

---

This is the **published version** of the article:

Escobar, Sheila; Ojeda, Carla; Ozoekwe, Jessica; [et al.]. Dones i sabers : un recorregut per a recuperar el coneixement sobre plantes medicinals a la Vall d'Alinyà. 2020. 112 pag. (959 Grau en Ciències Ambientals)

---

This version is available at <https://ddd.uab.cat/record/238276>

under the terms of the  license



# DONES I SABERS

Un recorregut a la Vall d'Alinyà per a recuperar el coneixement sobre plantes medicinals.



Sheila Escobar

Carla Ojeda

Jessica Ozoekwe

Berta Parramon

Treball de Fi de Grau de Ciències Ambientals

Tutors: Roser Maneja · Eduard Ariza

**UAB**  
Universitat  
Autònoma  
de Barcelona

**Fundació  
Catalunya  
La Pedrera**

*“Qui té oli del pericó,  
no li cal metge ni doctor.”*

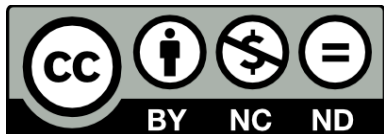
Refrany Popular

# *Dones i sabers: un recorregut a la Vall d'Alinyà per a recuperar el coneixement sobre plantes medicinals.*

Autores: Sheila Escobar, Carla Ojeda, Jessica Ozoekwe i Berta Parramon

Tutors: Roser Maneja i Eduard Ariza

Bellaterra, Catalunya. Febrer de 2020.  
Universitat Autònoma de Barcelona.



*Es permet la reproducció total o parcial, la comunicació pública de l'obra i la creació d'obres derivades, sempre que no sigui amb finalitats comercials i que es distribueixin sota la mateixa llicència que regula l'obra original. Cal que es reconegui l'autoria de l'obra original.*

Font del logotip: Creative Commons, 2017.

Cita recomanada:

Escobar, S., Ojeda, C., Ozoekwe, J. & Parramon, B. (2020). *Dones i sabers: un recorregut a la Vall d'Alinyà per a recuperar el coneixement sobre plantes medicinals*. Treball de Fi de Grau. Universitat Autònoma de Barcelona.



# Agraïments

Volem expressar el nostre agraïment, en primer lloc, als nostres tutors Roser Maneja i Eduard Ariza per l'ajuda, les correccions i suggerències, la paciència i la confiança emprada en el transcurs del treball.

Seguidament, agraïm també a la Fundació Catalunya La Pedrera les facilitats proporcionades a l'hora de realitzar el treball de camp i, especialment a Cal Celso, per la proximitat, l'atenció, la generositat i el bon tracte.

A continuació, donar les gràcies a totes aquelles dones que ens han donat l'oportunitat d'entrevistar-les i aprendre dels seus coneixements. Tant a les expertes, per dedicar-nos hores de treball, com a les dones residents d'Alinyà per obrir-nos la porta de casa seva i compartir sabers locals i experiències passades.

Finalment, agrair a les meves companyes i amigues per fer possible l'elaboració d'aquest treball d'una forma fàcil i plaent, i per gaudir de cada avenç.

Moltes gràcies.

# Resum

En aquest treball s'exposa el coneixement que posseeixen les dones sobre plantes medicinals, així com les seves propietats i remeis; després de molts anys de transmetre's oralment, generació rere generació, està quedant en l'oblit. Històricament, la labor de recol·lecció i, posteriorment, l'ús de les herbes ha estat directament relacionada amb les dones. No obstant, s'observa una mancança de reconeixement per part de la societat; fins i tot jutjant aquests sabers en termes pejoratius.

Amb la finalitat de posar en valor aquest coneixement, s'identifiquen 14 plantes medicinals, es realitzen entrevistes tant a dones locals com a expertes, per tal d'obtenir propietats i remeis, i es duu a terme el disseny d'un itinerari botànic dins la ruta de l'Aiguaneix, a la Vall d'Alinyà. És a través de l'elaboració d'una Guia Suport de l'Itinerari que es connecten els objectius anteriors aconseguint reconeixement i, a més a més, documentant part d'aquests sabers.

Finalment, considerem que es tracta d'un projecte innovador dins el territori català, ja que hibrida etnobotànica i perspectiva de gènere mitjançant el disseny d'un itinerari botànic. Aquesta eina permet educar i sensibilitzar tant dels límits de recol·lecció com re-apropar a les persones amb els orígens naturals.

**Paraules clau:** plantes medicinals, Alinyà, sabers femenins, coneixement ecològic tradicional (CET), etnobotànica.

# Resumen

En este proyecto se expone el conocimiento que poseen las mujeres sobre plantas medicinales, así como sus propiedades y remedios; después de muchos años de transmitirse oralmente, generación tras generación, está quedando en el olvido. Históricamente, la labor de recolección y el posterior uso de las hierbas ha estado directamente relacionado con las mujeres. Sin embargo, se observa una falta de reconocimiento por parte de la sociedad; incluso juzgando este saber en términos peyorativos.

Con la finalidad de poner en valor este conocimiento, se identifican 14 plantas medicinales, se realizan entrevistas tanto a mujeres locales como a expertas, con el fin de obtener propiedades y remedios, y se lleva a cabo el diseño de un itinerario botánico dentro de la ruta del Aiguaneix, en la Vall d'Alinyà. Es a través de la elaboración de una Guía Soporte del Itinerario que se relacionan los objetivos anteriores consiguiendo reconocimiento y, además, documentando parte de estos saberes.

Finalmente, consideramos que se trata de un proyecto innovador dentro del territorio catalán, puesto que hibrida etnobotánica y perspectiva de género mediante el diseño de un itinerario botánico. Esta herramienta permite educar y sensibilizar tanto de los límites de recolección como reacerar a las personas con los orígenes naturales.

**Palabras clave:** plantas medicinales, Alinyà, saberes femeninos, conocimiento ecológico tradicional (CET), etnobotánica.

# Abstract

This project exposes the knowledge that women own on medicinal plants, as well as their properties and remedies; after centuries of oral transmission, generation behind generation, is getting forgotten. Historically, the labor of harvest and, later, the use of the herbs has been directly related with women. However, we notice a lack of reconnaissance by society; even judging these learnings in a deprecatory way.

With the purpose to point out the value of this knowledge, we identify 14 medicinal plants, we interview local women and experts, for such to obtain properties and remedies, and to carry out the design of a botanic itinerary in the route of l'Aiguaneix, at the Vall of Alinyà. It is through the elaboration of a Support Guide of the Itinerary that we connect the previous aims, acquiring that missing reconnaissance and documenting part of these learnings.

Finally, we consider that it is an innovative project in the Catalan territory, due to the fact that it is a hybrid of ethnobotany and gender perspective through the design of a botanic itinerary. This tool permits to educate and sensitise about the limits of harvesting and bring people closer to their natural origins.

**Keywords:** medicinal plants, Alinyà, female knowledge, traditional ecological knowledge (TEK), ethnobotany.

# Taula de continguts

<b>1. INTRODUCCIÓ</b>	<b>3</b>
<b>2. ANTECEDENTS</b>	<b>4</b>
2.1. Plantes medicinals	4
2.1.1. <i>Les plantes medicinals al llarg del temps</i>	4
2.1.2. <i>Les dones i les plantes medicinals</i>	6
2.1.3. <i>Les dones i les plantes medicinals a la Vall d'Alinyà</i>	8
2.2. Delimitació de l'àrea d'estudi	9
2.2.1. <i>Climatologia</i>	10
2.2.2. <i>Vegetació</i>	11
2.2.3. <i>Dades socioeconòmiques</i>	12
<b>3. JUSTIFICACIÓ</b>	<b>14</b>
<b>4. OBJECTIUS</b>	<b>15</b>
<b>5. METODOLOGIA</b>	<b>16</b>
5.1. Recerca bibliogràfica	17
5.2. Treball de camp	17
5.2.1. <i>Selecció d'itinerari</i>	17
5.2.2. <i>Identificació a visu</i>	18
5.2.3. <i>Fotografies</i>	18
5.2.4. <i>Mostres</i>	18
5.2.5. <i>Fitxa de reconeixement</i>	19
5.3. Entrevistes	19
5.3.1. <i>Anàlisi</i>	19
<b>6. RESULTATS</b>	<b>20</b>
6.1. <i>Identificació de les plantes</i>	20
6.2. <i>Recopilació i reconeixement dels sabers de les dones</i>	21
6.3. <i>Disseny de l'itinerari</i>	27
<b>7. DISCUSSIÓ</b>	<b>41</b>
<b>8. PROPOSTES DE MILLORA</b>	<b>43</b>
<b>9. CONCLUSIONS</b>	<b>44</b>
<b>10. REFERÈNCIES</b>	<b>45</b>

<b>ANNEXOS</b>	<b>49</b>
ANNEX I: Exemple de fitxa d'identificació de plantes al camp	50
ANNEX II: Fitxa de reconeixement de plantes medicinals	51
ANNEX III: Fitxes tècniques	52
ANNEX IV: Entrevistes	61
ANNEX V: Planificació temporal	99
ANNEX VI: Pressupost	100
ANNEX VII: Petjada de carboni	101
ANNEX VIII: Guia Suport de l'itinerari	102

# 1. Introducció

Tot i ser una disciplina tan antiga, el terme d'etnobotànica com a tal no apareix fins l'any 1895, de la mà del botànic nord-americà John Harshberger. Anys abans, altres científics havien proposat altres noms i definicions semblants (botànica aplicada, etnografia botànica...), però la denominació de Harshberger és la que ha passat a la posterioritat. La definició d'aquest terme ha anat variant al llarg del temps però, actualment, es podria afirmar que l'etnobotànica és l'estudi de les relacions entre les societats humanes i la biodiversitat vegetal, és a dir, les tradicions i la cultura d'un territori pel que fa a l'ús i la gestió de la vegetació d'aquest (Vallès, 2019). Els estudis etnobotànics, a més de facilitar la catalogació i estudi del patrimoni natural, fomenten activitats saludables; la seva difusió pot ajudar a l'educació ambiental, integrant en ella la tradició i la identitat local (Pardo de Santayana & Gómez, 2003).

Segons la OMS (2004), el 80% de la població mundial utilitza les plantes com a principal remei medicinal, aplicant la medicina tradicional, ja que consideren que "remei natural" és sinònim d'inòcul. Aquestes plantes són considerades una teràpia eficaç per combatre molèsties diverses que afecten la qualitat de vida. Des d'un refredat fins a una contusió, podem trobar la planta més adequada per alleujar cada trastorn d'una forma natural, i per norma general, sense efectes secundaris (Beyra, León, Iglesias, Ferrándiz, Herrera, Volpato, Godínez, Guimaraes & Álvarez, 2004). Actualment, es coneixen al voltant de 260.000 espècies de plantes, un 10% de les quals es consideren plantes medicinals. Aquestes, presenten un o més principis actius<sup>1</sup> que, subministrats adequadament, produeixen un efecte curatiu sobre les malalties dels humans i animals en general (Del Campo, 2013).

En aquest projecte aprofunditzarem en la història de les plantes medicinals i, sobretot, la seva relació amb les dones i els sabers locals que estan quedant a l'oblit. Sabem que bona part d'aquests, al llarg del temps, s'han considerat com anècdotes i pràctiques supersticioses (Manzanares, 2006), és per aquest motiu que el desenvolupament del treball es farà posant en valor el paper i el coneixement de la dona, transmès generació rere generació.

L'eina que utilitzarem per a transmetre aquesta relació és un itinerari<sup>2</sup> botànic a la Vall d'Alinyà (ens situem als Prepirineus centrals, a la comarca de l'Alt Urgell, Catalunya). Utilitzant un camí ja establert, com és el que porta a la font de l'Aiguaneix, podrem identificar diverses espècies d'aquestes plantes en el seu estat silvestre. Tota la informació necessària per elaborar aquest itinerari provindrà d'entrevistes dutes a terme exclusivament a dones, amb sabers locals i expertes en botànica.

---

<sup>1</sup> Els principis actius són els ingredients dels medicaments herbaris que tenen activitat terapèutica (OMS, s.d.).

<sup>2</sup> Es considera itinerari la direcció i descripció d'un camí, que inclou mencions als llocs, parades i accidents geogràfics que es poden trobar al llarg d'aquest o, fins i tot, simplement la descripció del trajecte que es segueix per arribar a un destí final. Existeixen diferents tipus d'itineraris (itinerari cultural, antropològic, botànic, etc), però tots comparteixen la projecció d'un camí. Un itinerari botànic, més concretament, és el recorregut on, gràcies a les indicacions es poden observar, o fins i tot estudiar, les plantes que en formen part (Hernández, 2011).

## 2. Antecedents

### 2.1. Plantes medicinals

Una planta medicinal és definida com qualsevol espècie vegetal que conté substàncies amb possibles usos terapèutics o els principis actius de les quals poden servir com a precursors per a la síntesi de nous fàrmacs (OMS, 1979). Per tant, englobaria aquelles espècies de plantes silvestres, semisilvestres, manipulades o cultivades que s'empren per les seves propietats en la prevenció o tractament de patologies en persones o animals, i són emprades com a medicament (Bernal, García & Quevedo, 2011).

#### 2.1.1. Les plantes medicinals al llarg del temps

És a la prehistòria quan es va observar per primera vegada quines plantes eren beneficioses i quines perjudicials: degut a alguns descobriments a la cova de Shaïndar (Iraq), on es van trobar evidències d'esquelets de neandertals amb plantes compostes. Algunes d'aquestes plantes, com ara el salze (*Salix sp.*), actualment, s'utilitzen per extreure àcid salicílic, conegut popularment com aspirina (Plantes medicinals: història i etnobotànica, s.d.). Una altra evidència de la presència de plantes medicinals en la vida dels nostres avantpassats, és la troballa de diferents compostos químics en plaques dentals de fa milers d'anys. Aquestes mostres, provinents de Sudan Central, ens donen indicis de que els nostres ancestres consumien *Cyperus rotundus*; coneguda col·loquialment com a Serrana rodona, que ha estat tradicionalment emprada per tractar diferents malalties infeccioses, com les càries (Buckley, Usai, Jakob, Radini, & Hardy, 2014).

Aquest coneixement es podria haver donat a través de l'observació de les reaccions dels animals, un cop ingerides determinades plantes, la curiositat o fins i tot l'atzar (SEAS, 2015). Podria dir-se que des de temps remots els humans hem tingut una fixació pel coneixement de l'anatomia i, per tant, també dels efectes curatius de les plantes, el domini dels quals ha avançat paral·lelament amb la medicina (Buckley *et al.*, 2014). Les primeres civilitzacions basaven la medicina en l'ús d'aquestes plantes, per elaborar remeis provinents de la natura, i fins i tot es considerava un regal dels déus, ja que no s'explicaven els efectes obtinguts (Martínez, 2019).

Per tant, podríem afirmar que l'ús de les plantes medicinals ha estat el principi de la medicina actual i se sap que a Àsia la seva utilització es remunta a fa més de 10.000 anys (Martínez, 2019). A la cultura xinesa, per exemple, s'utilitzaven drogues com el cànnabis (*Cannabis sativa*), amb finalitats analgèsiques, 6.000 anys enrere (Sáez, s.d.).

Posteriorment, a l'Orient Mitjà, els coneixements sobre plantes medicinals es continuaven basant en fets empírics associats a la màgia i als déus. Els egipcis i els mesopotàmics tenien una gran quantitat de papirs<sup>3</sup> on recopilaven plantes medicinals i aromàtiques, i amb els quals estudiaven simptomatologia, diagnòstic i tractament farmacològic. El papir egipci més famós conté més de 800 fórmules per preparar fàrmacs a base de vegetals: el papir d'Ebers. En el cas de l'Índia, s'ha trobat un llibre datat al 1500 a.C, el "Rig-Veda", on hi ha descrites substàncies

---

<sup>3</sup> "Full artificialment compost amb tires tretes del tronc de la planta de papir, enganxades i contraplacades, que empraven antigament per a escriure-hi" (Enciclopèdia Catalana, s.d).



al·lucinògenes i medicinals. A més a més, es té la certesa que cultivaven cànnabis (*Cannabis sativa*) i resina de gugal (*Commiphora mukul*), entre d'altres, per a usos medicinals amb la finalitat d'allargar la vida (De la Fuente, 2002).

Els coneixements de l'Orient Mitjà es van expandir cap a altres països del Mediterrani oriental, cap a Iran i Armènia, cap a l'antiga Grècia i altres països d'Europa i, 2.000 anys més tard, van arribar al continent americà. Per tant, a occident, els primers en popularitzar l'estudi de les plantes medicinals van ser els grecs i els romans des del segle IV a.C fins a l'any 476 d.C (De la Fuente, 2002). És en aquesta època que s'inicia la medicina racional i apareix la farmàcia galènica: ciència que s'encarrega de transformar els principis actius en medicaments de fàcil administració. Per altra banda, a l'Imperi Romà, Dioscòrides Pedaci va ser l'autor d'un important manual farmacològic: "Matèria mèdica" (65 d.C). Aquest, va ser el primer escrit de naturalesa científica de l'època, on descrivia al voltant de 600 herbes i substàncies medicinals que van ser de referència en la utilització tradicional fins al segle XV. Amb la caiguda de l'Imperi, es va iniciar l'expansió musulmana; aquests van incorporar elements de la tradició romana a la seva pròpia cultura. Així, els metges àrabs van començar a regular la dieta i a prescriure plantes medicinals per als tractaments dels pacients (Font, 1995).

Durant l'Edat Mitjana (476 - 1453), època d'epidèmies i de gran influència religiosa, el coneixement i el cultiu d'espècies medicinals es va mantenir als monestirs, que es consideraven centres de cultura. Les plantes medicinals eren cultivades per monjos i els experiments es basaven en les recopilacions dels textos clàssics. Les seves teories es fonamentaven en mantenir la salut a través del control de la dieta i la higiene. Finalment, amb el descobriment d'Amèrica, es van introduir una gran quantitat de plantes noves que utilitzaven les tribus indígenes, com la coca (*Erythroxylum coca*), el cacau (*Theobroma cacao*), el guaranà (*Paullinia cupana*), etcètera. Aquest fet va desencadenar una era d'or de l'alquímia en el Renaixement (De la Fuente, 2002).

L'Edat Moderna (1453 - 1789) va ser l'etapa del naixement de la ciència moderna impulsada per Galileu, Kepler i Descartes, entre d'altres. Va ser un període de ressorgiment d'idees procedents de l'Antiga Grècia, originant un interès a la societat en temes filosòfics i científics, especialment en les ciències naturals i la medicina. Un exemple de l'ús de les plantes en els metges de l'època, va ser durant el tractament de malalts afectats per les plagues (com la pesta negra, la tuberculosi o la lepra): el feien portant un bec amb substàncies aromàtiques a dins (De la Fuente, 2002).

Al segle XVI, a Itàlia, es van crear els primers jardins botànics, on es cultivaven plantes autòctones i altres de noves que permetien estudiar les seves propietats d'una manera més empírica. En aquest mateix segle destaca l'obra de Paracels: "Paramirum" (1565), on descriu fórmules mèdiques senzilles i eficaces, i enfoca la medicina a través de plantes i aigües curatives, introduïnt així els compostos químics a la terapèutica (Pagel, 1982).

Al llarg dels anys, la ciència cada cop es va fer més popular entre el públic, i de més interès. Això va provocar que a l'Edat Contemporània (1789 - actualitat) augmentés notablement el nombre d'investigadors al camp de la medicina natural tradicional. És així com es van establir tres disciplines diferents: la farmacologia, la farmacognòsia i la química. Amb la farmacognòsia reconeguda com a ciència, es va enfocar en l'identificació i l'anàlisi de l'ús terapèutic de les

substàncies d'origen vegetal; juntament amb l'avenç tecnològic, s'aconsegueix perfeccionar els mètodes d'extracció dels principis actius a partir de fonts naturals (Gargantilla, 2011).

Ja començat el segle XXI, es desenvolupa l'enginyeria genètica i la biotecnologia: s'obtenen plantes modificades genèticament, amb la finalitat d'obtenir els principis actius de les plantes amb un gran potencial comercial (Gargantilla, 2011). És així com en l'actualitat hi ha una distinció entre planta medicinal i principi actiu. No obstant, existeixen moltes cultures que encara utilitzen les plantes medicinals com a remei tradicional (Fuentes, 1997).

Actualment, segons un estudi realitzat per Salvador (2017), l'ús de plantes medicinals s'ha incrementat considerablement els últims anys degut, en part, a una major demanda de productes d'origen natural, i per altra banda, per la recerca d'alternatives segures i eficaces als medicaments de síntesis. Ara bé, en comparació amb altres països europeus com França o Alemanya, el consum de plantes medicinals a Espanya és molt reduït.

Pel que respecta al seu ús, es segueixen mantenint les formes tradicionals (en infusions), tot i que cada cop prenen més força les presentacions en diverses formes farmacèutiques en solitari o en combinació amb altres plantes.

## 2.1.2. Les dones i les plantes medicinals

Com ja s'ha comentat prèviament, la malaltia ha acompanyat a l'ésser humà des de la seva existència i aquest, per sobreviure, s'ha vist en la necessitat d'aprendre a recuperar la salut a través del que tenia al seu abast mitjançant l'ús de plantes medicinals. Aquestes, al llarg de la història s'han considerat regals dels déus, i les persones que tenien coneixements sobre aquests i les seves aplicacions, eren considerats com a especials, privilegiats i eren respectats per la resta de la civilització. De forma antagònica passava en el cas de les dones, ja que tot i que eren les que s'encarregaven del reconeixement i cultiu de les plantes, així com de la seva conservació, no se'ls hi ha atribuït cap reconeixement (Corral, 2012).

Tot i que històricament es pot dir que les dones han patit exclusió i marginació, durant molts segles van ser mèdiques que exercien l'ofici, però sense reconeixements ni títols i apartades de la ciència oficial: eren curanderes, sanadores, etcètera. A l'antic Egipte, els papirs que descriuen la medicina herbària, mencionen a les dones com a col·laboradores imprescindibles de la labor sanitària. Les reines egípcies solien tenir coneixements mèdics i, algunes esclaves eren molt valorades pel fet de saber preparar remeis pels malalts (Corral, 2012).

Es podria dir que la saviesa femenina en el camp de les plantes medicinals va ser adquirida, entre altres formes, a l'antic sistema clàssic, on la rutina social de la vida camperola era la de l'home treballador, i la dona, filla o criada, com a cuidadora de la llar. Era en aquells moments (que havien de cuinar, plantar l'horta, alimentar les aus i cuidar del bestiar) on descobrien els efectes de les plantes. D'aquesta manera, qualsevol dona que no fos privilegiada dins la societat, coneixia el llenguatge de les herbes i les seves tècniques curatives, i algunes fins i tot viatjaven a llocs llunyans per compartir els seus coneixements. Aquests sabers es conserven amb el pas del temps a través de la informació transmesa de mares a filles, de generació en generació (Ehrenreich & English, 2010).

Un moment de la història (sobretot europea) a destacar, va ser entre els segles XV i XVI, amb l'església catòlica com a entitat suprema. Aquesta qualificava de bruixa a qualsevol dona amb la

saviesa suficient per generar coneixements específics, i la relacionaven amb el Diable. Eren llevadores, alquimistes o cuineres que tenien coneixements en camps com l'anatomia, la botànica, la sexualitat o la reproducció. Tenien molts coneixements de plantes, animals i minerals, i creaven receptes per curar, la qual cosa va ser interpretat pels grups dominants de l'Edat Mitjana com un poder del Diable (Blázquez, 2008). Ens podem fer a la idea de la capacitat sanadora dels remeis d'aquesta època agafant com a exemple la obra escrita per Santa Hildegard: "Liber Simplicis Medicinae" (1154). En aquesta obra, consten remeis analgèsics, digestius i antiinflamatoris; utilitzaven sègol banyut per als dolors dels parts, també belladona per inhibir les contraccions uterines, entre d'altres (Ehrenreich & English, 2010). Eren capaces de subministrar mètodes anticonceptius i realitzar avortaments de manera que posaven en dubte l'hegemonia masculina del moment. El seu coneixement implicava la possibilitat d'exercir una sexualitat més lliure (Blázquez, 2008).

Paral·lelament, els metges homes educats a les universitats amb l'aprovació de l'església, basaven els seus coneixements en especulacions i mites, mentre que les curanderes eren perseguides per practicar, suposadament, màgia diabòlica. Les dimensions de l'obsessió per les dones sàvies eren tan grans que es calcula que entre els segles XV i XVI les execucions podrien haver arribat a les 600 per any en algunes ciutats alemanyes, mentre que en d'altres, fins i tot a les 1000, és a dir, més de 2 per dia (Ehrenreich & English, 2010).

Amb el pas del temps, les dones continuaven sent privades de tenir estudis universitaris, per això estudiaven de manera informal i no oficial. Més concretament, en l'àmbit de la botànica, podem destacar l'autora del reconegut llibre "Herbals, their origin and evolution" (1912): Agnes Robertson Albert (1879-1860). Va ser una botànica que va posar en manifest l'elaboració d'herbaris<sup>4</sup> amb un propòsit pràctic, amb la finalitat de classificar i identificar les plantes segons la seva utilitat en medicina. Tot i no ser valorades les seves aportacions, van donar un gran impuls al coneixement de la morfologia i anatomia dels vegetals durant la primera meitat del segle XX (Martínez, 2019).

Dins del territori català es coneix un cas més local i recent de dones sàvies que estan a punt de caure en l'oblit: les trementinaires. A mitjans del segle XIX (Moll, 2009), sorgeix l'expressió local "Dones que anaven pel món". En aquesta, es destaca la interconnexió, així com la jerarquia, entre dos territoris: el país (que seria de la Vall de la Vansa i Tuixent a l'Alt Urgell) i el món que recorrien (la resta de Catalunya). Ens situem en un context d'una economia i d'una societat agràries on, sovint, la mobilitat era una estratègia de subsistència bàsica. Aquestes dones eren conegudes com les trementinaires; venedores ambulants, principalment, de trementina i herbes remeieres amb finalitat curativa pel bestiar o la gent (Frigolé, 2006). Per tant, un ofici itinerant gairebé exclusivament femení; exceptuant el cas d'un home (Miquel Borrell, també conegut com a Miquel el Gorra Tort) (veure fig.1) que va viatjar amb una trementinaire, la seva dona (Sofia Montaner) (Moll, 2009).

Les trementinaires anaven per territoris rurals, àrees de poblament dispers i/o concentrat. Tanmateix, podien adaptar les seves formes de venda i recórrer zones periurbanes i, en menor mesura, urbanes, ciutats grans. Els desplaçaments abastaven la franja litoral i prelitoral.

---

<sup>4</sup> Col·lecció de plantes destinades a la investigació o a l'ensenyament de la botànica. Els exemplars que formen l'herbari han estat prèviament dessecats i premsats entre papers absorbents. El tractament amb certs productes químics n'assegura la conservació (Enciclopèdia Catalana, 2018).

Generalment, al mes de gener es dirigien al nord-oriental i parts centrals de Catalunya i, durant els mesos de tardor, cap al pla d'Urgell i comarques properes (Frigolé, 2006). Es coneix que fins i tot van arribar a poblacions tan allunyades com Roses, Sant Feliu de Guíxols, Tarragona o Barcelona (Moll, 2002).

L'ofici no era fàcil (veure fig. 2), ja que havien d'aconseguir establir relacions de reciprocitat amb les persones dels pobles per tal d'alimentar-se i allotjar-se sense necessitat de gastar diners. Ho feien mitjançant l'obsequi de petits productes o ajudant a les cases durant el temps d'acollida. De fet, aquesta confiança a vegades era trencada i eren acusades de mala fe o engany, a causa que els remeis resultaven ineficients o inadequats (Frigolé, 2006).

Posem fi al període de les trementinaires amb la generació de dones nascudes cap a finals de la dècada de 1910. Aquestes, simplement van acompanyar a les seves mares de petites, no obstant això, quan varen ser adultes no en van prendre part (Frigolé, 2006). Per tant, sobre els anys 80 del segle XX finalitza el període amb l'últim viatge de Sofia Montaner amb 74 anys (1982); morta, posteriorment, l'any 1996 (Moll, 2009).



Figura 1. Sofia Montaner i el seu marit, Miquel Borrell.  
Font: Museu de Les Trementinaires.



Figura 2. Vestimenta i eines de les trementinaires.  
Font: Museu de Les Trementinaires.

### 2.1.3. Les dones i les plantes medicinals a la Vall d'Alinyà

Una de les finalitats d'aquest treball és donar visibilitat a totes aquelles dones que sense necessitat d'haver sigut trementinaires tenen coneixements sobre plantes medicinals, remeis, usos curatius, culinaris, preparació, identificació, etcètera. Dones comuns, valentes, dones treballadores, mestresses de cases, bruixes, mares, àvies... Per aquest motiu, dissenyem un itinerari botànic que expressi els diferents coneixements de plantes medicinals.

Tot i que s'explica amb més detall al final del següent apartat, al municipi de Fígols i Alinyà (on es troba la vall) hi viu poca gent, i dins d'aquesta petita població, tan sols hi trobem 112 dones repartides en més de 100 km<sup>2</sup>. Concretament, la zona per la què ens movem, es pot

considerar el nucli d'Alinyà i disseminat del mateix (Institut d'Estadística de Catalunya<sup>5</sup>, s.d.), on tan sols hi trobem 28 dones.

Si bé es tracta d'una població femenina ben reduïda, també és cert que les característiques de la vall fan que la gent que hi viu tingui uns bons coneixements sobre la flora i la fauna que els envolta. Alhora, aquest territori es veu menys influenciat per la globalització en comparació amb altres llocs més antropitzats i, per tant, les tradicions i la cultura es conserven des de fa molts anys.

Com que parlem de poblacions de difícil accés, antigament no hi arribaven gaires serveis, inclosos els metges, cosa que va fer que les dones, encarregades de la cuina i altres tasques de la llar, aprenuessin a utilitzar diferents plantes per a tractar les molèsties i malalties menors de la família.

## 2.2. Delimitació de l'àrea d'estudi

Localitzem la Vall d'Alinyà (fig. 3): neix a la serra de Port del Comte i afluïx al Segre, per la dreta, entre Organyà i Coll de Nargó. És separada, al nord, de la Vall de la Vansa pel puig del Ginestar i el roc de Galliner i per un llarg contrafort que deriva del Pedró dels Quatre Batlles, punt culminant de la serra de Port del Comte; al sud, la tossa de Cambrils, la serra de Turp i la serra d'Odèn (que deriva del mateix Pedró dels Quatre Batlles) separen aquesta vall de la de les Anoves i de la ribera Salada. És drenada pel riu de Perles, el qual té com a afluent més important el riu de Canelles. El sector més baix de la vall correspon al terme de Coll de Nargó (Moisés, Ibáñez, Rodríguez & Olarieta, 2004).

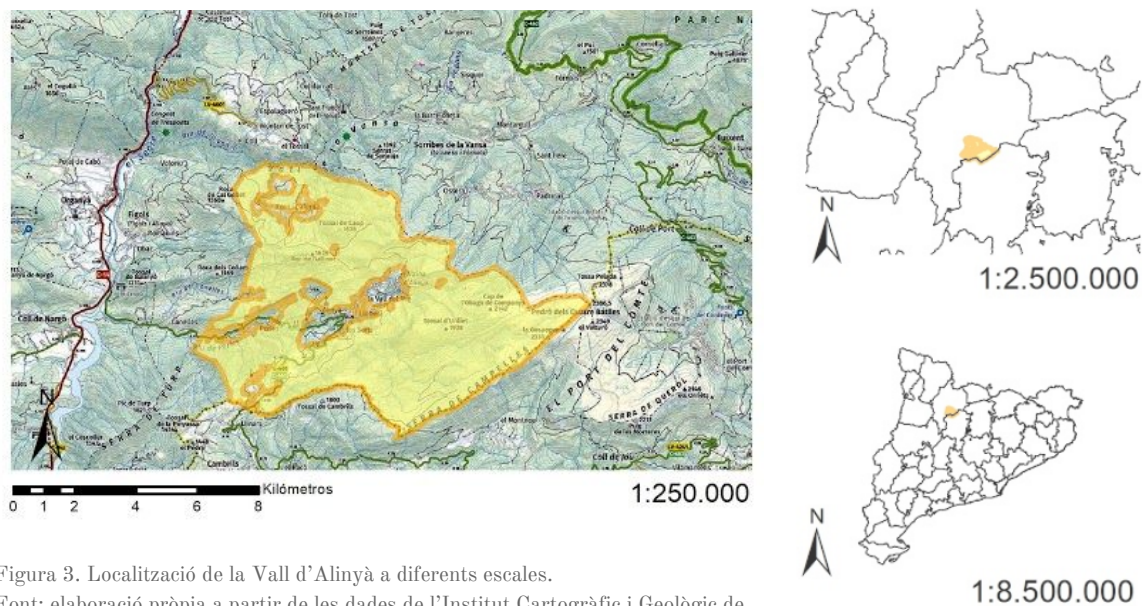


Figura 3. Localització de la Vall d'Alinyà a diferents escales.

