



**ěscola valenciana**  
activistespelvalencia.org

**RE\*TROBADES**

Amb la col·laboració de:



**GENERALITAT  
VALENCIANA**

Conselleria d'Agricultura,  
Desenvolupament Rural,  
Emergència Climàtica  
i Transició Ecològica



**CENTRE D'EDUCACIÓ  
AMBIENTAL**  
DE LA COMUNITAT VALENCIANA



**CENTRE  
PER A LA INVESTIGACIÓ  
I L'EXPERIMENTACIÓ  
FORESTAL**

# Sembrem les llavors

## RE\*TROBADES

Per a plantar les nostres llavors, el primer que necessitem és disposar d'un parell de recipients. Podem fer servir dos gots de plàstic o de iogurts, o fins i tot testos o cossiols que podrem reutilitzar, però un dels dos recipients ha de ser una miqueta més gran que l'altre.

El recipient més menut l'utilitzarem per a la sembra de les llavors. Amb l'ajuda d'un punxó li farem 3 o 4 forats a la base i, a continuació, l'omplim amb substrat de cultiu fins, aproximadament,  $\frac{3}{4}$  de la seua capacitat.

Xafem lleugerament el substrat i l'humitegem a poc a poc amb aigua, fins que notem que comença a gotejar pels forats que hem fet a la base. En eixe moment, deixem d'abocar aigua.

Tot seguit, posem 2 ó 3 llavors en la superfície del substrat, més o menys centrades, i les soterrarem un poc, menys d'un centímetre, afegint a continuació una fina capa de substrat per damunt.

El recipient on hem realitzat la plantació l'introduïm dins de l'altre que, recordem, havia de ser més gran perquè arreplegue l'aigua sobrant del reg, i també podem abocar-li aigua perquè, per capil·laritat, vaja humitejant el substrat. Així evitarem el reg directe, que podria desplaçar les llavors dificultant la germinació i deixant les arrels a l'aire.

Acabat tot el procés, tapem el recipient interior amb un film o plàstic transparent (que podem subjectar amb una goma elàstica o una cordeta). El plàstic crearà un xicotet efecte hivernacle que ajudarà a fer germinar les llavors.

Esperem uns dies i, quan comencen a brotar, li retirem el plàstic.

Mentre les llavors germinen i comencen a brotar, hem de conservar el nostre planter a un lloc amb abundància de llum, però no sota la incidència directa del sol.

Deixarem créixer la nostra planta durant unes setmanes, i després ja la podrem trasplantar a un test més gran o una jardinera.

# Les fases de la Sembra

1

## Omplim

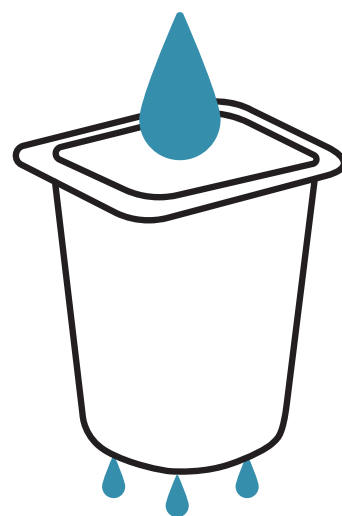
Feu els foradets de drenatge i ompliu amb substrat  $\frac{3}{4}$  del contenidor



2

## Reguem

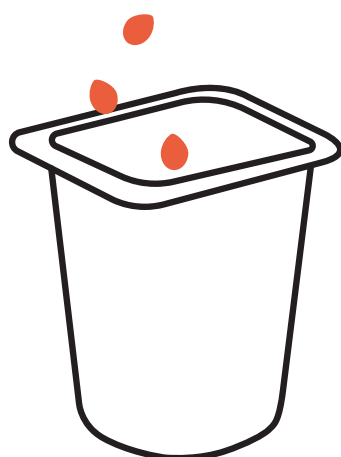
Humitegeu el substrat



3

## Sembrem

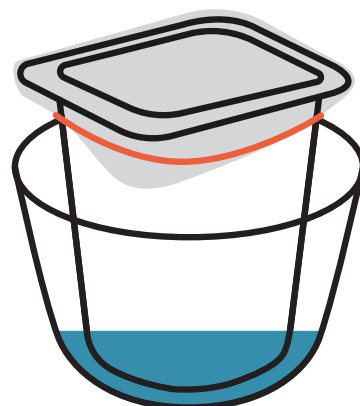
Aboqueu 2 o 3 llavors i cobriu-les amb un poc de substrat



