

serra  
mariola  
tota  
a  
fiore-  
tes  
.

Paisatge és tot allò que ens envolta, que dibuixa i defineix determinat entorn i el caracteritza, com si es tractara d'aquella obra pictòrica infinita a més de detallista, impassible i al mateix temps canviant, realista i de vegades, per què no, inversemblant. Una obra pintada per la mà d'un artista en un instant i un indret concret a partir de les sensacions percebudes, diferents de les percebudes en qualsevol altre moment o lloc. Així, el paisatge es crea amb formes i colors, però també amb olors potser molt familiars, però pràcticament indescriptibles, sorolls acollidors, rítmics, intuïts i altres inesperats i sorprenents, amb el tacte produït pels rajos

del sol enlluïent-nos la pell, pel vent embolicant-nos com un llarg llençol intangible que ens despulla deixant-nos a l'abast del fred o, per contra, ens acarona amablement quan la calor s'aixeca imperant.

Són molt nombrosos els paisatges i diversos els sentiments, i compartir-los no pot fer més que enriquir el conjunt de percepcions i sensacions individuals. Els episodis viscuts al llarg de la nostra vida sempre ens porten al record del paisatge i el fet de repetir determinades vivències fa que els paisatges ens siguin més o menys familiars.

Hi ha paisatges que resulten molt coneguts i



d'altres que no tant, com fotografies captades expressament per algú amb la intenció de fer servir els elements d'un paisatge per a caracteritzar un territori i enfortir els lligams d'aquells qui d'una manera o altra, se senten pertànyer a aquest territori. Aquest és el cas, sens dubte, d'una de les serres que es troben més profundament arrelades en la cultura popular valenciana, amb el seu nom evocador, dolç graciós, amable i matriarcal, i d'un poble, situat capritxosament entre profunds barrancs, modelats amb l'eterna escarpa de l'aigua, l'ombra de les seues caves, aquells silenciosos testimonis del pas del temps i de les gents que han imprés

el seu caràcter a la serra. Així, quan vinguts de terres llunyanes, ens acostem cap ella i es dibuixa el seu perfil presidint l'horitzó, no és estrany sentir la tranquil·litat i al mateix temps la impaciència de trobar-se a aquesta casa.

Que millor que sentir-se part d'un paisatge per a poder estimar-lo.

Que millor que estimar determinada cosa per reconèixer els seus valors i lluitar per no perdre'ls.

*[De l'autor, programa de  
festes de Sant Miquel, Agres,  
any 2003]*

	<i>Introducció</i>
	<i>Recol·lecció</i>
	<i>Assecament</i>
	<i>Conservació</i>
	<i>Inhalacions</i>
	<i>Cataplasmes</i>
	<i>Decoccions</i>
	<i>Infusions</i>
	<i>Maceracions</i>
	<i>Olis</i>
	<i>Tintures</i>
	<i>Vins</i>
	àrnica
	espígol
	fenoll

	8-9
	10-11
	12
	13
	14-15
	16-17
	18
alcohol d'arnica	24
	26
alcohol de lavanda	32
oli d'espígol	35
	36

---

mançanilla

---

panical

---

pebrella

---

perico

---

romer

---

6

sajolida

---

sàlvia de la mariola

---

terongina

---

timonet

---

timó real

---

herbero

---

	43
	48
	54
	60
oli de perico	66
	68
alcohol de romer	75
	76
	82
	88
	94
	100
	106
l'art de fer herbero	110

# serra mariola tota a flore- tes

•

8

No exagera la cançó “Serra de Mariola, tota a floretes si, tota a floretes no, tota a floretes...” en la referència botànica a la nostra serra. S’estima que hi ha més de 1.000 espècies vegetals diferents, moltes de les quals són endèmiques de la zona.

Especialment, destaca la gran varietat de plantes aromàtiques i medicinals, molt apreciades per les seues aromes i propietats terapèutiques que, durant anys, s’han fet servir en remeis naturals medicinals per a tractar diversos problemes de salut i promoure el benestar, així com per a cosmètica. A més, aquestes plantes també es fan servir en la cuina, particularitzant la gastronomia local,

i donant aroma i sabor als nostres plats més casolans.

És evident que la Mariola té una relació molt estreta amb la cultura popular dels pobles que l’envolten. La seua presència imponent i la seua riquesa natural també ha protagonitzat històries, tradicions i costums, a més, de ser font d’inspiració en literatura, música i art.

Els pobles de la Mariola han desenvolupat una profunda connexió amb el seu entorn natural, construint així una gran saviesa local sobre les propietats de les plantes aromàtiques i medicinals. La transmissió d’aquests sabers populars és de vital importància per preservar i enriquir el coneixement tradicional. A través de la transmissió generacional, es mantenen vives les pràctiques, els costums i els coneixements que han estat desenvolupats al llarg de molts anys pels nostres avantpassats.

Fa uns anys, la transmissió dels sabers populars era una part integral de la vida quotidiana de les persones. El coneixement sobre les plantes, les seues propietats

curatives i les tècniques per a utilitzar-les es transmetia de pares i mares a fills i filles, i d'avis i àvies a néts i netes, i aquesta transmissió s'efectuava mitjançant la pràctica directa, l'experiència compartida i la transmissió oral. Era una forma de coneixement pràctic, basada en l'observació directa i la interacció constant amb la natura. No obstant això, en les últimes dècades, la societat ha experimentat canvis significatius que han afectat la transmissió dels sabers populars. El ritme de vida accelerat, la urbanització, la globalització i els avanços tecnològics han contribuït a una pèrdua gradual d'aquests costums i sabers populars. El coneixement centenari ha estat relegat a un segon pla, mentre que el coneixement científic i la medicina moderna han pres el protagonisme. És indiscutible que aquests canvis han comportat molts avantatges, però, per altra banda, els sabers populars sobre les plantes medicinals i altres aspectes de la vida tradicional s'han vist desplaçats o oblidats en molts casos, i això ha suposat una

certa pèrdua de coneixement i una desconexió de les arrels i tradicions locals en les generacions més actuals.

És important valorar la importància de la cultura popular i la seua transmissió per poder conèixer d'on venim, entendre per què som com som i poder tornar a les nostres arrels quan ens sentim perduts.



serra mariola

10





## *Recol·lecció*

La recol·lecció d'herbes medicinals o aromàtiques ha de seguir certes pautes per assegurar la qualitat i seguretat en el seu ús.

En general, la primavera és l'època ideal per a la seua recol·lecció, tot i que n'hi ha que es cullen a l'estiu, tardor o hivern.

És important triar un dia sec i seré per evitar la humitat, que dificulta l'asseccament posterior si es volen guardar les herbes per a tot l'any.

Per recollir les plantes de forma adequada, s'ha de començar per identificar-les correctament, amb l'ajuda d'una guia o d'una persona amb experiència.

És essencial tallar la planta amb tisores o navalla en lloc d'arrencar-la per la soca, per tal de no danyar les arrels i evitar la desaparició d'algunes espècies.

Les flors s'han de recollir quan obren la corol·la, mentre que fulles i brots s'han

de collir quan la planta és en plenitud però encara tendra. Les arrels s'han de recollir a la tardor.

Cal assegurar-se que la recol·lecció de la planta escollida no estiga prohibida per la llei, i rebutjar aquelles plantes que estiguen en mal estat o tinguen paràsits a les floridures.

És important evitar collir plantes a la vora de carreteres o camins amb molta pols o possible contaminació de vehicles.

Per assegurar la conservació adequada de les plantes, és recomanable triar un dia assolellat i eixut, evitar les primeres hores del dia per evitar la rosada i el migdia per estalviar l'excessiva insolació.

La tradició popular indica que la millor fase de la lluna per a la recol·lecció és la minva, preferentment la de maig o juny.

## *Assecament*

Per assecar les plantes, és important mantenir-les a l'ombra i en un lloc ventilat per evitar que el sol afecte les seues propietats.

Es poden penjar o deixar sobre paper o tela, remenant-les de tant en tant perquè s'assequen de forma uniforme.

Les plantes han de conservar el seu color verd, mentre que les flors poden canviar de color i requereixen un assecament més ràpid.





## *Conservació*

Per conservar les plantes assecades, hi ha diverses opcions, com penjar-les en garbelles, envasar-les en terrines de vidre amb taps de suro, o guardar-les en bosses de paper o tela.

És important evitar les bosses de plàstic, ja que no permeten la transpiració de les plantes.

Si les plantes s'han assecat correctament, es poden conservar durant uns dos anys, però els seus principis actius comencen a decaure després del primer any.

Triturar-les abans de guardar-les és una bona opció.

*Inhalacions*

Les inhalacions són una tècnica terapèutica que consisteix a respirar el vapor d'una solució d'aigua bullint amb plantes medicinals o altres substàncies. Aquesta pràctica és especialment útil per tractar afeccions de les vies respiratòries i constipats, ja que les propietats de les plantes poden ajudar a descongestionar i alleujar els símptomes. També pot ser útil per desinflamar músculs i tendons en alguns casos. Per aprofitar millor el vapor, es recomana tapar-se el cap amb una tovallola o similar mentre es realitza la inhalació.

