

CATÀLEG DE PLANTES SILVESTRES D'ÚS ALIMENTARI (PSUA)

Recuperació i posada en valor
del patrimoni hortícola de les
Hortes de Santa Eugènia

Finançat per



Un projecte de



Catàleg de plantes silvestres d'ús alimentari (PSUA)

Recuperació i posada en valor del patrimoni hortícola de les Hortes de Santa Eugènia

Pla de sostenibilitat turística en destinació Menja't Girona

DL.GI 60-2024

Fotografia portada: Ajuntament de Girona. CRDI (Txús Santorio)

Fotografia contraportada: Ajuntament de Girona. CRDI (Jordi S. Carrera)



Índex

4	INTRODUCCIÓ
6	METODOLOGIA I PROCÉS DE LA RECUPERACIÓ D'ESPÈCIES I VARIETATS PER A L'ELABORACIÓ DEL CATÀLEG
7	FITXES DE LES ESPÈCIES OBSERVADES
8	1. Amargot (<i>Urospermum dalechampii</i>)
10	2. Blet blanc
12	3. Borraina
14	4. Bossa de pastor
16	5. Card marià
18	6. Xicòria
20	7. Dent de lleó
22	8. Esbarzer
24	9. Lami purpuri
26	10. Lletsó
28	11. Llúpol
30	12. Malva comuna
32	13. Matallums
34	14. Parietària
36	15. Ortiga
38	16. Plantatges fulla estreta
40	17. Ravenissa blanca
42	18. Colitxos
44	19. Tàrrec comú
46	20. Verdolaga
48	BIBLIOGRAFIA
49	GLOSSARI

Introducció

Les plantes alimentàries silvestres formen part de la biodiversitat⁽¹⁾, del nostre entorn i han estat part del patrimoni natural i cultural al llarg dels anys, sent part d'ecosistemes agrícoles i forestals, duent a terme funcions ecològiques i serveis ecosistèmics⁽²⁾ molt importants.

Dins d'aquestes plantes hi trobem les plantes ruderals (o de marge), les anomenades comunament "males herbes". Són plantes associades a l'horta, marges de camins, camps de correu o amb residus d'origen orgànic divers. Es tracta de plantes molt resistents i adaptades a diferents tipus d'ambients, especialment a llocs amb excés de nutrients i alterats per l'espècie humana. Aprofiten aquests espais oberts per a produir moltes llavors i dispersar-se al màxim i això fa que la majoria pateixin un risc molt baix de ser amenaçades o extintes, catalogades en "Risc mínim" segons la categoria de l'UICN⁽³⁾.



Ajuntament de Girona. CRDI (Salvador Crescenti Miró)

Però, a més a més de la seva gran capacitat d'adaptació, compleixen funcions molt importants com la pol·linització⁽⁴⁾, donar refugi a molta fauna o proporcionar cobertura al sòl protegint-lo de l'erosió⁽⁵⁾ (especialment en les èpoques en què les parcel·les no estan conreades). Les seves arrels ajuden a equilibrar l'estructura del sòl i a diversificar els microorganismes que hi viuen a dins, microorganismes molt importants per garantir la bona salut dels cultius que les acompanyen. A més, les plantes ruderals que formen part de la família dels llegums tenen la capacitat de fixar el nitrogen atmosfèric.

Al planeta existeixen entre 300.000 i 500.000 espècies de plantes, 30.000 de les quals es consideren comestibles. Al llarg de la història, d'aquestes 30.000 plantes comestibles, només 7.000 s'han conreat (cultivades) o recol·lectat (silvestres) com a aliment. Les plantes silvestres sempre han estat presents a la cuina, tot i que, malauradament, no sempre se'ls hi ha donat la mateixa importància que a les cultivades.

Les hortes de Santa Eugènia de Girona formen un espai d'horta, d'ús majoritàriament lúdic i d'autoconsum més que productiu, amb una gran biodiversitat cultivada⁽⁶⁾ i silvestre causada per la varietat de petites parcel·les i de persones que els cultiven. Es situen a l'oest del municipi, entre el barri de Santa Eugènia (antic municipi de Santa Eugènia de Ter) i el marge dret del riu Ter. A l'estar tan properes al riu Ter, tenen molta importància ecològica.

El document té per objectiu identificar i potenciar la flora autòctona recopilant i reunint les espècies de plantes silvestres i ruderals comestibles que es troben a l'àrea de les Hortes de Santa Eugènia, així com donar a conèixer informació associada a la seva identificació, consum i producció.

Aquest catàleg forma part del projecte de recuperació i posada en valor del patrimoni horticola de les Hortes de Santa Eugènia, dins del Pla de sostenibilitat turística en destinació 'Menja't Girona' de l'Ajuntament de Girona, en el marc de l'Estratègia de sostenibilitat turística en destinacions del Pla de recuperació, transformació i resiliència⁽⁷⁾ - finançat per la Unió Europea - NextGenerationEU.



Metodologia i procés de la recuperació d'espècies i varietats per a l'elaboració del catàleg

Per tal de localitzar i identificar les espècies silvestres de l'espai de les hortes de Santa Eugènia, s'ha seguit el següent procediment:

En primer lloc, s'ha fet un recull de plantes silvestres comestibles potencials de la zona. Un cop fet aquest recull, s'ha realitzat una visita a camp, conjuntament amb l'Associació Milfulles, una associació que promou el desenvolupament local sostenible i l'empoderament de les dones a partir del cultiu de la terra i l'aprofitament de les plantes, també silvestres. Té la seu social a Salt i el seu àmbit d'actuació són les Hortes de Salt i Santa Eugènia.

Per tal de trobar aquestes espècies i fotografiar-les, s'ha escollit l'arribada de primavera, ja que es tracta de l'època en què la major part de les plantes floreixen, moment ideal per a reconèixer-les.

En segon lloc, s'ha ordenat la llista d'espècies observades a la zona d'interès per ordre alfabètic. A causa de la gran varietat de plantes identificades (43 espècies), s'ha fet una selecció de les 20 més interessants, per tal de fer aquesta selecció s'ha tingut en compte la seva abundància o predominança, si són o no comestibles diverses parts de la planta i les diverses propietats que pot tenir. També s'han descartat els arbres, ja que s'ha volgut potenciar el valor de les plantes ruderals, atès que normalment són les més menystingudes.

Finalment, a partir de diverses fonts bibliogràfiques⁽⁶⁾ i coneixement propi, s'ha prosseguit a la redacció del següent catàleg.

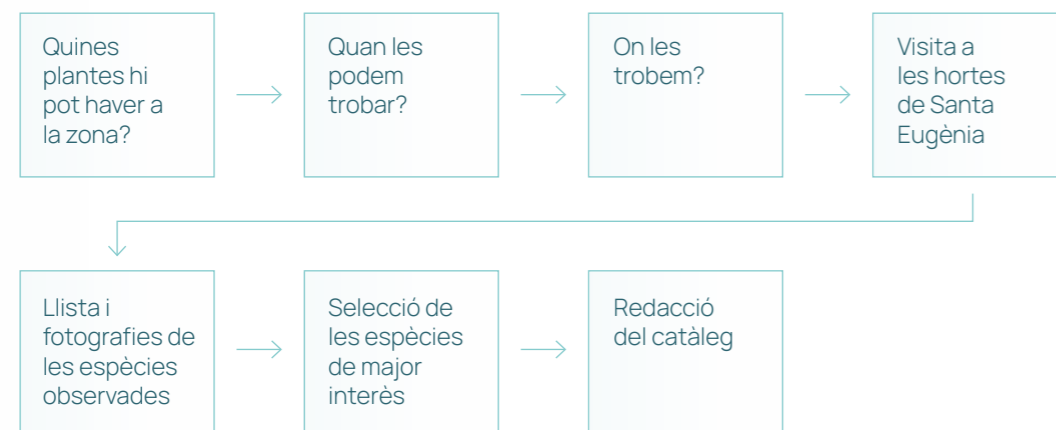


Figura 1. Passos a seguir en la realització del catàleg.

Totes les espècies explicades a aquest catàleg han sigut identificades a les hortes de Santa Eugènia i es troben a la categoria "Risc mínim" segons la categoria de l'UICN. S'ha seleccionat les plantes d'aquesta categoria per tal d'evitar malmetre les espècies menys abundants.

Fitxes de les espècies observades

Cada espècie trobada d'interès conté una fitxa on s'explica les seves característiques

1. Identificació

2. Característiques de la planta

- 2.1. Caràcters morfològics de la varietat i cicle vegetatiu de la planta
- 2.2. Similituds o diferències amb altres varietats o espècies
- 2.3. Origen, distribució i hàbitat
- 2.4. Resistència

3. Informació etnobotànica

- 3.1. Parts utilitzades i recol·lecció
- 3.2. Propietats
- 3.3. Què i com es menja?
- 3.4. Altres usos
- 3.5. Contraindicacions

4. Viabilitat i conservació de les llavors

5. Fotografies

1. Amargot

– Identificació

Nom comú: Amargot | **Nom científic:** *Urospermum dalechampii*
Família: Asteraceae | **Altres denominacions:** amargall, morro de porc, barba cabruna, apagallums, herba amargant o cuixabarba

– Característiques de la planta

→ Caràcters morfològics de la varietat i cicle vegetatiu de la planta

Quan l'Amargot està en flor⁽⁹⁾ és l'època més fàcil de reconèixer-lo, ja que té un capítol⁽¹⁰⁾ únic bastant gran (fins a 6 cm de diàmetre) amb les flors de color groc clar, però viu, amb les puntes fosques formant un punt negre al mig, i les bràctees⁽¹¹⁾ de l'involucre⁽¹²⁾ gruixudes i disposades en un sol nivell. La tija⁽¹³⁾ que porta el capítol i les fulles tenen una pilositat⁽¹⁴⁾ molt fina com de vellut.

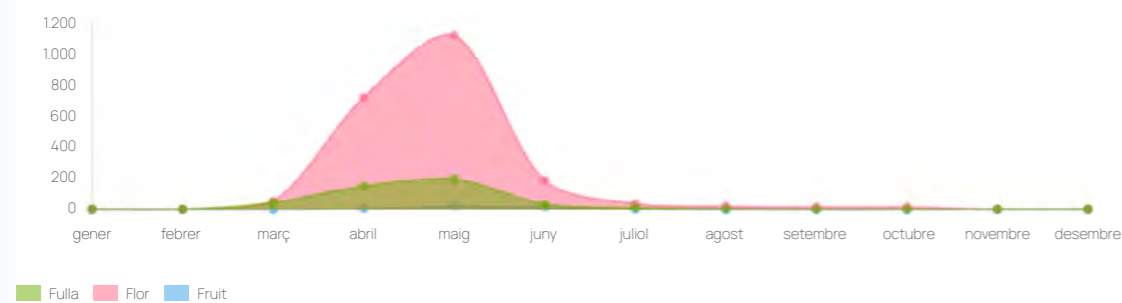


Figura 2. Fenologia de la planta a l'hemisferi nord, segons observacions de ciència ciutadana a partir de PI@ntnet (2022).

→ Similituds o diferències amb altres varietats o espècies

Es pot confondre amb *Urospermum picroides*, però aquesta es diferencia perquè és més petita, amb pèls rígids que li donen un tacte aspre, i les flors són d'un groc més fosc.

→ Origen, distribució i hàbitat

Es tracta d'una planta autòctona distribuïda pel Mediterrani occidental, a l'Oest de la Regió Mediterrània. La trobem des de la península Ibèrica fins a Itàlia i des del Marroc fins a Líbia. L'Amargot creix en camps de conreu, vores de camins i llocs alterats, entre els 0 i 1100 metres sobre el nivell del mar. Una planta que prefereix una posició assolellada i ben drenada i un sòl calcari o no àcid.

→ Resistència

Gran resistència a la sequera.



– Informació etnobotànica

→ Parts utilitzades i recollecció

Fulles i capoll⁽¹⁵⁾. Es tracta d'una planta perenne⁽¹⁶⁾ que es pot recollir la fulla⁽¹⁷⁾ entre novembre i març i el capoll, verd amb línies negres, entre els mesos de març i juny.

→ Propietats

És una espècie rica en ferro, calci i potassi. També és rica en vitamina A, important pel creixement, la visió o el sistema immunitari. Presenta vitamina E, important per al sistema immunitari, en la formació de globus rojos a la sang, per absorbir la vitamina K i per a la interacció entre cèl·lules per a realitzar diverses funcions. Finalment, és rica en fibra.

→ Què i com es menja?

Es pot consumir crua, cuita, confitada, macerada i infusionada. Per a alimentació se n'aprofiten les fulles quan són tendres i el capoll. Les fulles es poden menjar crues en forma d'amanida o bé cuites amb arròs o altres verdures. Es tracta d'un dels ingredients del preboggion, mescla d'herbes típica de la cuina de Ligúria (Itàlia). També es pot utilitzar per a fer farcits o bé cremes. Els capolls, en canvi, es poden menjar avinagrats o bé crus. Es tracta, com el seu nom comú indica, d'una planta amb una forta amargor i un gust intens.

→ Altres usos

En medicina s'utilitza com a planta amb efecte antioxidant, antiinflamatori, analgèsic i antipirètic i es tracta d'una planta digestiva, protectora del fetge i antibacteriana. Per a ús medicinal s'usa l'arrel i les fulles per a fer-ne infusions.

→ Contraindicacions

No presenta contraindicacions.

– Viabilitat i conservació de les llavors

Per tal de poder reproduir la planta de nou a partir de llavor cal, en primer lloc, seleccionar aquells exemplars que més representin el criteri seleccionat. Normalment, se selecciona la planta més vigorosa però també la més resistent a fenòmens adversos.

Per tal de recollir les llavors dels individus seleccionats, cal esperar que aquests hagin florit i hagin donat lloc a una estructura en forma de plomall rodó. Quan aquesta estructura s'hagi assecat ja es pot procedir a collir la llavor.

Cal conservar aquestes llavors en un lloc fresc (5-7 °C), amb baixa humitat (5-10%) i amb una temperatura estable. Per afavorir la seva conservació s'aconsella guardar-les en un pot tancat hermèticament i amb una bosseta dessecant (gel de sílice) per tal d'absorbir la humitat que hi pugui aparèixer dins el pot.



Planta



Fulla



Floració

Figura 3. Fotografies de la vista general de la planta, fulla i floració de l'Amargot a partir d'imatges d'ús lliure de PI@ntnet (2022).

2. Blet blanc

– Identificació

Nom comú: Blet blanc | **Nom científic:** *Chenopodium album*
Família: Amaranthaceae | **Altres denominacions:** Armoll, bet, blet gros, blet moll, espinac de carn o herba blanca

– Característiques de la planta

→ Caràcters morfològics de la varietat i cicle vegetatiu de la planta

Planta anual⁽¹⁸⁾ amb tiges de 10 a 150 centímetres, generalment erectes i de fins a 5 centímetres de diàmetre, verdes en la major part del temps o vermelloses a final d'estiu, molt ramificades i cobertes d'una pilositat farinosa i grisenca. Les fulles en forma de rombe o triangulars amb el marge lobulat, es disposen de forma alterna i augmenten la seva pilositat al seu revers⁽¹⁹⁾. Les seves flors són petites i poc atractives, però molt nombroses, sent d'un color verd grisós. Finalment, el fruit és un aqueni⁽²⁰⁾, amb una llavor en el seu interior d'1,2 – 1,6 mm, de color negre.

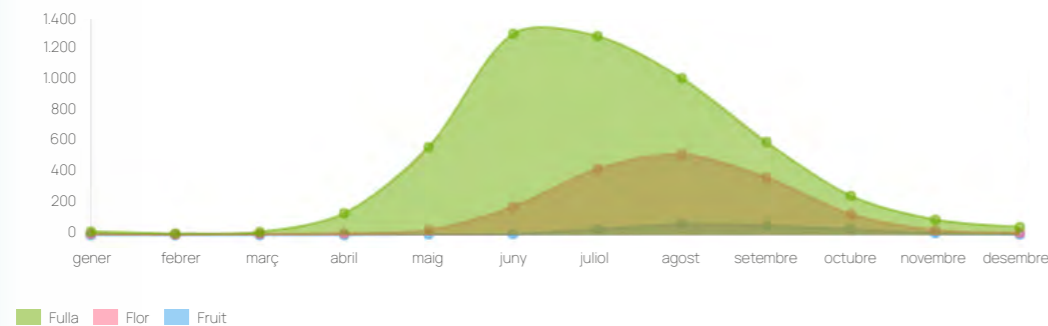


Figura 4. Fenologia de la planta a l'hemisferi nord, segons observacions de ciència ciutadana a partir de Pl@ntnet (2022).

