



**El fulletó
de l'ACPPAM**

**Nº 4
Primavera
2005**

La PRIMAVERA la sang altera !!!

I aquest passat mes de febrer des de l'Àrea de Productes Secundaris del Bosc vam anar a la fira de Biofach, a Nurenberg. Biofach és la fira més important de productes ecològics i hi participen tots els països del món.

I quin goig veure que el sector de les PAM hi és representat !!

A la fira vam poder veure productors, transformadors, distribuïdors, envasadors,... productes elaborats a partir de PAM: planta seca, planta en pols, olis essencials, extractes,... i tots els productes on s'utilitzen PAM ecològiques: cosmètics, menjars preparats, infusions, condiments, espècies, tints,...

I és clar el sector ecològic no és la 'panacea', i a l'hora d'engegar un negoci queden moltes *males herbes*... però posats a produir amb una determinada qualitat, més val buscar un sector que ho valori.

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



Amb el suport de:
**Generalitat de Catalunya
Departament d'Agricultura,
Ramaderia i Pesca**

Posa't guap@ !!: els cosmètics naturals

Ja sabem que el què mengem i la vida que portem condicionen el nostre grau de benestar, però a vegades, amb l'ajut d'algun cosmètic (natural, és clar) podem sentir-nos molt millor. I és que tot allò que ens posem sobre la pell és igual d'important que allò que mengem, i per això, el seu origen natural és tan valorat.

Però, què es un **cosmètic natural**? Els cosmètics naturals es caracteritzen per estar elaborats a partir de productes naturals (és a dir, no han estat sintetitzats artificialment) vegetals i minerals (en la majoria de cosmètics naturals s'utilitzen plantes aromàtiques o medicinals).



S'obtenen mitjançant tècniques que mantenen les propietats dels seus components i s'utilitzen tècniques respectuoses amb el medi ambient (tant en la producció de les matèries primeres com en el processat). Els seus envasos són reciclables i no s'han realitzat assaigs amb animals. S'ha de tenir en compte que aquests cosmètics no sempre tindran la mateixa presentació, textura i color que els convencionals, i que tindran una caducitat.

Fins ara no existeix una única normativa europea que reguli els cosmètics naturals i/o ecològics (la normativa ecològica actual –Reglament 2092/91- només certifica productes agroalimentaris). A Catalunya una empresa francesa certifica cosmètics ecològics, però en general les empreses catalanes no utilitzen cap segell de qualitat.

LES RECEPTES:

Licor de MARIA LLUÏSA

500 ml de alcohol per a licors de 90°
50 fulles de maria lluisa (60 si són petites)
500 g de sucre
500 ml de aigua

Posar les fulles en alcohol en un recipient de vidre que tanqui bé.
Deixar macerar durant 15 dies. Passat aquest temps, filtrar i posar en un recipient.
Preparar un almivar fent bullir l'aigua amb el sucre durant 10 minuts i deixar refredar, filtrar i barrejar amb l'alcohol.
Quan està fred es pot embotellar.
El licor és més bo amb fulles collides durant el període de juny-setembre quan la planta està florida.
És molt bo si es pren fred.

Xampú amb oli d'oliva

½ cullerada de moca de bórax ⁽¹⁾
1/4 de litre d'oli d'oliva
½ litre d'aigua bullent

Es tira l'aigua bullent damunt del bórax i de l'oli. Es deixa refredar i llavors s'embotella. S'ha d'agitar bé abans de fer-lo servir.

⁽¹⁾ El bórax és un *borat de sodi*, una sal mineral que es troba en dipòsits alcalins i que s'utilitza com a agent netejador.

Una mica d'HISTÒRIA: les plantes en la prehistòria

No sabem quan començà l'ús de les plantes medicinals amb finalitats curatives, però una primera prova que ens demostra que entre els homínids es coneixien les plantes medicinals, és el descobriment d'una tomba d'un home Neanderthal que va viure fa 60000 anys a la zona de l'actual Iraq, concretament a Shanidar. Al seu costat es trobaren restes de pol·len i herbes que, un cop analitzades, es veié que corresponien a 8 espècies de plantes medicinals. Segons els arqueòlegs, segurament pertanyien a un xaman amb coneixements avançats en l'ús de les plantes medicinals. Aquestes plantes encara són utilitzades avui en dia pels habitants de la zona.



També, en unes coves peruanes usades fa 2000 anys, abans que aparegués la civilització Inca, es trobaren sacs de coca amb llipta (una cendra de la quina que es combina amb les fulles de coca per mastegar-les).

