

***“TALLER DE PLANTES AROMÀTIQUES I
MEDICINALS I ALTRES PLANTES
D'INTERÈS A L'HORT”***

HORTS DE RUFEA, 7 de juny de 2014

Núria Galindo Tuca

Les PAM i altres plantes: RAONS PER TENIR-LES A L'HORT

- *Protectores*
- *Atrauen fauna útil*
- *Preparats plantes (fitosanitaris, fortificants,.....)*
- *Aprofitament humà*
- *Altres*

PROTECTORES



Tagete o clavell moro
Controla els nematodes del sòl. I espanta els insectes en general.



Caputxina
Fixa poblacions de pugons, ja que és una planta molt apetitosa per aquests insectes.

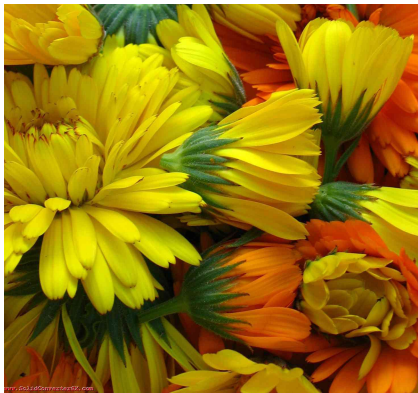
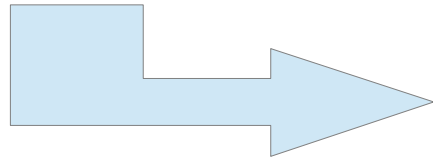


Ruda
Espanta als gats i els insectes.

Les PAM i altres plantes: RAONS PER TENIR-LES A L'HORT

ATRAUEN

FAUNA ÚTIL



Calèndula (boixac,
maravilla)
Atrau a molts insectes
beneficiosos



Les PAM i altres plantes: RAONS PER TENIR-LES A L'HORT

PREPARATS FITOSANITARIS

INFUSIONS

DECOCCIONS

**EXTRACCIONS EN
FRED**

MACERACIONS

FERMENTACIONS

Les PAM i altres plantes: RAONS PER TENIR-LES A L'HORT

PREPARATS FITOSANITARIS



Tarongina (melisa)

- Propietats:

Insectífuga contra pugons, mosquits, mosca blanca i formigues.

- Preparació:

Fer una infusió amb 50 grams de planta fresca (fulles i flors) per 1 litre d'aigua.

Deixar refredar i pulveritzar sense diluir.

Les PAM i altres plantes: RAONS PER TENIR-LES A L'HORT

PREPARATS FITOSANITARIS



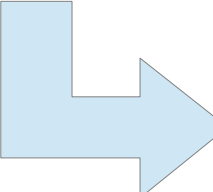
Consolda

- Propietats:

Insecticida contra mosca blanca i els pugons.

-Preparació:

Fer una infusió durant 20 minuts en 1 litre d'aigua, amb 8 fulles trossejades. Deixar reposar mig dia i pulveritzar sense diluir.



Altres funcions interessants: Preparant un extracte fermentat favoreix les germinacions, la maduració dels tomàquets, api i cols. I activa el compost.

Les PAM i altres plantes: RAONS PER TENIR-LES A L'HORT

ALTRES PREPARATS:



Milfulles

- Propietats:

- Facilita el compostatge.
- Reforça els preparats fungicides.

- Preparació:

- Extracte en fred: 20 grams de flors seques per a un 1 litre d'aigua, a macerar durant 24 hores.
- Abocar en 10 litres de preparació fungicida.

Les PAM i altres plantes: RAONS PER TENIR-LES A L'HORT

APROFITAMENT HUMÀ: Ús *culinari*



Sals aromatitzades: Afegir a la sal l'herba o herbes seques en forma de pols

- . Aromatitza
- . Gust
- . Propietats planta



Origanum vulgare (orenga)



Satureja montana (sajolida)



Sàlvia officinalis (Sàlvia)

Les PAM i altres plantes: RAONS PER TENIR-LES A L'HORT

APROFITAMENT HUMÀ: Ús culinari

Consum en fresc planta:

Fulles de dent de lleó, d'alfàbrega, flors de caputxina, de calèndula...



