

FEM RATAFIA, XAROP DE MATIFOC I OLI DEL COP, PERÒ FEM-HO BE.

Dia: diumenge 13 de juliol de 2014

Lloc: Toès i Entrevalls, al porxo que hi ha al costat del bar de la zona de serveis del pàrquing de les gorges del Carançà.

Hora de trobada: a les 10 del matí.

Activitats:

- 10h10 **Sortida** per a recol·lectar plantes silvestres pels entorns del vilatge i pobles veïns si cal.
- 13h00 **Dinar de germanor.** Porteu menjar per compartir si ho desitgeu.
- 14h30 **Sortida** per a recollir algunes plantes més en altres indrets.
- 16h00 a 18h00 **Elaboració de la ratafia**, amb les plantes que hàgim recollit i les que puguem dur de casa si en tenim al jardí o a l'hort, i també **del xarop de Matifoc** (de Mort i Viu - Orpin) i de l'**oli del cop**, i **muntatge d'una petita exposició de les espècies recol·lectades** que deixarem exposades durant uns dies per tothom que visiti les gorges o el vilatge.

Cal dur:

- Una ampolla de vidre de coll ampla i mig litre d'aiguardent o d'anís per fer la ratafia..
- Un pot petit de 50 ml com a màxim i un xic d'oli d'oliva per fer l'oli del cop.
- Un pot petit de vidre i un xic de sucre per fer el xarop de matifoc.
- Estris per tallar.
- Plantes seques o verdes que tinguem a casa, sobretot dolces i poc llenyoses, que es facin servir per cuinar o fer xarops i melmelades, per a complementar les que recollirem a la natura.
- Menjar per compartir, si ho desitgeu.
- **i sobretot moltes ganes de passar-s'ho bé i de compartir coneixement.**

Cal tenir en compte:

- Les **activitats són gratuïtes**, però el pàrquing de les gorges és pagant (cotxes: 4€ 8 hores). Veniu doncs, preferentment, amb transport públic (bus a 1€) o bé en cotxe en grup.
- La participació és voluntària i pel propi compte i risc.

Organitzat per Albert Mallol Camprubí, amb la col·laboració de l'Ajuntament de Toès i Entrevalls (Catalunya del Nord).

Si voleu que us comuniqui activitats de botànica o d'etnobotànica que jo organitzi, coorganitzi o hi participi feu-m'ho saber, si us plau. Envieu-me un correu electrònic a amallolc@gmail.com, o bé afegiu-vos a la comunitat de Google+ [El Conflent – Catalunya del Nord](#).

Recol·lecció de plantes silvestres i el seu us per fer begudes, menjars, condimentar, guarir, decorar o amb d'altres finalitats.

Feu servir i córrer les receptes proposades més avall i d'altres que tingueu a l'abast. Què més bonic que utilitzar la natura, de la qual nosaltres en formem part, per estar bé i gaudir de bona salut i estar contents tot el dia i cada dia. Fem-ho bé però, amb respecte, tenint cura de no agafar totes les plantes, les flors, les llavors, els brots ni les arrels. No les arrenquem mai!, tret que sigui estrictament necessari, assegurant que en deixem molta perquè sempre n'hi puguem trobar. No agafeu plantes que no coneixeu si no aneu amb una persona que en sàpiga de plantes i us pugui assessorar i assegurar de quina es tracta.

El canvi cap a la nova cultura, la industrial, ha fet que gairebé es perdés el vincle dels humans amb la natura. Ara gairebé tot ho aconseguim als supermercats i botigues i ja no coneixem quins són els elements originals, sigui una planta, un animal, un mineral, etc, raó de més per intentar connectar-nos altra vegada al nostre entorn i cuidar-lo com si fos una part del nostre cos, que de fet ho és, perquè ens ho dona tot, l'aire que respirem, l'aigua que bevem i els recursos per alimentar-nos.