*Cataplasmes*

Consisteixen a triturar o moldre les plantes fins a obtenir una pasta o pols que s'aplica directament sobre la zona afectada. Normalment, s'utilitza la planta fresca, però en alguns casos es pot bullir amb aigua o llet abans d'aplicar-la. Després d'aplicar el cataplasma, es cobreix amb una gasa per mantenir-lo en contacte amb la pell. Açò pot ser útil per tractar diverses afeccions, ja que les plantes amb propietats medicinals ajuden a alleujar els símptomes i promoure la curació.

*Decoccions*

Les decoccions són una tècnica d'extracció de principis actius de plantes, en la qual la planta és bullida en un líquid, com aigua o vi, durant un temps determinat, normalment no més de 15 minuts. Aquesta tècnica s'utilitza principalment per a parts dures de la planta, com arrels, branquetes o llavors, i després de colar el líquid, es pot endolcir amb mel o sucre. El decuit resulta útil per a l'extracció dels principis actius de les plantes llenyoses de les parts dures de les herbes. Sol ser preparada uns moments abans de ser usada.

*Infusions*

Les infusions són una forma de preparar les plantes medicinals per a aprofitar els seus principis actius. Es realitza posant aigua a bullir i, una volta bull, afegint les parts més delicades de la planta, com fulles o flors, o bé l'herba picada. Aquest mètode està especialment indicat per aquelles plantes que presenten essències volàtils, en les quals una excessiva cocció vaporitza tots els principis actius. Després de deixar reposar la infusió durant un temps determinat, es cola i es pot prendre sola o endolcida amb mel o sucre. Les tisanes són infusions que combinen diverses plantes per aprofitar els seus efectes beneficiosos.

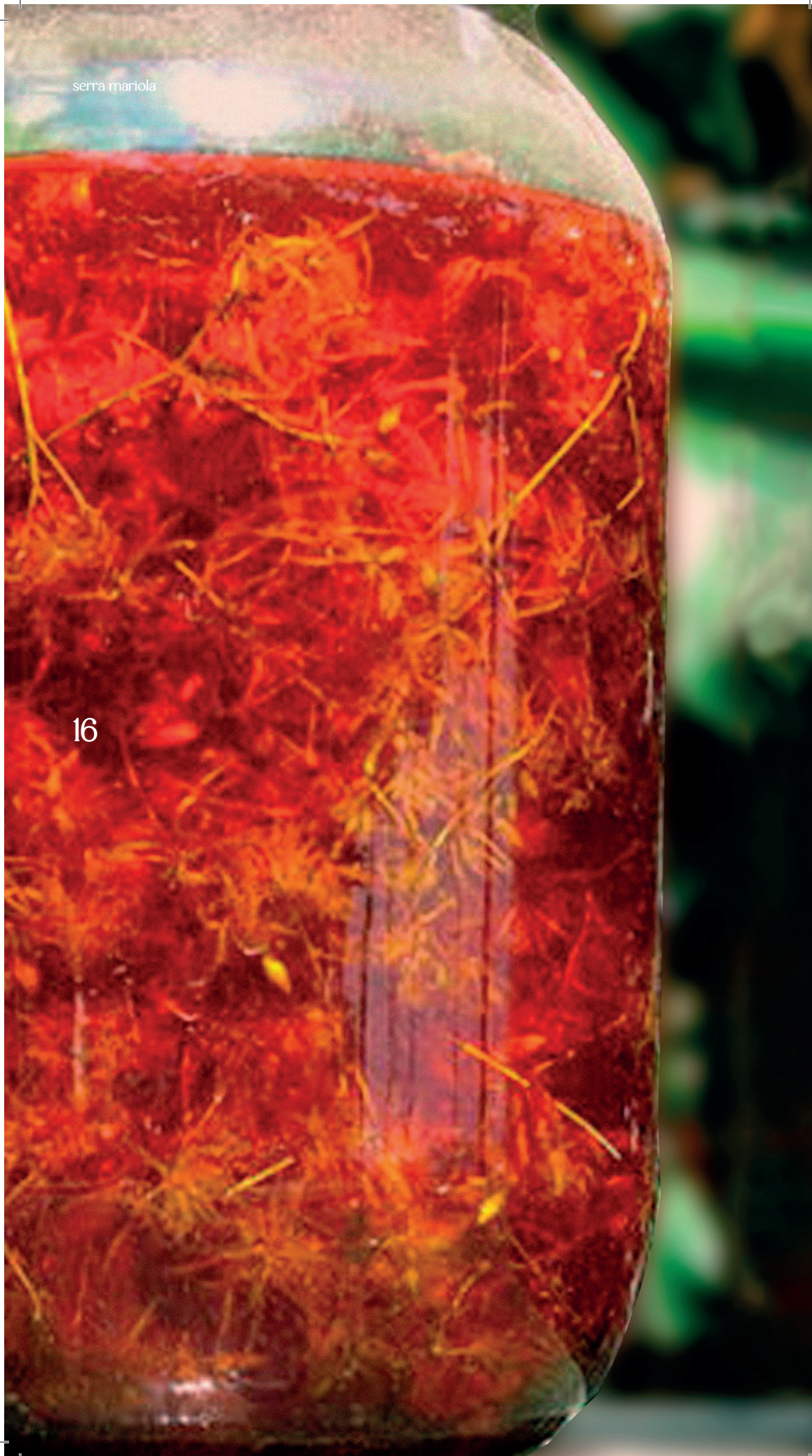






serra mariola

16





## Maceracions

Les maceracions són un mètode de preparació de remeis vegetals que implica remullar la planta en un líquid per a un temps determinat perquè els seus principis actius s'hi dissolguen. Això pot fer-se en aigua o altres líquids i adquireixen el seu nom propi depenent del dissolvent utilitzat. És una tècnica que es fa servir per a infusions i altres remeis vegetals i es pot fer amb plantes fresques o seques.

## Olis

Els olis són preparats que es fan a partir de la maceració d'una planta en oli d'oliva durant un període d'uns nou dies a l'aire lliure. L'oli d'oliva, juntament amb les propietats de la planta, com l'oli de pericó o l'oli d'espígol, ofereixen una sèrie de beneficis especialment indicats per a tractar afeccions de la pell. Aquest tipus de preparat és principalment aplicat per via externa. No és necessari colar els olis i alguns prefereixen mantenir les herbes en l'oli fins que s'acaba el preparat. Per guardar els olis, es recomana guardar-los en un lloc fresc i apartat de la llum. Aquest tipus de preparat és útil per a les plantes amb principis actius que no són solubles en aigua i, en alguns casos, pot substituir-se per tintures.

17

## Tintures

Les tintures són preparacions medicinals que s'obtenen a partir de la maceració d'una planta en alcohol. A diferència d'altres mètodes d'extracció de principis actius, com les infusions i les maceracions en oli, les tintures utilitzen l'alcohol com a dissolvent per aconseguir una concentració elevada dels principis actius. Les tintures són recomanades per tractar dolors musculars, articulars i reumàtics i són conegudes per la seua eficàcia en casos com "l'alcohol de romer" o "l'aigua de lavanda".

## Vins

Els vins medicinals són una preparació que es fa macerant plantes medicinals en vi. S'ha de fer servir vi quinat, com ara el Xerés, per garantir una conservació adequada del preparat. Aquesta preparació s'utilitza principalment per via interna, ja que ajuda a obrir l'apetit i a millorar la digestió. Hi ha dues maneres de fer el vi medicinal: una és macerant la planta en el vi durant un temps determinat, com ara en el cas del vi de sàlvia, que es deixa reposar durant nou dies i després es filtra i es guarda. L'altra manera és afegint la planta sobre el most que està començant a fermentar i deixar-la durant tot el període de fermentació.

àr-  
ni-  
ca



Te de roca/  
Te de penya/  
Te de muntanya/  
Te de monte/  
Èrnica/  
Àrnica de penya/  
Te roquer/  
Te de roc

19

*Jasonia glutinosa (L.)*



serra mariola

20







## *Usos i virtuts*

L'àrnica és una planta molt valorada per les seues propietats digestives i carminatives.

Tradicionalment, s'ha utilitzat per combatre la inflamació de la bufeta, l'estómac i les úlceres. A més, externament s'ha fet servir per a curar ferides en animals i colps i contusions en les persones.

Popularment, s'ha emprat per a alleujar els dolors i les blaüres, ja que es pot fer ús en forma de banys o cataplasmes preparats amb la planta bullida i picada o bé fresca i triturada. És també molt útil per desinfectar ferides, esquínços i contusions.

A més, la infusió de l'àrnica que es prenen després de les menjades, és eficaç per ajudar a la digestió, eliminar gasos intestinals i tractar trastorns digestius, com la diarrea.

També es pot emprar per a reduir la tos persistent, el catarro i com a lleu sedant nerviós, prenent-ne dues o tres tasses al dia, preferiblement calentes i endolcides amb mel.

Finalment, cal destacar que l'àrnica també es pot afegir com a component de l'herbero.

## *Descripció*

De poc més d'un pam d'alçària, coberta de pèls, alguns de glandulosos, que la fan viscosa i apegalosa al tacte. Les flors són grogues i l'olor recorda al llimó.

