

UNA

**SENALLA**

PLENA  
DE

**BOSC**

**MATERIALS EDUCATIUS**

- 3** Introducció
- 4** Una senalla plena de bosc
- 6** El bosc ens dona menjar
  - 7** Activitat: Menjau-vos una alzina!
  - 12** Activitat: Heu fet mai un envinagrat d'espàrrecs?
  - 12** Olives i olivons
- 13** El bosc ens dona begudes
  - 14** Activitat: Beveu un glop d'aranyó!
  - 15** Ginebres i ginebrons
  - 17** Una senalla plena de respecte
  - 18** Ramell d'herbes, flors i fulles que han aromatitzat licors a les Balears!
- 19** El bosc cura
  - 20** La Mata Escrita
  - 22** Activitat: Per què no prepareu el vostre propi oli de cop?
  - 23** Desbaratant el santoral vegetal
  - 24** Romaní romanial
  - 24** Activitat: Us agraden les patates al forn?
  - 25** Activitat: Una cullerada de pi dins un pot
  - 26** Les plantes que ens curen i les que ens enverinen
- 29** El bosc ens perfuma i ens engalana
  - 32** Activitat: Heu fet mai una corona decorativa?
  - 33** Activitat: Aromes de bosc enceses
- 35** El bosc és bressol d'artesans
  - 36** De què està feta la vostra senalla?
  - 38** Activitat: Fer un petit cistellet o embolcall
  - 40** Un alzinar, la millor disfressa
  - 43** Activitat: Com fer un llumet d'oli
  - 44** Activitat: Petjades de ferro i tanins
- 47** Què podem fer pel bosc?
  - 47** 1. Agrair
  - 49** 2. Respectar
  - 50** 3. Acompanyar
- 51** Glossari
- 55** Índex de plantes i fongs
- 57** Principals fonts consultades i recursos extra

«Una senalla plena de bosc – Materials educatius»

Programa: El bosc, recurs disponible

Text: Aina S. Erice

Coordinació i revisió: Antònia Llabrés i Patxi Gordiola  
(Xarxa Forestal)

© del text: Aina S. Erice, 2024

© Il·lustracions: Margalida Vinyes, 2024  
(excepte pàg. 40, feta amb DALL·E 3)

© de les fotografies: els/les autors/es

© de l'edició: Conselleria d'Agricultura, Pesca  
i Medi Natural. Govern de les Illes Balears.

Disseny i maquetació: susanacardona.es

Impressió: Imprenta Bahía

Dipòsit legal: PM 00180-2024

Any: 2024



# INTRODUCCIÓ

La guia *Una senalla plena de bosc* forma part del conjunt de materials que conformen el programa ***El bosc: recurs disponible***. Aquest programa neix d'una iniciativa del Servei de Gestió Forestal de la Conselleria d'Agricultura, Pesca i Medi Natural, i es presenta com un document informatiu i educatiu que recull alguns dels recursos i beneficis que ens proporcionen els boscos de les nostres illes.

Aquesta publicació proposa una caminada pel bosc fent una espipellada d'alguns dels béns més tangibles que hem tret tradicionalment de les forests per millorar la vida de societats passades; a la vegada ens anima a experimentar i treure'n un bon profit, sempre amb un ús correcte i respectuós.

Som prou conscients que, d'entre els recursos que donen els boscos a la societat, cada vegada prenen més força els beneficis o serveis ecosistèmics; aquests són bàsics per a la salut, l'economia i la qualitat de vida de les persones. Aquests serveis ecosistèmics són tants i tan importants (fixació de diòxid de carboni, regulació del cicle de l'aigua, erosió del sòl, etc.) que per ells tots sols podrien ser l'objecte d'una nova publicació d'aquesta col·lecció.

A cada part d'aquest document parlem de diferents recursos que podem obtenir del bosc i de les finalitats que tenen; així, hi ha determinades plantes forestals que ens han servit com a aliment; d'altres per preparar begudes, perfums o medicines, d'altres per elaborar senalles o decoracions; etc.

Tota aquesta informació es complementa amb una àmplia proposta d'activitats integrades en el text, en què l'alumnat, el professorat i qualsevol persona interessada podrà trobar idees i recursos per continuar gaudint dels recursos dels boscos que ens envolten

Els materials de la col·lecció ***El bosc: recurs disponible***, de la qual forma part aquesta guia, estan disponibles al web de Xarxa Forestal: <https://xarxaforestal.org/>





## UNA SENALLA PLENA DE BOSC

Encetam aquesta aventura amb una pregunta existencial:  
La vida de les persones, depèn dels boscos? Podríem viure sense?

Avui dia, la majoria d'éssers humans vivim en entorns urbans, plens d'asfalt i blocs de pisos, i aparentment aïllats del paisatge que ens envolta. Quan volem il·luminar una habitació, pitjam un interruptor; quan tenim gana, anam al supermercat; quan emmalaltim, anam a la farmàcia; quan hem de menester un recipient o un cullerot, el comprem a les botigues de barri o a les grans superfícies.

Però, fins fa relativament poc temps, moltes d'aquestes necessitats ens menaven cap al bosc a fer llenya i carbó, a recollir espàrrecs i aglans, a cercar plantes per omplir la farmaciola casolana. No arribaven medicaments de laboratoris llunyans, ni hi havia cables submarins que connectassin les nostres illes amb la xarxa elèctrica peninsular.

És ben cert que llavors érem pocs, molts menys que ara. A hores d'ara, cap bosc nostrat no seria capaç de produir energia a bastament per mantenir tot Palma, o tot Maó o tot Eivissa enceses i funcionant. No podem esperar que els nostres boscos tenguin solució per a qualsevol necessitat.

Però, no és una llàstima haver oblidat gairebé per complet aquells temps en què coneixíem els boscos pam a pam, i sabíem perfectament quines herbes podíem menjar, o quines eren bones per fer foc, o per curar un mal de panxa, o per perfumar una casa?

No és curiós imaginar com temps enrere persones com els sitgers, els traginers, nevaters i tota la gent que feia feines a les muntanyes podien sobreviure uns quants dies amb els recursos que tenien als boscos?

Si trobau engrescadora aquesta idea d'apropar-vos al bosc com un lloc ple d'arbres medicinals, d'aliment, d'aixopluc i d'ajuda a la vida humana, aquesta guia és per a vosaltres.

Al llarg de les pàgines següents, farem una llarga passejada pels boscos balears, per conèixer-ne els habitants vegetals i els regals que ens han fet i que encara ens fan si aprenem a reconèixer-los i a emprar-los sense abusar de la seva generositat.



Per fer un bon ús d'aquesta guia, cal tenir presents les següents **RECOMANACIONS**:

1. Identificau bé cada planta. Aquesta tasca és una mica més fàcil si feis servir guies de camp i claus de determinació. Al final d'aquesta guia trobareu un aplec de recursos que us ajudaran a conèixer millor les plantes que ompliran la vostra senalla.
2. És imprescindible que conegueu les plantes que recol·lectau i que sempre eviteu recollir les que no coneixeu. També és molt important que respecteu la normativa, i que no recolliu espècies protegides o en perill d'extinció per tal d'evitar-ne la desaparició!
3. Heu de tenir en compte el moment de l'any adequat per collir cada planta i cada una de les seves parts. Fora del supermercat, les estacions existeixen, i el bosc no és igual a l'octubre que a l'abril!
4. Heu de saber com triar i recol·lectar sense fer malbé la planta o l'ecosistema, un punt del qual parlarem detalladament més endavant.



**Calçau-vos unes sabates còmodes  
i agafau una senalla del rebost,  
perquè aprendrem  
a omplir-la gràcies al bosc!**



## EL BOSC ENS DONA MENJAR

És ben sabut que no podem parar una taula com toca sense que hi hagi plantes: blat, patates, tomàtiques, albergínies, col, xocolata, sucre... Quina tristor i quina gana passaríem si no hi fossin!

Tanmateix, és cert que la majoria de plantes surten d'horts, hivernacles i plantacions. Però, un bosc ens pot alimentar? **Quines menges podem trobar entre els arbres o fins i tot damunt els arbres mateixos?**

Certament, tenim arbres de bosc que alimenten, com les **alzines** (*Quercus ilex*). Aquest arbre de fulla perenne és una de les moltes espècies (més de 450!) del gènere de les *Quercus*, i totes fan un fruit molt peculiar que coneixem com a **aglà**.

En ser prou madurs, quan arriba la tardor, els aglans cauen en terra i, si es deixen a lloure, poden germinar i donar lloc a un nou arbre que, durant els primers dies, s'alimenta de les reserves de menjar que hi ha empaquetades dins l'aglà mateix: un berenar nutritiu per a una planta que acaba de néixer.

Els éssers humans aviat vàrem entendre que aquell berenar també ens podia alimentar a nosaltres, perquè un aglà està format, sobretot, de carbohidrats (entre un 40 % i un 60 % segons l'espècie), ben igual que cereals com el blat o l'arròs. De fet, arreu del món tenim exemples de pobles on els aglans eren part essencial de la dieta, com els amerindis chumash de Califòrnia.

Hi havia, però, un petit problema, i és que els aglans de molts de *Quercus* també tenen una sèrie de composts que anomenam **tanins**, que són amargs i astringents, i, per tant, no gaire

amics d'una bona digestió. Els humans vàrem haver d'inventar mecanismes per eliminar aquests composts: rentar, torrar o bullir els aglans fins a eliminar-ne, parcialment o totalment, l'amargor. Llevat, és clar, que es tengui la bona sort de tenir alzines que fan aglans dolços, amb molt pocs tanins, que han estat els més emprats i apreciats com a aliment més enllà d'engreixar porcs.

### Per saber-ne més:

Els **AGLANS** són un tipus de fruit sec que s'anomena núcula, que es caracteritza per tenir una sola llavor i coberta llenyosa. Tant els aglans com les llavors que contenen es dispersen per barocòria, és a dir, es deixen caure per gravetat. Si voleu més informació dels fruits i les llavors que tenim a les Balears, podeu consultar la *Guia dels fruits i les llavors dels boscos de les illes Balears*.



### ACTIVITAT

## Menjau-vos una alzina!

Amb els aglans hem preparat menges de tot tipus, des de pans i coques fins a begudes: cafè d'aglans torrats, licors d'aglans..., que encara es preparen en llocs com, per exemple, Extremadura.

Una alternativa fàcil ens la proposa Joan Coll, cuiner del restaurant vegetarià Es Ginebró, d'Inca, per preparar una salsa d'aglans que podem emprar com a acompanyament d'altres plats. Està basada en una antiga recepta inclosa dins el *Llibre de Sent Soví*, un receptari del segle XIV.



## Ingredients

300 g d'agllans dolços

1 ceba petita

6 cullerades d'aigua o de brou de verdures

2 o 3 fulles d'herbes aromàtiques: tarongí (*Melissa officinalis*) i sàlvia (*Salvia officinalis*)

Oli, sal i pebre bo

Primer, cellau els agllans, és a dir, feis-los un tall i retirau-ne una mica de pell, per evitar que rebotin. Després, coeu-los al forn a 180°C. En sentir que comencen a espetegar, treis-los del forn, deixau-los refredar i pelau-los.

A continuació, triturau-los amb una batedora juntament amb la resta d'ingredients, posau la crema resultant dins una cassola o una paella a foc molt baix i remenau la salsa tota l'estona. Si veis que és massa espessa, afegiu-hi aigua o brou per ajustar-ne la densitat.

Quan vegeu que la salsa comença a fer singlots, apagueu el foc i cobriu-la amb una tapa, per evitar els esquitxos i perquè es continui coent una mica amb la calor residual. Al cap de 15 minuts, comprovau si està al punt d'espessor adequat i, si és necessari, ajustau-la. Ja està llesta per sortir a taula.

Si voleu, podeu fer una versió agredolça de la salsa. En Joan aconsella afegir-hi el suc d'una taronja. Antigament, per coure els agllans s'agafaven les cendres calentes del foc i s'hi col·locaven els agllans; en sentir-los començar a espetegar i rebotar, ja sabien que estaven a punt!

Si continuam trescant entre alzines, podem trobar altres plantes que poden contribuir al nostre rebost tardorenc; algunes, a més, ens ho posen fàcil, perquè reconèixer-les és molt senzill quan van carregades de fruita. Aquest és el cas de l'**arbocera** (*Arbutus unedo*).

Les arboceres són arbusts que poden arribar a fer-se arbres, cosa ben curiosa, ja que no passa sovint que una planta faci flor i fruit alhora! Els fruits guaiten per les branques quan arriba la tardor, i si les flors blanques en forma de campaneta agraden molt a les abelles, que poden fer-ne una mel amb un regust una mica amarg, els fruits, o arboces, ens agraden molt als animals.

Una arboça és un fruit esfèric d'uns quants centímetres de diàmetre, més o menys com una bolla grossa per jugar a bales. La superfície no és llisa, sinó rugosa, i a mesura que madura torna de color vermell intens, senyal que ja està a punt per alimentar persones famolenques. Se sol dir que, si se'n mengen moltes, engaten. Aquesta fama de fruit del qual no convé abusar no és res nou: ja els antics romans deien que era millor menjar-ne només una, *unum tantum edo*. D'altra banda, cap estudi no ha aconseguit demostrar que realment engatin més que qualsevol altra fruita fermentada (com el raïm, del qual feim vi, o les pomes, de les quals treim sidra...). Tot i així, els licors d'arboça són típics de contrades mediterrànies fora de les Balears, per exemple, a Grècia, a Itàlia, a Portugal o a la mateixa península Ibèrica.





Algunes arboces recollides al bosc.

A Mallorca sobretot se'n feia confitura o gelea, que es podia preparar directament amb el fruit sencer; però altres vegades es filtrava amb un pedaç de fer formatge, per evitar que els pinyolets d'arboça acabassin dins la confitura.

Però, i si no t'agraden les arboces, toca renunciar a les postres?

Per sort, hi ha una altra fruita del bosc que madura a l'estiu i que ens pot omplir la panxa: les **mores de batzer o de romeguera** (*Rubus ulmifolius*).

Hi ha més d'una rondalla popular en què apareixen batzerals, en els quals els animals hi resten enganxats, però també són llocs on poden amagar-se ases, perdius o eriçons, sense por que ningú no els trobi.

