

Unitat Didàctica 3
Plantes aromàtiques

Guia educativa
Tornem
a la **TERRA**
tradicions del camp



Unitat Didàctica 3: Plantes aromàtiques

1. Presentació del projecte “Tornem a la Terra”
2. Justificació del projecte “Tornem a la Terra”
3. Guia educativa “Tornem a la Terra”
 - 3.1. Objectius
 - 3.2. Competències
 - 3.3. Metodologia
4. Unitat didàctica 3 (UD3): “Plantes aromàtiques”
 - 4.1. Objectius específics de la UD3 “Plantes aromàtiques”
 - 4.2. Continguts
 - 4.3. Criteris d'avaluació
 - 4.4. Material per al professorat: plantes aromàtiques
 - 4.5. Activitats generals sobre plantes aromàtiques
 - 4.6. Capítol 3.1: etnoclip “Herbes eivissenques”
 - 4.6.1. Activitats específiques
 - 4.6.2. Transcripció etnoclip “Herbes eivissenques”
 - 4.7. Capítol 3.2: etnoclip “El romaní”
 - 4.7.1. Activitats específiques
 - 4.7.2. Transcripció etnoclip “El romaní”

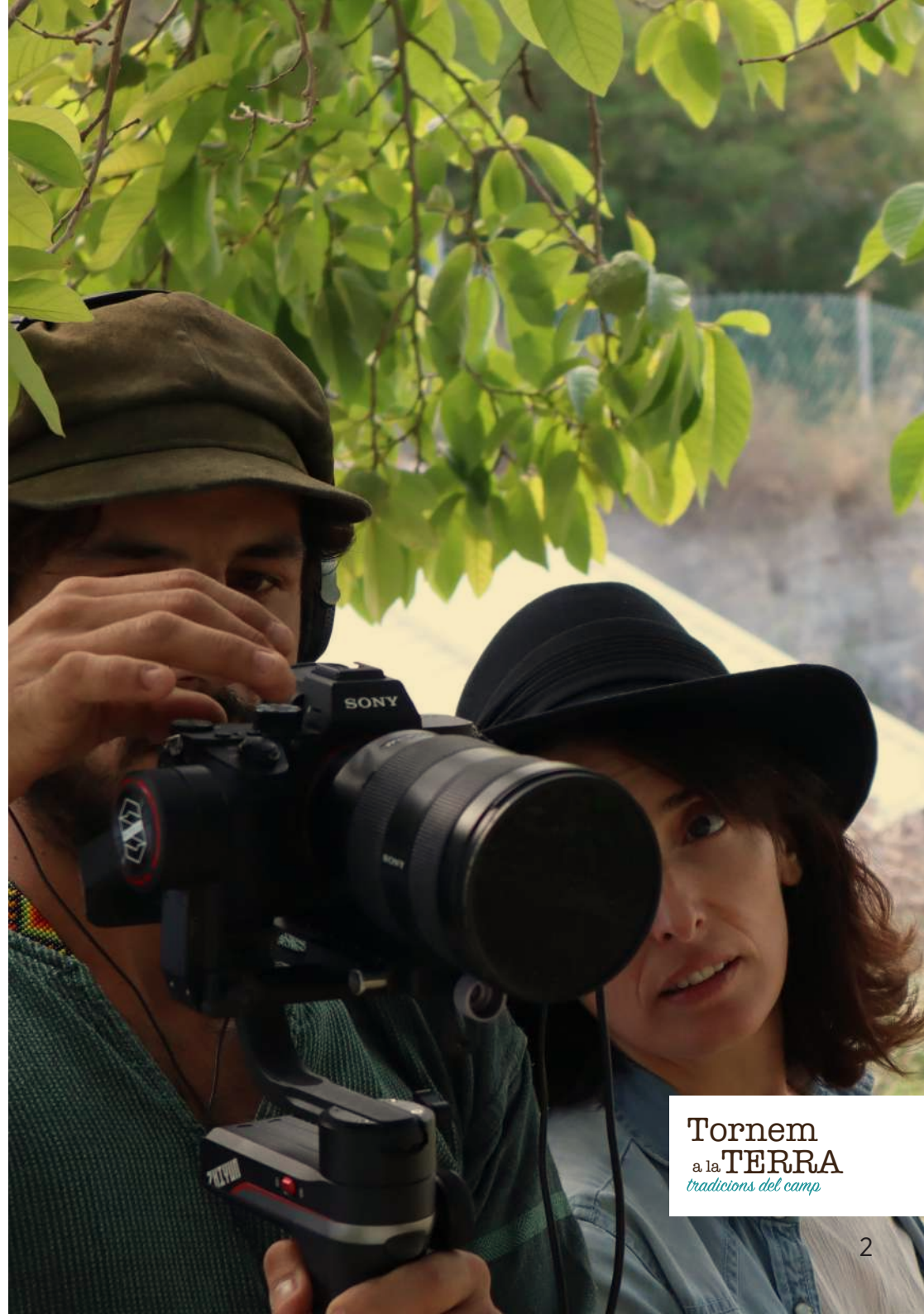
1. Presentació del projecte

“Tornem a la terra” és un projecte educatiu dirigit als cursos de 5è i 6è de primària i a 1r, 2n, 3r i 4t de l'ESO. La finalitat d'aquest projecte és preservar el coneixement i les tradicions rurals de la mà de dones eivissenques, acostant-les a les generacions més joves. Amb això es pretén que aquestes generacions siguin capaces de posar en pràctica aquestos coneixements que proporcionen aprenentatges d'autosuficiència al camp.

El projecte consta d'una sèrie d'etnoclips sobre productes artesanals i d'una guia didàctica per treballar-los amb l'alumnat. Els productes presentats en els etnoclips són elaborats per dones en finques rurals de diferents municipis d'Eivissa.

L'etnoclip és un format audiovisual de curta durada, dinàmic i atractiu, amb un llenguatge visual que combina el documental i l'etnografia, ciència que estudia els pobles i la seua cultura.

D'aquesta manera, el projecte “Tornem a la terra” s'ofereix com un registre de tradicions i maneres de vida de la comunitat eivissenca mitjançant l'observació i la descripció de la seua identitat i estil de vida.



2. Justificació del projecte

Les dones han jugat un paper fonamental en el desenvolupament sostenible del medi rural i en la perpetuació de les tradicions culturals. Han elaborat molts dels productes necessaris per a la família, com aliments, medicines, vestimentes, utensilis i objectes decoratius i lúdics. El que no podien fabricar ho aconseguien a través de l'intercanvi o la venda dels seus productes artesanals, la qual cosa al seu torn suposava una entrada econòmica complementària per a la unitat familiar.