## *Es cria*

Entre clivells i badalls de penyes i roques de romerals, llomes, barrancs. Suporta bé la sequera i és més abundant en llocs assolellats, però sempre enmig de pedres i penyals. Creix al costat d'altres plantes com la sajolida.

23



## *Recol·lecció*

Es cullen les branquetes florides en ple estiu, la mateta rebrota cada any en primavera, començant a florir a partir de juliol quan la calor apreta. Cal fer la recol·lecció abans que s'òbriguin els capítols. És important collir-la durant la setmana de Sant Joan per obtenir les millors propietats.

# alcohol d'arnica

## Ingredients:

- 1 tassa de flors d'arnica fresques o seques.
- 2 tasses d'alcohol de 96°.

## Instruccions:

1. Neteja les flors d'arnica i deixa que s'assequen.
2. Col·loca les flors seques en un recipient de vidre net i sec.
3. Aboca l'alcohol sobre les flors fins que estiguin completament cobertes.
4. Tapa el recipient i agita suaument.
5. Emmagatzema el recipient en un lloc fresc i fosc durant 2-4 setmanes, agitant-ho ocasionalment.
6. Després d'aquest temps, cola la mescla a través d'una gasa o un colador fi per a separar les flors de l'alcohol.

25

**L'alcohol d'arnica s'utilitza com un tònic i anti-inflamatori natural per a alleujar el dolor i la inflamació en músculs i articulacions.**

**És comunament emprat com a alcohol de fregament per a alleujar el dolor dels ossos i les**

**articulacions, especialment en persones que practiquen esports o duen a terme activitats físiques intenses.**

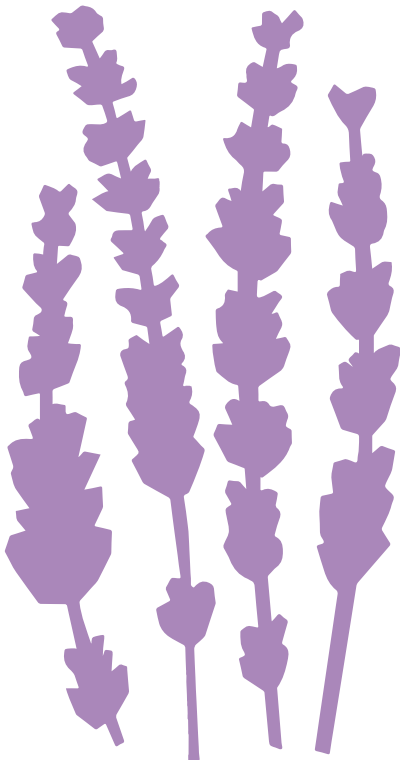
**També ajuda a reduir la inflor i la inflamació en cas de lesions musculars, cops i contusions.**

# espí- gol

*Lavandula latifolia*  
*Medicus*



/ Lavanda  
/ Espigolera  
/ Espígola  
/ Espígol mascle  
/ Barballó  
/ Espigoler









## *Usos i virtuts*

L'espígol és una planta molt versàtil. En primer lloc, té propietats terapèutiques que ajuden a alleujar el mal de cap, els marejos i els nervis, i també pot ser eficaç per a problemes respiratoris com la bronquitis. A més a més, és un bon desinfectant per a ferides i pot ser útil per a tractar el reuma i altres dolors musculars i articulars.

A més de les seues propietats medicinals, l'espígol també té un gran potencial en l'àmbit de la perfumeria i la cosmètica. Es pot utilitzar per fer sabons, aigües de colònia, essències i altres cosmètics.

Abans, es cremava espígol a casa per a fer bona olor, sobretot quan hi havia algun malalt o un part. En manollets s'ha fet servir per a espantar els escarabats de la cuina, en coixinets de tela o enmig de la roba per a perfumar-la i protegir-la de l'arna, i en ramells com a decoració per a la nit de Nadal i de Reis.

30

Per a prendre l'espígol, es pot fer una infusió amb uns 30 grams de planta per litre d'aigua, i se'n poden prendre dues tasses al dia. També es pot fer servir externament per a netejar ferides amb cotó-en-pèl.

En resum, l'espígol té molts usos beneficiosos per a la salut i el benestar personal, i és una planta que ha estat valorada des de fa molts anys per les seues propietats curatives i aromàtiques.

## *Descripció*

Mata llenyosa de la qual ixen una sèrie de tiges rectes i ramificades, les quals presenten les flors en forma d'espiga a la part superior. Les flors són de color blau o violeta, i el seu aroma és inconfusible i molt agradable.

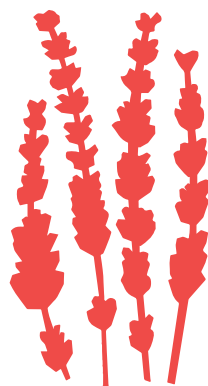
## *Es cria*

En terrenys assolellats, com ara matollars i prats aclarits a cotes elevades. A més a més, també és present en romerals, barrancs assolellats i zones altes de les muntanyes. A banda del seu creixement natural, també és cultivada en jardins i parcs, així com per a la seua utilització com a planta aromàtica i mel·lífera en explotacions agrícoles.

31

## *Recol·lecció*

Collirem les flors a partir de juliol o agost, quan ja presenten el color blau-violat característic i estan agrupades a manera d'espiga a l'extrem de la tija.



# alcoholi de lavanada

**L'alcohol de lavanda és relaxant i calmant, i ajuda a alleujar l'ansietat, l'estrés i la tensió muscular.**

**També té propietats antiinflamatòries, antifúngiques i antibacterianes, i s'utilitza per netejar la pell i les mans.**

**L'aroma suau i relaxant de la lavanda ajuda a mi-**

**llorar la qualitat del son i a promoure el repòs nocturn.**

**També s'usa com a repel·lent d'insectes, especialment de mosquits i altres insectes molestos.**

**En definitiva, l'alcohol de lavanda és un producte versàtil i útil per a la salut i el benestar.**

## Ingredients:

- 10-15 grams de flors de lavanda.
- 500 ml d'alcohol etílic de 90°.

## Instruccions:

1. Posar les flors de lavanda en un recipient de vidre.
2. Afegir l'alcohol al recipient fins que les flors estiguen completament submergides.
3. Tapeu bé el recipient i deixeu macerar durant 15-30 dies, remenant el contingut una vegada al dia.
4. Després de la maceració, colar la solució a través d'un filtre de café o un drap de cotó per eliminar les flors.
5. Guardar l'aigua de lavanda en una botella de vidre amb tap hermètic.

## Ingredients:

- 1 tassa d'espígol fresc o sec.
- 3 tasses d'oli d'ametlla o d'oliva.

## Instruccions:

1. Posa totes les flors en un recipient i deixa-les assecar al sol unes hores. És important que el lloc on les deixes siga sec, sense llum directa del sol ni massa calor.
2. Quan les flors d'espígol estiguen ben seques, pica-les lleugerament amb un morter. No les tritura massa perquè poden perdre la seua essència.
3. Agafa una olla o cassola i introdueix 3 tasses d'oli d'ametlles o d'oliva per cada tassa de flors d'espígol.
4. Escalfa l'oli a foc lent i quan estiga calent, afegeix les flors seques d'espígol i deixa la barreja al foc durant 2 o 3 hores.
5. Passat aquest temps, cola l'oli i fica'l en un pot de vidre amb tapa. Guarda'l en un lloc fosc per protegir-lo de la llum i preservar-ne la qualitat.

34

**L'oli d'espígol és conegut per les seues propietats relaxants i calmants, i és utilitzat per alleujar l'estrés i l'ansietat.**

**També és efectiu per alleujar el dolor i la inflamació, especialment en les articulacions. A més a més, té propietats sedatives i relaxants que poden ajudar a millorar la qualitat del son, així com a millorar la diges-**

**tió, reduint la inflamació i el dolor abdominal. L'oli d'espígol és antibacterià i antifúngic, la qual cosa el converteix en una opció popular per prevenir infeccions bacterianes i fúngiques.**

**També pot ajudar a millorar la circulació sanguínia i a reduir la pressió arterial, ja que ajuda a relaxar les parets dels vasos sanguinis.**



oli  
d'es-  
pí-  
gol

36

# fe- noll

*Foeniculum vulgare*  
*Miller, subsp. piperitum*  
*(Ucria) Coutinho*

Fenoller/  
Fenollera/  
Anissets/  
Llavoretes/  
Herba d'anissets/  
Fonoll/  
Fonollera/  
Fenull



tota a floretes

39





## *Usos i virtuts*

En termes culinaris, les fulles tendres del fenoll es poden bullir com a verdura. A més, es poden afegir com a adob per a la caragolà, les faves bullides i guisats.

El fenoll també es pot menjar cru, en amonides, ja que mastegar els brots tendres donen una sensació refrescant.

El fenoll és un excel·lent condiment per a olives, se salen i es posen tronquets i ramets florides per a adobar-les. Per altra part, les llavors de fenoll es fan servir per a aromatitzar les coques dolces, per a fer rosquilletes i rotllos.

Les llavors de fenoll tenen propietats estimulants i carminatives. Es preparen en infusió per a combatre l'acumulació de gasos a l'aparell digestiu i les digestions lentes. Es pot prendre després de les menjades, barrejada amb mançanilla, com a tisana digestiva.