Font: elaboració pròpia a partir de les dades de l'Institut Cartogràfic i Geològic de Catalunya i el programari d'Arcgis.

A l'est del nucli d'Alinyà comença l'itinerari de l'Aiguaneix (fig. 4), una ruta circular que envolta el roc de Castellmic i consta d'uns 3,2 km (Rutes Pirineus, 2019). Utilitzem aquest

<sup>5</sup> A partir d'ara Idescat.



camí per dur a terme el disseny del nostre itinerari botànic. No obstant això, la nostra ruta es trobaria al camí d'anada i no seria circular.

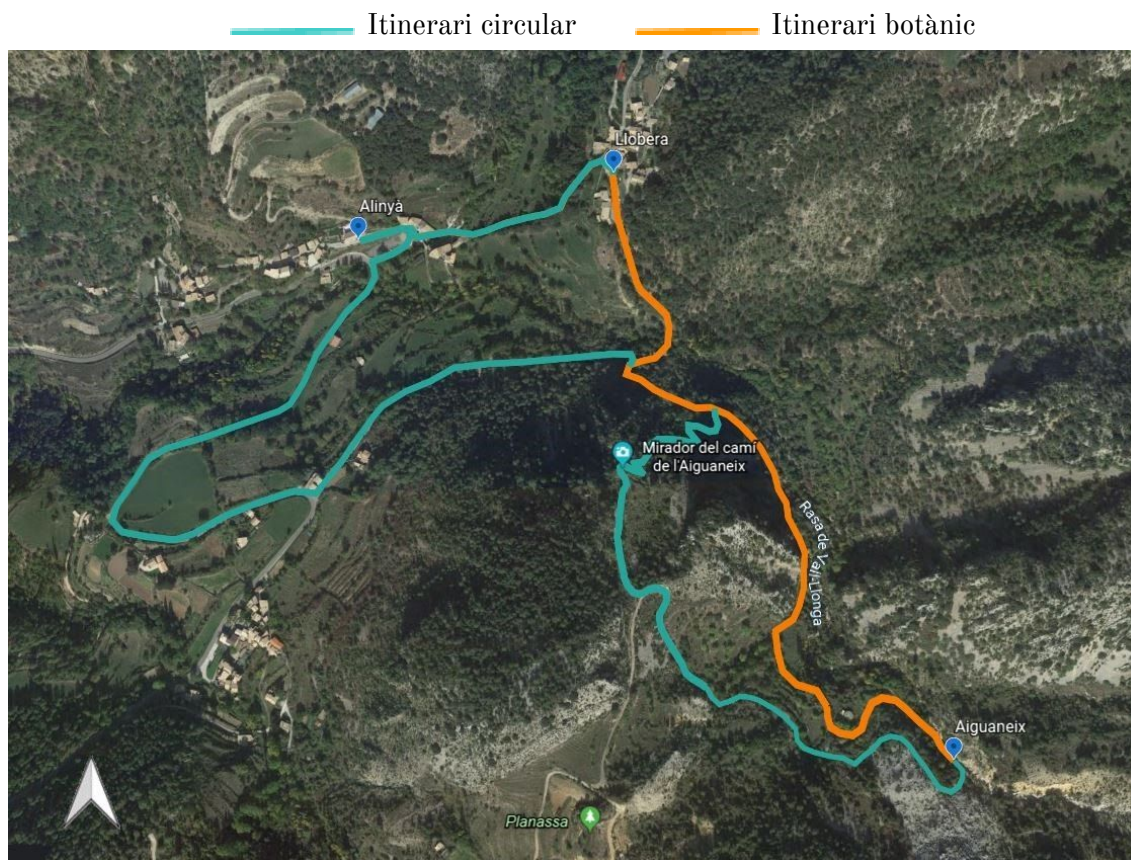


Figura 4. Ruta de l'Aiguaneix completa, escala 1:15.000.  
Font: elaboració pròpia a partir de Google Earth.

### 2.2.1. Climatologia

S'observa un gran ventall d'escenaris climàtics a la Vall d'Alinyà: en concret trobem tres climes. En primer lloc, el clima submediterrani subhumit al voltant dels 600 m d'altitud, en segon lloc, el submediterrani humit als 1.200 m i, finalment, l'eurosiberià temperat per sobre dels 1.500 m. A cada zona, detectem diferents mosaics microclimàtics deguts a les orientacions i els pendents del terreny. Els climes presents són axeromèrics i continentals. Temperatures mitjanes sempre sobre 0 °C i precipitacions mínimes a l'hivern. Dins la vall tenim zones que, biogeogràficament parlant (a escala europea), pertanyen a la regió eurosiberiana mentre que d'altres són típicament mediterrànies. Per tant, parlem d'un clima pirinenc de frontera entre les dues grans regions (Moisés *et al.*, 2004).

El balanç hídric mostra que la sequera no és important, tot i que pot aparèixer a les solanes en els sòls menys desenvolupats. Els escenaris a 600 m són els més continentals amb precipitacions de 650 mm/any i sotmesos a l'hivern a situacions d'inversió tèrmica. A 1.200 m i a 1.800 m es reben precipitacions superiors als 1.000 mm/any amb temperatures mitjanes de 12 °C i 7 °C, respectivament. Per sobre dels 1.500 m, les nevades i les gelades són habituals a l'hivern (Moisés *et al.*, 2004).

Finalment, com s'observa a l'Estudi Climatològic de la Vall d'Alinyà, realitzat per Moisés *et al.* (2004), el relleu imposa unes característiques climàtiques sobre els trets generals, no només a causa del gradient altitudinal de precipitacions i temperatures, sinó també de les orientacions dels vessants que en les nostres latituds determinen diferències importants de recepció d'energia radiativa i evapotranspiració entre les solanes i les obagues. Els factors del relleu combinats amb l'estratificació altitudinal crea un mosaic de condicions climàtiques relacionat amb la complexitat ecològica de la zona.

## 2.2.2. Vegetació

El paisatge vegetal de la vall el podem dividir en tres regions fitogeogràfiques d'Europa Occidental: la regió mediterrània, la regió eurosiberiana i la regió borealpina. A Catalunya les trobem situades com a terra baixa, muntanya mitjana i alta muntanya (Devis & Soriano, 2004). A la Taula 1 es mostren els estatges que trobem a cada regió i els dominis de vegetació de cada estatge:

Taula 1. Vegetació de la Vall d'Alinyà.

REGIONS	ESTATGES	DOMINI
Terra baixa	Basal	Carrascars.
Muntanya mitjana	Submontà	Rouredes submediterrànies de roure valencià i subpirinenc.
		Pinedes submediterrànies de pinassa.
	Montà	Rouredes submediterrànies de roure martinenc i roure subpirinenc.
		Pinedes calcícoles i xeròfiles submediterrànies de pi roig.
Alta muntanya	Subalpí i alpí	Pinedes calcícoles xeròfiles de pi negre i dels matollars de ginebró.
		Pinedes calcícoles mesoxeròfiles de pi negre.

Font: elaboració pròpia a partir del "Mapa de vegetació de la Vall d'Alinyà" per Devis & Soriano, 2004.

La situació geogràfica de la vall, a més dels desnivells existents al territori i l'antropització, generen una diversitat destacable d'ambients i d'hàbitats i alhora fan possible la coexistència d'elements florístics de filiació molt diversa. Per tant, hi podem observar plantes de caràcter mediterrani; d'altres medioeuropees i submediterrànies, que són les més nombroses de la flora local; plantes boreoalpines i oròfits alpins, situats a les pastures i pedregueres; finalment, les espècies al·lòctones, en menor proporció, però presents en els ambients més antropitzats (Sáez, Devis & Soriano, 2004).

Al catàleg florístic de la Vall d'Alinyà s'hi recullen 931 tàxons de rang específic o intraespecífic, un valor sensiblement inferior als de les flors d'altres àrees prepirinenques o pirinenques Això és degut a la manca d'hàbitats àcids, l'extensió reduïda de l'estatge d'alta muntanya i, alhora, l'escassetat d'hàbitats permanents. Considerant la distribució de tàxons en

famílies, destaca l'elevada proporció de labiades<sup>6</sup> amb un 5,3%, que assoleixen un valor molt proper als de les terres mediterrànies (Sáez *et al.*, 2004).

Dins la vall hi podem trobar diferents plantes amb usos medicinals en els diferents estatges de vegetació. Per exemple, el salze (*Salix sp.*) el trobem dins de la vegetació forestal en boscos caducifolis; el roser salvatge (*Rosa canina*) en les boixedes mesòfiles; en la vegetació pradencal hi podem identificar farigola (*Thymus vulgaris*), sajolida (*Satureja montana*) i espígol (*Lavandula angustifolia*) conjuntament, en prats i pastures submontans i montans; dins de la vegetació arbustiva hi trobem brolla de romaní en zones ben solejades; també trobem ginebró (*Juniperus communis*) en boscos subalpins de pi negre (*Pinus mugo*) calcícola i xeròfil i en boscos de pi roig (*Pinus sylvestris*) (Devis & Soriano, 2004).

### 2.2.3. Dades socioeconòmiques

Segons dades extretes de l'Idescat (s.d.) la vall es troba dins el municipi de Fígols i Alinyà, que està conformat per 4 nuclis urbans (Alinyà, L'alzina d'Alinyà, Fígols i Perles) i el poble de Canelles, que es considera que no té nucli, ja que tan sols compta amb una població de 5 persones. El municipi comprèn una superfície total de 101.8 km<sup>2</sup> i amb una densitat poblacional de 2.5 hab/km<sup>2</sup>, molt més baixa que la catalana (236.7 hab/km<sup>2</sup>). La població total (a 1 de gener del 2018) és de 253 persones; 146 a Fígols, 56 a Alinyà, 26 a Perles, 20 a l'Alzina d'Alinyà i les 5 de Canelles. Aquesta població està gairebé dividida a la meitat pel que fa a homes (56%) i dones (44%) però, en general, hi ha més homes als pobles referits. El grup més gran de dones és de 55 a 59 anys (fig. 5), mentre que el d'homes és de 60 a 64 anys (Idescat, s.d.).

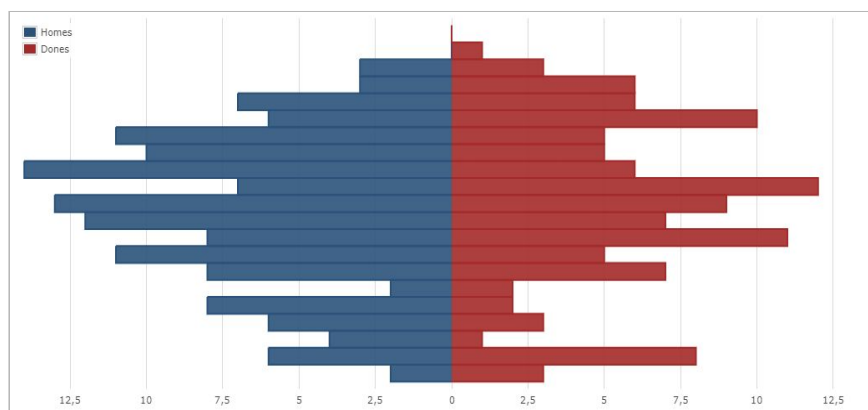


Figura 5. Piràmide de població per sexe i edat quinquennal. Fígols i Alinyà, 2018.

Font: Idescat, a partir del Padró continu de l'INE.

Es tracta d'una població envellida i que disminueix amb el temps: més del 90% de la gent té més de 14 anys i, de mitjana (entre 1975 i 2017) hi ha aproximadament un naixement a l'any davant de 4 defuncions (Idescat, s.d.).

Pel que fa a l'habitatge, hi ha comptabilitzades 282 vivendes, 155 d'elles classificades com a segona residència (dades de 2011), que són més que les principals (tan sols 107). A més, només consten 97 persones com a afiliades a la seguretat social, de les quals dones només en

<sup>6</sup> "Família de plantes dicotiledònies, integrada per unes 3.000 espècies herbàcies o llenyoses, de tiges sovint amb quatre cantells, fulles oposades, flors simpètals, generalment amb la corol·la dividida clarament en dos llavis, i fruit format per quatre petites núcules, a la qual pertanyen les farigoles, el romaní, les sàlvies, els espígols i altres plantes aromàtiques" (DIEC2, s.d.).



són 36 i, mirant l'atur, veiem que segueix la tendència catalana, on hi ha més dones parades que homes (Idescat, s.d.). Per tant, el municipi on estarem treballant té molt poca població i la majoria d'aquesta són homes; la part de la població femenina és una mica més jove que la masculina, però ocupa menys llocs de treball. D'aquí podríem deduir que hi ha una part important de les dones del municipi que treballen en les tasques domèstiques i de cures.

### 3. Justificació

Aquest treball està enfocat des d'una perspectiva de gènere, ja que els sabers sobre plantes medicinals de les dones sempre han estat considerats com anècdotes o pràctiques supersticioses que no mereixen un reconeixement científic i se'ls hi ha limitat l'accés a tot aquest coneixement científic, botànic o mèdic (Alberti, 2006). Tot i així, han seguit aportant, experimentant i aplicant remeis amb plantes medicinals. Creiem necessària l'elaboració d'estudis amb perspectiva de gènere sobre plantes medicinals, que demostrin l'elevada aportació de les dones, sense descartar que també hi ha homes que coneixen de plantes medicinals. La nostra intenció és donar-les-hi visibilitat, ja que han tingut un paper important i en la majoria de casos no se'ls hi ha donat veu.

A la Vall d'Alinyà ja no hi queden gaires dones que ens hagin pogut proporcionar informació, tot i que en les entrevistes dutes a terme, afirmen que l'elaboració de remeis amb plantes medicinals ha sigut sempre una labor seva.

Actualment, dins del territori català únicament es coneix un itinerari dedicat al coneixement de les plantes medicinals, les seves propietats i usos més comuns. La Ruta de les Plantes Medicinals es troba a la vall de Mola on es poden observar totes aquestes plantes en el seu estat natural (Badia, s.d.). L'itinerari transcorre per un dels camins que utilitzaven les trementinaires de Tuixent (Generalitat de Catalunya, s.d.), tanmateix, creiem que és viable l'elaboració d'una ruta de plantes medicinals a la Vall d'Alinyà, ja que com podem comprovar a l'estudi realitzat per Devis & Soriano (2004), esperem trobar una proporció elevada de plantes amb propietats medicinals dins la vall.

A més a més, la Fundació Catalunya La Pedrera és la propietària de la finca de la Muntanya d'Alinyà, que alhora és la finca reserva privada més gran del territori català; aquesta fundació es dedica a conservar el territori i, a la vegada, realitzen projectes d'educació ambiental (Mariné, Riera & Vert, 2013). Dins d'aquests projectes, una gran part se centren en crear i senyalitzar itineraris pels visitants. Hi ha diferents itineraris sobre fauna i flora, però cap de plantes medicinals: per tant, aprofitem aquesta situació per a proposar un nou recorregut.

# 4. Objectius

## General

Aportar coneixement sobre les plantes medicinals, mitjançant el disseny d'un itinerari botànic a la Vall d'Alinyà, basat en els sabers empírics i tradicionals de les dones.

## Específics

1. Identificar les plantes amb propietats medicinals dins el camí de l'Aiguaneix.
2. Recopilar i posar en valor el coneixement de les dones en relació amb aquestes plantes.
3. Dissenyar un itinerari interpretatiu basat en la localització de les plantes.

# 5. Metodologia

Esquema metodològic

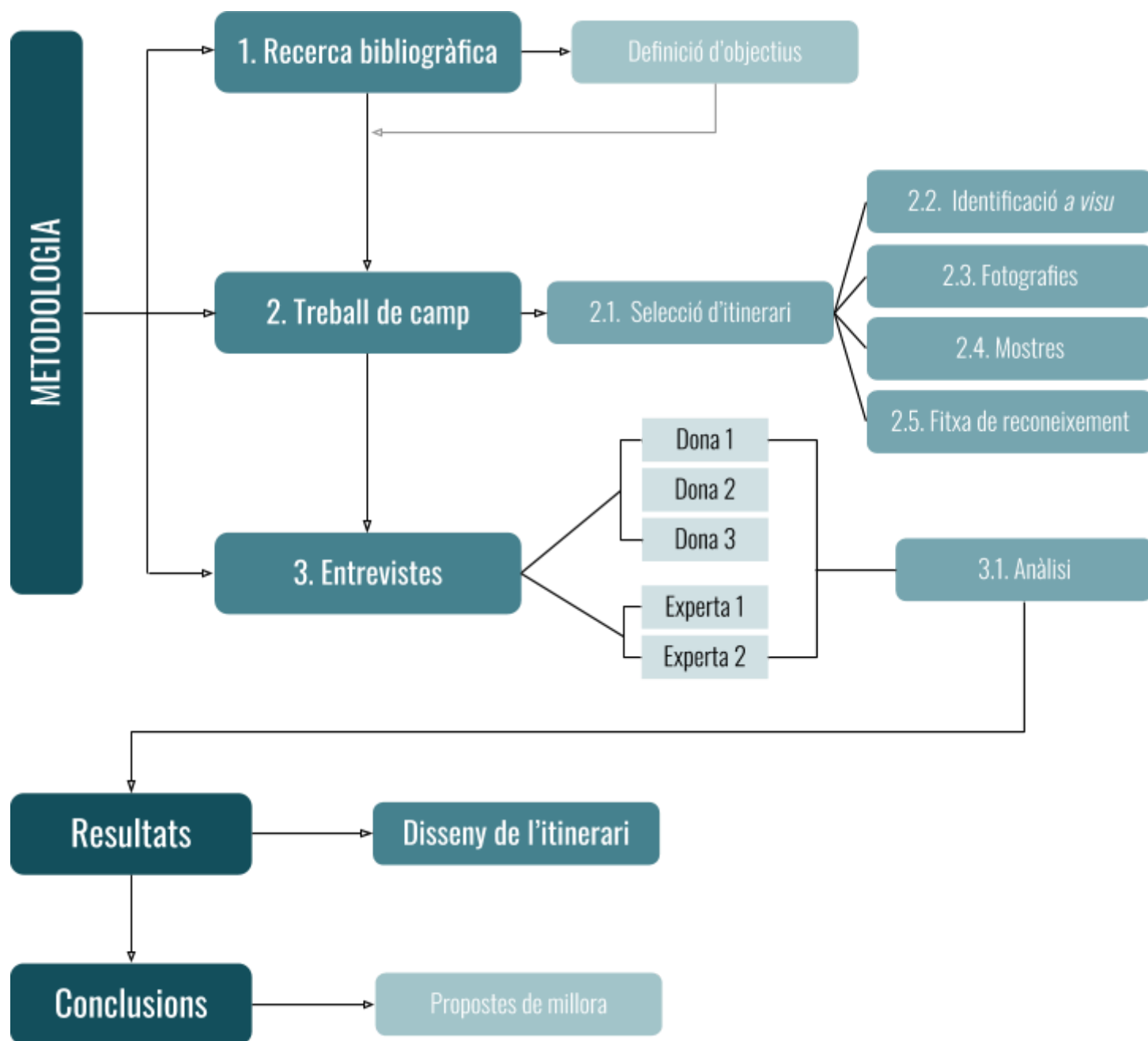


Figura 6. Esquema metodològic del disseny experimental.  
Font: elaboració pròpia.

## 5.1. Recerca bibliogràfica

La recerca bibliogràfica s'ha dut a terme a partir de llibres (tots extrets de diferents biblioteques), pàgines web, articles de revistes, antics treballs (TFG, tesis doctorals) i diferents itineraris botànics. És a partir d'aquesta recerca inicial d'on sorgeixen els objectius del treball, esmentats a l'apartat 4 del mateix.

Altrament, vam visitar el Museu de Les Trementinaires, a Tuixent. En aquest, vam poder veure un audiovisual únic on es recull el testimoni inèdit de l'última parella de trementinaires de la Vall de Tuixent i la Vansa; s'explica la preparació d'herbes abans de la 'marxa', les herbes més usuales, la trementina, els pegats, els viatges i altres dades que ens són de gran utilitat en l'elaboració posterior de la Guia Suport de l' Itinerari (veure Annex VIII). Posteriorment, vam inspeccionar el Jardí Botànic de les trementinaires, adjunt al Museu. Aquest, ens va permetre, a través de plantes cultivades i senyalitzades amb plafons, aprendre in-situ la morfologia d'algunes de les plantes medicinals amb la finalitat de facilitar-nos la feina al camp. Tanmateix, ens va permetre establir una classificació per habitats. Finalment, vam recórrer la Ruta de les Plantes Medicinals amb el propòsit, ara sí, d'observar les plantes al camp dins d'una ruta preexistent en estat salvatge.

## 5.2. Treball de camp

Per tal de complir l'objectiu número 1, vam fer una primera sortida de camp (del 17 al 20 d'octubre, 2019) a la Vall d'Alinyà, on vam acotar el recorregut de l'itinerari, identificar les plantes medicinals i les vam inventariar. Fins al moment de la sortida, després d'una cerca exhaustiva, no ens constava cap bibliografia anterior on es manifestés cap exemple d'itinerari botànic a la zona d'estudi, ni la possible localització de plantes medicinals a la vall.

Prèviament a la sortida, vam preparar una llista de plantes medicinals que es podrien trobar a la vall, de manera que vam facilitar la identificació d'aquestes, comparant documents de plantes medicinals a Catalunya (Catalunya Caixa & Presència, 2012) i al pirineu català (Angelet, Muntané, Parada & Vallés, 2002), de la flora de la vall (Sáez *et al.*, 2004) i les plantes que feien servir les trementinaires (Rodríguez, 2004; trementinaires, s.d.). A partir d'aquí, vam obtenir una fitxa amb el nom de cada planta i algunes fotografies (inclosa a l'Annex I, fig. 13).

### 5.2.1. Selecció d'itinerari

A l'hora de seleccionar la zona on volíem dur a terme l'elaboració del nostre itinerari vam seguir una sèrie de criteris. En primer lloc, vam decidir que l'itinerari havia de ser de fàcil accés, és a dir, que els visitants poguessin fer la ruta a peu des del pàrquing de Cal Celso; en aquest punt es trobaria la Rectoria, on podrien agafar la Guia de suport a l'itinerari elaborada per realitzar la ruta. Tanmateix es pot gaudir d'altres serveis com: el bar/restaurant Cal Celso amb allotjament, punts d'informació a través de plafons, d'una botiga de productes artesans (dins de la Rectoria), etcètera.

Seguint aquest criteri ens vam trobar amb tres itineraris ja elaborats anteriorment per la Fundació Catalunya La Pedrera: el camí de Sant Ponç, el camí de la Planassa i la ruta de

l'Aiguaneix. Es valoren els pros i contres de cadascun mitjançant el recorregut a peu: al camí de Sant Ponç trobem un itinerari de baixa dificultat, adient per realitzar-lo en família i amb una durada aproximada de 35 minuts. Al camí de la Planassa trobem un itinerari de baixa dificultat, no tan adient per realitzar-lo amb família si hi ha nens o nenes menors a uns 7-8 anys i amb una durada aproximada d'1 hora 30 minuts. Finalment, caminem per la ruta de l'Aiguaneix on les característiques són semblants al camí anterior, exceptuant la durada, que és d'uns 50 minuts.

En aquest cas, vam descartar el camí de la Planassa, ja que gran part de l'itinerari coincideix amb la ruta de l'Aiguaneix, i la resta passa pels veïnats de Les Sorts i Llobera. Vam considerar que aquesta ruta era millor per conèixer els voltants d'Alinyà i no tant de caràcter natural.

Finalment, vam tornar a recórrer les dues rutes anteriorment esmentades (Sant Ponç i Aiguaneix), aquesta vegada sí, fixant-nos en les plantes medicinals que hi habiten. Vam concloure que, tot i no ser el camí més adient per realitzar-lo en família, hi ha una major proporció de plantes medicinals al camí de l'Aiguaneix. No obstant, vam decidir que el nostre itinerari s'iniciarà al pàrquing de la Llobera i finalitzarà a la surgència donant lloc a un itinerari lineal i no circular. Al tram seleccionat vam estimar una proporció suficient de plantes medicinals. Tanmateix, després de la finalització del nostre itinerari el relleu es torna més abrupte i vam considerar que no és gens pràctic identificar les plantes amb aquesta dificultat.

Al camp, vàrem utilitzar quatre mètodes diferents (que es complementen entre ells) per identificar les plantes:

### 5.2.2. Identificació *a visu*

Es tracta, bàsicament, d'identificar les plantes a simple vista, per les característiques visuals (ja sigui la morfologia, el color, el tipus de flor, etcètera.) i/o aromàtiques que presenten.

De suport per a fer aquest tipus de reconeixement portem la llista de plantes comentada anteriorment i també comptem amb l'ajuda d'una aplicació mòbil anomenada PlantNet (Agropolis Fondation, 2009), amb la que pots fotografiar una planta que no identifiquis i, per les característiques de la flor o de la fulla, t'ofereix un seguit de possibles resultats, sempre acompanyats de documents gràfics, per tal de facilitar que l'usuari s'asseguri que el resultat és verídic.

### 5.2.3. Fotografies

Totes les plantes identificades es fotografien, i es referencien per tal de, més tard, poder inventariar-les i buscar-ne més informació.

### 5.2.4. Mostres

De les plantes que no s'aconsegueixen identificar amb cap dels mètodes anteriors, se n'agafa una mostra i s'asseca amb paper de diari, per tal de conservar-la més temps. Després, aquestes mostres s'ensenyen a experts/es locals i/o a professionals, per a que les identifiquin i saber si tenen propietats medicinals o no.

### 5.2.5. Fitxa de reconeixement

Finalment, per dur a terme l'inventari de les plantes identificades, dissenyem una fitxa (veure Annex II) a omplir amb les característiques de cada planta, així com el nom (tant comú com científic), un dibuix i les fotografies comentades amb anterioritat. D'aquesta manera intentem tenir la mateixa informació per totes les plantes i, a més a més, un inventari eficient per a consultar i, més tard, dissenyar l'itinerari.

## 5.3. Entrevistes

Per dur a terme el segon objectiu realitzarem entrevistes a les dones que viuen als pobles de la Vall d'Alinyà, així com alguna persona experta en la matèria (ja sigui a nivell etnobotànic, antropològic, etcètera.). L'intenció és recopilar informació sobre el paper de la dona en l'ús de les plantes medicinals, si encara s'utilitzen, qui els ha transmès els coneixements que tenen, per a què les fan servir, etcètera.

El tipus d'entrevista que es realitza és de tipus semi-estructurada, pel fet que té un guió de preguntes (veure Annex IV, fig. 14) i un fil conductor però, a la vegada, és prou flexible per adaptar-se a les persones entrevistades, podent aconseguir, així, informació fora de la prevista i que pugui ser útil més tard (Díaz, Torruco, Martínez & Varela, 2013).

Escollim aquest tipus d'entrevista ja que és la que millor s'adapta a les necessitats del treball; aquestes són gravades (amb el consentiment informat de les persones entrevistades) i, posteriorment transcrites de forma literal per tal de procedir a fer-ne un anàlisi.

### 5.3.1. Anàlisi

Es tracta d'un anàlisi qualitatiu en el que, a partir de la transcripció de l'entrevista, es van identificant els temes que s'han anat tractant. Es codifica la informació de l'entrevista de manera que s'agrupen les idees o conceptes resultants en etiquetes. Aquestes s'utilitzen per a recuperar i organitzar diferents fragments de text: es crea una taula que es va omplint amb aquestes parts (veure Taula 3 i Annex IV, Taula 30). És a partir d'aquesta taula que es pot anar integrant la informació obtinguda.

L'anterior procés força la separació i fragmentació del text, per tant, cal relacionar els codis fins a poder respondre les preguntes que ens fem o elaborar una explicació integrada.

El fet de classificar la informació de les entrevistes, ens permet accedir-hi d'una forma molt més eficaç a l'hora de presentar els resultats de la investigació.

# 6. Resultats

## 6.1. Identificació de les plantes

Per complir amb el primer objectiu del treball, hem dut a terme tres sortides de camp per fer el recorregut del nostre itinerari i identificar les plantes en qüestió. En la primera sortida, vam tenir un primer contacte amb el camí identificant algunes plantes i diferenciant les característiques de l'itinerari. En aquesta, vam definir alguns trams més evidents i vam geolocalitzar algunes de les plantes registrades al treball. En la segona sortida vam escollir els trams definitius del nostre itinerari i vam geolocalitzar més plantes medicinals que no s'havien identificat en la primera sortida. La tercera vegada que vam realitzar el recorregut, va ser per descriure les característiques definitives de cada tram i identificar per últim cop totes les plantes enregistrades.

Inicialment, vam localitzar 31 plantes diferents amb propietats tant medicinals com aromàtiques al llarg del nostre itinerari (veure Taula 2).

Taula 2. Plantes identificades.

NOM COMÚ	NOM CIENTÍFIC		
Boix	<i>Buxus sempervirens</i>	Donzell	<i>Artemisia absinthium</i>
Vidalba	<i>Clematis vitalba</i>	Timó mascle	<i>Teucrium polium</i>
Pastanaga borda	<i>Daucus carota</i>	Espernallac	<i>Santolina chamaecyparissus</i>
Vara de Sant Josep	<i>Solidago virgaurea</i>	Espígol	<i>Lavandula angustifolia</i>
Campaneta d'ortiga	<i>Campanula trachelium</i>	Herba fetgera	<i>Anemone hepatica</i>
Alzina	<i>Quercus ilex</i>	Orenga	<i>Origanum vulgare</i>
Romaní	<i>Rosmarinus officinalis</i>	Milfulles	<i>Achillea millefolium</i>
Canabassa	<i>Eupatorium cannabinum</i>	Herba de Sant Joan	<i>Hypericum perforatum</i>
Gatosa	<i>Ulex parviflorus</i>	Roser silvestre	<i>Rosa canina</i>
Viborera	<i>Echium vulgare</i>	Sajolida	<i>Satureja montana</i>
Carlina petita	<i>Carlina vulgaris</i>	Timó o farigola	<i>Thymus vulgaris</i>
Colitx	<i>Silene vulgaris</i>	Heura	<i>Hedera helix</i>
Prunel·la	<i>Prunella vulgaris</i>	Ginebró	<i>Juniperus communis</i>
Menta boscana	<i>Mentha longifolia</i>	Avet	<i>Abies alba</i>
Pi roig	<i>Pinus sylvestris</i>	Salze	<i>Salix alba</i>
		Quallallet	<i>Galium verum</i>

Font: elaboració pròpia.



Tot i així, les tres sortides s'han realitzat durant la tardor i l'hivern, per tant probablement n'hi ha moltes que no hem pogut identificar o trobar al camp. Per aquest motiu, finalment, hem fet una selecció d'aquelles plantes que eren més abundants i de les quals ens n'han parlat a les entrevistes que hem dut a terme posteriorment.

Acabem amb un total de 14 espècies diferents de plantes amb propietats medicinals i aromàtiques (des de l'espernallac, *Santolina chamaecyparissus*, inclosa, fins al quallallet, *Galium verum*). A continuació, hem elaborat unes fitxes tècniques per a cada planta per descriure-les i poder-les classificar (veure Annex III).

Les plantes identificades estan classificades en 3 grans categories: Família, Hàbitat i Propietat (principal). Aquestes pretenen servir per comprendre millor cada planta (veure també Annex VIII).

