

Les plantes medicinales

DELS HORTS DE CATALUNYA

CALENDARI
2019

EdC Ecologistes
de Catalunya

IPCENA

El segon calendari de plantes remeieres.

1. El segon calendari de plantes remeieres.

Al 2018 Ipcena va editar el calendari de plantes remeieres silvestres de Catalunya. Ara pel 2019 editem el calendari de les plantes medicinals als horts de Catalunya.



Portada del calendari de 2018

Són plantes majoritàriament originàries de moltes parts del món, però que en molts casos ja formen part de les tradicions nostres de fa segles. Aquests dos calendaris s'han fet consecutius perquè l'extensa introducció del calendari del 2018 serveixi també per a aquest del 2019.

Si alguna persona el vol aconseguir li podem proporcionar i en tot cas el podeu veure a la web d'ipcena i us el podeu baixar.

Sempre amb tècniques d'agricultura ecològica.

En aquest nou calendari una part de les plantes són d'espècies conreades amb principis remeiers. En la majoria de les espècies es planten als horts per consumir-les principalment com aliments saludables pel nostre organisme, és el cas d'hortalisses com els alls, cebes, coliflors, apis o d'arbres fruiters com pomers, tarongers, llimoners o ginjolers. També s'inclouen plantes aromàtiques que no trobem al medi natural per-

què igual que les plantes anteriorment referides, moltes d'elles també de fa temps han estat portades de fora com l'alfàbrega, l'herba Maria Lluïsa, el marduix i la camamilla entre altres. El seu conreu s'hauria de fer sempre seguint les tècniques d'agricultura ecològica, en primer lloc perquè en consumir-les sempre seran saludables i perquè a més a més conservem l'equilibri ecològic del lloc on les conreem.

Afegim una extensa introducció de les tècniques en agricultura ecològica, per aprendre amb informació i criteris perquè sigui més fàcil el conreu d'aquestes i altres plantes.

Aquesta informació ha estat extreta de la consulta bibliogràfica i d'experiències personals.

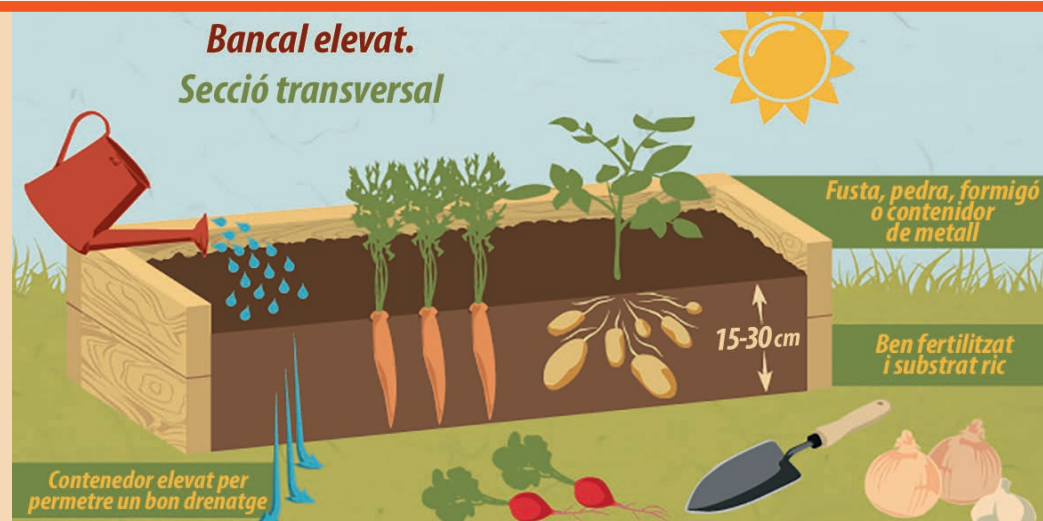
Com prendre les plantes.

Bàsicament, es realitza mitjançant infusions en planta fresca o seca depenent de l'època de l'any. També cuinades com algunes herbes i verdures o menjades crues com les fruites i mitjançant altres usos com poden ser vaporitzacions o mitjançant olis o tintures. Insistim que és important revisar la introducció del calendari del 2018.



Infusió /Ingestió/Cremes

Bancal elevat. Secció transversal



Molt important a tenir en compte.

Cal tenir present que moltes plantes especialment en infusions o ebullicions, no són aconsellables per a la mainada, ni per a la gent que té tractaments mèdics ni per a dones embarassades. Sempre és important fer una consulta prèvia a algun especialista o metge de confiança, entès en la matèria.

Ara a gaudir del calendari com una fines-tre més per a afavorir una vida conscient i saludable.

2-Per introduir-nos en el conreu d'un hort. Bancals elevats

Els bancals elevats són un sistema per evitar de trepitjar el terreny i mantenir-ne la terra solta. Això els fa adients per al conreu de les hortalisses, i molt especialment per a les d'arrels fondes.

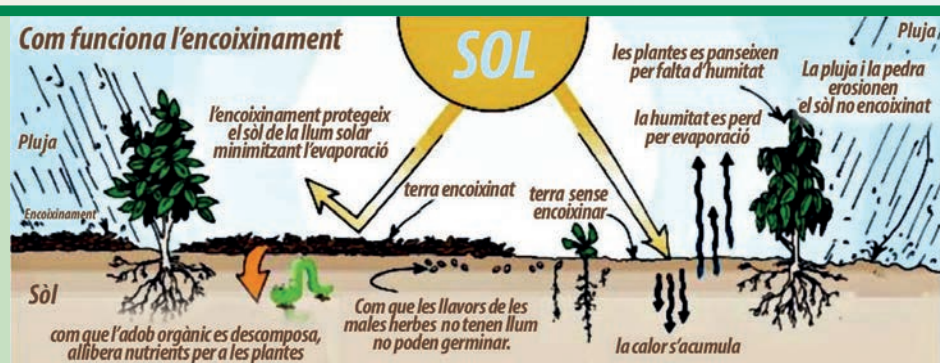
Un altre dels objectius fonamentals per construir-los és facilitar el drenatge del terreny. Així mateix eviten el pas de les arrels de les plantes espontànies (funció

de barrera).Entre un bancal i un altre convé deixar prou espai per circular-hi (fins i tot en carretó) i poder realitzar la collita còmodament.Igualment, les dimensions i forma del bancal vénen determinades per la recol·lecció. Es poden fer de línies més rectes o més corbes, però, en tot cas, s'ha de procurar que tots els racons del bancal siguin accessibles des dels corredors.

Quan els fem rectangulars, nosaltres els donem una amplada d'1,2m i, de llargada, tant com necessitem.

Pel que fa a l'alçada, cal tenir en compte que l'aigua puja per capil·laritat només uns 75 cm cap amunt. Si el bancal és més alt, caldrà regar-lo des de dalt.Malgrat aquest inconvenient, hi ha qui prefereix fer bancals ben alts per poder treballar-hi sense doblegar l'esquena.

En tot cas, el que nosaltres considerem important és que, un cop construïts, aquests bancals siguin permanents i no hi tornem a fer cap activitat de remenat de terra mai més.



3- L'encoixinament (mulching).

Es tracta del cobriment de la terra amb una capa de material orgànic amb la finalitat protectora. De fet mulching ve de mulch que vol dir 'jaç protector'. També podem anomenar aquesta tècnica 'encoixinament'. Quan aquesta capa està feta amb materials orgànics, l'efecte és similar al mantell natural que hi ha en els boscos, que millora el sòl en evitar la pèrdua d'aigua en superfície per evaporació, es conserva millor la humitat i es redueix la despesa d'aigua de reg.

- Suavitza la temperatura del sòl: a l'hivern l'augmenta i a l'estiu la disminueix. Com que s'hi conserva millor la temperatura, s'hi afavoreix una activitat més constant i homogènia.
- Evita la incidència directa de la radiació ultraviolada del sol, que podria destruir compostos orgànics i afectar els processos de transformació d'aquests.
- Evita la compactació del sòl.
- Disminueix l'acció del vent, que podria assecar la terra en poc temps.
- Limita el creixement d'herbes no desitjades. Les llavors queden a una certa profunditat i en germinar no arriben a veure la llum i la seva descomposició va enriquint el sòl d'humus i nutrients.

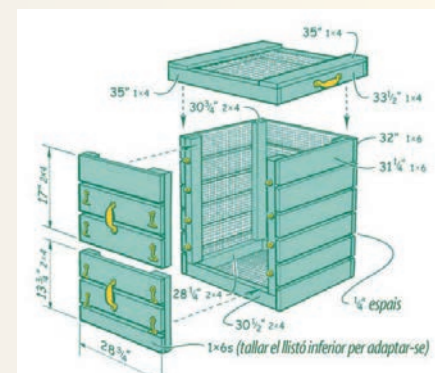
4. Fem compost.