4

## Tapem

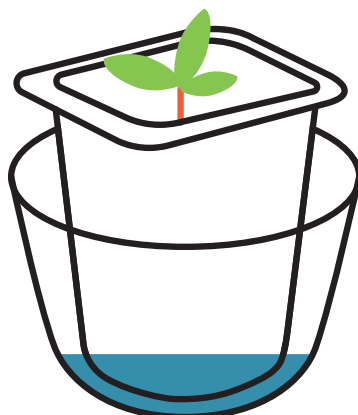
Poseu un plàstic transparent i subjecteu-lo amb una goma elàstica



5

## Germinem

En germinar la llavor, ja podem retirar el plàstic



RE\*TROBADES



<http://retrobades.escolavalenciana.org>

Fitxes  
de les  
espècies

### Timó, timonet, farigola

*Thymus vulgaris* (nom científic) | *Tomillo* (cast.)

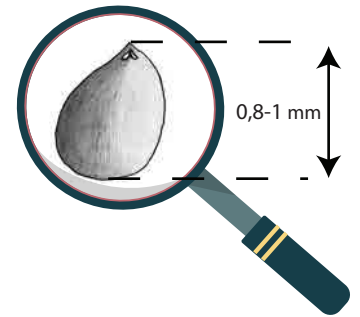


Foto: Llez [CC BY-SA]

**Usos:** Possiblement, siga una de les espècies més conegudes i emprades en etnobotànica, ja que s'empra per a la preparació d'infusions medicinals digestives, desintoxicants i estimulants. També s'empra molt en aplicacions gastronòmiques, com a aromatitzant culinari.

**Descripció:** És un xicotet arbust que pot arribar als 40 cm d'alçària. Presenta unes fulles liniars o el·líptiques de menys d'1 centímetre de longitud, cobertes de pèls curts, principalment per el revers, que els donen un aspecte verd blanquinós similar al color de la cendra. A l'anvers trobem, en canvi, un verd més fosc. Les flors, labiades, apareixen en xicotets grups o manolls i són generalment de color rosa, blanco o púrpura. Es tracta d'una planta molt aromàtica. Presenta diferents subespècies en tot el territori valencià.

**Hàbitat:** Creix de forma natural en matolls secs amb abundància de llum solar, des de la zona litoral a la de muntanyes mitjanes i altes. En nombroses ocasions resulta dominant al paisatge vegetal, donant lloc als anomenats romerals, preferentment en sòls calcàrics i argilosos.

**Distribució:** És una espècie molt abundant i habitual per tot el territori valencià, localitzant-se en matolls, zones pedregoses, cunetes, fissures de roques, i clarianes dels boscos mediterranis. Forma part de les etapes de degradació de la vegetació en els pisos de vegetació més càlids i temperats (termo i mesomediterrani).



### Camamil·la

*Matricaria chamomilla* (nom científic) | *Manzanilla* (cast.)

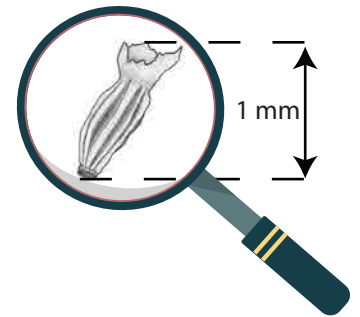


Foto: Davide Puddu [CC BY-SA]

**Descripció:** Planta herbàcia anual, de fins a 50 centímetres d'alçària. La tija és rectangular i erecta, les fulles alternes i molt ramificades. En la posició terminal de la tija presenta una inflorescència en forma de capítol de color groc envoltat de flors amb una ligula blanca.