El batzer (o abatzer, abarzer, esbarzer...) té les tiges cobertes d'espines; per això, inicialment no és una planta especialment *simpàtica*. També és cert que, segons la perspectiva que adoptem, un inconvenient es pot tornar un avantatge: així, els batzers s'han utilitzat molt per tancar finques, com si fos un filferro natural que protegeix dels intrusos, i a la vegada pot aixoplugar animalons que han de menester un lloc tranquil on fer el cau. Per descomptat, dona menjar a abelles i altres pol·linitzadors durant la primavera, i, quan s'engalana amb els seus fruits, a ocells i petits mamífers —i persones, naturalment!

Batzer (*Rubus ulmifolius*) carregat de mores.

Aquestes mores són un ingredient apreciat per fer confitures i gelats, sobretot les que són més madures, ben negres. Antigament, eren tan apreciades que hi ha qui recorda que no en quedava cap sense collir!

I no tan sols ens n'hem menjat els fruits: en temps de fam, els brots i tanys joves també es podien collir, pelar i menjar com si fossin espàrrecs.

La tardor també és el moment ideal per anar a cercar uns fruits de bosc que no creixen dalt dels arbres o dels arbusts, sinó que compareixen dels regnes subterranis i misteriosos fets d'arrels i de terra: els **bolets**!

Tal vegada sabeu que els bolets que treuen el capet per damunt del sòl només són una part molt petita d'un ésser increïble que viu amagat de la nostra vista, amb el cos fet de fils que s'enreden amb les arrels de les plantes i que es poden estendre desenes de quilòmetres. Aquests éssers són els fongs, que quan es volen reproduir formen aquestes estructures que coneixem com a *bolets*, i que són els encarregats de llançar espores reproductives a lloure, com si fossin llavors. Per això, sempre convé anar a cercar bolets amb un cistell de vímet (o anàleg), perquè deixa caure aquestes espores en terra, així s'ajuda que els fongs es puguin reproduir sense dificultats!

Hi ha moltíssimes espècies de fongs, i molts tenen preferències vitals ben concretes: els agrada viure fent equip amb determinades plantes; per això, normalment els trobareu plegats. I, entre els equips més apreciats a les Balears, hi ha la parella esclata-sang i pi!

Atenció,  
perquè **no tots els bolets són comestibles**. A més, no hi ha una regla o un truc que permeti distingir els que són verinosos dels que es poden menjar sense perill. Un bolet verinós no té per què fer pudor o tenir un gust desagradable. **Amb els bolets, no convé arriscar-s'hi gens ni mica**: si no sabeu ben cert que és comestible, no us el mengeu!



Els esclata-sangs o pebrassos són bolets comestibles del gènere *Lactarius* (*L. sanguifluus*, *L. deliciosus* i *L. vinosus*). El nom comú deriva del fet que, en rompre el capell, surt un suquet vermellós o ataronjat. Aquests fongs solen viure amb els pins, amb els quals formen un equip simbiòtic molt estret. És molt rar trobar esclata-sangs fora dels pinars.



Esclata-sang.

Són bolets típics d'octubre i novembre, com bé diu el refrany: "Per Tots Sants, arboces i aglans, lllentisca madura i esclata-sangs", conegut amb diferents variants tant a Mallorca com a Menorca.

Entre els fongs comestibles més apreciats a tot el món hi ha les tòfones, del gènere *Tuber*, que viuen en simbiosi subterrània amb les arrels d'arbres tan nostrats com... les alzines! De fet, avui no tan sols es recullen aquests bolets en estat silvestre, sinó que es poden cultivar alzines tofoneres; per exemple, se'n cultiven a Catalunya, i a Mallorca també, sobretot la tòfona negra d'hivern (*Tuber melanosporum*).

### Per saber-ne més:

Trobarem diferents espècies de fongs en distints ecosistemes, ja que, com hem dit, aquests formen una simbiosi amb les arrels de diferents plantes. Així, els esclata-sangs viuen als pinars, i les blaves són típiques dels alzinars o ullastrars. Si provau de cercar una espècie concreta de bolet allà on no toca, no tindreu gaire èxit!

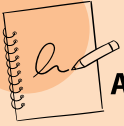
Si els esclata-sangs són els reis dels bolets a les Balears, no podem oblidar les plantes silvestres de bosc més recollides, menjades i estimades de sempre, que delecten els paladars en arribar la primavera: els **espàrrecs**.

A les Balears hi creixen un grapat d'espècies del gènere *Asparagus*, i un parell treuen brots tendres (turions) comestibles; tot i així, n'hi ha de més apreciats que no d'altres, com els de l'esperreguera vera o marina (*A. horridus*), que són més gruixats que els de l'esperreguera de garriga o de ca (*A. acutifolius*).

El moment idoni per anar a cercar aquests brots joves és el mes d'abril, com bé diu el refranyer: "L'espàrrec, l'abril per a mi, el maig per a tu i el juny per a ningú". Si són prou gruixats, es poden torrar; si no, sempre queda el recurs de fer-los amb truita, sofregits (tots sols o en companyia d'altres verdures, com colissos o carxofes) o afegits a un bon pancuit.



Mà de espàrrecs.



## ACTIVITAT



## Heu fet mai un envinagrat d'espàrrecs?

És molt fàcil. Primer, deixau els espàrrecs dins aigua i sal durant 48 hores. A continuació, colau-los, passau-los per aigua clara i col·locau-los dins un pot net, que heu d'omplir de vinagre fins a cobrir-ho tot. Podeu seguir el mateix procediment per envinagrar altres vegetals, per exemple, tàperes o pebres.

### Olives i olivons

Què seria d'una cuina sense un setrill ple d'oli? A la Mediterrània, fa mil·lennis que aquest líquid daurat s'extreu de les oliveres, que podríem considerar la versió domesticada dels ullastres (*Olea europaea*). Aquests són arbres silvestres que també fan fruits oleaginosos, els olivons, però com que són més petits i mals de processar, tradicionalment no se'ls ha fet gaire cas i sobretot s'han utilitzat com a portaempelt d'olivera.

Tanmateix, darrerament s'estan redescobrint les possibilitats dels olivons per fer-ne oli, que, no tan sols presenta nivells de tocoferols antioxidants superiors als de l'oli d'oliva domèstica, sinó que també té un gust excel·lent! A Menorca i a Mallorca, per exemple, hi ha un grapat de finques que en preparen, i malgrat que aquest oli du molta feina, els resultats ho paguen.



Mirau si n'hem fet, de rebost, gràcies als boscos! I tot això sense haver pres en consideració les plantes que, més que no proporcionar aliment, ens regalen una ditada (o un xarrupet) de dolçor quan les trobam al punt, com el xuclamel, o que proporcionen a les abelles el nèctar que pot transformar-se en mel, com els albons (del gènere *Asphodelus*), els batzers mateixos, la frígola de Sant Joan o el xiprell.

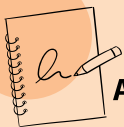
## EL BOSC ENS DONA BEGUDES

Però què seria una taula parada amb menges delicioses si no tinguéssim res per omplir els tassons o les copes? No, l'aigua aquí no ens val. Malgrat que vengui d'un pou o d'una cisterna on es guarda la pluja com un tresor, malgrat que sigui aigua dolça i apagui la set, no serveix per fer festa o brindar amb les amistats!

Una vegada més són plantes les que ens proporcionen el vi i la cervesa, begudes del convit; són plantes les que donen aroma i gust als glopets digestius per pair el banquet. I, maldament les vinyes i els camps de civada siguin fills de l'agricultura, i ens costi esforç conrear i collir-ne els fruits, hi ha molts d'altres sabors i olors que acaben dins la copa i que són regals dels nostres boscos i entorns silvestres.

Alguns d'aquests regals prenen forma de fruit, que a la Mediterrània solen guaitar devers la tardor, com les arboces, que ara ja coneixeu. Tanmateix, hi ha fruits que neixen aspres i esmussadors, tan carregats de tanins com els aglans (o més!), i que, si els empra abans d'hora, us deixaran la boca més seca que una sola d'espardenya.

Entre les plantes de bosc amb fruits ben aspres hi ha, per exemple, els **aranyoners**. Aquests arbusts, que arriben a fer-se arbrissos, són els cosins, un pèl agressius i poc sociables, de les pruneres o dels cirerers (pertanyen al mateix gènere botànic, els *Prunus*). Els anglesos en diuen *blackthorn*, literalment 'espinaler negre': *espinaler* perquè els troncs i les branques estan coberts d'espines, que fan una malada si us en clavau una, i *negre* perquè els seus fruits són prunetes de pell fosca, que mostren una lluentor blavosa quan se'n retira la capa de pruïna que les cobreix.



## ACTIVITAT

# Beveu un glop d'aranyó!

Si teniu aranyoners a mà, en podeu aprofitar els fruits per fer confitures o, sobretot, begudes digestives com el licor d'aranyons, una pràctica coneguda a les Balears però especialment típica del nord de la península Ibèrica (és el cas del patxaran navarrès). Si teniu ganes de tastar-lo però no sabeu ben bé com fer-lo, l'avi Pere us en proposa una recepta infal·lible:

### Ingredients

- 300 ml d'anís
- 3 l de vodka (que no sigui gaire aromàtic)
- 330 g de sucre (o 150 g de fructosa)
- 750 g d'aranyons (250 g per cada litre de vodka)
- 15 grans de cafè torrat
- 1 canó de canyella ben perfumada
- 15 cabotetes florals de camamí·la
- 5 gàlbuls (o fals fruits) de ginebre
- 4 bocins de clovella de llimona

- 1 -

En arribar setembre, recolliu els aranyons, feï-los nets i, una vegada eixuts, posau-los a macerar dins el vodka juntament amb l'anís i tots els altres elements aromàtics.

- 2 -

Passats dos mesos, al novembre, afegiu-hi el sucre; al cap d'un altre mes, al desembre, filtrau-ho tot, afegiu-hi 660 ml d'aigua i ficau-ho dins botelles, que podeu guardar al rebost o regalar a les amistats.



Els aranyons no són els únics fruits tardorencs i esmussadors que perfumen begudes alcohòliques. També se'n poden preparar amb els murtons de l'aromàtica **murta** (*Myrtus communis*), que ens ensenyen la virtut de la paciència, ja que cal esperar un parell de mesos perquè el temps i el fred els facin madurar. A més d'emprar-los per fer confitures, o fins i tot menjar-los directament collits de la mata (sobretot en temps de fam, perquè són tot pinyol), també es poden macerar uns quants mesos en aiguardent o anís perquè el licor s'amari del gust i del perfum de la murta.



Murta (*Myrtus communis*) amb murtons.



Gàlbuls de ginebró (*Juniperus oxycedrus*).

## Ginebres i ginebrons

Si hi ha una beguda alcohòlica associada a Menorca, aquesta és la ginebra (fins i tot hi ha la Indicació Geogràfica Gin de Maó, reconeguda pel Govern!). La ginebra és un destil·lat típic del nord europeu que pren el nom —a més del gust i l'aroma— dels ginebrons del ginebre comú (*Juniperus communis*), espècie que no es troba a les Balears. Tot i que és fàcil pensar que la tradició d'elaborar i consumir gin a Menorca és deguda a la dominació anglesa de l'illa durant el segle XVIII, les primeres mencions són de principi del segle XIX, i tan minses, que farien pensar que la ginebra s'importava de l'estranger per vendre-la als soldats forasters. Només en temps posteriors s'hauria començat a destil·lar també a Menorca, però sense emprar gàlbuls d'espècies locals de *Juniperus*, sinó ginebrons importats.

### Per saber-ne més:

Els ginebres són uns arbusts presents a les principals illes de les Balears. De la seva fusta, a les Pitiüses fan les tradicionals castanyoles que produeixen la música que acompanya el ball pagès. Es pensa que varen ser els cartaginesos els qui varen dur aquest instrument a les Balears. Hi ha una endevinalla popular pitiüsa sobre aquest instrument que diu: "Panxa per panxa, forat per forat, i amb sa remenadissa fan tracatrac".

Altres vegades, en canvi, no són els fruits d'una planta, sinó les fulles, les flors o fins i tot la summitat (o cima) florida sencera allò que es macera en alcohol o es destil·la en alambí per extreure'n l'aroma i el gustet, i així passa amb alguns dels licors més coneguts i apreciats a les Balears.

Un exemple n'és el licor de frígola eivissenc, que exalta el perfum de la **frígola vera** o **de Sant Joan** (*Thymbra capitata*). Aquesta mateta de floració de color rosa lila espectacular és típica d'entorns amb vegetació baixa (que es poden establir, per exemple, en terrenys degradats on abans hi havia bosc), i és molt més freqüent a les Pitiüses que no a Mallorca o a Menorca. A partir de la destil·lació en alambí de flors i fulles de frígola, i la sàvia combinació amb alcohol, aigua i sucre, s'obté aquest licor estomacal d'un preciós i inconfusible color taronja.



Frígola de Sant Joan (*Thymbra capitata*).

En altres indrets de la Mediterrània, com Grècia, preparen licors de mata, coneguts com *mastika* o *mastiha*, obtinguts de la destil·lació de la resina (o reïna) que s'extreu d'exemplars d'una varietat (*Pistacia lentiscus* var. *chia*) que només creix a l'illa de Quios.

Fa estona que la resina i l'alcohol tresquen plegats, i en són testimoni alguns vins resinosos, com la *retsina* grega, que té més de dos mil·lennis d'antiguitat. Aquest vi es prepara amb l'afegit de resina de pi blanc al suc de raïm en fermentació, que avui s'afegeix en petites quantitats per una qüestió de gust, mentre que en temps antics la seva funció era més aviat de conservant, per evitar que el vi es fes malbé.



Tanmateix, la pràctica més estesa a les Balears és preparar licors anisats (dolços o secs en funció de l'alcohol que es triï), en què es deixen macerar moltes herbes diferents; d'aquí que aquests preparats duguin el nom popular de *herbes*. La seva popularitat i valoració han fet que fins i tot hi hagi dues marques protegides amb el segell d'indicació geogràfica: Hierbas de Mallorca / Herbes de Mallorca i Hierbas Ibicencas.

Les plantes que els donen gust i aroma generalment es cullen a mitjan primavera o al final, cap al mes de maig, i cada contrada —o, fins i tot, cada família— pot tenir la seva recepta, en què s'inclouen diferents espècies en proporcions variables. Moltes de les imprescindibles, que no poden faltar mai, creixen a l'hort, al jardí o devora camps i camins, com l'herba lluisa, el taronger, el llimoner, diferents tipus de menta o el fonoll. D'altres, en canvi, sí que són plantes típiques d'entorns més o menys arbrats (es troben arran de bosc, en clarianes, en boscos aclarits o degradats), i també es pot trescar més enllà del jardí per aconseguir-ne. Un exemple n'és l'estimadíssim romaní, però alerta a la quantitat, perquè si se n'hi posa massa, el gust pot resultar excessivament fort, i un altre n'és la ruda, que convé dosificar amb atenció pel gust amargant que té i pels potencials efectes medicinals, que, segons la quantitat, en alguns casos poden ser contraproduents.