→ Similituds o diferències amb altres varietats o espècies

Es diferencia fàcilment de *Chenopodium murale* perquè aquest té les fulles clarament dentades i les inflorescències més curtes. També es diferencia de *Chenopodium opulifolium* perquè té fulles molt més triangulars i farinoses. Igualment cal diferenciar-la bé de l'estramoni (*Datura stramonium*), ja que comparteixen



Figura 5. Fotografies de la vista general de la planta, fulla i floració del blet blanc a partir d'imatges d'ús lliure de Pl@ntnet (2022).



hàbitat i aquesta és altament tòxica. Les podem diferenciar, ja que l'estramoni presenta fulles molt amples amb el marge amb dents ben marcades, d'olor desagradable i quan floreix fa flors blanques grans en forma d'embut.

→ Origen, distribució i hàbitat

Es tracta d'una planta originària d'Europa, nord d'Àfrica i Àsia temperada, tot i que actualment es troba naturalitzada a la resta dels continents. El blet blanc és una planta molt freqüent que creix en camps de conreu, horts, vores de camins i llocs alterats, entre els 0 i 1100 metres sobre el nivell del mar. Li agraden les zones amb nitrogen especialment.

→ Resistència

Tot i que està molt adaptada a ambients secs, és una planta que creix millor i de manera més vigorosa a llocs on hi ha aigua. Especialment resident a sòls nitrificats.

– Informació etnobotànica

→ Parts utilitzades i recol·lecció

S'utilitza la fulla i la llavor. Es tracta d'una planta perenne que es pot recol·lectar les fulles de maig a octubre i la llavor de setembre a novembre.

→ Propietats

El blet blanc és una planta rica en proteïnes, lípids, carbohidrats i minerals. També conté un contingut elevat d'elements com el potassi, el calci, el manganès i el ferro, sent baix el nivell de sodi. Comprèn vitamina C. A causa del seu hàbitat agrari, contenen altes quantitats de nitrats i oxalats, similars al nivell dels espinacs. Pel que fa a les llavors, aquestes són de composició similar a la quinoa (*Chenopodium quinoa*), és a dir, tenen molta proteïna, lípids, carbohidrats i minerals i es tracta d'un possible substitut local d'aquesta varietat americana. Aquests elements fan que aquesta planta sigui diürètica, laxant, sedant, capacitat de prevenir danys al fetge i amb propietats antiparasitàries.

– Viabilitat i conservació de les llavors

Per tal de poder reproduir la planta de nou a partir de llavor cal, en primer lloc, seleccionar aquells exemplars que més representin el criteri seleccionat. Normalment, es selecciona la planta més vigorosa però també la més resistent a fenòmens adversos.

Per tal de recollir les llavors dels individus seleccionats, cal esperar que aquests hagin florit i hagin donat lloc a les llavors blanquinoses. Quan aquestes s'hagin assecat ja es pot procedir a collir la llavor.

Cal conservar aquestes llavors en un lloc fresc (5-7 °C), amb baixa humitat (5-10%) i amb una temperatura estable. Per afavorir la seva conservació s'aconsella guardar-les en un pot tancat hermèticament i amb una bosseta dessecant (gel de sílice) per tal d'absorbir la humitat que hi pugui aparèixer dins el pot.

→ Què i com es menja?

Se n'aprofiten les fulles quan són tendres. Es poden menjar en forma d'amanida o bé cuites amb arròs o altres verdures i fins i tot se'n fan nyoquis! També es pot utilitzar per a fer farcits. Les llavors es poden utilitzar per a obtenir una farina o sèmola i elaborar diversos productes, fins i tot barrejant-la amb la farina de les llavors de gira-sol.

→ Altres usos

El blet proporciona un tint de color groc que s'utilitza per a tenyir llana. Amb altres productes combinats es pot aconseguir diverses tonalitats de groc o bé marró-verdós.

Per a usos medicinals, gràcies a les seves propietats, s'utilitza per a problemes d'estrenyiment, reduir mals de musculatura, com a depuratiu de l'organisme, baixar la pressió arterial alta i problemes d'edema.

→ Contraindicacions

Alerta! En ser una planta que acumula grans quantitats de nitrats o oxalats, cal no abusar-ne, ja que podria arribar a resultar tòxica, especialment si es pren crua i les tiges més velles. És preferent agafar la planta de llocs sense massa acumulació de fertilitzants així com les tiges més tendres i verdes. Per aquest motiu, cal evitar sempre el consum de l'arrel.

Els oxalats s'absorbeixen en el procés de digestió i es combinen amb l'ió calci produint una important disminució de la seva disponibilitat (hipocalcèmia en sang). El consum de la planta seguit de l'exposició al sol produeix reaccions de fotosensibilitat manifestades per ulceracions necròtiques en la pell, fins i tot amb possible gangrena. El pol·len pot ser al·lèrgic.

Per últim, no és recomanable per a infants, ja que es pot donar la síndrome del nadó blau (Cianosi), produïda per acumulació de nitrats al cos.

3. Borraina

– Identificació

Nom comú: Borraina | **Nom científic:** *Borago officinalis*
Família: Boraginaceae | **Altres denominacions:** borratja, borraina, herba de tos o pa i peixet

– Característiques de la planta

→ Caràcters morfològics de la varietat i cicle vegetatiu de la planta

Es tracta de la planta més representant de la seva família, on el seu tret característic és el tacte aspre a tota la planta a causa d'uns pèls rígids que la recobreixen juntament amb la textura rugosa de les fulles, causada pels nervis. És una planta anual, amb fulles basals⁽²¹⁾ amb un limbe⁽²²⁾ ample i llarg pecíol⁽²³⁾, poden fer fins a 30 centímetres d'ample i 15 de llarg. Les seves flors són d'un blau lilós molt vistós, amb la gorga blanca, cinc pètals ben oberts i una punxa al centre de color negre formada pels estams.

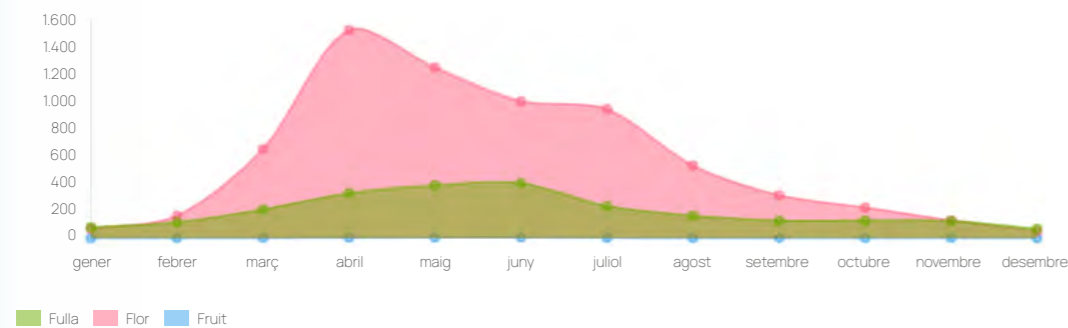


Figura 6. Fenologia de la planta a l'hemisferi nord, segons observacions de ciència ciutadana a partir de PI@ntnet (2022).

→ Similituds o diferències amb altres varietats o espècies

Es podria arribar a confondre amb l'orella d'os (*Ramonda myconi*) perquè totes dues tenen la flor blava i les fulles rígides, amb nervis abundants i són peludes. Tot i ser de diferent família, popularment s'anomena borratja de roca. Aquesta, en canvi, és perenne i es troba en ambients més freds, entre 600 i 2.000 metres d'altitud.

→ Origen, distribució i hàbitat

Es tracta d'una planta mediterrània i d'Àsia menor, que actualment es distribueix per la regió mediterrània, el sud-oest d'Àsia, la Macaronèsia (arxipèlags de l'Atlàntic central pròxim a la Mediterrània) excepte a Cap Verd. A la península Ibèrica es troba en més abundància al litoral, entre els 0 i 900 metres d'altitud.

→ Resistència

Es tracta d'una planta de categoria "Risc mínim" segons la categoria de l'UICN⁽²⁴⁾, és a dir, es tracta d'una planta comuna i adaptada que pateix un risc molt baix de ser amenaçada o extinta. Com moltes de les plantes de les vores de prats i camins, és una espècie que aprofita els espais oberts per a produir moltes llavors i dispersar-se al màxim, aprofitant els nutrients del sòl que es llencen al camp per part de l'espècie humana, amb excés de fertilització dels camps de correu o amb residus d'origen orgànic divers. Li agraden les zones calcàries i arenoses ben assolellades.



– Informació etnobotànica

→ Parts utilitzades i recollecció

S'utilitza la fulla, la tija i la flor. Es tracta d'una planta perenne que es pot recol·lectar les fulles d'octubre a març, la tija entre març i abril i les flors preferiblement entre març i juny.

→ Propietats

La borraïna és una planta rica en carbohidrats però pobre en lípids. En canvi, té un alt contingut en potassi, calci i baix en sodi. Conté força vitamina A i àcid oxàlic. Les flors són riques en vitamina E i carotenoides, però també contenen hepatotòxics.

Aquests elements fan que aquesta planta sigui diürètica, antiinflamatòria, depurativa i diaforètica.

→ Què i com es menja?

Se n'aprofiten les fulles en sopes, truites, sofregits... o en cru, formant part d'amanides diverses. Una recepta habitual a Terres de l'Ebre i Franja de Ponent són els bunyols de borraïna, arrebossant les fulles amb ou, llet i farina i fregint-les amb oli. Un cop fregides, s'acompanyen amb una mica de mel, formant unes postres exquisides! Les flors es poden menjar crues en amanides.

→ Altres usos

Recentment, la borratja ha adquirit un renovat interès agrícola a causa de l'increment del mercat potencial de l'àcid gamma linolènic (GLA). S'utilitza per a tractar febres, cistitis, malalties respiratòries (tos, refredats, bronquitis, mal de coll) i dolors menstruals.

→ Contraindicacions

Es recomana no usar per via oral durant l'embaràs. No administrar per períodes prolongats de temps ni infusions molt concentrades. Contraindicada en neoplàsies i malalties hepàtiques. Les flors es poden menjar però de manera puntual per tal d'evitar problemes de fetge.

– Viabilitat i conservació de les llavors

Per tal de poder reproduir la planta de nou a partir de llavor cal, en primer lloc, seleccionar aquells exemplars que més representin el criteri seleccionat. Normalment, se selecciona la planta més vigorosa però també la més resistent a fenòmens adversos.

Per tal de recollir les llavors dels individus seleccionats, cal esperar que aquests hagin florit i hagin donat lloc a les llavors. Quan aquestes s'hagin assecat ja es pot procedir a collir-les.

Cal conservar aquestes llavors en un lloc fresc (5-7 °C), amb baixa humitat (5-10%) i amb una temperatura estable. Per afavorir la seva conservació s'aconsella guardar-les en un pot tancat hermèticament i amb una bosseta dessecant (gel de sílice) per tal d'absorbir la humitat que hi pugui aparèixer dins el pot.



Planta



Fulla



Floració

Figura 7. Fotografies de la vista general de la planta, fulla i floració de la borraïna a partir d'imatges d'ús lliure de PI@ntnet (2022).

4. Bossa de pastor

– Identificació

Nom comú: bossa de pastor | **Nom científic:** *Capsella bursa-pastoris*
Família: Brassicaceae | **Altres denominacions:** herba del carboner, herba del passerell, herba del pastoret, paiformatge, sarronets de pastor o taleques de pastor.

– Característiques de la planta

→ Caràcters morfològics de la varietat i cicle vegetatiu de la planta

Herba anual, de 25 - 50 centímetres d'alt, amb una tija principal d'on li surten els fruits que donen nom a la planta, ja que tenen forma de cor i recorden al sarró dels pastors a certes regions. Aquest sarronet acaba donant lloc a les tavelles on conté les llavors. Té les fulles radicals en forma de roseta basal⁽²⁵⁾, aquestes poden ser lanceolades⁽²⁶⁾, enteres o dentades i són sèssils⁽²⁷⁾. Dalt de tot de la tija hi ha la seva inflorescència, on les flors són blanques i a vegades amb tocs violetes.

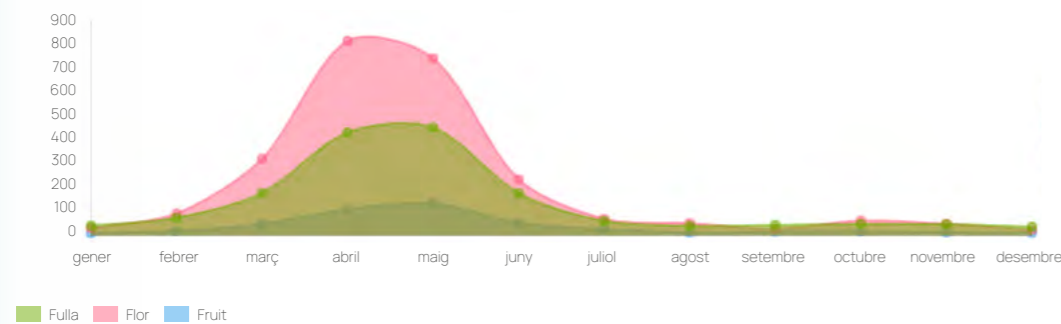


Figura 8. Fenologia de la planta a l'hemisferi nord, segons observacions de ciència ciutadana a partir de Pl@ntnet (2022).

→ Similituds o diferències amb altres varietats o espècies

Aquesta espècie és molt semblant a *Capsella rubella*, però es diferencia perquè les flors són més grans amb els pètals més grans que els sèpals⁽²⁸⁾ i els fruits tenen els lòbuls⁽²⁹⁾ apicals⁽³⁰⁾ aguts en lloc d'obtusos.

→ Origen, distribució i hàbitat

Es tracta d'una planta mediterrània d'origen europeu, tot i que actualment es distribueix mundialment en zones temperades i es tracta d'una de les plantes ruderals més esteses al món. Creix entre els 0 i 2300 metres d'altitud.

→ Resistència

S'adapta a una gran varietat de sòls i tolera bé la salinitat moderada.



Planta

– Informació etnobotànica

→ Parts utilitzades i recollecció

S'utilitza la fulla quan és tendre i les llavors. Es tracta d'una planta perenne que es pot recol·lectar les fulles durant tot l'any però especialment entre febrer i juliol. Les llavors es cullen entre maig i agost.

→ Propietats

La bossa de pastor és una planta que conté amines, tiramina i histamina. També té flavonoides, àcid fumàric i tanins, així com un alcaloide: la bursina. Això fa que presenti propietats relacionades amb la regulació de la sang: vasoconstrictores, hipertensores, hemostàtiques, diürètiques i cicatritzants.

→ Què i com es menja?

Les fulles més tendres, abans de la floració, poden ser consumides en amanida o ben utilitzades com a verdura. També s'utilitzen les fulles com a condiment picant. Les llavors s'utilitzen com les de la mostassa per a crear salses.

→ Altres usos

Medicinalment, s'utilitza per a tractar la inflamació dels intestins i la diarrea amb sang, per a regular menstruacions abundants i doloroses, com a planta cicatritzant i per a problemes relacionats amb tensió baixa i hemorràgies.

→ Contraindicacions

No es recomana per a persones amb la tensió molt alta.

– Viabilitat i conservació de les llavors

Per tal de poder reproduir la planta de nou a partir de llavor cal, en primer lloc, seleccionar aquells exemplars que més representin el criteri seleccionat. Normalment, se selecciona la planta més vigorosa però també la més resistent a fenòmens adversos.

