

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

Quercus ilex

Alzina, aglaner, aulina

<http://www.floracatalana.cat/flora/vasculars/taxons/VTax1651>

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	4
Altres usos	5
Cultura	6
Ecologia i cultiu	7



ALIMENTACIÓ

- Sobre l'alzina: és un arbre molt important del nostre territori: dona recer i aliments a molts animals. Les glans, molt nutritius, han estat un aliment important en la dieta dels nostres ancestres (i potser ho seran també per a nosaltres en un futur). Us recomano encaridament el llibre de César Lema Costas, "Manual de cocina bellotera para la era post petrolera", on comparteix diverses tècniques per a, conservar-les i perquè no siguin tan amargants, i també proposa receptes sorprenents, tant salades com dolces.

Comparteixo alguns apunts d'aquest llibre:

- *Recol·lecció*: Podem recollir les glans a mesura que cauen de l'arbre, descartant les que tenen un orifici i les que pesen poc. Les alzines es poden batollar, com les oliveres, mentre que els roures no. Per a facilitar la feina, es pot estendre cartons o llençols en el sòl, al voltant del tronc.
- *Quantitats*: Recollir només el que puguem menjar. Considerant una dieta sense cereals, l'autor estima que una persona pot consumir 250 kg de farina de gla a l'any, la qual cosa correspondria a 500 kg de glans.
- *Assecatge*: Molt important assecar bé les glans per a evitar el desenvolupament de fongs (alguns poden produir micotoxines). Just després de recol·lectar-les, les estenem al sol, sota un porxo, en unes golfes... es poden assecar en caixes, remonent-les periòdicament i en capes de màx. 10 cm. Es consideren seques quan sonin fort en agitar-les. A l'exterior, pot trigar un mes a assecar. També es podria fer més ràpidament en un forn a baixa temperatura o en un assecador solar.
- *Conservació*: La closca ja és un bon recipient si el lloc on s'emmagatzemen en sec. També es poden emmagatzemar en recipients +/- hermètics com pots de vidre. Si les conservem en forma de farina, la superfície de contacte entre els tanins i els fongs augmenta, llavors es conserva millor (es pot guardar en sacs de tela, per exemple). Pel seu alt contingut en tanins i vitamina E, aquesta farina no es torna rànica tant com unes altres. Una altra manera de conservar-los (que estalviaria l'etapa d'assecatge) seria en aigua, canviant-la cada setmana. D'aquesta manera, es poden conservar 6 mesos o més, ja que es produeix una fermentació làctica (a més de degradar els tanins, produeix àcid làctic, un potent conservador). Durant el remullat les glans comencen a germinar, es tornen més dolces, es multipliquen les seves propietats i apareix la vitamina C.
- *"Descascarillado"*: hi ha diverses maneres de fer-ho, però segons l'autor, una de les més fàcils és posant les glans en un sac, tancar-lo i colpejar-lo amb una mànega rígida. Es fa en 5 minuts, si les deixem al sol o al forn abans. Després es tamisa.
- *Mòlta*: amb un morter de fusta fet amb un tronc, es molt 1 kg en una hora i el resultat seria 1/3 de farina fina i 2/3 de granulat de gla (sèmola). També, si són toves (emmagatzemades en aigua), es poden posar en una tovallola doblegada i colpejar-les amb una maça de fusta. Batedora, molins elèctrics en són altres opcions... No necessàriament busquem l'obtenció d'una farina molt fina, l'objectiu és trossejar-les per a accelerar el desamargado.
- *Desamargado*: Els tanins es dissolen en aigua. En eliminar-los també eliminem l'amargor i gran part de l'astringència. Si tenim la sort de tenir un rierol net a prop, es poden deixar 1 o 2 setmanes submergides en un sac (menys si estan triturades) i rentar-los bé després. Una alternativa al rierol pot ser... la cisterna del vàter (deixant-les en una bossa de roba tancada). Quan en tirar de la cadena, l'aigua ja no surt marró, el *desamargado* es pot donar per finalitzat. Una altra forma de desamargar-las, més ràpidament, és coent-les en aigua. Senceres i pelades

trigarien 2-3 h; trossejades, 15-20 min. Es deixa reposar abans de retirar l'aigua marró, carregada de tanins. Després es poden triturar les glans cuites per a fer una pasta que podem emprar en diferents plats. L'autor descriu fins a 14 tècniques diferents per a eliminar gran part dels tanins.

