



Paisatges Cooperatius:
**Rutes de plantes
i usos a les
Garrigues i la
Vall del Corb**



Crèdits

Continguts: Els Corremarges SCCL

Maquetació i disseny: Xtrategics

18/06/2022

Què és Paisatges Cooperatius?

Sabeu què són les macarulles i per a què serveixen? Heu tastat mai una serva? Sabríeu reconèixer l'olor de la ruda?

El nostre paisatge vegetal és molt més que un simple decorat i els padrins i padrines ho saben molt bé, que coneixien i aprofitaven tots els recursos que tenien a l'abast. Us convidem a descobrir els tresors vegetals que ens envolten, a través de tres recorreguts per diferents racons de les **Garrigues baixes** i la **Vall del Corb**. Cadascuna de les rutes està dedicada a una temàtica – plantes tintòries, plantes comestibles i plantes licoreres - relacionada amb les diferents cooperatives que impulsem el projecte.

Paisatges Cooperatius és una invitació a reconnectar amb el món vegetal que ens envolta. Volem despertar la curiositat per les plantes, perquè només si les coneixem, aprendrem a respectar-les i cuidar-les. Esperem que aquestes rutes de plantes i flors silvestres serveixin per a recuperar la memòria i canviar la mirada que tenim sobre el nostre paisatge.



La Ruta de les Tintòries

L'ESPLUGA CALBA

No fa pas massa temps, les **societats rurals** obtenien tot el que necessitaven del seu entorn més proper. Una multitud d'oficis utilitzaven els recursos vegetals locals per **fabricar tota mena d'estris, mobles, objectes per a la llar, cistells i culleres, carruatges i eines per treballar la terra, peces de vestir i colorants naturals**. A poc a poc, els materials exòtics o sintètics van anar substituint aquesta munió de recursos locals, fins al punt que **hem oblidat tota la riquesa que teníem a l'abast**.

En aquesta ruta hi trobarem diverses plantes tintòries, amb **utilitats en el món tèxtil o en d'altres oficis gairebé oblidats**.

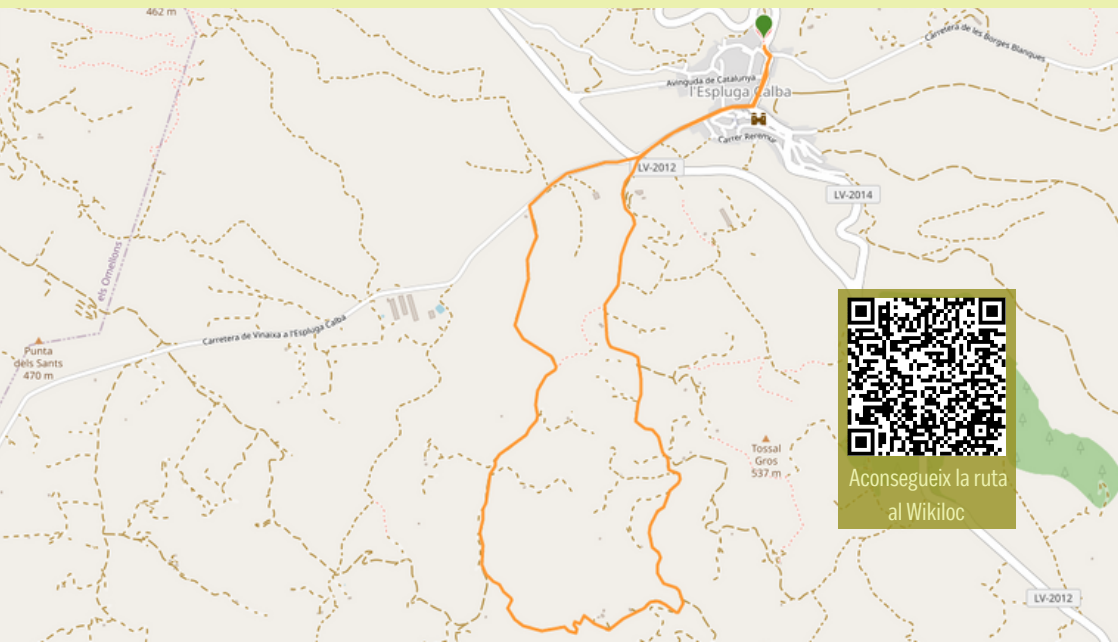


Sobre la ruta:

