

Plantes aromàtiques i remeieres dels Països Catalans

Herbes i mates

SAJOLIDA
Satureja montana
S. hortensis
SAJURIDA (PV)
SENYORIDA (B)

De tija llenyosa, creix en zones plujoses. La d'horta és una herba anual. S'usa per confitar olives.

S. montana

ORENGA
Origanum vulgare

Planta herbàcia o de tija llenyosa que creix en terrenys secs i assolats. És el primer condiment de les pizzes. Com a medicinal, és també emmenagoga.

MARDUIX
Origanum majorana

Planta herbàcia cultivada com a ornamental molt perfumada. S'usa amb la menta per aromatitzar les faves.

SÀLVIA
Salvia officinalis

Mata llenyosa d'aroma balsàmica, de fulles carneses i piloses. Creix en llocs secs i àrids. Sol ser cultivada. És també emmenagoga, carminativa i antisèptica bucal.

ALFÀBREGA
Ocimum basilicum

AUFÀBEGA (B), ALFÀBEGA (PV)

De fulla grossa i lluent, es cultiva com a condiment. Se'n fa el cèlebre *pesto genovès*.

TARONGINA
Melissa officinalis

TARONGÍ (B), CIDRAC (CN)

Herba vivaç de zones humides i ombrívols, cultivada com a aromàtica i remeiera. És la base de l'Aigua del Carme.

MENTA BORDA
Mentha suaveolens

HERBA-SANA BORDA (B), MATAPUÇA (PV)

Herba perenne estolonifera, que creix en llocs humits. És pilosa i d'olor forta.

MENTA
Mentha spicata

M. SOPERA (C), M. DEL CÀRAMEL (PV)

De tija de secció quadrada, com tot el gènere *Mentha*, la podem considerar la mare de totes les mentes, ja que la majoria d'hibridacions hi tenen relació.

POLIOL
Mentha pulegiol

PONIOL, POLIOL D'AIGUA (C)

Herba vivaç i conreada. Es diu que "el polioli a tot mal don consola". Entre altres, té propietats com a emmenagoga i febrífuga.

TOMANÍ
Lavandula stoechas

CAP D'ASE, TOMANYI (C)

Mata llenyosa, d'aroma molt forta. Creix en contrades mediterrànies marítimes.

ESPÍGOL
Lavandula officinalis

ESPÍGOL VER (C)

Mata llenyosa de contrades mediterrànies i estatge montà submediterrani. Amb bràctees florals més estretes que l'espígol. Corol·la de color lila pàl·lid.

BARBALLÓ
Lavandula latifolia

ESPÍGOL COMÚ

Mata llenyosa de contrades mediterrànies i estatge montà submediterrani. Amb bràctees florals més estretes que l'espígol. Corol·la de color lila pàl·lid.

ROMANÍ
Rosmarinus officinalis

ROMER, ROMANILL, ROMANYÍ

Mata llenyosa que sol esdevenir un arbust que creix en terrenys calcaris i àrids i que se sol conrear en parcs i jardins. Pot florir tot l'any. Entre altres virtuts, és emmenagoga.

FARIGOLA
Thymus vulgaris

FRIGOLA, TIMÓ (C), TOMELL (PV)

Mata llenyosa i molt ramificada, que creix en sòls calcaris, però també es cultiva. La tradició mana collir-la el dijous sant, amb la lluna plena de primavera. Ús en laques bucal i als ulls, i carminativa.

MARIALLUISA
Aloysia citrodora

HERBA LLUISA, DE LA PRINCESA, REINA LLUISA

Arbust de fulla caduca d'origen americà conreat en horts i jardins per usar-ne les fulles com a remei.

BERBENA
Verbena officinalis

BERBERA (B)

Planta anual (a vegades vivaç) poc fullosa, que creix en marges i llocs secs arrecerats.

ORTIGA
Urtica dioica

ESTRÍGOL, EIXORDIGA

Herba alta, perenne i dioica (sexes separats), que creix en llocs humits. Aquesta planta dona nom a la urticària. Entre altres virtuts, és depurativa, hemostàtica i antilopèctica.

CUA DE CAVALL
Equisetum arvense

El 3% del pes d'aquesta planta són minerals dels quals sobresurten el silici i el potassi, composició que la converteix en una gran remineralitzant.

MATAFALUGA
Pimpinella anisum

ANÍS, MATAFALUGA (PV)

Herbàcia anual, aquí rarament cultivada, de la qual s'aprofiten els fruits aromàtics de la seva umbel·la. Com el celiandre, aromatitza bunyols i altres pastissos. També és galactagoga.

COMÍ
Cuminum cyminum

Herba biennal, que creix en prats de muntanya. També es conrea per aprofitar-ne la grana. Entre altres propietats, és carminativa, galactagoga i emmenagoga.

