



RECOL·LECCIÓ, ASSECAT I MANIPULACIÓ

de plantes remeieres a la franja litoral catalana

A l'hora de recol·lectar plantes medicinals a la franja litoral catalana, és convenient tenir en compte les condicions meteorològiques que es donen durant la recol·lecció.

A les zones de l'interior on hi predomina l'aire sec, la tasca de recol·lectar i assecar les plantes és més simple que al litoral. Allí, la humitat ambiental provocada bàsicament per la proximitat del mar, fa que aquesta tasca sigui més compromesa.

Aquest article, fruit sobretot de l'experiència, pretén facilitar unes pautes bàsiques de recol·lecció de plantes per a ús domèstic, amb la finalitat que el resultat final sigui òptim.

TEXT: Pilar López Serra, IMATGES: Josep M. Vallès

A l'hora de collir i conservar plantes medicinals, cal tenir present el clima de l'indret on es vol recol·lectar. No és igual manipular plantes en un clima sec que en un clima humit. Les condicions meteorològiques condicionen tot un seguit de tasques que cal planificar bé si es vol obtenir un producte de qualitat òptima que garanteixi la màxima conservació de les propietats de cada espècie recol·lectada.

La majoria de manuals de manipulació de plantes ofereixen unes pautes de temps i espais adequats per a collir-les, assecar-les i conservar-les que, generalment, són efectives en climes que gaudeixen d'aire sec a l'atmosfera la major part de l'any. Però... com es poden recol·lectar i assecar plantes en unes condicions ambientals adverses? Seria el cas de la franja litoral catalana, on la marinada empeny l'aire humit mediterrani terra endins fins que topa amb la serralada Litoral o la Prelitoral, dependent de la latitud. En aquesta franja el grau d'humiditat és relativament elevat i constant, amb l'excepció dels dies que el règim predominant de vents és del nord, nord-oest o oest, en els quals la humitat de

l'aire disminueix. No cal dir que la humitat s'accentua com més vora mar es baixa.

Tenint en compte que les plantes necessiten aire sec per a assecar-se i conservar-se i que la humitat les pot malmetre, a l'hora de manipular-les cal seguir escrupolosament algunes instruccions si es volen obtenir resultats òptims. Cal destacar que, en aquest article, es parla de la collita de plantes per a ús domèstic, ja que la destinació comercial està subjecta a una sèrie de controls de qualitat que no són objecte d'aquest article.

Els suggeriments que s'exposen a continuació són fruit de l'experiència de quaranta anys de recol·lectora i d'aprenent de remeiera. Provenen de l'aplicació de les mesures utilitzades per a corregir errades, de l'observació de resultats, de les encertades indicacions facilitades per les mestres remeieres i, sobretot, del seny i la lògica.

Recol·lecció i conservació de les plantes. Conèixer, recol·lectar i manipular plantes remeieres pot esdevenir una activitat agradable, profitosa i agraïda si, al fer-ho, sabem ser respectuosos amb el medi ambient.

Com s'hauria de portar a terme aquesta activitat?

1. **Identificant-les** correctament.
2. Sempre és aconsellable gaudir del **passeig** per la natura. Les feines, fetes a gust, acostumen a tenir millor resultat.
3. **Recol·lectant-les** quan toca, on toca i com cal.
- 4, 5 i 6. **Assecant-les, desant-les i conservant-les** bé, perquè no perdin propietats.
7. Mantenint la **higiene** necessària en tot moment.

1. Identificar

Per aprendre a identificar les plantes, és interessant consultar guies i manuals contrastats i assistir a sortides de reconeixement guiades per persones expertes. Algunes espècies es poden confondre fàcilment amb altres a ull nu; per això, cal recol·lectar només les que es reconeguin amb seguretat. En cas de dubte, no s'han de collir.