- Distància 6,03 km
- Durada aproximada 2 h caminant sense presses.
- Dificultat Fàcil
- Desnivell acumulat 60 m

La ruta fa **6 km** i és **circular**, començant i acabant a la fàbrica de la cooperativa **John Fil de l'Espluga Calba**. El camí ens endinsa en el **paisatge garriguenc**, entre sembrats, oliveres i ametllers, puntuats de zones de matollar i de bosquines de pi blanc i roure de fulla petita. La **pedra seca** és omnipresent amb marges i cabanes, cisternes, pous i enjubs, que demostren l'enginy dels nostres avantpassats per aprofitar al màxim la terra i l'aigua que els oferia l'auster paisatge.

Us convidem **caminar tranquil·lament**, fent **moltes parades**, **observant**, **tocant** i **olorant** les plantes, aprenent a conèixer-les i descobrint els seus secrets!



Les 4 destacades:



Aladern *Rhamnus alaternus*

La fusta d'aladern és dura i fina, per això és molt preuada per a treballs d'ebenisteria. La seva flor és mel·lífera i ajuda a les abelles a la sortida de l'hivern. Amb els fruits de l'aladern i altres *Rhamnus*, s'extreia un pigment groc molt sòlid, anomenat gra d'Avinyó. En aquesta ciutat del Sud de França, durant segles les autoritats papals obligaren als Jueus a portar distintius de color groc, ja sigui triangles cosits a la roba, ja sigui amb uns barrets característics. Per això es va crear tota una indústria al voltant de les plantes tintòries que donaven aquest color.



Esbarzer *Rubus ulmifolius*, entre altres

El conegudíssim esbarzer és la bardissa per antonomàsia, franja fronterera impenetrable entre espais domesticats (conreus i camins) i espais salvatges (bosc), que serveix de refugi per fades, follets i altres éssers màgics i mitològics, a més de tots els insectes, petits mamífers, rèptils i moixons que us pugueu imaginar. A part d'assaborir les seves mores tot caminant a finals d'estiu, els brots tendres a la primavera es poden pelar i menjar: són una mica aspres però tenen un gust curiós de rosa! Les seves tiges esberlades s'utilitzen en cistelleria, les fulles poden substituir el tabac i el tè, dels fruits se'n fan melmelades i licors, coloren el vi i serveixen per tenyir fibres i teixits.



Reboll *Quercus faginea*

L'aglà de reboll és comestible, tot i que més amarga que la d'alzina. La seva fusta és molt preuada, per a cremar, per a carboneig o per a la construcció. Sovint li surten macarulles, boles perfectes que produeix en reacció a l'atac d'una petita vespa i que serveixen de niu al petit animal. A part de per jugar a bitlles, l'alt contingut en tanins dóna a les macarulles propietats excepcionals, que s'havien utilitzat per mordentar o tenyir teixits. Durant molts segles es van emprar les macarulles per a fabricar tinta d'escriure, l'anomenada tinta ferrogàlica.



Rogeta *Rubia perigrina*

La rogeta és parent propera de la roja (*Rubia tinctoria*), una de les plantes més utilitzades antigament per obtenir tints vermells i que s'havia cultivat extensament durant segles. Tant la roja com la rogeta tenen les arrels de color vermell intens. S'arrencaven les arrels de tres anys, es bullien amb aigua i s'hi submergien les teles mordentades. Al segle XIX, amb la descoberta dels tints i pigments sintètics, va desaparèixer quasi per complet la utilització de plantes per obtenir colors, per la qual cosa es van deixar de cultivar.