El coneixement d'aquestes dones per transformar matèria primera local en productes artesanals s'adquireix des de la infantesa i s'ha anat transmetent de manera oral de generació en generació. És aquest un llegat cultural molt valuós per a la societat eivissenca, que ha estat fonamentalment invisibilitzat pel fet de desenvolupar-se en l'àmbit domèstic.

Els etnoclips pretenen ser un registre audiovisual d'aquesta saviesa abans que aquestes dones desapareguin. Un registre que, acompanyat de la guia educativa, permet acostar el medi rural als i les joves, proporcionant-los eines d'autosuficiència i transmetent la importància de preservar la riquesa del camp de la nostra illa. Mitjançant la transformació de matèries primeres locals reduïm la nostra petjada ecològica, eliminam l'impacte del transport i de l'envasament dels productes, i contribuïm així a recuperar l'equilibri natural del planeta.



3. Guia educativa

Aquesta guia educativa està pensada com un recurs per al professorat. S'organitza en unitats didàctiques que al seu torn recullen diferents capítols. Cada capítol ve acompanyat d'un etnoclip amb una durada aproximada de 5 minuts.

Aquest projecte es concep com una biblioteca de coneixement que estarà en constant creixement a mesura que es vagin gravant nous etnoclips. Fins al moment comptem amb les següents unitats didàctiques:

Unitat Didàctica 1

LES CONSERVES



Cap.1.1 Olives trencades



Cap.1.2 Conserva de tomata



Cap.1.3 Xereques "figues seques"

Unitat Didàctica 2

ARTESANIA



Cap.2.1 Ceràmica



Cap.2.2 L'espart

Unitat Didàctica 3

PLANTES AROMÀTIQUES



Cap.3.1 Herbes eivissenques



Cap.3.2 El romaní

Unitat Didàctica 4

REBORISTERIA



Cap.4.1 Orelletes



Cap.4.2 Flaó

Unitat Didàctica 5

ALIMENTS BÀSICS



Cap.5.1 Formatge



Cap.5.2 Mel



Cap.5.3 Oli d'oliva

3.1. Objectius

Els objectius generals d'aquesta guia són els següents:

- Presentar la riquesa del món rural a les aules per fomentar-ne la protecció.
- Valorar i preservar la riquesa de les tradicions de l'entorn rural.
- Promoure la recuperació de les tradicions per a viure de manera autosuficient.
- Visibilitzar el coneixement que han aportat les dones al món rural.
- Reconèixer i analitzar els rols de gènere en l'entorn rural.
- Posar de manifest el valor i importància de les activitats del sector primari per al manteniment dels ecosistemes.
- Destacar com l'elaboració de productes tradicionals protegeix el medi ambient a curt, mitjà i llarg termini.