La primera categoria està creada en base als coneixements de les dues expertes entrevistades (s'explica a l'apartat 6.2.) i complementat amb llibres de plantes medicinals com "Plantas medicinales: el Dioscórides renovado" (Font i Quer, 1978) o "Guía de plantas medicinales y comestibles de España y Europa" (Launert, 1982). Trobem 10 famílies diferents, sent la més abundant la de les Labiades (veure fig. 7). Aquest resultat era d'esperar, ja que, com s'ha dit anteriorment, la zona d'estudi és un territori amb una proporció més gran d'aquesta família del que seria habitual.

#### FAMÍLIA

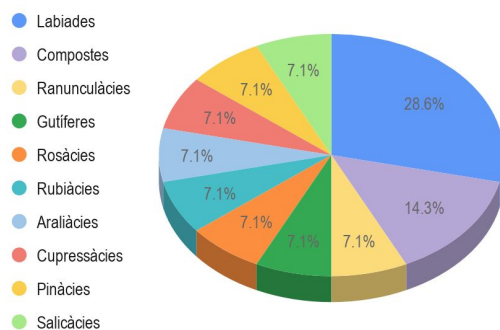


Figura 7. Distribució de les famílies en percentatges.  
Font: elaboració pròpia.

#### HÀBITAT

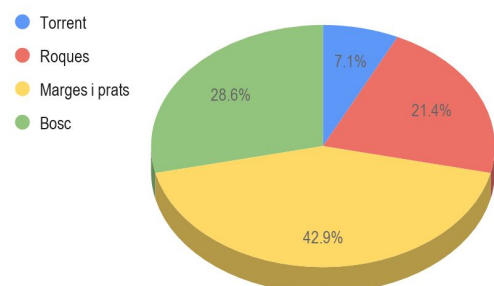


Figura 8. Distribució dels hàbitats en percentatges.  
Font: elaboració pròpia.

Els hàbitats de la segona categoria són extrets tant del Jardí Botànic de les trementinaires, com del treball dut a terme per Sonia Moll (2009): "Les trementinaires de la Vall de La Vansa i Tuixent: sabers femenins a la corda fluixa". Gairebé la meitat de les plantes del recorregut són de prats i marges (veure fig. 8), per tant, les podem identificar amb relativa facilitat a les vores dels camins.

Finalment, les propietats les extraïem de les converses amb totes les dones entrevistades. Per aquest motiu la categoria s'explica al següent apartat (veure fig. 9).

## 6.2. Recopilació i reconeixement dels sabers de les dones




Per dur a terme el segon objectiu del treball hem realitzat entrevistes a cinc dones:

- Tres dones amb coneixements populars transmesos de generació en generació: Dona Local 1, Dona Local 2 i Dona Local 3. Totes tres són habitants del municipi de Fígols i Alinyà, i ens han proporcionat informació sobre plantes i remeis que han dut a terme elles mateixes o avantpassades seves.
- Dues dones científiques expertes en botànica: Dona Experta 1, que és llicenciada en medicina i doctora en Ciències Ambientals; Dona Experta 2, doctorada en Ciències biològiques i actualment, professora de botànica i paisatge vegetal.

Un cop realitzades, transcrits i resumides les entrevistes (veure Annex III), avaluem com el coneixement sobre plantes medicinals ha estat directament relacionat amb les dones. Això pot ser degut a l'esquema familiar que hi ha hagut en la majoria de tradicions i cultures, on la dona era la que es feia càrrec de la salut: tant de la família, com dels habitants de la zona. No només es feia de forma singular, sinó que eren totes les dones o la majoria d'elles, que s'encarregaven de recol·lectar determinades plantes per a usos medicinals.

Taula 3. Categorització de les entrevistes.

NOM PLANTA	PROPIETATS	REMEIS
Espernallac <i>Santolina chamaecyparissus</i>	L3: Vermífug i tònic digestiu.	L3: Triturar les llavors, reduir-les a pols i fer-les bullir. Deixar reposar 10 minuts i colar-ho. Prendre la infusió amb mel i en dejú.
Espígol <i>Lavandula angustifolia</i>	L2: Calmant i antiinflamatori. E2: Desinfectant.	L2: Afegir espígol, romaní, 5 fulles d'heura, 5 fulles de presseguer i la segona pela d'alzinerà. Fer bullir amb oli fins que deixi d'espetegar i col·locar-ho (no massa calent) sobre la contusió (fer fregues). L2: Ficar espígol, barballó, romaní, ruda i ginebrons dins d'una ampolla d'alcohol i guardar-ho una temporada. Se'n fa un esperit.
Herba fetgera <i>Anemone hepatica</i>	T: Vulnerària i antifebril. L1, L2 i L3: Hepàtica.	T: Aplicable externament en forma de fregues. L3: Una culleradeta per tassa, prendre 2-3 tasses al dia. Per ambdós remeis s'utilitza la planta ben assecada.
Orenga <i>Origanum vulgare</i>	L1: Culinari. L2: Digestiu.	L1: Afegir orenga i sajolida als sofregits. L2: Prendre en forma d'infusió.
Milfulles <i>Achillea millefolium</i>	L2 i E2: Digestiu.	L2: Fer bullir aigua i afegir una quantitat al gust de milfulles. Colar-ho i prendre un cop acabat de menjar.
Herba de Sant Joan <i>Hypericum perforatum</i>	L1: Antiinflamatòria. L1: Ritual. T: Digestiva i vulnerària.	L1: Cal collir l'herba la matinada de sant Joan (és la nit més curta de l'any i és miraculosa) i fer-se fregues en alguna contusió o part adolorida.
Roser silvestre <i>Rosa canina</i>	L2 i L3: Astringent (fruit). E2: Tònic (fruit).	L2: Cal filtrar amb cura l'aigua de la infusió amb un drap evitant l'abocament dels fils. La ingesta d'aquest provocaria un fort restrenyiment (també conegut com a 'tapaculs').
Sajolida <i>Satureja montana</i>	L1, L2 i E1: Culinària. E2: Digestiva. L3: Calmant.	L1 i L2: Afegir sajolida seca als sofregits (es pot combinar amb orenga). L3: Fregir durant uns 3 minuts a foc lent fulles de sajolida, grans d'all, una branqueta de ruda i oli d'oliva. Deixar refredar i aplicar gota a gota pel mal d'òida.

NOM PLANTA	PROPIETATS	REMEIS
Timó o Farigola <i>Thymus vulgaris</i>	L1, L2 i E2: Desinfectant.  E1 i E2: Antisèptic.  L2: Culinari, cicatritzant i antisèptic respiratori.	L1 i L2: Fer rentats amb aigua de farigola (bullir aigua, afegir-la i complementar-ho amb fulles de noguer) tres o quatre vegades al dia sobre cops i/o infeccions.  L2: Fer sopes.  L2: Per fer l'oli del cremat (per les cremades) cal afegir: timó, crespínel·l del gros, crespínel·l del xic, 7 fulles d'heura, pega, cera i una mica d'oli.
Heura <i>Hedera helix</i> 	L2: Expectorant i cicatritzant.	L2: L'oli del cremat (explicat al timó, <i>Thymus vulgaris</i> ) evita les butllofes, aplicar espès.  L2: Fer aigües: bullir l'aigua amb fulles d'heura (no cal assecar-les) i colar-la.
Ginebró <i>Juniperus communis</i> 	E2: Culinari.  T: Digestiu.	L2: Destil·lar un esperit (explicat a l'espígol, <i>Lavandula angustifolia</i> ).  T: Prendre 5 o 7 baies després de cada àpat per afavorir la digestió.
Avet <i>Abies alba</i>	L2 i E2: Expectorant i antisèptic respiratori.	L1: S'elaborava la Trementina.  L2 i E2: Afegir trossets de la pinya i sucre en un pot de vidre i deixar-ho reposar durant 9 dies fins a obtenir un líquid (el xarop).  L2: A partir del remei anterior: agafar els trossos de pinya, fer-los bullir amb aigua, colar-ho tot i prendre-ho amb mel.
Salze <i>Salix alba</i>	E2 i T: Analgèsic  T: Antifebril.	T i E2: Preparar una infusió de l'escorça engrunada (s'utilitza l'escorça de les branques de dos o tres anys), un cop estovada amb aigua durant tota una nit. Infusió útil pel dolor i la febre (de l'escorça del salze s'extreu l'àcid salicílic).
Quallallet <i>Galium verum</i>	E2: Culinari.  L3: Diürètic	E2: Posar una mica de l'herba a la llet separant així el sèrum i quallant la llet (com als iogurts o els formatges).  L3: Se'n prepara una infusió.
	L1: Dona Local 1 L2: Dona Local 2 L3: Dona Local 3	E1: Dona Experta 1 E2: Dona Experta 2 T: Trementinaires   Toxicitat

Font: elaboració pròpia.

La taula anterior distingeix entre les propietats (usos) i els remeis (elaboració) de les 14 plantes seleccionades a l'apartat 6.1. Classifiquem la informació segons qui ens la diu; dones locals (L1, L2 i L3), dones expertes (E1 i E2) i, finalment, una excepció on la informació és obtinguda a partir de la visita al Museu de Les Trementinaires (T). Per tant, és una informació que el museu obté de forma oral però, a conseqüència de què l'última trementinaire va morir l'any 1996 (indicat a l'apartat 2.1.2.), no ens és possible realitzar cap entrevista.

Aclarim que les propietats han sigut classificades en adjectius per facilitar-ne la lectura. Per tant, quan les entrevistades fan referència a plantes que serveixen per combatre els cucs intestinals, nosaltres atribuïm l'adjectiu vermífug. Un altre exemple seria quan la Dona Local 2 ens explica: “Aquest líquid va molt bé per l'estossequera” o “La lleura (heura)? La lleura, sí [...] el meu home en veu moltes vegades quan *se* constipa perquè li baixa... no sé si... ell diu que li va bé per treure mocs i ell també se'n fa aigües” (comunicació personal, 2020), en aquest cas assignem l'adjectiu expectorant.

A partir dels adjectius establerts a la Taula 3, hem pogut classificar les propietats de les plantes en 4 grans categories (veure fig. 9), per tal de facilitar l'elaboració de la Guia Suport de l'Itinerari (veure Annex VIII): medicinals, culinàries, aromàtiques i rituals. El sumatori de les quatre columnes no dóna 14 perquè una planta pot tenir més d'una propietat.

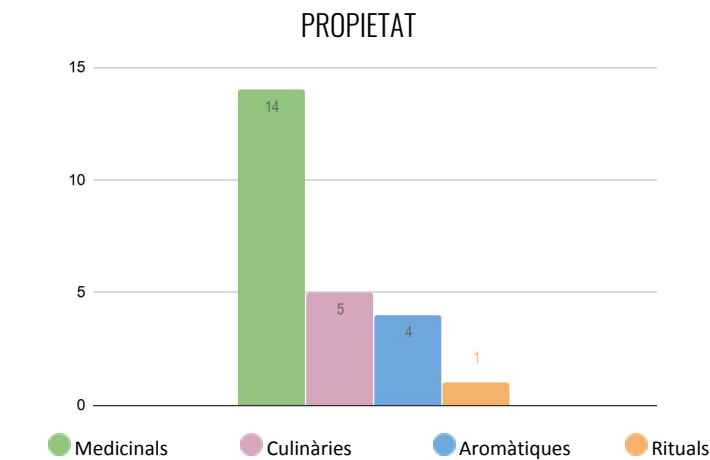


Figura 9. Nombre de plantes identificades en funció de les seves propietats.

Font: elaboració pròpia.

Considerem que el total de les plantes recopilades són medicinals, ja que, com a mínim ens n'han explicat una propietat curativa i un remei. Com a culinàries tenim en compte totes aquelles plantes que s'utilitzin per a fer plats o acompanyar-los; aromàtiques són totes les que fan una olor forta o distintiva: en aquest treball en concret, les 4 plantes classificades en aquest grup (*Lavandula angustifolia*, *Thymus vulgaris*, *Satureja montana* i *Origanum vulgare*) són de la mateixa família, Labiades. Això es deu a què, com s'explica als antecedents (veure apartat 2.2.2.), aquesta família conté la majoria de les plantes aromàtiques que es coneixen. L'etiqueta rituals s'ha creat especialment per l'herba de Sant Joan i el misticisme associat amb aquesta nit de l'any.

Nogensmenys, a partir de les entrevistes hem pogut extreure informació referent a la transmissió del coneixement. Analitzem que les 5 dones entrevistades estan d'acord en què el coneixement sobre les plantes medicinals, així com les seves propietats i la posterior elaboració

de remeis, s'ha transmès de forma oral durant molt anys. A més a més, tant la Dona Local 1 com la Dona Local 2 manifesten que el seu coneixement prové directament de les seves mares.

Altrament, obtenim informació que ens relaciona el coneixement dels remeis i usos tradicionals d'aquestes plantes amb les dones. La Dona Local 1 afirma que "Això és cosa de les dones" (comunicació personal, 2020), fent referència a la recol·lecció de plantes medicinals. Paral·lelament, la Dona Local 2 ens confirma que "Això, ha anat sempre així. No conec cap home, [...] és més cosa de dones" (comunicació personal, 2020). A escala territorial, les trementinaires són un exemple clar d'aquesta labor, i les 5 entrevistades les coneixien, com a mínim, d'oïda. Anàlogament, la Dona Experta 1 concorda en què, històricament, les dones han sigut castigades per posseir aquest coneixement, ja que "A la mínima que es veia que hi havia una dona que semblava que d'alguna manera pogués escapar del que és el control patriarcal... la cremaven" (comunicació personal, 2020), i aquest temor que la dona pogués arribar a competir amb l'home, va convertir les dones sàvies en "bruixes".

Analitzem també que existeix un desconeixement tant dels beneficis com dels possibles efectes secundaris de les plantes medicinals. Una de les percepcions o creences que observem és que pel fet de ser naturals els seus efectes són inòculs. Això queda reflectit en les 3 dones locals (L1, L2 i L3) habitants d'Alinyà, les quals concorden en què les plantes medicinals no poden ser perjudicials perquè "el que surt de la natura és més bo sempre" (Dona Local 1, comunicació personal, 2019). Contràriament, les dues dones expertes (E1 i E2) declaren que el fet de que totes les plantes tòxiques continguin principis actius, ha esdevingut en què històricament moltes s'utilitzin per a finalitats medicinals, sense tenir en compte el perill que poden causar. Conseqüentment, la Dona Experta 1 considera que "s'han d'ajustar molt les dosis" (comunicació personal, 2020). En el cas dels medicaments sintetitzats, els principis actius es troben en la quantitat necessària per a tenir els efectes terapèutics esperats. Contràriament, les plantes silvestres poden presentar una quantitat de principis actius que pot variar en funció de diverses singularitats, evidenciant així la necessitat d'establir uns "límits en la recol·lecció" (Dona Experta 1, comunicació personal, 2020). Per tant, a l'hora de consumir qualsevol planta es recomana consultar prèviament a una experta, o bé una herborista en cas de comprar-les.

No només s'observen efectes secundaris, sinó que algunes plantes són tòxiques; seguint amb l'anàlisi de la Taula 3, classifiquem l'heura (*Hedera helix*) i el ginebró (*Juniperus communis*) dins d'aquest grup. Ambdós coneixements provenen del llibre publicat per la Dona Experta 1<sup>7</sup>. En el primer cas, es detecta que la planta és altament irritant i, tot i que els casos d'ingesta dels fruits són poc freqüents (els heurons, ja que són durs i amb gust amargant), en nens/es poden ser més greus. De fet, n'hi ha prou amb tres baies per completar la dosi letal per a un nen/a. En el segon cas, la planta pot causar una fase digestiva amb diarrea i vòmits i, a més a més, arribar a causar problemes renals. Finalment, afegir que la Dona Local 3 explica que tot i que l'herba fetgera no és considerada planta tòxica, preparar remeis amb les fulles sense assecat pot provocar intoxicacions.

Tanmateix, les 5 dones concorden en què l'ús de les plantes medicinals pot ser tan beneficiós com l'administrament de medicaments artificials, sempre que es tracti de patologies lleus: refredats comuns, desinfecció de ferides, mal de gola, febre, etcètera.

---

<sup>7</sup> Amb l'objectiu de mantenir l'anonimat de la persona entrevistada no citem el títol del llibre utilitzat.

Finalment, fer menció a la manca de consciència a l'hora d'explotar el medi; segons la Dona Experta 2 "Si només s'utilitzessin plantes medicinals es podrien acabar extingint" (comunicació personal, 2020). Per tant, cal educar i sensibilitzar a la població sobre el valor de la natura utilitzant diferents eines com ara el disseny d'un itinerari botànic: "Crec que és una manera de que més gent agafi una mínima sensibilitat pel tema" (Dona Experta 2, comunicació personal, 2020).

## 6.3. Disseny de l'itinerari

### Descripció de l'itinerari

El nostre itinerari està dissenyat per realitzar-se dins la Ruta de l'Aiguaneix (a 1 km d'Alinyà), més concretament per l'Aiguaneix i la Collada. Aquest és un itinerari circular ja existent que ens permet visitar la font de l'Aiguaneix, juntament amb el recorregut pel voltant del roc de Castellmic, que ens dóna una visió molt completa de la part central de la Vall d'Alinyà. És un recorregut curt però molt variat en quant a vegetació i geologia. En general, és fàcil de recórrer, però amb petites dificultats, derivades d'algun tram de camí pedregós, poc evident o una mica embardissat (Consell Comarcal de l'Alt Urgell, 2019).

Ara bé, el nostre itinerari (dissenyat dins de l'itinerari circular esmentat en el paràgraf anterior) és lineal recorrent només una part de la ruta preexistent de l'Aiguaneix. Es tracta d'un recorregut de 1,27 km i d'una durada aproximada de 40 min (si es fa a un pas lleuger) i d'un interval superior si es para a identificar plantes. Presenta una dificultat moderada, ja que en general és un recorregut de fàcil accés, però hi ha algunes zones de més dificultat i amb certs inpediments en el terreny (veure fig. 10). Sent l'altitud mínima 991 m i 1.070 m la màxima, presenta un desnivell de pujada de 135 m i un de baixada de 37 m.



Figura 10. Característiques del recorregut.  
Font: elaboració pròpia a partir de l'aplicació Wikiloc.

Degut a les característiques que presenta aquest itinerari, es recomana que sigui realitzat per persones d'una edat entre els 10 i els 60 anys, sempre que no es tingui mobilitat reduïda o



dificultats de resistència física, ja que hi ha trams amb força pendent i amb terreny abrupte o lliscant. A més a més, s'espera que l'itinerari es dugui a terme sobretot per persones interessades en el medi natural, l'excursionisme i el turisme actiu; més concretament en el món de la botànica, mostrant un cert interès pel patrimoni natural i cultural.

L'itinerari dissenyat en aquest projecte (fig. 11) l'hem dividit en 10 trams diferenciats amb colors:

1. Tram 1: Pàrquing Llobera - Corriol senyalitzat (color vermell).
2. Tram 2: Corriol senyalitzat - Trencall significatiu (color taronja).
3. Tram 3: Trencall significatiu - Cartell Aiguaneix bifurcació a l'esquerra (color groc).
4. Tram 4: Cartell Aiguaneix bifurcació a l'esquerra - Heura centenària (color verd clar).
5. Tram 5: Heura centenària - Final de la tartera i la zona seca (color verd fosc).
6. Tram 6: Final de la tartera i la zona seca - Mur de pedra artificial (color blau clar).
7. Tram 7: Mur de pedra artificial - Final de l'escala (color blau fosc).
8. Tram 8: Final de l'escala - Trencall senyalitzant el camí (color rosa).
9. Tram 9: Trencall senyalitzant el camí - Corriol senyalitzant la font de l'Aiguaneix (color morat fluix).
10. Tram 10: Corriol senyalitzant la font de l'Aiguaneix - Font de l'Aiguaneix (color morat fort).

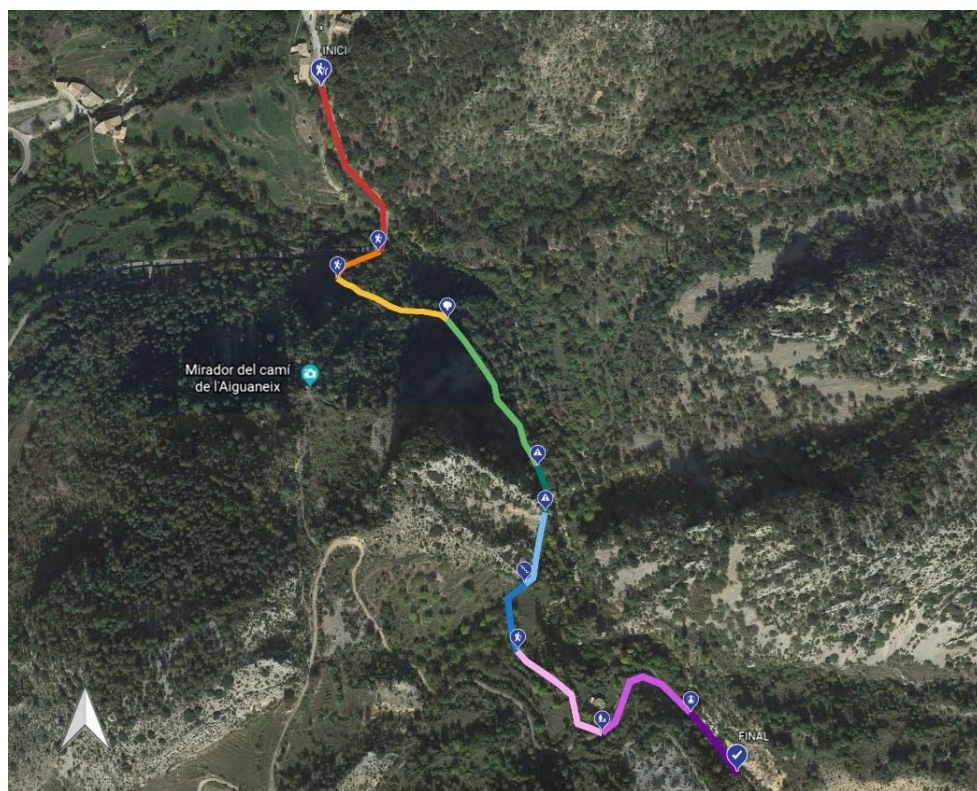


Figura 11. Itinerari dividit en trams. Escala 1:10.000.  
Font: elaboració pròpia a partir de Google Earth.

La divisió en 10 trams no és deguda a aspectes naturals com la geologia, les condicions ambientals o l'altitud; tampoc fa referència a la quantitat o al tipus de plantes medicinals que trobem en cada secció. Com que l'itinerari botànic es troba, en bona part, a la secció obaga de la muntanya i les condicions són molt similars pel que respecta al creixement de les plantes, ens



veiem en la necessitat de seguir un criteri totalment diferent per fer la divisió. Per tant, el patró en el què ens hem basat per a fer la divisió del recorregut ha estat molt simple: obstacles o indicacions marcades al camí. Cada tram s'inicia i finalitza amb alguna característica significativa i fàcil de visualitzar per al visitant: trencalls, cartells, canvis en el terreny, murs, etcètera. D'aquesta manera, facilitem l'observació de tota la zona, ja que fem una classificació de les plantes que és possible trobar a cada tram i les característiques d'aquest, basat en les nostres sortides al camp.

Tanmateix, després de visitar la Ruta de les Plantes Medicinals, a prop de Tuixent (Vall de La Vansa), decidim que l'ús de plafons no és útil a l'hora de senyalitzar les plantes. D'una estació a una altra o a causa d'aspectes físics (com un temporal o la presència d'animals o humans, entre d'altres) l'espai on es troben les plantes senyalitzades es pot veure modificat o alterat. Per aquest motiu, decidim senyalitzar l'inici de cada tram amb un pal de seguiment de fusta<sup>8</sup> de secció octagonal; cadascun serà d'un color diferent depenent del tram al qual pertany (veure Annex III, Taula 16-29). A més a més, veiem convenient afegir un plafó indicant l'inici de l'itinerari amb la finalitat de fer conèixer la temàtica, les recomanacions i prohibicions. Finalment, elaborem una Guia Suport de l'Itinerari (veure Annex VIII) amb la finalitat de facilitar l'experiència.

A cada tram hi podem trobar diferents plantes medicinals que es poden identificar en el seu estat silvestre. Algunes plantes només les localitzem a un únic tram, d'altres les podem trobar a més d'un tram, i n'hi ha que s'observen al llarg de tot el recorregut.

L'itinerari en qüestió comença a la localitat de Llobera, més concretament al pàrquing localitzat a la sortida del poble, en direcció al pont que travessa el barranc anomenat Rasa de la Vall-llonga, fins arribar a un corriol senyalitzat situat a mà esquerra de la carretera (Tram 1). A continuació, avancem corriol amunt fins que arribem a un trencall significatiu que ens obliga a ascendir en el camí cap a l'esquerra de nou (Tram 2). Passat aquest punt, seguim pujant fins que observem una banderola de seguiment que ens indica la direcció del camí topant amb una bifurcació i avancem cap a l'esquerra (Tram 3). Posteriorment, seguim el camí de l'Aiguaneix fins que arribem a l'heura centenària que ens queda a mà dreta senyalitzada amb un cartell informatiu. Es recomana parar a descansar i observar els voltants en aquest tram (Tram 4). Un cop passada l'heura, resseguim linealment el camí pedregós observant una tartera a la dreta del tram i ens aturem al final de la tartera, on finalitza la zona més seca de l'itinerari (Tram 5).

Troband-nos en l'equador del camí, continuem el nostre itinerari en direcció al mur pedregós artificial que visualitzem quan s'estreny el camí (Tram 6). Deixant enrere el mur de pedra ens endinsem en un traçat obac i humit, que travessa amb una escala de roques i finalitza quan hem passat tota l'escala (Tram 7). Seguint recte i prenent alçada arribem de nou a un trencall senyalitzat amb una banderola de seguiment indicant que el camí de l'Aiguaneix continua en direcció a l'esquerra (Tram 8). Passat aquest punt, seguim caminant per una zona rocosa d'espai obert fins que s'estreny el camí de nou quan visualitzem un rierol amb un tancat i un cartell explicatiu de l'Aiguaneix (Tram 9). Finalment, arribem a una surgència d'aigua dins d'una petita cova que és la font de l'Aiguaneix i és on finalitza el nostre itinerari (Tram 10).

---

<sup>8</sup> El material escollit té la intenció de causar el mínim impacte tant visual com ambiental.

És un recorregut que es pot dur a terme durant tot l'any, però es recomana fer-lo des de l'abril fins al setembre, ja que són els mesos de floració de la majoria de plantes i això facilita la identificació d'aquestes; durant l'hivern, a part, les temperatures baixen significativament, cosa que pot provocar nevades i gelades, que afegeixen més graus de dificultat a la ruta.



## Descripció dels trams

A continuació, es classifiquen els 10 trams dissenyats amb les respectives descripcions indicant les plantes medicinals identificades en cada tram i s'adjunten les fotografies corresponents (veure Taula 4-13).

Taula 4. Classificació i descripció dels trams: Tram 1 (Pàrquing Llobera-Corriol senyalitzat).

<b>Tram 1: Pàrquing Llobera-Corriol senyalitzat</b>		<b>Distància:</b> 0-260 m
<p><b>Descripció:</b> S'inicia l'itinerari a la sortida de la localitat de Llobera per una carretera asfaltada, passant per un pont que travessa el barranc de la Rasa de la Vall-llonga fins a l'inici d'un corriol que comença al cantó esquerra del camí. Es tracta d'una zona amb solana i hàbitat de torrent, ja que hi trobem poca vegetació a les voreres del riu de la Peça, tot i que hi ha un focus de diversitat. El pendent és pla, per tant no presenta cap tipus de dificultat. Ens situem a una altitud de 1.000 m.</p>		
<p><b>Plantes medicinals:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Heura (<i>Hedera helix</i>)</li> <li>• Quallallet (<i>Galium verum</i>)</li> <li>• Roser silvestre (<i>Rosa canina</i>)</li> <li>• Salze (<i>Salix alba</i>)</li> <li>• Timó (<i>Thymus vulgaris</i>)</li> </ul>		
<p><b>Imatges del tram:</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">  </div> <p style="text-align: center;">Font: elaboració pròpia.</p>		

Font: elaboració pròpia.

<b>Tram 2: Corriol senyalitzat-trencall significatiu</b> 	<b>Distància:</b> 260-340 m
<b>Descripció:</b> S'avança el camí fins arribar a un trencall significatiu i es gira cap a l'esquerra resseguint el camí marcat. Es tracta d'un tram pedregós i sorrenc i d'una zona obaga. L'hàbitat és una mescla entre de roques i de bosc, ja que presenta bona part de roques fissurades i pedruscalls i alhora, alzinar i pinedes. Presenta un pendent abrupte amb vegetació arbustiva i arbòria amb una abundància significativa. Considerem el tram d'una dificultat moderada amb una altitud de 985 m.	
<b>Plantes medicinals:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Espernallac (<i>Santolina chamaecyparissus</i>)</li><li>• Heura (<i>Hedera helix</i>)</li><li>• Milfulles (<i>Achillea millefolium</i>)</li><li>• Orenga (<i>Origanum vulgare</i>)</li><li>• Roser silvestre (<i>Rosa canina</i>)</li><li>• Sajolida (<i>Satureja montana</i>)</li><li>• Timó (<i>Thymus vulgaris</i>)</li></ul>	
<b>Imatges del tram:</b>  <p>Corriol senyalitzat (a l'esquerra); Trencall significatiu (a la dreta). Font: elaboració pròpia.</p>	

Font: elaboració pròpia.

**Tram 3: Trencall significatiu - cartell Aiguaneix bif.**

**Distància:** 340-550 m

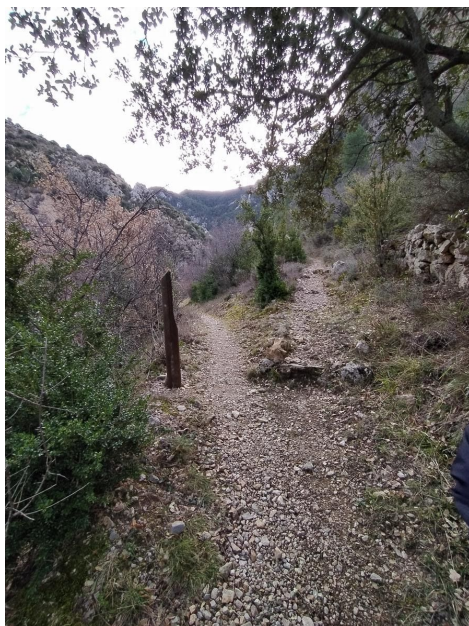
**Descripció:**

Passat el trencall es continua recte fins a visualitzar un cartell indicant la direcció del camí de l'Aiguaneix, que es troba en una bifurcació, seguim per l'esquerra. Es tracta d'un tram força pedregós però alhora amb part sorrenca i zona obaga. Presenta un hàbitat de roques, però amb més zona de bosc i amb vegetació arbustiva i arbòria. És molt semblant al Tram 2, però amb un pendent més abrupte. Ens situem a una altitud 998 m.

**Plantes medicinals:**

- Espernallac (*Santolina chamaecyparissus*)
- Espígol (*Lavandula angustifolia*)
- Ginebró (*Juniperus communis*)
- Herba fetgera (*Anemone hepatica*)
- Herba de Sant Joan (*Hypericum perforatum*)
- Heura (*Hedera helix*)
- Milfulles (*Achillea millefolium*)
- Orenca (*Origanum vulgare*)
- Roser silvestre (*Rosa canina*)
- Sajolida (*Satureja montana*)

**Imatges del tram:**



Bifurcació on es troba cartell indicant que seguim el corriol de l'esquerra.

Font: elaboració pròpia.



**Tram 4: Cartell Aiguaneix bif.- heura centenària**

**Distància:** 550-720 m

**Descripció:**

Un cop assolida la bifurcació, s'obre el camí guanyant una mica alçada fins a observar un cartell que identifica una heura centenària molt important al camí. Es tracta d'una parada recomanada per descansar i observar aquesta magnífica planta. El sòl d'aquesta zona és sorrenc i amb roques, per tant d'hàbitat de roques. A meitat del tram observem una petita tartera. Hi trobem vegetació de matoll i amb una abundància significativa. El pendent és suau i ens situem a 1.023 m d'altitud. Tenir en compte que la part de la tartera és perillosa i s'ha de resseguir el camí amb precaució.