A més, el fenoll s'ha utilitzat per estimular la producció de llet en les dones parteres i per ajudar en menstruacions difícils. Es recomana prendre dues o tres tasses de fenoll al dia.

La decocció de les arrels del fenoll té propietats diürètiques i s'ha considerat beneficiosa en casos de mal de gota. Es recomana bullir uns 25 grams d'arrel en un litre d'aigua i prendre una tassa després de les menjades.

El fenoll s'ha fet servir també com a col·liri per a desinfectar els ulls aprofitant la seua capacitat antisèptica. Les fulles i les floretes de fenoll es poden bullir per fer una infusió que ajuda a millorar la vista. Aquesta infusió es pot beure dues o tres vegades al dia.

## *Descripció*

El fenoll és una herba vivaç que pot arribar a mesurar entre 5 cm i 2 m d'alçada. És molt aromàtica i té una agradable olor d'anís. Les flors són menudes i grogues i es disposen en nombroses umbel·les.

## *Es cria*

En vores de camins i carreteres, ribes de bancals, erms i camps abandonats. És una planta comuna pertot arreu, de pla, però present també a no massa altitud.

## *Recol·lecció*

El fenoll es pot recollir durant diferents èpoques de l'any, depenent de la part de la planta que es vulga collir. Les tiges es cullen a la primavera, quan són més tendres, mentre que les llavoretes o anissets a la tardor, quan estan ben madures. Les arrels es cullen a la tardor i es tallen a la llarga per assecar-les, i les fulles basals poden collir-se a la tardor i a l'hivern.

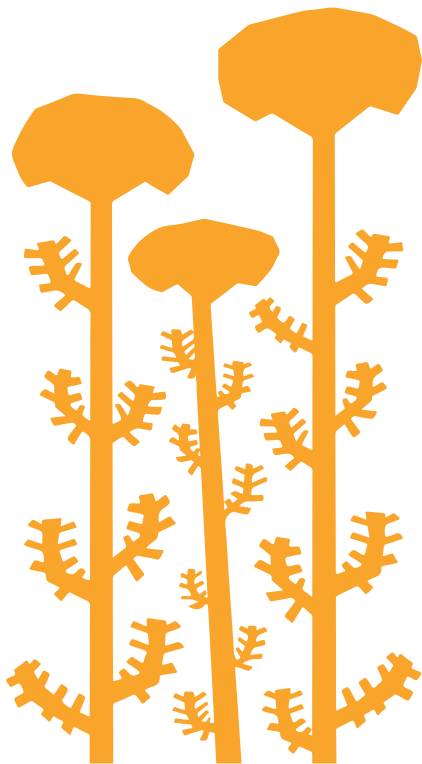


*Santolina chamaecyparissus L. subsp. squarrosa*  
(DC.) Nyman

# man- çani- lla

43

Camamil·la/  
Camamirla amarga





tota a floretes

45





## *Usos i virtuts*

Tònica estomacal i digestiva: es pren en infusió de cinc a set cabotetes per tassa, tres vegades al dia. És una infusió amarga, per la qual cosa es pot mesclar amb mel o sucre per millorar el seu sabor.

Llevar cucs intestinals: s'agafen de 2 a 4 grams de cabotetes picades i es prenen en infusió amb mel. També es pot emprar l'essència o les llavors picades amb mel.

Per a dormir: el seu infús ajuda a dormir millor, per la qual cosa es recomana prendre una infusió abans d'anar a dormir.

Per a netejar els ulls: es pot fer servir en forma d'aigua de camamirla bullida amb algunes gotetes de llima. També es pot fer servir en forma de tisana amb deu o quinze cabotetes de camamirla per llavar els ulls amb una gasa o drap net.

Per a mal de ventre: es bullen dos brots de camamirla florida, dos brots de sàlvia i dos brots de rabet de gat durant uns cinc minuts i es pren.

Per a inflamacions musculars: s'utilitza en bafes de vapor per alleujar les inflamacions dels músculs i tendons si s'ha patit una torçada o esquinç.

Per a aclarir i enfortir el cabell: es fa una tisana amb un parell de manollets de cabotetes florals, es cola i s'usa com a xampú.

Per a fer herberet: s'afegeix una xicoteta quantitat de cabotetes, ja que amarga bastant.

Per a preservar la roba: s'ha emprat per a posar en manollets o dins de bossetes de tela per a preservar la roba de l'arna als armaris.

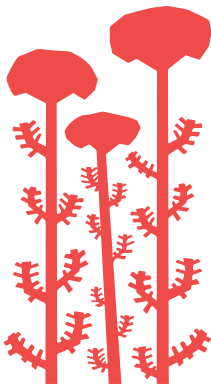
## *Descripció*

La mançanilla és una planta baixeta i ramificada, amb fulles llargues i estretes, i flors grogues en forma de capítol a l'extrem de peduncles llargs. Té una aroma característica i molt remarcada.

## *Recol·lecció*

La camamirla amarga creix i floreix durant el mes de juny i es recullen només les cabotetes florals, amb un fragment del peduncle, cap a Sant Joan. Després de l'asseccament, només es guarden les cabotetes.

47



## *Es cria*

En zones de vegetació baixa com matolls secs, erms i terres pobres de les serres, i és abundant en margens de camins, bancals abandonats, guarets i vores de sendes de muntanya.

pa-  
ni-  
cal

Card panical/  
Panicard/  
Card perical/  
Card parnical/  
Card quirical/  
Panical blanc/  
Card fanegal/  
Pernical/

49

*Eryngium campestre L.*

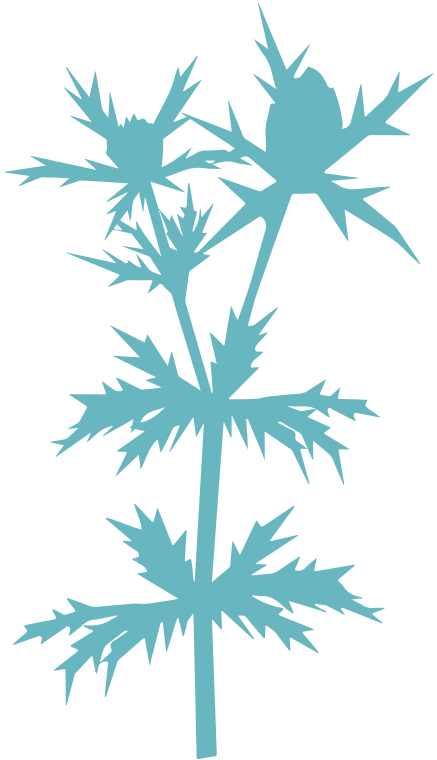


serra mariola

50







**El panical és una planta  
silvestre especialment  
valorada entre les perso-  
nes del camp valencià.**

## *Usos i virtuts*

Contra l'escaldat de la suor: portar un tronxet d'arrel en contacte amb la pell per prevenir l'escaldadura causada per la suor. S'ha de col·locar un nombre imparell de trossos d'arrel en un collar i portar-lo posat.

Contra el mal de queixals, bullir les arrels i mastegar-les per aconseguir un efecte beneficiós per al mal de queixal.

Per al tractament de les hemorroides, collir panical sencer i deixar-lo en terra en un lloc de casa.

Pelar i netejar les arrels amb aigua, picar-les i bullir-les per obtenir una aigua per a rentar les ferides i les llagues.

Fer banys d'aigua de panical per a netejar i facilitar la cicatrització de les ferides i llagues, èczemes i grans; i també per a les roglades, pelats, tocats i taques de la pell.

L'arrel tendra del panical és dolça i també es pot utilitzar per a fer mel.

Prendre infusions d'arrel de panical per a regular la tensió arterial com a complement en el control del sucre en casos de diabetis.

Contraverí o desintoxicant: en cas de picades d'animals, es pot punxar la part inflada amb les punxes de les fulles i aplicar un cataplasma de trossos i arrels picades sobre la ferida.

Com a diürètic: es prepara una decocció amb unes trenta grams d'arrel seca per litre d'aigua. Aquesta decocció s'ha de prendre després de les menjades per afavorir la formació i l'eliminació de l'orina. També s'usa en el tractament del còlic renal.

## *Descripció*

El panical és una planta perenne i espinosa que té una arrel tuberosa d'on surt una roseta de fulles arran de terra i una tija erecta que acaba en una gran inflorescència al final. Tota la planta és de color verd grisenc clar. Les fulles inferiors són dures, punxants i molt dividides, mentre que les superiors són més petites, sense pecíol i tenen marges espinosos. Les flors es presenten en cabdells arrodonits que sostenen entre quatre i sis bràctees estretes i punxants. Les flors són petites i tenen cinc sèpals erectes i espinosos, així com cinc pètals escotats.

53

## *Es cria*

El panical es cria en llocs assolellats com vores de caminals, sendes, bancals i pasturatges, i es troba abundantment des del ran de mar fins a 1.850 m d'altitud. També és comú en erms, guarets, vores de bancals de secà, camins i pastures, sempre sobre terrenys eixuts i assolellats.

