

# INFORMACIÓ

## **BIBLIOTECA ERNEST LLUCH**

Barri de Palau  
Saragossa, 27 - 17003 Girona  
Tel. 972 426 368 - Fax 972 426 391  
bibliolluch@ajgirona.org

Horari:  
de dilluns a divendres de 16 a 20.30 h  
dijous i divendres de 9.30 a 14 h  
dissabte i diumenge d'11 a 14 h

## **BIBLIOTECA SALVADOR ALLENDE**

Barri de Santa Eugènia  
Montseny, 74-78 - 17006 GIRONA  
Tel. 972 232 715 – Fax 972 401 316  
biblioallende@ajgirona.org

Horari:  
de dilluns a divendres de 16 a 20.30 h  
dijous de 9.30 a 14h  
dissabte i diumenge d'11 a 14 h

## **BIBLIOTECA JUST M. CASERO**

Barri de Pont Major  
Pl. de l'Om, 1 - 17007 GIRONA  
Tel. 972 211 370 – Fax 972 211 502  
bibliojcasero@ajgirona.org

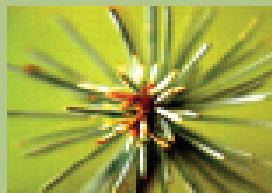
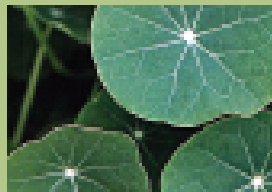
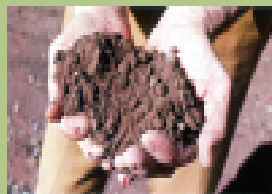
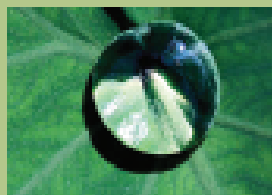
Horari:  
de dilluns a divendres de 16 a 20.30 h  
dimarts de 9.30 a 14 h  
dissabtes i diumenges d'11 a 14 h

## **BIBLIOTECA DE TAIALÀ**

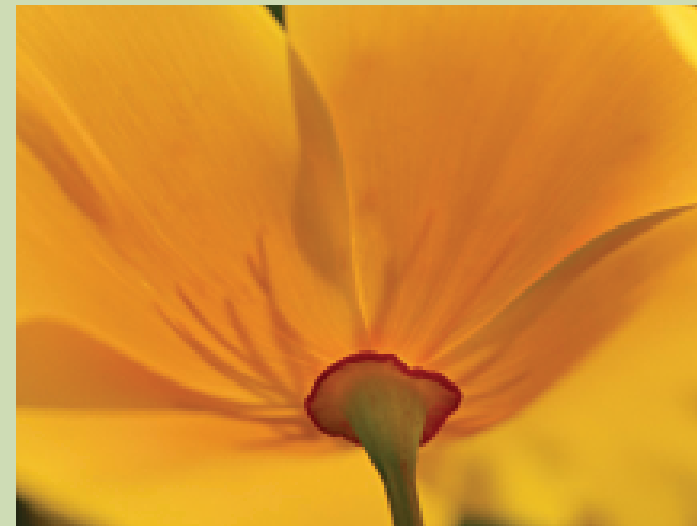
Carretera de Taialà, s/n - 17007 GIRONA  
Tel. 972 213 315 – Fax 972 218 318  
bibliotaiala@ajgirona.org

Horari:  
de dilluns a divendres de 16 a 20.00 h  
dimarts i dissabtes d'11 a 14 h

[www.ajuntament.gi/biblioteques](http://www.ajuntament.gi/biblioteques)



*Guia de lectura*



# HERBARI

Herbes i plantes a l'abast

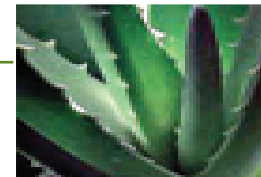
# HERBARI

És sabut de tots que la relació entre l'home i les plantes ve d'antic, perdura i evoluciona. Amb aquesta guia de lectura hem volgut apropar-nos al món de les herbes des d'algunes perspectives possibles. En l'alimentació, la salut, la decoració, el cultiu, la cosmètica o el folklore, hi trobareu infinitat d'aplicacions; algunes de properes i quotidianes, d'altres noves i sorprenents. Tot plegat, un homenatge al món de les plantes a través dels sentits o, si ho preferiu, un homenatge als sentits des del món de les plantes.

La guia recull una selecció del que hi ha a les biblioteques municipals, a més d'algunes propostes d'utilitat i citacions curioses. Això que teniu a les mans només és un tast. Us queda a vosaltres, si ho voleu, revelar tota la resta.

## Plantes i salut

---



Les plantes medicinals han estat durant molts anys les úniques medicines de què la humanitat ha disposat per guarir-se. Actualment estem assistint a un procés de valoració de l'herboristeria que ens renova el sentiment de confiança en la força reparadora de les plantes medicinals i en els seus principis actius.

