

*Usos i cultura popular
de les plantes a les Gavarres*

Sandra **Saura i Mas**



Biblioteca **Lluís Esteva**

*Usos i cultura popular
de les plantes a les Gavarres*

Sandra Saura i Mas

XVII Premi Joan Xirgo

La **Biblioteca Lluís Esteva** neix de la voluntat de publicar els treballs guanyadors del Premi Joan Xirgo, organitzat pel Consorci de les Gavarres des de l'any 2001. La col·lecció pren el nom de Lluís Esteva i Cruaïas (Sant Feliu de Guíxols, 1906-1994), que va dedicar una gran part de la seva vida a la descoberta, l'estudi i la divulgació del patrimoni històric.

Edita:

Amb el suport de:



Col·laboren:

Generalitat de Catalunya
Delegació Territorial del Govern
de Girona

Diputació de Girona

Consell Comarcal
del Baix Empordà

Consell Comarcal
del Baix Empordà

© Consorci de les Gavarres
Finca Camps i Armet, s/núm.
17121 Monells
e-mail: consorci@gavarres.cat
www.gavarres.cat
1a edició, novembre 2009
Fotografia de portada: Sandra Saura i Mas
Il·lustradors: Miguel Clavero i Ferran Rodríguez
Disseny gràfic i maquetació: 3 de Nou Publicitat
Impressió: Nexa Impressions, SL
Dipòsit legal: GI-839-2009
ISBN: 978-84-613-6397-1

ÍNDEX

Agraïments	7
Nota de la compiladora	9
Introducció i objectius	11
Materials i mètodes	13
Zona d'estudi	13
Mètode de treball	14
Informants	19
Catàleg etnoflorístic: plantes amb usos medicinals i altres aprofitaments (ramaders, culinaris i d'estris per a la llar)	21
Altres catàlegs	175
Catàleg de barreges i receptes de plantes	177
Catàleg de licors i altres begudes	192
Plantes utilitzades per a aprofitaments forestals	198
Remeis, usos i creences d'origen divers	199
Discussió i conclusions	203
Bibliografia	207
Glossari	209
Índex alfabètic d'espècies	215
Índex alfabètic per nom científic	215
Índex alfabètic per nom comú	216

AGRAÏMENTS

Voldria agrair a totes i tots els informants (i als familiars coneguts durant les entrevistes) haver compartit amb mi tantes virtuts i secrets de les plantes de les Gavarres. Jo tan sols he fet de compiladora de la informació, però els continguts d'aquest treball no serien possibles sense la col·laboració desinteressada d'informants i persones que m'han ajudat a contactar-los, com ara l'Albert Mallol, en Xavier Cortadellas, la Montse López, en Joan Riera Vidal i l'Albert Segués. El fet que els creadors de la pàgina web "www.floracatalana.net" em permetessin utilitzar les seves fotografies també m'ha facilitat molt la feina. Per això, vull felicitar-los per la fantàstica iniciativa de crear i mantenir actualitzat aquest recurs electrònic tan útil. També voldria agrair la col·laboració en les correccions i revisions del treball escrit a Josep Maria Benejam i Lluís Benejam. Gràcies també a en Joan Font i a en Miquel Jover per l'ajuda en la identificació d'algunes de les mostres de plantes recollides durant el treball de camp. Voldria agrair també al Dr. Joan Vallès i a la Dra. Montse Parada els seus consells per a la realització del treball. Així com també ha estat de gran ajuda saber que en qualsevol moment que necessités res, la gent del Consorci de les Gavarres, en especial la Montse López m'ajudaria en el que fos. Gràcies a la Nuri i la Mariona de (3 de nou Publicitat) per la seva dedicació en la maquetació d'aquest llibre.

Gràcies també a en Miguel Clavero per la seva col·laboració desinteressada en l'elaboració d'algunes de les magnífiques il·lustracions d'aquest llibre on es mostra la seva sensibilitat naturalista.

Finalment, gràcies també a la família i amics per recolzar-me durant aquest treball tan interessant i alhora tan intens.

Gràcies a tots i a totes.

NOTA DE LA COMPILADORA

Des que vaig començar a endinsar-me en aquest treball, abans de saber que em donarien el premi, ja vaig notar que aquest era un projecte que m'il·lusionava. En el transcurs dels dies, he vist com la meva percepció inicial no m'abandonava, ans al contrari, cada cop m'envaïa més. La primera part de l'estudi, que va consistir en la recerca de persones que havien viscut a les Gavarres i que podien tenir coneixements dels usos de les plantes, va ser realment engrescadora. A mesura que he anat entrevistant a més gent, he descobert que gairebé tothom que ha viscut a les Gavarres té algun coneixement relacionat amb els usos de les seves plantes. Cada cop que parlava amb un informant, aquest recordava coses noves per a mi. Aleshores em vaig adonar que, en aquestes muntanyes, hi havia un immens coneixement tradicional i popular per explorar.

He compilat, destriat i seleccionat la informació, però cal tenir present que aquest treball no seria possible sense la col·laboració desinteressada dels informants i de les persones que m'han ajudat a contactar-los. Voldria donar les gràcies a tots ells per haver compartit amb mi tantes virtuts i secrets de les plantes de les Gavarres i permetre, així, que aquest bocí de coneixement no quedi en l'oblit.

Finalment, vull recordar que el propòsit d'aquest recull no és enaltir les virtuts de les plantes emprades a les Gavarres. Si els usos que aquí es recullen són o no mèdicament validables, o les dosis emprades les més adients, ho han de dir les investigacions farmacèutiques fetes o futures. El treball posa de manifest que els remeis que es presenten han ajudat a curar moltes generacions de dones i homes del massís. Un dels objectius principals és recollir els seus testimonis per salvar-los de l'oblit i poder ser d'utilitat a les investigacions farmacèutiques sobre les virtuts de les plantes i les seves aplicacions en el món de la salut. Fruit d'aquest recull són també els diferents tipus de llenguatge utilitzats en aquest publicació, de caire científic en alguns casos (vocabulari acompanyat sempre de definicions al glossari) així com també llenguatge més planer en d'altres. En el text també s'ha volgut recollir les expressions i el vocabulari utilitzat pels informants. Aquest llibre no pretén ser un text de caire científic sinó una compilació de caire divulgatiu per donar a conèixer les experiències, els coneixements i la saviesa popular dels habitants de les Gavarres.

INTRODUCCIÓ I OBJECTIUS

El massís de les Gavarres destaca pel seu interès científic, ecològic, cultural, paisatgístic i recreatiu. Franch (1987) apuntava que: “el nostre passat ens mostra que la cultura s’ha produït sempre en relació a la forma com cada comunitat produïa la seva pròpia vida material [...] i en el passat hi havia una pluralitat de cultures en el territori que ens ocupa, una cultura dels pescadors, una de la plana, una dels boscos [...]”. En països industrialitzats com el nostre, la transformació de la vida econòmica i social ha provocat en els darrers anys una pèrdua progressiva d’aquestes cultures arrelades al medi natural i una “aculturització”. Cal aclarir que aquest terme no es refereix a la manca de cultura en general, sinó en el sentit antropològic de l’adopció (almenys parcial) de la cultura anomenada “moderna” en detriment de la “tradicional”, que sovint els propis afectats consideren inferior i de la qual de vegades s’avergonyeixen (Ember & Ember, 1997).

Actualment, són poques les comunitats que produeixen la seva pròpia vida material i, per tant, la cultura lligada al medi natural es fa innecessària per a la supervivència, causant la pèrdua de la cultura lligada als boscos i, alhora, un progressiu envelliment de la població “autòctona” de les zones més rurals. Part d’aquesta cultura encara perdura a l’estar lligada a algun ofici vigent com, per exemple, la lleva del suro, en el cas de les Gavarres, o bé a l’estar emmagatzemada en algunes persones encara vives i que l’han fet servir al llarg de la seva vida.

Així doncs, és cabdal la importància de recollir tota aquesta saviesa popular abans no es perdi, seguint la dita “cada cop que un vell africà mor es perd tota una biblioteca”¹. Aquesta dita és ben certa també a casa nostra i una mostra d’això són els diversos llibres on es recull aquest tipus d’informació (Muntané, 2002; Parada et al., 2002; Rigat et al. 2006), i el present treball. L’etnobotànica no ha comptat amb gaires treballs al nostre país i durant molt de temps semblava que el camp d’acció d’aquesta disciplina hagués de ser els països llunyans o les cultures primitives. Hi havia el perill que, al Vell Continent s’oblidessin els orígens de les nostres cultures. Al nostre país sobresurt Pius Font i Quer (a principis del segle XX) i Joan Amades amb la seva obra el *Costumari Català* (1950). Durant la mateixa època també es va incrementar l’estudi d’aquesta disciplina arreu d’Europa. Darrerament, als Països Catalans, s’han fet alguns estudis d’etnobotànica a la plana de l’Alt Empordà, a les Guilleries, a la Cerdanya, al Vallès, al Ripollès, a Mallorca i al País Valencià.

Molts d’aquests treballs s’han dut a terme per l’equip d’etnobotànica de la Universitat de Barcelona però cap ha aprofundit en la zona del massís de les Gavarres. Aquest massís està envoltat de varis nuclis habitats (des de masos a pobles i viles). Aquestes muntanyes es caracteritzen per una estreta relació entre les persones i el massís ja que històricament l’home ha depès del bosc i d’altres hàbi-

tats del massís per a obtenir-ne béns com la fusta, els remeis i fruits comestibles, entre d'altres. Per aquesta raó, a priori, la saviesa popular compilada a les Gavarres pot aportar gran riquesa al món de l'etnobotànica de Catalunya i al coneixement del patrimoni natural d'aquest massís en relació amb les persones que hi viuen.

L'objectiu principal d'aquest treball és reflectir aspectes de l'etnobotànica a les Gavarres amb l'esperança de deixar escrita una bona part de la saviesa popular d'aquest indret i que al llarg de molts anys s'ha preservat i enriquit de generació en generació. També s'ha volgut recopilar una valuosa informació que corre el perill de desaparèixer. Es pretén, doncs, aprofundir en la coneixença de la cultura popular de les Gavarres lligada amb la natura.

Per acabar, a través de tota la informació i resultats aconseguits, aquest estudi també pot ser cabdal per a la divulgació dels valors socials i naturals de les Gavarres. El fet que de les plantes obtinguem utilitats beneficioses per a les persones és un molt bon exemple de la importància de mantenir els nostres ecosistemes, com, per exemple, el massís de les Gavarres, en bon estat. Així, amb el material recollit, es podran fer, per exemple, activitats de divulgació ambiental.

1. Frase de l'escriptor i polític senegalès Léopold Sédar Senghor

MÈTODE DE TREBALL

Durant l'elaboració d'aquest treball s'ha seguit el mètode proposat per autors com Muntané, J., Vallès, J., Parada, M. o Bonet, M. A. (Muntané, 2002; Parada et al., 2002).

TREBALL DE CAMP

Població estudiada

El mostreig es va realitzar intentant obtenir informació del major nombre possible de pobles i viles de les Gavarres (incloent la zona d'estudi esmentada en l'apartat anterior), tenint en compte que l'objectiu principal és fer un estudi general sobre els coneixements populars de les plantes amb diferents utilitats. Amb aquesta finalitat, en primer lloc es va demanar a gent coneguda que proporcionessin adreces i noms d'informants que ells coneguessin. Era més fàcil adreçar-s'hi a través d'una persona comuna coneguda. Preferentment, s'ha intentat que les persones de referència fossin fills de la zona d'estudi per assegurar un coneixement popular de les Gavarres pròpiament, i no d'altres llocs o bé de conceptes apresos, per exemple, a la televisió.

D'altra banda, per si no es trobava cap persona coneguda al municipi, es va aconseguir informants a través de persones que tenen llistes pròpies de gent que ha viscut a les Gavarres. Va ser molt útil l'aportació d'en Xavier Cortadellas, de la revista "Gavarres", la Montse López (biòloga del Consorci de les Gavarres) o bé l'Albert Mallol (botànic de la Bisbal d'Empordà) per accedir al màxim nombre possible dels nuclis de les Gavarres.

Tal i com ho demostren també altres estudis (Parada et al., 2002; Rigat et al., 2006), en aquest tipus de situacions, malgrat que en un principi es pensí que pot costar introduir-se al "cercle familiar", una majoria absoluta dels casos estudiats han donat una resposta satisfactòria.

A banda, el fet de participar a la "1a Jornada de remeis casolans a Girona", durant el mes d'abril del 2008, també va permetre interactuar amb persones que després han resultat ser informants o contactes per a informants.

Abans de començar el treball de camp de l'estudi, es va demanar assessorament al Dr. Joan Vallès de la Universitat de Barcelona, –referent en estudis etnobotànics a Catalunya–, per tal que la metodologia utilitzada fos vàlida per a poder comparar els resultats amb els del seu equip. D'aquesta manera, l'estudi podria complementar la informació etnobotànica de Catalunya.

S'han fet, amb anterioritat alguns estudis etnobotànics sobre la zona dels peus i contraforts de les Gavarres. Algun exemple és el llibre de recull de remeis tradicionals emprats a Calonge (Bou, 2001), així com també un treball de recerca sobre l'etnobotànica del corredor de Palafrugell a la Vall d'Aro (Verdum, 2007). Així doncs, en el present treball s'ha fet més èmfasi en les zones més

desconegudes i que es troben pròpiament dins de l'EIN de les Gavarres (Espai d'Interès Natural) per millorar el coneixement que es té dels usos populars de les plantes d'aquesta zona.

La població estudiada, preferentment reunia les següents condicions:

- Població adulta, preferentment els avis de la família, generalment més grans de seixanta anys. Altres estudis (Muntané, 2002) mostren que la gent jove normalment desconeix la informació familiar etnobotànica.
- Preferència per dones, que són qui, en el medi rural, s'han ocupat de guarir els malalts i, per tant, solen recordar més remeis i herbes.
- Preferència per homes amb oficis relacionats amb el medi rural com pastors, pagesos, carboners, llevadors de suro o d'altres.

S'ha entrevistat un total de 19 persones de diferents punts de l'EIN de les Gavarres (Figura 1). S'ha visitat cada persona entrevistada una vegada. En algun cas amb trobades de fins a 4 hores de durada. Algunes informants, com la 6 i la 19 s'han entrevistat fins a 5 vegades, atès el gran emmagatzemament de coneixement sobre els usos de les plantes i la seva predisposició.

Les enquestes

Diversos autors comenten que establir un model rígid d'enquesta fa perdre vivor a l'entrevista i pot alterar l'espontaneïtat de la persona informant (Parada et al., 2002; Rigat et al., 2006; Muntané, 2002). Per aquest motiu, el material necessari per fer el treball de camp ha estat paper, llapis i una gravadora de veu. En algun cas també s'ha gravat en vídeo alguna informant per tal de tenir enregistrada alguna persona concreta explicant part de la memòria històrica i cultural de les Gavarres (aquesta gravació en DVD es pot consultar a la seu del Consorci de les Gavarres).

Després del temps necessari de presentació amb els informants, se'ls explicava que el propòsit era recollir el màxim nombre de dades sobre els remeis d'abans, amb la voluntat de contribuir a que no es perdessin. S'ha intentat esbrinar amb converses, temps i paciència, la seva relació amb el món vegetal. Però sempre es tenien al cap qüestions com les següents:

- 1) Quines herbes fan servir quan no es troben bé?
 - On es troben aquestes herbes?
 - Com es preparen aquestes herbes?
 - Quina part de la planta utilitzen?
- 2) Quines herbes encara recorden tot i que ja no les facin servir?
- 3) Quines herbes tenen al rebost?
- 4) Quins preparats amb plantes feien o recorden que es fessin abans?

- 5) Quins altres remeis casolans recorden? Feien alguna cosa amb la “graciola” per exemple? (així com amb d’altres elements de la flora singular de les Gavarres).
- 6) A base d’un exemple del tipus “com prepareu la camamilla?” s’encetaven preguntes sobre la forma de preparar les infusions i remeis per tal d’obtenir-ne receptes.
- 7) S’han fet preguntes del tipus: “què li donàveu a la mainada quan tenia febre, mal d’orella o de queixal, cucs, diarrea o pulmonies?” per tal d’incentivar la conversa i descobrir informació.
- 8) Quines herbes fan servir per cuinar?
- On es troben aquestes herbes?
 - Com es preparen aquestes herbes?
 - Quina part de la planta utilitzen?
- 9) Sempre que ha estat possible s’ha demanat a la persona informant una petita mostra de la planta que utilitza, ja sigui de l’hort o del rebost. També en algunes ocasions s’ha visitat el lloc on es recol·lectaven o recol·lecten, és a dir, el medi natural. D’aquesta manera s’ha obtingut més informació i verificació.
- 10) Quines plantes recorda que usés pel seu ofici? I per a la vida quotidiana?
- 11) Es preparava o encara es prepara algun licor a base d’herbes? Com?

Elaboració d’un herbari

S’ha pres una mostra d’alguna de les espècies poc conegudes i indexades en el catàleg etnoflorístic del treball. Així doncs, s’adjunta un herbari al treball realitzat (que podrà ser útil per a l’educació ambiental i per a la identificació de les espècies remeieres). A cada plec de l’herbari s’indica l’espècie (nom científic), el nom comú (nom que li ha donat l’informant que ha donat la mostra) i la persona informant a través del qual s’ha aconseguit la mostra. Aquest herbari es pot consultar a la seu del Consorci de les Gavarres.

ANÀLISI DE LES DADES

a) Recerca bibliogràfica

S’ha realitzat un recull i repàs dels principals articles i llibres de l’etnobotànica catalana i en concret dels relacionats amb les comarques gironines. Durant el treball, s’ha fet servir bibliografia com l’esmentada en l’apartat corresponent i així poder treballar les dades obtingudes i, en els casos con- venients, poder complementar-les.

b) Les fitxes

El treball de camp es va estructurar en fitxes o enquestes etnobotàniques. Es van realitzar bàsicament dos tipus de fitxes: la fitxa de l'informant i la fitxa dels usos descrits per a cada planta (fitxa etnobotànica).

La informació detallada d'aquestes fitxes es pot trobar a l'exemplar complet del treball, però no en aquest llibre, atesa la limitació del nombre de pàgines d'aquesta publicació. No obstant, en aquest llibre es recullen les fitxes etnobotàniques més rellevants dins del catàleg etnoflorístic.

Informació de les fitxes del catàleg etnoflorístic:

A partir de les dades aportades per cada informant s'ha elaborat el catàleg etnoflorístic (l'listat de les espècies de plantes i les seves propietats citades durant totes les entrevistes). El catàleg etnoflorístic consisteix en la recopilació de les propietats medicinals, culinàries, ramaderes i d'aplicacions a la llar, esmentades pels informants per a cadascuna de les espècies nombrades. En aquest llibre es mostra una selecció de 130 plantes, en front de les 195 descrites al treball complet (consultable a la seu del Consorci de les Gavarres). La selecció d'espècies s'ha dut a terme segons la rellevància de les propietats i/o singularitats de la planta o del seu ús.

Per tal d'ordenar la informació obtinguda, s'ha cregut convenient classificar en els següents apartats la informació pertanyent a cadascuna de les espècies del catàleg etnoflorístic:

I. Informació descriptiva de l'espècie: nom científic, nom comú (si a la fitxa hi ha més d'un nom, l'últim sempre és el nom comú proposat per Bolòs et al. (2005) i els altres són els noms comuns recollits a les Gavarres (estan separats per un punt); en cas que hi hagi un sol nom comú vol dir que, a les Gavarres, la planta rep el mateix nom que el nom comú acceptat per la bibliografia), família, forma vital, època de floració, hàbitat i pobles informants (els municipis on s'ha descrit algun ús per a la planta de la fitxa). La informació d'origen bibliogràfic d'aquesta part de la fitxa s'ha extret de Bolòs et al. (2005).

II. Aplicacions medicinals – Medicinal

III. Aplicacions culinàries – Culinària

IV. Aplicacions ramaderes – Bestiar

V. Aplicació a la llar i a la vida a pagès – Utensilis i estris

VI. Comentaris i curiositats dels informants: en aquest apartat s'expliquen algunes curiositats sobre les plantes i els seus usos descrites pels informants. Són aspectes que no encaixen en cap dels apartats anteriors però que s'han considerat rellevants o que poden despertar curiositat al lector o lectora.

A partir de la informació obtinguda durant les entrevistes també s'ha obtingut un catàleg de licors i altres begudes, catàleg de mescleres de plantes i remeis, catàleg d'aprofitament forestal i catàleg de creences, usos i altres remeis. En aquest llibre es mostra la selecció de les receptes més destacades per la seva singularitat, coneixement o per la importància del seu ús.

Cada fitxa s'acompanya d'una il·lustració, a càrrec de Miguel Clavero o Ferran Rodríguez.

Com a **parts útils d'una planta** s'han considerat les següents: escorça, pela, branquillons-rama, fulla, inflorescència, flor, fruit, rabassa, arrel, tija i bulb (veure glossari).

Com a **formes de preparació** s'han considerat: infusió-decocció, decocció, maceració, suc, xarops, tintures, preparacions d'ús local, banys, fer vapors, fer perfums, fer bafs i fer fums (veure glossari).

Respecte a les **dosis**, si no s'indica el contrari en la recepta o fitxa, normalment la dosi utilitzada per la majoria d'informants és l'equivalent a un brot per tassa d'aigua o una culleradeta de planta seca.

c) Dades generals




A través de totes les fitxes etnobotàniques obtingudes s'ha fet un recull de les següents variables per tal que puguin ser comparades amb altres zones estudiades (Blanché et al. 1996):

- Nombre d'espècies conegudes / informant
- Nombre d'espècies conegudes i edat de l'informant
- Nombre d'espècies / km²

INFORMANTS

S'esmenten a continuació els noms de les persones que han fet possible aquest treball a través del seu coneixement, és a dir els nostres informants. Es llisten ordenats alfabèticament segons el cognom, seguit del municipi on han passat gran part de la seva vida, tot reiterant un cop més el nostre reconeixement i agraïment (veure el mapa de la pàgina13).






















Nom	Municipi
Jaume Abel Planagumà	Cassà de la Selva (informant 2)
Narcís Artau Valls	Cassà de la Selva (informant 18)
Pietat Bou Martí	Cruïlles, Monells i Sant Sadurn de l'Heura (informant 17)
Dolors Carabús de Palol	Madremanya (informant 5)
Lluís Font Motjé	Cruïlles, Monells i Sant Sadurn de l'Heura (informant 13)
Dolors Freixas Bona	Cruïlles, Monells i Sant Sadurn de l'Heura (informant 6)
Maria Fuster Massachs	Girona (informant 3)
Miquel Martí Colobret	Cruïlles, Monells i Sant Sadurn de l'Heura (informant 11)
Conxita Pijuan Casadevall	Llagostera (informant 19)
Carme Sabater Comamala	Cruïlles, Monells i Sant Sadurn de l'Heura (informant 10)
Conxita Sagué i Fabrellas	Quart (informant 16)
Pilar Sais Sala	Palamós (informant 9)
Maria Sala i Lladó	Forallac (informant 1)
Enric Sala i Lladó	Forallac (informant 7)
Albert Segués Sais	Palamós (informant 8)
Artemi Solés Mercadé	Madremanya (informant 4)
Josep Subirana Subirana	Cruïlles, Monells i Sant Sadurn de l'Heura (informant 15)
Engràcia Terradas Genís	Mont-ras (informant 14)
Josep Xuclà Colls	Cruïlles, Monells i Sant Sadurn de l'Heura (informant 12)



**CATÀLEG ETNOFLORÍSTIC: PLANTES AMB USOS
MEDICINALS I ALTRES APROFITAMENTS
(RAMADERS, CULINARIS I D'UTENSILIS PER A LA LLAR)**

En aquest apartat s'inclou el catàleg de plantes amb usos medicinals i altres aprofitaments (ramaders, culinària i d'utensilis per a la llar). És a dir, una relació de les diferents espècies de plantes esmentades durant el treball on a cada espècie de planta li correspon una fitxa. En aquest llibre s'exposen 130 fitxes, una selecció de les espècies considerades més importants (s'ha de tenir en compte que durant l'estudi s'han fet fins a 195 fitxes, consultables a la seu del Consorci de les Gavarres en l'exemplar complet del treball).

Les icones que apareixen a les fitxes tenen els següents significats (per a més informació, veure el glossari). L'època de floració s'indica amb una barra que va des del gener (el primer requadre) fins al desembre. En color fosc s'indica el període màxim de floració, mentre que en un to més fluix s'indiquen els períodes menys freqüents però probables de floració.

ICONES		
Aplicacions	Part útil planta	Tipus de preparació
 Medicinal  Culinària  Bestiar  Utensili	 Part aèria  Escorça o pela  Branquillons-rama  Fulla  Inflorescència  Flor  Fruit  Rabassa  Arrel  Tija-Tronc  Bulb  Brot	 Decocció  Infusió-Decocció  Maceració  Ungüent
 <p>Època de floració</p>		

LLISTAT D'ESPÈCIES CONSIDERADES EN EL CATÀLEG ETNOFLORÍSTIC

Espècie	Família	Espècie	Família
<i>Agrimonia eupatoria</i>	Rosàcies	<i>Foeniculum vulgare</i>	Apiàcies
<i>Alyssum maritimum</i>	Brassicàcies	<i>Fumaria officinalis</i>	Papaveràcies
<i>Anemone hepatica</i>	Ranunculàcies	<i>Hedera helix</i>	Araliàcies
<i>Arbutus unedo</i>	Ericàcies	<i>Helichrysum stoechas</i>	Asteràcies
<i>Arctium minus</i>	Asteràcies	<i>Herniaria glabra</i>	Cariofilàcies
<i>Artemisia absinthium</i>	Asteràcies	<i>Hieracium pilosella</i>	Asteràcies
<i>Artemisia verlotiorum</i>	Asteràcies	<i>Hyoscyamus niger</i>	Solanàcies
<i>Arum italicum</i>	Aràcies	<i>Hypericum perforatum</i>	Gutíferes
<i>Arundo donax</i>	Gramínies	<i>Inula viscosa</i>	Asteràcies
<i>Asparagus acutifolius</i>	Liliàcies	<i>Iris lutescens</i>	Iridàcies
<i>Asperula cynanchica</i>	Rubiàcies	<i>Juglans regia</i>	Juglandàcies
<i>Brassica napus</i>	Brassicàcies	<i>Juncus</i> sp.	Juncàcies
<i>Bryonia cretica</i>	Cucurbitàcies	<i>Juniperus communis</i>	Cupressàcies
<i>Borago officinalis</i>	Boraginàcies	<i>Lathyrus latifolius</i>	Papilionàcies
<i>Calendula officinalis</i>	Asteràcies	<i>Laurus nobilis</i>	Lauràcies
<i>Calicotome spinosa</i>	Papilionàcies	<i>Lavandula latifolia</i>	Labiades
<i>Calluna vulgaris</i>	Ericàcies	<i>Lavandula stoechas</i>	Labiades
<i>Capsella bursa-pastoris</i>	Brassicàcies	<i>Linum usitatissimum</i>	Linàcies
<i>Castanea sativa</i>	Fagàcies	<i>Lonicera implexa</i>	Caprifoliàcies
<i>Celtis australis</i>	Ulmàcies	<i>Malva sylvestris</i>	Malvàcies
<i>Centaurea aspera</i>	Asteràcies	<i>Marrubium vulgare</i>	Labiades
<i>Centaureum erythraea</i>	Gencianàcies	<i>Matricaria recutita</i>	Asteràcies
<i>Chelidonium majus</i>	Papaveràcies	<i>Medicago sativa</i>	Labiades
<i>Chenopodium ambrosioides</i>	Quenopodiàcies	<i>Melilotus officinalis</i>	Papilionàcies
<i>Chondrilla juncea</i>	Asteràcies	<i>Melissa officinalis</i>	Labiades
<i>Cistus monspeliensis</i>	Cistàcies	<i>Mentha</i> sp.	Labiades
<i>Cistus salviifolius</i>	Cistàcies	<i>Mentha pulegium</i>	Labiades
<i>Clematis flammula</i>	Ranunculàcies	<i>Nepeta cataria</i>	Labiades
<i>Convolvulus</i> sp.	Convolvulàcies	<i>Olea europaea europaea</i>	Oleàcies
<i>Corylus avellana</i>	Betulàcies	<i>Ononis spinosa</i>	Papilionàcies
<i>Crataegus monogyna</i>	Rosàcies	<i>Origanum majorana</i>	Labiades
<i>Cupressus</i> sp.	Cupressàcies	<i>Origanum vulgare</i>	Labiades
<i>Cydonia oblonga</i>	Rosàcies	<i>Papaver rhoeas</i>	Papaveràcies
<i>Cynara cardunculus</i>	Asteràcies	<i>Parietaria officinalis</i>	Urticàcies
<i>Daphne gnidium</i>	Timeleàcies	<i>Pinus halepensis</i>	Pinàcies
<i>Diplotaxis erucooides</i>	Brassicàcies	<i>Pistacia lentiscus</i>	Anacardiàcies
<i>Echium vulgare</i>	Boraginàcies	<i>Plantago lanceolata</i>	Plantaginàcies
<i>Equisetum</i> sp.	Equisetàcies	<i>Plantago major</i>	Plantaginàcies
<i>Erica arborea</i>	Ericàcies	<i>Polygonum aviculare</i>	Poligonàcies
<i>Erica scoparia</i>	Ericàcies	<i>Polypodium vulgare</i>	Polipodiàcies
<i>Eucalyptus globulus</i>	Mirtàcies	<i>Portulaca oleracea</i>	Portulacàcies
<i>Ficus carica</i>	Moràcies	<i>Prunella vulgaris</i>	Labiades

Espècie	Família
<i>Prunus avium</i>	Rosàcies
<i>Prunus spinosa</i>	Rosàcies
<i>Pteridium aquilinum</i>	Polipodiàcies
<i>Pyrus malus</i>	Rosàcies
<i>Quercus cerruoides</i>	Fagàcies
<i>Quercus ilex</i>	Fagàcies
<i>Quercus suber</i>	Fagàcies
<i>Reichardia picroides</i>	Asteràcies
<i>Rosa</i> sp.	Rosàcies
<i>Rosmarinus officinalis</i>	Labiades
<i>Rubus ulmifolius</i>	Rosàcies
<i>Ruscus aculeatus</i>	Liliàcies
<i>Ruta chalepensis</i>	Rutàcies
<i>Salix</i> sp.	Salicàcies
<i>Salvia officinalis</i>	Labiades
<i>Salvia verbenaca</i>	Labiades
<i>Sambucus nigra</i>	Caprifoliàcies
<i>Santolina chamaecyparissus</i>	Asteràcies
<i>Satureja calamintha</i>	Labiades
<i>Satureja montana</i>	Labiades
<i>Scabiosa atropurpurea</i>	Dipsacàcies
<i>Sedum sediforme</i>	Crassulàcies
<i>Sempervivum tectorum</i>	Crassulàcies

Espècie	Família
<i>Senecio jacobaea</i>	Asteràcies
<i>Senecio vulgaris</i>	Asteràcies
<i>Smilax aspera</i>	Esmilàcies
<i>Sonchus oleraceus</i>	Asteràcies
<i>Sorbus domestica</i>	Rosàcies
<i>Spartium junceum</i>	Papilionàcies
<i>Spergularia rubra</i>	Cariofilàcies
<i>Stachys byzantina</i>	Labiades
<i>Stipa tenacissima</i>	Gramínies
<i>Symphytum officinale</i>	Boraginàcies
<i>Taraxacum officinale</i>	Asteràcies
<i>Thymus serpyllum</i>	Labiades
<i>Thymus vulgaris</i>	Labiades
<i>Tilia platyphyllos</i>	Tiliàcies
<i>Typha</i> sp.	Esparganiàcies
<i>Ulex parviflorus</i>	Papilionàcies
<i>Urospermum dalechampii</i>	Asteràcies
<i>Urtica dioica</i>	Urticàcies
<i>Verbascum thapsus</i>	Escrofulariàcies
<i>Verbena officinalis</i>	Verbenàcies
<i>Vinca difformis</i>	Apocinàcies
<i>Viola alba</i>	Violàcies
<i>Zantedeschia aethiopica</i>	Aràcies

Agrimonia eupatoria L.