## *Recol·lecció*

Es recomana recollir l'arrel del panical a la tardor, quan la planta està a punt d'assecar-se, i netejar-la abans de guardar-la ben seca. Per altra banda, el tronquet es recull durant la primavera i l'estiu.

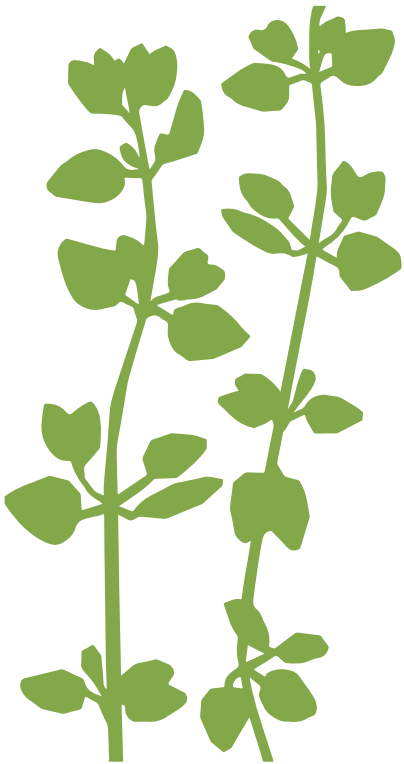


pe-  
bre-  
lla


Pebrinella/  
Timó bord/  
Pebrerola

55

*Thymus piperella* L.







tota a floretes

57



## *Usos i virtuts*

Per adobar olives trencades o xafades: per a l'adob és recomanable combinar la pebrella amb sajolida, ja que proporciona un sabor especial a les olives.

Per a la coca de tomaca, les ensalades, els guisats i el gaspatxo. La pebrella és un condiment essencial en la cuina casolana més nostra per a perfumar i realçar els sabors dels plats.

A més del seu ús culinari com a planta de condiment, la pebrella té propietats medicinals. Tot i que és menys coneguda per aquests usos, pertany al mateix gènere que el timó i comparteix les seues propietats medicinals. En l'àmbit gastronòmic, a més de perfumar i donar sabor als aliments, la pebrella facilita la digestió estimulant les secrecions gàstriques i regulant els gasos intestinals.

També es pot prendre en infusió per a beneficiar la digestió i com a tònic estomacal. Es recomana mesclar-la amb sàlvia, mançanilla i endolcir-ho amb mel per a compensar el seu sabor picant i fort. A més, sovint es combina amb timó o fenoll i amb mel per a utilitzar-la com a expectorant i per a tractar afeccions respiratòries en general.



## *Descripció*

Planta endèmica de les comarques centrals valencianes. És una planta aromàtica amb fulles petites i flors rosades, i té un sabor lleugerament picant. És de les primeres plantes que apareixen repoblant les serres cremades després d'un incendi forestal.

## *Es cria*

La planta és perenne i se sega des del juliol fins al novembre. Es pot utilitzar tendra o assecada.

59

## *Recol·lecció*

Floreix des del final de la primavera, l'estiu i, sobretot, a la tardor. Només es troba en petites quantitats a les zones de barrancs i llomes, tant a l'ombra com a la solana. Creix sobre sòls pedregosos i als clivells de les penyes.

# pe- rico

Hipèric/

Perico groc/

Perico bord/

Herbeta de Sant Joan/

Floreta de Sant Joan/

*Hypericum perforatum* L.

61

Herba de Sant Pere/  
Flor de Sant Pere/  
Floreta de la Mare de Déu/  
Herba foradada/  
Herba militar/



serra mariola

62







## *Usos i virtuts*

Tractament de diarrea crònica i afeccions urinàries: la planta de pericó pot ajudar a alleujar la diarrea crònica, els gasos intestinals i les afeccions urinàries. Es prepara una infusió amb 30 grams de planta per litre d'aigua i es recomana prendre'n tres tasses al dia. És important beure-la freda per obtenir millors resultats.

Decocció per a cucs intestinals: per combatre els cucs intestinals, es prepara una decocció amb un grapat de flors de pericó bullides durant almenys 2 minuts en 200 ml d'aigua. Cal prendre'n una tassa en dejú sense sucre ni mel.

Propietats sedants i tractament de la depressió lleu: la infusió de pericó actua com a sedant lleu i s'ha utilitzat amb èxit en el tractament de depressions nervioses moderades. Es prepara amb aproximadament 30 grams de planta per litre d'aigua i es recomana prendre'n tres tasses al dia.

També s'ha usat com a producte cosmètic per al manteniment de la pell jove.

**És important tenir en compte que el perico conté una substància anomenada hipericina, la qual pot causar bombolles a la pell si es toca a plena llum solar amb la pell humida. Per tant, és recomanable prendre precaucions en manipular la planta en condicions assolellades.**

## *Descripció*

El pericó és una planta herbàcia que té una arrel forta i una tija principal erecta i rígida. Les fulles són petites, ovades i presenten punts translúcids que li donen el nom d'herba foradada. La inflorescència és una flor groga brillant amb puntets negres a les vores i té un ramell terminal ampli i ramificat. La flor té un calze de cinc sèpals estrets i una corol·la de cinc pètals lliures.

## *Es cria*

El pericó es cria en vores de camins, caminals i carreteres, prats frescs, rodalies de fonts, bancals de secà frescals abandonats, des dels cultius dels marenys, vora mar, fins als colls i les carenes de les muntanyes més altes i interiors. Es troba al voltant de prats, erms, bancals d'horta i de secà, vores de camins, ribes, rambles, barranquets i aigüeres, preferiblement en llocs frescos però no massa humits. La seua floració sol arribar al mes de maig i primeria de juny, a les terres més càlides i costaneres, i als prats i bancals més alts, pels voltants dels solstici d'estiu o la diada de Sant Joan.

65

## *Recol·lecció*

La recol·lecció del pericó es fa durant el període que va de finals de maig a finals de juny, especialment es cullen les summitats florides. Segons la tradició, s'aconsella recollir-les durant el període de la lluna de Sant Joan, que correspon a la nit del 23 de juny.



# oli de perico

66

**L'oli de pericó s'utilitza principalment com a tractament tòpic per a la cura de ferides, bonys, cremades, èczemes, entre altres afeccions cutànies.**

**També s'ha usat com a ingredient en productes cosmètics per a la pell.**

**Té diverses propietats terapèutiques.**

**Propietats antisèptiques: l'oli de perico té la capacitat de desinfectar les ferides i prevenir la infecció. És útil per a nafres, llagues, cremades i ferides superficials.**

**Propietats cicatritzants, estimula la cicatrització de les ferides i promou la regeneració de la pell. S'empra per a la curació de cicatrius, úlceres, psoriasi i dermatitis.**

**Antiinflamatori natural: aquest oli té propietats antiinflamatòries que ajuden a reduir la inflamació de la pell. És eficaç en el tractament d'èczemes, irritacions cutànies, picades d'insectes i altres condicions inflamatòries.**

**Propietats analgèsiques: pot alleujar el dolor associat amb les ferides, cremades, contusions i altres lesions.**

**Suport per a problemes dermatològics: l'oli de perico s'ha fet servir per a tractar l'acne, els grans, les erupcions cutànies i les infeccions fúngiques.**

## Ingredients:

- 100 grams de summitats florides de perico.
- 1 litre d'oli d'oliva verge extra.

## Instruccions:

1. Es cullen les summitats florides de pericó fresques.
2. Es renten delicadament per eliminar la brutícia o altres impureses.
3. Es posen les flors en un recipient de vidre i s'afegeix oli d'oliva verge extra fins que totes les flors queden submergides. Popularment es diu que aquest oli s'ha de fer la nit de Sant Joan.
4. Tapar bé el recipient de vidre amb una tapa hermètica per evitar l'entrada d'aire o humitat.
5. Col·locar el recipient en un lloc assolellat i deixar-lo exposat a la llum solar directa durant quaranta dies. Aquesta fase de maceració permet que l'oli absorbisca els components beneficiosos de les flors de pericó.
6. Durant aquest temps, agitar suaument el recipient cada dos o tres dies per assegurar-se que les flors es mantenen submergides i facilitar la maceració adequada.
7. Un vegada ha transcorregut el temps de maceració, filtrar l'oli per eliminar les flors. Podeu fer servir un colador de tela fina o una gasa estèril per a aquest propòsit.
8. L'oli resultant hauria de tindre una coloració roja o rojosa, que és característica de l'oli de pericó.
9. Guardar l'oli filtrat en botelles de vidre fosques per protegir-lo de la llum i conservar-lo en un lloc fresc i ombrívol.