Per tal de recollir les llavors dels individus seleccionats, cal esperar que aquests hagin florit i hagin donat lloc a les llavors, compreses dins les tavelles del voltant de la tija principal. Quan les tavelles s'hagin assecat bé ja es pot procedir a collir la llavor de dins.

Cal conservar aquestes llavors en un lloc fresc (5-7 °C), amb baixa humitat (5-10%) i amb una temperatura estable. Per afavorir la seva conservació s'aconsella guardar-les en un pot tancat hermèticament i amb una bosseta dessecant (gel de sílice) per tal d'absorbir la humitat que hi pugui aparèixer dins el pot.



Fulla



Floració



Tija principal amb les tavelles

Figura 9. Fotografies de la vista general de la planta, fulla i floració de la bossa de pastor a partir d'imatges d'ús lliure de Pl@ntnet (2022).

5. Card marià

– Identificació

Nom comú: Card marià | **Nom científic:** *Silybum marianum*
Família: Asteraceae | **Altres denominacions:** card gallofer, cardot, carxofa de burro, escardat gros, card clapat, card calapatós, card blanc, escardot, card lleter, card de la llet de la Mare de Déu, card tacat o card bural

– Característiques de la planta

→ Caràcters morfològics de la varietat i cicle vegetatiu de la planta

Es tracta d'un card amb una alçada d'entre 20 i 150 centímetres. El seu gran capítol format per diverses flors juntes és de color lila llampant, semblant a una carxofa quan és immadur, i és encerclat per fortes espines que miren cap a fora. Presenta una tija rígida, amb un toc blanquinós, i a la seva base s'hi troben les fulles espinoses, dures i amples, de color verd i blanc a l'anvers. Els pecíols i el nervi principal de les fulles juvenils que naixen en forma de roseta arran de terra s'anomenen penques.

El seu cicle és anual o biennal⁽³¹⁾, és a dir, completa el cicle en un any o en dos.

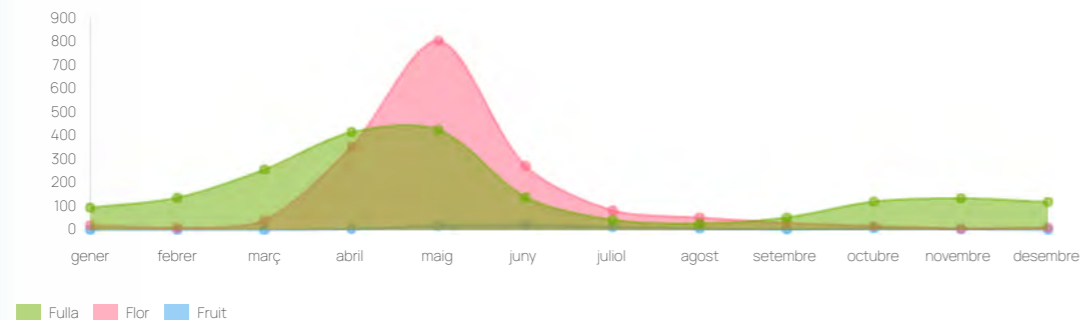


Figura 10. Fenologia de la planta a l'hemisferi nord, segons observacions de ciència ciutadana a partir de PI@ntnet (2022).

→ Similituds o diferències amb altres varietats o espècies

És un card molt fàcil de diferenciar per les espines del capítol. No el podem confondre amb *Galactites tomentosa*, que es troba a ambients semblants, perquè és una planta molt més petita, té les fulles profundament dividides i, malgrat ser espinós, no té les espines tan llargues i rígides al capítol.

→ Origen, distribució i hàbitat

Es tracta d'una planta que es troba a tota la regió mediterrània, sobretot cap al sud d'Europa inclosa la península Ibèrica. També es troba a les Canàries, Àsia Menor i nord d'Àfrica i actualment la seva distribució arriba fins a la costa sud-est d'Àustràlia, Estats Units i part de de costa de Xile, Argentina i Brasil. Necessita una alçada d'entre 0 i 1300 m d'altitud.

→ Resistència

Es tracta d'una planta molt ben adaptada que forma les seves pròpies comunitats de card, molt persistents, i també creix en espais altament pertorbats⁽³²⁾ com poden ser abocadors. Necessita sòls profunds, però tolera bé la compactació.



– Informació etnobotànica

→ Parts utilitzades i recollecció

S'utilitza el nervi central de la fulla quan aquesta és jove (penques), la plàntula, l'arrel, la carxofa (capítol immadur) i la llavor. Es pot recol·lectar el nervi de desembre a març, la plàntula de setembre a febrer, l'arrel entre març i maig, la carxofa (capítol) entre maig i juliol, i les llavors entre juliol i setembre.

→ Propietats

Les seves fulles tenen un elevat contingut d'aigua i concentracions elevades d'àcid oxàlic. Les seves llavors contenen diversos compostos fenòlics.

Aquests elements fan que aquesta planta tingui propietats antioxidants i hepatoprotectors.

→ Què i com es menja?

Se n'aprofita el nervi central de les fulles joves, la plàntula, l'arrel i la carxofa. Les penques donen lloc a diversos plats, emparades com a verdures d'hivern. També es poden consumir crues, però cal pelar-les bé per tal de treure-li el gust amarg. La plàntula s'utilitza de la mateixa manera, i la carxofa es pot cuinar, per exemple, arrebossada.

→ Altres usos

El card s'ha utilitzat des de fa segles com a coagulant vegetal de la llet per a l'elaboració de formatges.

En l'àmbit de la medicina, s'utilitza per problemes biliars, trastorns hepàtics, problemes de baixa pressió sanguínia i malalties infeccioses postoperatòries.

→ Contraindicacions

Es recomana no usar durant l'embaràs ni durant la lactància. Tampoc és recomanada per a persones amb tendència a la formació de càlculs renals.

– Viabilitat i conservació de les llavors

Per tal de poder reproduir la planta de nou a partir de llavor cal, en primer lloc, seleccionar aquells exemplars que més representin el criteri seleccionat. Normalment, se selecciona la planta més vigorosa però també la més resistent a fenòmens adversos.

Per tal de recollir les llavors dels individus seleccionats, cal esperar que aquests hagin florit i hagin donat lloc a les llavors, acompanyades d'un plomall groc clar. Quan aquestes s'hagin assecat (també el card) ja es pot procedir a collir-les.

Cal conservar aquestes llavors en un lloc fresc (5-7 °C), amb baixa humitat (5-10%) i amb una temperatura estable. Per afavorir la seva conservació s'aconsella guardar-les en un pot tancat hermèticament i amb una bosseta dessecant (gel de sílice) per tal d'absorbir la humitat que hi pugui aparèixer dins el pot.



Planta



Fulla



Floració

Figura 11. Fotografies de la vista general de la planta, fulla i floració del card marià a partir d'imatges d'ús lliure de PI@ntnet (2022).

6. Xicòria

– Identificació

Nom comú: Xicòria | **Nom científic:** *Cichorium intybus*
Família: Asteraceae | **Altres denominacions:** cama-roja, masteguera, màstec bord, xicòria, xicòria amarga, xicòria de cafè, xicoia, xicoina o escarola borda

– Característiques de la planta

→ Caràcters morfològics de la varietat i cicle vegetatiu de la planta

Es tracta d'una flor composta blava, poc habitual. Fa entre 60 i 130 centímetres d'alçada. Presenta unes fulles en forma de roseta basal de fins a 30 centímetres de longitud i 12 d'ample. Les seves flors (capitols) són d'un blau característic i molt visibles, i quan floreix, es troben sobre una tija ramificada, amb fulles molt petites, característica. El seu cicle és anual.

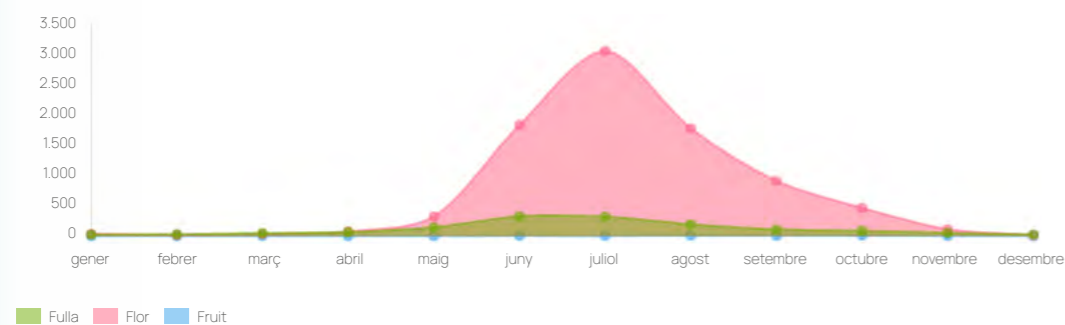


Figura 12. Fenologia de la planta a l'hemisferi nord, segons observacions de ciència ciutadana a partir de PI@ntnet (2022).

→ Similituds o diferències amb altres varietats o espècies

Es podria confondre amb la cerverina (*Catananche caerulea*) però es poden diferenciar pels estams. A la cerverina són liles i grocs i a la xicòria blancs i blau cel. I també per la disposició de les flors: a la cerverina superposades en diverses capes i a la xicòria alternes.

→ Origen, distribució i hàbitat

Es tracta d'una planta originària d'Euràsia i Àfrica, tot i actualment es troba naturalitzada arreu de món: Amèrica, Àsia, Àfrica, Europa i Oceania. Necessita una alçada d'entre 0 i 1500 metres d'altitud. Prefereix sòls ben drenats, no necessàriament fèrtils i ambients assolellats. També té preferència pels sòls profunds i ambients humits. Es troba en horts, prats i marges de camins.

→ Resistència

Presenta resistència a la sequera i al trepig.



– Informació etnobotànica

→ Parts utilitzades i recollecció

S'utilitza la fulla, l'arrel i les flors. Les fulles es poden collir entre novembre i maig, l'arrel al llarg de la tardor i la primavera. En canvi, les flors es poden recol·lectar entre juny i octubre.

→ Propietats

Tant les fulles com l'arrel són riques en fibra, especialment en inulina, proteïnes i carbohidrats. També comprèn minerals com calci i magnesi a les fulles. Conté carotenoides, compostos fenòlics i flavonoides.

Aquests elements fan que aquesta planta tingui propietats antioxidants, antiinflamatòries, antidiabètiques i antimicrobianes.

→ Què i com es menja?

Se n'aprofita tant la fulla com l'arrel i la flor. La fulla es pot menjar en amanides, també la flor, combinat o com a substitut de l'enciam. També es pot menjar cuinada com, per exemple, amb puré de verdures. L'arrel, en canvi, s'utilitza com a substitut del cafè. Durant la Guerra Civil Espanyola i la postguerra es va utilitzar molt aquesta planta per a fer una beguda amb un gust semblant al cafè però sense cafeïna i com a font de minerals i vitamines del grup B.

→ Altres usos

En l'àmbit de la medicina, s'utilitza la fulla i l'arrel. La fulla infusada s'utilitza per a problemes del fetge i digestius. També s'utilitza per a problemes renals, urinaris, gota i artritis.

→ Contraindicacions

No presenta contraindicacions.

– Viabilitat i conservació de les llavors

Per tal de poder reproduir la planta de nou a partir de llavor cal, en primer lloc, seleccionar aquells exemplars que més representin el criteri seleccionat. Normalment, es selecciona la planta més vigorosa però també la més resistent a fenòmens adversos.

Per tal de recollir les llavors dels individus seleccionats, cal esperar que aquests hagin florit i hagin donat lloc a les llavors, situades al centre del capítol floral. Quan aquestes s'hagin assecat ja es pot procedir a collir-les.

Cal conservar aquestes llavors en un lloc fresc (5-7 °C), amb baixa humitat (5-10%) i amb una temperatura estable. Per afavorir la seva conservació s'aconsella guardar-les en un pot tancat hermèticament i amb una bosseta dessecant (gel de sílice) per tal d'absorbir la humitat que hi pugui aparèixer dins el pot.



Planta



Fulla



Floració

Figura 13. Fotografies de la vista general de la planta, fulla i floració de la xicòria a partir d'imatges d'ús lliure de PI@ntnet (2022).

7. Dent de lleó

– Identificació

Nom comú: Dent de lleó | **Nom científic:** *Taraxacum officinale*
Família: Asteraceae | **Altres denominacions:** Angelets, apagallums, cama-roja, lletsó d'ase, llumenetes, pixallits, queixals de vella, lletissó de ruc, lletsó, lletissó, llicsó, o xicoira de burro o xicoia

– Característiques de la planta

→ Caràcters morfològics de la varietat i cicle vegetatiu de la planta

Es tracta d'una planta perenne, d'arrel gruixuda, d'on en surten, en forma de roseta basal, fulles de fins a 30 cm de longitud i amb la punta formant una "fletxa"; verdes a l'anvers i al revers, amb la vora dentada, partida en diversos lòbuls que poden arribar fins al nervi i amb el nervi central molt marcat. Les flors són de color groc, ligulades i agrupades en un capitol.

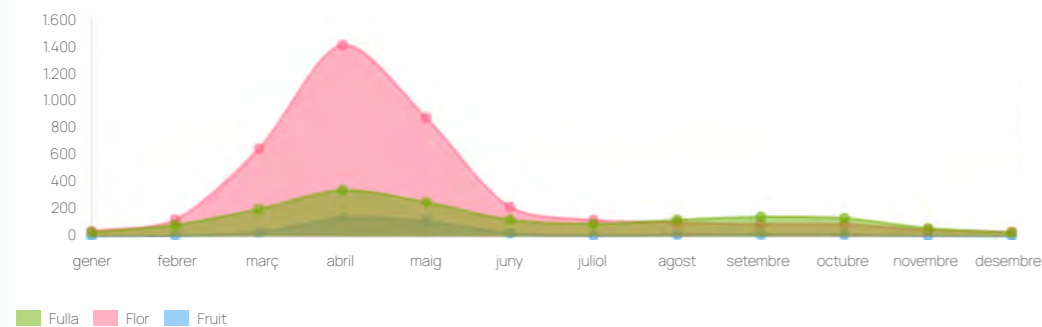


Figura 14. Fenologia de la planta a l'hemisferi nord, segons observacions de ciència ciutadana a partir de Pl@ntnet (2022).

→ Similituds o diferències amb altres varietats o espècies

Es pot confondre amb *Chondrilla juncea*, però aquesta té les fulles una mica més piloses⁽³³⁾ i la tija té pèls rígids en la part inferior. Espècies del gènere *Sonchus* també són similars, però aquestes tenen els segments de les fulles dirigits cap a l'àpex⁽³⁴⁾.

→ Origen, distribució i hàbitat

Es tracta d'una planta autòctona distribuïda pel Mediterrani occidental, a l'Oest de la Regió Mediterrània. La trobem des de la península Ibèrica fins a Itàlia i des del Marroc fins a Líbia. Creix en camps de conreu, vores de camins i llocs alterats, entre els 0 i els 2000 metres sobre el nivell del mar. Una planta que prefereix sòls fèrtils i humits així com arenosos amb bon drenatge.

→ Resistència

Es tracta d'una planta resistent a la pastura i al trepig.



Planta

– Informació etnobotànica

→ Parts utilitzades i recollecció

S'utilitza la fulla i les flors. Les fulles es poden collir entre novembre i maig. En canvi, les flors es poden recol·lectar entre març i juliol.

→ Propietats

Les seves fulles són riques en carbohidrats i alts nivells d'àcids grassos poliinsaturats d'omega-3. També comprenen vitamina A, ferro i potassi.

Es tracta d'una planta amb propietats diürètiques, antioxidants i antiinflamatòries.

→ Què i com es menja?

Se n'aprofiten les fulles quan són tendres. Les fulles es poden menjar en forma d'amanida o bé cuites amb arròs o altres verdures, amb la cocció el gust amarg redueix. També es pot utilitzar per a fer farcits. Les flors s'acostumen a menjar crues en amanida únicament.