2. Passejar

A l'hora de passejar pel camp, és convenient tenir en compte algunes precaucions, com per exemple no posar-se a la boca branques de gramínies, ja que es podrien reproduir als pulmons uns fongs propis d'aquestes plantes susceptibles de provocar una malaltia crònica.

D'altra banda, per tal d'evitar ser víctima de les paparres durant el bon temps, és imprescindible caminar amb gorra i amb botes (no pas amb sandàlies!). Les paparres tant es poden arregar per dalt com per baix. El malrubí (*Marrubium vulgare*) és una planta aliada a l'hora de foragitar paparres: sembla que no els agrada l'olor (s'ha demostrat que les paparres parassiten els seus hostes per l'olor). Un truc utilitzat, tradicionalment, pels pastors és posar-se malrubí a les sabates o als mitjons per a impedir que s'enfilin cames amunt.

3. Collir

3.1 On

A l'hora de collir plantes medicinals i comestibles, cal evitar espais protegits, vores de camins i carreteres, zones industrials, entorns urbans i voltants de llocs habitats (especialment, llocs amb excrements d'animals), jardins públics, cementiris, vores de

camp i vinyes tractats químicament, rieres, corals... En tots els casos, s'han de descartar les soques dels arbres o els pals que hi pugui haver clavats a terra, ja que són els llocs preferits pels cànids (gossos i guineus) a l'hora d'orinar.

Són llocs adequats: vores de vinyes i camps treballats ecològicament, erms fora vila, boscos i llocs on no es pugui accedir amb cotxe fàcilment i calgui caminar una mica per arribar-hi.

Ara bé, per a obtenir plantes de màxima qualitat, el millor, en tots els casos, és cultivar a casa les que es puguin necessitar, al jardí o en testos. D'aquesta manera es garantirà que no han estat tractades amb fitosanitaris químics i, de passada, se'n facilitarà la recol·lecció.

3.2 Quan

Recomanacions bàsiques. És bàsic mirar el Lluari de Michel Gros i evitar els dies desfavorables (els indicats en vermell, especialment) perquè no es malmeti la collita.

Si ha plogut, cal esperar dos o tres dies abans de collir, perquè les plantes puguin amollar la humitat sobrera i recuperar el nivell adequat d'olis essencials. En el cas de les arrels, és millor esperar sis o set dies.

La recol·lecció s'ha de fer en dia de sol (veure l'apartat "Hora del dia"), ja que si el temps està ennuvolat la humitat ambiental serà excessiva. També s'ha de tenir en compte el vent, aquest hauria de ser, predominantment, sec: ponent, mestral o tramuntana. La resta de vents que bufen al litoral són humits i podrien afavorir la proliferació de fongs a la collita.

A diferència de les zones de muntanya, on el gros de les tasques de recol·lecció té lloc especialment durant l'estiu, al litoral la feina de recol·lecció de les parts aèries de les plantes es concentra en la franja que va de final d'hivern a començament d'estiu. La tardor i la primera part de l'hivern es reserven sobretot per a fruits i arrels.

Altres factors. La tradició recull altres consells per a optimitzar la qualitat de les herbes recol·lectades. Per exemple:

■ Fase lunar (preferiblement)

Flors i fulles: en lluna minvant.

Arrels: en lluna creixent.

És essencial identificar les plantes correctament i no collir espècies protegides

■ Hora del dia.

Flors i fulles: a mig matí, quan ja no estan afectades per la rosada i l'escalfor del sol encara no ha evaporat part dels olis essencials. Cal tenir present que algunes flors es tanquen a la tarda, com ara els bojacs (*Calendula officinalis*) o la xicòria (*Cichorium intybus*).

Flors nocturnes: a la tarda-vespre que desprenen més aroma, especialment gessamí (*Jasminum officinale*), lligabosc (*Lonicera implexa*), artíjol (*Smilax aspera*) o taronger agre (*Citrus vulgaris*).

Arrels: a la tarda.

Fruits: al matí, abans que el sol els escalfi.

