

Vinya *Vitis vinifera* ▶

Liana enfiladissa de la qual s'aprofita el fruit, el raïm, per fer vi i per menjar. Les fulles, també comestibles, milloren la circulació sanguínia.

ES Vid EN Common Grape Vine



GFMAMJJASOND ★★★

▶ Llúpol *Humulus lupulus*

El trobem en bardisses i vegetació de ribera i s'utilitzen sobretot els cons o flors femenines (amb textura similar al paper) com a sedant i per donar gust a la cervesa.

ES Lúpulo EN Hop



★★★ GFMAMJJASOND

▶ Aloc

Vitex agnus-castus

Creix en rambles i rieres mediterrànies. Les flors aromàtiques i fruit amb olor de pebre, antigament es creia que servia per mantenir la castedat. Avui s'usa com a regulador hormonal.

ES Sauzgotillo EN Vitex



GFMAMJJASOND ★★

▶ Arc blanc

Crataegus monogyna

Creix en llocs humits i té punxes gruixudes. S'utilitzen les fulles, flors i fruits (ciceretes de pastor) en infusió per les seves propietats cardiotòniques (regulen l'activitat cardíaca).

ES Espino blanco

EN Common Hawthorn



GFMAMJJASOND ★★★

▶ Gavarrera

Rosa canina

Creix sovint en vores de camins i té punxes en forma d'ullal de gos. Els seus fruits vermells, rics en vitamines, són antidiarreïcs.

ES Rosal silvestre EN Dog Rose



GFMAMJJASOND ★★★

▶ Gerd *Rubus idaeus*

Creix en marges de camins i clarianes de boscos de muntanya. El seu fruit, el gerd, és apreciat a la cuina i se'n fa un xarop per baixar la febre.

ES Frambueso

EN Common Red Raspberry



★★★ GFMAMJJASOND

▶ Poniol

Satureja fruticosa

Creix en zones rocoses i s'utilitza la summitat florida en infusions i com a condiment. El conte infantil del cargol i el poniol explica les seves virtuts com a antidiarreic i tònic digestiu.

ES Ajedrea blanca, dulce

EN Whiteleaf Savory



GFMAMJJASOND ★★★

▶ Marduix

Origanum majorana

D'olor inconfusible i tacte vellutat, es fa servir en perfumeria i com a condiment (forma part del bouquet garni francès) i en infusió per les seves propietats sedants i digestives.

ES Mejorana

EN Marjoram



GFMAMJJASOND ★

▶ Rementerola

Calamintha nepeta

D'olor que recorda una barreja de menta i orenga, creix en vores de bosc, prats i fenassars i s'usa com a condiment i en infusió com a digestiu i carminatiu.

ES Calamita

EN Lesser Calamint



GFMAMJJASOND ★★★

▶ Serpoll

Thymus serpyllum

Rastrer, creix en racons àrids i pedregosos i s'usa en infusió com a febrifug i per a afeccions de les vies respiratòries.

ES Serpol EN Creeping Thyme



GFMAMJJASOND ★★★

▶ Farigola salsera

Thymus zygis

Viu en pendents secs i matollars de terra baixa i s'utilitza per adobar olives i per les seves propietats digestives i antisèptiques.

ES Tomillo salsero



★ GFMAMJJASOND

▶ Timó, farigola

Thymus vulgaris

És una de les primeres aromàtiques a florir a la primavera i viu en indrets pedregosos i assolellats. S'usa com a condiment i té virtuts antisèptiques.

ES Tomillo

EN Common Thyme



★★★ GFMAMJJASOND

▶ Orenga

Origanum vulgare

La trobem en vores de camins i clarianes de bosc i s'utilitza per condimentar plats i en infusió amb propietats tòniques i digestives.

ES Orégano EN Oregano



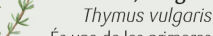
GFMAMJJASOND ★★★

▶ Sajolida

Satureja montana

Viu en terrenys secs i pedregosos i se n'utilitzen les summitats florides per condimentar guisats i adobar les olives i en infusió per les seves propietats digestives i carminatives.

ES Ajedrea EN Winter Savory



★★★ GFMAMJJASOND

▶ Espígol

Lavandula angustifolia

Ric en olis essencials i aromàtic, creix en terrenys calcaris, secs i pobres, sobre els 600 m d'altitud. S'utilitza com a relaxant i inductor de la son.

ES Lavanda

EN English Lavender



GFMAMJJASOND

★★★

▶ Barballó

Lavandula latifolia

Amb aroma i virtuts similars a l'espígol però amb la fulla més ampla, creix en brolles i alzinars de terra baixa i muntanya mitjana. En ús tòpic el seu oli essencial va bé per a cremades i picades.