→ Altres usos

En l'àmbit de la medicina, s'utilitza per a tractar trastorns de les vies biliars i patiments hepàtics, digestions difícils de tipus crònic (dispèpsia), pèrdua de gana, com a diürètic i per reumatisme.

→ Contraindicacions

No es recomana per a persones amb problemes de càlculs renals.

– Viabilitat i conservació de les llavors

Per tal de poder reproduir la planta de nou a partir de llavor cal, en primer lloc, seleccionar aquells exemplars que més representin el criteri seleccionat. Normalment, se selecciona la planta més vigorosa però també la més resistent a fenòmens adversos.

Per tal de recollir les llavors dels individus seleccionats, cal esperar que aquests hagin florit i hagin donat lloc a un plomall esfèric format per les llavors. Quan aquesta estructura s'hagi assecat ja es pot procedir a collir la llavor, situada al centre del plomall i enganxada a la planta.

Cal conservar aquestes llavors en un lloc fresc (5-7 °C), amb baixa humitat (5-10%) i amb una temperatura estable. Per afavorir la seva conservació s'aconsella guardar-les en un pot tancat hermèticament i amb una bosseta dessecant (gel de sílice) per tal d'absorbir la humitat que hi pugui aparèixer dins el pot.



Fulla



Floració



Llavor

Figura 15. Fotografies de la vista general de la planta, fulla i floració de la dent de lleó a partir de l'Ajuntament de Girona i d'imatges d'ús lliure de Pl@ntnet (2022).

8. Esbarzer

– Identificació

Nom comú: Esbarzer | **Nom científic:** *Rubus ulmifolius*
Família: Rosaceae | **Altres denominacions:** abater, avartes, barsa o romeguera

– Característiques de la planta

→ Caràcters morfològics de la varietat i cicle vegetatiu de la planta

Es tracta d'una planta molt coneguda pels seus agullons i fruit, les morenes. Les seves tiges creixen amb rapidesa estenent-se per terra o bé enganxant-se a estructures. Les seves fulles tenen tres o cinc foliols⁽³⁵⁾. Les seves flors són rosades amb cinc pètals ovalats i amb els sèpals grisencs. El seu fruit està format per diverses drupes⁽³⁶⁾ unides entre si, de color vermell en ser verdes i negres en ser madures. Pot arribar a assolir grans dimensions i es tracta d'una planta molt invasiva.

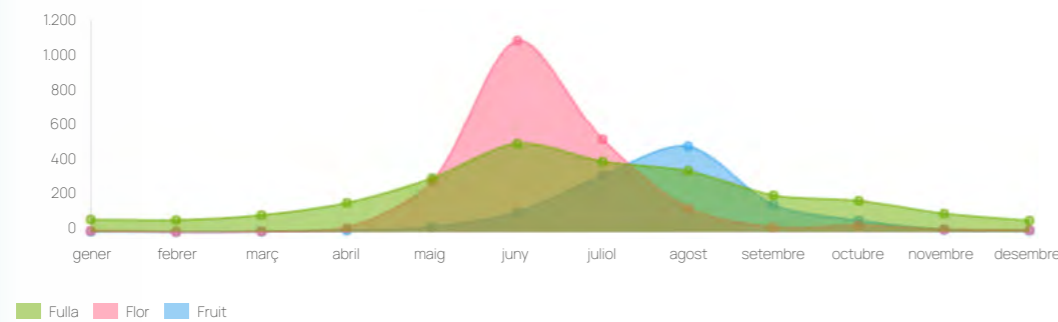


Figura 16. Fenologia de la planta a l'hemisferi nord, segons observacions de ciència ciutadana a partir de Pl@ntnet (2022).

→ Similituds o diferències amb altres varietats o espècies

Per diferenciar-lo de *Rubus caesius* hem d'observar que la fulla és blanquinosa pel revers i les flors són rosades (a vegades blanquinoses), perquè aquesta altra espècie té les fulles verdes pels dos costats, i les flors són blanques.

→ Origen, distribució i hàbitat

Es tracta d'una planta originària i present a gairebé tota Europa, el nord d'Àfrica i el sud d'Àsia. També ha estat introduïda a Amèrica i Oceania, amb efectes molt negatius fins al punt en què a Xile i l'Uruguai és considerada una espècie invasora. Necessita una alçada d'entre 0 i 1600 metres d'altitud.

Es tracta d'una planta que vol sòls humits, bardisses, marges de zones forestals i associada a alzinars, carrascars i suredes. En zones mediterrànies prefereix sòls profunds no salins i humits com basses, torrents, canals, fonts i séquies. En canvi, a zones de muntanya s'adapta a llocs relativament secs i assolellats.



Planta

→ Resistència

Es tracta d'una planta molt expansiva i de creixement ràpid.

– Informació etnobotànica

→ Parts utilitzades i recollecció

S'utilitza el fruit i els brots tendres. El fruit es pot recollir entre el juliol i el setembre i els brots tendres entre febrer i maig.

→ Propietats

Les morenes contenen molta fibra i presenten un alt contingut de manganès i vitamina E. En canvi, presenten continguts més mitjos de coure i vitamina C. Hi ha antocians, i àcids fenòlics. La mora quan és negra presenta un alt contingut de ferro.

Aquests elements fan que aquesta planta tingui propietats antioxidants, astringents i antimicrobianes, antisèptiques bucal i diürètiques.

→ Què i com es menja?

Se n'aprofita tant el fruit per a fer mermelades, postres, vins, licors o posar-los crus a les amanides. Els brots tendres es poden menjar cuits com si fossin espàrrecs.

→ Altres usos

En l'àmbit de la medicina, s'utilitza els brots tendres secs per al mal de coll i com a tractament antidiarreic en forma d'infusió. La mora negra s'utilitza per a combatre l'anèmia.

A més a més, les tiges primes de l'esbarzer es poden utilitzar per a fer cistelleria o bé realitzar cordes.

→ Contraindicacions

No presenta contraindicacions.

– Viabilitat i conservació de les llavors

Per tal de poder reproduir la planta de nou a partir de llavor cal, en primer lloc, seleccionar aquells exemplars que més representin el criteri seleccionat. Normalment, es selecciona la planta més vigorosa però també la més resistent a fenòmens adversos.

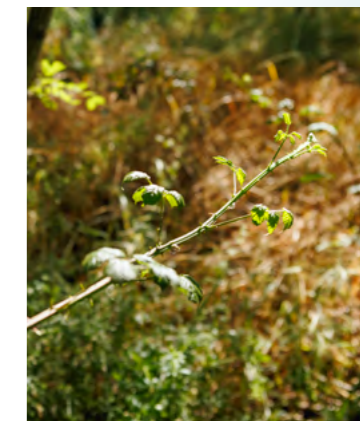
En aquest cas, com que la probabilitat de germinació de l'esbarzer és molt baixa a causa d'haver de passar abans el tracte digestiu d'un ocell o mamífer, es realitza esqueixos basals amb una part de l'arrel o bé amb tiges joves estacades d'entre 0,5 i 1 centímetre de gruix. Per a fer-ho, s'ha d'enterrar les tiges fins a la meitat en un substrat amb temperatura elevada i humitat constant i esperar un parell de mesos fins que hagin arrelat. Aquest procés es realitza a finals d'estiu i el trasplantament es fa a principis de primavera.



Fulla



Floració



Tija

Figura 17. Fotografies de la vista general de la planta, fulla i floració de l'esbarzer a partir de l'Ajuntament de Girona i d'imatges d'ús lliure de Pl@ntnet (2022).

9. Lami purpuri

– Identificació

Nom comú: Lami purpuri | **Nom científic:** *Lamium purpureum*
Família: Lamiaceae | **Altres denominacions:** ortiga morta roja

– Característiques de la planta

→ Caràcters morfològics de la varietat i cicle vegetatiu de la planta

Planta erecta i amb poca pilositat, d'uns 30 centímetres d'alt, amb tiges pobres en fulles a la base i concentrades a la part alta de la planta. Aquestes fulles són ovalades, amb pèls blanquinosos molt petits, marge serrat i mesuren al voltant de 3 centímetres. Les més properes a la flor són de color púrpura, anant a conjunt amb elles. Les flors es reuneixen en inflorescències formades entre 3 i 10 verticils, cada un amb entre 6 i 16 flors. El seu cicle és anual.

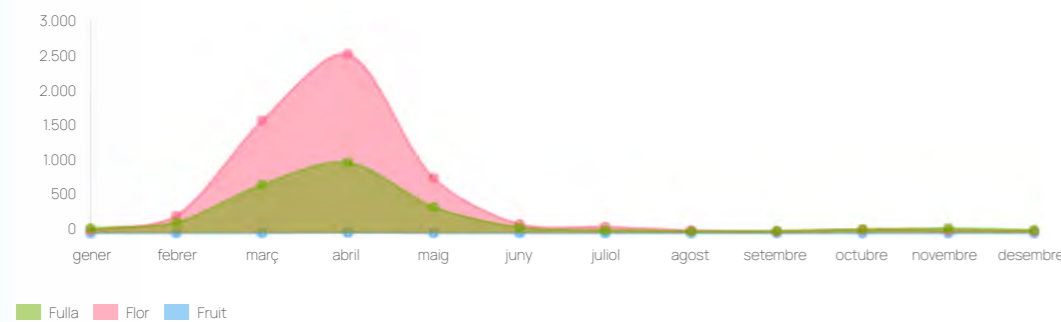


Figura 18. Fenologia de la planta a l'hemisferi nord, segons observacions de ciència ciutadana a partir de Pl@ntnet (2022).

→ Similituds o diferències amb altres varietats o espècies

Tot i compartir el nom popular amb les ortigues (ortiga morta roja) i també algunes característiques visuals, aquesta és d'una família diferent i es pot diferenciar en el fet que no és urticant, la vora de la fulla és molt més dentada i aquestes es distribueixen al llarg de la tija, inclòs arran de terra. Les flors de lami purpuri presenten una forma que pot recordar a un llavi.

→ Origen, distribució i hàbitat

Es tracta d'una planta eurosiberiana en zones de muntanya mitjana i clima temperat. Busca ambients una mica humits però diversos. Creix entre els 100 i 1300 metres d'altitud, encara que puntualment també s'ha localitzat prop del nivell del mar.

→ Resistència

Té una forta capacitat de propagació i pot arribar a fer comunitats extenses si hi ha les condicions climàtiques favorables.



– Informació etnobotànica

→ Parts utilitzades i recollecció

S'utilitza la part aèria de la planta. Aquesta es poden recol·lectar durant els mesos de març a octubre.

→ Propietats

Les fulles són riques en vitamina C i en olis essencials com alcohol fenèlic, benzilic, fenol, guaiacol i eugenol germacrè. Aquests elements fan que aquesta planta tingui propietats antimicrobianes, antivirals, antiinflamatòries, antinociceptives i activitat citoprotectora.

→ Què i com es menja?

És una planta comestible que es pot menjar sencera. Les fulles i les flors es poden menjar en una paella saltada, bullides o en truites. També troben espai a la cuina com a complement a les sopes, ja que van molt bé amb les patates. Igualment és excel·lent per a risottos o infusions.

→ Altres usos

En l'àmbit de la medicina, s'utilitza les fulles. S'ha aplicat per al tractament de la hipertensió, escrófula, paràlisi, pròstata, menorràgia, hemorràgia uterina, leucorrea, traumatisme, fractura. També en algunes malalties ginecològiques com la menorràgia, inflamació vaginal i cervical, sagnat després del part.

→ Contraindicacions

Sense contraindicacions.

– Viabilitat i conservació de les llavors

Per tal de poder reproduir la planta de nou a partir de llavor cal, en primer lloc, seleccionar aquells exemplars que més representin el criteri seleccionat. Normalment, se selecciona la planta més vigorosa però també la més resistent a fenòmens adversos.

Per tal de recollir les llavors dels individus seleccionats, cal esperar que aquests hagin florit i hagin donat lloc a les llavors, situades al centre de la flor, en forma de llàgrima, marró fosc i d'uns 3 mil·límetres. Quan aquestes s'hagin assecat ja es pot procedir a collir-les.

Cal conservar aquestes llavors en un lloc fresc (5-7 °C), amb baixa humitat (5-10%) i amb una temperatura estable. Per afavorir la seva conservació s'aconsella guardar-les en un pot tancat hermèticament i amb una bosseta dessecant (gel de sílice) per tal d'absorbir la humitat que hi pugui aparèixer dins el pot.



Planta



Fulla



Floració

Figura 19. Fotografies de la vista general de la planta, fulla i floració de la Lami purpuri a partir d'imatges d'ús lliure de Pl@ntnet (2022).

10. Lletsó

– Identificació

Nom comú: Lletsó | **Nom científic:** *Sonchus tenerrimus*
Família: Asteraceae | **Altres denominacions:** lletsó fi, lletsó de cadenera, lletsó de paret, lletsó petit, lletsonet, llicsó o pixallits

– Característiques de la planta

→ Caràcters morfològics de la varietat i cicle vegetatiu de la planta

El lletsó és una planta d'entre 30 i 80 centímetres. Té les fulles gairebé dividides fins al nervi central, amb lòbuls arrodonits i allargats. La tija, per dins, presenta un làtex blanc característic del gènere. Presenta una roseta basal poc densa i, quan floreix, genera tiges ramificades estretes d'on sortirà la flor a dalt. Les fulles tenen un peciol estret. Les flors tenen un color groc intens, amb llargues lígules⁽³⁷⁾. El seu cicle és anual.

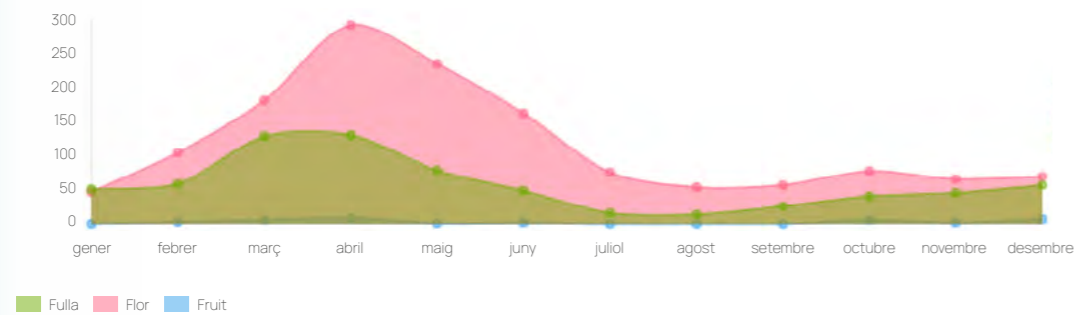


Figura 20. Fenologia de la planta a l'hemisferi nord, segons observacions de ciència ciutadana a partir de Pl@ntnet (2022).

→ Similituds o diferències amb altres varietats o espècies

Els capitols tenen a la seva base una pilositat amb aspecte de cotó blanc, caràcter que permet diferenciar-lo dels altres *Sonchus* sp. Comparteix hàbitat amb *Sonchus oleraceus*.

→ Origen, distribució i hàbitat

Es tracta d'una planta de contrades mediterrànies distribuïda des del Mediterrani fins al Pakistan i part d'Àfrica. A més a més, ha estat introduïda i s'ha naturalitzat als continents americans i a Austràlia. Busca ambients oberts i assolellats. Creix entre els 0 i 1300 metres d'altitud.

→ Resistència

Té una forta capacitat de propagació i pot arribar a fer comunitats extenses si hi ha les condicions climàtiques favorables. Ben resistent a sòls bàsics.



Planta



Fulla



Floració



Llavor

Figura 21. Fotografies de la vista general de la planta, fulla i floració del lletsó a partir d'imatges d'ús lliure de Pl@ntnet (2022).

– Informació etnobotànica

→ Parts utilitzades i recollecció

S'utilitzen les fulles. Es poden agafar al llarg de l'any excepte a l'hivern.

→ Propietats

És una planta amb alt contingut de vitamina C i betacarotens. També té un alt contingut en calci, sodi, potassi, ferro, coure i manganès juntament amb polifenols i tocoferols.

Aquests elements fan que aquesta planta tingui propietats antioxidants, antisèptiques, astringents i antifúngiques.

