

PEGATS I TIRETES NATURALS

Hi ha una altra planta que us pot ser d'utilitat si un dia caieu o us feu una rascada a la pell. És el melic de Venus. Si preneu mal i no teniu una tireta a mà, sempre en podeu fer servir una fulla. Només li heu de treure el tel posterior i s'adherirà a la vostra pell.



Hi ha mates de plantatge, boníssim per menjar en amanida i per defensar-se dels mosquits. I un grapat de càdec amb els fruits penjant, a punt. I, naturalment, la murtra. Podem haver passat pel costat d'una murtra i no haver-nos-en adonat; a l'hivern és d'una discreció absoluta. Les fulles, d'un verd consistent, es desfan en olors si les rebreguem amb les mans. Durant la caminada, la Carme ens ha anat mostrant les plantes i explicant-ne els usos. Trescant per camins plens de xaragalls anem omplint els cistells de ramets.

Ens tornem a trobar havent dinat. Amb el que hem recol·lectat farem una crema nutritiva d'herbes. Mentre uns escalfen la mantega de karité, l'oli d'argània, l'oli d'ametlles i la cera d'abella al bany maria, la Carme ens arrebossa

unes fulles de borraja que no tenen temps de refredar-se. Els altres anem tallant el romaní, el tomanyí i les fulles de murtra que hem collit. Quan els olis estan a punt, hi aboquem totes les plantes. Ara toca coure-les perquè deixin anar totes les seves bondats.

Hi ha mates de plantatge, boníssim per menjar en amanida i, també, contra els mosquits

Recordeu que hem deixat macerant els murtrons i la pell de llimona? Doncs és el moment de tornar-hi. Aprenem, doncs, a preparar l'almívar i a rebaijar el grau d'alcohol de les maceracions. Aprenem a fer quasi tots els licors d'herbes possibles. Mentre els uns colen i embotellen els licors, els altres colem les herbes i els olis. Així acabarem sortint del curs amb un pot de crema, un parell d'ampolletes de licor i un munt de coses que no sabíem posar en pràctica. ●

INFORMACIÓ PRÀCTICA USOS MEDICINALS I CULINARIS DE LES PLANTES D'HIVERN

GIRONÈS



Carme Bosch

▲ Ctra. Provincial, 85.
Cassà de la Selva

☎ 972 46 13 34 / 666 72 74 04

💻 www.carmebosch.cat

🚗 Si veniu amb autobús de la Teisa des de Girona, heu de baixar a la primera parada que fa al centre del poble. A Girona, podeu anar-hi amb tren de Rodalies. Amb cotxe, arribareu a Cassà de la Selva per l'AP-7

💶 45€ per persona

📅 La Carme Bosch prepara diferents tallers al llarg de l'any. Ho podeu anar mirant al seu web i, si us n'interessa algun, contacteu-hi de seguida perquè s'omplen de pressa

! Cal portar-hi sabates còmodes, tisores i cistell o bossa per recol·lectar les herbes.



A MÉS A MÉS ON MENJAR

LA BRASA GRILLADA

Un local modern i acollidor en què destaquen plats com el salmó gratinat o la brandada de bacallà. ▲ Ctra. Provincial, 97. Cassà de la Selva | ☎ 972 46 00 03

💻 www.labrasagrillada.com

💶 Menú de dissabte: 20€; mig menú: 12,50€ | ♿ | 🍷 | 🍴 | 🍷

📶 ! També fan esmorzars de forquilla.



ON DORMIR

CAN DÉU DEL FIRAL

Ubicat en una casa unifamiliar del segle XVII, aquest establiment és molt a prop de les vies verdes de Girona i té un pati de 900 m², saló amb biblioteca i terrassa amb vistes. ▲ Migdia, 30. Cassà de la Selva | ☎ 972 46 06 98

💻 candeudelfiral.com

💶 Habitació doble amb esmorzar: entre 65 i 85€ | ♿ | 🍷 | 🍴 | 🍷 abans | 📶 ! Bons esmorzars a la catalana.

