

1.- Generalitats

L'objectiu fonamental serà treballar les olors –el sentit de més llarga memòria- de les plantes i també el seu coneixement. El número de plantes a treballar dependrà de l'edat dels nins. Generalment de tres a cinc.

Totes les plantes aromàtiques es solen recollir abans de la floració i s'han d'assecar a l'ombra

2.- Breu descripció

SALVIA (<i>Salva officinalis</i>) – Cast. Salvia	
<i>Descripció</i>	Planta que forma un mata d'1 a 3 palms d'alta. Les tiges són herbàcies i es renoven cada any. Les fulles són lanceolades, en forma de punta de llança, nerviades i rugoses a la part inferior
<i>Floració</i>	A partir del més de maig. Les flors, de llarga durada, són de color blau amb matisos violacis
<i>Usos</i>	Ja en temps dels romans era molt apreciada. Aquest, deien que qui prenia sàlvia es tornaria immortal. Les dones pageses utilitzaven les fulles per fer-se'n les dens netes En tissana és tònica digestiva i tranquil·litzant. També serveix per rentar ferides i pels dolors reumàtics



TARONGÍ (<i>Melissa officinalis</i>) - Cast. Torongil. Altres: Tarongina, herba abellera	
<i>Descripció</i>	Pot arribar al metre d'alçada, cada any es renova amb brots tendres. La tija té quatre cantells molt marcats Les fulles oposades, ovalades i dentades d'un verd suau. L'aroma recorda el de llimona
<i>Floració</i>	Primavera. Flors blanques al cap de les tiges de floració
<i>Usos</i>	Planta que té usos medicinals i culinàries. Com a planta medicinal és estimulante (reanima els desmaiats) i antiespasmòdica (tranquil·litzant els nervis i les histèries). A la cuina s'empra per cuinar els caragols.



ORENGA (<i>Origanum vulgare</i>) - Cast. Orégano	
<i>Descripció</i>	Les tiges poden fer fins a 3 pams. Les fulles, oposades, neixen de dues en dues a cada nus de la tija. Tenen entre forma ovalada i rodona i els costats són sencers. Si es miren amb una lupa, hi ha com uns punts translúcids que són gotetes d'essència que desprèn l'aroma.
<i>Floració</i>	Les flors, lilencues, són molt petites i s'agrupen en ramets. Apareixen a l'estiu
<i>Usos</i>	Es més coneguda pels usos de cuina, però també és medicinal. A la cuina s'empra per adobar carns i aguiats, per posar sobre les pizzes italianes i també per adobar olives (juntament amb timó). Com a medicinal és tònica i digestiva.



MORADUIX (<i>Origanum majorana</i>) - cast. Mejorana.	
<i>Descripció</i>	Fa una mata de branques quadrades de 2 o 3 pams d'alta. Les fulles són oposades, ovalades, de costats sencers.
<i>Floració</i>	Ramets de colors blanc que apareixen al començar l'estiu
<i>Usos</i>	molt coneguda com a condiment de la cuina. Però també es medicinal, i es pren beguda en forma d'infusió (és tònica i digestiva) i també se'n fa una pomada a base de saïm i moraduix (antireumàtica).



TEM (<i>Thimus vulgaris</i>) – Cast, tomillo. Altres: timó, farígola	
<i>Descripció</i>	Forma una mata d'aproximadament un pam d'alta molt poblada de fulles. Les branques són llenyoses i d'un color vinós. Les fulles són petites, de forma entre ovalada i lanceolada. Neixen a cada nus de la branca.
<i>Floració</i>	A partir del mes de març, les flors s'agrupen en petits capets al cap de la tija, i el color és blanquinós o lleugerament rosat.
<i>Usos</i>	Molt usada a la cuina com a condiment de moltíssims de plats. Però també és medicinal, i serveix per tranquil·litzar, per netejar els intestins de cucs i és digestiva. A Eivissa d'una varietat local, se'n fa el licor "Frígola".



ESPÍGOL (<i>Lavandula latifolia</i> i <i>Lavandula dentata</i>) – Cast, espliego	
<i>Descripció</i>	Mata llenyosa a la base però tots els anys treu noves tiges més herbàcies. Les fulles són estretes i llargues, de color verd-blau i oposades. Llises les de la "latifolia" i dentades les "dentata".
<i>Floració</i>	Les flors, blaves i vistoses, de fort aroma apareixen a l'estiu.
<i>Usos</i>	A la indústria: Colorar la roba i per fer aigua de colònia o perfums. A la medicina: internament, es digestiva, estimulant i antiespasmòdica. Externament, és antireumàtica i desinfecta ferides i llagues.