**Plantes medicinals:**

- Espernallac (*Santolina chamaecyparissus*)
- Espígol (*Lavandula angustifolia*)
- Heura (*Hedera helix*)
- Orenca (*Origanum vulgare*)
- Roser silvestre (*Rosa canina*)
- Sajolida (*Satureja montana*)

**Imatges del tram:**



Cartell amb indicacions cap a l'Aiguaneix (a l'esquerra); Heura centenària (a la dreta).

Font: elaboració pròpia.

Font: elaboració pròpia.

**Tram 5: Heura centenària - final tartera i zona seca**

**Distància:** 720-790 m

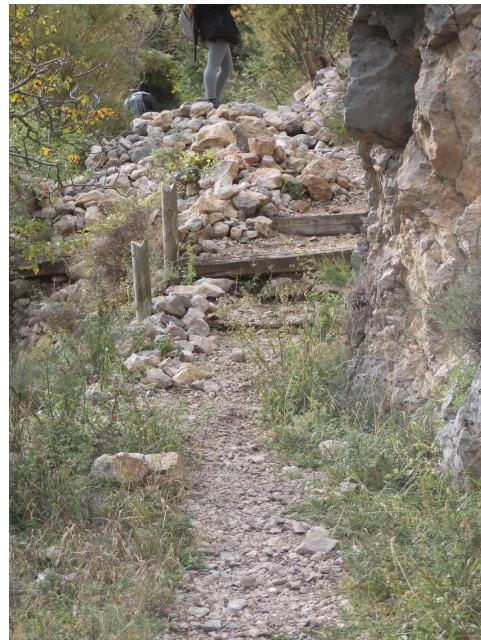
**Descripció:**

Es segueix el tram lineal que conforma el camí pedregós fins arribar al final de la tartera, on finalitza la zona seca. Hi trobem un hàbitat de torrent i de roques amb un pendent moderat. La vegetació observable és arbustiva i força reduïda. Ho classifiquem com un tram amb dificultat alta, ja que hi trobem una tartera amb accés reduït i perillositat. Ens situem a 1.041 m d'altitud.

**Plantes medicinals:**

- Espernallac (*Santolina chamaecyparissus*)
- Espígol (*Lavandula angustifolia*)
- Heura (*Hedera helix*)
- Orenca (*Origanum vulgare*)
- Roser silvestre (*Rosa canina*)
- Salze (*Salix alba*)
- Sajolida (*Satureja montana*)
- Timó (*Thymus vulgaris*)

**Imatges del tram:**




Heura centenària (a l'esquerra); Escalles que comuniquen amb la tartera (a la dreta).

Font: elaboració pròpia.

Font: elaboració pròpia.



<b>Tram 6: Final tartera - mur de pedra artificial</b>	<b>Distància:</b> 790-860 m
<b>Descripció:</b> Ens situem just a la meitat de l'itinerari. Un cop passada la dificultat de la tartera el camí s'obre amb un pendent moderat i de sòl pedregós. L'hàbitat que hi predomina és de roques i la vegetació que hi trobem és arbustiva i abundant. Cal tenir en compte que en èpoques hivernals hi ha perill de lliscament per gelades en aquesta zona i s'ha d'anar amb precaució. Ens situem a 1.049 m d'altitud.	
<b>Plantes medicinals:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Espernallac (<i>Santolina chamaecyparissus</i>)</li><li>• Espígol (<i>Lavandula angustifolia</i>)</li><li>• Heura (<i>Hedera helix</i>)</li><li>• Orenca (<i>Origanum vulgare</i>)</li><li>• Roser silvestre (<i>Rosa canina</i>)</li><li>• Sajolida (<i>Satureja montana</i>)</li><li>• Timó (<i>Thymus vulgaris</i>)</li></ul>	
<b>Imatges del tram:</b>  <p>Final de la tartera (vista cap enrere; a l'esquerra); Mur de pedra artificial (a la dreta). Font: elaboració pròpia.</p>	

Font: elaboració pròpia.

**Tram 7: Mur de pedra artificial - final de l'escala**

**Distància:** 860-940 m

**Descripció:**

Es tracta d'un tram humit amb ombra pràcticament tot el dia. Continuem per un camí pedregós; tot i que l'hàbitat predominant és de bosc, també hi trobem de roques amb vegetació arbustiva i abundant. El pendent és abrupte augmentant la dificultat al arribar a unes escales de pedra (artificials). Ens situem a 1.064 m.

**Plantes medicinals:**

- Espernallac (*Santolina chamaecyparissus*)
- Espígol (*Lavandula angustifolia*)
- Herba fetgera (*Anemone hepatica*)
- Heura (*Hedera helix*)
- Milfulles (*Achillea millefolium*)
- Orenca (*Origanum vulgare*)
- Roser silvestre (*Rosa canina*)
- Sajolida (*Satureja montana*)

**Imatges tram:**



Escala situada en una zona humida, amb molta vegetació, reseguida per una paret de roca.  
Font: elaboració pròpia.

Font: elaboració pròpia.



**Tram 8: Final de l'escala - trencall senyalitzant el camí**

**Distància:** 940-1.008 m

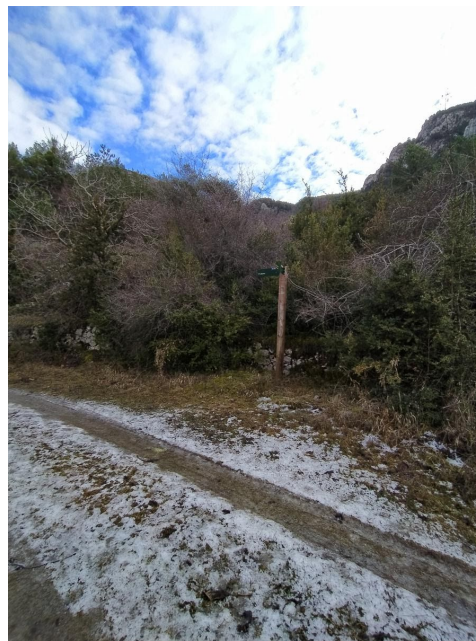
**Descripció:**

S'agafa alçada arribant a un trencall, de nou, que està senyalitzant el camí de l'Aiguaneix cap a l'esquerra. El tram passa a ser més sorrenc, però segueix sent una zona fosca i humida. L'hàbitat que hi predomina és de bosc amb un pendent moderat. La vegetació present és arbòria i arbustiva i força abundant. Finalitzant aquest tram, just on trobem el cartell de senyalització podem parar a descansar i observar el paisatge. Ens situem a 1.077 m d'altitud.

**Plantes medicinals:**

- Espernallac (*Santolina chamaecyparissus*)
- Espígol (*Lavandula angustifolia*)
- Herba fetgera (*Anemone hepatica*)
- Heura (*Hedera helix*)
- Milfulles (*Achillea millefolium*)
- Orenca (*Origanum vulgare*)
- Roser silvestre (*Rosa canina*)
- Sajolida (*Satureja montana*)

**Imatges del tram:**



Final escala i mur de pedra (a l'esquerra); Cartell bifurcació cap a l'esquerra (a la dreta).  
Font: elaboració pròpia.

Font: elaboració pròpia.

**Tram 9:** Trencall senyalitzant el camí - corriol font

**Distància:** 1.008-1.022 m

**Descripció:**

Avancem cap a l'esquerra tal i com ens indica la banderola de seguiment per un zona oberta amb pendent pla. El sòl que hi trobem és sorrenc i de roques amb hàbitat de bosc i de roques. La vegetació predominant és arbustiva i amb abundància reduïda. Ens situem a 1.092 m d'altitud. Al final del tram hi trobem un cartell explicatiu del camí i el resequim passant un rierol.

**Plantes medicinals:**

- Espernallac (*Santolina chamaecyparissus*)
- Espígol (*Lavandula angustifolia*)
- Heura (*Hedera helix*)
- Roser silvestre (*Rosa canina*)
- Sajolida (*Satureja montana*)

**Imatges del tram:**



S'obre el camí cap a l'esquerra (a l'esquerra); S'observa un cartell amb l'Aiguaneix (a la dreta).  
Font: elaboració pròpia.

Font: elaboració pròpia.



**Tram 10: Corriol font - Font de l'Aiguaneix**

**Distància:** 1.022-1.027 m

**Descripció:**

S'arriba a una surgència d'aigua dins d'una petita cova senyalitzada per un plafó que s'identifica com a font de l'Aiguaneix. Es tracta d'una zona tancada amb sòl sorrenc i hàbitat de torrent i bosc. Hi trobem vegetació arbòria i amb abundància significativa. El pendent és suau situant-nos a 1.093 m d'altitud.

Tot i que l'itinerari finalitza a la font, l'únic avet de tot el recorregut es troba a aproximadament a 15 m de l'Aiguaneix, seguint el camí.

**Plantes medicinals:**

- Avet (*Abies alba*)
- Espernallac (*Santolina chamaecyparissus*)
- Espígol (*Lavandula angustifolia*)
- Ginebró (*Juniperus communis*)
- Heura (*Hedera helix*)
- Roser silvestre (*Rosa canina*)
- Sajolida (*Satureja montana*)
- Salze (*Salix alba*)

**Imatges del tram:**



Cartell que indica la font (a l'esquerra); Font de l'Aiguaneix, final de l'itinerari (a la dreta).  
Font: elaboració pròpia.

Font: elaboració pròpia.

Com s'ha esmentat anteriorment, a partir del tractament de les dades elaborem una Guia Suport de l'itinerari (veure Annex VIII). És mitjançant aquesta eina amb la que pretenem transmetre els coneixements que hem adquirit al llarg de la recerca (veure fig. 12).

La primera finalitat d'aquesta guia és que l'usuari/a pugui identificar les plantes medicinals que hi ha a cada tram de l'itinerari, amb una breu descripció i fotografies realitzades *in situ*. Tanmateix, a la majoria de plantes consta una fotografia de la flor, ja que és un element molt representatiu (sobretot si la ruta es fa entre la primavera i l'estiu); aquestes no han pogut ser d'elaboració pròpia a causa del període de realització del treball.

Per facilitar el procés d'identificació, s'inclou la classificació anteriorment esmentada (apartat 6.1.): Hàbitat, Família i Propietat.

La segona finalitat és donar reconeixement als sabers que les dones han tingut històricament i, tot i que possiblement molts d'aquests s'han perdut conseqüència de la transmissió oral, encara perduren. Per tant, totes les propietats i remeis recopilats a la guia han sigut resultat d'entrevistes a dones, tant locals de la zona d'estudi com expertes en el tema. A més a més, considerem que és un mètode que ens permet plasmar aquest coneixement de forma escrita, evitant una pèrdua major.

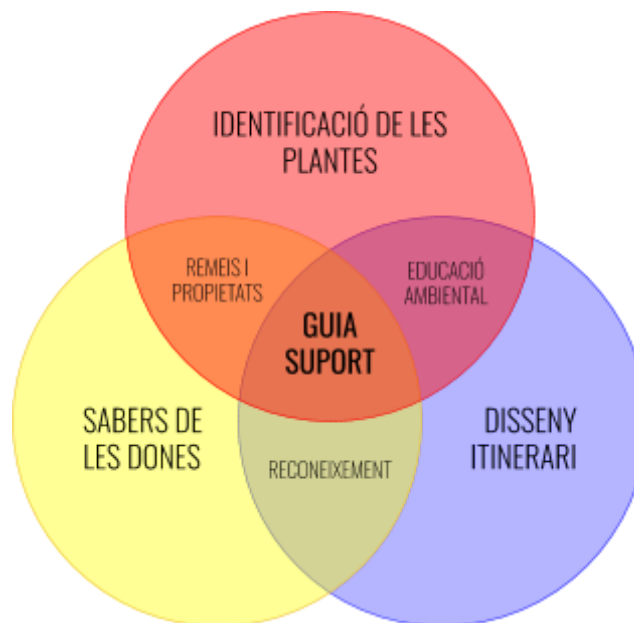


Figura 12. Diagrama de Venn relacionant els resultats del projecte (6.1., 6.2. i 6.3.).  
Font: elaboració pròpia.

Conseqüentment, la realització d'aquest itinerari amb l'ajuda de la guia, no només ens permet sensibilitzar i educar a la persona usuària sobre la natura, sinó que també ofereix una perspectiva més social i de gènere.

## 7. Discussió

A partir de la recerca bibliogràfica, considerem que es tracta d'un projecte innovador dins el territori català, ja que hibrida etnobotànica i perspectiva de gènere mitjançant el disseny d'un itinerari botànic. La literatura existent és escassa, ara bé, no podem afirmar que sigui l'únic treball que fa aquest enfoc. És per aquest motiu que ens veiem amb la necessitat de comparar-ho amb diferents articles, projectes i experiències que comparteixin alguns aspectes. Després d'analitzar els resultats podem acabar agrupant la informació en 5 temes rellevants: propietats i remeis de les plantes medicinals, transmissió de coneixement, relació coneixement-dones, beneficis i efectes secundaris de les plantes i, darrerament, educació ambiental.

Fent referència a l'article escrit per M. Àngels Bonet: "Estudi etnobotànic del Montseny. Remeis populars i altres usos tradicionals de les plantes" (1999), observem un seguit de semblances i dissimilituds. En primer lloc, s'observa que el mètode de recol·lecció d'informació és anàleg al nostre; mitjançant un seguit d'entrevistes s'obtenen diverses propietats i remeis sobre plantes. No obstant això, el nombre d'entrevistes és força major a l'article permetent una classificació més exhaustiva de les propietats. En canvi, el nostre treball consta de menys entrevistes, però totes elles s'han realitzat a dones. Seguidament, fixant-nos en les plantes que comparteixen els dos treballs (*Thymus vulgaris*, *Hypericum perforatum*, *Anemone hepatica* i *Abies alba*) comprovem que les propietats obtingudes són anàlogues; antisèptica, vulnerari, hepàtica i expectorant, respectivament. Finalment, ambdós treballs concorden en què aquest coneixement ha estat transmès de generacions en generacions de forma oral i intenten salvar o mantenir aquest saber popular. Mentre que Bonet (1999) ho fa recopilant informació, nosaltres, a més a més, ho representem en forma d'itinerari.

Prop de la Vall d'Alinyà, més concretament a la vall de Mola, hi trobem un altre itinerari de plantes medicinals vinculat al Museu de Les Trementinaires, a Tuixent. La similitud amb el nostre disseny d'itinerari és elevada, però hi destaquem una diferència remarcable com és la divisió en trams. Generalment, aquest fet es reitera en la majoria d'itineraris existents; un altre exemple és el projecte d'itinerari interpretatiu del Ripollès, de Puig, Gil, González, Maestro & Folch (2009), anomenat "Itinerari el Remei-Sant Antoni-Camprodón", que engloba elements botànics, geològics i faunístics. Al realitzar la ruta de les trementinaires vam comprovar que allà on s'ubicava un cartell identificant una planta, en molts casos, aquesta no hi era present, probablement per diferents agents climàtics o antròpics. Per aquest motiu, al nostre itinerari no hem utilitzat aquest mètode, sinó que únicament senyalitzem el camí amb pals de seguiment. A més a més, a l'itinerari de la Mola s'identifiquen 60 espècies de plantes, però només es fa servir una classificació: propietats medicinals. En canvi, al nostre itinerari fem una identificació més reduïda, amb 4 classificacions diferents i una divisió de 10 trams.

Un altre article recopilat és "Los aportes de las mujeres rurales al conocimiento de plantas medicinales en México. Análisis de Género" (2006), de Pilar Alberti-Manzanares, on es mostra el coneixement que tenen les dones sobre plantes medicinals i l'ús que els hi han donat per curar patologies comuns en un municipi de Mèxic. Compartim un dels objectius principals: valorar la presència d'aquest coneixement des d'una perspectiva de gènere, a través d'un inventari de remeis utilitzats a escala local. No obstant, ambdós difereixen en l'execució, ja que a l'article en

qüestió no es realitza cap itinerari botànic basat en el coneixement local, sinó que es posa l'enfoc en els remeis i plantes utilitzades tradicionalment en un municipi en concret, Santa Maria Nativitas. L'article identifica 26 plantes medicinals però no concreta que aquesta informació s'extreu de dones de la localitat, sinó que combina la recerca bibliogràfica amb el saber local (no especifica el nombre d'entrevistes que realitza). Contràriament, al nostre projecte hem identificat 31 plantes medicinals, però fem èmfasis en aquelles comentades exclusivament per les dones entrevistades, per reconèixer d'una manera més òptima els sabers locals femenins.

Recopilant les conclusions dels treballs i exemples esmentats, el fet de realitzar estudis d'etnobotànica contribueix a la recuperació dels sabers locals i eviten la posterior pèrdua dels mateixos. Així doncs, permeten destriar una part d'interès etnològic i una altra d'interès científic i farmacològic (Bonet, 1999). A més a més, donar una perspectiva de gènere posa el focus directament en les dones, aportant un reconeixement que no se'ls hi ha concedit històricament, per considerar-se aquests sabers part de les labors domèstiques (Alberti, 2006).

## 8. Propostes de millora

Per dur a terme les següents propostes ens hem basat en totes les sortides de camp realitzades i en l'observació del terreny, que ens ha permès treure unes conclusions per poder millorar l'itinerari dissenyat i servir d'orientació per a futurs projectes.

Els plantejaments que es mostren a continuació van enfocats a millorar algunes parts del nostre projecte:

- Dur a terme una descripció més detallada de cada tram, amb característiques més significatives del terreny i de l'entorn natural.
- Realitzar més entrevistes a dones, tant expertes com dones de la Vall d'Alinyà i de l'entorn, amb la finalitat d'obtenir més informació i poder-la contrastar amb més exactitud. Amb aquesta, podríem adquirir més experiències i remeis relacionats amb les plantes medicinals.
- Desenvolupar el projecte en mesos de primavera i estiu per observar la floració de les plantes medicinals identificades i augmentar, probablement, la quantitat de plantes trobades.
- Modificar alguns trams del camí per a fer-lo més accessible als visitants que realitzin la ruta, en concret la zona de la tartera, ja que és un tram perillós i dificulta molt el pas en comparació amb la resta de trams.
- Introduir un plafó informatiu a l'inici de la ruta implicant l'extracció de plantes i informant sobre el perjudici d'arrencar plantes en un espai natural.
- Augmentar l'abast de l'itinerari de plantes medicinals per la ruta de l'Aiguaneix, incloent-hi més trams i resseguint la ruta circular ja existent. La nostra ruta es duu a terme en la zona on hem localitzat més plantes medicinals, però això no significa que en la resta del camí no n'hi hagin.
- Millorar la Guia Suport presentada. Afegir més plantes, més fotografies, més propietats i remeis, etcètera. A més a més, fer-la disponible *online* en format pdf, per a que la persona usuària la pugui descarregar.
- Afegir un codi QR al plafó inicial que reconduïx al visitant a un blog (web) amb informació sobre l'itinerari i una enquesta de satisfacció que es faria al finalitzar el recorregut.
- Convertir l'itinerari en una activitat guiada a la Vall d'Alinyà. Tenim en compte que això té un cost elevat i significaria tenir a alguna persona experta disposada a realitzar-la.
- Fer difusió i donar a conèixer l'itinerari a les xarxes socials. Informar del mateix a les escoles de secundària més properes a la localitat, per tal d'apropar al públic més jove a tots aquests sabers locals que s'estan perdent.

## 9. Conclusions

D'acord amb l'objectiu general, a partir del disseny de l'itinerari, acompanyat de la Guia Suport, fem possible la transmissió dels coneixements empírics i tradicionals de les dones sobre plantes medicinals.

S'obtenen un total de 14 plantes amb les respectives propietats i remeis, mitjançant la realització d'entrevistes. Totes han estat exclusivament converses amb dones, tant locals de la Vall d'Alinyà com expertes. És a partir d'aquest mètode amb el que es conclou que la recol·lecció i ús de plantes medicinals ha sigut una labor de dones. Així mateix, percebem un canvi de paradigma: de tenir un caire pejoratiu (bruixes) a ser simplement una altra labor culinària. Conseqüència de l'avenç de la medicina, actualment, els sabers locals queden exclosos i cauen en l'oblit.

Tanmateix, la Vall d'Alinyà, com altres zones allunyades de grans nuclis urbans, considerem que han estat menys influenciades per la globalització, provocant que les poques habitants que hi perduren conservin una cultura més arrelada al territori.

Hem observat dues visions pràcticament antagòniques: mentre les dones locals afirmen que allò natural és sinònim de beneficiós, les expertes adverteixen dels efectes secundaris que poden causar. A causa d'aquest desconeixement general, aconsellen evitar la recol·lecció i el posterior ús d'herbes silvestres sense disposar de suficient informació. Altrament, al viure en una societat de consum, ens veiem amb la necessitat de pensar que el límit hauria de ser aproximadament zero, evitant la possible extinció d'aquestes.

El disseny de l'itinerari és una eina que permet educar i sensibilitzar tant dels límits de recol·lecció com re-apropar a les persones amb els orígens naturals. Mitjançant l'elaboració de la Guia Suport de l'Itinerari aconseguim relacionar tots els objectius que ens vam proposar; mostrant l'harmonia entre les dones i els sabers.

Finalment, amb l'execució d'aquest treball es busca documentar part del saber popular que ha estat transmès per via oral, de generació en generació, evitant la seva pèrdua. Encara que el total d'entrevistes és a dones, el nostre objectiu no és etiquetar en rols tradicionals a homes i a dones en relació amb els coneixements de les plantes, sinó valorar l'aportació d'un gènere en concret. És per aquests motius que considerem rellevant l'elaboració d'articles o projectes d'etnobotànica amb perspectiva de gènere.



# 10. Referències

Agencia Tributaria del Gobierno de España (s.d.). *Tabla de coeficientes de amortización lineal*. Recuperat el 10 d'octubre de 2019, de [https://www.agenciatributaria.es/AEAT.internet/Inicio/\\_Segmentos\\_/Empresas\\_y\\_profesionales/Empresas/Impuesto\\_sobre\\_Sociedades/Periodos\\_impositivos\\_a\\_partir\\_de\\_1\\_1\\_2015/Base\\_imponible/Amortizacion/Tabla\\_de\\_coeficientes\\_de\\_amortizacion\\_lineal\\_.shtml](https://www.agenciatributaria.es/AEAT.internet/Inicio/_Segmentos_/Empresas_y_profesionales/Empresas/Impuesto_sobre_Sociedades/Periodos_impositivos_a_partir_de_1_1_2015/Base_imponible/Amortizacion/Tabla_de_coeficientes_de_amortizacion_lineal_.shtml)

Agropolis Fondation (2009). *PlantNet* (Versió 3.0.2) [Aplicació mòbil]. Descarregada de: <https://play.google.com/store/apps/details?id=org.plantnet&hl=es>

Alberti, P. (2006). Los aportes de las mujeres rurales al conocimiento de plantas medicinales en México: Análisis de género. *Agricultura, sociedad y desarrollo*, 3(2), p.139-153.

Argelet, A., Muntané, J., Parada, M. & Vallés, J. (2002). *Plantes medicinals del pirineu català*. Sant Vicenç de Castellet: Farell (Llibres de Muntanya, 4).

Badia, J. (s.d.). [pdf]. *Las hierbas medicinales*. Recuperat el 15 de novembre de 2019, de [http://parcsnaturals.gencat.cat/web/.content/home/cadi\\_moixero/documents\\_i\\_enllacos\\_cam/fullet\\_ruta\\_de\\_les\\_plantes\\_medicinals/prova\\_fulleto\\_amb\\_noms\\_autors\\_text\\_general\\_nou\\_castella.pdf](http://parcsnaturals.gencat.cat/web/.content/home/cadi_moixero/documents_i_enllacos_cam/fullet_ruta_de_les_plantes_medicinals/prova_fulleto_amb_noms_autors_text_general_nou_castella.pdf)

Bernal, H., García, H. & Quevedo, G. (2011). *Pautas para el conocimiento, conservación y uso sostenible de las plantas medicinales nativas en Colombia: Estrategia nacional para la conservación de plantas*. Bogotá, D. C: Instituto de Investigación de Recursos Biológicos Alexander von Humboldt.

Beyra, A., León, M., Iglesias, E., Ferrándiz, D., Herrera, R., Volpato, G., Godínez, D., Guimaraes, M. & Álvarez, R. (2004). Estudios etnobotánicos sobre plantas medicinales en la provincia de Camagüey (Cuba). *Anales del Jardín Botánico de Madrid*, 61(2), p.185-204.

BioLib (s.d.). *Kurt Stüber's Online Library*. Recuperat el 10 d'octubre de 2019, de <http://www.biolib.de/>

Boada, M., & Romanillos, T. (1999). *Plantes tòxiques de Catalunya*. Barcelona: Pòrtic Natura.

Bonet, A. (1999). Estudi etnobotànic del Montseny. Remeis populars i altres usos tradicionals de les plantes. *Ponències. Anuari del Centre d'estudis de Granollers*.

Blázquez, N. (2008). *Mito, las brujas de la Edad Media; sólo eran mujeres con conocimientos*. Recuperat el 3 de novembre de 2019, de <https://www.jornada.com.mx/2008/02/28/index.php?section=ciencias&article=a02n1cie>

Buckley, S., Usai, D., Jakob, T., Radini, A., & Hardy, K. (2014). Dental Calculus reveals unique insights into food items, cooking and plant processing in prehistoric Central Sudan. *PLOS ONE*, 9(7), p. 1-10.

Catalunya Caixa & Presència (2012). Plantes aromàtiques i remeieres dels Països Catalans. Pòster presentat al diari *El Punt Avui*, el 27 d'abril de 2012, Girona. Recuperat en format digital el 24 de setembre de 2019, de [https://www.fundaciocatalunya-lapedrera.com/sites/default/files/poster\\_remeieres\\_baixa\\_0.pdf](https://www.fundaciocatalunya-lapedrera.com/sites/default/files/poster_remeieres_baixa_0.pdf)

Consell Comarcal de l'Alt Urgell (s.d.). Itinerari 25: Camí de l'Aiguaneix. Recuperat el 27 de gener de 2020, de <https://www.alturgell.cat/senderisme/aiguaneix>.

Corral, M. (2012). *Las mujeres y las plantas de usos medicinales*. Madrid: Editorial Creación.

Creative Commons (2017). *Quant a les llicències*. Recuperat el 04 de febrer de 2020, de <https://creativecommons.org/licenses/?lang=ca>

De la Fuente, J.A. (2002). *La biología en la antigüedad y en la Edad Media*. Universidad de Salamanca.

Del Campo, M. (2013). *Pervivencia de los remedios vegetales tradicionales americanos en la terapéutica española actual* (Tesi doctoral). Universidad Complutense de Madrid.

Devis, J. & Soriano, I. (2004). Mapa de vegetació de la Vall d'Alinyà. Memòria explicativa. In: GERMAIN, J. [ed.]. *Els sistemes naturals de la Vall d'Alinyà*. Barcelona: Institució Catalana d'Història Natural (Treballs de la Institució Catalana d'Història Natural; 14), p. 301-341.

Díaz, L., Torruco, U., Martínez, M. & Varela, M. (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. *Investigación en Educación Médica*, 2(7), p. 162-167.

Ecorresponsabilidad (s.d.). *Uso del papel reciclado*. Recuperat el 20 de gener de <http://www.ecorresponsabilidad.es/fichas/papel.htm>

Ehrenreich, B. & English, D. (2010). *Por tu propio bien: 150 años de consejos expertos a mujeres*. Madrid: Capitán Swing Libros.

Enciclopèdia Catalana (2018). *Herbari*. Recuperat el 19 de novembre de 2019, de <https://www.enciclopedia.cat/ec-gec-0113907.xml>

Enciclopèdia Catalana (2018). *Orenga*. Recuperat el 10 d'octubre de 2019, de <https://www.enciclopedia.cat/ec-gec-0128098.xml>

Enciclopèdia Catalana (2018). *Papir*. Recuperat el 15 de novembre de 2019, de <https://www.enciclopedia.cat/ec-gdlc-e00099441.xml>

Flickr (s.d.). Recuperat el 31 de febrer de 2019, de <https://www.flickr.com/photos/>

Font i Quer, P. (1978). *Plantas medicinales: el Dioscórides renovado*. Barcelona: Editorial Labor.

Frigolé, J. (2005). *Dones que anaven pel món: estudi etnogràfic de les trementinaires de la vall de la Vansa i Tuixent*. Barcelona: col. Temes d'Etnologia de Catalunya, (12), Departament de Cultura, Generalitat de Catalunya.

Gargantilla, P. (2011). *Breve historia de la medicina: del chamán a la gripe A*. Madrid: Nowtilus.

Generalitat de Catalunya (s.d.). *Ruta de las Plantas medicinales*. Recuperat el 10 de novembre de 2019, de <http://parcsnaturals.gencat.cat/es/detalls/Article/Ruta-de-les-plantas-medicinals>

Hernández, J. (2011). Los caminos del patrimonio. Rutas turísticas e itinerarios culturales. *PASOS: Revista de Turismo y Patrimonio Cultural*, 9(2), p. 225-236.

Institut d'Estadística de Catalunya (s.d.). *Fígols i Alinyà*. Recuperat el 10 d'octubre de 2019, de <https://www.idescat.cat/emex/?id=259084#ha80004381f>

Institut d'Estudis Catalans (s.d.). *Labiata-ada*. Diccionari de la Llengua Catalana (2a ed.). Recuperat el 12 de novembre de 2019, de <https://dlc.iec.cat/results.asp?txtEntrada=labiades&operEntrada=0>

Launert, E. (1982). *Guía de plantas medicinales y comestibles de España y Europa*. Barcelona: Omega.

Mariné, J., Riera, R. & Vert, C. (2013). *Adaptació d'itinerari d'educació ambiental i sensorial a la Vall d'Alinyà* (Treball de fi de grau). Universitat Autònoma de Barcelona, Bellaterra.

Martínez, C. (2019). *El pensamiento filosòfico de Agnes Robertson Arber y su influencia en la botànica*. Mujeres con ciencia. Recuperat el 17 de novembre de 2019, de <https://mujeresconciencia.com/2019/06/25/el-pensamiento-filosofico-de-agnes-robertson-arber-y-su-influencia-en-la-botanica/>.

Moisés, J., Ibáñez, M., Rodríguez, R. & Olarieta, J. R. (2004). Estudi climatològic de la Vall d'Alinyà. *Els sistemes naturals de la Vall d'Alinyà*. Barcelona: Institució Catalana d'Història Natural (Treballs de la Institució Catalana d'Història Natural; 14), p. 17-45.

Moll, S. (2010). *Les trementinaires de la Vall de la Vansa i Tuixén: sabers femenins a la corda fluixa* (Treball de màster en Estudis de la Diferència Sexual).

Oficina Catalana del Canvi Climàtic (2019). [pdf]. *Guia pràctica per al càlcul d'emissions de gasos amb efecte d'hivernacle (GEH)*. Recuperat el 20 de gener de [https://canvi climatic.gencat.cat/web/.content/04\\_ACTUA/Com\\_calcular\\_emissions\\_GEH/guia\\_de\\_calcul\\_demissions\\_de\\_co2/191126\\_Guia-practica-calcul-emissions\\_CA.pdf](https://canvi climatic.gencat.cat/web/.content/04_ACTUA/Com_calcular_emissions_GEH/guia_de_calcul_demissions_de_co2/191126_Guia-practica-calcul-emissions_CA.pdf)

OMS (1979). The selection of essential drugs. *WHO Technical Report Series*, (641), p. 1-44.

OMS (2004). *Nuevas directrices de la OMS para fomentar el uso adecuado de las medicinas tradicionales*. Recuperat el 18 de novembre de 2019, de <https://www.who.int/mediacentre/news/releases/2004/pr44/es/>.

OMS (s.d.). *Medicina tradicional: definiciones*. Recuperat el 27 de gener de 2020, de [https://www.who.int/topics/traditional\\_medicine/definitions/es/](https://www.who.int/topics/traditional_medicine/definitions/es/)

Pagel, W. (1982). *Paracelsus: An Introduction to Philosophical Medicine in the Era of the Renaissance*. Nova York: Karger.