MÉS INFORMACIÓ:





USOS MEDICINALS I CULINARIS DE LES PLANTES D'HIVERN

El verd de l'hivern

Pot semblar que l'hivern no és el millor moment de l'any per trobar plantes silvestres. El fred, el vent, la pluja, la neu... La natura sembla adormida! Però la Carme Bosch ens demostra que no, que als marges dels camins i al sotabosc la vida continua.

➡ 📷 Judit Pujadó

↓
La Carme Bosch
guia el grup pels
camins del massís
de Cadiretes per re-
col·lectar-hi plantes
amb les quals farà
licors i cremes [dreta].





JUDIT PUJADÓ: "UN COP LA MEVA ÀVIA VA VOLER APLICAR UN PEGAT AL MEU PARE, QUE ENCARA ERA UN NEN. MAI NO ENS VAN EXPLICAR QUINA MALALTIA VOLIA GUARIR. LA NOTICIA ERA LA TEMPERATURA. AQUELL PEGAT, MASSA CALENT, VA CREMAR-LI LA PELL. PER AIXO ARA, QUAN SENTO PARLAR DE PEGATS, M'ESGARRIJO UN XIC. LA TEMPERATURA IMPORTA!"



La Carme Bosch ens ha convocat al seu taller, a Cassà de la Selva, a les 10 del matí d'un dissabte d'hivern que obrirà el cel en blaus transparents i amb un sol de bon veure. El taller és darrere d'un hort on encara es veuen les regues. La terra descansa. Anem entrant i ens anem asseient a les cadires que volten un parell de taules. Al damunt hi ha tot de paneres, unes plenes de llimones acabades de collir. Les altres són plenes de murtrons, els fruits de la murtra, la planta que descobrirem en aquest taller i a qui seguirem l'empremta pel massís de Cadiretes.

—Voleu una infusió? —ens demana—. De murtra o de violetes?

Comencem el taller, doncs, tastant el gust del verd de l'hivern. Som més de quinze persones a l'expectativa. Hi ve gent de tot arreu, de Vila-seca, de Barcelona, de Cerdanyola, de Cassà mateix... Iniciem el taller amb unes quantes informacions prèvies. Com hem d'assecar les plantes que recol·lectem? Del sostre pengen manats secs de marialluïsa, d'espígol, de llavors de flor de plata (aquesta planta

meravellosa que, quan decideix perpetuar-se, fa unes llavors ovalades, com de nacre, que fan tant de goig a qualsevol racó de casa)...

Preparació i recol·lecció

Repassem, primer teòricament, com podem extreure totes les propietats de les plantes remeieres: infusions, decoccions, bafs, gàrgares, esperits d'herbes, xarops, olis, ungüents, cataplasmes, pegats, sucs, licors, tintures... sembla que se'ns gira feina. I ens disposem a posar en pràctica un parell de receptes de tintura que acabaran convertint-se en licors —deliciosos, s'ha de dir—. Ens afanyem a triar els murtrons, ja secs, i a macerar-los en alcohol alimentari de 96°. Pelem les llimones i en trossegem la pell, que també macerarem en alcohol. Ho deixem ben tapat i marxem tots cap a Solius, a recol·lectar.

Només baixar dels cotxes ja trobem, als marges dels camins, mates del tomaní, també conegut com a *cap d'ase*, ben flairós. El romaní, o romer, encara té flors. El marfull tot just comença. Les argelagues són ben florides, taques d'or brut cada pocs metres.

INFUSIÓ O DECOCCIÓ?

Hi ha diferents maneres de fer tisanes. Tot depèn del tipus de planta que ens vulguem prendre i de les propietats que en vulguem extreure. No és el mateix fer tisanes d'una planta amb fulles fines, com ara el te o la marialluïsa, que fer-ne de fulles i d'arrels més gruixudes.



Podem fer infusions posant la planta a l'aigua bullent i apagant el foc o bé abocant l'aigua bullent damunt la planta. En tot cas, per fer una infusió, n'hi ha prou amb un minut o dos.



El temps importa. Si feu un te i deixeu les herbes dins l'aigua un minut, la tisana serà estimulant. Si, per contra, deixeu el te dins l'aigua deu minuts, haureu fet una tisana astringent.