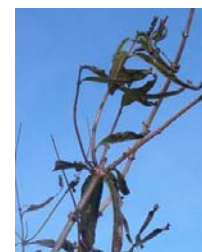
HERBA SANA / MENTA (<i>Mentha sativa</i> / <i>Mentha acuática</i> / <i>Mentha piperita</i>) <i>Herba sana borda, menta d'aigua, menta piperita</i> – Cast, menta, hierbabuena	
<i>Descripció</i>	Totes tenen les mateixes propietats, però varia la forma segons el tipus. Des de les fulles peludes i blanquinoses de l'herba sana borda a les llises, petites i obscures de la menta piperita. Lanceolades i dentades
<i>Floració</i>	Les flors apareixen a l'estiu i varien de color segons el tipus. En general ramells de flors compactes al cap de la tija. També presenten diferències, segons les varietats, les olors
<i>Usos</i>	-medicina: és tònica, estomacal i també sedant. -cuina: usada en els caragols. -licoreria: licors de menta i com a part de les tradicionals "herbes".



CAMAMIL·LA (<i>Santolina chamaecyparissus</i>) – Cast. Abrotano hembra (Sembla que la "manzanilla" (<i>Matricaria chamomilla</i>) o (<i>Anthemis nobilis</i>) són altres varietats de semblants característiques).	
<i>Descripció</i>	Fulles molt petites, lineals i retallades, de color verd o grisós, peludes i agrupades cap a la part baixa de la tija.
<i>Floració</i>	La flor (maig) és com un botó groc hemisfèric, que agrupa les flors totes atapeïdes. Fa devers un centímetre de diàmetre i apareix al cap de la tija.
<i>Usos</i>	Les flors de camamil·la (en nombre senar) s'usa especialment com a digestiva, en forma d'infusió. Però també s'usa per netejar ferides i netejar la brutor dels ulls.



HERBALLUÏSA (<i>Lippia Triphylla</i>)	
<i>Descripció</i>	Planta llenyosa, arbustiva. Fulles lanceolades, aguantades amb un pecíol molt curt. Són una mica aspres al tacte i es solen agrupar 3 o 4 fulles al nusos de la tija.
<i>Floració</i>	A l'estiu. Flors molt petites i agrupades en ramets
<i>Usos</i>	Fulles i flors, com a infusió. Digestiva, sedants. Desarreglaments menstruals. També té virtuts antinervioses



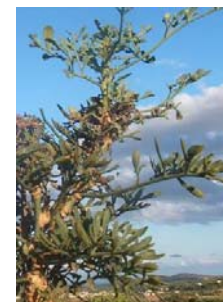
MILFULLES (<i>Achillea millefolium</i>) – Cast. Milenrama.	
<i>Descripció</i>	Planta rizomatosa de fulles fonament segmentades
<i>Floració</i>	Estiu. Inflorescència en forma d'umbel·la blanca
<i>Usos</i>	En infusió. Estimulant i per rentar ferides. En altres països s'ha utilitzada per a la fabricació de cervesa. Discòrides l'empleava per aturar hemorràgies.



FONOLL (<i>Foeniculum vulgare</i>) – Cast. Hinojo.	
<i>Descripció</i>	Planta alta, que pot arribar a l'altura d'un home. Les tiges són llargues i gruixudes, com el dit índex, i de color verd clar. Fulles de color verd, primes i molt dividides.
<i>Floració</i>	Juny. els seus fruits maduren cap a finals de l'estiu i a la tardor
<i>Usos</i>	Pot usar-se la fulla, el fruit i l'arrel. Basicament s'usa a la cuina: rostits, frits, caragols, figues seques... i per al licors d'herbes. La rel és diurètica i la seva pell augmenta les ganes de menjar.