**Hàbitat:** Preferència pels sòls secs i assolellats, creix en marges de camins i sembrats.

**Distribució:** En el nostre territori és una planta cultivada que a vegades es naturalitza.

**Usos:** Les flors i les tiges seques o frescos s'usen en infusió, lleugerament amarga i aromàtica, principalment com a calmant dels trastorns digestius. En el seu ús extern és un excel·lent antisèptic, antiinflamatori, analgèsic i cicatritzant. Últimament s'està estenent el seu ús en cosmètica i en aromateràpia, per les seues propietats calmants i de regulació dels trastorns del somni.

### Orenga

*Origanum vulgare* (nom científic) | *Orégano* (cast.)

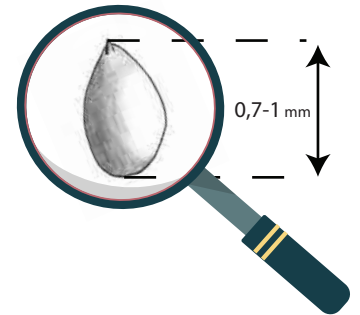


Foto: Andreas Rockstein [CC BY-SA]

**Usos:** Planta emprada com a condiment, aromatitzant i conservant d'embotits. Popularment s'empra com estimulants i antiespasmòdics en estats astènics. Tanmateix, degut al seu ampli efecte germicida, s'empra per a tractar infeccions urogenitals, urinàries, respiratòries i digestives.

**Descripció:** Herba perenne, erecta i un poc pilosa, amb fulles peciolades i ovades. La inflorescència és molt vistosa, fortament imbricada i amb bràctees que amaguen la pràctica totalitat dels calzes de les flors, que són blanques, labiades i s'agrupen en panícules.

**Hàbitat:** Es troba en zones de matolls, orles de bosc escleròfil subhumits, ribassos de camins amb sòls profunds i humits, prats i llandars de cultiu fins a 1700 metres sobre el nivell del mar.

**Distribució:** Es pot trobar arreu de les nostres comarques. Convien la subespècie *vulgaris*, amb un major predomini de distribució en la regió septentrional del territori valencià i que es diferencia de la subespècie *virens* per les flors de la corol·la (rosades-violàcies), reunides en inflorescències compactes provistes de bràctees herbàcies que doblen en longitud al calze.

### Herba-sana

*Mentha spicata* (nom científic) | *Hierbabuena* (cast.)

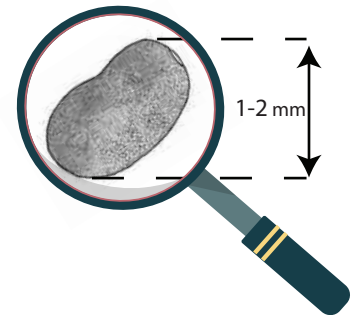


Foto: Hello Kosmos [CC BY-SA]

**Descripció:** Herba perenne, estolonífera i molt aromàtica. Les fulles són simples, sense pecíol, lanceolades o ovado-lanceolades serrades, glabres (sense pèls) i una mica piloses pel revés. La inflorescència terminal és espiciforme de flors blanques o rosades amb quatre lòbuls i els estams llargs que sobreixen; el calze és acampanat i posseeix cinc sèpals aproximadament iguals i glabres.

**Hàbitat:** Espècie cultivada en jardins, en la naturalesa es troba com subespontània i naturalitzada sobre sòls afectats per la hidromorfia entre 0-1700 metres sobre el nivell del mar.

**Distribució:** Es desconeix la seua àrea de distribució original, es distribueix a la part central i sud del País Valencià.

**Usos:** L'infusió d'aquesta planta ajuda a tractar els problemes d'indigestió, gasos intestinals i les inflamacions del fetge, actua sobre la vesícula biliar ja que activa la producció de la bilis, així mateix, alleuja els marejos i dolors. En el seu ús tòpic, l'oli d'herba-sana té acció relaxant i actua com a antiirritant i analgèsic. D'altra banda, s'empra com a condiment alimentari i com aromatitzant de diferents plats i guisats com l'arròs caldós amb cigrons o els caragols.



### Sajolida o herba d'olives

*Satureja montana* (nom científic) | *Ajedrea* (cast.)