No s'hi val voler que la natura només sigui en reserves on no hi podem tocar res i la resta sigui lliure per a destrossar i fer bestieses. Ella ha d'estar per tot arreu i nosaltres ens hi hem de tornar a incloure. Hem de tenir en compte que el planeta funciona de manera integrada i no permet una segmentació com la que s'està produint.

També cal dir que el sistema consumista actual té els dies comptats. Les fonts d'energia escassegen quan les necessitats creixen, i al ritme de creixement actual aviat ens caldríem un parell de planetes com el que tenim per poder saciar-les. El «creixement» és acabat i hem de tornar a fer una vida més senzilla amb tot el que ens ofereix el nostre entorn immediat, del qual n'hem de tenir cura contínuament.

Aquesta activitat persegueix doncs aquest objectiu d'integració i d'adaptació, no només elaborar un producte natural o diversos, sinó tot això que us acabem d'explicar i moltes coses més. Tant de bo un dia la puguem fer també dins d'una ciutat recol·lectant plantes en el riu o riera que la travessa. Això serà el millor que ens pugui passar, perquè viurem de nou amb la natura i no contra ella.....nosaltres ho veurem, segur! :-)

Salut i Felicitat,

Albert Mallol i Camprubí

Receptes:

Licors

Ratafia d'hipèric

Es prepara amb mitja unça de summitats florides d'aquesta planta, que es tiren en 1 litre d'aiguardent juntament amb una llimona tallada a rodelles. Durant un parell de setmanes es conserva en una ampolla ben tapada, removent-la sovint, i després es cola l'aiguardent i se li afegeix 100 grams de sucre. D'aquesta ratafia se'n pren una copeta després de menjar, com digestiva.¹

Licor de Farigola

Posar en mig litre d'alcohol etílic de 90° durant 10 dies quatre grapats de farigola fresca, remenar cada dia i una vegada acabada la maceració afegir-hi un xarop preparat bullint a foc lent mig quilo de sucre roig en mig litre d'aigua durant un quart d'hora.³

Licor d'anís

Posar 40 grams de llavors de matafaluga ben molades, 1 gram de canyella i 500 grams de sucre en un litre d'aiguardent i deixar-lo macerar durant 6 setmanes, després filtrar.³

Licor d'herbes que es feia a Eivissa (recollida per March)

Macerar en una barreja al 50% d'anís sec i dolç durant 2 mesos, en un atuell i en un lloc fresc i fosc, 3 branquetes de farigola, 3 de sajolida, 1 de marialluïsa o de tarongina, 6 fulles de sàlvia, 6 de menta i la pell ben neta i seca de mitja taronja, finament tallada. Acabat el període de maceració filtrar amb un drap i posar en una ampolla de vidre i tapar. És pot posar a dins una branqueta de sajolida o de farigola per decorar.³

Xarops

Xarop de matifoc

(Sedum sediforme)

Es barregen les fulles carnosos de la planta amb sucre, a raó d'un quilo de fulles per un quilo de sucre, i es posa en un pot de vidre, tapat, a sol i serena durant 3 setmanes. Després es filtra i es guarda en una ampolla fosca en un lloc fresc i fosc. Abans de esbandir i fer la barreja cal pesar la planta. Es pren diluït amb aigua fresca i si es vol s'hi pot afegir unes gotes de llimona.⁵

Xarop d'herbes revitalitzant

Coure un grapat de fulles de pi del país, un grapat de Centaura i un grapat de romaní fresc en 4 litres d'aigua. Reduir fins la meitat, colar, afegir-hi un quilo de

sucre roig i tornar a coure fins a reduir-ho altra vegada fins la meitat. El líquid resultant serà aproximadament 1 litre. Es pren 1 cullerada diària.⁶

Oli d'hipèric

Deixar macerar al sol, durant 15 dies, 125 grams en 250 cc. d'oli d'oliva, agitant freqüentment.¹

