

agenda
21

LA PAERIA



Ajuntament de Lleida

FUNDACIÓ
DE L'AJUNTAMENT DE LLEIDA

“Cultiu d’herbes aromàtiques al pati, jardí, hort i test, i aplicacions a l’escola.



fitomón

Astrid van Ginkel

astrid@fitomon.com www.fitomon.com

Lleida, 2.010-2011

Un jardí a l'escola

Sessió 5

- Usos i aplicacions: usos alimentaris, cosmètics, perfumistes, medicinals, i d'altres aplicacions de les espècies vegetals
- Preparacions casolanes: condiments alimentaris, cosmètics naturals (cremes, tònic, mascaretes, xampús, xarops, sabons), colònies i perfums; preparats medicinals,...

**Sectors: medicinal, alimentari, perfumista,
agrícola, veterinari,**

- **Els usos més importants.**

Usos de las especies vegetales

- Pienso
- Alimento humana
- Feculentas
- Azucareras
- Oleaginosas
- Medicamento
- Cosmético
- Aromáticas
- Plaguicidas
- Tintóreas
- Textiles
- Curtientes
- Para construcción
- Árboles maderables
- Tallos flexibles
- Ceríferas
- Lactíferas
- Gomíferas
- Cultivos energéticos

Alimentaries

- Condiment
- Begudes refrescants
- Mel
- Licors i vins
- Olis i vinagres
- Sopes i guisats
- Làctics
- Carn
- Complements alimentaris
- Additius: colorants,...

Preparats

- Olis vegetals macerats,
 - Infusions, decoccions, maceració,
 - Sucos,
- Elixir, xarop, vin medicinal,
 - Pols o triturats
 - Herba fresca o seca,
 - Banyes,
- Cataplasmes, compreses,
 - Friccions,
 - Gargarismes,
 - Inhalacions, bafs,

Condiments secs per amanides, verdures, peix, o pollastre.

- Estragó
- Fonoll
- Menta
- Alfabrega
- Orega
- Julivert
- Romaní
- Farigola
- Salvia
- Sajolida
- pebre, clau, nou moscada, canyella, vainilla,

Condiments secs per aromatitzar amanides, verdures, peix, o pollastre:

Barreges exòtiques :

- curri (comí + coriandre + cúrcuma + cardamom + macis + clau + gingebre + pebre negre + nou moscada +...),
- xile (coriandre + comí + orenga + all + ceba + tec.),
- garam masala (30 g cardamom + 30 g canyella de ceilàn + 7,5 g de pebre negre + 7,5 g claus + 7,5 g comí i nou moscada),
- tradicionals: herbes provençals i fines herbes.

Condiments



Condiments preparats:

- làctics (postres amb fruites, vainilla, canyella, macis, anís verd, i formatges amb comí, sajolida, julivert, tec),
- carn (com a condiment, aroma i conservant: farigola, romaní, llorer, all, ceba, fonoll, marduix, coriandre, pebre, sàlvia, nou moscada, orenga o api),



Condiments preparats:

- Begudes alcohòliques o refrescants: guaranà, mate, cítrics, mentes, licoristes: digestius, aperitius, anisats, angèlica, ginebra, vi, cervesa, etc.),
- Olis i vinagres.
- pa i pastissos (afegir api, comí o pebre vermell a aperitius, o vainilla, canyella o coriandre a postres),

Vinagre d'estragó:

- 3-4 cullerades soperes d'estragó sec o 5 branques de fresc esclafat
- Suc de 1/2 llimona
- Vi negre bonet
- 1 cullerada de vinagre
- 2 claus
- Es reparteix tot en dues botelles i es deixa un mes. Es filtra i ja està. També es pot fer amb menta, julivert, sajolida, marduix, fonoll, etc.

Oli d'herbes amb romaní, fonoll, farigola o sajolida, deixant-les macerar un més.

Maionesa de fonoll (per peix fred):

- 1 iema d'ou
- 300 ml d'oli de fonoll
- 1 cullera de café de suc de llimona

Macerats d'oli, vinagre i licors

Pa, pastissos, plats cuinats

Formatge de confeti per untar:

- 125 g de mató o formatge tendre
- 2 culleres de sucre
- crema simple
- 1 cullera de café de 4-5 herbes tallades a trocets: flor de bergamota, farigola, romaní, capuchina, borratja, pètals de rosa, fulles de perifollo
- 1 cullera de café de suc de llimona
- Barrejar del primer a l'últim.