→ Què i com es menja?

Les fulles i les flors es poden menjar tant crues com cuites en amanides o sopes i farcits.

→ Altres usos

En l'àmbit de la medicina, és utilitzada en ferides infectades, sarna, cremades, grans, èczemes, dermatitis i contagis de tnyes provinents del contacte humà amb animals, especialment amb conills.

→ Contraindicacions

El làtex de la planta pot causar dermatitis de contacte.

– Viabilitat i conservació de les llavors

Per tal de poder reproduir la planta de nou a partir de llavor cal, en primer lloc, seleccionar aquells exemplars que més representin el criteri seleccionat. Normalment, se selecciona la planta més vigorosa però també la més resistent a fenòmens adversos.

Per tal de recollir les llavors dels individus seleccionats, cal esperar que aquests hagin florit i hagin donat lloc a les llavors, situades en forma de plomall esfèric on anteriorment hi havia la flor. Quan aquestes s'hagin assecat i costi poc arrencar-les ja es pot procedir a collir-les.

Cal conservar aquestes llavors en un lloc fresc (5-7 °C), amb baixa humitat (5-10%) i amb una temperatura estable. Per afavorir la seva conservació s'aconsella guardar-les en un pot tancat hermèticament i amb una bosseta dessecant (gel de sílice) per tal d'absorbir la humitat que hi pugui aparèixer dins el pot.

11. Llúpol

– Identificació

Nom comú: Llúpol | **Nom científic:** *Humulus lupulus*
Família: Cannabaceae | **Altres denominacions:** boca del llop, carbassilla (rossellonès), esparga, espàrgol, espàrrac bord, herba cervesera, herba de la cervesa, cervesina, escanyapoll vidalba, vidaula, vidaura o vidària



– Característiques de la planta

→ Caràcters morfològics de la varietat i cicle vegetatiu de la planta

Planta herbàcia, de la família de les cannabàcies, perenne, enfiladissa⁽³⁸⁾, dioica⁽³⁹⁾, de fulles oposades⁽⁴⁰⁾, amplament ovades⁽⁴¹⁾ o palmatilobulades^{(42) (43)}, dentades, i de flors verdes, les femenines en inflorescències estrobiliformes⁽⁴⁴⁾ (recorden a una carxofa), proveïda de rizoma⁽⁴⁵⁾. La planta de llúpol es pot reproduir de diverses maneres, essent els rizomes, els esqueixos o les llavors les formes més comunes. Els fruits són petits fruits secs marrons. Les llavors també són molt petites: 1.000 peces amb un pes de 2 a 4 grams.

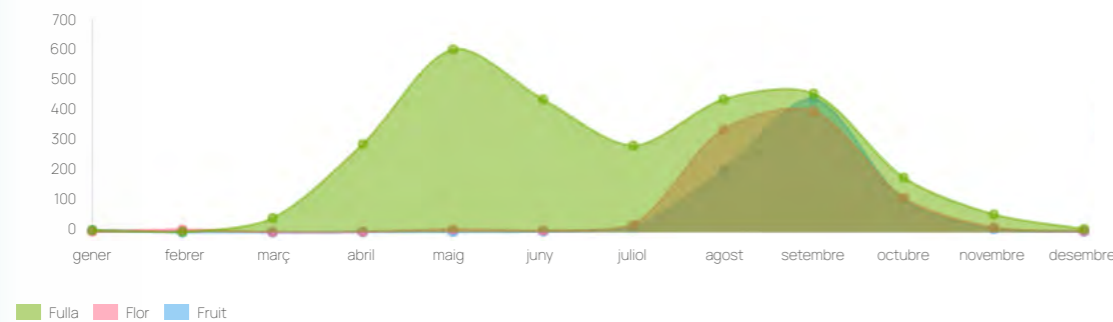


Figura 22. Fenologia de la planta a l'hemisferi nord, segons observacions de ciència ciutadana a partir de Pl@ntnet (2022).

→ Similituds o diferències amb altres varietats o espècies

Hi ha varietats de llúpol seleccionades per obtenir aromes particulars, però la planta silvestre i la cultivada per a la indústria cervesera no difereixen gaire..

→ Origen, distribució i hàbitat

El llúpol és originari de zones temperades septentrionals d'Europa, Àsia i Amèrica, i creix de forma silvestre a boscos de ribera i bardisses humides des del nivell del mar fins als 1500 m. Es troba dispersa per tota la península Ibèrica, però és més freqüent a la part nord. Als Països Catalans en estat silvestre només es troba en la meitat nord de Catalunya, en la vegetació de ribera adjacent als rius que baixen dels Pirineus i altres zones més baixes.

→ Resistència

Presenta poca resistència a la sequera, ja que sempre necessita una mica d'aigua o llocs humits per a créixer. En canvi, en ser enfiladissa, no presenta problemes de poca lluminositat.

– Informació etnobotànica

→ Parts utilitzades i recol·lecció

Flors femenines, brots i fulla. Les flors es cullen en plena floració de setembre a finals d'octubre i els brots de març a maig.



Planta



Fulla



Floració femenina



Floració masculina

→ Propietats

A la base de les inflorescències hi ha glàndules riques en resines, que contenen àcids, polifenols i olis essencials.

Això fa que tingui propietats sedants, digestives, diürètiques, laxants i anafrodisiaques.

→ Què i com es menja?

En l'elaboració de cervesa s'utilitzen les inflorescències femenines, que li donen la seva aroma característica. A més d'aquest ús també es cuina, on els brots primaverals de llúpol es mengen ben cuits. Les flors, fulles i arrels seques es consumeixen en infusions.

→ Altres usos

S'utilitza en herbes medicinals per tractar estats d'ansietat, inquietud, excitació nerviosa i insomni, per afavorir els processos digestius i per al tractament de la inflamació de la mucosa intestinal. En el passat, s'utilitzava per a la concepció i per als trastorns de la menopausa, tractament de la pell de la tuberculosi.

Els sarments⁽⁴⁶⁾ de llúpol contenen fibres tèxtils utilitzades en la indústria tèxtil i paperera.

→ Contraindicacions

El consum de llúpol està contraindicat si s'està prenent antidepressius, embarassada o en període de lactància.

– Viabilitat i conservació de les llavors

Per tal de poder reproduir la planta de nou cal, en primer lloc, seleccionar aquells exemplars que més representin el criteri seleccionat. Normalment, es selecciona la planta més vigorosa però també la més resistent a fenòmens adversos.

El llúpol pot reproduir-se tant per sembra com per rizoma com per esqueixos. Entre rizomes de llúpol i plantes obtingudes per esqueixos, ambdues opcions són vàlides per cultivar llúpol destinat a elaborar cervesa artesana, ja que al tractar-se de reproducció vegetativa, les plantes resultants seran genèticament idèntiques a la planta originària.

En canvi, si es vol conservar llavor haurem d'esperar que aquestes s'assequin i aleshores recollir-les. S'ha d'anar amb compte ja que són molt petites i és fàcil que s'escapin.

Cal conservar aquestes llavors en un lloc fresc (5-7 °C), amb baixa humitat (5-10%) i amb una temperatura estable. Per afavorir la seva conservació s'aconsella guardar-les en un pot tancat hermèticament i amb una bosseta dessecant (gel de sílice) per tal d'absorbir la humitat que hi pugui aparèixer dins el pot.

Figura 23. Fotografies de la vista general de la planta, fulla, floració i brots del llúpol a partir d'imatges d'ús lliure de Pl@ntnet (2022).

12. Malva comuna

– Identificació

Nom comú: Malva comuna | **Nom científic:** *Malva sylvestris*
Família: Malvaceae | **Altres denominacions:** malva major, malva de cementiri, formatgets, malva borda, malva de camp, malva de fogasseta, malva de prat, malva vera, malvera o vauma

– Característiques de la planta

→ Caràcters morfològics de la varietat i cicle vegetatiu de la planta

És una planta herbàcia perenne, biennal o vivaç quan les parts aèries són anuals i les subterrànies són persistents. Té un hàbit de creixement recte o paral·lel al terra pot mesurar entre 20 centímetres i més d'un metre d'alçària.

Les tiges són ramificades, prou llenyoses i cobertes de pèls blancs. La malva presenta una arrel fusiforme⁽⁴⁷⁾, amb fulles palmatilobulades, alternes⁽⁴⁸⁾ i peciolades (peciol) que mostren 5 lòbuls amb el marge crenat o serrat. Les flors, hermafrodites⁽⁴⁹⁾ amb cinc pètals, són grans i solitàries, i es localitzen a l'axil·la de les fulles.

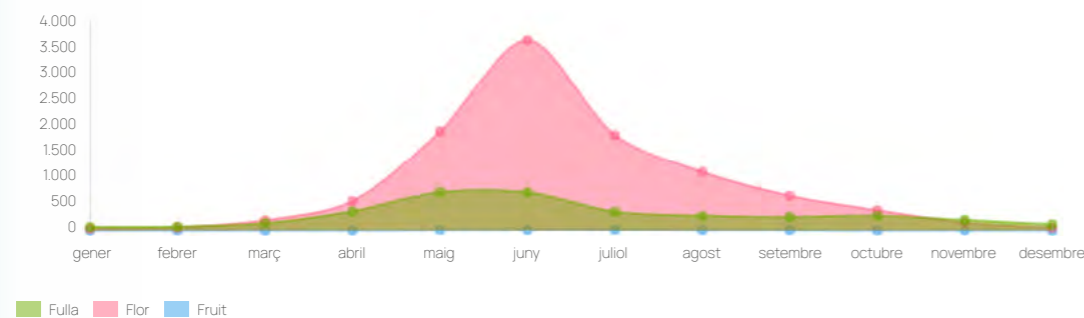


Figura 24. Fenologia de la planta a l'hemisferi nord, segons observacions de ciència ciutadana a partir de Pl@ntnet (2022).

→ Similituds o diferències amb altres varietats o espècies

Malva és un gènere que té entre 25 i 30 espècies de vegades molt semblants entre si, fins i tot pel que fa a les seves propietats. Aquesta malva es diferencia de *Lavatera cretica*, que viu als mateixos hàbitats, pel cal·licle⁽⁵⁰⁾, que és petita i lineal en lloc de ser ampla i triangular. A més, el color dels pètals és morat vermellós, mentre que *Lavatera cretica* els té de color liliaci clar.

→ Origen, distribució i hàbitat

Distribució generalment mediterrània. És originària d'Europa, però també es troba a Àsia occidental i al Nord d'Àfrica. A Catalunya és freqüent a terres baixes i muntanyes baixes no gaire plujoses. És força comuna a les Balears, el País Valencià i Catalunya, i hi creix fins als 1600 metres d'altura als erms, vora els camins, als marges i a prop de les poblacions preferint els sòls nitrificats i alterats.

→ Resistència

Aquesta planta resisteix molt bé els espais pertorbats per l'acció humana i els alts continguts en nitrogen. També aguanta bé la sequera.



– Informació etnobotànica

→ Parts utilitzades i recollecció

Arrel, flors i fulles. L'arrel es cull a la tardor, les flors d'abril a agost i les fulles a l'estiu.

→ Propietats

Gràcies a l'alta presència de mucilags que contenen especialment les fulles té propietats laxants i diürètiques, lenitives i antiinflamatòries (juntament amb les antocianines, presents principalment en les flors), té poder calmant i expectorant.

→ Què i com es menja?

Les fulles de malva, recollides quan són més tendres, es cuinen o s'assequen per a infusions, les flors s'assequen o s'utilitzen fresques en amanides o en escabetx.

→ Altres usos

Eficaç en cas de gastritis o reflux gastroesofàgic, ajuda a tractar irritacions i úlceres intestinals. És molt útil en cas de refredats i inflamació de les vies respiratòries, calma la tos, redueix la mucositat i la inflor a les amígdales, en cas de mal de coll. Les compreses de malva d'ús extern sobre la pell són adequades per ser utilitzades en les zones més delicades del cos, per exemple per refrescar i descongestionar, per cremades solars o descamació per sequedat excessiva de la pell.

→ Contraindicacions

Excepte per a alguns subjectes especialment sensibles, no té contraindicacions ni efectes secundaris a dosis normals d'ús. Fins i tot la llarga tradició d'ús l'indica com una planta segura.

No obstant això, abans de prendre malva durant l'embaràs és bo contactar amb el seu metge per verificar la conveniència d'ús i possiblement les dosis recomanades.

– Viabilitat i conservació de les llavors

Per tal de poder reproduir la planta de nou cal, en primer lloc, seleccionar aquells exemplars que més representin el criteri seleccionat. Normalment, es selecciona la planta més vigorosa però també la més resistent a fenòmens adversos.

Per tal de recollir les llavors dels individus seleccionats, cal esperar que aquests hagin florit i hagin donat lloc a una estructura en forma de rosquilla composta per 12 aquenis. Quan aquesta estructura s'hagi assecat ja es pot procedir a collir la llavor.

Cal conservar aquestes llavors en un lloc fresc (5-7 °C), amb baixa humitat (5-10%) i amb una temperatura estable. Per afavorir la seva conservació s'aconsella guardar-les en un pot tancat hermèticament i amb una bosseta dessecant (gel de sílice) per tal d'absorbir la humitat que hi pugui aparèixer dins el pot.



Planta



Fulla



Floració

Figura 25. Fotografies de la vista general de la planta, fulla, floració de la malva a partir d'imatges de l'Ajuntament de Girona i d'imatges d'ús lliure de Pl@ntnet (2022).

13. Matallums

– Identificació

Nom comú: Matallums | **Nom científic:** *Sisymbrium irio*
Família: Brassicaceae | **Altres denominacions:** bufallums, apagallums o ravenissa

– Característiques de la planta

→ Caràcters morfològics de la varietat i cicle vegetatiu de la planta

Es tracta d'una planta de 90 centímetres d'alçada aproximadament, amb les tiges rectes i llises. Es caracteritza per tenir un raïm a la part de dalt de la tija que creix a mesura que van madurant les flors. Les flors obertes a la part de dalt són diminutes amb pètals grocs. Les fulles són tendres, estan molt retallades, i tenen un lòbul terminal més gran que els altres. Està compost per una essència sulfurada.

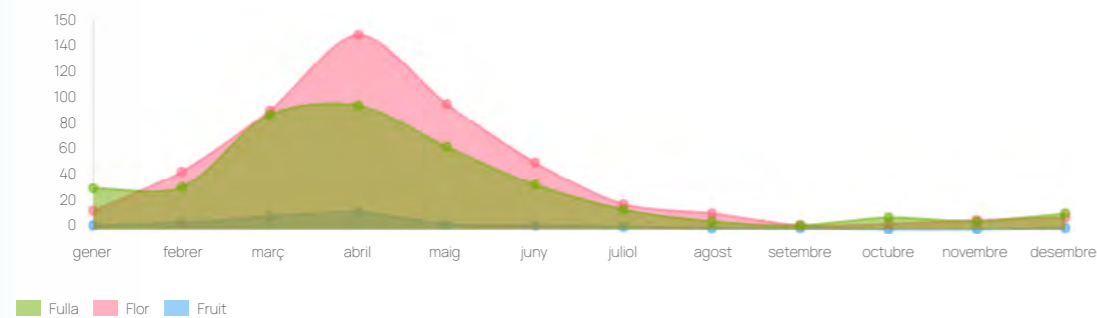


Figura 26. Fenologia de la planta a l'hemisferi nord, segons observacions de ciència ciutadana a partir de Pl@ntnet (2022).

→ Similituds o diferències amb altres varietats o espècies

Pot compartir hàbitat amb altres espècies de *Sisymbrium*, però el caràcter de la llargària dels fruits immadurs la delata.

→ Origen, distribució i hàbitat

Originària d'Europa meridional, central i nord d'Àfrica, però actualment està distribuïda a escala mundial. Creix en ambients ruderals i urbans i entre els 0 i 1400 metres d'altura.

→ Resistència

Presenta molta resistència a la sequera i a sòls pertorbats i urbans.

– Informació etnobotànica

→ Parts utilitzades i recollecció

S'utilitzen les fulles de la base de la planta. Se sol collir entre gener i setembre.