Botelles d'herbes casolanes.

## Una senalla plena de respecte

El fet de treballar amb plantes silvestres, que cap mà humana no ha sembrat i que formen part d'una comunitat rica i biodiversa, és un gran privilegi que implica una gran responsabilitat. Al cap i a la fi, es tracta d'éssers vius que cal tractar amb respecte si no volem acabar destruint allò que fa única la nostra terra.

Com explica Catalina Sebastià en el seu bloc *Bolic d'Herbes*, «la recollida s'ha de fer amb cura, coneixement i amor. [...] Quan recollim parts d'una planta hem d'anar amb compte a no exhaurir-la i com a norma no agafar més d'un 20 % de les flors o una part del total de fulles o tiges que no faci malbé la planta. Així mateix ho farem amb compte de no esquarterar les tiges, procurant fer talls nets amb tisores, perquè la planta pugui cicatritzar la ferida en el mínim de temps».



Tot i que avui dia tenim associat el consum d'alcohol a l'esbarjo i a la festa, en contextos lúdics en què l'objectiu principal del beure és gaudir del moment, **històricament aquests licors s'han preparat i ingerit, sobretot, amb finalitats medicinals.**

No és casualitat que totes les herbes que hem mencionat fins ara tinguin propietats benèfiques per a l'organisme (sempre que s'utilitzin amb seny), o que aquests licors sovint es prenguessin just abans de menjar, pels efectes aperitius que tenen, és a dir, que obren la gana, o just després, com a digestius.

## Ramell d'herbes, flors i fulles que han aromatitzat licors a les Balears

(Marcades amb un asterisc les que se solen collir silvestres.)

Fulles de llorer ( <i>Laurus nobilis</i> )	Fulla, flor i/o escorça del fruit de llimonera ( <i>Citrus limon</i> )
Brots o pseudofruits de ginebró ( <i>Juniperus oxycedrus</i> )*	Fulla, flor i/o escorça de fruit de taronger ( <i>Citrus sinensis</i> )
Brots de mata ( <i>Pistacia lentiscus</i> )*	Herba sana ( <i>Mentha spicata</i> )
Donzell ( <i>Artemisia</i> sp., <i>A. arborescens</i> )	Poliol ( <i>Mentha pulegium</i> )
Brots o branquetes de pi ( <i>Pinus</i> sp., <i>P. halepensis</i> )*	Figues seques ( <i>Ficus carica</i> )
Nous verdes ( <i>Juglans regia</i> )	Eucaliptus ( <i>Eucalyptus camaldulensis</i> )
Sàlvia ( <i>Salvia officinalis</i> )	Orenga ( <i>Origanum vulgare</i> )
Tem ver ( <i>Thymus vulgaris</i> )	Llavors d'anís estrellat ( <i>Illicium verum</i> )
Flor i bràctea de til·ler ( <i>Tilia</i> sp.)	Anís verd ( <i>Pimpinella anisum</i> )
Espígol de fulla ampla ( <i>Lavandula latifolia</i> )	Frígola de Sant Joan ( <i>Thymbra capitata</i> )*
Grans de cafè ( <i>Coffea arabica</i> )	Herba de Sant Ponç o frígola borda ( <i>Teucrium capitatum</i> subsp. <i>majoricum</i> )*
Fulles d'alfabeguera ( <i>Ocimum basilicum</i> )	Camamil·la ( <i>Santolina magonica</i> )*
Cireres ( <i>Prunus avium</i> )	Fonoll marí ( <i>Crithmum maritimum</i> )*
Albercocs ( <i>Prunus armeniaca</i> )	Flor de Sant Joan ( <i>Helichrysum stoechas</i> )*

### Sabíeu que les herbes dolces no tan sols es beuen?

També les podeu emprar per conservar i donar gustet a les figues seques. Primer, colliu les figues més madures i posau-les a assecar (esteses damunt canyissos durant una setmana, i després dins el forn uns 15-20 minuts, fins que agafin una tonalitat daurada).

Una vegada passades per aigua freda i deixades eixugar damunt un pedaç, ja podeu començar a omplir pots amb figues, fent capes que heu d'alternar amb branquetes de fonoll, grans d'anís i un poquet de sucre.

Per acabar, abans de tancar els pots, posau-hi un bon raig d'herbes dolces per regar les figues ben regades!



## EL BOSC CURA

Per viure una vida llarga i feliç, en primer lloc, convé que ens preocupem de menjar bé: una alimentació sana —per a nosaltres, i per a la terra i els ecosistemes que la fan possible— és essencial.

De fet, durant molt de temps la dieta i la medicina no estaven tan allunyades dins la imaginació popular com avui dia. Tanmateix, hi ha determinades plantes que tal volta no menjam o feim servir per gust, sinó més aviat com a remei quan tenim un problema de salut concret: una nafra, un mal de panxa, una tossina que no ens deixa en pau... I antigament tothom, fins i tot els apotecaris amb estudis, sabia que la gran majoria de medicines es trobaven als horts, als camps i als boscos.

Heus aquí **el món fascinant de les plantes medicinals**.

Com deueu recordar, a la nostra senalla ja hi ha un grapat de plantes que, a més de donar gust i aroma a begudes alcohòliques, són útils en cas de problemes **digestius**, com els aranyons, els murtons, el romaní o la frígola de Sant Joan. De fet, moltes no tan sols es preparen en macerats o destil·lats alcohòlics, sinó també en tisanes.

Entre les herbes digestives més conegudes i estimades a les Balears hi ha la **camamil·la** (de Maó, de muntanya), mateta ben perfumada que fa uns botonets de flor daurada i que sol créixer silvestre en ambients assolellats. No és aquesta la *manzanilla* que es troba dins les bossetes d'infusió que venen als supermercats, encara que tinguin el mateix nom comú, perquè als territoris espanyols, de camamil·les que pertanyen a espècies diferents, n'hi ha almenys una quarantena! A la nostra li correspon el bell nom científic de *Santolina magonica*, i és molt



Adalt: Flors de camamil·la (de Maó, de muntanya; *Santolina majorica*). Abaix: Resines aromàtiques de mata (*Pistacia lentiscus*).

apreciada per tractar mals de panxa —en bullidura, entre set i dotze bolletes o cabotetes florals per tassa, segons a qui ho demanis, i, per suposat, dins licors d'herbes, un ús que també es fa a llocs de Catalunya i la Comunitat Valenciana— o per curar irritacions oculars. És una planta que està especialment associada a entorns de muntanya, i és allà on es va a recollir, per exemple, per fer l'ofrena a la Mare de Déu de la Victòria, a Mallorca, durant la seva festa, dia 2 de juliol; almenys des de mitjan segle passat, es regala als assistents un ramet de camamil·la collida al cap des Pinar.

En acabar de menjar, la gent es preocupa de fer una bona digestió, però també toca fer-se netes les dents. Imaginau quina feta, tenir una dent corcada en aquells temps en què no hi havia dentistes amb eines tan modernes com ara. Perdre el barram volia dir viure a força de brous i sopes, o passar fam! Per sort, al bosc tot l'any hi ha plantes bones per a la salut dental, com és el cas de la **mata** (*Pistacia lentiscus*).

Aquest arbust, que en determinades condicions arriba a fer-se un arbret, produeix resines aromàtiques a la fusta i a les fulles, resines que probablement fossin els primers xiclets que vàrem inventar els humans a la Mediterrània! Les mates són plantes dioiques: això

és, que hi ha peus mascle que només produeixen pol·len masculí, i peus femella, en què creixen els fruits vermells o lentsicles en arribar la tardor. Aquests lentsicles es rosegaven per blanquejar les dents i enfortir les genives. També es pot mastegar un brot de mata directament o fer gargarismes amb una tisana preparada amb la part aèria per curar ferides o llagues bucals, gràcies als tanins d'efecte astringent que conté. En canvi, altres creences i usances populars són més difícils de justificar amb explicacions bioquímiques, com la convicció que dur un brot de mata darrere l'orella evita l'escaldadura produïda en caminar, o que es poden curar els fics fent-hi creus amb una o dues fulles de mata o fregant-les damunt i després enterrant-les.



## La Mata Escrita

Conta la llegenda que un dia Ramon Llull es va aturar davall una gran mata i es posà a escriure la seva filosofia. En haver-la acabada, s'adonà «que totes les fulles de la mateixa mata estaven escrites de diverses lletres gregues, hebrees, caldees, llatines i àrabis i altres que avui no es coneixen», en paraules del cronista Joan Binimelis (1595). Aquesta mata es va fer famosa a tot Mallorca, i encara avui hi ha una possessió al terme d'Algaida coneguda justament com la Mata Escrita (o la Mata Vella), on creix un vell exemplar de *Pistacia lentiscus* que treu fulles amb unes curioses marques grogues.

També les fulles de **batzer** són riques en tanins beneficiosos per a la boca i es poden preparar en infusions per fer gargarismes o fins i tot en xarop. Diuen que ja els romans n'empraven en cas de genives inflamades o sagnants.

Tanmateix, les plantes rarament tenen una única utilitat, i ni tan sols tracten una sola malaltia o problema de salut: sovint tenen efectes ben diferents depenent de la part que se n'agafi, de com es prepari, de com s'apliqui (per exemple, fer una cataplasma o beure una infusió) i de quina dosi es prengui.



Flors de ruda (*Ruta chalepensis*).

Un cas paradigmàtic pot ser el de la **ruda** (*Ruta chalepensis*), herba d'olor penetrant que no sempre es descriu com a «agradable», amb fulles d'un verd blavós i flors grogues de quatre pètals amb voreres que pareixen esfilagarsades. Es pot trobar silvestre, sobretot en ullastrars, pinars o savinars. La ruda és present en receptes de licors (imprescindible en el licor d'herbes de les Pitiüses) i en preparats digestius, però també té propietats antihelmíntiques: fora cucs intestinals! Aquest era un dels usos més estesos a Mallorca —i, tal vegada, també dels més odiats, si es té en compte que la ruda és mala de prendre i que se solia donar als infants en tisana, o fins i tot torrada i picada damunt el pa amb oli! Com que es creia que era l'olor de ruda allò que foragitava els cucs, de vegades només la feien ensumar, o la ficaven dins una bosseta per dur penjada pel coll, per posar davall el coixí o dins la roba

interior, per evitar que els cucs davallassin a posar els ous. Això tenia sentit, si es pensa que els composts olorosos de la ruda serveixen per espantar mosques i altres insectes molestos per als humans i el bestiar. S'emprava també sovint per tractar el mal d'orella, i qualche refrany menorquí recordava que «fonoll i ruda, fan sa vista aguda».

Però, en ús intern i a determinades dosis, aquesta planta també té propietats emmenagogues (afavoreix l'aparició de la menstruació) i abortives, i si s'ingereix pot resultar perillosa, no tan sols per al fetus, sinó també per a la mare. Per això, atesa la potència i els efectes secundaris que té, **no** és recomanable utilitzar-la.

Entre els problemes de salut que més sovint s'havien de resoldre antigament, quan la major part de la gent treballava al camp i s'ocupava de feines molt físiques, hi havia ferides, talls, cremades, nafres i altres afeccions cutànies. Per això, a la farmaciola de totes les cases no hi podien faltar olis i unguents d'herbes amb reconegudes propietats vulneràries (bones per tancar ferides), com l'**herba de Sant Joan** o **pericó**, que s'empra pràcticament pertot arreu on creix. Aquesta herba de flors com estrelles de cinc pètals grocs, que surten a mitjan primavera, té les fulles cobertes de glàndules que li donen un aspecte foradat si les mires

a contrallum: d'aquí que dugui el nom científic d'*Hypericum perforatum*. L'oleat d'hipèric, d'un color vermell robí espectacular, té poders cicatritzants i regeneradors de la pell en cas de cremades, nafres o blaus; per això, sovint els oleats que inclouen herba de Sant Joan es coneixen com *oli de cop*.

Germana d'aquest hipèric és l'**estepa joana o oliera** (*Hypericum balearicum*), que pertany al mateix gènere botànic però que només creix a les Balears (és endèmica de Mallorca, Menorca, Eivissa, Cabrera i sa Dragonera). Malgrat que el seu aspecte presenta moltes semblances amb l'herba de Sant Joan, aquesta estepa no s'ha emprat tradicionalment per tractar afeccions cutànies, una pista que ens pot fer sospitar que la seva bioquímica probablement no sigui idèntica a la del pericó. Per això, és important saber identificar ben bé les plantes medicinals, que de vegades poden tenir germanes paregudes, però sense les propietats que cercam!



Estepa joana o oliera (*Hypericum balearicum*).



## Per què no preparau el vostre propi oli de cop?

Recolliu les flors i els brots tendres de l'herba de Sant Joan o pericó i macerau-los en oli d'oliva durant quaranta dies a sol i serena; llavors filtrau l'oli dins un potet, que convé que guardeu en un armari o en un calaix on no vegi el sol. I, atenció, que tampoc no us ha de tocar el sol després d'haver-vos embetumat amb aquest oli, ja que és fotosensibilitzant: en reaccionar amb la llum solar pot provocar hipersensibilitat a la pell o fins i tot problemes de dermatosi.



## Desbaratant el santoral vegetal

Hi ha moltes herbes que convé collir quan estan en el punt òptim, perquè contenen una major concentració de principis actius i aromes i, per tant, les seves propietats s'expressen amb més potència. Moltes tenen noms comuns que fan referència a un dia concret del calendari, associat a una figura santa, que de vegades indicava aquest moment òptim. Una d'aquestes dates típiques és el dia de Sant Joan (24 de juny). Així, hi ha, per exemple, la frígola de Sant Joan o l'herba de Sant Joan.

Però el temps canvia; amb la crisi climàtica l'estiu toca a la porta abans i ens deixa més tard; el cicle de les estacions es desdibuixa i, si no feim res per evitar-ho, els sants remeiers perdran l'òremus i ja no ens sabran indicar quan convé més collir cada herba!



Oli de cop, fet amb flors d'herba de Sant Joan o pericó (*Hypericum perforatum*).