Les restes orgàniques produïdes en un ecosistema natural són reciclades in situ mitjançant els processos de descomposició i

es transformen en humus i sals minerals, d'aquesta manera aporten nutrients als vegetals, tanquen el cicle i el fan autosuficient. Aproximadament el 35% en pes dels nostres residus domèstics està format per residus orgànics. El procés que segueix la matèria orgànica per a la seva recuperació és el compostatge. Es tracta de la descomposició aeròbica (amb presència d'aire) mitjançant microorganismes i organismes invertebrats que fan els mateixos processos que es produeixen a la capa superficial del sòl d'un bosc, però d'una manera controlada, accelerada i concentrada. D'aquesta manera, imitem la natura i retornem al sòl els materials orgànics. servirà com a adob i que permet millorar l'estructura de sòls per al cultiu hortícol o la jardineria. Manté el sòl esponjós i airejat, millora la retenció d'aigua, aporta nutrients (recordem que la matèria orgànica al final del procés de descomposició, mineiralitza) i fa que aquests s'assimilïn millor. Per tal que el procés funcioni correctament es necessita:

- Aire - Aigua (humitat) - Temperatura adequada

Aire. L'aire permet la respiració dels organismes descomponedors i, per tant, l'obtenció d'energia per fer els seus processos. Si no n'hi ha, i per tant manca l'oxigen (O₂), es produirà la fermentació de les restes orgàniques, amb la qual cosa es generarà amoníac,

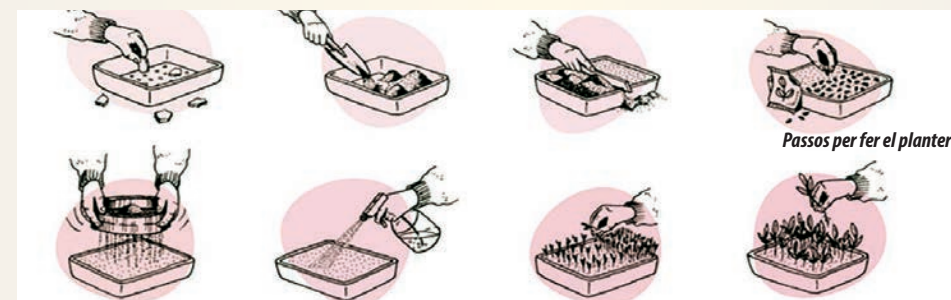


Esquema d'una compostadora

àcid sulfhídric i metà, fet que no interessa gens. La fermentació no és el procés que estàvem seguint en fer compostatge i, a més, produeix pudors. Per això és molt important una barreja i disposició correctes dels materials que cal compostar que, juntament amb el recipient adequat, permetrà la circulació d'aire en el procés.

Aigua. Els microorganismes necessiten humitat per fer la seva activitat, així que procurarem que la matèria que s'ha de compostar sempre estigui humida però no xopa. La regarem lleugerament per mantenir els nivells òptims d'humitat, sobretot amb vista a l'estiu, que hi haurà més pèrdues per evaporació.

Temperatura adequada. La mateixa activitat microbiana genera calor a causa dels processos d'obtenció d'energia dels microorganismes. És important que aquesta calor es conservi dins el compostador per accelerar la descomposició. Es comença apilant a la base material tipus branques per evitar la compactació i permetre el pas de l'aire, i posteriorment s'aniran ficant les restes orgàniques que cal fer un petit remenament setmanalment especialment des de la pri-



Passos per fer el planter

mavera a la tardor, només de les restes orgàniques afegides.

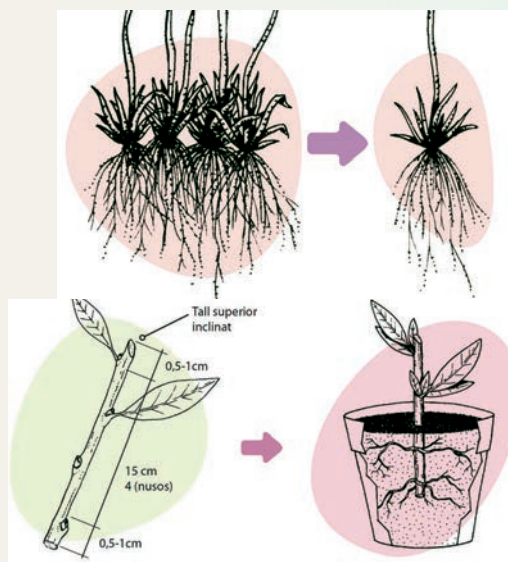
5- La sembra.

Sembra directa: és aquella que realitzem directament sobre la terra on les plantes faran tot el seu procés vital fins a la recol·lecció. Es fa amb aquelles espècies les llavors de les quals germinen amb molta facilitat i no presenta problemes. També amb les que són difícils de trasplantar encara que posteriorment s'hagi de fer una selecció de les plàntules.

Sembra en sementer: ens referim a la que es fa primer en un recipient i, quan la llavor ha germinat i les plàntules tenen ja una mida mínima, es planten en el lloc definitiu. Es prepara en un recipient de sembra o sementer.

Sembra en safata: - Escolliu un recipient de poca fondària. Es pot servir qualsevol recipient en el qual es fan uns forats per al drenatge correcte de l'aigua. Ompliu la safata d'un substrat adient per sembrar. Comprimeu lleugerament la terra de manera que s'assenti bé i agafi consistència. Regueu-la bé i deixeu drenar l'aigua. Escampeu-hi la llavor. Ompliu els recipients, sembreu i cobriu la llavor lleugerament amb sorra.

• Preparació de la terra de sembra: les llavors estan en estat de letargia i presenten un metabolisme molt baix. Quan s'enterren és important garantir l'aireig del substrat perquè també necessiten respirar; per tant, aquest haurà de ser lleuger i esponjós al mateix temps que permeti el drenatge correcte de l'aigua sobrant. El procés és delicat i la plàntula no ha de trobar resistència.



Divisió i esqueixos

6- Altres mètodes de reproduir plantes.

Divisió de mata. Es pot realitzar en plantes que desenvolupen diverses tiges des de l'arrel. És força senzill i només cal separar una o més tiges amb arrel de la planta mare. Es fa principalment a la tardor o a principis de l'hivern. Algunes de les plantes a les quals es pot aplicar són les següents: algunes de vivaces o semillenyes com cintes, falgueres, esparregueres, galzeran, menta, melissa, orenga, marduix i també en alguns arbres i arbusts com el lilà, el llo-rer, el saüc, l'olivera, la figuera...

Esqueixos o estaquas. Les parts que s'utilitzen són fragments de tija, que han de tenir bona salut i han de ser de la brotada de l'últim any. Tipus d'esqueixos: estaquas sense fulles: ens referim als esqueixos de plantes llenyoses de fulla caduca. Exemples: saüc, roser, tamariu, lilà, maria lluisa, xeringuilla... Època: a l'hivern quan ja ha caigut la fulla. Metodologia: Agafeu branques llargues i rectes que han crescut la darrera temporada, se solen descartar les puntes perquè són massa primes.

Talleu-les en trossos d'uns 15-20 cm de longitud. El tall superior perpendicular i se-

parat 0,5-1 cm del nus; el tall inferior en bisell sota un nus a 0,2 cm aproximadament. L'estaca inclourà, doncs, 2 nusos com a mínim.

- Es poden guardar en un recipient amb sorra humida en un lloc fresc durant uns dies. Enterreu-les fins a 1/3 de la seva longitud, a l'exterior, en una terra estovada i lleugerament fertilitzada; és millor situar-les a l'ombra. Cal respectar la polaritat, és a dir, fixar-se a no posar l'esqueix de cap per avall. - Manteniu la terra humida i procureu que no es compacti. Els esqueixos, en primer lloc, arrelaran; a la primavera, brotaran, creixeran, i a la tardor, els caurà la fulla. Es trasplantin aquells esqueixos vius que hagin brotat amb força.

7- Taula de compatibilitat entre espècies.

És important tenir en compte la compatibilitat entre les plantes. Algunes espècies s'afavoreixen entre elles mentre que d'altres es perjudiquen. A part de la competència que s'hi pot establir, de vegades determinades substàncies excretades per les arrels poden produir certs efectes negatius sobre altres plantes o de vegades aquests poden ser positius. Durant molt de temps s'han fet observacions sobre el comportament de les plantes de diferents espècies quan aquestes comparteixen un mateix

Associació de cultius	Albergínia	Alfabrega	All	Api	Bleda	Boixac	Broquil	Camamilla	Caputxina	Carbassó	Carxofa	Ceba	Clavell de moro	Cogombre	Col	Col-i-flor	Enciam	Escarola	Espinac	Fava	Julivert	Maduixa	Menta	Mongeta	Pastanaga	Patata	Pebrot	Pèsol	Porro	Rave	Romani	Roser	Sajolida	Salvia	Tomàquet	
Albergínia				+		+						+												+	+	+										
Alfabrega			+																					+												
All							-							+	-	-	+++	+				+++		-	++	+			---		-		+		+++	
Api	+						+++	+						+	+++	+++			++		-			++	-	-			+++						+++	
Bleda							+									+	+								+						+					
Boixac	+																																			+
Broquil			-	+++				+				+++		+			++		++			---	++	++	+	+++			++	+	++					++
Camamilla				+			+					+				+	+									+				+						+
Caputxina										+																+					+					+
Carbassó									+			+					++							+		---			+							+
Carxofa																									-				-							
Ceba	+						++	+		+				++	++	++	+++	+				+++		-	++			---	+	---				+		---
Clavell de moro																											++						+			+
Cogombre			+	+			+					++			+	+	++					-		++		---		+++	+	+	+					-
Col			-	+++				+				+++		+			++		++			---	++	++	+	+++		++	+	++						++
Col-i-flor			-	+++				+				+++		+			++		++			---	++	++	+	+++		++	+	++						++
Enciam			+++				++			++		+++		++	++	++						+++		++	++			+	++	+++						+++
Escarola			+									+																								
Espinac				++			++								++	++				+		+++		+		+		+	+	+++						+
Fava																			+								+++									
Julivert				-																										+						+++
Maduixa			+++									+++		---	---	---	+++		+++					+					+++	+						
Menta							++								++	++										+										+

<

Associació favorable | Associació favorable o desfavorable segons opinions dels experts | Associació desfavorable

espai i s'han establert grups afins: direm aleshores que s'associen favorablement, i d'altres que són incompatibles i, per tant, l'associació entre elles és negativa. Aquesta taula recull les interaccions observades entre diferents plantes de l'hort i algunes del jardí. Per indicar una associació favorable, es representa amb el signe (+): quants més n'hi ha, més favorable és l'associació; per indicar una associació negativa, ho farem amb el signe (-): com més negativa, més signes. Si és neutra, el requadre d'intersecció apareix en blanc. Es pot observar que en alguns casos hi ha signes (+) i (-) al mateix requadre. Això indica que alguns entesos consideren que hi ha una interac-

ció negativa i d'altres de positiva, per tant la relació no és clara. També cal entendre que el creixement i el desenvolupament correctes d'una planta depèn de molts factors i aquest n'és un de més, que pot influir, però tampoc és determinant pel que fa a l'èxit o al fracàs.