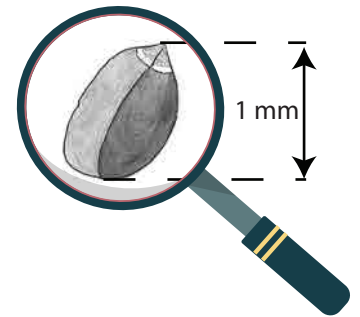


Foto: 11299833 [CC BY-SA]

**Descripció:** Planta xicoteta, llenyosa, perenne, pubescent, amb nombroses tiges marró-vermelloses erectes. Les fulles són oblanceolades estretes, senceres, agudes i sense pecíol. Presenta un inflorescència foliosa amb calze tubulós i corol·la amb pètals blanc-blavosos.

**Hàbitat:** Forma part de màquies continentals en zones muntanyenques entre els 50 i els 1.700 metres d'altitud.

**Distribució:** Bàsicament apareix a les comarques muntanyenques valencianes del Sistema Ibèric. És freqüent en algunes muntanyes castellonenques interiors i en el Racó d'Ademús.

**Usos:** Molt apreciada pels apicultors. És freqüent el seu ús com a condiment per a amanir olives, salses, etc. Tota la planta, i especialment els brots florals, són mitjanament antisèptics, aromàtics, carminatius, digestius, expectorants i estomacals. En ús extern s'utilitza per a netejar ferides, cremades, ulceracions dèrmiques i otitis.

### Sàlvia

*Salvia officinalis* (nom científic) | *Salvia* (cast.)

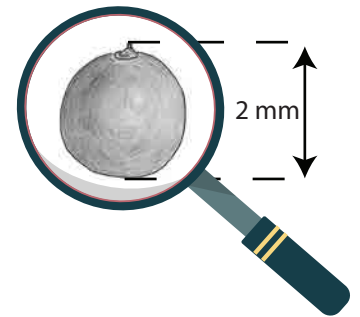


Foto: Marcus Neal [CC BY-SA]

**Descripció:** Planta perenne, aromàtica, de fins a 70 centímetres d'alçària, les tiges erectes i amb borrisol, les fulles són d'un color verd-grisenc i generalment tenen forma ovalada amb el nervi ben marcat, les flors en ram de color blanc-violaci d'uns 3 centímetres, el calze és més xicotet i té tonalitats violàcies.

**Hàbitat:** Té preferència pels sòls poc productius i poc fèrtils, es troba en llocs rocosos i herbassars secs, des del nivell de la mar fins a les zones muntanyenques. S'ha naturalitzat en molts llocs.

**Distribució:** No és autòctona del nostre territori, es cultiva i algunes vegades es naturalitza.

**Usos:** Des de l'Antiguitat s'ha usat en medicina com a diürètic, anestèsic local i astringent. També s'utilitza en cuina com a condiment ja que aporta una aroma fresca i amb un sabor agradable al paladar, però darrerament es cultiva més per a elaborar productes cosmètics i com a espècie ornamental en jardins que per les seues propietats curatives i culinàries.



### Hisop

*Hyssopus officinalis* (nom científic) | *Hisopo* (cast.)

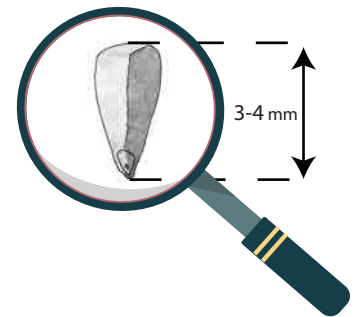


Foto: 11299833 [CC BY-SA]

**Descripció:** Planta herbàcia que pot arribar fins al mig metre d'altura, llenyosa i molt ramificada en la base, les fulles linears en les tiges ascendents són molt aromàtiques, les flors en forma d'inflorescències en forma d'espiga són xicotetes i de color blau o violeta intens.

**Hàbitat:** Presenta preferència pels sòls calcaris i secs amb clima continental, encara que pot viure en climes temperats-freds. La seua temperatura ideal està entre els 15 °C i els 25 °C.