Però, entre totes les plantes útils per tractar cops, ferides i esbraonaments musculars, el rei de la medicina a les Balears és, sense cap dubte, el **romaní** (*Salvia rosmarinus*). Aquest arbust aromàtic típic de garrigues, pinars i ullastrars sol fer flor abundant durant el mes de maig, que és quan se sol recollir per preparar olis medicinals o esperit de romaní. El podeu deixar una estona en oli calent, o dins oli fred durant 40 dies a sol i serena; en canvi, si, un cop assecat, el deixau macerar en esperit de 90°, l'heu de colar al cap de dues setmanes.

Amb aquests preparats es fan fregues i massatges per a les cames cansades, dolors musculars, cops o esbraonament. Quan tornau d'una excursió molt llarga o d'un entrenament de futbol especialment dur, és un consol! També podeu fer un bany de peus amb romaní, o emprar una tisana per rentar-vos els cabells, ja que antigament es deia que ajudava a aturar-ne la caiguda.



El romaní també té propietats digestives (d'aquí que n'hi hagi als licors d'herbes o es begui en infusió després de menjar). Ofereix una aroma i un gustet tan bons, que ens agrada tenir-lo a la cuina per assaonar aguiats, fregits o rostits de carn (a Mallorca sovint acompanya el me o el xot).

## Romaní romanial

Això era i no era un rei que va anar a la guerra i tornà tot ple de ferides. Una no volia curar si no era amb l'ajut de la flor romanial, una flor que tot ho cura però que ningú no sap on es fa. Els tres fills del rei sortiren a cercar-la; però només el més jove, en Bernadet, la trobà dalt d'un penyal gràcies a l'ajut d'una àguila: «Allà dalt se congría una casta de romaní, no se'n congría en lloch pus; y aquest romaní fa la flor romanial que tu cercas», escriu mossèn Alcover el 1897.

La rondalla bé sabia que els perfums i, en part, les propietats del romaní (com les de moltes altres herbes) poden canviar segons el lloc on creix la planta. De fet, la tradició popular vol que el romaní salvatge, de camp o de muntanya, tenguí gust i propietats més intenses que les mates que es cultiven al jardí.



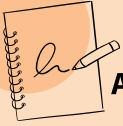
### ACTIVITAT



**Us agraden les patates al forn?** Amb romaní, pot ser que us agradin fins i tot més... Basta que afegiu un parell de brots (frescs o secs) a les patates fetes bocins, regades amb oli d'oliva i amb una mica de sal i pebre negre. Una vegada que ho hàgiu mesclat bé (així el gustet arribarà per tot), les podeu enfornar.



Així mateix, el romaní s'utilitza per fer bavarades en cas de congestió o altres problemes respiratoris, ús que també tenen herbes com la murta, el tem ver (*Thymus vulgaris*) o el pi.



## ACTIVITAT

### Una cullerada de pi dins un pot

Els pins (*Pinus* sp.) són arbres amb notables propietats medicinals; tradicionalment, s'han emprat per curar problemes respiratoris. A les Balears, el més freqüent és el pi blanc (*Pinus halepensis*). Amb les seves pinyes verdes, quan encara són petites, es pot preparar un xarop en fred per combatre tos i refredats.

Per preparar-lo, recolliu un bon manat o dos de pinyetes verdes de pi blanc i tallau-les a rodanxes. Agafau un pot de vidre net i un paquet de sucre. Ompliu el pot fent capes, alternant-ne una de pinyetes a bocins i una de sucre. Tapau el pot i deixau-ho reposar un parell de mesos (ja sigui a sol i serena, o en condicions de foscor dins un armari o un calaix). Quan vegeu que el sucre s'ha fos i ha adquirit la textura d'un xarop, podeu colar-lo per retirar les rodanxes de pinya i guardar el resultat dins un pot.

Podeu prendre aquest xarop a cullerades directament, o bé el podeu dissoldre en una mica d'aigua o bé fer-ne una tisana no gaire calenta, així evitau que la vitamina C que conté es degradi, ja que és termolàbil (es modifica o perd propietats en variar la temperatura).



Tot i que aquest preparat ha estat utilitzat sobretot com a medicina, avui dia també hi ha xefs i persones aficionades a la cuina silvestre que han vist en aquests xarops de pi un ingredient fantàstic per combinar tant amb plats salats com dolços (iogurt, fruita, formatge fresc, creps...).

### Per saber-ne més:

Sabíeu que hi ha un ocell que s'ha especialitzat a obrir les pinyes per menjar els pinyons dels nostres pins autòctons? És una au forestal anomenada *trencapinyons*. Si voleu saber més aspectes d'aquest ocell forestal, podeu consultar la *Guia dels ocells dels boscos de les illes Balears*.

## Les plantes que ens curen i les que ens enverinen



Matapoll (*Daphne gnidium*).

El món de les plantes no tan sols és ric en medicines útils per curar malalties, sinó que també produeixen un fart de composts químics que poden ser altament tòxics. Per això, és important tractar aquestes plantes potencialment perilloses amb seny i respecte, i no incloure-les mai dins la farmaciola casolana.

El **matapoll** (*Daphne gnidium*), per exemple, és un arbust que, com el seu propi nom indica, s'ha utilitzat com a insecticida i, en determinats indrets de la península Ibèrica, també per emmetzinar peixos: el seu efecte ictiotòxic s'aprofitava per pescar, una pràctica avui il·legal. Tot i que té propietats medicinals i n'hem fet ús arreu de la Mediterrània (Marroc, Itàlia, Grècia...), té efectes que poden ser més aviat violents i, en lloc de sanar, poden acabar creant problemes greus de salut si s'empra sense saber-ne prou.

Una altra planta molt familiar i també molt verinosa és el **baladre** (*Nerium oleander*), que sembram en jardins o voreres d'autopista per admirar les seves belles flors de colors, però que també creix silvestre als torrents eivissencs de la meitat nord de l'illa. Encara que a Eivissa té qualche ús popular medicinal (tots externs, mai interns!), no s'ha d'ingerir ni tampoc fer foc amb les branques perquè les flors, les fulles i la fusta del baladre són tòxiques. Tant és així, que circulen històries —a la Comunitat Valenciana, a Andalusia...— sobre companyies de soldats napoleònics que, durant la Guerra del Francès (1808-1814), varen morir enverinats per haver menjat carn rostida amb fusta de baladre.



Matapoll (*Daphne gnidium*).



La tradició popular eivissenca distingeix un grapat de tipus de baladres. El baladre beneït es pot reconèixer perquè les abelles en visiten les flors. Pel que fa als altres tipus (bord, blanc, vermell i quinto), les abelles només poden posar-s'hi la matinada del dia de Sant Joan, abans que surti el sol, ja que si qualche abella es despista i no en fuig a temps, hi deixarà la pell (o l'exoesquelet, en aquest cas). D'aquí prové, es diu, la cançó següent:

*Ets com sa flor de baladre  
que tot cuc n'ha de fugir;  
de graci' n'és rebaixada  
i qui no en fuig ha de morir.*



Teix (*Taxus baccata*).

Malgrat tot, una planta verinosa de vegades pot amagar grans benediccions. Un cas paradigmàtic n'és el **teix** (*Taxus baccata*). Aquest arbre de fulla perenne i ombra fosca, que dona nom a un puig de la serra de Tramuntana, només creix en alguns indrets freds de Mallorca, un relict de temps passats en què els glaciers cobrien bona part de les terres emergides.

Amb l'excepció dels seus arils vermells, el teix és tot verinós: fulles, llavors, fusta... El fet d'ingerir-lo pot ser letal.

Tot i així, l'any 1971 es va descobrir i aïllar, a l'escorça del teix del Pacífic (*Taxus brevifolia*), el paclitaxel: una molècula amb propietats anticancerígenes que avui es fa servir en tractaments de quimioteràpia per curar diferents tipus de càncer (per exemple, de mama, d'ovari, de pàncrees o de pulmó). Tanmateix, aquest compost té un problema: es troba en quantitats tan minúscules en condicions naturals, que extreure'l no és sostenible per a les poblacions de teix del Pacífic. Sortosament, se n'ha pogut obtenir una d'anàloga (el docetaxel) a partir de les fulles del teix europeu!

### Per saber-ne més:

Les cabres assilvestrades que hi ha en algunes de les nostres illes són uns herbívors molt voraçs que en èpoques d'escassetat poden arriben a menjar, fins i tot, l'escorça dels pins, cosa que pot provocar la mort d'aquests arbres.

Així i tot, hi ha algunes plantes que tenen substàncies que fan que les cabres no les trobin mengívols, com passa amb un arbust com l'olivella (*Cneorum tricoccon*). Aquests animals banyuts no se la mengen i per aquest fet també s'anomena aquesta planta *escanyacabres*.



## EL BOSC ENS PERFUMA I ENS ENGALANA

Amb les plantes que hem ficat a la senalla, ara ja podem omplir el rebost i la farmaciola, que no és poc... Però els éssers humans no tan sols volem tenir la panxa plena i estar forts com una alzina: també hem de menester il·lusió, bellesa i festa.

Ens agraden els ambients (i les persones!) que fan bona oloreta, que fan goig de veure, que ens fan estar a gust. Com podeu imaginar, els nostres boscos ens permetran afegir a la cistella un manat de plantes perfectes per perfumar o decorar les nostres vides.

N'hi ha qualcuna que ja coneixeu i que ara ja duis dins la senalla: el **romaní**, que no tan sols podeu emprar com a medicina! Si ompliu bossetes amb la planta seca i les col·locau dins els armaris o els calaixos, perfumaran la roba. Hi ha persones que tenen braser a ca seva, on cremen brots de romaní com un encens natural. De fet, el perfum del romaní, unit a la seva antiga fama per calmar els nervis i, alhora, refrescar i estimular els ànims, va convertir aquesta planta en l'ingredient clau d'un perfum de gran renom: l'aigua de la Reina d'Hongria, un alcoholat preparat amb flors, fulles i brots florits de romaní i altres essències vegetals (per exemple, flor de taronger, menta, roses o tarongí).

Antigament, abans que totes les fragàncies vinguessin en flascons petits i amb noms que solen parèixer francesos o italians, es preparaven moltes aigües perfumades, destil·lades en alambí. I abans que s'inventàs la paraula *aromateràpia*, ja se sabia que determinades aigües perfumades tenien efectes que es poden qualificar com a medicinals.

A Mallorca tenia renom l'**aigua de murta** (*Myrtus communis*), emprada per rentar-se mans, braços i cara: «[...] y además del comercio que hay de ella por muchas partes, envían de regalo grandes frascos á diversas Ciudades para este mismo fin», explicava José Quer en el segle XVIII. Al poble de Selva s'ha recuperat la tradició de destil·lar aigua de murta a plaça durant la Fira de les Herbes. I quan els cossiers d'Algaida surten a ballar per Sant Honorat, dia 16 de gener, duen rams de murta perfumada a les mans.



### Per saber-ne més:

El romaní, la lavanda, l'herba sana, la sàlvia o la camamil·la són exemples de plantes aromàtiques. Totes presenten olor agradables que, en molts de casos, són el resultat indirecte dels olis essencials acumulats per evitar la pèrdua d'aigua per insolació. Així, aquests olis actuen com a protector solar de les plantes.

### Fragment d'una nadala recollida a Ferreries (Menorca) a principi del segle XX

*Jo som es pastor més gros,  
qui vénc per entre ses murtes,  
amb ses faldes curtes, curtes,  
i els mostatxos plens d'arròs.*

Les esteses de murta o murterars són tan típiques d'alguns indrets de les Balears que han deixat petjada lingüística en molts de topònims: hi ha una escampadissa de fonts de sa Murta o des Murtar / de sa Murtera (Sant Josep de sa Talaia, Sant Joan de Labritja, Santa Eulària des Riu, Valldemossa, Son Servera, Esporles, Banyalbufar...), i de Murterars i Murteres i Murtars (Maó, Sant Antoni de Portmany, Alcúdia, Sóller, Manacor...).

Era típic anar a collir rams de murta per fer enramades de festes, per escampar pels carrers els dies de processó, el dia del Corpus... Sovint anaven acompanyats de branques de mata, o baladres i canyes verdes. A Eivissa també s'escampava herba de Sant Ponç (*Teucrium capitatum*) pels carrers de Dalt Vila el dia del Corpus, per l'olor d'encens que desprèn. Plantes que no tan sols són belles, sinó que fins i tot si les trepitjau n'alliberareu el perfum agradable, com ens recorden els versos d'Àngels Terron:

*Pel carrer dit de les Carasses  
s'aixeca l'olor de la murta trepitjada.*

Una altra idea per aprofitar l'oloreta de *Myrtus*: servir la **carn rostida** damunt un jaç de branquetes de murta, que perfumen les menges de manera subtil i delicada.



Murta (*Myrtus communis*).

Però la murta també era planta *d'al·lota casadora*, una connexió ben antiga i estesa a l'àmbit mediterrani. En temps dels grecs, la deessa de l'amor, la bellesa i la sexualitat, Afrodita, havia triat la murta com a seva. Per això, no sorprèn que moltes gloses i cançons en facin menció.

*Vet aquí un brot de murta  
collit de la meva mà  
per veure si et tornarà  
aquella amor que t'ha fuita.*

*Margalida, Margalida,  
no me cans de mirar-té.  
A los meus uis véns a ser  
un brot de murta florida.*



Gal-landa, lavanda o tomaní (*Lavandula dentata*).

A Mallorca i a Eivissa també creix silvestre, tant en pinars i garrigues com enfilada a roques i penya-segats, una altra planta aromàtica que pot començar a florir a l'hivern: la **gal·landa**, lavanda o tomaní (*Lavandula dentata*). Aquesta germana de les lavandes més freqüents al món dels cosmètics i els perfums (els espígols de fulla estreta i de fulla ampla, *Lavandula angustifolia* i *L. latifolia*) fa una oloreta una mica diferent, però també s'ha utilitzat per fer colònies (a Mallorca mateix o a la Península) o per perfumar roba (al País Valencià, al Marroc). En determinats indrets de la Comunitat Valenciana s'utilitza per ornar les Creus de Maig juntament amb la viveta (*Helichrysum stoechas*). És tan valorada per la seva bellesa, que se sembla com a ornamental en jardins i parcs arreu de la Mediterrània i més enllà.

De totes les flors perfumades que existeixen, les reines absolutes són les **roses**. Baldament les més aromàtiques i estimades siguin espècies o híbrids de jardí, a les Balears hi ha un grapat de roses silvestres que també fan oloreta i goig de veure quan floreixen cap al mes de maig. En el cas d'algunes, no tan sols tenen aroma les flors, sinó també les fulles, cobertes de glàndules que desprenen un perfum que recorda les pomes (*Rosa agrestis* i *R. micrantha*). Totes creixen en bardisses i vores de camins, però se'n poden trobar alguna als alzinars, com la rosa boscana (*R. sempervirens*), que fa flor fragant de color blanc i està present a totes les illes.