Nom comú- Serverola, agrimònia

Família- Rosàcies

Forma vital- Hemicriptòfit

Hàbitat- Contrades mediterrànies, vorades de bosc humides

Pobles informants- Madremanya, Cassà de la Selva, Llagostera



APLICACIONS



MEDICINAL

Part útil	Aplicació	Preparació	Administració
	Antidiarreica	Infusió-decocció	Via oral. Beguda
	Va bé per al fetge	Infusió-decocció	Via oral. Beguda Cal prendre-se'n tres tasses al dia i fer novenes
	Depurativa. Antiacneica	Infusió-decocció	Via oral. Beguda

Comentaris i curiositats dels informants

Aquesta planta, en altres zones com ara la Garrotxa, també rep el nom d'**herba del mal estrany**. L'aigua d'aquesta herba és refrescant.

Alyssum maritimum L.

Nom comú- Herba del mal de pedra, cap blanc

Família- Brassicàcies

Forma vital- Camèfit

Hàbitat- Contrades mediterrànies i vores de camins

Pobles informants- Palamós



APLICACIONS



MEDICINAL

Part útil	Aplicació	Preparació	Administració
	Litotríptica renal		Via oral. Beguda



Anemone hepatica L.

Nom comú- Herba fetgera

Família- Ranunculàcies

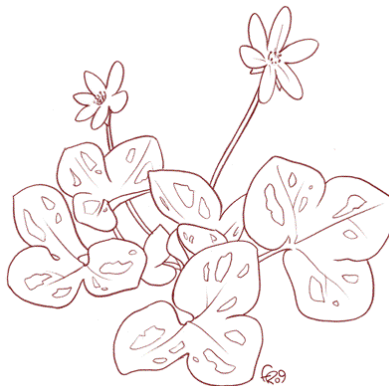
Forma vital- Hemicriptòfit

Hàbitat- Contrades mediterrànies plujoses i boscos

Pobles informants- Girona, Quart, Cruilles, Monells, Sant Sadurní de l'Heura



APLICACIONS



MEDICINAL

Part útil	Aplicació	Preparació	Administració
	Per als trastorns del fetge. Antiinflamatori hepàtic	Infusió-decocció	Via oral. Beguda Es recomana posar tres fulles per tassa

Comentaris i curiositats dels informants

Aquesta planta surt en llocs molt concrets de les Gavarres, és força escassa.

Arbutus unedo L.

Nom comú- Arboç

Família- Ericàcies

Forma vital- Macrofaneròfit

Hàbitat- Contrades mediterrànies plujoses, màquies i alzinars

Pobles informants- Cruïlles, Monells, Sant Sadurní de l'Heura, Madremanya, Mont-ras, Forallac, Palamós



APLICACIONS






MEDICINAL

Part útil	Aplicació	Preparació	Administració
	Diürètica	Infusió-decocció	Via oral. Beguda
	Anticatarral	Decocció. Es talla la rabassa pel mig i es fa bullir la part que és roja com la sang	Via oral. Beguda


CULINÀRIA

Part útil	Aplicació	Preparació
	Digestiva	Confitura o mermelada de cireres d'arboç Es passen les cireres (ben madures) per un sedàs. El que queda al sedàs es posa en un drap de fil i s'espren fins que només queda el gra de la cirera. Llavors, el suc que s'ha filtrat amb el drap es fa bullir amb sucre, llimona i canyella
	Com a aliment	Es mengen acabats de collir de l'arboç, com una peça de fruita

BESTIAR

Part útil	Aplicació ramadera	Preparació	Administració
	Per a les vaques principalment. Com a aliment	Es talla la rama, és a dir, les branques primes amb fulles verdes	Via oral. Ingesta directa. Normalment se'ls donava a l'estable
	Per als porcs. Anticatarral. Per rebaixar la sang	 Decocció. Es talla la rabassa pel mig i es fa bullir la part que és roja com la sang. Sovint es bullia també amb naps	Via oral. Ingesta directa

UTENSILI

Part útil	Aplicació a la llar o a la vida de pagès	Nom de l'estri o utensili	Preparació
	Per aguantar les tomateres	Pals per a les tomateres	Es talla una branca i es poleix fins que queda un pal
	Com a ornament de l'església	Ram d'arboç	Es tallen branques i brots i se'n fan rams

Comentaris i curiositats dels informants

El fruit de l'arboç s'anomena **cirera d'arboç**. Més del 50 % dels informants han fet, algun cop a la seva vida, confitura de cireres d'arboç. Diuen que la mermelada de cireres d'arboç barrejada amb figues és molt bona.

Un ram d'arboç podia aguantar fins a quatre o cinc setmanes.

Arctium minus Bernh.

Nom comú- Bardana, repalassa

Família- Asteràcies

Forma vital- Hemicriptòfit

Hàbitat- Contrades mediterrànies i herbassars humits

Pobles informants- Llagostera



APLICACIONS



MEDICINAL

Part útil	Aplicació	Preparació	Administració
	Guarir afeccions de la pell	Veure recepta de <i>Vitamines per a la pell</i> a la pàg. 190	Via Tòpica. Fer fregues sobre la zona afectada
	Diürètica	Infusió-decocció	Via oral. Beguda

Artemisia absinthium L.

Nom comú- Donzell

Família- Asteràcies

Forma vital- Camèfit

Hàbitat- Contrades mediterrànies i herbassars nitròfils en llocs secs





Pobles informants- Llagostera



APLICACIONS



MEDICINAL

Part útil	Aplicació	Preparació	Administració
 	Per combatre el mal de ventre	 Veure recepta de l'ungüent de carabassina a la pàg. 180	Via Tòpica. Fer fregues sobre la zona afectada
	Digestiva	 Maceració amb anís i altres herbes. Utilitzada sovint per fer ratafies	Via oral. Beguda

Artemisia verlotiorum Lamotte

Nom comú- Artemisa

Família- Asteràcies

Forma vital- Camèfit

Hàbitat- Contrades mediterrànies i herbassars nitròfils en llocs secs






Pobles informants- Llagostera



APLICACIONS



MEDICINAL

Part útil	Aplicació	Preparació	Administració
 	Per combatre els dolors menstruals	 Maceració amb anís i altres herbes. Utilitzada sovint per fer ratafies	Via oral. Beguda
	Per rentar el cabell	 Infusió-decocció	Via tòpica. S'aplica l'aigua d'artemisa damunt dels cabells
	Reconstituent per després d'un ensurt	 Maceració amb anís i altres herbes	Via oral. Beguda. Cal prendre-se'n una cullerada després de l'ensurt

Arum italicum Mill.

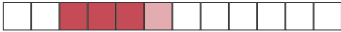
Nom comú- Sàrria, sarriassa

Família- Aràcies

Forma vital- Geòfit

Hàbitat- Contrades mediterrànies, boscos de ribera i llocs frescals



Pobles informants- Llagostera



APLICACIONS



MEDICINAL

Part útil	Aplicació	Preparació	Administració
	Antihemorroïdal. Per guarir ferides a l'anus	 Es posa la grana, quan està vermella, a mace- rar amb oli i càmfora	Via tòpica. S'introdueix una gasa llarga i prima (prèviament sucada en el líquid de la mace- ració) a la part afectada i s'hi deixa en repòs una estona



Arundo donax L.

Nom comú- Canya

Família- Gramínies

Forma vital- Faneròfit

Hàbitat- Conreada i naturalitzada en llocs humits


Pobles informants- Palamós, Cruïlles, Monells, Sant Sadurní de l'Heura



APLICACIONS



MEDICINAL

Part útil	Aplicació	Preparació	Administració
	Per guarir ferides	S'arrenca una fulla	Via tòpica. Es col·loca la fulla damunt la ferida i es lliga



Asparagus acutifolius L.

Nom comú- Esparreguera

Família- Liliàcies

Forma vital- Camèfit

Hàbitat- Contrades mediterrànies, alzinars, garrigues i marges

Pobles informants- Cassà de la Selva, Palamós



APLICACIONS



CULINÀRIA

Part útil	Aplicació	Preparació
	Com a aliment	Es cuinen els brots tendres com si fossin una verdura, bullits o fregits

UTENSILI

Part útil	Aplicació a la llar o a la vida de pagès	Nom de l'estri o utensili	Preparació
	Per decorar, sobretot altars d'esglésies	Ram d'esparreguera	Es talla i se'n fa un ram
	Per filtrar el vi	Filtre d'esparreguera	A darrera el forat de l'aixeta de la bota del vi es posaven unes petites garbes d'esparreguera amb uns rocs a sobre. Així es filtrava el vi abans que sortís de la bota

Comentaris i curiositats dels informants

L'espàrrec és un brot tendre amb fulles rudimentàries que neix d'un rizoma, és a dir, d'una tija subterrània de l'esparreguera.

El plat més cuinat amb aquesta planta és la **truita d'espàrrecs**.

Asperula cynanchica L.

Nom comú- Herba prima

Família- Rubiàcies

Forma vital- Hemicriptòfit

Hàbitat- Contrades mediterrànies i prats secs





Pobles informants- Girona, Quart, Madremanya, Palamós, Llagostera



APLICACIONS



MEDICINAL

Part útil	Aplicació	Preparació	Administració
 	Per combatre afeccions dels ronyons	 Infusió-decocció. Veure la pàg. 187, on s'indica amb quines altres plantes es pot barrejar	Via tòpica. Fer fregues sobre la zona afectada
	Diürètica	 Infusió-decocció	Via oral. Beguda



Borago officinalis L.

Nom comú- Borraja, borratxa

Família- Boraginàcies

Forma vital- Teròfit

Hàbitat- Contrades mediterrànies i herbassars nitròfils

Pobles informants- Girona, Cruïlles, Monells, Sant Sadurní de l'Heura



APLICACIONS



MEDICINAL

Part útil	Aplicació	Preparació	Administració
	Antiinflamatori hepàtic		Via oral. Beguda

CULINÀRIA

Part útil	Aplicació	Preparació
	Com a aliment	S'afegeixen les flors a l'amanida i es mengen en cru

Brassica napus L.

Nom comú- Nap de banya de bou (varietat de la zona). Nap

Família- Brassicàcies

Forma vital- Teròfit

Hàbitat- Conreat i rarament subespontani

Pobles informants- Llagostera, Cruilles, Monells, Sant Sadurní de l'Heura



APLICACIONS



MEDICINAL

Part útil	Aplicació	Preparació	Administració
	Antipiròtic. Guarir cremades	Ungüent. Veure la recepta de <i>l'oli del cremat</i> , a la pàg. 182	Via tòpica. Es posa l'ungüent sobre la zona cremada

CULINÀRIA

Part útil	Aplicació	Preparació
	Com a aliment	Es cuinava com qualsevol altre tipus de nap o verdura, bullit, fregit o cru

BESTIAR

Part útil	Aplicació ramadera	Preparació	Administració
	Com a aliment	Infusió-decocció	Via oral. Ingesta directa

Comentaris i curiositats dels informants

El **nap de banya de bou** és una varietat descrita sobretot al municipi de Llagostera, on antigament s'hi havia conreat. Actualment no es té constància que encara se'n cultivi a la zona, tot i que una de les informants encara en té algun de plantat.

Bryonia cretica L. subsp. *dioica* (Jacq.) Tutin

Nom comú- Carabassina, carbassina

Família- Curcurbitàcies

Forma vital- Hemicriptòfit

Hàbitat- Contrades mediterrànies plujoses, bardisses i vorades de boscos humits

Pobles informants- Llagostera, Mont-ras, Cruïlles, Monells, Sant Sadurní de l'Heura



APLICACIONS



MEDICINAL

Part útil	Aplicació	Preparació	Administració
	Antisèptica. Cicatritzant. Per combatre el mal de ventre	Veure <i>ungüent i oli de carabassina</i> , a la pàg. 180	Via tòpica. Fer fregues a la zona afectada

Comentaris i curiositats dels informants

Els ungüents i olis de carabassina (les seves propietats contra el mal de ventre i antisèptiques) han estat uns dels remeis més citats durant les entrevistes.

Calendula officinalis L.

Nom comú- Groguet, calèndula

Família- Asteràcies

Forma vital- Camèfit

Hàbitat- Conreada i rarament naturalitzada



Pobles informants- Cassà de la Selva, Llagostera, Cruïlles, Monells, Sant Sadurní de l'Heura



APLICACIONS



MEDICINAL

Part útil	Aplicació	Preparació	Administració
	Antibiòtica	 Es deixa macerar uns dies amb oli d'oliva. O bé se'n fa un unguent anomenat <i>pomada meravella</i> . Veure la pàg. 185	Via tòpica. Aplicar sobre la part afectada
	Analgèsica	S'aixafa, s'espren la flor i se n'obté un líquid	Via tòpica. Es fa un cataplasma amb el líquid obtingut de la flor de groguet. Es col·loca sobre la part afectada

Calicotome spinosa L.

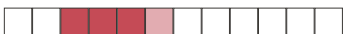
Nom comú- Argelaga

Família- Papilionàcies

Forma vital- Nanofaneròfit

Hàbitat- Contrades mediterrànies, brolles i màquies


Pobles informants- Forallac i Cassà de la Selva




APLICACIONS



BESTIAR

Part útil	Aplicació ramadera	Preparació	Administració
	Per als conills. Com a aliment	Es talla i se'ls dona tendra, sense assecar	Via oral. Ingesta directa

UTENSILI

Part útil	Aplicació a la llar o a la vida de pagès	Nom de l'estri o utensili	Preparació
	Per filtrar la sortida del raig de la bassa	Filtre	Es tallen branquetes i es posen al raig de la bassa per on surt l'aigua que es vol filtrar

Calluna vulgaris (L.) Hull

Nom comú- Bronsa, sap, bruguerola

Família- Ericàcies

Forma vital- Camèfit-Nanofaneròfit

Hàbitat- Contrades mediterrànies plujoses, landes, brolles i boscos poc densos




Pobles informants- Cruïlles, Monells, Sant Sadurní de l'Heura




APLICACIONS



MEDICINAL

Part útil	Aplicació	Preparació	Administració
	Diürètica. Per guarir infeccions d'orina. Per combatre afeccions de la pròstata	 Infusió-decocció	Via oral. Beguda
	Per combatre la inflamació d'ovaris i matriu. Per combatre la cistitis	 Infusió-decocció	Via oral. Beguda

UTENSILI

Part útil	Aplicació a la llar o a la vida de pagès	Nom de l'estri o utensili	Preparació
	Per coure castanyes	Llenya	Es talla ben verda i es fa foc per coure castanyes

Comentaris i curiositats dels informants

Aquesta planta va bé per coure castanyes perquè quan és verda i es posa al foc fa molt fum, i és així com es recomana coure les castanyes.

Capsella bursa-pastoris (L.) Medik.

Nom comú- Herba del pastor, bosses de pastor, herba del pastoret

Família- Brassicàcies

Forma vital- Teròfit

Hàbitat- Contrades mediterrànies, herbassars ruderals

Pobles informants- Cruïlles, Monells, Sant Sadurní de l'Heura



APLICACIONS



MEDICINAL

Part útil	Aplicació	Preparació	Administració
	Ajuda a la calcificació dels ossos	Infusió-decocció	Via oral. Beguda
	Millora la circulació sanguínia	Infusió-decocció	Via oral. Beguda

BESTIAR

Part útil	Aplicació ramadera	Preparació	Administració
	Ovelles i xais. Prevenció de mancances de calci	Es talla i se'ls dona per menjar	Via oral. Ingesta directa

Castanea sativa L.

Nom comú- Castanyer

Família- Fagàcies

Forma vital- Macrofaneròfit

Hàbitat- Contrades mediterrànies plujoses i boscos caducifolis

Pobles informants- Cassà de la Selva, Mont-ras, Quart, Cruïlles, Monells, Sant Sadurní de l'Heura



APLICACIONS



MEDICINAL

Part útil	Aplicació	Preparació	Administració
	Tranquil·litzant. S'usa per pal·liar la sensació d'ofec en alguns refredats i la tensió arterial alta deguda als nervis		Infusió-decocció Via oral. Beguda





CULINÀRIA

Part útil	Aplicació	Preparació
	Com a aliment	Es couen amb una paella damunt d'un llit de llenya, preferentment de bruguerola (bronsa)

BESTIAR

Part útil	Aplicació ramadera	Preparació	Administració
	Per als porcs. Com a aliment	Es collien al bosc o bé es portaven els porcs a pasturar sota les castanyedes	Via oral. Ingesta directa

UTENSILI

Part útil	Aplicació a la llar o a la vida de pagès	Nom de l'estri o utensili	Preparació
	Forqueta per coure la llesca de pa al foc	Forqueta	Es talla una branca i se li dóna forma. Es tensa amb un cordill perquè mantingui la forma desitjada, i al cap d'uns dies es desatansa i ja està llest
	Pal per caminar i sostenir-se	Vara o pal per caminar	Es talla una branca i se li dóna forma. Es tensa amb un cordill perquè mantingui la forma desitjada, i al cap d'uns dies es destensa i ja està llest
 	Per guardar les arengades	Cascos d'arengades	Es feien rodelles i es construïa el casc d'arengades. Normalment ho feien els rodellaires
	Ebenisteria	Mobles	Es talla la fusta i es poleix i es treballa fins a obtenir el moble desitjat
	Per transportar el raim	Semal	Amb el tronc es fabricava la semal i amb les perxes del castanyer es feien les nanses de la semal
	Per guardar el vi	Bóta	Amb les rodelles del castanyer també es feien bótes
	Per sostenir part de construccions com ara els teulats de les cases	Biga	Es tallen troncs llargs i gruixuts
	Per tancar una zona	Tanca	Sovint la part basal de la fusta de la tanca es socarrimava una mica perquè la terra no fes malbé la fusta. Es tallen troncs llargs i gruixuts
	Per construir vaixells	Pals per a vaixells	Es tallaven peces de fusta llargues i robustes, de troncs o perxes i es construïa la tanca

Comentaris i curiositats dels informants

El fruit del castanyer és la castanya, un dels fruits de tardor que més es collia a les Gavarres, per vendre-les o per consum propi. Un cop a l'any se celebrava la castanyada.

Hi ha diferents maneres de conservar les castanyes crues fins la primavera següent: envoltades de capes de falgueres o bé dins d'una caixa, cobertes de sorra de riu eixuta.

Antigament hi havia homes de bosc especialitzats en el procés de selecció de branques i rebrots de castanyer per treure un bon rendiment de la fusta d'aquests arbres.

La terra que es troba al sòl d'un bosc de castanyers es considera una de les terres més bones per a la jardineria. Hom diu que va molt bé per plantar-hi hortènsies.

Celtis australis L.

Nom comú- Lledoner

Família- Ulmàcies

Forma vital- Macrofaneròfit

Hàbitat- Contrades mediterrànies, cultivat i subspontani o naturalizat



Pobles informants- Cassà de la Selva



APLICACIONS



UTENSILI

Part útil	Aplicació a la llar o a la vida de pagès	Nom de l'estri o utensili	Preparació
	Per treballar al camp	Forca	Es talla una branca i se li dona forma de forca
	Per crear eines de treball	Mànec d'eines de ferro	Es talla una branca i se li dona forma de mànec

Comentaris i curiositats dels informants

Abans, les forques de les Gavarres eren fetes amb lledoner i tenien dues o tres pues.

Centaurea aspera L.

Nom comú- Tiravaca, tiravaques, bracara, herba del sucre

Família- Asteràcies

Forma vital- Camèfit

Hàbitat- Contrades mediterrànies, fenassars i llocs herbosos





Pobles informants- Palamós



APLICACIONS



MEDICINAL

Part útil	Aplicació	Preparació	Administració
 	Hipoglucemiant. Indicada per a diabètics	 Infusió-decocció	Via oral. Beguda
	Per baixar els nivells de colesterol	 Infusió-decocció	Via oral. Beguda

Centaurium erythraea Raf.

Nom comú- Herba centaurea, herba de santa Margarida

Família- Gencianàcies

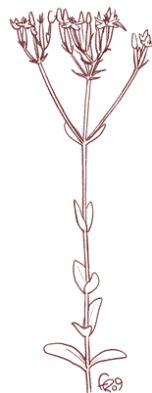
Forma vital- Hemicriptòfit

Hàbitat- Prats i pastures. També a l'alta muntanya







Pobles informants- Llagostera, Cruilles, Monells, Sant Sadurní de l'Heura



APLICACIONS



MEDICINAL

Part útil	Aplicació	Preparació	Administració
 	Aperitiva. Per obrir la gana	 Infusió-decocció	Via oral. Beguda
	Dermatosis i afeccions de la pell	 Infusió-decocció	Via oral. Beguda
	Va bé per a afeccions de l'estómac	 Infusió-decocció	Via oral. Beguda
	Hipoglucemiant. Indicada per a persones diabètiques	 Infusió-decocció	Via oral. Beguda

Chelidonium majus L.

Nom comú- Berrugaire, herba de les berrugues, celidònia

Família- Papaveràcies

Forma vital- Hemicriptòfit

Hàbitat- Contrades mediterrànies plujoses i herbassars ruderals frescals


Pobles informants- Girona



APLICACIONS



MEDICINAL

Part útil	Aplicació	Preparació	Administració
	Antiberrugosa	Es trenca la fulla per la base del pecíol i de l'interior en surt un líquid groc que s'aplica sobre la berruga, fregant-la	Cada dia cal fregar la berruga amb la base de la fulla fins que aquesta desapareix



Chenopodium ambrosioides L.

Nom comú- Te bord

Família- Quenopodiàcies

Forma vital- Teròfit

Hàbitat- Contrades mediterrànies i herbassars ruderals humits

Pobles informants- Llagostera, Girona, Cruïlles, Monells, Sant Sadurní de l'Heura



APLICACIONS



MEDICINAL

Part útil	Aplicació	Preparació	Administració
	Anticatarral		Infusió-decocció Via oral. Beguda

CULINÀRIA

Part útil	Aplicació	Preparació	
	Per fer te		Infusió-decocció

Comentaris i curiositats dels informants

A moltes cases de pagès en tenien de plantada al pati per poder fer el te de la tarda.

Chondrilla juncea L.

Nom comú- Màstec

Família- Asteràcies

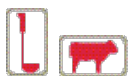
Forma vital- Hemicriptòfit

Hàbitat- Contrades mediterrànies, erms i vores de camins


Pobles informants- Palamós, Quart




APLICACIONS



CULINÀRIA

Part útil	Aplicació	Preparació
	Com a aliment	Es cullen quan són tendres i es mengen crues amb l'amanida

BESTIAR

Part útil	Aplicació ramadera	Preparació	Administració
	Per als conills. Com a aliment	Es collen les mates i se'ls donava en fresc	Via oral. Ingesta directa

Comentaris i curiositats dels informants

Els màstecs sovint es collen als camps de vinya.

Cistus monspeliensis L.

Nom comú- Mòdega, mata de les paparres, estepa negra

Família- Cistàcies

Forma vital- Nanofaneròfit

Hàbitat- Contrades mediterrànies, brolles i erms

Pobles informants- Cruilles, Monells, Sant Sadurní de l'Heura



APLICACIONS



MEDICINAL

Part útil	Aplicació	Preparació	Administració
	Per al mal de ventre	Infusió-decocció	Via oral. Beguda

Comentaris i curiositats dels informants

Algunes mòdegues reben el nom de planta de les paparres, ja que hom diu que les atrauen.

Cistus salviifolius L.

Nom comú- Estepa borrera

Família- Cistàcies

Forma vital- Nanofaneròfit

Hàbitat- Contrades mediterrànies

Pobles informants- Cassà de la Selva



APLICACIONS



UTENSILI

Part útil	Aplicació a la llar o a la vida de pagès	Nom de l'estri o utensili	Preparació
	Per treure el borró de la roba	No s'ha descrit	Es passen les fulles de la branca per la superfície a on es vol treure el borró

Clematis flammula L.

Nom comú- Vidiella

Família- Ranunculàcies

Forma vital- Faneròfit (liana)

Hàbitat- Contrades mediterrànies, alzinars i gar-rigues


Pobles informants- Cassà de la Selva



APLICACIONS



BESTIAR

Part útil	Aplicació ramadera	Preparació	Administració
	Per als conills. Com a aliment	S'arrenca la planta i es penja perquè s'assequi	Via oral. Ingesta directa

Convolvulus sp.

Nom comú- Corretjola

Família- Convolvulàcies

Forma vital- Hemicriptòfit

Hàbitat- Contrades mediterrànies, prats, comunitats arvenses i erms

Pobles informants- Girona, Cassà de la Selva, Llagostera



APLICACIONS



MEDICINAL

Part útil	Aplicació	Preparació	Administració
	Purgant	Infusió-decocció	Via oral. Beguda

Comentaris i curiositats dels informants

Aquest purgant es feia servir molt per combatre el restrenyiment de la mainada.



Corylus avellana L.

Nom comú- Avellaner

Família- Betulàcies

Forma vital- Macrofaneròfit

Hàbitat- Contrades mediterrànies plujoses

Pobles informants- Cassà de la Selva



APLICACIONS



UTENSILI

Part útil	Aplicació a la llar o a la vida de pagès	Nom de l'estri o utensili	Preparació
	Fer fum per espantar les abelles i poder treballar als ruscos	No s'ha descrit	Es crema la clova de l'avellana
	Per crear i sostenir eines	Mànec	Es talla el tronc o branca i se li dóna forma

Comentaris i curiositats dels informants

Descriuen la fusta d'avellaner com una fusta molt lleugera.

Crataegus monogyna Jacq.

Nom comú- Arç blanc

Família- Rosàcies

Forma vital- Macrofaneròfit

Hàbitat- Contrades mediterrànies plujoses i boscos caducifolis clars

Pobles informants- Cruilles, Monells, Sant Sadurní de l'Heura



APLICACIONS



MEDICINAL

Part útil	Aplicació	Preparació	Administració
	Cardiotònica		Via oral. Beguda

Cupressus sp.

Nom comú- Xiprer

Família- Cupressàcies

Forma vital- Macrofaneròfit

Hàbitat- Plantat com a arbre ornamental, forestal o bé en tanques contra el vent

Pobles informants- Mont-ras, Cassà de la Selva



APLICACIONS



MEDICINAL

Part útil	Aplicació	Preparació	Administració
	Antiodontàlgic. Especialment alleuja el mal de queixal	Els fruits del xiprer es posen a macerar amb vi durant uns dies, no massa	Via oral. Glopejar
 	Per combatre afeccions de la pròstata	Infusió-decocció	Via tòpica. Es fan banys de seient

Cydonia oblonga Mill.

Nom comú- Codony, codonyer

Família- Rosàcies

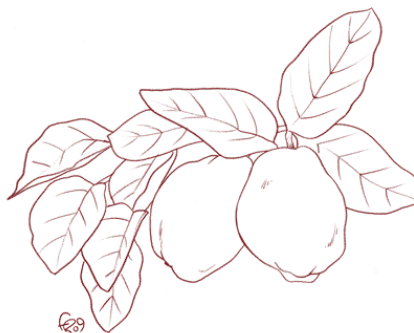
Forma vital- Macrofaneròfit

Hàbitat- Conreat

Pobles informants- Madremanya, Mont-ras, Cruilles, Monells, Sant Sadurní de l'Heura



APLICACIONS



MEDICINAL

Part útil	Aplicació	Preparació	Administració
	Digestiva. Per combatre el mal de ventre. Reconstituent. Per combatre els dolors mensuals	Maceració Veure <i>codonyat</i> , a la pàg. 192	Via oral. Beguda
	Digestiva. Per combatre el mal de ventre. Reconstituent	Es bull la pela del codony i es deixa macerar amb sucre i una mica de mel. Al cap d'uns dies se n'obté un xarop	Via oral. Beguda

CULINÀRIA

Part útil	Aplicació	Preparació
	Com a aliment	Es posa la polpa del codony amb sucre i se'n fa una confitura que rep el nom de codonyat

Comentaris i curiositats dels informants

Antigament, molts masos de les Gavarres tenien algun codonyer plantat. El codonyat és un dels licors més citats i coneguts pels entrevistats. Tant la confitura com el licor obtinguts amb codonys reben el nom de **Codonyat**.

Cynara cardunculus L.

Nom comú- Preó, herbacol, carxofera borda

Família- Asteràcies

Forma vital- Hemicriptòfit

Hàbitat- Contrades mediterrànies i herbassars ruderals


Pobles informants- Mont-ras



APLICACIONS



CULINÀRIA

Part útil	Aplicació	Preparació
	Per fer recuits de formatge	Es posava la flor de preó amb aigua i l'endemà ja s'obtenia el quall vegetal líquid necessari per elaborar el recuit



Daphne gnidium L.

