



a PAM



**El fulletó
de l'ACPPAM**

**Nº 3
Hivern 2004**

Felices Festes, Bon Nadal i Millor 2005 !!!!!

Què? Ja estem al 2005? Aaahhhhh!!! El temps no passa volant, passa a la velocitat de la llum !!!!!!!!

I des del 'Pam a Pam' també ens fem propòsits de cara al nou any, i el nostre (com que no fumem) és simplement el de continuar existint. I continuar existint amb dos objectius bàsics: donar informacions útils i interessants, i mantenir units els interessats en la producció de plantes aromàtiques i medicinals.

I bones festes i a celebrar-ho amb les amistats i la família d'allò més bé!!! I, és que, com diuen els de La Trinca:

No ve d'un PAM!!! ... a pam a pam a pam a pam a pam a pam a pam ..

ALEGRIA !!!!!

I us continuem animant a que feu tots les aportacions que us semblin necessàries per publicar a la revista. Envieu-les a: acppam@ctfc.es o per telèfon: 973 481752.



BON NADAL i FELICES FESTES

Avui... l'Àrnica:



L'arnica (*Arnica montana* L., Asteraceae) és una de les espècies més preuades en la fitoteràpia pirinenca i d'arreu d'Europa.

S'utilitza per les seves propietats antiinflamatòries i antiàlgiques per alleujar contusions, torçades, traumatismes i dolors musculars o de les articulacions, i també per suavitzar la pell.

Es fan servir els capítols florals, en forma de tintura o oli i sempre per via tòpica. La Comissió E alemanya desaconsella l'ús intern per via oral degut al seu gran efecte irritant de les mucoses i pel seu efecte d'estimulant cardíac. L'activitat terapèutica es deu principalment a **lactones sesquiterpèniques** (0.2-0.8%), tot i que també conté **flavonoides** (0.4-0.6%) i **oli essencial** (0.2-0.35%).

Per fer un remei a base d'arnica, caldrà collir els capítols quan la flor comença a obrir-se, perquè és molt atacada per una mosca que la fa malbé.

Per tractar cops, torçades, dolors i contusions es poden aplicar les tintures següents:

- o **Tintura alcohòlica per cops:** maceració dels capítols en alcohol etílic, anís (per cremades), aiguardent, rom o bé una mescla d'anís i alcohol etílic.
- o **Tintura pel dolor de les articulacions:** maceració en alcohol etílic d'arnica, herba de cop (*Hypericum perforatum*) i romani (*Rosmarinus officinalis*).
- o **Tintura per contusions:** maceració d'arnica en vinagre.

I pels cops o traumatismes que tenen ferides obertes farem servir només un oli d'arnica:

- o **Oli per ferides i nafres:** maceració en oli d'oliva.

I si volem tenir una pell suau prepararem la següent tintura:

- o **Tintura rejuvenidora i suavitzant de la pell:** maceració en alcohol d'arnica, herba de cop (*Hypericum perforatum*), llimona (*Citrus limon*), espigol (*Lavandula angustifolia*) i pastanaga (*Daucus carota* subsp. *sativus*).

Stage en France:

L' 'Institut Rural', situat al sud de la Bretagne, organitza un *stage* de formació en Plantes Aromàtiques i Medicinals. Pel què sembla és molt interessant i us podem garantir que un dels professors és un gran coneixedor de la fertilitat del sòls.

Els curs es realitza del 9 al 27 de maig i te una durada total de 105 hores. El temari és el següent: bases de botànica, el comerç nacional i internacional de PAM, la reglamentació, els principis actius, els criteris qualitat, el cultiu, la recol·lecció i l'assecat.

Per a més informació: 973.48.17.52 (Àrea de Productes Secundaris del Bosc).

LES RECEPTES:

Maionesa amb menta

Ingredients:

- 1 ou
- ¼ de litre d'oli
- ½ ceba tendre,
- menta picada,
- unes gotes de vinagre de sidra,
- sal.