Pardo de Santayana, M. & Gómez, E. (2003). Etnobotánica: aprovechamiento tradicional de plantas y patrimonio cultural. *Anales del Jardín Botánico de Madrid*, 60(1), p.171-182.

Puig, D., Gil, J., González, F., Maestro, E. & Folch, A. (2009). [pdf]. Itinerari el Remei-Sant Antoni-Camprodón. *Annals del Centre d'Estudis Comarcals del Ripollès* (2009-2010), p. 231-244.

Rodríguez, M. (2004). Les trementinaires. *Medicina naturista*, (7), p. 339-350.

Rutes Pirineus (2019). *L'Aiguaneix d'Alinyà*. Recuperat el 15 de novembre de 2019, de <http://www.rutespirineus.cat/rutes/aiguaneix-alinya-urgell>

Sáez, L., Devis, J. & Soriano, I. (2004). Flora vascular de la Vall d'Alinyà. *Els sistemes naturals de la Vall d'Alinyà*. Barcelona: Institució Catalana d'Història Natural (Treballs de la Institució Catalana d'Història Natural; 14), p. 237-300.

Sáez, L. (s.d.). Plantas medicinales: historia i etnobotànica. *Universitat Autònoma de Barcelona* [pdf]. Recuperat el 20 d'octubre de 2019, de <https://www.studocu.com/en/document/universitat-autonoma-de-barcelona/botanica-aplicada/lecture-notes/te>

Salvador, I. (2017). Plantas medicinales en España. *Uso, propiedades y precauciones en la actualidad*. Universidad Complutense [pdf]. Recuperat el 27 de gener de 2020 , de <http://147.96.70.122/Web/TFG/TFG/Memoria/IRENE%20SALVADOR%20LLANA.pdf>.

Secció Excursionista de l'Ateneu Santjustenc: SEAS (2015). [pdf]. *Les plantes medicinals al llarg de la història*. Recuperat el 25 d'octubre de 2019, de <http://www.santjust.org/seas/imatges/indexCicleHistoriaPlantes.pdf>

Tamaños de papel (s.d.). Pesos de papel explicados. Recuperat el 20 de desembre de <https://www.tamanosdepapel.com/pesos-de-papel.htm>

trementinaires: saviesa popular feta camí (s.d.). [pdf]. Recuperat el 24 de setembre de 2019, de [https://cultura.gencat.cat/web/.content/cultura\\_popular/05\\_documents\\_i\\_recursos/02\\_jornades\\_estudis\\_legislacio/01\\_jornades\\_gestio\\_cultpop/documents/2016/SD\\_CasesFesta-3\\_1.pdf](https://cultura.gencat.cat/web/.content/cultura_popular/05_documents_i_recursos/02_jornades_estudis_legislacio/01_jornades_gestio_cultpop/documents/2016/SD_CasesFesta-3_1.pdf)

Vallès, J. (2019). *Etnobotànica: persones, plantes, cultura i benestar: aspectes generals, i situació i perspectives als Països Catalans*. Barcelona: Institut d'Estudis Catalans.

# | **Annexos**

## ANNEX I | Exemple de fitxa d'identificació de plantes al camp

Taula 14. Característiques rellevants de l'orenga

ORENGA ( <i>Origanum vulgare</i> )	
Identificació	<ul style="list-style-type: none"><li>❑ Planta herbàcia perenne, de la família de les labiades, aromàtica.</li><li>❑ 30 a 90 cm d'alt.</li><li>❑ Fulles ovades oposades i de flors d'un violaci rosat agrupades en ramells.</li><li>❑ Té qualitats tòniques i digestives. Les fulles i les summitats florides són emprades com a condiment.</li><li>❑ L'essència és de color groc i conté polifenols i terpenoids.</li></ul>
Hàbitat	<ul style="list-style-type: none"><li>❑ Creix en vorades de bosc, matolls humits, etc.</li></ul>

Font: elaboració pròpia a partir de dades de l'Enciclopèdia Catalana (2018).




Figura 13. *Origanum vulgare*.

Font: BioLib, s.d.

## ANNEX II | Fitxa de reconeixement de plantes medicinals

Taula 15. Fitxa de reconeixement

Data de reconeixement: .../.../...
Nom vulgar:
Nom científic:
Descripció:
Propietats medicinals:
Observacions:
Localització:
Dibuix: 

Font: elaboració pròpia.

## ANNEX III | Fitxes tècniques

Taula 16. Classificació de les plantes identificades: Espernallac.

Nom comú	<b>ESPERNALLAC</b>
Nom científic	<i>Santolina chamaecyparissus</i>
Família	Compostes
Hàbitat	Marges i prats
Descripció	Arbust amb numerosos talls prim i costeruts. Té les fulles esparses i són molt estretes, lineals i amb petits i numerosos segments, col·locats en varies files i de no més de 1 o 2 mm. Les flors són tubuloses i amb cinc dents en el seu extrem. És molt variable per la seva vellositat; a vegades és una planta molt verda i sense pèls, i en altres casos està coberta d'una borra blanca molt espessa (Font i Quer, 1978).
Morfologia al camp	 <p>Font: elaboració pròpia.</p>

Font: elaboració pròpia.

Taula 17. Classificació de les plantes identificades: Espígol o Barballó.


Nom comú	<b>ESPÍGOL</b>
Nom científic	<i>Lavandula angustifolia</i>
Família	Labiades
Hàbitat	Marges i prats
Descripció	Arbust petit sempre verd i aromàtic, pot arribar als 2 m d'alt, amb branques alçades o ascendents, tomentós. Les fulles són oposades, oblongues, lineals o lanceolades, senceres, primer blanc-tomentoses i després verdes. Les flors són simètriques lateralment, distribuïdes en verticils que acostumen a formar espigues denses (Launert, 1982).



Morfologia al camp	 <p>Font: elaboració pròpia.</p>
--------------------	---

Font: elaboració pròpia.


Taula 18. Classificació de les plantes identificades: Herba fetgera.

Nom comú	<b>HERBA FETGERA</b>
Nom científic	<i>Anemone hepatica</i>
Família	Ranunculàcies
Hàbitat	Bosc
Descripció	Planta vivaç, delicada, que pot arribar als 15 cm d'alçada. Les fulles basals tenen un pecíol llarg, són molt carnosos o gairebé coriàcies i formen tres lòbuls ben diferenciats a partir d'una base en forma de cor (o fetge); la part superior és de color verd intens, la inferior és marronosa o verdosa i lleugerament pubescent. Les fulles que surten de la tija són senceres, generalment 3 i es troben a sota les flors (Launert, 1982).
Morfologia al camp	 <p>Font: elaboració pròpia.</p>

Font: elaboració pròpia.


Taula 19. Classificació de les plantes identificades: Orenga.

Nom comú	<b>ORENGA</b>
Nom científic	<i>Origanum vulgare</i>
Família	Labiades
Hàbitat	Marges i prats
Descripció	Planta vivaç aromàtica, lleugerament pelosa amb un rizoma llenyós i tiges alçades, ramificades a la part superior, de 25-60 cm d'alçada. Les fulles són

	oposades, peciolades, ovades, senceres, lleugerament peloses en ambdues cares. Les flors són simètriques lateralment, ordenades en inflorescències compostes, paniculades i denses (Launert, 1982).
Morfologia al camp	 <p>Font: elaboració pròpia.</p>

Font: elaboració pròpia.

Taula 20. Classificació de les plantes identificades: Milfulles.

Nom comú	<b>MILFULLES</b>
Nom científic	<i>Achillea millefolium</i>
Família	Compostes
Hàbitat	Marges i prats
Descripció	Planta vivaç perfumada i estolonífera. La tija és alçada, sense ramificar, coberta de pèls llanosos, pot arribar a superar el mig metre d'alçada. Les fulles són alternes, 2-3 vegades pinnatisectes, poden arribar als 16 cm de llarg, de perfil lanceolat, les basals peciolades i les superiors sèssils. Les flors són molt petites i formen inflorescències en forma de corimbe terminal. Són de dues formes: les flors del disc són hermafrodites, de color crema o blanc. Les flors ligulades són femenines, generalment 5, blanques, a vegades rosenques (Launert, 1982).
Morfologia al camp	 <p>Font: elaboració pròpia.</p>


Font: elaboració pròpia.

Taula 21. Classificació de les plantes identificades: Herba de Sant Joan.

Nom comú	<b>HERBA DE SANT JOAN</b>
Nom científic	<i>Hypericum perforatum</i>
Família	Gutíferes
Hàbitat	Marges i prats
Descripció	Planta vivaç amb rizoma fort. La tija arriba als 90 cm d'alçada, llenyosa a la base, amb dues línies longitudinals. Les fulles són oposades, sèssils, lineals o el·líptiques, obtuses, amb nombrosos punts glandulars translúcids. Les flors estan ordenades en vàries cimes terminals, són regulars i vistoses. Els pètals són cinc i, normalment, grocs. Els estams són nombrosos (Launert, 1982).
Morfologia al camp	 <p>Font: elaboració pròpia.</p>


Font: elaboració pròpia.

Taula 22. Classificació de les plantes identificades: Roser silvestre.

Nom comú	<b>ROSER SILVESTRE</b>
Nom científic	<i>Rosa canina</i>
Família	Rosàcies
Hàbitat	Bosc
Descripció	Arbust de fulla caduca, fins a 3 m d'alt. Les tiges són alçades o arquejades, verdes o marronoses, amb espines fortes i corbes. Les fulles són pinnades, amb 2 o 3 parells de folíols; el pecíol i el nervi central acostumen a tenir unes espines fines. Les flors són normalment solitàries, rarament 4 o més juntes, regulars. Els pètals són 5, desplecats, roses o blancs. Els fruits són uns pseudocarps amb moltes llavors, globós a el·lipsoide, suau i brillant, vermell escarlata (Launert, 1982).
Morfologia al camp	 <p>Font: elaboració pròpia.</p>

Font: elaboració pròpia.

Taula 23. Classificació de les plantes identificades: Sajolida.

Nom comú	<b>SAJOLIDA</b>
Nom científic	<i>Satureja montana</i>
Família	Labiades
Hàbitat	Roques
Descripció	Arbust vivaç i aromàtic amb tiges ascendents de poca alçada. Les fulles són oposades, lanceolades, agudes, normalment sèssils i senceres. Les flors són simètriques, distribuïdes lateralment en petites cimes que formen una inflorescència terminal gran; són de color blanc o violàcies (Launert, 1982).
Morfologia al camp	 <p>Font: elaboració pròpia.</p>

Font: elaboració pròpia.

Taula 24. Classificació de les plantes identificades: Farigola o Timó.

Nom comú	<b>FARIGOLA O TIMÓ</b>
Nom científic	<i>Thymus vulgaris</i>
Família	Labiades
Hàbitat	Roques
Descripció	Planta vivaç, lleugerament aromàtica, que forma mates. Les tiges són llargues, reptants, amb brots florals ascendents no massa alts; aquests brots són uniformement pelosos per sota la inflorescència. Les fulles són oposades, amb un pecíol molt curt i lanceolades. Les flors són simètriques lateralment, petites, ordenades en inflorescències terminals (Launert, 1982).

Morfologia al camp	 <p>Font: elaboració pròpia.</p>
--------------------	---

Font: elaboració pròpia.

Taula 25. Classificació de les plantes identificades: Heura.


Nom comú	<b>HEURA</b>
Nom científic	<i>Hedera helix</i>
Família	Araliàcies
Hàbitat	Roques
Descripció	“Liana polimorfa de tija llenyosa que pot arribar a fer 30 m. Les fulles són persistents, peciolades, palmejades, llises i enteres, de to verd fosc per la part superior i més grisós per sota. Les flors són molt petites, pedunculades i en forma de pomell. Els fruits, anomenats heurons, tenen forma de baia globulosa de color fosc violaci quan són madurs.” (Boada & Romanillos, 1999, p.87)

Morfologia al camp	 <p>Font: elaboració pròpia.</p>
--------------------	--

Font: elaboració pròpia.

Taula 26. Classificació de les plantes identificades: Avet.

Nom comú	<b>AVET</b>
Nom científic	<i>Abies alba</i>
Família	Pinàcies

Hàbitat	Bosc
Descripció	Arbre que pot arribar als 60 m d'alçada, de tronc recte, costerut i escorça relativament llisa, grisenca, amb la copa piramidal. Es manté verd durant tot l'any. Té les branques ordenades per pisos, esteses, i les fulles obtuses de 2 a 3 mm d'amplada. Forma pinyes de no més de 5 cm d'amplada, prolongades i alçades sobre les branques. Aquestes no es desprenen de l'arbre, a diferència dels pins, sinó que es descomposen en les branques després de madurar i van alliberant pinyons i escames (Font i Quer, 1978).
Morfologia al camp	 <p>Font: elaboració pròpia.</p>

Font: elaboració pròpia.

Taula 27. Classificació de les plantes identificades: Ginebró.


Nom comú	<b>GINEBRÓ</b>
Nom científic	<i>Juniperus communis</i>
Família	Cupressàcies
Hàbitat	Bosc
Descripció	“Arbust que pot assolir les dimensions d’un arbre. Molt dret i ramificat, els exemplars joves tenen forma triangular. Les fulles són aciculars, persistents, petites i rígides, i acaben en una punta espinosa. Tant les flors masculines com les femenines són molt petites. El fruit és una baia rodona carnosa, quasi com un pèsol. Amb una maduresa molt perllongada, durant molts mesos és verd, i quan madura pren un color blau negre.” (Boada & Romanillos, 1999, p.81)



Morfologia al camp	
	Font: elaboració pròpia.


Font: elaboració pròpia.

Taula 28. Classificació de les plantes identificades: Salze.

Nom comú	<b>SALZE</b>
Nom científic	<i>Salix alba</i>
Família	Salicàcies
Hàbitat	Torrent
Descripció	Arbre de fulla caduca, de fins a 26 m d'alt, amb branques ascendents i escorça gris molt rugosa. Les fulles són llargues, alternes i amb el pecíol curt; lanceolades amb una base cuneïforme, amb pèls sedosos blanquinosos a ambdós costats. Les flors apareixen amb les fulles, ordenades en aments densos i cilíndrics. El fruit és una càpsula (Launert, 1982).
Morfologia al camp	
	Font: elaboració pròpia.

Font: elaboració pròpia.

Taula 29. Classificació de les plantes identificades: Quallallet.

Nom comú	<b>QUALLALLET</b>
Nom científic	<i>Galium verum</i>
Família	Rubiàcies
Hàbitat	Marges i prats
Descripció	Planta vivaç d'aroma dolça, amb estolons, i un rizoma reptant i fi. La tija és reptant a alçada, fins a 1 m de llarg, quadrada. Les fulles estan disposades en verticils de 8 fins a 18, són lineals, amb un únic nervi, de color verd fosc, amb marges enrotllats. Les flors són regulars, petites, ordenades en inflorescències complexes en forma de panícula (Launert, 1982).
Morfologia al camp	 <p>Font: elaboració pròpia.</p>

Font: elaboració pròpia.



## ANNEX IV | Entrevistes

- Ha recol·lectat mai plantes medicinals?
- Per quina zona en podríem trobar?
- De quina manera fa servir aquestes plantes?
- Està d'acord en què, històricament, la labor de recollir aquestes plantes ha estat de dones?
- Qui li ha ensenyat els coneixements que té?

Figura 14. Guió general de les entrevistes<sup>9</sup>.

Font: elaboració pròpia,

S'han realitzat un total de 5 entrevistes (Taula 30), 4 de les quals es troben transcrites a continuació.

Taula 30. Classificació de les entrevistes.

Estat	Etiqueta	Mètode de recollida de dades	Format d'entrevista	Nombre de persones	Duració	Gènere
Analitzada	L1	Gravació directa	Semi-estructurada	3	25'30''	D
Analitzada	L2	Gravació directa	Semi-estructurada	1	41'49''	D
Analitzada	L3	Notes	No estructurada	1	---	D
Analitzada	E1	Gravació directa	Semi-estructurada	1	26'39''	D
Analitzada	E2	Gravació directa	Semi-estructurada	1	24'44''	D

Font: elaboració pròpia.

<sup>9</sup> Es tracta d'un guió amb les preguntes preestablertes per a totes les entrevistes, però cada una conté les modificacions necessàries per adaptar-se a la persona entrevistada i a la situació corresponent.

*Bon dia, nosaltres som la Berta, la Jessica, la Sheila i la Carla i som estudiants de Ciències Ambientals. Actualment estem fent el treball de fi de grau i ens agradaria complementar-lo amb els seus coneixements.*

*Li explicarem una mica per posar-nos en context: el nostre treball consisteix en el disseny d'un itinerari botànic de plantes medicinals a la Vall d'Alinyà, en concret a un camí ja preestablert que s'anomena camí de l'Aiguaneix. Per fer el disseny hem identificat les plantes amb propietats medicinals dins del camí i alhora hem volgut posar en valor el paper de les dones en el coneixement d'aquestes plantes a la Vall i, fora, amb expertes. Per aquest motiu, ens agradaria fer-li unes preguntes. Comentar-li que aquesta entrevista serà gravada i transcrita amb el seu consentiment.*

- **Vostè té coneixement sobre plantes medicinals?**

Sí, més o menys, sí.

- **En tot el seu recorregut com a doctora ha treballat amb plantes medicinals?**

No he tingut oportunitat de treballar amb plantes medicinals perquè clar, quan fas medicina hospitalària, normalment la utilitat de les plantes medicinals, des del meu punt de vista, sobretot és per patologies menors. Menys greus, menys importants. Si es que jo sobretot faig cardiologia, i aleshores, clar, en cardiologia sí que tenim plantes medicinals sobretot, amb acció bioètica, però clar, quan treballes amb pacients amb un grau de malaltia que és important, que a més estan prenent altres fàrmacs, de vegades és difícil controlar l'acció de les plantes medicinals. Jo sí que em trobo, per exemple, aquí tinc pacients, i els hi dono fàrmacs que són diürètics, per exemple de la insuficiència cardíaca i que després, ells espontàniament també em diuen que es prenen també plantes medicinals, perquè aquí hi ha molta cultura encara de plantes medicinals, perquè la gent té bastant de coneixement, és una zona bastant rural. I aleshores, el que sempre els hi dic és que, sobretot, si prenen plantes que tenen efecte diürètic, doncs que no es prenguin el diürètic que jo els hi dono, que prenguin menys quantitat per evitar interaccions. Sí que les conec, però normalment, jo no les prescric.

- **Coneix algunes plantes medicinals que puguem trobar a Catalunya? I en concret al Prepirineu?**

Moltes, moltíssimes. Sí, jo el que passa és que he treballat més les tòxiques, però les tòxiques també són medicinals. Vull dir, que conec sobretot les que tenen una acció o un efecte més tòxic.

- **Algun exemple en concret?**

De plantes que són tòxiques i medicinals?

- Sí.

Sí, per exemple tenim una que es diu estramoni, que el nom científic és *Datura stramonium*, que també es diu “herba del diable”, i que és una planta que és al·lucinògena; i que ara el consum que a vegades trobem és amb finalitat al·lucinògena. És a dir, solen ser gent jove, doncs que les consumeix per aquesta acció al·lucinògena. Aleshores, doncs, jo la conec, perquè sempre m’ha interessat el tema de les plantes tòxiques, i és una planta, que pot tenir efectes secundaris importants i intoxicacions importants. Hi ha hagut casos de persones que han mort per ingesta d’aquesta planta, que és una planta que tradicionalment tenia usos medicinals perquè és broncodilatadora. Aleshores, doncs es preparaven unes fulles que s’assecaven i es feien servir unes cigarretes, que eren cigarretes antiasmàtiques; i estava la publicitat així “cigarretes per l’asma, *Datura stramonium*”. Suposo que a banda de millorar l’asma també tenia certa sensació de benestar.

**- I en concret del Prepirineu, en sabries d’alguna planta?**

Jo crec que de medicinals del Prepirineu no sabria dir, suposo que deuen ser... No sé si hi ha molta variació amb les de la zona del Montseny que és on potser tinc una mica més de coneixement.

**- Ens podria explicar una mica que hi podem trobar, al llibre que ens ha comentat? S’hi inclouen plantes aromàtiques o medicinals?**

*Bueno* el llibre el vaig fer perquè, al principi de començar a l’exercici de medicina, em vaig trobar un cas d’una persona que es va intoxicar per una planta i que es va morir a més a més, i això em va cridar molt l’atenció, perquè era un coneixement que jo no... sí que sabia que els bolets eren verinosos, això ho sabem tots, però que les plantes realment poden arribar a causar intoxicacions mortals, això no hi era tan conscient. Aleshores, aquest cas em va cridar molt l’atenció i a partir d’aquí vaig veure que hi havia bastant desconeixement d’aquest tema, tant a nivell popular com a nivell mèdic també, és a dir, durant la formació mèdica, pràcticament no es parla d’això. I llavors, per això, vaig tenir interès de desenvolupar una mica aquest tema, i és un llibre que sobretot està destinat a la població en general. Però, sobretot, també als professionals de la sanitat, per ajudar a identificar quina és la planta que causa la intoxicació i després què és el que s’ha de fer; és a dir, quines mesures terapèutiques s’han de fer davant de la intoxicació i dels símptomes. És a dir, la intoxicació i les mesures terapèutiques.

Hi ha una mica de recull històric dels usos tradicionals de les plantes, perquè la majoria de les plantes tòxiques o moltes de les plantes tòxiques com que tenen molts principis actius, històricament han estat plantes amb ús medicinal. Aquest ús medicinal s’ha anat reduint molt sobretot perquè és una mica... és arriscat fer-lo servir en el tractament de les persones, però que ha conservat moltes propietats, clar. Per exemple, *eh*, en cardiologia hi ha una planta que és la “didalera” que és la *Digitalis purpurea*, que és una planta que és molt vistosa i que els cardílegs fem servir perquè la digital [*Digitalis purpurea*] segueix sent uns dels pilars de tractament de la insuficiència cardíaca i que ja la feien servir els egipcis. Aquesta, per exemple, la tenim al Montseny i també crec que està a tota la Península... i pot ser molt tòxica, pot ser molt tòxica. Per això que s’han d’ajustar molt, molt, les dosis de les plantes, si no en tens molt de coneixement és una miqueta perillós. Perquè si tu, és a dir, quan tens una pastilla saps exactament quants mil·ligrams de principi actiu hi ha en aquella pastilla, quan et fas una infusió amb una... amb una planta, això és molt variable perquè depèn de, de... de l’origen de la planta,

de si la culls al matí, la culls al vespre, la quantitat de principis actius és diferent. Com l'has manipulat, si l'has assecat, com l'has preparat... Aleshores clar, si són principis actius que no tenen uns efectes molt, molt marcats, el marge entre els efectes terapèutics i la infecció és molt ampli. Però, quan són plantes que els efectes són molt marcats i que a més a més, a dosis més altes poden causar intoxicacions o problemes greus és una mica difícil de titular... de titular, la dosi exacta del que s'ha de prendre d'aquesta planta. Cal tenir molta cura. Això és una cosa important que cal que la gent sàpiga: que les plantes medicinals, doncs, tenen principis actius per això tenen un efecte terapèutic però s'ha de vigilar perquè també tenen efectes secundaris i, a vegades, poden ser importants.

**- Creieu que són de gran utilitat per a la població?**

Sí, però jo crec que també s'ha d'explicar molt bé que s'ha de vigilar amb aquest ús, que no és una cosa que... perquè la gent té la idea de: 'Com que és natural no passa res i no em pot fer mal, i no cal que me la prescrivui ningú que en sàpiga, sinó que jo puc anar a la muntanya, la puc agafar, me la puc preparar, la puc comprar...', no? Si la compres en algun herbolari i aquella persona et sap indicar, sí, però s'ha de vigilar una miqueta. Precisament per això que us deia perquè tenen efectes secundaris també, eh. Jo crec que el missatge, és a dir, quan es publicita això el missatge és: mmm...'Sí, poden ser útils, però vigileu perquè també poden tenir efectes secundaris'. S'ha de saber què és... què és el que recol·lectes i, sobretot, no confondre perquè el problema de... de... de les plantes és que de vegades és difícil identificar-les. I n'hi ha algunes que per exemple, el cas que vaig viure jo d'aquesta intoxicació que va ser mortal, és... era una planta que n'hi havia una altra que era una parenta propera que era comestible. *Allavors*, aquella persona es va confondre i va agafar la que era tòxica pensant que era la comestible i va patir una intoxicació greu... vull dir, que s'ha de tenir un coneixement de tot això. S'ha de donar també aquest missatge, eh: 'És útil, però vigileu'.

**- Considereu que és un tema d'interès dins la nostra societat? Vostè com a doctora ha tingut pacients que li han preguntat? O s'interessen per remeis naturals...**

No, no... no, potser no massa, perquè es que depèn també una mica de l'especialitat. La gent que ve a cardiologia normalment són persones que tenen malalties una mica sèries... aleshores, la gent mmm... no li agraden massa els medicaments, però bueno, se'ls pren, els accepta i normalment no et pregunten. Rarament em pregunten per si hi ha algun substitut natural o a base de plantes d'alguns dels fàrmacs que els hi dono jo. Però jo crec que això depèn molt de l'especialitat, eh... segurament, a nivell del que són ambulatoris, els metges de capçalera que veuen patologies normalment que són més lleus, més banals... jo crec que aquí sí que pot estar més indicat i... no sé. Per exemple, per problemes digestius hi ha moltes que tenen principis actius que poden ser útils i que també estan comercialitzats... Vull dir, que també hi ha medicaments de plantes. I aquí pot ser més útil. A pediatria...

**- Està d'acord amb nosaltres, si li diem que històricament la recol·lecció de plantes medicinals i l'elaboració de remeis naturals ha estat una labor de dones?**

Sí, i tant, plenament. Sí, sí, sí... les bruixes... eren les que més sabien de plantes tòxiques i al·lucinògenes.

**- Coneix a les trementinaires de la Vall de la Vansa?**

Sí, sí.

- **Tal i com s'ha comentat anteriorment l'objectiu del nostre treball és dissenyar un itinerari, però voldríem saber quin impacte té això per la població des d'una visió experta en botànica, si realment és una activitat dinàmica i interessant. Per tant, coneix algun itinerari botànic a Catalunya? i en concret, de plantes medicinals?**

Itinerari no. Sí que conec un jardí que no sé si encara hi és, que em va semblar molt interessant... a Gombrèn. No sé si el coneixeu... *pues* està a prop de... ara no sé, bueno si voleu ho busquem al Google Maps. Gombrèn és el poble, i no sé si encara està... i és l'únic que conec aquí, eh. Sí que, per exemple, sé que a Pedralbes al... al Monestir de Pedralbes, que van fer una exposició crec de les trementinaires, però crec que ja no està... era interessant. Tenen un petit, eh, hort de plantes medicinals, perquè també aquest coneixement, també estava bastant adscrit als monestirs, i els monjos també treballaven bastant aquest tema.

- **Coneix l'itinerari botànic de la vall de Mola que es troba a Tuixent, en direcció a Sant Llorenç de Morunys i Port del Comte?**

No.

- **Considera que és un element educatiu d'interès per a la població?**

Jo crec que sí, crec que sí, perquè és interessant des del punt de vista històric també per a mantenir tot el coneixement que hi ha de les plantes medicinals, que normalment passa de pares a fills o de mares a filles, en aquest cas, no? Com eren les trementinaires. I és, eh... jo crec que no s'ha de perdre aquest coneixement, perquè hi ha molt coneixement que és oral, de transmissió no escrita i segurament hi ha moltes coses que s'han perdut. Jo recordo que quan estava fent el llibre de les plantes tòxiques vaig veure a una senyora gran que li havia agafat un infart i em van dir: aquesta senyora és la bruixa de Gualba! I és una senyora, *bueno, pues* la... el típic perfil de bruixa, eh, que vivia sola, amb els seus gats i que tenia molt de coneixement de les plantes. I aleshores, doncs em va fer gràcia i li vaig començar a preguntar coses sobre plantes que jo coneixia de les tòxiques. Les coneixia absolutament totes i la seva utilitat. Però aquesta senyora es va morir i segurament el coneixement que, clar, no tenia família, i segurament el seu coneixement doncs es va perdre, va desaparèixer, sí, sí.

- **Doncs, en teoria, fins aquí l'entrevista, si vols comentar alguna cosa més...**

Bueno, sí... vosaltres, en quina fase del treball esteu? Vosaltres voleu dissenyar un itinerari, no?

- **Sí, ara estem amb els resultats, que és el disseny d'aquest itinerari. El que traïem de les entrevistes... la informació que tinguem de plantes, doncs amb això farem una fitxa de cada planta. Nosaltres ja vam fer el treball de camp i hem fet l'itinerari ja, sabem el recorregut... i hem anat allà. Hem identificat plantes que sabem que són medicinals i ara, a partir d'aquí, anem fent entrevistes i anem preguntant les plantes,**

a la la gent si coneix les propietats que tenen i amb tota aquesta informació fem una fitxa de cada planta i dissenyem l'itinerari. Llavors, serà un itinerari que, bueno, tindràs com una espècie de llibret amb les plantes que tu pots trobar i els efectes que tenen aquestes plantes.

Molt bé.

- Serà com, sí, o sigui l'itinerari és com la forma que hem trobat per a transmetre aquest coneixement d'una forma així més... senzilla o educativa.

Molt bé. Jo crec que clar, aquest tipus de coses promou que la gent recol·lecti més, no? Aleshores també teniu en compte que s'hauria d'acompanyar d'informació sobre, doncs, com... doncs els límits de la recol·lecció, com s'ha de fer per fer-ho ben fet i no... sobretot en zones que són espais naturals protegits...

- Sí, si tenim previst com posar unes... això que deies que també s'ha d'avisar, doncs sí, a part de venir amb un efecte medicinal, les plantes tenen efectes negatius. O sigui tenim previst posar com precaucions de cada planta de no confondre amb aquesta altre planta que s'assembla molt, no?... Però creiem que és important que la gent sàpiga que si tu vas a la muntanya pots trobar orenga; que l'orenga no és allò que et venen al super en un pot... que surt d'algun lloc.

Sí, també pot ser interessant... no sé si en l'itinerari està previst... Bueno vosaltres doneu un dossier, no hi ha fotografies... No clar perquè això és molt... no hi ha fotografies, ni punts d'observació, no? Sinó que tens una llibreta on més o menys et diu que hi ha?

- Sí, com un llibret!

També pot ser interessant en el cas de les espècies que són medicinals o culinàries, que això també la gent té molt interès a recol·lectar plantes culinàries. Doncs si s'acompanya d'alguna imatge, suposo, no... perquè la gent pugui identificar, a les que realment pot haver-hi algun altre que es pugui confondre i que tingui efectes tòxics importants, acompanyar també de la foto de la que és tòxica, no? Per exemple, la cicuta que és molt tòxica i s'assembla molt al julivert. Aleshores doncs, si veieu alguna cosa que s'assembla molt al julivert, doncs bueno...

- Que s'ho pensin dues vegades, no?

Que s'ho pensin dues vegades sí... sí, sí.

- Jo li preguntaria també, que no sé si ho sabràs eh, perquè realment no sé qui ho pot saber això. Però, *ehm*, crec que el que ens falta saber és, per què històricament ha sigut una labor de dones. Com, saps, perquè si que sabem que ho ha sigut, però el perquè no... No tenim ningú que ens digui, doncs això, ha passat per això.

Jo tampoc us ho sabria... no, no ho sabria respondre.

- **Como que en la sanidad muchas veces, la medicina la asocian... las curas a mujeres. Es como que tienes que cuidar de... y es una labor a lo mejor de...**

Sí, però jo crec que... hi ha una cosa perversa aquí també, no? És a dir, a les dones se'ls hi ha deixat una mica el coneixement de les plantes però també se les ha castigat per això, no? perquè quan a les bruixes a moltes les cremaven pel fet de que no estava permès o ben vist que la dona també tingués coneixements, perquè d'alguna manera podia competir amb el home en aquest sentit, no? Aleshores, a la mínima que es veia que hi havia una dona que semblava que d'alguna manera pogues escapar del que és el control patriarcal la cremaven... que eren les bruixes. Vull dir que, no sé... el fet de que sobretot les trementinaires, no sé per què realment és una cosa que ha quedat amb les dones. Sí que, clàssicament ha sigut en moltes cultures, però el motiu *pues* no, no ho sé. A vegades, hi ha coses que són tradicions culturals i no... històriques, que han anat persistint i no hi ha un raonament, i el perquè a vegades és difícil de saber. No, no ho sé. Això trobareu informació segurament... sí que hi ha llibres sobre les trementinaires.

