

L'HISOP, UNA PLANTA AROMÀTICA I MEL·LÍFERA

El Parc de Pedra Tosca pertany al municipi de les Preses, zona que forma part del Parc Natural de la Zona Volcànica de la Garrotxa. És un espai nascut amb la voluntat de recuperar, respectar i consolidar les actuacions fetes a l'entorn i el coneixement dels nostres avantpassats. És un indret de camins, parets, artigues i cabanes, un territori d'excel·lència, de recuperació de paisatges naturals dels volcans i dels camps de cultiu. Un d'ells, des de fa uns quinze anys, és el cultiu de l'hisop. Des de temps immemorials, aquesta herba ha estat molt volguda i apreciada en aquesta zona, ja que li reconeixien algunes de les seves propietats amb la dita: "hisop per al pit i per al ventre".

TEXT: Àvies Remeieres de la Garrotxa, IMATGES: Associació de pedra Tosca



L'hisop (*Hyssopus officinalis*).

L'hisop (*Hyssopus officinalis*) és una planta de la família de les labiades o lamiàcies, aromàtica i perenne i que no creix gaire més de mig metre.

Li agraden les zones muntanyoses i calcàries, així com les regions rocoses àrides i assolellades. Tot i això, al Parc de Pedra es cultiva en terra volcànica. És originària del sud d'Europa i la trobem en vores de camins, rius secs i penya-segats. És una herba molt resistent i creix amb facilitat de forma espontània fins a 2000 m d'altitud. Presenta una tija llenyosa, dura i rígida, de forma quadrangular i amb una certa flexibilitat.

Les seves fulles són oposades, de forma lineal o lanceolada i s'uneixen directament a la tija, sense cap suport. Són de color verd fosc amb pèls curts i suaus.

Les flors són d'un color blavós violaci brillant, en forma de tub curt obert de dalt, amb dos llavis a la part més externa. El llavi superior està format per dos pètals soldats i l'inferior pels tres restants també soldats. Semblen preparades per a les papallones i altres insectes, especialment les abelles, que produeixen una mel excel·lent rica en aroma, molt apreciada pels apicultors. Les flors es disposen a la part superior de la tija, agrupades en inflorescències del tipus verticil·lastre –composta per un raïm de cimes

diverses disposades de forma semblant a verticils, sense ser-ho—.

La recol·lecció es fa quan comença la floració, entre juny i octubre, que és el període de màxima essència. És aconsellable recollir-la al matí i només tallar-ne les parts superiors, les més tendres, ja que la planta té la capacitat de regenerar-se molt ràpidament i permet fer més d'una collita a l'any. Té un gust que recorda lleugerament el mentol però alhora és fort, amarg i picant. S'ha afegit en diferents licors com el *Chartreuse* i l'absenta. A casa nostra no pot faltar en l'elaboració de la tradicional ratafia.

El seu nom prové del grec *hissopos*, que volia dir herba de la bona olor, mot que deriva originàriament de l'hebreu *esob* o *ezov*. Coneguda antigament com a herba sagrada, era utilitzada en molts rituals religiosos des de temps remots per a simbolitzar la neteja i la purificació del cos i les ànimes, així com per a beneir persones, cases i llocs considerats sagrats.

Una antiga dita recull aquesta funció:

**“Hisop, hisop, que el dimoni no em toc,
ni de lluny, ni de prop,
ni a casa tampoc”.**

Segurament d'aquí provindria el nom que rep en alguns indrets: asperge, molt probablement referint-se a un aparell litúrgic, l'aspersori, ja que els frares aspergien els fums de les flors i fulles de l'herba olorosa d'hisop per a perfumar i beneir.

Se l'ha considerat una herba sacra. A l'Antic Testament l'herba d'hisop es menciona força vegades.



Un cultiu d'hisop al Parc de Pedra Tosca (Les Preses, Garrotxa).

A l'Èxode, quan Moisès convoca els ancians d'Israel, demanava fer aigua d'hisop per a purificar portes i finestres de les cases per tal que la mort passi de llarg o per a netejar els leprosos. També a l'Evangeli de sant Joan s'esmenta: durant la crucifixió de Jesús li donen una esponja mullada amb vinagre lligada a una branca d'hisop.

A l'edat mitjana era cultivada en molts jardins monàstics i utilitzada per a problemes gàstrics, cremors d'estómac, eliminació de gasos i malalties pulmonars. Se sap que santa Hildegarda von Bingen —abadessa benedictina, religiosa, científica, escriptora, metgessa, compositora i teòloga— va descriure alguns remeis amb hisop. Per exemple, apuntava que, moderadament calent, era indicat per a les pedres, activava el fetge i netejava els pulmons. També explicava una recepta de pollastre amb hisop i maceracions amb vi o vinagre usant-lo com a antisèptic per a ferides, per a contusions i per a la musculatura adolorida. A més, era utilitzat en agricultura. En els horts s'emprava per a espantar escarabats, puces, pugons, etc., ja que conté pinè i canfè, dos monoterpens volàtils, d'olor forta, que actuen com a repel·lents d'insectes (ambdós presents també en l'oli camforat).

A l'època renaixentista es coneixien les seves propietats per a la bellesa, per a mantenir el cutis net, jove i equilibrat.