## Cançó popular eivissenca

*Bona nit, blanca roseta,  
plena de bones olors,  
no hi ha al cel tantes estrelles  
com vegades pens en vós.*

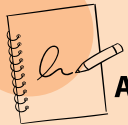
A les Balears no hi ha gaire tradició d'aprofitament del fals fruit de les roses —una urcèola, o receptacle carnós, que torna de color carabassa o rogenic en arribar la tardor—, però a altres llocs del món se'n fa confitura o infusió, sobretot amb el de determinades espècies com la gavrerra o roser bord (*R. canina*).



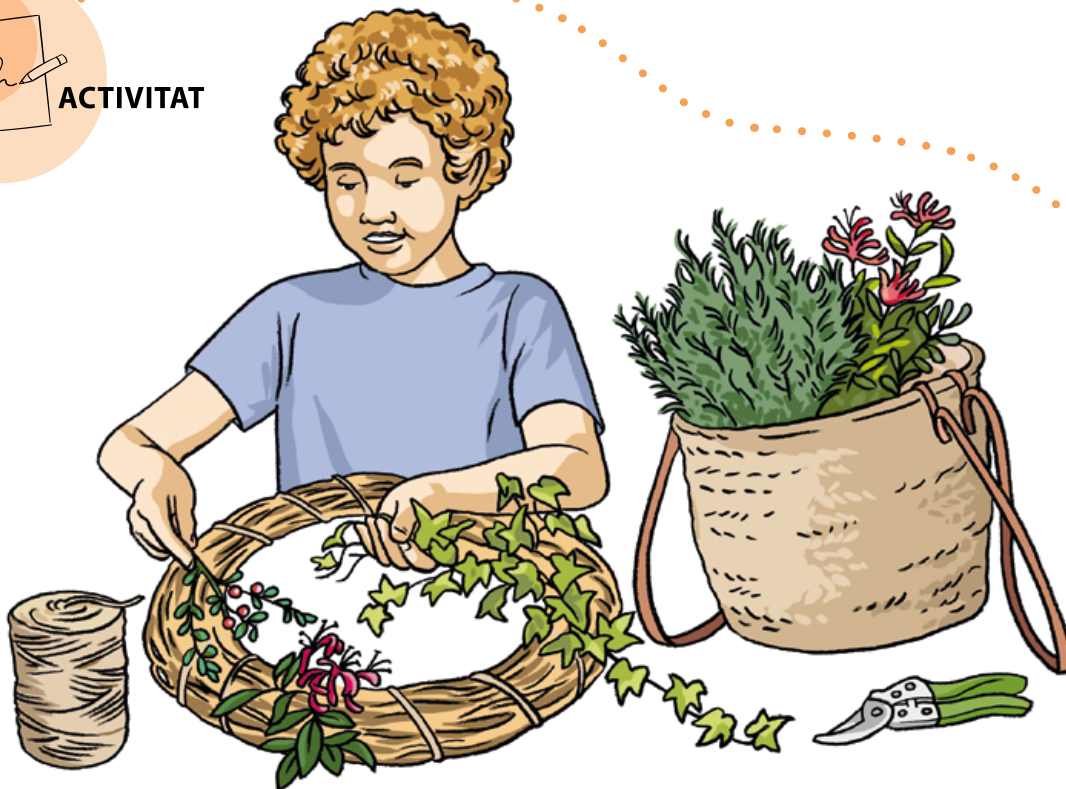
Rosa boscana (*Rosa sempervirens*).



Urcèoles de roser.



### ACTIVITAT



## Heu fet mai una corona decorativa?

Haureu de menester unes bones tisores per podar material vegetal, cordill, branques flexibles de qualche planta bona de manejar (podeu aprofitar restes de poda) i material vegetal que faci bona planta. Podeu combinar espècies amb fullam com l'heura, amb espècies perfumades, com la murta, el romaní, el xuclamel o la viveta. Segons la tria que faceu, la corona resultant serà aromàtica fins i tot després d'haver-se assecat.

Podeu utilitzar les branques flexibles, una vegada despullades de fulles, per fer la base de la corona, vinclant-les fins a fer un cercle que podeu travar amb cordill, més o menys gruixat en funció de la quantitat de branques que empris. Llavors anau col·locant amb cura la resta de material vegetal damunt la base de la corona i fixau-lo amb una mica de cordill, fins que obtingueu un resultat satisfactori.





## ACTIVITAT

## Aromes de bosc enceses

Fa milers d'anys que s'utilitza el foc per descloure els perfums amagats dins una planta mitjançant la preparació d'encens. Avui dia, es compren en bastonets que venen de molt enfora, però també es pot preparar encens amb les olors dels nostres boscos...

### Ingredients

3 parts de carbó en pols (millor el dels carbonets de cremar encens)

3 parts de planta aromàtica en pols (qualque suggeriment que pot funcionar: murta, garlanda, romaní, ginebró, llorer, canyella... Abans de fer la tria definitiva, podeu cremar una mica de les plantes triades per veure si us agrada l'olor que fan quan tornen fum, ja que els perfils aromàtics canvien)

1 part de resina de pi, seca i mòlta

2 parts de serradís en pols

¼ part de goma de garrofi

L'aigua necessària per lligar-ho tot (sense clor)

- 1 -

Combinau amb cura tots els ingredients secs. Afegiu-hi aigua molt a poc a poquet, fins que formi una massa uniforme que no s'enganxi a les mans i que pugueu manejar amb facilitat.

- 2 -

Donau a la massa la forma que us estimeu més (una vara llargaruda, un con, etc.), parant esment que no quedi massa gruixada, ja que no cremarà bé.



- 3 -

Deixau-la eixugar un parell de dies fins que perdi tota l'aigua i ja estarà llesta per perfumar la llar.

Hi ha més plantes formoses i/o perfumades que creixen davall els arbres o a prop, com el rotaboc o **xuclamel** (*Lonicera implexa*), la **vidriella** (*Clematis flammula*) o la **vincapervinca** o **blincaperblinca** (*Vinca difformis*), totes tres enfiladisses. Tot i que se'n reconeix la bellesa, i puntualment qualcú pot collir-les per dur-les a ca seva i fer-ne un ram, no pareix que a les Balears hi hagi una tradició estesa de fer-ne un ús ornamental, a diferència del que pot passar amb la vidriella en alguns pobles d'Alacant (on es confeccionen corones per celebrar la nit de Sant Joan), o la vincapervinca, que a altres llocs de la Mediterrània i a Europa s'usava per fer garlandes matrimonials o funeràries.

Heus aquí un altre motiu pel qual és tan enriquidor sortir i veure món: així podeu descobrir maneres noves d'emprar una planta coneguda que no se us havia acudit!



Rotaboc o xuclamel (*Lonicera implexa*).

### Per saber-ne més:

Les garrigues són unes de les formacions vegetals més característiques del nostre paisatge. Es caracteritzen per estar compostes principalment per plantes arbustives. A més a més, es tracta d'un dels hàbitats preferits de les plantes aromàtiques.



Garriga.

Refrany menorquí que aconsella tractar cada persona com es mereix:

*Segons els sants, els encens.*



## EL BOSC ÉS BRESSOL D'ARTESANS

Per a aquesta darrera etapa del passeig, una senalla tal vegada no bastarà per guardar les plantes, que s'han de recollir amb molta cura i atenció.

**La senalla** mateixa pot ser que estigui feta amb llata o llatra de **garballó** (*Chamaerops humilis*), única palmera autòctona de les Balears amb elegants fulles palmades que, quan recollim i tractam de manera sostenible, es poden convertir en una font de fibres per fabricar estores, graneres, capells, etc. **L'art de la palma** era típic de determinades zones de Mallorca, sobretot del Llevant.

A altres illes tenen plantes fibroses diferents. A Eivissa, per exemple, en clarianes forestals i llocs oberts i assolellats hi creix silvestre l'**espart** (*Macrochloa tenacissima*). Antigament, es recollia durant l'estació seca o freda (tradicionalment, per Sant Cristòfol, el 10 de juliol, i per Nadal), arrencant les fulles directament amb les mans o amb un collidor de fusta.



Recollida i procés de transformació de l'espart a l'illa d'Eivissa (Arxiu Reserves Naturals des Vedrà, es Vedranell i els illots de Ponent).

A continuació, es deixaven assecar i se submergien dins aigua de la mar uns quants dies per obtenir espart cru. Aquest es pot treballar directament o es pot picar amb una maça de fusta (per exemple, d'alzina o bellotera) perquè sigui més fàcil de manejar. Amb espart picat es pot fer cordella i corda (de secció redona, o quasi) o llata (de secció més plana), més o menys gruixada depenent del que s'hagi de confeccionar: per a estores de canya o traves, cordella de dues camades; per a un encordat de cadira o anses de senalla, de tres; per a soles d'espardenya, de cinc...

Tot i que la pagesia sabia com treballar l'espart de manera rudimentària i elemental, les persones que s'especialitzaven en aquesta pràctica rebien el nom de *sarriers*, que prenen el nom d'un dels recipients més importants d'un temps, les sàrries, unes bosses que es col·locaven damunt una bístia per tragar objectes diversos. Després d'unes quantes dècades d'abandó, sortosament avui dia s'està recuperant l'artesanía d'aquesta planta perenne, que es cull de manera controlada en indrets com l'illot de s'Espartar.

## De què està feta la vostra senalla?

Aquests recipients tan versàtils —grossos o petits, redons o quadrats, amb anses o sense...— es poden confeccionar amb molts de tipus de material vegetal diferent: palma, espart, joncs o jonces (dels gèneres *Juncus* i *Carex*), canyes i canyets (*Arundo donax*, *Phragmites australis*) o boves (*Typha domingensis*), a més de vímets (*Salix* sp.) i branques joves i vincladisses de moltes altres plantes.

Elaborar paneres i altres obres de cistelleria és un art que està en perill d'extinció, però encara hi ha tallers i artesans que mantenen viva la tradició i s'ofereixen per ensenyar-lo a les generacions futures. Tal vegada hi hagi qualche gran mestre a prop teu que t'espera...



### Per saber-ne més:

A les Balears algunes associacions i col·lectius estan fent una important tasca de recuperació i difusió de l'artesanía amb llata. Podeu conèixer un poc més la seva feina seguint **Art de la Pauma** a les xarxes socials (Facebook, Instagram i Youtube).

De vegades no feia falta una corda d'espart per fer un sac ple de garroves o una espardenya mig rompuda: als boscos i a les voreres dels boscos hi creixen plantes amb escorça flexible i perfecta per a aquest tipus d'intervencions, com el **matapoll**. A més dels usos medicinals i tòxics, ja mencionats, en determinades contrades peninsulars, a Itàlia o a França també l'aprofiten per tenyir llana de colors grocs o marrons.



Rotgeta (*Rubia peregrina*).

De fet, al bosc hi creixen més de dues i de tres plantes amb potencial tintori, malgrat que, durant els darrers segles, no s'hagi aprofitat gaire a les Balears. Un exemple n'és la **rotgeta** (*Rubia peregrina*), una planta mig enfiladissa amb tija i fulles que raspen com la llengua d'un moix. La rotgeta fa tiges subterrànies riques en composts que tenyeixen, com el seu nom indica, d'un color vermellós ataronjat, de teula de terra cuita. Té una germana gran (*R. tinctorum*) que ha estat àmpliament conrada arreu d'Europa i que s'ha emprat per obtenir vermells més intensos, i una germana petita i endèmica de les Balears que coneixem com a *Rubia balearica* (amb una subespècie, la *caespitosa*, que només creix a Cabrera, en perill d'extinció: aquesta, més val que no l'agafis!).

També l'**aladern** o llampúdol (*Rhamnus alaternus*), un arbust arbrissó ben elegant que creix en alzinars, ullastrars i pinars, té propietats tintòries: proporciona un groc més o menys intens. Tot i així, a les Balears s'utilitzava sobretot com a ornament, ja que es considera un arbre molt plantós, i també s'usava la fusta per fer culleres i cullerots de cuina, pipes, arrambadors, etc.

I és que, antigament, els nostres boscos i els seus habitants verds havien de cobrir moltes necessitats humanes que avui ja no depenen directament de la terra.

D'on treure la fusta per construir portes, taules i premses de vi o d'oli si no era a partir de troncs d'alzina? Com fer gaiatos o escales per collir figues i albercocs si no era amb fusta d'ullastre o de poll? Cadires, mànecs d'estris agrícoles, llits, forques, rodes de carro..., fins i tot baldufes, flautes o xeremies, tot havia de sortir d'arbres i arbusts, fent atenció a triar bé les espècies i els exemplars adequats per a cada cosa.

Hi ha arbres que no acabaven sovint a la senalla dels artesans perquè són mals de trobar i escassos a les Illes, com és el cas dels oms (*Ulmus minor*) o dels fleixos (*Fraxinus angustifolia*), que volen terrenys amb aigua i creixen devora torrenteres i llocs humits. Alguns fins i tot han donat nom a fonts, torrents o pous, com els polls i pollancres (*Populus nigra*, *P. alba*) o els oms mateixos.

D'altres, en canvi, eren la base de la supervivència, font de fusta i de combustible per cuinar i encalentir les llars quan arribava el fred: l'alzina, l'ullastre i el pi, que són també els tres components principals dels ecosistemes forestals balears.

Aladern o llampúdol (*Rhamnus alaternus*).Poll (*Populus alba*).Fleix (*Fraxinus angustifolia*).



## ACTIVITAT

### Fer un petit cistellet o embolcall

Fer una senalla és una tasca que pot dur moltes setmanes, però per què no provar de fer un petit cistellet o embolcall molt senzill i pràctic per collir petits fruits, com, per exemple, mores estiuènques, al camp? Aquí teniu unes imatges que us mostren com fer-ne un molt fàcilment amb la fulla d'una figuera.



1



2



3



Hi ha persones que encara es recorden d'un temps (que no va gaire més enfora dels anys cinquanta del segle XX) en què els carboners i les sitges formaven part de la vida quotidiana de tots els pobles i ciutats, quan no hi havia repartidors de butà, conductes de gas ciutat o vitroceràmiques d'inducció, i quan tota l'energia que es consumia depenia dels arbres. Els preferits per fer llenya o carbó eren l'**alzina** i l'**ullastre**, que cremen amb flama viva i bona, però també se'n feia amb pi.



Escorça d'alzina.