- **Sí, de trementinaires sí que hi ha més coses. Pues no sé si li voleu preguntar alguna planta en concret.**

Quines teniu identificades?

- **Tenim que n'hem identificat 30. Bueno podem preguntar i si ens poguessis dir algun remei o si alguna és tòxica.**

Hi ha un llibre que suposo que el coneixeu que és del Pius Font i Quer. El coneixeu aquest llibre?

- **No.**

Aquest és el gran llibre de les plantes medicinals. Allà està tot. Aquest és un botànic que va fer una descripció exhaustiva i a més està molt bé perquè hi ha reculls històrics. Potser tot això que dieu de les trementinaires...

- **Com es diu?**

És Pius Font i Quer i el llibre... espera que ho busco. Es diu el Dioscòrides. Aquest segurament a moltes biblioteques el podeu trobar, *eh*. Ho dic perquè és un totxo.

- **El Dioscòrides a mi em sona...**

Es diu si, *eh*, 'Plantas Medicinales. El Dioscòrides renovado'. El Dioscòrides és un llibre tradicional de plantes medicinals dels antics grecs. Pues aquí, val 200 euros, o sigui, val més agafar-lo a la biblioteca. Jo crec que a moltíssimes biblioteques públiques, no especialitzades, el podeu trobar. I aquí hi ha moltíssima cosa, moltíssima. Trobareu absolutament, jo crec, totes les plantes i també parla de... Està molt bé per què parla de l'efecte medicinal, de la tradició, de perquè s'ha fet servir. Vull dir, que us pot ser molt útil.

- **Vale! Sinó, per exemple, el roser silvestre?**

Quin és el nom?



- **Rosa canina.**

*Val, mm...* Crec que tenia aplicacions dermatològiques sobretot, em sembla. No estic segura...

- **La vidalba, que serà la *Clematis vitalba*.**

Em sonen, però no sé dir-te quin...

- **La farigola?**

Sí, la farigola sí. La farigola és antisèptica i és un efecte reconegut a més a més, *eh*.

- **La sajolida que és *Satureja montana***

Totes em sonen, *eh...* però no...

- **D'acord doncs fins aquí l'entrevista, moltes gràcies.**

*Bona tarda, nosaltres som la Berta, la Jessica, la Sheila i la Carla i som estudiants de Ciències Ambientals. Actualment estem fent el treball de fi de grau i ens agradaria complementar-lo amb els seus coneixements.*

*Li explicarem una mica per posar-nos en context. El nostre treball consisteix en el disseny d'un itinerari botànic de plantes medicinals a la Vall d'Alinyà, en concret en un camí ja preestablert que s'anomena camí de l'Aiguaneix. Per fer el disseny hem identificat les plantes amb propietats medicinals dins del camí i alhora hem volgut posar en valor el paper de les dones en el coneixement d'aquestes plantes a la vall i fora amb expertes. Per aquest motiu, ens agradaria fer-li unes preguntes. Comentar-li que aquesta entrevista serà gravada i transcrita amb el seu consentiment.*

**- Vostè té coneixement sobre plantes medicinals?**

Sí, sóc botànica i fa molts anys que em vaig començar a interessar per la botànica i, *bueno*, un d'aquests és, sense ser una experta, però algun coneixement sí.

**- En tot el seu llarg recorregut com a doctora en Ciències Biològiques ha treballat amb plantes medicinals?**

No, treballar-hi directament no. Puc haver ajudat a estudiants que hagin fet alguna cosa, algun estudiant de doctorat que ha fet un llibre pot haver opinat sobre coses, però directament treballar amb plantes medicinals no.

**- Coneix algunes plantes medicinals que puguem trobar a Catalunya?**

Sí, clar. Vull dir, moltes podria dir. Des de que la farigola es pot utilitzar com a medicinal o el romaní o, espera que ara no me'n sortirà cap més... La marialluïsa, que estaria plantada en aquest cas; l'hipèric, la meva àvia n'agafava una que té dos noms i ara no em surt el nom... de poterium i la feia servir pel cor. Sí, podria, hauria de pensar una mica per dir-te totes les que sé, però sí.

**- I en concret al Prepirineu? Si sap alguna que estigui allà, en concret?**

Sí que n'he de saber. *Bueno* com a mínim de les que no s'haurien de tocar que seria la tora blava. Que això, vull dir, els salzes mateix. Els salzes tenen àcid salicílic, vull dir és una planta que en tenim una mica repartides a tots els nivells de Catalunya. I clar, la rosa silvestre també tens els fruits que també poden ser utilitzats com a medicinal. La... ja t'ho diré *eh*... tinc el cap tan ficat amb un altre cosa que... la... farigola també per aquelles zones n'hi ha; el poterium aquest que deia també. El sanguisorba es diu *eh*, són dos noms molt equivalents, poterium i sanguisorba. L'orenga, l'hipèric, cullen també. Te'n diria més *eh*, però m'hauria de concentrar una estona.

**- Creieu que són de gran utilitat per a la població?**

Jo crec que sí, que molta de la medicina que es fa avui en dia els principis es basen en haver estudiat plantes que s'utilitzaven per... amb finalitats medicinals, en el seu moment. Jo crec que sí. Per mi un tema preocupant és que si només s'utilitzessin plantes medicinals es podrien acabar extingint, perquè la gent a vegades no tenim gaire seny amb com fem les explotacions de les coses i per tant, el que està bé és per exemple que es cultivin. A Alinyà, tot aquell cultiu que es fa de plantes medicinals i aromàtiques. Vull dir, que es tingui coneixement de quin lloc es poden cultivar i que les que es vulguin utilitzar es puguin obtenir en ambients lliures de contaminants amb pràctiques que siguin el més ecològiques i sostenibles possibles. Jo hi crec. També et diré, que depèn de quin mal tingués no em restringiria a l'ús de plantes medicinals, *eh*. Perquè hi ha casos i casos, no? Però què, com per les coses més quotidianes i les febres i el mal de queixal o el mal de coll o segons quines coses, estaria molt bé que poguéssim utilitzar bàsicament remeis més naturals. Per part meva, sí.

- **Considereu que és un tema d'interès dins la nostra societat?**

Vols dir per part de la societat, no? Que li interessi més o menys, no?

- **Sí.**

Jo crec que hi ha gent que hi té un interès i que ho utilitzaria, però que no és la major part de la societat. També, perquè la societat està molt lluny de qualsevol valor natural. Vull dir, jo sóc una ferma defensora i lluitadora pel fet de que torni a escoles i torni a ensenyaments secundari, el fet d'ensenyar biologia, però biologia d'organismes i sistemes. Per mi, el que no pot ser és que només ensenyem com a biologia, o majoritàriament, i els nostres joves només tinguin més aquest coneixement, tot el que tingui més a veure amb bioquímica, amb cèl·lules. Amb contingut és molt important. Però, el que no hem d'oblidar és que només miris per la finestra tens un munt d'éssers vius que comparteixen el territori amb nosaltres i que hem de conèixer un mínim per respectar bé. Per tant, jo crec que hem d'aconseguir, i us ho dic per si us hi voleu posar també, el intentar-ho, que qualsevol persona del carrer, qualsevol nen que va a l'escola i per tant futura persona entengui que hi ha plantes, que hi ha animals, que hi ha bacteris i que tot plegat el conegui prou com per entendre l'harmonia que hi ha d'haver i que els tinguem vius i en forma. Si nosaltres som conscients de tot això, la societat també serà més conscient que hi ha uns elements que poden ajudar; siguin plantes medicinals o siguin animals, *eh*. Vull dir, però aquest mínim que les persones puguin valorar la natura, a dins la ciutat mateix i a tot arreu, ajudarà a que també veiem que potser per segons què, no cal que ens prenguem una pastilla, sinó que amb una infusió en algun moment en farem prou.

- **Està d'acord amb nosaltres, si li diem que històricament la recol·lecció de plantes medicinals i l'elaboració de remeis naturals ha estat una labor de dones?**

Sí, majoritàriament, sense cap mena de dubte. Segurament, perquè han assolit una vetant d'importància com en d'altres feines. O possiblement també, perquè era la feina que la dona podia fer un cop havia deixat de netejar a casa i ho tenia tot enllestit i anava buscant més coses per fer funcionar la família i no era una feina potser tan dura, tot i que podia suposar enfilar-se als arbres a vegades.

- **Coneix a les trementinaires de la Vall de la Vansa?**

Sí.

- **Tal com s'ha comentat anteriorment, l'objectiu del nostre treball és dissenyar un itinerari, però voldríem saber quin impacte té això per la població des d'una visió experta en botànica, si realment és una activitat dinàmica i interessant. Per tant, coneix algun itinerari botànic a Catalunya? I en concret, de plantes medicinals?**

No, en aquests moments no te'n diria cap, perquè no he fixat prou l'atenció. Sé que hi ha una empresa al Pirineu o Prepirineu, que té uns itineraris muntats i que al cap de setmana la gent pot anar allà en família i fer una estada al camp, com una casa de colònies, però familiar, i fan itineraris per ensenyar-lis zones que volen protegir i proposen que la gent faci donacions per mantenir-ho millor. Sé que hi ha coses, però tampoc et puc dir el nom. Hi ha una senyora que ha muntat tot un seguit de coses que tenen a veure amb les olors, però que entenc, que si fas un itinerari d'olors també hi ha incloses plantes medicinals. Sé que hi ha coses però no les situo exactament en el mapa.

- **Coneix l'itinerari botànic de la vall de Mola que es troba a Tuixent (en direcció a Sant Llorenç de Morunys i Port del Comte)?**

No hi he anat mai, però sí que és un dels que et deia jo.

- **Considera que és un element educatiu d'interès per a la població?**

Si està bé, i a més estan bé, perquè a vegades la gent no sap què fer i va cap allà el cap de setmana. Tinc uns amics que no tenen res a veure amb la biologia, però els hi va resultar curiós i en fan publicitat. Crec que és una manera de què més gent agafi una mínima sensibilitat pel tema, després potser se n'obliden, però com a mínim hi ha aquest punt. Crec que sí que està bé tenir aquestes opcions. I que es puguin oferir a escoles, perquè si els professors no saben... Perquè un professor de biologia potser només s'ha especialitzat d'una cosa, però no de tot. Doncs que tingui l'opció de portar la classe a llocs on gent experta els guïi o on els hi poden fer una pràctica i una explicació.

- **A continuació et direm una llista de plantes i ens agradaria que, si és possible, ens diguessis algun remei.**
- **El salze.**

Sé que del salze s'extreu l'àcid salicílic. Vol dir que, d'alguna manera, fan alguna cosa amb l'escorça. Possiblement, es pugui fer un remei natural pel mal de cap.

- **Roser silvestre.**

El roser silvestre és *l'escaramujo* que en diuen en castellà. El fruit també s'utilitza per infusions i té un gust que em recorda molt al de l'àcid salicílic. Per mi és el gust d'aspirina, d'alguna manera.

- **I el boix?**

El *Buxus sempervirens* sí que el conec, però no sé per a què es fa servir. Segurament si us mireu el Dioscórides Renovado... és un llibre on hi ha 800 mil plantes.

- **I la farigola?**

Sí, la farigola és un desinfectant i antisèptic.

- **La sajolida?**

Jo la sajolida la tinc més com una herba de cuina, culinària. Possiblement sigui estomacal i tingui propietats digestives, a part de tenir un sabor...

- **La pastanaga borda?**

No sé per a què es deu fer servir el *Daucus carota*.

- **El quallallet?**

Sí, el *Galium verum* o... hi ha varies d'aquestes. Aquesta més que medicinal és que la feien servir els pastors o la gent de pagès per quallar la llet. És a dir, poses una mica d'aquesta herba a la llet i es separa el suero i es solidifica la llet, com els iogurts. Seria més culinària també com a idea primera...

- **I el milfulles o *Achillea millefolium*?**

Potser és com la camamilla, que és digestiva, perquè ambdues són compostes, però no ho sé.

- **Herba fetgera?**

Sí, pel fetge.

- **Orenga?**

També és digestiva.

- **Romaní?**

Digestiu.

- **I l'espígol?**

Sí, aquesta també però jo la tinc més d'olor... Ara bé, potser també és desinfectant perquè te la venen per fer-te infusions d'espígol. Potser té propietats semblants a la farigola...

- **L'herba de Sant Joan?**

És l'hipèric. No sé per a què es collia, però es feia per Sant Joan. Crec que es feia servir pel cor.

- **Espernallac?**

Ah sí, és una composta. No m'agrada gens l'olor de la *Santolina chamaecyparissus*. Té olor a oli concentrat, horrible.

- **Ginebró?**

És alcohòlic.

- **La prunel·la?**

Sí, és una labiada.

- **L'avet?**

Sí, amb la resina s'hi fan xarops i és una mica expectorant. Probablement, amb els pins igual...

- **L'herba de Sant Pelegrí?**

De la família de les labiades. Sí, totes aquestes que són labiades com la farigola, el romaní...

- **I per últim, el donzell?**

Sí, el donzell és un altre composta, com la camamilla. És l'*Artemisia absinthium*, també feien alguns licors.

- **Perfecte, doncs no sé si en coneix alguna més per la zona d'Alinyà?**

Doncs la ruda, *Ruta graveolens*. És de la família de les rutàcies com les taronges o les llimones i fa una olor molt forta. Si la trepitges, te n'enteres i la feien servir com a abortiva. És per una de les coses per les que mataven a les bruixes...

- **D'acord, doncs moltes gràcies.**

**Entrevistada:** Dona Local 1 (M o D1)

**Duració:** 25 minuts 30 segons

*Bona tarda, nosaltres som la Berta, la Jessica, la Sheila i la Carla i som estudiants de Ciències Ambientals. Actualment estem fent el treball de fi de grau i ens agradaria complementar-lo amb els seus coneixements.*

*Li explicarem una mica per posar-nos en context. El nostre treball consisteix en el disseny d'un itinerari botànic de plantes medicinals a la Vall d'Alinyà, en concret en un camí ja preestablert que s'anomena camí de l'Aiguaneix. Per fer el disseny he identificat les plantes amb propietats medicinals dins del camí i alhora hem volgut posar en valor el paper de les dones en el coneixement d'aquestes plantes a la Vall i fora amb experts. Per aquest motiu, ens agradaria fer-li unes preguntes. Comentar-li que aquesta entrevista serà gravada i transcrita amb el seu consentiment.*

**- Vostè ha recol·lectat plantes medicinals que siguin per a usos curatius?**

(filla) Clar, el timó. El timó... el timó... el timó és, per a mi, el timó és el desinfectant. Que és la farigola, *eh*. El timó és la farigola, aquí en diem timó.

(M) *Allavorans*, també hi ha gent que fan anar, que fan anar als guisats l'alfàbrega; això ho comprem al *puesto* de les plantes.

**- Aquí hi ha un lloc de plantes?**

(M) No, anem a la Seu (d'Urgell).

(filla) L'alfàbrega també és pels mosquits.

(M) Per guisar hi ha la gent que posa una branca d'alfàbrega al guisat, *eh, vale*.

(filla) Sí. També serveix per als mosquits, però el plantes a l'hort per a què els mosquits tampoc no... *allavons* (dirigint-se a la seva mare) et diuen plantes medicinals, la marialluïsa és per la...? La panxa, *eh*.

(M) Sí, la panxa, després hi ha el te de roca...

(filla) Hi ha molt té de roca, molt bo...

**- Té de roca? Sí que l'hem vist, però no n'hem trobat.**

(M) És a les roques.

(filla) En aquest temps no en trobaràs fillet, potser.

(marit) És juliol i agost.

(filla) És juliol i agost.

(M) Sí que en trobarien, aquí, en aquestes roques d'aquí dalt, però... és molt bo pels constipats, el te de roca.

(filla) Després hi ha...

(M) La flor de saüc.

(filla) Flor de saüc...

(M) Això sí que n'hi ha a tot arreu.

**- Tampoc l'hem vist.**



(filla) No l'heu vist perquè ara tampoc n'hi ha gaire.

- **No en sabem gaire tampoc.**

(filla) Ara no és el temps tampoc.

(M) Quan floreix, jo que *vai* a caminar a la tarda, quan passo aquí a baix al riu, sents una olor! Està tot blanc.

(filla) La flor de saüc és pels constipats també.

(M) Pels constipats és té de roca, flor de saüc...

(filla) Per la panxa marialluïsa...

(M) Això, per la panxa marialluïsa... què més hi ha...

(filla) Té de roca... quines més, quines plantes... quines plantes més hi pot haver medicinals... que coneixeu vosaltres...

(M) P! Que en saps alguna de planta? Que no me'n recordo ara...

(P) No ho sé. Totes les quines has dit, em sembla...

(M) Totes aquestes les coneixes, *eh*?

(marit) Això els hi poses als guisats (senyalant un pot que ens havien ensenyat prèviament, on hi havia una mescla d'orenga i sajolida seques que fan servir per a cuinar).

(M) *Bueno*, això *lo que* jo guiso ja ho he dit. Jo amb *dugues* plantes, el llorer i la canyella que tinc aquí ja en tinc prou. Ara, *lo* altre és bo... sàlvia! Se'n diu d'aquella planta... veus, ja us ho he dit que em sortiria. La sàlvia, *eh*, hi ha molta gent que la gasta, *eh*, per guisar.

- **És la que no t'agrada, la sàlvia.**

(M) A mi, a mi no m'agrada.

- **Clar perquè, totes aquestes que ens ha dit les trobem aquí, a Alinyà.**

(M) Sí, sí.

- **Si donem una volta per aquí...**

(M) Sí, tot això hi és.

(filla) Tot això es troba aquí.

- **Perquè ens han dit que hi havia diferents rutes i, clar, no sabíem per on anar per a trobar-ne més. Vostè sap algun camí on en puguem trobar més...?**

(M) Ara, l'orenga no la trobareu.

(filla) Vosaltres *teniu de portar* plantes?

- **No, més que res per fer fotos, per situar-les... perquè el nostre objectiu és dissenyar un itinerari que sigui tot de les plantes medicinals, com si algú volgués anar a fer-lo i sabs on en pot trobar.**

(filla) Perquè els de la Fundació n'han fet ells de plantes medicinals, tenien un lloc, no? No us han dit res d'això?

- **Hem buscat i no n'hem trobat cap altre...**

(M) Les tenen aquí *radere* de la muntanya primera, tenen plantacions ells.

- **Ah! Plantacions, *vale*... es que nosaltres les volem salvatges.**

(M) Ells ho han plantat. Ah! Jo he notat que, aquí a l'hort *vai* plantar aquestes plantes que jo gasto, i... i se m'han fet i, vull dir, m'han durat uns anys que no em calia anar a buscar herbes, que ja les tenia aquí... però, tornes a buscar les de la muntanya i són més bones que cuidades aquí.

(filla) *Tal cual*.

(M) Fan molta més *aulor* que... que les de la muntanya... *ai*, aquelles de la muntanya donen més olor.

- **Tot el que sigui natural... el que surt a la natura és més bo sempre...**

(M) Aquestes cuidades i tot això no... no han sigut tan bones com les d'allà.

(filla) Llavors també hi ha la planta, aquesta de Lavanda... aquesta també ho és.

(M) L'espígol! Ah sí, l'espígol també és molt bo però, aquest ja el deuen conèixer, n'hi ha a tot arreu.

(filla) La menta...

- **Menta no n'hem trobat tampoc.**

(M) Menta no heu trobat?

- **No... és que de moment només hem fet el camí de l'Aiguaneix...**

(M) Menta sí que en tenim.

(filla) Però, menta... *llavons* què més hi ha...? I aquella que li agradava tant a la M que ella diu que és un desinfectant pel cos...

(P) El donzell!

(filla) El donzell.

(marit) És amarg...

(filla) El donzell, aquest és molt amarg...

(M) *Buff!*

(filla) Però hi ha algú que diu que va súper bé...

(M) Una cunyada! Una cunyada meva no està mai malalta, té 83 anys i no ha tingut mai res, no pren cap pastilla, no va al metge, quan es troba malalta es fa un...

(filla) Una aigua de donzell.

(M) Una aigua de donzell però, no se la pot veure ningú, de tan dolenta que és.

(filla) És molt amarga, però va molt bé perquè...

(M) El donzell va molt bé, diu que la cura.

(filla) *Bueno*, no, això també té...

- **És sa...**

(M) És donzell, d'això sí que n'hi ha aquí a la carretera... dues mates. Oh, no sé quantes coses més hi ha per aquí...

- **On la podem trobar aquesta? Per aquí...? Per l'Aiguaneix...?**

(M) Sí... (contestant a la segona pregunta). No (contestant a la darrera). Aquesta, el donzell, jo camino per aquesta carretera fins abans d'arribar a casa de la P i al puig i n'hi ha dues mates. Però, és clar, si no la coneixeu...

- **Abans de pujar camí a Sant Ponç?**

(M) No.

(filla) No, és aquesta carretera... la carretera... ara tu, P, n'has vist alguna per la carretera?

(M) Dues, n'hi ha!

(P) Dues, n'hi ha! N'hi ha una aquí a la vora, al pont i l'altra una mica més amunt.

(M) L'altre és cap allà dalt al camí...

(filla) Ara, si de cas, quan la P marxi, si la voleu veure quina és...

(M) Si no marxa aviat no la veuran.

(filla) Ella us pot ensenyar quina és la planta del donzell.

(P) Que aquesta era com molt...

*(Les dues es dirigeixen a l'home que acaba d'entrar a la sala, el fill de la M)*

(M) Hola!

(filla) Hola...!

- **Hola, què tal?**

(filla) Aquí estem (explicant al seu germà) parlant de plantes... *ui*, per cert (dirigint-se a nosaltres), que sopareu plantes!

*(Riem, després mirem la llibreta per a buscar més plantes)*

(M) Sí però, anant...

(marit) Anant cap a cal (inaudible), allà en aquella *curva* hi ha molt donzell, hi ha molts caragols i la gent quan va a menjar caragols...

(M) *Allavons*, aquestes plantacions que van fer els de la Fundació... per a fotografiar-les i ensenyar-les...

*(hi ha un silenci)*

- **I quan vostè era més jove i anava per la muntanya, anava per aquests camins o per algun altre?**

(M) Per tots! Per tots, n'hi havia per tot arreu.

- **Considera que en algun n'hi ha més que en altres?**

(M) *Eh?*

- **Si considera que per alguna zona trobaria més plantes...**

(M) No, és que...

- **Més cap a dalt... o més cap a baix.**

(M) Sí, mira, el te de roca és en aquest cantó d'aquí a les roques, però es que no en podríeu agafar...

- **Per què?**

(M) Perquè en diuen té de roca i es fa a les roques. I les altres plantes... la, la sajolida... es troba... quan s'ha passat aquest pont d'aquí dalt...

(filla) Com si volguéssiu anar... vau anar a l'Aiguaneix vosaltres?

- **Sí, tot el recorregut.**

(M) Sí doncs, quan s'ha passat aquest pont, vosaltres trenqueu cap a l'Aiguaneix, acabeu de travessar el pont i allí, tot allò d'allà, allí es troba la sajolida.

(filla) Pujant la carretera, al costat de la carretera, allà...

- **Sí, sí.**

(M) Tocant la carretera, allí la cuneta... allí hi ha la sajolida.

(filla) I l'orenga també.

(M) Sí, però l'orenga no sé si... l'haurien de trobar aquí sota el cementiri, l'orenga.

- **Nosaltres n'hem trobat, però hem trobat un brot molt petit.**

(filla) D'orenga?

- **Sí, sí.**

(filla) És que clar, és que jo penso que també, clar és que... El dia que caminem nosaltres és en l'època, a finals d'agost i més d'estiu.

- **Clar, és que també ara és mala època, a la tardor...**

(M) Clar... ara és tard, ara és tard, ja no les trobareu.

- **No, ja, exacte...**

(M) I demà quan marxeu?

- **Demà al matí marxarem ja, però tenim pensat tornar-hi. L'únic que de cara a l'hivern potser ja no trobem gaire cosa tampoc. O què?**

(M) Aixòs havia de ser...

(marit) A la primavera!

(M) Com que aneu ara, doncs totes són... la sajolida ja us dic, *vem* passar pel pont aquest, aquí dalt del racó aquell. Una mica... *vem* passar pel pont com si anessim... abans d'arribar a les cases... *pues* allà a la dreta, a *lo que* és *cuneta*, hi ha la sajolida. I l'orenga, l'orenga jo encara en trobaria, em sembla. Passes la carretera del cementiri, abans d'arribar al pont a l'esquerra, hi ha una travessa que baixa pendent, com si fos una carretera, un tractor poder sí que hi baixa... però vull dir, és un camí ample. Baixant aquell camí, hi ha les feixes que hi havia molta orenga al temps, al temps... jo ara no sé ja...

- **Llavors tenim entès que el tema de recollir les plantes era una labor de dones, que feien les dones...**

(M) Sí.

(filla) Els homes... digui-li al C si ho ha fet mai...

(M) No...

(*Riuen*)

- **Vostè anava (ens dirigim al marit) a recol·lectar plantes?**

(M) Mai.

(filla) Mai.

(marit) De jove, rovellons i (inaudible), també plantes aquí a l'hort.

(M) Això és cosa de les dones.

(filla) Això és cosa de dones.

(M) Pel guisat.

(marit) Te de roca sí que n'havia plegat.

(filla) Ah, sí?

(marit) La flor del (inaudible)

(filla) Sí...

(marit) Hi havia un blat de moro allà... (inaudible)

(M) Jo, la veritat, ara primera que no sé... i segona que aneu tard. I *llavons*, m'hauríeu de portar de la mà... i anar-hi, ja us les ensenyaria. Però aquests de la Fundació us podrien dir ' aneu aquí darrere de l'Aiguaneix'.

(filla) Sí, però a elles no els interessa això, mama.

(M) Ah... Per què no?

(marit) Les naturals.

(filla) Elles volen les naturals, les quines surten a *lo que* és...

(M) Ja, però si les volen retratar són les mateixes... tenen la mateixa *anxura*, la mateixa cosa...

- **No, més que res volíem saber on surten, per la muntanya.**

(M) Per tot arreu.

- **A tot arreu, no?**

(M) Sí.

- **No hi ha una zona...**

(M) Quan és el temps creieu que totes, totes les plantes que hi ha per la vorera de la carretera...

(filla) Sí, i més que res per la vorera de la carretera, perquè...

(M) Tot, tot floreix al seu temps, la seva flor i les seves coses...

- **Clar, a la primavera les haguérem trobat totes... El camí de l'Aiguaneix que hem fet...**

(filla) Tot.

(M) Tot ple.

- **A la primavera, no?**

(M) Sí.

(filla) Sí, tot ple.

(M) Hi ha unes feixes que *és* tot herbes...

(filla) I *allavors* la flor de Sant Joan, aquella flor blanca, aquella flor de Sant Joan, *pues... pues* què feien la gent la nit de Sant Joan?

(marit) Abans de sortir el sol...

(filla) Abans de sortir el sol, què feien?

(M) Són plantes beneïdes abans de sortir el sol.

(marit) Sí.

(M) Després l'herba de Sant Joan, la fregues...

(filla) Sí, aquesta també era una planteta que fa com una floreta blanca... *eh!*

(M) Sí... oh, també hi ha l'herba fetgera...

(filla) Ai, veus... aquesta també, tens raó.

- **L'herba fetgera?**

(filla) Aquesta l'heu *vista*, l'herba fetgera?

- **Sí, aquesta l'heu vista... Hi ha un cartell!**

(filla) Ah, hi ha un cartell... Que fa (referint-se a la planta) com una, que fa com tres fulles, eh... sí, sí, *pues* l'herba fetgera anava molt bé *pues* per desinfectar *lo que* és el fetge.

- **Sí, és hepàtica...**

(filla) Això, hepàtica.

(M) No, i la farigola és tan desinfectant, però tant... que quan tu tens mal en algun *puesto*, una infecció i això però t'ho vas rentant amb aigua de farigola... tres o quatre vegades...

(filla) I la...

- **La camamilla? Camamilla en dieu aquí?**

(filla) Ai, la camamilla!

(M) La camamilla!

- **També n'hi ha per aquí, no?**

(filla) Clar, també hi ha camamilla... oi, sí! Sí... és veritat!

(M) I la menta... la menta, els hi pots ensenyar aquella matra d'allà.

(filla) Sí, però *bueno* elles volen...

(*Silenci*)

- **I llavors, sabem que era una labor de dones també, però anava a recollir-les sola o les anava a recollir amb companyia?**

(M) No, sempre anava amb... *allavorens* hi havia dones, sortíem a caminar juntes i recollíem les herbes.

- **Amb un grup, no?**

(M) Clar... doncs ara que m'he quedat sola...

(P) S'ha quedat sola.

(M) No hi ha ningú.

- **I qui l'hi va ensenyar a vostè? O ho va aprendre sola?**

(M) No, com que ja ets filla d'aquí, ja veus totes les plantes... (inaudible) res. I quan et fas gran, gran...

(P) Gran. Sí, gran, gran...

(M) I ara he cuinat tants anys aquí... imagina't tu aquestes herbes si me les sé de pa a pe.

- **Vostè porta tota la vida aquí, no?**

(M) Jo porto 61 anys aquí.

- **Es diu ben ràpid...**

(filla) La mama *en* té 82, vull dir però estava... Va néixer aquí, va anar a fora... llavors es va casar i van *vindre*.

(M) Sí. Això són les plantes que vosaltres no coneixeu...

- **No clar que no, són del *super* per nosaltres... A Barcelona no hi ha pas res...**

(M) Clar, hauríeu de portar a una persona que diguéssiu: 'Veus, mira, aquesta planta és aquesta que ara també. La de Sant Joan, però... la de Sant Joan floreix per Sant Joan... ara no sé si la coneixeríeu...

- **Sí, la vam trobar de casualitat, perquè no tenia ni una flor ja...**

(M) Ah...

- **Nosaltres volem fer un recorregut perquè la gent digui: 'Aquesta és l'orenga, aquesta és...'**

(M) Això.

- **Clar, que les sàpiguen identificar i vagin agafant...**

(M) *Allavors* sí que anireu bé... però esteu *aixís*...

(Parlem entre nosaltres)

- **Una cosa que no m'ha quedat clara: amb l'herba de Sant Joan... què ha dit que feien per Sant Joan?**

(M) Ah... sí, la nit de Sant Joan és *milagrosa*. Aquella nit és la més curta de l'any. Just es fa fosc allà baix on *se* pon el sol, que surt el dia aquí dalt... en aquest cantó d'aquí. Ja comença de sortir el dia, vull dir quan dóna el tomb el sol, que s'amaga, s'amaga... ja surt el dia per aquest costat.



- **Que maco!**

(M) I abans de sortir el sol, doncs la gent d'aquí, abans, tenia la fe *de que* si tenies mal en un braç o bé en un colze... doncs se n'anaven a buscar l'herba de Sant Joan abans *ben* matí, *ben* matí... quasi era... *bueno*, quasi fosc, i es fregaven amb aquella herba....

- ***Bueno*, que funcionés... no ho sabem, no?**

(M) No. Bueno, jo fins aquí... no. Són coses molt antigues, *eh...* i ara ja de gent gran, ja no en queden... enlloc.

(marit) Jo en sé un...

(M) En saps un?

(marit) Jo, sóc gran!

(*Riem*)

- ***Bueno*, una de les preguntes era si coneixia algú més del poble... o dels voltants que també en tingués coneixement de plantes.**

(M) No sé qui els podria dir...

- **Si no d'Alinyà, d'algun poble dels voltants...**

(M) La P encara que sigui jove, no en saps cap? (parlant amb la P)

- **Sigui gran o jove, si en sap...**

(M) Ella és jove. Jo no en sé...

(filla) No sé, hi havia la... Qui hi havia aquí que també...

(marit) J de Cal Poqueta, té noranta-dos anys.

(filla) Sap si hi havia alguna filla d'aquella que també va fer un treball de final de carrera, també tot de plantes.

(marit) Sí...

(filla) Sí i jo sé que anaven a buscar les plantes per tot arreu per ajudar-la a fer, amb l'àvia, a fer-li el treball de final de carrera.

