

# LES PLANTES AROMÀTIQUES AL PATÍ ESCOLAR

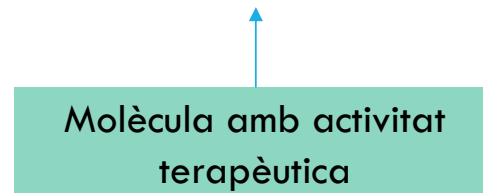
MÓNICA FANLO  
Lleida, 20/04/17



# PERÒ, DE QUÈ PARLEM?

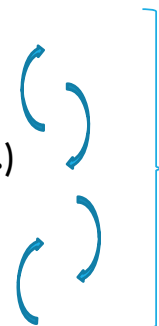
- PLANTES AROMÀTIQUES

- Aquelles plantes que els seus **principis actius** desprenen olor



- Les utilitzem:

- Medicinals
- Alimentàries (infusions, condiments, begudes,...)
- Perfumeres
- Decoració



Tant comercialment com a casa

# UNA BONA PROPOSTA PEL PATI ESCOLAR?

- Serà una eina educativa més
  - Hem de deixar lloc per a l'experimentació
  - Fomentem les proves i l'esperit d'aventures: recorregut sensorial
- Pot incorporar-se dins de les activitats per tenir una dieta saludable
  - Donen aroma a molts plats: 80 % del sabor dels plats ve per l'aroma
- Podem introduir la multiculturalitat: a través de la cuina i dels remeis, plantes comunes de diferents països, plantes diferents....les podem cultivar?
- Es poden transformar i emmagatzemar
- Hem de planificar i que no es converteixi en un maldecap: com reguem durant les vacances?

# PLANIFIQUEM ABANS DE COMENÇAR

- **Escollir el lloc**
  - Quant de lloc tenim? Les plantes creixen...
  - Plantarem al sòl, palots, jardineres o testos?
  - Li dóna el sol o és d'ombra?
  - Com farem el manteniment? Qui regarà? Com? Qui traurà les males herbes? Qui tallarà i esporgarà? Quan ho podrem fer?
- **Dissenya el que vols**
  - Quins objectius tens?
  - Amb quins mitjans comptem?
  - Comença petit, fes-te gran
  - Escull les espècies més adients: s'adapten a les meves condicions i necessitats?

# PLANIFIQUEM ABANS DE COMENÇAR

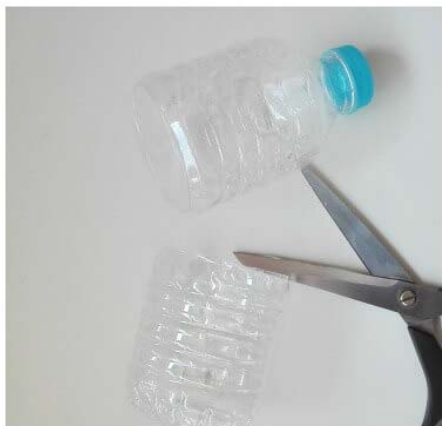
## ■ Prepara

### ■ Material vegetal

- Sembrem? Espècies que germinen bé i són fàcils. Ex. Calèndula, camamilla, fonoll o caputxina
- Esqueixem? Separació de mates?
- Comprem planter: el més fàcil per iniciar-se