→ Propietats

És una planta que presenta molt potassi i calci, a causa del sòls on acostuma a créixer amb alt contingut de carbonat càlcic. Les sals minerals, flavonoides i tanins presents a la planta estan lligades a propietats diürètiques, depuratives, diaforètiques, antiinflamatòries, expectorants i emol·lients.

→ Què i com es menja?

Se n'aprofiten els fulles per a menjar en amanides.

→ Altres usos

En medicina popular, com la resta de les plantes que pertanyen a la família de les crucíferes, se sol utilitzar com a antiescòrbic. S'ha utilitzat per curar nafres i ferides o sanar problemes de gola. També es considerava un bon reconstituent i purificador de fetge.

→ Contraindicacions

Aquesta planta no presenta contraindicacions.

– Viabilitat i conservació de les llavors

Per tal de poder reproduir la planta de nou cal, en primer lloc, seleccionar aquells exemplars que més representin el criteri seleccionat. Normalment, es selecciona la planta més vigorosa però també la més resistent a fenòmens adversos.

Per tal de recollir les llavors dels individus seleccionats, cal esperar que aquests hagin florit i hagin donat lloc a un petit aqueni negre brillant caracteritzat per una olor dolça. Quan aquesta estructura s'hagi assecat ja es pot procedir a collir la llavor.

Cal conservar aquestes llavors en un lloc fresc (5-7 °C), amb baixa humitat (5-10%) i amb una temperatura estable. Per afavorir la seva conservació s'aconsella guardar-les en un pot tancat hermèticament i amb una bosseta dessecant (gel de sílice) per tal d'absorbir la humitat que hi pugui aparèixer dins el pot.



Planta



Fulla



Floració

Figura 27. Fotografies de la vista general de la planta, fulla i floració del matallums a partir d'imatges de l'Ajuntament de Girona i d'imatges d'ús lliure de Pl@ntnet (2022).

14. Parietària

– Identificació

Nom comú: Parietària | **Nom científic:** *Parietaria officinalis*
Família: Urticaceae | **Altres denominacions:** Herba roquera, rocamorella, morellosa, herba apegalosa, maia, herba de la mare de Déu o cama roja, blet de paret, morella roquera

– Característiques de la planta

→ Caràcters morfològics de la varietat i cicle vegetatiu de la planta

Es reconeix per la tija curta, de la qual surten les branques petites quadrangulades, erectes o recolzades a terra, vermelloses, de fins a 70 centímetres d'alçada, més o menys ramificats. Les fulles tenen pecíols llargs, són lanceolades, punxegudes, rugoses a la part superior, vellutades a la inferior que fan que s'enganxin a la roba. Les flors són verdes i estan situades cap a l'àpex de les branquetes al començament de la línia del cabell de les fulles. El fruit és un petit aqueni.

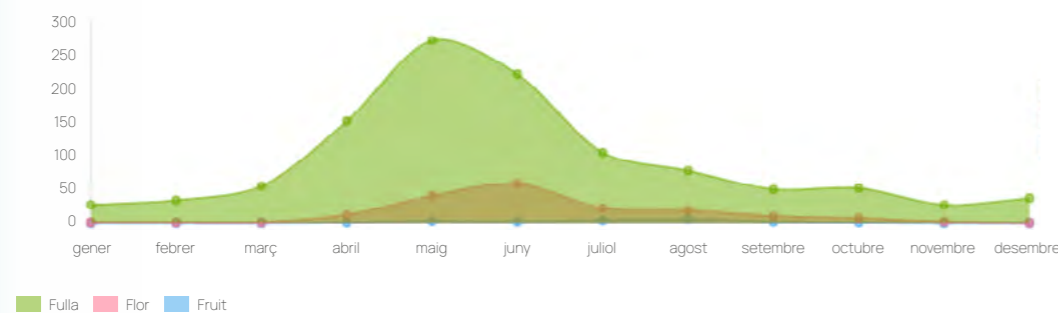


Figura 28. Fenologia de la planta a l'hemisferi nord, segons observacions de ciència ciutadana a partir de Pl@ntnet (2022).

→ Similituds o diferències amb altres varietats o espècies

És molt similar a la *Parietaria judaica* amb la qual té molts usos i propietats en comú, però aquesta darrera és més gran, amb fulles menys lanceolades, petites i toves, sovint erectes i més ramificades.

→ Origen, distribució i hàbitat

Es troba a Europa meridional i central, també al nord d'Àfrica i a l'Àsia occidental, Catalunya, el País Valencià i a les Illes Balears. El nom *Parietaria* deriva del llatí *paries* que significa mur o paret, per què creix sobre murs, parets, esclotxes de roques, solars, cases velles o vores de camins, i prefereix els sòls nitrificats, també sol créixer més en zones on hi ha ombra i humitat durant algunes hores del dia, fins a 600 metres d'altura.

→ Resistència

Presenta molta resistència a la sequera i a sòls pertorbats i urbans.



– Informació etnobotànica

→ Parts utilitzades i recollecció

S'utilitzen totes les parts aèries de la planta, fulles, tiges i flors. Se sol collir en floració de maig a setembre, però per les fulles també es pot recollir entre març i juny i durant octubre i novembre.

→ Propietats

És una planta que presenta molt potassi i calci, a causa dels sòls on acostuma a créixer amb alt contingut de carbonat càlcic. Les sals minerals, flavonoides i tanins presents a la planta estan lligades a propietats diürètiques, depuratives, diaforètiques, antiinflamatòries, expectorants i emol·lients.

→ Què i com es menja?

Es cull tota la planta. Es pot utilitzar per fer infusions, però s'ha de fer ràpidament un cop collida en una zona d'ombra, en cas contrari s'ennegreix. També se'n poden fer sopes. De les fulles fresques també es pot obtenir un deliciós suc.

→ Altres usos

En medicina popular, la parietària s'utilitza internament, en forma d'infusió o decocció, com a remei diürètic i antiinflamatori, especialment en cas d'afeccions urinàries. Externament, però, la medicina tradicional utilitza aquesta planta per a la preparació de cataplasmes amb acció calmant, cicatritzant i antiinflamatòria; a més d'utilitzar-lo com a remei per contrarestar la picor.

S'utilitza tradicionalment per netejar objectes de vidre, per eliminar incrustacions de pots i ampolles simplement afegint aigua a un grapat de fulles i agitar bé repetint si cal. En algunes regions s'utilitza com a repel·lent d'insectes.

→ Contraindicacions

El pol·len és freqüentment responsable d'al·lèrgies perennes. Evitar prendre parietària en cas d'hipersensibilitat coneguda a un o més components.

– Viabilitat i conservació de les llavors

Per tal de poder reproduir la planta de nou cal, en primer lloc, seleccionar aquells exemplars que més representin el criteri seleccionat. Normalment, es selecciona la planta més vigorosa però també la més resistent a fenòmens adversos.

Per tal de recollir les llavors dels individus seleccionats, cal esperar que aquests hagin florit i hagin donat lloc a un petit aqueni negre brillant caracteritzat per una olor dolça. Quan aquesta estructura s'hagi assecat ja es pot procedir a collir la llavor.

Cal conservar aquestes llavors en un lloc fresc (5-7 °C), amb baixa humitat (5-10%) i amb una temperatura estable. Per afavorir la seva conservació s'aconsella guardar-les en un pot tancat hermèticament i amb una bosseta dessecant (gel de sílice) per tal d'absorbir la humitat que hi pugui aparèixer dins el pot.



Planta



Fulla



Floració

Figura 29. Fotografies de la vista general de la planta, fulla i floració de la parietària a partir d'imatges de l'Ajuntament de Girona i d'imatges d'ús lliure de Pl@ntnet (2022).

15. Ortiga

– Identificació

Nom comú: ortiga | **Nom científic:** *Urtica dioica*
Família: Urticaceae | **Altres denominacions:** eixordiga, ortigola, xiripia.

– Característiques de la planta

→ Caràcters morfològics de la varietat i cicle vegetatiu de la planta

Ortiga de fulles ovalades, amb els marges dentats, i distribuïdes de manera oposada. Té la tija quadrangular i d'uns 80-100 centímetres d'alçada. Presenta tricomes⁽⁵¹⁾, responsables de transmetre l'àcid fòrmic que fa que tocar la planta sigui urticant. Les flors són verdoses i petites i no desprenen cap aroma.



Figura 30. Fenologia de la planta a l'hemisferi nord, segons observacions de ciència ciutadana a partir de Pl@ntnet (2022).

→ Similituds o diferències amb altres varietats o espècies

S'assembla a *Urtica membranacea*, amb la que comparteix els mateixos hàbitats. Es diferencia perquè les flors envolten completament el peduncle que les sosté, mentre que en *Urtica membranacea* queda lliure de flors la part inferior del peduncle. També la podem distingir d'*Urtica urens*, ja que aquesta darrera és molt més petita que *Urtica dioica*.

→ Origen, distribució i hàbitat

Es tracta d'una planta pluriregional de les contrades mediterrànies. Molt comú en llocs humits, presents des dels mars fins a la muntanya, en sòls àrids i camps de conreu al llarg de les vores dels camins. Prefereix terres remogudes i fèrtils i amb una elevada concentració de nitrogen. Va dels 0 fins als 2450 metres d'altura.

→ Resistència

Es tracta d'una planta molt resistent a sòls degradats i contaminats, inclús cultius amb elevada sobrefertilització sintètica.



Planta



Planta



Fulla



Floració

Figura 31. Fotografies de la vista general de la planta, fulla i floració de l'ortiga a partir d'imatges de l'Ajuntament de Girona i d'imatges d'ús lliure de Pl@ntnet (2022).

– Informació etnobotànica

→ Parts utilitzades i recollecció

D'aquesta planta s'utilitzen les fulles i les flors. Les podem recollir de febrer a octubre en els dos casos. Per tal de recollir-les sense fer-se mal, es recomana fer-ho amb guants, una bossa on posar-les dins, roba llarga i unes tises. Aquestes deixen de picar al cap d'un dia d'haver-les collit o bé si es bullen.

→ Propietats

L'ortiga presenta concentracions molt grans de calci i concentracions rellevants de potassi, fòsfor, zinc i ferro. També conté secretina i àcids orgànics. Això fa que presenti propietats antibacterianes i antimicrobianes així com diürètiques, remineralitzants, analgèsiques i estimulants.

→ Què i com es menja?

Les fulles es poden menjar tant crues com cuites, però si són crues s'han de triturar, ja que d'aquesta manera es trenquen les vesícules i el component urticant. Se'n poden fer cremes fresques, sucs, sopes com a farcit o bé en truites.

→ Altres usos

En l'àmbit de la medicina, s'utilitza per a disminuir els nivells de sucre i per a baixar la pressió arterial. També té beneficis en casos de psoriasis, èczemes habituals a la pell, molèsties urinàries, rebaixar el dolor i a reduir l'efecte de radicals lliures.

En agricultura, també s'utilitza com a preventiu contra malalties de cultius (mildiu, oïdi...) i contra certs de paràsits (aranya vermella i pugons).

→ Contraindicacions

Aquesta planta no és recomanada per a persones en període de lactància o embarassades, i persones amb patologies amb insuficiència cardíaca o hipotensió. La seva ingesta excessiva és perjudicial per a la salut.

– Viabilitat i conservació de les llavors

Per tal de poder reproduir la planta de nou cal, en primer lloc, seleccionar aquells exemplars que més representin el criteri seleccionat. Normalment, se selecciona la planta més vigorosa però també la més resistent a fenòmens adversos.

Per tal de recollir les llavors dels individus seleccionats, cal esperar que aquests hagin florit. Aquestes són petites i es concentren arran de la tija. Quan aquesta estructura s'hagi assecat ja es pot procedir a collir la llavor.

Cal conservar aquestes llavors en un lloc fresc (5-7 °C), amb baixa humitat (5-10%) i amb una temperatura estable. Per afavorir la seva conservació s'aconsella guardar-les en un pot tancat hermèticament i amb una bosseta dessecant (gel de sílice) per tal d'absorbir la humitat que hi pugui aparèixer dins el pot.

16. Plantatges fulla estreta

– Identificació

Nom comú: plantatge de fulla estreta | **Nom científic:** *Plantago lanceolata*
Família: Plantaginaceae | **Altres denominacions:** cinc-costures, cinc-nervis, cinc-venes, cinc-costelles, herba de cinc ratlles, herba de cinc nervis o plantatge lanceolat

– Característiques de la planta

→ Caràcters morfològics de la varietat i cicle vegetatiu de la planta

Fulles lanceolades, acuminades, enter o més o menys dentat i amb 3-5 nervis, peciolades, més rarament sèssils, aquestes formen una roseta a partir de la qual es formen les tiges florals. Les flors es disposen en una espiga ovoide⁽⁵²⁾ o oblonga⁽⁵³⁾ densa. El fruit és una càpsula, oblonga, obtusa i bilocular⁽⁵⁴⁾. Les arrels són secundàries per un rizoma llenyós i engrandit.

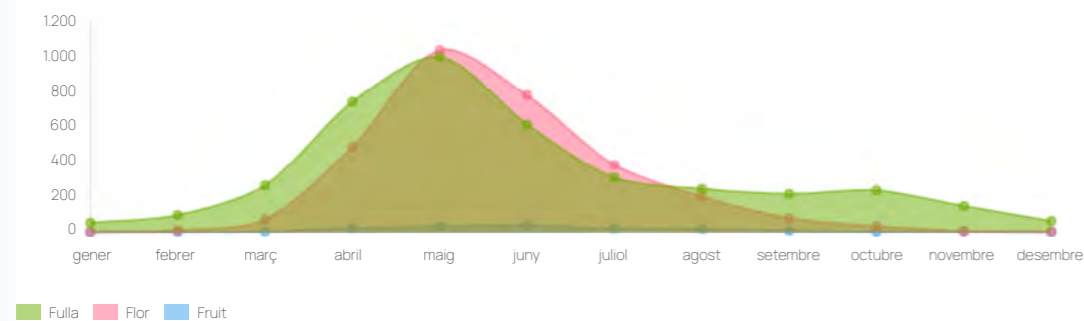


Figura 32. Fenologia de la planta a l'hemisferi nord, segons observacions de ciència ciutadana a partir de Pl@ntnet (2022).

→ Similituds o diferències amb altres varietats o espècies

De la mateixa família formen part de *Plantago maior*, amb peciols més llargs i fulles més grosses i amples, i *Plantago media*, amb fulles intermèdies entre les espècies anteriors. Tenen en comú moltes característiques morfològiques però també tots els usos i propietats.

→ Origen, distribució i hàbitat

La zona d'origen és eurasiàtica, però, cosmopolita, es troba a tot Catalunya, Comunitat Valenciana i Illes Balears. Molt comú en llocs humits, presents des dels mars fins a la muntanya, en prats secs, en sòls àrids i camps de conreu al llarg de les vores dels camins fins als 2000 metres d'altura.

→ Resistència

Es tracta d'una espècie molt adaptada a la sega i al trepig, juntament amb la resta de plantatges, a causa de la seva forma en roseta basal, també presenta molta resistència a la pastura.



– Informació etnobotànica

→ Parts utilitzades i recollecció

D'aquesta planta s'utilitzen les arrels, les fulles, les llavors i tota la part aèria. Les arrels es cullen tot l'any, les fulles i tota la planta de maig a setembre les llavors a finals d'estiu o tardor

→ Propietats

El plantatge conté mucilags, tanins, minerals i hidrats de carboni. Les seves propietats més importants són antiinflamatoris (sobretot en l'aparell respiratori), antibacterià, anticatarral i expectorant, antidiarreic, depuratiu, digestiu, diürètic, hemostàtic, emol·lient, laxant.

→ Què i com es menja?

De les fulles es pot obtenir el suc, es poden bullir i combinar amb sopes i amanides, o assecat-les i utilitzar-les per a infusions. Per a ús culinari és recomanable collir la planta abans que pugin les tiges de la flor perquè és més tendra i amb millor sabor.