■ Moment òptim.

Flors: en general, a l'inici de la floració, quan es comencen a obrir, amb alguna excepció, com el pelitre (*Tanacetum cinerariifolium*), que s'ha de collir amb la flor ben madura.

Fulles: abans de la floració.

Arrels: a la tardor, quan concentren la vitalitat en aquest òrgan.

3.3 Com

3.3.1 Equip

■ **Recipients.** Són recipients adequats per a la collita:

Cistelles de vímet, amb precaució de no barrejar diferents espècies.

Bosses de ràfia. Alhora, són pràctiques per tragar-hi les eines i les altres bosses.

Bosses de roba de cotó amb anses.

Bosses de paper amb anses, per a les flors i parts delicades.



Les eines bàsiques.

Les espècies collides no s'han de transportar mai en bosses de plàstic: com que no és un material transpirable, la mateixa humitat que desprenen les plantes les podria malmetre, fins i tot en un trajecte curt.

■ Eines bàsiques.

Tisores netes i esmolades. Cal netejar-les cada cop que s'utilitzen (amb un fregall sec, per exemple).

Guants, imprescindibles per a collir plantes amb punxes, per tal d'evitar al·lèrgies per contacte, per a collir arrels...

Caveguet, si s'han de recol·lectar arrels, com ara d'artíjol (*Smilax aspera*), panical (*Eryngium campestre*), xicòria (*Cichorium intybus*)..

3.3.2 Consells bàsics de recol·lecció.

No cal dir que no s'ha de collir cap espècie protegida ni escassa. La recol·lecció s'ha de limitar a les plantes que creixen de forma abundant.

Segons les bones pràctiques dels recol·lectors, es pot collir com a màxim una tercera part de la planta i deixar la resta perquè continuï el cicle vital. Ningu no hauria de notar el pas d'un bon recol·lector.

No s'han de recol·lectar mai més plantes de les que es necessiten.

Cal fer un tall net amb tisores esmolades. Les plantes no s'han de trencar amb les mans, perquè podrien patir i emmalaltir, ja que serien més vulnerables a l'atac dels fongs.

Un cop tallades, les plantes s'han de netejar *in situ* i no s'han de deixar mai a terra ni exposades al sol. Abans de col·locar-les a la bossa o cistella, cal eliminar fenàs, fulles seques o pansides, branques mortes i qualsevol resta vegetal, animal o mineral que hi pugui haver. S'han d'encistellar per separat, sense barrejar espècies.



Les bosses de roba o paper són adients per a la recol·lecció.

Per a prevenir possibles toxicitats, no s'han de collir:

- **Plantes amb fongs.** Cal vigilar especialment en el cas de les fulles de malva (*Malva* sp.) que, amb temps sec, són atacades pels fongs al cap de pocs dies de brostar. Per tant, la collita de les fulles joves s'hauria de fer dos o tres dies després de ploure, quan encara són tendres i sanes.
- **Plantes amb cuscuta.** Les cuscutes (*Cuscuta* sp.) són plantes paràsites que introdueixen les arrels dins les branques de la planta parasitada per a alimentar-se'n. Si recol·lectem una planta parasitada, tot i que la netegem bé, a l'interior sempre hi queden fragments de cuscuta que són tòxics. La cuscuta es reconeix perquè forma uns filaments de color vermellós o groguenc que envolten la planta parasitada. Cal tenir cura especialment a l'hora de collir farigola (*Thymus vulgaris*), un dels seus hostes favorits.
- **Plantes amb paràsits,** deformacions o cap detall sospitós que pugui ser indicatiu d'alguna malaltia.

3.3.3 Parts de les plantes.

En moltes espècies en floració, els principis actius no es concentren tan sols a les flors, sinó en tota la summitat florida; és a dir, la part aèria superior, que comprèn flors i fulles properes. Seria el cas de l'agrimònia (*Agrimonia eupatoria*) o l'hipèric (*Hypericum perforatum*), per exemple.

