

# El Jardí del SanVi

Ací pots trobar tota la informació sobre les plantes que formen el nostre bonic jardí mediterrani.



**Nom comú:** Romaní - Romero

**Nom llatí:** *Rosmarinus officinalis*

**Nome comune:** Rosmarino

## **Propietats:**

El romer és una de les plantes aromàtiques més populars del Mediterrani; este arbust s'usa com a ingredient culinari i té moltes propietats medicinals beneficioses per a l'organisme: tònic estimulant, antiinflamatòri, carminatiu, antisèptic, antioxidant, bactericida, fungicida, digestiu, astringent, expectorant...

A València, és un ingredient habitual per a la nostra paella.

El terme "officinalis" és un epítet del llatí medieval que s'afegia a les plantes amb usos en medicina o herbolària.

## **Curiosità italiane:**

Nella cultura popolare italiana, il rosmarino si considera una pianta magica che è capace di proteggere dalle influenze negative e di attirare l'amore. Si diceva che se un uomo non riusciva a sentirne l'aroma, non meritava l'amore.

Si usava anche adornare le spose con ghirlande di rosmarino per augurare loro felicità e fertilità.



**Nom comú:** Lavanda

**Nom llatí:** Lavandula stoechas

**Nome comune:** Lavanda

**Propietats:**

Estes plantes s'usen des d'antic com a ornamentals i per a l'obtenció d'essències, aromatitzants i condimentàries.

La lavanda té diverses propietats beneficioses per a la salut:

És sedant, relaxant, combat l'ansietat i l'insomni.

Regula el to parasimpàtic i promou la relaxació.

És antiinflamatòria i analgèsica.

És cicatritzant, perquè accelera la curació de cremades i la regeneració dels teixits.

Ajuda al tractament de malalties respiratòries com la bronquitis, la grip i els refredats.

**Curiosità italiane:**

In italia, in Calabria, c'è il Parco della Lavanda, vicino al Parco del Pollino. Conviene visitarlo da giugno ad agosto, quando la lavanda fiorisce, ed è un vero spettacolo vederlo.





**Nom comú:** Cineraria maritima

**Nom llatí:** Jacobaea maritima

**Nome comune:** Cineraria

**Propietats:**

Té gran resistència a les temperatures extremes, pot resistir tant altes temperatures i sequera com temperatures de fins a -10 °C.

Una altra característica destacable de la cinerària maritima és la seua capacitat de resistència a estar prop de la mar.

La cinerària maritima, també coneguda com a herba grisa o cendrós de plata, és una planta medicinal que s'ha utilitzat durant segles en el tractament de malalties oculars.

Les seues propietats antioxidants i antiinflamatòries la convertixen en una opció natural per a previndre i tractar problemes de visió en forma de col·liris o gotes oftàlmiques.

No obstant això cal usar-la sota supervisió mèdica ja que esta planta pot provocar una intoxicació.

**Curiosità italiana:**

c'è una sottospecie di questa pianta che cresce solo in Sicilia e nei suoi arcipelaghi.



**Nom comú:** Salvia

**Nom llatí:** Salvia officinalis

**Nome comune:** Salvia

**Propietats:**

«Sàlvia» ve del llatí salvara, que significa «salvar» o «curar», a causa de les múltiples propietats que té la planta.

En temps antics els egipcis la utilitzaven per a tractar malalties digestives, asma i dolors bucal.

Per açò el seu cultiu s'ha escampat al voltant del món i és una planta comuna amb més de 160 espècies amb propietats medicinals, gastronòmiques i decoratives.

Les seues fulles s'usen a manera d'infusió, per a condimentar i aromatitzar carns i pastes.

Amb les seues flors es prepara una melmelada.

En infusió s'utilitza com a calmant, per a combatre la suor nocturna, contra el reuma, l'acalorament de la menopausa, el dolor menstrual i per tallar la secreció de llet en mares lactants. Externament s'usa per a llavar nafres i úlceres, combatre infeccions bucal i com a tònic per a detindre la calvicie i la caspa.

L'ús més difós és com components en dentífrics.

**Curiosità italiane:**

La salvia è molto usata in cucina, per esempio, per preparare gli gnocchi con burro e salvia.





**Nom comú:** Orenga - Orégano

**Nom llatí:** Origanum vulgare

**Nome comune:** Origano

**Propietats:**

Té activitat antioxidant, antimicrobiana, tònica i digestiva.

L'orenga és una herba aromàtica molt apreciada gastronòmicament, ja que aporta una intensa personalitat a les elaboracions en les quals participa com a condiment.

És un ingredient habitual en receptes com la lasanya, Coca di Ricotta, sopa criolla, enchiladas mineres, pizza, tomaques al forn, pits de pollastre a la napolitana, sopa de coliflor, creilles guisades, pa d'all...

**Curiosità italiane:**

Secondo la tradizione contadina, la raccolta delle infiorescenze deve avvenire nel giorno di S.Giovanni (24 giugno).

Nel dialetto napoletano, l'origano si chiama arecheta, che deriva dal verbo greco che significa rompere, frantumare.



**Nom comú:** Timó - Tomillo

**Nom llatí:** Thymus vulgaris

**Nome comune:** Timo

**Propietats:**

El timó és un arbust de la família de les labiades àmpliament usat en gastronomia i medicina.

Es caracteritza pels seus olis essencials que produeixen una olor aromàtica agradable i intens.

Preferix sòls àrids i pobres, i ben drenats, amb una exposició considerable a la llum solar, i capaç de suportar bé les sequeres.

La recol·lecció de la seua flor es fa a la primavera, quan compta amb una major proporció d'olis essencials, i per tant sabor i aroma.

El timó s'usa en la gastronomia mediterrània per a aromatitzar plats de carn i peix, en guisats o estofats, en les mandonguilles, en adobs de carn, escabetxos, maceracions, embotits, en salses...

**Curiosità italiana:**

Nella cucina italiana, il timo è una delle erbe aromatiche più apprezzate. Viene utilizzato in tutti i tipi di pasta, poiché, semplicemente unendolo con un po' d'aglio, può apportare un sapore incredibile.

Si adatta perfettamente anche alla pasticceria con pomodoro, funghi o pollo, ad esempio.

D'altra parte, questa spezia accompagna sempre le famose focacce italiane. Quella focaccia dalla crosta sottilissimo, insaporita con olio d'oliva ed erbe varie e che è impossibile non volere di più.

Il timo, insieme al rosmarino, è un must in questo tipo di ricetta.



**Nom comú:** Margalló - Palmito

**Nom llatí:** *Chamaerops humilis*

**Nome comune:** Palma nana

**Propietats:**

Es distribuïx per les regions seques al llarg de la costa mediterrània; s'empra en jardineria per la seua resistència i rusticitat.

El seu valor ecològic residix en la resistència a la sequera. Els seus fruits servixen d'aliment a moltes espècies autòctones i la seua densitat espinosa és aprofitada per moltes espècies animals com a refugi per a la cria.

Els seus fruits són ingerits per mamífers (teixons, raboses, conills, ungulats) que, a vegades, actuen com a dispersants de les llavors. Les fibres de les fulles s'utilitzen per a elaborar estores, graneres i cordes, també com a farciment de tapisseries.

**Curiosità italiana:**

In Sicilia, si creano dei cestini fatti con le foglie di palma nana che si chiamano coffe.

L'espressione siciliana "dare la coffa" si usa per indicare il rifiuto di un amore.