Aquesta guia educativa s'alineja amb 4 dels 17 *ODS (Objectius de Desenvolupament Sostenible) de l'Agenda 2030 de la Nacions Unides¹:



"L'educació promou oportunitats d'aprenentatge, ajuda a millorar la vida i el desenvolupament sostenible"



"La importància de la igualtat de gènere radica en el fet que és la base necessària per a aconseguir un món pacífic, pròsper i sostenible"



"Reduir la petjada ecològica mitjançant un canvi en els mètodes de producció i consum és urgent per a un creixement econòmic i un desenvolupament sostenible"



"Protegir, restablir i promoure l'ús sostenible dels ecosistemes terrestres"

¹ <https://www.agenda2030.gob.es/objetivos/home.htm>

3.2. Competències

A través de les activitats proposades en aquesta unitat didàctica es treballen les següents competències:



Competència en comunicació lingüística

Aprendre a seleccionar i organitzar la informació rellevant

Escoltar i dialogar de forma ordenada i respectuosa en treballar en grup

Utilitzar el llenguatge per a desenvolupar preguntes que facilitin la interlocució en el treball de camp



Sentit de la iniciativa i esperit emprenedor

Plantejar metes assolibles, transformant les idees en accions

Utilitzar diverses estratègies per a dur a terme el projecte plantejat

Desenvolupar actituds de creativitat, confiança, responsabilitat, sentit crític i cooperació

Desenvolupar hipòtesis i contrastar-les a través de l'observació i l'experimentació en el treball de camp



Competència a aprendre a aprendre

Desenvolupar l'atenció, concentració, memòria, comprensió i expressió lingüística

Motivar el treball autònom i la presa de decisions

Tenir la capacitat de cooperar amb els altres per treballar en equip

Planificar, observar i registrar la informació de les entrevistes

Seleccionar, organitzar i presentar la informació obtinguda



Competències socials i cíviques

Respectar els valors socials i mediambientals

Avaluar les conseqüències ambientals dels nostres hàbits

Prendre decisions de consum més responsable que puguin beneficiar la societat

Valorar el treball i dedicació de les persones entrevistades



Competència digital

Buscar i seleccionar la informació en la xarxa

Utilitzar els recursos tecnològics per a gravar i editar la informació recollida



Consciència i expressions culturals

Utilitzar l'art audiovisual per documentar la informació

Desenvolupar la imaginació i la creativitat

3.3. Metodologia

Les activitats detallades en aquesta unitat didàctica s'han pensat per a un rang d'edat flexible, les quals, mitjançant el criteri del professorat, hauran d'adaptar-se al nivell educatiu corresponent, des de 5è de primària a 4t de l'ESO:

El principal recurs didàctic amb el qual treballarem són els etnoclips, vídeos en què es presenten breus seqüències dels processos d'elaboració de diferents productes tradicionals del camp d'Eivissa.

Es proposen activitats per realitzar abans i després del visionament de l'etnoclip, a l'aula i fora de l'aula. El professorat pot seleccionar prèviament les activitats, en funció del temps que es vulgui dedicar al projecte.

En aquesta guia es busca fomentar diferents competències i capacitats en l'alumnat aplicant les següents estratègies metodològiques:

- Treball per competències amb activitats experimentals, pràctiques, innovadores i creatives.
- Metodologia participativa amb treballs cooperatius en grup potenciant l'escolta, la presa de decisions en consens i la participació igualitària.
- Foment del treball autònom i l'ús de noves tecnologies per a obtenir informació.
- Desenvolupament d'hipòtesis que puguin ser contrastades a través de l'observació i l'experimentació en el treball de camp.
- Creació d'estratègies de comunicació, enunciant preguntes que facilitin la interlocució durant els processos de recerca social en el treball de camp.



Unitat didàctica 3

4. Plantes aromàtiques

Aquesta unitat didàctica se centra en la temàtica de plantes aromàtiques i consta de dos capítols:

Capítol 3.1: "Herbes eivissenques"

Capítol 3.2: "El romaní"

Les primeres activitats proposades en aquesta unitat didàctica treballen de forma més genèrica el tema de plantes aromàtiques i medicinals.

Dins dels capítols es proposen altres activitats relacionades directament amb els productes elaborats en els etnoclips.