Les fulles i els brots s'han de collir joves, de l'any. Els vells poden acumular toxines i malalties. Cal parar atenció sobretot quan es tracta d'arbres i arbustos, com són el pi (*Pinus* sp.), l'esbarzer (*Rubus ulmifolius*), etc.

Si és necessari recol·lectar escorces, s'han d'extreure de les branques joves, de 2 o 3 anys. No s'han de treure mai de la soca, ja que aquesta operació perjudicaria l'arbre.

Hi ha plantes que tenen les mateixes propietats amb flors que sense, perquè l'oli essencial és més concentrat en la fulla que en la flor. En aquests casos és preferible collir la planta sense flor, ja que se'n garanteix millor la conservació un cop seca. És interessant tenir-ho en compte amb el romaní (*Rosmarinus officinalis*) o la sajolida (*Satureja montana*), posem per cas.

3.4 Per a què

Depenent de quin ús es vulgui donar a les plantes collides, es tractaran de forma diferent.

Si són per a assecar, s'han de transportar immediatament a la cambra habilitada com a assecador.

Si són per a barrejar amb te o mel per aromatitzar-los, cal fer-ho quan són acabades de collir: gesamí (*Jasminum officinale*), lligabosc (*Lonicera implexa*), flor de taronger agre (*Citrus vulgaris*)...

Si són per a consumir fresques (plantes comestibles), és convenient transportar-les amb una nevera portàtil i consumir-les de seguida.

Si són per fer a oli macerat, s'han de deixar assecar un mínim de dos dies, fins que perdin la humitat pròpia de la planta.

Si són per preparar maceracions alcohòliques, tant es poden utilitzar fresques com seques.

Si són per a fer un herbari, és útil introduir-les en els fulls d'una guia telefònica o d'un llibre vell i gruixut, ja que quedaran planes i s'hi podrà escriure el nom.

4. Assecar

El procés d'assecat és tan important com el de collita. Facilita la conservació de les plantes perquè evita la proliferació de fongs, insectes i bacteris. Per això, és indispensable seguir unes normes essencials per tal que les plantes mantinguin les propietats en condicions òptimes.

4.1 On

El lloc ideal és una habitació fosca i ventilada amb finestra orientada al nord o a ponent, amb mosquitera. Si això no és possible, o bé si hi ha excés d'humitat ambiental, que és el cas més freqüent al litoral, serà imprescindible l'ajuda d'un aparell deshumificador, que caldrà engegar quan la humitat superi el 60%. L'aigua que extreu el deshumificador és destil·lada; per tant, pot ser útil per a regar o per a elaborar preparats fitosanitaris.

L'habitació destinada a assecador ha de reunir unes bones condicions d'higiene. S'ha de netejar periòdicament, especialment després d'haver-hi manipulat plantes. La neteja del terra s'ha de fer evitant introduir-hi humitat; és a dir, amb un tiràs o un estri semblant.

La temperatura de l'assecador no ha de sobrepassar els 30°C, ja que altrament els olis essencials que contenen les plantes s'evaporarien.

4.2 Estris

No cal un equip gaire sofisticat si les condicions ambientals són correctes. N'hi haurà prou amb els elements que us proposem a continuació:



Assecador.

- **Assecador comercial** (penjat) o artesà (fet amb quatre llistons i tela mosquitera).
- **Paneres de fibra natural**, sense tenyir.
- **Cordill i agulles d'estendre** per a penjar els manats.



Assecar penjant.

4.3 Com

Depenent de la naturalesa de la planta, poden assecar de diferents formes:

Les plantes amb tija resistent: espígol (*Lavandula* sp.), flor de Sant Joan (*Helichrysum stoechas*), orenega (*Origanum vulgare*), etc., penjades en manats cap per avall. Si algunes parts de la planta tenen tendència a desprendre's, es poden penjar els manats col·locats dins d'una bossa de roba o de paper que les reculli.