Nom comú- Matipoll, matapolls, tei

Família- Tímeleàcies

Forma vital- Nanofaneròfit

Hàbitat- Contrades mediterrànies, matollars i boscos clars

Pobles informants- Cassà de la Selva



APLICACIONS




MEDICINAL

Part útil	Aplicació	Preparació	Administració
	Per matar els polls del cap de la mainada		Via tòpica. Es renta el cabell amb aquesta aigua de matapolls

BESTIAR

Part útil	Aplicació ramadera	Preparació	Administració
	Per als cabrits. Antidiarreica	Es talla una branqueta i es fa servir en fresc	Es lliga una branqueta de matapoll a la cua del cabrit

UTENSILI

Part útil	Aplicació a la llar o a la vida de pagès	Nom de l'estri o utensili	Preparació
	Per pescar peixos	No s'ha descrit	Es feia servir per pescar en basses on no hi hagués circulació d'aigua. La rabassa es picava damunt d'alguna pedra i després la ficaven a l'aigua. Els peixos es quedaven panxa enlaire i es podien agafar fàcilment. Amb aquest mètode els peixos quedaven estabornits però no es morien

Comentaris i curiositats dels informants

Actualment no és permès utilitzar aquest mètode de pesca a les Gavarres.

Diplotaxis eruroides (L.) DC.

Nom comú- Cap blanc, ravenissa blanca

Família- Brassicàcies

Forma vital- Teròfit

Hàbitat- Contrades mediterrànies i conreus d'arbres de secà

Pobles informants- Palamós



APLICACIONS



BESTIAR

Part útil	Aplicació ramadera	Preparació	Administració
	Per als conills. Com a aliment	Es cullen les mates tendres	Via oral. Ingesta directa

Echium vulgare L.

Nom comú- Herba viborera, llengua de bou

Família- Boraginàcies

Forma vital- Hemicriptòfit

Hàbitat- Contrades mediterrànies i vores de camins

Pobles informants- Cruïlles, Monells, Sant Sadurní de l'Heura



APLICACIONS



MEDICINAL

Part útil	Aplicació	Preparació	Administració
	Antiinflamatòria		Via oral. Beguda

Equisetum sp.

Nom comú- Cua de cavall

Família- Equisetàcies

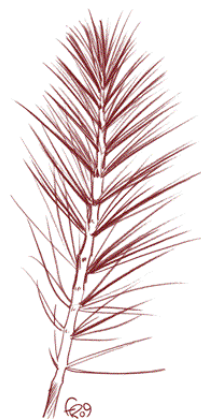
Forma vital- Geòfit

Hàbitat- Contrades mediterrànies plujoses i indrets humits

Pobles informants- Girona, Cruïlles, Monells, Sant Sadurní de l'Heura, Quart, Cassà de la Selva, Palamós, Llagostera



APLICACIONS



MEDICINAL

Part útil	Aplicació	Preparació	Administració
	Diürètica. Litotriptica. Per afecions relacionades amb els ronyons i la pròstata	Infusió-decocció. Es pot barrejar amb altres plantes. Veure la pàg. 187	Via oral. Beguda
	Reforçant dels teixits del cos	Infusió-decocció	Es fa un cataplasma d'argila, que es pot barrejar amb aigua de cua de cavall, i es posa damunt la zona afectada. A continuació, sense treure el cataplasma, cal posar la zona afectada en un bany d'aigua de cua de cavall

Comentaris i curiositats dels informants

Per a aquestes aplicacions s'utilitzen diferents espècies del gènere *Equisetum*, com per exemple *Equisetum arvense*.

Equisetum telmateia Ehrh., una planta de la família dels equisets que s'anomena sangnua, s'utilitza concretament com antihemorròidal. Veure la pàgina 189.

Erica arborea L.

Nom comú- Bruc boal, bruc

Família- Ericàcies

Forma vital- Faneròfit

Hàbitat- Contrades mediterrànies, brolles i boscos clars



Pobles informants- Forallac, Cassà de la Selva, Madremanya, Cruïlles, Monells, Sant Sadurní de l'Heura



APLICACIONS



UTENSILI

Part útil	Aplicació a la llar o a la vida de pagès	Nom de l'estri o utensili	Preparació
	Per fumar	Pipa de fumar	Es collien les rabasses i es portaven a fàbriques on feien les pipes de fumar
	Utilitat cosmètica	Perfum i maquillatge	Es tallava un branquilló ben florit i s'espolsava. Després es guardava embolicat dins d'un mocador. Quan anaven a ballar, per exemple, es passaven la branca florida per la cara i el coll per estar més afavorides (de pell més blanquinosa) i més perfumades

Comentaris i curiositats dels informants

Les rabasses més indicades per fer pipes de fumar eren les que no estaven corcades i que no s'havien tallat mai, perquè així eren més grosses.

El pol·len de les flors de bruc s'utilitzava com a maquillatge ja que abans estava de moda tenir la pell blanquinosa.

Erica scoparia L.

Nom comú- Bruc d'escombres, bruc

Família- Ericàcies

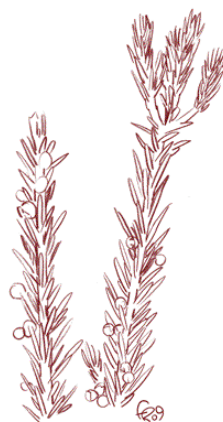
Forma vital- Nanofaneròfit

Hàbitat- Contrades mediterrànies, brolles i boscos clars

Pobles informants- Forallac, Cassà de la Selva, Maredmanya, Cruïlles, Monells, Sant Sadurní de l'Heura, Girona, Palamós, Mont-ras, Quart, Llagostera



APLICACIONS



BESTIAR

Part útil	Aplicació ramadera	Preparació	Administració
	Per a les vaques. Com a aliment	Es tallava i se'ls donava en fresc. Més aviat a la primavera	Via oral. Ingesta directa

UTENSILI

Part útil	Aplicació a la llar o a la vida de pagès	Nom de l'estri o utensili	Preparació
	Per escombrar i netejar	Escombra	Es tallen les branques de bruc. Es lliguen entre elles ben fort. Es deixen sota el pes d'una pedra plana uns dies perquè s'assequin
	Per tancar els ruscós fets amb suro	Clau	Es tallaven branquetes i s'afilaven. Aquestes es feien servir per tancar els ruscós fets amb suro
	Per tintar	Tint	Es tallaven rabasses i part aèria i es portava a una fàbrica de tints

Comentaris i curiositats dels informants

Actualment encara hi ha gent que fa escombres de bruc. Antigament s'utilitzaven per escombrar per exemple l'era, la cuina, el graner, tot en general. Per treure les teranyines ho feien amb el pal més llarg i l'escombra més petita. A la Vall de Sant Daniel, un cop l'any, quan era lluna vella, totes les dones pujaven dalt d'un carro i cada una feia un feix de brucs per fer escombres per tot l'any.

Eucalyptus globulus Labill.

Nom comú- Eucaliptus

Família- Mirtàcies

Forma vital- Macrofaneròfit

Hàbitat- Conreat com a ornamental i com a arbre forestal

Pobles informants- Forallac, Girona, Madremanya, Cruïlles, Monells, Sant Sadurn de l'Heura, Quart, Llagostera



APLICACIONS



MEDICINAL

Part útil	Aplicació	Preparació	Administració
	Expectorant	Decocció	Via nasal. S'inhalen els fums de la decocció un cop apagat el foc. És a dir, se'n fan perfums
	Antitussigen	Infusió-decocció	Via oral. Beguda. Es pot barrejar amb altres plantes
	Tranquil·litzant	Infusió-decocció	Via oral. Beguda
	Diürètic	Infusió-decocció	Via oral. Beguda
	Anticatarral	Decocció	Via nasal. S'inhalen els fums de la decocció un cop apagat el foc. És a dir, se'n fan perfums
	Antiasmàtic	Decocció	Via nasal. S'inhalen els fums de la decocció un cop apagat el foc. És a dir, se'n fan perfums

Ficus carica L.

Nom comú- Figuera

Família- Moràcies

Forma vital- Macrofaneròfit

Hàbitat- Cultivat, més o menys naturalitzat


Pobles informants- Madremanya, Cruilles, Monells, Sant Sadurní de l'Heura



APLICACIONS



CULINÀRIA

Part útil	Aplicació	Preparació
	Com a aliment, normalment per postres	Es recollen les figues i es deixaven assecar en garbells. Quan eren seques les aplanaven i les posaven en cistells tapades amb diaris. Un cop ben aplanades, tiraven farina al damunt i deien que era sucre, així quedaven maques per vendre
	Com a aliment. Confitura	S'elaborava una confitura amb figues i cireres d'arboç

Foeniculum vulgare Mill.

Nom comú- Fonoll

Família- Apiàcies

Forma vital- Hemicriptòfit

Hàbitat- Contrades mediterrànies, fenassars i herbassars

Pobles informants- Palamós, Cassà de la Selva, Quart



APLICACIONS



MEDICINAL

Part útil	Aplicació	Preparació	Administració
	Protector solar per a la pell	Es trinxen branques de fonoll i es barregen amb oli	Via tòpica. Aplicar l'oli damunt la zona a protegir
	Digestiva	Infusió-decocció	Via oral. Beguda. Es recomana barrejar amb altres herbes digestives

CULINÀRIA

Part útil	Aplicació	Preparació
	Com a aliment	Es talla la part de la tija més tendra, es renta, es trosseja i es fa bullir com si fos una verdura. A continuació es passa per la paella

Comentaris i curiositats dels informants

La millor època per collir el fonoll per ser menjat és quan comença a brotar, just abans de florir.

Una recomanació és que un cop s'hagi passat el fonoll per la paella, es barregi amb un xic de ventresca per donar una mica més de consistència al plat. Finalment, es torra pa i, esmicolat, es barreja amb el fonoll i la ventresca. Bon profit!

Fumaria officinalis L.

Nom comú- Fumària

Família- Papaveràcies

Forma vital- Hemicriptòfit



Hàbitat- Contrades mediterrànies i vorades de bosc humides

Pobles informants- Cruïlles, Monells, Sant Sadurní de l'Heura



APLICACIONS

MEDICINAL

Part útil	Aplicació	Preparació	Administració
	Diürètica. Per perdre pes	 Infusió-decocció	Via oral. Beguda

Hedera helix L.

Nom comú- Heura

Família- Araliàcies

Forma vital- Faneròfit

Hàbitat- Contrades mediterrànies, boscos i rancades ombrívols



Pobles informants- Cruïlles, Monells, Sant Sadurní de l'Heura



APLICACIONS



MEDICINAL

Part útil	Aplicació	Preparació	Administració
	Antiodontàlgic. Especialment per al mal de queixal	 Decocció S'omple un cossi de vi i s'hi fan bullir fulles d'heura fins que el vi quedi reduït a la meitat del seu volum	Via oral. Glopejar
	Per fer passar la set	Es talla una fulla fresca	Via oral. Es mastega la fulla una estona, sense empassar

Comentaris i curiositats dels informants

Els remeis elaborats amb heura tenen un gust amargant i es recomana no empassar-se'ls mai.

Helichrysum stoechas (L). Moench

Nom comú- Camamilla borda. Sempreviva borda

Família- Asteràcies

Forma vital- Camèfit

Hàbitat- Contrades mediterrànies plujoses, erms i matollars en indrets secs

Pobles informants- Girona, Quart



APLICACIONS



MEDICINAL

Part útil	Aplicació	Preparació	Administració
	Per curar el mal de ventre	Infusió-decocció	Via oral. Beguda

UTENSILI

Part útil	Aplicació a la llar o a la vida de pagès	Nom de l'estri o utensili	Preparació
	Per decorar	Ram de flor seca	Es fa un ram amb la part aèria florida de la planta

Comentaris i curiositats dels informants

La flor seca d'aquesta planta perdura molt de temps. Per aquesta raó sovint era utilitzada per a fer rams de decoració per a cementiris.



Herniaria glabra L.

Nom comú- Herba de les mil granes, trencapedres

Família- Cariofilàcies

Forma vital- Teròfit

Hàbitat- Contrades mediterrànies, pradells i vores de camins

Pobles informants- Quart, Llagostera, Cruïlles, Monells, Sant Sadurní de l'Heura



APLICACIONS



MEDICINAL

Part útil	Aplicació	Preparació	Administració
	Litotríptica	Infusió-decocció	Via oral. Beguda. Es pot barrejar amb altres plantes. Veure la pàg. 194

Hieracium pilosella L.

Nom comú- Herba cançera

Família- Asteràcies

Forma vital- Hemicriptòfit

Hàbitat- Contrades mediterrànies plujoses, pastures seques i poc denses



Pobles informants- Cruïlles, Monells, Sant Sadurní de l'Heura



APLICACIONS



MEDICINAL

Part útil	Aplicació	Preparació	Administració
	Per combatre el xarmpió		Via oral. Beguda

Hyoscyamus niger L.

Nom comú- Herba queixalera

Família- Solanàcies

Forma vital- Hemicriptòfit

Hàbitat- Contrades mediterrànies, herbassars ruderals

Pobles informants- Madremanya, Llagostera, Cruïlles, Monells, Sant Sadurní de l'Heura



APLICACIONS



MEDICINAL

Part útil	Aplicació	Preparació	Administració
	Antiodontàlgic. Especialment per combatre el mal de queixal i evitar que les dents es facin malbé	Infusió-decocció	Via oral. Glopejar

Hypericum perforatum L.

Nom comú- Hipèric, pericó, herba de Sant Joan

Família- Gutíferes

Forma vital- Hemicriptòfit

Hàbitat- Contrades mediterrànies, fenassars i prats









Pobles informants- Girona, Cruilles, Monells, Sant Sadurní de l'Heura, Palamós, Cassà de la Selva, Llagostera



APLICACIONS



MEDICINAL

Part útil	Aplicació	Preparació	Administració
 	Vulnerària. Concretament, per guarir llagues a les cames	 Maceració. Es deixa macerar amb oli d'oliva tants dies com es vulgui	Via tòpica. Aplicar damunt la zona afectada
	Tranquil·litzant	 Infusió-decocció	Via oral. Beguda
	Antisèptic	 Es deixa macerar amb oli d'oliva i flors de calèndula	Via tòpica. Aplicar damunt la zona afectada
	Analgèsic. Va bé per curar els cops	 Es deixa macerar amb alcohol o oli 40 dies a sol i serena	Via tòpica. Aplicar damunt la zona afectada
	Antidepressiu	 Infusió-decocció	Via oral. Beguda
	Antipiròtica. Vulnerària per curar ferides	 Es deixa macerar amb oli 40 dies a sol i serena	Via tòpica. Aplicar damunt la zona afectada
	Per combatre les úlceres d'estómac	Se suca una mica de pa amb oli d'hipèric . Veure recepta anterior	Via oral. Ingesta directa

Inula viscosa (L.) Aiton

Nom comú- Olivardo, matavinyes. Olivarda

Família- Asteràcies

Forma vital- Nanofaneròfit

Hàbitat- Contrades mediterrànies, camps abandonats i vores de camins






Pobles informants- Llagostera, Quart



APLICACIONS



MEDICINAL

Part útil	Aplicació	Preparació	Administració
 	Vulnerària. Per guarir punxades, pellerons i talls	 Decocció	Via tòpica. Es fan perfums amb el vapor de la decocció a la zona afectada
	Antisèptic. Per ferides	 Decocció Barrejat amb fulles de noguer	Via tòpica. Rentats i perfums a la zona afectada. Dos o tres cops al dia
	Analgèsic. Per curar cops	 Es deixa macerar amb anís i fulles de noguer	Via tòpica. Aplicar damunt la zona afectada. Cal aplicar dos o tres cops al dia

Iris lutescens Lam.

Nom comú- Lliri blau. Lliri menut

Família- Iridàcies

Forma vital- Geòfit

Hàbitat- Contrades mediterrànies i llocs secs

Pobles informants- Palamós



APLICACIONS



MEDICINAL

Part útil	Aplicació	Preparació	Administració
	Vulnerària. Per curar ferides	S'obre la fulla i es col·loca damunt la ferida	Via tòpica. Aplicació directa sobre la zona afectada

Juglans regia L.

Nom comú- Noguera

Família- Juglandàcies

Forma vital- Macrofaneròfit

Hàbitat- Conreat i a vegades naturalitzat en boscos humits

Pobles informants- Madremanya, Llagostera, Quart, Cruïlles, Monells, Sant Sadurní de l'Heura



APLICACIONS



MEDICINAL

Part útil	Aplicació	Preparació	Administració
	Digestiva	Es deixa macerar amb anís i altres herbes. Veure <i>ratafia</i> a la pàg. 196	Via oral. Beguda
	Anticatarral	Decocció	Via nasal. Inhalacions
	Antisèptica	Decocció. Es recomana barrejar amb olivardo	Via tòpica. Fer vapors a prop de la zona afectada
	Analgèsica. Per curar els cops	Es deixa macerar amb anís i olivardo	Via tòpica. Aplicar damunt la zona afectada. Cal aplicar dos o tres cops al dia

CULINÀRIA

Part útil	Aplicació	Preparació
	Com a aliment, normalment de postres	Es cullen les nous quan són madures, es pelen i es mengen

Comentaris i curiositats dels informants

L'ingredient bàsic de la ratafia són les nous verdes de noguera.

Si es vol fer ratafia i no es disposa de nous verdes, tot i que no és el mateix, també es pot fer amb fulles de noguera.

Juncus sp.

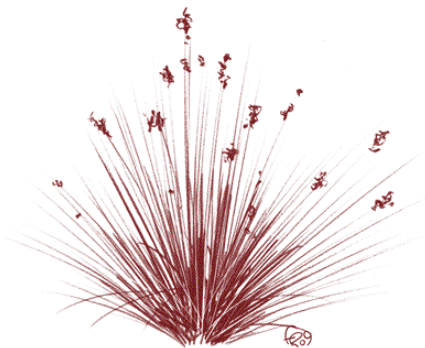
Nom comú- Jonc

Família- Juncàcies

Forma vital- Hidròfit

Hàbitat- Contrades mediterrànies, aiguamolls i llocs humits

Pobles informants- Cassà de la Selva, Mont-ras



APLICACIONS



MEDICINAL

Part útil	Aplicació	Preparació	Administració
	Per enfortir les genives i combatre el dolor gingival dels nens petits	Infusió-decocció Es fa amb la part blanca de la tija	Via oral. S'unten les genives amb una gasa

UTENSILI

Part útil	Aplicació a la llar o a la vida de pagès	Nom de l'estri o utensili	Preparació
	Per guardar enforcades les cebes i els alls	No s'ha descrit	Es fa una trena amb tiges de jonc fresques i fulles seques de cebes o alls. Les tiges de jonc s'intercalaven mentre s'hi enforcaven les cebes i els alls

Comentaris i curiositats dels informants

Actualment encara es practica aquesta manera de guardar les cebes i els alls, en algunes cases de les Gavarres.

Juniperus communis L.

Nom comú- Ginebró

Família- Cupressàcies

Forma vital- Faneròfit

Hàbitat- Contrades mediterrànies plujoses, boscos clars i matollars



Pobles informants- Cassà de la Selva, Cruïlles, Monells, Sant Sadurní de l'Heura, Madremanya, Mont-ras, Quart




APLICACIONS




MEDICINAL

Part útil	Aplicació	Preparació	Administració
	Expectorant	 Decocció	Via nasal. S'inhalen els vapors un cop s'ha acabat la decocció
	Antiodontàlgic	 Es deixen macerar els fruits amb vi	Via oral. Glopejar
	Reforçant ossi i nerviós	 Infusió-decocció	Via tòpica. Es fan banys de la zona afectada

CULINÀRIA

Part útil	Aplicació	Preparació
	Com a aliment	Es menja en cru, fresc

UTENSILI

Part útil	Aplicació a la llar o a la vida de pagès	Nom de l'estri o utensili	Preparació
	Ornamentació de Nadal	Arbre de Nadal	Antigament, per Nadal, en comptes d'un avet, es decorava un ginebró. S'anaven a buscar a bosc i es decoraven com a arbre de Nadal. En alguns masos ja el tenien plantat a l'entrada i per Nadal el decoraven

Comentaris i curiositats dels informants

El fruit d'aquesta planta s'anomena *ginebró*.

Lathyrus latifolius L.

Nom comú- Minuvella. Pèsol bord

Família- Papilionàcies

Forma vital- Hemicriptòfit (liana)

Hàbitat- Contrades mediterrànies, bardisses, marges i boscos clars


Pobles informants- Cassà de la Selva



APLICACIONS



BESTIAR

Part útil	Aplicació ramadera	Preparació	Administració
	Per als conills. Com a aliment	Per collir-la, s'ha d'anar estirant. Després es penja a l'ombra i es deixa assecar	Via oral. Ingesta directa



Laurus nobilis L.

Nom comú- Llor, lllort, llorer

Família- Lauràcies

Forma vital- Macrofaneròfit

Hàbitat- Conreat i naturalitzat




Pobles informants- Cruïlles, Monells, Sant Sadurni de l'Heura, Mont-ras, Quart, Cassà de la Selva, Forallac, Llagostera




APLICACIONS




MEDICINAL

Part útil	Aplicació	Preparació	Administració
	Diürètica		Infusió-decocció Via oral. Beguda
	Per combatre les angines	S'aixafen els fruits de llorer ben triturats. Aquest material aixafat es posa enmig de dos draps i s'aplica el drap damunt del coll	Via tòpica. Cal portar el mocador lligat al coll almenys durant un mes seguit. Aquest remei pot cremar la pell. Abans s'utilitzava sobretot per a la mainada

CULINÀRIA

Part útil	Aplicació	Preparació
	Com a condiment alimentari	S'afegeixen fulles de llor en guisar carns i altres plats

UTENSILI

Part útil	Aplicació a la llar o a la vida de pagès	Nom de l'estri o utensili	Preparació
	Per foragitar les arnes i per aromatitzar	Bosseta aromàtica	Es posa la planta dins d'una bosseta i aquesta es penja, per exemple, dins l'armari

Comentaris i curiositats dels informants

El llor, normalment es collia per Setmana Santa.

El llor és una planta dioica, és a dir, hi ha individus que fan flor masculina, i individus que fan flors femenines i fruits. Per aquesta raó no tots els individus de llor que trobem fan fruits, només ho faran els individus femenins.

Hom anomena **olives de llor** al fruit d'aquesta planta.

Lavandula latifolia Medik.

Nom comú- Espígol, lavanda

Família- Labiades

Forma vital- Camèfit

Hàbitat- Contrades mediterrànies, pastures camefítiques i brolles





Pobles informants- Girona, Cassà de la Selva, Cruïlles, Monells, Sant Sadurní de l'Heura, Llagostera




APLICACIONS



MEDICINAL

Part útil	Aplicació	Preparació	Administració
	Analgèsic. Per combatre dolors ossis i musculars. Relaxant	 Es deixa macerar amb oli d'oliva 40 dies a sol i serena	Via tòpica. Es fan fregues damunt la zona adolorida
	Anticatarral	 Decocció	Via nasal. Inhalació dels fums un cop acabada la decocció
	Anticefalgic	 Infusió-decocció	Via oral. Beguda
	Analgèsic. Per curar els cops	 Es deixa macerar amb alcohol	Via tòpica. Es fan fregues damunt la zona adolorida

UTENSILI

Part útil	Aplicació a la llar o a la vida de pagès	Nom de l'estri o utensili	Preparació
	Per aromatitzar	Colònia d'espígol	Es deixa macerar l'espígol amb alcohol. Aproximadament la meitat del recipient hauria de ser ple d'espígol
	Per aromatitzar	Ram d'espígol	Es fa un ram i es col·loca allà on es vol aromatitzar
	Per espantar les arnes i per aromatitzar	Bosseta aromàtica	Es posa la planta dins d'una bosseta i aquesta es penja, per exemple, a dins l'armari

Comentaris i curiositats dels informants

Si s'afegeix unes gotes d'essència d'espígol a la maceració d'espígol, aquesta tindrà més aroma.

Lavandula stoechas L.

Nom comú- Tomanyí, lavanda, cap d'ase, 'lavanda trueca'

Família- Labiades

Forma vital- Camèfit

Hàbitat- Contrades mediterrànies i brolles

Pobles informants- Girona, Madremanya, Cruïlles, Monells, Sant Sadurní de l'Heura



APLICACIONS



MEDICINAL

Part útil	Aplicació	Preparació	Administració
	Anticatarral. Antiasmàtica. Expectorant	Infusió-decocció. Es pot barrejar amb altres plantes com la farigola. Veure la pàg. 177	Via oral. Beguda
	Per combatre la faringitis	Infusió-decocció	Via oral. Beguda
	Hipoglucemiant	Infusió-decocció	Via oral. Beguda

UTENSILI

Part útil	Aplicació a la llar o a la vida de pagès	Nom de l'estri o utensili	Preparació
	Per aromatitzar	Ram	Es fa un ram i es col·loca allà on es vol aromatitzar

Linum usitatissimum L.

Nom comú- Llinet. Lli

Família- Linàcies

Forma vital- Hemicriptòfit

Hàbitat- Contrades mediterrànies, prats més o menys humits



Pobles informants- Cruïlles, Monells, Sant Sadurní de l'Heura



APLICACIONS



MEDICINAL

Part útil	Aplicació	Preparació	Administració
	Purgant	 Infusió-decocció	Via oral. Beguda
	Laxant	En cru	Via oral. Ingesta directa. Es recomana barrejar les llavors de lli, per exemple, amb un iogurt

Comentaris i curiositats dels informants

El fruit es desfà i se n'utilitza directament la grana o llavor.



Lonicera implexa Aiton

Nom comú- Lligabosc. Xuclamel, pipany

Família- Caprifoliàcies

Forma vital- Faneròfit-liana

Hàbitat- Contrades mediterrànies, alzinars, màquies i garrigues

Pobles informants- Cassà de la Selva, Cruïlles, Monells, Sant Sadurní de l'Heura



APLICACIONS



MEDICINAL

Part útil	Aplicació	Preparació	Administració
	Aperitiva. Reforçant. Per revifar-se després d'un ensurt	Es deixa macerar amb vi, grana de saüc i sucre	Via oral. Beguda. Cal prendre'n tres cullerades després d'un ensurt

UTENSILI

Part útil	Aplicació a la llar o a la vida de pagès	Nom de l'estri o utensili	Preparació
	Per jugar	No s'ha descrit	Es talla una branca entre nus i nus i es buida per dins. Amb això i una canya feien una pipa de joguina

Malva sylvestris L.

Nom comú- Malva

Família- Malvàcies

Forma vital- Hemicriptòfit

Hàbitat- Contrades mediterrànies, vores de camins i solars abandonats








Pobles informants- Palamós, Quart, Llagostera, Cruïlles, Monells, Sant Sadurní de l'Heura



APLICACIONS



MEDICINAL

Part útil	Aplicació	Preparació	Administració
	Per combatre el mal de ventre	 Infusió-decocció	Via oral. Beguda
 	Laxant	 Infusió-decocció Es pot barrejar amb altres plantes. Veure la pàg. 179	Via oral. Beguda
	Per guarir una afecció de la pell anomenada "picant", treu la inflamació i la picor	 Infusió-decocció	Via tòpica. Banyes de la zona afectada per la pruija
	Antiasmàtica. Expectorant	 Decocció	Via nasal. Fer fums

Marrubium vulgare L.

Nom comú- Marrubi

Família- Labiades

Forma vital- Camèfit

Hàbitat- Contrades mediterrànies i vegetació ruderaral




Pobles informants- Llagostera



APLICACIONS



MEDICINAL

Part útil	Aplicació	Preparació	Administració
	Antihemastènica	 Infusió-decocció	Via oral. Beguda
	Per perdre pes	 Infusió-decocció	Via oral. Beguda

Matricaria recutita L.

Nom comú- Camamilla, Mansanilla. Camomilla

Família- Asteràcies

Forma vital- Teròfit

Hàbitat- Contrades mediterrànies plujoses, rostolls i vores de camins




Pobles informants- Girona, Madremanya, Mont-ras, Quart, Cruïlles, Monells, Sant Sadurn de l'Heura, Palamós





APLICACIONS



MEDICINAL

Part útil	Aplicació	Preparació	Administració
	Per combatre el mal de ventre	 Infusió-decocció. Es pot barrejar amb altres plantes. Veure la pàg. 179	Via oral. Beguda
	Per rentar i netejar els ulls	 Infusió-decocció	Via tòpica. S'aplica amb una gasa o un cotó al damunt de l'ull

BESTIAR

Part útil	Aplicació ramadera	Preparació	Administració
	Per a les vaques. Per curar indigestions	 Infusió-decocció	Via oral. Beguda

Medicago sativa L.

Nom comú- Userda. Alfals

Família- Labiades

Forma vital- Hemicriptòfit

Hàbitat- Conreada i, sovint naturalitzada

Pobles informants- Cruïlles, Monells, Sant Sadurni de l'Heura, Quart, Mont-ras



APLICACIONS



MEDICINAL

Part útil	Aplicació	Preparació	Administració
	Antiinflamatòria. Analgèsica. Recomanada per al dolor d'articulacions	S'esmicola l'usarda amb la mà de morter	Via tòpica. S'elabora un cataplasma fred i es col·loca sobre la part afectada

BESTIAR

Part útil	Aplicació ramadera	Preparació	Administració
	Com a aliment per a tot tipus de bestiar	En cru	Via oral. Ingesta directa

Melilotus officinalis (L.) Pall.

Nom comú- Melilot. Almegó

Família- Papilionàcies

Forma vital- Hemicriptòfit biennial

Hàbitat- Contrades mediterrànies i herbassars més o menys humits



Pobles informants- Llagostera



APLICACIONS



MEDICINAL

Part útil	Aplicació	Preparació	Administració
	Sedant. Tranquil·litzant. Relaxant	 Infusió-decocció	Via oral. Beguda



Melissa officinalis L.

Nom comú- Tarongina, melissa

Família- Labiades

Forma vital- Hemicriptòfit

Hàbitat- Conreada i espontània. Vorades de bosc caducifoli i herbassars humits




Pobles informants- Cruïlles, Monells, Sant Sadurní de l'Heura, Cassà de la Selva



APLICACIONS



MEDICINAL

Part útil	Aplicació	Preparació	Administració
	Sedant. Tranquil·litzant		Via oral. Beguda
	Digestiva		Via oral. Beguda

Comentaris i curiositats dels informants

Aquesta és una planta que molts dels informants tenen plantada a casa en un test o al pati.