S'agafen 100 grams de summitats florides recent recol·lectades d'hipèric, però ja ben seques, i introduir-les en una ampolla de boca ampla. Tirar sobre elles 1 litre d'oli d'oliva de la millor qualitat, tapar be l'ampolla i posar-la de cap avall, per assegurar un tancament perfecte, i mantenir-la en aquesta posició durant quaranta dies i nits, a sol i serena, removent suaument tots el dies l'ampolla. Passat el període de maceració es filtra l'oli amb una gassa, s'esprem bé i es col·loca en ampolletes petites, ben tapades, que es guardaran en un lloc fresc i fosc.²

S'escalfa al bany maria la quantitat d'oli d'oliva que es desitgi amb un grapat de flors i fulles de la planta fins que l'oli agafi un color vermell. Després es deixa refredar i es guarda.⁴

Crèdits

¹ Arteche, A, Fernández J.A., Güenechea J.I. i Vanaclotxa, B. *Fitoterapia. Vademecum de prescripción*. CITA, Publicaciones i Documentación. Bilbao. 1992.

² Font Quer, P. *Plantas medicinales. El Dioscórides renovado*. 4^a edició. Editorial Labor S.A. Barcelona. 1978.

³ Rivera, D. i Obón, C. *La Guía de incafo de las plantas útiles i venenosas de la península Ibérica y Baleares*. Editorial Incafo. Madrid.1991.

⁴ Bou, Helena. *Les herbes remeieres calongines*. Centre d'Estudis Calongins. Calonge. 1992.

Persones informants

⁵ Josefina Camprubí Vila, Maria Camprubí Vila i Maurici Malloí Formiga. Sant Feliu de Guíxols.

⁶ Maria Teresa Trias. Sant Feliu de Guíxols.

Plantes que s'utilitzen en la elaboració de ratafia a les Gavarres i el Baix Empordà.

Document de treball escrit per Albert Mallol Camprubí

Nom llatí	Nom popular	Part utilitzada
Anethum graveolens	Anet	Llavors
Apium graveolens	Api	Llavors
Crataegus monogyna	Arç blanc	Flors i fulles
Verbena officinalis	Berbena	Fulles
Stachys officinalis	Betònica	Summitats florides i fulles
Zea mays	Blat de moro	Estils (cabellera)
Borago officinalis	Borrajja	Flors i fulles
Juniperus oxycedrus	Càdec	Fruits ben madurs i branquillons
Coffea arabica	Cafè	Entre 10 i 30 granes per 8L
Eucalyptus globulus	Eucalipte, caliptu	Fruits i fulles
Matricaria recutita	Camamilla	Flors
Tanacetum parthenium	Camamilla amargant	Flors. 6-8 caps per 8L
Tagetes minuta	Camamilla americana, comí	Fulles
Camelia japonica	Camèlia	Flors
Teucrium chamaedrys	Camèlic	Brots tendres
Cinnamomum zeylanicum	Canyella	Escorça. Un tronquet
Elettaria cardamomum	Cardamom	Llavors
Centaureum erythraea	Centaurea, centaurea menor	Flors, inflorescències
Herniaria glabra	Herniària, herba sabonera	Parts aèries
Prunus avium	Cirerer	Fruits
Prunus avium var. sylvestris	Cirerer silvestre	Fruits. 10-12 per 8L d'anís
Syzygium aromaticum	Clau	5 o 6 per 4L, 2 per L,
Dianthus caryophyllus	Clavellines	Flors
Cuminum cyminum	Comí	Llavors
Carum carvi	Comí de prat	Llavors
Coriandrum sativum	Coriandre	Llavors
Plantago coronopus	Cosconilla de frare	Fulles
Equisetum telmateia	Cua de cavall	Tiges estèrils
Ceterach officinarum	Dauradella	Fronda. Un trosset
Artemisia absinthium	Donzell	Fulles
Scabiosa atropurpurea	Escabiosa	Flors

