



PÍNDOLES ETNOBOTÀNIQUES

ÍNDIX PÍNDOLES ETNOBOTÀNIQUES (Cliqueu sobre l'aparat que us interessi per accedir directament a la informació corresponent)

- [Descripció general](#)
- [12:30 – 14:00 Píndoles Etnobotàniques 1](#)
 - [Quimchi d'ortiga \(Carolina Zerpa Sáez i Marta Solans Oliveros – Cuchara\)](#)
 - [Aprenuem a utilitzar i identificar el safrà. \(Antoni Rius i Ariadna Goberna - Safrà Colomí\)](#)
 - [Borraines, unes postres típiques de les Terres de l'Ebre. \(Glòria Pedrós Bonfill – Ca Roman Ratafia\)](#)
 - [El món de les mels, tast de diferents tipus de mels. \(Pau Cardellach\)](#)
 - [Xarop figa de moro – Ángeles Salazar i Maria Berenguer](#)
- [16:30 – 18:00 Píndoles Etnobotàniques 2](#)
 - [Com fer xampanyet de saüc? \(Roger Guasch\)](#)
 - [Ecocreps veganes \(Josep Mestre – Agricultura Ecològica\)](#)
 - [Cuinem amb garrofa \(Adrià Gomis – Artesà alimentari\)](#)
 - [Del receptari al sobretaula: tast guiat de licors casolans maridat amb plantes aromàtiques. \(Ernest Morell – Cooperativa La Sobirana\)](#)
 - [Elaboració i usos del xarop d'avet. \(Michel Baylocq – Lagrimus\)](#)
- [18:30 – 20:00 Píndoles Etnobotàniques 3](#)
 - [Quan la sal dels plats l'aporten les plantes. Jordi Guillem – Restaurant Lo Mam](#)



- [Humus d'ortiga. Mandarine Sky i Albert Fonseca](#)
- [Una antiga recepta de pagès: moretum. \(KuanUm\)](#)
- [Fem pasta fresca amb farina de blats antics. \(Gerard Batalla i Artur Bòria – Cultures Trobades\)](#)
- [Melmelada de roses. \(Pep Salsetes – Llavors Orientals\)](#)

DESCRIPCIÓ GENERAL

Aquesta activitat és, sens dubte, el més semblant que hi pot haver a que algú t'expliqui, de tu a tu, allò que sap fer, en aquest cas amb una planta. És així perquè serà quelcom molt proper, ja que estareu en grups de només 8 persones, i també perquè en una hora i mitja rebreu cinc píndoles etnobotàniques. En aquest recorregut realitzareu per tant 5 activitats, on de forma molt propera podreu aprendre de primera mà i amb total proximitat uns usos que de ben segur sereu capaços d'implementar pel vostre compte un cop hagi finalitzat el taller. Imagineu-vos en un carrer us aneu trobant amb veïns i veïnes que molt amablement comparteixen amb vosaltres els seus coneixements per tal que també passin a ser els vostres coneixements. Es tracta d'una activitat innovadora però que no tracta de fer res més que emular la forma tal i com des de temps immemorials s'han transmès els coneixements: parlant, de tu a tu, de forma directa i vivèncial, a partir de l'experiència. Podeu estar segurs que nosaltres, si poguéssim, no ens ho perdríem per res del món.



PÍNDOLES ETNOBOTÀNIQUES 1 (12:30-14:00) ([tornar a l'índex general de continguts](#))

Durant aquesta hora i mitja tots els participants realitzaran les 5 activitats que s'expliquen a continuació, dedicant entre 15 i 20 minuts per cadascuna d'elles, i aniran rotant en grups de 8 persones d'una activitat a la següent.

DADES D'INTERÈS

- Cal [inscripció prèvia](#) (40 places, que es subdividiran en 5 grups de 8 persones)
- Cost: 8€. El pagament es realitzarà online en el moment de fer la inscripció. Amb el resguard del pagament ja podreu accedir directament a la sortida. No cal que passeu pel punt d'informació.
- Lloc: Casal del Passeig (Passeig Verdaguer, nº 67)
- Durant aquesta hora i mitja tots els participants realitzaran les 5 activitats que s'expliquen a continuació, dedicant entre 15 i 20 minuts per cadascuna d'elles, i aniran rotant en grups de 8 persones d'una activitat a la següent.
- Edats recomanades: de 8 a 99 anys

[\(tornar a l'índex de píndoles etnobotàniques\)](#)

Quimchi d'ortiga (Carolina Zerpa Sáez i Marta Solans Oliveros – Cuchara?)

