - Julibert

*Petroselinum crispum* o julivert és una planta herbàcia de la família Apiaceae nativa de la zona central de la regió mediterrània i introduïda i naturalitzada a la resta d'Europa i distribuïda àmpliament per tot el món. Es cultiva generalment com a condiment.

Planta herbàcia biennal, encara que pot cultivar-se també com a anual. Forma una roseta empenyada de fulles molt dividides, arriba als 30 cm d'alçada i posseeix tiges floríferes que poden arribar a depassar els 60 cm amb petites flors verda groguenques i negres. El seu cultiu es coneix des de fa més de tres mil anys, essent una de les plantes aromàtiques més populars de la gastronomia mundial.

Es troba naturalitzat en horts, jardins i de vegades en marges de camins, murs, cultius, etc. de tota Europa i en part d'Àsia. També es troba aclimatat a zones temperades d'Amèrica. Oriunda del Mediterrani central europeu, ja era utilitzada per grecs i romans com a aromatitzant de diferents guisats.

El seu ús medicinal es remunta a l'antiguitat, com demostra la seva presència a *Capitulare de villis vel curtis imperii*, una ordre emesa per Carlemany en què decreta el cultiu en els seus camps d'una sèrie d'herbes i condiments entre els quals hi havia "petrosilinum", identificada posteriorment com a *Petroselinum crispum*.

Les fulles de tot tipus de julivert són riques en vitamines i minerals, sempre que es consumeixin en cru -com a l'amanida tabule, típica de la cuina libanesa-, ja que la cocció elimina part dels components vitamínics. El julivert fresc conté alts nivells de vitamina K, vitamina C i vitamina A.

És àmpliament usat com una herba aromàtica en qualsevol tipus de menjars (igual que el pebre). Posseeix una gran afinitat amb l'all ja que equilibra el sabor que aquest sol donar en neutralitzar la seva força excessiva; en efecte, aquesta combinació és àmpliament coneguda com a aillo (els plats preparats són coneguts com a aillo, cas d'alguns peixos i mariscs). També té efectes terapèutics, és beneficiós per al ronyó i el sistema digestiu en general, alleuja les flatulències i els recargolaments. Històricament es va utilitzar per combatre anèmia, artritis i càncer, així com expectorant, antimicrobià, afrodisíac, hipot i com a loció per estimular el creixement del cabell, però, cap estudi científic ha demostrat aquests efectes.

## • ALLIUM SCHOENOPRASUM - Cibulet

El cibulet o cebollí és una espècie de planta conreada inclosa al gènere de la ceba (*Allium*). És originària d'Euràsia i Amèrica del Nord. És una planta bulbosa herbàcia i perenne que arriba a fer 50 cm d'alt. Les fulles són tubulars i buides per dins. Les flors són de color porpra distribuïdes en una inflorescència. La fructificació és en una càpsula que conté diverses llavors negres. És habitual que es confongui el cibulet amb altres espècies similars del gènere *Allium*, ja que la denominació és un neologisme i la planta no és gaire conreada als Països Catalans de la península Ibèrica.

En la cuina se n'utilitzen les fulles, sigui crues en amanides o com a condiment en diversos plats. Les fulles dels cibulets s'usen fresques, crues, picades, en crudités i amanides i en diverses preparacions culinàries. Cuites també s'inclouen en algunes receptes, salses, truites. Són un dels ingredients del plat de la gastronomia lionesa anomenat *cervelle de canut*. Les flors poden ser avantatjosament utilitzades per a decorar amanides o guisats, també es poden conservar en vinagre, com els cogombres, però aleshores perden el color atractiu.

## • FOENICULUM VULGARE - Fonoll

El fonoll o fonoll (*Foeniculum vulgare*) és una espècie silvestre i conreada dins de la família Apiaceae originària del sud d'Europa i el Pròxim Orient. És un dels condiments tradicionals de la cuina mediterrània. Una herba perenne de fulles fines i glauques que arriba a 2 metres d'alçada. Floreix a l'estiu i fa una umbel·la de flors grogues i fruits petits i aromàtics.