Mentha sp.

Nom comú- Menta

Família- Labiades

Forma vital- Hemicriptòfit

Hàbitat- Contrades mediterrànies, sòls humits

Pobles informants- Palamós, Mont-ras, Cruïlles, Monells, Sant Sadurn de l'Heura, Cassà de la Selva, Mont-ras



APLICACIONS



MEDICINAL

Part útil	Aplicació	Preparació	Administració
	Digestiva. Per curar el mal de ventre	Infusió-decocció. Es pot barrejar amb altres plantes. Veure la pàg. 179	Via oral. Beguda

CULINÀRIA

Part útil	Aplicació	Preparació
	Com a aliment. Per fer-ne sopa	Es posa aigua a bullir i s'hi afegeix la menta (triturada o no, és opcional). Si es vol es pot posar un tros de pa sec amb aigua i fer-lo bullir (abans que arrenqui el bull és millor triturar-lo i que es vagi desfent). Es deixa bullir amb la menta (uns deu minuts) i s'hi posa sal i oli. Es pren calenta

Comentaris i curiositats dels informants

Hi ha moltes espècies i varietats de menta i, depenent de l'espècie, varien alguns usos.

Les aplicacions descrites són per utilitzar-les amb qualsevol espècie de menta.

Ara bé, a les Gavarres, una de les mentes més comuns als herbassars de sòls sovint inundats és la *Mentha aquatica* L. Aquesta espècie va bé per treure les migranyes, fent una infusió-decocció amb la seva part aèria (via oral, beguda).

Una altra varietat de menta de la que els informants han parlat és la menta piperita (*Mentha x piperita* L.), un híbrid de menta conreat i que també es troba en alguns jardins i patis de cases de les Gavarres. S'utilitza la part aèria d'aquesta menta en forma d'infusió-decocció (via oral, beguda) per a afeccions del fetge i com a digestiva i refrescant.

Mentha pulegium L.

Nom comú- Poliol, poniol, puriol, herba de poliol

Família- Labiades

Forma vital- Hemicriptòfit

Hàbitat- Contrades mediterrànies, pradells en sòls humits

Pobles informants- Forallac, Madremanya, Cruïlles, Monells, Sant Sadurní de l'Heura, Palamós, Mont-ras, Quart, Llagostera



APLICACIONS



MEDICINAL

Part útil	Aplicació	Preparació	Administració
	Digestiva. Per combatre el mal de ventre i la diarrea	Infusió-decocció	Via oral. Beguda

Comentaris i curiositats dels informants

L'aigua de poniol i les seves propietats és una de les infusions més conegudes per la gent de les Gavarres.



Nepeta cataria L.

Nom comú- Nepta, menta de gat

Família- Labiades

Forma vital- Hemicriptòfit (camèfit)

Hàbitat- Contrades mediterrànies plujoses, cultivada i espontània en herbassars




Pobles informants- Girona, Llagostera



APLICACIONS



MEDICINAL

Part útil	Aplicació	Preparació	Administració
	Antiinflamatòria	 Infusió-decocció	Via oral. Beguda Via tòpica. Bany
	Per combatre el mal de ventre	 Es deixa macerar amb anís i altres herbes. Veure <i>ratafia</i> , a la pàg. 193	Via oral. Beguda

Comentaris i curiositats dels informants

La nepta és una herba més aviat amargant. És recomanable utilitzar-la en quantitats petites.

Olea europaea L. var. *europaea*

Nom comú- Olivera

Família- Oleàcies

Forma vital- Macrofaneròfit

Hàbitat- Contrades mediterrànies seques. Màquies i matollars

Pobles informants- Cruïlles, Monells, Sant Sadurní de l'Heura, Mont-ras, Cassà de la Selva, Girona, Palamós, Llagostera



APLICACIONS



MEDICINAL

Part útil	Aplicació	Preparació	Administració
	Hipotensor	Infusió-decocció. Es pot barrejar amb altres plantes. Veure la pàg. 185	Via oral. Beguda

CULINÀRIA

Part útil	Aplicació	Preparació
	Per fer oli	S'aixafa el fruit i es segueix el procés d'elaboració d'oli

Comentaris i curiositats dels informants

Antigament, era freqüent que cada mas produís i elaborés el seu propi oli. Els informants han descrit que la fulla de l'olivera borda, ullastre o olivereta (*Olea europaea* var. *sylvestris*) també s'utilitza com a hipotensora (igual que la fulla de *O. europaea* var. *europaea*).

Ononis spinosa L.

Nom comú- Conillets. Ungla de gat, gavó espinós

Família- Papilionàcies

Forma vital- Camèfit

Hàbitat- Contrades mediterrànies, prats mesòfils i herbassars


Pobles informants- Cassà de la Selva



APLICACIONS



BESTIAR

Part útil	Aplicació ramadera	Preparació	Administració
	Com a aliment	En fresc o assecada	Via oral. Ingesta directa



Origanum majorana L.

Nom comú- Marduix

Família- Labiades

Forma vital- Hemicriptòfit

Hàbitat- Conreat com a aromàtic i rarament subspontani




Pobles informants- Girona, Cruilles, Monells, Sant Sadurní de l'Heura, Cassà de la Selva




APLICACIONS



MEDICINAL

Part útil	Aplicació	Preparació	Administració
	Antiinflamatòria	 Infusió-decocció	Via oral. Beguda
	Antimigranyosa	 Infusió-decocció	Via oral. Beguda

CULINÀRIA

Part útil	Aplicació	Preparació
	No s'ha descrit	Es sol afegir als guisats. Recomanada per guisar les faves

Comentaris i curiositats dels informants

Tot i ser rarament subspontània, en aquest llibre s'ha considerat aquesta planta per les seves interessants propietats medicinals.

Origanum vulgare L.

Nom comú- Oregana

Família- Labiades

Forma vital- Camèfit. Hemcriptòfit

Hàbitat- Contrades mediterrànies plujoses i vorada de boscos caducifolis

Pobles informants- Girona, Quart, Cassà de la Selva



APLICACIONS



MEDICINAL

Part útil	Aplicació	Preparació	Administració
	Antisèptica	Infusió-decocció	Via oral. Beguda
	Digestiva. Per combatre el mal de ventre	Infusió-decocció	Via oral. Beguda

CULINÀRIA

Part útil	Aplicació	Preparació
	Per condimentar guisats	S'afegeix al guisat per fer-lo més gustós

Comentaris i curiositats dels informants

Frase feta: "L'oregana tots els mals trenca".



Papaver rhoeas L.

Nom comú- Rosella
Família- Papaveràcies
Forma vital- Teròfit
Hàbitat- Contrades mediterrànies, camps i vegetació ruderals
Pobles informants- Cassà de la Selva, Cruïlles, Monells, Sant Sadurní de l'Heura



APLICACIONS

MEDICINAL

Part útil	Aplicació	Preparació	Administració
	Somnífera	 Infusió-decocció	Via oral. Beguda

Comentaris i curiositats dels informants

El fruit es desfà i se n'utilitza directament la grana. La grana conté propietats més concentrades que la flor.

Parietaria officinallis L. subsp *judaica* (L.) Bég.

Nom comú- Blet de paret

Família- Urticàcies

Forma vital- Camèfit

Hàbitat- Contrades mediterrànies, parets i vegetació ruderal

Pobles informants- Girona, Palamós, Cruïlles, Monells, Sant Sadurní de l'Heura



APLICACIONS



MEDICINAL

Part útil	Aplicació	Preparació	Administració
	Antidiarreic. Per combatre mals de ventre, sobretot de la mainada	Infusió-decocció	Via oral. Beguda
	Litotríptic. Per afeccions relacionades amb els ronyons	Infusió-decocció	Via oral. Beguda
	Refrescant, com a tisana o te	Infusió-decocció	Via oral. Beguda

Pinus halepensis Mill.

Nom comú- Pi, pi bord. Pi blanc

Família- Pinàcies

Forma vital- Macrofaneròfit

Hàbitat- Contrades mediterrànies, boscos xeròfils clars i brolles

Pobles informants- Cassà de la Selva, Cruïlles, Monells, Sant Sadurní de l'Heura, Quart, Mont-ras, Girona., Madremanya, Forallac



APLICACIONS



MEDICINAL

Part útil	Aplicació	Preparació	Administració
	Anticatarral. Expectorant. Antiasmàtica. Antisèptica per a la zona bronquial	 Maceració. Es talla la pinya verda a rodelles i es posa amb sucre. S'alterna una capa de rodelles de pinya verda i una capa de sucre. Mig quilo de sucre per 3 pinyes més o menys grosses. Es deixa 9 dies a sol i serena. Després es colen les pinyes i el líquid (que rep el nom de <i>xarop de pinya</i>) ja és a punt per prendre	Via oral. Beguda. 1 cullerada quan s'està refredat o constipat

UTENSILI

Part útil	Aplicació a la llar o a la vida de pagès	Nom de l'estri o utensili	Preparació
	Per calçat	Esclops	Es talla un tronc o branca que no sigui massa grossa i amb la fusta es fan els esclops

Comentaris i curiositats dels informants

El xarop de pinya es pot fer amb pinyes verdes de qualsevol espècie de pi o avet. Es diu que també es pot fer amb brots de pi tendres. És un xarop bastant conegut entre les persones informants.

Diuen que a les persones que tenen asma els va bé estar en llocs envoltats de pins.

El qui feia esclops com a ofici, se'n deia l'*esclopeter*.

A les Gavarres hi trobem diferents espècies de pins. Amb el pi pinyer (*Pinus pinea* L.) també se'n feien esclops. Però l'aplicació més comuna d'aquesta espècie és usar els pinyons de les pinyes com a menjar. Per Sant Martí (a l'octubre) la pinya cau del pi i es recull. Després es deixa reposar i a l'estiu ella mateixa s'obre. També es podien deixar davant del foc i amb un ferro, anar-les picant per fer saltar els pinyons (les espellofaven). Per fer caure les pinyes de l'arbre feien servir una canya o una perxa llarga. Se'ls hi donava un cop i es feien caure, d'aquesta manera no calia enfilar-se a l'arbre. A banda del consum propi, hi havia gent que anava a les Gavarres a collir pinyes per vendre els pinyons al mercat.

Frase feta: "Per Sant Martí, la pinya cau del pi".

Una altra espècie de pi usada a les Gavarres és la pinassa (*Pinus nigra* Arnold subsp. *salzmannii* (Dunal) Franco). La principal aplicació d'aquesta espècie era ornamental. S'usava per a decoració de Nadal i per fer rams.

Pistacia lentiscus L.

Nom comú- Llentiscre, llentrisca, llentiscle

Família- Anacardàcies

Forma vital- Macrofaneròfit

Hàbitat- Contrades mediterrànies, màquies i boscos escleròfils

Pobles informants- Cruilles, Monells, Sant Sadurní de l'Heura, Madremanya, Palamós



APLICACIONS



MEDICINAL

Part útil	Aplicació	Preparació	Administració
	Hipotensora	Infusió-decocció	Via oral. Beguda. Fer novenes
	Odontàlgica. Concretament indicat per combatre les càries dentals	Infusió-decocció	Via oral. Glopejar

Plantago lanceolata L.

Nom comú- Plantatge, llantell, herba de cinc costelles

Família- Plantaginàcies

Forma vital- Hemicriptòfit

Hàbitat- Contrades mediterrànies, prats i herbassars



Pobles informants- Cruïlles, Monells, Sant Sadurní de l'Heura, Forallac, Cassà de la Selva, Palamós



APLICACIONS



MEDICINAL

Part útil	Aplicació	Preparació	Administració
	Anticatarral	 Infusió-decocció	Via oral. Beguda
	Per combatre els furúncols	 Infusió-decocció	Via tòpica. Es posa aigua de plantatge en un cataplasma i s'aplica damunt la zona afectada

Plantago major L.

Nom comú- Plantatge

Família- Plantaginàcies

Forma vital- Hemicriptòfit. Teròfit

Hàbitat- Contrades mediterrànies i herbassars humits

Pobles informants- Palamós



APLICACIONS



MEDICINAL

Part útil	Aplicació	Preparació	Administració
	Antiodontàlgica	Infusió-decocció	Via oral. Glopejar

Polygonum aviculare L.

Nom comú- Passacamins

Família- Poligonàcies

Forma vital- Teròfit

Hàbitat- Contrades mediterrànies, camins i conreus

Pobles informants- Girona, Llagostera






APLICACIONS



MEDICINAL



Part útil	Aplicació	Preparació	Administració
 	Antidiarreica	 Infusió-decocció	Via oral. Beguda

Polypodium vulgare L.

Nom comú- Herba fetgera. Polipodi

Família- Polipodiàcies

Forma vital- Geòfit

Hàbitat- Contrades mediterrànies, roques, murs, soques velles i llocs ombrejats



Pobles informants- Palamós



APLICACIONS



BESTIAR

Part útil	Aplicació ramadera	Preparació	Administració
	Aperititiva	 Infusió-decocció	Via oral. Beguda

Comentaris i curiositats dels informants

Als teulats de vegades en sortien i sovint les recollien d'allà mateix.

Portulaca oleracea L.

Nom comú- Verdolaga

Família- Portulacàcies

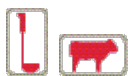
Forma vital- Teròfit

Hàbitat- Contrades mediterrànies, conreus i vegetació ruderal

Pobles informants- Palamós, Mont-ras, Cruïlles, Monells, Sant Sadurní de l'Heura



APLICACIONS



CULINÀRIA

Part útil	Aplicació	Preparació
	Com a aliment	Es menja en cru i amanit

BESTIAR

Part útil	Aplicació ramadera	Preparació	Administració
	Per als conills. Com a aliment	En cru	Via oral. Ingesta directa

Prunella vulgaris L.

Nom comú- Herba del traïdor

Família- Labiades

Forma vital- Hemicriptòfit

Hàbitat- Contrades mediterrànies i herbassars de sòls humits

Pobles informants- Girona, Madremanya, Cruïlles, Monells, Sant Sadurní de l'Heura, Palamós, Mont-ras



APLICACIONS



MEDICINAL

Part útil	Aplicació	Preparació	Administració
	Expectorant	Infusió-decocció	Via oral. Beguda
	Per combatre el mal de ventre	Infusió-decocció	Via oral. Beguda
	Per combatre les afeccions del fetge	Infusió-decocció	Via oral. Beguda
	Per combatre les angines i la faringitis	Infusió-decocció	Via oral. Beguda
	Per guarir les úlceres bucals	Infusió-decocció Es pot barrejar amb altres plantes. Veure la pàg. 184	Via oral. Glopeigs

Comentaris i curiositats dels informants

Alguna informant també fa servir *Prunella grandiflora* per a algunes d'aquestes propietats medicinals.

Prunus avium L.

Nom comú- Cirerer, cirerer bord

Família- Rosàcies

Forma vital- Macrofaneròfit

Hàbitat- Boscos caducifolis humits






Pobles informants- Cruïlles, Monells, Sant Sadurní de l'Heura




APLICACIONS



MEDICINAL

Part útil	Aplicació	Preparació	Administració
	Per combatre el mal de ventre	 Es deixa macerar amb anís. Veure recepta del <i>Xarop de cireres</i> , a la pàg. 197	Via oral. Beguda
	Diürètic	 Infusió-decocció	Via oral. Beguda
	Per combatre afeccions del fetge	 Infusió-decocció	Via oral. Beguda

CULINÀRIA

Part útil	Aplicació	Preparació
	Com a aliment	Es mengen les cireres en cru

Comentaris i curiositats dels informants

Totes aquestes receptes es refereixen als cirerers bords o silvestres, és a dir, els que es troben en els boscos de les Gavarres.

Antigament, hi havia gent que pujava des de la Bisbal d'Empordà i altres pobles dels peus de les Gavarres fins a les zones boscoses del massís per collir saques de cireres.

Prunus spinosa L.

Nom comú- Arren. Aranyoner

Família- Rosàcies

Forma vital- Nanofaneròfit. Macrofaneròfit caducifoli

Hàbitat- Contrades mediterrànies i bardisses



Pobles informants- Girona



APLICACIONS



MEDICINAL

Part útil	Aplicació	Preparació	Administració
	No està descrita	 Es deixa macerar amb anís. Veure la recepta del <i>Patxaran</i> , a la pàg. 193	Via oral. Beguda

Comentaris i curiositats dels informants

El fruit de l'aranyoner rep el nom d'àrren o aranyó.

El licor obtingut amb els aranyons no és gaire comú a les Gavarres, però hi ha alguna informant que en coneix la recepta.

Pteridium aquilinum (L.) Kuhn

Nom comú- Falguera, falguera de les patates, herba de les patates

Família- Polipodiàcies

Forma vital- Geòfit

Hàbitat- Contrades mediterrànies

Pobles informants- Cassà de la Selva, Cruïlles, Monells, Sant Sadurní de l'Heura, Forallac, Palamós



APLICACIONS



BESTIAR

Part útil	Aplicació ramadera	Preparació	Administració
	Per als porcs. Com a aliment	Es bullia amb altres plantes i ingredients per fer perolada per als porcs	Via oral. Ingesta directa

UTENSILI

Part útil	Aplicació a la llar o a la vida de pagès	Nom de l'estri o utensili	Preparació
	Per conservar les patates. També es feia servir per conservar castanyes i serves	No s'ha descrit	Es tallen les falgueres i se'n fa una capa. Al damunt s'hi posa una capa de patates, una de falgueres, una de patates i així, successivament. A dalt de tot hi ha d'anar una capa de falgueres perquè quedin ben tapades

Comentaris i curiositats dels informants

Amb les falgueres, es diu que les patates es conserven molt bé: "no es corquen i es grillen menys". És un mètode molt comú i usat encara actualment per molts dels informants. A més, així no cal posar-hi cap producte químic en pols i es conserven d'una manera més natural. Hi havia qui guardava les castanyes i les serves de la mateixa manera. Hom creu que les patates es conserven bé d'aquesta manera perquè les falgueres fan una pudor que espanta als corcs i als cucs.

Pyrus malus L.

Nom comú- Poma del ciri (una varietat de pomera de la zona). Pomera

Família- Rosàcies

Forma vital- Macrofaneròfit

Hàbitat- Conreat i empelt



Pobles informants- Madremanya, Llagostera, Cruïlles, Monells, Sant Sadurní de l'Heura, Cassà de la Selva



APLICACIONS



MEDICINAL

Part útil	Aplicació	Preparació	Administració
	Antipiròtic. Antisèptic. Vulnerrari	 Veure <i>Ungüent de poma del ciri</i> , a la pàg. 185	Via tòpica. S'aplica damunt la zona afectada

Comentaris i curiositats dels informants

Antigament, era freqüent tenir una pomera del ciri al mas. La pomera del ciri és una varietat de pomera obtinguda a través d'un empelt. Era una varietat de pomera molt comuna i apreciada ja que les pomes es conservaven durant molts mesos si es guardaven bé dins de caixes amb palla.

Actualment queden poques pomeres del ciri a les Gavarres. Per això, es podria considerar una varietat agrícola amenaçada.

Hom diu que l'ungüent de la poma del ciri "va bé per a tot".

Quercus cerrioides Willk. et Costa

Nom comú- Roure

Família- Fagàcies

Forma vital- Macrofaneròfit

Hàbitat- Contrades mediterrànies plujoses

Pobles informants- Cassà de la Selva, Cruïlles, Monells, Sant Sadurní de l'Heura, Quart



APLICACIONS



MEDICINAL

Part útil	Aplicació	Preparació	Administració
	Antiasmàtic. Per combatre la bronquitis	Infusió-decocció	Via oral. Beguda

BESTIAR

Part útil	Aplicació ramadera	Preparació	Administració
	Per a les vaques. Com a alimentació	En fresc	Via oral. Ingesta directa

UTENSILI

Part útil	Aplicació a la llar o a la vida de pagès	Nom de l'estri o utensili	Preparació
	Ebenisteria	Mobles	Es talla el roure i s'inicia el procés d'elaboració del moble
	Per conservar el vi	Bóta	Es talla el roure i s'elabora la bóta
	Per sostenir una casa o edifici	Biga	Es talla el roure i es treballa la fusta fins a elaborar la biga

Quercus ilex L.

Nom comú- Alzina

Família- Fagàcies

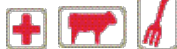
Forma vital- Macrofaneròfit

Hàbitat- Contrades mediterrànies plujoses

Pobles informants- Forallac, Cassà de la Selva, Girona, Cruïlles, Monells, Sant Sadurn de l'Heura, Mont-ras, Quart, Llagostera



APLICACIONS







MEDICINAL

Part útil	Aplicació	Preparació	Administració
	Per alleugerir el dolor dels peus cansats	Decocció. Es fa servir la pela, la part externa de l'escorça	Via tòpica. Bany
	Antidiarreica	Decocció	Via oral. Beguda

BESTIAR

Part útil	Aplicació ramadera	Preparació	Administració
	Per a les vaques. Com a alimentació	En fresc	Via oral. Ingesta directa
	Per als porcs. Com a alimentació	En fresc	Via oral. Ingesta directa
	Per al bestiar. Com a jaç	En sec, es recull la fullaraca acumulada al sòl del bosc	Es posa a l'estable per fer jaç
	Antisèptic. Antiinflamatori. Concretament usat per curar ferides de les potes dels cavalls	Decocció També s'aixafa amb el morter i es barreja amb segó i vinagre	Via tòpica. Es fa un cataplasma amb l'escorça esmicolada barrejada amb segó i vinagre. També es pot fer el cataplasma d'aigua d'escorça d'alzina i prou

UTENSILI

Part útil	Aplicació a la llar o a la vida de pagès	Nom de l'estri o utensili	Preparació
	Per sostenir diferents tipus d'eines: destrals, tràmeccs, tallants, dalles, destrals de pelar suro, etc...	Mànec	Es treballa amb la fusta d'alzina per fabricar el mànec. Les branques que s'utilitzin han de ser rectes
	Normalment s'usava per estellar socs	Maça	Es treballa amb la fusta de l'alzina fins que se n'obté l'estri
	Per tintar de color vermellós	Tint	Es collia escorça i es portava a fàbriques on se n'obtenia el tint
	Per dipositar la carn de la matança del porc	No s'ha descrit	Es cobreix la superfície on es vol deixar la carn amb la rama d'alzina (de vegades també es feia amb rama de suro). A sobre s'hi posa la carn crua tallada o per tallar
	Per jugar	Bala de la petadora de saüquer	Es pitja l'aglà fins a mig canó de saüquer, i llavors se n'hi fica un altre i l'aire que hi queda comprimit fa una petita explosió que empeny l'aglà cap enfora

Comentaris i curiositats dels informants

Els branquillons d'alzina amb fulles (anomenats *rama* d'alzina) també es donaven a altres tipus de bestiar com, per exemple, conills, ovelles i xais. Normalment se'ls hi donava a l'hivern. Els masovers no podien tallar alzines però sí que podien esporgar-ne branquillons per donar al bestiar.

A l'hivern també aprofitaven els aglans per alimentar els porcs. Es collien i els hi donaven a l'estable, o bé "engegaven els porcs a l'aglà" (feien pasturar els porcs en alzinars perquè mengessin aglans). Per a aquests usos també es feia servir la rama de suro.

La rama d'alzina s'utilitzava per dipositar la carn de la matança del porc perquè li cau molt poc la fulla. Així, la carn es guardava damunt una superfície neta.

Quercus suber L.

Nom comú- Suro. Alzina surera

Família- Fagàcies

Forma vital- Macrofaneròfit

Hàbitat- Contrades mediterrànies no àrides i boscos



Pobles informants- Forallac, Cassà de la Selva, Cruïlles, Monells, Sant Sadurní de l'Heura, Mont-ras, Quart, Llagostera






APLICACIONS





MEDICINAL

Part útil	Aplicació	Preparació	Administració
	Antisèptica. Per guarir ferides (sobretot usat en les ferides dels peladors de suro)	 Decocció. Es fa bullir el suro fins que genera una escuma blanca a la superfície de l'aigua	Via tòpica. Amb un pal es barreja l'aigua de l'olla i es recull tota l'escuma blanca, que té aspecte de teranyines. Finalment, es frega la ferida amb aquesta substància recollida

BESTIAR

Part útil	Aplicació ramadera	Preparació	Administració
	Per a les vaques. Com a alimentació	En fresc	Via oral. Ingesta directa
	Per als porcs. Com a alimentació	En fresc	Via oral. Ingesta directa
	Per al bestiar. Com a jaç	Es recull la fullaraca acumulada al sòl del bosc	Es posa a l'estable per fer jaç

UTENSILI

Part útil	Aplicació a la llar o a la vida de pagès	Nom de l'estri o utensili	Preparació
	Per obtenir utensilis de suro com per exemple taps, parets aïllants, taps de cossis, ampolles i recipients	Taps i estris de suro	Es pela el suro amb destrals de pelar i es porta a fàbriques per fer-ne utensilis de suro. De vegades hom es feia taps de cossis manualment, per a ús propi
	Per fer rusques o panes de suro, bucs per les abelles i així poder obtenir mel de les bresques	Rusques, bucs o panes de suro	Es pelava un suro sencer i es cosia amb filferro el suro extret. Sovint, el cilindre es tapava amb una tapa de suro. A sobre s'hi solia posar un tros de cossi o bé una olla per tal que no entrés aigua. A dins, les abelles hi feien les bresques i la mel. Normalment la rusca de suro es posava damunt de quatre rajols perquè les abelles poguessin entrar i sortir per sota
	Per marcar el límit entre dues propietats	Esquella	Es marcava el suro amb un esvoranc més amunt d'allà on es pela. Si la marca mirava cap a l'esquerra, volia dir que del suro cap a l'esquerra és a cal veí. La marca solia tenir forma de quadrat
	Per tintar de color vermellós	Tint	Es collia escorça (la part que queda sota el suro) i es portava a fàbriques on s'obtenia el tint
	Per dipositar la carn de la matança del porc	No s'ha descrit	Es cobreix la superfície on es vol deixar la carn amb la rama d'alzina (de vegades també es feia amb rama de suro). A sobre s'hi posa la carn crua tallada o encara pendent de tallar

Comentaris i curiositats dels informants

Pelar suro era un ofici molt comú a les Gavarres. Els informants demostren tenir molts coneixements sobre els oficis relacionats amb la fabricació d'utensilis de suro. Entre d'altres utensilis, era comú fer taps per consum propi (per exemple, taps per a cossis per bolets, carns salades, etc...).

La primera pela que es treu el primer cop que es pela un suro rep el nom de *pelagri*. De vegades, després d'haver pelat el suro, el carbonejaven.

Abans, a les Gavarres, la mel es feia amb rusques de suro. Posteriorment, van arribar les actuals caixes de fusta. Sovint es tapaven els porus de dins de la rusca de suro amb femta de vaca. Femta de vaca, cloves d'avellana o bé cordes d'espart són alguns dels elements que es feien servir per fer fum i espantar les abelles i poder apropar-se a les rusques per treure la mel. Sovint s'usava un brescador que era com un petit envà amb el que es trencaven les bresques per poder treure la mel. La tapa de suro es clavava amb claus fets amb bastonets de bruc o filferro.

Reichardia picroides (L.) Roth

Nom comú- Cuscumia, cuscunia, cascomia. Cosconilla

Família- Asteràcies

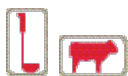
Forma vital- Hemicriptòfit

Hàbitat- Contrades mediterrànies, erms i vores de camins


Pobles informants- Palamós, Mont-ras




APLICACIONS



CULINÀRIA

Part útil	Aplicació	Preparació
	Com a aliment	Es cullen quan són tendres i petites i es mengen en amanides. S'han de collir abans que s'espiguin. Es tallen arran de terra i així poden tornar a brotar

BESTIAR

Part útil	Aplicació ramadera	Preparació	Administració
	Per als conills. Com a aliment	En cru	Via oral. Ingesta directa

Comentaris i curiositats dels informants

Antigament, les cuscumies se solien menjar amanides i un lloc on n'apareixien abundantment era a les vinyes.




Rosa sp.

Nom comú- Rosa, rosa silvestre
Família- Rosàcies
Forma vital- Faneròfit
Hàbitat- Contrades mediterrànies i bardisses
Pobles informants- Cruïlles, Monells, Sant Sadurní de l'Heura, Quart, Llagostera



APLICACIONS

MEDICINAL

Part útil	Aplicació	Preparació	Administració
	Antisèptic ocular	 Infusió-decocció	Via tòpica. Es renten els ulls amb aquesta aigua de roses
	Per combatre afeccions de la pell	 Ungüent. Veure la recepta de <i>vitamines per la a pell</i> , a la pàg. 190	Via tòpica. Aplicar damunt la zona afectada

Comentaris i curiositats dels informants

Aquestes aplicacions i propietats també es troben en diverses espècies de roses (*Rosa sp.*).

Rosmarinus officinalis L.

Nom comú- Romaní, romanyí

Família- Labiades

Forma vital- Nanofaneròfit

Hàbitat- Contrades mediterrànies, brolles i matollars

Pobles informants- Girona, Madremanya, Palamós, Cruïlles, Monells, Sant Sadurní de l'Heura, Quart, Cassà de la Selva



APLICACIONS



MEDICINAL

Part útil	Aplicació	Preparació	Administració
	Per combatre afeccions al ronyó	Infusió-decocció. Es pot barrejar amb altres plantes. Veure la pàg. 187	Via oral. Beguda
	Antihemastènica	Infusió-decocció	Via oral. Beguda
	Antihemastènica. Concretament recomanat per a la sensació de "cames pesades"	Es deixa macerar amb alcohol	Via tòpica. Es fan fregues sobre la zona afectada per problemes de circulació
	Anticatarral	Infusió-decocció. Es pot barrejar amb altres espècies. Veure la pàg. 177	Via oral. Beguda
	Expectorant	Decocció. Es pot barrejar amb eucaliptus	Via nasal. Un cop acabada la decocció cal fer vapors
	Tranquil·litzant	Infusió-decocció	Via oral. Beguda
	Va bé per afeccions oculars	Infusió-decocció	Via tòpica. Es renta l'ull amb aigua de romaní

MEDICINAL

Part útil	Aplicació	Preparació	Administració
	Va bé per combatre les afecions relacionades amb la menopausa	Infusió-decocció	Via oral. Beguda
	Analgèsica	Es deixa macerar una branqueta de romaní amb alcohol i una mica de càmfora. Cal deixar la maceració 40 dies a sol i serena	Via tòpica. Escampar amb un cotó per la zona afectada
	Enforteix el cabell	Infusió-decocció	Via tòpica. Cal posar la infusió al damunt del cabell i deixar-ho reposar una estona

CULINÀRIA

Part útil	Aplicació	Preparació
	Com a condiment	S'afegeix als guisats de carn. Molt recomanat per als guisats de xai al forn
	Per treure les toxines de la carn (si és que en té)	S'esmicola i es posa damunt la carn crua. Es deixa a la nevera unes hores

UTENSILI

Part útil	Aplicació a la llar o a la vida de pagès	Nom de l'estri o utensili	Preparació
	Per aromatitzar	Colònia de romaní	Es deixa el romaní macerant amb alcohol. Es pot barrejar amb espígol

Comentaris i curiositats dels informants

Es pot diferenciar entre el romaní de flor blanca i el de flor blau-lila. Segons els informants, el primer és més recomanable perquè no és tan fort.