4.1. Objectius específics de la UD3 "Plantes aromàtiques"

Els objectius específics d'aquesta unitat didàctica són:

- Reconèixer algunes varietats de plantes del camp eivissenc i els seus usos.
- Aprendre l'ús de les plantes aromàtiques i medicinals en remeis casolans, espècies culinàries i ungüents curatius que realitzen algunes dones de l'illa d'Eivissa.
- Descobrir els beneficis de les plantes aromàtiques i medicinals dels camps d'Eivissa:
 - Aprofitament dels productes del camp.
 - Eina d'autosuficiència.
 - Reducció de la petjada ecològica.



4.2. Continguts

Els continguts es presenten en tres grups interrelacionats: els conceptes i sabers, els procediments que faciliten l'aprenentatge i les actituds i valors que es desenvolupen:



Conceptuals

L'elaboració de licors, espècies i ungüents a partir de les plantes aromàtiques i medicinals del camp d'Eivissa

El valor i ús de les plantes silvestres a través de la seua transformació artesanal

El rol de les dones en el medi rural

La relació entre la protecció del medi ambient i l'elaboració casolana de remeis medicinals, espècies culinàries i ungüents curatius

Les similituds i diferències dels usos de les plantes aromàtiques i medicinals a diversos llocs del món



Procedimentals

Trobar informació a internet o a través d'una enciclopèdia

Les tècniques per a l'elaboració de productes artesanals a partir de la matèria primera local

La identificació de plantes aromàtiques i medicinals per realitzar productes casolans

L'adquisició de coneixements a través de la transmissió i el contacte intergeneracional

L'elaboració d'una entrevista

L'ús del vídeo com a eina de recerca



Actitudinals

La presa de consciència del valor de la vida rural i la importància de la protecció del camp

L'apoderament de les generacions joves en el seu rol per a la conservació de l'entorn rural

Valorar i aprendre del treball de les dones en el medi rural

4.3. Criteris d'avaluació

Els criteris d'avaluació són indicadors per a la consecució d'objectius i l'adquisició de competències per part de l'alumnat. Per valorar si l'alumnat ha après i ha adquirit coneixements, habilitats i actituds que l'ajudin en la seua realització i desenvolupament personal, el professorat pot orientar-se amb els següents criteris d'avaluació:

- Valora el treball de la dona en el medi rural.
- Reconeix algunes plantes autòctones i els seus usos culinaris i medicinals.
Entén el rol que tenen els i les joves en la conservació del medi ambient i l'entorn rural.
- Aprèn a través del contacte intergeneracional amb persones de l'entorn pròxim.
- Coneix algunes tècniques d'elaboració de remeis casolans, espècies i unguents medicinals amb els recursos naturals de la zona i d'altres parts del món.
- Adquireix coneixements per a l'extracció de les propietats de plantes aromàtiques i medicinals.
- Aprèn a elaborar un remei casolà seguint indicacions.
Descobreix els avantatges de les creacions artesanals per ser més autosuficient.
- Treballa de manera cooperativa i valora el treball en grup per enriquir la recerca.
- Formula preguntes per realitzar una entrevista.
- Fa ús de l'eina audiovisual per enriquir la recerca.
- Reconeix els avantatges dels remeis casolans per a ser més autosuficient.
- Comprèn i valora el medi rural com a font de vida.
Desenvolupa hàbits de cura i respecte cap a la naturalesa.
- Es relaciona amb persones d'altres generacions per a informar-se i aprendre.



4.4. Material per al professorat: les plantes aromàtiques i medicinals

A continuació es detalla informació específica sobre les plantes aromàtiques i medicinals que ajudarà el professorat a dinamitzar les activitats de reflexió a classe:

1. Què és una planta aromàtica?



Les **plantes aromàtiques** són les que desprenen aromes intenses i agradables. Les usem per a perfumar els ambients, decorar els nostres jardins i també en l'aromateràpia, que utilitza els olis essencials extrets de les plantes, de les seues tiges, escorces, fulles, llavors, fruites i flors de manera terapèutica a través de la inhalació o aplicant-los directament en la pell.

Quan aquestes plantes s'empren per a donar sabor als aliments, a les conserves i als **licors, els deim herbes aromàtiques**.

Les **herbes aromàtiques** són presents en la majoria de les receptes de cuina, aportant també vitamines i minerals. A més, tenen propietats antimicrobianes, antifúngiques i antioxidants. Però encara que moltes plantes aromàtiques tenen propietats medicinals, no totes les plantes medicinals són aromàtiques.