Amanida amb flors comestibles



Tomata amb fulles fresques d'alfàbrega

Les PAM i altres plantes: RAONS PER TENIR-LES A L'HORT

APROFITAMENT HUMÀ: Ús culinari

OLIS AROMATITZATS

Recepta per amanides o per condimentar verdures o plats frescos

Barrejar en 1 litre d'oli d'oliva una cullera de sal i les següent herbes triturades:

- 3 rametes de romaní
- 3 rametes de timó
- 3 rametes d'orenga
- 3 rametes de menta
- 3 rametes d'alfàgrega
- 1 cullera de sal

- Temps de maceració: 1 mes
- Remoure de tant en tant
- Colar-ho si es desitja



*Les plantes millor si són fresques

*Guardar-ho en un lloc sec i fosc

Les PAM i altres plantes: RAONS PER TENIR-LES A L'HORT

APROFITAMENT HUMÀ: Ús culinari

La famosa Salsa Pesto: coneguda salsa italiana per menjar amb pasta, carn, peix i verdures.

Ingredients per fer 250 ml de salsa:

10 fulles fresques alfàbrega,
¼ all (al gust).
150 ml oli d'oliva verge extra.
60 gr formatge parmesà rallat.
50 grams de pinyons.
Sal grossa marina.

Preparació:

Fiquem en un morter els pinyons, amb un pessic de sal, les fulles d'alfàbrega i l'all. Ho matxuquem tot i afegim l'oli d'oliva, remoguem.
Incorporem el formatge rallat i torem a matxucar-ho tot.

SALSES



Ocimum basilicum (fulles d'alfàbrega)

Les PAM i altres plantes: RAONS PER TENIR-LES A L'HORT

APROFITAMENT HUMÀ: Ús terapèutic

INFUSIÓ DE ROMANÍ

Per a millorar els processos digestius:

- En 1 litre d'aigua recien bullida afegir 20 gr de fulles.
- Tapar-ho i deixar-ho reposar durant 20'.
- Prendre una tassa calenta després de cada àpat

Per pujar l'estat d'ànim:

- Afegir un grapat de fulles en 200 gr d'aigua.
- Ficar-ho al foc i retirar-ho quan comenci a bullir.
- Tapar-ho i deixar-ho reposar durant 10'.
- Prendre varies tasses al dia.

INFUSIONS



Rosmarinus officinalis (romani)

Les PAM i altres plantes: RAONS PER TENIR-LES A L'HORT

APROFITAMENT HUMÀ: Ús terapèutic

OLI DE COP

Ús extern:

- És emolient (per inflamacions, cremades, hematomes) i bàlsàmic.

Preparació:

- Macerar en un pot de vidre 150-200 gr de flors de pericó en 1000 gr d'oli verge.
- Tancar-lo.
- Posar-lo al sol 40 dies remenant-ho de tant en tant.
- Filtrar-ho

*No aplicar abans de prendre el Sol

*Guardar-lo en un lloc sec i ventilat

OLIS DE MACERACIÓ



Oli de cop



Hipericum perforatum
(hipèric)

Les PAM i altres plantes: RAONS PER TENIR-LES A L'HORT

APROFITAMENT HUMÀ: Ús terapèutic

TINTURA DE CALÈNDULA

Ús extern: Fístules, furúncols, acné, ferides, reumes, cops, torçades, afeccions a la pell, cremades....

És antisèptic i també té un efecte suavitzant i protector.

- 20 grams de pètals
- 100 cm³ alcohol de 60°
- 10 dies maceració
- Colar-ho amb filtre paper

*Aplicar-ho en forma de compreses (rebaixar-ho amb aigua)

TINTURES



Les PAM i altres plantes: RAONS PER TENIR-LES A L'HORT

APROFITAMENT HUMÀ: altres



Flors de lavanda

Omplir Bossetes o coixins. Per exemple fer bossetes de lavanda per:

- Aromatitzar armaris
- Com a desinfectant.
- Relaxant

Consum o extracció del suc de fulles fresques.
Per exemple: mastegar les fulles de menta (*Mentha x piperita*) i ingerir només el suc:

- Refresca, ens treu la sed.
- Treu el mal alè.
- Ajuda a fer la digestió.



Fulles de menta piperita

Les PAM i altres plantes: RAONS PER TENIR-LES A L'HORT

APROFITAMENT HUMÀ: *altres*

DISFRUTAR AMB TOTS ELS SENTIS:

- COLORS FLORACIONS
- OLORS
- FORMES...



