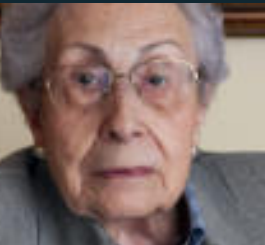


35

PRIMAVERA-ESTIU 2025



CONVERSA

ISABEL BRUSSOSA
PIONERA EN EL MÓN
POLÍTIC GARROTXÍ

PRIMERS RELLEUS

DANIEL
PALOMERAS

REPORTATGE

LA RECUPERACIÓ
DEL REFUGI
DE SANT ANIOL
D'AGUJA

RETRAT DE FAMÍLIA

CAN PARELLA,
DE SERINYÀ

PERFILS

GABRIEL PONS
MARIA CLARET
JOSEP PAGÈS
MIQUEL SERRA

PATRIMONI

EL CASTELL
DE FALGONS
EL RETAULE DE
LA MARE DE DÉU
DE L'ESCALA
LA PALMIRA
JAQUETTI A MOLLÓ
LA REINETA

INDRET

PARDINES

A PEU

PER LES TERRES
DEL REVARDIT
ELS MIRADORS
DE MALVEÍ

les garrotxes

DOSSIER

PLANTES I REMEIS

63 PÀGINES QUE RECULLEN
RECEPTES TRADICIONALS
A PARTIR DE LA VEU I
EL RECORD, SOBRETOT,
DE LES ÀVIES I DONES
REMEIERES: DELS OLIS
I UNGÜENTS A LES
INFUSIONS,
PASSANT PER
L'ELABORACIÓ
DE BEURATGES
O COSMÈTICS



PVP 12€



GARROTXA PLA DE L'ESTANY RIPOLLÈS VALL DE LLÈMENA

14^è

FESTIVAL DE MÚSICA ANTIGA DELS PIRINEUS

Del 4 de juliol al 24 d'agost de 2025

FëMAP

ENSEMBLE JOAN MARCH

El primer Requiem de Montserrat

- 1 04/07 La Seu d'Urgell
- 2 05/07 Molló
- 3 06/07 Riner

EGERIA

Sanctum virum Isidorum

- 4 05/07 Tragó (Peramola)
- 5 06/07 Pesillà de la Ribera

ENSEMBLE LEIPZIG 1723

El concurs de Leipzig

- 6 10/07 Sant Julià de Lòria
- 7 11/07 Bagà

ARS CHORALIS COELN

Rosa de Jericó

- 8 12/07 Puigcerdà
- 9 13/07 Sant Feliu de Pallerols

TIENTO NUOVO

Lament

- 10 12/07 Esterrí d'Àneu
- 11 13/07 Montferrer (Montferrer i Castellbò)

APOLLO'S CABINET

Un festa d'aniversari per al Rei

- 12 17/07 La Seu d'Urgell
- 13 18/07 Campdevànol

ORQUESTRA ACADÈMIA 1830

La música a la cort de Felip V

- 14 19/07 Llívia
- 15 20/07 Covet (Isona i Conca Dellà)

HESPÉRIDES

Ecos de la vella Europa

- 16 19/07 Peramea (Baix Pallars)
- 17 20/07 Planoles

VENERANDA DIES ENSEMBLE

Els trobadors del Rei

- 18 19/07 Engolasters (Encamp)
- 19 20/07 Berga

TAÑER

Im-possibles

- 20 23/07 Alp
- 21 24/07 La Central de Capdella (La Torre de Capdella)
- 22 25/07 Sort

NÚRIA RIAL

À tre

- 23 25/07 Campdevànol
- 24 26/07 Tremp

LES TIMBRES & HARMONIA LENIS

La música de Shakespeare

- 25 26/07 Ger
- 26 27/07 Espot

THE NEW OLD

El violoncel tenor

- 27 27/07 Berga
- 28 28/07 Taüll (La Vall de Boi)

THE WIG SOCIETY

Divertiments galants a Manheim

- 29 31/07 Castellciutat (La Seu d'Urgell)
- 30 01/08 Portbou

MAÎTRISE SAINT-JOSEPH DE PRADES

Stabat mater de Pergolesi

- 31 01/08 Organyà
- 32 02/08 Els Banys i Palaldà

LA RITIRATA

Fandango

- 33 02/08 Sant Joan de les Abadesses
- 34 03/08 Riner

CONCERTO DI MARGHERITA

Il gioco della cieca

- 35 07/08 Berga
- 36 08/08 Canillo
- 37 09/08 Castell de Mur

CAMERA APERTA

Variacions Goldberg

- 38 09/08 Tremp
- 39 10/08 La Seu d'Urgell

O VOS OMNES

Carmina chromatico

- 40 09/08 Farrera
- 41 10/08 Coll de Nargó

THE MINISTERS OF PASTIME

Phantastic Kapellmeisters

- 42 13/08 La Seu d'Urgell
- 43 14/08 La Pobla de Segur

AL TAYR ENSEMBLE

El viatge d'Abendino

- 44 14/08 Aguiró (La Torre de Capdella)
- 45 15/08 Vilanova de Banat (Alàs i Cerc)
- 46 16/08 Sorre (Sort)

ANACRONÍA

Les vetllades de Bach i Abel

- 47 16/08 Estamariu
- 48 17/08 Llanars

VIVALMA

Numen

- 49 16/08 El Pont de Suert
- 50 17/08 Vilamitjana (Tremp)

CARLES VALLÈS I EDWIN GARCIA

The Devil's Pipe!

- 51 21/08 La Molina (Alp)
- 52 22/08 Ordino

LA GRANDE CHAPELLE

Missa Vidi speciosam

- 53 23/08 Escalarre (La Guingueta d'Àneu)
- 54 24/08 Camprodon

www.femap.cat
www.packsturisticsfemap.cat

 Generalitat de Catalunya
Departament de Cultura

 Diputació
Barcelona

 Diputació de Girona

 Diputació de Lleida
La forga dels municipis

 Govern d'Andorra



DIRECCIÓ >

Jordi Nierga
jordi@grupgavarres.cat

COORDINACIÓ DE PATRIMONI >
Guerau Palmada

DIRECCIÓ D'ART I MAQUETACIÓ >
Jon Gierre i Gerard Arderius
garrotxes@grupgavarres.cat

COL·LABORACIONS >
Xavier Aguelo Mas
Joaquim Agustí i Bassols
Martí Albés
Jordi Altesa
Emili Bassols Isamat
Eloi Camps Durban
Manel Canes i Jarque
Marta Carbonés
Marc Cargol
Pere Cerro
Ernest Costa i Savoia
David Cruset Segura
Pere Duran
Ramon Estéban
Ramon Estéban Bochaca
M. Carme Freixa Bosch
Montserrat Freixa Vila
Pere Freixas
Joan García
Teresa Garnatje
Francesc Ginabreda
Airy Gras
Josep Guix Feixas
Roser Juanola
Laia Juez
Clara Julià
Pere Llorens Ros
Elvis Mallorquí
Marta Masó Escobairó
Pau Masó Ros
Marc Monzó
Anna Noguer
Paula Núñez Gubert
Mònica Pagès
Rosa Pagès
Montse Parada
Guerau Palmada
Daniel Palomerias
Clara Pedrosa
Judit Pujol
Quim Roca Mallerach
Jordi Remolins
Ester Sala
Joan Sala
Roger Santaló
Miquel Sitjar i Serra
Sònia Tubert
Xavier Valeri
Joan Vallès
Josep Valls
Marc Vilaplana Muzas
Josep Vilar
Sebastià Xambó
Xavier Xargay

EDICIÓ DE TEXTOS >
Roser Bech

IMPRESSIÓ > Rotimpres
DISTRIBUCIÓ > GLV
DIPÒSIT LEGAL > GI-381-2008
ISSN > 2013-3693

eg

EDITORIAL GAVARRES

Germà Agustí, 1
17244 Cassà de la Selva
Telèfon 972 46 29 29
www.editorialgavarres.cat

DIRECCIÓ EDITORIAL >
Àngel Madrià
angel@grupgavarres.cat

COMUNICACIÓ >
comunicacio@grupgavarres.cat

ADMINISTRACIÓ >
gestio@grupgavarres.cat

SUBSCRIPCIONS >
subscripcions@grupgavarres.cat

PUBLICACIÓ ASSOCIADA A >



> Premis APPEC
'Millor Editorial en Català 2008'
> Premis Amics de l'Alta Garrotxa
'Memorial Ramon Sala Canadell 2015'
> Premi Nacional de Comunicació
de Proximitat 2023



Adreceu-vos a CEDRO (Centre Espanyol de Drets Reprogràfics) si necessiteu reproduir algun fragment d'aquesta obra, o si desitja utilitzar-la per elaborar resums de premsa (www.cedro.org; 91 702 19 70 93 272 04 47)



FOTO DE PORTADA REALITZADA AMB MATERIAL CEDIT PER LES ÀVIES REMEIERES DE LA GARROTXA (MARIA RIGART, MERCÈ TEIXIDÓ, ÀNGELS ARTIGAS, OLGA PÉREZ I TRESA AMAT) I PER EN JAUME REIXACH I LA CARME RUBIO. AUTOR: GERARD ARDERIUS.

SUMARI

4-5 PRIMERS RELLEUS L'art de recapitular

DANIEL PALOMERAS (TEXT) // ROSA PAGÈS (IL·LUSTRACIÓ)

6-13 ACTUALITAT

ENTREVISTA / ENTITAT / REPORTATGE / CARTES DELS LECTORS / PUBLICACIONS

14-19 CONVERSA Isabel Brussosa

RAMON ESTÉBAN (TEXT) // QUIM ROCA MALLARACH (FOTOGRAFIA)

20-25 RETRAT DE FAMÍLIA Can Parella de Serinyà

XAVIER XARGAY (TEXT) // PERE DURAN (FOTOGRAFIA)

26-33 PERFILS Gabriel Pons / Maria Claret / Josep Pagès / Miquel Serra

ELOI CAMPS / JORDI ALTESA / MARTA CARBONÉS / MARTA MASÓ (TEXT)
PERE DURAN / JORDI ALTESA / JORDI NIERGA / MARTÍ ALBESA (FOTOGRAFIA)

35-97 DOSSIER Plantes i remeis

JORDI NIERGA (COORDINACIÓ)

99-119 PATRIMONI ARQUEOLOGIA / GEOLOGIA / ARQUITECTURA / HISTÒRIA / ART TRADICIONS / LLEGENDES / MÚSICA / PAISATGE / FAUNA

120-123 INDRET Pardines

MÒNICA PAGÈS (TEXT) // MARC CARGOL (FOTOGRAFIA)

124-127 A PEU Per les terres del Revardit

PERE LLORENS ROS (TEXT I FOTOGRAFIA)

Els miradors de Malveí

JOAQUIM AGUSTÍ BASSOLS (TEXT I FOTOGRAFIA)

conversa

AMB UNA PIONERA DEL MÓN POLÍTIC GARROTXÍ > HA ESTAT ALCALDESSA D'OLOT, PRESIDENTA DE LA MANCOMUNITAT INTERMUNICIPAL I DEL CONSELL COMARCAL DE LA GARROTXA I IMPULSORA DEL CONSORCI DE BENESTAR SOCIAL D'AQUESTA COMARCA, A MÉS DE SER DELS MÀXIMS DIRIGENTS DE CONVERGÈNCIA A ESCALA NACIONAL. DE BEN JOVENETA VA EXERCIR DE MESTRA, UNA PROFESSION QUE VA COMPAGINAR AMB FEINES D'ADMINISTRATIVA EN ALGUNES EMPRESES. FINALMENT, VA ENTRAR EN LA POLÍTICA, UN ÀMBIT EN EL QUAL VA ESDEVENIR DE LES PRIMERES DONES QUE OCUPAVEN CÀRRECS PÚBLICS RELLEVANTS EN UN MÓN FINS ALESHORES TOTALMENT MASCULINITZAT.

RAMON ESTÉBAN > TEXT

QUIM ROCA MALLARACH > FOTOGRAFIA

Isabel Brussosa

—A vostè se la coneix per haver ocupat càrrecs com ara l'alcaldia d'Olot o la presidència del Consell Comarcal de la Garrotxa. La seva formació, però, va ser de mestra i va exercir-ne. Ens parli d'aquesta etapa menys coneguda de la seva vida.

—«Sí, vaig ser mestra. Vaig estudiar al Cor de Maria, des de ben petita, i a l'escola mateixa van considerar que tenia capacitat per a cursar Magisteri i, efectivament, després d'acabar l'etapa de batxillerat, que em sembla que en aquella època per a entrar a Magisteri només eren quatre anys, vaig anar a Girona, a la Normal, a fer els estudis, que eren només de tres cursos. Era el 1948, jo tenia catorze anys. En aquella època no era un títol universitari, ara és diferent, és molt difícil fer comparacions. Per exemple, recordo que les comunicacions, els viatges, eren molt diferents.»