2. Què és una planta medicinal?

Les **plantes medicinals** són aquelles que tenen propietats o principis actius que ajuden a prevenir malalties i serveixen per a tractar problemes de salut, és a dir, s'usen amb finalitats terapèutiques i curatives. Es poden ingerir, aplicar-se sobre la pell, o prendre en infusió. Aquesta pràctica es coneix amb el nom de fitoteràpia.

De fet, de les plantes medicinals s'extreuen els principis actius que s'utilitzen en la fabricació dels medicaments, tant d'herbolaris com de farmàcia.

3. Quina és la importància de les plantes aromàtiques i medicinals?

Des de temps immemorials se sabia del poder de les plantes com a remei per alleujar el malestar, el dolor o els símptomes d'algunes malalties. Aquest poder és innegable, perquè es transformen en condiments saludables, olis terapèutics, unguents medicinals i fórmules cosmètiques que aporten salut a les nostres vides.



FOTO: SÀNIMA

Per tant, és molt important conservar la saviesa de l'ús de les plantes, tan valuós al llarg de la història. Aquest coneixement ha estat molt vinculat a la llar i a cura de la família. De fet, han estat en la seua majoria les dones les que han conservat i transmès a través de la tradició oral, de generació en generació, els sabers i els usos de les plantes aromàtiques i medicinals que ens envolten.

A la Mediterrània tenim una gran varietat d'aquestes plantes que viuen de manera silvestre en els camps. És a dir, que qualsevol pot tenir-hi accés, és com tenir una farmàcia a la porta de casa.

L'ús de les plantes aromàtiques i medicinals està vinculat a la sostenibilitat, ja que serveixen com a base natural de molts d'olis, perfums, medicaments i condiments que utilitzam en la vida quotidiana. Actualment aquests productes són substituïts per uns altres d'origen químic i sintètic, principalment derivats del petroli, no biodegradables, generant un impacte ambiental nociu, a més que el seu consum genera residus i envasos plàstics que s'eviten si s'elaboren de manera casolana en pots de vidre.

4. Remeis casolans locals fets amb plantes silvestres

Per a conèixer remeis tradicionals hem de recórrer a la saviesa popular, als refranys i a les receptes de les nostres àvies. Els usos i els costums varien segons el lloc, l'experiència i l'època de l'any. Cada cultura ha anat elaborant les seues receptes en funció de les plantes que existeixen al seu entorn, per tant, els productes són diferents a cada regió i fins i tot entre famílies vesines.

Pensem que antigament les persones que vivien en el camp eren pràcticament autosuficients per necessitat. No sols depenien de la matèria primera, sinó de saber com transformar aquestes plantes en productes per a l'aliment i la salut de la família.

Conèixer l'ús i propietats de les plantes tenia molt de valor, per la qual cosa s'atresoraven aquests sabers i receptes.

Aquí detallem alguns exemples recopilats de la saviesa popular sobre les plantes d'Eivissa:

- Usar les fulles de **sàlvia o d'estepa** per rentar-se les dents.
- Mastegar el **romaní** i fer un emplastre per tancar ferides i tallar les hemorràgies.
- Bullir **aigua de frígola** amb dues garroves i dues figues per als refredats.
- **Aigua de tot bosc**: Es fa una decocció bullint fulles de pi, romaní, ginebre i fulles de garrova. És un remei cutani per netejar ferides, inflamacions, peus cansats.
- Les **fulles de noguera** serveixen per a la infecció d'orina.
- **Mel d'ametller**: la resina s'usava com a gomina per a donar forma als cabells.
- Per al mal de queixal o flegmó es posaven una o dues **cebes silvestres** davall el matalàs, en la capçalera, durant tres dies.
- **Aigua de Sant Joan**. Es deixa una ampolla d'aigua sense tancar, a la intempèrie o a la serena la nit de Sant Joan i abans que el sol surti es tapa. Aquest aigua és medicinal per al mal de cap.
- **L'alcohol de romaní** s'obté en ficar la planta en un pot de vidre tancat al sol i serena d'un a tres mesos. L'oli essencial que quedava s'usava per a dolors musculars.
- Usar **oli de romaní** per a les genives dels bebès quan els creixen les dents.
- **L'estepa** s'usava com a sabó per a netejar tots els utensilis de cuina.
- Preparar aigua de camomil·la per a tenyir-se el cabell de ros.
- El **raspall** s'usava com a escombra.
- A l'hipèric se li diu la "**planta de l'optimisme**": es posa en oli d'oliva al "sol i serena" i fa un oli que "ho cura tot".



