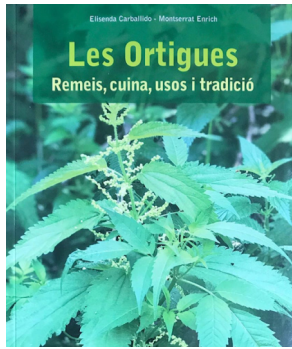


LA COL·LECCIÓ “BONES HERBES”



Libres per a conèixer millor les plantes més tradicionals

Autors:
Elisenda Carballido
Montserrat Enrich

Editorial:
Farell (2019)

En el mercat bibliogràfic en català no hi havia, fins ara, cap col·lecció de títols monogràfics sobre plantes. Aquest és el buit que es vol omplir amb aquesta col·lecció de llibres temàtics, que abasten des de la informació botànica, científica, lingüística i mediambiental, fins als usos tradicionals, remeis, nutrició, receptes culinàries i moltes curiositats sobre les plantes que ens són més familiars. Creiem que la col·lecció pot contribuir a valorar millor les plantes que la integren i aprofitar-les amb més bon criteri.

La gènesi de la idea

Després d’anys de consultar molta bibliografia sobre plantes, en el nostre procés d’aprenentatge i treball, hem pogut constatar que la informació està força dispersa i això la fa incompleta.

Per a estudiar les plantes hem de recórrer habitualment a bons manuals de botànica i a llibres sobre propietats i usos medicinals, que sovint només dediquen un espai limitat a cada planta. Poca cosa més podem trobar sobre plantes malgrat que són moltes les herbes que formen part de la nostra història evolutiva.

Creiem que les plantes més familiars mereixen un volum íntegre, que ofereixi una visió global i que inclogui tota la informació possible relativa a cadascuna d’elles. És una manera de fer un petit homenatge a aquest ésser viu amb arrels, tija, fulla, flor i fruit, que tenim a la nostra disposició i sovint no coneixem prou. Totes les plantes sobre les quals hem publicat fins ara i les que tenim en projecte, tenen o han tingut un protagonisme cultural, ètnic o utilitari en la societat.

La filosofia de la col·lecció

Estem convençudes que la divulgació del coneixement de les plantes empodera les persones i millora la societat. Un dels objectius de presentar cada planta des d’una perspectiva global del coneixement és posar fi a la idea, tan estesa i primitiva, de *plantes bones* i *plantes dolentes*.

Aquest plantejament binari, molt arrelat culturalment, ha portat a fer molt de mal al medi ambient i a malbaratar la natura. Quan analitzem les plantes des d’un punt de vista històric, veiem que la valoració dels vegetals va sovint lligada a una cultura, una època o un territori. Les plantes no són bones o dolentes, però sí que poden ser útils o perniciosos, en diferents graus, en funció de la metodologia a l’hora de fer-les servir.

Un dels millors exemples en aquest sentit és l’ortiga (*Urtica dioica*). Una part de la societat encara manté una visió “dioica” de l’ortiga: uns l’estimen i altres l’odien. Part de la població la considera una planta que cal evitar, mentre que l’altra part pagaria per poder-ne menjar diàriament. Aquesta dicotomia social respecte a les herbes és una constant, sovint fruit de la por o la ignorància. Es tracta de dues actituds humanes perfectament comprensibles, però que cal revertir a base de divulgar molta informació sobre aquestes herbes i amb una perspectiva històrica que trenqui tabús i descobreixi possibilitats ocultes.

La nostra filosofia és que les plantes, sobretot les que ens són més properes, s’han de conèixer no només sota perspectives acadèmiques separades (botànica, ambiental, medicinal, etc.), sinó des d’un enfocament més interdisciplinari, més social (o més vegetal) que incorpori la seva relació amb els humans. Aquí l’etnobotànica tindria molt a dir-hi, ens revelaria el grau d’implicació, vinculació i comunió entre plantes i humans. I d’aquí es poden tibar molts fils que ens porten a la conclusió que moltes plantes, avui oblidades i/o fumigades, han estat més una companyia útil que una nosa.

Per què “Bones Herbes”?

