

Recull d'informació del grup Telegram de Flora Catalana – Febrer 2022

Prunus dulcis

Ametler, Ametler comú, Ametller

<http://www.floracatalana.cat/flora/vasculars/taxons/VTax534>

INFORMACIÓ IMPORTANT

Aquest document només és una recopilació de les aportacions fetes, pels usuaris del canal de Telegram de l'associació Flora Catalana, durant el treball col·lectiu sobre la planta que tractem. No pretén ser un estudi exhaustiu, ni molt menys ser un treball de recerca, doncs no segueix la metodologia que requeriria aquesta finalitat. La finalitat del grup de Telegram de Flora Catalana és, simplement, la de compartir els nostres coneixements sobre els usos i creences populars d'aquesta planta i intentar explicar-los d'es d'un punt de vista científic quan esdevingui possible. En aquest document de recopilació, hem classificat les aportacions per tipus d'ús.

És important recalcar que Flora Catalana no es fa, ni es pot fer responsable, tant del contingut del document com del seu rigor i qualitat de redacció (ortografia, sintaxi, semàntica, estil ...), doncs la tasca de l'associació ha estat, simplement, la de recopilar literalment el coneixement aportat per els participants al grup de Telegram. En cap moment s'han contrastat les aportacions ni s'ha modificat la seva redacció original. No obstant, el document esdevé un compendi interessant dels usos d'aquesta planta que pot servir de punt de partida per a totes aquelles persones que vulguin conèixer aquesta espècie, contrastar la informació i endinsar-se en el coneixement dels seus usos.

Agraïm totes les persones que han compartit els seus coneixement, experiències i dubtes en el canal de Telegram, gràcies a les quals ha estat possible la confecció d'aquest document.

Si teniu companys a qui podria interessar aquesta iniciativa i col·laborar en el nostre grup de Telegram compartint coneixement i aprenent, els podeu convidar enviant-los aquest enllaç:

➡ <https://t.me/joinchat/HGuJwfKKSgYHQlu>

SOBRE LA PERILLOSITAT DE LES PLANTES

És important recordar que les plantes no són innòcues. Tot i ser productes naturals poden tenir efectes adversos no desitjats que, fins i tot, poden arribar a ser mortals. S'ha de tenir en compte que algunes plantes medicinals poden augmentar o disminuir l'eficàcia d'altres medicaments de síntesi. Cal ser curós i, en cas de dubte, consultar sempre al metge.

SOBRE LA RECOL·LECCIÓ DE PLANTES

La recol·lecció descontrolada o forassenyada de plantes, en estat natural, és una pràctica que malmet el seu cicle de vida, alhora que interfereix notablement en l'equilibri de l'ecosistema del què formen part. També la recol·lecció moderada pot tenir el mateix efecte quan és practicada per molta gent. És per això que recomanem el cultiu d'aquelles espècies que siguin necessàries per a l'ús i consum personal. D'aquesta manera, entre tots, contribuïrem a la qualitat, perdurabilitat i sostenibilitat del nostre entorn.