La salsa del kimchi és un amaniment ideal per fermentar, a més de les tradicionals cols, moltes altres verdures. En aquesta ocasió el prepararem d'ortigues i el resultat serà un condiment ple de sabor per donar un toc atrevit als vostres plats.

- Cuchara és una iniciativa que planteja l'alimentació com a motor d'emancipació social i cultural des de l'òptica tant individual com col·lectiva, tenint en compte que la forma com ens relacionem amb els aliments, incloent la seva elaboració, té una significació política a més de constituir una font d'aprenentatges, de gaudi i de relació social.

Aprenem a utilitzar i identificar el safrà. (Antoni Rius i Ariadna Goberna - Safrà Colomí)

Aprendreu a reconèixer l'olor i el gust del safrà, i les seves propietats. Consistirà en la preparació d'una infusió a base d'herbes tradicionals i safrà, per identificar-ne els aromes i explicar-ne les propietats. Ho complementarem amb la identificació de l'olor i gust del safrà en altres preparacions que ja drem fetes.



- A càrrec d'Antoni Rius i Ariadna Goberna, de Safrà Colomí Melmelada de Montalegre. Són de Santa Coloma de Queralt (Baixa Segarra) i només comercialitzen i utilitzen safrà de la Baixa Segarra. Safrà colomí vol posar en valor un producte que va ser molt important durant molts segles a la vila de Santa Coloma de Queralt. Un recurs que tenim a l'abast i que volem que recuperi protagonisme i contribueixi a posar Santa Coloma com a referent. Els seus principis són la proximitat i la qualitat per sobre de la quantitat.

Borraines, unes postres típiques de les Terres de l'Ebre. (Glòria Pedrós Bonfill – Ca Roman Ratafia)

Les borraines creixen silvestres pels marges i horts, són fulles aspres amb les vores punxenques. Hi ha qui les menja com una verdura, però a les Terres de l'Ebre pels volts de Nadal les mengem com a postre. Amb un bon raig de mel o amb una mica de sucre pel damunt, són tota una delícia.

- Glòria Pedrós Bonfill, natural de Benissanet (Ribera d'Ebre), sent la família parterna de Rasquera (Ribera d'Ebre). Rasquera té una gran tradició ratafiare, les dones de la família han transmès els coneixements sobre les herbes remeieres i des de fa quatre anys comercialitza la recepta de ratafia familiar de ca Roman de Rasquera

El món de les mels, tast de diferents tipus de mels - Pau Cardellach)

Endinsa't en el món de les mels més enllà de la seva dolçor. Descobreix com s'elaboren les abelles, quines varietats de mels tenim al nostre territori i quines diferències organolèptiques tenen depenent de l'origen floral. Per a entendre-ho millor farem un tast de mels, segur que noteu les diferències.

- A càrrec de Pau Cardellach, nascut a La Garriga el 1990. Biòleg i fotògraf, interessat pel món natural i la botànica. Dedicava la seva activitat principal a la ciència, especialment en l'estudi de les mels, pròpolis i plantes mel·líferes de Catalunya. Coautor del llibre "Guia terapèutica. Plantes remeieres", el podeu trobar a les xarxes com a @Cardellach .



Xarop figa de moro (Ángeles Salazar i Maria Berenguer)

El xarop de figa de moro es molt fàcil d'elaborar i a més a més molt econòmic, ja que el seu principal ingredient son las pales de la figa de moro que creixien als camins i camps que teníem a prop de casa, ara per això bastant edificats. Us explicarem aquesta senzilla recepta, que consisteix en tallar les penques o pales de la planta en juliana i deixar-les macerant amb sucre moreno durant unes tres o quatre hores. Passat aquest temps només caldrà colar-ho per poder aprofitar-nos de les seves qualitats antitussigen, ja que els seus mucílags ens ajudaran a calmar la gola.

- A càrrec de María Berenguer, originària d'un petit poble de Jaén, però que viu des de fa molts anys a Catalunya, on va conèixer el seu marit i va tenir dues filles. Des de que era bebé, la seva filla petita sempre patia refredats, amb molta mucositat, que de vegades acompanyava amb una tos que no la deixava descansar. Va ser un conegut del seu marit, que sabent de la malaltia de la seva filla els va donar la recepta d'un xarop per a la tos.

