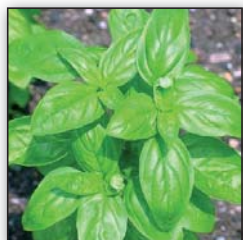


FLORS I HERBES



ALFÀBREGA - ALBAHACA
Ocimum basilicum



CAMAMILLA - MANZANILLA
Matricaria recutita



ESCABIOSA - VIUDA SILVESTRE
Knautia arvensis



ESPÍGOL - LAVANDA
Lavandula latifolia



POLIOL - POLEO
Mentha pulegium



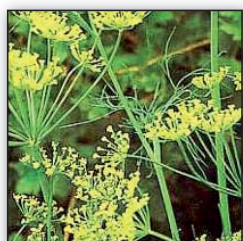
ROMANÍ - ROMERO
Rosmarinus officinalis



SÀLVIA FULLA AMPLA
Salvia officinalis lavandulifolia



SÀLVIA FULLA ESTRETA
Salvia officinalis



FONOLL - HINOJO
Foeniculum vulgare



GINEBRÓ - ENEBRO
Juniperus communis



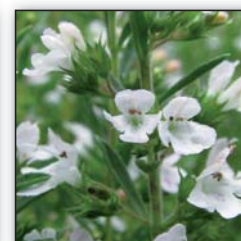
HISSOP - HISOPO
Hyssopus officinalis



LLORER - LAUREL
Laurus nobilis



SAÜC - SAÜCO
Sambucus nigra



SAJOLIDA - AJEDREA
Satureja montana



TARONJER AGRE
Citrus aurantium



TARONGINA, MELISSA
Melissa officinalis



MALVA
Malva silvestris



MARDUIX - MEJORANA
Origanum majorana



MARIALLUÏSA - HIERBA LUISA
Lippia triphylla



MENTA DE SOPA
Mentha spicata



TIL·LER - TILO
Tilia platyphyllos Scop.



TOMANYÍ - TOMILLO BORRIQ.
Lavandula stoechas



GINESTA - RETAMA
Spartium junceum



ROSELLA - AMAPOLA
Papaver dubium



MENTA ROMANA
Mentha piperita



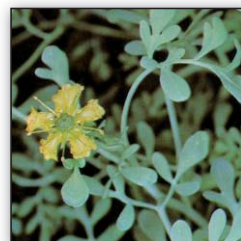
NEPTA, MENTA DE GAT
Nepeta cataria



ORELLA D'ÓS, BORRATJA
Ramonda myconi



ORENGA - ORÉGANO
Origanum vulgare



RUDA
Ruta chalepensis



VALERIANA
Valeriana montana



MILFULLES - MILENRAMA
Achillea millefolium



DENT DE LLEÓ - DIENTE DE LEÓN
Taraxacum officinale



Farigola, Tomillo

Arbust de 10 a 40 cm. d'alçada amb tiges ramificades, fulles petites lineals amb les cantonades doblegades cap avall i flors agrupades de color púrpura, vermell o blanc. La farigola es una planta que ha inspirat poetes de tots els temps.

Aplicacions

Digestiva.

Afegir dues cullerades de herbes seques a 1/4 de litre d'aigua bullint, deixar en infusió durant 5 minuts. Prendre després del àpats.

Culinari.

Afegir una branca seca a sopes, pastes i plats forts en general. Ajuda a digerir el àpats amb moltes grasses.



Romaní, Romero

Arbust perenne molt ramificat, amb fulles llises i flors de color blanc blavós. Es indispensable a qualsevol jardí pel seu agradable aroma. Esdevingué símbol de la fidelitat per la seva fama de reforçar la memòria i fixar els records. Floreix a principis de primavera i finals d'estiu. Les parts a utilitzar son les fulles fresques o be dessecades.

Aplicacions

Trastorns digestius y desgana.

S'agafen dues cullerades de fulles seques i s'afegeixen a 1/4 de litre d'aigua, bullir i colar. Prendre una tassa dos cops al dia.

Reforçament de la circulació.

Es fan bullir 50 grams de fulles seques en un litre d'aigua i s'afegeix al bany. El bany de romaní no es recomanable abans d'anar-se'n a dormir degut al seu efecte excitant.



Orega, Orégano

Planta herbàcia perenne de tiges dretes de color verd fosc, fulles ovalades i flors de color vermellós. Es diu que Afrodita va crear el perfum d'orenga per a simbolitzar la felicitat.

Aplicacions

Culinari.

Fer una picada de les fulles seques per afegir a les ensalades i salses de peix. Molt adient per a pizzes, tomàquets, carns, ous i plats amb formatge.

Medicinal.

En infusió ajuda a les alteracions digestives, bronquitis, tos i asma. S'utilitza molt tant intern com extern (olis i cataplasmes) en tractaments d'afeccions respiratòries amb tos donat el seu caràcter expectorant.