CELIANDRE
Coriandrum sativum

CORIANDRE, CELIANDRIA, XELIANDRIA

Herba fètida de fruit aromàtic, conreada tant per la fulla fresca com per la llavor seca. També és carminativa.

FONOLL
Foeniculum vulgare

FENOLL

Herba d'un verd grisenc que creix en herbassars, marges i ruderals. Se'n aprofita la planta verda per aromatitzar peix i caragols i les llavors com a remei. També és carminativa, galactagoga i va bé per als ulls.

REGALÈSSIA
Glycyrrhiza glabra

Planta que creix en terrenys arenosos i amb aigua, buscada i conreada pel seu rizoma llarg, gruixut i dolç, una veritable llaminadura.

CAMAMILLA
Matricaria chamomilla

CAMAMILLA (PV), MAÇANILLA, MAJOLA

Herba anual que creix en erms i marges calcaris. La camamilla romana (*Anthemis nobilis*), té les mateixes propietats. Entre altres virtuts, és carminativa, antiinflamàtori i va bé per als ulls.

ÈRNICA
Arnica montana

HERBA DEL COP, H. DE LES CAIGÜES, TABAC DE PASTOR

Creix en zones d'alta muntanya i se'n usen les flors. Adequada contra les contusions i contra els blaus. Ingerida pot ser mortal.

LLÚPOL
Humulus lupulus

HERBA CERVESERA (C), ESPARGA

Planta enfiladissa dioica, que creix en llocs humits i es conrea pels cons femenis per fer cervesa.

CÀNEM
Cannabis sativa

CÀNYEM (B)

Planta dioica d'origen persa naturalitzada, que s'aprofitava per les fibres vegetals per fer cordes. De la subvarietat *C. indica* se'n diu *marihuana* i *maria*.

Arbres i arbustos

MURTRA
Myrtus communis

MURTA (C)

Aquest arbust és l'única mirtàcia europea. Fa agrupacions al litoral mediterrani.

EUCALIPTUS
Eucalyptus sp.

FEBRER, ARBRE DE LA SALUT

Arbre austral naturalitzat per a la indústria paperera. Desprèn una olor balsàmica agradable.

SALZE
Salix alba

SAULE, SAULA (C), VIMETERA, VIMENERA (PV)

Propi de riberes, se sol trobar en parcs i jardins. Se'n aprofita l'escorça, l'extracte de la qual és la base de l'aspirina.

SAÛC
Sambucus nigra

SAÛQUER, SABUC, SABUQUER, BONARBRE

Creix en llocs humits. De la inflorescència se'n fa un xampany o es menja arrebossada i dels fruits se'n fa confitura. També és laxant i s'usa en cures oculars.

LLORER
Laurus nobilis

LLOR

Creix espontani a la Mediterrània, però sol ser plantat. Les fulles aromatitzen estofats, plats de faves i escabetxs.

ARÇ BLANC
Crataegus monogyna

ARÇ (C), ESPINAU, ESPINAL (PV), CRERER DE LA MARE DE DEU

Arbust que creix als boscos mediterranis i del qual s'aprofiten les flors blanques i les fulles.

TIL·LER
Tilia sp.

TELL, TEI (C), TIL·LERA (PV)

Arbre salvatge, però el coneixem plantat en parcs, jardins i carrers. És molt aromàtic i desprèn un enganxós mucilag.

GINEBRÓ
Juniperus communis

GINEBRE

Arbret dioic, s'havia usat com a arbre de Nadal. Amb les seves baies s'aromatitza la licors i altres plats de caça.

ÀLOE VERA
Aloe vera

SÈVER, ATZAVARA VERA

Originària de l'Índia, és una planta vivaç de fulles succulentes. El gel saludable de les seves fulles també té propietats laxants.

VARIETAT DIALECTAL
(C) Principat (PV) País Valencià (B) Illes Balears

PRINCIPALS PROPIETATS:
FR Flairosa i Ratafiaire DE Digestiva - Estomacal DI Diurètic
CI Culinària i/o Apenitiva VR Vies respiratòries SH Sedant - Hipotensora
DE Cosmètica - Ús extern A Analgèsica - Antialgíca ES Espasmòdica - Espasmolítica

Es usos atribuïbles a les plantes varien molt d'una localitat a l'altra, i segons les diferents tradicions etnobotàniques. Tant la tria d'espècies com les propietats medicinals sintetitzades aquí són a títol indicatiu, no pretenen ser exhaustives i en cap cas poden substituir la preceptiva supervisió tècnica d'un professional herbolari o mèdic.

Dibuixos
Toni Llobet i François