La Ruta de les Comestibles

LA SALA DE COMALATS

La nostra **desconnexió de la natura** és tal que **hem oblidat el nom de les plantes que trepitgem cada dia**, les que creixen als voltants dels pobles, a les vores de camins, dins els camps de conreu i fins i tot entre les esquerdes de les grans ciutats. Existeix una autèntica dèria pels bolets i els espàrrecs, però **desconeixem que al nostre voltant creixen més d'un centenar d'espècies de plantes comestibles**: herbes per amanida i per coure, plantes aromàtiques i per fer infusions, espàrrecs i brots tendres, fruits de tardor, arrels i flors comestibles, delícies silvestres que els nostres avantpassats coneixien molt bé i que, ara, algun restaurant d'avantguarda inclou a la seva carta.

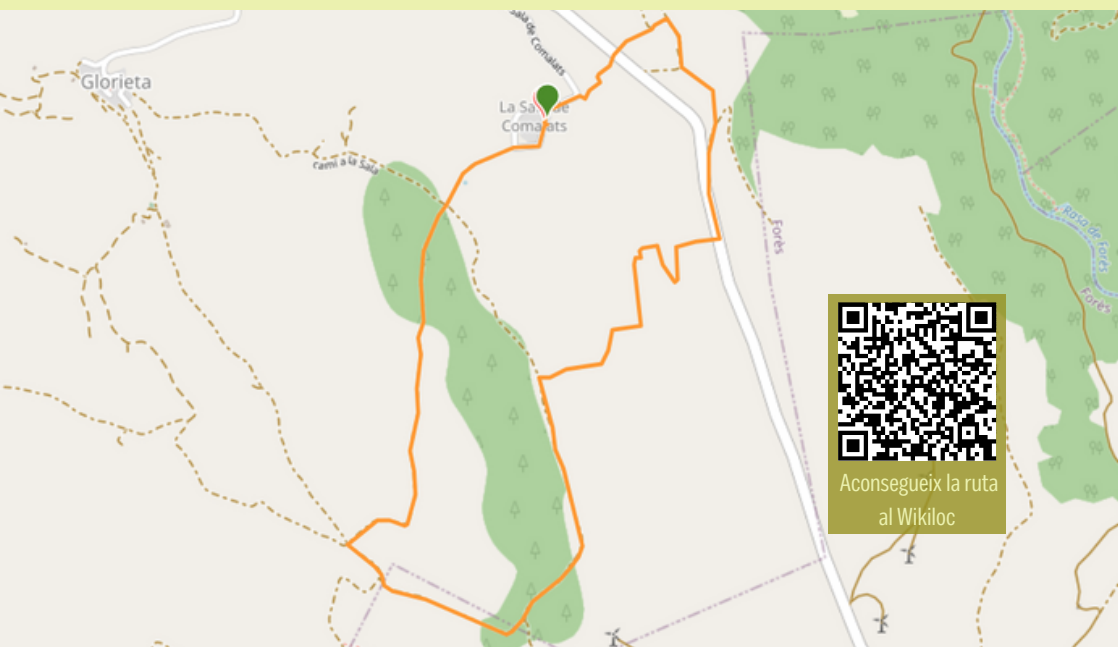
Al llarg de la ruta, **pareu-vos sovint, gaudiu dels diferents ambients i fixeu-vos en les plantes que us envolten!**



Sobre la ruta:

- **Distància** 4,72 km
- **Durada aproximada** 2 h caminant sense presses
- **Dificultat** Fàcil
- **Desnivell acumulat** 74 m

Aquesta és una **ruta circular** de gairebé **5 km** que comença i acaba al poble de la **Sala de Comalats**. Aquesta és una **terra de frontera**, zona d'altiplans entre 700 i 800 m d'altitud, que en temps de la conquesta cristiana es va fortificar amb petits nuclis emmurallats i coronats per torres de guaita. Darrerament, s'hi han implantat un bon paquet d'**aerogeneradors**, gegants quixotescs que ens fan sentir com a formiguetes. El recorregut que proposem enllaça diversos antics camins: **camí vell al Fonoll**, **camí Ral** i **camí vell a Forès**. Així ens endinsarem en aquest paisatge de transició entre el clima mediterrani i el continental, amb una gran diversitat d'ambients segons el relleu i l'orientació.