BARCROFT, A. **Aloe Vera**

Ediciones Obelisco, 1997

Pràctic, amè i comprensible, aquest llibre t'ajudarà a treure el màxim partit d'aquesta planta curativa. És una guia pràctica que et descobrirà, entre d'altres coses, què és, què pot curar i com es fa servir en les teràpies alternatives, així com la llegendària història d'aquesta planta extraordinària.

BREMNESS, L. **Manual del herborista**

Raíces, 1993

Una guia pràctica plena de suggeriments per al cultiu i l'ús de les herbes a la llar. Ofereix un índex de més de cent herbes a més d'idees per a la decoració, receptes de cuina, remeis per a les molèsties més freqüents, fórmules senzilles per a la preparació de cosmètics o consells sobre la plantació de plantes aromàtiques.

FABROGINI, J. **Flores de Bach**

Vecchi, 1997

Les flors de Bach són arreu conegudes per les múltiples propietats terapèutiques, ens poden ajudar a solucionar trastorns psíquics, angoixes, pors, inseguretats, pessimisme, depressió. Aquest llibre ens descriu de manera detallada cada remei floral, les seves propietats i com utilitzar-lo.

**Edita:** Ajuntament de Girona

**Coordina:** Servei Municipal de Biblioteques

**Selecció i textos:** Arantxa Baqués Amela, Sílvia Ferrer  
Trèmols i Montserrat Rebollo Navarro

**Fotografies i imatges extretes de  
les obres referenciades a la guia**

**Realització:** Curbet CG

**Impressió:** Gràfiques Alzamora

**Dipòsit legal:** Gi-282-2004

FONT QUER, P. **Plantas medicinales. El Dioscórides renovado**

Labor, 1995

S'atribueix la publicació de la *Matèria mèdica* del grec Dioscòrides a la segona meitat del segle I. Molt llegit durant l'època medieval, va ser uns dels primers manuscrits convertits en incunable a principis del Renaixement. La primera edició del Dioscòrides en espanyol fou la d'Antonio Nebrija, el 1518. La present edició de Font Quer, farmacèutic lleidatà, conté la descripció completa de 682 espècies, tant pel que fa a composició, propietats, usos i virtuts com a la seva història.

#### **Como cura el cannabis**

Integral, 2000

Malgrat la polèmica que desperta aquesta planta, existeixen moltes referències a les seves propietats terapèutiques. Aquest llibre ens ofereix una informació detallada sobre qualitats i propietats així com sobre la legislació vigent a Espanya i a d'altres països.

#### **Altres títols**

BERDONCES I SERRA, Dr.

**Gran enciclopedia de las plantas medicinales**

Tikal, 1999

HARROD BUHNER, S. **Antibióticos naturales**

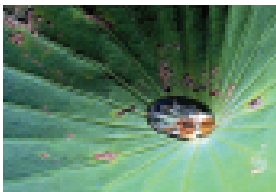
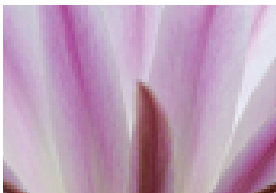
Obelisco, 2002

KEVILLE, K. **Hierbas para la salud**

Oniro, 1997

ROMO, A.M. **Les plantes medicinals dels Països Catalans**

Pòrtic, 2000



*"Contra cada patiment creix una planta"*

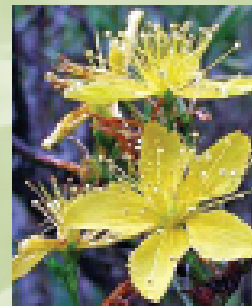
PARACELS

## L'hipèric o herba de Sant Joan

El trobareu fàcilment als marges dels camins i allà on la terra ha estat masegada. Cal tallar les flors, sense malmetre la planta, un migdia assolellat pels volts de Sant Joan. Té propietats molt diverses: és antiinflamatori i antisèptic, té una acció antiviral, cicatritza, estimula la circulació de la sang i elimina els hematomes. Ens trobem també davant d'un magnífic antidepressiu natural. La **infusió** de les seves flors seques és un remei excel·lent per a les malalties dels nervis, així com per a les neuràlgies, el nerviosisme, el desànim, l'angoixa i l'insomni. També es pot prendre com un tònic digestiu.

El seu extracte dissolt en **oli** és molt eficaç a l'hora de guarir cops i ferides. Als nens petits també se'ls fan fregues a la panxa amb l'*oli de cop* per tranquil·litzar-los i calmar-los els dolors abdominals. L'herba de Sant Joan també s'ha fet servir en cosmètica, per regenerar la pell envellida.

Per elaborar una **loció** per a les cremades, barregeu 40 g d'herba seca d'hipèric i camamilla amb 20 g de calèndula i farigola per 1 l d'oli d'oliva i deixeu-ho macerar uns 15 dies.



# Herbes als fogons

Groc, verd, marró, lila i una mica de vermell amb tot de matisos i algun blanc: polsims de gust per donar vida als nostres plats. Això és el que des de l'antiguitat han aportat les espècies i plantes aromàtiques a les cuines d'arreu del món.