5. Algunes plantes aromàtiques i medicinals del mediterrani



All

Antibiòtic natural, enforteix el sistema immune i té propietats antioxidants.



Alfàbega

Beneficioses per a l'estómac i s'utilitza com a condiment en molts de menjars.



Àloe Vera

Per a la regeració de la pell, per a cremades, èczemes i pics. També s'usa per a la digestió i les úlceres.



Àrnica

Té propietats antiinflamatòries, es posa en cremes per a lesions i dolors musculars. Aquesta planta no s'ha d'ingerir, només és per a ús extern.



Cepell

S'empra per al tractament de problemes urinaris.



Calèndula

Al jardí repel·leix i prevé plagues en altres plantes, i el seu oli essencial s'unta per a cremades i ferides.



Camamilla

Per a curar problemes digestius, per a la pell, els ulls, la inflamació de genives, l'ansietat i l'insomni.



Coa de cavall

És molt depurativa i ajuda a eliminar toxines. S'usa principalment la tija per a tractar problemes de cistitis.



Dent de lleó

És beneficiosa per a tractar l'anèmia, per tractar la febre i el restrenyiment.



Fonoll

Aporta beneficis per al tracte digestiu, s'afegeix als guisats.



Frígola

Té propietats expectorants i antisèptiques, s'estimula l'apetit i cura les ferides.



Herba sana

Té propietats digestives. S'utilitza sobretot en rebosteria.

5. Algunes plantes aromàtiques i medicinals del mediterrani



Hipèric

Té propietats antidepressives. S'empra per a tractar problemes d'ansietat, insomni, migranya, regula els cicles menstruals i és un remei diarrees i vòmits.



Julivert

Afavoreix el sistema immunològic i combat les infeccions urinàries.



Lavanda

Té propietats sedants i antiinflamàtoies a més de ser un gran analgèsic natural.



Llorer

Està en totes les cuines perquè donar sabor a l'arròs, a les salses i als guisats, però no es menja.



Melissa

Té propietats relaxants. Se la coneix per tractar estats depressius i nerviosos, insomni, mal de cap, trastorns de la menopausa i problemes del cor.



Menta

Té propietats digestives, expectorants i antiinflamàtoies.



Orenga

Té propietats antibacterianes, per la qual cosa s'utilitza popularment per tractar la tos.



Ortiga

És una planta diürètica, aporta moltes vitamines i minerals, i és un bon vasoconstrictor.



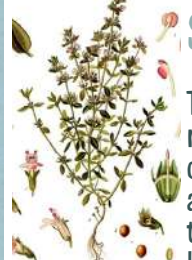
Romaní

Té propietats digestives i antibiòtiques, entre altres. És molt comú utilitzar-lo com a condiment en la cuina.



Ruda

Té propietats digestives, antiespasmòdiques i abortives.



Sàlvia

Té propietats antiinflamàtoies. Remei natural contra digestions pesades, alleuja els dolors menstruals i els símptomes de la menopausa.

6. Quines tècniques artesanals s'usen per a extreure els olis essencials de les plantes?

Algunes tècniques naturals per a extreure els principis actius de les plantes i els seus olis essencials són:

- **Infusió:** És la tècnica més senzilla i ràpida per extreure les propietats, els aromes i els sabors de la planta. Generalment s'introdueixen les flors o les fulles en un recipient, s'hi afegeix aigua calenta, es tapa, es deixa reposar entre 3 i 10 minuts i es filtra. Es pot ingerir directament o guardar en un pot esterilitzat per usar-lo posteriorment en cremes amb base d'aigua.

- **Decocción:** És el mateix procés que la infusió, però s'aplica per extreure les propietats de les arrels, tiges i escorces, ja que necessiten més temps. Es mantenen bullint en l'aigua de 5 a 20 minuts i després d'apagar el foc es deixa reposar 15 minuts.

- **Maceració en fred:** Aquest mètode no altera les propietats com sí que ocorre amb l'extracció per calor, l'inconvenient és que necessita més temps. Es barregen en un pot les plantes amb aigua freda destil·lada. L'aigua actua com a solvent si es deixa macerar més de 24 hores. Es filtra i aquest extracte s'usa en cosmètica en les cremes amb base d'aigua.

- **La maceració per pressió:** És un mètode tradicional per a elaborar pomades. Es piquen les flors o fulles i se submergeixen en oli vegetal a temperatura tèbia. L'oli vegetal absorbeix els olis essencials i la resta es filtra. Es repeteix diverses vegades per aconseguir major concentració de les propietats de la planta.