Rubus ulmifolius Schott.

Nom comú- Romeguera, esbarzer

Família- Rosàcies

Forma vital- Faneròfit

Hàbitat- Contrades mediterrànies, estatge montà i en bardisses




Pobles informants- Cassà de la Selva, Cruïlles, Monells, Sant Sadurní de l'Heura, Palamós



APLICACIONS



MEDICINAL

Part útil	Aplicació	Preparació	Administració
	Vulnerària. Utilitzada per guarir talls	Es talla una fulla i se li treuen les punxes. Al revers de la fulla hi ha el nervi principal ple de punxes, s'han de treure	Via tòpica. S'aplica el revers de la fulla sense punxes al damunt de la ferida. Antigament, es lligava fort amb un tall de mocador esparacat. Al cap d'uns dies es torna a posar una fulla de romequera sobre la ferida però a l'inrevés (amb l'anvers tocant la ferida)
	Per a combatre els furúncols i grans	Es talla una fulla i se li treuen les punxes. S'ha de treure les punxes que hi ha en el nervi principal del revers de la fulla	S'aplica el revers de la fulla sense punxes al damunt dels grans o furúncols
	Anticatarral	 Infusió-decocció	Via oral. Beguda
	Antidiarreica	Tallar els brots tendres de romequera	Via oral. Es masteguen tres o cinc brots tendres de romequera

CULINÀRIA

Part útil	Aplicació	Preparació
	Per menjar. Confitura	Es barregen les móres amb el sucre, es posa a coure i se n'obté la confitura

Comentaris i curiositats dels informants

Els brots tendres de romeguera reben el nom de “caps de romeguera” .
Existeix la creença que per obtenir la propietat antidiarreaica dels brots tendres de romeguera se n'ha de mastegar un nombre imparell.

Ruscus aculeatus L.

Nom comú- Gallarang, gallaran, gallaring gallarang, galzeran

Família- Liliàcies

Forma vital- Camèfit. Nanofaneròfit

Hàbitat- Contrades mediterrànies, boscos densos i matollars

Pobles informants- Palamós, Madremanya, Mont-ras, Quart, Llagostera



APLICACIONS



MEDICINAL

Part útil	Aplicació	Preparació	Administració
	Antihemastènic	Infusió-decocció	Via oral. Beguda

UTENSILI

Part útil	Aplicació a la llar o a la vida de pagès	Nom de l'estri o utensili	Preparació
	Ornamentació per a Nadal	Ram de gallaring gallarang	Es talla la branca amb fruits i se'n fan rams per decorar

Ruta chalepensis L.

Nom comú- Ruda

Família- Rutàcies

Forma vital- Camèfit

Hàbitat- Contrades mediterrànies seques esclarisades i indrets secs






Pobles informants- Girona, Mont-ras, Quart, Cruïlles, Monells, Sant Sadurní de l'Heura, Cassà de la Selva, Palamós




APLICACIONS



MEDICINAL

Part útil	Aplicació	Preparació	Administració
	Va bé per a afeccions oculars. Antisèptica ocular	 Decocció. Cal que bulli uns 10 minuts	Es renten els ulls amb aquesta aigua
	Abortiva	 Infusió-decocció	Via oral. Beguda. Cal prendre'n una tassa al dia durant una setmana
	Per combatre l'alopecàcia capil·lar	 Infusió-decocció	Via tòpica. S'ha de rentar el cap amb sabó. Quan el cap ja és net, es fa una última esbandida amb aigua de ruda
	Vermífuga	S'aixafen bé les fulles i es col·loquen dins un drap de fil on s'espremen i se'n treu un suc	Via oral. Beguda. Cal prendre's una culleradeta del suc obtingut. Una altra forma d'administració és posar uns brotets de ruda al costat del llit i respirar els aires de la ruda, que també fan efecte

BESTIAR

Part útil	Aplicació ramadera	Preparació	Administració
	Per a xais i cabrits. Antisèptica utilitzada per després del part	Es fa un manat de ruda	Es feia un manat de ruda i es lligava a la cua del xai

Comentaris i curiositats dels informants

Diversos informants alerten sobre la possible toxicitat d'aquesta planta. Diuen que és una planta molt forta i que cal prendre-la en petitíssimes dosis per evitar intoxicacions.

Salix sp.

Nom comú- Sàlic. Salze

Família- Salicàcies

Forma vital- Macrofaneròfit

Hàbitat- Contrades mediterrànies humides

Pobles informants- Cassà de la Selva



APLICACIONS



UTENSILI

Part útil	Aplicació a la llar o a la vida de pagès	Nom de l'estri o utensili	Preparació
	Per transportar objectes	Cistells i altres estris de cistelleria	Es tallen les branques i es pelen fins a deixar-les blanques. S'obté així el vímet blanc amb el que s'elaboren els cistells

Salvia officinalis L.

Nom comú- Sàlvia

Família- Labiades

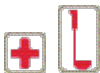
Forma vital- Camèfit. Nanofaneròfit

Hàbitat- Contrades mediterrànies i pastures camefítiques

Pobles informants- Cassà de la Selva, Girona, Madremanya, Cruïlles, Monells, Sant Sadurní de l'Heura, Quart, Mont-ras, Lagostera, Palamós






APLICACIONS




MEDICINAL

Part útil	Aplicació	Preparació	Administració
	Antihemorràgica. Antigament es donava a les dones després del part perquè es creia que anava bé per combatre les hemorràgies	Infusió-decocció	Via oral. Beguda
	Per combatre la faringitis, angines i mal de coll	Infusió-decocció	Via oral. Beguda
	Per combatre afeccions relacionades amb la menopausa	Infusió-decocció. Es pot barrejar amb altres plantes. Veure la pàg. 186	Via oral. Beguda
	Per combatre els dolors mensuals	Infusió-decocció	Via oral. Beguda
	Digestiva	Infusió-decocció	Via oral. Beguda
	Relaxant	Infusió-decocció	Via oral. Beguda
	Antiodontàlgica. Per combatre el mal de queixal	S'arrenca una fulla i s'usa en fresc	Via oral. Mastegada

MEDICINAL

Part útil	Aplicació	Preparació	Administració
	Antihemastènica	 Infusió-decocció. Es recomana utilitzar set fulles per dos gots d'aigua	Via oral. Beguda
	Anticefalàlgica	S'aixafen brots de sàlvia i es barregen amb unes gotes de vinagre. Amb aquesta barreja es fa un emplastre	Via tòpica. Cal estirar-se i posar l'emplastre un parell d'hores damunt del cap

CULINÀRIA

Part útil	Aplicació	Preparació
	Per condimentar les faves	S'afegeix una mica de sàlvia al guisar les faves. No es recomana posar-ne gaire perquè té un gust més aviat fort
	Per condimentar el pollastre rostit	Quan el rostit és a mig fer, se li afegeix un parell de fulles de sàlvia

Salvia verbenaca L.

Nom comú- Tàrrec, sàlvia de terra. Sàlvia

Família- Labiades

Forma vital- Hemicriptòfit

Hàbitat- Contrades mediterrànies i fenassars herbeis



Pobles informants- Llagostera



APLICACIONS



MEDICINAL

Part útil	Aplicació	Preparació	Administració
	Per combatre les febres de Malta	 Infusió-decocció	Via oral. Beguda

Sambucus nigra L.

Nom comú- Saüc, saüquer

Família- Caprifoliàcies

Forma vital- Macrofaneròfit

Hàbitat- Estatge montà, contrades mediterrànies i bardisses humides






Pobles informants- Forallac, Cassà de la Selva, Girona, Cruïlles, Monells, Sant Sadurn de l'Heura, Mont-ras, Quart, Llagostera




APLICACIONS









MEDICINAL

Part útil	Aplicació	Preparació	Administració
	Laxant	 Infusió-decocció	Via oral. Beguda
	Anticatarral. Antitussigen	 Infusió-decocció	Via oral. Beguda
	Aperitiva. Reforçant. Per revifar-se després d'un ensurt	 Es deixa macerar amb vi, flors de xuclamel i sucre	Via oral. Beguda. Cal prendre'n tres cullerades després d'un ensurt
	Analgèsica. Per alleugerir el dolor dels cops	Es fa <i>vi de saüquer</i> . Quan la grana és ben madura es barreja amb una certa quantitat de sucre i es fa bullir	Via tòpica. Es posa paper d'es-trassa sucata amb vi de saüc damunt del cop
	Anticatarral. Per combatre el mal de coll	Es fa <i>vi de saüquer</i> . Quan la grana és ben madura s'aixafa, es cola amb un drap i es conserva el suc en ampolles	Via oral. Beguda. Es pren a cullerades
	Per combatre el mal de ventre i el mal d'estómac	Es fa bullir la grana de saüquer amb el sucre i una mica d'aigua (com si es fes confitura). També s'hi posa una mica de llimona i canyella. A continuació es fa bullir per mitges, és a dir, fins que el contingut de l'olla es redueixi a la meitat	Via oral. Beguda. Es pren a cullerades


MEDICINAL

Part útil	Aplicació	Preparació	Administració
	<p>Reforçant. Per quan s'està baix de defenses</p> <p>Anticatarral</p>	<p>Es fa <i>vi de saüquer</i>. Es cull la grana de saüquer, es desgrana i s'aixafa amb les mans o la mà de morter. Es deixa fermentar durant 3 dies. S'escorre la grana amb un drap i es cola per treure'n tot el suc. Per cada 4 litres de líquid s'han de posar 3 quilos de sucre. S'ha de fer bullir per mitges</p>	<p>Via oral. Beguda. Se n'ha de prendre una cullerada</p>
	<p>Per combatre el mal de coll</p>	<p>Es fa <i>vi de saüquer</i>. Quan la grana és ben madura s'aixafa, es barreja amb sucre, es cola amb un drap i es conserva el suc resultant en ampolles</p>	<p>Via oral. Es pren a cullerades</p>
	<p>Antiasmàtica</p> <p>Per combatre el tifus</p>	<p>Es fa <i>vi de saüquer</i>. S'aixafa la grana amb la picadora o amb una mà de morter. Amb el colador xinès i la mà de morter es va aixafant la grana per obtenir-ne el suc. Es cola el suc. Per cada litre s'hi afegixen tres quarts de quilo de sucre. S'agafa una olla i es marca allà on arriba el líquid (antigament es feia amb guix), abans de posar el sucre. Llavors es fa coure i s'ha de rebaixar fins a la marca. Es bull per mitges. Finalment s'ha de treure l'escuma de la part superior</p>	<p>Via oral. Es pren a cullerades</p>
	<p>Per guarir úlceres</p>	<p>Es fa <i>vi de saüquer</i>. S'aixafa la grana amb la picadora o amb una mà de morter. Amb el colador xinès i la mà de morter es va aixafant la grana fins que surt el suc. Es cola el suc. Per cada litre s'hi posen tres quarts de quilo de sucre. S'agafa una olla, i es marca allà on arriba el líquid abans de posar el sucre. Llavors es posa a coure i es rebaixa fins a la ratlla. Es bull per mitges. Finalment es treu l'escuma de la part superior de la cocció</p>	<p>Via tòpica. Aplicar damunt la zona afectada</p>


MEDICINAL

Part útil	Aplicació	Preparació	Administració
	Vulnerària. Per guarir ferides i punxades	Es posa caliu del foc damunt una pala, es posa oli damunt del caliu, i al damunt de l'oli s'hi posa la flor de saüc	Via tòpica. Fer fums sobre la zona afectada
	Anticatarral	 Infusió-decocció	Via oral. Beguda
	Antiasmàtica	 Infusió-decocció	Via oral. Beguda
	Antisèptica ocular	 Infusió-decocció	Via tòpica. Es renten els ulls amb una gasa mullada amb l'aigua de flor de saüc
	Per combatre les erisipeles	Es posa caliu del foc damunt una pala i es col·loca la flor de saüc al damunt	Via tòpica. Es posa un embut damunt la pala perquè els perfums vagin allà on hi ha l'erisipela
	Anticatarral	 Es deixa macerar amb sucre a sol i se-rena	Via oral. Beguda. A cullerades
	Antiinflamatòria	 Infusió-decocció	Via oral. Beguda

CULINÀRIA

Part útil	Aplicació	Preparació
	Com a condiment	S'arrebossen les inflorescències amb una pasta feta amb aigua i farina. Es fregeixen

UTENSILI

Part útil	Aplicació a la llar o a la vida de pagès	Nom de l'estri o utensili	Preparació
	Per jugar	Petadora	Es talla una branca de saüc entre nus i nus. Es passa un tronquet per dins i es treu l'esponja de dins de la branca. S'agafen aglans i es posen a dins. A continuació, es pitgen fins a mig canó i l'aire que hi queda comprimit hi fa una petita explosió

Comentaris i curiositats dels informants

El saüc és una de les plantes de les Gavarres que més virtuts i aplicacions se li atribueixen.

Diferents xarops i macerats de grana de saüquer reben el mateix nom: **vi de saüquer**.

Bullir per mitges significa bullir fins que el contingut inicial de l'olla s'hagi reduït a la meitat.

Santolina chamaecyparissus L.

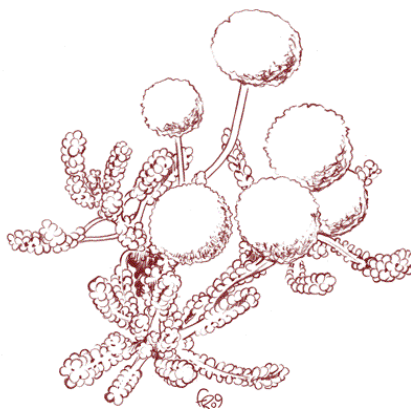
Nom comú- Espernallac, herba cordonera

Família- Asteràcies

Forma vital- Camèfit

Hàbitat- Contrades mediterrànies, erms, pastures i camins

Pobles informants- Llagostera



APLICACIONS



MEDICINAL

Part útil	Aplicació	Preparació	Administració
	Per a guarir el mal de ventre	Ungüent Veure la recepta de l'ungüent de carabassina, a la pàg. 180	Via tòpica. Aplicar damunt la zona afectada

UTENSILI

Part útil	Aplicació a la llar o a la vida de pagès	Nom de l'estri o utensili	Preparació
	Aromatitzant. Per foragitar les arnes	Bossetes aromàtiques	Es posa la planta dins d'una bosseta i aquesta es penja, per exemple, a dins l'armari

Satureja calamintha (L.) Scheele

Nom comú- Herba clementa, herba calamenta, te de roca. Calamenta, rementerola

Família- Labiades

Forma vital- Hemicriptòfit. Camèfit

Hàbitat- Contrades mediterrànies, vorades de boscos i fenassars

Pobles informants- Girona, Palamós



APLICACIONS



MEDICINAL

Part útil	Aplicació	Preparació	Administració
	Per guarir el mal d'estómac	Infusió-decocció	Via oral. Beguda

CULINÀRIA

Part útil	Aplicació	Preparació
	Per fer te	Infusió-decocció

Satureja montana L.

Nom comú- Pupurrí, saboritja, sajolida

Família- Labiades

Forma vital- Camèfit

Hàbitat- Contrades mediterrànies i pastures camefítiques



Pobles informants- Girona, Llagostera



APLICACIONS



CULINÀRIA

Part útil	Aplicació	Preparació
 	Per condimentar guisats	S'afegeix als guisats de carn, especialment als de pollastre



Scabiosa atropurpurea L.

Nom comú- Escabaiosa, escabiosa

Família- Dipsacàcies

Forma vital- Hemicriptòfit

Hàbitat- Contrades mediterrànies i prats secs




Pobles informants- Girona, Quart, Madremanya, Cruilles, Monells, Sant Sadurní de l'Heura



APLICACIONS



MEDICINAL

Part útil	Aplicació	Preparació	Administració
	Per combatre el xarampió	 Infusió-decocció	Via oral. Beguda
	Anticatarral	 Infusió-decocció	Via oral. Beguda

Comentaris i curiositats dels informants

Antigament, l'aigua d'escabiosa s'usava molt per fer baixar les febres del xarampió.

Sedum sediforme (Jacq.) Pau

Nom comú- Matifoc, matifoc de pedra

Família- Crassulàcies

Forma vital- Camèfit

Hàbitat- Contrades mediterrànies, estatge montà, sòls eixuts i assolellats

Pobles informants- Forallac, Girona, Cruïlles, Monells, Sant Sadurní de l'Heura i Quart



APLICACIONS



MEDICINAL

Part útil	Aplicació	Preparació	Administració
	Per guarir les úlceres bucal	S'aixafen les fulles amb la mà de morter. Es colen les fulles aixafades amb una gasa i en surt un suc	Via oral. Glopejar. Amb el suc que surt de la gasa, es fan glopeigs i es renta la boca
	Per combatre la cremor d'estómac	Maceració. Es fa <i>xarop de matifoc</i> . Es posa sucre (si es vol, sucre roig), dues o tres pinyes de pi joves i matifoc tallat ben petit. Es deixa uns dies i es fa un suc que es guarda en una ampolla	Via oral. Beguda. Cal prendre'n una cullerada quan es té cremor d'estómac

BESTIAR

Part útil	Aplicació ramadera	Preparació	Administració
	Per escuar els xais	Tallar una tija de matifoc	Es fa un nus a la cua del xai amb la tija de la planta i se li deixa embolicat fins que li cau la cua

Sempervivum tectorum L.

Nom comú- Matifoc de paret. Matifoc

Família- Crassulàcies

Forma vital- Camèfit

Hàbitat- Contrades mediterrànies i estatge montà. Roques, parets i teulades


Pobles informants- Cruïlles, Monells, Sant Sadurní de l'Heura



APLICACIONS



MEDICINAL

Part útil	Aplicació	Preparació	Administració
	Per guarir la irritació de les natges dels infants	Es penja una branca a la vora de la xemeneia i es va assecant	Via tòpica. El fum de la planta cura la irritació de la zona afectada. S'acosta l'infant a la vora del foc perquè senti l'escalfor i l'acció de la planta

Senecio jacobaea L.

Nom comú- Herba de Santiago. Herba de Sant Jaume

Família- Asteràcies

Forma vital- Hemicriptòfit

Hàbitat- Contrades mediterrànies, prats i herbassars humits

Pobles informants- Cruïlles, Monells, Sant Sadurní de l'Heura



APLICACIONS



MEDICINAL

Part útil	Aplicació	Preparació	Administració
	Per alleugerir els dolors mensuals. Antiinflamatoria ovàrica	Infusió-decocció	Via oral. Beguda



Senecio vulgaris L.

Nom comú- Xenixell

Família- Asteràcies

Forma vital- Teròfit

Hàbitat- Contrades mediterrànies, herbassars ruderals i terres conreades



Pobles informants- Llagostera



APLICACIONS



MEDICINAL

Part útil	Aplicació	Preparació	Administració
	Vulnerària. Per treure punxes i guarir pellerons	 Es deixa macerar amb oli. Veure recepta de l'oli de xenixell, a la pàg. 191	Via tòpica. Aplicar damunt la zona afectada

Smilax aspera L.

Nom comú- Artíjol

Família- Esmilàcies

Forma vital- Faneròfit (liana)

Hàbitat- Contrades mediterrànies, alzinars, garrigues i bardisses



Pobles informants- Cruïlles, Monells, Sant Sadurní de l'Heura



APLICACIONS



MEDICINAL

Part útil	Aplicació	Preparació	Administració
	Per rebaixar els nivells d'àcid úric	 Infusió-decocció	Via oral. Beguda



Sonchus oleraceus L.

Nom comú- Lletsó

Família- Asteràcies

Forma vital- Teròfit

Hàbitat- Contrades mediterrànies, conreus i herbassars ruderals

Pobles informants- Palamós, Mont-ras, Quart, Cruïlles, Monells, Sant Sadurní de l'Heura



APLICACIONS



BESTIAR

Part útil	Aplicació ramadera	Preparació	Administració
	Per als conills. Com a aliment	En cru	Via oral. Ingesta directa

Sorbus domestica L.

Nom comú- Servera

Família- Rosàcies

Forma vital- Macrofaneròfit caducifoli

Hàbitat- Contrades mediterrànies i boscos


Pobles informants- Llagostera, Cruïlles, Monells, Sant Sadurní de l'Heura




APLICACIONS



MEDICINAL

Part útil	Aplicació	Preparació	Administració
	Astringent	En cru	Via oral. Ingesta directa

CULINÀRIA

Part útil	Aplicació	Preparació
	Com a aliment	En cru

Comentaris i curiositats dels informants

El fruit de la servera rep el nom de serva.

Spartium junceum L.

Nom comú- Ginesta

Família- Papilionàcies

Forma vital- Nanofaneròfit

Hàbitat- Contrades mediterrànies, brolles, pastures i erms




Pobles informants- Cruïlles, Monells, Sant Sadurní de l'Heura



APLICACIONS



MEDICINAL

Part útil	Aplicació	Preparació	Administració
	Laxant	 Infusió-decocció	Via oral. Beguda
	Per a afeccions de la pròstata i per combatre les pedres al ronyó	Es cobreixen d'oli 25 flors de ginesta i es couen	Via oral. Beguda. Una cullerada de tant en tant

Spergularia rubra (L.) J. et C. Presl

Nom comú- Antinilla, arenària roja. Herba vermella

Família- Cariofil·làcies

Forma vital- Teròfit

Hàbitat- Contrades mediterrànies, camins, solars i sòls arenosos

Pobles informants- Llagostera



APLICACIONS



MEDICINAL

Part útil	Aplicació	Preparació	Administració
	Antisèptic de la dermis. Per combatre malalties de la pell	 Infusió-decocció Es mulla un drap de fil amb l'aigua d'antinilla, i se n'ensabona un altre amb una pastilla de sabó	Via tòpica. Primer es passa el drap amb antinilla. Després el drap amb sabó i es renta la zona afectada

Comentaris i curiositats dels informants

El sabó del llangardaix (possiblement traduït de la marca de sabó "Lagarto") és el nom que rebia antigament una pastilla de sabó (elaborada de manera casolana o bé comprada).

Stachys byzantina C. Koch

Nom comú- Fulles de la mare de Déu

Família- Labiades

Forma vital- Hemicriptòfit

Hàbitat- Contrades mediterrànies, cultivada i rarament naturalitzada

Pobles informants- Girona, Quart, Cruilles, Monells, Sant Sadurní de l'Heura, Cassà de la Selva



APLICACIONS



MEDICINAL

Part útil	Aplicació	Preparació	Administració
	Vulnerària. Cicatritzant de ferides. Per expulsar el pus de les ferides	En fresc, se n'arrenca una fulla	Via tòpica. S'arrenca la fulla i s'aplica damunt la nafra o ferida. Antigament es posava damunt de la ferida amb un drap lligat i tapat, com si fos una tireta o un esparadrap

Comentaris i curiositats dels informants

Aquesta és una planta que es podia trobar plantada en molts masos.
Hom diu que la part superior de la fulla cura i la inferior, fa que es mantingui la cura.

Stipa tenacissima L.

Nom comú- Espart, garbillu

Família- Gramínies

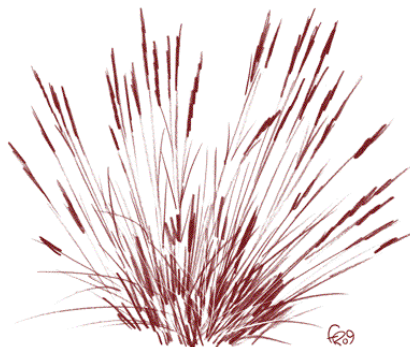
Forma vital- Camèfit

Hàbitat- Contrades mediterrànies seques, brolles i timonedes


Pobles informants- Quart




APLICACIONS



BESTIAR

Part útil	Aplicació ramadera	Preparació	Administració
	Per als conills. Com a aliment	En cru	Via oral. Ingesta directa

UTENSILI

Part útil	Aplicació a la llar o a la vida de pagès	Nom de l'estri o utensili	Preparació
	Per transportar objectes	Sarrió	Es collia l'espert i es teixien els sarrions artesanalment

Comentaris i curiositats dels informants

Un sarrió és una sàrria petita, és a dir, un recipient, generalment d'espert. Forma una bossa a cadascun dels seus extrems i serveix, posat de través damunt una bèstia, per transportar coses.

Symphytum officinale L.

Nom comú- Consuelda major. Consolda major

Família- Boraginàcies

Forma vital- Hemicriptòfit

Hàbitat- Contrades mediterrànies, herbassars humits i vorades





Pobles informants- Llagostera



APLICACIONS



MEDICINAL

Part útil	Aplicació	Preparació	Administració
  	Per guarir afeccions de la pell	Pomada. Veure <i>pomada de les vitamines per a la pell</i> , a la pàg. 190	Via tòpica. Aplicar damunt la zona afectada
	Cicatritzant	 Infusió-decocció	Via oral. Beguda. Es recomana veure'n tres tasses al dia la primera setmana, dues la segona setmana i finalment una tassa al dia fins que la ferida estigui resolta

Taraxacum officinale Weber in Wiggers

Nom comú- Dent de lleó

Família- Asteràcies

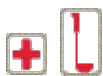
Forma vital- Hemicriptòfit

Hàbitat- Contrades mediterrànies, prats i vores de camins






Pobles informants- Cruïlles, Monells, Sant Sadurní de l'Heura




APLICACIONS



MEDICINAL

Part útil	Aplicació	Preparació	Administració
	Per fer baixar el colesterol	 Infusió-decocció	Via oral. Beguda
 	Diürètica	 Infusió-decocció	Via oral. Beguda

CULINÀRIA

Part útil	Aplicació	Preparació
	Com a aliment	Es tallen les fulles i es posen a l'amanida

Thymus serpyllum L.

Nom comú- Farigoleta, serpoll. Farigola serpoll

Família- Labiades

Forma vital- Camèfit

Hàbitat- Estatge muntà, subalpí i pastures

Pobles informants- Girona, Llagostera



APLICACIONS



MEDICINAL

Part útil	Aplicació	Preparació	Administració
	Per curar el mal de ventre	Infusió-decocció	Via oral. Beguda

CULINÀRIA

Part útil	Aplicació	Preparació
	Per condimentar	Es posa la fulla seca o un branquilló al menjar que es vol condimentar

Comentaris i curiositats dels informants

Els informants d'aquesta planta l'han mostrada plantada al pati. Comenten que la farigola serpoll és més bona per cuinar perquè té un gust més suau.

Thymus vulgaris L.

Nom comú- Farigola o frigola

Família- Labiades

Forma vital- Camèfit

Hàbitat- Contrades mediterrànies, matollars i timonedes

Pobles informants- Forallac, Cassà de la Selva, Girona, Madremanya, Cruïlles, Monells, Sant Sadurní de l'Heura, Palamós, Mont-ras, Quart, Llagostera








APLICACIONS




MEDICINAL

Part útil	Aplicació	Preparació	Administració
	Antisèptica	Infusió-decocció	Via tòpica. Es passa l'aigua de farigola per damunt la zona afectada amb una gasa, drap de fil o directament
	Antisèptica	Infusió-decocció	Via oral. Beguda
	Salutífera	Infusió-decocció	Via oral. Beguda
	Digestiva. Va bé per curar el mal de ventre	Infusió-decocció	Via oral. Beguda
	Anticatarral	Infusió-decocció. Es pot barrejar amb altres plantes. Veure la pàg. 177	Via oral. Beguda
	Expectorant	Infusió-decocció	Via oral. Beguda
	Per combatre les úlceres buccals	Infusió-decocció. Es pot barrejar amb altres plantes. Veure la pàg. 184	Via oral. Glopejar
	Antiodontàlgica. Per combatre el mal de queixal	Infusió-decocció	Via oral. Glopejar





MEDICINAL

Part útil	Aplicació	Preparació	Administració
	Per combatre les irritacions	 Infusió-decocció	Via tòpica. Bany
	Antisèptic ocular	 Infusió-decocció	Via tòpica. Rentar l'ull amb l'aigua de farigola directament o amb una gasa
	Refrescant	 Infusió-decocció	Via oral. Beguda
	Per combatre les afeccions dels ronyons	 Infusió-decocció	Via oral. Beguda

CULINÀRIA

Part útil	Aplicació	Preparació
	Per condimentar plats cuinats	S'afegeix una mica de farigola seca esmicolada o una branqueta al plat que es vulgui condimentar, com per exemple, un gisat de carn
	Per treure les toxines de la carn	S'esmicola i es posa damunt la carn crua. Es deixa a la nevera unes hores
	Com a aliment. Per fer-ne sopa de farigola	Es posa aigua a bullir i s'hi tira la farigola. També es pot fer amb pa: es posa amb aigua un tros de pa sec i abans que bulli, es tritura i es desfà. Es deixa bullir amb la farigola (uns deu minuts) i s'hi posa sal i oli. També s'hi pot desfer un ou.

BESTIAR

Part útil	Aplicació ramadera	Preparació	Administració
	Per a tot tipus de bestiar. Anti-sèptica	 Infusió-decocció	Via tòpica. Aplicació directa sobre la ferida.
	Per a les vaques. Aperitiva	 Infusió-decocció	Via oral. beguda
	Per fer el jaç de les gallines	Es talla la farigola i es deixa assecar	Un cop seca, la farigola es posa fent jaç al niu de les gallines
	Vulnerària bucal. Concretament, per treure punxes i nafres de la llengua i la boca.	 Infusió-decocció	Via oral. Amb una canya embolicada en un drap moll amb aigua de farigola, es renta i es frega la zona afectada

Comentaris i curiositats dels informants

L'aplicació de la farigola com a antisèptica és freqüent en la majoria d'informants.
La farigola ha estat una de les espècies conegudes per més informants.

Tilia platyphyllos Scop.