Les 4 destacades:



Ginebre *Juniperus communis*

Els ginebrons són comestibles quan són madurs. Aromàtics i amb virtuts digestives, escauen molt bé a les carns fortes i als estofats, i són un ingredient indispensable de la xucrut alsaciana. Se n'afegeixen als licors i donen el nom i l'aroma a la coneguda ginebra, obtinguda de la destil·lació d'aiguardent amb ginebrons. De la fusta de ginebrons i càdecs, particularment la de les soques, s'obtenia l'oli de ginebre. Aquest medicament, molt utilitzat en veterinària, es produïa per pirogènesi en uns forns especials, dels que s'han trobat diversos exemplars a les Garrigues i la Ribera d'Ebre. A Riba-roja n'hi han molts i s'hi celebra la Festa de l'Oli de Ginebre.



Saüquer *Sambucus nigra*

Del saüquer s'aprofita gairebé tot. Les flors són comestibles, en bunyols o a l'amanida, en xampanyet, en xarop o en licors. També s'utilitzen per netejar els ulls, per a combatre la febre i les afeccions respiratòries. Els fruits són un potent antivíric i també són comestibles. S'han de collir ben madurs i sempre s'han de coure, se'n fan melmelades, gelats, postres, sucs... De fet sovint formen part dels 'fruits vermells' del nord d'Europa, on es cultiva. També se'n fan licors, són tintorials i havien servit per a donar color al vi. Com que les seves branques tenen una medul·la que s'extreu amb facilitat, és molt comú convertir-les en flautes o sarbatanes.



Servera *Sorbus domestica*

Diuen que la serva era el fruit favorit de Carlemany. Cultivada durant segles a tots els vergers, avui la trobem plantada en molts marges de conreus i espontània en boscos de mitja muntanya. Ja no es cultiva perquè creix molt a poc a poc i perquè té una particularitat: els seus fruits són deliciosos si es mengen ben madurs, però quan són verds són tan astringents que, segons ens han dit, qui és capaç de menjar-ne 7 pot canviar de sexe! Amb la seva fusta es feien els tacos dels carnisers i avui dia és de les fustes europees més preuades.



Rosella *Papaver rhoeas*

Rosella, rovella, ruella, puputs, l'abundantíssima 'mala herba' dels sembrats és probablement la planta que té més noms populars en català. I també té molts usos que en fan sens dubte una molt bona herba: la seva fulla quan és tendra és boníssima en amanida, les llavors pels pastissos o per la bronquitis, els pètals per maquillar-se, les poncelles i les flors per a jugar...

La Ruta de les Licoreres

ARBECA

L'hora del vermut, dinar amb una copa de vi, anar a fer birres o anar de copes, **l'alcohol és present en molts dels rituals moderns més habituals**. Així i tot, d'on venen les begudes que ens embriaguen? Abans de la industrialització, **moltes begudes alcohòliques es produïen localment i a nivell casolà**. Cada casa tenia les seves tècniques i les seves receptes, en funció dels gustos de cadascú i, també, de les malalties més comunes dels membres de la família. I és que **moltes begudes espirituoses eren medicines**, formes de **conservar els principis actius** de les plantes en solució alcohòlica.

Per això, **gairebé totes les plantes aromàtiques i medicinals** del nostre entorn havien entrat en receptes de vins, licors, vermuts i altres begudes espirituoses.