Mantega d'herbes (per carns, peix, patates i pa):

- 125 g mantega sense salar
- suc de 1/2 llimona
- 1-2 culleres de café de romaní tendre en trocets
- sal i pebre negre en pols
- Barrejar del primer a l'últim. Fer un cilindre, embolicar i posar a la nevera.
- Es pot fer amb estragó, julivert, marduix, menta, melissa, farigola, salvia, all, etc.

- Infusions d'us en alimentació, soles o en barreges, integrades per la matafaluga, menta, eucalipte, karkadé (hibiscus), herba lluisa, fonoll, camamilla, tila, saüc, tec.
- te i derivats aromatitzats.

Aplicacions: Es fan servir com begudes calentes a l'hivern o refrescants a l'estiu.

Activitat: digestiva, estimulants, tranquil·litzants o antisèptics.

Infusions i bafs

Additius

- Hi ha aromatitzants que s'empren per **decorar** el plat: julivert o alfàbrega. Uns exemples d'aromatitzants de caramels i medicaments són l'anís verd i el fonoll; i de pinsos el romaní, farigola o fonoll.
- **Colorants** del menjar i dels teixits. El safrà és un dels més coneguts però també dels més cars, es fa servir la cúrcuma a nivell industrial per tenyir de groc. Els colors taronja o vermell s'aconsegueixen amb el pimenton.
- **Conservants**: oli essencial d'orenga, romaní



Les verdures aromàtiques fresques:

Fruites, verdures, herbes,

- Refrigerar: són el julivert, cebollino, anet, api, alls tendres,

- Congelades (alfàbrega, estragó, fonoll, menta, julivert, romaní, sàlvia o farigola)

Fresc o sec prop cuina

Gassons per congelar



- sopes,

- salses

- Salsa barbacoa: api i comí;
- Salsa escabetx: fonoll i llorer;
- Salsa tomata: marduix;
- Salsa bearnesa i tàrtara: pimentón i estragó.

- sals

- Sal d'api (5-25%), farigola, all o ceba (10-25%).

Les mels : de romaní, de farigola, mil flors...

Conserves i mermelades



ORNAMENTAL

Flors fresques o seques

- per aromatitzar (acacia, clavell, retama, freessia, lavanda, liles, lliris, narcissos, roses, saüc o violetes)
- decorar (calèndula, camamilles, ènula, tanacet, immortal, lúpul, rosella, rosa, malva, espígol, borratja, romaní, violetes, tec),
- barreges ornamentals.

Ornamental: rams i bossetes d'olor

Olis essenciais, cremes

Resum

- cal seleccionar les espècies que millor s'adapten
- les condicions climàtiques i edàfiques,
- les condicions agronòmiques de la parcel·la (disponibilitat d'aigua, l'orientació, la profunditat del sòl, la pendent i l'altitud).

Resum

- obtenció de productes transformats,
- inversions
- Formació específica
- Transformació

Resum

- Escollir 5-10 PAM primer per a poder valorar l'adaptació de les espècies triades i les necessitats en temps que requereix el cultiu

Horticultura i jardineria

- Es poden utilitzar la sajolida, espígol, romaní, farigola, melissa, mentes, orengues, poniol, sàlvia, alfàbrega, camamilles, herba Lluïsa, llorer, esparnellac, sempreviva, marduix, ...
- Es disposarà d'un jardí-hort medicinal i culinari: serà important conèixer quan, com i que s'ha de plantar i recol·lectar, assecar i conservar de cada planta, depenent si l'utilitzarà per condiment fresc o sec o per medicinal.

Moltes gràcies

Astrid van Ginkel (astrid@fitomon.com)

FITOMON (LAB-FERRER)

Ferran El Catòlic, 3

25200 CERVERA

CATALUNYA

Tf: +34 973 53 21 10

E-mail: info@fitomon.com

Web: www.fitomon.com

Fitoblog: <http://fitomon.wordpress.com/>