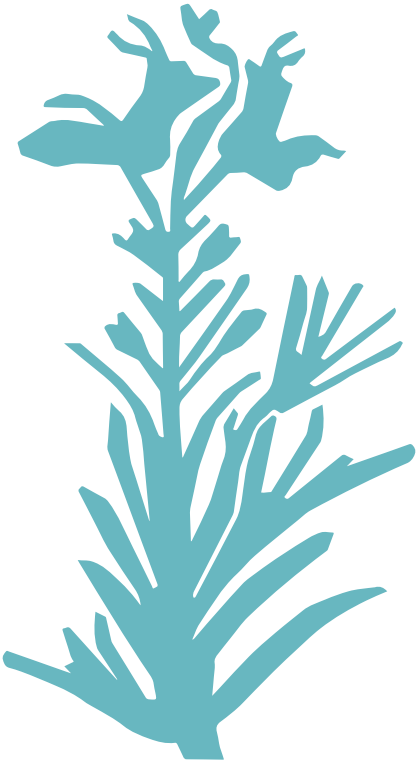
romer

*Rosmarinus  
officinalis L.*

69

Romer ver/  
Romer mascle/  
Romer albí/  
Romer femella/  
Romer blanc/  
Romaní







tota a floretes

71





## *Usos i virtuts*

Per a estimular la secreció biliar, millorar la circulació, combatre la migranya i rebaixar la febre es pren una infusió de romer preparada amb 30 grams de rametes florides per litre d'aigua. Es poden prendre tres o quatre tasses al dia abans de les menjades. A més, també pot estimular l'apetit.

Per a calmar la tos es pren una infusió de romer o es realitzen bafs amb el vapor de la infusió.

Té propietats cicatritzants i antisèptiques i es pot utilitzar per a desinfectar ferides amb el líquid resultat de la seua decocció.

Mastegar fulles tendres per a combatre el mal de panxa i enfortir l'estómac, i mastegar un ullet de romer per alleujar la sensació de set a l'estiu.

Tònic capil·lar: Es pot utilitzar el romer per a llavar el cabell. Es bull amb camamilla i ajuda a prevenir la caiguda del cabell.

El romer mascle (amb flors blanques) es considera que té més virtuts que el romer amb flors blaves.

El romer es fa servir per a donar gust i aroma a la cuina casolana. Per acabar de coure l'arròs de la paella es cobreix aquesta amb brots de romer de per aconseguir el gust de serra tan peculiar. També s'usa per a aromatitzar alguns plats de carn.

El romer és una excel·lent llenya per a encendre el foc de la llar.

**Els pastors utilitzaven una mena de bastonet fet amb varetes o ulls de romer, que teixien ells mateixos. Aquest bastonet es col·locava al voltant de la pota o cama de les cabres i ovelles que tenien fractures o trencadures, i es fixava amb una corda o cordell. A mesura que el romer s'anava assecant, anava curant-se la fractura.**

## *Descripció*

El romer és un arbust verd i aromàtic que pot arribar a fer entre un i dos metres d'alçada. Les seues tiges són rectes, dures i estan cobertes de fulles oposades. Les fulles són allargades i estretes, de color verd a la part superior i blanquinoses a la part inferior. Les flors són petites i blanques, amb el calze verd i la corol·la bilabiada blava o blanca. Les flors creixen en petites agrupacions a la base de les fulles superiors.

## *Recol·lecció*

El romer es pot collir durant tot l'any, seleccionant els brots més joves i tendres. Aquesta planta és molt productiva, ja que floreix gairebé durant tot l'any i les seues flors blanquinoses o blaves la fan fàcil de reconèixer. Es pot distingir entre el romer mascle, que té branques doblegades, i el romer femella, que té tiges més rectes. La recol·lecció del romer es pot fer en qualsevol moment, sempre que el clima siga adequat, però és més aconsellable recollir el romer durant la seua floració per aprofitar al màxim les seues propietats.

73

## *Es cria*

El romer creix per tota la muntanya, preferentment a les carenes i les solanes de les muntanyes, i és un dels matolls més abundants que fa una de les floracions més llargues que comença des d'octubre o abans fins passat el solstici d'estiu. Es troba en ribes, matollars i colonitzant erms, i és una planta mel·lífera molt comú que es pot trobar a les serres i en tota classe de brolles i matolls aclarits.



## Ingredients:

- Un grapat de branquetes florides de romer.
- 1 litre d'alcohol de 96°.

74

## Instruccions:

1. Ompli una botella de boca ampla amb les branquetes florides de romer. Assegura't que la botella estiga neta i ben esterilitzada abans d'utilitzar-la.
2. Afegeix alcohol de 96° a la botella fins a cobrir completament les branques de romer.
3. Tapa la botella hermèticament per evitar que s'evapore l'alcohol i per preservar les propietats del romer.
4. Deixar reposar la botella a sol i serena durant nou dies. Durant aquest temps, remena de tant en tant la mescla per assegurar-te que el romer s'infonga bé a l'alcohol.
5. Després dels nou dies, cola la mescla sobre un paper de filtre o un llenç per eliminar les branques i les impureses. Assegura't de colar-ho bé per obtenir un alcohol clar i net.
6. Guarda l'alcohol de romer en un recipient ben tancat per a preservar-lo de la llum i l'aire. Pots fer servir botelles de vidre fosques per mantenir les seues propietats durant més temps.

# alcohol de romer

75

**L'alcohol de romer té propietats analgèsiques, s'utilitza com a remei tòpic per alleujar el dolor muscular i articular.**

**S'aplica a les àrees afectades mitjançant fregues suaus per ajudar a relaxar els músculs, alleujar la inflamació i millorar la mobilitat.**

**Gràcies a les seues propietats desinfectants i antisèptiques, l'alcohol de romer es pot emprar**

**per a netejar i desinfectar petites ferides o talls. S'aplica directament a la pell per ajudar a prevenir infeccions i promoure la curació.**

**L'alcohol de romer s'usa per a millorar la circulació sanguínia. Mitjançant massatges suaus a les àrees afectades, pot ajudar a estimular el flux sanguini i alleujar problemes relacionats amb la circulació, com ara les cames cansades o les**

sa-  
jo-  
lida

*Satureja obovata* Lag.  
*subsp. obovata*

Sajolia/  
Sejolia/  
Sejolida/  
Serjolida/  
Herba d'olives/  
Farigola llarga/  
Serjolida/  
Sorjoliva/  
Sejolina/  
Serjolisa/  
Saborija

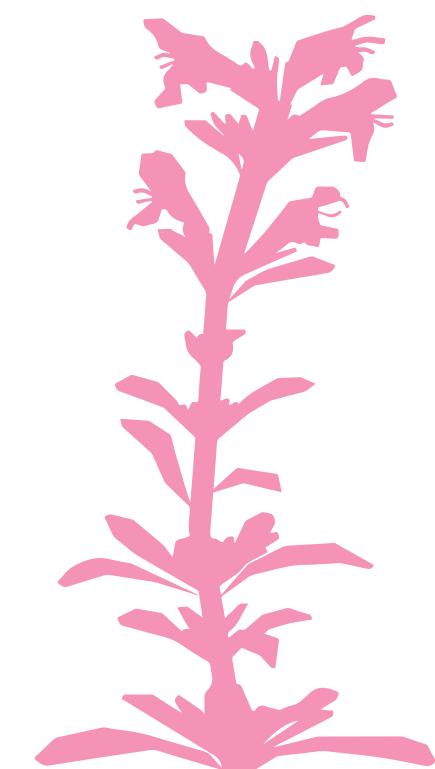


serra mariola

78







## *Usos i virtuts*

Bullida per als constipats: preparar una infusió de sajolida bullint uns 20 grams de planta per litre d'aigua. A més, una tassa abans de les menjades pot estimular l'apetit.

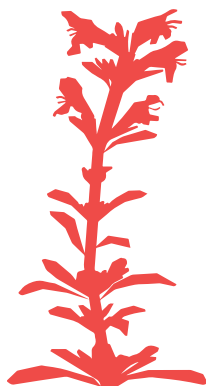
Tasses per a la inflamació de la panxa: infusió de sajolida i mançanilla per alleujar la inflamació abdominal. La infusió de sajolida també es fa servir per a glopejar i alleujar el mal de queixal:

Externament, s'utilitza la infusió com a desinfectant per rentar les ferides.

Tasses de sajolida per a després de menjar, per a ajudar a la digestió.

Adobament d'olives verdes trencades i altres aliments: la sajolida en combinació amb fenoll per a adobar olives verdes, tomaques verdes i altres aliments. Acompanyar també amb sal i pebrella.

En la cuina es fa servir la sajolida, juntament amb el timonet, per a cuinar peix o pollastre al forn.



## *Descripció*

La sajolida és una planta perenne, aromàtica i de poca grandària, que forma un matollar. Té una alçària d'aproximadament un pam, d'uns 20 centímetres. Les tiges de la sajolida són erectes o ascendents i tenen branques. Estan cobertes de pèls, que donen una textura suau a la planta. Les fulles tenen un pecíol curt i una forma obovada o espatulada, amb punta arrodonida. Les flors són color rosat esvaït o gairebé blanques i tenen un patró bilabiat, és a dir, amb dues parts. Aquestes flors es disposen en grups o verticil·lastres a les axil·les de les fulles.

## *Es cria*

La sajolida es cria en diferents hàbitats com matollars baixos, terrenys pedregosos, llomes i serres, terrenys pobres, erms, ribes de bancals de secà, barrancs i romerals. És una planta molt comuna i abundant tant en zones ombries com en zones assolellades. Es troba en clivelles de cingles, penya-segats i codines. És una herba rupícola pròpia de terres rocoses i primes, especialment en fal·dars i carenes de les muntanyes.