Aquesta planta té usos gastronòmics, medicinals i en perfumeria. Té un gust d'anís, ja que també conté anetol. És una planta molt resistent a la secada i que es troba a molts llocs de la terra baixa. És originari de la Mediterrània. Als Països Catalans molt comú i àmpliament distribuït en fenassars i altres prats mediterranis fins a 1.300 metres d'altura.[

Les llavors s'aprofiten a la cuina de molts països. Es fan servir senceres o moltes. A la zona del Mediterrani, les llavors serveixen per a condimentar certs productes de pastisseria i com a ingredient de la cuina del Pròxim Orient i com a ingredient de la barreja d'espècies dels curris del subcontinent indi.

Les fulles verdes i cruës es fan servir com a ingredient d'amanides. A l'Àsia del sud-est (Laos, Tailàndia, Xina) es mengen cruës com a acompanyant de plats de peix o carn. A la gastronomia italiana, francesa i xinesa, les fulles fresques serveixen també per a preparar i condimentar sopes, essent un dels ingredients de plats a base de verdures, peixos i carns bullides similars a l'escudella.

Els bulbs de les varietats de fonoll conreades són molt populars a la cuina del centre d'Europa. Es preparen bullits amb vinagreta, per a acompanyar plats sencers gratinats amb beixamel i coberts de formatge o tallats a trossos en quiche, entre moltes altres formes.

## • RUTA GRAVEOLENS - Ruda

La ruda vera, ruda o herba de les bruixes és una planta de la família Rutaceae. Tot i ser molt coneguda pels seus usos medicinals (hi ha una dita catalana: «Qui té ruda, Déu l'ajuda»), és en realitat una planta fortament tòxica, segons els usos i dosis. Ruta és el nom del gènere, mentre que graveolens indica una característica de la planta, esmentant l'olor forta i desagradable que desprèn. El seu origen és Europa meridional i actualment és expandida per zones càlides de l'hemisferi nord. La seva distribució en el Principat dels Països Catalans és en zones muntanyoses. El seu hàbitat es troba en terres seques, àrides i mediterrànies, a prop de parets, ja que a vegades és cultivada com a planta de jardineria a prop d'habitatges.

Petit arbust llenyós, aromàtic i perenne que pot mesurar fins a 150 cm d'altura. Té una tija erecte, cilíndrica i parcialment ramificada, envoltada per una escorça rugosa, pot arribar a una alçada entre 60 i 80 cm. En les seves ramificacions distals és llis i verd. Les seves fulles són cintiformes, trifoliades i compostes formades per un nombre parell de folíols i un de solitari a la punta. Cadascun és format per diversos segments de laterals allargats i zones terminals ovalades de color blanquinós. Són carnosos i peciolades, sense estípules i amb pilositat, de color verd-i-grogues. Tenen un sabor una mica picant que es contrasta amb la seva aroma, ja que contenen unes glàndules que li proporcionen aquest olor.

És una planta de flors petites i de color groc amb quatre pètals i pilositat que es troba en els corimbos terminals de la planta. El seu fruit és la baia i es troba dins d'una càpsula amb 4 o 5 lòbuls rodons que quan maduren són plens de llavors petites, negres i reniformes.

És considerada com una planta medicinal degut a la seva elevada quantitat d'aplicacions com afavorir la menstruació estimulants els músculs de l'úter. En l'herboristeria europea s'utilitza per diverses afeccions com la histèria, l'epilèpsia, còlics, cucs intestinals, enverinaments i problemes oculars, ja que s'utilitza com a col·liri proporcionant un alleugeriment ràpid als ulls tensos i cansats. En altres casos s'ha utilitzat per a les xacres de l'esclerosi múltiple i la paràlisi de Bell.

Des de l'antiguitat va ser una planta considerada pels mags i per les víctimes de creences populars. En la Grècia i Egipte antics s'utilitzava per provocar l'avortament, per estimular la menstruació i enfortir la vista. Tradicionalment s'ha utilitzat amb finalitats terapèutiques: posar-la sobre el front per calmar el mal de cap, posar-la a l'aigua del bany per captar protecció i per atreure persones del sexe contrari, penjar-la al coll per allunyar les bruixes. La ruda era una de les plantes les branques de les quals es feien servir per esquitxar aigua beneïda.