Nom comú- Til·la

Família- Tiliàcies

Forma vital- Macrofaneròfit

Hàbitat- Contrades mediterrànies i prats secs

Pobles informants- Girona, Cruïlles, Monells, Sant Sadurní de l'Heura, Mont-ras, Cassà de la Selva



APLICACIONS



MEDICINAL

Part útil	Aplicació	Preparació	Administració
	Sedant. Tranquil·litzant		Via oral. Beguda

Comentaris i curiositats dels informants

La part més utilitzada per fer infusions és la flor i també la bràctea del til·ler.

La flor i bràctea del til·ler cal collir-los durant un període molt concret de l'any perquè aguanten poc temps a l'arbre.

Alguns masos tenien un til·ler plantat, però hom comenta que al bosc també n'hi sortia algun d'espontani.

Aquesta és també una planta amb una aplicació molt coneguda per la majoria dels informants.

Typha sp.

Nom comú- Balca

Família- Esparganiàcies

Forma vital- Hidròfit. Helòfit

Hàbitat- Estanys i vores d'aigua de les contrades mediterrànies

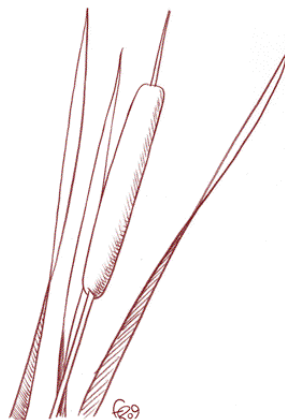
Pobles informants- Cassà de la Selva



APLICACIONS



UTENSILI



Part útil	Aplicació a la llar o a la vida de pagès	Nom de l'estri o utensili	Preparació
	Per guardar enforcades les cebes i els alls	No s'ha descrit	Es fa una trena amb fulles de balca fresques i fulles seques de cebes o alls. Les fulles de balca s'intercalaven mentre s'hi enforcaven les cebes i els alls

Ulex parviflorus Pourr.

Nom comú- Gatosa

Família- Papilionàcies

Forma vital- Camèfit

Hàbitat- Contrades mediterrànies i brolles

Pobles informants- Cassà de la Selva



APLICACIONS



UTENSILI



Part útil	Aplicació a la llar o a la vida de pagès	Nom de l'estri o utensili	Preparació
	Per socarrimar els pèls dels porcs durant la matança	No s'ha descrit	Es talla una branca seca de gatosa i s'encén. Amb la flama es socarrimen els pèls del porc
	Per treure els piulots de les mans	No s'ha descrit	Es crema la part aèria d'una gatosa seca. S'escalfen els dits amb l'escalfor de la gatosa. Antigament, així es treien els piulots dels dits els caçadors

Urospermum dalechampii (L.) Scop. ex F.W. Schmidt

Nom comú- Amargot

Família- Asteràcies

Forma vital- Hemicriptòfit

Hàbitat- Contrades mediterrànies, erms i pastures

Pobles informants- Palamós



APLICACIONS



BESTIAR

Part útil	Aplicació ramadera	Preparació	Administració
	Per als conills. Com a aliment	En cru	Via oral. Ingesta directa



Urtica dioica L.

Nom comú- Ortiga

Família- Urticàcies

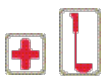
Forma vital- Hemcriptòfit

Hàbitat- Contrades mediterrànies i herbassars ruderals humits

Pobles informants- Cassà de la Selva, Girona, Quart




APLICACIONS



MEDICINAL

Part útil	Aplicació	Preparació	Administració
	Per combatre l'urticària	Infusió-decocció	Via oral. Beguda
	Antihemastènica. Per activar i millorar la circulació del cos. Per combatre l'artrosi	Es talla l'ortiga per la base de la tija i s'usa en fresc	Via tòpica. Es sol fer a l'estiu. Cal fregar tot el cos amb ortigues i passat un parell d'hores ja ha passat la coïssor. Cal fer-ho en dies alterns, no cada dia. Sobretot, no s'ha de rascar perquè es pot irritar la pell i fer ferida. Si la frega fa mal, s'hi pot passar un drap o una esponja molla (sense fregar) i alleugerir la cremor
	Antipirètica	S'agafa un gran feix d'ortigues i es posa damunt d'un rajol. S'embolica perquè no toqui directament la pell i no faci picor	Via tòpica. Es posaven els peus damunt del rajol amb el feix d'ortigues. Tot seguit es posava una roba vermella damunt del llit. Veure a l'apartat de creences
	Per enfortir el cabell	Infusió-decocció	Via tòpica. Es posa la infusió al cap abans de dutxar-se i es deixa assecar perquè penetri

CULINÀRIA

Part útil	Aplicació	Preparació
	Com a aliment. Se'n pot fer sopa (sopa d'ortigues) o truita	Es cull l'ortiga quan és tendra i es trien només les fulles. Es renta i s'escorre. Tallar-ho amb les tisores. Quan l'aigua bull, s'hi afegeixen les ortigues i es deixa bullir uns 5-10 minuts amb una mica de sal i un raig d'oli. Després es passa per la trituradora. A la sopa s'hi pot afegir all o sè-mola perquè tingui més bon gust

Verbascum thapsus L.

Nom comú- Trepó, herba blenera

Família- Escrofulariàcies

Forma vital- Hemicriptòfit

Hàbitat- Contrades mediterrànies, marges i clarianes de bosc

Pobles informants- Girona



APLICACIONS



MEDICINAL

Part útil	Aplicació	Preparació	Administració
	Hipotensora		Via oral. Beguda

Verbena officinalis L.

Nom comú- Berbena

Família- Verbenàcies

Forma vital- Hemicriptòfit

Hàbitat- Contrades mediterrànies i vegetació ruderaral de sòls humits


Pobles informants- Llagostera



APLICACIONS



MEDICINAL

Part útil	Aplicació	Preparació	Administració
	Per guarir els hematomes	Es fregeix amb oli i s'hi posa una clara d'ou	Via tòpica. Es posa al mig de dos draps i s'aplica sobre l'hematoma

Vinca difformis Pourr.

Nom comú- Blincoperblinco. Vincapervinca

Família- Apocinàcies

Forma vital- Camèfit

Hàbitat- Contrades mediterrànies, vores de rius, alberedes i també cultivada

Pobles informants- Palamós



APLICACIONS



MEDICINAL

Part útil	Aplicació	Preparació	Administració
	Tranquil·litzant	Infusió-decocció	Via oral. Beguda

Viola alba Besser.

Nom comú- Viola

Família- Violàcies

Forma vital- Hemicriptòfit

Hàbitat- Contrades mediterrànies, boscos i llocs ombrívols

Pobles informants- Girona



APLICACIONS



MEDICINAL

Part útil	Aplicació	Preparació	Administració
	Digestiva. Per curar el mal de ventre	Infusió-decocció	Via oral. Beguda
	Anticatarral	Infusió-decocció	Via oral. Beguda

Zantedeschia aethiopica (L.) Spreng

Nom comú- Lliri de jardí, Lliri de corpus. Lliri d'aigua

Família- Aràcies

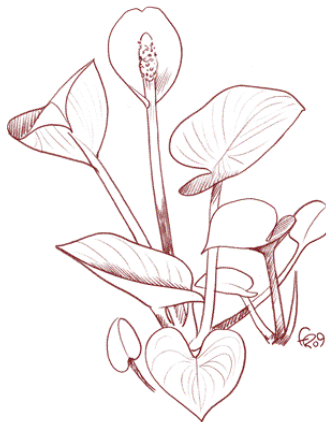
Forma vital- Geòfit

Hàbitat- Conreada com a ornamental i rarament subespontània. Originària de Sud Àfrica

Pobles informants- Forallac, Cassà de la Selva, Quart



APLICACIONS



MEDICINAL

Part útil	Aplicació	Preparació	Administració
	Vulnerària. Per guarir talls i ferides	Es deixen macerar les fulles amb anís	Via tòpica. Es pesca la fulla de dins del pot on està en maceració (abans es pescava amb un tronquet) i s'embolica la zona afectada amb la fulla

Comentaris i curiositats dels informants

Cal collir les fulles abans que es tornin grogues.

Aquesta aplicació també es fa collint la fulla i aplicant-la directament sobre la ferida.



ALTRES CATÀLEGS



CATÀLEG DE BARREGES I RECEPTES DE PLANTES

En aquest apartat es fa esment de fórmules compostes i combinacions de plantes. La composició de cada recepta i la concentració de cada espècie varia en funció de la manera com cada informant ha explicat que prepara la recepta.

En aquests casos és molt difícil determinar on radica realment la propietat terapèutica, que pot ser deguda a un dels seus components o a l'efecte sinèrgic de la barreja. S'hi indica el nom comú, el nom científic de cada espècie vegetal i la part de la planta utilitzada. Les diferents barreges estan ordenades segons l'acció farmacològica descrita i la font d'informació de la que provenen. És a dir, cada recepta ve determinada per una sola persona informant. Aquí s'ha descrit la utilitat i la forma de preparació intentant seguir fil per randa les explicacions que cada informant ha donat.

Anticatarrals

Recepta 1

Va bé per destapar les vies respiratòries

Cap d'ase (*Lavandula stoechas*)

Eucaliptus (*Eucalyptus globulus*)

Farigola (*Thymus vulgaris*)

Es barreja a parts iguals de flor de cap d'ase amb fulles o fruits d'eucaliptus i la part aèria florida de farigola. Es posa una culleradeta de la barreja per got i se'n fa una infusió-decocció. Cal beure-la ben calenta.

Recepta 2

Òptima per destapar les vies respiratòries

Farigola (*Thymus vulgaris*)

Romani (*Rosmarinus officinalis*)

Es fa una infusió-decocció amb un brot de farigola i un brot de romani, més o menys a parts iguals. Cal beure-la ben calenta.

Recepta 3

Va bé per guarir la congestió del pit en situacions de refredats

Eucaliptus (*Eucalyptus globulus*)

Romani (*Rosmarinus officinalis*)

Cal posar un foc petit a l'habitació i es fa bullir aigua amb fulles o fruits d'eucalip-tus i brots de romani. Mentre s'està dormint es van absorbint els fums. Abans era un remei bastant utilitzat, tant per persones grans com per a criatures.

Recepta 4

Va molt bé per als refredats

Galzeran (*Ruscus aculeatus*)

Malví (*Althaea officinalis*)

Julivert (*Petroselinum crispum*)

Regalíssia de bastó (*Glycyrrhiza glabra*)

Es barregen les arrels de totes aquestes plantes i es fa una infusió-decocció. Se sol prendre beguda.

Antitussígen

Recepta 1

Per combatre la tos

Farigola (*Thymus vulgaris*)

Ceba (*Allium cepa*)

Mel

Es ratlla una ceba en una tasetta i es deixa macerant amb dues cullerades de mel tota una nit. Es fa una aigua de farigola. L'endemà es cola la ceba que n'ha quedat de la barreja i s'hi afegeix l'aigua de farigola i es fa un xarop. Se'n prenen 3 cullerades al dia.

Per al mal de ventre

Recepta 1

Antidiarreica. Va bé per combatre la diarrea

Poniol (*Mentha pulegium*)

Farigola (*Thymus vulgaris*)

Es fa una infusió de poniol (que sol treure el mal de ventre fort) barrejat amb

farigola. A parts iguals, de poliol i farigola. Per 3 gots d'aigua, 1 cullerada i mitja de poliol i 1 cullerada i mitja de farigola. És millor si l'herba està una mica picada. Tractament de 3 dies, de 2 a 3 gots al dia.

Recepta 2. Barreja laxant

Guareix el restrenyiment

Ginesta (*Spartium junceum*)

Acàcia (*Acacia* sp.)

Malva (*Malva sylvestris*)

Es posa una mica de fulla de ginesta i acàcia i una mica de fulla de malva. Es fa una infusió-decocció i es beu. Cal no abusar-ne, perquè si és massa forta es pot endur tota la flora intestinal i causar problemes greus als budells.

Recepta 3

Recomanada per tractar el mal de ventre

Camamilla (*Matricaria recutita*)

Marialluïsa (*Lippia triphylla*)

Menta (*Mentha* sp.)

Es prepara una infusió-decocció amb una mica de flor de camamilla, brots de marialluïsa i menta. Es pren beguda.

Recepta 4. Aigua de poliol i camamilla

Va bé per al mal de ventre

Poliol (*Mentha pulegium*)

Camamilla (*Matricaria recutita*)

Es prepara una infusió-decocció amb una mica de poliol i camamilla, utilitzant la part aèria florida. Es pren beguda.

Recepta 5

Remei per al mal de ventre

Ceba (*Allium cepa*)

Greix de la tripa del porc

Cendra del forn

S'agafen cebes i es couen al caliu, al foc. El greix de la tripa de quan es mata el porc es cou sol, per separat, i no s'hi posa sal. Se'n diu "greix dolç". Llavors es posa el greix dolç al damunt de les cebes cuites i s'aixafa tot. A continuació es posa cendra del forn (temps enrere, quan hi havia el foc calent s'apilava tota la cendra en una vora i s'escombrava per poder posar-hi el pa) i amb aquesta barreja es fa un unguent. L'unguent s'aplica amb un drap damunt la panxa.

Recepta 6. Oli de carabassina

Per combatre el mal de ventre, el mal d'estómac, la diarrea i afeccions semblants

Carabassina (*Bryonia cretica*)

Herba del traïdor (*Prunella vulgaris*)

Camamilla (*Matricaria recutita*)

Pell de serp

Es posa oli en una cassola de terra. Quan és calent i bull, s'hi posa l'arrel de la carabassina a talls com si fossin patates. També s'hi afegixen tota classe d'herbes florides: herba del traïdor, camamilla, etc.... fins que quedí tot fregit. Quan tot estigui ben sec s'hi posa una pell de serp. Es cola, es guarda amb ampolles i es pot conservar molt temps. S'aplica a l'estómac, fent fregues cap avall i després a la zona de dalt, cap amunt. Després del massatge s'hi pot posar una tovallola. Amb un cop o dos al dia ja n'hi ha prou. Normalment s'aplica al vespre. Fa una mica de mala olor.

Recepta 7. Unguent de carabassina

Per combatre el mal de panxa i els refredats. També té propietats per combatre els dolors menstruals i afeccions de la fel i altres òrgans. També està descrita la seva propietat analgèsica, ja que calma el dolor

Carabassina (*Bryonia cretica*)

Oli d'oliva

Moll d'os de bou

Greix de xai

Greix de porc

Greix de gallina

Taronger agre (fulles) (*Citrus aurantium*)

Cera natural

Pell de serp

Campfora

S'hi ha d'afegir:

- Romaní (brot)** (*Rosmarinus officinalis*)
 - Rosa (flor i fulla)** (*Rosa* sp.)
 - Malví (part aèria florida)** (*Althaea officinalis*)
 - Nepta (part aèria)** (*Nepeta cataria*)
 - Ruda (part aèria)** (*Ruta chalepensis*)
 - Donzell (part aèria florida)** (*Artemisia absinthium*)
 - Llor (fulla)** (*Laurus nobilis*)
 - Tarongina (part aèria florida)** (*Melissa officinalis*)
 - Menta de dues classes (brot)** (*Mentha* sp.)
 - Saüc (flor)** (*Sambucus nigra*)
 - Tabac (fulla)** (*Nicotiana tabacum*)
 - Sàlvia (part aèria florida)** (*Salvia officinalis*)
 - Marialluïsa (brot)** (*Lippia triphylla*)
 - Cordonet (part aèria florida)** (*Santolina chamaecyparissus*)
 - Hisop (part aèria florida)** (*Hyssopus officinalis*)
 - Vincapervinca (part aèria florida)** (*Vinca difformis*)
 - Poma del ciri (1 poma)** (*Pyrus malus*) (varietat)
-

S'han de fer bullir a foc lent els ingredients i herbes (millor si són les parts florides) amb l'oli. Es fa un platet de l'arrel de la carabassina neta (n'hi ha prou amb 40 g/L), pelada i tallada a rodelles primes. Es posa al recipient amb oli calent. Quan és tot ros, es treu i es posa en un plat net de porcellana. L'oli escorregut es torna a posar dins del cossí al foc. Després s'hi posa la cera (uns 60 g). S'aplica sobre la pell, a la zona adolorida.

Recepta 8

Es recomana usar-la per combatre el mal de ventre, concretament per treure l'amargor de la boca, o en cas d'indigestió. També és relaxant

Menta piperita (brot) (*Mentha x piperita*)

Til·la (flor amb bràctea) (*Tilia platyphyllos*)

S'agafa un brot de menta piperita i 3 fulles de til·la. Es fa bullir almenys 5 minuts, es treu, es tapa i al cap d'una estona ja es pot beure.

Recepta 9

S'utilitza per treure el mal de ventre

Herba del traïdor (*Prunella vulgaris*)

Marialluïsa (*Lippia triphylla*)

Poliol (*Mentha pulegium*)

S'agafa un brot d'herba del traïdor i un de marialluïsa, millor si són florides. Es fan bullir almenys 5 minuts, es treuen del foc, es tapen i al cap d'una estona, la infusió ja està a punt per beure.

Recepta 10

S'utilitza per treure el mal de panxa, en cas d'indigestió o de digestions pesades

Camamilla (*Matricaria recutita*)

Poliol (*Mentha pulegium*)

Menta pimentada (*Mentha* sp.)

Marialluïsa (*Lippia triphylla*)

Fonoll (*Foeniculum vulgare*)

Til·la (*Tilia platyphyllos*)

Un cop tot tallat, es barreja i se'n posa un grapat per cada tassa. S'elabora una infusió-decocció i després es beu.

Per guarir les cremades, antipiròtica

Recepta 1. Oli del cremat

S'utilitza per curar cremades i picades. Hom l'utilitza també com a repel·lent de mosquits.

Nap de banya de bou (*Brassica napus*)

Oli

Cera

Romaní (*Rosmarinus officinalis*)

Es fa un platet de nap de banya de bou net, pelat i tallat a rodelles primes i es posa al cossi amb oli calent. S'hi posen dos ous de gallina enters i quatre brots de romaní fresc que no hagin florit mai. S'han de fer bullir a foc lent els ingredients amb l'oli. Quan és tot ros, es treu i es posa en un plat net de porcellana. L'oli escorregut es torna a posar dins del cossi al foc. Finalment s'hi posa la cera.

S'ha d'aplicar damunt la cremada just després de produir-se. Es posa l'oli del cremat amb un mocador i es fixa amb un tros d'esparadrap. Hom diu que de seguida desapareix la coïssor i l'escalfor de la cremada.

Per combatre el dolor, analgèsica

Recepta 1

Útil per alleugerir els dolors de la gent gran

Espígol (*Lavandula latifolia*)

Romaní (*Rosmarinus officinalis*)

Es posa espígol i romaní (brots, millor, si són florits) en una ampolla una mica ampla plena d'alcohol de 96°. Gairebé la meitat de l'ampolla ha de quedar plena de plantes, la meitat espígol i la meitat romaní. Es deixa macerar durant 40 dies, i finalment es cola. S'aplica el líquid obtingut fent fregues damunt la part adolorida.

Recepta 2

S'utilitza per combatre els dolors d'artrosi. Enforteix molt els ossos

Romaní (*Rosmarinus officinalis*)

Ginebró (*Juniperus communis*)

Llorer (*Laurus nobilis*)

Es fa una decocció amb un brot de romaní, un de ginebró i una fulla de llorer. Cal que les herbes bullin una bona estona perquè treguin la substància (queda una aigua de color negre). Amb la infusió que se n'obté es fan banys a la zona afectada.

Per a les inflamacions del fetge, antiinflamatòria hepàtica

Recepta 1

Útil per combatre les inflamacions del fetge

Borratxa (*Borago officinalis*)

Herba fetgera (*Anemone hepatica*)

Cal fer una infusió amb parts iguals de flor de borratxa i fulles d'herba fetgera. La infusió es beu, una mica cada dia. La quantitat que se n'ha de prendre depèn de

l'afecció que es tingui.

Recepta I

Va bé per curar les llagues de la boca, mal de queixal i altres afeccions bucals

Herba del traïdor (*Prunella vulgaris*)

Farigola (*Thymus vulgaris*)

Es fa una infusió-decocció. Es cola i es glopeja tres cops al dia el líquid obtingut.

Recepta I

Útil per a la gent que canta i solen tenir problemes d'irritació de gola i d'afonia

Herba del traïdor (*Prunella vulgaris*)

Farigola (*Thymus vulgaris*)

Es fa una infusió-decocció amb brots florits d'herba del traïdor i farigola a parts iguals. Es cola i es fan gàrgares.

Recepta I

Antisèptica, es fa servir per netejar i desinfectar els ulls

Ruda (*Ruta chalepensis*)

Fonoll (*Foeniculum vulgare*)

En mig litre d'aigua, es fa una infusió-decocció amb el doble o triple de fonoll que de ruda (d'aquesta última se'n posa només un brot petit). S'hi pot afegir una cullerada de mel per contrarestar la fortor de la ruda. Finalment, es posa la infusió obtinguda i colada en un got i amb aquesta aigua es renta l'ull.

Recepta 2. Ungüent de poma del ciri

Serveix per guarir infeccions de ferides, cremades i llagues (com per exemple, les produïdes per portar massa temps alguna part del cos enguixada)

Pomera del ciri (*Pyrus malus*) (varietat)

Saüquer (*Sambucus nigra*)

Greix del budell prim d'un porc

Es talla el greix de porc com si es fessin "greixonets". Cal posar el greix del budell prim d'un porc que hagi menjat sa, amb 3 cullerades d'escorça de saüc i una o dues pomes de ciri. Escalfar al foc. S'ha de posar en pots i deixar refredar. Per aplicar-ho, s'unta la zona infectada de manera abundant.

Recepta 3. Pomada meravel·la

Es fa servir per curar els fongs dels peus i dels genitals, així com també per a llagues "varicoses" i per millorar la circulació de les cames, per exemple, per les varius

Calèndula, groguet (*Calendula officinalis*)

Cera d'abella

Oli

Es recull la flor de calèndula i es posa al foc coberta d'oli, en una cassola de porcellana o de ferro esmaltat. S'hi afegeix una mica de cera per litre d'oli. Es deixa coure a foc lent durant un quart d'hora. A continuació s'ha de deixar reposar. Després, es cola i es posa la crema damunt la part afectada dos o tres cops al dia.

Recepta 1. Barreja per a la pressió

S'utilitza per fer baixar la pressió

Olivereta (*Olea europaea var. sylvestris*)

Olivera (*Olea europaea var. europaea*)

Es fa una infusió-decocció amb una mica de cada planta. Es beu. De vegades s'hi posa tarongina per obtenir un efecte tranquil·litzant.

Per relaxar, sedant

Recepta 1

Molt utilitzada per relaxar, sedar i tranquil·litzar

Romaní (*Rosmarinus officinalis*)

Til·la (*Tilia platyphyllos*)

Tarongina (*Melissa officinalis*)

Es fa una infusió-decocció amb un brot de tarongina, romaní i una flor de til·ler. S'ha de prendre beguda.

Per a dolors relacionats amb el cicle menstrual i la menopausa

Recepta 1. Barreja per a la menopausa

Va bé per combatre els dolors de la menopausa

Romaní blanc (*Rosmarinus officinalis*)

Sàlvia (*Salvia officinalis*)

Es fa una infusió-decocció amb fulles de sàlvia i brots de romaní (a parts iguals). Es pren beguda.

Aperítiva, per obrir la gana

Recepta 1. Xarop

Aperítiva, útil per fer venir la gana després d'alguna grip, disgust o esglai. També es fa servir com a reforçant

Saüc (*Sambucus nigra*)

Xuclamel (*Lonicera implexa*)

Es posa la grana de saüc i la flor de xuclamel a macerar 40 dies amb sucre de canya o de remolatxa. Amb tres cullerades n'hi ha prou per obrir la gana.

Per a dolències relacionades amb el ronyó i la pròstata

Recepta 1. Barreja per a les pedres del ronyó

Va bé per fondre les pedres del ronyó

Blet de paret (*Parietaria officinallis*)

Cua de cavall (*Equisetum* sp.)

Es fa una infusió-decocció amb un brot de blet de paret (millor si és florit) i un brot de cua de cavall. Es pren beguda.

Recepta 2. Barreja per a la pròstata

Facilita l'orinar quan es tenen problemes de pròstata

Blat de moro (cabell) (*Zea mays*)

Herba prima (part aèria) (*Asperula cynanchica*)

Cua de cavall (part aèria) (*Equisetum* sp.)

Es fa una infusió-decocció a parts iguals d'un brot d'herba prima, cua de cavall i uns quants cabells de les panotxes de blat de moro. Es pren beguda.

Recepta 3

Va bé per als ronyons, per fer orinar

Herba prima (*Asperula cynanchica*)

Farigola (*Thymus vulgaris*)

Romaní (*Rosmarinus officinalis*)

Es fa una infusió-decocció amb un brot de cada planta a parts iguals. Es pren beguda. Es recomana prendre'n tres tasses al dia (matí, migdia i vespre).

Recepta 4

Va bé per tractar les pedres als ronyons

Llimoner (*Citrus limon*)

Ou

S'esprem 9 llimones i es barreja el suc amb un ou "fet del dia" (cal posar-lo sencer, amb clova i tot). Deixar-ho 9 dies a sol i serena. La llimona desfà tota la clova. Cal anar-ne bevent cada dia una mica, fins que es nota una millora.

Per al mal d'orella, antiotàlgica

Recepta 1. Oli per al mal d'orella

All (tres grans a rodelles) (*Allium sativum*)

Ruda (tres brots) (*Ruta chalepensis*)

Rosa (tres pessics) (*Rosa* sp.)

Saüc (tres flors) (*Sambucus nigra*)

Es posen tots els ingredients coberts d'oli d'oliva i es fregeix tot fins que sigui ben ros (a foc lent sempre que es facin olis i cremes). Quan sigui fred es guarda en una ampolla de vidre fosc. Es decanta cap avall l'orella afectada perquè caigui el que hi puguí haver dins l'orella. Cal untar rere l'orella i una mica a dins (però no massa) amb aquest oli. Es fa una infusió-decoccó d'aigua de ruda, rosa i flor de saüc escalfada. Es mullen 5 compreses amb aquesta aigua i es posen al damunt de l'orella (prèviament untada) amb el cap decantat perquè puguí sortir la infecció. És a dir, primer s'unta i després s'apliquen cinc compreses seguides, amb aigua calenta i una tovallola seca al cim. Sempre amb el cap decantat avall, cap a fora, de forma que puguí rajar l'orella.

Per guarir el tífus

Recepta 1. Remei per guarir el tífus

Blet de paret (*Parietaria officinalis*)

Malva (fulles) (*Malva sylvestris*)

Calen tres cassoles de terra noves, que no s'hagin fet servir mai abans. Dos mocadors de farcells de seda negra (d'aquells que les dones es posaven al cap), un pel cap i un per la panxa. A les cassoles s'hi couen les herbes. Les herbes es posen amb sabó (fet a casa artesanalment) i una mica de vinagre. Es deixa bullint fins que queda cuit. Un cop cuit, s'embolica amb el mocador. Això es repeteix al mateix temps amb dues cassoles. Una és pel cap i l'altra per al ventre. Després es deixa 24 hores al cap i al ventre. Al cap de 3 o 4 dies ja es nota la millora. I als 10-15 dies la persona afectada ja es pot aixecar del llit.

Recepta 2. Aigua de plantatge

Es fa servir per guarir el tifus que, acompanyat del remei anterior, va bé per purificar la sang

Malví (*Althaea officinalis*)

Romeguera (*Rubus ulmifolius*)

Ametller (*Prunus dulcis*)

Plantatge (*Plantago* sp.)

Mel

En un litre d'aigua es fan bullir arrels de malví, caps de romeguera, cloves d'ametlla i brots de plantatge amb una mica de mel. Es fa una infusió-decoccó. Beure'n un parell de gots al dia.

Per guarir les hemorroïdes, antihemorroïdal

Recepta 1

Plantatge (*Plantago major*)

Sanguina (*Equisetum telmateia*)

Es fa una infusió-decoccó amb fulles de plantatge i brots de sanguina a parts iguals. Es renten bé les hemorroïdes amb aquesta aigua (es recomana fer banys) i després també es renta amb aigua oxigenada. Així, les hemorroïdes desapareixen en uns dies. Si molesten molt, es pot arribar a fer el bany un parell de vegades al dia.

Reforçant

Recepta 1

Àloe (*Aloe vera*)

Es treu el gel de l'interior de la fulla d'àloe, es passa per la trituradora i després es posa amb aigua d'herbes (farigola, marialluïsa, melissa, la que es prefereixi). S'hi afegeix una culleradeta de mel i es pren a cullerades.

Per guarir afeccions de la pell

Recepta 1. Vitamines per a la pell

Va bé per guarir moltes classes d'afeccions de la pell

Erisimo (*Sisymbrium officinale*)
Fumaria (*Fumaria officinalis*)
Galió (*Galium lucidum*)
Espígol (*Lavandula latifolia*)
Antinilla (*Spergularia glabra*)
'Zanahoria' silvestre (flor) (*Daucus carota*)
Alfàbrega (*Ocimum basilicum*)
Marialluïsa (*Lippia triphylla*)
Malví (*Althaea officinalis*)
Nepta (*Nepeta cataria*)
Celidònia (*Carduus tenuiflorus*)
Llor (fulla) (*Laurus nobilis*)
Fulles de noguer (fulla) (*Juglans regia*)
Rosa (*Rosa* sp.)
Ortiga (*Urtica dioica*)
Parietària (*Parietaria officinalis*)
Tarongina (*Melissa officinalis*)
Hisop (*Hyssopus officinalis*)
Romaní (*Rosmarinus officinalis*)
Calèndula (flor) (*Calendula officinalis*)
Fenc (*Trifolium incarnatum*)
Cua de cavall (*Equisetum* sp.)
Milfulles (*Achillea millefolium*)
Consolda major (*Symphytum officinale*)
Hipèric (*Hypericum perforatum*)
Bardana (*Arctium minus*)
Clau (flor seca) (*Dianthus* sp.)
Malva (*Malva sylvestris*)
Alzina (escorça) (*Quercus ilex*)

Cal posar dos brots (millor si són florits) de cada una de les plantes esmentades. Afegir oli i bullir-ho al bany maria durant una hora. Afegir 90 g. de cera d'abella. S'aplica directament a la part afectada.