[\(tornar a l'índex de píndoles etnobotàniques\)](#)



PÍNDOLES ETNOBOTÀNIQUES 2 (16:30-18:00) ([tornar a l'índex general de continguts](#))

Durant aquesta hora i mitja tots els participants realitzaran les 5 activitats que s'expliquen a continuació, dedicant entre 15 i 20 minuts per cadascuna d'elles, i aniran rotant en grups de 8 persones d'una activitat a la següent.

DADES D'INTERÈS

- Cal [inscripció prèvia](#) (40 places, que es subdividiran en 5 grups de 8 persones)
- Cost: 8€. El pagament es realitzarà online en el moment de fer la inscripció. Amb el resguard del pagament ja podreu accedir directament a la sortida. No cal que passeu pel punt d'informació.
- Lloc: Casal del Passeig (Passeig Verdaguer, nº 67)
- Durant aquesta hora i mitja tots els participants realitzaran les 5 activitats que s'expliquen a continuació, dedicant entre 15 i 20 minuts per cadascuna d'elles, i aniran rotant en grups de 8 persones d'una activitat a la següent.
- Edats recomanades: de 8 a 99 anys

Com fer xampanyet de saüc? (Roger Guasch)

En aquest taller aprendrem a conèixer el bonarbre, més comunament anomenat saüquer (*Sambucus nigra*). Aprendrem com s'elabora el xampanyet de saüc, un beguda amb una llarga tradició a Catalunya però actualment molt desconeguda. Parlarem de la recol·lecció, la maceració, la fermentació, i l'embotellat, per tal que la pugueu realitzar fàcilment a casa. És una beguda amb moltes propietats refrescants, medicinals i probiòtiques que podem prendre a l'estiu, deixant així de consumir marques multinacionals de begudes carbonatades...i fent-ho tot apropant-nos a un arbre medicinal i místic amb unes flors molt característiques. També tastarem xampanyet de saüc.

- A càrrec d'en Roger Guasch, un pagès del Penedès que fa més de dotze anys que elabora xampanyet de saüc i vins sense sulfits des de l'autosuficiència i la sobirania alimentària. Forma part d'una xarxa d'ajuda mútua anomenada Germania de la Terra Viva, dedicada a preservar i expandir coneixements de la pagesia tradicional i agroecològica.



Ecocreps veganes. (Josep Mestre – Agricultura Ecològica)

Descobrirem com fer aquestes creps veganes, on la farina de cigronet de l'alta Anoia com és el substitut de l'ou. Unes creps amb productes locals, molt senzilles de fer, i molt i molt bones. Les farem i tastarem acompanyades de dolç o salat.

- A càrrec de Josep Mestre. Pagès i responsable d'una empresa familiar situada a Argençola on conreen varietats de llegums i cereals antics, adients a les terres de secà de la zona. La seva agricultura és ecològica, ja que no utilitzen cap producte químic. També es basen en l'agroecologia perquè potencien la venda de proximitat i circuits curts (particulars, cooperatives de consum, menjadors escolars ecològics, botigues i fires).

Cuinem amb garrofa. (Adrià Gomis – Artesà alimentari)

Descobrirem els beneficis de la garrofa i com podem substituir ingredients per fer les receptes més saludables i més locals! Apreneu a utilitzar la garrofa tot coneixent les receptes de pa de garrofa, brownie, coulant, muesli, i fins i tot creps amb garrofa!

- A càrrec d'Adrià Gomis - Artesà alimentari. Va crear un producte local i saludable, que fins aquell moment no existia, la crema de garrofa. Des de llavors sap que no ha de creure res del que li expliquin sinó que ha d'informar-se tant com pugui, i arribar a les seves conclusions. Cadascú és bo fent allò que més li agrada i, a ell, li encanta la seva terra i les seves arrels. La garrofa és un cavall de batalla per reivindicar el que som, tenim el millor del món i no ho sabem.