## • CORIANDRUM SATIVUM - Coriandre

El coriandre és una espècie de planta conreada de la família de les apiàcies. Originari de la zona que va del sud-oest d'Àsia fins a l'Àfrica del Nord, és un condiment d'ús comú a la cuina mediterrània, índia, llatinoamericana, xinesa i del sud-est asiàtic. La planta té una olor intensa, els fruits també són aromàtics, amb una olor més suau.

És una herbàcia anual de fins a 50 cm d'alt. Les fulles no tenen pilositat i presenten una morfologia variable, puix que són més menudes a la part de dalt. Les flors s'apleguen en umbel·les petites i els fruits són globulars. El conreu n'és molt simple, es fa amb les llavors sembrades a la primavera o la tardor. La planta s'adapta a climes càlids i freds i no li cal gaire aigua.

Les fulles són àmpliament utilitzades, i molt especialment en l'Amèrica Llatina, i són essencials per a preparar la salsa Guacamole, i també s'utilitzen els fruits, que són un dels ingredients del curri, a més d'algunes salsitxes alemanyes, cerveses belgues, pans especials, etc. A la comarca del Montsià es fa servir una infusió de coriandre per a la realització de mones de Pasqua.

Totes les parts de la planta són comestibles; tanmateix, són les fulles fresques i les llavors seques les d'ús culinari més freqüent.

Els fruits del coriandre es fan servir generalment secs. Acomiaden una aroma cítrica quan se'ls mol o aixafa. Es fan servir per condimentar i són indispensables a la cuina índia, en preparacions com el curri. Són un ingredient bàsic d'algunes cerveses belgues, salsitxes alemanyes i sud-africanes, pa de sègol a Rússia i països centreeuropeus (com a substitut de l'alcaravea) i a certs plats nadius de la cuina etiop i àrab. També s'afegeixen molts com aromàtic al cafè a l'Orient Mitjà.

## • MENTHA PULEGIUM - Menta Polioli

És una de les mentes no híbrides més conegudes. El nom específic pulegium prové del llatí pulex ('puça') i fa referència al fet que abans es cremaven restes de polioli en les cases per mantenir allunyats aquests insectes. La seva distribució abasta tota la península Ibèrica estenent-se pel Mediterrani (incloent-hi



Mallorca i Menorca) i Àsia occidental. És freqüent en llocs humits de muntanya i a prop dels rius. Es consumeix habitualment en infusió de les seves fulles. Es tracta d'una herba perenne d'uns 45 cm d'alçada, monoica, d'arrel rizomatosa (forma estolons) i tija quadrangular. Les fulles tenen un verd intens (per l'alta concentració de clorofil·la); són oposades, lanceolades i dentades pel marge. No tenen estípules i trobem bràctees en les inflorescències. Les flors són rosades, petites, zigomorfes i bilabiades (dos llavis: un de superior i un d'inferior). La corol·la consta de cinc pètals soldats i el calze de cinc sèpals també soldats. . El conjunt de flors forma una inflorescència globosa en verticils (per pisos). El període de floració és juny-octubre.

La droga és la fulla (tot i que pot utilitzar-se tota la planta) que en la seva major part conté pulegona, mentol i altres substàncies terpèniques com la mentona, isomentona... (en menys proporció). El conjunt dona un efecte carminatiu i digestiu a més d'emenagoga (regula la menstruació). En afeccions bronquials lleus també té una certa acció com expectorant i antitussigen. S'utilitza en infusió dita aigua de poliol com a relaxant i es diu que afavoreix l'expulsió de la placenta després del part. En alimentació s'utilitza per la seva propietat aromàtica, que fa que en la indústria també s'utilitzi per evitar l'halitosi i en dentífrics com a refrescant.

No és aconsellable per a gent que pateix afeccions del fetge, ja que la pulegona -que n'és el principi actiu en més concentració- té un efecte altament hepatotòxic. Se n'extreu també un oli essencial que és el que presenta aquesta toxicitat per al fetge i els pulmons, a més de ser abortiu en animals.