—Anar a estudiar a Girona volia dir anar a viure a Girona, és clar.

—«Sí, això d'ara, que els estudiants van i venen cada dia, en aquella època era impossible. Amb el tren hi estaves tres

hores, o sigui, que per ser a les nou a classe havies de sortir a les sis del matí. Per tant, calia quedar-se a Girona. Jo estava interna al Cor de Maria, l'edifici era al costat de la catedral, al Barri Vell.»

—Un Barri Vell de Girona que no té res a veure amb el que coneixem ara, no?

—«No. Per dir-ho d'alguna manera, era la part menys valorada de Girona, allà hi havia el Barri Xino.»

—Se li va fer dur estar-se a Girona?

—«No va ser fàcil, no. Tornava a Olot per les fires de Girona, per Nadal i per Setmana Santa, i s'ha acabat. I a l'estiu, és clar. Recordo el final d'unes vacances de Setmana Santa en què em va entrar un enyorament i plorava perquè sabia que fins a l'estiu no tornaria a Olot. Vaig acabar els estudis a Girona als disset anys i llavors al Cor de Maria d'Olot ja em van proposar de ser mestra.»

RAMON ESTÉBAN. Olot, 1961. Periodista

QUIM ROCA MALLARACH. Olot, 1970. Arxiver i fotògraf



retrat de família

CAN PARELLA, DE SERINYÀ > ÉS FREQUENT VEURE EN LES NOSTRES CONTRADES MASOS FERRENY, QUE S'ALCEN COM UNA RABASSA QUE PERDURA EN EL TEMPS. I NO ENS COSTA GENS IMAGINAR-NOS COM HAN PATIT LA PETITA I LA GRAN HISTÒRIA DEL PAÍS. PERÒ POCS SÓN ELS MASOS L'AIRE FERRENY DELS QUALS ENTRONCA DIRECTAMENT AMB LA HISTÒRIA MILITAR DEL PAÍS, PERQUÈ POCS SÓN ELS MASOS QUE VAN NÉIXER COM A CASTELLS, I NOMÉS EL PAS DEL TEMPS I ELS CANVISA A L'HORA DE FER LA GUERRA ELS VAN TRANSFORMAR EN HABITATGES PER ALS PAGESOS. CAN PARELLA ÉS UN D'AQUESTS POCS MASOS.

XAVIER XARGAY > TEXT

PERE DURAN > FOTOGRAFIA

Can Parella o l'altra cara del castell

Hi anava amb la idea de començar l'article així: «Als castells del Pla de l'Estany, no hi dormen princeses del pèsol; si més no, al castell de Teià». Però de seguida em vaig adonar que no tenia recorregut, encara que em trobés una princesa, un pèsol i un munt de matalassos de llana. Per això, em vaig imaginar un escenari més romàntic: les ruïnes d'un castell amb la consegüent lligó moral, històries llegendàries, batalles i masmorres i, potser, un amor prohibit o allargassat en el temps. Vaig pensar que seria un bon inici, fins que, en arribar al castell de Teià, vaig trobar-me a can Parella de Serinyà: pedres antiquíssimes adossades a la casa pairal, la

vella pallera transformada en habitatge, la vida pagesa imbricada a la història.

Com que els dos inicis imaginats de l'article es van diluir en entrar en contacte amb la realitat, he decidit, aconsellat per Guerau Palmada, anar al catàleg *El Patrimoni del Pla de l'Estany. Inventari històric i arquitectònic de la comarca* (2005), a la pàgina 553 del qual es pot llegir: «Les restes de l'antic castell de Teià són molt migrades actualment. Els vestigis del castell formen part de la masia de can Parella. Es conserva el basament d'una gran torre de planta rectangular en el costat sud-oest. Els murs de la torre encara tenen una notable alçada i la seva base és bastida amb car-

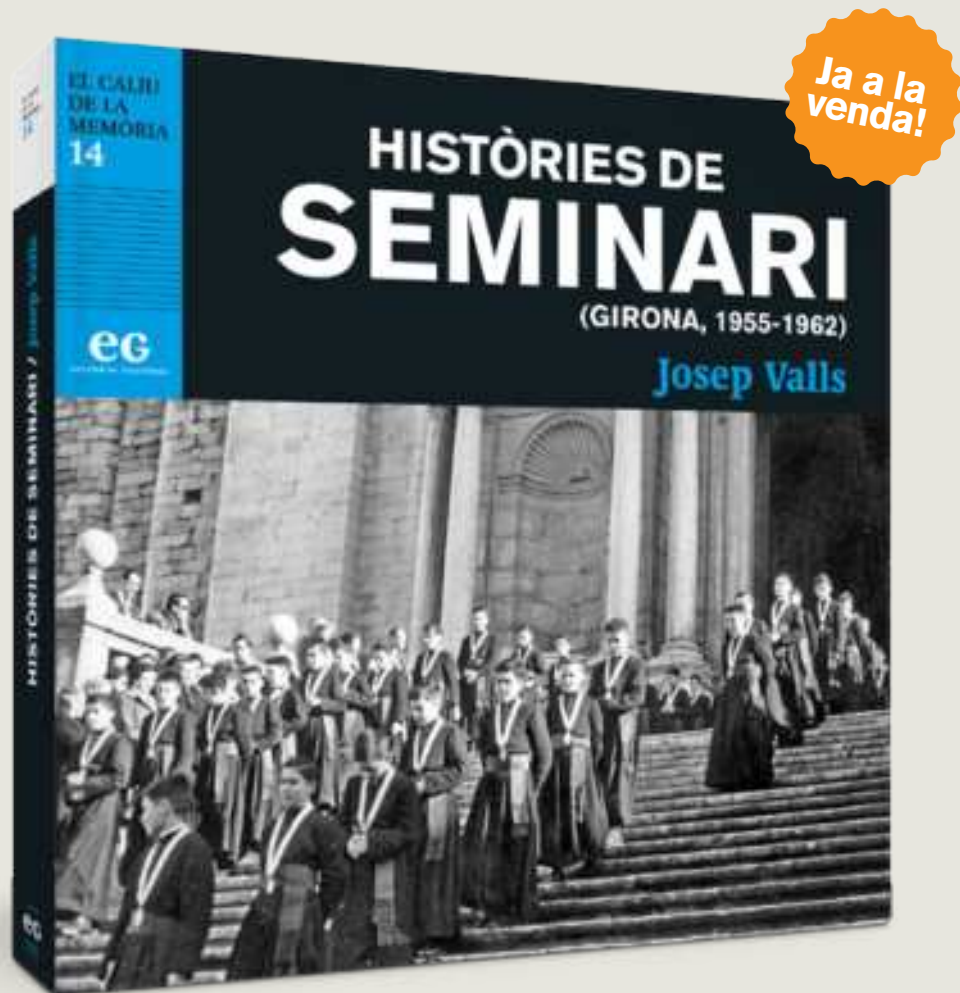
reus rectangulars ben tallats. La torre té adossat a llevant un gran arc rebaixat de dovelles. A tocar la torre hi ha un petit tram de la muralla del castell, aixecat amb filades de carreus de sorrenca. En l'edifici annex a la masia s'hi poden entreveure també parts de l'estructura de l'antic castell». La definició és absolutament precisa i exacta, però... Però hi manca la irregularitat del terra, amb lloses arrencades i pedres arrodonides, les llindes entre les antigues habitacions d'una altura poc habitual, la gruixària de més d'un metre dels murs, l'angle definit de les espitlleres, les teranyines de pols fossilitzades a les parets, la buidor de l'arc de la porta caladissa substituïda

XAVIER XARGAY I OLIVA. Banyoles, 1962. Llicenciat en filologia
PERE DURAN. Banyoles, 1967. Fotògraf

La Brigitte Garolera i en Joan Font
davant de can Parella de Serinyà.



RECORDS DE PORTES ENDINS



VUIT ANYS AMB SOTANA

Amb un to col·loquial i desenfadat, Josep Valls ens explica les seves vivències al seminari de Girona des dels deu als divuit anys. Un microcosmos tancat i separat de la vida corrent que es vivia portes enfora. Un món desconegut i difícil d'entendre per a qui no l'ha viscut personalment.

DOSSIER PLANTES I REMEIS

JORDI NIERGA > COORDINACIÓ

Un cistell ple de saviesa	36	JORDI NIERGA [Banyoles, 1985. Periodista]
La riquesa de l'etnobotànica	38	TERESA GARNATJE, AIRY GRAS, MONTSE PARADA, ESTER SALA I JOAN VALLÈS
Secrets vegetals: les plantes abortives	41	TERESA GARNATJE, AIRY GRAS, MONTSE PARADA, ESTER SALA I JOAN VALLÈS
La memòria de les àvies	42	FRANCESC GINABREDA [El Mallol, 1989. Periodista]
D'abocador a jardí botànic	45	FRANCESC GINABREDA
La ratafia del dimecres	47	JOSEP VILAR [Argelaguer, 1961. Enginyer tècnic agrícola]
Fusió herbolària a Sant Joan	48	XAVIER VALERI [Sant Joan les Fonts, 1958. Periodista]
L'oli d'arnica d'en Joan de Falgars	49	JOSEP GUIX FEIXAS [Besalú, 1958. Professor de Formació Professional Agrària]
Paisatge i salut a la vall	50	RAMON ESTÉBAN BOCHACA [Olot, 1987. Professor d'història i educador social]
La Roseta de Tarrés, dona de mercat	52	MARTA CARBONÉS [Les Planes d'Hostoles, 1964. Professora d'anglès]
La flaire de la Garrotxa	54	PAULA NÚÑEZ GUBERT [Palamós, 1989. Periodista]
Les padrines de la Llèmena	58	LAIA JUEZ [Barcelona, 1975. Antropòloga i periodista]
Herbes remeieres, gent de pagès	60	JOSEP VILAR
L'altra vida dels bolets	63	PAU MASÓ ROS [Olot, 1992. Periodista]
Besalú, poble ratafiaire	64	PERE CERRO [Sant Jaume de Llierca, 1951. Mestre jubilat]
La Paquita de la Vila	66	JORDI NIERGA
«La farmàcia de l'hort»	68	JORDI ALTESA [Ripoll, 1986. Periodista]
Ara per ara, 55!	70	ERNEST COSTA I SAVOIA [Bescanó, 1940. Escriptor i fotògraf]
Joan Isern, botànic rellevant	71	MARC MONZÓ BERDÚN [Barcelona, 1991. Filòleg]
El Grup de Flora de Setcases	72	MARC MONZÓ BERDÚN
Un rebost a l'aire lliure	74	M. CARME FREIXA BOSCH [Vallfogona de Ripollès, 1970. Llicenciada en Periodisme]
'Aigües fetes' a Vallfogona	76	M. CARME FREIXA BOSCH
Trenta anys venent salut	78	JORDI REMOLINS [Ripoll, 1970. Col·laborador en mitjans de comunicació]
Sacs d'herbes i un fogonet	80	JOAN GARCIA [Sant Joan de les Abadesses, 1982. Periodista i realitzador audiovisual]
El llegat de Josep Vigo	82	MIQUEL SITJAR I SERRA [Ribes de Freser, 1962. Filòleg i professor de llatí]
De mares a filles	84	MÒNICA PAGÈS [Barcelona, 1972. Periodista]
Guariments al costat de casa	86	SÒNIA TUBERT [Serinyà, 1975. Periodista]
El jardí medicinal de Serinyà	89	SÒNIA TUBERT
A sol i serena vora l'estany	90	ESTER SALA [Olot, 1973. Farmacèutica]
Una rectoria remeiera	92	JORDI NIERGA
La cuina dels camins	95	ANNA NOGUER [Porqueres, 1983. Periodista]
Treure els mals del bestiar	96	JORDI NIERGA

PERFILS

Diego Ramal / Anna Maria Colomer / Maria Rosa Bosch / Belinda de la Torre / Teresa Ferrer

EPÀGINES 46 / 53 / 57 / 62 / 94

PAU MASÓ ROS / JOSEP VALLS / ROGER SANTALÓ / JORDI NIERGA / ANNA NOGUER



Un cistell ple de saviesa

Jordi Nierga > TEXT

La Paquita de la Vila es camuflava en un sotabosc ombrívol prop de *Rocapruna* per empaitar herba fetgera, la planta que ja collia a Oix, anys enrere, per alleugerir els dolors del seu pare. No gaire lluny, la silueta tibada d'en Joan de Falgars passejava pels volts de Rojà abans de tornar cap a casa, a la Coromina, amb un ram d'arnica que brillava com un sol minúscul sostingut entre les mans. A la Vall d'Hostoles, la Roseta agafava petits manats de plantes seques, penjades cap per avall en una habitació fosca, i els portava a vendre al mercat d'Olot, on arribava amb quatre o cinc cistells plens a vessar. Més pràctic era el context d'en Climent, que a la seva petita botiga de Sant Joan de les Abadesses feia pomades i ungüents per als vilatans, sovint palplantant un fogonet de gas al carrer que utilitzava per coure les barreges.