**Distribució:** Poc abundant en el nostre territori, apareix formant discrets rodals en regions mitjanes i altes de l'interior. També es cultiva.

**Usos:** Aquesta planta és utilitzada des de l'antiguitat. Les abelles produeixen una excel·lent mel amb el seu nèctar; les fulles s'utilitzen com a condiment culinari, encara que moderadament pel seu sabor amarg i la seua forta aroma mentolada, i aquesta última característica fa que s'utilitze en l'elaboració de licors. En medicina té, entre d'altres, propietats antisèptiques, anti-tussives, expectorants i balsàmiques. També s'ha utilitzat com a col·lutori i col·liri. En jardineria s'utilitza per a crear tanques baixes o bé formar part de jardins de plantes aromàtiques.

### Alfàbega

*Ocimum basilicum* (nom científic) | *Albahaca* (cast.)

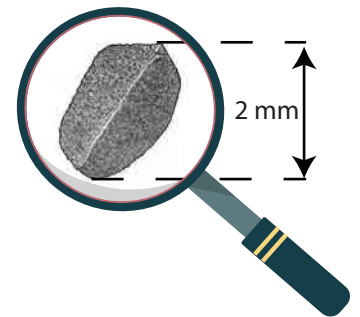


Foto: Amada44 [CC BY-SA]

**Descripció:** És una herba anual que, normalment, arriba a fer entre 30 centímetres i un metre d'alçària. Presenta una coloració verda intensa i és molt aromàtica. Presenta fulles ovalades i molt lluentes, amb uns centímetres de longitud.

**Hàbitat:** Espècie cultivada que, de manera molt puntual, es naturalitza al territori valencià.

**Distribució:** Es tracta d'una espècie que es cultiva des de fa molts segles (mil·lenis segons alguns investigadors) i, actualment, es fa de manera global. El seu origen natural es troba en regions tropicals d'Àsia i Àfrica, des d'on es va estendre a altres regions, gràcies als viatgers que, captivats per les seues aplicacions, transportaven les llavors de la planta.

**Usos:** És una planta molt aromàtica i s'ha emprat principalment en aplicacions gastronòmiques molt diverses i en cuines tant diferents com la mediterrània, l'índia, la xinesa, la tailandesa o l'àrab. És molt cridaner l'ús festiu de l'alfàbega a les festes de la Mare de Déu de l'Assumpció, a la població valenciana de Bétera, a la comarca del Camp de Túria, on es crien exemplars que arriben a fer diversos metres d'alçària i amplària amb una tècnica de cultiu secreta. És una planta associada a nombroses creences i tradicions en cultures de tot el món.



### Garrofer, garrofera

*Ceratonia siliqua* (nom científic) | *Algarrobo* (cast.)

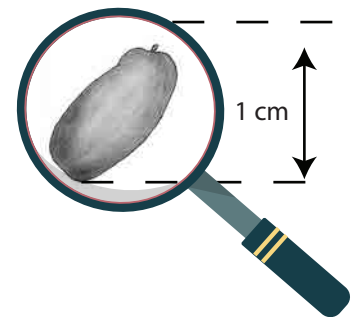


Foto: Lorenzo Riccò [CC BY-SA]

**Descripció:** És un arbre que pot arribar als 12 metres d'alçària. Presenta un tronc irregular, gros i curt amb corfa de tonalitats grises. La copa sol ser arrodonida, amb branques llargues, grosses i horitzontals. Les fulles són perennes, de color verd fosc, brillants, compostes, alternes i peciolades. És una espècie dioica, amb separació de peus masculins i femenins. Els fruits són llegums de 25 centímetres de longitud, de color rogenc molt fosc quan estan madurs i que contenen de 15 a 17 llavors ovoides, aplanades, llises, brillants, pardes i molt dures.

**Hàbitat:** Creix de forma natural en barrancs i vessants exposades a la incidència directa del sol en zones suaus i càlides properes al litoral, ja que és una espècie sensible a les gelades. Es desenvolupa sobre terrenys secs, pedregosos i, generalment, calcaris.