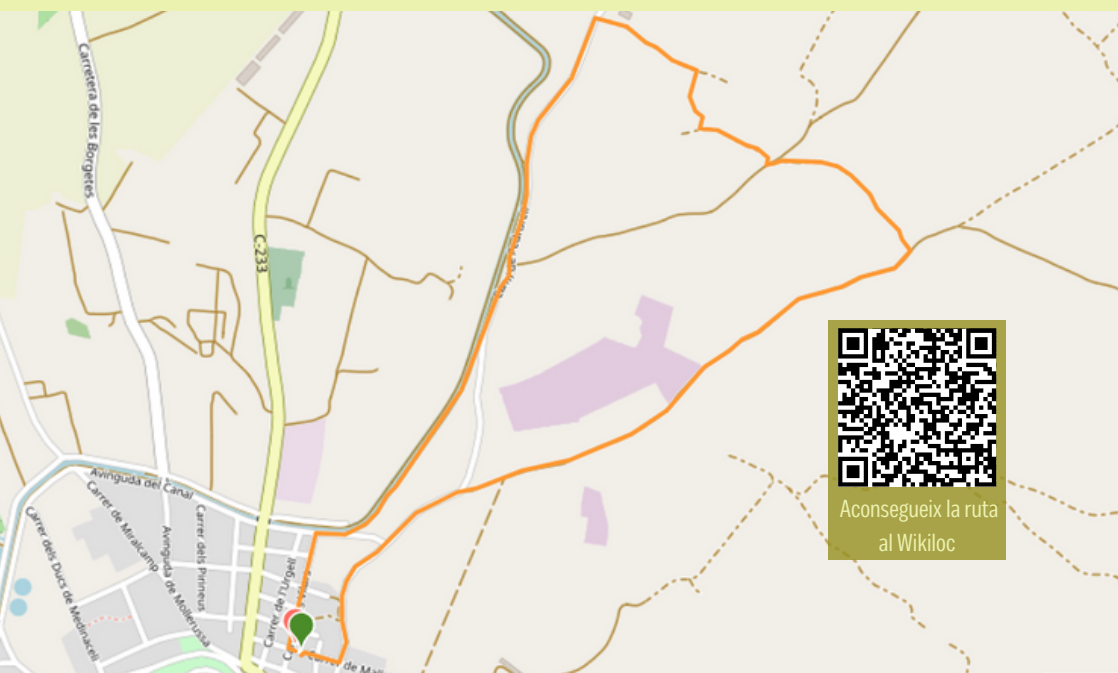
Sobre la ruta:

- **Distància** 4,89 km
- **Durada aproximada** 2 h caminant sense presses
- **Dificultat** Fàcil
- **Desnivell acumulat** 32 m

Aquesta és una **ruta circular** que comença i acaba a l'**obrador compartit de la cooperativa Tres Cadires, a Arbeca**.

L'itinerari discorre per la **zona de secà** del terme d'Arbeca i és una incursió en l'**espai natural protegit dels Secans de Belianes-Preixana**, declarada **zona ZEPA**. Un paisatge auster, que sembla desagraït, però que amaga molta més riquesa florística que la zona de regadiu. En uns pocs metres quadrats es poden trobar multitud d'espècies diferents, especialistes de la resiliència, adaptades al clima àrid, al sòl pedregós i pobre en nutrients.

Gaudiu de la ruta, del paisatge de secà i dels seus innombrables tresors!



Aconsegueix la ruta
al Wikiloc

Les 4 destacades:



Espernallac *Santolina villosa*

L'espernallac és una de les plantes que es cullen per Sant Joan i una indispensable de la farmaciola natural. S'utilitza com a antisèptic, per a les irritacions de la pell, esgarrapades, cops i esquinços, contra úlceres gàstriques i llagues a la boca, és digestiu, estomacal i vermífug, i s'ha emprat per allunyar puces i polls de corrals i animals de companyia. Entra en moltes receptes de licors i tenyeix la llana de groc. S'utilitzava per a les catifes de corpus, per a fer rams de flors seques i és una planta molt interessant en xerojardineria. Els seus capítols florals, rodonets i daurats al capdamunt d'una tija llarga i flexible, són perfectes per a fer-se anells, arracades i altres joies efímeres.