Ni la Paquita, ni en Joan, ni la Roseta ni en Climent hi són, avui. Però els seus records acolorits i aromàtics perseveren. Perquè un paner farcit de fari-gola, espígol, marialluïsa i romaní és molt més que un recipient de vímet esperrucat de flaires i matisos. És, sobretot, el pòsit d'una saviesa que en moltes ocasions ha relligat generacions. I la voluntat del monogràfic és, precisament, aquesta: recol·lectar aquest coneixement ancestral amb converses, documents i lligats.

Plantes medicinals
en un cistell, amb un
petit podall repenjat.
FOTO: Gerard Arderius.



Iniciem aquesta ruta etnobotànica acompanyats per la veu dels que en saben més. La Teresa Garnatje, l'Airy Gras, la Montse Parada, l'Ester Sala i en Joan Vallès firmen un article introductori on evidencien la relació entre les persones i les plantes a l'hora de marcar la vida quotidiana de la gent a les comarques que ens pertoquen: la Garrotxa, el Ripollès i el Pla de l'Estany. Els mateixos autors també fan èmfasi dels secrets que sovint sorgeixen a partir de les xerrades amb els informants, com és el cas de les informacions que acostumen a embolcallar les plantes abortives.

L'itinerari segueix i ens porta cap a la comarca volcànica, on en Francesc Ginabreda ha conversat amb les Àvies Remeieres de la Garrotxa i ha descrit un dels seus espais essencials, el jardí del Parc de Pedra Tosca de les Preses. A Olot, en Pau Masó ha enllaçat els fongs amb els beneficis medicinals mitjançant l'empresa Boscum, mentre que en Josep Vilar ha parlat d'una colla d'excursionistes, la majoria del Centre Excursionista d'Olot, que es reuneixen els dimecres per anar d'excursió i fer un bon àpat, i tres cops l'any van a recollir herbes per fer ratafia. No gaire lluny, a Sant Joan les Fonts, en Xavier Valeri ha conegut la Danielle, que cultiva herbes i fusiona tradicions a la Cassica del Camp del Bosc.



Sense marxar encara de la Garrotxa, la Paula Núñez ha enumerat alguns dels projectes de cosmètica natural que han perfumat el territori; en Ramon Estéban Boc-haca ha vinculat el paisatge i la salut a la Vall d'en Bas; en Josep Guix ha reculat cap enrere per recordar l'oli d'arnica d'en Joan de Falgars; en Josep Vilar ha recordat que a moltes cases de l'Alta Garrotxa es collien plantes per vendre als herbolaris; en Pere Cerro ha reivindicat la llarga trajectòria de Besalú com a poble ratafiare; la Laia Juez ha xerrat amb dones de diverses generacions que conserven els coneixements de les herbes guaridores a la Vall de Llémena, i la Marta Carbonés s'ha centrat en la Roseta de la Vall d'Hostoles, que feia parada als mercats dels rodals.

La caminada enmig de la vegetació ens porta també cap al Ripollès. No és un ascens costerut, més aviat plaent: el trepig s'esmoreeix amb la veu i coneixença dels testimonis. De gent com ara algunes dones de la Vall de Camprodon, amb qui ha compartit una estona en Jordi Altesa, o els membres de la família de la casa de pagès de Croanyes, als confins de Camprodon amb Molló, a qui ha visitat l'Ernest Costa. En el passeig per aquestes contrades també hi trobem el projecte del Grup de Flora de Setcases, detallat per en Marc Monzó; la flaire que es desprèn del Jardí Botànic de Gombren i la cuina de

la Fonda Xesc o el costum encara palpable d'elaborar ungüents i cataplasmes a Vallfogona de Ripollès, uns articles escrits per la Maria Carme Freixa; la mirada nostàlgica de la Lídia Angelats i la seva antiga botiga d'herbes a Ripoll, que ha recuperat en Jordi Remolins; la rellevant trajectòria botànica del ribetà Josep Vigo, resumida per en Miquel Sitjar, o les preparacions que es conserven a la Vall de Ribes aprofitant els boscos i camps de la vora del Freser, que ens explica la Mònica Pagès. D'altra banda, també dediquem un espai a protagonistes que ja no són entre nosaltres: a la gran Paquita de la Vila de Rocabruna, a qui un servidor s'hi ha aproximat a través de les paraules d'un dels seus fills, en Pere Pujol; al genuí botiguer de Sant Joan de les Abadesses Climent Dorca, que coneixem gràcies a en Joan Garcia, i al pretèrit botànic setcasenc Joan Isern Batlló, de qui en Marc Monzó ens n'ofereix una pinzellada.

La sortida descendeix fins al Pla de l'Estany, allà on la Sònia Tubert ha conversat amb dones remeieres que troben guariments ben bé al costat de casa, i on la mateixa autora ens presenta l'incipient jardí medicinal de Serinyà. Sense allunyar-nos gaire d'aquest terreny de muntanyes modestes i riberals, l'Ester Sala ens ha mostrat algunes famílies que comparteixen el procés de l'elaboració de la ratafia de generació en generació; un servidor s'ha enfilat fins a la rectoria de Santa Maria de Camós per identificar els remeis que s'hi preparen, i l'Anna Noguer ha entrevistat la Marisa i la Pilar, *Les Champanelles*, que tenen un generós inventari de plantes comestibles. A més a més, i amb relació a aquesta comarca, però també amb la resta, qui signa aquestes paraules ha transcrit alguns remeis que alleugen els mals del bestiar.

I la ruta acaba allà on ho ha de fer: al porxo, a l'interior d'una botiga o a la cuina d'una casa ben a la vora d'un foc a terra encès. El dossier es completa amb perfils de gent com en Diego Ramal, d'Olot; l'Anna Maria Colomer, de Sant Feliu de Pallerols; la Maria Rosa Bosch, d'Oix; la Belinda de la Torre, de Beuda, o la Teresa Ferrer, d'Usall. Persones que ens han acabat d'omplir el cistell d'una saviesa nostrada i arrelada 🌿

La Cisqueta Planella, de Tregurà, amb unes ampolles d'oli d'arnica per fer fregues. Any 2009 // FOTO: Josep Hereu. PROCEDÈNCIA: Arxiu revista Les Garrotxes.



La memòria de les àvies

POSANT EN COMÚ I COMPARTINT ELS SEUS CONEIXEMENTS, UNA ASSOCIACIÓ DE DONES DEL PARC DE PEDRA TOSCA MANTÉ VIVA LA TRADICIÓ ORAL SOBRE LES VIRTUTS DE LES PLANTES

Francesc Ginabreda > TEXT // Martí Albesa > FOTOGRAFIA

Entre l'evocació nostàlgica del carrilet esbufegant i l'espera dilatada per la polèmica variant, els ciclistes i els caminants van i venen pel carril bici faci ponent o llevant, no gaire lluny d'on hi ha d'haver la compromesa connexió amb la boca del túnel de la Pinya. N'hi ha que s'aturen a l'antic baixador de Codella, on feia parada l'antic tren d'Olot, per prendre un vermut a la cafeteria i reposar una estona amb esperit horacià a l'empara del Parc de Pedra Tosca. En aquest indret, alhora recollit i accessible, és on les Àvies Remeieres de la Garrotxa han popularitzat els seus tallers sobre les plantes del nostre entorn. Es tracta de la Tresa Amat, la Mercè Teixidó, la Maria Rigart, l'Àngels Artigas, l'Olga Pérez i l'Anna Maria Colomer, que preserven

i transmeten la saviesa botànica casolana, de ferrenya tradició oral, de les seves antecessores.

Ja fa una colla d'anys que les seves trobades compten amb participants que hi assisteixen de manera regular i el seu altaveu ressona arreu de Catalunya. Però abans de tenir el camí fressat, van haver de recórrer molts senders i corriols, tant en sentit figurat com literal. Els orígens d'aquesta associació es remunten a l'any 2006, quan un servidor de vostès estudiava batxillerat i el tripartit de Maragall celebrava l'entrada en vigor d'un nou estatut. Aleshores, la Tresa treballava per l'Ajuntament de les Preses fent promoció del Parc de Pedra Tosca, organitzant cursos de pedra seca i cultius de plantes aromàtiques, fins que va

sorgir la idea que esdevindria l'espurna del seu propòsit col·lectiu: crear un jardí botànic. Va ser amb motiu de la festa del jubilat. I va ser un èxit.

L'intercanvi de coneixements i experiències amb les plantes va resultar tan positiu que van decidir repetir-lo en trobades posteriors, a les quals van començar a assistir gent que no era de les Preses, com l'Anna Maria, que venia de Sant Feliu de Pallerols. Aquesta remeiera i poeta emèrita de 96 anys, entrevistada per en Josep Valls en aquest mateix número, va parlar-ne a la Mercè i a l'Àngels, que de seguida s'hi van engrescar. A banda de la Tresa, que ja hi prenia part, també ho va fer la Maria, moguda pel mateix interès per les herbes i les ganes de compartir remeis,

D'esquerra a dreta, la Maria, l'Àngels, l'Olga, la Tresa i la Mercè envoltades de romaní al Parc de Pedra Tosca de les Preses.

olors i sabers apresos amb el llenguatge de les àvies. Només faltava l'Olga, que venia de Calonge, a qui l'atzar—o, si ho preferiu, l'Anna Maria— va convidar a unir-se al grup un dia que es trobava al Parc de Pedra Tosca. La confraternitat va fer la resta.

Un llibre i moltes propietats. Quan el projecte de l'Ajuntament de les Preses, que depenia de fons europeus, es va acabar, les àvies es van negar a deixar-ho córrer; no volien que tota la feina que havien fet quedés en no-res. Va ser en aquell moment, l'any 2011, que van decidir fer l'associació i es van posar d'acord amb el consistori perquè els cedís l'espai. Els tallers funcionaven, però ja no hi havia suport econòmic i van aconseguir prosperar gràcies a les aportacions voluntàries dels assistents. El primer dissabte de cada mes organitzaven una activitat al parc, amb una concurrència que va anar augmentant de mica en mica, de tal manera que, d'un temps ençà, en fan dues cada mes i a vegades hi ha gent que en queda fora. La cirereta del pastís la van posar el 2015, amb la publicació del llibre *Guarir amb plantes remeieres*. La ressonància que va tenir va sorprendre propis i estranys i els contactes d'escoles, biblioteques i centres culturals van portar-les a col·leccionar xerrades i a voltar per tot el país. Si bé n'estaven contentes, tenien tanta feina que al cap d'un temps es van veure obligades a reduir un parell de marxades i van prendre la decisió més senzilla i més sàvia: continuar amb els tallers que feien a Codella i quedar-se a casa. Mentrestant, aviat és dit, el llibre ja va per la vuitena edició.

Les àvies estan actives al jardí i també a les xarxes, on publiquen puntualment informacions i fotografies de les seves xerrades i ta-

llers. L'Anna Maria, la degana del grup, ja no hi assisteix de manera regular, però encara li fan consultes. De fet, es pot dir que l'associació és una realitat, en bona part, gràcies a ella, la primera que va afegir-se a la iniciativa de la Tresa i els treballadors del parc. L'Àngels, pescallunes d'origen barceloní i cuinera de capçalera, la va conèixer perquè buscava conills de pagès. La seva afició per les plantes li ve de la seva àvia, que en collia en plena Meridiana, on els camps i les pastures que hi havia resten en els records enterrats per la trivialitat de l'Heron City i els edificis de Nuñez y Navarro. La Maria, filla de Montagut resident a Olot i refranyera vivaç, hi va accedir a través d'una amiga que coneixia la seva germana. I la Mercè, veïna d'Olot amb arrels a Batet i sornegueria pagesa, la va conèixer al mercat. Elles també tenen les seves àvies —i la vida a pagès, sense farmàcies ni metges— com a referents. Juntament amb la Tresa, de la Vall del Bac i portaveu assossegada, i l'Olga, que coneix moltes històries sobre les herbes, formen un col·lectiu heterogeni i ben complementat en què cada una, com les plantes, té les seves propietats.