- **La maceració per a tintures:** Amb aquest mètode s'obté una concentració alta de les propietats de les plantes. Se submergeixen les plantes aromàtiques en un alcohol etílic que pugui ingerir-se. Es deixa macerar en un lloc càlid entre 1 i 3 mesos, es filtra i es guarda en un flascó fosc amb dosificador, s'administra per gotes diluïdes en aigua per via oral.

- **La maceració per a licors:** (només apte per a majors de 18 anys) S'introdueixen les herbes en una ampolla i s'emplena amb alcohol, pot ser brandi, anís, rom o vodka. Es deixen macerar entre 1 i 3 mesos abans de beure.

- **Destil·lació amb vapor d'aigua:** És el mètode per aconseguir els olis essen-

cial més purs. S'escalfen les plantes en un destil·lador o alambí. La calor allibera l'oli de la planta en forma de vapor i es volatilitzen. Aquest vapor puja fins a un condensador, és a dir, un tub en espiral submergit en aigua freda que condensa o refreda el vapor d'aigua. Així es recuperen en un recipient els olis essencials en forma líquida.

- **Destil·lació per calor solar:** És un procés més rudimentari i casolà, l'essència resultant no és tan pura, ja que estarà barrejada amb el propi vapor d'aigua que desprèn la planta. S'omple un pot de cristall amb la planta aromàtica que es desitgi i es deixa a la intempèrie dia i nit, "sol i serena", d'un a tres mesos, depèn de l'època de l'any, fins que es fa un procés de destil·lació natural per condensació. El resultat és un líquid que es pot aplicar en la pell.

- **El premsatge:** És un procés que s'usa principalment per a extreure les essències dels cítrics. S'espren la pell per alliberar l'oli, es recol·lecta amb una esponja i posteriorment es filtra.

- **El fregament o enfloració:** S'usa per extreure l'essència de flors delicades i s'aplica principalment per fer perfums. Les flors es col·loquen en un bastidor cobert de greix purificat, que absorbeix l'essència de les flors. Es repeteix el procés fins que el greix està saturat amb olis essencials. El resultat és una pomada. Si es vol, pot dissoldre's en alcohol, on quedarà separat l'oli essencial del greix. Aquest líquid s'escalfa lentament, s'evapora l'alcohol i queda l'oli essencial.

La necessitat de reduir els costos ha portat la indústria a externalitzar o deslocalitzar la producció a països amb mà d'obra més barata. Això ha propiciat una pèrdua de control sobre els processos de producció i ha donat lloc a pràctiques d'explotació salarial i efectes ambientals no desitjats com per exemple: la degradació i l'erosió de les terres pels mètodes d'extracció de matèries primeres, les emissions de gasos tòxics, la contaminació d'aigües i sòls a causa de l'abocaments durant el processos de producció o el consum de combustibles que suposa el transport del producte per a la seua venda.

4.5. Activitats generals sobre les plantes aromàtiques i medicinals

Activitat 1

"Plantes aromàtiques per viure"



Lloc: Al'aula | Dirigida a edats de 10 a 16 anys. **Temps estimat:** 45'

Materials i recursos: Accés a una enciclopèdia o connexió a internet.

Descripció: A l'alumnat se li proposa una sèrie de preguntes sobre les plantes aromàtiques i medicinals. En grups reduïts primer realitzen una pluja d'idees i a continuació contrasten els seus coneixements investigant a internet:

- Què són les plantes aromàtiques?
- Què són les plantes medicinals?
- Coneixes algunes plantes aromàtiques o medicinals? Podries anomenar-ne tres?
- Com s'utilitzen aquestes plantes a casa? i Quins beneficis i propietats tenen?
- Investiga què és un oli essencial i de quina manera es pot obtenir.
- Hi ha altres maneres d'extreure les propietats beneficioses de les plantes?

Reflexió: Finalment s'estableix un diàleg obert entre tota la classe per compartir els resultats de les seues recerques i reflexionar sobre la importància i usos de les plantes aromàtiques i medicinals en la llar i les tècniques d'extracció de les seues propietats.

Preguntes per dinamitzar la reflexió grupal:

- Quina importància creus que tenia antigament el coneixement d'aquestes plantes per a la família? I avui en dia, És important?
- Antigament quines persones creus que tenien aquests coneixements? i avui en dia, qui manté aquest coneixement?



Investigació



A l'aula



Fora de l'aula



En grup



Individual



Manual



Amb càmera

4.5. Activitats generals sobre les plantes aromàtiques i medicinals

Activitat 2

"Les plantes aromàtiques i les dones d'Eivissa"



Lloc: Dins i fora de l'aula | Dirigida a edats de 10 a 16 anys.