Index

Alimentació	3
Propietats medicinals	6
Cultiu	7



ALIMENTACIÓ

Panellets

- Panellets: Les ametlles triturades han de ser crues. Si les voleu preparar vosaltres heu de fer el següent:
 - Trencar les ametlles.
 - Posar aigua a bullir.
 - Quan bulli, tirar les ametlles, comptar fins a 15 i treure-les amb una pala escorredora (perquè volem conservar l'aigua bullent per si no les hem escaldat prou).
 - Amb molt de compte perquè cremen, mirar si salta la pela marró de les ametlles. Ens podem ajudar amb un drap. S'han de pelar molt fàcilment, si no és així tornar-les a escaldar uns segons més.
 - Quan estiguin totes pelades, eixugar-les amb un drap net i estendre-les en una safata de forn.
 - Escalfar el forn a molt poca temperatura i posar la safata a dins uns minuts fins que les ametlles s'hagin eixugat.
 - Triturar-les ben triturades amb la peça de la batidora que fa aquesta funció. I ja està!
- Que bo! Son boníssims els panellets 😊. No sabia que es feien amb patata !!
- De fet, no es fan amb patata. El massapà es fa meitat i meitat sucre i pols d'ametlla. Per abaratir-los s'afegia moniato al forn... I ara ja, també es diu que patata... La veritat, que aquests cuiners tan importants diguin que es fan amb patata clama al cell!!! Si us escolten els pastissers, ja veureu... Per mi, val més pocs i bons que molts i menys bons. Fècula tampoc els hi he posat mai.
- Si algú hi posa patata, que sigui molt poca perquè si no tot sura... No ho he recordat fins que m'he posat a fer la recepta. Si us passa, corregiu-ho afegint ametlla. I si ho feu sense patata, com diu la Neus, doncs millor. Ha de quedar manipulable.
- Acabo d'escoltar per la ràdio que hi ha qui posa un 10% de moniato al forn en comptes de tant de sucre, mai en lloc de l'ametlla.
- Nosaltres hi posem només la meitat de sucre que d'ametlla i hi posem un ou per compactar-ho millor. Mai patata ni moniato.
- És que tant de sucre com el que hi posa molta gent... 🤦 ahir vaig tenir treballs a menjar dos panellets per quedar bé! I això que van posar la meitat de sucre del que indicava la recepta, que si no potser no sobrevisc per explicar-ho.
- La recepta és la recepta. La massa no és altra que un massapà. Una mica d'ou cru, pot ajudar... Com una mica de moniato, també per evitar sucre... Ara bé, la feinada és treballar, treballar i treballar la massa fins a quedar amorosida, quina paraula tan definitiva, oi? I llavors, afegir, farcir o el que calgui per fer un dels dolços més meravellosos que hi ha. Des de petita, enamorada, i ara de gran demanant mantenir tradicions verinoses si *abusem*, encara que només dos o tres, sense sopar, i amb una

copeta de cava...Mmmm....😋😋😋😋😋😋 Pecat, pecat, castanyes i moniatos que no manquin!!!🎃👻💀💀

- Avui he fet altra cop panellets i NO hi he posat gens de patata i he reduït la quantitat de sucre, tal i com vau dir. Mai més! 🙏 Posar una miqueta de patata bullida ajuda a que el massapà quedi més tou. Sinó, un cop cuits, queden molt secs i no són tan bons.
- Fes-ho amb boniato, no patata...🙏🙏🙏
- O potser amb un rajolic d'aigua s'arreglaria tb? Sense moniato ni patata?
- O amb ou i una mica d'aigua calenta.
- M'ha faltat l'aigua doncs. Ho apunto per l'any vinent doncs. Gràcies! Ara que, per molt que hagin quedat secs, aniran coll avall igual! 😊
- A nosaltres ens agraden així... tot són gustos...
- Jo n'he fet poques vegades. Mai hi he posat patata o moniato. I quedaven esponjosos.
- Sí, penso que es tracta de fer feina amb les mans i paciència.

Altres dolços

- També us volia explicar com torro les ametlles. Em vaig fer un cilindre foradat que poso al forn aprofitant l'ast de rostir els pollastres. Així donen voltes i queden torrades uniformement, sense que es cremin, tal com passa si ho fas amb una safata plana. Pot servir un pot de llauna una mica gros.



- A Mallorca els ametllers d'ametlla amarga eren molt apreciats. De fet, un dels nostres dolços tradicionals (els amargós) portaven un poc de bessó amarg. Nosaltres en tenim un. 😊❤️

- Sí, de fet a aquests dolços a Mallorca els hi diem "amargòs".
- Els alemanys són molt amants dels dolços amb ametlles amargues... He patit per despiste algun postre nadalenc amarg...

Llet d'ametlla

- Una recepta de llet d'ametlla:
 - Llevar la pell de 30-50 g d'ametlles deixant-les en remull en aigua calenta, o tota la nit en aigua freda.
 - Picar les ametlles en un morter, amb el seu pes en sucre, mullant progressivament amb aigua fins a aconseguir una massa homogènia
 - Diluir-la, afegint 1 L d'aigua
 - Filtrar a través d'un drap.
 - Es pot aromatitzar amb algunes gotes de flor del taronger
- Nosaltres posem 200 g d'ametlles a remullar d'un dia per a l'altre i si estan a remullar 2 dies tampoc passa res. Les posem amb pell. Després amb el turmix i un chino fem la llet. De sucre no li posem, preferim posar mel al cafè amb llet directament. Aquesta llet té una duració màxima de 3 dies, inclús al tercer estàs apurant.
- Aquesta quantitat d'ametlla correspon a un litre de llet també o feu més quantitat? Entenc que la duració màxima és guardant-la en la nevera. ❄️😊
- 200 g per 1 l d'aigua aprox. (1,25 l). Al final et surt 1/1,25 l de llet d'ametlla.
- Primer la fèiem en menys ametlles, però era aigua chirla.
- Sempre en nevera sí.
- Quan s'acaba la llet et queda un solatge baix que els hi donem a les gallines. 😊
- Nosaltres la fem amb la mateixa proporció 👍, però hi afegim un parell de dàtils que endolceixen un poc per si la volem beure sola. 😊
- I no hi poses sucre? Entenc que el substitueixes pel dàtil.
- Sí, així ho faig! 😊
- Només m'ha passat alguna vegada que s'ha colat alguna ametlla amarga i ha amargat tot...
- Correrem el risc.