Alambins, hidrolats, curiositats. El perfil de gent que va als tallers s'ajusta, a grans trets, als tòpics més o menys previsibles: són sobretot dones. Ara bé,

segons expliquen, darrerament s'hi han afegit més homes i, especialment, més gent jove, alguns dels quals amb carrera universitària: Infermeria, Medicina, Biologia. Això les reconforta. Va ser després de la pandèmia quan van advertir aquest canvi, convençudes que les circumstàncies que ens va tocar viure en aquell moment van crear alguna consciència. Curiosament, la majoria dels participants són de fora de la Garrotxa, des de Torelló fins a Sitges passant per Reus, Guissona, el Maresme o la Costa Brava. Els tallers es fan de març a desembre i han guanyat adeptes gràcies a les destil·lacions, fetes amb alambí, que permeten extreure'n els hidrolats, un producte essencial en el sentit més estricte de la paraula.

Un hidrolat, en efecte, és l'esperit de la planta, el remei més pur que en podem obtenir, de manera natural, gràcies al funcionament de l'alambí i la destil·lació, que segueix el procés de la pluja. Les àvies m'ho expliquen amb pedagogia i entusiasme i subratllen que l'ús medicinal que se n'aprofita correspon a una desena part. És un remei altament beneficiós no sols per aquest motiu, sinó també perquè no té contraindicacions. Per elles és un tresor, igual que els olis —encara més essencials— que s'obtenen pel mateix procés de destil·lació d'herbes, com l'espígol, la menta,



L'Àngels i la Mercè fent una ullada a l'espígol del jardí botànic.



La flaire de la Garrotxa

A LA COMARCA HI HAN ARRELAT DIVERSOS PROJECTES DE COSMÈTICA NATURAL QUE NEIXEN DE LA CONNEXIÓ I EL COMPROMÍS AMB LA NATURA I EL PAISATGE

Paula Núñez Gubert > TEXT

Agafes aire i la flaire d'espígol t'impregna la cara, et calma. Per un moment et transportes a un camp ple de flors liles, però tornes davant del mirall. Des de temps passats, les plantes s'han fet servir per a la cura de la pell. Darrerament, l'elaboració de cosmètica natural a la Garrotxa ha anat més enllà de la saviesa popular, i ha donat lloc a projectes singulars. Fascinats per les olors i les propietats de la naturalesa, els seus creadors van aprendre a oferir benestar partint de l'essència: amb processos alquímics com la destil·lació, però també amb paciència i creativitat. N'han fet una manera de viure i ara que donem més valor a 'allò natural', gaudeixen d'un moment dolç.

La visió del pioner.

Si algú va ser visionari en el món de la cosmètica natural aquest fou Idili Lizcano. Nascut a

Orà, Algèria, va arribar a la Garrotxa fa més de 40 anys. Filòsof de formació i expert en aromateràpia, va ser un *rara avis* en una comarca rural. El 1984 va fundar Alqvímia al mas de can Duran de Tortellà.

Part de la seva infància l'havia passat a París. Vivia molt a prop de la cèlebre plaça Vendôme, i de menut ja demanava que el deixessin ensumar els flascons de les perfumeries. Quan va tornar a Espanya va viure a Altea, Alacant, el poble natal de la seva mare, però el seu primer taller alquímic el va muntar a l'Alpujarra, Granada. Visitant un amic, va anar a parar a la Garrotxa i de seguida es va adonar que era especial: «Va veure que era una terra rica, amb la influència del mar i els Pirineus, on hi havia molta tradició d'ús de plantes. Com que era una zona aïllada, la seva

gent s'havia valgut del coneixement de la terra per tirar endavant». Ho explica la seva filla i actual CEO de l'empresa, Drolma Lizcano.

L'Idili estava convençut que podia generar riquesa des de la natura sense destruir-la, i així va néixer Alqvímia, un projecte que volia diferenciar-se des de l'inici: «Quan ningú parlava d'em poderament, ell ho feia, volia ajudar les dones», explica la Drolma. Per això es va enfocar a crear productes transformadors, que potenciessin la feminitat i la plenitud dels cossos.

Tots tenen com a base els olis essencials, l'expressió més pura d'una planta, que s'obté a través de la destil·lació. Comercialitzen tota mena d'olis corporals, facials, per al bust i, fins i tot, un oli íntim. Tot i que tenen un hort propi amb plantes com el romaní o l'espígol, la seva màxima és la qualitat: «Cada lloc del món té les seves plantes; si volem la millor rosa, l'anem a buscar a Bulgària, encara que sigui més cara.»



A dalt, a l'esquerra, l'Òria Vertedor recol·lectant espígol al Berguedà. PROCEDÈNCIA: Arxiu Òria Cosmètica. A la dreta, l'Idili Lizcano provant fórmules a can Duran // PROCEDÈNCIA: Arxiu Alqvímia. Al detall, una mostra de producte d'Alqvímia // PROCEDÈNCIA: Arxiu Alqvímia.

Per això Alqvímia es defineix com a cosmètica natural de luxe. Tot i que la seu de l'empresa segueix a Tortellà, els seus productes es fabriquen en una nau de Sant Joan les Fonts, on treballen 45 persones. Tenen botiga pròpia a Barcelona i venen en més de 20 països. A més, els seus olis s'utilitzen en balnearis i hotels d'alt nivell.

Fins als últims dies de la seva vida, l'Idili Lizcano va dedicar-se a formular i a explicar el que feia perquè Alqvímia fos un referent. Amb la seva mort, encara no fa un any, la Drolma, amb estudis de Màrqueting a Londres, n'ha agafat el relleu: «El pare deia que ningú l'entenia, però ara la gent s'ha adonat dels efectes que pot tenir la cosmètica natural». Per això el reivindica com a pioner en un sector on la competència no ha parat de créixer: «Nosaltres vam començar fa quaranta anys. És ell qui va fer la màgia.»

Artesania al cor de la Fageda. Per arribar a casa de l'Òria Vertedor cal conduir ben bé deu minuts per la Fageda d'en Jordà. La masia on viu és com una casa de les que surten als contes, que ningú s'espera trobar al final del camí. Al pis inferior hi té una petita sala plena de prestatges de fusta fets a mà pel seu company, l'Andreu. L'ambient fa olor d'una mescla d'herbes agradable i tot és ple d'ampolletes perfectament etiquetades: hidrolats, pots de crema, espelmes i sabons amb pètals de flors. Són només una mostra dels productes que porten el seu nom, Òria Cosmètica.

El projecte arrancava oficialment el 2017, però el vincle de l'Òria amb la natura és profund, i ve de lluny. Quan era petita, una veïna se l'enduaia a buscar plantes pels boscos de les fonts de Sant Roc, a Olot, i li explicava com tallar-les perquè fessin més flors. Amb el temps va convertir-ho en una afició pròpia i va nodrir-se amb alguns llibres de botànica: s'aprenia el nom de les espècies, feia

sortides de camp i proves en pots que guardava en una caixa sota el llit. Durant l'etapa universitària ho va aparcar per formar-se en Educació Social, però en un viatge a Mèxic les plantes autòctones li van tornar a cridar l'atenció. Un dia, anant en bicicleta, va topiar amb un taller de les Àvies Remeieres de la Garrotxa. Estaven destil·lant sàlvia: «Quan vaig veure sortir una gota de l'alambí, vaig quedar impressionada. Vaig decidir comprar-me'n un amb el pròxim sou.»

I així va començar a destil·lar plantes, pedres, molsa... A més d'oli essencial n'obtenia hidrolat, la part aquosa de la destil·lació. Primer ho regalava a les seves amigues i, quan va veure l'interès que despertaven, va decidir llançar-se de ple al món de l'artesanía. Va formar-se en aromateràpia, formulació de cosmètics amb plantes i va aprendre nocions de química i tot el que calia per poder fabricar en un laboratori. «Des de fora tot sembla una mica *hippie*, però les normatives són molt exigents i els controls, molt cars», explica.

El seu objectiu és que la gent senti l'olor de la natura quan es posi el producte, i per això treballa amb plantes i flors. Tot comença amb la recol·lecció d'espècies al bosc. Algunes les té plantades a tocar de casa; altres les va a buscar més lluny, a força d'altitud: a la zona del Far, a Amer, farigola; el romaní, a Sadernes, i l'espígol, en una finca del Berguedà. També en compra a altres països per poder incorporar aromes que li agraden, com la mirra o el pàtxuli.

Tres vegades al mes es desplaça a Navàs, al Bages, en un laboratori que lloga, on treballa amb el suport d'una tècnica. Defensa que la seva feina té una base científica, però creu que, en aromateràpia, les emocions intervien: «Si una olor no

t'agrada, o et genera sensacions negatives, això va per davant de qualsevol propietat.»

Ella mateixa es cuida de la comercialització, per internet i a la botiga física Glauc, al carrer Major d'Olot, que comparteix amb altres dones artesanes. Reconeix que, tot i l'ajuda que té en algunes tasques, hi ha molta feina que no es veu: «Com tots els artesans, em passo moltes hores fent paperassa. Tant de bo pogués dedicar-me només a recol·lectar i formular». Això sí, quan no és a la Fageda, la fa feliç el contacte directe amb les clientes i la possibilitat de fer-les sentir millor.

Un taller a can Famada. De l'agave, una planta exòtica originària de Mèxic, en surten beuratges com el tequila o el mescal. Però aquesta espècie també dona nom a un projecte de cosmètica natural amb segell garrotxí.

Àgave va néixer a la Vall d'en Bas el 1996 i ha estat actiu durant gairebé trenta anys, fins que el seu propietari s'ha jubilat. En Jaume Niubó va arribar a la Garrotxa des de Badalona, fugint del bullici de la gran ciutat. Diu que a la vida, almenys en la feina, sempre

En Jaume Niubó mostrant gels de bany a l'exterior de can Famada, a Sant Esteve d'en Bas.
FOTO: Jordi Nierga.



Les padrines de la Llémèna

ALS POBLES DE LA VALL ENCARA HI HA DONES QUE CONSERVEN ELS CONEIXEMENTS D'HERBES GUARIDORES I REMEIS TRANSMESOS DE GENERACIÓ EN GENERACIÓ

Laia Juez > TEXT

Diuen els avis i les àvies de la Vall de Llémèna que les que ho sabien tot sobre plantes eren les padrines. Les cures a casa i la medicina preventiva era una necessitat de supervivència fins als anys quaranta, quan, en casos severos, el metge havia de venir a cavall des d'Amer. Aquelles dones anaven a bosc per collir allò que els serviria per guarir. La Maria Xiques Torrent, de can Font, de 92 anys, surt cada dia a caminar i gaudeix molt caçant bolets i recollint herbes remeieres. «D'aigua bullida en bec molta, m'agrada; barrejo tres o quatre plantes: farigola, romaní, flor de tei –til·la– i eucaliptus». Alguns dels sabers ancestrals de les besàvies es poden haver perdut, però a la Vall de Llémèna hi ha un reviscolat interès vers les plantes remeieres entre els veïns i nouvinguts, fet que ha portat a organitzar tallers i trobades.

La Carme Bonal Soler va néixer l'any 1945 a les Escaules, però viu a Sant Esteve de Llémèna des que es va casar amb en Jaume Boix, de cal Carreter. Explica que els seus coneixements provenen sobretot de l'estudi del llibre de Pio Font Quer *Plantas medicinales. El Discórides renovado*, però també dels sabers locals. Durant la conversa, fa una llarga enumeració de les plantes i les seves propietats, de les quals fem un extracte: la sàlvia per als constipats; l'herba prima

per al mal d'orina; unes fulles de menta dins les sabates per treure'n el fred; la malva amb la flor a punt d'obrir-se per al mal de coll; el *llort* –llorer– per pair; la tarongina i la flor de tei per als nervis; l'escabiosa per al xampió; el fonoll per al mal de ventre; la calèndula per a la pell; les tavelles dels pèsols per al sucre...

La seva sogra, Balbina Martí Planella (1916-1994), nascuda a la vall, era una de les enteses. Sortia a bosc a recollir-ne quan estaven a punt d'esclatar, perquè deia que era aleshores quan tenien més propietats. Després, les assecava en una habitació fresca i les guardava dins un armari en «petites coixineres» de tela. Destaca els múltiples usos de la farigola, designada com «la reina a totes les cases», una planta que es troba en abundància i que es pot preparar sigui infusió per prendre i frenar constipats com en ús tòpic per a infeccions. La Balbina utilitzava les herbes, principalment, per fer-ne infusions, però també altres remeis com l'essència de saüc: «Al fons de l'olla hi posava un colador i l'omplia fins a dalt amb flor de saüc, i a sobre hi col·locava una tapa amb poca brasa del caliu dels fogons. Ho deixava

tota la nit perquè sués, i anava degotant per sota. Aquella essència anava bé per a moltes coses, com ara el mal d'ulls», expliquen la Carme i en Jaume.