# SEMBRAR CALÈNDULA



Llavors de calèndula



# SEMBRAR CALÈNDULA



# SEMBRAR CALÈNDULA

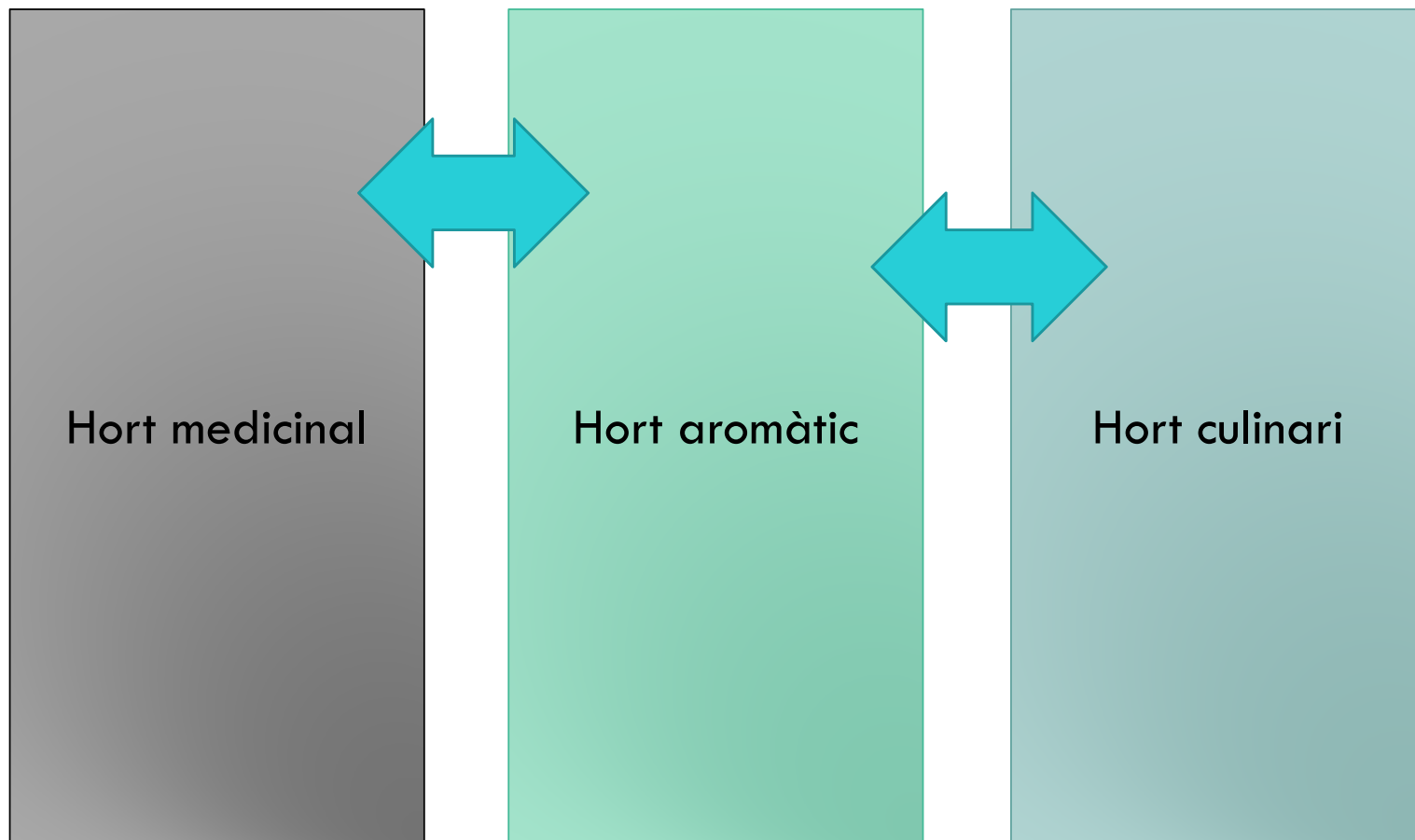




# PLANIFIQUEM ABANS DE COMENÇAR

- Sòl:
  - Si plantem a terra s'hauran de condicionar els 20 primers centímetres
  - Si plantem en recipients haurem de comprar terra
- Fertilització
  - Depenen de la planta, no acostumen a ser molt exigents
  - Les plantes plurianuals convé fer una fertilització equilibrada de base
- Reg
  - Tipus de reg: automàtic per goters vs. manual amb regadora
  - No totes les plantes necessiten la mateixa quantitat d'aigua: agrupa-les per necessitats d'aigua