- Segons Pere C. Palau i Ferrer del llibre "Les plantes medicinals baleàriques": els aglans, especialment amargants, torrats i molts, constitueixen el cafè d'aglans.
- A casa collim aglans com si fossin olives, estenent borasses i barejant. Les destanitzem en aigua, però el principal ús és de complement alimentari per a les nostres vaques lleteres, els hi encanten 😊 i són un bon aport de greix. Les conservem en aigua, però no ens liem tampoc a canviar l'aigua...no crec que puguin aguantar gaire així, però almenys fins a la primavera.
- Nosaltres guardem els aglans en cabassos com aquest a l'aire lliure i se'ns conserven bé. Com a curiositat dir que a la masia on visc hi han dos dipòsits especialment fets per a emmagatzemar aglans, i no són res més que forats al terra coberts per llistons de fusta on es guardaven aglans amb aigua durant tot l'hivern



PROPIETATS MEDICINALS

- L'escorça d'alzina és un dels nostres millors astringents. Així ràpidament, per diarrees (un cop ja no estiguin complint la seva funció, sobretot!), genives inflamades i càries, varius i hemorroides, hematomes... en fi, qualsevol cosa que s'origini per una laxitud excessiva dels teixits i la pèrdua subsegüent de fluids
- Ens pots explicar com l'agafes sense fer mal a l'arbre?
- Amb l'alzina estem de sort perquè se'n talla molta per llenya. Si coincideix que sóc per alguna banda on s'està donant el cas, n'agafo de la llenya tallada. Però ha de ser molt recent. També se'n pot agafar de branques o arbres caiguts pel vent, hi ha espècies i llocs que hi tenen més propensió que d'altres. Si no hi ha més remei, quan menys mal es fa a l'arbre és a l'hivern, especialment a principis o finals. Sobretot cal agafar de branques i no tronc, i no donar tota la volta, perquè així s'escanyen els arbres.
- 🧐 Jo tinc entès que millor si no és una escorça molt vella i lignificada.
- Ja se t'hi porta naturalment, a triar branques més joves, perquè el que vols és la 2a capa i si no costa molt d'arribar-hi!
- Per alleugerir el dolor dels peus cansats es feien banys amb l'aigua de la decocció de l'escorça d'alzina. També, per les seves propietats astringents, es bevia aquesta

decocció en casos de diarrea (del llibre Usos i cultura popular de les plantes a les Gavarres)

- Alzina segons Pere C. Palau i Ferrer del llibre "Les plantes medicinals baleàriques":
 - Es prepara una orxata per combatre la diarrea i la dificultat d'orinar (explica com preparar-la).
 - L'escorça és un bon deterius de llagues i úlceres. Aquest decuit té diverses indicacions: en banys calents, cura la prociència del budell cular i de la matriu. En gàrgares, detergeix i cicatritza les llagues de la gargamella. En glopeigs, les de la boca i l'hemorràgia de les genives.
 - Les fulles d'alzina, s'usen com a antisudoral, pulveritzades finament, i espolvorant-ne peücs, calcetins i calces. En bullidura, s'obté un bon tònic contra la debilitat general, els fluixos de sang, els desarreglaments del fetge, la diarrea i la incontinença nocturna d'orina. Aquest mateix decuit usat en irrigacions lentes, és molt útil a les dones afectades de flux blanc i de petites hemorràgies uterines o vaginals. Una fulla d'alzina, retallades les punxes si en té, portada llarga estona sobre la llengua i empassant-se la saliva, corregeix l'agror del ventrell.
- La solució de taní (lixiviats dels aglans) és antiviral i antisèptica (es pot utilitzar per a rentar erupcions o irritacions de la pell, fer gàrgares per a mals de coll, beure en cas de diarrea, o utilitzar externament en cas d'hemorroides). Congelada en safata de glaçó pot servir per a calmar picades, butllofes o alleujar frisança.
- Segons el llibre que cito més avall, existeix la mel d'alzina i la mel de mielat d'alzina. 🐝🍯 (...) Aquesta substància (...) és molt rica en minerals, pel que es considera energètica. Segons els autors del llibre, és bona en tractaments contra diarrees cròniques, desmineralització, anèmia i disenteria.