Del receptari al sobretaula: tast guiat de licors casolans maridat amb plantes aromàtiques. (Ernest Morell – Cooperativa La Sobirana)

L'aprofitament de plantes aromàtiques i fruits del nostre entorn per a fer licors és d'una gran diversitat i riquesa. En aquest tast guiat passarem una estona agradable fent un recorregut amè a través de la tradició (dites, receptes, llegendes...) i a través dels sentits amb la nostra vivència amb la ratafia (aiguardents, graus, gustos, sucre, nous, colors...). Descobrirem 3 licors comercials que recuperen receptes de licors casolans, i ho farem jugant amb la interacció entre els diferents licors i algunes plantes aromàtiques.

- A càrrec de La Sobirana, una cooperativa de Santa Coloma de Farners que ofereix diverses activitats de guiatge sobre ratafia i licors casolans; i que elabora El Penjat, licor de taronja, i La Penjada, primera ratafia cooperativa.



Elaboració i usos del xarop d'avet. (Michel Baylocq - Lagrimus)

Xarop d'avet, simple, senzill i deliciós. Aprendre a elaborar aquest remei tant i tant bo, en termes organolèptics i també d'acord amb les seves propietats medicinals. Per estar preparats pels refredats l'avet ens brinda les seves pinyes verdes per elaborar el deliciós xarop d'avet, balsàmic i antisèptic; i parlarem també de la resina d'aquest arbre i les seves propietats.

- A càrrec de Michel Baylocq, impulsor i creador de Lagrimus, entusiasta de la natura, d'esperit emprenedor recupera, com si d'un alquimista es tractés, la saviesa de la muntanya i el respecte a l'entorn natural per adquirir el coneixement que durant segles es va utilitzar als Pirineus.

Michel va néixer a Laruns, un petit i bonic poble de Pirineu Central a la vall d'Ossau dins d'una família de pastors. De professió cuiner, i d'ànima inquieta descobrir a través de la creació a la cuina i amb ingredients de bosc les propietats medicinals del suc de Avet.

[\(tornar a l'índex de píndoles etnobotàniques\)](#)



PÍNDOLES ETNOBOTÀNIQUES 3 (18:30-20:00) ([tornar a l'índex general de continguts](#))

Durant aquesta hora i mitja tots els participants realitzaran les 5 activitats que s'expliquen a continuació, dedicant entre 15 i 20 minuts per cadascuna d'elles, i aniran rotant en grups de 8 persones d'una activitat a la següent.

DADES D'INTERÈS

- Cal [inscripció prèvia](#) (40 places, que es subdividiran en 5 grups de 8 persones)
- Cost: 8€. El pagament es realitzarà online en el moment de fer la inscripció. Amb el resguard del pagament ja podreu accedir directament a la sortida. No cal que passeu pel punt d'informació.
- Lloc: Casal del Passeig (Passeig Verdaguer, nº 67)
- Durant aquesta hora i mitja tots els participants realitzaran les 5 activitats que s'expliquen a continuació, dedicant entre 15 i 20 minuts per cadascuna d'elles, i aniran rotant en grups de 8 persones d'una activitat a la següent.
- Edats recomanades: de 8 a 99 anys

Quan la sal dels plats l'aporten les plantes (Jordi Guillem – Restaurant Lo Mam)

Descobrirem com algunes de les espècies silvestres comestibles, poden ser a més a més, una font de sal per als nostres plats. Es tracta d'espècies que creixen en ambients salins o guixencs, les quals obtenen del sòl les sals que acumulen a les fulles, i que permeten crear plats amb una sal d'origen vegetal.

- A càrrec de Jordi Guillem, chef - propietari del restaurant Lo Mam a Le Meridien Ra 5*GL del Vendrell (<https://www.lemeridienra.cat/>) apassionat en la utilització de les espècies silvestres i productes locals en la gastronomia. Finalista a cuiner de l'any 2014, subcampion del món en geladeria, professor del Campus Bullipedia de la UAB, i campió com a cuiner de restaurant mundial d'Hotel a Turquia. Ha incorporat les plantes silvestres d'ambients salins en la seva cuina quotidiana.

Humus d'ortiga. (Mandarine Sky i Albert Fonseca)

L'ortiga, coneguda i consumida per molts quan es cuina també pot ser consumida en cru, ja que amb la trituració els seus pels urticants es trenquen i per tant la podem consumir sense cap mena de problema. Farem i tastarem un humus d'ortiga, bo, saludable i divertit.