Per treure pellerons i punxes

Recepta 1. Oli de xenixell

Xenixell (*Senecio vulgaris*)

All (*Allium sativum*)

Julivert (*Petroselinum crispum*)

Es posa oli a escalfar, s'hi fregeixen tres brots florits de xenixell, tres grans d'all i un tall d'arrel de julivert (han de quedar coberts d'oli). Es cola. Quan està fred, el líquid es guarda en una ampolla de vidre. Aplicar damunt la zona afectada.

Per a dolències del bestiar

Recepta 1

Es fa servir per treure bonys i coixeses del bestiar com, per exemple, dels cavalls

Alzina (*Quercus ilex*)

Blat (segó) (*Triticum aestivum*)

Vinagre

S'aixafa amb el morter, o bé es bull, l'escorça d'alzina i el segó del blat. Amb l'aigua que en surt es fan cataplasmes per treure la inflamació o la infecció.

CATÀLEG DE LICORS I ALTRES BEGUDES

En aquest apartat es recullen els licors i altres begudes fetes amb fórmules compostes i combinacions de plantes. La composició de cada recepta i la concentració de cada espècie varia en funció de la informació facilitada per cada informant.

S'hi indica el nom científic de cada espècie vegetal, el nom comú, la part usada i possibles observacions. Altres begudes compostes d'una sola espècie vegetal com, per exemple, el vi o el *vi de saüquer* es troben explicades en la fitxa etnoflorística de l'espècie vegetal que li correspon.

La recepta de la Ratafia està explicada per diferents informants on es pot observar la variació de la fórmula en funció de qui l'explica.

Codonyat

Recepta 1

Es fa servir per combatre el mal de panxa (astringent) i per als dolors de la menstruació. També va bé per donar ànims, com a reforçant

Codonyer (*Cydonia oblonga*)

Claus (*Dianthus* sp.)

Nou moscada (*Myristica* sp.)

Canyella (*Cinnamomum* sp.)

S'agafen els codonys i s'espremen (es pot fer amb la mà com es feia antigament o bé amb una màquina d'espèrmer). El suc es barreja amb 9 unces de sucre (per cada litre de codonyat). S'hi afegeix la canyella (1 tallet per litre), nou moscada (1 tallet per litre) i claus (4 per litre). Es posa en una ampolla grossa i després es posa un got de l'inrevés a sobre l'ampolla, per tapar-la. Es deixa 40 dies a sol i serena. Després es filtra lentament amb paper de filtre.

Lícor de menta

Recepta 1

Menta (*Mentha* sp.)

Marialluïsa (*Lippia triphylla*)

Tarongina (*Melissa officinalis*)

Llimoner (*Citrus limon*)

S'omple una ampolla d'un litre d'anís dolç amb un quart o un terç de brots tendres de menta (aproximadament un grapat). S'hi afegeixen tres fulles de marialluïsa, dos o tres fulles de tarongina, un tallet petit de pela de llimona i quatre cullerades de sucre. Es deixa macerar uns 40 dies, o més, a "sol i serena".

Patxaran

Recepta I

Arren, aranyoner (*Prunus spinosa*)

Cafè (*Coffea* sp.)

Canyella (*Cinnamomum* sp.)

Marialluïsa (*Lippia triphylla*)

En 1 litre d'anís dolç s'hi posen 30 fruits d'aranyoner, 30 grans de cafè, 1 tall d'un canó de canyella i 1 brot de marialluïsa. No s'ha de deixar a sol i serena, es deixa dins l'ampolla i ja no cal res més. Hí pot estar tant com es vulgui.

Ratafia

Recepta I

Passacamins (*Polygonum aviculare*)

Escabiosa (flor) (*Scabiosa atropurpurea*)

Herba del traïdor (*Prunella vulgaris*)

Marduix (*Origanum majorana*)

Nepta (*Nepeta cataria*)

Tarongina (*Melissa officinalis*)

Ginebró (*Juniperus communis*)

Ginesta (*Spartium junceum*)

Hisop (*Hysoppus officinalis*)

Taronger (*Citrus sinensis*)

Farigoleta (*Thymus serpyllum*)

Gerani (fulla) (*Geranium* sp.)

Camamilla borda (*Helichrysum stoechas*)

Orenga (*Origanum vulgare*)
Menta romana (*Mentha romana*)
Plantatge (fulla) (*Plantago* sp.)
Borratxa (flor) (*Borago officinalis*)
Cua de cavall (*Equisetum* sp.)

Es posa un brot de cada planta (millor si és florit) i una nou verda per litre d'anís dolç (així no s'hi ha de posar sucre). Es deixa macerar 40 dies a "sol i serena".

Recepta 2

Té propietats digestives. També s'utilitza com a refrescant, si es posen unes gotes de ratafia en un got d'aigua fresca. Va molt bé per fer passar la calor

Nous verdes (1 nou per litre) (*Juglans regia*)
Farigola (*Thymus vulgaris*)
Camamilla (*Matricaria recutita*)
Poniol (*Mentha pulegium*)
Menta (*Mentha* sp.)
Llentiscle (*Pistacia lentiscus*)
Escabiosa (*Scabiosa atropurpurea*)
Plantatge (*Plantago lanceolata*)
Menta romana (*Mentha romana*)
Marduix (*Origanum majorana*)
Orenga (*Origanum vulgare*)
Clavell d'olor (*Dianthus* sp.)
Clau, flor d'anís (*Illicium verum*)
Herba del traïdor (*Prunella vulgaris*)
Herba fetgera (*Anemone hepatica*)
Herba prima (*Asperula cynanchica*)
Cua de cavall (*Equisetum* sp.)
Llor (*Laurus nobilis*)
Herba de les mil granes (*Herniaria glabra*)
Ginesta (*Spartium junceum*)
Saüc (*Sambucus nigra*)
Flor de Sant Joan (*Hypericum perforatum*)
Ruda (*Ruta chalepensis*)
Llimoner (*Citrus sinensis*)
Estrella d'anís (*Illicium verum*)

Til·la (*Tilia platyphyllos*)
Eucaliptus (*Eucalyptus globulus*)
Fenc (*Trifolium incarnatum*)
Comí (*Cuminum cyminum*)
Hisop (*Hysoppus officinalis*)
Matavinyes (*Inula viscosa*)
Tomanyí (*Lavandula stoechas*)
Marialluïsa (*Lippia triphylla*)
Flor de pi (*Pinus* sp.)
Romaní (*Rosmarinus officinalis*)
Espígol (*Lavandula latifolia*)
Malva (*Malva sylvestris*)
Romeguera (*Rubus ulmifolius*)
Blat de moro (*Zea mays*)
Rosa de jardí (*Rosa* sp.)
Orella d'ós (*Ramonda myconi*)
Nepta (*Nepeta cataria*)
Matafaluga (*Pimpinella anisum*)
Regalíssia (*Glycyrrhiza glabra*)
Lligabosc (*Lonicera implexa*)
Flor de lliri de corpus (*Zantedeschia aethiopica*)
Ginebró (*Juniperus communis*)
Tarongina (*Melissa officinalis*)
Sàlvia (*Salvia officinalis*)
Nou moscada (*Myristica* sp.)
Orenga (*Origanum vulgare*)
Flor de taronger (*Citrus sinensis*)
Sempreviva (*Helichrysum stoechas*)
Matifoc (*Sedum sediforme*)

Es deixen macerar les herbes amb anís. De totes aquelles plantes que floreïxen, s'hi posa la flor. Si no en tenen, s'hi posen els brots tendres i es tallen ben petits. Quan es fa servir anís sec, cal posar mitja lliura de sucre per litre d'anís. I si és anís dolç ja no cal posar-hi sucre. Es posa tot en una garrafa i es deixa macerar 40 dies a "sol i serena". Colar-ho i passar-ho per paper de filtre (per exemple paper de filtre de cafetera el qual filtra més que un drap).

Recepta 3. Ratafia de la Conxita

Poliol (2 brots) (*Mentha pulegium*)

Menta (2 brots) (*Mentha sp.*)

Marialluïsa (3 fulles) (*Lippia triphylla*)

Nou moscada (mitja nou) (*Myristica sp.*)

Canyella (1 canó) (*Cinnamomum sp.*)

Clau d'olor clavells (*Dianthus sp.*)

Noguera (3 nous verdes partides) (*Juglans regia*)

Herba de Sant Joan (flor opcional) (*Hypericum perforatum*)

En un litre d'anís dolç s'hi posen totes aquestes plantes (veure llistat d'espècies). Es deixa macerar 40 dies a "sol i serena". També es pot deixar més dies: "feu-la per Sant Joan i coleu-la per Nadal". A cada litre també s'hi posen 4 cullerades de sucre.

Ratafia de ginebró

Recepta 1

Ginebró (*Juniperus communis*)

Marialluïsa (*Lippia triphylla*)

Tarongina (*Melissa officinalis*)

Llimoner (*Citrus limon*)

S'omple una ampolla d'un litre d'anís dolç amb un quart o un terç de brots tendres de ginebró (aproximadament un grapat). S'hi afegeixen tres fulles de marialluïsa, dos o tres fulles de tarongina, un tallet petit de pela de llimona i quatre cullerades de sucre. Es deixa macerar uns 40 dies o més a "sol i serena".

Ratafia per a la menstruació

Recepta 1

Va bé per als dolors menstruals i per reanimar una persona després d'un ensurt

Menta (*Mentha sp.*)

Poliol (*Mentha pulegium*)

Camamilla (*Matricaria recutita*)

Hisop (*Hissopus officinalis*)

Tarongina (*Melissa officinalis*)

Marialluïsa (*Lippia triphylla*)

Til·la (*Tilia platyphyllos*)

Artemisa (*Artemisia verlotiorum*)

Per un litre d'anís dolç, es posa un brot de cadascuna de les plantes esmentades i quatre cullerades de sucre. Es deixa macerar uns 40 dies o més a "sol i serena". Es pren una culleradeta sola, o bé barrejada amb aigua calenta.

Xarop de círera

Recepta 1

Útil per combatre el mal de ventre

Círerer bord, círerer de bosc (*Prunus avium*)

Canyella (*Cinnamomum* sp.)

Fonoll (*Foeniculum vulgare*)

Nou moscada (*Myristica* sp.)

Es posen círeres de círerer de bosc o bord (círerers que creixen al bosc) a macerar amb anís, i s'hi afegeix una miqueta de sucre, nou moscada, canyella i brots florits d'herbes, com ara el fonoll. Es posa a macerar uns 40 dies a "sol i serena". Se sol beure sense colar, directament de l'ampolla on s'ha fet la maceració.

PLANTES UTILITZADES PER A APROFITAMENTS FORESTALS

Alguns informants han treballat en oficis forestals. A continuació es dona una relació de les diferents espècies d'arbres i arbusts dels quals antigament se'n feia algun aprofitament. Principalment eren utilitzades per fer carbó i llenya.

Estan ordenades alfabèticament segons el seu nom comú. Les espècies arbòries utilitzades en la fusteria per fer mobles o estris no es troben en aquest apartat sinó en la corresponent fitxa del catàleg etnoflorístic.

Alzina (*Quercus ilex*)

Aquest és l'arbre que més informants van citar. L'alzina s'havia fet servir principalment per fer-ne carbó, a base de cremar la matèria vegetal de tota la part aèria de l'arbre. Algun informant també va comentar que de vegades se'n feia llenya. Durant les converses amb els informants més d'un va explicar que només els propietaris dels boscos podien tallar o donar permís per tallar alzines, ja fos per carbonejar o bé per fer-ne llenya.

Arboç (*Arbutus unedo*)

Aquest arbust també s'usava per a fer carbó, cremant la part aèria de la planta. Sovint també es feia servir com a llenya. Es tallava, se'n feien feixines i després es portava sobretot a fàbriques de ceràmica de la Bisbal, cap a Palamós, o bé per cuinar.

Argelaga (*Calicotome spinosa*)

Es tallava la part aèria amb la rabassa i se'n feien feixines. Llavors es venia per fer-ne llenya. Per exemple l'usaven molt els rajolers.

Bruguerola (*Calluna vulgaris*)

Es tallava la part aèria amb la rabassa i se'n feien feixines. Llavors es venia per fer-ne llenya. Per exemple, l'usaven molt els rajolers.

Bruc (*Erica arborea*, *Erica scoparia*)

Es tallava tota la part aèria de la planta, amb rabassa. Normalment per arrencar aquesta part s'usava un magall i llavors es carbonejava. També se'n feien feixines i es venia com a llenya per a fàbriques de ceràmica, consum propi per cuinar, o bé per a usos diversos en ciutats com la Bisbal o Palamós. Algun informant va comentar que *Erica arborea* s'usava més que *Erica scoparia* per fer carbó o llenya.

Gatosa (*Ulex parviflorus*)

Es tallava tota la part aèria de la planta, amb rabassa i se'n feien feixines que s'usaven com a llenya, sobretot en fàbriques de rajols.

Genist, carrioter (*Spartium junceum*)

D'aquesta planta s'utilitzava tota la seva part aèria i normalment es feia servir per fer-ne carbó.

Mòdega (*Cistus sp.*)

Les mòdegues i estepes es tallaven del sotabosc i normalment es feien servir com a llenya a les cuines, per coure el pa, per exemple.

Pi bord (*Pinus halepensis*)

El pi bord es tallava i tota la seva part aèria (troncs, branques i fulles) es feia servir com a llenya.

Pi pinyer (*Pinus pinea*)

El pi pinyer també s'havia utilitzat per fer llenya i alguns informants van comentar que també es feia servir molt en el món de l'ebenisteria.

Romeguera (*Rubus ulmifolius*)

Es tallava tota la part aèria de la planta, amb rabassa i se'n feien feixines que s'usaven com a llenya, sobretot en fàbriques de rajols.

Suro (*Quercus suber*)

Després de l'alzina, el suro va ser el segon arbre més citat pels informants. S'havia utilitzat molt per la seva escorça (veure fitxa al catàleg etnoflorístic). Però també se'n tallaven per a fer llenya, com a font d'energia.

REMEIS, USOS I CREENCES D'ORIGEN DIVERS

En aquest apartat s'hi ha recollit els remeis, usos i creences coneguts pels informants en els quals no s'usen les plantes directament, sinó productes resultants d'aquestes, després d'algun procés de transformació, o bé productes d'origen no vegetal. S'han considerat dos grans grups de remeis, usos i creences: els d'origen vegetal transformat i els d'origen no vegetal (relacionats amb animals, minerals, etc...). També s'hi ha considerat les creences de tipus màgic-religiós vinculades amb plantes i amb la salut.

REMEIS, USOS I CREENCES D'ORIGEN VEGETAL TRANSFORMAT**Ceba marina, (*Urginea maritima* (L.) Baker)**

Va bé per evitar el "mal de Sant Pau", l'epilèpsia. Cal tenir-la plantada en un test a dins de casa. Normalment es posava sota el llit.

Cendres

Les cendres s'utilitzaven com a lleixiu per rentar la roba. A la majoria de les cases i masos de les Gavarres, al costat de la boca del forn del pa, hi havia un cossi de fang clavat a la paret. Per exemple, es comenta que a Can Darna n'hi havia un i que tenia un tap de suro. A dins es posaven els llençols, s'hi enterraven amb palades de cendra i aigua. La cendra era el lleixiu per rentar-los, i sortien ben nets i blancs. Feien una capa de llençols, una capa de palades de cendra i així successivament. I després hi posaven 3 o 4 galledes d'aigua. Ho deixaven reposar i es netejava. També hi posaven altres peces de roba. Després ho treien, ho esbandien a la bassa i amb una pala picaven la roba. I un cop ben esbandida, es penjava i es deixava assecar.

El pa es coïa amb llenya primeta i la cendra que quedava és la que feien servir per rentar els llençols.

Amb les escombres de bruc escombraven la cendra del forn i la posaven al cossi de rentar.

Farina, pa

Quan les vaques acabaven de parir se'ls donava aigua calenta amb un tros de pa per menjar. Anava bé per reforçar-les.

Fullaraca del bosc

Amb la fullaraca i virosta del bosc se'n feia el que alguns informants anomenen "jaç del bosc". Feien el jaç de les quadres, sobretot per a les vaques.

Es feia servir fulla seca del bosc, arboç, alzina, bruc...etc, tot menys pi, (perquè el pi no absorbia prou el suc dels animals, i a banda, algun informant comenta que no és gaire bo per la terra).

Mel

a) Algun informant comenta que va bé pels glòbuls rojos i, en cas d'accident, la guarició és més ràpida.

b) Hom en posa una culleradeta a les infusions, sobretot a les infusions anticatarrals i amb aplicacions medicinals per afeccions de la gola i del coll. Es diu que la mel també té propietats per a aquest tipus d'afeccions.

c) Va bé per a les ferides, però han de ser ferides que no tinguin sang. Per exemple, la ferida d'una operació. S'unta amb mel la ferida i es deixa tapada amb gassa i esparadrap, entre 2 i 3 dies.

d) Com a reforçant. Un informant diu que "menjar-ne un cop a la setmana va bé pel cos".

e) Es menjava de postres. A l'hivern, figues seques i la resta de la temporada, hi havia gent que feia mel de postres, perquè tenien ruscós. Es menjava la mel amb un tallet de pa: *pa amb mel*.

Oli d'Oliva

a) Quan es tenen angines i les glàndules del coll s'inflamen, es creen unes inflamacions de la mida d'un pèsol al canell. Si es fan fregues amb oli d'oliva damunt d'aquestes s'aixafen, ja no puguen i es desinflamen.

b) Per fer cremes i olis. És molt hidratant i desinfectant.

c) Les famílies adinerades feien el sabó amb greix de porc i, a partir dels olis, com ara l'oli de fer bunyols. Guardaven aquests olis recremats i feien els sabons un cop filtrats. Però pocs masos tenien sabó. Es barrejava l'oli amb sosa càustica i se'n feia el sabó. A la Bisbal podien comprar sosa càustica. Antigament es rentava amb cendres. Més tard van començar a fer servir el sabó.

d) Per saber si una persona estava "anaigada". Estar "anaigat" és, per exemple, estar gelós dels germans. En un got amb aigua (que no fos calenta) s'hi tiraven unes gotes d'oli i si al cap d'una estona les gotes s'ajuntaven, volia dir que la persona estava "anaigada".

e) Perfums d'oli amb el caliu. Agafaven una palada de caliu del foc i hi tiraven gotes d'oli. Aquests perfums anaven bé per quan es tenia alguna punxa al dit o al peu. El fum calent potser matava possibles bacteris de la infecció i obria el porus de la ferida. Llavors els perfums de les gotes d'oli actuaven com a desinfectant.

Algun informant comenta que els qui no sabien fer aquests tipus de remeis normalment agafaven cucs a les ferides o, fins i tot, el tètanus.

f) Perfums amb caliu, oli i sucre. Dos o tres calius en una pala, primer un parell de cullerades de sucre i després l'oli (si es posa l'oli primer es pot apagar el caliu). És útil per a cops, masegades i ferides. Com que abans sempre hi havia foc, s'anava fent sovint. A la ferida o zona afectada s'hi aplicaven els perfums. No hi posaven cap planta.

g) Molla de pa sucada amb oli i aplicada ràpidament. Posada damunt dels cops s'evita que es produeixi cap bossoga.

h) Es posaven els ratolinets o les cigales en una ampolla plena d'oli d'oliva, igual que amb els lluerts, sencers, sense tallar. Amb un tall d'escradents o alguna cosa semblant s'hi sucava un tros de cotó i es passava per dintre l'orella. Va bé per guarir mal d'orelles i altres trastorns. Concretament es descriuen tres tipus d'olis:

Oli de "ratinyols": es posen ratolins acabats de néixer a macerar amb oli i s'hi deixen en maceració.

Oli de cigales: es posen cigales (un tipus d'insecte) a macerar amb oli i s'hi deixen. Va bé per al mal d'orella.

Oli de llucarts: es posa un llucart, llangardaix gros verd, a macerar amb oli i s'hi deixa. Va bé per fer fregues al pit en pulmonies i congestions. Té una acció expectorant.

Vinagre

Abans, gairebé tots els masos tenien vinya i el vi que es tornava agre el feien servir per a vinagre.

a) Es torra pa, es mulla amb vinagre i es posa a la planta dels peus. Aquest remei va bé per fer baixar la febre i per combatre les pulmonies.

b) Es mulla un rajol amb vinagre i es posa a la planta dels peus per fer baixar la febre. També va bé posar vinagre directament al canell o bé als peus.

REMEIS I CREENCES D'ORIGEN NO VEGETAL

Aigua amb sal

Va bé per rentar els ulls. Es fa bullir un litre d'aigua i s'hi afegeix una cullerada de sal.

Pell de serp

Va bé per fer ungüents, com el de carabassina.

Roba vermella

Per fer passar febres altes es posava una peça de roba vermella damunt del llit.

DISCUSSIÓ I CONCLUSIONS

Per tal de valorar els resultats obtinguts sobre la cultura popular dels usos de les plantes a les Gavarres, en primer lloc s'ha determinat l'esforç de mostreig. Els resultats indiquen que és de 0.07 informants/Km². Cal destacar que el nombre d'informants per Km² obtingut a les Gavarres és semblant al d'altres estudis de referència a Catalunya.

Pel que fa als informants, no es pot dir que hi hagi clarament més dones que homes amb coneixements etnobotànics (Figura 2), com passa en altres estudis etnobotànics a Catalunya. Això pot ser degut a que els homes també han estat molt en contacte amb les plantes pels seus oficis al bosc.

En canvi, sembla que les dones aporten més nombre d'espècies en comparació a les dades aportades pels homes a les Gavarres.

En total s'han descrit 195 espècies, vuit de les quals no ha estat possible identificar (per manca de material i referències, i només se'n coneix el nom popular que li

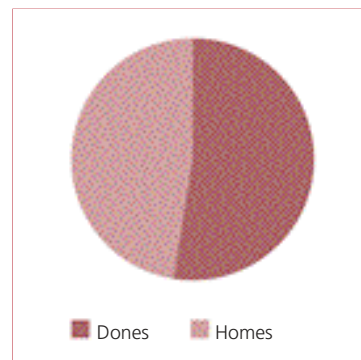


Figura 2. Proporcions d'homes i dones informants.

dóna l'informant). Així doncs, aquests resultats confirmen que a la zona de les Gavarres hi ha un alt coneixement etnobotànic sobre els usos de les plantes.

Pel que fa a les dades obtingudes, s'ha trobat una mitja de 29,4 espècies amb algun ús (medicinal, culinari, per al bestiar o per a la vida quotidiana) (Taula 1) per part de l'informant.

Comparant-ho amb altres estudis, també indiquen un alt coneixement de les plantes en aquesta zona. A més, cal tenir en compte que al catàleg etnoflorístic no s'hi ha considerat algunes espècies com el llimoner, el gerani o el tabac, que alguna informant havia citat però que tan sols posava ocasionalment en alguna recepta de ratafia. Per tant, el nombre d'espècies conegudes encara podria ser més elevat.

Un fet destacable que ha anat apareixent durant el treball de camp, és la referència a **varietats de conreu** hortícola, farratger o d'arbres fruiters utilitzades a les Gavarres i no gaire freqüents ac-

Nombre d'espècies conegudes		Edat
9		74
33		65
52		81
6		79
26		74
62		59
19		76
15		46
30		72
24		75
5		80
10		---
13		77
30		87
27		87
53		81
31		80
31		88
82		87
MITJA	29,4	76

Taula 1. Nombre d'espècies conegudes amb algun ús (medicinal, culinari, pel bestiar o per la vida quotidiana) i edat dels informants.

tualment a la resta de Catalunya. Algun exemple en són la *poma del ciri*, el *nap de banya de bou* o el *fenc*.

L'ungüent o oli més conegut a les zona d'estudi sembla ser l'ungüent o oli de carabassina, ja que és el que ha estat citat per més informants encara que amb receptes lleugerament diferents. Pel que fa a les confitures més utilitzades i conegudes per la majoria dels informants han estat la confitura de cireres d'arboç i la confitura de codony.

Al visitar i entrevistar els informants es va anar al camp per agafar mostres així com també es va investigar mètodes d'assecatge d'herbes i mostres.

En general, s'ha observat que la majoria assequen les plantes a l'ombra, dins de caixes o bé penjades del sostre. Comenten que és important que estiguin a l'ombra però airejades. Recomanen que si es guarden amb caixes, cal remenar-les sovint perquè s'airegin i no es facin malbé. Un cop seques, depenent de la persona, les herbes es guarden amb pots de vidre o bé recipients de plàstic, tot i que algú també les guarda en bosses. De totes maneres, gairebé tothom opina que si es poden utilitzar les herbes fresques és millor, perquè tenen més propietats. A més, varis informants, a l'anar al camp, es preocupen per recollir les mostres de llocs sense contaminants (herbicides, etc...) ja que creuen que podria ser nociu per a la salut. De fet, la majoria coincideix a dir que el medi ambient del seu voltant s'ha degradat bastant des que eren joves fins a l'actualitat.

El **licor casolà** més citat i que sembla més comú a la zona és el codonyat, encara que la ratafia també ha estat força esmentada. La recepta del codonyat és bastant semblant entre informants diferents, mentre que la de la ratafia varia força en nombre i tipus d'espècies. Cal destacar l'aparició de licors probablement propis de la zona (encara que poc citats) com la **ratafia de ginebró**, la *ratafia per a la menstruació* o el *xarop de cireres*.

Pel que fa a l'**aprofitament forestal** sembla que l'alzina i el suro són les espècies d'arbres que es feien servir més per fer-ne carbó i llenya, ja que han estat les més referenciades pels informants. Pel que fa als arbustos, el bruc i l'arboç són els que han estat més esmentats per la seva utilitat per fer-ne carbó o llenya. La resta d'arbustos com la gatosa, l'argelaga o altres, han estat menys citats respecte al seu aprofitament com a llenya o carbó. Pels comentaris dels informants sembla que als masovers i a la gent del poble se'ls permetia tallar arbustos i sotabosc per poder obtenir carbó o llenya per vendre a ciutats com la Bisbal o Palamós. Ho compraven forners, rajolers, ceramistes i cuiners. També feien servir aquest tipus de llenya i carbó per cuinar a la llar.

L'activitat de la lleva del suro també ha estat present en la majoria de converses així com l'aprofitament per a fer fusta i mobles de moltes de les espècies d'arbres de la zona, la qual cosa indica que antigament hi havia una forta activitat d'aprofitament forestal així com també una profunda "cultura del bosc".

No han estat massa les creences citades pels informants, mentre que sí que s'ha parlat bastant de la utilització de **productes derivats de plantes**. El més citat ha estat l'oli d'oliva com a desinfectant i aplicacions semblants, així com també l'ús del vinagre per a fer baixar la febre o l'ús de les cendres per a netejar la roba.

Bibliografia citada

ALCOVER, M., & MOLL, F. B. (1968). *Diccionari català-valencià-balear*. Editorial Moll. Palma de Mallorca.

BLANCHÉ, C., BONET, M.A., MUNTANÉ, J. & VALLÈS, J. (1996). *Bases de datos en etnobotánica: elaboración de los resultados*. Monografías del Jardín Botánico de Córdoba 3, 63-68.

BOLÒS, O. D., VIGO, J., MASALLES, R.M., & NINOT, J.M. (2005). *Flora manual dels Països Catalans*. Ed Pòrtic.

BOU, H. (2001). *Herbes i remeis de Calonge. Recull dels remeis tradicionals emprats a la vila de Calonge*. Centre d'Estudis Calongins "Calònic".

EMBER, C. R., & EMBER, M. (1997). *Antropologia cultural*. Prentice Hall, Madrid.

FRANCH, J. (1987). *Dossier. Les Gavarres. Un parc natural al darrer bosc de la Mediterrània*. Revista de Girona, 122 64-68.

MUNTANÉ, J. (2002). *Tresor de la saviesa popular de les herbes, remeis i creences de la Cerdanya del temps antic*. Institut d'estudis ceretans, Ripoll.

PARADA, M., SELGA, A., BONET, M.A. & VALLÈS, J. (2002). *Etnobotànica de les terres gironines. Natura i cultura popular a la plana interior de l'Alt Empordà i a les Guilleries*. Unitat de publicacions de la Diputació de Girona, Girona.

RIGAT, M., GARNATJE, T. & VALLÈS, J. (2006). *Plantes i gent. Estudi etnobotànic de l'Alta Vall del Ter. Centre d'Estudis Comarcals del Ripollès*.

VERDUM, M. (2007). *Pinzellades d'etnobotànica del corredor de Palafrugell a la Vall d'Aro (els contraforts de les Gavarres, Baix Empordà)*. Treball de recerca. Escola Vedruna de Palamós.

Altra bibliografia de consulta

AGELET, A., MUNTANÉ, J., PARADA, M., & VALLÈS, J. (2002). *Plantes medicinals del Pirineu català. Reemis i altres usos de 40 plantes de la cultura popular pirinenca*. Farell.

AMADES, J. (1950-56). *Costumari Català. El curs de l'any*. Salvat, Barcelona.

AMADES, J. (1969). *Folklore de Catalunya. Costums i creences*. Selecta, Barcelona.

BATET, M. (1988). *Descoberta de la natura a través de les plantes medicinals*, Barcelona.

BOLÒS, O.D. (1998). *Atlas corològic de la flora vascular dels Països Catalans*. Primera compilació general, parts I-II Institut d'Estudis Catalans, ORCA, Barcelona.

BOLÒS, O.D. & VIGO, J. (1984-2001). *Flora dels Països Catalans* Barcino, Barcelona.

BOLÒS, O.D., VIGO, J., MASALLES, R. M., & NINOT, J. M. (1993). *Flora manual dels Països Catalans*. Pòrtic, Barcelona.