Flors de milfulles



Flors de sàlvia



Flor de zínia



Flors de caputxina

Les PAM i altres plantes: ***Què cal considerar alhora de cultivar-les a l'hort***

ON UBICAR-LES

**REQUERIMENTS LLUM, AIGUA, SÒL,
TEMPERATURA**

PORT PLANTA

MARC PLANTACIÓ

PLANTA MOLT O POC INVASIVA

ANUAL O PERENNE

FUNCIÓ A L'HORT

COMPATIBILITAT (ASSOCIONS)

GENERALS

ESPECÍFIQUES

FEINES DE CULTIU

ALÇADA O ALTITUD

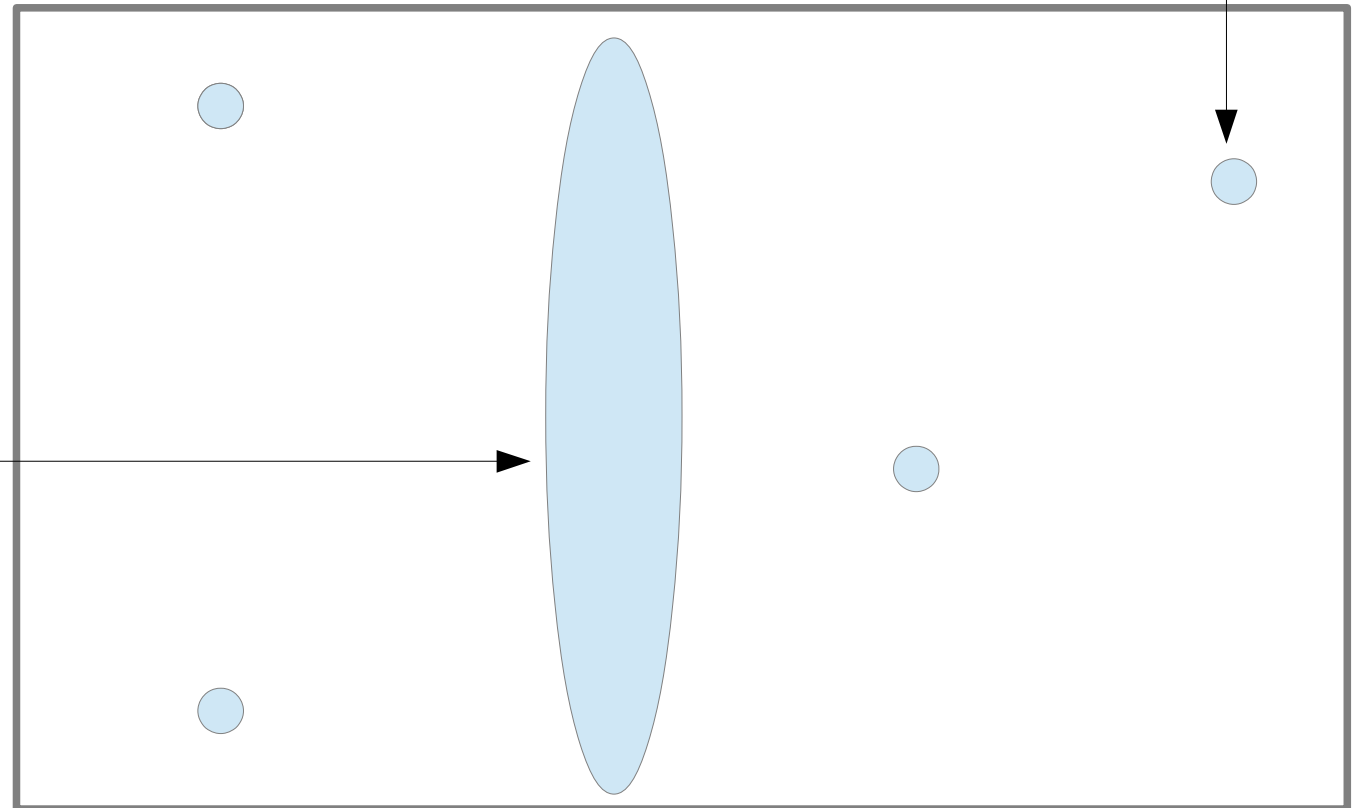
Les PAM i altres plantes: Què cal considerar alhora de cultivar-les a l'hort

ON UBICAR-LES

PERÍMETRE

AÏLLADA O INTERCALA CULTIU

BANDA/BANCAL



Les PAM i altres plantes: Què cal considerar alhora de cultivar-les a l'hort

ON UBICAR-LES



ALFÀBREGA:

- Planta anual que podem ficar tranquil·lament al mig del bancal.



