

# col·laboració

Plantes. Usos propietats i història

Clara González

Xicoira (*Cichorium intybus*)



Foto: Clara González

La xicoira és una planta perenne, que si té bona terra, pot arribar a fer 1 metre d'alçada, encara que normalment sol tenir 2 o 3 pams i és molt ramificada. A la nostra flora hi ha poques espècies amb flors de color blau, aquesta sense dubte és la més freqüent. Surt als camps, a la vora dels camins, i pertot arreu. Floreix al començament de l'estiu, i es recol·lecta quan la planta està amb flor. L'arrel s'arrenca després de florir la planta, si és gruixuda, es pot obrir per facilitar la dessecació, i es posa a assecar al sol.

Aquesta espècie és tònica, aperitiva i estomacal. Les fulles i les flors s'utilitzen en infusió, es poden usar fresques o seques, la tisana és amargant, i ajuda a digerir després de dinars abundants. Les arrels s'utilitzen per al mateix.

Les fulles de les plantes tendres, o les que broten a la primavera, de les plantes silvestres, formen part d'amanides populars aperitives i de fàcil digestió. La gent del camp en fan ús i la tenen per aperitiva tònica i diürètica. Aquesta planta es cultiva des de fa anys. Al segle XVII els cultius van ser molt importants i notables en molts països europeus.

Durant el bloqueig que Napoleó va fer de molts ports europeus, la xicoira es va fer popular com a substitut del cafè i avui en dia s'afegeix per equilibrar el seu sabor i contrarestar l'acidesa.

A Espanya segons un Ordre del Ministeri d'Agricultura de 1958, les províncies de Segòvia, Valladolid, Toledo, Sòria, Astúries i Viscaia es declaren productors tradicionals d'aquesta planta, i fora de l'àrea d'aquestes províncies el cultiu és prohibit. Tot i això la superfície destinada a les plantacions d'aquesta espècie està limitada per l'Estat.

A més d'aquesta varietat de xicoira que es destina a la producció d'arrel, existeixen altres varietats de les quals s'aprofita la fulla com a verdura, per menjar crua en amanides, si es cultiven com les escaroles, a la foscor, per donar fulles blanques.

La xicoira *artense* és una planta biennal que té l'arrel molt desenvolupada, l'escorça d'aquesta arrel, torrada i preparada de diferents maneres, s'utilitza per substituir el cafè o per mesclar i preparar infusions.

## Fonoll (*Foeniculum vulgare*)

El fonoll és una espècie herbàcia, aromàtica, de color verd, que normalment no supera el metre i mig d'alçada. La tija és prima i força ramificada. Floreix a partir del juny i el fruit madura a finals de l'estiu i la tardor.

A la cuina té diverses aplicacions, ja que se n'aprofita el bulb, les fulles, la tija i el fruit. Se serveix per condimentar les amanides, sopes i salses, ja que estimula la digestió. També s'utilitza com a antídoto per les picadures de serps, com a repel·lent d'insectes i com a cosmètic facial. Conté vitamina C, greixos, fibres, i diferents minerals com el calci, el ferro, i el magnesi.

Aquesta planta ja era utilitzada pels antics egipcis, els romans en conservaven les tiges i les fulles en vinagre i sal per consumir-les com a verdures, també era coneguda pels farmacòlegs de l'antiguitat clàssica, sobretot per les seves virtuts com a condiment, verdura i herba medicinal.

Durant l'edat mitjana gaudí de gran fama i de les terres mediterrànies els monjos benedictins el traslladaren a l'Europa central. Més tard els espanyols el portaren a Amèrica, on avui dia creix silvestre en llocs com la Pampa argentina, on gaudeix de bona fama sobretot per curar les malalties oculars.



Foto: Clara González

Els fruits contenen del 2 al 6% d'essència de fonoll i fins al 12% d'oli que es troba a la llavor, això fa que aquesta planta sigui molt adequada per a l'extracció de matèries bàsiques que es poden utilitzar en la indústria perfumista. L'essència de fonoll és incolora o lleugerament groga, i de gust dolç. El principal dels seus components és l'anelol, fins a un 60% el mateix component que l'essència de l'anís. La virtut més important és la carminativa, li segueixen la diürètica i l'aperitiva. Aquesta planta mediterrània es pot trobar silvestre als camps sense cultivar i a la vora dels camins.

## Bibliografia

- Árboles i arbustos*, Editorial Everest, SA. 2008.
- BOADA, Martí; *els fruits silvestres. Ecologia i cultura*. Galàxia Gutenberg Cercle de lectors 2005.
- Botànica, guía ilustrada de plantas*. Künemann. 2006.
- BUENO, Mariano; *El huerto familiar ecológico*. RBA Libros, SA. Barcelona. 2004.
- CHANES, Rafael. *Deodendron*. Barcelona: Ed. Blume. 2002.
- El mil plantas, Guía de las plantas de los viveros de España*. Editorial Maxi. 2002.
- FONT QUER, Pío; *Plantas medicinales. El Dioscórides renovado*. Editorial Labor, SA. 1995.
- Guía de frutos de la tierra*, Ediciones Grijalbo, SA. 1989.
- LATORRE, José A. "Aproximació al coneixement de la biodiversitat de la finca del Mas Forès i el seu entorn" *Butlletí* 109, 110, 111, 112. Centre d'Estudis Alcoverencs. Alcover 2005, pàg. 52-82.
- LIPP, Frank J.; *Herbarismo*. Editorial Debate, SA. Madrid. 1996.
- PANADERA CLOPES, Josep M., *Plantas de muntanya*. 2008 Brau Edicions.
- Pascual, Ramon; *Guía dels arbusts dels països catalans*, Editorial Pòrtic S. A. 1990.
- ROMO, Ángel M.; *Frutos silvestres de la península Ibérica*. Editorial Planeta, S. A. Barcelona. 1996.

## Pàgines web

- <http://www.botanical-online.com/medicinalsfoeniculum.htm>  
<http://herbarivirtual.uib.es/cat-ub/especie/4041.html>