Nom llatí	Nom popular	Part utilitzada
<i>Santolina chamaecyparissus</i>	Espernallac, camamilla de muntanya	Flors
<i>Lavandula latifolia</i>	Espígol	Flors i fulles
<i>Lavandula angustifolia</i>	Espígol ver	Flors i fulles
<i>Artemisia dracunculus</i>	Estragó	Fulles
<i>Illicium verum</i>	Estrella d'anís	Fruits
<i>Ocimum basilicum</i>	Fàbrega	Inflorescències i fulles
<i>Thymus vulgaris</i>	Farigola	Summitats florides i fulles
<i>Thymus serpyllum</i> subsp. <i>chamaedrys</i>	Farigola de pastor	Summitats florides i fulles
<i>Coris monspeliensis</i>	Farigola mascle	Inflorescències
<i>Agrimonia eupatoria</i>	Flor de St. Antoni, Agrimònia	Flors, fulles seques
<i>Foeniculum vulgare</i>	Fonoll	Arrels, fruits i brots tendres
<i>Gardenia jasminoides</i>	Gardènia	Flors
<i>Ceratonia siliqua</i>	Garrofer	Polpa de la llegum
<i>Juniperus communis</i>	Ginebró	Fruits ben madurs i branquillons
<i>Spartium junceum</i>	Ginesta	Flors tendres. Unes quantes o grapadet per 8L
<i>Zingiber officinale</i>	Gingebre	Rizoma (15 grams per 8L d'anís)
<i>Cynodon dactylon</i>	Gram	Arrels
<i>Prunus cerasus</i>	Guinder	Fruits
<i>Sideritis hirsuta</i>	Herba de la feridura	Inflorescència
<i>Stachys recta</i>	Herba de Sant Antoni	Summitats florides i fulles
<i>Geum urbanum</i>	Herba de Sant Benet	Arrels
<i>Hypericum perforatum</i>	Herba de Sant Joan	Inflorescències
<i>Anemone hepatica</i>	Herba fetgera	Flors i fulles
<i>Lithospermum officinale</i>	Herba pedrera, mill de sol	Fulles
<i>Asperula cynanchica</i>	Herba prima	Inflorescències
<i>Hyssopus officinalis</i>	Hisop	Inflorescències
<i>Pistacea lentiscus</i>	Llentisacle	Brots tendres
<i>Jasminum officinale</i>	Llessamí	Flors
<i>Lonicera peryclimenum</i>	Lligabosc	Flors
<i>Citrus limon</i>	Llimona	1 llimona a trossos per 8L o la pela
<i>Lilium candidum</i>	Lliri de Sant Antoni	Flors. Poques
<i>Humulus lupulus</i>	Llúpol	Fruits
<i>Laurus nobilis</i>	Llor	Fulles
<i>Fragaria vesca</i>	Maduixera	Fruits