MENTA:

- Planta molt invasiva.
- Evitarem plantar-la en mig del bancal.



SÀLVIA:

- Planta perenne, de port gra.
- Evitarem plantar-la en mig del bancal.



TAGETES:

- Planta anual que podem ficar tranquil·lament al mig del bancal.

Les PAM i altres plantes:

Què cal considerar alhora de cultivar-les a l'hort

ON UBICAR-LES:

*l'hort no té perquè presentar les mateixes condicions de llum, temperatura i sòl....
Per tant, distribuïrem les plantes en el lloc que sigui més òptim per al seu creixement.*

Zones o parts de l'hort on es disposi d'aigua

- Menta
- Alfàfrega
- Tarongina
- Milfulles
 - Anet
- Equinàcia
 - Poliol
- Herbabona
 - Ulmària
 - Bardana
 - Estragó
 - Orenca
 - Marduix
- Camamilla
- Valeriana

Zones o parts de l'hort on no es disposi d'aigua o poca aigua

- Espígol
- Lavanda
- Farigola
- Romaní
- Hisop
- Sajolida
- Sàlvia
- Anís
- Fonoll
- Comí
- pericó

Les PAM i altres plantes: Què cal considerar alhora de cultivar-les a l'hort

En cotes altes es pot cultivar:

- Valeriana
- Angèlica
 - Àrnica
- Equinàcea
 - Menta
- Tarongina
 - Pericó
- Bardana
 - Orenga
 - Estragó
- Entre d'altres.

En cotes més baixes i properes a la zona mediterrània són més adequades:

- Espígol
- Romaní
- Sàlvia
- Timó
- Entre d'altres

Exposició solejada:

- Timó
- Sàlvia
- Romaní
- Marduix
- Manzanilla
- Marialluïsa
- Espígol
- alfàbrega

Exposició d'ombra* o semiombra:

- Angèlica*
- Sajolida
- Estragó
- Menta
- Julivert*

Les PAM i altres plantes: Què cal considerar alhora de cultivar-les a l'hort

FEINES DE CULTIU

- treball sòl, preparació llit sembra, adobat, reg, desherbat....

- Quina part s'aprofita?

- Quin és el millor moment per collir?

Sembro o planto?

- A l'hivern s'ha de protegir?

Les PAM i altres plantes: Què cal considerar alhora de cultivar-les a l'hort

PARTS ÚTILS

- **Romer:** sumitats florides i les fulles.
- **Orenga:** fulles i sumitats florides.
- **Lavanda:** les espigues florides.
- **Timó:** fulles i sumitats florides
- **Sajolida:** fulles i sumitats florides
- **Fonoll:** fulles, fruits i arrels.
- **Sàlvia:** fulles i sumitats florides.
- **Regalèssia:** arrel.
- **Hipèric:** tota la planta.
- **Poniol:** fulles i sumitats florides.
- **Valeriana:** els rizomes.
- **Artemisa:** fulles i sumitats florals.
- **Til.ler:** flors.
- **Milfulles:** sumitats florides.
- **Arnica:** flors, fulles i rizomes.

Les PAM i altres plantes: ***Què cal considerar alhora de cultivar-les a l'hort***

MOMENT COLLITA:



ORENGA I MARDUIX:

- PREFERIBLE COLLIR-LES QUAN ESTAN BEN DESENVOLUPATS I JUST A L'INICI DE LA FLORACIÓ



LAVANDA:

- TALLAR LES FLORS.
- CONVÉ FER UN TALL ANUAL PERQUÈ REBROTI AMB MÉS FORÇA.



SAJOLIDA:

- PODEM AGAFAR RAMETES QUAN EN NECESSITEM, PERÒ SI VOLEM SECAR-LA S'HA DE FER JUST ABANS DE LA FLORACIÓ.



TARONGINA:

- CONVÉ FER UN TALL ANUAL (TARDOR O PRIMAVERA) PERQUÈ REBROTI AMB MÉS FORÇA.