Bones herbes és un terme genèric que surt molt sovint en el *Llibre del Sent Soví* (1324), per a designar les herbes humils que es posaven per a donar gust als plats, o bé aquelles que l’autor considera que no cal ni esmentar. Per tant, les *bones herbes* poden ser moltes, però

bàsicament són les que més desestimem i menystenim i no ens fixem ni en el seu nom. Volem parlar, doncs, d'aquelles *bones herbes* a les quals fem poc cas i que, tanmateix, tenen molt a dir-nos.

De moment, dins d'aquesta col·lecció acabada d'entrenar, tenim ja publicats tres títols: *La farigola* (2019) i *Les ortigues* (2020) i *El romaní* (2021). Són llibres escrits a dues mans: les meves, com a periodista i escriptora, i les de l'Elisenda Carballido, amb els seus coneixements com a experta en plantes i diplomada en dietètica i nutrició. Totes dues compartim la mateixa afició per la natura, les plantes i el seu aprofitament. Aquesta conjunció de coneixements i experiències ens permet presentar les plantes sota diversos aspectes, de manera que el resultat final és un llibre que resumeix tot allò que fa referència a cada planta.

Els continguts

Els llibres de la col·lecció *Bones Herbes* són de caire divulgatiu i estan enfocats al públic general. La nostra voluntat és fer un llibre amè, distret, rigorós en les informacions, però sobretot útil i interessant per al gran públic amant de les plantes i la seva història.

Parlen de botànica en la mesura que aquesta disciplina ajuda a identificar i conèixer la morfologia de la planta, aclarir denominacions i possibles confusions habituals.

Els remeis i les propietats terapèutiques s'hi tracten de manera exhaustiva, ja que l'ús principal de les plantes és el seu vessant guaridor, que enfoquem des d'una perspectiva històrica i tenint en compte els estudis científics més recents.

Considerem les plantes com un aliment més i per això fem molt incís en les seves propietats nutricionals, generalment desconegudes. Donem idees i metodologies per tal que el públic tregui partit del seu potencial gastronòmic, i aportem receptes pròpies per a cuinar-les.

Intentem treure les plantes del seu encasellament tradicional i anar més enllà del camp de la botànica, la medicina i la cuina. Les plantes són molt funcionals, han tingut diversos rols al llarg dels temps: mitologia, tradicions, supersticions, contes, cançons, tintures, teles, perfums... Com més ens endinsem en aquestes matèries, més podem constatar i sorprendre'ns de com les plantes ens han acompanyat en la nostra vida.

La visió global de la planta ens fa adonar de fins a quin punt cada herba ha estat decisiva en l'evolució humana, tant en el nostre pensament i religió com en el llenguatge, la geografia, la manera de vestir, de curar-nos, d'estimar-nos... La història dels usos de les herbes està farcida curiositats i anècdotes, i només en coneixem una petita part.

Els llibres publicats

Cal reconèixer d'entrada que ha estat una sort trobar una editorial valenta i compromesa amb la cultura i el país, com és Farell Editors, per a poder tirar endavant el projecte de crear una nova col·lecció que volem omplir de títols, amb periodicitat regular. En tenim bastants en cartera i és una labor llarga, un repte ambiciós i gens fàcil, que es menja moltes hores, però els resultats donen moltes alegries i, sobretot, aprenem molt.

Vam iniciar la col·lecció amb dos títols de plantes molt conegudes. **La farigola** i **Les ortigues** i a principis d'aquest any s'ha editat el tercer: **El romaní**.

Resum de cadascun dels llibres

La farigola



– Diríeu que la sopa de farigola és encara un plat habitual? Doncs sí, però el seu ús pot anar més enllà d'una simple planta aromàtica o medicinal. El llibre dona receptes

de preparats diversos i moltes idees de com consumir la farigola per tal d'aprofitar millor el seu valor nutricional.

– Sabeu per quina raó es diu que és l'antibiòtic dels pobres? Doncs potser algú, després de llegir el llibre, comença a consumir farigola cada dia.

– Per què creieu que era costum collir la farigola el Divendres Sant? Analitzem la tradició per veure com la religió popular atrapa els cicles habituals de la natura i els dona una justificació de naturalesa divina.