FÀBREGA, J. **El llibre de la ratafia**  
Cossetània, 2001

Coneguem els orígens, la història i l'elaboració de la ratafia i d'altres licors. Aquest llibre és a més un excel·lent manual per conèixer les herbes, les espècies i les fruites útils per fer licors, així com per a d'altres usos culinàries.

PAGE, M.; STEARN, W.T. **Hierbas para cocinar**  
Blume, 1996

Una guia senzilla i clara de les principals herbes aromàtiques, amb indicacions per cultivar-les, assecar-les, congelar-les i usar-les a la cuina.

WELLS, T. **Los perfumes de la cocina**  
Intermón, 1996

Són més de 100 exòtiques receptes de l'Àfrica, Àsia, Amèrica Llatina i l'Orient Pròxim, condimentades amb les espècies més conegudes i d'altres que no ho són tant. Es completa amb una guia d'espècies, on ens presenta el condiment i ens aconsella com utilitzar-lo. Hi trobareu alguns dels plats més exquisits del món.

**El gran libro de las especias**  
Integral, 2000

Aquest llibre ens desvetlla els secrets de l'origen, l'ús i la conservació de les espècies més comunes i ens ofereix, a més, un receptari complet, amb plats saludables i senzills de preparar. Vinagres, salses, amanides, cremes, sopes, postres i begudes amb un toc ben especial.

## Altres títols

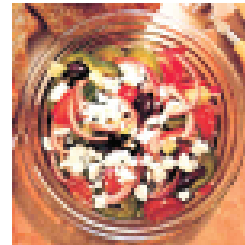
BERRY, M. **Guía básica de las técnicas culinarias**  
Blume, 1998

CLEVELY, A. **El jardín culinario**  
Blume, 2001

**Guía integral de herboristería y dietética**  
Integral, 2003

*"Que el teu aliment sigui la teva medicina  
i la teva medicina el teu aliment"*

HIPÒCRATES



## Salsa amb fines herbes

Una salsa d'acompanyament que admet nombroses varietats, apropiades per a plats de mar i de terra endins. Hi ha moltes versions: la salsa d'anet (exquisida per al xai), la salsa d'api nap (molt bona amb el porc al forn), la salsa de porros (que dóna molt bon gust a la vedella), la salsa de menta que aromatitza la carn de xai i moltes d'altres.

### INGREDIENTS per a 4 persones

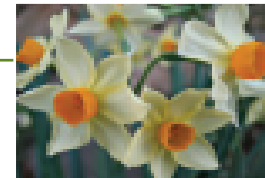
- 1/2 gotet de vinagre
- Mostassa, porradell, estragó i julivert
- Oli
- Sal

### PREPARACIÓ

1. Barregeu, en un bol, amb el vinagre, una cullerada de mostassa, julivert, porradell i estragó, tot picat molt petit.
2. Poseu-hi la sal i remoueu-ho fins que quedi ben lligat.
3. Afegiu-hi una tassa d'oli i remeneu-ho bé.
4. Podeu servir-ho en una salsaera.



## Un jardí particular



Les plantes suposen un contacte amb la natura i al mateix temps augmenten el valor de qualsevol espai, tant interior com exterior, amb les seves formes naturals, colors i fragàncies. Així la contemplació d'un espai amb plantes proporciona una serenor que omple els nostres sentits.

### ENGELS, S. **Jardinería esencial**

Rba, 2003

Guia pràctica i d'estètica contemporània per als amants del verd, plena de consells i idees originals, romàntiques i ràpides per decorar el balcó, el jardí o la terrassa; amb consells per a festes i receptes a base d'ingredients sortits del test.

### KISLINGER, E.; HOFMANN, H. **Cómo practicar feng shui**

Cúpula, 2000

El feng shui, tècnica mil·lenària xinesa que ensenya com viure en consonància amb la natura, pot aplicar-se també al nostre jardí. Quines plantes són més adequades per a cada zona, com podem fer fonts o petits estanys, com dibuixar camins, quin és el mobiliari idoni per completar el conjunt...

### PACKER, J. **Arreglos florales rápidos**

Blume, 1996

Guia didàctica que ens ajuda a confeccionar arranjaments florals ràpids. Conté il·lustracions amb les tècniques més senzilles pas a pas.

### RYRIE, Ch. **La sabiduría del jardinero**

Grijalbo, 2002

Recull de tècniques i pràctiques tradicionals d'agricultura i jardineria procedents de diferents cultures. També inclou informació de jardineria per a plantes d'interior, propietats de plantes medicinals i cosmètica entre d'altres.