# COM PODEM ANAR MÉS ENLLÀ DEL TIMÓ I DEL ROMER?

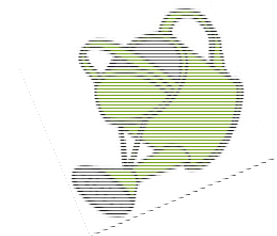


# HORT MEDICINAL

Nom científic	Nom comú	Tipus	Ubicació	Exposició	Reg	Cicle	Altres
<i>Achillea millefolium</i>	milfulles	M	totes	S, SO, O	M	P	Floració: primavera
<i>Matricaria chamomilla</i>	camamilla	M,A,C	totes	S	M	A	Floració: primavera
<i>Calendula officinalis</i>	calèndula	M,C	totes	S	M	A	Floració: primavera/estiu
<i>Lippia citriodora</i>	marialluïsa	M,A,C	S, P	S	M	P	Sensible al fred
<i>Mentha sp.</i>	menta	M,A,C	totes	S, SO, O	A	P	
<i>Stevia rebaudiana</i>	estèvia	M,C	totes	S,SO	A	P	Sensible al fred
<i>Echinacea purpurea</i>	equinàcia	M	S, P	S,SO	M	P	Floració: primavera
<i>Malva sylvestris</i>	malva	M	totes	S,SO	M	P	Floració: primavera
<i>Thymus vulgaris</i>	timó	M,A,C	totes	S	S	P	
<i>Thymus mastichina</i>	farigola blanca	M,A,C	totes	S	S	P	

**Tipus:** M:medicinal; A:aromàtic; C: culinari || **Ubicació:** S:sòl; P:palot; T:testos || **Exposició:** S:sol; SO: semi-ombra; O:ombra  
**Reg:** A:abundant; M:mitjà; S: suport || **Cicle:** A:anual; P: plurianual

Si les plantem juntes, que totes les plantes necessitin el mateix reg

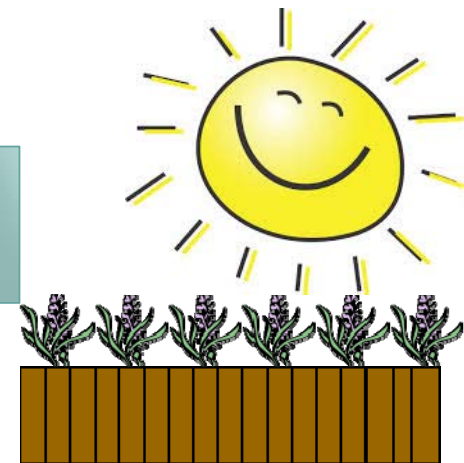


# HORT AROMÀTIC

Nom científic	Nom comú	Tipus	Ubicació	Exposició	Reg	Cicle	Altres	Aroma
<i>Lavandula angustifolia</i>	lavanda	M,A	S,P	S	S	P	Floració: estiu	floral
<i>Lavandula latifolia</i>	espígol	M,A	S,P	S	S	P	Floració: estiu	canforada
<i>Melissa officinalis</i>	tarongina	M,A	totes	S,SO,O	A	P		cítrica
<i>Helicrysum stoechas</i>	sempreviva	A	totes	S	S	P	Floració:primavera	especiat
<i>Mentha sp.</i>	menta	M,A,C	totes	S,SO,O	A	P		mentolada
<i>Salvia elegans</i>	sàlvia de pinya	A,C	S,P	S,SO	A	P		afruitada
<i>Hyssopus officinalis</i>	hisop	M,A,C	totes	S	S	P	Floració:primavera	canforada
<i>Ocimum basilicum</i>	alfàbrega	A,C	totes	S,SO	A	A		anisada (fulla petita)
<i>Ocimum basilicum var.</i>	alfàbrega	A,C	totes	S,SO	A	A		diferents, segons varietat
<i>Artemisia dracunculus</i>	estragó francès	A,c	S,P	S,SO	A	P		anisada

**Tipus:** M:medicinal; A:aromàtic; C: culinari || **Ubicació:** S:sòl; P:palot; T:testos || **Exposició:** S:sol; SO: semi-ombra; O:ombra  
**Reg:** A:abundant; M:mitjà; S: suport || **Cicle:** A:anual; P: plurianual