8- Sistemes d'associació i rotació de cultius.

Aplicant un sistema de rotació juntament amb una associació correcta de les espècies, optimitzareu tant l'ocupació de l'espai (moltes vegades escàs en un medi urbà) com l'aprofitament dels recursos de la terra. De fet, són sistemes que en certa mesura apli-

Plantes altament exigents (molt consumidores de nutrients)	Plantes mitjanament exigents (consumidores mitjanes)	Plantes de baixa exigència (poc consumidores i milloradores del sòl)
Espàrrec Bleda Api Col/coliflor Cogombre Carbassa Tomàquet Carxofa Maduixa Porro Patata Julivert Melissa (P) Menta (P) Alfàbrega	Albergínia Espinac Enciam Pebrot Meló All Pastanaga Rave Ceba Caputxina Marduix	Escarola Mongeta Llentia Pèsol Fava Sajolida de jardí Sajolida de bosc (P) Romani (P) Farigola (P) Espígol (P) Sàlvia (P) Orenga (P)
Necessiten molt adob orgànic i suporten aportacions orgàniques parcialment descompostes (compost fresc, adob verd).		Prefereixen un adob orgànic moderat a base de compost ben madurat.

(P): planta perenne o vivaç: no participaran en la rotació

quem moltes vegades sense adonar-nos-en: per exemple, si comencem a plantar a l'inici de curs, anirem canviant de cultiu segons l'època de l'any i al curs següent tornarem a començar fent altres cultius i així successivament. Hi ha diferents mètodes de complexitat molt variada i que podem trobar de manera detallada en diferents publicacions especialitzades (en trobareu referències a la bibliografia). Aquí ens centrarem en dos d'aplicació fàcil. Per fer una rotació, hem de tenir dividit l'espai en parcel·les de cultiu. Com ja hem explicat, va bé dividir l'espai en 4 parcel·les tenint en compte que sempre quedin ben delimitades tant les zones de pas i de treball com les de cultiu, per tal de no trepitjar la terra on creixen les plantes. Cada parcel·la tindrà el seu número i establirem les plantacions seguint el període del curs escolar. Cada inici de curs es procedirà a la rotació; és a dir, els cultius que s'havien fet a la parcel·la 1 es faran a la 2, els de la 2 a la 3, els de la 3 a la 4 i els de la 4 a la 1. La rotació completa durarà 4 anys i, per aquest motiu, parlem de rotació quadriennal.

9- Requeriment de llum

Totes les plantes necessiten llum per créixer i desenvolupar-se. En el cas de l'hort, tant les que cultivem com les acompanyants necessiten força llum. Si fóssim a un camp de conreu hortícola, diríem que totes les plantes la reben uniformement i normalment totes, les mateixes hores de sol o d'ombra. En un medi urbà, la cosa canvia i ho hem de tenir en compte, tal i com dèiem al principi del quadern. Si tenim un espai amb zones amb poca insolació directa, més ombrívols, haurem de cultivar preferentment plantes que tolerin l'ombra; aquestes, però, també creixeran bé al sol. Això ho haurem

Sol	Ombra parcial	Ombra
All Bròquil Carbassó Carxofa Ceba Cogombre Maduixa Mongeta Pastanaga	Pebrot Tomàquet Julivert Espígol Romani Sàlvia Alfàbrega Marduix	Escarola Pèsols Faves Patates Porros Melissa Orenga Menta Albergínia
		Bleda Api Col Coliflor Espinac Enciam Porro Rave

Requeriments de llum

de tenir en compte especialment durant el període hivernal. A l'estiu, moltes vegades l'excés d'insolació implica un augment considerable de la temperatura i això pot afectar negativament les plantes. En aquest cas, quedaran més afectades les que toleren l'ombra (i que suporten pitjor les temperatures elevades).

10- La salut de l'hort

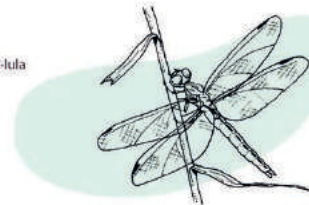
La presència de malalties forma part indissoluble de la vida i, moltes vegades, esdevé un mecanisme de selecció natural que contribueix a l'evolució de les espècies. Les malalties ataquen aquelles plantes més dèbils (queden les més fortes) o que pateixen algun tipus d'anomalia d'origen genètic, fet que les fa més vulnerables. L'ús massiu de productes químics crea desequilibris, la qual cosa ocasiona que les plagues siguin més freqüents i devastadores.

Accions per prevenir i garantir un bon estat de salut de les nostres plantes: afavoriu-ne la diversitat (tant de les horticòles com de les acompanyants) i apliqueu associacions i rotacions de cultius. Les tanques verdes o bardisses són els refugis idonis per a tota classe d'insectes i animals en general. Garantir una bona fertilitat de la terra per afavorir una disponibilitat equilibrada de nutrients i per evitar malalties. - Respecteu-ne els cicles biològics naturals i afavoriu unes condicions ambientals idònies perquè creixin més sanes. - Alguns agents patògens aprofiten ambients més humits per atacar (sobretot els fongs). Procureu no mullar les parts aèries de les plantes i regar de manera regular, evitant que la terra s'assequi totalment. - Doneu preferència a les mesures preventives i als mitjans mecànics de lluita i protecció (trampes, xarxes protectores, eliminació manual...). - Animals col·labo-

- Els àcars perjudicials com l'aranya roja poden ser eliminats per altres de camívors.

- Els centpeus s'alimenten de petits insectes del sòl i no causen cap dany a les plantes.

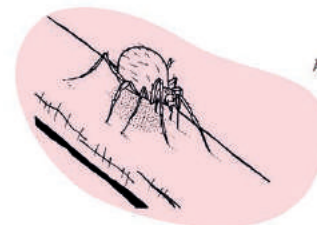
Libèl·lula



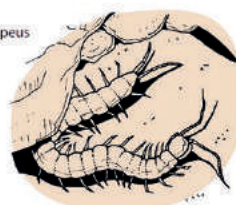
Marieta



Acar



Centpeus



Escarabat



Tisoreta



> Plantes amb acció protectora

NOM POPULAR	NOM CIENTÍFIC	ACCIÓ PROTECTORA
Alfàbrega	<i>Ocimum basilicum</i>	Repel·lent de mosques i mosquits. S'associa bé amb els pebrots i els protegeix dels pugons.
All	<i>Allium sativum</i>	Protegeix els fruiters, les maduixeres i els rosers de malalties fúngiques.
Api	<i>Apium graveolens</i>	Repel·lent de pugons i erugues.
Boixac	<i>Calendula officinalis</i>	Es considera una planta protectora i afavoreix els cultius en general.
Borraina	<i>Borago officinalis</i>	Protegeix el tomàquet dels cucs.
Camamilla	<i>Matricaria camomilla</i>	Afavoreix el cultiu de la col i la ceba. Polvoritzeu-ne per reforçar les plantes.
Caputxina	<i>Tropaeolum majus</i>	Repel·lent dels pugons dels fruiters. Les polvoritzacions protegeixen els cultius dels pugons i augmenten la resistència general de la planta.
Ceba	<i>Allium cepa</i>	Protegeix la pastanaga de la mosca. Allunya els conills.
Clavell de moro	<i>Tagete patula</i>	Contra els nematodes del sòl: l'arrel secreta una substància nematocida. Repel·lent dels insectes.
Donzell	<i>Artemisia sp.</i>	Repel·leix les arnes, la mosca de la pastanaga, la papallona de la col. Protegeix del rovell (malaltia fúngica).
Espernallac	<i>Santolina chamaecyparissus</i>	Repel·leix la papallona de la col i els insectes dels fruiters.
Espígol	<i>Lavandula sp.</i>	Repel·lent de les arnes dels armaris i de les formigues.
Farigola	<i>Thymus vulgaris</i>	Repel·lent de la papallona de la col.
Menta	<i>Mentha sp.</i>	Repel·lent de la papallona i els saltironets de la col. També repel·leix les formigues.
Romani	<i>Rosmarinus officinalis</i>	Repel·lent de la mosca de la pastanaga i de la papallona de la col.
Ruda	<i>Ruta graveolens</i>	Repel·lent de mosques i mosquits. Les polvoritzacions serveixen per combatre els pugons.
Sajolida	<i>Satureja hortensis</i>	Repel·lent del pugó negre de les mongeteres.
Sàlvia	<i>Salvia officinalis</i>	Repel·lent de la mosca de la pastanaga i de la papallona de la col.
Tomaquera	<i>Lycopersicon esculentum</i>	Repel·lent dels saltironets de les cols en associació o cobrint el sòl.

radors - Les marietes i les seves larves són devoradores de pugons, cotxinilles i altres insectes, també controlen l'oïdi ja que es mengen les espores. Les libèl·lules i els pregadéu (Mantis) devoren insectes i petites erugues. També s'alimenten d'insectes els dragons i les sargantanes. Les xinxes són predadors de pugons, trips i àcars. Els estaflínids (escarabats negres) s'alimenten de llimacs i de petits insectes. Les tisoretetes són caçadors nocturns de petits insectes, també poden menjar plantes, fruits i flors. Els ratpenats s'alimenten de papallones, aranyes i mosquits. Els centpeus s'alimenten de petits insectes del sòl i no causen cap dany a les plantes.