→ Altres usos

Gràcies a l'acció antiinflamatòria, antibacteriana i expectorant de la qual està dotat el plantatge, s'utilitza àmpliament en el tractament de refredats i malalties de les vies respiratòries, com la tos i la bronquitis.

El plantatge és particularment útil en el tractament d'aquests trastorns també gràcies als mucilags que conté, que exerceixen una acció protectora a les mucoses respiratòries.

Es pot utilitzar com a remei extern en cas d'inflamacions de la pell preparant la decocció per a ús extern aplicat directament a la zona de la pell a tractar, i inflamació de les mucoses de la cavitat orofaringia per esbandida i gàrgares. La fricció de les fulles fresques sobre les ferides condueix a una cicatrització més ràpida. El plantatge és ideal per a aquells amb problemes d'acne i contra les cremades solars per l'exposició solar.

→ Contraindicacions

El plantatge i els seus extractes no han de causar efectes secundaris. Tanmateix, aquesta ocurrència no es pot excloure completament, de la mateixa manera que no es poden excloure les reaccions al·lèrgiques en persones sensibles.

– Viabilitat i conservació de les llavors

Per tal de poder reproduir la planta de nou cal, en primer lloc, seleccionar aquells exemplars que més representin el criteri seleccionat. Normalment, se selecciona la planta més vigorosa però també la més resistent a fenòmens adversos.

Per tal de recollir les llavors dels individus seleccionats, cal esperar que aquests hagin florit. Els fruits són càpsules ovoides en les quals es formen 1 o 2 llavors que tenen una cara interna còncava i són poques (1 o 2). Els cotilèdons són paral·lels a la part ventral, la seva longitud és de 3 mil·límetres. Quan aquesta estructura s'hagi assecat ja es pot procedir a collir la llavor.

Cal conservar aquestes llavors en un lloc fresc (5-7 °C), amb baixa humitat (5-10%) i amb una temperatura estable. Per afavorir la seva conservació s'aconsella guardar-les en un pot tancat hermèticament i amb una bosseta dessecant (gel de sílice) per tal d'absorbir la humitat que hi pugui aparèixer dins el pot.



Planta



Fulla



Floració

Figura 33. Fotografies de la vista general de la planta, fulla i floració del plantatge de fulla estreta a partir d'imatges de l'Ajuntament de Girona i d'imatges d'ús lliure de Pl@ntnet (2022).

17. Ravenissa blanca

– Identificació

Nom comú: Ravenissa Blanca | **Nom científic:** *Diplotaxis erucoides*
Família: brassicàcies | **Altres denominacions:** ravenissa blanca, ravanell, ravenell, ravenell blanc, ravenís, ravenissa blanca, ravenissa borda, ravenisses, caps blancs, cardet, citró, citró blanc, ervianes, eruga silvestre, flor blanca, herbes blanques, ruca i morritort

– Característiques de la planta

→ Caràcters morfològics de la varietat i cicle vegetatiu de la planta

Planta herbàcia anual, de 20-60 cm d'alçada, amb tija verda, estriada, erecta, frondosa, ramificada, amb pèls dispersos molt petits, i arrel dura. Les fulles són ovalades, allargades i amb pilositat⁽⁵⁵⁾. Les fulles basals poden arribar als 15 cm de longitud i són lobulades, peciolades i disposades en roseta, les superiors són sèssils i alternes. Les flors són hermafrodites i en presenten 4 o 5 al final de la tija. Es recullen en inflorescències agrupades i les superiors són més joves amb pètals blancs i sèpals rosats. El fruit, portat per un pedicel⁽⁵⁶⁾ 2-3 vegades més curt, és una siliqua⁽⁵⁷⁾ lineal que conté 40-80 llavors.

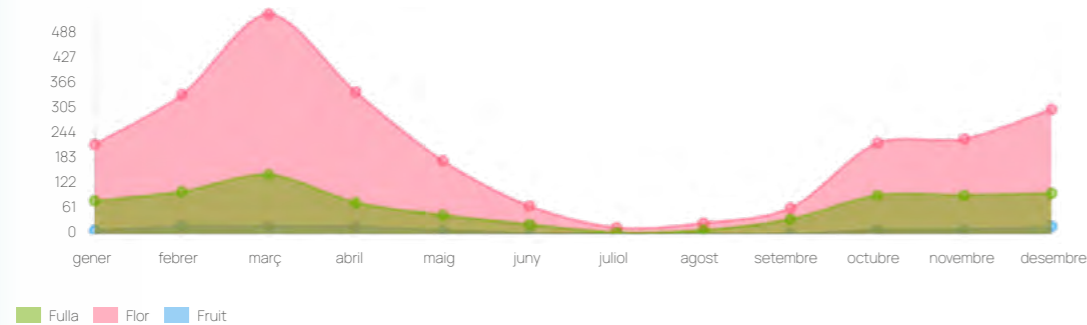


Figura 34. Fenologia de la planta a l'hemisferi nord, segons observacions de ciència ciutadana a partir de Pl@ntnet (2022).

→ Similituds o diferències amb altres varietats o espècies

Encara que la pinata és molt semblant, en la part vegetativa, a les pigues brassicàcies, la flor tan característica elimina qualsevol dubte.

→ Origen, distribució i hàbitat

L'espècie és nativa i es difon principalment a la conca del Mediterrani occidental

És una espècie extremament abundant al litoral, prelitoral i interior de Catalunya, mentre que rareja al Pirineu, durant el període de floració cobreix prats, oliveres i ametllers de color blanc, no es troba per sobre de 1.000 metres d'altiu.



– Informació etnobotànica

→ Parts utilitzades i recollecció

Les parts utilitzades són fulles i flors i es poden recollir durant gairebé tot l'any, les flors estan presents en grans quantitats sobretot de març al juny.

→ Propietats

Ric en fòsfor, potassi i calci, per la qual cosa la seva aportació adequada és important per a la salut del sistema ossi i per a l'estructura de dents i ungles, disminueix la pressió arterial, útil per a la salut del cor i del sistema muscular. També té una funció digestiva.

→ Què es menja?

Les flors crues es mengen en amanides o com a guarnició per als plats, les fulles es poden menjar tant crues com cuites.

Les seves llavors són conegudes popularment com a "wasabi mediterrani" i les fulles tenen un sabor entre el de la ruca i el de la mostassa. En l'antiguitat es menjava crua en amanides o s'utilitzava en brous.

→ Altres usos

En veterinària ha estat emprada com a galactòfuga⁽⁵⁸⁾, per fer perdre la llet a les vaques. S'utilitza com a planta per a la coberta vegetal enmig de les fileres en viticultura i cultiu d'oliveres per a l'acció de defensa contra plagues i fongs del sòl que condueixen a un millor estat sanitari del sòl.

→ Contraindicacions

El consum de coets no té contraindicacions particulars, excepte, per descomptat, els al·lèrgics. Sempre és bo no consumir massa, perquè podria tenir efectes irritants, sobretot en el tracte gastrointestinal

– Viabilitat i conservació de les llavors

El fruit, portat per un pedicel 2-3 vegades més curt, és una siliqua lineal que conté 40-80 llavors.

Cal conservar aquestes llavors en un lloc fresc (5-7 °C), amb baixa humitat (5-10%) i amb una temperatura estable. Per afavorir la seva conservació s'aconsella guardar-les en un pot tancat hermèticament i amb una bosseta dessecant (gel de sílice) per tal d'absorbir la humitat que hi pugui aparèixer dins el pot.



Planta



Fulla



Floració

Figura 35. Fotografies de la vista general de la planta, fulla i floració de ravenissa blanca a partir d'imatges de l'Ajuntament de Girona i d'imatges d'ús lliure de Pl@ntnet (2022).

18. Colitxos

– Identificació

Nom comú: Colitxos | **Nom científic:** *Silene vulgaris*

Família: Cariofil·làcies | **Altres denominacions:** Colitxos, colís, colissos, coníell, conielles, conillera, conillets, conillets de bancal, conillets de marge, conillets de pastor, conillets dels petets, conillets sense ulls, botets, herba dels pets, esclafidors, escruixidors, herba, petosa, espetegueres, patacs, pets, petadors, petapetons, petets, pets de llop, trons, tro, xiulets, xiulets de lladre o cruixideres

– Característiques de la planta

→ Caràcters morfològics de la varietat i cicle vegetatiu de la planta

El silè és una planta herbàcia perenne que pot arribar als 50-60 centímetres d'alçada amb fusos florals erectes i prims. Té fulles de color verd cendra, oposades i ovalades, gairebé desproveïdes de pecíol i carnosos.

Les flors són blanques o de color blanc rosat, disposades a la part superior de les tiges i estan reunides en inflorescències penjants amb forma de campana inflada. Floreix de maig a juliol, depenent de la zona fins i tot fins a la tardor.

Es caracteritza per la seva capacitat de propagació vegetativa mitjançant rizomes.



– Informació etnobotànica

→ Parts utilitzades i recollecció

Les fulles i brots joves es poden collir de març a maig, o a la tardor (rebrot) però es cull només abans de la floració, perquè llavors les fulles basals es tornen massa coriàcies⁽⁵⁹⁾. Les arrels a la tardor.

→ Propietats

Les fulles fresques són font de fibra dietètica, elevats contingut de magnesi i potassi, de vitamina K i àcid fòlic, conté saponines, mucíl·lags i antioxidants.

Té acció laxant, diürètica i depurativa sobre el fetge. Les arrels, així com les de la saponària, es van utilitzar en l'antiguitat per les seves propietats nutritives i depuratives.

→ Què es menja?

És una de les herbes silvestres més delicioses, amb un sabor delicat. El silè s'utilitza especialment per brots i fulles. Es pot menjar cru, per exemple en amanides, però se sol cuinar i fer servir en receptes per preparar truites, quiches, sopes i risottos.

→ Altres usos

Utilitzada des de l'antiguitat, antigament *Silene vulgaris* s'utilitzava amb funcions terapèutiques, però no és un ús tradicional de la planta, tant és així que no forma part de la llista de plantes medicinals.

→ Contraindicacions

No té contraindicacions particulars, fins i tot si la ingestió de dosis altes pot causar un efecte molt laxant.

– Viabilitat i conservació de les llavors

El fruit és una càpsula petitona amb moltes llavors.

Cal conservar aquestes llavors en un lloc fresc (5-7 °C), amb baixa humitat (5-10%) i amb una temperatura estable. Per afavorir la seva conservació s'aconsella guardar-les en un pot tancat hermèticament i amb una bosseta dessecant (gel de sílice) per tal d'absorbir la humitat que hi pugui aparèixer dins el pot.

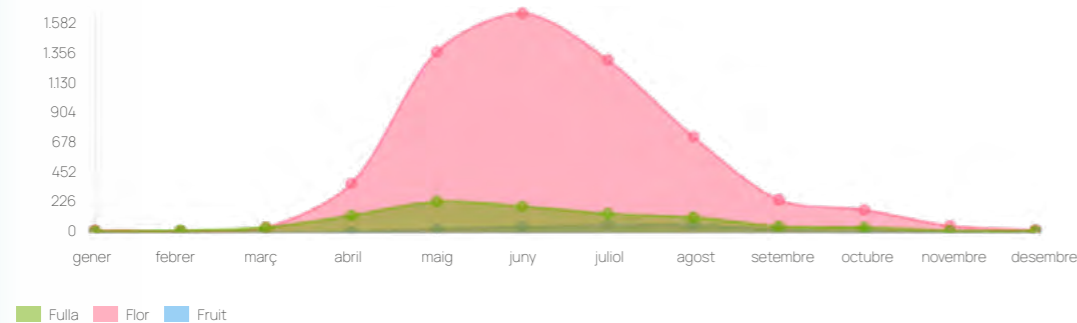


Figura 36. Fenologia de la planta a l'hemisferi nord, segons observacions de ciència ciutadana a partir de Pl@ntnet (2022).

→ Similituds o diferències amb altres varietats o espècies

En les primeres etapes de creixement del brot es podria confondre amb algunes asteràcies del gènere *Aster Solidago*, però afortunadament el seu color verd cendra és molt característic.

→ Origen, distribució i hàbitat

Aquesta planta és originària de les zones temperades d'Euràsia i de l'Àfrica del Nord. S'ha estès a l'Amèrica del Nord i Austràlia. Creix en llocs herbosos i camps, cultius intensius de secà, però també se'l pot trobar prop de parets i al llarg de camins de fins a més de 1.600 metres sobre el nivell del mar.

→ Resistència

Està perfectament adaptada a la sequera i presenta una gran capacitat de rebrot generant catifes molt denses al llarg de la tardor.

Avui dia és més difícil trobar prop de camps de conreu a causa de l'ús d'herbicides.



Planta



Fulla



Floració

Figura 37. Fotografies de la vista general de la planta, fulla i floració dels colitxos a partir d'imatges de l'Ajuntament de Girona i d'imatges d'ús lliure de Pl@ntnet (2022).

19. Tàrrec comú

– Identificació

Nom comú: Tàrrec | **Nom científic:** *Salvia verbenaca*
Família: Lamiàcies | **Altres denominacions:** Àrrec, herba de Santa Lucía, tarec, targa, terra, tèrrec, terri, tèrric o verbenca

– Característiques de la planta

→ Caràcters morfològics de la varietat i cicle vegetatiu de la planta

Planta herbàcia perenne aromàtica les fulles de color verd fosc basals, són peciolades amb làmina el·líptica i amb 3 - 4 lòbuls per costat. Les fulles de la tija són progressivament sèssils amb formes ovalades i lòbuls més profunds. La part aèria de la tija és erecta, ramificada a la part superior i pubescent⁽⁶⁰⁾. Les flors són hermafrodites, zigomorfes⁽⁶¹⁾, tetracíclics⁽⁶²⁾ i pentàmeres de color blau lila. Cada inflorescència té deu flors, menys que les altres sàlvies.

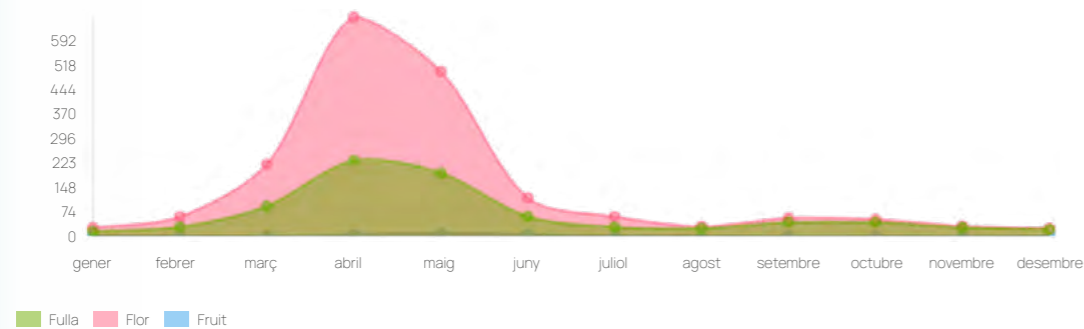


Figura 38. Fenologia de la planta a l'hemisferi nord, segons observacions de ciència ciutadana a partir de Pl@ntnet (2022).

→ Similituds o diferències amb altres varietats o espècies

Té fulles que poden assemblar-se a la forma i textura de les de la Berbena (*Verbena officinalis*) D'aquesta similitud prové el seu nom científic.

→ Origen, distribució i hàbitat

Nativa des de les Illes Britàniques al sud d'Europa, Nord d'Àfrica, Orient Pròxim, i Caucàs.

Es fa en terrenys argilosos secs, herbeis àrids, marges de camins, pedregars i terres remenades fins a 1.300 metres d'altura.

→ Resistència

És una planta extremadament resistent a la sequera.

– Informació etnobotànica

→ Parts utilitzades i recollecció

Les parts utilitzades d'aquesta planta són fulles i flors, les fulles es poden recollir durant tot el cicle de vida de la planta, les tapes de floració es cullen de març a juny.

→ Propietats

La planta conté oli essencial, saponina, àcids, resines, fitoestrògens. Té propietats, digestives, estimula el reg sanguini a la zona pèlvica i l'úter, en alguns casos, promou la menstruació, és hipotensora i oftàlmic⁽⁶³⁾. També pot contrarestar malalties respiratòries i orals com faringitis i laringitis. Pràcticament té propietats comunes amb la sàlvia.