- CARBÓ, S. (1998). *El paisatge vegetal del sector nord-oest del massís de les Gavarres*. Memòria de recerca. Universitat de Girona.
- CEBRIÁN, J. (2002). *Diccionario integral de plantas medicinales*. RBA editores. Barcelona.
- FONT, P. (1961). *Plantas medicinales. El Dioscórides renovado*. Labor, Barcelona.
- FONT, P. (1985). *Diccionario de botánica*. Labor, Barcelona.
- GIRBAL, J. (1984). *Flora i vegetació del Gironès*, Universitat Autònoma de Barcelona, Barcelona.
- JUANOLA, M. & VILAR, L. (1997-98). *La flora vascular del massís de les Gavarres*. SCIENTIA gerundensis, 23, 73-108.
- JUANOLA, M. (2003). *Flora singular de les Gavarres. Descripció, corologia i propostes de gestió de les espècies d'interès*.
- LASTRA, J.-J. (2003). *Etnobotànica en el Parque Nacional de Picos de Europa Organismo autónomo parques nacionales*, Oviedo.
- LLONGARRIU, M. & SALA, E. (2005). *Herbes remeieres de la Garrotxa*. Recull de medicina tradicional Llibres de Batet, Girona.
- MERCADAL, G. & JUANOLA, M. (2003). *La graciola*. Gavarres 4 tardor-hivern.
- PALAHÍ, C.F. (1995). *Plantes medicinals guixolenques*. Ajuntament de Sant Feliu de Guíxols.
- PARADA, M., SELGA, A., BONET, M.A., & VALLÈS, J. (2002). *Etnobotànica de les terres gironines. Natura i cultura popular a la plana interior de l'Alt Empordà i a les Guilleries*. Unitat de publicacions de la Diputació de Girona, Girona.
- POLO, L. (1997). *Cistus ladaniferus var. maculatus Dun. Trobat prop de Girona*. Butlletí de la Institució Catalana d'Història Natural, 41, 17-20.
- RIBA, C. (1996). *Plantes remeieres i culinàries*, 199 edn. Edicions intercomarcals. Biblioteca comarcal de Catalunya, Manresa.
- RIPOLL, L. (1985). *Herbes i remeis casolans*. Caixa d'estalvis de Catalunya, Barcelona.
- SÁEZ, L. (1998). *Pla d'Espais d'Interès Natural. Espècies de flora estrictament protegides*. Quaderns tècnics, Vol. 9. Direcció general de medi natural (DARP, Generalitat de Catalunya), Barcelona.
- STEVENSON, V. (1974). *Herbes per a tot*. Catay Books, Londres.
- VICENTE, J. & SANZ, J.-M. (1993). *Las plantas medicinales en la medicina popular de la comarca del Monzón (Huesca)*. Instituto de estudios altoaragoneses. Diputación de Huesca, Huesca.
- VILAR, L., JUANOLA, M., & FONT, J. (2000). *Plantes vasculares del quadrat UTM 31T DG84*. Girona. Institut d'Estudis Catalans. Secció de ciències biològiques.

Recursos electrònics

www.floracatalana.net

- Abortiva:** que provoca l'expulsió del fetus quan encara no és viable.
- Afecció:** alteració morbosa d'algun element o funció de l'organisme humà, malaltia.
- Alopècia:** caiguda general o parcial dels cabells o del pèl.
- Analgèsic:** que suprimeix el dolor.
- Angines:** inflamació total o parcial de l'istme de la faringe.
- Antiacneic:** s'usa per a combatre l'acne, és a dir, els grans que es produeixen per un excés de greix especialment durant l'adolescència.
- Antiasmàtic:** ajuda a prevenir o curar els atacs d'asma.
- Antiberrugós:** s'usa per eliminar les berrugues.
- Antibiòtic:** elimina microorganismes patògens o en paralitza el seu desenvolupament.
- Anticatarral:** que guareix el refredat.
- Anticefalàlgic:** mitiga o remeia el mal de cap.
- Antidiarreic:** ajuda a combatre la diarrea, evacuacions de ventre líquides i freqüents.
- Antihemastènic:** que millora la circulació sanguínia.
- Antihemorràgic:** ajuda a mitigar les hemorràgies.
- Antihemorroïdal:** s'utilitza pel tractament de les hemorroides, tumoracions als marges de l'anus.
- Antiinflamatori:** que actua contra la inflamació.
- Antiinflamatori hepàtic:** redueix les inflamacions del fetge.
- Antimigranyós:** que combat les migranyes.
- Antiodontàlgic:** combat o alleuja el mal de queixal i els dolors dentals.
- Antiotàlgic:** prevé o combat els dolors d'orella, otitis.
- Antipirètic:** que fa baixar la febre.
- Antipiròtic:** alleuja o guareix les cremades.
- Antisèptic:** combat la infecció causada per la proliferació de microorganismes.
- Antitussigen:** elimina la tos.
- Anvers:** cara superior d'una fulla.
- Aperitiva:** que obre la gana. Estimula l'apetit gràcies a la secreció de sucg gàstrics.
- Aromatitzar:** comunicar aroma.
- Arrel:** la part inferior del vegetal, generalment subterrània, que serveix per fixar la planta al terra i per prendre'n les substàncies nutritives.
- Artrosis:** afecció crònica de les articulacions, de natura degenerativa.
- Astringent:** que restreny els teixits orgànics.
- Bany:** acció de banyar o de banyar-se, especialment la immersió total o parcial del cos en un medi sòlid, líquid o gasós, per motius higiènics, esportius o terapèutics.

Bràctea: fulla especialitzada de la inflorescència, a l'axil·la de la qual s'origina una flor o una inflorescència.

Branquillons: conjunt de branques d'un arbre, sobretot les més primes o allunyades de la soca. Els informants utilitzaven més la paraula "rama" que "branquilló" per referir-se a aquest terme. Rama s'utilitza com a sinònim.

Bresca: estructura de cera del rusc construïda per les abelles i altres himenòpters, composta de cel·les prismàtiques hexagonals, destinada a l'emmagatzematge de mel, de pol·len i a la cria de larves.

Bronquitis: inflamació de la mucosa bronquial.

Bulb: òrgan normalment subterrani, consistent en una tija curta que treu arrels per la seva part inferior i està coberta de fulles membranoses o carnoses disposades a manera d'escates, com en el lliri, ceba, tulipa, etc.

Calcificació: dipòsit de sals calcàries en els cartílags que condueix a la formació dels ossos.

Camèfit: planta que té les gemmes perdurants a una alçada entre el nivell del terra i 25-50 cm.

Càmfora: cetona terpenica extreta de la fusta del camforer o sintètica, emprada com a plastificant de la cel·lulosa, com a bactericida en productes farmacèutics i cosmètics i en el tractament d'afeccions respiratòries.

Cardiotònic: que reforça l'activitat del cor. Estimulant del cor.

Càries: destrucció o necrosi d'una dent o d'un os. Càries dental: malaltia dels teixits calcificats de les dents, provocada per l'acció dels microorganismes sobre els glúcids i caracteritzada per una descalcificació de les parts inorgàniques de la dent, seguida de la desintegració de la part orgànica.

Cataplasma: composició mucilaginosa capaça de retenir una gran quantitat de calor humida, interpolada entre dues gases que hom aplica directament sobre la pell.

Cicatritzant: que estimula la cicatrització.

Colesterol: principal esterol dels animals superiors, component de les membranes cel·lulars i precursor de les hormones esteroides i dels àcids biliars, que se sintetitza al fetge i a altres teixits.

Compresa: tros de tela, gasa, etc., plegada en diversos doblecs, per a absorbir líquids.

Constipat: refredat en què les cavitats nasals són obstruïdes per abundants mucositats.

Culinari: relatiu o pertanyent a la cuina.

Decocció: procés de tractament semblant al d'infusió-decocció. S'ha indicat decocció a soles quan el procés implicava que la planta havia de bullir més de tres minuts. Això passa, per exemple, quan es tracta d'escorces o arrels.

Dermatosi: malaltia de la pell.

Diürètic: substància que promou l'eliminació d'urina.

Ebenisteria: denominació donada a l'ofici de conjuminar les fustes per constituir un moble de suport (cadira, taula, llit) o una caixa, forma primària dels mobles de guardar objectes.

Emplastre: preparació medicinal arcaica, constituïda per una substància pastosa que, estesa en un drap, s'aplica sobre la regió malalta.

Epilèpsia: trastorn repetitiu i paroxismal de la funció cerebral caracteritzat per atacs o crisis, sobtats

i breus, d'alteració de la consciència, de l'activitat motriu o de fenòmens sensitius anormals. Aquesta malaltia també rep el nom de “mal de Sant Pau”.

Erisipela: malaltia infecciosa produïda per estreptococs del grup A, que afecta la pell i el teixit subcutani.

Escorça: part externa de l'arrel, la tija, tronc i les branques de les plantes llenyoses. En general s'utilitza el terme escorça, però gran part dels informants utilitzaven la paraula “escorxa” com a sinònim.

Escuar: llevar la cua d'un animal.

Etnobotànica: estudi etnogràfic de la classificació o descripció que un grup humà realitza dels recursos botànics que troba al seu medi natural.

Expectorant: beneficiós contra les afeccions de les vies respiratòries. Augmenta o fluidifica la secreció de moc bronquial i en facilita l'expulsió.

Faringitis: inflamació de la faringe, particularment de la mucosa.

Febre de Malta: malaltia infecciosa, endèmica en tot el litoral mediterrani, que es transmet habitualment de les ovelles o les cabres a l'home per mitjà de la llet, del formatge, etc. És una brucel·losi causada per *Brucella melitensis*. Les característiques principals són febre de curs irregular i ondulant, constipació, suors profuses generalitzades i tumefacció de la melsa i el fetge. Pot provocar, com a seqüeles, artritis i neuràlgies. La durada del període febril és de 15 a 20 dies i són freqüents les recaigudes.

Fer fums: procés que consisteix en exposar alguna part del cos sobre una pala de caliu que treu fums (sovint, acompanyada d'herbes). Fer fums i fer perfums o fer vapors poden ser sinònims.

Fer vapors: també pot significar un procés que consisteix en inhalar (o deixar que penetri damunt la zona afectada) el vapor que surt d'un cossi després d'haver fet la decocció d'alguna planta. Sovint la inhalació es feia amb una tovallola o drap damunt del cap per tal de poder inhalar els vapors d'una manera més efectiva. Fer perfums i fer bafs poden ser sinònims.

Flor: en les plantes superiors, conjunt d'òrgans relacionats amb la producció de llavors.

Forma vital: classificació de les plantes segons el seu cicle de vida i la persistència i situació de les seves gemmes. Aquesta classificació també s'anomena classificació de Raunkjaer.

Fruit: ovari d'una planta desenvolupat que conté la llavor o les llavors formades.

Fulla: cadascun dels òrgans laminars, ordinàriament verdes, que surten de la coberta externa del tronc, les branques, etc, d'una planta. Moltes tenen aplicació en medicina popular i de moltes d'elles se n'extreu substàncies que són emprades en farmàcia.

Furóncol: inflamació circumscripida de la pell, la seu de la qual és l'aparell pilosebaci, habitualment produïda per un bacteri (l'estafilococ piogen daurat).

Geòfit: planta en la qual només persisteixen òrgans subterranis durant els períodes desfavorables de l'any.

Glopear: tenir per un temps, dins la boca, un glop d'algun líquid agitant-lo per rentar-se la boca, per assaborir-lo o amb finalitats terapèutiques.

Hematoma: embassament de sang a l'interior dels teixits o en una cavitat orgànica.

Hemicriptòfit: planta amb gemmes persistents situades arran de terra.

Hipoglucemiant: redueix els nivells de glucosa (sucre) a la sang.

Hipotensor: fa baixar la tensió arterial.

Inflorescència: conjunt de flors agrupades.

Infusió-Decocció: procés de tractar una substància amb aigua i extreure'n per ebullició les parts solubles. Quan en el procés de tractament de la planta s'indica "infusió-decocció" significa que es posa a bullir aigua, quan bull, s'hi tira la planta i es deixa bullir uns minuts (màxim uns tres minuts). A continuació es tapa amb un plat i es deixa reposar uns minuts més. Finalment es cola.

Ingesta: acció d'ingerir. Introduir-se (alguna cosa) a les vies digestives a través de la boca.

Litotríptic: ajuda a desfer les pedres del ronyó.

Maceració: ablanir i extreure algunes substàncies i principis actius d'una planta tenint-la submergida per algun temps en un líquid (per exemple oli, anís o alcohol).

Macrofaneròfit: planta normalment llenyosa, amb les gemmes persistents situades a més de dos metres d'alçària.

Menopausa: període de cessació natural de la menstruació.

Nanofaneròfit: planta normalment llenyosa, amb les gemmes persistents situades a una alçària no superior a dos metres.

Novenes: "Fer novenes". Expressió que s'utilitza per descriure un tractament fet amb herbes. Significa que s'ha de prendre les herbes durant nou dies seguits i després deixar de prendre-les durant 9 dies. I així successivament.

Pela: pell d'una fruita o la part més externa de l'escorça d'un arbre. Els informants l'utilitzen molt en parlar de temes relacionats amb la lleva del suro.

Pelleró, penelló: tumefacció de la pell, que arriba a vegades a fer butllofes i a ulcerar-se, produïda pel fred, i que es forma normalment a la part distal de les extremitats (mans, peus, orelles i nas).

Perxa: pal llarg i estret.

Picant: malaltia de la pell que causa molta picor degut a l'aparició de grans. Descripció feta segons una informant.

Piulot: dolor viu dels dits, produït pel fred intens.

Pruïja: picor molt intensa i viva que indueix irresistiblement a rascar-se.

Pulmonia: pneumònia. Inflamació dels pulmons.

Purgant: fa una acció dràstica que provoca l'evacuació abundosa del contingut intestinal en forma líquida. Si l'acció és dèbil rep el nom de laxant.

Pus: exsudat patològic de consistència líquida i d'aspecte tèrbol i opac, produït com a conseqüència d'una inflamació.

Rabassa: part inferior, generalment més gruixuda i que creix sota terra, de la soca d'un arbre o arbust.

Rama: veure branquillons.

Reconstituent: que accelera el procés de retorn a la normalitat en el cas de convalescència o estats

d'astènia o debilitat, així com després d'ensurts.

Refredat: inflamació de la mucosa del nas, de la gola, etc. D'origen víric, bacterià o al·lègic, afaavorida per efecte del fred o de la humitat.

Restrenyiment: estat dels budells en què les evacuacions són infreqüents i difícils.

Revers: cara inferior d'una fulla.

Rodella: rodanxa, figura circular.

Salutífer: saludable.

Segó: conjunt de pells dels cereals, especialment del blat, que se separa dels grans en la mòlta.

Semal: portadora. Normalment es transportava amb una barra de ferro travessada entre nansa i nansa, i una persona davant i l'altra a darrera agafant la barra ho transportaven. Normalment s'utilitzava com a portadora de raïm, però durant la resta de l'any també es feia servir per portar altres coses, com per exemple, els orins i fems del bestiar.

Serva: fruit del server (*Sorbus domestica*).

Sol i serena: expressió utilitzada al parlar de maceracions. "Es deixa a sol i serena". Significa deixar la substància en un pot a l'aire lliure, normalment tapat d'alguna manera.

Somnífer: que provoca la son.

Sucre roig: sucre morè, sucre sense refinar.

Teròfit: planta anual, és a dir, planta que passa l'època desfavorable en forma de llavor.

Tija: tronc d'una planta, especialment herbàcia o de poc gruix.

Tòpic/a: dit del remei o medicament que hom aplica exteriorment damunt la pell o regió afectada, com és el cas de les pomades, les cremes, els emplastres, els pegats, olis, etc...

Toxina: substància tòxica produïda per un organisme animal, vegetal o bacterià.

Tranquil·litzant: que tranquil·litza, apaivaga, calma, relaxa.

Úlcera: solució de continuïtat amb pèrdua de substància, causada per un procés necròtic, d'escassa o nul·la tendència a la cicatrització. Llaga sol ser un sinònim.

Unça: antiga unitat de pes catalana igual a 1/12 de la lliura. 3 lliures o 36 unces són 1200 g.

Ungüent: preparació farmacèutica constituïda per una mescla de greixos, de consistència mantegosa, amb algun fàrmac, que hom aplica damunt la pell.

Vermífuga: que provoca l'expulsió dels cucs paràsits intestinals.

Vulnerari/a: s'utilitza per a guarir ferides, llagues o úlceres.

ÍNDEX ALFABÈTIC D'ESPÈCIES PER NOM CIENTÍFIC

<i>Agrimonia eupatoria:</i>	pàg. 26	<i>Erica scoparia:</i>	pàg. 68
<i>Alyssum maritimum:</i>	pàg. 27	<i>Eucaliptus globulus:</i>	pàg. 69
<i>Anemone hepatica:</i>	pàg. 28	<i>Ficus carica:</i>	pàg. 70
<i>Arbutus unedo:</i>	pàg. 29	<i>Foeniculum vulgare:</i>	pàg. 71
<i>Arctium minus:</i>	pàg. 31	<i>Fumaria officinalis:</i>	pàg. 72
<i>Artemisia absinthium:</i>	pàg. 32	<i>Hedera helix:</i>	pàg. 73
<i>Artemisia verlotiorum:</i>	pàg. 33	<i>Helichrysum stoechas:</i>	pàg. 74
<i>Arum italicum:</i>	pàg. 34	<i>Herniaria glabra:</i>	pàg. 75
<i>Arundo donax:</i>	pàg. 35	<i>Hieracium pilosella:</i>	pàg. 76
<i>Asparagus acutifolius:</i>	pàg. 36	<i>Hyoscyamus niger:</i>	pàg. 77
<i>Asperula cynanchica:</i>	pàg. 37	<i>Hypericum perforatum:</i>	pàg. 78
<i>Borago officinalis:</i>	pàg. 38	<i>Inula viscosa:</i>	pàg. 79
<i>Brassica napus:</i>	pàg. 39	<i>Iris lutescens:</i>	pàg. 80
<i>Bryonia cretica:</i>	pàg. 40	<i>Juglans regia:</i>	pàg. 81
<i>Calendula officinalis:</i>	pàg. 41	<i>Juncus sp.:</i>	pàg. 82
<i>Calicotome spinosa:</i>	pàg. 42	<i>Juniperus communis:</i>	pàg. 83
<i>Calluna vulgaris:</i>	pàg. 43	<i>Lathyrus latifolius:</i>	pàg. 85
<i>Capsella bursa-pastoris:</i>	pàg. 44	<i>Laurus nobilis:</i>	pàg. 86
<i>Castanea sativa:</i>	pàg. 45	<i>Lavandula latifolia:</i>	pàg. 88
<i>Celtis australis:</i>	pàg. 47	<i>Lavandula stoechas:</i>	pàg. 90
<i>Centaurea aspera:</i>	pàg. 48	<i>Linum usitatissimum:</i>	pàg. 91
<i>Centaureum erythraea:</i>	pàg. 49	<i>Lonicera implexa:</i>	pàg. 92
<i>Chelidonium majus:</i>	pàg. 50	<i>Malva sylvestris:</i>	pàg. 93
<i>Chenopodium ambrosioides:</i>	pàg. 51	<i>Marrubium vulgare:</i>	pàg. 94
<i>Chondrilla juncea:</i>	pàg. 52	<i>Matricaria recutita:</i>	pàg. 95
<i>Cistus monspeliensis:</i>	pàg. 53	<i>Medicago sativa:</i>	pàg. 96
<i>Cistus salviifolius:</i>	pàg. 54	<i>Melilotus officinalis:</i>	pàg. 97
<i>Clematis flammula:</i>	pàg. 55	<i>Melissa officinalis:</i>	pàg. 98
<i>Convolvulus sp.:</i>	pàg. 56	<i>Mentha sp.:</i>	pàg. 99
<i>Corylus avellana:</i>	pàg. 57	<i>Mentha pulegium:</i>	pàg. 100
<i>Crataegus monogyna:</i>	pàg. 58	<i>Nepeta cataria:</i>	pàg. 101
<i>Cupressus sp.:</i>	pàg. 59	<i>Olea europaea europaea:</i>	pàg. 102
<i>Cydonia oblonga:</i>	pàg. 60	<i>Ononis spinosa:</i>	pàg. 103
<i>Cynara cardunculus:</i>	pàg. 61	<i>Origanum majorana:</i>	pàg. 104
<i>Daphne gnidium:</i>	pàg. 62	<i>Origanum vulgare:</i>	pàg. 105
<i>Diplotaxis erucoides:</i>	pàg. 64	<i>Papaver rhoeas:</i>	pàg. 106
<i>Echium vulgare:</i>	pàg. 65	<i>Parietaria officinalis:</i>	pàg. 107
<i>Equisetum sp.:</i>	pàg. 66	<i>Pinus halepensis:</i>	pàg. 108
<i>Erica arborea:</i>	pàg. 67	<i>Pistacia lentiscus:</i>	pàg. 110

<i>Plantago lanceolata:</i>	pàg. 111
<i>Plantago major:</i>	pàg. 112
<i>Polygonum aviculare:</i>	pàg. 113
<i>Polypodium vulgare:</i>	pàg. 114
<i>Portulaca oleracea:</i>	pàg. 115
<i>Prunella vulgaris:</i>	pàg. 116
<i>Prunus avium:</i>	pàg. 117
<i>Prunus spinosa:</i>	pàg. 118
<i>Pteridium aquilinum:</i>	pàg. 119
<i>Pyrus malus:</i>	pàg. 120
<i>Quercus cerrioides:</i>	pàg. 121
<i>Quercus ilex:</i>	pàg. 122
<i>Quercus suber:</i>	pàg. 124
<i>Reichardia picroides:</i>	pàg. 126
<i>Rosa sp.:</i>	pàg. 127
<i>Rosmarinus officinalis:</i>	pàg. 128
<i>Rubus ulmifolius:</i>	pàg. 130
<i>Ruscus aculeatus:</i>	pàg. 132
<i>Ruta chalepensis:</i>	pàg. 133
<i>Salix sp.:</i>	pàg. 135
<i>Salvia officinalis:</i>	pàg. 136
<i>Salvia verbenaca:</i>	pàg. 138
<i>Sambucus nigra:</i>	pàg. 139
<i>Santolina chamaecyparissus:</i>	pàg. 143
<i>Satureja calamintha:</i>	pàg. 144
<i>Satureja montana:</i>	pàg. 145
<i>Scabiosa atropurpurea:</i>	pàg. 146
<i>Sedum sediforme:</i>	pàg. 147
<i>Sempervivum tectorum:</i>	pàg. 148
<i>Senecio jacobaea:</i>	pàg. 149

<i>Senecio vulgaris:</i>	pàg. 150
<i>Smilax aspera:</i>	pàg. 151
<i>Sonchus oleraceus:</i>	pàg. 152
<i>Sorbus domestica:</i>	pàg. 153
<i>Spartium junceum:</i>	pàg. 154
<i>Spergularia rubra:</i>	pàg. 155
<i>Stachys byzantina:</i>	pàg. 156
<i>Stipa tenacissima:</i>	pàg. 157
<i>Symphytum officinale:</i>	pàg. 158
<i>Taraxacum officinale:</i>	pàg. 159
<i>Thymus serpyllum:</i>	pàg. 160
<i>Thymus vulgaris:</i>	pàg. 161
<i>Tilia platyphyllos:</i>	pàg. 164
<i>Typha sp.:</i>	pàg. 165
<i>Ulex parviflorus:</i>	pàg. 166
<i>Urospermum dalechampii:</i>	pàg. 167
<i>Urtica dioica:</i>	pàg. 168
<i>Verbascum thapsus:</i>	pàg. 170
<i>Verbena officinalis:</i>	pàg. 171
<i>Vinca difformis:</i>	pàg. 172
<i>Viola alba:</i>	pàg. 173
<i>Zantedeschia aethiopica:</i>	pàg. 174

ÍNDEX ALFABÈTIC D'ESPÈCIES PER NOM COMÚ

Agrimònia:	pàg. 26
Alfals:	pàg. 96
Almegó:	pàg. 97
Alzina:	pàg. 122
Alzina surera:	pàg. 124
Amargot:	pàg. 167
Antinilla, arenària roja:	pàg. 155
Arboç:	pàg. 29
Arç blanc:	pàg. 58
Argelaga:	pàg. 42

Àrren, aranyoner:	pàg. 118
Artemisa:	pàg. 33
Artíjol:	pàg. 151
Avellaner:	pàg. 57
Balca:	pàg. 165
Bardana:	pàg. 31
Berbena:	pàg. 171
Berrugaire:	pàg. 50
Blet de paret:	pàg. 107
Blinco per blinco:	pàg. 172

Borraja, borratxa: pàg. 38
 Bosses de pastor: pàg. 44
 Bracera: pàg. 48
 Bruc boal, bruc: pàg. 67
 bruc d'escombres: pàg. 68
 Calamenta: pàg. 144
 Calèndula: pàg. 41
 Camamilla borda: pàg. 7
 Bruguerola, bronsa: pàg. 43
 Camamilla, camomilla: pàg. 95
 Canya: pàg. 35
 Cap blanc: pàg. 27
 Cap blanc: pàg. 64
 Cap d'ase: pàg. 90
 Carabassina: pàg. 40
 Carxofera borda: pàg. 61
 Castanyer: pàg. 45
 Celidònia: pàg. 50
 Cirerer, cirerer bord: pàg. 117
 Codony, codonyer: pàg. 60
 Conillets: pàg. 103
 Consuelda major, consolda major: pàg. 158
 Corretjola: pàg. 56
 Cua de cavall: pàg. 66
 Cuscumia, cuscunia, cascomia, cosconilla: pàg. 126
 Dent de lleó: pàg. 159
 Donzell: pàg. 32
 Esbarzer: pàg. 130
 Escabaiosa, escabiosa: pàg. 146
 Esparreguera: pàg. 36
 Espart: pàg. 157
 Espernallac: pàg. 143
 Espígol: pàg. 88
 Estepa borrera: pàg. 54
 Estepa negra: pàg. 53
 Eucaliptus: pàg. 69
 Falguera, falguera de les patates: pàg. 119
 Farigola o frígola: pàg. 161
 Farigoleta, farigola serpoll: pàg. 160
 Figuera: pàg. 70
 Fonoll: pàg. 71
 Fulles de la mare de Déu: pàg. 156
 Fumària: pàg. 72
 Gallarang, gallaran, galla-

ring gallarang, galzeran: pàg. 132
 Garbillu: pàg. 157
 Gatosa: pàg. 166
 Gavó espinós: pàg. 103
 Ginebró: pàg. 83
 Ginesta: pàg. 154
 Groguet: pàg. 41
 Herba blenera: pàg. 170
 Herba cançera: pàg. 76
 Herba centaurea, herba de santa Margarida: pàg. 49
 Herba clementa, herba calamenta: pàg. 144
 Herba cordonera: pàg. 143
 Herba de cinc costelles: pàg. 111
 Herba de les berrugues: pàg. 50
 Herba de les mil granes: pàg. 75
 Herba de les patates: pàg. 119
 Herba de poliol: pàg. 100
 Herba de Santiago, herba de Sant Jaume: pàg. 149
 Herba de Sant Joan: pàg. 78
 Herba del mal de pedra: pàg. 27
 Herba del pastor, herba del pastoret: pàg. 44
 Herba del sucre: pàg. 48
 Herba del traïdor: pàg. 116
 Herba fetgera: pàg. 28
 Herba fetgera: pàg. 114
 Herba prima: pàg. 37
 Herba queixalera: pàg. 77
 Herba vermella: pàg. 155
 Herba viborera: pàg. 65
 Herbacol: pàg. 61
 Heura: pàg. 73
 Hipèric: pàg. 78
 Jonc: pàg. 82
 Lavanda, 'lavanda trueca': pàg. 90
 Lavanda: pàg. 88
 Llantell: pàg. 111
 Lledoner: pàg. 47
 Llengua de bou: pàg. 65
 Llentiscra, llentiscra: pàg. 110
 Letsó: pàg. 152
 Lligabosc: pàg. 92
 Llinet, lli: pàg. 91

Lliri blau, lliri menut: pàg. 80
 Lliri de jardí, lliri de corpus, lliri d'aigua: pàg. 174
 Llor, lllort, llorer: pàg. 86
 Malva: pàg. 93
 Mansanilla: pàg. 95
 Marduix: pàg. 104
 Marrubi: pàg. 94
 Màstec: pàg. 52
 Matavinyes: pàg. 79
 Matifoc de paret, matifoc: pàg. 148
 Matifoc, matifoc de pedra: pàg. 147
 Matipoll, matapolls: pàg. 62
 Melilot: pàg. 97
 Melissa: pàg. 98
 Menta: pàg. 99
 Menta de gat: pàg. 101
 Minuvella: pàg. 85
 Mòdega, mata de les paparres: pàg. 53
 Nap de banya de bou (varietat de la zona), nap: pàg. 39
 Nepta: pàg. 101
 Noguera: pàg. 81
 Olivardo, olivarda: pàg. 79
 Olivera: pàg. 102
 Orenga: pàg. 105
 Ortiga: pàg. 168
 Passacamins: pàg. 113
 Pericó: pàg. 78
 Pèsol bord: pàg. 85
 Pi, pi bord, pi blanc: pàg. 108
 Pipany: pàg. 92
 Plantatge: pàg. 112
 Plantatge: pàg. 111
 Poliol, poniol: pàg. 100
 Polipodi: pàg. 114
 Poma del ciri (una varietat de pomera de la zona), pomera: pàg. 120
 Preó: pàg. 61
 Purpurri: pàg. 145
 Ravenissa blanca: pàg. 64
 Rementerola: pàg. 144
 Repalassa: pàg. 31
 Romani, romanyí: pàg. 128

Romeguera: pàg. 130
 Rosa, rosa silvestre: pàg. 127
 Rosella: pàg. 106
 Roure: pàg. 121
 Ruda: pàg. 133
 Saboritja, sajolida: pàg. 145
 Sap: pàg. 43
 Sàlic, salze: pàg. 135
 Sàlvia: pàg. 136
 Sàlvia de terra, sàlvia: pàg. 138
 Sàrria, sarriassa: pàg. 34
 Saüc, saüquer: pàg. 139
 Sempre viva borda: pàg. 74
 Serpoll: pàg. 160
 Servera: pàg. 153
 Serverola: pàg. 26
 Suro: pàg. 124
 Tarongina: pàg. 98
 Tàrrec: pàg. 138
 Te bord: pàg. 51
 Te de roca: pàg. 144
 Tei: pàg. 62
 Til·la: pàg. 164
 Tiravaca, tiravaques: pàg. 48
 Tomanyí: pàg. 90
 Trencapedres: pàg. 75
 Trepó: pàg. 170
 Ungla de gat: pàg. 103
 Userda: pàg. 96
 Verdolaga: pàg. 115
 Vidiella: pàg. 55
 Vincapervinca: pàg. 172
 Viola: pàg. 173
 Xenixell: pàg. 150
 Xiprer: pàg. 59
 Xuclamel: pàg. 92



Consorci de les Gavarres

Consorti per a la Protecció i la Gestió de
l'Espai d'Interès Natural de les Gavarres



Generalitat de Catalunya
**Departament de Medi Ambient
i Habitatge**