11- Elaboració i tractaments fitosanitaris biològics.

Maceració: trossegeu les plantes i deixeu-

les en maceració amb aigua freda durant uns dies. Filtreu, diluiu i apliqueu.

Purí fermentat: trossegeu les plantes i poseu-les en remull en un recipient de plàstic amb una tapa no hermètica, que deixi passar l'aire. Remeneu diàriament per oxigenar la barreja durant 14-16 dies. El procés acaba quan el líquid és obscur i no fa escuma en sacsejar-lo. Filtreu, diluiu i apliqueu.

• Purí en fermentació: el procediment és igual que el del purí fermentat, però se n'atura el procés al cap de pocs dies. Filtreu, diluiu i apliqueu.

Decocció: deixeu en remull les plantes trossejades en aigua freda durant 24 hores. Després bulliu-les durant 20 minuts i deixeu-les refredar amb el recipient tapat. Filtreu, diluiu i apliqueu.

Infusió: trossegeu les plantes i escaldeu-les amb aigua bullint. Tapeu i deixeu en infusió

durant 12 hores. Filtreu, diluiu i apliqueu.

Observacions generals: les dosis indiquen sempre la quantitat de la planta per litre d'aigua per obtenir un preparat concentrat.

Altres mètodes pel control de cargols i llimacs

Recipients enterrats amb cervesa. Teules o totxanes que serveixin d'amagatall en les

hores de sol. Cendra o guix, que cal renovar després de la pluja.

Contra les formigues. Trampes enterrades d'aigua i mel. També la flor de l'espígol.

Productes comercials biològics. Existeixen en el mercat tot un seguit de productes autoritzats per al control de malalties i plagues aptes per usar-los en cultius ecològics (cal mirar específicament l'etiquetatge).

> Tractaments a base de plantes

PLANTA/DOSI	MÈTODE DE PREPARACIÓ	DILUCIÓ	APLICACIONS
All Grans: 50 g/l	Infusió	20%	Malalties fúngiques, àcars i pugons. Polvoritzeu a ple sol tres dies seguits: també ruixeu el terra al voltant de la planta.
Ceba Bulbs: 100 g/l	Purí en fermentació (7 dies)	10%	Malalties fúngiques. Polvoritzeu tres dies seguits. També ruixeu el terra al voltant de la planta.
		5%	Repel·leix la mosca de la pastanaga (polvoritzeu preventivament les plantes en procés de creixement).
Camamilla Flors seques: 50 g/l	Infusió	10%	Per reforçar les plantes contra les malalties. Polvoritzeu preventivament durant l'etapa de creixement cada 15 dies.
Caputxina Planta fresca: 100 g/l	Infusió	5%	Repel·lent dels pugons i la mosca blanca.
Donzell Planta fresca: 150 g/l Planta seca: 15 g/l	Purí fermentat	20%	Repel·lent de pugons, erugues, formigues i altres insectes. Polvoritzeu sobre les plantes afectades.
	Decocció	20%	Repel·leix la mosca de la col. Polvoritzeu preventivament.
	Infusió	20%	Contra els àcars i el rovell (malaltia fúngica). Contra els llimacs i els cargols (ruixeu el terra).
Ortiga Planta fresca: 100 g/l	Purí fermentat	5%	Per reforçar les plantes contra plagues. Polvoritzeu plantes i sòl.
	Purí en fermentació (4 dies) + decocció de cua de cavall (0,5 l de concentrat per litre de concentrat d'ortiga)	2%	Contra la clorosi dels fruiters. Polvoritzeu durant la brotada. Contra pugons i àcars (aranya roja).
	Maceració 24 h	Sense diluir	Contra els pugons.
Ruda Fulles fresques: 15 g/l	Maceració 15 dies	20%	Contra els pugons.
Sàuc Flors: 50 g/l	Decocció	Sense diluir	Contra els pugons.
Tomaquera Brots de la poda. Purí: 50 g/l Tintura: 500 g/l d'alcohol	Purí 12 dies	Sense diluir	Prevenió contra l'arna de la ceba i el porro i els saltironets de les crucíferes.
	Tintura. Deixeu macerar 8 dies. Premseu i filtreu.	3%	Contra la mosca del porro i contra els pugons.
Tabac 60 g/l	Decocció amb 8 g/l de sabó	25%	Contra els pugons, els minadors i la mosca blanca.
Tramús	Tritureu les llavors i emulsioneu-les amb oli.		Impedeix que les formigues pugin pels troncs. Impregneu-ne draps i lligueu-los al voltant dels troncs.

> Tractaments amb productes no vegetals

PRODUCTE	MÈTODE DE PREPARACIÓ	APLICACIONS
Sabó de potassa	Dissoleu 20 g /l de sabó en pasta o 50 ml/l de sabó líquid. Dissoleu 20 g (o 50 ml) de sabó en 1 l d'aigua. Afegiu 50 ml d'alcohol de cremar, una cullereta de calç i una de sal.	Contra els pugons, les cotxinilles, els trips i la mosca blanca. Contra les erugues. Polvoritzeu sobre les plantes afectades.

Taula de compatibilitat entre algunes espècies

Fer purí d'ortigues, com adob i com fungicida eco.

Cal agafar les ortigues, tallar les seves tiges més joves, a la primavera abans de la floració, i sense arrels.

Cal ficar una relació aproximada d'1 kilogram d'ortigues per 10 litres d'aigua, que no sigui de l'aixeta en contenir clor.

El recipient no ha de ser de metall ni l'aparell de remenar, ja que l'òxid de ferro pot afectar els bacteris. Caldrà fer aquesta ac-

ció de remenar cada dia durant uns 5 minuts. Cal ficar el recipient en un lloc ombrívol per evitar el sobreescalfament i tancar hermèticament, ja que ha de respirar per la fermentació aeròbica que s'hi farà. A partir del segon o tercer dia apareixeran a la part superior una mena d'escuma produïda per l'efecte de la maceració i del desenvolupament dels bacteris captadors del nitrogen. A partir del quart dia podem ja utilitzar el purí, encara que produeixi escuma després de ser colat, amb colador no metàl·lic, si pot ser un tros de cotó, millor. Seguidament amb una proporció d'1 part de purí per 15 d'aigua, no de l'aixeta, el podrem aplicar com a repel·lent a plagues de pugons, mosca blanca i contra fongs com el mildiu.

La resta del purí continuarem remenant-lo fins als 25 - 30 dies en que arriba el moment que l'escuma hagi desaparegut. Aquest és el moment d'aplicar-lo com a fertilitzant ja que va carregat de bacteris fixadors de nitrogen en formes assimi-

bles per a les plantes, tot i que també continua sent eficaç com a repel·lent bactericida d'insectes que poden actuar en massa afectant les plantes. La seva barreja s'ha de fer aplicant una proporció d'1 part de purí per 10 d'aigua, que no sigui de la xarxa. El fet que faci molt mala olor no ens ha d'alarmar, ja que és natural en el procés de la fermentació.

12- La lluna per tenir-la en compte.

LLUNA VELLA (MINVA)

(quan la lluna dibuixa la "C" en el cel)

És convenient fer :

Tallar arbres de fulla caduca (la fusta es sana en vida d'hereus).

Tallar canyes (queden dures, lisses i duren anys).

Netejar i reparar bas-ses (tapar forats clivelles, arrebossar, són més duradors).

Regar . L'aigua flueix més i es clarifica i filtra millor a la terra.

Trasplantar arbres i plantes de fulla caduca.

Semrar alls (prova fe-faent dels defensors de la lluna).

Remoure els fems (que-den més destriats humits, mantegosos, sense mala olor)

Netejar d'estables (igual que l'anterior).

Ferrar cavalleries i xollar-les (el pèl creix menys i queda més llustrós).

Tomàquets (a collir perquè madurin aviat).

Patata (tots els treballs).

Carxofes, calçots, bledes, cebes, cols,

fe-sols, faves (totes les manipulacions). Ca-bells (tallats en aquesta lluna creixen més lentament i surten més forts)

¿Que s'aconsegueix fent aquestes feines en aquesta lluna?:

En el Cavar: La terra queda més esmicolada i aguanta la humitat.

En empeltar i podar: cicatritzen millor les "ferides" fetes a la planta

En Retirar fruits de la terra: en aquesta lluna es conserven, i no es podreixen.

En el llaurar: el camp queda esponjós i reté la humitat.

En el regar: l'aigua es filtra més fluidament.

En el remoure i tragar els fems: no fan tanta mala olor ni abunden els paràsits.

En el trasplantar: els arbres de fulla caduca. aconsegueixen alts índex de supervivència.

En el sembrar: s'aconsegueixen millors rendiments.

LLUNA NOVA (CREIX)

(quan la lluna dibuixa la "D" en el cel)

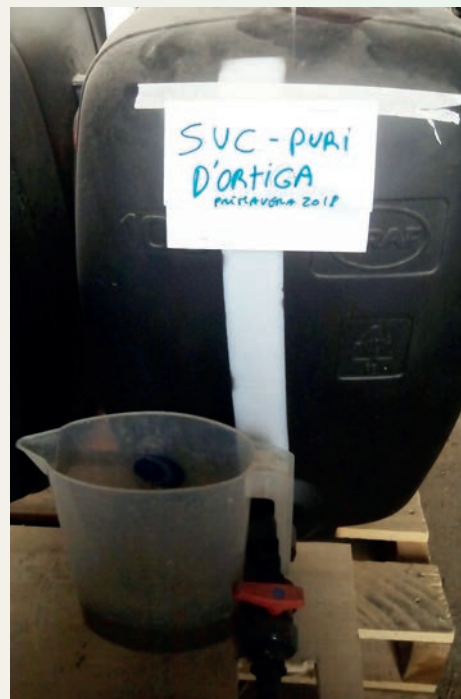
S'aconsegueixen els mateixos bons resultats fent-ho en aqueixa lluna en les següents feines:

Esporgar (els arbres de full perenne).