- A càrrec d'Albert Fonseca i Mandarine Sky, recol·lectors del poble de Tuixent. Intenten aprofitar al màxim tot el que hi ha al seu voltant, alhora que procuren aportar tot el que podem a l'entorn. Utilitzen tot tipus de plantes silvestres en el seu dia a dia, i l'ortiga no n'és pas una excepció.

Trinxant herbes al morter: Moretum, l'esmorzar d'un pagès romà. (KuanUm – Patrimoni interessant i divertit)

Hi ha moltes maneres de recuperar els menjars oblidats dels nostres avantpassats. Pels temps històrics més antics, l'arqueologia té un paper fonamental però a vegades, fins i tot, hi ha la sort de poder disposar també de documents escrits que complementen la informació que aquella ciència no pot oferir per si mateixa. Un d'aquests casos és el del coneixement de la salsa que aquí es reconstrueix: el moretum. Aquesta saborosa recepta va ser tan comú en època romana que es troba relacionada tant als escrits dels agrònoms com en la pròpia literatura i fins i tot, es recull en ell llibre d'alta cuina que millor es conserva de la història antiga. En aquest espai arqueogastronòmic viatjarem al passat i, tot fent servir reproduccions d'estris de més de dos mil anys, aprendrem a preparar aquesta saborosa recepta i també la degustarem, al temps que coneixerem com les herbes silvestres es van anar cultivant fins a formar part dels petits horts dels pagesos romans. Que vagi de gust aquesta salsa moretària: prosit!

- A càrrec de KuanUm, Patrimoni Interessant i Divertit! El Josep Maria Solias i la Juana María Huélamo condueixen aquesta proposta lúdica que uneix el patrimoni cultural amb el gaudi de la natura i la gastronomia. Des de fa més de 15 anys el col·lectiu KuanUm ve apostant pel llegat dels sentits, tenim com a un dels més importants eixos de les seves actuacions la recuperació de la gastronomia històrica.

Fem pasta fresca amb farina de blats antics. (Gerard Batalla i Artur Bòria – Cultures Trobades)

Dels cereals tradicionals a la farina, de la farina a la pasta, de la pasta al plat. Aquesta serà la dinàmica del taller, en el qual passarem veurem com de forma fàcil podem elaborar pasta fresca a partir de cereals tradicionals, pasta que, a més a més, degustarem.

- A càrrec de Gerard Batalla i Artur Bòria - Cultures Trobades. És una iniciativa nascuda de Slow Food Terres de Lleida per reivindicar l'herència comuna de les nostres llavors, un tresor autèntic i irrepertible, que defensem de l'oblit i les patents, a favor de l'aliment del futur. Treballem per localitzar la diversitat agrària de Ponent a través d'entrevistes, tallers i visites de camp. Ens interessin



llavors i arbres, però també les receptes de cuina, conserves, begudes i tota la informació relacionada. Una vegada localitzades, les recopilem en bancs de llavors i vivers amb l'objectiu d'estudiar-les. Qualsevol persona pot ser voluntària i ajudar-nos a multiplicar llavors, apadrinar algun arbre, etc. Donem a conèixer aquest patrimoni amb xerrades i tastos. L'escampem a través de llavors i planters.

Melmelada de roses. (Pep Salsetes – Llavors Orientals)

Coneixem molts tipus de mermelades que s'havien elaborat tradicionalment: de cirera, de pruna, de pebrot, de síndria, de grataculs, de mores, i la llista podria seguir i seguir, però possiblement sigui menys conegut que la mermelada de roses, de pètals de roses, sigui també una mermelada ancestral, ja present en els llibres antics, i tanmateix avui molt poc coneguda. Redescobrim-la i gaudim-ne!

- A càrrec de Pep Salsetes, cuiner jubilat i gastrònom. Aquest referent culinari català ha escrit diversos llibres de cuina centrats a recuperar les receptes tradicionals del país, per donar veu i vida a aquells productes de la terra usats antigament, sobre tot a la zona del Vallès. Apassionat de les varietats agrícoles tradicionals i de les males herbes, membre de l'associació Llavors Orientals (www.llavorsorientals.cat) no es cansa de treballar per recuperar els seus usos, ni de transmetre aquest coneixement a tothom qui tingui la sort d'escoltar-lo. Amb la col·laboració del pagès agroecològic Gerard Piñero – La Catxaruda (www.lacatxaruda.cat)

[\(tornar a l'índex de píndoles etnobotàniques\)](#)