**Distribució:** És una espècie que habita en els voltants de la regió mediterrània i es cultiva des de l'antiguitat, per la qual cosa és difícil precisar la seua àrea de distribució natural. Al territori valencià, és bastant habitual trobar garroferes en cultius de secà i en moltes comarques càlides del litoral i d'interior. Forma part, de manera natural, de matolls i boscos tèrmics de zones càlides a tot el litoral valencià.

**Usos:** És una espècie que es cultiva en camps de secà. La seua fusta s'empra com a carbó i combustible, tot i que el seu principal ús deriva del seu fruit, la garrofa, emprada per a multitud d'aplicacions: cosmètica, farmacologia o alimentació, s'empra com a espessant. El fruit s'empra com a aliment de bestiar o, fins i tot, humana, en èpoques de carestia. També s'elaboren sucedanis de xocolata amb ell, s'obtenen colorants, s'elaboren dolços o licors... També s'empra per les seues propietats astringents i com a jardineria ornamental.

### Cantauesso

*Thymus moroderi* (nom científic)

*Cantueso, tomillo cantahueso* (cast.)

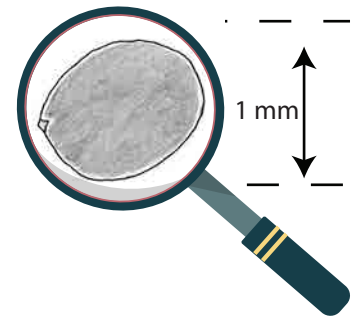


Foto: carlesjbox [CC BY-SA]

**Usos:** S'ha emprat de forma tradicional per a l'elaboració del cantauesso, licor típic de les comarques alacantines. També s'empra per a fer infusions.

**Descripció:** És una xicoteta i llenyosa mata pubescent amb glàndules groguenques que pot arribar als 30 centímetres d'alçària. Les fulles són linears i de marge revolut. Inflorescència capituliforme. Presenta unes bràctees violàcies, molt majors i vistoses que les fulles, amb margens ciclats. Les flors presenten una corol·la de color púrpura-violaci, excedint bastant els sèpals i les bràctees. Fa flor d'abril a juny.

**Hàbitat:** Habita en matolls, herbassars i pedregals sobre sòls de pedra calcària o d'algeps degradats i secs, en zones càlides i semiàrides. A vegades, forma matolls monoespecífics de floració espectacular.

**Distribució:** És una espècie endèmica de les comarques del sud i centre d'Alacant, que arriba a penetrar lleugerament a la regió de Múrcia. Està catalogada com a espècie vulnerable.



### Espígol

*Lavandula latifolia* (nom científic)

*Espliego, lavanda* (cast.)

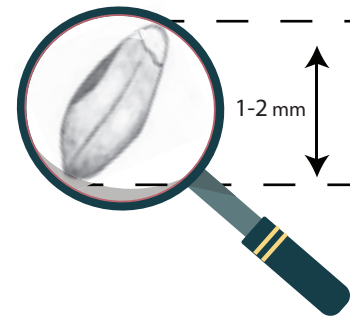


Foto: gemmadomen007 [CC BY-SA]

**Usos:** S'ha emprat per a usos medicinals tòpics en el tractament de ferides, picades d'insectes o cremades. A partir d'ella s'obté un oli essencial (tot i que d'una qualitat inferior al de la varietat femella *Lavandula angustifolia*). S'empra com a planta ornamental en xerojardineria.

**Descripció:** És un xicotet arbust perenne, alçat i ramós que pot arribar als 80 centímetres i mig i el metre de publicitat. Presenta unes fulles lanceolades, molt nombroses i amb uns 7 o 8 centímetres de longitud i de color verd grisenc pel feix i piloses i blanquinoses pel revés. Les flors (pol·linitzades per insectes) són perfumades, hermafrodites i de color blau o violeta. Apareixen de juny a octubre i formen unes espigues estretes terminals de molta densitat. Tota la planta desprèn un aroma similar al de la càmfora.

**Hàbitat:** Habita al sotabosc de boscos mediterranis clars i en matolls, en ambients que poden anar entre semiàrids i semihumits. Soporta bé el fred, per la qual cosa es pot trobar des dels 200 metres sobre el nivell del mar fins als cims valencians.