### Altres títols

BLAND, J. **Manual de supervivencia de las plantas**  
Acanto, 1997

BROOKES, J. **Jardinería y paisaje**  
Blume, 1998

DEL TURA BOVET, I. M. **Manual práctico de bonsai**  
De Vecchi, 1991

GÓMEZ SÁNCHEZ, A. **Enciclopedia ilustrada de los cactus y otras suculentas** - Floramedia, 2001

GÓMEZ SÁNCHEZ, A. **Jardines de cactus y suculentas de España**  
Floraprint, 1998

GREENWOOD, P. **Enciclopedia de plagas y enfermedades de las plantas** - Blume, 2002

LANCASTER, R. **Qué planta en qué lugar**  
Blume, 1996

MOGGI, G.; GIUGNOLINI, L. **Flores de balcón y jardín**  
Grijalbo, 2003

PASCO, A. **El calendario del jardinero**  
Blume, 2001

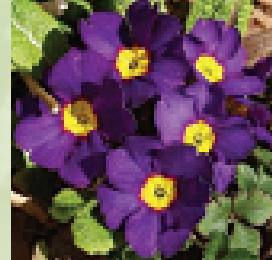
*"Quan un home planta arbres sota els quals sap molt bé que mai no s'hi aneurà, ha començat a descobrir el sentit de la vida"*

ELTON TRUEBLOOD



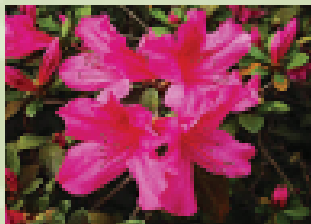
## LES FLORS DE LES PRÍMULES ANUNCIEN LA PRIMAVERA

Són les primeres plantes d'interior que floreixen en arribar la primavera, si les hem plantat a la tardor. Tenen les flors molt vistoses, ja que aprecien els ambients frescos amb llum indirecta i creixen bé en un test. S'inclouen diverses espècies dins d'aquest gènere, però totes elles tenen en comú les seves boniques flors blanques, roses, vermelles, liles... i un fullatge molt vistós.



## ANTURI, BELLESA TROPICAL

Floreix entre maig i setembre. Espècie originària de l'Amèrica tropical molt utilitzada a Europa com a planta d'interior. El seu valor decoratiu es deu a l'originalitat de les flors vermelles. Amant de l'aigua, n'ha de rebre en abundància durant l'època de més calor. L'estat ideal és entre sol i ombra. Molt sensible als canvis de temperatura.



## L'AZALEA

Amb la fi de la primavera acaba també l'època de floració de les azalees, que té lloc entre maig i juny. S'ha d'evitar posar-les a ple sol, prefereixen espais frescos. S'ha de regar amb freqüència durant l'estiu. Les flors poden ser de diferents tonalitats, que van des del blanc fins al vermell fosc.

## L'hort a casa

Diuen que no cal ni molt de temps ni diners per aconseguir un hort productiu, cal proporcionar-li el que necessita a cada moment: bona terra, la quantitat d'aigua correcta, protecció davant plagues o elements agressius.

Diuen també que si es practica la jardineria durant anys, és possible reconèixer què és necessari amb només una ullada, fins llavors la millor manera d'aprendre la pràctica del cultiu és seguir fórmules recollides al llarg dels anys. A continuació us proporcionem una sèrie d'idees que us ajudaran.

### BUENO, M. **El huerto familiar ecológico**

Integral, 1999

Guia essencial de cultiu de manera natural on trobarem els secrets de l'agricultura biològica. Conté informació de com fer un hort ecològic, tècniques de cultiu, eines necessàries, característiques, consells i atencions que requereix cada cultiu. Esdevé el llibre de capçalera per a aquells que decideixin posar-ho a la pràctica.

### FLORIN, X. **Cultivar en armonía con la luna y el cielo**

Susaeta, 1999

Una aproximació al coneixement de les relacions entre el cel i la terra. Aquest llibre ens aporta informació sobre l'art de treballar el jardí en harmonia amb la natura.

### KLOCK, P. **Cómo seleccionar y cultivar frutales en macetas**

Cúpula, 1998

Proporciona tots els coneixements necessaris per cultivar arbres fruiters en testos; des de consells sobre el cultiu, adob i protecció de les plantes i millor ubicació a cada època de l'any, fins a tasques de poda i recol·lecció.



### PAVORD, A. **El huerto en casa**

Blume, 1997

Una guia completa per dissenyar, plantar i cultivar un hort productiu i decoratiu. Nombrosos esquemes de plantació per a horts de qualsevol mida. Conté consells indispensables de tècniques de cultiu i una selecció de receptes de cuina per treure el millor partit a la collita.

### Altres títols

#### BIGGS, T. **Los secretos del huerto**

Folio, 1996

#### FERNÁNDEZ-POLA, J. **Cultivo de plantas medicinales, aromáticas y condimenticias**

Omega, 1996

#### HESSAYON, DR. D.G. **Manual de horticultura**

Blume, 2001

#### REES, I.; TITTERINGTON, R.; SUTHERLAND, N.

#### **El cultivo de hierbas**

GG, 1995

#### SEYMOUR, J. **El horticultor autosuficiente**

Blume, 1999



*"Adopta el ritme de la naturalera; el seu secret és la paciència"*

RALPH W. EMERSON



## GENER

Comença la sembra d'allis, pèsols i faves tardanes. Continua la plantada de cebes, cols, enciams, escaroles, bròquils i bledes, també la sembra d'espínacs i julivert.

## FEBRER

A més de les espècies indicades per al mes de gener, se sembren pastanagues i raves.