Els remeis de les àvies. Aquest article vol ser un homenatge a totes les padrines de la vall, moltes de les quals no sabem el nom, però unes quantes han sorgit a la memòria dels vilatans: la Maria de can Barres o cal Correu, la Roseta de cal Ros, l'Angeleta de can Melitó, la Carme Planella, la Remei o la Conxita de can Miqueló, coneguda com la Miquelona. «Les àvies estaven molt *empapades* de tot aquest *tinglado*, i també coneixien les plantes que eren perilloses», explica en Jaume. Sabien detectar la planta que deixa llet groga, també coneguda com a herba de les orenetes, perquè floreix quan aquests ocells arriben, o com a herba berruguera, perquè va bé per a les berrugues. La Carme també recorda que, segons deien, el cascall es podia posar sota el coixí per dormir. La Pilar Pont, de Sant Esteve, diu que quan era petita la Guàrdia Civil va cridar l'atenció a una família de Canet d'Adri que tenia cascall plantat al jardí, i que el fill els va dir que la seva mare patia sempre de mal de queixal, i «si no fos per això no seria viva.»

Molts dels remeis eren maceracions fetes amb anís o conyac, com ara l'hipèric per als estats depressius o les cireres picones de finals d'estiu, que anaven bé per al mal de panxa. Els còlics menstruals, els mals que requerien un efecte anestèsiant, sovint es calmaven amb un glop d'aiguardent. D'entre totes les preparacions, la que contenia



La Conxita de can Miqueló, la Miquelona, escampant fems amb en Climent Pont, anys 1960 // PROCEDÈNCIA:

Arxiu família Pont.



més plantes medicinals era la ratafia. La que preparava la Miquelona, que va aconseguir la recepta a través d'una família d'Anglès, és la que tenia més fama a la Llèmena. Aquesta dona va treballar amb feines diverses i també va exercir com a llevadora a Sant Esteve durant molts anys. La seva recepta originària s'ha popularitzat gràcies a la divulgació que n'ha fet la germana de la Pilar, la Maria Àngels Pont, amb qui tenia una estreta relació, ja que era l'àvia del seu cosí i, per aquest motiu, l'anomenava la iaia padrina. La ratafia de la Miquelona està formada per 46 ingredients, la majoria plantes medicinals. Pels volts dels anys vuitanta, la Maria Àngels va començar a fer-ne per vendre al bar del seu marit –Ferran Tetas–, i el producte va assolir un gran èxit fins que el negoci va abaixar la persiana. Després, va estar uns anys sense fer-ne, fins que ho va compartir amb les veïnes novingudes al poble i entre totes plegades va sorgir la il·lusió de tornar-hi. Aquelles primeres trobades a principis del 2000, que significaven fer sortides per recol·lectar plantes entorn de la vall, han anat creixent amb la participació d'amics, veïns, curiosos i entesos. Una dada ho justifica: darrerament, han arribat al centenar de persones. La pròxima activitat es farà al Parc de la Planta de

Sant Esteve de Llèmena, un dissabte o diumenge de juny, en funció de com estigui la floració. Hi haurà una sortida per fer la recol·lecció, una exposició de cada planta amb les seves propietats i, des de fa tres anys, també se celebra un concurs de ratafia. L'objectiu d'aquesta iniciativa, que va sorgir de tres amigues –la mateixa Maria Àngels, la Carme Pla i la Núria Sanahuja–, és fer pedagogia de com utilitzar i tractar les plantes, alhora que també es vol fer èmfasi en la importància de respectar els camins i l'entorn, compartir coneixements i passar una bona estona.

Els tallers de la Júlia. La Júlia Yuste Mayer (1996) fa poc més d'un any que viu a Sant Aniol de Finestres, però ha estat convidada amb entusiasme a la trobada següent. Va estudiar Enginyeria Agrònoma i s'ha anat especialitzant en la recol·lecció de plantes i la medicina tradicional mediterrània. És l'autora del manual *Plantes medicinals* del Col·lectiu Eixarcolant, juntament amb l'Editorial Alpina. «Per mi és molt important la transmissió oral dels coneixements, perquè és com sempre s'ha fet i com ho recordes més: és a dir, a partir de l'experiència de l'altre», apunta. Amb aquesta premissa, la Júlia es dedica a la divulgació de les plantes medicinals i

ha brindat diversos tallers a municipis de la Vall de Llèmena i de la Vall d'en Bas. «Conèixer les plantes t'apropa a la teva salut, a escoltar el teu cos, i també t'apropa al teu entorn, perquè el cuides». Se sent molt benaurada de poder viure com a masovera al mas Subiràs, que és l'atzucac d'un camí abans d'arribar a l'església de Sant Aniol, rodejada de quatre hectàrees de bosc i quatre hectàrees cultivables.

Allà té la fortuna de disposar d'un jardí de plantes medicinals amb lavandes, espígols, sàlvies, malví o espernal·lac, entre moltes altres, que el propietari, en Lluís Borrell (1952), juntament amb la seva família, van cultivar des dels anys vuitanta, quan van comprar i restaurar l'espai per convertir-ho en una casa autosuficient. Poques cases han enjardinat amb aquest tipus de plantes, ja que el costum era anar a bosc. Tot i que en Lluís ha observat que algunes disposen de malví, que fa una flor molt bonica i decorativa, creu que se'n desconeixen les propietats dels rizomes. Borrell, un geòleg estudiós de les plantes i membre del Col·lectiu Eixarcolant, el punt d'unió per conèixer la Júlia, ha comptabilitzat 157 plantes des de Sant Gregori fins a les Encies. I és que vora la Llèmena hi ha molts coneixements per recuperar 🌿

A l'esquerra, la Maria Àngels Pont, la Carme Pla i la seva filla Joana, la Míriam del Baïè i la Núria Sanahuja rentant les plantes al Molí de Sant Esteve, en una de les primeres trobades de la ratafia, l'any 2005 // FOTO: Xavier Cusell. A la dreta, la Júlia Yuste en un taller a Sant Esteve.
PROCEDÈNCIA: Arxiu Júlia Yuste.



Un rebost a l'aire lliure

EL JARDÍ BOTÀNIC DE GOMBRÈN I LA FONDA XESC, DEL MATEIX POBLE, TREBALLEN PER DIVULGAR LES PROPIETATS CURATIVES I GASTRONÒMIQUES DE LES PLANTES I HERBES

Maria Carme Freixa Bosch > TEXT I FOTOGRAFIA

Licor de marialluïsa, una tisana per calmar la tos a base de cua de guilla, plantatge, malva i gallaret o una altra per als fogots amb sàlvia, card marià i cua de cavall. Aquestes són algunes de les receptes de licors i infusions que es poden llegir en el calendari del 2025 que edita el Jardí Botànic de Plantes Medicinals de Gombren. Fa sis anys que el publiquen sumant la divulgació de les propietats curatives de les plantes i flors amb el saber etnobotànic de les contrades. L'any 2020, quan el jardí va celebrar 25 anys, se'n va fer un d'excursionista: un dietari amb 365 plantes, cadascuna amb la foto i l'explicació de les seves propietats.

La Conxita Cortina, fundadora d'aquest espai el 1995 juntament amb la Lourdes Niubò, reconeix que sempre ha pensat que el Ripollès s'hauria de conèixer per la gastronomia de les herbes medicinals, ja que el territori té

un mostrari natural complet d'espècies que van des dels cims per sobre els 2.000 metres fins als baixos de les rieres. Per preservar-les i, sobretot, donar-les a conèixer, es va crear el Jardí Botànic de Gombren, que va ser el primer d'herbes remeieres municipal. Hi ha més de 300 exemplars de les plantes amb propietats medicinals de la comarca, tot i que, com matisa la Conxita, la sequera dels darrers anys ha fet disminuir-ne el nombre: algunes no han sobreviscut. Avui en té cura una colla de persones agrupades en una associació formada per 115 socis.

Totes les participants en la junta de l'associació comparteixen que el sentit del jardí, més enllà de vetllar per la varietat existent, és fer difusió de les herbes per tal que «la gent les faci servir». No és una feina senzilla, es tracta d'un món més complex del que sembla: cal saber-ne les propietats, identificar-les

i fer-ne un bon ús. D'aquí que les activitats que organitzen –la principal, per Sant Joan– se centrin en allò que es pot fer amb les herbes per millorar la salut: des de cuinar fins a recuperar unguents, tot passant per l'elaboració d'hidrolats per extreure'n els principis actius. També procuren que les iniciatives es facin amb tota mena de formats: exposicions de fotos, tallers, guiatges, conferències per tot arreu o, fins i tot, la fira Herbàlium –es fa cada quatre anys–, que ho combina tot en una sola jornada.

Un espai pioner. L'Anna Ortega, vicepresidenta de l'associació, destaca el paper de referent que té aquest espai: «Hi ha passat tothom de la família de la botànica: en Josep Vigo, la Teresa Garnatje, en Francesc Caralt de l'associació Flora Catalana...». Aquest reconeixement els ha obert les portes a

D'esquerra a dreta, Lluís Borrell, Anna Ortega, Marina Costa, Conxita Cortina, Montgrony Vilalta i Joan Caparrós, que formen la Junta de l'Associació Jardí Botànic de Plantes Medicinals de Gombren.

impartir formacions per al Departament d'Agricultura de la Generalitat, a fer ponències en jornades especialitzades com l'exploració interpretativa de la jardineria en el context actual o l'Atenció Integrada Social i Sanitària. Alhora, el de Gombrèn ha estat matriu d'altres jardins, que «són com fills»: el Jardí Botànic Ecoherbes Park de l'Ampolla, el Jardí Botànic Can Riera de Moià o el de les Trementinaires de Tuixent. Amb tots s'hi manté una bona col·laboració en intercanvi de plantes i coneixements.

Aquesta feinada de divulgació persegueix el que per a les fundadores és el veritable sentit de l'espai: recuperar l'ús de les plantes medicinals a la taula. «Ara hi ha gent que quan troba herbes que condimenten el plat, les separa i les deixa. Hem de pensar que els prehistòrics han menjat de tot i que no seriem enlloc sense aquests suplementes», diu la Conxita, que recalca que els cuiners, quan posen una herba, no fan una acció decorativa: la col·loquen per assaborir-la. Aquesta complicitat entre la cuina professional i les herbes remeieres, a Gombrèn, té un exemple gastronòmicament molt potent: la Fonda Xesc.

Plantes i gastronomia. En Francesc Rovira aquest ús pràctic de les herbes per cuinar ja l'havia vist a casa amb la seva mare. Des de les Viles Xiques, la casa de pagès de la família, ha tingut accés a l'hort natural de la serra de Montgrony, on s'ha pogut abastir de les versions silvestres de romaní, sàlvia, serpoll, sajolida o regalèssia. Admet, però, que el jardí ha estat un element decisiu perquè ha pogut descobrir i tastar plantes que no coneixia. La col·laboració hi ha estat present des del primer dia, preparant receptes en els vermut de Sant Joan. I també comparteixen l'objectiu comú de fer val-

dre les herbes remeieres de l'entorn immediat. Un bon exemple són les dues receptes que aporten al calendari del 2024: la melmelada de grataculs, explicada per la Meritxell Vilalta, i la crema catalana a l'hisop, detallada pel mateix Francesc.

A la carta de Cal Xesc, l'únic restaurant del Ripollès que té una estrella de la Guia Michelin, hi ha sempre presència de les herbes de cada època de l'any. Des dels usos més tradicionals i senzills, com ara donar gust al xai o aromatitzar les postres amb sorbets o melmelades, fins a preparats més sorprenents i elaborats, com arrebossar flors de saüc o fer-ne fermentats. I és que el reconegut cuiner és un entusiasta del saüc, «un arbust de tota la vida» molt adaptat a la meteorologia de la zona i molt associat a la fertilitat dels femers i a la vida de les masies. «Em meravel·la que des del març, que ja comença a florir cap a l'Empordà, fins a l'agost, en pots trobar en flor: en tenim algun a Montgrony, a 1.700 metres, que floreix a mig estiu». En Francesc, però, alerta que s'ha de ser molt respectuós en l'ús de les plantes, ja que cal «ser conscient que, si es cull molta flor, després no trobaràs fruits». Valora, en aquest sentit, que ens trobem en un moment delicat amb la natura: «Certament, els paisatges canvien i l'entorn és una selva, ja no hi ha pagesos com abans que tenien cura de tot». Fins al punt, subratlla, que moltes explotacions tenen bestiar, però ja no conreen hort.

Una planta que no falta mai als plats de la carta de Cal Xesc, en aquest cas a la tardor, és el roser de pastor, que té molt contingut de vitamina C. De la planta se'n fa un almívar amb una fragància potent, i dels fruits, les cireres, «quan siguin tous,

però no secs, que hagin patit glaçades», s'elabora la melmelada de grataculs, «amb paciència, perquè tenen poca polpa». Aquesta elaboració, d'un toc àcid, acompanya la mar de bé la carn de caça, les terrines de foie-gras i els formatges.