Altres

- Sobre les flors acabo de llegir que si bé fan molt bona olor, el seu sabor és més aviat amarg (no les he provat). No sé si tindran molt ús alimentari. De triar entre la flor o el fruit, em quedo amb les ametlles... 😊.
- Tan a l'Eixarcolant, com a la fira de la Ratafia deenguany, hem vist uns companys que en fan i destil·len ells mateixos l'alcohol per fer-n'he. Una petita delícia. No amarguejava pas...
Ja de destil·lar olis essencials per perfums, no en sé. Encara que ha de ser excel·ss!!! Com deia algun personatge que ara no recordo...
- Sí, la flor té un gustet amarg, però com d'ametlla verda, no acaba sent tan fort... Jo crec que a un amant de l'amaretto no li hauria de desagradar jaja. 😊
- Probablement! 😊 Em pregunto si es podria fer amb les flors recentment caigudes? 😊 Més que res per a no interferir en l'alimentació dels pol·linitzadors i posterior desenvolupament de les ametlles... 🐝
- Hi ha alguna recepta per confitura o mermelada de flors d'ametller?? 😊😊
- No, però podries adaptar qualsevol de les receptes per fer-ne de pètals de rosa. 😊
- Sobre l'ametller, vaig trobar que a part dels fruits o de les plantes, les closques també poden ser interessant per al consum: aromatitzen llet, crema, licors... donant un sabor de vainilla.

PROPIETATS MEDICINALS

- En el seu llibre "Dictionnaire des plantes médicinales et vénéneuses de France", Fournier indica que les flors són lleugerament purgatives i vermífugues. Antany s'empraven molt a França per als nens: petites tasses d'infusió cada 2 hores fins a aconseguir resultat. En el sud, en la zona de Nîmes, per a aquest ús es conreava el *Prunus x amygdalo-persica*, un intermedi entre l'ametller i el presseguer.
- Amb la decocció prolongada de les closques (50 g / L d'aigua, mitja hora) assolim una beguda suavitzant útil per a les afeccions de les vies respiratòries, mal de gola, tos... Les fulles tenen propietats similars. Es diu que són també colagogues.
- Jo amb les closques faig una versió del te chai excel·lent, la infusió va molt bé per mal de coll i dona molt bon gust al te. També es pot prendre sola, però jo normalment l'utilitzo per donar gust més que medicinal.
- Com ho fas? Tritures les closques?
- Sobre les ametlles amargues: sembla que l'àcid cianhídric pot arribar a 0.25 % del pes de la llavor. És un dels verins més peril·lós del regne vegetal. És de gran toxicitat per als mamífers i els ocells. Es considera que 20 ametlles amargues menjades el mateix dia

poden ser fatal per a una persona adulta, i 8-10 ja tindrien conseqüències greus. S'han usat engrunes per a matar rosegadors.

Emprades amb moderació, tenen propietats medicinals, encara que donat la seva perillositat, en la medicina casolana, és preferible limitar el seu ús a l'extern. Segons el Dr Cazin, la polpa humectada i aplicada en cataplasma calma les neuràlgies, les gastràlgies, els còlics hepàtics i nefrítics, la migranya, els dolors reumàtics. També diu que pot substituir el sabó per a les persones amb èczema, que esborra les pigues i que combat la mala olor dels peus i axil·les.

- No sé per què, des de petita, menjo ametlles verdes amb la closca o sense si ja és molt dura, els pinyols de les pomes, peres, i fins i tot, l'interior dels pinyols de préssecs, paraguaiós, nectarines, si puc obrir el pinyol, i les patates crues, sobretot les dolçetes... I ha sigut ara que m'he assabentat que són tòxics!!! Penso que potser faig una mena d'homeopatia instintiva???
- 🍊 i tant! S'utilitza per combatre el càncer entenc, sobretot els pinyols d'albercocs.