També cita la mel d'alzina en preparats contra l'esgotament físic per esforç, l'anèmia, cremades produïdes per aigua bullint o vapor, irritacions de la pell, mal de queixal i tractament de ferides i úlceres. Òbviament, no ho planteja com una panacea, sinó que per exemple en el cas del mal de queixal diu explícitament que si una dent no es pot empastar, el millor és extreure-la el més aviat possible.

Bibliografia: Alfaro Martón, Jesús Maria et Mugarza Zaldumbide, Juan (1999). Plantas y remedios naturales de los caminos de Santiago. Plaza & Janés Editores, S.A. Barcelona.

ALTRES USOS

- Reutilització solució de taní: Pot servir de detergent per a la roba (un parell de tasses; evitar amb la roba blanca). Si li afegim un mordent, és un bon tint per a la roba.. També es podria aplicar com a antifúngic en les plantes de l'hort.
- Quan parles de tanins et refereixes només als dels aglans o als tanins en general? Perquè els pescadors feien servir els de l'escorça de pi per a tenyir les xarxes. També podrien tenir aquests usos que descrius aquests del pi?

- Per a aquestes propietats / usos, Cesar Lema Costas es refereix directament als tanins lixiviats de la gla, més que res per a aprofitar-los. És possible que els tanins de l'escorça del pi tinguin propietats similars, però encara no he trobat informació sobre això. Gràcies als pescadors que esmentes, sabem que també serveixen per a tenyir. Saps si usen algun tipus de mordent o quin tipus de concentració usen per a tenyir les xarxes? Sobre el seu ús com a detergent, és cosa de provar... amb draps. I respecte a les propietats antiinflamatòries i antibacterianes, diria que són comunes a molts tanins. Algú sap més del tema?
- Sé que bullien les xarxes en perols amb l'escorça del pi, però desconec si hi afegien algun mordent...
- Llavors m'ho pensaré 2 vegades abans d'usar la solució de taní com a detergent per a la roba 😊
- Els tanins són polifenols i sempre tenen un efecte desinfectant, però suau. Com a sabó o detergent zero. S'oxiden fàcilment, formant substàncies colorides, que tenyirien la roba si no l'esbandiu bé.
- Sobre l'ús de tanins com a fungicida em sembla molt interessant, però mai ho he provat. Algú en té experiència?

CULTURA

- L'Alzina

Quan el bosc camina
cap a la vellura
en venir l'hivern,
serve, tu, alzina
de la fusta dura

Tot forcats impliquen
barreges de líquen
i vesc de Nadal.
Cap alè no et torba,
druïdesa orba,

L'hivern és vingut
plovisquegen glans
de la fortitud.
Un senglar, perdut
de la nit abans,
golafre hi acut.