A més de la llenya, també tenia molta importància l'**escorça d'alzina**, especialment rica en tanins, que tenen molts d'usos i propietats. Se'n podien aprofitar els efectes astringents per tallar diarrees; però l'astringència també serveix per assaonar pells i convertir-les en cuir, un procés que, segons recorden les persones que encara ho visquen, es feia sobretot a Palma.

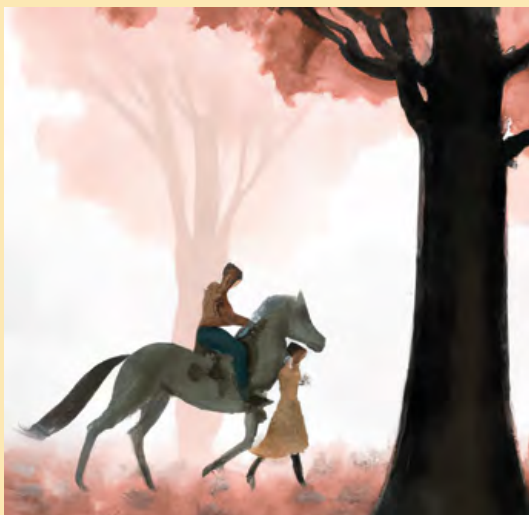
Els tanins també tenen propietats tintòries, i per això l'escorça d'alzina no tan sols s'usava per convertir pells en cuir, sinó també per tenyir-les d'un color fosc, o fins i tot per ennegrir els cabells.

Però si no hi havia alzinars a mà, sinó només pinars, no estava tot perdut: també l'escorça de **pi** s'ha emprat per tenyir xarxes de pescar o per adobar pells, malgrat que es consideri una alternativa menys eficaç.

## Un alzinar, la millor disfressa

Quan na Fadeta i en Bernadet fugen del Castell d'Iràs i no Tornaràs, encaïllats per son pare d'ella damunt un cavall tan ràpid com el pensament, na Fadeta té una pensada genial:

«Per fat i fat, que la mia mare m'ha comanat i un punt més, que lo que ara diré, que sia ver i veritat: que jo torn un carboner, en Bernadet una sitja de carbó i es cavall un auzinar.»



I talment passa, de manera que, quan el Rei s'acosta per demanar notícies d'un jove i una jove damunt un cavall, no reconeix que sa filla és aquell carboner i el convida a venir a comprar carbó «dins sis dies, i vos ne poreu dur tot es que voldreu. No fa mitja hora que se'n han duita sa darrera sàrria que'm quedava.»

Així na Fadeta t'ha revelat dos secrets de carboner: que feien falta sis dies per fer carbó d'alzina, i que s'usaven sàrries per transportar la llenya. Quants de detalls que s'amaguen en una senzilla rondalla!



Tot i que hi ha sembrats pins vers dels quals obtenim pinyons (*Pinus pinea*), el pi típic de les Balears, que dona nom a les Pitiüses i protagonitza poemes, cançons populars i rondalles, és el pi bord o blanc (*P. halepensis*). La resina que secreta, mesclada amb greix calent (oli o saïm), procurava un unguent antisèptic per a talls o ferides. Però la resina tenia valor més enllà de la medicina: també servia per fer vernís, així com quitrà o pega, mitjançant la destil·lació seca de la fusta. Aquest compost, preparat en forns de pega o de quitrà a les Pitiüses, servia per tractar problemes cutanis, però també per impermeabilitzar soles de sabates o espadenyes, senalles o canalitzacions d'aigua fetes amb fusta, o per calafatejar embarcacions.

Els pins compareixen a moltes rondalles i creences populars; no són pocs els personatges que s'enfilen dalt d'un pi per passar la nit (perquè són els arbres alts per excel·lència; d'aquí «ser alt com un pi») o homes forçuts que tiren pins com qui arrabassa margalides (en Forcim, un dels set missatges d'en Joanet).

A les Gimnèsies (Menorca i Mallorca) hi creix un altre pi molt menys freqüent, el pi marítim o pinastre (*Pinus pinaster*), que és molt resinós; a diferents punts de la Península se n'extreu la resina regularment. També s'ha sembrat com a font de fusta.

### Per saber-ne més:

Moltes de les espècies de plantes que es fan servir per fer paneres, senalles o cistells tenen una fusta flexible i creixen als boscos de ribera, ja que són, en general, plantes que necessiten molta humitat al terra. Si voleu veure quin aspecte té un bosc de ribera i algunes de les espècies que s'hi poden trobar, podeu cercar els *pòsters dels boscos balears* al web de Xarxa Forestal: [xarxaforestal.org](http://xarxaforestal.org).



Projecte de recuperació de pins marítims (o pinastres) a la zona incendiada al 2006 d'Es Milocar a Menorca.



Xiprell (*Erica multiflora*).

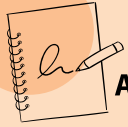
En canvi, altres plantes tenen menys protagonisme cultural, baldament siguin freqüents als paisatges que es trescaven antigament, com és el cas dels **brucs** i **xiprells**. A les Balears, el bruc de flor blanca (*Erica arborea*) no és especialment abundant —prefereix créixer en sòls silícis, quan la majoria de terrenys a les Balears són calç pura—, però a altres bandes de la Mediterrània l'usen molt per la fusta, amb la qual s'elaboren culleres i estris de cuina, però, sobretot, pipes de fumar amb les rabasses de la planta, de gran qualitat i resistència tèrmica.

El **xiprell** o **cepell** (*Erica multiflora*) és un bruc de flor rosa tardorena molt polida, més abundant que son germà (perquè està relativament a gust en sòls rics en calç). En temps de matances, de vegades se'n feien manats per socarrar la pell del porc —i si en cremau i sentiu els pets que fa, entendreu per què també li diuen *petarrell*. A Eivissa l'empraven per fer bardisses o tanques, per evitar que el bestiar o els animals silvestres entrassin a determinats cultius, o per enganxar pebrassos o esclata-sangs, que comencen a guaitar al mateix temps que la flor del cepell.

Els brucs i els xiprells formen part d'aquelles plantes que, en diferents indrets i moments històrics, han estat molt importants com a combustible. Ara ens hem avesat a forns de gas o estufes elèctriques, però antigament s'havia de cremar material vegetal per cuinar, per encalentrir i, sovint, per il·luminar la casa!

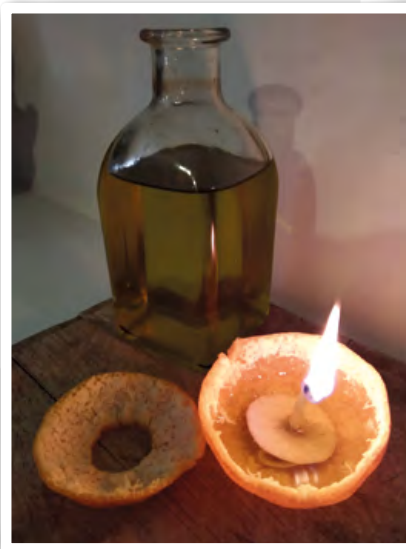
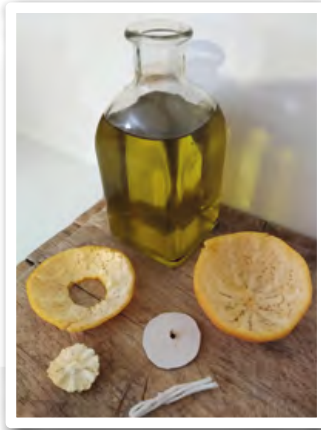
Malgrat que ja no s'estudia fins a negra nit amb un llumet d'oli, el material vegetal torna a prendre rellevància com un important combustible de proximitat i més sostenible, tot i que ara es parla d'estufes de pèl·lets, d'estella (sovint de fusta de pi) o de biomassa. S'ha descobert (o redescobert?) que materials molt antics tenen aplicacions inesperades i potencialment utilíssimes; per exemple, el biocarbó (*biochar*) es pot emprar com a compost agrícola que millora les característiques del sòl.

Teixir una senalla de bosc unint els fils del passat amb els projectes i les necessitats del futur, una panera que doni cabuda a tots els éssers que mantenen els boscos vius, sans i dinàmics. Lluny de ser relíquies del passat, els nostres boscos són sementeres on germina l'endemà.



## ACTIVITAT

## Com fer un llumet amb oli, cartolina, cotó i pell de taronja\*



(\*millor si te la pell gruixada.

### Sabeu com fer un llumet d'oli?

És molt fàcil. N'hi ha prou amb un ble (generalment un cordill de cotó) per fer la metxa i un recipient petit (un tasset, un platet amb una mica de profunditat, etc.) ple d'oli. Entorcillau un extrem del ble per fer una metxa (no gaire llarga, per evitar que tombi de costat), col·locau-la dins el recipient i esperau que les fibres s'hagin begut l'oli i n'hagin quedat ben impregnades. Llavors acostau un misto encès a la punta de la metxa i... heus aquí el vostre llumet.

Podeu emprar oli d'oliva, que crema amb una flama molt estable i clara, però abans també s'utilitzava oli de llentiscle (el fruit de la mata); a altres bandes del món es crema oli de nous, de mostassa, de ricí, etc.



## ACTIVITAT

# Petjades de ferro i tanins

Al llarg d'aquestes pàgines ja heu llegit el mot **tanins**, aquestes molècules peculiars amb multitud de propietats en el món dels sabors, de les medicines, de la tinció o de l'adob de pells, per mencionar-ne un grapat.

Però, com podeu saber quines plantes són riques en tanins?

Hi ha una manera curiosa de saber-ho que, a més, us regalarà petites obres d'art tèxtil, conegudes com

~ *tatakizome* ~

Aquesta paraula ve del japonès *tataku* (colpejar) i *someru* (tenyir), i per posar-la en pràctica heu de menester els següents

### Utensilis:

Teles de cotó ben netes

Martell

Planxa de suro o de fusta

Recipient (per exemple, una olla gran d'acer) i cullera

Sulfat de ferro en pols

( $\text{FeSO}_4$ ; en podeu comprar a qualsevol drogueria)

Material vegetal

Aigua



Primer, heu de fer un estampat vegetal damunt tela per transferència directa: martellejant amb cura les fulles, les flors o les tiges damunt la tela, per deixar-hi la petjada impresa.

Col·locau un bocí de tela damunt una planxa de suro o fusta i el material vegetal damunt la tela, i tapau-ho amb un altre bocí de roba abans de començar la impressió amb cops suaus de martell.



Tot seguit, retirau les restes vegetals xafades de damunt les teles i esperau una estona abans de continuar.

Ompliu una olla amb aigua (ha de ser prou gran perquè les teles no estiguin massa estretes una vegada que les hi fiquen) i encalentiu-la una mica per ajudar a dissoldre el sulfat de ferro (la quantitat pot ser petita; amb 2 g de sulfat per cada 2 litres d'aigua n'hi ha prou).

Llavors ficau la tela dins l'olla i deixau-la reposar uns 10-15 minuts.

En treure-la, veureu que les marques vegetals han quedat tenyides de colors més o menys foscs, sobretot per la reacció entre el sulfat de ferro i els tanins vegetals.

Per això, si les plantes que heu triat són molt riques en tanins (mata, batzer, etc.), les impressions quedaran més negres.

El sulfat de ferro taca bastant, per la qual cosa pot ser convenient que utilitzeu guants i que us prepareu per netejar molt i molt bé les olles i les culleres que empreu per fer aquesta activitat!



A més del tatakizome, podeu investigar altres tècniques artístiques que es poden realitzar fent servir elements del bosc. Aquí també teniu un altre exemple: l'elaboració de cianotípics!





## QUÈ PODEM FER PEL BOSC?

Al llarg d'aquestes pàgines heu pogut apreciar la quantitat de coses que han fet —i encara fan!— el bosc per a nosaltres. I és lícit que us demaneu: sí, però, i jo, què puc fer pels boscos?

La llista podria ser molt llarga, però hi ha tres idees clau que poden ajudar-vos a trobar una resposta a la pregunta.

### 1. Agrair

Abans de fer res, inspirau, tancau els ulls i preneu consciència de totes les coses que els boscos ens regalen, i que no es limiten ni molt menys a l'enfilall d'usos que han aparegut per aquí (menjar, beure, perfums, materials, etc.).

Rarament hi pensam, però els boscos ofereixen serveis tan crucials com invisibles. Per exemple, protegeixen els sòls de l'erosió (fixau-vos en què passa als cims de les muntanyes despulades de vegetació: roca nua, font de torrentades en ploure molt). També aixopluguen una gran quantitat d'animalons que hi fan casa i rebost: les mores i les arboces omplen la panxa d'aus, rèptils (sargantanes frugívores!) o petits mamífers, mentre que les mateixes flors que ens poden servir per obtenir mel (per exemple, el romaní o els albons del gènere *Asphodelus*) també són aliments essencials per als insectes silvestres. Tots aquests **serveis ecosistèmics** —regular el cicle de l'aigua, sostenir la biodiversitat única que tenim, fer net l'aire que respiram, etc.— són primordials per a la supervivència a llarg termini i per a la salut de tothom.

Però aquests entorns també ens han regalat moments de pau, de transcendència, d'inspiració artística i vital. Si heu passejat pels boscos que envolten els santuaris de Lluc o de Randa, si heu llegit cap poesia de Miquel Costa i Llobera o admirat una pintura d'Anglada Camarasa o de Santiago Rusiñol que inclogui qualche retall de bosc balear, si heu taral·lejat qualche melodia de grups musicals com Ressonadors..., sabeu que, sense els boscos, la nostra imaginació seria més minsa i pobra.

## Camí florit

*Llevamà, card, fonollassa,  
rosella, cascall, lletsó,  
vinagrella, corritjola,  
ginesta, aritja, fonoll,  
passionera, cugula,  
mare-selva, safrà bord,  
floravia, canyaferla,  
baladre, argelaga, albó,*

*falguera, olivarda, estepa,  
clavell de moro, coscoll,  
heura, contell, englantina,  
vidalba, murta, maimó,  
cama-roja, campaneta,  
ravenissa, bruc, guixó  
(i en l'aire color de vauma  
l'esgarripança d'un poll).*

JOSEP MARIA LLOMPART



Teniu una vena artística?, us agrada dibuixar, escriure, fer fotos...? Per què no provau de cercar inspiració en un bosc per a la vostra propera obra? Feis una passejada de 10 minuts, en silenci, fent esment a tot el que us envolta (allò que veis, que podeu escoltar, ensumar, palpar amb les mans...). A veure quina obra naixerà a partir de la vostra experiència.