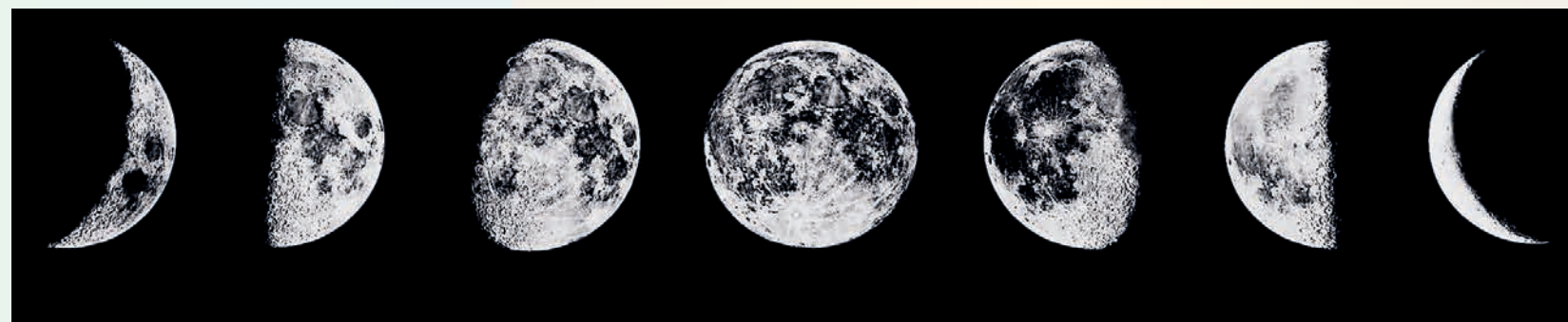
Segar (farratges verds-madurs).

Tallar i esporgar arbres (Cura!: els de fulla perenne, con avets, pins, teixos etc.)

Trasplantar (arbres de fulla perenne).



Bidó de Purí d'ortiga





gener

ELS FRUITERS

	1	2	3	4	5	○ 6
7	8	9	10	11	12	13
● 14	15	16	17	18	19	20
● 21	22	23	24	25	26	● 27
28	29	30	31			

La poma. *Malus domestica*

La Poma conté pectina que contribueix a reduir el colesterol present a la sang. La pectina impedeix la reabsorció del colesterol intestinal produït per la bilis en la digestió dels aliments. La fibra soluble crea un gel que atrapa el colesterol, que és expulsat sense passar al corrent sanguini. El fetge, que necessita el colesterol per formar àcids grassos, l'ha de treure de la sang, i això en redueix la presència. Constitueix un aliment refrescant, especialment a l'estiu, i que produeix fluids corporals, sobretot als pulmons, i per aquesta raó es considera que pot protegir aquest òrgan. Segurament també té a veure amb la quercetina. Fa venir gana i és un bon remei contra la indigestió a causa del seu elevat contingut en àcid màlic i àcid tartàric, que inhibeixen el creixement de ferments i de bacteris nocius al tracte digestiu. També regula l'activitat intestinal: té efecte laxant i alhora pot frenar la diarrea per les fibres, el sofre, la fructosa, el sorbitol, el zinc i l'àcid gàl·lic que conté.

La Magrana. *Punica granatum*

Aquesta fruita destaca perquè conté molta aigua (més del 80%) i és baixa en sucres (només 31,8 Kcal per 100 grams). A més, té moltes vitamines i substàncies antioxidants fins al punt que la podem considerar una mena de super fruita. Per cada 100 grams la magrana, conté provitamina A en forma de beta carotè amb 30 micrograms, de vitamina C en té 20 mil·ligrams (un valor lleugerament per sota del de la mandarina). Aquesta vitamina participa en la formació de col·lagen (important per a la pell i les articulacions), glòbuls vermells, ossos i dents, afavoreix l'absorció del ferro dels aliments i prevé l'activitat negativa dels radicals lliures, que envelleixen l'organisme. També té vitamines del grup B imprescindibles per al bon funcionament del sistema nerviós. D'aquest grup, la magrana destaca pel contingut en vitamina B9, o àcid fòlic, que intervé en la producció de glòbuls vermells i blancs.



La Magrana *Punica granatum*



plusfresc:
de Lleida

A Plusfresc ho donem tot
per fer-ho bé, per a tu.

el SÚPER
QUE
T'estima



Bioku
pastisseria ecològica

la vida sense
transgènics

● pans especials
● pastes de te
● bescuits
● brioixeria
● pasta de full
● assortits d'espelta
● coca de recapte
● pizzes
● i molt més...

Neptú, 3 ● Lleida ● 973 28 21 13 ● www.bioku.com ● info@bioku.com



 El ginjoler. *Ziziphus jujuba* Mill.

febrer

ELS FRUITERS

				1	2	3
○ 4	5	6	7	8	9	10
Dia mundial de les zones humides						
11	● 12	13	14	15	16	17
18	● 19	20	21	22	23	24
25	● 26	27	28			

El ginjoler. *Ziziphus jujuba* Mill.

El gínjol és un fruit tradicionalment utilitzat per la medicina tradicional xinesa, no en va procedeix d'aquell país oriental. És un tonificador general molt utilitzat per combatre refredats i problemes respiratoris, alhora que aconsegueix donar tranquil·litat al cos i l'esperit. És a dir, que també se li reconeixen propietats per acompanyar estats d'agitació o trastorns del son.

Conté més vitamina C que les taronges i les llimones, en funció del grau de maduració i dessecació. Anomenats també els dàtils vermells tenen una concentració de vitamina C molt interessant, equivalent a la de les maduixes. Es tracta, per tant, d'un aliment amb un gran poder antioxidant i amb capacitat per enfortir el sistema immunitari.

L'olivera. *Olea europaea*

Les fulles de l'olivera són un regulador de la tensió arterial especialment alta, la substància com a responsable dels seus efectes beneficiosos és l'oleuropeïna, polifenol antioxidant i antiinflamatori que també està present en l'oli d'oliva verge extra, encara que en menors quantitats. Aquestes són algunes de les propietats que els experts atribueixen a l'extracte de fulles d'olivera.

Com antihipertensiu, també s'utilitza de forma preventiva contra els infarts i ictus. A més d'augmentar la producció d'òxid nítric (que manté relaxades les artèries) i reduir el colesterol, és antiinflamatori i antiagregant plaquetari. Per a la diabetis, l'extracte de fulles d'olivera millora els nivells de glucosa. Actua també com a protector neuronal. Pel seu efecte antiinflamatori i antioxidant, l'extracte de fulles d'olivera protegeix les neurones enfront del seu deteriorament. Un advertiment: cal consultar al servei mèdic si s'està en tractament amb fàrmacs antihipertensius, anticoagulants o per a la diabetis.



L'olivera *Olea europaea*

La Creperia
CUINA AMB SENTIT
- PRODUCTES ECOLÒGICS I PROXIMITAT -

MENÚ DE TEMPORADA
CARTA DE "GALETTE"
(DE FAJOL)

Omnívors · Vegetarians · Vegans
APTE PER CELÍACS

RESERVES
973 984 715
Plaça Cervantes 25003 Lleida

IPCENA

EdC Ecologistes de Catalunya

aLAR
reciclatges Alcoltge

Compra i venda de ferralla i metalls
Servei de contenidors.

RECICLAJES ALAR SCP. POLIND. LA NORA.
C/ PLA D'URGELL, NAVE 6. 25660 ALCOLETGE.
TEL: 973196774



març

ELS FRUITERS

				1	2	3
4	5 ○	6	7	8	9	10 
			Dia internacional de la dona treballadora	FIRA NATURA		
11	12	13	14 ●	15	16	17
			Dia internacional contra les preses			
18	19	20 ∅	21 ●	22	23	24
			Dia internacional dels boscos	Dia internacional de l'aigua		
25	26	27	28 ●	29	30 ∅	31

La taronja. *Citrus sinensis*.

La taronja és un híbrid entre l'aranja grossa o pomelo (*Citrus maxima*) i la mandarina (*Citrus reticulata*). Conté un ~25% de gens de pomelo i un ~75% de gens de mandarina. Les taronges contenen glúcids, bàsicament fructosa, un sucre fàcilment assimilable per l'organisme. Té un alt contingut en fibra, bona part de la qual es troba en forma de pectina, fibra soluble que es localitza sobretot a la part blanca i seca que hi ha entre la polpa i la pela. El seu consum afavoreix doncs el trànsit intestinal en facilitar els moviments peristàltics necessaris per a l'expulsió de la femta, evitant l'estrenyiment. Ajuda a disminuir l'absorció de greix i colesterol, i ajuda a controlar la glucèmia, neteja el tracte intestinal i elimina d'ell la flora microbiana patògena. Conté àcid màlic, àcid cítric, tots dos són desinfectants i alcalinitzen l'organisme. L'àcid cítric és a més depuratiu i desinfectant intestinal.