La maionesa es prepara de la forma habitual. La maionesa preparada amb aquests ingredients té un gust molt suau, molt apropiat per a acompanyar verdures, peix, cereal, etc,... a diferència de la maionesa feta amb all, que és més apropiada per a acompanyar una carn cuinada amb forta dosi de sal i foc.

Receptes del llibre: *Brots de Salut-Plantes Oloroses 2-* d'Anna Carreras (Ed. CYAN, 1988).

Crema d'api

Ingredients:

- dues cebes o porros (no llenceu la part verda, forma part de la recepta!)
- 1 api petit,
- brou de verdures o bé aigua,
- flocs de civada o dues patates mitjanes,
- sal.

Ofegueu la ceba i quan sigui cristal·lina hi afegiu l'api, separant-ne una mica per picar-lo després. Ofegueu-ho tot junt, afegiu-hi el brou i ho deixeu coure tot junt uns 30 minuts. Després hi afegiu els flocs i la sal i ho deixeu coure uns 20 minuts més. S'apaga el foc i es deixa reposar. Es pot passar per la trituradora o la batidora perquè quedi més fi. Es pot servir fred o calent, amb api picat per sobre i una rodanxa de ceba.

Internet:

Les webs de plantes aromàtiques a Catalunya:

Web de distribució de PAM:

www.mercatpam.com

Web de l'Associació Catalana de Plantes Aromàtiques i Medicinals:

www.acppam.tk

Web de l'Àrea de Productes Secundaris del Bosc:

www.ctfc.es

Web de Producció de Plantes Aromàtiques i Medicinals:

pam.ctfc.es

i el **Fòrum!!** Un lloc de discussió sobre les PAM, on pots plantejar les teves inquietuds, dubtes i opinions (hi pots accedir des de pam.ctfc.es).

Una mica d'història:

D'on prové el nom de les FORMES GALÈNIQUES?

Les formes galèniques són les associacions definides quantitativa i qualitativament d'un o més principis actius dosificats a partir de diferents plantes. Es cerquen les millors formes de medicaments (infusió, càpsules,...), fàcils d'administrar i capaces de limitar els efectes secundaris desitjables, sense deixar de ser segures pel pacient.



El nom és en honor a **Claudio Galeno** (129-199 D.C., Pergamo) metge romà que s'interessà especialment en la manera de preparar i conservar els medicaments i que intuï la noció de 'dosi eficaç'. També fou el pioner en consignar per escrit la composició i mètodes de fabricació dels remeis dispensats al malalts.

Galeno va escriure més de 400 obres, entre elles, *De Simplicibus*, un llibre de receptes mèdiques amb un total de 130 antidots i preparacions medicinals; aquestes preparacions es coneixen com a fórmules galèniques.

Informació extreta de: Manich, G. 2003. Les plantes Medicinals. Treball de batxillerat.

FIRES i ACTIVITATS:

- *Museu Trementinaires*. Tuixén. Horari: Dissabtes i diumenges: d'11 a 14 h i de 17 a 20 h. Estiu, Nadal i Setmana Santa: obert cada dia. Per a visites concertades: Tel. 973 37 00 30.

- *Herbonatur*. Barcelona. 17 a 19 de desembre de 2004. www.geyseco.com/herbonatur.htm

- *Saló Internacional de l'Agricultura (SIA)*. París. 26 de febrer a 6 de març de 2005.

- *FIMA Tecnologías Agrícolas*. Maquinària agrícola. Saragossa. Del 5 al 9 d'abril de 2005.

- *International Conference on Industrial Crops and Rural Development*. Congrés internacional on, entre d'altres cultiu industrial, es presentaran estudis en *Bioproducts* (condiments, cosmètics, aromàtiques, medicinals, insecticides,...). Múrcia. Del 17 al 21 de setembre de 2005. www.aaic.org/2005mtg.htm

...i què hi diuen els inspectors d'hisenda?



La farigola és la nostra planta, ja que així detectem els *Thymus vulgaris* !!