ES Espliego EN Portuguese Lavender



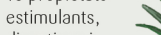
★★★ GFMAMJJASOND

▶ Romaní

Rosmarinus officinalis

És una de les plantes amb més virtuts medicinals del Mediterrani i s'utilitza des d'antic com a condiment i en perfumeria. Té propietats estimulants, digestives i activa la circulació perifèrica.

ES Romero EN Rosmarinus



GFMAMJJASOND

★★★

▶ Cap d'ase

Lavandula stoechas

Viu en sòls àcids, assolellats i secs, sobretot a la meitat nord del país. S'utilitza en ús tòpic com antisèptic i cicatritzant, i també és apreciat en perfumeria.

ES Cantueso EN Spanish Lavender



★ GFMAMJJASOND

▶ Hisop

Hyssopus officinalis

Aromàtic i ric en oli essencial, el trobem en vores de camins en zones muntanyoses. S'utilitzen les summitats florides per a afeccions del tracte respiratori.

ES Hisopo EN Hyssop



GFMAMJJASOND

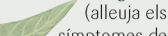
★★★

▶ Sàlvia

Salvia lavandulifolia

Creix en prats secs i vores de camins. S'utilitza en perfumeria, cosmètica i a la cuina. És inhibidora de la sudoració i estrogènica (alleuja els símptomes de la menopausa).

ES Salvia EN Sage



GFMAMJJASOND

▶ Sàlvia de prat

Salvia pratensis

Les fulles tenen textura vellutada i creix en prats i marges de camins. Té propietats similars a la sàlvia i també s'utilitza tòpicament per curar ferides.

ES Salvia de prado EN Meadow Sage



★★★ GFMAMJJASOND

101 Plantes medicinales i aromàtiques silvestres de Catalunya que cal conèixer

Plantes aromàtiques i medicinals

Les plantes remeieres, amb aplicacions medicinals i tot sovint també amb qualitats aromàtiques i usos gastronòmics, formen part del nostre patrimoni natural i etnogràfic. El nombre i varietat d'espècies amb aquestes qualitats és enorme en un país com el nostre, amb una gran diversitat d'ambients, des de la terra baixa mediterrània fins al Pirineu.

En aquesta guia hi hem recollit 101 espècies silvestres que cal conèixer, d'entre les que creixen espontàniament al camp i al bosc. Una eina per iniciar-se, saber quines són i reconèixer-les, amb una aproximació molt sintètica—recollida en icones sobre la seva utilització gastronòmica i medicinal.

Una tria difícil de fer i per força condicionada pel criteri dels autors. Hem prioritzat les més fàcils d'identificar, les més populars i aquelles sense contraindicacions per toxicitat severa. Tot i això, els seus usos varien molt geogràficament i segons la cultura popular de cada indret; deixem als etnobotànics i herbolaris experts explicar-vos-els (res com una visita guiada per algú que en sap!), no és l'objectiu d'aquesta miniguia desenvolupar-los a fons. Pretenem, tan sols, estimular-ne la mirada curiosa i curosa!



Les *Miniguies de camp* són l'eina de butxaca ideal per iniciar-se al naturalisme i conèixer la biodiversitat del país. Els 15 títols publicats fins ara abasten més de 1.000 espècies.

IDIOMES ES espanyol EN anglès

FENOLOGIA *Període de floració al llarg de l'any*

G Màxima presència **G** Absència

ABUNDÀNCIA *A les zones del país i l'hàbitat propi*

★★★ Comú ★★ Escàs ★ Rar

HÀBITATS



Roquissars, sòls prims



Prats, pastures



Ambients humits, boscos de ribera



Matollars



Boscos caducifolis



Alzinars, garrigues



Boscos coníferes



Llocs urbanitzats, horts i jardins



Dunes litorals

ESTATGE



Planes interiors i litorals,
baixa muntanya



Muntanya
mitjana



Alta
muntanya

ÚS



Tòpic



Intern



Vocació gastroaromàtica

PART DE LA PLANTA UTILITZADA



Flor/Summitat florida



Fulles



Arrel



Fruit



Tija, escorça



Llavor

ESCALA

Les plantes apareixen a escala aproximada dins cada làmina, amb dues excepcions. Les espècies molt més grans apareixen a escala més reduïda, davant un cercle més fosc. Els detalls de flors i fulles apareixen ampliat dins una circumferència.

Selecció d'espècies i textos: Imma Espel

Il·lustracions: Toni Llobet

Disseny gràfic: Lluc Julià i Toni Llobet

Maquetació: Toni Llobet i Clara Cortadellas

DL T 677-2022

Editen:

■ ■ Cossetània

Toni Llobet

Thema: PST / 1DSE-ES-J