I de la cuina a la sala, on la Meritxell sovint ha de fer pedagogia perquè hi ha molt de desconeixement, tot i que la clientela mostra interès per les herbes que s'especifiquen expressament en les descripcions de la carta. Aquest fet és un senyal més que indica la desconexió creixent que les persones van tenint de la saviesa popular vinculada amb la botànica. Un context que també s'evidencia a les visites guiades a les escoles, on la Conxita observa que la mainada, i déu-n'hi-do també els mestres, no coneixen les plantes ni en saben les virtuts. És per això que han sortit de l'àmbit estrictament del jardí i han posat, en col·laboració amb l'Ajuntament de Gombrèn, una sèrie de cartells per tot l'entorn urbà per identificar-les. D'aquesta manera, sigui observant, llegint o menjant, tothom que passa per Gombrèn pren consciència que n'hi ha ben poques, de males herbes 🌿.

La Meritxell Vilalta i en Francesc Rovira de la Fonda Xesc.
PROCEDÈNCIA: Arxiu Fonda Xesc.



Guariments al costat de casa

AL PLA DE L'ESTANY HI HA DONES REMEIERES QUE TANT FAN SERVIR EL QUE HI HA AL VOLTANT PER CURAR MALS COM INCORPOREN LES PLANTES EN EL SEU DIA A DIA

Sònia Tubert > TEXT // Pere Duran > FOTOGRAFIA

Es calcula que hi ha gairebé 700 espècies de plantes medicinals, i la majoria creixen prop de les cases, a les vores dels camins o als marges dels camps, dels horts i dels recs. No és estrany, doncs, que des de l'inici dels nostres dies, mentre els homes es dedicaven a caçar animals per alimentar les seves famílies, les dones, encarregades de tenir cura d'aquestes famílies, les descobrissin i n'utilitzessin les propietats curatives. Són dones remeieres que han heretat una saviesa mil·lenària que actualment en alguns àmbits es va recuperant i, en altres, perden.

Quan parlem de la relació entre la dona i les herbes medicinals, el primer que ens ve al cap a molts de nosaltres, gràcies a la literatura i una gran feina de recuperació feta els darrers anys, són les trementinaires. Eren dones originàries de zones de muntanya que es dedicaven a la recol·lecció d'herbes remeieres i olis essencials i que anaven a vendre-les a masies i pobles de Catalunya al llarg d'unes rutes que eren recorregudes a peu. Es tracta d'una figura molt reconeguda en zones de muntanya, però de dones remeieres n'hi ha i n'hi ha hagut a tot arreu, també al Pla de l'Estany.

La Carme Masdevall Ventura, la Carmeta, té 88 anys. Nascuda a Mieres, viu a cal Sabater de Falgons des que es va casar. La Joaquina Parella Molas, la Quimeta, de 84 anys, va anar a viure a pagès als vint anys, a cal Sabadé de Seri-

nyà, també quan va pujar damunt l'altar; la família van ser els últims estadants del mas. La Maria Badosa Pujolràs, de 79 anys, va néixer a Vilafreser, però viu a Banyoles des de fa 59 anys, igualment des que es va enllaçar en matrimoni.

Dones pageses. La vida de la Carmeta, la Quimeta i la Maria té molts punts en comú, són dones pageses que segurament han viscut moltes experiències semblants. D'entre totes aquestes vivències, ens interessa sobretot l'afició que han tingut ja des de ben petites per les herbes i les plantes, que les ha convertit en dones remeieres al Pla de l'Estany.

Totes han heretat la tirada a anar a buscar herbes i han rebut el coneixement per utilitzar-les del que van veure de petites a casa seva. A la Carmeta li'n va ensenyar l'avi; i a la Quimeta, l'àvia, a qui li agradava molt. La primera recorda riallera que «dels deu germans que érem jo era l'única que portava flors per al bufet». Per davant de l'afició hi havia una altra raó més poderosa, i és que com diu amb resignació la Quimeta, «llavors no hi havia res més». Ho corroboren les paraules de la Maria: «No podíem anar al metge i les plantes eren el nostre metge.»

En aquest darrer apunt hi podem trobar una de les claus que ens poden explicar el perquè d'aquesta afició o costum, segons com ho vulguem anomenar. I és que en algunes zones rurals l'escassetat o directament la pobresa, sumada a les dificultats de comunicació, suposaven seriosos impediments per a l'obtenció de determinades medicines o les mínimes atencions mèdiques. S'havien de refiar, doncs, del que tenien al voltant.

En aquest entorn proper és on les nostres remeieres troben les herbes amb les quals fan infusions i salut. La Carme les recull pels voltants de Falgons, encara ara les va a buscar al bosc, però ja ha trasplantat un romaní a un marge proper «per si algun dia no les puc anar a buscar». Un cop ha recollit les herbes, les asseca i les posa en pots que guarda a l'habitació de la rentadora o al cobert dels cotxes. La Quimeta també troba les herbes que utilitza a prop. «A l'hort hi ha un marge que sempre n'hi ha», diu. Al terrat de casa hi té un garbell i, un cop triades, les guarda en bosses. La Maria surt a buscar herbes amb els grups de l'associació Flora Catalana una vegada al mes, i sempre que pot hi torna. «En tinc moltes de verdes en una caixa i, quan s'assequen, les guardo en bosses o pots», comenta.

Quan els pregunto quina és la planta que fan servir més, totes coincideixen a esmentar la farigola. En fan aigua per



Herbes assecades i reservades en pots de vidre.



beure, i el marit de la Quimeta en pren cada dia: «Li agrada molt i diu que li va molt bé». També beuen cada dia aigua de camamilla a cal Sabater de Falgons, i marialluïsa a casa la Quimeta a Serinyà. La Maria ens confessa que «sempre vaig amb una ampolla d'aigua, a l'hivern hi poso menta i a l'estiu, alfàbrega.»

Abans a pagès, i ara a moltes cases, un dels dolors més freqüents era el mal d'ossos o d'articulacions. I és aquí on les remeieres estenen el seu ventall de recomanacions. La Quimeta rememora com, amb la seva àvia, anaven a buscar userda quan a algú li feia mal el genoll. Ella, però, prefereix el romaní: es posa l'aigua de romaní barrejada amb tres o quatre aspirines en una ampolla que tingui esprai «i m'ho vaig passant fent fregues». De la seva àvia també en va aprendre que la fulla de col va molt bé per al dolor: en aquell temps l'embolicaven on els feia mal.

Millor que la farmàcia. Per al dolor la Maria té un altre remei: un preparat amb esperit de vi de 70 graus, ruda, romaní, farigola, espígol, ortiga, llentiscle i hipèric. «S'ha de deixar dies a sol i serena i per fer fregues va molt bé». Es pot fer també amb alcohol de 96 graus, però llavors s'hi ha d'afegir aigua perquè no faci mal a la pell. Un altre remei

que ens detalla són les fulles de la Mare de Déu, que es posen a la zona adolorida amb una vena qualsevol embolicant-les perquè les deixi enganxades.

Per al mal de panxa i les indigestions, la Quimeta ens recomana el fonoll, i la cua de cavall per a la seva acció diürètica. Si estem refredats, la Maria ens donaria flor de saüc. I encara que pugui semblar que tot ho van aprendre de petites i de joves, encara ara descobreixen coses noves. La Carmeta, per exemple, explica orgullosa que l'any passat va descobrir «l'herba de les morenes». Es refereix a la gatassa o celidònia, i les seves arrels es fan servir com a calmant, tal com el seu mal nom diu, per les molestes hemorroides.

No tot són herbes, però. A vegades al rebost hi trobem altres medicines casolanes més assequibles. El germà de la Quimeta solia tenir molt mal d'orella, i llavors bullien un gra d'all i quan era fred li posaven per fer-li passar el dolor. A més del rebost, les cases de pagès ofereixen moltes més possibilitats: per exemple, la Maria recorda que feien servir molt el fenc escalfat sobre el caliu per fumar ferides, o també el sutge amb oli.

Traspasar generacions. Aquesta dèria per collir i prendre herbes medicinals en algunes famílies traspassa ge-

neracions. La Carme n'ha ensenyat a la seva filla i veu com al seu voltant «la gent jove encara en fa servir». La Quimeta, en canvi, és rotunda en afirmar que «ara les herbes han passat de moda». «A casa s'ha perdut, ningú ho segueix, a vegades la més petita vol una mica d'aigua d'herbes per als ulls i prou», afegeix la remeiera, que conclou dient que «el jovent pren medecines, una pastilla i ja està.»

Aquest no seria el cas de la Laura Sitjà Vilar, de 33 anys. «La besàvia feia servir moltes plantes remeieres i d'ella em va sorgir la inquietud i la curiositat per aquest món», ressalta. De seguida es va adonar que les plantes tenien molts usos, siguin culinàries, medicinals i molt més. De fet, durant els seus primers passos en aquest món va fer sabons. Va estudiar amb el Gremi d'Herbolari i aquests coneixements encara li van despertar més inquietuds. Per conèixer bé les plantes va fer el Cicle Formatiu de Grau Mig de Jardineria i Floristeria.

La relació professional de la Laura amb les plantes va començar en el Parc de les Olors de Celrà, on va treballar en el disseny i el muntatge i on també va començar a fer tallers. Després, va fer de professora en una unitat d'escolarització compartida, on alumnes de tercer i quart d'ESO adquireixen, a banda dels coneixements que els permetran gradu-

A l'esquerra, la Maria Badosa, que sempre que pot surt a recollir plantes a prop de casa. A la dreta, la Carme Masdevall, que ha trasplantat romaní a un marge proper a cal Sabater de Falgons per quan ja no pugui anar-ne a buscar.

Les maceracions de la Teresa

Anna Noguer > TEXT // Pere Duran > FOTOGRAFIA

La Teresa Ferrer (Usall, 1953) té escrites curiosament a mà, en una llibreta, les desenes de receptes, beuratges, ungüents i remeis que ha après a fer amb els anys utilitzant plantes silvestres que ella mateixa recull al bosc. Hi té fulls afegits i anotacions que hi ha anat fent a còpia d'assaig i error amb la voluntat de millorar la recepta original, i admet que algun dia li agradaria recollir-ho tot en un llibre, però que no té temps...

Del seu receptari, la fórmula més preuada és la de la ratafia, que elabora a partir d'un llistat de més d'un centenar d'ingredients entre plantes, flors, espècies i cafè, i que cada any produeix per a nombrosos veïns, amics i coneguts que li'n demanen. El juny passat, sense anar més lluny, va preparar plantes per fer 405 litres de ratafia, que aviat és dit! El dia escollit, als baixos de casa seva, disposa totes les plantes que ha anat recollint al llarg de l'any, per ordre alfabètic, i va fent un per un els paquets per als diferents encàrrecs.

A la recepta de ratafia, la Teresa hi té anotat, al costat de cada ingredient, la proporció per a cada litre, així com la millor època de l'any per recollir la planta en qüestió. Si bé la majoria es poden trobar i recollir el mateix mes de juny, altres és més idoni recol·lectar-les en altres èpoques de l'any. Per exemple, l'herba prima, que ella troba cap a la tardor, quan fa la flor, i llavors la fa assecar; o la malva, que és millor collir-la a l'abril o maig, que és quan té la flor més exuberant i bonica. L'home de la Teresa, en Jaume Fàbrega, m'explica, amb un toc d'ironia, que la seva dona «es passa tot l'any recollint plantes». Ell també l'acompanya, tot i que no ho fa amb la mateixa devoció. Les excursions al bosc els porten per diferents municipis del Pla de l'Estany, la Garrotxa i, també, la costa, on els pins són més baixos i és més fàcil recollir les pinyes verdes. Aquestes es necessiten per a la ratafia, però



també les aprofita per fer un xarop per a la tos, que obté per maceració amb anís de pinyes verdes de pi bord, alguna de les que fan pinyons, sucre, mel, eucaliptus i granes de ginebró.

«Tot posat en un doll, ben remenat, es deixa a sol i serena quaranta dies, remenant de tant en tant, i després es cola i es posa en ampolletes.»

A partir del mateix procés de maceració de plantes amb alcohol, la Teresa també fa altres beuratges com el refrescant cava de saüc o el vermut; aquest darrer es crea aprofitant les mateixes herbes de la ratafia, un cop colades. En aquest cas, les restes macerades, sense espremer, es tornen a posar en el mateix doll i s'hi posa un litre i mig de vi blanc, negre o rosat i mitja cullerada d'herba de donzell sec. Es posa a macerar en un lloc sec i fosc durant un mes; passat aquest temps es torna a colar, s'hi afegeixen tres cullerades de sucre negre per litre de vi i s'embotella. «Un mes més tard ja es pot prendre, ben fresquet», diu abans d'exposar un consell: «És més bo d'un any per l'altre». També aprofitant les nous verdes de la ratafia es pot fer licor de nous, macerant cinc nous verdes xafades amb un litre de vi negre i deixant la barreja durant dos mesos en un lloc fosc. Quan es cola, s'hi posa un quart de litre de conyac i un quart de quilo de sucre, es deixa dos mesos més en repòs i ja està a punt.