I hi havia una altra dita popular:

**“qui d'hisop conegut les virtuts,
en sabrà massa”.**

PROPIETATS DE L'HISOP

- Antisèptica, per a combatre infeccions i bacteris.
- Expectorant, afavoreix l'eliminació de mucositats pulmonars, per a la bronquitis i per a problemes de l'aparell respiratori en general.
- Astringent, en els casos de diarrees.
- Digestiva, regula les funcions de l'estómac.
- Carminativa, afavoreix l'eliminació de gasos i flatulències.
- Aperitiva, estimula la gana.
- Depurativa, neteja l'organisme i facilita l'eliminació de toxines, gràcies als efectes diürètics.
- Estimulant, activa certes funcions de l'organisme.

ALGUNES RECEPTES

TINTURA PER ALS REFREDATS

Ingredients:

Hisop (flors i fulles fresques), aiguardent o alcohol tipus vodka (graduació 40-45°).

Preparació:

Agafarem un pot, n'emplenarem les tres quartes parts amb hisop i l'acabarem d'omplir amb l'alcohol fins a dalt. El deixarem macerar entre dues i tres setmanes en un lloc on no li toqui la llum. L'anirem movent cada dos dies per a facilitar la barreja. Passat aquest temps el podem colar i guardar en un pot fosc.

En prendrem cinc gotes al matí i cinc al vespre. Podrem anar-les augmentant fins a arribar a quinze gotes com a màxim en cada presa, diluïdes en mig got d'aigua. Farem novenes, descansarem una altra novena, i si cal hi tornarem. Per a la mainada, millor esperar que tinguin vuit anys, i, pel que fa a les embarassades, no tenim coneixement que pugui ser perjudicial.

XAROP PER A LA TOS

Ingredients:

Meitat d'aigua, meitat de mel, una cullerada sopera de fulles i flors de farigola (*Thymus vulgaris*), una cullerada de flors de malva (*Malva sylvestris*), una cullerada de fulles i flors d'hisop, una cullerada d'orella d'os (*Ramonda myconi*) (la proporció de les plantes fresques o seques sempre a parts iguals).

Preparació:

Farem bullir l'aigua. Un cop bulli hi tirarem totes les herbes, tancarem el foc i ho deixarem reposar quinze minuts. Hi afegirem la mateixa quantitat de mel i ho tornarem a posar al foc, molt baix, durant uns deu minuts, tot remenant. Aquest xarop no queda gaire espès, es cola, i ja el podem prendre: una cullerada amb aigua tèbia.

D'aquest xarop en podem prendre dues o tres setmanes en començar l'hivern, per a prevenir. Si ja tenim el refredat, en podem prendre tot el temps que ens convingui.

UNGÜENT EXPECTORANT

Ingredients:

1 l d'oli oliva de primera premsada, flors i fulles de farigola, fulles d'eucaliptus (*Eucalyptus*), flors i fulles d'hisop, 100 g de cera verge, oli essencial de càmfora (*Cinnamomum camphora*), oli essencial d'eucaliptus. Les plantes utilitzades tan poden ser fresques com seques.

Preparació:

Posarem a macerar en 1 l d'oli d'oliva de primera premsada la farigola, l'eucaliptus i l'hisop, durant 21 dies, després ho colarem i hi afegirem 100 g de cera verge al bany maria i ho anirem remenant fins que estigui ben desfeta. Ho traurem del foc i hi afegirem quinze gotes d'oli essencial de càmfora i quinze gotes d'oli essencial d'eucaliptus, ho deixarem refredar i ja ho podem posar en pots i guardar.

És molt efectiu per a fer massatges al pit o al coll quan estem molt congestionats, ja que ajuda a eliminar mucositats.

BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

Amades, J. 1982. *Costumari català. El curs de l'any*. Salvat editores i Edicions 62, Barcelona.

Font i Quer, P. 2006. *Plantas medicinales. El Dioscórides renovado*. Editorial Península, 6a ed., Barcelona.

Gomis, C. 2015. *Botànica popular catalana*. Edicions Sidillà, La Bisbal d'Empordà.



Àvies Remeieres

Les Àvies Remeieres de la Garrotxa som un grup de sis dones, que vam coincidir fa més de deu anys fent un jardí botànic per encàrrec de l'Ajuntament de Les Preses, amb motiu de la festa dels avis. Al principi vam ser molta gent i tothom explicava els remeis que recordava de cada planta. Això ens va engrescar a fer sortides de camp i a reconèixer les plantes que anàvem trobant. En vam anar prenent apunts i amb el temps vam quedar el grup que som fins ara. Ens va il·lusionar i vam decidir constituir l'Associació Pedra Tosca, amb la finalitat d'organitzar tallers per a transmetre el saber de les nostres àvies i besàvies. Estem ubicades al Parc de Pedra Tosca (Garrotxa). Els primers i segons dissabtes de cada mes ens trobem al Parc per a dur a terme diverses activitats. Seguim mantenint el jardí botànic i alguns cultius. El 2015 vam editar un llibre anomenat *Guarir amb plantes remeieres*, en què es fa un recull de les plantes més comunes i els seus usos.