La llimona. *Citrus limonum*

És utilitzada per prevenir l'acció de virus i bacteris, tot augmentant les defenses de l'organisme a l'activar els glòbuls blancs pel seu alt contingut en vitamina C. Ajuda a combatre infeccions respiratòries com els refredats i la grip. És útil per l'aparell digestiu, al regular i estimular les secrecions gàstriques. A més, calma l'àcidesa estomacal, la gastritis i evita o frenar el vòmit i expulsa els paràsits intestinals. S'utilitza per tractar infeccions urinàries, gota, dolors reumàtics, colesterol, artritis, gràcies a les seves virtuts diürètiques i depuratives. Tonifica els vasos sanguinis, també prevé l'angina de pit, rebaixa la hipertensió, combat l'arterioesclerosi i estimula la formació de glòbuls vermells, i és molt adequat per al tractament de l'anèmia. s'aplica per curar irritacions, úlceres, picades d'insectes, herpes labials, acne, epistasi i en forma de gargarismes per les angines i la faringitis.



La llimona *Citrus limonum*





abril

ELS FRUITERS

1	2	3	4	○	5	6	7
8	9	10	11	◐	12	13	14
15	16	17	18	●	19	20	21
22	23	24	25	◐	26	27	28
29	30						

Dia internacional de la Terra

La prunera. *Prunus domestica*.

La pruna actua contra el restrenyiment i el colesterol. És una fruita que tradicionalment s'ha fet servir per lluitar contra el restrenyiment, gràcies a diversos factors. En primer lloc conté el sucre sorbitol, que és laxant, i és una font important de fibra tant soluble com insoluble, que contribueix a millorar el trànsit intestinal i afavoreix el creixement de la flora intestinal beneficiosa. A més, la fibra soluble també evita la reabsorció del colesterol alliberat pel fetge i així se'n regulen els nivells en sang. Tenen efectes antioxidants, sobretot les de les varietats més fosques (vermelles, blavoses i morades), que són riques en uns pigments anomenats antocians que tenen una demostrada acció antioxidant i antisèptica. Convé no abusar-ne si es té tendència a formar càlculs, ja que l'àcid oxàlic que contenen les prunes (sobretot les varietats més fosques) pot formar càlculs juntament amb determinats minerals com el calci i per tant s'ha de tenir en compte si es pateix d'aquest tipus d'afecció per no agreujar-la.

El nesprer. *Eriobotrya japonica*.

És un bon regulador intestinal, el contingut elevat que té de pectina, un tipus de fibra soluble que actua retenint aigua, cosa que fa augmentar el volum de l'estómac i que es formi un gel, que redueix la velocitat de buidatge i produeix una sensació de sacietat que pot ser molt útil en les persones que segueixen dietes d'aprimament. La nespra conté també tanins, que són unes substàncies astringents i antiinflamatòries. Els tanins assequen i desinflen la mucosa intestinal, de manera que resulten molt útils en cas de diarrea. Redueix l'acidesa gàstrica, la pectina també augmenta el pH (és a dir disminueix l'acidesa) quan l'àcid de l'estómac es barreja amb els aliments i la fibra de la mateixa fruita; per això està indicat en cas de trastorns gastrointestinals. Té efectes antioxidants, són una font important de beta carotè, una substància amb poder antioxidant. És diürètic i desinflamatori de la bufeta, la nespra, amb un contingut elevat de potassi i àcids orgànics (cítric, tartàric i màlic), és un bon diürètic, augmenta la producció d'orina i facilita l'eliminació d'arena i sediments d'àcid úric als ronyons.



El nesprer *Eriobotrya japonica*.



Salvador Valls Forcada

Crta. Torres de Segre, Km.1
(Finca El Rancho)
25170 TORRES DE SEGRE (LLEIDA)
Tel. 609306 360
viverosvalls@viverosvalls.com



maig

VERDURES I HORTALISSES

		1	2	3	○	4	5
6	7	8	9	10		11	● 12
13	14	15	16	17	●	18	19
20	21	22	23	24		25	● 26
Dia internacional de la Xarxa Natura 2000		Dia internacional de la biodiversitat					
27	28	29	30	31			

L'all. *Allium sativum*.

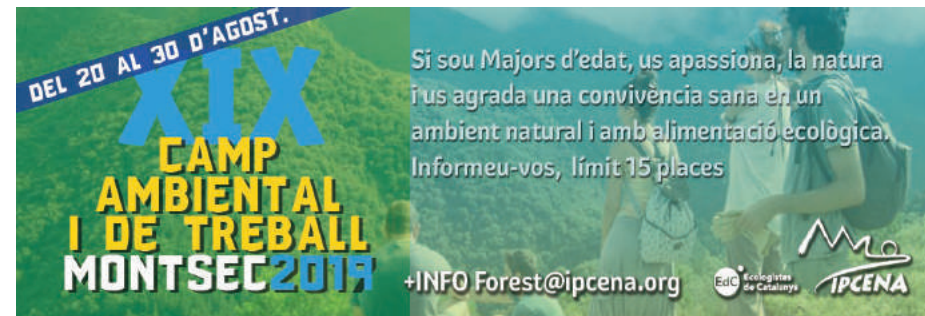
L'all té múltiples efectes beneficiosos i fins i tot medicinals sobre l'organisme, sempre que es consumeixi cru. És antibiòtic, antimicòtic i antivíric: l'all és eficaç contra diversos tipus d'agents patògens, ja siguin bacteris, fongs, virus i paràsits intestinals. Antihistamínic (antial·lèrgic), els alls són rics en antioxidants, magnesi, vitamina C i el seu principi actiu, l'al·licina, que té un efecte depressor de la reacció al·lèrgica associada a la psoriasi. Anticoagulant, antitrombòtic i hipotensor: l'al·licina té com a principal compost el sulfur d'hidrogen, que facilita la distensió de les membranes cel·lulars vasculars, de manera que redueix la pressió sanguínia i afavoreix la circulació. A més, sembla tenir una acció fluidificant de la sang. Redueix els nivells de colesterol.

La ceba. *Allium cepa*.

En general, tots els membres de la família de les cebes com el porro, l'all, exerceixen una influència important sobre els pulmons, escalfen l'organisme, ens fan suar i mouen l'energia pel cos. Poden evitar els coàguls a la sang i per això es fan servir per a millorar malalties com la hipertensió, l'arterioesclerosi, l'angina de pit i altres relacionades amb la mala circulació. La seva riquesa en sulfurs ens purifica, perquè elimina els metalls pesants i els paràsits i ajuda a millorar el metabolisme de les proteïnes i els aminoàcids. També netegen les artèries i retarden el creixement de virus, ferments, llevats i altres organismes patògens que proliferen quan la dieta no està ben equilibrada i és per aquesta raó que es consideren antibiòtics naturals.



La ceba *Allium cepa*





 El bròquil. *Brassica oleracea* var. *Italica*.

						1	2
○ 3	4	5	6	7	8	9	
		Dia Mundial del Medi Ambient			Dia internacional dels oceans		
◐ 10	11	12	13	14	15	16	
● 17	18	19	20	21	22	23	
24	◐ 25	26	27	28	29	30	
		Dia internacional de les selves tropicals		Dia internacional de l'Alliberament LGTBI			

El bròquil. *Brassica oleracea* var. *Italica*.

El bròquil i tota la família de les crucíferes o cols, contenen substàncies que se li atribueixen efecte anticancerós. A més dels valors nutricionals i d'acció anticancerosa, el bròquil també ens pot ajudar en els processos depurats del fetge, ja que ens ajuda a millorar-ne el funcionament. Un altre aspecte destacable és l'efecte protector de la mucosa de l'estómac i dels intestins. Gràcies a un estudi que van desenvolupar la Universitat John Hopkins dels EUA i el Centre d'Investigació Científica Nacional de França, s'ha descobert com el bacteri *Helicobacter pylori* relacionat amb les úlceres i els tumors d'estómac podria ser eliminat mitjançant la ingestió de verdures que contenen sofre, com és el cas del bròquil.

L'api. *Apium graveolens*.

És bo per a desintoxicar l'organisme, perquè purifica la sang i té un efecte diürètic, redueix el vertigen i el nerviosisme. Estimula la sudoració, redueix les inflamacions als ulls, l'orina massa calenta (per l'efecte beneficiós sobre el fetge) i l'acne. Refreda l'estómac i el fetge, també és bo per tractar mals de cap i l'excés de gana. Per aconseguir aquest últim efecte se'n pot menjar entre àpats i també entre plat i plat, perquè alenteix el ritme al qual mengem. Pel seu elevat contingut en silici, és bo per renovar les articulacions, les artèries, els ossos i tot el teixit connectiu. Gràcies a aquestes propietats i a la seva capacitat per netejar la fermentació que es pot produir durant la digestió i l'excés d'àcid a la sang, que sol acompanyar les inflamacions de teixit, és útil per tractar el reumatisme, l'artritis, la gota i les inflamacions dels nervis.



L'api *Apium graveolens*

5% de descompte per a les persones que vegin aquesta publicitat

biopompas

DETERGENTS I SABONS A GRANEL

Biodegradables fins al 100%, sense fosfats, ni níquel, respectuosos amb el medi ambient, els animals i les persones.

QUALITAT I PREU
COMPRA RESPONSABLE
CONSUM SOSTENIBLE

SI PORTES EL TEU ENVAS: ESTALVIES I REUTILITZES

ENS TROBAREU AL CARRER UNIÓ, 15 CANTONADA C/ TEMPLERS • 25002 • LLEIDA

biopompaslleida



Quirón-Salut

CENTRE DE SALUT
ACUPUNTURA I NATUROPATIA

Rosend Renyé

Avinguda del Bosc, 7
25250 BELLPUIG (Lleida)
Tel. 973 321 315



 L'alfabrega. *Ocimum basilicum*.

juliol

AROMÀTIQUES

1	○	2	3	4	5	6	7
8	◐	9	10	11	12	13	14
15	●	16	17	18	19	20	21
22	23	24	◐	25	26	27	28
29	30	31					

L'alfàbrega. *Ocimum basilicum*.