La Teresa és un pou de receptes, no només per fer ratafia i tota mena de licors, sinó també per elaborar diferents remeis naturals: per al mal de dents, la psoriasi, la tos, cremes per a la pell... Tot plegat, a partir de les plantes que recull amb cura al bosc i algunes que té plantades al seu hort: camamilla, menta, herba prima, saüc, dent de lleó, calèndula, alfàbrega... Quan li pregunto d'on li ve aquesta passió per les plantes i remeis, detalla que el seu avi era curandero, tot i que afirma que en realitat no el va arribar a conèixer 🌿

La cuina dels camins

LA MARISA I LA PILAR TENEN UN INVENTARI DE MÉS DE 500 PLANTES COMESTIBLES

Anna Noguer > TEXT

La Marisa Benavente i la Pilar Herrera són dues dones silvestres, en el sentit més natural del terme. Des de molt joves, cada una pel seu compte, es van interessar per la natura i les propietats de les plantes i, quan es van conèixer, ja fa més de trenta anys, van compartir i multiplicar aquesta passió per l'etnobotànica. Arribo a casa de la Marisa, al barri de Mas Palau de Banyoles, més tard del que havíem quedat, i sé que he arribat per la furgoneta que hi ha aparcada a l'entrada, tal com m'han indicat. És el vehicle que les ha acompanyat per infinitat de poblets, boscos i racons d'arreu a la recerca de plantes silvestres per investigar-ne les seves aplicacions. Al llarg dels anys han explorat des dels tints vegetals a la cosmètica natural, però també la cistelleria o l'alimentació silvestre, una de les seves principals aficions.

La Marisa i la Pilar es dediquen des de fa anys a l'etnobotànica. Formen part del grup de recerca Flora Catalana i de Remeiers i Remeieres de Girona, i sempre que poden surten a buscar plantes, baies i fruites boscanes que havien format part de l'alimentació tradicional i que, avui, estan pràcticament oblidades. Tenen un inventari de més de 500 plantes silvestres comestibles, una setantena de les quals protagonitzen les receptes del seu llibre *La gastronomia dels camins. Més de cent receptes de cuina fetes amb plantes boscanes* (Edicions Sidillà, 2017).

Tempura de comí, bunyols de malva, pesto d'herbes, pastís d'ortigues, cigrons amb amarant, sopa de farigo-

la, torradetes d'avet o quiche d'herbes silvestres. Aquestes són només algunes de les receptes que s'hi poden trobar, a la publicació, així com informació de com i quan recol·lectar cada planta i les propietats i nutrients que aporten a la nostra alimentació. També s'hi fa la descripció botànica de cada herbaci, que és el que els va portar la feina més tediosa.

Comenten que els ha costat molt que la gent gran, avesada antigament al consum de plantes silvestres en masies i cases de pagès de les contrades, els expliqués l'experiència i compartís amb elles les seves receptes. «Ja em vaig afartar prou de menjar verdolagues», els deien, o «què en voleu saber d'aquella època de misèria?». Menjar plantes ho associaven a la postguerra, i tampoc hi havia llibres que en parlessin als quals poguessin recórrer. La resposta a les seves preguntes la van trobar a França, on van començar a arribar amb la seva furgoneta i on van descobrir, també, que menjar plantes boscanes era una cosa més aviat *chic*. Allà no ho associaven ni a pena ni a postguerra. «Va ser oli en un llum!», apunten. S'hi feien passejades botàniques i fires i tallers relacionats amb els principis actius de les plantes. Va ser en un poblet francès on van comprar el seu primer llibre d'alimentació amb plantes que els va donar el seu nom de guerra, *Les Champanelles*, a partir d'un dels plats que s'hi recollia, la *salade champanelle* o amanida campestre. Amb aquest nom, la Pi-

lar i la Marisa van començar a recórrer diferents municipis gironins i catalans fent divulgació de la gastronomia dels camins, sempre amb l'alegria i desimboltura que les caracteritza.

Entre les moltes activitats que han fet, destaquen els tallers d'etnobotànica que oferien al Centre Cívic de Porqueres, on van conèixer tots els aficionats i les aficionades de la comarca. «Omplíem cada dia», recorden, sorprenent-se de l'interès que generava el tema i del revifament que ha tingut en els últims anys. «Quan vam començar era com una cosa de bruixes, o d'alguna dona boja solitària», bromegen, «però ara hi ha molta gent jove interessada en les propietats i els diferents usos de les plantes.»

Després d'anys fent tallers, xerrades, cursos i sortides per recol·lectar plantes, la Marisa i la Pilar volen centrar-se ara en la recerca i l'experimentació. «Ara ja ho fem només per a nosaltres. Si fem activitats de divulgació, ens dispersem, i necessitem temps per investigar». «Amb les plantes hem trobat l'afició de la nostra vida, i afortunadament no s'acaba mai, hi ha molt camp per aprofundir» 🌿

La Marisa i la Pilar elaborant la massa per fer 'pancakes' d'ortigues
PROCEDÈNCIA: Arxiu Les Champanelles.



Noves lectures per Sant Jordi



L'ELEGIA D'UN MÓN PERDUT

«Vivim en un món que s'enfonsa. Llibres com aquest són ampolles de naufrag i tenen el valor de deixar-ne un testimoni per al futur. El nostre món, rural i urbà, cultural i demogràfic, trontolla i s'ensorra. Ha canviat més en cinquanta anys que en els últims cinc-cents. Som enmig d'un naufragi o d'una oportunitat? Som al llindar de la mort o de la metamorfosi? Xargay potser no s'ho proposa, però els seus escrits són també l'elegia d'un món perdut».

DEL PRÒLEG DE JOSEP SNTAEULÀLIA



BUSCAR UN BON JAÇ

Mar Camps ens presenta a la seva primera novel·la una protagonista que enveja les persones que no dubten, que han trobat el seu jaç. La vida coneguda al seu poble li pesa, li fa mandra i l'ensopeix. Només hi veu mort, perquè tothom sap que als pobles la mort és sonora i més propera; i topa amb records que no són seus, sinó de la seva àvia. Fins que se'n va a viure al sud d'Itàlia, a Calàbria: una terra de pas, de gent que emigra, de gent que no acaba d'encaixar enlloc, com ella mateixa.

eg

EDITORIAL GAVARRES

www.grupgavarres.cat



PATRIMONI

GUERAU PALMADA > COORDINACIÓ

ARQUEOLOGIA

El castell de Falgons 100

XAVIER AGUELO MAS [El Prat de Llobregat, 1972. Arqueòleg]

MONTSERRAT FREIXA VILA [Olot, 1968. Arqueòloga]

GEOLOGIA

Falles actives i volcans adormits 102

DAVID CRUSET SEGURA [Barcelona, 1987. Geòleg]

MARC VIAPLANA MUZAS [Barcelona, 1986. Geòleg]

ARQUITECTURA

Els castells roquers garrotxins 104

GUERAU PALMADA [Banyoles, 1974. Historiador de l'art]

HISTÒRIA

Sortir del foc per caure a les brases 106

ELVIS MALLORQUÍ [Riudellots de la Selva, 1971. Historiador]

ART

Una obra mestra del gòtic 108

PERE FREIXAS [Girona, 1949. Historiador de l'art]

ROSER JUANOLA [Banyoles, 1949. Catedràtica emèrita de la UdG]

TRADICIONS

Les relíquies de santa Faustina 110

JOAN SALA [Olot, 1949. Historiador de l'art]

LLEGENDES

Una corona de dotze estrelles 112

MIQUEL SITJAR I SERRA [Ribes de Freser, 1962. Filòleg i professor de llatí]

MÚSICA

Cançons de Molló a Pardines 114

MANEL CANES I JARQUE [Tortosa, 1952. Enginyer tècnic]

PAISATGE

Reforestació a la Vall de Camprodon 116

CLARA PEDROSA [Llanars, 1989. Historiadora de l'art i tècnica de patrimoni]

FAUNA

La reineta 118

EMILI BASSOLS ISAMAT [Olot, 1965. Biòleg]



Una reineta blava.

FOTO: Emili Bassols.

El castell de Falgons

DE PLANTA QUADRADA I QUATRE TORRES ALS ANGLES, FOU CENTRE DE LA BARONIA DE FALGONS; FINS ARA NO HAVIA ESTAT OBJECTE DE CAP MENA D'INTERVENCIÓ ARQUEOLÒGICA

Xavier Aguelo Mas i Montserrat Freixa Vila > TEXT // Xavier Aguelo Mas > FOTOGRAFIA

La intervenció arqueològica desenvolupada al castell de Falgons, a Sant Miquel de Campmajor, va ser motivada per l'execució del 'Projecte de Reforma interior del Castell de Falgons', que preveia reformes a tres sales de la planta baixa de l'edifici militar i a la zona exterior. El castell de Falgons té la tipologia d'un gran casal residencial i nobiliari, producte de nombroses reformes, amb una planta quadrada i amb quatre torres defensives amb espitlleres situades a les cantonades. A l'interior hi ha un ampli pati d'armes amb una escala d'accés pròpia dels palaus senyorials del període baixmedieval. A la façana principal, a tramuntana, hi destaca la porta forana d'arc de mig punt de dovelles amb l'escut nobiliari dels Cartellà amb la llegenda «*Ave Maria, Gratia Plena, Dominus Tecum*», divisa concedida per Carlemany al llinatge.

A la sala 1, per sota dels nivells actuals de circulació, es va localitzar una pavimentació que es componia de grans blocs de pedra, en alguns casos amb elements constructius reutilitzats i rejuntats amb terra. No es va trobar, d'altra banda, cap mena de material ceràmic que permetés datar-ne el moment d'ús.

Per sota d'aquest nivell de circulació, ja apareixia el nivell geològic i un abocament de pedres i runa que possiblement haurien regularitzat tot el nivell de la sala. Únicament a tocar del mur oest es van veure indicis d'una construcció anterior formada per tres basaments de possibles pilars i un mur no alienat a la construcció actual.

Pel que fa a les sales 2 i 3, es van trobar per sota del paviment actual dos nivells de circulació fets amb grans blocs de pedra, en alguns casos amb elements constructius reutilitzats i rejuntats amb terra. No es va trobar cap mena de material ceràmic que pugui datar ni el moment d'anivellació dels paviments ni el moment de l'amortització.

Tasques a l'exterior del castell. Pel que fa als treballs a l'exterior, aquests es van iniciar a la façana sud, on es va identificar un fort abocament de materials d'època contemporània amb una potència mitjana d'un metre. Per sota, van aparèixer les restes de murs construïts amb pedra i lligats amb morter de calç. També es va localitzar una primera estructura de forma quadrada reblerta a dins per un estrat amb materials arqueològics que n'indiquen l'amortització a principis del segle XVII.

Paral·lel a tota la façana del castell es va situar un mur de pedra i morter de calç amb una amplada de 70 centímetres i una alçada màxima de 2,20 metres. Aquest mur era paral·lel a la façana sud del castell i continuava a la façana est i en una part de l'oest.

Entre aquest mur i la muralla feta amb carreus de pedra sorrenca local es van limitar restes constructives de diferents cronologies. En primer lloc, un rebaix que es podria interpretar com un petit fossat o, més possiblement, com un sistema de drenatge de les aigües exteriors cap a una possible bassa. També les restes d'un nivell de circulació associat al mur perimetral actual de tot el recinte. En paral·lel, els treballs arqueològics van permetre registrar el recalçat de la torre sud-oest amb un encofrat de formigó, possiblement dut a terme a finals del segle XX. Durant el buidatge de la rasa de l'encofrat es va trobar la fonamentació d'una estructura defensiva anterior a la torre actual, probablement una torre primigènia. Finalment, a tocar de la façana est del castell, es van localitzar les restes d'una fonamentació que podria correspondre a part de la base d'una torre circular anterior.