→ Què es menja?

Les flors i les fulles s'utilitzen com condiment en carni, amanides i amb infusions. Les fulles joves de vegades es mengen fregides o confitades.

→ Altres usos

És una planta considerada mel·lífera, tradicionalment s'utilitzava les fulles per tractar ferides i talls.

→ Contraindicacions

Pot ser perillós en dones embarassades, evitar el contacte del tàrrec comú i de totes les sàlvies amb recipients de ferro. No es recomana el seu ús durant períodes prolongats de temps perquè podria donar efectes secundaris.

– Viabilitat i conservació de les llavors

El fruit és un tetraqueni, la forma és més o menys ovoide, les llavors, de color marró fosc, estan desproveïdes d'endosperma i són molt petites.

Cal conservar aquestes llavors en un lloc fresc (5-7 °C), amb baixa humitat (5-10%) i amb una temperatura estable. Per afavorir la seva conservació s'aconsella guardar-les en un pot tancat hermèticament i amb una bosseta dessecant (gel de sílice) per tal d'absorbir la humitat que hi pugui aparèixer dins el pot.



Planta



Fulla



Floració

Figura 39. Fotografies de la vista general de la planta, fulla i floració del tàrrec comú a partir d'imatges de l'Ajuntament de Girona i d'imatges d'ús lliure de Pl@ntnet (2022).

20. Verdolaga

– Identificació

Nom comú: Verdolaga | **Nom científic:** *Portulaca oleracea*
Família: Portulacàcies | **Altres denominacions:** Pulsallana, verdalaga, verdalagues, verdelaga, enciam de patena



– Característiques de la planta

→ Caràcters morfològics de la varietat i cicle vegetatiu de la planta

Es tracta d'una herba de cicle anual de tiges i fulles una mica carneses i lluent. Les fulles són oposades amb l'àpex més ample que la resta de la fulla, de vegades una mica escotat. Fa unes flors grogues, petites i sèssils, poc aparents i amb els pètals caducs, per la qual cosa és més fàcil de veure les poncelles o els fruits capsulars. Sovint les tiges prenen unes coloracions vermelloses.

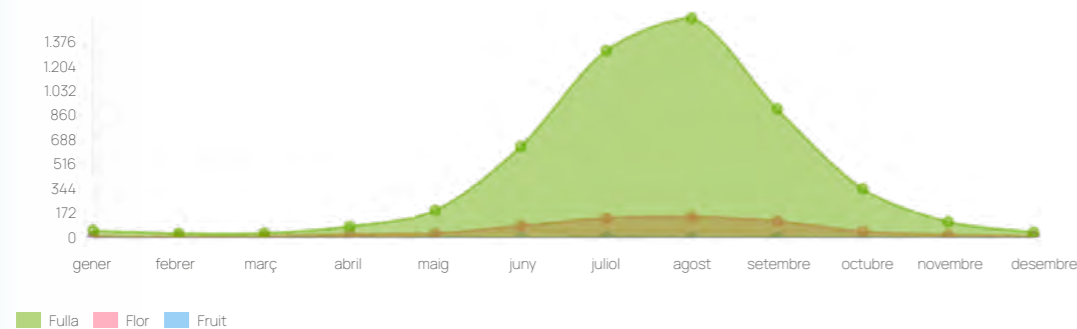


Figura 40. Fenologia de la planta a l'hemisferi nord, segons observacions de ciència ciutadana a partir de Pl@ntnet (2022).

→ Similituds o diferències amb altres varietats o espècies

En l'ambient mediterrani és difícil confondre-la amb altres plantes.

→ Origen, distribució i hàbitat

És originària de l'Índia, Orient Mitjà i el sud d'Europa (fins a Espanya), a Amèrica es considera exòtica antiga o nativa, encara que s'ha naturalitzat a tot el món. Creix prop de ruïnes, paviments, en parets és molt comú a les planes i turons de fins a 800 metres d'altura.

→ Resistència

Resistent a la calor de l'estiu, és una planta a la qual li encanta la calor, tant és així que les temperatures que asseguren el seu creixement vigorós oscil·len entre els 26 i els 32 °C; la vegetació s'atura per sota dels 5-6 °C perquè la planta no tolera el fred.

– Informació etnobotànica

→ Parts utilitzades i recollecció

S'utilitzen totes les parts aèries de la planta i es pot collir des de finals de primavera fins a finals d'estiu.

→ Propietats

Conté vitamina A, B, C i E, mucíl·lag, té propietats depuratives, diürètiques, antiescorbútiques i vermífugues.

→ Què es menja?

Per a ús culinari recollim les fulles més tendres, la millor manera d'aprofitar les propietats de la verdolaga és consumir-la crua en amanides o en combinació amb altres verdures, tot i que també es pot bullir.

→ Altres usos

Són excel·lents per modular l'absorció intestinal, alimentar la flora bacteriana intestinal i contrarestar el restrenyiment evitant els efectes secundaris típics de fibres insolubles com: inflor, inflor, diarrea, tensió abdominal i flatulències. El suc i la infusió s'utilitzen per rentar compreses calmants utilitzades en dermatitis, inflamació de la pell i les genives.

→ Contraindicacions

L'única contraindicació efectiva de la verdolaga sembla, per tant, ser la presència d'àcid oxàlic que, donant lloc a oxalats, a més d'exercir un efecte antinutricional en l'intestí ("colador" de certs minerals, com el calci, i responsable de la producció de gasos), en subjectes predisposats promou la formació de càlculs renals. Les quantitats excessives de verdolaga, a causa de la presència d'àcid oxàlic, encara poden crear una reacció intestinal adversa.

– Viabilitat i conservació de les llavors

El fruit és una càpsula de 5 a 9 mm de llarg. Les llavors són circulars, rara vegada triangulars, comprimides, color cafè o negre, granular-tuberculades, de gairebé 1 mm d'amplada.

Cal conservar aquestes llavors en un lloc fresc (5-7 °C), amb baixa humitat (5-10%) i amb una temperatura estable. Per afavorir la seva conservació s'aconsella guardar-les en un pot tancat hermèticament i amb una bosseta dessecant (gel de sílice) per tal d'absorbir la humitat que hi pugui aparèixer dins el pot.



Planta



Fulla



Floració

Figura 41. Fotografies de la vista general de la planta, fulla i floració de la verdolaga a partir d'imatges de l'Ajuntament de Girona i d'imatges d'ús lliure de Pl@ntnet (2022).

Bibliografia

- Achotegui-Castells, A., Chirila, L., Page, N., Bagaria, G., Rodríguez, T., Francisci, F., Bartošová, S., Štrossová, K., Bencheik, S., Casadó, A., Petrolo, M., Juvinyà, C., Mehedin, B., & Blasco, C. (2019). Beneficis agrícoles de la conservació de la natura. Resifarms.
- Ajuntament de Girona (Sostenibilitat). (2021). Les hortes de Santa Eugènia. <https://web.girona.cat/sostenibilitat/hortes>
- Bacchetta, L., Visioli, F., Cappelli, G., Caruso, E., Martin, G., Nemeth, E., Bacchetta, G., Bedini, G., Wezel, A., van Asseldonk, T., van Raamsdonk, L., Mariani, F., & Eatwild Consortium. (2015). A manifesto for the valorization of wild edible plants. *Journal of Ethnopharmacology*, 191, 180–187. <https://doi.org/10.1016/J.JEP.2016.05.061>
- Ballesta, M. & Negre, M. (2018). Seguiment i utilitats de la flora arvense observada en els horts municipals ecològics de Platja d'Aro. *Estudis Del Baix Empordà*.
- Garn, S. M., & Leonard, W. R. (1989). What did our ancestors eat?. *Nutrition Reviews*, 47(11), 337-345. <https://doi.org/10.1111/j.1753-4887.1989.tb02765.x>
- Gras, A., Garnatje, T., Marín, J., Parada, M., Sala, E., Talavera, M., & Vallès, J. (2020). The Power of Wild Plants in Feeding Humanity: A Meta-Analytic Ethnobotanical Approach in the Catalan Linguistic Area. *Foods*, 10(1), 61. <https://doi.org/10.3390/foods10010061>



Glossari

- **(1) Biodiversitat:** Conjunt de totes les formes vivents de la naturalesa entera, d'una regió geogràfica o d'un grup taxonòmic definit.
- **(2) Serveis ecosistèmics:** Beneficis que un ecosistema aporta a la societat i que milloren la salut, l'economia i la qualitat de vida de les persones.
- **(3) La Llista Vermella de les Espècies Amenaçades de la UICN** és l'inventari més complet de l'estat de conservació d'espècies d'animals i plantes a nivell mundial. La llista és elaborada per la Unió Internacional per a la Conservació de la Natura.
- **(4) Pol·linització:** Procés de transport del pol·len d'una flor a una altra. Aquest transport té lloc des dels estams (òrgans sexuals masculins) cap als estigmes (òrgans sexuals femenins) d'una altra flor.
- **(5) Erosió:** Despreniment i transport dels detritus pels agents en moviment que operen sobre la superfície terrestre.
- **(6) Biodiversitat cultivada:** Biodiversitat resultant de la selecció i gestió innovadora dels recursos naturals de part de la pagesia a través de la història.
- **(7) Resiliència:** Capacitat d'un ecosistema de retornar a la mateixa composició específica i a l'estat normal en ser afectat per perturbacions o interferències.
- **(8)** Asturnatura, 2022; Bastgen, 2018; Col·lectiu Eixarcolant, 2021; Esporus, 2014; 2018; Flora Catalana, 2023; UIB, 2023; Pl@ntNet, 2023; A. Chiusoli, 1979.
- **(9) Flor:** En les plantes fanerògames, part on hi ha inserits els òrgans de reproducció (estams, pistils) amb altres de funció protectora (pètals i sèpals).
- **(10) Capítol:** receptacle o involucre on es disposen nombroses petites flors i que està format per bràctees. N'és un exemple el pixallits, on el que sembla una flor groga és l'agrupació de moltes flors en forma de "pètal" llarg i prim.
- **(11) Bràctees:** fulla modificada i especialitzada que parteix de l'eix de la qual surt una flor (o una tija floral) o bé la bràctea està associada amb una inflorescència.
- **(12) Involucre:** Conjunt de bràctees que guarneixen certes flors i inflorescències.
- **(13) Tija:** Part de l'eix del corm que duu les fulles.
- **(14) Pilositat:** Qualitat de pilós o pelós. Amb pèls.
- **(15) Capoll:** fase del desenvolupament de les flors en la qual els pètals no s'han separat encara.
- **(16) Perenne:** Dit de les fulles que viuen més d'un any i no tenen una caiguda simultània.
- **(17) Fulla:** Òrgan laminar de creixement limitat que apareix lateralment a la tija o a les branques.
- **(18) Anual (planta):** és aquella planta que normalment germina, floreix i mor en un any.
- **(19) Revers:** Cara inferior o dorsal d'una fulla o d'un altre òrgan laminar.
- **(20) Aqueni:** Fruit sec i indehiscent, amb una sola llavor no soldada al pericarpí.
- **(21) Basals (fulles):** Fulles que surten de la base de la planta.
- **(22) Limbe:** Part laminar (plana) de la fulla.
- **(23) Pecíol:** En la fulla, part més estreta, amb aspecte de tija, compresa entre el limbe i la base. Es tracta del "bony" que uneix la fulla amb la tija.

- **(24)** La Llista Vermella de les Espècies Amenaçades de la UICN és l'inventari més complet de l'estat de conservació d'espècies d'animals i plantes a nivell mundial. La llista és elaborada per la Unió Internacional per a la Conservació de la Natura.
- **(25) Roseta basal:** Quan les fulles es disposen en la base al costat del sòl per la presència d'entrenusos molt curts.
- **(26) Lanceolada (fulla):** Fulla en forma de punta o llança.
- **(27) Sèssils (fulles):** Fulla en la qual el limbe (làmina) s'uneix directament a la tija.
- **(28) Sèpal:** Cadascuna de les peces que componen el calze, la part verda de baix de la "flor".
- **(29) Lòbul:** Part sortint d'un òrgan foliaci (pètal, fulla, etc.). Podent ser aguts o obtusos i a la vegada, enters o dividits.
- **(30) Apical:** Situat a l'extrem superior (o punta) de qualsevol òrgan extern (per exemple, de la fulla).
- **(31) Biennal (planta):** Dit de les plantes que el seu cicle vegetatiu comprèn dos anys.
- **(32) Espai altament pertorbat:** espai que ha patit algun canvi amb efecte perjudicial per a aquest.
- **(33) Piloses (fulles):** Fulla amb pèls llargs, rectes i blans.
- **(34) Àpex:** Extrem superior d'un òrgan o d'una part d'un òrgan vegetal.
- **(35) Foliol:** Cadascuna de les divisions d'una fulla composta.
- **(36) Drupa:** Fruit carnós de forma arrodonida que té en el seu interior una única llavor embolicada en una capa llenyosa dura o os.
- **(37) Lígula:** Pètal desenvolupat en la vora del capítol d'unes certes compostes, que pot ser de color blau, groc o, més comunament, blanc, com en les margarides o els pixallits.
- **(38) Planta enfiladissa:** Planta que s'enfila per un tronc, un aspre, etc., arrapant-s'hi.
- **(39) Dioica:** Dit de les plantes que tenen les flors masculines i les femenines en individus diferents.
- **(40) Oposada (fulla):** Situades una enfront de l'altra en el mateix nus.
- **(41) Ovada:** Dit dels òrgans laminars que tenen el contorn en forma d'ou.
- **(42) Palmades (fulles):** Que té una forma o una disposició semblant a la d'una mà amb els dits estesos. Nervació palmada.
- **(43) Lobulada (fulla):** Dividida en diversos lòbuls. Per exemple, les fulles de roure.
- **(44) Estrobiliformes (inflorescències):** Inflorescència en forma d'estròbil o pinya.
- **(45) Rizoma:** Tija subterrània, normalment de creixement horitzontal, amb aspecte d'arrel.
- **(46) Sarment:** Branca d'un cep o d'una parra.
- **(47) Arrel fusiforme:** L'arrel que presenta un eix principal de dimensions considerables amb ramificacions petites anomenades radícules.
- **(48) Alternes (fulles):** Que es troben a diferents alçades respecte a la tija.
- **(49) Hermafrodita (flor):** Dit de la flor que presenta androceu i gineceu, que presenta òrgans femenins i de masculins.
- **(50) Cal·licle:** conjunt de fulles o d'apèndixs estipulèssis dels sèpals que, situat en la part externa del calze, fan l'efecte d'un verticil suplementari.
- **(51) Tricoma:** Nom donat a qualsevol apèndix epidèrmic de les plantes (pèls, papil·les, esquames).

- **(52) Ovoide:** Que, per la seva forma, sembla un ou.
- **(53) Oblonga:** Més llarg en una direcció que en l'altra, de forma allargada.
- **(54) Bilocular:** Dividit en dos compartiments.
- **(55) Pilositat:** Vestimenta de pèls d'una planta o d'un òrgan vegetal.
- **(56) Pedicel:** Suport prim i allargat d'una flor d'una inflorescència.
- **(57) Siliqua:** tipus de fruit sec en càpsula que quan està madur s'obre en dues valves ventralment.
- **(58) Planta galactòfuga:** Planta utilitzada per a fer perdre la llet a les vaques.
- **(59) Coriàcies (fulles):** Que tenen la consistència del cuir.
- **(60) Pubescent:** Dit d'una superfície coberta de pèl curt i fi.
- **(61) Zigomorf:** Dit de qualsevol òrgan, part d'òrgan o organisme que té simetria bilateral, és a dir, un sol pla de simetria.
- **(62) Tetracíclic:** Els antidepressius tetracíclics són un grup de medicaments antidepressius que reben el seu nom de la seva estructura química, que inclou una cadena de tres anells.
- **(63) Oftàlmia:** Inflamació de l'ull, especialment conjuntivitis.





menja't
irona