Les PAM i altres plantes: ***Què cal considerar alhora de cultivar-les a l'hort***

ROMANÍ:

- EL MILLOR MOMENT PER TALLAR EL ROMER ÉS DESPRÉS DE LA FLORACIÓ.



MOMENT COLLITA:

SÀLVIA:

- FER UN TALL GENERAL POC ABANS DE LA FLORACIÓ O A L'INICI D'AQUESTA



TIMÓ:

- PREFERIBLE TALLAR-LA EN PLENA FLORACIÓ, ENCARA QUE TAMBÉ PODEN FER-SE DURANT LA RESTA DEL PERÍODE VEGETATIU

Les PAM i altres plantes: Què cal considerar alhora de cultivar-les a l'hort

HIPÈRIC:

- AGAFAR LES SUMITATS FLORALS (OLI DE COP) A FINALS PRIMAVERA PRINCIPIS DE JUNY.



MARAVILLA:

- AGAFAR LES FLORS A MESURA QUE VAGIN SORTINT.



MOMENT COLLITA:

VALERIANA:

- RECOLLIR ARREL I RIZOMES A LA TARDOR, JA QUE ÉS EL MOMENT EN QUÈ PRESENTEN EL MAJOR NOMBRE DE PRINCIPIS ACTIUS

Les PAM i altres plantes: Què cal considerar alhora de cultivar-les a l'hort

ASSOCIACIONS FAVORABLES I ASSOCIACIONS DESFAVORABLES

- **Alfàbrega:**
 - (+): Pebrot i albergínia
 - (-): ruda
- **Borratja:**
 - (+): maduixeres, cogombres, tomàquet (melífera)
- **Valeriana:**
 - (+): marges hortalisses (estimula la major part hortalisses i atrau els cucs de terra).
- **Ruda:**
 - (+): Tomàquet (potencia el sabor del tomàquet)
 - (-): alfàbrega
- **Sàlvia:**
 - (+): col (espanta eruga col). I estimula el creixement de la major part de les hortalisses.
- **Romer:**
 - (+): pastanaga (espanta la mosca de la pastanaga). I favoreix el creixement de la sàlvia.
- **Julivert:**
 - (+): rosers (potencia el seu aroma) i tomàquet (potencia el seu sabor).

Les PAM i altres plantes: Què cal considerar alhora de cultivar-les a l'hort

ASSOCIACIONS FAVORABLES I ASSOCIACIONS DESFAVORABLES

- Ortiga:
 - (+): augmenta la resistència de les plantes veïnes. I incrementa el contingut en olis essencials de moltes aromàtiques. Estimula la formació d'humus en el sòl i el munts de compost.
- Menta:
 - (+): espanta a les formigues, al pugó del rave, a l'eruga de la col i molts rossegadors. Planta junt la manzanilla o l'ortiga s'incrementa el contingut d'olis essencials de la menta.
- Calèndula:
 - (+): tomàquets (afavoreix el seu creixement donant més fruits). Les seves arrels secreten una substància que mata als nematodes . És eficaç per espantar a molts insectes.
- Zínia:
 - (+): tomàquets (activa contra els nematodes). Planta nematicida, hoste d'insectes auxiliar i planta de papallones.

Les PAM i altres plantes: Què cal considerar alhora de cultivar-les a l'hort

SEMBRAR O PLANTAR

ES POT FER SEMBRA DIRECTA AL SÒL:

- ANÍS
- FONOLL
- CAMAMILLA
- CALÈNDULA
- JULIVERT
- PERICÓ
- VALERIANA
- MILLFULLES
- ENTRE D'ALTRES

ES RECOMANA FER O COMPRAR PLANTER:

- SÀLVIA
- ROMANÍ
- TIMÓ
- ESPÍGOL
- LAVANDINS
- MENTA
- ESTRAGÓ
- TARONGINA
- SAJOLIDA
- ALFÀBREGA
- EQUINÀCIA
- HISOP
- ENTRE D'ALTRES

ALTRES FORMES DE MULTIPLICAR-LES

DIVISIÓ DE PEUS:

- MENTA
- TARONGINA
- MILFULLES
- TIMÓ
- SAJOLIDA
- ORENGA

ESQUEIXOS

- MARIA LLUÏSA
- ROMANÍ

ESTOLONS:

- MENTA
- TARONGINA
- TIMÓ
- SAJOLIDA