– Hem pogut constatar que encara hi ha qui creu, erròniament, que el timó és diferent a la farigola. Probablement sigui una confusió deguda als diferents orígens de cada nom. Però, coneixeu l'origen i el perquè de les dues denominacions? És una bonica història que arranca fa mil anys, simultàniament al naixement de Catalunya.

– La farigola inspira respecte, però el seu hàbitat està amenaçat en molts indrets. Tot i ser un arbust menut, que fa poc més d'un pam d'alçària, el seu poder guaridor és enorme. Hem de conèixer millor la farigola i l'hem de cuidar. Ella també ens cuida. Per això és el medicament natural més popular i una de les poques plantes que encara es troben als herbolaris, en forma de manats.

Les ortigues



– El llibre parla d'ortigues, en plural, per a mostrar les diverses plantes que reben aquesta denominació i els seus usos. No totes piquen, ni totes són urticàcies. El llibre aclareix

tot el batibull de noms, gèneres i famílies que sovint es confonen i que s'anomenen popularment *ortiga*. De totes maneres, sobretot parlem d'*Urtica dioica*, l'ortiga gran.

– Sabeu per què piquen les ortigues? Quin és el mecanisme de la picada i el seu impacte en l'organisme? Com hem de collir i manipular l'ortiga? El llibre aclareix tots aquests conceptes.

– També expliquem les múltiples aplicacions de l'ortiga de cara a mantenir la salut. Ens estem perdent un superaliment que podríem incorporar de manera estable a la nostra alimentació.

– L'ortiga vesteix. En el llibre teniu informació d'on comprar tela d'ortiga per a fer-vos un vestit elegant i fresc i coneixereu quins són els dissenyadors de moda sostenible que treballen amb ortigues. Hi trobareu també dades i llocs per a fer turisme i anar a diverses "festes d'ortigues".

– En realitat és un llibre de sorpreses, perquè l'ortiga és molt polivalent i té facetes insospitades. Hem recollit altres usos més perversos i també expliquem, amb detall, com l'ortiga actua de revitalitzador sexual.

– El llibre pretén que les ortigues acabin sent les nostres amigues i deixem de banda la mala fama que tenen i que han tingut al llarg de la història, que bàsicament ha servit per a maltractar-les, fumigar-les o cremar-les. Una aversió injusta que amaga els seus usos medicinals, alimentaris, agrícoles i tèxtils.

El Romaní



– És una de les plantes més folklòriques. Qui no coneix un poema, un conte o una cançó que parla del romaní? Això ens delata que es tracta d'una planta àmpliament coneguda i amb molta tradició: medicinal i aromàtica, sobretot, però la utilitat del romaní va més enllà encara.

– El romaní ha estat una de les plantes més admirades i apreciades al llarg de la història, amb un prestigi molt per damunt de la resta de plantes medicinals. Va començar com un remei, després un elixir i, finalment, un perfum. El llibre aprofundeix en la popularitat de l'aigua d'Hongria per esbrinar què hi ha de cert en aquesta història tan difosa.

– Els diversos usos del romaní al llarg dels segles ens mostren un recorregut històric fascinant, que es veié truncat pels daltabaixos polítics d'una època. Actualment la planta manté la seva bona reputació, però ha perdut la fama que havia tingut en el passat.

– La gran paradoxa és que la societat ha perdut la memòria del romaní. I tanmateix és la planta més indicada per a revitalitzar els mecanismes fisiològics del nostre cervell, que potencien la memòria.

– L'obra posa de manifest tot el seu potencial medicinal –tradicional i científic–, totes les seves possibilitats gastronòmiques, que van més enllà de les

d'una simple planta aromàtica, i la seva faceta artística, que segur que us sorprendrà.

La finalitat última d'aquests llibres monogràfics és fer que les plantes siguin més populars entre el públic lector, més valorades i, en conseqüència, més respectades. Un objectiu cultural que, de retruc, ens porta a aconseguir un repte de sostenibilitat ecològica.

Montserrat Enrich és periodista de premsa comarcal i es dedica també a la divulgació de temes relacionats amb les plantes silvestres comestibles. Com a tal, és coautora del llibre *Herbes a la Carta* (Cossetània), de *La farigola* i *Les ortigues* i *El romaní* (els tres editats per Farell Editors). [Més ...](#)