## MARÇ

S'intensifica la sembra de nombroses espècies. S'inicia la del tomàquet primerenc i la dels fesols d'enramar a les zones càlides, mentre a les altres se sembren raves i pastanagues i es trasplanten maduixots.

## JULIOL

Tenen gran importància les feines de recol·lecció i d'irrigació. Es preparen les terres per als bròquils, coliflors, escaroles, espínacs, bledes, agrelles, raves...

## AGOST

Segueixen a bon ritme les collites. Es prepara la sembra de l'enciam "trocadero" i es planten coliflors, bròquils, cols... També se sembren patates de segona collita.

## SETEMBRE

Es generalitza la plantada de bròquils, cols, bledes, escaroles, cebes i la sembra de raves, faves primerenques... Continua a gran ritme la collita de les mateixes espècies del mes anterior.

## ABRIL

Es planten ja en quantitat tomàquets, pebrots i albergínies i se sembren mongetes, melons, síndries, carbassons, pastanagues, raves i els últims espínacs a les zones no massa càlides.

## MAIG

Se sembren les espècies del mes anterior, i a més a més, carbasses, porros, apis, cebollins, cards blancs... Es cullen faves, pèsols, cols de cabdells, carxofes, maduixots, espàrrecs, cebes, enciams...

## JUNY

Es planten tomàquets tardans, se sembren fesols d'enramar i cogombres. Es generalitza la collita de les espècies pròpies de l'estiu.

## OCTUBRE

És l'època adequada per plantar bledes, cols de paperina i de cabdell, enciam romà, escarola, cebes i porros. Se sembren faves, pèsols, raves i julivert, naps...

## NOVEMBRE

Es continuen les sèmres i plantades de diferents espècies, com ara les bledes, xicoira, cols de Pasqua, de paperina i de cabdell, espínacs, escaroles, xirivia, pèsols de tota mena, cebes, faves primerenques, nap fi i pastanaga fina.

## DESEMBRE

Es cullen cols, bròquils, espínacs, bledes, enciams, escaroles i els apis de Nadal. Es fan planters de tomàquets en caixons.

## Essències per als sentits

Les persones semblen experimentar un plaer instintiu a aplicar al seu cos olis perfumats. L'aroma, etèria i quasi intangible és única en la seva capacitat d'evocar emocions. L'aromateràpia, utilitzada al llarg de 4.000 anys, i la cosmètica natural obtenen de les plantes medicinals els seus destil·lats essencials.



### AFFEL, M. **Pequeña historia del perfume**

Paidós, 2002

L'autora ressuscita la rica herència relacionada amb l'evolució de la perfumeria, des del comerç d'espècies fins a les investigacions dels alquimistes, i desenterra un món oblidat on l'aroma era lloada pels poetes, contemplada pels filòsofs i preuada universalment pels seus efectes profunds sobre el cos, la ment i l'ànima.

### COX, J. **Belleza natural con productos naturales**

Oniro, 1999

En aquesta obra es presenten més de 200 receptes amb les quals es poden fer tractaments de bellesa fent servir flors, plantes, herbes i arbres i així poder obtenir una gran varietat de productes per a la cura personal.

### DAVIS, P. **Aromaterapia de la A a la Z**

Edaf, 2001

Aquesta obra completa ens ajudarà a conèixer més a fons aquesta teràpia, ens resoldrà els interrogants i ens donarà les pautes per posar-la en pràctica.

### MCGILVERY, C. **Masajes, reflexología y aromaterapia**

Agata, 1996

El massatge aromaterapèutic, que utilitza olis d'essències, és un tractament terapèutic per a la ment i per al cos que actua sobre el sistema nerviós. L'aromateràpia és holística i ajuda a protegir el sistema immunològic i a establir les emocions.

### Altres títols

#### BROSS, B. **Sustancias aromáticas**

Omega, 1994

#### PADRINI, F, LUCHERONI, M<sup>a</sup> T. **El gran libro de los aceites esenciales**

Editorial de Vecchi, 1996

#### PRICE, S. **Aromaterapia**

Acanto, 1992

#### **Larousse del perfume y las esencias**

Larousse, 2000

*Safo, la bella poetessa de la Grècia clàssica,  
s'untava els cabells amb marduix i es feia fregar al cos  
amb menta i farigola.*



## EMULSIÓ PER PRENDRE EL SOL SENSE RISCOS

A més de prendre el sol amb precaució, podem elaborar un protector solar a casa.

Barregeu en un bol:

50 ml d'oli de soja  
20 ml d'oli de nous  
30 ml d'oli d'alvocat

Guardeu el preparat en una ampolla.  
Aquesta emulsió és resistent a l'aigua.

S'ha d'aplicar de forma moderada, ja que és molt grassa, abans de prendre el sol.

## OLI CONTRA ELS MOSQUITES

L'oli essencial de citronella i d'eucaliptus és un eficaç repel·lent d'insectes, que hauríem d'incloure en la nostra farmaciola d'estiu.

Els olis essencials s'han de dissoldre en un oli base o portador; en general s'utilitza l'oli d'ametlles dolces.