(M) Si algú d'aquí hi havia...

(filla) Em sembla que era Cal Poqueta, eh.

(M) A Cal Poqueta, poder...

(filla) La Mi amb la seva àvia n'anaven a buscar.

(M) Poder els haurien guiat més bé que jo... perquè jo fa seixanta-un anys queestic aquí ficada.

(filla) Home, si voleu els hi podem trucar i els hi podem dir a aquesta gent si els hi molesta que hi anéssiu... és aquí al barri d'aquí dalt de Llobera...

(M) Quan aneu a dormir! On aneu a dormir allà dalt a aquelles iurtes... l'última casa quan feu el tomb... aquella casa. Allí és la gent que us podrien dir.

(marit) Hi ha un gos allà dalt

(M) L'A... l'A ara perd, sí, perd una mica de memòria...

(*Incís: cau una taula a terra; parlem entre nosaltres*)

- **Bueno doncs podríem preguntar-ho... El boix també li sona? Haver-ne fet algun remei?**

(M) No, el boix no...

- **I l'avet?**

(M) L'avet, això és de l'altra banda de muntanya, aquí a Ossera, hi feien de l'avet... feien "l'oli de rajolí".

(marit) De trementina.

(M) *Au* la trementina...

(marit) Tuixent...

(M) Cap a Tuixent, allà és el país de les herbes, allà...

- **Ara vindrà una pregunta de la trementina**

(riem)

- **Amb les trementinaires!**

(M) Sí, dona, sí, allà! Les trementinaires, que abans es veu que anaven cap avall a vendre a l'hivern, les dones: herbes... i això de la trementina... i totes les herbes del món!

(marit) Curanderes, sí...

(M) *Eh*, curanderes...es guanyaven la vida així. Els homes a casa ben calents i elles per aquestes muntanyes cap avall...

(marit) I misèria...

(M) Amb el cotxe de línia...

(marit) Caminaven...

- **Passaven per aquí, per la Vall d'Alinyà?**

(M) Cap a Terrassa i cap a Sabadell que hi anaven les trementinaires i a Manresa, no hi anaven pas caminant *eh*, havien de passar... perquè per la guerra bé que venien d'allà baix dones a buscar pa, aquí. Com a mínim anaven fins a Solsona amb algun cotxe i de Solsona a aquí poder sí que caminaven. Algú els donava pa i oli, perquè allà no tenien res, per la guerra. Aquí sempre s'anava tip, no ens va faltar menjar però a la vall sí... allí van passar molta gana la gent.

(filla) Demà al matí que és?

(P) Diumenge

(M) Diumenge!

(la filla es posa a parlar amb la P)

- **Sí, n'hi ha alguna més que vulguem preguntar? (dirigint-se al grup)**

(filla) Si voleu anar amb la P que ella anirà cap a casa seva i us dirà quina és aquesta que... com hem dit que era?

(P) El donzell i com n'ha dit de l'altre M... d'aquesta com n'heu dit... La sajolida!

(filla) Sajolida o l'orenga?

(P) L'orenga!

(filla) Veus la P us pot ensenyar.

(M) L'orenga en aquella punta que vas d'allà, encara poder n'hi ha una mica.

(P) Una mica n'hi ha!

(M) La vam anar a collir amb l'A... perquè quan camino dic: ai, mira aquí n'hi ha!

(filla) Normalment sempre n'hi ha al costat de les carreteres.

(M) Però la collíem quan és florida, perquè la flor és *lo bo*.

- **Clar**

(M) Si ara marxeu amb la Pilar, us ensenyarà aquesta tan dolenta... *emporteusen* i quan tingueu mal...

(P) Quan tingueu *encostipat* i tingueu molta *estosseguera* preneu...

(filla) Sí, va molt bé quan hi ha molta, molta tos...

- **Doncs ja ho provarem, eh. Jo sempre estic encostipada...**

(filla) *Pues allavons* hi ha molta gent que en fa.

(P) Ara que és amarga eh...

(no s'escolta bé; parlem alhora)

- **Li podem posar una mica de mel o algo...**

(M) En poseu un gotet a bullir i amb un potet amb aigua i us la beveu posant una mica de sucre i si la trobeu bona...

(filla) No, no... bona no és, però va molt bé per la tos.

(M) Jo no l'he pas provada mai.

(filla) Desinfecta...jo sí que l'he provat, *eh*...

(M) Jo no...

- **I seria possible en algun moment parlar amb la dona que ha dit, la de...**

(P) La Mi!

- **Amb la Mi, no la...de Cal Poqueta**

(parla la P de fons però no s'entén)

(filla) La Mi... No ho sé *pas* jo, *eh*.

- **Amb aquesta dona de Llobera.**

(filla) Ah! Aquesta dona no està massa... abans tenia molta memòria i tot, perquè anava a acompanyar a la seva néta a tot arreu... però potser si hi ha la filla... i hi ha el pare i entre tots tres igual...

(M) Pregunta'ls-hi.

- **Si hi ha algun treball anterior amb un herbari de plantes medicinals d'Alinyà sí que ens serviria a nosaltres.**

*(parlem entre nosaltres)*

- **Que has dit que va fer un treball, no?**

(filla) Que li pregunto a la seva filla...

- **Sí, si li poguessis preguntar a qui va fer aquest treball...**

(filla) Sí...

- **Perquè ens serviria...**

(filla) A veure... fa anys *eh...* Perquè aquesta nena ja té 30 i llargs, vull dir que no et pensis... jo penso que va ser la Mi, te'n recordes tu, la de Cal Poqueta? O va ser el G que el va fer? El G que va fer? És enginyer...

(fill) És enginyer forestal!

(filla) Però llavors la Mireia va fer algun treball de plantes també de... ara li pregunto a la seva... a la seva mare!

(filla) Segur que la tenim per... Tinc un problema amb les coses...

*(Incís mentre busca el telèfon; parlem entre nosaltres).*

- **D'aquí a un mes, quatre setmanes tornarem a venir. Poder d'aquí a un mes se'ns acuden més preguntes i tornem a venir...!**

*(riem)*

(M) Ara la P, si marxeu amb la P que ella va a casa, us ensenyarà...

(P) L'orenga i *lo* donzell.

(M) I això tan dolent... això tan dolent us en podeu emportar i tot...

(P) Sí!

*(riem)*

- **Home si va bé, mira!**

(M) I tant que anirà bé! I ben curades!

*(Marxem amb la Pilar)*

**Entrevistada:** Dona Local 2 (L2)

**Duració:** 41 minuts 49 segons

*Bona tarda, nosaltres som la Berta, la Jessica, la Sheila i la Carla i som estudiants de Ciències Ambientals. Actualment estem fent el Treball de Fi de Grau i ens agradaria complementar-ho amb els seus coneixements.*

*Li explicarem una mica per posar-nos en context. El nostre treball consisteix en el disseny d'un itinerari botànic de plantes medicinals a la Vall d'Alinyà, en concret en un camí ja preestablert que s'anomena camí de l'Aiguaneix. Per fer el disseny hem identificat les plantes amb propietats medicinals dins del camí i alhora hem volgut posar en valor el paper de les dones en el coneixement d'aquestes plantes a la Vall i fora amb expertes. Per aquest motiu, ens agradaria fer-li unes preguntes. Comentar-li que aquesta entrevista serà gravada i transcrita amb el seu consentiment.*

- **Li volíem preguntar si vostè recol·lecta plantes medicinals o n'ha anat a collir alguna vegada?**

Sí, encara en faig servir moltes, *eh*. Sí, perquè n'hi ha moltes que... la sàlvia *hasta* me n'he plantat a l'hort i *hasta* la faig servir i no sé n'hi ha moltes. L'herba prima, això el sufragi. Totes aquestes encara les recol·lecto i les faig servir.

- **I vostè que fa, les va a buscar durant la primavera per aquí a la muntanya?**

Sí, totes aquestes normalment les trobo per aquí. Tant herba prima. El sufragi n'hi ha molt poc, perquè els del sufragi es fa amb roca i aquí no n'hi ha sinó, en un parell o tres de *puestos* i ja estan aquí a prop. L'herba prima, n'hi ha més. Doncs això, herba prima, el sufragi i cabell de blat de moro ho barrejo i va molt bé pels ronyons.

- **I com ho fa? Ho barreja i ho seca?**

Sí, ho *seco* i llavors ho trinxo ben trinxat. Això el L (referint-se al fill), el L és la seva medicina. Quan ell no es troba d'allò, a mitja tarda una tassa d'aquesta aigua i va molt bé.

- **Vostè coneix el camí de l'Aiguaneix?**

No hi he anat gaire. No.

- **Tenim com un llistat de plantes, que ja veiem que en sap unes quantes, però si li sembla bé que li preguntem alguna planta i ens diu si li sona d'alguna cosa. Segur que en sap més que nosaltres.**

No, no.

*(riem)*

- **Hem trobat el salze. No sé si el fa servir per alguna cosa?**

No, jo no. No en tinc pas en què.

- **Tenim el roser silvestre...**

El roser silvestre jo no en faig servir, però sí. Allò vermell que té, allò va molt bé per les diarrees. El que passa que, s'ha de vigilar molt perquè fas l'aigua i a *llavons* allò fa com uns fils i és dolent perquè et pot... És que en català també en diuen "*tapaculos*". L'has de colar amb un drap que no hi hagi filats d'aquells. Però per la diarrea la talla molt de pressa. Però et dic, s'ha de colar amb un drap.

- **S'ha de vigilar, no?**

S'ha de vigilar! Colar-ho amb un drapet i que quedin tots *los* filets allà.

- **Que més... tenim la vidalba. No sé si la coneix?**

Vidarsa?

- **Vidalba. Es que no sé si té un altre nom, però és aquesta planta que les flors tenen com un pelets blancs. No sé si l'ha vist. Que n'hi ha molta per aquí.**

No sé, aquesta no. Ara de moment... poder en *diuem* un altre nom aquí.

- **Clemàtide també es diu.**

...

- **I el timó?**

El timó sí. El timó per moltes coses.

- **Per què el fa servir el timó?**

*Pues* el pots fer servir pel constipat. *Allavons* va molt bé per fer aigua amb fulles de noguer. Va molt bé per fer banys a les parts, perquè és molt desinfectant.

- **I amb aigua bullent?**

Fas bullir l'aigua. A l'aigua hi poses timó i poses fulles de noguer i llavors *pues* hi fas banys. I *bueno* el timó també pel constipat, n'hi ha que en fan sopes i *bueno* no m'agraden però això és una altra cosa. N'hi ha que els agraden molt.

- **Hi ha gent que ens ha dit per exemple que la sàlvia no els hi agrada que és molt amarga.**

No, no és amarga, *eh*, la sàlvia.

- **No és la sàlvia? O el donzell?**

Ah, el donzell... *bueno* aquest ja no en parlem. Aquest, ja no en parlem...

- **És que nosaltres n'hem trobat però...**

Aquest, ho és molt... i aquí no n'hi ha gaire. D'allà on jo sóc filla n'hi havia molt més. Allà, en teníem molt, molt. Perquè els cargols mateix... no podies agafar cargols allà, perquè eren

amargants, perquè mengen donzell. El donzell sé que és molt amarg, però serveix. També en fan d'allò, per quan érem petits, pels cucs diuen que si *hi havien* cucs, es posaven sota el coixí.

- **Vostè d'on és?**

De Cambrils

- **A de l'altra banda, no?**

Sí (*riures*). De l'altra banda, me'n vaig *vindre* en aquesta.

- **A un altre cosa que li volíem preguntar: les plantes com les seca? Perquè com que hi ha gent que... hi ha coses que s'assequen amb el sol, hi ha coses que s'assequen al revés...**

*Mmm...* no hi tinc d'allò, amb això *eh*. Ho asseco al sol, les pujo al sostre, les penjo. *Arruplego* també molta flor de saüc. Perquè la flor de saüc va molt bé per si tens mal als ulls o al meu home si ha fet moltes (inaudible). A *llavons* fas aigua i amb una gaseta t'hi poses i és molt molt... va molt bé. També el fan servir pel constipat amb té de roca.

- **Sí, a mi me'n van donar amb mel i flor de saüc.**

Sí, flor de saüc, té i amb mel barrejat i això va molt bé pel constipat.

- **I que més tenim... la sajolida? Que n'hem vist bastant per aquí...**

La sajolida... d'allò no en sé, però en posen molt als guisats la sajolida.

- **Això sí, els guisats ens va dir la M (entrevistada 1) també.**

La sajolida sí, la posen molt als guisats. El L mateix fa truites a l'escabetxada i n'hi posa molta.

- **Ah molt bé. Si és com una orenga, no?**

Sí, sí.

- **La pastanaga. Aquí tenim pastanaga borda, però no sé si la feu servir.**

Aquesta... no sé quina és aquesta.

- **No, oi? Què més... el milfulles. Milfulles en cull?**

Sí.

- **Aquest sí que no sé per què es fa...**

És digestiva. Aquesta és digestiva, com l'orenga. Ben menjat, en comptes d'un té o alguna altra cosa.

- **Amb aigua directament?**

No, no. Fer l'aigua com una til·la. Un d'allò...

- **Es fa bullir, no?**

Sí. Poses a bullir i poses la quantitat que tu et sembli que d'allò. Poses una mica i quan has menjat en prens.

- **La coles, no? I te la prens?**

Sí, sí, la coles.

- **L'herba fetgera!**

Sí, sé quina és, però aquesta no. Jo tampoc la faig servir aquí, però sí, sé quina és. Sé que va bé per desinflamar el fetge.

- **N'hem vist per aquí d'aquesta.**

Això és igual que el que heu trobat. Em sembla que és *lo* romaní.

- **Sí.**

Però el romaní serveix per moltes coses. Però una de les coses que havien fet servir ja els meus pares i la meva germana gran que encara ho fa, és que és com si fos anestèsia. Tu agafes *lo* romaní i el poses amb unes brases i el fas que faci fum i si t'has fet mal o d'allò, tu t'ho fumes amb allò i et calma el mal. L'any passat un nen de la neboda es va fer mal i li feia molt mal i li digué a la seva padrina que li donés *algo* perquè d'allò. I li va fumar i després li digué 'com és que saps això'. Allà, n'havíem fet servir moltes perquè havia hagut una dona que ho feia de curar la gent així. Això, és igual que la meva germana es va punxar amb un *ars* i contaven que li havien de tallar la cama, perquè tota la nit se li va anar inflant, inflant i ara ja li pujava cap *el* cap de munt de la cuixa. I a *llavons* a casa meva la meva mare feia un oli, que l'havies de posar més aviat calentet. I ja hi va cinc o sis coses amb aquell oli. Fas bullir l'oli fins que ja no sents que les herbes són cuites i no *espetega*. Llavors guardes aquell oli i quan *te passa* alguna cosa així te'n poses.

- **I de què és l'oli? Ho sap?**

*Au!* Tot ara no sé si me n'enrecordaré, *eh*. Hi va fulla de presseguer, hi va una pela d'alzinera, romaní, *lleura* de roca i allò de lavanda... ara no em surt veus.

- **Espígol, no?**

Sí. Amb això el fèiem. I aquí una vegada teníem, ja fa molts anys, hi havia una euga i van venir tots els veterinaris. Tenia mal al peu i no hi havia manera. La van punxar, li van posar de tot. Un dia el meu home se li va acudir "perquè no proves, *duguet el* oli aquell, et faig oli i li proves". I la van curar. El peu li van curar amb aquell oli.

- **I l'oli com es fa? Deixant-lo reposar tres mesos o com al bany maria?**

L'oli aquest?

- **Sí, per fer-lo.**



No, no. Tu el poses amb un pot totes aquestes coses i ho poses a bullir. Que no bulli massa de pressa i quan ja les herbes són cuites veus que l'oli ja no *espetega*. Primer, sentiràs que *espetega* i a *llavons* ja no *espetega*, *pues llavons* ja està. Ho guardes. No li passarà res, perquè com allò és bullit pots deixar les herbes. *Llavons* quan tu vulguis posar el fas escalfar. Va molt bé que sigui com més calent, millor. Però és clar, que no cremi. Això, d'allò. Però *llavons* el pots guardar així. Són coses que a vegades en diuen la gent que no volen explicar les coses perquè que, d'allò. A mi m'agrada explicar les coses perquè me n'aniré i *almenos* vosaltres... Després faig un oli pel cremat que també és així. Si en el moment que et cremes li pots posar de seguida, no *esbollufarà* ni et sentiràs de res.

- **I amb què el fa aquest?**

I aquest també hi va herbes. Moltes d'aquestes ho tinc apuntat perquè no me n'enrecordo. Aquest es fa amb pega, cera, a *llavons* també va lleure i *bueno* les altres ja veus. Haig d'anar a buscar *si un cas* la llibreta perquè no me n'enrecordo de les altres (riure). Però si ho vols *sapiguer* jo la vaig a buscar, la llibreta i te les dic totes. Es fa *espeset* i es posa i queda més aviat espès. Molts s'han provat i l'han fet i els ha anat bé. I jo m'agrada que la gent ho sàpiga, perquè no es perdi. Són coses que van bé. Mal no te'n poden fer, perquè són coses naturals.

- **I totes aquestes coses que sap com les ha après?**

La meva mare. La meva mare les havia après d'una senyora que curava *aixins* amb les herbes aquestes. Amb herbes, de tota classe d'herbes. I ella les havia après d'aquesta dona que li deien abans... ara ja no deu existir, però abans tothom a les contades coneixien aquesta dona. Però ja et dic, això és de molts anys, ha anat passant així. De cara d'aquí en endavant, ja poder no tenen tanta d'allò, però *bueno*.

- **Què més tenim... ah, l'orenga, a part de cuinar, la fa servir per alguna cosa més?**

No.

- **L'espígol? Doncs, ha dit que el posa a l'oli...**

L'espígol, moltes coses. Espígol i barballó, no és el mateix, però a vegades els confonc, *hasta* jo, vull dir... (riures). A vegades, *hasta* jo els confonc. Però, l'espígol i el barballó en *fai* un esperit: amb espígol, barballó, també hi va romaní i ho poses a dintre d'una ampolla d'esperit i el guardes una temporada i *llavons* per fer-te una torta... allà el L que el té... ja ho sap sempre, en té la botella també. Una torta o d'allò... venien uns nois també, com vosaltres, que ja fa molts anys quan *allavors* encara feien... que venien per la Fundació, que *llavors* feien camps, i un noi es va fer una torta i el van pujar a buscar i li va anar bé. Ja et dic, que es fa amb d'allò. *Allavons* amb l'espígol, també *fai* unes pinyes per fer olors als armaris... i l'espígol...

- **Moltes coses, no?**

(*Riu*). Sí, moltes coses.

- **La gatosa, que és aquesta que punxa tant?**

La gatosa? No sé quina vols dir.

- **No sé com li diuen...**

Com una espina. *Calta* li diem *naltres*.

- **Sí, deu ser aquesta, que és com un arbust amb punxes...**

Deu ser el que nosaltres en diem espina *calta*, sí.

- **Sí, perquè no té una altra descripció, perquè punxa com una mala cosa...**

Sí. No, aquest tampoc no el sé...

- **I no sé si l'heura?**

La *lleura*? La *lleura*, sí... I *allavons* també per fer-te aigua perquè diu que fa baixar... El meu home en veu moltes vegades quan *se* constipa perquè li baixa... no sé si... ell diu que li va bé per treure mocs i ell també se'n fa aigües.

- **I l'*asseca* també?**

No, perquè en tinc. Com que això no es perd mai, la *vai* a buscar aquí a tocar de casa. La *vai* a buscar sempre quan la... quan la vull la *vai* a buscar.

- **Aleshores, es tritura?**

No, no, no. No la trituro, no. Jo l'agafo i ho *fai* amb les fulletes. La poses a bullir, després coles i ja està.

- **Sí és que és veritat, d'heura n'hi ha per tot arreu, no?**

Sí, sí. Jo no la... ja et dic, que aquesta no la *fai*... i veus, això que diem de l'oli del cremat, també hi va crespinell: crespinell del gros i crespinell del xic.

- **Ostres, és que en sap un munt.**

Un munt no, unes quantes, però...

- **L'herba de sant Joan, la flor de sant joan?, no sé si la coneix...**

Sí.

- **Que és així grogueta...**

Aviam, aquí la de sant Joan no és grogueta, és blanca la flor. Amb la groga, què vols dir? Serà una altra, en diuen una altra, ara no sé com n'hi diuen. Que també és bona per la diarrea i no sé per què més, però encara per una altra cosa. Però fa la flor més aviat grossa i és groga la flor. És aquesta.

- **D'acord. I l'herba de sant Joan és veritat que és més blanca...**

Sí, la flor de sant Joan fa la floreta blanca.

- **I aquesta la fa anar?**

No. Aquesta no, jo no. No sé si... en sé algunes quantes, però tantes no. (riu)

- **L... l'espernallac? Que ens han dit que és com una camamilla... però de bosc?**

Espernallac... tampoc sé quina és...

- **No sé si té algun altre nom... (parlem entre nosaltres) a què s'assembla? Fa les flors una mica com la camamilla... Camamilla groga o camamilla de Maó. Aquí en teniu de camamilla?**

No, però n'havia tingut. En sé una cosa que sí fa la flor groga, però fa com uns botonets?

- **Sí! Sí, aquesta és.**

Vale, doncs jo no la *fai* servir aquesta, no.

- **L'ha vist per aquí?**

Sí, que n'hi ha per aquí, sí. Però no, de fer-la servir, no.

- **Què més... *bueno*, el ginebró?**

Els ginebrons els fico a l'esperit aquest amb el d'allò.

- **Amb l'espígol, oi?**

Amb l'espígol, el barballó i tot això.

- **Però, posa la planta o posa els fruits?**

Els fruits, sí, els granets aquells. Que aquí no et pensis, que no n'hi ha gaires, eh.

- **No, no n'hi ha tant.**

No, me'ls solen baixar de dalt de la muntanya.

- **Llavors, posa els fruits i...**

Sí, sí.

(parlem entre nosaltres)

- **La prunel·la, que és una planta que fa com una campaneta lila, la flor? No sé si l'ha vist?**

No sé, aquesta tampoc no...

- ***Bueno*... i la menta? La menta sí que la fa anar, no?**

Sí...

- **Per a què la fa anar?**

Jo no la *fai* anar gaire, però sí, per a fer infusions també d'allò, però *allavons* en posen a... a vegades fan uns *beures* que també... no sé... posen menta, però jo no la *fai* anar gaire. Perquè no m'agrada.

(riem)

- **Oh, és que és una cosa a tenir en compte...**

(riu)

- **I l'avet, que tampoc n'hi ha gaire... n'hem trobat un només nosaltres. Un avet hem trobat, però...**

Doncs ja heu sigut afortunades, perquè aquí no n'hi ha cap, eh. (riu)

- **Oi que no?**

Aquí baix no. Més a dalt a les muntanyes sí. Les pinyes de l'avet sí que les *fai* servir.

- **Les pinyes?**

Sí. Per fer xarop per al constipat. *Pues* agafo la pinya, la *fai* a trossets i la *vai* posant amb un pot de vidre i hi *vai* tirant sucre... i empleno el pot. Llavors el poso 9 dies a sol i serena i llavors entre el sucre i el d'allò fa un líquid, *llavons* aquest líquid va molt bé per l'estosseguera.

- **Que fort. I pi roig? Que pi sí que n'hem vist més, no sé si el fa anar per alguna cosa?**

No.

- ***Bueno* i el donzell ja ens ha dit que és molt amarg, que és el que ja ens han dit més d'un cop. O sigui que deu ser molt amarg.**

És molt amarg. Sí, i saps quina és molt d'allò? Però ara no em sortirà el nom... això és com les corones de rei. Corones de rei també n'heu vist?

- **No n'hem vist però sí que ens n'han parlat de les corones de rei.**

Són abortives.

- **Quan *vem* anar a parlar amb el Gilet...**

I aquest altre, que fa tant de mal, ara no em surt... que fa tant mal... aquí no n'hi ha gaire, aquí no n'hi ha. Saps on n'hi ha? Anant cap a Cambrils. Aquí, després d'Alinyà; que fa molta *peste* també aquesta. Aquesta també es fa servir per moltes coses, però si la toques en quedés servit, *eh*. Es que ara no em surt el nom.

(parlem entre nosaltres)

- **Hem vist que hi ha el timó normal i el timó masele, que és com més claret, s'assembla molt al timó però és un verd més fluixet. N'utilitza?**

No.

- **Tenim entès que el fet de recol·lectar plantes medicinals i saber els remeis ha sigut sempre una labor de dones. Ens ha dit que a vostè li ha ensenyat la seva mare, pensa que és més estès?**

No, més que res, és això, ha anat sempre així. No conec cap home. Potser el G sí que sap, però és més cosa de dones.

- **I per què creu que ha sigut sempre així?**

Perquè si tens un home saps que vol? Si *te* mare, et dirà “fes-me això i fes-me allò”. Però ell no s’ho farà, i per això tu has de procurar d’arreglar les herbes. Ara ja ho fan d’una altra manera, ho fan molt millor, però abans no. Abans eres la criada i havies d’arreglar les coses i si estava malalt portaves o aigua o el que fos. Com fer el menjar, com escombrar. El meu home no el facis escombrar, no el facis fer el menjar; com que la seva mare ja li havia ensenyat així, Però ara el L ja espavila, com que li agrada fer el menjar i ha estat al restaurant ja li agrada, i es posa a fer el menjar o es posa a escombrar; però el meu home no és *lo* seu.

- **Coneix a les trementinaires de la Vall de la Vansa?**

No les conec però he llegit llibres, he llegit coses. Allà van fer un conte i explica com anaven. Són molt més velles que jo. Això és de molt abans, expliquen com anaven amb una neta i anaven a vendre herbes. Igual que la meva germana gran sap moltes més perquè a l’estiu, puguen també els nois i noies a Cambrils i allà hi ha unes salines que a l’estiu van i fan anar perquè en coneix moltes i els hi ensenya i jo no sé tantes com ella. Ara perquè és amb aquest temps, però si surts quan hi ha més, llavors sí que hi ha més que conec. Les que jo faig servir, més que res són aquestes.

- **Ens podria ensenyar la llibreta, si no et sap molt greu?**

No em sap cap greu.

(Porta “oli de consolida”)

Això, si tens un tall o et fas mal ho tinc a l’hort perquè s’ho mengen els *jabalins*. Et poses això, i se’t pega, i quan ja es cura, et marxa sol. I aquí va “Consolda”, creixents de pi, de pinassa, herba col i mel. Es pica tot i es posa sobre un drap, i poses un polset de calç viva i pega, llavors ho calentes que es desfaci una mica i ho poses sobre un drap i te’l poses. N’han fet molt i avança més de curar que no pas un metge i l’herba col que diem, és per fer formatge, és un coagulant. És com l’escarxofa, però aquesta punxa. Jo en tinc plantades a l’hort, cada any n’arreglo, i amb això pots fer amb formatge, i pots fer mató i no sents el gust, així com hi ha gent que en fa amb vinagre, o amb llimona, però això no té gust i va molt bé per coagular.

Aquest, ara ja no es fa “*farina de lli*”. Ja no en trobem. “*Farina de lli*” anava molt bé pel mal de coll. Poses un pegat aquí i la fèiem anar. Un dia amb mal de coll, un pegat cada dia al vespre, feies bullir la “*farina de lli*” amb aigua, i llavors hi ho posaves en un drap i t’ho posaves al coll... i no anàvem al metge per això. I veus, l’espígol... aquest és el que et deia per... Hi va: romaní, 5 fulles de *lleure* (heura) de roca, 5 fulles de presseguer, segona pela d’alzinera. Es posa una mica d’oli i es deixa bullir fins que no *espetegui*. Quan queda sense bullir, llavors, *pues*, t’ho poses.

Com més calent millor. I l'oli del cremat és: crespinell del gros, crespinell del xic, i aquí el meu fill ja m'ho va posar tot en grams, *eh; lleure* 7 fulles, pega, cera i oli i una mica de timó. Aquest és per a fer l'oli del cremat. Per l'alcohol és: espígol, barballó, ruda... Ruda, veus, ara, aquesta és la quina toques... Aquí, com et diria, allà en trobaríeu. Quan marxés d'Alinyà què *llavons* hi ha una *curva* que surts cap allà un corral, després de Les Sorts, marxés, com si volguessis anar a Cambrils, no sé si hi heu anat per aquella banda...

- **Vam venir d'allà. Hi ha un corral?**

A baix, *fondo*.

- **No ho sé...**

*Bueno*, d'aquesta només n'hi ha allà, però la ruda aquesta és... El meu home sempre se me'n reia, sempre d'allò... i una vegada, a casa meva n'hi havia molta, d'allà on sóc jo filla; i li dic, tu toca-la que després ja et pots rentar, que no et marxarà. I l'altre, com que va fer el savi, ho va tocar, i després va haver de dinar amb la pudor aquesta.

(riem)

Es posa alcohol, espígol, barballó, ruda, romaní i ginebrons. Això agafes el pot de l'alcohol i fiques això i *llavons* ho guardes. Veus, aquesta sí que la fa servir la meva germana, jo no d'allò: per llagues o crostes que no cauen, que et fas a vegades, tens d'allò. Hi posen *cotolines*, fulla de presseguer i arrels d'escarola, cera i oli. *Cotolines* saps què és?

- **Potser és això (*mirant una planta de la llista*), però no ho sé...**

És una planta que fa unes *cabessetes* rodones, llarguetes així...

- **Colitxos, pot ser?**

No ho sé, aquí són *cotolines*...

(*parlem entre nosaltres*)

És maca. *eh*. És xula...

- **Sí, és maca, no? Perquè fa uns fruits allargats...**

Sí...

(*li ensenyem una foto del colitx, Silene vulgaris*)

- **Semblant a aquesta, una mica?**

Sí, però no és aquesta. No, no. No perquè les fa a dalt... és a dalt que les fa. Aquesta (la que li ensenyem) no sé pas...

(*parlem entre nosaltres*)

(*inaudible*)

- ***Bueno*, ens quedarem amb el dubte...**

Veus, per les ferides, per allò que deïem, per les ferides, per a què d'allò... Fas fum de flor de saüc, pinassa, unes brases, oli i ho fumes. Abans, jo me'n recordo, quan érem petites, que agafàvem grip; llavors no anaves al metge, havies d'estar una setmana al llit. Llavors per a canviar-te els llençols, no te'ls canviaven, perquè deien que eren freds: llavors agafaven, feien aquest fum allà al foc, feien un bon fum i els fumaven; llavors te'ls posaven al llit, d'aquesta manera diu que no agafaves una febre més alta. Llavors, clar, no hi havia... havies d'estar al llit i no hi havia res més que d'allò. I, per exemple, ara mateix, per a donar lavatives que hi diuen, que, *bueno*, a vegades també ho fan per... si t'han de fer segons quina d'allò, doncs també ho fan. Abans ho feien amb malves: feies bullir malves, hi posaves una mica d'oli i sal, llavors ho colaves i ho feien amb allò. Així com ara posen líquids i coses, llavors ho fèiem amb això. Ja està. No en tinc cap més.

- ***Bueno*, ja són més que suficients. Són molts. Una pregunta, la pega que fa servir, també la feu?**

No. La tinc de molts anys, perquè ara costa de trobar-ne, i la cera també. Però a la Seu (d'Urgell) hi ha una botiga que encara en tenien de cera. Que, *bueno*, és cera de... no és cera d'aquesta d'allò, és cera de les abelles... que havíem arreplegat d'abans, i allò es guarda i... però aquí dalt a l'Alzina hi havia hagut una casa que n'havien fet, de pega. Ara ja... *bueno*, ara ja no hi ha ningú.

- **Amb què la feien, la pega?**

Jo em penso que amb alzina. Sí, però no la feien aquí dalt. L'havien fet, però cap allà baixa a vora Cardona, que hi tenien una finca aquesta gent. I llavors, *pues*, encara eren aquí dalt i en vam agafar i, *bueno*, com que *vai* guardant aquella i... Jo conto que com ara Tuixent, n'han de tenir les trementinaires allà, en algun *puesto*. I cera, sé que a la Seu (d'Urgell) hi ha una botiga que tenen moltes coses d'aquestes.

- **Doncs ens ha solucionat moltes coses.**

No!