81

## *Recol·lecció*

La recol·lecció de la sajolida es pot realitzar durant tot l'any. Les rametes florides es tallen a partir de juliol fins a la tardor. La resta de la planta també es pot recol·lectar en qualsevol època de l'any. En general, l'estiu és considerat el moment ideal per a segar-la, ja que és quan comença a florir i té un major contingut de principis actius.



# sàlv de mar

Sàlvia

# Salvia la violacea

83

*Salvia bancoana*  
*Webb & Heldr. subsp.*  
*mariolensis Figuerola*



serra mariola

84









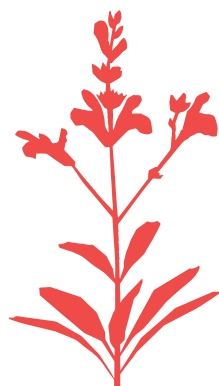
## *Usos i virtuts*

Es recomana prendre una tassa d'infusió de sàlvia per ajudar a relaxar i calmar l'estómac després de les menjades per millorar la digestió, i reduir el malestar o les nàusees quan el menjar no s'assenta bé.

La sàlvia s'utilitza per alleujar el mal de panxa i els espasmes abdominals. A més té, propietats diürètiques i s'empra per a netejar el sistema digestiu i estimular l'eliminació d'orina.

S'ha dit que la sàlvia també té propietats per a reduir la tensió arterial, per ajudar a alleujar els constipats i per a regular la menstruació i suavitzar els símptomes de la menopausa.

La sàlvia també té usos culinaris: les fulles de sàlvia es fan servir per a donar aroma als plats de carn cuinats al forn.



## *Descripció*

La sàlvia de la mariola és una planta arbustiva que té un aspecte característic. Té una base ramificada a nivell del terra, d'on creixen grups de fulles a la base de les tiges florals. Tota la planta està coberta de pèls simples, donant-li un color verd-grisenc i una textura suau. Les fulles a la base tenen un tros de tija i són de forma ovalada, mentre que les fulles superiors són més menudes i més allargades. Les flors són de color blau violaci i es troben agrupades en grups densos en una part superior de la planta.

## *Es cria*

La sàlvia de mariola es cria principalment en matollars aclarits sobre substrats calcaris de les parts altes de les serres. És una varietat de la sàlvia oficial coneguda com a varietat diànica. La sàlvia de mariola té un aspecte una mica més clar, d'aquí el seu nom científic i la seua referència a la Serra Mariola, que li dona el nom a la subespècie.

87

## *Recol·lecció*

La sàlvia de la mariola es recol·lecta en dues etapes diferents. Les flors es recullen a la primavera, preferiblement durant la minva de maig. Quant a les fulles, es recol·lecten des de la fi de l'estiu fins a l'hivern.

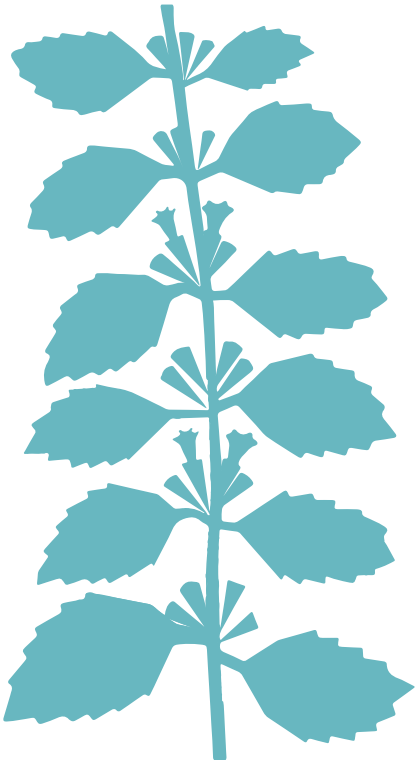
# terron- gina

# *Melissa officinalis L.*

89

Tarongina/  
Melissa/  
Tarongí/  
Arangí/  
Herba llimonera/  
Citronella/







tota a floretes

91





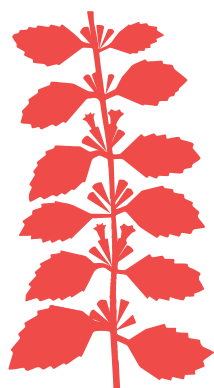
## *Usos i virtuts*

La terongina té propietats estimulants que poden ajudar a augmentar l'energia i millorar l'estat d'ànim. A més, té un efecte calmant sobre els nervis, que pot ajudar a reduir l'ansietat, l'estrés i l'insomni.

Sobretot, és coneguda per les seues propietats antiespasmòdiques, que poden ajudar a relaxar els músculs intestinals i alleujar els dolors associats a problemes digestius com indigestions, flatulències i vòmits nerviosos.

Per aprofitar els beneficis digestius, es pot fer una infusió després de les menjades amb un pessic de planta per tassa d'aigua.

És important no bullir la terongina, ja que l'excés de calor pot reduir les seues propietats.



## *Descripció*

La terongina és una herba perenne amb un arrelam potent i una aroma molt característica que recorda a la llima. Té una alçària que pot arribar fins a 1 metre i les seues tiges són erectes o ascendents, sovint cobertes de pèls. Les fulles estan disposades de forma oposada i tenen un pecíol, amb un limbe ample i forma ovada, amb el marge dentat. Les flors de la terongina són bilabiades i poden presentar un color blanquinós o groguenc. Aquestes flors es troben agrupades en ramells que sorgeixen de l'axil·la de les fulles.

## *Es cria*

93

La terongina prefereix llocs humits i ombrívols, com les vores de fonts, rierols i a les ribes dels barrancs de l'ombria. És una planta que rebrota cada any i és difícil d'erradicar si el sòl és adequat. També apareix prop de les hortes, a la vora de séquies i a les ribes dels barrancs. Actualment, és difícil determinar si la terongina és una espècie naturalitzada a partir del seu conreu antic o si és autòctona.

## *Recol·lecció*

Les tiges de la terongina es tallen cap a finals de la primavera, quan la planta està a punt de florir, és el moment adequat per a la seua collita.



ti-  
mo-  
net

Tomell /  
Tomello /  
Farigola /  
Frigola /  
Tomanil /  
Friula /  
Frígula /  
Friula borda /  
Timó femella /

95

*Thymus vulgaris* L.

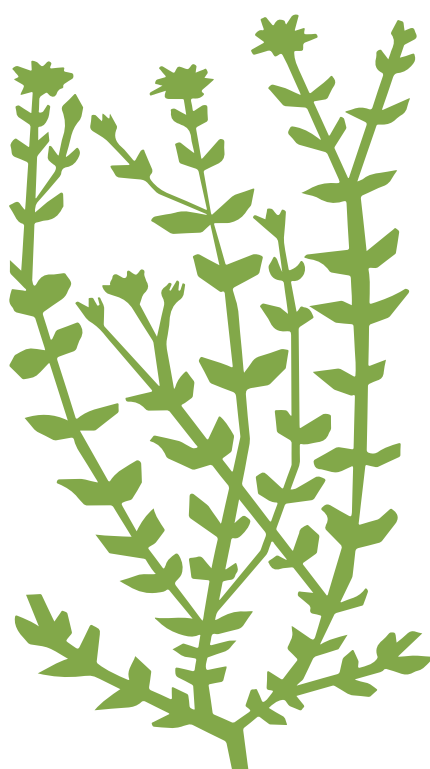


serra mariola

96









## *Usos i virtuts*

El timonet és molt emprat per a combatre les infeccions de les vies respiratòries. Es pot prendre en infusió afegint-lo a l'aigua que comença a bullir i deixant-ho reposar durant cinc minuts. Es recomana prendre dues o tres tasses al dia per alleujar la tos, les mucositats i el constipat. També és beneficiós endolcir-ho amb mel i afegir un xorret de llima espremuda per al dolor de gola.

El timonet té propietats estimulants i desintoxicants. Es pren en infusió després de les menjades per ajudar en la digestió i com a vermífug per combatre els cucs intestinals. Es pot beure a soles o endolcir-ho amb mel o sucre, i algunes persones afegeixen unes gotetes de cassalla per donar-li un toc.

També es diu que el timonet s'ha utilitzat per ajudar a refinar la sang i per a calmar els dolors de regla. A més, el glopeig de la seua infusió ajuda a curar ferides bucals.

El timonet es fa servir per a adobar les olives negres senceres, mentre que les olives verdes es combinen amb fenoll, pebrella o sajolida.

En la cuina, el timonet és emprat per a aromatitzar salses i carns.

És una de les plantes bàsiques en la preparació de maceracions alcohòliques com l'herberet, dels pobles que envolten la Serra Mariola. A més, el timonet és conegut per donar a la mel un color fosc i un aroma característic.



## *Descripció*

El timonet és una planta de mida xicoteta, generalment inferior a un pam d'alçària. Té les tiges cobertes de fulles oposades i ramificades, especialment en els brots més tendres. Les fulles són menudetes, amb forma ovada o lanceolada, i tenen el marge revoltat. La cara superior de les fulles és de color verd, mentre que la cara inferior és blanquinosa. Les flors es troben agrupades en inflorescències compactes a l'extremitat de les tiges. El calze de les flors és de color rogenc, bilabiada i amb cinc dents. La corol·la pot ser blanca o rosa. Tota la planta té un aroma molt agradable i característic.

