



Planta, salut i benestar!

Els humans hem après a utilitzar les plantes del nostre entorn per beneficiar-nos de les seves propietats. A base d'observació i experiència hem après a distingir les plantes que ens proporcionen beneficis de les que no. Aquests coneixements s'han anat transmetent de generació en generació.



Reconèixer les plantes que tenim a l'entorn hauria de formar part del nostre bagatge cultural. N'hi ha un bon grapat que tenen propietats medicinals, culinàries i aromàtiques i faríem bé de recuperar-ne el seu ús. Conèixer-les ens ajudarà a revalorar l'antiga saviesa popular.

Et proposem un joc perquè descobreixis com estàs de coneixements sobre plantes i després t'encoratgem a plantar-les tu mateix, ja sigui en balcons, terrasses, jardineres o bé en petites torretes.



el repte:



A la pàgina següent trobaràs una sèrie de fotografies de plantes que són útils o bé com a remeieres, o bé com a aromàtiques a la cuina, o tot a la vegada. Relaciona les fotografies de les plantes amb la seva fitxa d'identificació, on trobaràs les seves propietats i usos. Anota als espais que trobaràs al costat de cada fotografia el número de la fitxa d'identificació corresponent. Per comprovar si ho has encertat, consulta el web de l'Agenda Escolar (<http://agendaescolar.diba.cat>).







1. Sàlvia (*Salvia officinalis*)

És una planta autòctona de la Mediterrània que té moltes propietats (d'aquí ve el seu nom). S'utilitza per millorar la digestió i per regular desordres hormonals i menstruals (també per disminuir els fogots i les suors nocturnes durant la menopausa). Les fulles joves de la planta tenen un efecte antibacterià i antisèptic. Pista: Les fulles tenen un tacte vellutat per la presència de pèls.

2. Estèvia (*Stevia rebaudiana*)

També anomenada fulla del sucre. El seu hàbitat natural són ambients tropicals. Les fulles d'estèvia són un edulcorant natural. Regula el sucre a la sang i redueix la pressió arterial. També és un regulador intestinal i un laxant suau. Les fulles, fresques o seques, les podeu utilitzar per endolcir les infusions. Pista: Té unes fulles el·líptiques amb el marge lleugerament serrat.

3. Calèndula o boixac (*Calendula officinalis*)

Originària de l'Orient Mitjà. Des de temps antics és molt apreciada per les seves virtuts medicinals. Suavitza i calma les irritacions de la pell, és antiinflamatòria i cicatritzant. Per això s'usa en cremes per tenir cura de la pell i per tractar ferides, picades, cremades, berrugues, etc. També es pot prendre en forma d'infusió. Pista: Els seus pètals normalment són de color groc ataronjat, poden ornamentar les amanides i, a més a més, te'ls pots menjar!

4. Espígol (*Lavandula latifolia*)

Arbust llenyós propi de la conca mediterrània. La seva aroma és molt característica i té un efecte relaxant i sedant. Les substàncies que conté tenen propietats antisèptiques i desinfectants. S'utilitza principalment per aromatitzar: un ram de les seves flors pot perfumar una habitació durant dies i evitar que les arnes s'acostin als armaris. Prova-ho i fes-te el teu petit saquet ple de flors seques d'espígol! L'oli essencial d'aquesta planta s'usa en colònies, sabons i cosmètics. Pista: Flors de color violeta que s'agrupen en una mena d'espigues molt allargades.

5. Farigola (*Thymus vulgaris*)

Petit arbust llenyós i aromàtic de les nostres contrades. Probablement és l'herba remeiera més important de Catalunya. Es fa servir per condimentar molts plats de cuina. La infusió de farigola va bé per les infeccions de coll. Ajudar a fer la digestió. En casos de bronquitis i constipats també es fa servir com a expectorant. Té propietats antisèptiques i cicatritzants. El seu oli essencial s'empra en perfumeria i cosmètica. Pista: La textura de les fulles és herbàcia i mesuren a tot estirar un centímetre de llarg.

6. Àloe (*Aloe vera*)

Originària del nord-est d'Àfrica, tot i que actualment es cultiva a moltes regions càlides del planeta. Repara i protegeix la pell: per curar cremades o ferides es posa directament la fulla oberta per la meitat sobre la ferida. Té propietats cicatritzants i regeneradores i serveix per tractar la irritació

de la pell i les mucoses. Pista: Les fulles tenen els marges dentats i formen una mena de roseta.

7. Fonoll (*Foeniculum vulgare*)

Es troba fàcilment als marges dels camins i camps. El seu bulb és diürètic (fa fer pipí) i els fruits afavoreixen la digestió i eviten les flatulències (els pets!). La planta sencera té una aroma anisada. Els fruits, sencers o mòlts, s'usen en rebosteria i en salses com el curri, ja que tenen un gust dolç i fresc. Les fulles o tiges de les varietats dolces també s'utilitzen per aromatitzar plats. Pista: Les flors són grogues i estan agrupades en umbel·les.

8. Romaní (*Rosmarinus officinalis*)

És un arbust aromàtic i remeier típic de la Mediterrània. Usat externament és un relaxant muscular i sedant de dolors articulars i musculars. Es fa servir per desinfectar ferides i afavorir-ne la cicatrització. Les fulles i tiges tendres s'usen per aromatitzar tot tipus de plats. L'oli essencial és força utilitzat en la indústria alimentària i en perfumeria. En infusió combat el cansament i els constipats. Pista: Les fulles tenen un color verd brillant i són petites (d'uns tres centímetres de longitud).

9. Camamilla (*Matricaria chamomilla*)

És una planta medicinal de llarga tradició. Ajuda a fer la digestió, evita les flatulències, les digestions pesades, i és tranquil·litzant. S'utilitza per a les afeccions a la pell i la conjuntivitis. S'empra en ús extern per les seves propietats antiinflamatòries. La camamilla també es fa servir per enrossir els cabells. Pista: Té una lleugera retirada a les margarides.

10. Alfàbrega (*Ocimum basilicum*)

Planta originària de l'Àsia. Forma part de moltes receptes de la cuina mediterrània. Les fulles s'utilitzen com a condiment, en olis i vinagres aromàtics o directament en amanides. Pista: Fulles grans i amples, intensament aromàtiques.

11. Menta (*Mentha sp.*)

Planta molt preuada pel seu aroma gràcies a la presència del mentol. Aquesta substància dóna una sensació molt refrescant. És una planta molt invasora: és molt fàcil de propagar a causa de les seves tiges subterrànies. Les infusions són molt digestives i tenen propietats contra la tos. S'usa a la cuina per aromatitzar tot tipus de plats, des de carns i sopes fins a amanides, postres o suc de fruita. Pista: Les fulles sovint tenen el marge serrat.

Comprova si ho has encertat entrant al web de l'Agenda Escolar:
<http://agendaescolar.diba.cat>.