Per cada 600 ml d'oli base s'hi afegeixen 30 gotes d'oli essencial.

La barreja s'aplicarà diversos cops al dia sobre la pell, especialment les persones que suen molt.



## La màgia de les plantes

Antigues creences i pràctiques ens són encara d'utilitat. Dels sortilegis avui en diem bioquímica; així la màgia i la ciència de les plantes es fonen en un únic coneixement ple de simbolisme i llegenda en un dels universos més íntims i encisadors.

ARCARTI, K. **El lenguaje secreto de las flores**

Oceano, 2000

Un viatge pel delicat món de les flors i les seves llegendes. Un màgic recorregut des dels jardins de Babilònia fins als nostres dies.

DAUDER, O. **Botànica màgica**

Llibres de l'índex, 1994

Reuneix sis treballs al voltant de les plantes: exercici per a botànics, les plantes fantàstiques, la teoria del signe la triaga, l'ungüent de les bruixes, les herbes de Sant Joan i un diccionari de botànica màgica i ocults.

DE GUBERNATIS, A. Mitología **de las plantas. Leyendas del reino vegetal**

Alejandría, 2002

Una font inesgotable d'informació, obra de l'escola comparatista d'estudis mitològics, sobre els mites referents a tota classe de plantes en les principals mitologies del món i en els contes de fades.

MELVILLE, F. **Encisos d'amor**

Elfos, 2001

Aquest llibre ens posa a l'abast els recursos naturals per realçar la sensualitat i enriquir la vida amorosa. Conté receptes, perfums, elixirs afrodisíacs ideals per seduir els amants.



### Altres títols

AMADES, J. **Costumari català**  
Edicions 62, 1983

GOMIS I MESTRE, C. **Dites i tradicions populars referents a les plantes**  
Montblanc, 1983

*"Quan cau una flor, s'estremeix una estrella"*

MARGUERITE YOURCENAR



## L'ENCANTERI AMB PENSAMENT

*Ruixa'n les parpelles del teu amant i el faràs teu per sempre*

El pensament silvestre o herba de la Trinitat sempre ha estat relacionat amb l'amor. Segons la llegenda, aquesta flor era originàriament blanca. Tocada per una sageta de Cupido, la ferida va tenyir-la de color porpra. L'ús d'aquesta planta com a encanteri d'amor ha estat celebrat per molts poetes famosos.

## PROCEDIMENT PER FER UNA POCIÓ

Cull uns quants pensaments florits un dia assolellat. Tritura'ls en un morter i, tot seguit, afegeix-hi una mica d'oli de llavor de raïm o de gira-sol. Aboca la barreja dins un pot i deixa-la dues setmanes en un lloc tebi. Llavors fica-la, tot colant-la, en una ampolla esterilitzada, on la podràs conservar durant un any.



## L'hora del te

DOLAGARAY, I. **El libro del té**  
Pirámide, 1993

Ens relata la història d'aquesta beguda, com es fa i quines classes i tipus hi ha. Explica les passes a seguir en la cerimònia del te, adreces de les sales de te més conegudes del món, la seva influència en la literatura, i fins i tot, com a través d'aquestes herbes es pot endevinar el futur, entre d'altres curiositats i anècdotes.

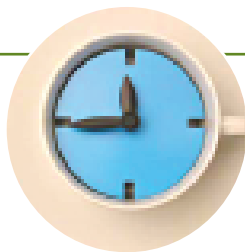
IZZO, M. **Té y tisanas curan y sanan**  
Editorial de Vecchi, 1997

Quines propietats curatives té cada tipus de planta, com s'han de preparar per aconseguir-ne una màxima eficàcia, quan i com s'han de prendre... Moltes malalties es poden prevenir sabent quines són les plantes més adequades i com s'han de preparar amb infusions i tisanes.

NAHMIAS, F. **La miel cura y sana**  
Editorial de Vecchi, 1980

S'analitzen tots els tipus de mel sense oblidar els seus usos i propietats alimentàries. També hi trobem una extensa anàlisi de les propietats curatives de la mel i la gelea reial, així com les seves aplicacions en tractaments de bellesa. El manual es complementa amb una relació de receptes i preparats en què la mel i la gelea reial en són el principal component.

*Sabíeu que el te és la segona beguda més consumida al món,  
després de l'aigua?*



## TE

Prendre te ha estat sempre una refinada cerimònia carregada de simbolisme. S'associa a l'espiritualitat, a la serenitat i a l'hospitalitat.

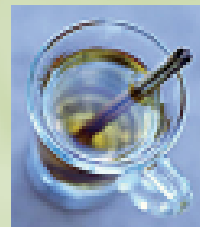
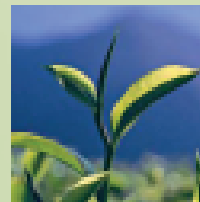
Tots els tipus de te procedeixen de la mateixa planta, la *Camellia sinensis*, i és el procediment de fermentació posterior el que n'origina les variants. Un altre factor de diferenciació és el seu origen, ja que en l'aroma i la qualitat hi intervenen el sòl i el clima.