Guerau de Liost - Jaume Bofill i Mates
(Olot, 1878-Barcelona, 1933)

- Són moltes les tradicions i llegendes al voltant de l'alzina; un arbre tan arrelat, utilitzat i, per què no, estimat a casa nostra. Una de les més conegudes – al menys a les terres del Montseny – és la què ens parla de com l'alzina va ser condemnada per no posar-se de dol quan va morir Jesús. Així, el seu destí havia quedat marcat: sempre estaria de dol. Per això el seu fullatge té aquest to negrós i de la seva fusta es fa carbó. I, a més, tota mena de bestioles trobaria menjar i aixopluc en la seva empara (aquest darrer punt és el que em costa més d'interpretar...).

I és que la relació del Nostre Senyor amb els arbres sembla que no sempre va ser fàcil. Molt@s coneixereu la "maledicció de la figuera" (Marc 11, 12-14; Marc 11, 20-25 i Mateu 21: 18-22). Jesucrist la va assecar doncs quan es va acostar a ella va trobar que no tenia cap fruit (el propi evangelista Marc –sorprès per la reacció divina– comenta que "no era el temps de les figues").

ECOLOGIA I CULTIU

- Segons el llibre que cito més avall, existeix la mel d'alzina i la mel de mielat d'alzina. 🐝🍯 Sembla ser que les abelles extreuen una secreció anomenada MIELAT de la vora del casquet dels aglans. Aquesta substància té tonalitats marrons (literalment diu "de color oscuro a chocolate claro"), gust a malta i és molt rica en minerals, pel que es considera energètica. (...)

Sobre la diferència entre "MEL de X planta" i "MEL DE MIELAT de X planta", després d'anar mirat per internet he arribat a la conclusió de que la diferència és la següent:

- Les abelles recullen el NÈCTAR de les flors, el digereixen i produeixen la MEL.
- En canvi, els MIELATS són secrecions de SABA de les plantes (alzina, roure, castanyer i alzina surera) que les abelles recullen a l'estiu (quan hi ha poques flors), la digereixen amb un tractament similar al del nèctar i produeixen la MEL DE MIELAT.

Bibliografia: Alfaro Martón, Jesús Maria et Mugarza Zaldumbide, Juan (1999). Plantas y remedios naturales de los caminos de Santiago. Plaza & Janés Editores, S.A. Barcelona.

- Tinc entès que el pugó ajuda a fer les secrecions de saba que recullen les abelles. Puc preguntar a apicultora que en feia, però ho recordo.

Aglans dolços

- Quercus ilex – Arbolapp: <https://www.arbolapp.es/especies/ficha/quercus-ilex/>
Aglans dolços – BalanoTrees: <http://balanotrees.org/ca/aglans-dolces/>
- Nosaltres en tenim plantades unes quantes, no sé si 10 o 12
- Els arbres de gla dolça que teniu són empeltats o han sortit de la gla ? En l'enllaç que va compartir Marta, indiquen que "alguns individus d'alzina carrasca" donen fruits dolços... És a dir que no tots ! Si sembro una gla dolça, em donarà una varietat dolça o hi ha risc de pol·linització creuada amb individus que no ho siguin?
- Son empeltats, hi ha una empresa (que no nombraré per no anar contra les normes jeje) que fa uns anys ha recuperat una tècnica d'empelt d'alzina tradicional de Mallorca i ven alzines empeltades. És molt difícil empeltar alzines i la majoria dels intents moren, per això els arbres són tan cars... Aquesta mateixa empresa, per cert, ven surera i castanyer sobre alzina aptes per terrenys calcaris! Em va semblar molt curiós.
- Sí, és molt difícil que un arbre de llavor arribi a fer glans dolces, cal empeltar-los

- Hi han llocs del sud-oest peninsular on cultiven alzines en sistema intensiu (en "seto") igual que les oliveres i amb la mateixa maquinària per fer aglans per alimentar porc ibèric. Ara s'està mirant de fer el mateix amb gla dolç, jo crec que a la llarga tindria potencial per establir-se com un cultiu a la Mediterrània, de fet divers@s autor@s han escrit sobre el seu potencial per a la transició a una agricultura perenne (Carbon Farming). Ara miro de passar una mica de bibliografia i dades 😊