## 2. Respectar

Estimar els boscos està molt bé; però, com diuen, hi ha amors que maten. Estimar no basta: ha de ser una estimació basada en el respecte i el coneixement del bosc, dels seus ritmes i les seves necessitats —però del bosc *concret*, real, únic que arrela en un indret determinat. Si perdem el context, podem cometre errors molt greus, atès que una mateixa acció pot tenir conseqüències molt diferents en funció del lloc on es dugui a terme.

Un exemple curiós d'això és el fet de trescar pel bosc sense fer cas dels camins marcats, obrint dreceres com ens vengui de gust. Podríeu pensar que això no té importància (els animals caminen per on volen, o no?), i si només fóssim una vintena de persones passejant pel bosc, una vegada al mes, és cert que probablement no passaria res. Però quan som mils i mils d'éssers humans cada mes trepitja que trepitja, el sòl es compacta, i tota la vida invisible de davall les nostres petjades s'ofega. Alguns animalons tal vegada aconseguixin fugir; però, i les plantes i els fongs? Quan les seves arrels no poden respirar, o no tenen prou aigua perquè el sòl és massa compacte i dificulta la infiltració, quan les llavors o els bolets no són capaços d'esquerdar aquesta crosta dura, el bosc pateix per les nostres petjades. Tal vegada no ho vegem, però més de la meitat de la vida d'un bosc mediterrani es desenvolupa davall terra, i, si volem cuidar-lo, hem de cuidar-ne el sòl, amb respecte, per garantir que demà també, com avui, hi hagi esclata-sangs i gírgoles i blaves.

Estimar amb respecte, respectar amb coneixement.



Sòl del bosc afectat per l'erosió.

### 3. Acompanyar

Tornant la vista enrere per resseguir el camí que hem traçat durant els darrers mil·lennis, podem veure que la nostra història és també la història dels boscos amb els quals convivim. I, sobretot, podem prendre consciència del fet que són **les idees que tenim sobre els boscos i la relació que hi mantenim** allò que, en bona part, ha determinat com els hem tractat.

De vegades els hem vist com a enemics, de vegades com a aliats; de vegades ens convencem que els éssers humans sempre som enemics dels boscos i que només som capaços de fer-los malbé; de vegades pensam que els boscos només poden prosperar si segueixen les nostres indicacions, perquè nosaltres sabem millor que ningú allò que convé més (sí, podem ser molt egocèntrics).



De vegades hem imaginat boscos *congelats* en el temps, immutables per a tota l'eternitat; de vegades hem sabut veure que **tot allò que és viu canvia**, que ha de canviar si no vol desaparèixer, i que la nostra tasca no pot ser aturar el canvi, sinó ajudar que sigui un canvi *bo*, que no esquerdi la comunitat del bosc i la seva diversitat, que l'ajudi a sobreviure de cara al futur.

Des que existeix la Terra, el clima canvia, però ara ho fa tan aviat, i amb una tal quantitat d'alteracions associades, que els boscos gairebé no tenen temps per respondre a la velocitat necessària. Sequeres, inundacions, tempestes extremes que tomben arbres a mils, plagues que arriben d'enfora i ataquen organismes que no tenien cap defensa preparada... Si no ens implicam a frenar aquest canvi, si abandonam els boscos i hi vivim d'esquena, **tothom** —els boscos i nosaltres— en sortirà perdent, perquè la seva història és la nostra història.

Per això, cal que acompanyem els boscos, que hi acompanyem els boscos, actuant amb prudència, que hi facem intervencions intel·ligents (gestió forestal sostenible), que prenguem consciència humil de la nostra ignorància respecte a com funcionen o què necessiten realment, i a la vegada que visquem sempre amb ganes d'aprendre, d'ampliar el nostre coneixement fent-los costat. Gestionar és estimar!

Així, és necessari que contem històries en què els éssers humans i els boscos feim camí plegats i ens ajudam mútuament, aprofitant la saviesa del passat i combinant-la amb les novetats que encara no hem descobert.



## Glossari

**ARBRE:** Vegetal llenyós, de tronc senzill a la base i amb branques a certa alçada.

**AGLÀ:** Fruit de l'alzina, del roure, del coscoll i en general de tots els arbres del gènere *Quercus*.

**ALAMBÍ:** Aparell que serveix per destil·lar i que es compon essencialment de tres vasos: depòsit encalientidor, capitell on es congria la part evaporada i conducte refrigerador on es condensen les vapors.

**ALZINAR:** Bosc d'alzines.

**ANTIHELMÍNTIC:** Que actua contra els cucs. Remei emprat contra els cucs paràsits intestinals.

**ANTIOXIDANT:** Que evita o combat l'oxidació.

**ANTISÈPTIC:** Que actua contra les infeccions o que les evita.

**APERITIU:** Que excita la gana de menjar.

**ARANYÓ:** Fruit de l'aranyoner, espècie de pruna molt petita (de 6 a 12 mm de diàmetre), de color negre blavós i de gust agre i amargant.

**ARBRISÓ:** Arbust, arbre petit i tendre.

**ARBUST:** Planta llenyosa ramificada des de la base i que no arriba a fer-se tan grossa com els arbres pròpiament dits.

**ARIL:** Embolcall, generalment carnós i vivament acolorit, de la coberta de la llavor; el més conegut és el del teix, que a més es caracteritza per ser l'única part no tòxica de la planta.

**AROMATERÀPIA:** Mètode terapèutic basat en les propietats aromàtiques de certs olis essencials extrets d'arbres i de plantes, destinat a pal·liar afeccions de tipus físic o emocional.

**ASSAONAR:** Madurar els fruits. Netejar i preparar convenientment les pells donant-los la flexibilitat i consistència necessàries per usar-les en les diferents aplicacions industrials. Tupar, ablanir a força de cops.

**ASTRINGENT:** Que restreny o contreu els teixits.

**BALL PAGÈS:** Ball tradicional de les Pitiüses.

**BAROCÒRIA:** Dispersió de llavors per efecte de la gravetat.

**BATZERAL:** Lloc poblat de batzers.

**BIOMASSA:** En l'àmbit de la tecnologia de les fonts d'energia renovables, és la matèria orgànica d'origen vegetal o animal que pot ser utilitzada com a font d'energia, ja sigui com a combustible o per a altres processos.

**BOLET:** Part d'on surten les espores a diversos fongs superiors o macromicets, que consta generalment d'un casquet esfèric o barret sostingut per un peu vertical o cama.

**BOSC DE RIBERA:** Boscos caducifolis que creixen a banda i banda dels cursos fluvials formant galeries.

**BROT:** Ram o tros d'una planta amb fulles o fruit.

**CALAFATEJAR (O CALAFATAR):** Ficar estopa i pega dins les juntures de les barques perquè no hi entri l'aigua.

**CANYÍS:** Conjunt de canyes o de vergues entrelligades paral·lelament i reforçades amb bastons travessers, que serveix per sostenir teulades, per formar cels rasos, per fer tancats o per posar-hi fruita a assecar.

**CARBOHIDRAT:** Glúcids; molècules constituents essencials dels éssers vius formades per carboni, hidrogen i oxigen.

**CARBONER:** Persona que fa o ven carbó, en general de sitja. Ofici molt estès en el passat.

**CARBONET:** Carbó vegetal de petites dimensions; rep també aquest nom el branquilló carbonitzat. Antigament es produïa el carbonet de la crema del matoll del bosc i era un carbó vegetal de menys qualitat (manco poder calorífic) que el que s'obtenia a partir de la crema controlada dels arbres de fusta dura com l'alzina. El carbonet s'emprava sobretot en cuines i en brasers.

**CICATRITZANT:** Que serveix per cicatritzar.

**CLARIANA:** Porció de bosc on no hi ha vegetació o és molt escassa.

**CLAU DE DETERMINACIÓ:** Clau que es fa servir per classificar els éssers vius. Consisteix en un conjunt de preguntes o afirmacions que solen tenir només dues respostes i que, contestades successivament, permeten identificar l'organisme.

**CONFITURA:** Fruita confitada, especialment la que forma una pasta.

**CRISI CLIMÀTICA:** Terme que descriu l'escalfament global i el canvi climàtic, i els seus impactes.

**DERMATOSI:** Malaltia de la pell.

**DESTIL·LAT:** Obtingut per destil·lació.

**DIGESTIU:** Que ajuda a digerir els aliments.

**EMMENAGOG:** Substància que estimula o afavoreix l'aparició del flux menstrual.

**ENFILADÍS:** Adjectiu emprat per descriure plantes amb tendència a enfilarse.

**ENRAMADA:** Cobert format per ramatge per fer ombra o servir d'abric contra la pluja. Conjunt de branques fullades amb què s'adorna un edifici, un vehicle, un carrer, etc., en senyal de festa.

**ESFILAGARSAT:** Desfet en fils o fibres.

**ESMUSSADOR:** Que per la seva acidesa causa una impressió aspra i desagradable a les dents.

**ESPÀRREC:** Cadascuna de les tiges aèries que surten del rizoma de l'esperguera i són comestibles.

**ESPART:** Planta gramínia de diferents espècies del gènere *Stipa*, i més comunament la *Stipa tenacissima*, que té les fulles molt fortes. S'usa per fabricar cordes, senalles, estores, soles de calçat, etc.

**ESPORA:** Element reproductor dels vegetals (principalment les plantes criptògames) i fongs, en general unicel·lular, no implicat en la reproducció sexual.

**ESTELLA:** Fragment després d'una fusta en tallar-la o rompre-la violentament.

**FIBRA:** Cadascun dels elements filiformes que entren en la composició dels teixits orgànics o que contenen en la textura certs minerals.

**FIC:** Granet o excrescència carnososa que surt a la pell, principalment de les mans i de la cara.

**FLOR ROMANIAL:** Nom d'una flor imaginària, preciosa per les virtuts que en una rondalla popular li són atribuïdes, car fent-la olorar a un mort el ressuscitava.

**FONGS:** Organismes heteròtrofs que tenen una paret cel·lular quitinosa. La majoria d'espècies creixen en forma de filaments multicel·lulars anomenats *hifes*, que formen un miceli; algunes espècies també creixen com a cèl·lules individuals.

**FORESTAL:** Pertanyent o relatiu als boscos.

**FORMÓS:** De formes ben fetes, bell de forma o formes.

**FOTOSENSIBILITZANT:** Que sensibilitza (un organisme o una substància) a la llum.

**FRAGÀNCIA:** Flaire, bona olor.

**GÀLBUL:** Fals fruit cònic curt, generalment arrodonit i carnos, produït per les cupressàcies (com el ginebre o ginebró, la savina o el xiprell).

**GARRIGA:** Comunitat vegetal, generalment arbustiva, constituïda per plantes de fulla endurida i persistent.

**GARROFÍ:** Pinyol o llavor de garrova.

**GELEA:** Preparat alimentós de consistència blana i elàstica perquè conté gelatina; preparat similar obtingut fent bullir suc de fruites amb sucre.

**GÈNERE:** Categoria taxonòmica intermèdia entre la família i l'espècie que inclou espècies amb una sèrie de caràcters comuns.

**GESTIÓ FORESTAL:** Conjunt de pautes i activitats que garanteixen la millora i l'aprofitament responsable dels boscos. Equilibra el medi natural, la societat i l'economia.

**ICTIOTÒXIC:** Dit de les substàncies que poden emetzer o enverinar els peixos.

**JONC:** Planta juncàcia de diferents espècies del gènere *Juncus*.

**LLATA (O LLATRA):** Trena de brins de canem, d'espart, de palma, de jonc, etc., de forma aplanada, que serveix per fer estores, senalles, soles d'espardenya, capells, etc.

**MACERAR:** Ablanir una cosa tenint-la submergida durant un temps en un líquid.

**MANAT:** Feix de coses que es pot agafar i dur en una mà.

**MENGÍVOL:** Que pot ser menjat sense complicacions.

**MORA:** Fruit de la morera, de forma redona i color vermellós negrós.

**MURTERAR (O MURTER):** Camp on abunden les murteres.

**MURTÓ:** Baia o fruit de la murta.

**NEVATER:** Ofici del passat; persona que es dedicava a arregar neu (de vegades a les cases de neu) i a vendre-la a l'estiu.

**OBRA DE LLATRA:** Dit de l'artesanía feta a partir de les fulles de garballó.

**OLEAGINÓS:** Que conté o produeix oli.

**OLIVÓ:** Fruit de l'ullastre, que és una mena d'oliva petita.

**ORNAMENTAL:** Que serveix per adornar.

**PACLITAXEL:** És un fàrmac utilitzat per al tractament del càncer.

**PATXARAN:** Licor típic de Navarra fet amb anís i aranyons, d'una graduació entre 24 i 30 graus d'alcohol.

**PEGA:** Substància molt viscosa que s'obté per destil·lació del quitrà vegetal procedent del pi.

**PÈL·LET:** Tipus de combustible granulat aglomerat a força de biomassa, produït a partir de residus forestals i de residus de la indústria de la fusta i de l'agroalimentària, així com de plantes anuals cultivades per a la bioenergia.

**PINAR:** Pineda. Bosc de pins.

**PINYOL:** Part interior llenyosa d'un fruit.

**PLANTA DIOICA:** Dit de les plantes que tenen les flors masculines i les femenines en individus distints.

**POL·LINITZADOR:** És un vector animal que trasllada pol·len de l'antera (òrgan masculí de la flor) a l'estigma (òrgan femení) de manera que permet la fertilització.

**PORTAEMPELT:** Planta que serveix de suport a la varietat empeltada o empelt.

**PRINCIPI ACTIU:** Un compost del qual s'esperen unes determinades característiques o accions.

**PRUÏNA:** Eflorescència cerosa que recobreix certs òrgans vegetals, com les prunes, les fulles de col, etc.

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

**REBOST:** Cambra, o un altre lloc d'una casa o d'una nau, on es guarden els comestibles.

**RESINA (O REÏNA):** Substància orgànica de diverses espècies, principalment d'origen vegetal, sòlida o semisòlida, groga o bruna, transparent o translúcida.

**ROMEGUERA:** Planta de diverses espècies del gènere *Rubus*, de tronc espinós i flors blanques, de fruit negre o blavós, comestible, anomenat *mora*.

**RONDALLA:** Conte fabulós.

**SÀRRIA:** Recipient d'espart o de palma, d'un metre a vuit pams de llargària, que forma una bossa a cadascun dels dos extrems, i serveix, posat de través damunt una bístia, per a transportar les coses més diverses, com fruita, verdures, aviram, terra, herba, fems, etc.