Pètals i fulles, estesos en assecador sense tocar-se l'un a l'altre: roselles (*Papaver rhoeas*), plantatge (*Plantago* sp.), pixallits (*Taraxacum officinale*)...

Flors i plantes delicades, en paneres: bojacs (*Calendula officinalis*), pètals de rosa (*Rosa* sp.), hipèric (*Hypericum perforatum*)...

Plantes llenyoses, dins una bossa de roba penjada: farigola (*Thymus vulgaris*), sajolida (*Satureja montana*)... En aquest cas, no cal treure-les de la bossa un cop seques; s'hi poden guardar a dintre mateix.

Les plantes no s'han d'estendre damunt de plàstic, paper ni cartró, ja que n'afectaria el grau d'humitat.

Les arrels es netegen amb un raspall sec i dur i es tallen a trossets abans d'assecar-les. Si estan molt brutes, es poden rentar amb aigua tèbia i, un cop tallades, assecar-les 2-3 hores dins d'un forn calent i apagat, amb la porta oberta.

Les llavors, per exemple de fonoll (*Foeniculum vulgare*) o d'espínot (*Silybum marianum*), són delicades d'assecar, per la quantitat d'oli que contenen. Necessiten aire molt sec durant el procés per garantir una conservació adequada.



Assecar fulles.



Assecar flors.



Desar flors.

Els fruits, com ara els gavarrons (*Rosa canina*), s'assequen a sol indirecte, a l'interior, remenant-los de tant en tant.

5. Desar

5.1 Quan

Cal desar les plantes de seguida que estiguin seques i no deixar-les a l'assecador més temps del compte, perquè podrien ser atacades per paràsits.

S'han de desar en un dia de vent sec (mestral, ponent o tramuntana); mai amb temps humit.

Se sap que ja són seques quan són cruixents al tacte (popularment, quan agafant-les fan "crec-crec").

5.2 Com

Un cop seques, les fulles i flors es desen senceres, i la resta de parts de plantes es guarden tallades, però no esmicolades, en un lloc fosc. Es col·loquen en pots de llauna (com ara de galetes, de gases, de te...) o bé en pots de cartró amb protecció interior aïllant de cel·lulosa (com els de preparats alimentaris sense greix). Cal netejar-los prèviament amb alcohol, drap de cotó i raspall.

No s'han d'envasar en recipients de plàstic, paper, cartró ni vidre. Cal etiquetar totes les plantes amb nom i data de recol·lecció.

6. Conservar

6.1 Caducitat

La majoria de plantes s'han de renovar cada any.

Algunes és millor renovar-les cada sis mesos, com ara el romaní (*Rosmarinus officinalis*) o l'olivera (*Olea europaea*).

Altres plantes mantenen les propietats fins a dos anys si estan conservades en bones condicions, com per exemple farigola (*Thymus vulgaris*), espígol (*Lavandula sp.*), flor de Sant Joan (*Helichrysum stoechas*) o espermallac (*Santolina chamaecyparissus*).

Un cop passat el temps mencionat, s'han de renovar. Les plantes velles s'aprofiten per a fer bafs o banys (de peus, per als cabells...) o bé s'afegeixen al compost.

Cal tenir en compte que les plantes han de conservar el color per mantenir les propietats òptimes. Quan es descoloreixen, s'han de retirar.

6.2 Problemes de conservació

6.2.1 Corcs i altres insectes. Es manifesten perquè a les plantes s'hi observen els insectes o bé filaments entreteixits similars a teranyines.

Si la plaga és incipient (és a dir, si n'hi ha poquets), es poden introduir les herbes en una bossa al congelador o al microones. El consum ha de ser immediat o s'ha de limitar a l'ús extern.