És un tipus de planta aromàtica que no deixa indiferent a ningú, forma part de molts plats de la cuina italiana com la pasta i pizzes i és una espècia imprescindible per elaborar la riquíssima salsa pesto. A la cuina Mediterrània en general és una herba àmpliament utilitzada en moltes receptes a causa del seu agradable i penetrant aroma. Aquesta planta medicinal i aromàtica té propietats antiespasmòdiques, antibacterianes, antiinflamatòries, estimulants, sedants, galactògenes i bèquica. Posseeix olis essencials (com el cineol, estragol o eugenol), tanins, flavonoides i antioxidants entre molts altres principis actius. És beneficiosa en casos d'insomni i ansietat, activa el funcionament de l'intestí, combat la fatiga física i mental, ajuda a eliminar els càlculs o pedres del ronyó. També afavoreix la bona digestió dels aliments, evita la feblesa muscular, redueix el malestar estomacal i els vòmits, millora les afeccions de les vies respiratòries, repel·leix els mosquits....

El julivert. *Petroselinum crispum*.



Ric en vitamina A, el julivert és un complement ric en aquesta vitamina que intervé en el procés de la visió, actua modulant el procés de diferenciació i proliferació cel·lular i és important per al bon funcionament de mucoses, pell, creixement dels ossos, reproducció i sistema immunitari. A més, la forma en què es presenta aquesta vitamina també té una funció antioxidant. Ric en vitamina C molt per sobre de tots els cítrics. També aporta vitamina K i és l'aliment d'ús comú amb més contingut en aquesta vitamina que hi ha, essencial per regular els mecanismes de coagulació de la sang (de fet, s'anomena vitamina antihemorràgica) i també intervé en el metabolisme del calci: regula el dipòsit de calci a l'os, impedeix la calcificació de les artèries i evita l'eliminació de calci pel ronyó. Antidiabètic, antitrombòtic i antiinflamatori. Cal en tot cas no prendre de forma continuada ni molta quantitat, les dosis altes de julivert tenen efectes tòxics per al fetge i el ronyó.



El julivert *Petroselinum crispum*

MADERAS — Distribuidor per LLeida de STORA-ENSO
pi i avet suec SETRA pi suec marca
LLOP-OBIOIS S.A. ROYAL ~ RML ~ RWL
Produccions certificades

973 23 32 95 • Fax: 973 24 01 40
viana@llop-obiols.com

FSC
www.fsc.org
FSC® C105025
La marca de la gestió
forestal responsable

PEFC
PEFC114-37-0008
"Planteant la gestió forestal responsable"
Per a més informació: www.pefc.org

Mo
IPCENA
EdC Ecologistes
de Catalunya

Sarri
LLOGUERS

www.lloguersarri.com
608095321



 La menta pebrera. *Mentha piperita* L.

agost

AROMÀTIQUES

				1	2	3	4
5	6	☾	7	8	9	10	11
12	13	14	●	15	16	17	18
19	20	21	22	☾	23	24	25
	CAMP MONTSEC	CAMP MONTSEC	CAMP MONTSEC	CAMP MONTSEC	CAMP MONTSEC	CAMP MONTSEC	CAMP MONTSEC
26	27	28	29	☉	30	31	
CAMP MONTSEC	CAMP MONTSEC	CAMP MONTSEC	CAMP MONTSEC	CAMP MONTSEC			

La menta pebrera. *Mentha piperita* L.



Presenta propietats carminatives, calmants dels espasmes musculars, sudorífiques, estimuladores de la secreció de bilis i antisèptiques. La infusió de les fulles s'utilitza per problemes digestius, ja que augmenta el flux de secrecions digestives i de bilis i relaxa els múscles intestinals. També s'empra per reduir les ganes de vomitar, còlics, punxades i gasos, així com per calmar les diarrees, evitar el restrenyiment i en infeccions digestives. Sobre la pell, alleugereix el dolor i redueix la sensibilitat. També calma les migranyes associades a digestió dèbil i s'utilitza per a la higiene bucal.

L'oli essencial diluït en oli d'oliva es fa servir com a inhalador i liniment pel tòrax en infeccions respiratòries. També es poden fer servir les fulles fresques com a condiment d'amanides i altres plats.

La tarongina. *Melissa officinalis*.



La virtut més important de la tarongina és l'antiespasmòdica, això és que calma els espasmes, les contraccions musculars i els desordres nerviosos. Amb aquest sentit la utilitzarem com un sedant per a calmar els nervis, per a reanimar als desmaiats, per a facilitar les digestions difícils en estats nerviosos, contra els mals anomenats histèrics, com també per reanimar els estats d'ànim depressius. Calmant del dolor dental, reguladora cardíaca, digestiva, eutimitza (alegra), antidepressiva, propietats bacteriostàtiques (el seu oli essencial és antiviral, gràcies als àcids fenòlics com el cafeínic, clorogènic i rosmarínic), és eupèptica, carminativa i colerètica (estimula la secreció biliar). També destaca com a sedant estomacal, emmenagoga (regula menstruacions i tracte sanguini pelvis), vulneraria (tija, flors, fruits). Altres indicacions per a ajudar en casos d'insomni, palpitations, vòmits o dolors amb component nerviós, fiblades dentals o d'òida, cefalees, inflamacions de la mucosa bronquial i digestiva, nàusees i meteorisme. Finalment, per a úlceres d'herpes simples: aplicar cremes de melissa.



La tarongina *Melissa officinalis*

Pàmies
vitae.com

www.pamiesvitae.com - info@pamiesvitae.com - tel. 973451 421



HORT DE CA
LA CISTELLERA

Aliments ecològics de temporada i de proximitat

Juneda 691 661 966
hortdecalacistellera@gmail.com



 La camamilla. *Matricaria chamomilla*.

setembre

AROMÀTIQUES

							1
2	3 Dia internacional dels voltors	4	5	6	7	8	
9	10	11	12	13	14	15	
16 Dia internacional de la conservació de la capa d'ozó	17	18	19	20	21 Dia internacional de la Pau	22 Dia Mundial sense cotxes	
23	24	25	26	27	28	29	
30							

La camamilla. *Matricaria chamomilla*.

La camamilla és una planta prodigiosa que, entre altres propietats, se li reconeixen uns principis actius que redueixen el colesterol, ajuda a protegir el nostre fetge davant la possible acumulació de greix, eliminant-lo també de la sang. És digestiva gràcies a les seves propietats i sempre s'ha de prendre amb moderació. Ajuda a calmar l'estrès, ideal per a aquelles persones amb una gran càrrega de treball o càrrega emocional que a vegades provoca caigudes de ple en un estat d'ansietat. Prenent-lo regularment i moderadament, l'estrès es redueix de forma natural. La camamilla redueix el nivell de sucre en la sang de persones que pateixen aquest tipus de malaltia. Alleugera els dolors menstruals, afavorint el flux de la menstruació, evitant els dolors que s'associen. Gràcies a l'augment de glicina, actua com un diürètic suau i, per tant, contribueix a l'eliminació de toxines. Ajudar a dormir pel seu contingut en crisina, una substància química de la camamilla, que ens ajudarà a relaxar-nos.

El marduix. *Origanum majorana* L.

Les fulles seques de marduix es poden utilitzar per condimentar o bé com a tisanes. El marduix té propietats digestives i calmants, evita la flatulència i el mal de cap i també es fa servir per contrarestar desordres menstruals. L'oli essencial s'obté per destil·lació de la part aèria seca i es fa servir com a remei, en perfumeria i en cosmètica. Té propietats antioxidants, antimicrobianes i antiespasmòdiques, redueix l'envelliment de la pell i millora la circulació sanguínia. A més, s'ha comprovat que l'oli essencial de marduix conté arbutina. El marduix és resistent a diferents nematodes i l'oli essencial té efectes nematocides contra *Meloidogyne incognita* i altres nematodes fitoparàsits. És per això que aquest cultiu es podria incloure en les rotacions dins de les explotacions hortícoles, usualment molt afectades per aquest tipus de patògens.



El marduix *Origanum majorana* L.





 La civada. *Avena sativa*.

octubre

CEREALS / ALTRES

	1 Dia internacional dels ocells	2	3	4	☾ 5	6
7	8	9	10	11	12	● 13
14	15	16	17	18	19	20
☾ 21	22	23	24	25	26	27
○ 28	29	30	31			

La civada. Avena sativa.

Com tots els cereals integrals, la civada és rica en hidrats de carboni complexos, que s'absorbeixen de forma lenta, i alliberen els sucres també de forma lenta i progressiva i ajuden a mantenir el nivell de sucre en sang constant. Conté molts minerals com el zinc, el calci, el ferro i el iode, i és un dels grans que té més sílice que serveixen per renovar els ossos i el teixit connectiu. Restaura el sistema nerviós i el sistema reproductiu, de manera que millora els casos d'infertilitat. També reforça la melsa i el pàncrees i gràcies al seu elevat contingut en fibres solubles (beta glucans) elimina el colesterol del sistema digestiu i les artèries i, en alguns casos, regula la pressió arterial. Es fa servir en quadres de disenteria, diabetis, hepatitis, indigestió i inflamació. Una bona manera de prendre-la és fent aigua de civada o lliquat.

L'estèvia. Stevia rebaudiana.

Les fulles de l'estèvia estan compostes principalment per dos sucres: el rebaudiòsid A i l'esteviòsid. El primer és el principal responsable de la dolçor mentre que al segon li atribueixen moltes propietats medicinals, tot i tenir un punt més amarg.