RUDA (<i>Ruta graveolens</i>) – Cast. Ruda.	
<i>Descripció</i>	Planta que pot arribar als 2-3 pams d'alta. Fulles petites, d'un color verd-grisós. Molt dividides en nombrosos segments ovalats. L'aroma és forta i dolenta.
<i>Floració</i>	Primavera. Les flors formen ramets i són de color groc
<i>Usos</i>	Medicinals, en dosis petites, perquè en dosis altes és tòxica i verinosa: per la circulació de la sang, va molt bé pel reuma, per augmentar la resistència dels vasos capil·lars, provoca la menstruació. Hi havia la creença que espantava bruixes i malsaveranys



ROMANÍ (<i>Rosmarinus officinalis</i>) – Cast. Romero.	
<i>Descripció</i>	Arbust que fa una mata de fins a 2 metres d'alta. És verd tot l'any i es troba a les muntanyes i garrigues. Les fulles són de forma linear, allargada i oposades. El revers de la fulla és de color blanquinós.
<i>Floració</i>	Quasi tot l'any. Les flors formen uns ramets i neixen entre les tiges i les fulles. Solen ser d'un color blau pàlid o violaci.
<i>Usos</i>	A la cuina com a condiment per aromatitzar carns. En medicina com a desinfectant, tonificant i antiespasmòdic. Tradicionalment s'ha cremat romaní per fer desaparèixer mols olors



LLORER (<i>Laurus nobilis</i>) – Cast. Laurel.	
<i>Descripció</i>	Arbre de fulles perennes, dures i de color verd obscur a la faç i un poc més pàl·lides a l'anvers. Estan recorregudes de per llarg per un nervi de color clar. Costats sencers.
<i>Floració</i>	A la primavera. Les flors, de color blanquinós, neixen als extrems de les branques i s'agrupen de 5 en 5
<i>Usos</i>	És signe de victòria: els romans l'usaven per coronar els emperadors i els grecs per coronar els vencedors dels jocs olímpics. Molt usat a la cuina com a condiment: estofats, olives, escabetxats... En medicina, tonic estomacal i calmant del dolor



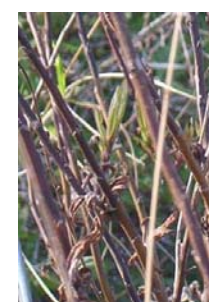
ALFABEGUERA (<i>Ocimum basilicum</i>) – Cast. Albahaca.	
<i>Descripció</i>	Planta de temporada. De fulles lanceolades, oposades i dentades. Nervis destacats. Olor forta i característica
<i>Floració</i>	Finals d'estiu. Raimos de flors blanques al cap del brot
<i>Usos</i>	Tradicionalment s'ha utilitzada per espantar els mosquits. A la cuina, com a condiment i per a les ensalades Efectes estimulants i antiespasmòdics a fulles i flors.



DONZELL (<i>Artemisia arboréscens</i>) – Cast. Ajenso de montanya.	
<i>Descripció</i>	Fa unes motes blanquinoses d'un metre i més, molt espeses amb les fulles esparses, peludes, sedoses molt aromàtiques. Limbe profundament tallat. Planta perenne sovint cultivada
<i>Floració</i>	Juny-juliol. Flos molt petites, tubulars, agrupades fent feixos atapeïts
<i>Usos</i>	Tònica, estimulant, s'empra també contra l'epilèpsia i neuràlgies



OLIVARDA (<i>Dittrichia viscosa</i>) – Cast. Olivarda.	
<i>Descripció</i>	Planta vivaç (orgues subterrànies persistents i renovació anual de l'aparell aeri) glandulosa, molt viscosa i de forta olor. Es troba pels camins dels voltants de ses Sitges. Fulles verdes lanciolades. Tiges llenyoses a la base.
<i>Floració</i>	Finals d'estiu. Flors de color groc, reunides amb raimos, formant panícula. <i>No vos 'nemoreu, amor, de cap fadrina gallarda que és com la flor d'olivarda molt guapa i dolenta olor</i>
<i>Usos</i>	Per combatre el paludisme, les malalties de les vies urinàries, i com a astringent.



JUEVERT (<i>Petroselinum crispum</i>) – Cast. Perejil.	
<i>Descripció</i>	Planta biennial, lluent i aromàtica. Fulles tripartides, les inferiors peciolades
<i>Floració</i>	Juny-setembre. Flors d'un groc verdosenc en umbel·les llargament pedunculades de 8-20 radis.
<i>Usos</i>	Planta febrífuga, tònico-estomacal i diürètica. Les fulles son condiment carminatiu que afavoreix l'expulsió del vent dels intestins. La llavors afavoreixen la digestió. Molt utilitzat a la cuina. Es la planta que te més vitamina C. L'olor que queda a la boca després de menjar alls, desapareix roegant una fulla de julivert.



SINTESI: Caterina Pons, Guillem Pont
FONTS D'INFORMACIÓ.
Vegi's biblografia referenciada.
DARRERA ACTUALITZACIÓ: Maig, 1998.