Al te li agrada l'altitud i el clima humit.

**Te verd** - No es fermenta. Es torrefacta lleugerament just després de la recollida i això neutralitza el procés evolutiu de la fermentació. Després simplement es posa a assecar. Ric en vitamina C, és molt preuat per la finesa de la seva aroma.

**Te negre** - És el més consumit. Es tracta de te verd fermentat. Per aconseguir aquesta fermentació les fulles han de passar per quatre processos diferents abans de l'assecatge.

**Te vermell** - Es produeix a partir del te verd, sotmès a un procés de maduració que li confereix un color vermell i un gust terrós. El resultat és un producte amb propietats curatives particulars: redueix el nivell de colesterol i ajuda a perdre pes.





## MEL

Hi ha gran quantitat de tipus de mel, multiflorals o monoflorals, segons la procedència. En citarem uns quants:

**Bruc** - De tonalitat fosca i gust fort. Desinfectant de les vies urinàries, diürètica i antireumàtica.

**Romaní** - De color clar i aroma neutra. Idònia per als problemes hepàtics i de tos. Tonicant.

**Farigola** - De color groc fosc i gust fort però agradable. Estimula la funció digestiva i combat l'esgotament físic i mental. Regula la menstruació i ajuda en cas de refredat.

**Eucaliptus** - De color terrós, gust intens i aroma refrescant. Bona per al sistema respiratori.

**Espígol** - De textura fluïda. Rica en ferro, ideal per als problemes respiratoris. Calma la tos i les molèsties de la gola.

**Castanyer** - Molt espessa. De tonalitat fosca i gust intens. Preuada pel seu contingut en ferro i estimulant del sistema circulatori.

**Alzina** - De gust intens. De les millors mels per estimular la cicatrització de les ferides.



## Petits jardiners



Els menuts de casa podeu gaudir d'allò més del món de les plantes. Veure com germina una mongeta o com la llavor que heu plantat es converteix en una bonica planta a la primavera, elaborar un ram de flors seques o fabricar una colònia, tot i més està a les vostres mans i aquests llibres us ensenyaran un munt de coses divertides i apassionants.

### BALLART, E. **Juguem amb les plantes**

Destino, 1994

Per als jardiners més petits de la casa que tinguin ganes de fer experiments: com fer germinar llenties, com trasplantar una flor, com fer una sopa de farigola, una colònia, una infusió, com sembrar raves o com fer mòbils amb fulles seques.

### BULL, J. **El llibre de jardineria**

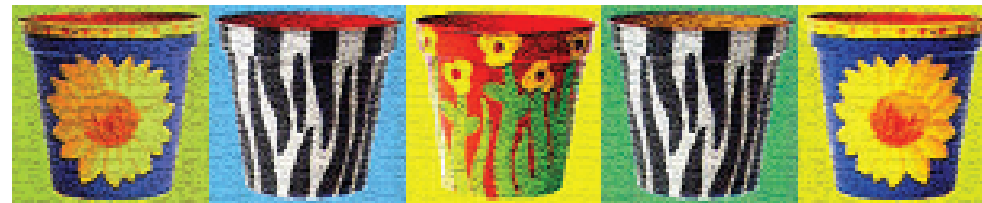
Molino, 2003

Un llibre molt útil ple de projectes per realitzar amb jardí o sense. El llibre ideal per a aprenents de jardiner ple de trucs divertits.

### WALKER, J. **Las flores**

Edelvives, 1993

Amb aquest llibre aprendràs com són les plantes per dins, com es multipliquen, com es relacionen amb els ocells i els insectes, i descobriràs fets sorprenents.



### Altres títols

MARTÍNEZ, R. **Mi primer libro de jardinería**  
Everest, 1998

MORO, M.A. **Las plantas**  
Editex, 2000

**Diccionari visual Altea de les plantes**  
Altea, 1994

**Atles bàsic de botànica**  
Parramón, 2002



*"Si algú estima una flor  
de la qual només existeix un sol exemplar  
entre tots els milions i milions d'estels,  
això li basta per fer-la feliç quan els mira"*

ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY  
*El Petit Príncep, capítol VII*

## COM FER COLÒNIA

Omple una quarta part d'un pot de vidre amb espígol. Afegeix-hi alcohol de 96 graus. Tapa bé el pot i sacseja'l. Deixa'l reposar quaranta dies a sol i serena; un dia a la setmana remena el pot. Passats aquests dies, cola'n el contingut amb un colador damunt d'un embut i omple una ampolla de vidre deixa'n una quarta part buida. Omple la quarta part de l'ampolla restant amb aigua destil·lada o bé amb aigua bullida i refredada.



## COM FER PERFUMADORS

Necessitaràs cordill o cinta i uns quadrats de roba de 20 cm de costat. Talla a trossets ben petits les plantes aromàtiques que has collit. Guarda-les per separat. Posa al mig de cada quadrat de roba un grapat de l'herba escollida. Agafa les quatre puntes de la roba i fes un llaç amb la cinta o el cordill. Ja tens una bossa preparada per col·locar en un armari o calaix; així aquests llocs faran bona olor.