Nom llatí	Nom popular	Part utilitzada
<i>Magnolia grandiflora</i>	Magnòlia	Flors. Una entera per 10L d'anís
<i>Punica granatum</i>	Magraner	Flors
<i>Malva sylvestris</i>	Malva	Flors i fulles
<i>Althaea rosea</i>	Malva de jardí	Pètals
<i>Perlargonium capitatum</i>	Malva rosa	Inflorescències
<i>Althaea officinalis</i>	Malví	Arrels
<i>Origanum majorana</i>	Marduix	Inflorescències i fulles
<i>Lippia triphylla</i>	Marialluïsa	Inflorescències i fulles. Màx. 2-3 brots
<i>Pimpinella anisum</i>	Matafaluga	Fruits
<i>Inula viscosa</i>	Matavinyes, libardo	Flors i fulles
<i>Sedum sediforme</i>	Matifoc, arròs de pardal, pinets	Fulles
<i>Mentha arvensis</i>	Menta	Flors i fulles
<i>Mentha longifolia</i>	Menta boscana	Flors i fulles
<i>Mentha aquatica</i>	Menta d'aigua	Flors i fulles
<i>Mentha x piperita</i>	Menta pebrera, menta piperita	Flors i fulles
<i>Mentha suaveolens</i>	Mentastre, menta peluda	Flors i fulles
<i>Achillea millefolium</i>	Milfulles	Flors, llavors o planta entera
<i>Myrtus communis</i>	Murtra, murta	Fruits i fulles
<i>Nepeta cataria</i>	Nepta	Inflorescències i fulles
<i>Juglans regia</i>	Noguera	Fruit verd, 3-4 per 8L, i fulles
<i>Myristica fragans</i>	Nou moscada	Fruits
<i>Olea europaea</i>	Olivera	Fulles
<i>Origanum vulgare</i>	Orenga	Inflorescències i fulles
<i>Daucus carota</i>	Pastanaga borda	Llavors
<i>Pinus halepensis</i>	Pi blanc	Gemmes, fulles tendres i llavors
<i>Pinus pinea</i>	Pi de llei	Gemmes, fulles tendres i llavors
<i>Pinus pinaster</i>	Pi marítim	Gemmes, fulles tendres i llavors
<i>Pinus sylvestris</i>	Pi roig	Gemmes, fulles tendres, llavors i escorça interior
<i>Sanguisorba minor</i>	Pimpinella	Fulles
<i>Plantago major</i>	Plantatge de fulla ampla	Fulles
<i>Plantago lanceolata</i>	Plantatge estret	Fulles
<i>Populus sp.</i>	Pollancre	Gemmes
<i>Prunus persica</i>	Presseguer	Fulles
<i>Mentha pulegium</i>	Puriol, poliol	Flors i fulles. 4-6 brots florits per 4L

Nom llatí	Nom popular	Part utilitzada
<i>Glycyrrhiza glabra</i>	Regalèssia	Arrels
<i>Satureja calaminta</i>	Rementerola, Calament	Flors i fulles
<i>Campanula rapunculus</i>	Repunxó	Arrels i flors
<i>Rosmarinus officinalis</i>	Romaní	Flors i fulles. Màxim 5 caps
<i>Rubus ulmifolius</i>	Romeguera, esbarzer	Brots tendres
<i>Rosa gallica</i>	Rosa	Pètals
<i>Rosa x centifolia</i>	Rosa de cent fulles	Pètals
<i>Rosa canina</i>	Roser de marges, roser caní	Pètals i fulles
<i>Ruta chalepensis</i>	Ruda	Brots tendres. Només un de petit
<i>Ruta graveolens</i>	Ruda	Brots tendres. Només un de petit
<i>Satureja montana</i>	Sajolida	Branca, flors i fulles
<i>Salvia officinalis</i>	Sàlvia	Flors i fulles. Molt poca quantitat
<i>Sambucus nigra</i>	Saüquer	Inflorescències
<i>Helichrysum stoechas</i>	Sempreviva borda, flor de St. Joan	Flors
<i>Tanacetum vulgare</i>	Tanacet	Flors
<i>Citrus sinensis</i>	Taronger	1 taronja a trossos per 8L o la pela
<i>Melissa officinalis</i>	Tarongina	Flors i fulles
<i>Chenopodium ambrosioides</i>	Te bord	Fulles
<i>Jasonia saxatilis</i>	Te de roca	Flors i fulles
<i>Tilia cordata</i>	Til·la	Flors
<i>Tilia platyphyllos</i>	Til·la	Flors
<i>Teucrium polium</i>	Timó mascle, herba cuquera	Fulles
<i>Lavandula stoechas</i>	Tomanyí o cap d'ase	Flors i fulles
<i>Potentilla erecta</i>	Tormentil·la	Rizomes
<i>Centaurea aspera</i>	Travalera, tiravaques	Flors
<i>Trifolium pratense</i>	trèvol de prat	Flors
<i>Vanilla planifolia</i>	Vainilla	Llegum
<i>Alnus glutinosa</i>	Vern	Gemmes
<i>Viola odorata</i>	Viola d'olor	Flors
<i>Philadelphus coronarius</i>	Xiringuilla, xeringuilla	Flors