Lledoner *Celtis australis*

El lledoner dóna bona ombra i per això s'ha plantat des de l'Antiguitat a la vora de camins, en places i jardins. De la seva fusta en feien forques, a més de mangales i els mànecs de les eines del camp. La seva fulla es dóna als ramats i es pot podar tantes vegades com es vulgui, que sempre rebrota! Els seus fruits són comestibles i molt bons, tot i que tenen més pinyol que no pas polpa. Per això són simples llaminadures silvestres, més utilitzades en sarbatanes de canya o saüc, que no pas per a menjar a taula. Al sud de França se'n fa el 'licor de finestres', que rep aquest nom per què l'ampolla on maceren els lledons en aiguardent s'acostuma a penjar a una finestra de la casa.



Llentiscle *Pistacia lentiscus*

Tot i que en realitat el llentiscle és un arbre, la utilització de la seva fusta per ebenisteria, el pasturatge i els incendis fan que gairebé sempre el veiem en forma arbustiva, i per això se l'anomena 'mata'. Té nombroses propietats medicinals i de la seva resina se n'extreu el màstic, que s'utilitza com a masticatori, en la preparació de vernís o per a fixar vidres. El màstic era, en l'Antiguitat, una espècie molt preuada que a Grècia encara s'utilitza, se'n fa un licor i dona gust a l'ouzo. Com que les seves fulles conserven el color i l'aroma fins bastant després de ser collides, sovint s'utilitzaven per a adornar el pessebre. Actualment es talla de forma massiva per exportar a tota Europa i fer-ne rams i corones, per això s'està estudiant regular el seu aprofitament.



Ruda *Ruta chalepensis*

Sovint es diu que la ruda fa pudor, tot i que hi ha a qui li agrada. En tot cas, la seva olor forta i inconfusible ens avisa de la seva toxicitat i ens convida a ser prudents amb el seu ús. Té fama de ser planta de bruixes i gitanes, potser perquè és abortiva. La majoria de la gent la tractava amb precaució: tothom la coneixia i sabia on es feia, però només la utilitzaven pels animals i deixaven que fossin els herbolaris i remeiers experts qui en prescrivissin el seu ús. Avui en dia, el més habitual és posar-lo a ratafies i licors, igual que el seu parent proper el gitam (*Dictamnus hispanicus*), que és molt valorat al país valencià.

LES 45 INDISPENSABLES

Hem seleccionat **45 plantes** que creiem són les més representatives del nostre paisatge i que tothom hauria de conèixer. La majoria són molt comunes, són aquelles que trepitgem, les que ens donen ombra, les que ens esgarrapen quan passem, les que apareixen als camps i als jardins quan ningú les mira. Són també **les principals plantes companyes**, les que les societats rurals han emprat per a tota mena d'usos: plantes comestibles, medicinals, per l'artesanía o la construcció. I també plantes per jugar, plantes màgiques, plantes odiades, plantes admirades... **Aquest llistat us acompanyarà en les 3 rutes**, per completar un viatge d'interpretació per la vegetació del nostre entorn, per recordar que tenim a tocar un munt de recursos de tota classe.

Fixeu-vos en totes aquestes plantes, apreneu a reconèixer-les i escolteu-ne les històries, toqueu-les, oloreu-les i tasteu-les, recol·lecteu-les i cultiveu-les!



A tenir en compte a l'hora de recol·lectar:

La natura és **generosa si la cuidem**. Quan recol·lectem, forçosament estem pertorbant el medi i, per tant, hem de procurar minimitzar el nostre impacte.

No collim més del que necessitem i no ens n'enduem si veiem que n'hi ha pocs exemplars.

Només collim si sabem identificar bé la planta. Siguem prudents i evitem confusions amb espècies tòxiques!