## Plantes i literatura

En la literatura, el cinema i la música trobem nombroses referències al món de les plantes, ja sigui en els continguts temàtics, en els marcs on es desenvolupen les obres o, senzillament, en l'evocació d'un títol. En aquest sentit us oferim una mínima selecció de creacions literàries, cinematogràfiques i musicals que per un motiu o altre hem vinculat a la temàtica d'aquesta guia.



### **Baudelaire, Charles**

Les flors del mal  
Proa, 2000

### **Bryce Echenique, Alfredo**

El huerto de mi amada  
Planeta, 2002

### **Burnett, Frances Hodgson**

El jardín secreto  
Siruela, 2001

### **Comadira, Narcís**

El verd jardí  
Edicions 62, 1972

### **David, Stuart**

Lo que Nalda decía  
Ediciones B, 2002

### **Divakaruni, Chitra Banerjee**

La señora de las especias  
Ediciones B, 1998

### **Dumas, Alexandre**

La dama de las camelias  
Espasa Calpe, 1998

### **Eco, Umberto**

El nom de la rosa  
Destino, 1992

### **Esquivel, Laura**

Como agua para chocolate  
Salvat, 1994

### **Gala, Antonio**

Más allá del jardín  
Planeta, 1996

### **Le Carré, John**

El jardinero fiel  
De Bolsillo, 2002

### **Pilcher, Rosamunde**

Tomillo silvestre  
Plaza & Janés, 1997

### **Pont, J.**

Jardí bàrbar  
Edicions del Mall, 1981

### **Piera, J.**

El jardí llunyà  
Edicions 62, 2000

### **Rodoreda, Mercè**

Viatges i flors  
Edicions 62, 1991

### **Rubio, A.**

Versos vegetals  
Anaya, 2001

### **Süskind, Patrick**

El perfum, història d'un assassí  
Seix Barral, 1987

### **Tan, Amy**

La hija del curandero  
Plaza & Janés, 2001

### **Vega, Lope de**

El perro del hortelano  
Cátedra, 2000

### **Wyndham, John**

El dia dels trífids  
La Magrana, 1994

*"En el reialme de les olors, tot és goig o tortura [...] em trobo amb freqüència escoltant-les amb tanta cura com si estigués descifrant una simfonia de frases sonores"*

COLETTE "FRAGRANCE"



## Plantes i cinema

---

### **Miró, Pilar**

El perro del hortelano

### **Cole, Nigel**

El jardín de la alegría

### **Holland, Agnieszka**

El jardín secreto

### **Gaviria, Víctor**

La vendedora de rosas

### **Allen, Woody**

La rosa púrpura del Cairo

### **Chouraqi, Elie**

Las flores de Harrison

### **Almodóvar, Pedro**

La flor de mi secreto

### **Bollaín, Iciar**

Flores de otro mundo

### **Coen, Joel**

Muerte entre las flores

### **Trần, Anh Hùng**

El olor de la papaya verde

### **Bergman, Ingmar**

Fresas salvajes

### **Hallström, Lasse**

Chocolat

### **Arau, Alfonso**

Como agua para chocolate

### **McTiernan, John**

Los últimos días del edén



## Plantes i música

---

*Tranquillity*, la col·lecció de música per a relaxació de Hallmark Music

### **Falling waters**

Hughes, Anton Charles

### **Ambient sounds of nature**

Levantis

### **The Seasons**

Levantis

### **Country morning**

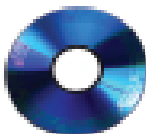
Levantis

### **Ocean dawn**

Levantis

### **Whirling waters**

Levantis



## Revistes

---

Les següents publicacions constitueixen un autèntic referent pels amants de la vida sana. Contenen articles molt interessants sobre com treure el màxim profit de l'entorn natural, així com idees de pràctica aplicació –cos, ment, casa– en el nostre dia a dia.

### **Integral**

### **Cuerpo Mente**

### **Dietética y Salud**

### **Mi Jardín**

### **Salud y Vida**



## Webs

---

Un aplec d'interessants pàgines de la xarxa dedicades al món de les plantes, tant pel que fa al seu vessant més proper a la salut i a l'alimentació com al del conreu i la jardineria. Hi podreu trobar tota mena d'articles, ressenyes, recursos i curiositats, així com enllaços a webs relacionades, amb tots els avantatges de l'entorn internet pel que fa al seu potencial visual i d'interactivitat.



[www.botanical-online.com](http://www.botanical-online.com)

[www.ecoaldeia.com](http://www.ecoaldeia.com)


[www.zonaverde.net](http://www.zonaverde.net)

[www.innatia.com/te](http://www.innatia.com/te)

[www.infojardin.com](http://www.infojardin.com)

[www.cuerpomente.com](http://www.cuerpomente.com)

[www.larevistaintegral.com](http://www.larevistaintegral.com)



Us parlare d'un perfum que el meu amant posseeix de les Gràcies i dels déus de l'amor, quan l'oloreu, demanareu a les deïtats que us converteixin en natis. Catul.