Si la plaga és avançada (si n'hi ha molts), cal llençar les herbes a la bossa de rebuig de les escombraries, ja que contindrien excrements dels paràsits.

6.2.2 Fongs. Es reconeixen per un canvi de color de la planta o per l'aparició de floridura. En aquest cas, cal llençar les plantes a la brossa de rebuig o cremar-les; no s'han d'abocar mai al compost.

7. Higiene

Durant el procés de recol·lecció i manipulació, cal mantenir la màxima higiene possible en tot moment. Aquesta condició bàsica es fa extensiva a les mans, els guants, els estris, els recipients i l'espai d'emmagatzematge.

Agraïments: a les remeieres Emília Llorens de Cornellana i Suzette Böhringer d'Ossera, pel seu mestratge.

M. Pilar López Serra, Piuà (el Vendrell, 1957) és periodista (UAB), professora de català (UB), correctora (JPC), traductora, mestra de reiki, remeiera i fitoterapeuta (GHC).

Néta d'un pastor i remeier aragonès i d'un pescador calafellenc, s'ha dedicat de ben jove a investigar, experimentar i difondre les teràpies naturals aplicades pels avis, basades en les propietats de les plantes medicinals i dels banys de mar, sol i terra.

Treballa com a assessora lingüística i professora de llengua, i destina el temps lliure a col·laborar com a voluntària en l'estudi de la flora medicinal autòctona i a impartir cursos i xerrades de descoberta de l'entorn i d'etnobotànica aplicada.

És autora de *Petita història de les sardanes al Vendrell*, Ciutat Pubilla (2002); *El Vendrell i la Sardana* (2002); *I van arribar els romans...* (2007); *Descoberta del bosc de Saifores* (2007); *Les infinites propietats de tardor* (2009) i *El llibre del pati de l'Escola Àngels Garriga del Vendrell* (2012). [Més ...](#)

BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

Bellafont, A. 2007. *Guía de buenas prácticas agrícolas, de recolección y de procesamiento de plantas medicinales y aromáticas*, Bid, Mif Fomin, Fundasol, Montevideo.

Benavente, M. i Herrera, P. 2017. *La gastronomia dels camins*. Edicions Sidillà, La Bisbal d'Empordà.

Bosch, C. i Bota, C. 2013. *Guia del recol·lector*, Viena Edicions, Barcelona

Caralt, F. i López, M. P. 2017 *Plantes remeieres de camps, vinyes i marges*, Ajuntament de Santa Margarida i els Monjos, Vilafranca del Penedès.

Couplan, F. i Styner, E. 2006. *Guía de las plantas silvestres comestibles y tóxicas*. Lynx Edicions, Barcelona.

Estévez, M. 2013. *Deliciosa natura*. Cossetània Edicions, Valls.

Gausachs, R. 2007. *Les herbes remeieres* (vol. II). *De la cultura popular al fàrmac. Una aproximació etnobotànica*. Rafael Dalmau Editor, Barcelona.

Grup Àvies Remeieres. 2015 *Guarir amb plantes remeieres*. Associació Pedra Seca, Olot

Herrera Sancho, J. A. 1993. "Les plantes medicinals del Gran Penedès", dins *Miscel·lània Penedesenca*. Institut d'Estudis Penedesencs, Vilafranca del Penedès.

Laporte, A; Monné, T. i Van Ginkel, A. 2012. *Descubrir, disfrutar y degustar el bosque*. Larousse, Barcelona.

Bibliografia web consultada:

Buenas prácticas en el cultivo orgánico de plantas medicinales. 2019. Consultat el 16 de gener de 2019 a <http://www.herbotecnia.com.ar>.

Lunario de Michael Gros, <http://www.lunario.es>.

ESPAI RESERVAT PER PUBLICITAT

A partir del número 5 de Milfulles, la revista contindrà espais com aquest destinats a publicitat

Si et vols anunciar: <http://www.floracatalana.cat/drupal843/milfulles/publicitat>