Llegenda d'usos i rutes



Alimentació



Medicina



Veterinària i
alimentació animal



Ruta de les
Tintòries



Artesania,
oficis i indústria



Tèxtil i tints



Begudes



Ruta de les
Comestibles



Jocs i joguines



Simbologia i
valor cultural



Altres usos



Ruta de les
Licoreres

Aladern *Rhamnus alaternus*



Botja pudent *Artemisia herba-alba*



Alzina *Quercus ilex*



Bufalaga *Thymelaea tinctoria*



Aranyoner *Prunus spinosa*



Canya xisca *Phragmites australis*



Arç blanc *Crataegus monogyna*



Colitxos *Silene vulgaris*



Argelaga *Genista scorpius*



Dent de lleó *Taraxacum campylodes*



Botja *Dorycnium pentaphyllum*



Esbarzer *Rubus ulmifolius*



Espart bord *Lygeum spartum*



Espernallac *Santolina villosa*



Espígol *Lavandula latifolia*



Figuera *Ficus carica*



Fonoll *Foeniculum vulgare*



Gavernera *Rosa canina*



Ginebró *Juniperus communis*



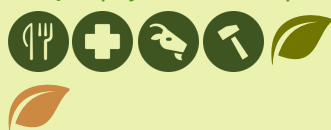
Heura *Hedera helix*



Hipèric *Hypericum perforatum*



Jonça *Aphyllantes monspeliensis*



Lledoner *Celtis australis*



Llentiscle *Pistacia lentiscus*



Llicsons *Sonchus tenerrimus*,
S.oleraceus, *S.asper*



Magraner *Punica granatum*



Maleïda *Linum tenuifolium*



Malrubí *Marrubium vulgare*



Malva *Malva sylvestris*



Olivera *Olea europaea*



Panical *Eryngium campestre*



Pi blanc *Pinus halepensis*



Pimpinella *Sanguisorba minor*



Plantatge *Plantago lanceolata*



Ravenissa *Diplotaxis eruroides*



Rogeta *Rubia peregrina*



Romer *Rosmarinus officinalis*



Rosella *Papaver rhoeas*



Timó *Thymus vulgaris*



Roure, Reboll *Quercus faginea*



Vesc *Viscum album*



Ruda *Ruta chalepensis*



Saüc *Sambucus nigra*



Sempreviva *Helicrysum stoechas*



Servera *Sorbus domestica*



IMPULSORS

JOHN FIL, SCCL

Cooperativa tèxtil situada a l'Espulga Calba amb 50 anys d'experiència i història, referent del cooperativisme.

AL CENTRO LA VIDA, SCCL

Cooperativa impulsora d'activitats de dinamització territorial que aposten per la revalorització dels pobles i el repoblament.

TRES CADIRES, SCCL

Cooperativa que es dedica a la fabricació de licors agroecològics i a la dinamització local.

CORREMARGES, SCCL

Cooperativa que treballa l'etnobotànica de manera transversal, la recuperació i divulgació dels usos populars de la vegetació.

PONTELANA, SCCL

Cooperativa jove que neix de Paisatges Cooperatius, fan tintures i filen llana sosteniblement, també treballen en un model de recol·lecció de plantes silvestres controlat i alhora protector del mosaic agroforestal.





Paisatges Cooperatius és un projecte impulsat per diverses cooperatives de les Garrigues Baixes i la Vall del Corb per posar en valor la vegetació silvestre del nostre entorn i fomentar-ne un aprofitament sostenible. Canviem la mirada sobre el paisatge i cooperem amb ell per fer viure els nostres pobles!

HO IMPULSA:



PROMOU I FINANÇA:

La Generalitat de Catalunya - Departament d'Empresa i Treball



Generalitat de Catalunya
**Departament d'Empresa
i Treball**



**economia
social**



MINISTERIO
DE TRABAJO
Y ECONOMÍA SOCIAL



MINISTERIO PÚBLICO
DE OBRAS PÚBLICAS
SEPE
INSTITUTO
NACIONAL DE
FOMENTO EMPLEO