

En aquest taller farem de botànics tot fent un herbari i aprendrem a observar detingudament algunes de les espècies més pròpies de plantes aromàtiques i medicinals mediterrànies, les seves propietats i com les podem assecar per conservar-les.

Axí les podrem tocar, olorar i tenir-ne per tant un coneixement molt més complet del que ens faciliten només les imatges o bé els textos.

Els antics estudiosos de les plantes no podien fer amb tanta facilitat com nosaltres fotos i obtenir informació de les plantes a internet. Per això era molt important fer un herbari on guardaven la seva col·lecció de mostres de plantes assecades i així podien estudiar la seva forma, color, textura... A més, amb un herbari ens podem adonar de la seva textura, grandària real, olor etc.

En un herbari identificarem la planta i descriure'm les seves característiques. També podem descriure les seves propietats, hàbitat, lloc de recollida, forma, parts de la planta, propietats medicinals, ... Les plantes un cop assecades, es poden fer servir per fer composicions florals, manualitats, joies....

Per què assequem les plantes?

Les plantes són éssers vius que contenen una gran proporció d'aigua. Si les guardem en una bossa de plàstic tal i com les collim, veureu que en pocs dies es tornen negres i es floreixen. Si en canvi les deshidratem, és a dir les assequem se'ns conservaran per molt de temps amb perfectes condicions.

Perquè una planta s'assequi correctament cal que perdi l'aigua que conté, que estigui en un lloc fosc, càlid i airejat. De manera professional les plantes aromàtiques s'assequen en assecadors que normalment són grans calaixos a les fosques i en una habitació amb escalfor. A casa, podeu fer-ne farcellets i penjar-los del sostre, cap per vall. Un cop secs ja podem fer rams per decorar, per ficar en els armaris o separar la fulla de la tija i guardar la planta en pots de vidre o sacs de roba. Així ens podem fer infusions tot l'any!!



Què conté

- 25 Premses (2 fulloles + 1 joc de cargols/per nen)
- paper d'estrassa o secant.
- Esqueixos de plantes aromàtiques (segons temporada): 5 varietats convenientment identificades.

Material que cal preparar des de l'escola:

- Llapis i colors



Començarem identificant i assecant unes quantes plantes aromàtiques que us facilitem

SÀLVIA: DEPURATIVA I ANTISÈPTICA



La Sàlvia (*Salvia officinalis*) va ser considerada una planta altament medicinal des del romans, gràcies a les propietats desinfectants i depuratives de la sang, per això es feia servir per netejar les ferides i combatre les infeccions.

FARIGOLA: ANTISÈPTICA I DIGESTIVA



La farigola (*Thymus vulgaris*) es caracteritza per tenir una alta concentració de principis actius bactericides pel seu alt contingut en thymol. És molt saludable fer-se una sopa de farigola un cop a la setmana. Es pot afegir a qualsevol plat, especialment indicada en plats de difícil digestió i al que els aportarà a més antioxidants i un gust molt característic.

MENTA: DIGESTIVA, ANTIINFLAMATORIA I DESCONGESTIONANT



La menta (*Mentha piperita*) és una de les plantes més abundants. Les mentes són plantes d'aroma molt refrescant. Les seves fulles són tendres i amb un característic olor propi del mentol.

ROMANÍ: ESTIMULANT I RELAXANT MUSCULAR



El Romaní (*Rosmarinus officinalis*) és una planta activadora del sistema nerviós, estimula la circulació sanguínia i és un protector del fetge. És altament desinfectant i combat l'esgotament físic.

MARIA LLUISA: DIGESTIVA I RELAXANT



La Marialluïsa (*Aloysia citriodora*) és un arbust procedent d'Amèrica del Sud. Té un aroma molt cítric i agradable. Bàsicament es fa servir com a planta digestiva i també té efectes relaxants.

ALFÀBREGA: DIGESTIVA i DESINFECTANT



L'alfàbrega (*Ocimum basilicum*) és una planta originària de l'Índia. té propietats digestives, estimula la gana i evita els còlics. A la cuina és un ingredient imprescindible d'amanides i salses com la salsa pesto.

Què Farem?

- Aprendre a assecar les plantes : a saber que les plantes tenen humitat i que cal assecar-les per conservar-les.
-
- Prendre consciència de la diversitat de formes, colors i olors.
-
- Observar la morfologia: aprendre a descriure una planta a partir de les característiques de les seves parts (fulla, tija, fruit, flors...)
-
- Aprendre que les plantes tenen un nom científic i un nom comú

Com ho farem?



1. Es reparteix el material per fer la premsa: 2 fullols per alumne, 4 cargols, 4 femelles, 12 folis de paper secant.
2. Un cop tenen el material, comencem a montar la premsa: posem els 4 cargols pels forats de la fullola i posarem 1 full de paper. Ja podem començar a presentar les plantes.
3. Presentarem planta per planta: observarem quina forma té, quines olors, quina textura.... i entre tots farem una descripció morfològica.
4. Escriurem en el paper el nom de la planta: el nom popular i el nom científic. També podem escriure altres informacions com les seves propietats i aplicacions.
5. Un cop ja hem treballat suficientment una planta posem al segon full en la premsa i passem a presentar la segona planta. I així successivament fins a presentar-les totes.
6. Per acabar la premsa haurem de posar la segona fullola i cargolar les femelles fins a premsar fortament. El paper d'estrassa anirà absorbint la humitat de les plantes. També podem decorar la premsa amb dibuixos.
7. Al cap d'una setmana observarem com van evolucionant les plantes. Una vegada ben seques podem desmuntar la premsa i fer l'herbari, és a dir retallar el full on es troba cada planta i emmarcar-lo o bé fer-ne un quadern, tot posant entre mig de cada planta un full de paper de seda.



Què hem après?

1. Per què fem un herbari?

2. Què passaria sinó assequèssim les plantes?

3. Què podem fer amb les plantes assecades??

4. Quines són les condicions per assecar correctament les plantes?

Què més podem fer?

- Confeccionar un herbari de les plantes i arbres que tenim al voltant de casa nostra i de l'escola. Identificarem cada planta i descriurem les seves característiques principals.
- Realitzar alguna activitat artística amb les flors seques: podem fer un mandala de flors i fulles, un punt de llibre, folrar una llibreta, fer un quadre....