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

Les PAM al jardí:

Ei, això ja es mou! I és que els ocells no paren de cantar per indicar-nos que el fred s'acaba.

I amb tot això, cal començar a plantar les aromàtiques.

✿ *Les plantes anuals*, tals com el julivert, l'alfàbrega, el cibulet, el marduix... que es sembren a partir de llavor.

Les podem plantar primer en testos petits (podem aprofitar els envasos del iogurts o les oueres) amb grava fina i compost i, quan germinin, trasplantar-les a un test més gran o a l'hort. O sembrar-les directament al lloc on aniran plantades. Però sempre és millor si estan a prop de la cuina. S'han de regar sovint per a que la terra no s'assequi.



✿ Per altra banda *les plantes plurianuals, que reproduïm a partir d'esqueixos*, com la maria llúisa, el romani, l'espigol, la sàlvia, l'estragó, el llorer, el timó, la lavandula, ...

En aquest cas, durant els mesos de maig a juliol, agafarem una branca de fusta verda (una branca tendra, que quan la trenquem per dins és verda) i l'enterrem dins del test de manera que un o dos nusos quedin enterrats i varies fulles quedin al descobert. Regarem de forma abundant de manera que la terra no s'assequi, però evitant que l'aigua s'entolli, ja que són sensibles a la humitat. La planta ha de treure arrels. És millor realitzar varies proves ja que no és fàcil que arrelin.

✿ *Les plantes plurianuals, que també plantem a partir de llavor*, com l'equinàcia, la farigola, la sàlvia, l'orenga, la sajolida,...

Seguirem les mateixes indicacions que les plantes de llavor anual, però les plantarem en llocs on no les tocarem durant varis anys.

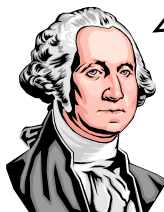
FirEs i acTiviTaTs:

- **FIMA Tecnologías Agrícolas.** Maquinària agrícola. 5-9 d'abril, 2005. Saragossa.
- **Fira Natura. Medi ambient i qualitat de vida.** 22-24 abril, 2005. Lleida. www.firanatura.org
- **Curs Introducció de Plantes Aromàtiques i Medicinals.** 7, 14 i 21 de maig, 2005. Àrea Productes Secundaris de Bosc. Centre Tecnològic Forestal de Catalunya, Solsona. 973.48.17.52.
- **Biocultura. Fira de les Alternatives i el Consum Responsable.** 5-9 de maig, 2005. Barcelona. www.vidasana.org
- **Fira de Sant Pons o dels herbolaris.** 11 de maig, 2005. Ciutat Vella. Barcelona.
- **ExpoDietética. Salón de la dietética y los productos naturales del norte.** 12-15 de maig, 2005. Bilbao. www.bilbaoexhibitioncentre.com
- **International symposium on natural preservatives in food Systems.** 30-31 maig, 2005. Princeton, NJ, EEUU.
- **Fira d'herbes remeieres i productes artesans.** 5 de juny, 2005. Vilanova de Sau.
- **Fira de ses herbes.** 11 i 12 de juny, 2005. Selva, Mallorca.
- **Firapam. Fira de plantes aromàtiques i medicinals.** 23 i 24 (tallers, jornades, conferències) i 25 i 26 (fira), de juny, 2005. Tremp.
- **Cursos Sotasingles** (botànica medicinal, fitoteràpia, olis essencials i aromateràpia, preparacions casolanes,...) . Abril, març, juny, juliol, 2005. Vilanova de Sau. Tel. 93.884.71.04. www.sotasingles.com
- **Cursos de Plantes Aromàtiques i Medicinals Herboristeria Nogué.** Abril, maig, juny, setembre, octubre, 2005. Ossera. Tel. 973.29.82.28/608.93.83.48.
- **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,...). 17-21 de setembre, 2005. Múrcia. www.aaic.org/2005mtg.htm
- **The labiatae: advances in production, biotechnology and utilisation.** 22-25 de febrer, 2006. Sanremo, Itàlia.
- **Museu Trementinaires.** Horari: Dissabtes i diumenges: d'11 a 14 h i de 17 a 20 h. Estiu, Nadal i Setmana Santa: obert cada dia. Tuixén. Per a visites concertades: Tel. 973 37 00 30.

L'acudit...

(que no sempre fa gràcia...)

LA CONSULTA DEL Dr. McWALET:



I recordeu...
per molt que diguin que
el timó és un 'Natural
Preservative',
no us penseu que penjant
branquetes pel dormitori
s'evita l'embaràs !!!!!