**Distribució:** És una espècie mediterrània bastant comú al territori valencià, on apareix habitualment formant part dels matolls d'interior, sent molt menys comú (o fins i tot, desapareixent) en les zones més litorals.

### Espígol femella

*Lavandula angustifolia* (nom científic)

*Espliego, lavanda* (cast.)

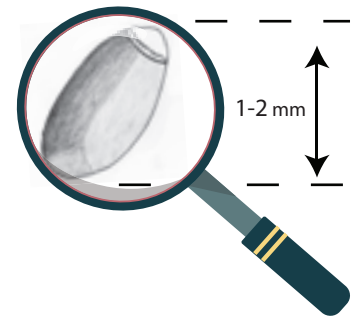


Foto: [sofiabello](#) [CC BY-SA]

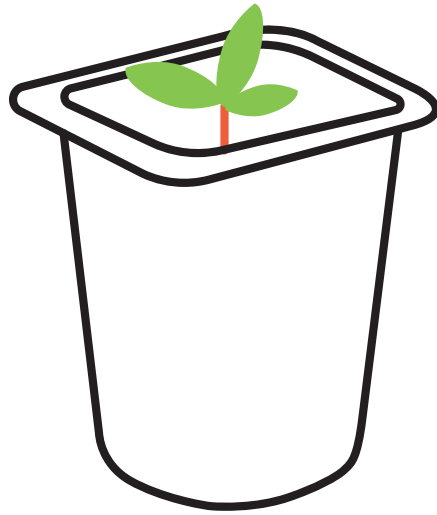
**Descripció:** És un xicotet arbust de fulla perenne, alçat i ramós que arriba al metre d'alçada característic pel seu color similar a la cendra. Presenta unes fulles linears o lleugerament lanceolades, molt nombroses i d'uns 7 centímetres de longitud, amb poc pèl i de color verd grisenc pel feix i blanquinoses pel revés. Les flors (pol·linitzades per insectes) són perfumades i de color blau o violeta i, en molt poques ocasions, blanques. Apareixen de juny a setembre en espigues estretes terminals poc denses. Tota la planta desprèn un aroma similar al de la càmfora.

**Hàbitat:** Habita al sotabosc de boscos mediterranis clars i en matolls a ambient de muntanya. Aguanten molt bé el fred, per la qual cosa es poden trobar sempre per damunt dels 1000 metres sobre el nivell del mar.

**Distribució:** És una espècie mediterrània extranya en el territori valencià: només la podem trobar a l'interior muntanyós de les comarques de Castelló i el Racó d'Ademús.

**Usos:** Les seues espigues amb flor es recullen per a diversos usos, que van des de l'elaboració de productes aromàtics a les aplicacions medicinals. S'ha emprat per al tractament de diferents dolències, com ferides, picades d'insectes, cremades i també el mal de cap, de gola, l'estrès, l'insomni o per pal·liar els efectes dels refredats. A partir d'ella s'obté un oli essencial d'alta qualitat, molt apreciat en perfumeria. També s'empra com a planta ornamental en xerojardineria.





# #Som llavors

## Crèdits

Ho edita: **Escola Valenciana** i **Gestiona Cultura SLU**, amb la col·laboració del **Centre d'Educació Ambiental de la Comunitat Valenciana**, depenent de la **Conselleria d'Agricultura, Desenvolupament Rural, Emergència Climàtica i Transició Ecològica** de la **Generalitat Valenciana**

Amb la col·laboració de la **Conselleria d'Educació, Cultura i Esport** de la **Generalitat Valenciana**

Il·lustracions de les llavors: **Víctor Benlloch** (CEACV)

Disseny de les fases de la sembra: **Cèsar Amiguet** (Escola Valenciana)  
a partir d'un gràfic elaborat per **CIEF - Centre d'Investigació i Experimentació Forestal**,  
depenent de la **Conselleria d'Agricultura, Desenvolupament Rural, Emergència Climàtica  
i Transició Ecològica** de la **Generalitat Valenciana**

Il·lustració de la portada: **Ana Almeria** i **Andreu Martínez**

Fotografies subjectes a llicència Creative Commons BY-SA:  
<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.ca>