- **Quasi tot. Ens faltaven propietats i remeis de les plantes i ningú ens deïa molta informació tampoc. I vostè en sap molt.**

*Bueno*, jo totes les quines en sé ja et dic, no... ara en aquest moment no me'n surt. Les quines *fai* anar, totes aquestes i d'aquests remeis n'he fet anar molts. És igual que fer... aquesta no sé si l'he dit... fas: fulles de lliri...

(mira la llibreta)

Veus, flors de lliri amb anís. Fiques les flors de lliri amb una mica d'anís i llavors. Ara t'hi poses una gasa o t'hi poses d'allò, però llavors no tenies... t'hi posaves esparadrap, no teníem aquí les coses com d'allò. Llavors hi posaves una fulla de lliri i t'hi posaves per sobre l'esparadrap, llavors no s'apegava mai; *hasta* la gasa, si vols posar gasa i tens mal, posaves allò i llavors no s'apegava, amb les flors del lliri.

- **Doncs moltes gràcies perquè cree que no ens ha quedat cap dubte ja...**

(riu) No poc!

- **En sap molt.**

Jo sempre us dic, quan m'ho va dir el L, dic, ja sabeu, si puc ajudar... jo no tinc cap problema per dir *lo* que sé perquè, dic, el dia que no me'n recordi o d'allò, dic, aquí quedarà. I jo, m'agrada més que la gent ho sàpiga, ho sàpiga fer... Hi havia una senyora allà Cambrils, diu, tu no deus voler dir com es fa l'oli del cremat. Dic, jo, encantada, t'ho apuntaré i tot, dic, perquè *goita*, jo em puc morir i llavors ningú que ho sàpiga fer? No. I ja està. I ja et dic, les pinyes aquestes les fem servir molt. Jo saps què *fai* servir? Ara agafo la pinya aquesta (senyalant el pot del xarop), trec trossos d'aquest, me la poso en un cassó d'aigua, ho *fai* bullir, ho colo i llavors m'ho bec amb mel. Quan estic constipada i el L també. És home d'aquestes coses, ara bé, amb el xarop. Però jo més, molt, molt, *fai* servir la pinya així. Poso la pinya, la *fai* bullir i llavors agafo aquella aigua, la colo i m'hi poso mel, ben calenta i cap a dormir.

(parlem per despedir-nos)

Quan tingueu 60 i *pico* com tinc jo, en sabreu més que jo. N'aprendreu, perquè, imagina't, aquí baix que van pujar, aquests veïns que tenia el L aquí baix, l'una és mestra a Barcelona i també és de Barcelona i ara fan... Hi posen 40 herbes, fan ratafia, imagina't, no en coneixia cap quan va venir! I ara n'hi posa 40 o 45! Imagina't si les coneix! Per això et dic que igual les pots conèixer tu!



<b>Entrevistada:</b> Dona Local 3 (L3)	<b>Duració:</b> ---
--	---------------------

Tot i que aquesta entrevista és breu i no és planejada, l'entrevistada 3 (una altra dona dels voltants d'Alinyà) ens explica alguns remeis que coneix amb plantes de la zona i per a què els fa servir.

Ens explica que els fruits del roser silvestre (gavarrons) són antidiarreics; un oli que es pot fer amb sajolida, all i ruda, que es fa servir pel mal d'orella; amb l'herba fetgera es poden fer infusions per desinflamar el fetge i amb el quallallet per la sang. L'herba fetgera, ens aclareix, que sobretot s'ha d'assecar molt bé, ja que fresca és dolenta (tòxica). Finalment, de l'esperrallac, que és molt semblant a la camamilla, sap que se'n poden fer infusions i que van bé per la digestió i pels nens si tenen cucs.

No podem posar cap cita, ja que l'entrevista no està gravada i, al no ser de gran duració, tampoc tenim la seva opinió sobre la relació entre les plantes medicinals i les dones històricament.

## ANNEX V | Planificació temporal

Taula 31. Planificació temporal del treball.

ACTIVITAT	SETEMBRE	OCTUBRE	NOVEMBRE	DESEMBRE	GENER	FEBRER
Formació del grup, elecció de tema	■					
Tutories	■	■	■	■	■	
Recerca d'informació	■	■	■	■	■	■
Elaboració d'objectius	■					
Elaboració dels antecedents	■	■				
Elaboració de la planificació temporal	■					
Elaboració del pressupost	■	■				
Sortida de camp (1)		■				
Tractament de les dades resultants		■	■			
PRIMER LLIURAMENT			■			
Correccions lliurament			■	■		
Elaboració de la metodologia		■	■	■		
Sortida de camp (2)			■			
Tractament de les dades resultants			■	■		
Elaboració de la introducció		■	■	■		
Elaboració de la bibliografia			■	■	■	
SEGON LLIURAMENT I DEFENSA			■	■		
Correccions lliurament				■	■	
Sortida de camp (3)				■		
Tractament de les dades resultants				■	■	
Elaboració de resultats				■	■	■
Elaboració de la discussió					■	■
Elaboració de conclusions						■
Càlcul de la petjada de carboni						■
LLIURAMENT FINAL I DEFENSA						■

Recerca i redacció
Tutories
Treball de camp
Lliuraments i defenses

Font: elaboració pròpia.

## ANNEX VI | Pressupost

Taula 32. Estimació del pressupost.

<b>COSTOS DIRECTES</b>						
<b>RECURSOS HUMANS</b>		<b>UNITAT</b>	<b>PREU/UNITAT</b>		<b>TOTAL (€)</b>	
ELABORACIÓ PROJECTE	Costos associats	347 h x 4 persones	25 €/h		34.700	
DESPLAÇAMENTS	UAB-Alinyà	3 viatges (492 km)	14,88 €/viatge		44,64	
	Alinyà-UAB	3 viatges (411 km)	13,95 €/viatge		41,85	
	Peatges	6 viatges	8,05 €		48,3	
	Alinyà-museu	2 viatges (110 km)	10,86 €/viatge		21,72	
ESTÀNCIA	Allotjament	11 nits x 4 persones	35 €/nit		1.540	
	Dietes	12 dies x 4 persones	20 €/dia		960	
<b>TOTAL</b>					<b>37.356,51</b>	
<b>RECURSOS MATERIALS</b>						
<b>FUNGIBLES</b>						
	Impressió a color	85 pàgines	0,35 €/pàgina		29,75	
	Impressió en blanc i negre	85 pàgines	0,04 €/pàgina		3,40	
	Enquadernació	2 còpies	10,5 €		21	
<b>TOTAL</b>					<b>54,15</b>	
<b>INVENTARIABLES</b>		<b>UNITAT</b>	<b>PREU/ UNITAT</b>	<b>COEF. AMORT. LINEAL<sup>10</sup></b>	<b>TEMPS(mesos)<sup>11</sup></b>	
	Ordinador	4	900 €	20 %	5	3.600
	Telèfon mòbil	4	317 €	20 %	5	1.268
	Càmera	1	460 €	33 %	0.3	45,54
	Cotxe	1	4.000 €	16 %	2,5	1.600
	Material de camp <sup>12</sup>	4 packs	58 €	15 %	0.3	10,44
<b>TOTAL</b>					<b>6.523,98</b>	
<b>TOTAL COSTOS DIRECTES = 43.934,64 €</b>						
<b>COSTOS INDIRECTES</b>						
10% dels costos directes						4.393,46 €
<b>IVA (21%)</b>						
						9.226,27 €
<b>COST TOTAL DEL PROJECTE</b>						
<b>57.554,37 €</b>						

Font: elaboració pròpia.

<sup>10</sup> Coeficient d'amortització lineal, extret de la taula disponible a la web de l'Agència Tributària del Govern espanyol (Agencia Tributaria del Gobierno de España, s.d.).

<sup>11</sup> Temps que es fa servir dins el projecte.

<sup>12</sup> Botes de muntanya, sac de dormir, llanterna.

## ANNEX VII | Petjada de carboni

El càlcul de la petjada de carboni (veure Taula 33) ha estat dividit en 3 grans grups: desplaçaments, energia i materials. Pel que fa als factors d'emissió, provenen del document “Guia pràctica per al càlcul d'emissions de gasos amb efecte d'hivernacle (GEH)” (OCCC<sup>13</sup>, 2019), excepte el factor del paper, que ha estat calculat (veure Taula 34) a partir del gramatge d'un full de paper (Tamaños de papel, s.d.) i del factor d'emissió del paper en kilograms (Ecorresponsabilidad, s.d.).

La petjada de carboni total d'aquest projecte (en kg de CO<sub>2</sub> equivalents) ha estat de 356,82 kg.

Taula 33. Petjada de carboni del projecte.

DESPLAÇAMENTS					
Concepte	Mitjà de transport	Distància recorreguda (km)	Viatges	Factors d'emissió (g CO <sub>2</sub> /km)	Emissions generades (kg CO <sub>2</sub> eq.)
Cerdanyola-UAB	Furgoneta (dièsel)	3	40	16,08	19,33
Santa Perpètua-UAB	Furgoneta (dièsel)	9	40	16,08	57,99
Palau Solità-UAB	Cotxe mitjà (gasolina)	18	40	142,02	102,25
Fabra i Puig-UAB	RENFE rodalies	14	40	46,88	26,25
UAB-Alinyà	Cotxe mitjà (gasolina)	136	5	150,02	10,01
UAB-Tuixent	Cotxe mitjà (gasolina)	147	1	150,02	22,05
Tuixent-Alinyà	Cotxe mitjà (gasolina)	55	1	150,02	8,25
				<b>TOTAL</b>	<b>338,14</b>
ENERGIA (ELECTRICITAT)					
Concepte	Ús (h)	Potència (W)	Factors d'emissió (g CO <sub>2</sub> /kWh)		Emissions generades (kg CO <sub>2</sub> eq.)
Ordinadors	600	50	321		9,63
Llum	550	40	321		7,06
				<b>TOTAL</b>	<b>16,69</b>
MATERIALS (PAPER)					
Concepte	Unitats	Factors d'emissió (g CO <sub>2</sub> /unitat)		Emissions generades (kg CO <sub>2</sub> eq.)	
Impressió del treball	132	15		1,98	
				<b>TOTAL</b>	<b>1,98</b>
<b>TOTAL</b>	<b>356,82</b>	<b>kg CO<sub>2</sub> equivalents</b>			

Font: elaboració pròpia a partir de dades de l'OCCC (2019), *Ecorresponsabilidad* (s.d.) i *Tamaños de papel* (s.d.).

Taula 34. Càlcul del factor d'emissió del paper.

FACTORS CONVERSIÓ PAPER
3 kg CO <sub>2</sub> /kg paper blanc
5 g/full de paper (unitat) → 0.005 kg paper/full → 0.015 kg CO <sub>2</sub> /full

Font: elaboració pròpia a partir de dades de *Ecorresponsabilidad* (s.d.) i *Tamaños de papel* (s.d.).

<sup>13</sup> Oficina Catalana del Canvi Climàtic.



## Itinerari de plantes medicinals

CAMÍ DE L'AIGUANEIX



# INTRODUCCIÓ

## LA VALL

La Vall d'Alinyà neix a la serra de Port del Comte i afluïx al Segre, per la dreta, entre Organyà i Coll de Nargó.

La situació geogràfica de la vall, a més dels desnivells existents al territori i l'antropització, generen una diversitat destacable d'ambients i d'hàbitats.

## EL CAMÍ

L'Aiguaneix i la Collada, que és un itinerari circular ja existent, ens permet visitar la font d'Aiguaneix, juntament amb el recorregut pel voltant del roc de Castellmic.

És un recorregut curt (uns 3.2 km) però molt variat en quant a vegetació i geologia.

Ens dona una visió molt completa de la part central de la Vall d'Alinyà.

## L'ITINERARI

Es tracta d'un itinerari lineal d'1,27 km. Un desnivell de pujada de 135 m.

Presenta una dificultat moderada i una altitud màxima de 1.090 m.

En general, és fàcil de recórrer.

Amb petites dificultats, derivades d'algun tram de camí pedregós, poc evident o una mica embardissat.



El coneixement sobre les plantes medicinals, així com les seves propietats i la posterior elaboració de remeis, ha estat majoritàriament una labor de dones.

Tota la informació utilitzada per a realitzar l'itinerari botànic sobre plantes medicinals i aquesta guia de suport ha estat extreta de dones habitants del municipi de Fígols i Alinyà, i de dones expertes en botànica.

La finalitat és documentar part del saber popular que ha estat transmès per via oral, de generació en generació, evitant la seva pèrdua. A més a més, es pretén reconèixer el paper que han tingut les dones i que no ha estat valorat.



**Material recomanat:** és necessari portar aigua (recomanable un litre i mig per persona a l'estiu), botes de muntanya per senderisme, roba d'abric segons el temps i, a l'estiu, barret i crema de protecció solar (factor 35 mínim).



**Advertències:** No es permet arrencar plantes en estat silvestre. No es permet fumar, així com qualsevol activitat que pugui calar foc en zones forestals, bé pot ser la crema de rostoll, fogates o llançar qualsevol material combustible.



## LLEGENDA

### HÀBITAT



Roques



Prats i marges



Torrent i ribera



Bosc

### FAMÍLIA



Labiades



Compostes



Ranunculàcies



Gutíferes



Rosàcies



Adoxàcies



Rubiàcies



Araliàcies



Cupressàcies



Pinàcies



Salicàcies

### PROPIETATS



Culinàries



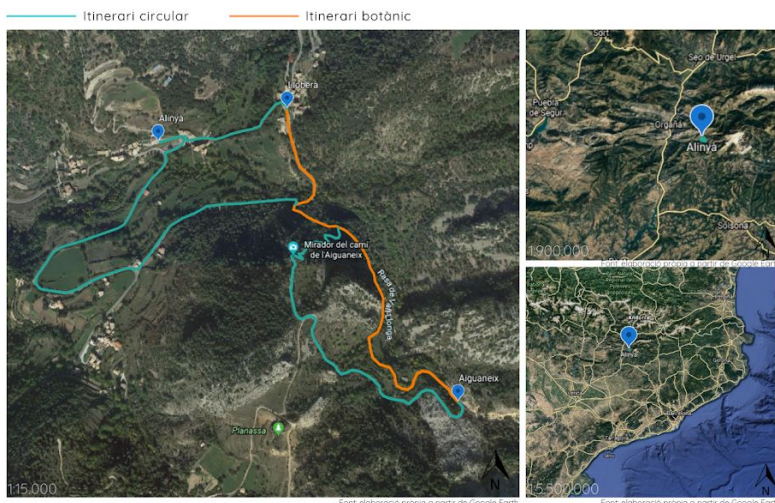
Medicinals



Aromàtiques



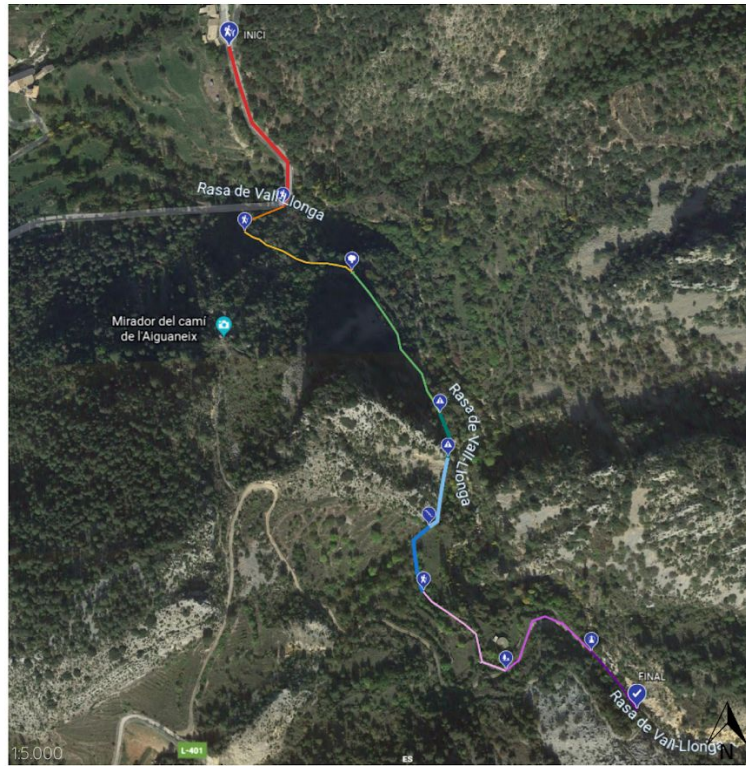
Ritual







# L'ITINERARI



Font: elaboració pròpia a partir de Google Earth.

## TRAM 1

Pàrquing de Llobera - Corriol senyalitzat

- Hàbitat: torrent
- Pendent: pla
- Dificultat: baixa
- Altitud inicial: 1000 m

## TRAM 7

Mur de pedra artificial - final de l'escala

- Hàbitat: bosc i roques
- Pendent: abrupte
- Dificultat: moderada
- Altitud inicial: 1.064 m

## TRAM 2

Corriol senyalitzat - Trencall significatiu

- Hàbitat: roques i bosc
- Pendent: abrupte
- Dificultat: moderada
- Altitud inicial: 985 m

## TRAM 8

Final de l'escala - trencall camí

- Hàbitat: bosc
- Pendent: moderat
- Dificultat: moderada
- Altitud inicial: 1.077 m

## TRAM 3

Trencall - Cartell Aiguaneix bifurcació

- Hàbitat: roques i bosc
- Pendent: abrupte
- Dificultat: moderada
- Altitud inicial: 998 m

## TRAM 9

Trencall camí - Corriol font

- Hàbitat: bosc i roques
- Pendent: suau
- Dificultat: moderada
- Altitud inicial: 1.092 m

# BOTÀNIC



Font: elaboració pròpia a partir de Google Earth.

## TRAM 4

Cartell Aiguaneix bif. - Heura centenària

- Hàbitat: roques
- Pendent: suau
- Dificultat: moderada
- Altitud inicial: 1.023 m

## TRAM 10

Corriol font - Font de l'Aiguaneix

- Hàbitat: bosc i torrent
- Pendent: suau
- Dificultat: baixa
- Altitud inicial: 1.093 m

## TRAM 5

Heura centenària - final tartera

- Hàbitat: roques i torrent
- Pendent: moderat
- Dificultat: alta
- Altitud inicial: 1.041 m

## TRAM 6

Final tartera - Mur de pedra artificial

- Hàbitat: roques
- Pendent: moderat
- Dificultat: moderada
- Altitud inicial: 1.049 m



Per gaudir al màxim del recorregut, recomanem fer-lo entre primavera i estiu, ja que és la època en què la majoria de les plantes floreixen.





## ESPERNALLAC

*Santolina chamaecyparissus*

### REMEIS

- Per combatre els cucs intestinals: Triturar les llavors, reduir-les a pols i fer-les bullir. Deixar reposar 10 minuts i colar-ho. Prendre la infusió amb mel i en dejú.
- Condiment energitzant: Es prepara una infusió de llavors amb una cullereta de postres i una tassa d'aigua bullint. Es deixa reposar 10 minuts, es cola i es pren en dejú una setmana (preferiblement amb lluna minvant). Ens ho prenem durant 3 mesos.

 La camamilla del bosc

### DESCRIPCIÓ

Es presenta en forma d'arbust, amb les fulles esparses, estretes i lineals. Les flors són tubuloses i solen tenir un color groguenc. És molt aromàtic, amb una olor més aviat desagradable.

### PROPIETATS

- Vermífug
- Tònic
- Digestiu



## ESPÍGOL

*Lavandula angustifolia*

### REMEIS

- Calmant per contusions: Afegir espígol, romaní, 5 fulles d'heura, 5 fulles de presseguer i la segona pela d'alzinerà. Fer bullir amb oli fins que deixi d'espètegar i col·locar-ho (no massa calent) sobre la contusió (fer fregues).
- Desinfectant: Ficar espígol, barballó, romaní, ruda i ginebrons dins d'una ampolla d'alcohol i guardar-ho una temporada. Se'n fa un esperit.

### DESCRIPCIÓ

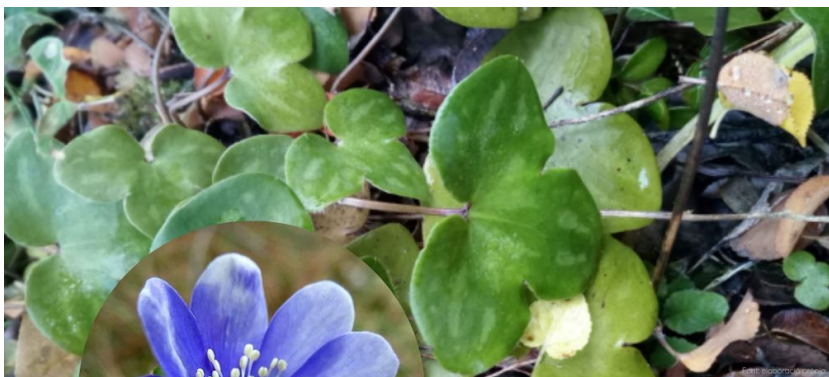
Arbust petit sempre verd i aromàtic, amb branques alçades o ascendents. Les fulles són oposades, lineals, senceres, primer blanchamentoses i després verdes. Les flors són simètriques lateralment, acostumen a formar espigues denses.

### PROPIETATS

- Desinfectant
- Antiinflamatori
- Calmant







## HERBA FETGERA

*Anemone hepatica*

### DESCRIPCIÓ

Planta vivaç i delicada. Les fulles basals tenen un peciol llarg, són molt carnoses i presenten una base en forma de cor (o fetge); la part superior és de color verd intens, la inferior és marronosa o verdosa i lleugerament pubescent.

### REMEIS

- Per les ferides:  
Aplicable externament en forma de fregues.

- Per la febre:  
Una culleradeta per tassa, prendre 2-3 tasses al dia.

(Per ambdós remeis s'utilitza la planta ben assecada).

### PROPIETATS

- Vulnerària
- Antifebril
- Hepàtica



Font: Laurent, E. (1992). "Guía de plantas medicinales y comestibles de España y Europa"



## ORENGA

*Origanum vulgare*

### DESCRIPCIÓ

Planta vivaç, aromàtica, lleugerament pelosa amb un rizoma llenyós i tiges alçades, ramificades a la part superior. Les fulles són oposades, peciolades, ovades, senceres, lleugerament peloses en ambdues cares. Les flors són simètriques lateralment, ordenades en inflorescències compostes, paniculades i denses.

### REMEIS

- Per realçar el sabor dels guisats:  
Afegir oregana i sajolida als sofregits.

- Per millorar les digestions:  
Prendre en forma d'infusió.

### PROPIETATS

- Culinària
- Digestiva



Font: Laurent, E. (1992). "Guía de plantas medicinales y comestibles de España y Europa"

Més enllà de la cuina...



## MILFULLES

*Achillea millefolium*

### REMEIS

- Per millorar les digestions:  
Fer bullir aigua i afegir una quantitat al gust de milfulles. Colar-ho i prendre un cop acabat de menjar.

### PROPIETATS

- Digestiu

### DESCRIPCIÓ

Planta vivaç perfumada i estolonifera. La tija és alçada, sense ramificar, coberta de pèls llanosos. Les fulles són alternes de perfil lanceolat, les basals peciolades i les superiors sèssils. Les flors són molt petites i formen inflorescències.



Font: Lauriet, E. (1982), "Guía de plantas medicinales y comestibles de España y Europa".



### DESCRIPCIÓ

Planta vivaç amb rizoma fort. La tija és llenyosa a la base, amb dues línies longitudinals. Les fulles són oposades, sèssils, lineals o el·líptiques, obtuses, amb nombrosos punts glandulars translúcids. Les flors estan ordenades en varies cimes terminals, són regulars i vistoses.

### PROPIETATS

- Antiinflamatòria
- Vulnerària
- Digestiva



Font: Lauriet, E. (1982), "Guía de plantas medicinales y comestibles de España y Europa".

## HERBA DE SANT JOAN

*Hypericum perforatum*

*Hypericum perforatum*

### REMEIS

- Ritual antiinflamatòri:  
Cal collir l'herba la matinada de sant Joan (és la nit més curta de l'any, es creu que és miraculosa) i fer-se fregues en alguna contusió o part adolorida.

*"Una nit miraculosa"*





## ROSER SILVESTRE

*Rosa canina*

### DESCRIPCIÓ

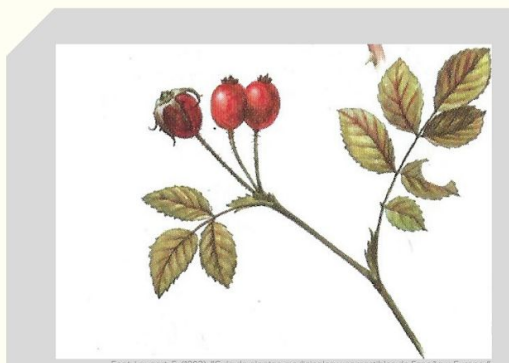
Arbust de fulla caduca. Les tiges són alçades o arquejades, verdes o marronoses, amb espines fortes i corbes. Les fulles són pinnades. Les flors són normalment solitàries, i regulars. Els fruits són uns pseudocarps amb moltes llavors i de color vermell escarlata.

### REMEIS

- **Infusió astringent:**  
Cal filtrar amb cura l'aigua de la infusió amb un drap evitant l'abocament dels fils. La ingesta d'aquest provocaria un fort restrenyiment (també conegut com a 'tapaculs').

### PROPIETATS

- Astringent
- Tònic



Font: Laurent, E. (1982). "Guía de plantas medicinales y comestibles de España y Europa".



### DESCRIPCIÓ

Arbust vivaç i aromàtic amb tiges ascendents de poca alçada. Les fulles són oposades, lanceolades, agudes, normalment sèssils i senceres. Les flors són simètriques, distribuïdes lateralment en petites cimes que formen una inflorescència terminal gran; són de color blanc o violàcies.



Font: Laurent, E. (1982). "Guía de plantas medicinales y comestibles de España y Europa".

## SAJOLIDA

*Satureja montana*



### REMEIS

- **Per realçar el sabor dels guisats:**  
Afegir sajolida seca als sofregits (es pot combinar amb orenga).
- **Pel mal d'oida:**  
Fregir durant uns 3 minuts a foc lent fulles de sajolida, grans d'all, una branqueta de ruda i oli d'oliva. Deixar refredar i aplicar gota a gota pel mal d'oida.

### PROPIETATS

- Culinària
- Calmant
- Digestiva





## TIMÓ

*Thymus vulgaris*

### REMEIS

- **Desinfectant per ferides:**  
Fer rentats amb aigua de farigola (bullir aigua, afegir-la i complementar-ho amb fulles de noguer) tres o quatre vegades al dia sobre cops i/o infeccions.
- Fer sopes.
- **Oli per cremades:**  
Per fer l'oli del cremat (per les cremades) cal afegir: timó, crespinell del gros, crespinell del xic, 7 fulles d'heura, pega, cera i una mica d'oli.

 "És tan desinfectant..."



### DESCRIPCIÓ

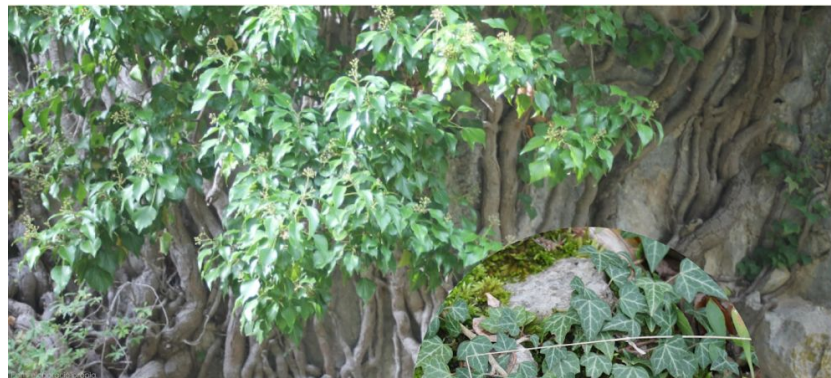
Planta vivaç, lleugerament aromàtica, que forma mates. Les tiges són llargues, reptants, amb brots florals ascendants. Les fulles són oposades i lanceolades. Les flors són simètriques lateralment, petites, ordenades en inflorescències terminals

### PROPIETATS

- Desinfectant
- Cicatritzant
- Antisèptic
- Culinari



Font: Lauenert, E. (1982), "Guía de plantas medicinales y comestibles de España y Europa".



## HEURA

*Hedera helix*

### REMEIS

- **Oli per les cremades:**  
L'oli del cremat (explicat al timó, *Thymus vulgaris*) evita les butllofes, aplicar espès.
- **Aigua expectorant:**  
Fer aigües: bullir l'aigua amb fulles d'heura (no cal assecar-les) i colar-la.

### PROPIETATS

- Expectorant
- Cicatritzant

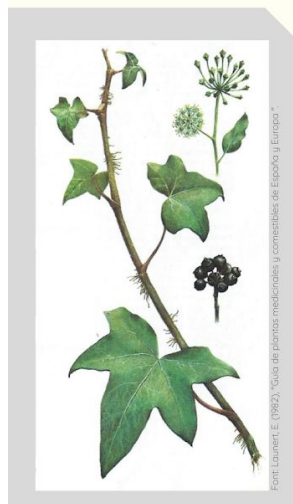


Altament irritant.  
L'ingesta dels fruits en nens/es pot ser més greu.



### DESCRIPCIÓ

Liana polimorfa de tija llenyosa. Les fulles són persistents, peciolades, palmejades, llises i enteres, de to verd fosc per la part superior i més grisós per sota. Les flors són molt petites, pedunculades i en forma de pomell. Els fruits, anomenats heurons, tenen forma de baia globulosa de color fosc violaci quan són madurs.



Font: Lauenert, E. (1982), "Guía de plantas medicinales y comestibles de España y Europa".





## AVET

*Abies alba*

### REMEIS

- S'elaborava la Trementina.
- **Xarop expectorant:**  
Afegir trossets de la pinya i sucre en un pot de vidre i deixar-ho reposar durant 9 dies fins a obtenir un líquid (el xarop).
- **Infusió expectorant:**  
A partir del remei anterior: agafar els trossos de pinya, fer-los bullir amb aigua, colar-ho tot i prendre-ho amb mel.

### PROPIETATS

- Expectorant
- Antisèptic respiratori



Font: extret de <http://www.biolib.de/>



## GINEBRÓ

*Juniperus communis*

### REMEIS

- Destil·lar un esperit (explicat a l'espigol, *Lavandula angustifolia*).
- **Fruits digestius:**  
Prendre 5 o 7 baies després de cada àpat per afavorir la digestió.

### DESCRIPCIÓ

Arbust que pot assolir les dimensions d'un arbre. Molt dret i ramificat. Les fulles són aciculars, persistents, petites i rígides, i acaben en una punta espinosa. Tant les flors masculines com les femenines són molt petites. El fruit és una baia rodona carnosa, quasi com un pèsol.

### PROPIETATS

- Culinària
- Digestiva



Font: Lauenert, E. (1982), "Guía de plantas medicinales y comestibles de España y Europa".



Pot causar una fase digestiva amb diarrea i vòmits.





## SALZE

*Salix alba*

### REMEIS

- Infusió per la febre: Preparar una infusió de l'escorça engrunada (s'utilitza l'escorça de les branques de dos o tres anys), un cop estovada amb aigua durant tota una nit. Infusió útil pel dolor i la febre (de l'escorça del salze s'extreu l'àcid salicílic).

### DESCRIPCIÓ

Arbre de fulla caduca amb branques ascendents i escorça gris molt rugosa. Les fulles són llargues, alternes i amb el peciol curt; lanceolades amb una base cuneiforme, amb pèls sedosos blanquinosos a ambdós costats. Les flors apareixen amb les fulles.

### PROPIETATS

- Analgèsic
- Antifebril



Font: Launert, E. (1962), "Guía de plantas medicinales y comestibles de España y Europa".



## QUALLALLET

*Galium verum*

### REMEIS

- Per quallar la llet: Posar una mica de l'herba a la llet separant així el sèrum i quallant la llet (com als iogurts o els formatges).
- Se'n prepara una infusió.

### PROPIETATS

- Culinari
- Diurètic



Font: Launert, E. (1962), "Guía de plantas medicinales y comestibles de España y Europa".



Gràcies per la visita.