CULTIU

- El tema de les ametlles amargues no ho entenc bé... En un quilo d'ametlles dolces també em van sortir algunes poques amargues. Com pot passar si són arbres diferents...? 😞 Entenc que el productor no recull les ametlles dels ametllers amargs, amb la qual cosa difícilment s'haurien de barrejar. O és que algun ametller dolç pot arribar a donar algunes ametlles amargues?
- Això em preguntava jo també... em van dir una vegada que potser alguns ametllers dolços tenen també branques amargues, i que normalment el productor no les recull les amargues, però que quan venen de fora, hi ha molts productors que ho posen tot... No sé si això és així o no, ho vaig estar mirant fa temps i no vaig treure res en clar... 😞
- Quina broma tenir branques barrejades. 🤔😞
- No sé si és per tema d'empelt o què 😞
- És una broma de mal gust 😡... o pot ser que si s'ha empeltat una varietat dolça sobre un peu amarg, que algunes branques expressen les característiques del peu? Algú entén d'empelts?
- Entenc que no funciona així. Sembla que hi ha una mica de variabilitat genètica en el mateix arbre per pura mutació, però no pot agafar característiques del peu. Una altra cosa és si deixes pujar una branca que surt del mateix peu.
- El portaempelt pot afectar la qualitat dels fruits, l'entrada en producció o la seva maduració. Però ho fa tot per igual a la varietat empeltada. Per tant, em decanto perquè alguna de les branques sigui un rebrot del peu que deu ser d'ametlla amargant.

- Jo diria que l'ametller el van empeltar. Però, cal fer-ho a totes les branques, si en queda alguna per empeltar o en surt una per sota de l' empelt tindràs més d'una varietat en el mateix arbre.
- Jo tinc ametllers bords que fan ametlles amargantes. Les cullo per separat i les amargantes també les pagan.
- Això de que també compren les ametlles amargues em fa pensar que potser a la cadena de transport de la planta de fruits secs va quedar alguna ametlla d'aquestes i, quan van passar a ensacar o empaquetar les normals, l'amarga es va colar.
Això també pot passar amb altres coses, per exemple amb les càpsules de cafè. Encara que es revisi tota la línia de producció, a vegades se n'escapa alguna i arriba barrejada amb les altres.
- Sí, algo així crec em van dir, que hi ha arbres on hi ha alguna branca amarga i que hi ha qui les arreplega juntes per a vendre i hi ha qui va més amb compte... No sé... 🙄
- Hi pot haver una branca de baix i també molt espavilat que ven amargues com a normals (i molts cops ni del seu arbre). Es veu molt *mangant* pels marges de camps.
- Aquesta vegada puc aportar la meva experiència com a guia ecoturística en la finca d'En Biel Torrens a Mallorca. Ell explica que quan es fa la recol·lecta (ho fa a mà encara!), sempre hi ha voluntàries que no coneixen la finca i també agafen les ametlles de l'arbre avi (el de a on venen tots els fils/peus de la resta de la finca). Cada parcel·la en té un, i s'ha d'anar amb molta atenció a les hores de la collita... però a vegades... no arriba. 😊🙄
Això de les branques barrejades no ho sé... fa l'empelt a 1,20 m - 1,50 m, més o menys, ja que a baix passen les ovelles. La cura dels arbres és manual i a escala humana, pot passar de tot 😊 (amb màquines també però!).
L'altre dia vaig dur un ametller de Mallorca per plantar-ho aquí al Maresme, a veure com li agrada el sauló. 😊
- Quina finca és aquesta? Teniu web?
- Can Caló de Biel Torrens a Sencelles, Mallorca.
- Per què s'ha de tenir un ametller amarg a cada finca? És qüestió de reproducció?
- Sí, és per fer la reproducció. El peu bord és més resistent.
- Jo tinc uns 40 ametllers i sempre em surten, de tant en tant, ametlles amargues, tot i que tallo els brots baixos. Tinc varietat llargueta i marcona, i les amargues sempre o quasi sempre són llarguetes. Que consti que no hi entenc gaire en agricultura. Els arbres ja els vaig trobar a la finca quan vaig comprar la casa, i fa pocs anys era urbanita total ¡¡¡😊