Descoberta històrica. Els treballs duts a terme a les sales interiors del castell de Falgons no han permès fixar cap mena de nivell de circulació que es pugui associar als primers moments d'ús de l'edifici medieval. Les sales van ser anivellades amb pedres i materials constructius reutilitzats. En canvi, a la zona exterior del castell, els treballs arqueològics van aportar dades històriques més rellevants: la troballa d'estructures i fonamentacions anteriors al castell actual, sense restes ceràmiques



La sala 1, coneguda també com a sala museu del castell, durant els treballs d'excavació.



associades, permet establir una primera hipòtesi sobre l'evolució cronològica i arquitectònica del castell. Inicialment, es van començar els treballs amb la premissa que la muralla i les torres actuals formaven part de l'estructura original dels segles XII-XIII, i precisament els treballs arqueològics han permès determinar diferents elements defensius anteriors d'un castell primigeni: la fonamentació per sota de la torre sud-est actual de planta rectangular, les restes

d'una possible torre circular al costat de la torre nord-est actual, i l'existència de trams de muralla desalineats respecte de la base de fonamentació, que possiblement correspondria en part als paraments originals del castell medieval.

A principis del segle XII el castell ja pertanyia a la família Cartellà, propietaris també dels castells roquers d'Hos- toles i Rocacorba. Fou propietari del castell Guillem Galceran II de Cartellà (1232-1322), cap dels almogàvers du-

rant la conquesta del regne de Sicília, on participà al costat de l'almirall Roger de Llúria, que va ser un dels millors cavallers del seu temps.

Les evidències arqueològiques plantegen com a hipòtesi que el castell medieval primigeni (segles XII-XIII) fou en part destruït i, posteriorment, es va reconstruir resseguint la mateixa planta arquitectònica. Possiblement, el castell de Falgons, tot i que no se'n tenen fonts escrites directes, va quedar quasi en runes després del terratrèmol de 1428. De forma indirecta sabem que en la visita parroquial de l'any 1432 recull que la propera església parroquial de Sant Vicenç de Falgons va ser totalment enderrocada pel terratrèmol de 1428. Un altre fet que reforçaria aquesta hipòtesi seria que l'any 1467 el castell era expressament al·ludit –amb els castells de Cartellà, Beuda, Bellpuig– per tal que, no reunint les condicions necessàries de defensa, de cara a l'enemic, fos demolit. Aquesta manca de condicions de defensa podria indicar que el castell encara no s'hauria acabat de fortificar del tot un cop iniciada la reconstrucció. Els Cartellà haurien convertit el castell militar en un castell termenat i centre d'una

baronia o domini jurisdiccional al llarg dels segles XV-XVI, quan tots els seus hereus van ser enterrats a la parròquia de Sant Vicenç de Falgons. Pel que fa a la resta d'estructures de l'exterior del castell, no es tenen prou dades per donar-ne una clara adscripció cronològica. Les úniques dades de les quals es disposa, tenint en compte que encara resten molts espais per excavar, és que tot l'espai exterior est, sud i oest fou abandonat al llarg del segle XVII. 🏰

A dalt, la cara sud del castell abans de l'inici dels treballs. A baix, les obres un cop finalitzades.

La reineta

VES PER ON, EL SEU REGNE, SÍ QUE ÉS D'AQUEST MÓN: SÓN LES PETITES BASSES, BASSIOLS I ESTANYOLS, ESPAIS NATURALS EL MANTENIMENT DELS QUALS DEPÈN DIRECTAMENT DE L'AIGUA

Emili Bassols Isamat > TEXT I FOTOGRAFIA

Entre els habitants més il·lustres d'aquests reialmes aquàtics trobem els amfibis, és a dir, tritons, salamandres, granotes i gripaus. Com passa en els aplecs rurals, tots ells hi acudeixen, esperançats per viure noves experiències en aquesta cita anual. Els guia el seu instint reproductor. Un cop han arri-

bat al punt de trobada, els mascles s'esgargamellaran i competiran entre ells per guanyar-se l'atenció de les femelles. Aquestes, per la seva part, hauran de saber escollir, entre tanta cridòria, el mascle amb una bona condició física que li pugui assegurar una descendència sana i forta. Depenent de les característiques de les basses –fondària, substrat, perfil dels marges, presència de vegetació a les ribes...–, el poblament d'amfibis pot variar, però, sens dubte, el més indispensable és la presència d'aigua. Si no hi ha aigua, no hi ha festa... Ni festeig.

La reina de les basses. Entre els amfibis més assidus a les concentracions orgiàstiques de finals de febrer i principis de març trobem l'encantadora reineta (*Hyla meridionalis*), també anomenada regina o renoc al Pla de l'Estany i a la Garrotxa. És més comuna a les comarques de terra baixa perquè l'altitud li és un factor limitant: la major part de les poblacions estan per sota els 700 metres. Per tant, en el nostre país, es distribuirà per la part més mediterrània. Alguns estudis determinen que les poblacions de reineta de Catalunya, el País Basc i el sud de França haurien estat originades a partir d'introduccions d'exemplars procedents de poblacions nord-africanes.

Fins i tot, s'ha proposat que aquesta introducció va tenir lloc originàriament al sud-est de l'actual estat francès, possiblement en l'època dels fenicis.

La reineta és una espècie fins fa poc prou abundant, però cada vegada és més difícil veure-la o sentir-la. Identificar-la és fàcil perquè és inconfusible. De mida petita, no pas més de sis centímetres. Té un cos esvelt, el cap ample, el morro curt i arrodonit, unes potes llargues i una pell molt llisa que li recobreix la part dorsal del cos i, quan està molla, de tan lluent sembla setinada. El color habitual de la reineta és el verd clar, però té la capacitat de canviar l'aspecte adquirint tonalitats que van del gris al marró en funció de la temperatura o el substrat en el qual reposa. Presenta una estreta franja negra que li va dels ulls fins a la base de la pota anterior, com si se li hagués corregut el rímel. Els mascles i les femelles són semblants, ara bé, els primers tenen un sac bucal a la gola que s'intueix per les arrugues que li forma quan no el té inflat. Li són característics els dits llargs, perquè tenen una mena de ventosa adherent a la part distal –sempre he pensat que el dit de la reineta s'assembla al de l'ET, el cèlebre extraterrestre creat per Steven Spielberg– que li serveix per enfilarse per qualsevol superfície, per llisa que sigui. Aquesta capacitat el converteix en l'únic amfibi de Catalunya de costums grimpadors.

La reineta té preferència per les basses amb els marges ocupats per vegetació helofítica, és a dir, amb plantes que tenen les arrels i la base de la tija sub-



Reinetes en fila sobre una tija seca de balca en una cisterna d'aigua de can Jordà, a Santa Pau.

En Sau i la reineta blava

mergida i la resta aèria, com per exemple el canyís (*Phragmites australis*), la balca (*Thypha* sp.), el liri groc (*Iris pseudacorus*) o vegetació arbustiva. També li agraden els banys de sol sobre les fulles de l'esbarzer (*Rubus ulmifolius*). Quan romanen immòbils sobre una fulla són molt críptiques, costa de veure-les. La reineta està més activa durant la nit. S'alimenta d'insectes i, alhora, pot ser presa de serps i ocells rapinyaires. Una altra de les seves curiositats és que, tot i ser un amfibi de mida petita, els mascles tenen un cant molt potent: el rauc és fort i aspre i es pot sentir a gran distància. Quan s'ajunten molts mascles cantant alhora, el recital que ofereixen és veritablement eixordador.

Els amplexus, l'acoblament sexual dels anurs, és llarg i pot durar unes quantes hores. El resultat més palpable del festeig i de tanta passió desenfrenada en aquestes luxurioses concentracions amfibies seran les nombroses postes d'ous adherides a la vegetació de la bassa, d'on naixeran les larves, els petits calabutins, que seran els encarregats de continuar fent girar la roda del cicle vital de les reinetes, unes generacions futures que no ho tindran gens fàcil per sobreviure.

Els amfibis les estan passant magres.

Les dades oficials de la majoria de països coincideixen a identificar els amfibis com el grup de vertebrats més amenaçat del planeta. Catalunya no n'és una excepció. Les pressions a les quals s'enfronten es multipliquen i s'intensifiquen: les malalties emergents, la destrucció dels hàbitats, l'aïllament de poblacions, la introducció d'espècies exòtiques i, sobretot, la sequera.



Quan tens per costum freqüentar espais naturals, la probabilitat de tenir una sorpresa agradable es multiplica exponencialment. Això em va passar, fa anys, en una visita als estanys d'en Broc, recuperats feia poc, en els paratges de la Moixina, a tocar a Olot. Era a finals d'octubre del 1992 quan, inesperadament, vaig topar-me amb una reineta de color blau turquesa. De tant en tant se'n troben, són individus que tenen una absència parcial o total de les cèl·lules pigmentàries de color groc, els cromatòfors xantòfors, i per això són de color blau i no pas verd, com seria normal. És un fenomen anomenat axantisme. No hauria pensat mai que l'atzar em permetria gaudir d'un encontre com aquest i, és clar, s'havia d'immortalitzar, per això vaig avisar en Pep Sau, el millor fotògraf que coneixia i un bon amic. Després d'explicar-li el motiu de la trucada, va arribar en qüestió de minuts i li va dedicar una bona sessió a la fotogènica reineta. Jo també li vaig fer alguna fotografia que va sortir com va sortir, però em reconforta saber que en alguna carpeta del seu ordinador, en Sau en va desar d'espectaculars. Com era ell, una persona humil, discreta i un fotògraf excepcional. Van passar els dies i encara no ens en sabem avenir que ja no sigui entre nosaltres 🙁

Estem veient, arreu, com l'aigua escasseja.

Els rius, torrents i fonts han deixat de fluir i les basses s'han assecat. I els amfibis són els grans damnificats. La situació és molt preocupant, però el més greu és que no som capaços d'albirar el punt d'inflexió que

ens doni l'esperança d'un canvi de tendència. Estem perdent els nostres petits reialmes i tota la biodiversitat que s'hi aplega. Per això convé passar a l'acció i recuperar tantes basses com puguem. No ens podem permetre mantenir-les, només, com un record llunyà de la nostra efímera existència 🙁

A dalt, en Pep Sau fotografiant una reineta blava. Al detall, una reineta blava als estanys d'en Broc, a Olot.



En Josep Gou i Marrot, en Russet, amb la seva dona –la Sabina Vilà–, les tres filles –la Carme, la Lúcia i l'Antònia– i el gendre, en Francesc Codina.
PROCEDÈNCIA: Arxiu família Codina.

PROPER DOSSIER DE PARES A FILLS

AVUI ÉS DIFÍCIL QUE ELS NEGOCIS FAMILIARS ES PERPETUÏN I ALLARGUIN EL LLEGAT, PERÒ A CASA NOSTRA ENCARA TROBEM CASOS EN QUÈ ELS JOVES HAN AGAFAT EL RELLEU DELS PARES, DELS AVIS I, FINS I TOT, DELS BESAVIS. EN EL PRÒXIM DOSSIER PARLAREM AMB NISSAGUES ON ELS DESCENDENTS HAN CONTINUAT LA FEINA DELS PREDECESSORS, MILLORANT I ACTUALITZANT CADA PROJECTE ALS TEMPS QUE PERTOQUEN. CONVERSAREM AMB FLEQUERS, PAGESOS, FARMACÈUTICS, BOTIGUERS, RESTAURADORS, EMPRESARIS... QUE ENCARA TREBALLEN A PLE SEGLE XXI ENCOIXINATS PER UNA EXPERIÈNCIA QUE ELS VE DE TEMPS RECLATS. DEL PASSAT AL FUTUR. DE LA TRADICIÓ A LA MODERNITAT.

**A PARTIR DEL 17 D'OCTUBRE DE 2025,
A LA VENDA EL NÚMERO 36**

NOTA: SI DISPOSEU D'IMATGES ANTIGUES RELACIONADES AMB AQUEST DOSSIER US AGRAIREM QUE CONTACTEU AMB L'EDITORIAL (972 46 29 29 / garrotxes@grupgavarres.cat)

La Catalunya de totes i tots.



govern.cat/pladegovern

Escaneja aquest
codi QR i consulta
el Pla de Govern.



**Generalitat
de Catalunya**

El Govern de
Tothom!!!



**Girona
Excel·lent.**

Segell de qualitat agroalimentària

SISENA EDICIÓ

La Diputació de Girona concedeix els segells de qualitat agroalimentària Girona Excel·lent als guanyadors dels seus concursos biennals. Els jurats, formats per reconeguts professionals del sector, valoren els productes presentats a través de tastos a cegues.

AIGÜES MINERALS
ARROSSOS
BEGUDES LOCALS
CAFÈS I HERBES REMEIERES
CONSERVES
SOFREGITS, BROUS I SALSES
4A I 5A GAMMA
SEMICONSERVES
EMBOTITS

FRUITS SECS
FOIE-GRAS
GALETES
GELATS I SORBETS
LÀCTICS
OLIS D'OLIVA I VINAGRES
MELS
VINS I VINS GENEROSOS



Diputació de Girona

DDGI2030
DEMARACIÓ SOSTENIBLE

www.gironaexcellent.cat