Les zones d'ombra, són les més limitants  
per escollir espècies

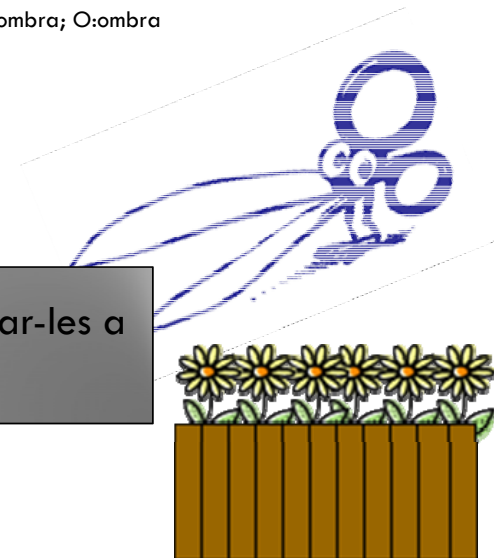


# HORT CULINARI

Nom científic	Nom comú	Tipus	Ubicació	Exposició	Reg	Cicle	Altres
<i>Origanum vulgare, virens</i>	orenga	A,C	S,P	S	M	P	
<i>Origanum majorana</i>	marduix	A,C	totes	S	M	P	
<i>Foeniculum vulgare</i>	fonoll	M,A,C	S,P	S	M	P	
<i>Ocimum basilicum</i>	alfàbrega	A,C	totes	S,SO,O	A	A	Sensible al fred
<i>Rosmarinus officinalis</i>	romaní	M,A,C	S,P	S	S	P	
<i>Coriandrum sativum</i>	cilantre/coriandre	C	totes	S,SO,O	A	A	
<i>Allium schoenoprasum</i>	cebolí	C	totes	S,SO,O	A	P	
<i>Salvia officinalis</i>	sàlvia	M,A,C	S,P	S,SO	M	P	
<i>Satureja montana</i>	sajolida	A,C	totes	S	S	P	
<i>Satureja hortensis</i>	sajolida de jardí	C	totes	S	A	A	Sensible al fred

**Tipus:** M:medicinal; A:aromàtic; C: culinari || **Ubicació:** S:sòl; P:palot; T:testos || **Exposició:** S:sol; SO: semi-ombra; O:ombra  
**Reg:** A:abundant; M:mitjà; S: suport || **Cicle:** A:anual; P: plurianual

Les plantes plurianuals, cal retallar-les a la tardor





# ALTRES PROPOSTES



- Jardí sensorial
- Jardí de les infusions
- Jardí de la pasta i pizza
- Jardí dels condiments: herbes de Provença, de la carn, de les amanides, del Marroc, catalanes...
- Jardí de flors comestibles
- Jardí de la ratafia
- Jardí de plantes per a la pell
- Jardí de les plantes que utilitzaven els avis o besavis (etnobotànica)
- Jardí per curar l'hort
- Manipulació i assecat: Bones pràctiques de manipulació

# ELS 5 CONSELLS PER AL CULTIU



## 1. ESCULL EL LLOC adient per a cada espècie:

- Plantes de semi-ombra: porradell, menta, valeriana, tarongina, julivert,...
- Plantes de sol: farigola, romaní, sajolida, alfàbrega, equinàcia, sàlvia, estragó, lavanda, pericó, marialluïsa,...

## 2. Agrupa-les per NECESSITATS DE REG i no reguis en excés

- Més necessitat aigua: menta, alfàbrega, julivert, tarongina, porradell, estragó,...
- Menys necessitat d'aigua: timó, romaní, sajolida, llorer, hisop, sàlvia, lavanda,...

# ELS 5 CONSELLS PER AL CULTIU

3. Recipients adients a la seva mida: les plantes volen créixer
  - Mida gran: tarongina, mariallúisa, menta, sàlvia, romaní, lavanda, orenga, hisop, esfernallac,...
  - Mida petita: sajolida, farigola, julivert, alfàbrega, pericó, poliol, calèndula,...
4. Compte amb les anuals: ves sembrant
  - Anuals i bianuals: anís, anet, calèndula, camamilla, alfàbrega, carví, cerfull, julivert, pericó, ...
5. Retalla i esporga



# COLLITA

- Per utilitzar en fresc: quan les necessitis
- Per guardar/assecar: en dies secs
  - Fulles i tiges: abans e inici de la floració
  - Flors: en plena floració
  - Llavors: abans que comencin a caure
  - Arrels: a la tardor, quan la part aèria s'ha assecat





# ASSECAT



- Natural a l'ombra:
  - Fosc (sense sol directe)
  - Corrent d'aire
  - Temperatura inferior a 40 °C

# ASSECAT









# QUALITAT HERBA SECA



- Que es puguin identificar (per espècie i per òrgan)
- Que no continguin elements estranys: terra, pedres, palla o herba, metalls, insectes, ....
- Que conservin un color intens i brillant
- Que mantinguin bona aroma
- Que no tinguin fongs ni podridures

# Plantes aromàtiques: mil REMEIS i mil PLAERS



**Mónica Fanlo**  
[monica.fanlo@gmail.com](mailto:monica.fanlo@gmail.com)