**SARRIER:** Qui fa sàrries; esparter, qui fa o ven objectes d'espart o de palma.

**SAVINAR:** Camp on creixen savines.

**SEMENTER:** Sembrat. Cada part d'una terra de conreu que se sembra d'una planta determinada.

**SERENA:** Humitat de l'aire en les nits serenes. Aire fred que es deixa sentir a la nit i a les matinades.

**SERVEI ECOSISTÈMIC:** És un servei que procura la natura en tant que recurs natural al seu ecosistema o medi ambient, inclosos als humans.

**SILVESTRE:** Pertanyent als boscos; que es cria naturalment als boscos o al camp.

**SITGER:** Persona encarregada de les sitges per produir carbó vegetal. Ofici molt estès en el passat.

**TANINS:** Substàncies astringents, molt abundants en la natura, presents en molts teixits vegetals.

**TANY:** Brot que surt a la soca d'un arbre.

**TERMOLÀBIL:** Dit de les substàncies que modifiquen o perden certes propietats en variar la temperatura.

**TIJA:** Tronc d'una planta, especialment herbàcia o de poc gruix.

**TINTÒRIA:** Dit de les substàncies que serveixen per tenyir, o de la planta de la qual hom les obté.

**TISANA:** Decocció de substàncies medicinals en aigua per servir de beguda.

**TOCOFEROL:** Denominació genèrica de diversos composts d'ocurrència natural i d'estructures íntimament relacionades que constitueixen la vitamina E.

**TRAGINER:** Persona que traginava, que es dedicava al transport de mercaderies, mobles, etc., d'un lloc a un altre, fos amb carro, fos a esquena de bística.

**TRENCAPINYONS:** Ocell (*Loxia curvirostra*) de l'ordre dels passeriformes, de la família dels fringíl·lids, de bec robust, que habita als pinars i s'alimenta de les seves llavors.

**ULLASTRAR:** Bosc d'ullastres.

**UNGÜENT:** Substància medicinal d'aplicació externa, més compacta que un liniment.

**URCÈOLA:** Receptacle carnós de les roses que forma un fals fruit que conté les llavors de la planta.

**VEGETAL:** Pertanyent o relatiu a les plantes. Arbre o planta en general.

**VERNÍS:** Líquid espès i negre, procedent del carbó de pedra i de la llenya cuita, i que serveix per cobrir la fusta i fer-la més duradora. Solució d'una goma-resina en un oli o líquid volàtil que, estesa sobre la superfície d'un objecte, s'assequa formant una capa llustrosa capaç de resistir l'acció de l'aire i de la humitat.

**VÍMET:** Planta del gènere *Salix* que és molt flexible i serveix de material per fabricar cistells i altres recipients, taules, cadires, etc.

**VULNERÀRIA:** Dit del medicament o substància d'ús extern emprat per al tractament d'úlceres i de ferides.



Prop de la meitat de la superfície de les illes Balears és forestal!  
Si voleu saber els diferents tipus de boscos que tenim a l'arxipèlag i conèixer-los un poc millor, podeu pegar una ullada a la *Guia dels boscos de les illes Balears*.



## Índex de plantes i fongs

**IMPORTANT!** S'ha de tenir en compte que diferents espècies poden compartir el mateix nom comú o popular, a diferència dels noms científics, que són exclusius.

- Abatzer** (*Rubus ulmifolius*)
- Aladern** (*Rhamnus alaternus*)
- Albercoquer** (*Prunus armeniaca*)
- Albó** (*Asphodelus ramosus*)
- Alfabeguera** (*Ocimum basilicum*)
- Alzina** (*Quercus ilex*)
- Anís estrellat** (*Illicium verum*)
- Anís verd** (*Pimpinella anisum*)
- Aranyoner** (*Prunus spinosa*)
- Arbocera** (*Arbutus unedo*)
- Argelaga** (*Calicotome spinosa*)
- Aritja** (*Smilax aspera*)
- Baladre** (*Nerium oleander*)
- Blava** (*Russula* sp.)
- Bova** (*Typha angustifolia*)
- Bruc** (*Erica arborea*)
- Cafè** (*Coffea arabica*)
- Cama-roja** (*Cichorium intybus*)
- Camamil·la** (*Santolina chamaecyparissus*  
L. subsp. *squarrosa*)
- Camamil·la de Maó** (*Santolina magonica*)
- Campaneta** (*Campanula* sp.)
- Canya** (*Arundo donax*)
- Canyaferla** (*Ferula communis*)
- Canyet** (*Phragmites australis*)
- Card** (*Carduus tenuiflorus*)
- Cascall** (*Papaver somniferum*)
- Cirerer** (*Prunus avium*)
- Clavell de moro** (*Agrostemma githago*)
- Contell** (*Iris germanica*)
- Corritjola** (*Convolvulus cantabrica*)
- Coscoll** (*Quercus coccifera*)
- Cugula** (*Avena sterilis*)
- Donzell** (*Artemisia arborescens*)
- Englantina** (*Rosa sempervirens*)
- Esclata-sang** (*Lactarius sanguifluus*,  
*Lactarius deliciosus*)
- Esparraguera vera o marina** (*Asparagus horridus*)
- Esparraguera de garriga o de ca** (*Asparagus acutifolius*)
- Espígol de fulla ample** (*Lavandula latifolia*)
- Estepa** (*Cistus* sp.)
- Estepa joana** (*Hypericum balearicum*)
- Eucaliptus** (*Eucalyptus camaldulensis*)
- Falguera** (*Dryopteris pallida*)
- Figuera** (*Ficus carica*)
- Fleix** (*Fraxinus angustifolia*)
- Floravia** (*Centaurea calcitrapa*)
- Fonoll** (*Foeniculum vulgare*)
- Fonoll marí** (*Crithmum maritimum*)
- Fonollassa** (*Conium maculatum*)
- Frigola de Sant Joan** (*Thymra capitata*)
- Gal·landa** (*Lavandula dentata*)
- Garballó** (*Chamaerops humilis*)
- Gavarrera** (*Rosa canina*)
- Ginebre / Ginebró** (*Juniperus oxycedrus* L. subsp.  
*oxycedrus*)
- Ginebre comú** (*Juniperus communis*)
- Ginesta** (*Spartium junceum*)
- Guixó** (*Lathyrus setifolius*)
- Herba de Sant Joan o Pericó** (*Santolina magonica*)
- Herba de Sant Ponç** (*Teucrium capitatum* subsp.  
*majoricum*)
- Herba lluisa** (*Aloysia citrodora*)
- Herba-sana** (*Mentha spicata*)
- Heura** (*Hedera helix*)
- Jonc** (*Scirpoides holoschoenus*)

**Lavanda** (*Lavandula dentata*)  
**Llampúdol** (*Rhamnus alaternus*)  
**Llentiscle** (*Pistacia lentiscus*)  
**Lletsó** (*Brachypodium phoenicoides*)  
**Llevamà** (*Calendula arvensis*)  
**Llimoner** (*Citrus x limon*)  
**Llorer** (*Laurus nobilis*)  
**Maçanella** (*Helichrysum crassifolium*)  
**Maimó** (*Tamus communis*)  
**Mare-selva** (*Lonicera implexa*)  
**Mata** (*Pistacia lentiscus*)  
**Matapoll** (*Daphne gnidium*)  
**Menta** (*Mentha spicata*)  
**Murta** (*Myrtus communis*)  
**Noguer** (*Juglans regia*)  
**Olivarda** (*Dittrichia viscosa*)  
**Olivella** (*Cneorum tricoccon*)  
**Om** (*Ulmus minor*)  
**Orenga** (*Origanum vulgare*)  
**Passionera** (*Passiflora caerulea*)  
**Pebràs** (*Lactarius* sp.)  
**Pi marítim** (*Pinus pinaster*)  
**Pi o pi blanc** (*Pinus halepensis*)  
**Pi pinastre** (*Pinus pinaster*)  
**Pi ver** (*Pinus pinea*)  
**Poliol** (*Mentha pulegium*)  
**Poll** (*Populus nigra*)  
**Prunera** (*Prunus* sp.)

**Ravenissa** (*Raphanus raphanistrum*)  
**Romaguera** (*Rubus ulmifolius*)  
**Romaní** (*Salvia rosmarinus*)  
**Rosa boscana** (*Rosa sempervirens*)  
**Rosella** (*Papaver rhoeas*)  
**Roser bord** (*Rosa canina*)  
**Rotaboc** (*Lonicera implexa*)  
**Rotgeta** (*Rubia peregrina*)  
**Ruda** (*Ruta chalepensis*)  
**Safrà bord** (*Colchicum filifolium*)  
**Sàlvia** (*Salvia officinalis*)  
**Taronger** (*Citrus x sinensis*)  
**Teix** (*Taxus baccata*)  
**Tem ver** (*Thymus vulgaris*)  
**Til·ler** (*Tilia* sp.)  
**Tòfona** (*Tuber aestivum*)  
**Tòfona negra** (*Tuber melanosporum*)  
**Tomaní** (*Lavandula stoechas*)  
**Ullastre** (*Olea europaea*)  
**Vauma** (*Malva* sp.)  
**Vidalba** (*Clematis vitalba*)  
**Vidriella** (*Clematis flammula*)  
**Vinagrella** (*Oxalis pes-caprae*)  
**Vincapervinca** (*Vinca difformis*)  
**Viveta** (*Helichrysum stoechas*)  
**Xiprell** (*Erica multiflora*)  
**Xuclamel** (*Lonicera implexa*)





## Principals fonts consultades i recursos extra

### Altres publicacions de Xarxa Forestal (accessibles a [xarxaforestal.org](http://xarxaforestal.org))

GUASP, E. M. (2022). *Guia dels boscos de les illes Balears*. Materials Educatius.

GUASP, E. M., CARDONA, C. (2022). *Guia dels fruits i les llavors dels boscos de les Illes Balears*. Materials Educatius.

CASAS, M. M. (2022). *Guia dels ocells dels boscos de les Illes Balears*.

CIFRE, M.; SERVEI DE GESTIÓ FORESTAL I DE PROTECCIÓ DEL SÒL. (2022). *Conviure amb els incendis forestals. Guia de prevenció*.

CARDONA, C. (2023). *Catàleg de plantes autòctones del viver forestal de les Illes Balears*.

### Descripcions, taxonomia, fenologia i distribució d'espècies vegetals

*Herbari virtual de les Illes Balears* (<http://herbarivirtual.uib.es/>)

*Bolets de les Illes Balears* (<http://bolets.uib.es/cat/index.html>)

*BioAtlas* (<https://bioatles.caib.es/>)

### Usos etnobotànics a les Balears

TORRES, N., MORETA, M., VILLAR, C., ESPINOSA, J.; VIDAL, J. (2019). *Plantes d'Eivissa i Formentera. Cent tretze plantes significatives*. Institut d'Estudis Eivissencs.

CARRIÓ CABRER, M. E. (2013). *Contribució a l'etnobotànica de Mallorca. La biodiversitat vegetal i la seva gestió en una illa mediterrània* [Tesi doctoral, Facultat de Farmàcia de la Universitat de Barcelona]. Universitat de Barcelona. <<http://hdl.handle.net/10803/123971>>.

AMENGUAL I VICENS, C. (2017). *Flora medicinal de les Illes Balears*. [Tesi doctoral, Facultat de Farmàcia de la Universitat de les Illes Balears]. Universitat de les Illes Balears. <<http://hdl.handle.net/11201/148295>>.

*Enciclopèdia d'Eivissa i Formentera*. <<http://www.eeif.es/>>.

### Usos etnobotànics fora de les Balears

*Conect-e*. <<https://www.conecte.es/>>.

ERICE, A. (2019). *El libro de las plantas olvidadas*. Ariel.

PARDO DE SANTAYANA, M., MORALES, R., TARDÍO, J., ACEITUNO-MATA, L.; MOLINA, M. (Ed). (2018). *Inventario español de los conocimientos tradicionales relativos a la biodiversidad. Fase II (1-3)*. Ministeri d'Agricultura i Pesca, Alimentació i Medi Ambient.

## Plantes en la tradició oral, escrita i toponímica

AMENGUAL I VICENS, C. (2017). *L'hort de les rondalles mallorquines*. Documenta Balear.

AMENGUAL I VICENS, C. i SPOONER, W. (2000). *Gloses i plantes medicinals*. José J. Olañeta Editor.

*Diccionari català-valencià-balear*. <<https://dcvb.iec.cat>>.

Illes Balears Qualitat. <<http://www.illesbalearsqualitat.es>>.

NOTIB. <<https://notib.recerca.iec.cat>>.

*Paremiologia catalana comparada digital*, <PCCD: <https://pccd.dites.cat>>.

## On trobar les persones que han contribuït a la guia amb receptes

Joan Coll. *Es Ginebró*: <<https://www.esGINEbro.com/>>

Catalina Sebastià (etnobotànica aplicada), *Bloc Bolic d'Herbes*: <<https://bolicdherbes.com>>

Pere Vicens. *Al Natural*: <<https://alnatural.webnode.cat>>

Rosa Caterina Bosch (tinció amb plantes): <<https://rosacaterina.com/>>





P R O G R A M A

## EL BOSCO, RECURS DISPONIBLE

El conjunt de materials que conformen el programa ***El bosc, recurs disponible*** el podeu trobar a la biblioteca virtual de la Xarxa Forestal:



### Guies:

- Guia dels boscos de les Illes Balears
- Guia dels fruits i llavors dels boscos de les Illes Balears
- Guia dels ocells dels boscos de les Illes Balears
- Guia de Prevenció. Conviure amb els incendis forestals

### Pòsters:

- Pòster dels arbres del bosc de les Illes Balears
- Pòsters dels boscos: L'alzinar, El pinar, L'ullastrar, El savinar, El bosc de ribera
- Pòster dels fruits i les llavors del bosc
- Pòster dels ocells del bosc
- Pòster desplegable Identificació de les 30 plantes comunes dels boscos de les Illes Balears

**Vídeos dels boscos:** Els alzinars, Els pinars, Els savinars i Els ullastrars

 [xarxaforestal@gmail.com](mailto:xarxaforestal@gmail.com)

 [@xarxaforestal](https://www.facebook.com/xarxaforestal)

 [@xarxaforestal](https://twitter.com/xarxaforestal)

 [xarxaforestal.org](http://xarxaforestal.org)





Conselleria d'Agricultura,  
Pesca i Medi Natural  
Direcció General de Medi Natural  
i Gestió Forestal



XARXA  
FORESTAL