Espígol, Espliego, lavanda

De aspecte arbustiu amb fulles allargades i fines recobertes d'un polsim blanquinós, les flors son de color blau violaci, agrupades en forma de espiga. L'espígol per la seva fragància ha inspirat sempre tranquil·litat i puresa, Fou utilitzada pels grecs i romans per a aromatitzar els seus banys.

Aplicacions

Us domèstic.

La flor guardada en borses s'utilitza per a aromatitzar calaixos i armaris.

Excitació nerviosa i migranyes.

Es fan bullir dos cullerades de flors seques en 1/4 de litre d'aigua. Es deixen en infusió al voltant de 5 minuts i es colen. Prendre dues tasses al dia.



Sàlvia, Salvia

Planta d'aspecte arbustiu o herbaci de tiges ramificades amb fulles de color verd fosc i amb flors de color blau violeta. Aquesta planta ha estat sempre venerada perquè se li atribueix la virtut de conservar la vida.

Aplicacions

Tos, acumulació de mucositats.

Preparar 1/4 de litre d'aigua amb dues cullerades (2 grams) de fulles seques tallades ben fines, deixar en infusió al voltant de 15 minuts i colar. Prendre dues tasses al dia. (no es recomanable un us prolongat).

Cansament nerviós i esgotament.

Per a dormir tranquil. abans d'anar-se'n a dormir prendre la infusió que s'obté amb una tassa d'aigua i una cullerada de fulles de sàlvia, afegir mel.



Menta

Planta de tiges velloses i ramificades amb fulles ovalades serrades i molt aromàtiques, flors petites de color violeta disposades en espigues. La menta ha merescut grans estima al llarg de tots els temps.

Aplicacions

Culinari.

La infusió de fulles de menta es molt refrescant. Es prepara amb ¼ de litre d'aigua i una cullerada de fulles seques. Deixar en infusió durant 10 minuts.

Medicinal.

En Infusió és bona per indigestions, pel mal alè, l'insomni i les nàusees. Es poden fer també inhalacions per la bronquitis i l'asma. I pomada per a les cremades lleus o irritacions de la pell.



Llorer, Laurel

Arbre de fulla perenne de la família de les lauràcies. Es troba a prop de llocs habitats i per les torrenteres i valls humides. Pot assolir uns 15 m d'alçada i presenta el tronc llis i grisenc i les fulles tenen una mida aproximada de 10 x 4 cm són de color verd fosc i brillant per l'anvers i el revers és mat i més pàl·lid, amb una punta aguda amb cèl·lules oleíferes que li donen el caràcter aromàtic. Les seves flors són petites i groguenques.

Aplicacions

Culinari.

S'utilitza com a condiment (estofats, peix, patès, sopes, salses...) Les fulles seques tenen un gust més intens que les verdes.

Medicinal.

L'infusió de fulles (infusionar 3 o 4 fulles per tassa durant 10m) s'utilitza per a problemes digestius i estomacals, redueix l'hipertensió, serveix per la migraña, com antihemorròid i també com a antireumàtic.



Tarongina, Melisa

Arbust d'uns 60-90 cm d'alçada. Les tiges es ramifiquen des de la base. Fulles grans, peciolades i amb marges dentats, de color verd clar brillant. Desprèn una olor a llimona. A l'estiu fa flors blanques o rosades no gaire vistoses.

Aplicacions

Alimentari.

Les seves fulles (fresques o seques) es fan servir com a condiment per a substituir la llimona i per aromatitzar amanides, salses, sopes, plats de carn, postres..., també per donar gust al te tant fred com calent. Per que no perdi gust no s'han de coure, s'han d'afegir al final de la cocció.

Medicinal.

En infusió serveix coma relaxant i és bona pel cor. Va bé pels estudiants ja que alleuja pesadesa de cap i reforça l'enteniment i la memòria.

HERBES DE LA RATAFIA

Alfàbrega	Pela de llimona
Grans de cafè	Pela de taronja
Camamilla	Romaní
Canyella blanca	Sàlvia fulla estreta
Claus (espècies)	Sàlvia fulla ampla
Farigola	Fulla taronger agre
Boles de ginebró	Tarongina
Hissop	Til·la
Marialluïsa	Tomanyí
Marduix	Nous verdes
Menta de sopa	
Menta romana	
Nepta, menta de gat	
Nou moscada	
Orenga	
Poliol	

Altres herbes que es poden posar:

Càpsula de rosella
Flor de malva
Fonoll
Ginesta
Llorer
Saüc
Flor d'escabiosa

Altres:

Anís normal
(ni dolç ni sec)

PREPARACIÓ

Per fer la ratafia les herbes han d'estar una mica seques. S'ha d'agafar una garrafa de vidre amb la boca ampla i posar-hi l'anís. Tot seguit s'hi tiren les herbes i es tapa amb un tap de suro. Es posa la garrafa a sol i serena durant 40 dies en un lloc a cobert. Passats els 40 dies es cola i ja es pot beure.

21 de juny: TALLER DE RATAFIA
al Polivalent d'Aiguaviva

DESCOBRIM

LES NOSTRES HERBES

Aiguaviva,
6 de juny de 2.009