És una planta antibacteriana, antimicrobiana, antidiabètica, antihipertensiva, regeneradora i estimuladora de les cèl·lules pancreàtiques. També és antioxidant, diürètica, per a odontàlgies, estimula la gana, regula l'obesitat, ansiolítica i ens ajuda a millorar en aprenentatge i memòria. Té propietats que ajuden a regular el sucre de la sang, redueix la pressió arterial, regula l'aparell digestiu en general, actua favorablement en moltes persones amb ansietat, redueix el greix en persones obeses, a més també està indicada per a la càries dental, ja que té acció antibacteriana. Recentment s'ha comprovat que millora les funcions cognitives i, per tant, és indicada en persones que necessiten millorar la memòria, la concentració i l'aprenentatge.



L'estèvia Stevia rebaudiana



novembre

VERDURES I HORTALISSES / ALTRES

				1	2	3
☾ 4	5	6	7	8	9	10
11	● 12	13	14	15	16	17
18	☾ 19	20	21	22	23	24
25	☉ 26	27	28	29	30	

L'espàrrrec. *Asparagus officinalis*.

És diürètic ja que estimula la generació d'orina. L'espàrrrec verd fresc és ric en potassi i pobre en sodi, aquest equilibri mineral afavoreix l'eliminació de l'excés de líquids de l'organisme. És beneficiós en casos d'hipertensió, de retenció de líquids i de càlculs renals (a excepció dels provocats per l'àcid úric). Ric en fibra saludable per a la flora intestinal, els espàrrecs són rics en fructooligosacàrids (FOS), un tipus de fibra amb efecte prebiòtic, és a dir que actua nodrint el substrat o terreny de base perquè s'hi desenvolupi la flora intestinal apropiada per a una bona digestió i assimilació dels aliments. Es considera que els FOS tenen un efecte preventiu del càncer de còlon. Conté clorofil·la, antioxidant i antiinflamatori, el color verd característic dels espàrrecs és degut a la clorofil·la. Té propietats antibacterianes, antiinflamatòries del còlon i cicatriçants d'úlceres digestives. El sofre que conté augmenta la qualitat dels cabells, la pell i les ungles.

La verdolaga. *Portulaca oleracea*.

Destaca sobretot perquè és una de les verdures més riques en omega-3 que es coneixen. Una tassa de la planta fresca pot contenir 400 mg. d'aquest àcid gras essencial. Conte una gran varietat de nutrients i de principis medicinals com les vitamines: A els beta carotens (7 vegades més que la pastanaga), B1, B2, B3, C, (una de les plantes que més en contenen). També ens aporta minerals: potassi (més que els espinacs), calci, magnesi (una de les millors fonts vegetals), ferro, fòsfor. Cal afegir que conté aminoàcids, bioflavonoides com la liquiritina, antioxidants importants com el glutatí o les betaines (en els seus pigments), neurohormones i neurotransmissors en la planta fresca com a dopamina i noradrenalina. Té una certa acció vasoconstrictora, antihipotensora i que ajuda a reduir hemorràgies. Són comestibles les seves tiges, fulles, flors, es pot prendre de moltes maneres, fresca en amanida o qualsevol altra presentació crua, cuinada, preferentment al vapor, o saltejada. Cal no excedir-se en el seu consum a diari, ja que conté oxalats, que poden afectar a persones amb tendència a fer pedres d'oxalat de calci al ronyó.



La verdolaga *Portulaca oleracea*



plusfresc:
de Lleida

A Plusfresc ho donem tot
per fer-ho bé, per a tu.

el SÚPER
QUE
T'estima



monegal

Al bell mig d'una emblemàtica vall prepirinenca, "la Vall de Lord" a només 1 km de Sant Llorenç de Morunys, hem rehabilitat un mas amb l'únic objectiu de donar plaor al sentit. La Natura i el clima generosos ens ajuden.

973 492 369 - 609 773 209
www.monegal.com
info@monegal.com



 La carxofa. *Cynara scolymus*.

desembre

VERDURES I HORTALISSES / ALTRES

							1
2	3	☾	4	5	6	7	8
9	10	Dia internacional de les muntanyes	11	●	12	13	14
							15
16	17	18	☾	19	20	21	22
23	24	25	○	26	27	28	29
30	31						

La carxofa. *Cynara scolymus*.

La carxofa conté vitamines del grup B, en concret niacina (B3), riboflavina (B2), tiamina (B1) i B6 i també vitamina A. És rica en ferro, calci, fòsfor, magnesi, potassi i sodi. Resulta especialment interessant pels àcids que conté, com el cafeoilquínic i el dicafeoilquínic, el cafeic, l'oleic, el linoleic i el pantotènic. La carxofa és bona per als problemes digestius i metabòlics, gràcies a la fibra soluble que aporta. És depurativa, regula el trànsit intestinal i enforteix el sistema immunològic. També és bona per a les cefalees (mal de cap) i per a controlar el colesterol, pels mucil·lages i també pels flavonoides, que a banda són antioxidants i estimulen el cor. Protegeix el fetge i contribueix a la seva recuperació en casos de malalties hepàtiques. Afavoreix la funció biliar gràcies als àcids cafeic, oleic i linoleic i l'àcid cafeoilquínic estimula la producció de bilis. Per aquesta raó, els que tinguin pedres a la vesícula no se n'haurien d'estar de menjar carxofes. Aquests àcids, juntament amb la fibra, també són responsables de la reducció del colesterol, i disminueixen la pressió arterial i prevenen l'arterioesclerosi. La carxofa també redueix el nivell de sucre a la sang. Atenció mares lactants: la carxofa disminueix la producció de llet.

Àloe Vera. *Aloe barbadensis* Miller.

Les propietats de l'Àloe vera es troben a l'interior de les seves fulles en forma d'una gelatina aquosa lliscant. Per extreure aquesta gelatina haurem de tallar una de les seves fulles i obrir-la. El tacte de la part interna és viscos i de color vidre. Amb aquest extracte podem fabricar gel pur d'àloe o tenim l'opció d'utilitzar-ho per a altres usos no cosmètics. Els avantatges que ens ofereix l'àloe són nombrosos. Aquesta planta és perfecta per cuidar de la nostra salut en general. Serveix per tractar diversos problemes de la pell, per blanquejar les dents o les taques i per alleugerar inflamacions. Per això s'utilitza en tractaments per la psoriasi, en les cremes contra l'acnè, en les pomades per curar les cremades o les picades d'insectes i en molts altres tractaments. Fins i tot es pot ingerir en diferents begudes que ens ajudaran a atenuar problemes com gastritis i úlceres. També és eficaç prendre àloe per al restrenyiment.



Àloe Vera *Aloe barbadensis* Miller

Aliments Ecològics "Cal Valls"
B.A.T. 447 núm. 1.717

Cami La Plana s/n • E-25264 VILANOVA DE BELLDÚF
 Telèfon 973 324 125 • Fax 973 324 257 • calvalls@cambreriacat.com

Productes elaborats:
 Conserves de tomàquet i pebrot - Sucs de fruita - Olives - Mermelades - Llegums i altres

Productes frescos:
 Cebes - Patates - Cereals

IPCENA

EdC Ecologistes de Catalunya

625 014 782
 @ pedrolopez@printlleida.com
 https://printlleida.com

Impressió d'etiquetes adhesives,
 Impressió digital i Offset.

FSC PEFC

*L'agricultura és una de les activitats més tradicionals i nobles de la nostra societat que còpia els cicles naturals del medi ambient, generant **aliments saludables**, si la terra es cuida i s'apliquen tècniques d'agricultura de conservació i ecològiques.*

des de 1990 defensant la natura

· Pl. dels Gramàtics, 2 baixos · 25002 Lleida · facebook.com/ipcena
· Tel i Fax: 973 263 793 · ipcena@ipcena.org · www.ipcena.org

*col·labora
fes-te'n soci/a*
IPCENA

Gener 2020							Febrer 2020							Març 2020						
DI	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg	DI	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg	DI	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
		1	2	3	4	5						1	2							1
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	2	3	4	5	6	7	8
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	9	10	11	12	13	14	15
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	16	17	18	19	20	21	22
27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29		23	24	25	26	27	28	29
														30	31					

Abril 2020							Maig 2020							Juny 2020						
DI	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg	DI	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg	DI	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
		1	2	3	4	5					1	2	3	1	2	3	4	5	6	7
6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14
13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21
20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28
27	28	29	30				25	26	27	28	29	30	31	29	30					

Juliol 2020							Agost 2020							Setembre 2020						
DI	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg	DI	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg	DI	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
		1	2	3	4	5						1	2		1	2	3	4	5	6
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27
27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30	28	29	30				
							31													

Octubre 2020							Novembre 2020							Desembre 2020						
DI	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg	DI	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg	DI	Dt	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
			1	2	3	4							1		1	2	3	4	5	6
5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	12	13
12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15	14	15	16	17	18	19	20
19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22	21	22	23	24	25	26	27
26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28	29	28	29	30	31			
							30													

Edició: IPCENA Edc
Realitzador: Joan Vázquez (IPCENA)
Corrector: Jordi Pedrós
Revisió: Yolanda Lobo
Revisió tècnica: Astrid Van Guinkel
Fotografies: Fotos interiors: Emili Erez; Foto portada i contraportada: Andreu Serés
Article 'La lluna per tenir-la en compte': Josep M. Contijoch
Bibliografia consultada: etselquemenges.cat – l'hort escolar <http://www.sostenibilitatbcn.cat/attachments/article/313/GuiaHortEscolar.pdf>



MIXTO
Papel procedente de
bosques bien gestionados
FSC® C121158