## *Es cria*

El timonet es cria principalment a la serra i en llocs aclarits amb poca vegetació, com ara llomes, romerals, erms, vores de camins i ribes de bancals. També es troba en rambles i altres medis assolellats. És abundant i fàcil de cultivar en cossols, horts i jardins, especialment en entorns molt assolellats.

99

## *Recol·lecció*

El timonet es pot recol·lectar durant tot l'any. És una planta molt aromàtica i coneguda i hi ha diverses subespècies i varietats que permeten trobar timonet en flor pràcticament en qualsevol estació de l'any si hi ha pluges adequades. Les parts de la planta que es recullen principalment són les summitats florides, que es poden recollir a la primavera, des de finals de març fins al mes de maig, depenent de l'altura i del clima. No obstant això, si les condicions són favorables, la floració pot ocórrer en qualsevol moment de l'any.

serra mariola

100

# timó real

*Dictamnus hispanicus*  
*Webb. ex Willk.*

101

Alfàbega, Alfàbiga,  
Amfàbiga o Aufàbega  
de Pastor /  
Timó reial /  
Tamo real /  
Monreal /  
Gitam







tota a floretes

103





## *Usos i virtuts*

El timó real ha tingut un ús àmpliament estés per preservar i perfumar la roba contra l'arna. Era habitual deixar-lo en manollets o saquets juntament amb la roba neta dins de l'armari o calaixos de la còmoda.

Malgrat ser una planta tòxica i irritant, s'ha pres popularment una infusió al 2% després de les menjades per ajudar a alleujar el malestar estomacal, la diarrea, els gasos intestinals i fins i tot l'halitosi. A més, es pot fer servir per a tractar afeccions respiratòries com la bronquitis.

És també un component indispensable de l'herberet, generalment s'utilitza una o dues fulletes per litre. A més d'aportar-li un aroma característic, es valoren les seues propietats estomacals i relaxants.



## *Descripció*

El timó real és una planta perenne, de mida mitjana, que es caracteritza per ser molt aromàtica. Té una base llenyosa d'on cada any creixen tiges erectes. Les fulles són alternes i compostes, amb diversos folíols allargats i punxeguts, que tenen marges dentats. Les fulles són coriàcies i estan cobertes de petites glàndules que es poden observar a contrallum. Les flors del timó real són grans i tenen una corol·la formada per cinc pètals de color blanc o rosat, amb venes de color porpra. L'aroma del timó real és molt intens, recordant una barreja d'anís i ruda.

## *Es cria*

El timó real es troba principalment en llocs frescos i ombriencs com el carrascar, la pineda de pi blanc i el matollar de romers. No obstant això, busca indrets més frescos i amb vegetació més densa com matollars espessos, pasturatges ombriencs i rodals. Tot i això, el timó real és bastant escàs i dispers i es troba en quantitats limitades.

105

## *Recol·lecció*

La recol·lecció del timó real es realitza durant els mesos de maig a juliol, generalment al voltant de Sant Joan. Es recull la part superior de la planta, deixant alguns brins perquè no s'ofegue. És important collir-la quan la planta ja estiga formada i no massa tendra. Cal tenir en compte que el timó real és tòxic i pot causar irritació en contacte amb la pell, especialment si es recull amb flors. Per això, és recomanable utilitzar guants durant la recol·lecció per evitar aquesta irritació.



her-

106

be-

ro

L'herbero és la beguda tradicional de la Serra Mariola. Aquest licor a base de plantes aromàtiques i medicinals té un fort vincle amb la cultura i la tradició popular dels pobles de la Mariola.

Els orígens de l'herbero es remunten a l'antigor, quan els habitants de la zona van començar a descobrir les propietats beneficioses de les plantes autòctones.

Inicialment, l'herbero es va consumir amb finalitats medicinals per les seues propietats digestives, tonificants i curatives. Amb el temps, va passar de ser una beguda medicinal a una beguda popular i social. La gent va començar a elaborar-lo a les seues cases i a compartir-lo amb amics i familiars en reunions i celebracions. A més, es van començar a crear xicotetes destil·leries artesanals per a produir l'herbero i satisfer la demanda creixent.

Al llarg dels anys, l'herbero ha evolucionat i s'ha adaptat als gustos i les preferències dels consumidors. Les destil·leries artesanals han anat perfeccionant les seues tècniques de producció per a mantenir la qualitat i el sabor tradicional de l'herbero.

Avui en dia, l'herbero és una beguda apreciada i coneguda a tot el País Valencià, i fins i tot a escala internacional. És considerat un producte distintiu dins de la gastronomia valenciana i una part important del nostre patrimoni cultural. És comú trobar-lo en festes populars, esdeveniments culturals i botigues especialitzades en productes autòctons.



# LARIOS

Pabet de bat  
Santónica  
Poli ol

108

Rameta de Salu  
tímó real  
poca me 2uilla

raue de PANICAL  
ABORDIENTE  
SALAS

$\frac{1}{2}$   $\frac{1}{2}$



## Herbero de Banyeres

- Mançanilla
- Santònica
- Menta de riu
- Sàlvia
- Teronjina
- Rabet de gat
- Llimera
- Marialluïsa
- Poliol
- Manrubio

## Herberet de Cocentaina

- Timó real
- Poliol
- Camamirla dolça
- Rabet de gat ver
- Santònica

## Herbero de Bocairent

- Timó real, una fulleta
- Sàlvia mariolenca, un brotiu
- Llimoner, una fulla, o una rameta de marialluïsa
- Camamirla, tres o quatre boletes
- Te de monte, una rameta
- Timó, una rameta
- Poliol blanc, una rameta
- Poliol de riu
- Menta o herba sana, una rameta
- Rabet de gat ver, una rameta
- Timó mascle, una rameta
- Romer, un poquitiu perquè fa amarg i fosc

## Herberet d'Alcoi

- Timó real
- Rabet de gat ver
- Poliol blanc
- Arrel de panical
- Santònica

## Herberet de vint-i-set herbes de Banyeres de Mariola

- Timó real, un ramet
- Canyeta d'or
- Poliol de riu
- Poliol blanc
- Àrnica, un poquet
- Sàlvia, un poquitiu, sense passar-se'n, com amb l'arnica
- Camamirla dolça
- Camamirla amarga
- Marialluïsa
- Panical, un trossiu
- Fenoll, una branqueta
- Donzell ver o blanc
- Donzell dolç
- Rabet de gat ver
- Santònica
- Timó
- Timó mascle
- Cantueso
- Romer, trossiu
- Tarongina
- Sajolida, un poquitiu o gens
- Pericó groc, a voluntat
- Malva, una branqueta florida
- Orella de llebre
- Parauiera, una rameta de dalt amb fulletes i flors
- Orenga, poquitiu
- Espígol, un poquitiu



# l'art de fer herbero

110



**Hi ha moltes receptes possibles d'herbero, tantes com persones que n'elaboren. Tot depèn dels gustos personals i de l'essència que vulgues donar al teu herbero.**

**La proporció d'anís sec i del dolç sol ser d'un a un, però a aquelles persones que els agrada més el sec li posen una quantitat major d'anís sec, i exactament al contrari fan els que les agrada més dolç.**

**El nombre d'herbes també varia segons els gustos. Pot fer-se amb vint-i-cinc, vint-i-tres, vint-i-una, però sempre s'ha dit que ha de ser un nombre imparell.**

1. **Collir les herbes:** és recomanable collir les herbes fresques del seu hàbitat natural. La recollida sol començar a finals de maig i acaba a juliol, més o menys, ho ha de dir el temps. Per Sant Antoni és un bon moment per a començar. No obstant això, si no tens accés a elles, pots adquirir herbes seques en un herbolari.
2. **Preparar les herbes:** Assegura't de rentar les herbes amb cura per a eliminar qualsevol brutícia o pols que puguen tindre. Després, deixar-les assecar completament perquè no queden humitats.
3. **Fer la mixtura:** la mixtura normal és la de l'anís sec de 31° i de 37° i del dolç de 25° al 50% i queda en 31°. Es recomana un 75% d'anís dolç i un 25% de cassalla, però el normal és meitat i meitat.
4. **Mesclar les herbes:** en la botella on hem fet la mixtura combina les herbes en les proporcions desitjades. Les herbes base de qualsevol herbero són el timó, la mançanilla i el rabet de gat, a partir d'ací pots jugar a afegir herbes i a ajustar les quantitats segons els teus gustos personals.
5. **Macerar:** una vegada hages fet la mescla d'herbes, tanca bé la botella amb una tapa hermètica, i deixa que les herbes maceren en l'alcohol durant un període de temps que oscil·le entre 40 dies i 6 mesos. És important agitar la botella de tant en tant per a ajudar en l'extracció dels aromes i les essències de les herbes.
7. **Filtrar i embotellar:** una vegada hages acabat el procés de maceració, has de filtrar l'alcohol amb un filtre de café o amb un drap net per a eliminar les herbes i obtenir un líquid clar. Després, pots embotellar l'herbero en ampolles de vidre més menudes, decorar-les amb alguna herbeta i tancar-les hermèticament.

