

col·laboració

Plantes. Usos, propietats, història

Clara González



Foto de Clara González.

Ortiga petita (*Urtica urens*)

Aquesta és una planta anual ramificada que pot fer un metre d'alçada. Té fulles verd grisenques, piloses, serrades i en forma de cor. Les flors són poc vistoses de color verdós. Les ortigues són molt conegudes per la coïssor que provoquen els pèls urticants que tenen a les tiges, fulles i flors quan es claven.

El pèl urticant és rígid i quan es trenca amb el fregament s'injecta el líquid urticant.

Aquesta varietat té les mateixes propietats que la *Urtica dioica* i s'utilitza de manera semblant. No obstant això, contra les urticàries, les cremades anomenades de primer grau, com a diürètica i per fer més llet a les dones que crien, els homeòpates només utilitzen l'ortiga petita.

És útil per alimentar les aus de corral. Els excel·lents efectes de l'ortiga, coneguts des de fa temps, van quedar perfectament justificats quan es va descobrir l'existència de la secretina, una de les millors estimulants de les secrecions estomacals, del pàncrees i de la bilis. Després de collides es deixen assecar i mòltes es donen a les gallines com a complement mineral per augmentar la posta d'ous i aconseguir-ne la closca més dura, ja que són riques en calci.

En infusió o guisades com a verdures són molt nutritives. Alguns consideren les ortigues superiors als espinacs, perquè tenen les mateixes virtuts i per ser notablement diürètiques.

Com a verdura, es pren bullida amb sal i oli, com els espinacs, es digereix amb facilitat, i es considera un aliment excepcional per als inapetents, els gotosos, els reumàtics i sobretot per als diabètics.

A aquests se'ls recomana prendre tres tasses al dia d'aigua on s'hagi bullit l'ortiga, naturalment sense sucre. Aquesta aigua es pot conservar durant temps per a altres utilitats terapèutiques, com per exemple, es pot preparar el xarop d'ortigues. Cal filtrar l'aigua d'ortigues i afegir el doble del seu pes en sucre; es posa en una ampolla i es remena tots els dies fins que es dissolgui el sucre. Amb aquest xarop es poden tractar els èczemes i altres afeccions cutànies.

Malva (*Malva sylvestris*)

Aquesta espècie és una planta herbàcia, perenne, de fins a un metre d'alçada. Les fulles són amples i tenen forma de cor i són arrodonides, poc lobulades, de color verd, no gaire fosc. Les flors, que neixen des de finals de primavera fins a la tardor, són de color rosa malva.

Planta de la família de les malvàcies, aquesta família té unes 1.000 espècies de plantes, que són principalment herbes o petits arbustos. Algunes tenen gran importància en jardineria, com la malva i l'hibiscus, moltes com a



Foto de Clara González.

flors medicinals i, per últim, d'altres com el gènere *gossypium* (cotó) que és una planta tèxtil de gran valor econòmic.

Es pot trobar a la vora de camps i camins, és una planta molt comuna. Les fulles es recol·lecten durant la primavera i l'estiu, es bullen en aigua i quan estan acabades de bullir i amanides amb oli d'oliva, es consumeixen, ja que tenen propietats laxants. De la mateixa manera, bullides i barrejades amb oli són útils contra les cremades, i crues i desfetes en oli, contra les punxades de les abelles i les vespes. Les flors begudes en forma de tisana van bé per estovar la tos. A la nostra zona viuen altres varietats d'aquesta planta que són igualment útils.

Molt utilitzada des de l'antiguitat tant per les seves propietats medicinals com en jardineria per les seves boniques flors, la malva era una verdura molt apreciada pels egipcis, grecs i romans. Consta que al segle VIII abans de Crist ja es coneixia i s'utilitzava, almenys com a aliment. Aquest costum, introduït pels àrabs, encara és present avui en dia al Marroc.

La malva era una de les plantes que es consumia en època d'escassetat, com moltes altres.



Foto de Clara González.

Verdolaga (*Portulaca oleracea*)

La verdolaga és una herba anual, ramificada, molt present als nostres horts, i considerada com una mala herba, que després d'arrencar-la es pot tornar a agafar a la terra i pot sobreviure.

Les tiges són rodones, carneses i rastres, de color verdós o vermellós. Les fulles són de color verd fosc i llents, viu als camps i als horts de regadiu. Les flors són grogues i floreixen a finals de la primavera, la floració s'allarga fins a la tardor.

És una planta que conté propietats molt interessants que moltes persones desconeixen. El 95% del seu pes és aigua i, a més, cal destacar que en la composició de la planta també és molt abundant el mucíl·lag. Aquesta substància és viscosa i, quan entra en contacte amb l'aigua, n'augmenta de volum. Altrament, convé subratllar que és una substància natural molt utilitzada en tractaments dietètics per aprimar-se. Aquest component es troba a les algues, a les llavors de lli, al codonyat, a les arrels de la malva

i en molts vegetals. Conté àcids grassos Omega 3, diverses vitamines, magnesi, calci, es creu que antioxidants, i és lleugerament antibiòtica.

Es pot prendre crua, fresca i recent collida, o cuita, com els espinacs, ja que en són comestibles tant la tija, com les fulles, i la flor és diürètica i refrescant.

Actualment forma part d'algunes amanides exòtiques.

La verdolaga és com un cataplasma per a ús intern, és útil per desinflamar la irritació de la bufeta i les vies urinàries. Es prepara en infusió per tractar afeccions de la pell.

També s'utilitza en jardineria, aquesta és una varietat híbrida seleccionada per la floració molt vistosa i multicolor, encara que les seves propietats es desconeixen. A l'antiga Roma s'usava per combatre la migranya, el dolor d'estómac, les diarrees i els cucs intestinals.

Esbarzer (*Rubus ulmifolius*)

L'esbarzer és un arbust de tiges robustes, arquejades i recobertes de fortes punxes ganxudes. El seus braços poden arribar a mesurar fins a 10 metres de llargada, i a la tardor les branques que han arribat a terra tenen la capacitat d'arrelar. Floreix des del mes de juny fins a l'agost, les petites flors són de color blanc rosat.

Per moltes zones que les terres s'han deixat de cultivar l'esbarzer està descontrolat i domina des d'horts, senders, fins a zones boscoses que abans eren terres de cultiu, de garrofers, avellaners, oliveres i vinya, que actualment es difícil accedir-hi.

Tot i això en aquests moments, en alguns països com Anglaterra, els esbarzers són objecte de protecció, en el cas anglès, s'han trobat algunes mates que formen conjunts molt antics, tant que alguns estudiosos asseguren que poden datar d'època romana.

Les bardisses d'esbarzers tenen molta importància per a la fauna, les mères que produeixen en grans quantitats, de juliol a novembre, són molt apreciades per molts animals vertebrats. La seva estructura tancada, atapeïda i difícilment penetrable, és un excel·lent refugi per a la guineu, la mostela, o el conill de bosc. Entre les seves estructures fan el niu molts ocells com la merla, el tord, el rossinyol, el pardal de bardissa, el gratapalles i, sobretot, diferents tallarols.