Temps estimat: Reflexió en grup i elaboració d'entrevista: 120' | Rodatge i edició: 180' | Reflexió final a l'aula: 60'

Materials i recursos: Càmera de vídeo, gravadora de veu o mòbil.

Descripció: 1. **En parelles o en grups, penseu en una dona d'Eivissa** que conegui remeis tradicionals amb plantes autòctones (per exemple: que usi plantes per a curar, cremes, olis essencials, infusions, sabons...) per fer-li una entrevista i gravar-la. Podeu investigar en el vostre entorn més pròxim, en el centre cultural, en mercats artesanals...

2. **Elaboreu conjuntament les preguntes per fer una entrevista a aquesta dona.** Algunes preguntes per a la recerca podrien ser: Qui realitza tradicionalment aquest producte casolà, homes o dones? Qui li va ensenyar a fer-ho? Quines plantes utilitzen i on les troben? Quins beneficis tenen? Com és el procés d'elaboració, des de la recol·lecció de les plantes fins a l'obtenció del producte final?

3. **Dissenyau el pla de rodatge:** la localització de l'entrevista, el calendari per a cada acció i la distribució de rols. Per exemple: Qui fa la producció? (contactar i acordar una cita amb la dona), qui gravarà?, qui entrevistarà? i qui editarà?

4. **Posteriorment es visualitzen en classe els enregistraments i es fa una reflexió grupal** Quines plantes aromàtiques i medicinals s'usen a Eivissa per fer remeis casolans? Quins productes medicinals o de cosmètica s'elaboren amb aquestes plantes? A qui se li assignava tradicionalment l'ús i l'elaboració de productes obtinguts de les plantes aromàtiques i medicinals? Per què penseu que se'ls assignava aquest rol?



4.5. Activitats generals sobre les plantes aromàtiques i medicinals

Activitat 3

"Les plantes aromàtiques i el medi ambient"



Lloc: A casa i a l'aula | Dirigida a edats de 10 a 16 anys.

Temps estimat: 60' | Temps de reflexió a l'aula: 60'

Materials i recursos: Accés a una enciclopèdia o connexió a internet.

Descripció:

1. **Individualment, tria un producte de casa d'higiene personal, cosmètica o medicaments** com per exemple: xampú, crema, sabó, pasta de dents, pastilles, xarop...
2. **Investiga quins ingredients conté, si són d'origen natural o químic, on s'ha fabricat.**
3. **Emplena aquesta taula comparativa** dels productes seleccionats per comparar-los amb un producte anàleg però elaborat tradicionalment amb plantes. Per exemple: la pasta de dents conté additius químics i tradicionalment per netejar-se les dents s'usaven, entre altres coses, les fulles de sàlvia.
4. **Comparteix les teues recerques amb la resta de la classe** i elaborau una taula conjunta de tots els resultats obtinguts.



4.5. Activitats generals sobre les plantes aromàtiques i medicinals

Activitat 3

Taula

Producte triat	Ingredients	Lloc de fabricació	Ús que té	Residus que genera	Producte anàleg tradicional	Ingredients naturals	Lloc d'elaboració	Ús que té	Residus que genera

4.5. Activitats generals sobre les plantes aromàtiques i medicinals

Activitat 3

"Les plantes aromàtiques i el medi ambient"



Descripció:

5. **Investiga i reflexiona a l'aula sobretots** d'aquesta taula. A continuació es detallen algunes preguntes que poden orientar-te:

- Quines diferències observau entre els productes tradicionals i els productes elaborats industrialment?
- Què aporta l'elaboració pròpia de productes casolans a la cura del medi ambient i a la salut?
- Quines conseqüències socials i mediambientals té importar productes d'altres països?
- Quines conseqüències pot tenir per a nosaltres perdre el coneixement de les propietats de les plantes?
- Quina diferència hi ha entre els residus que generen els productes industrials enfront dels productes d'origen natural elaborats tradicionalment?
- Com puc contribuir jo per a consumir productes d'higiene personal, cosmètica i medicines que siguin més respectuosos amb el medi ambient?



4.5. Activitats generals sobre les plantes aromàtiques i medicinals

Activitat 4 "Les plantes en el món"



Lloc: Dins i fora de l'aula | Dirigida a edats de 10 a 16 anys.

Temps estimat: Reflexió en grup i elaboració d'entrevista: 120' | Rodatge i edició: 180'
Reflexió final en classe: 60'

Materials i recursos: Càmera de vídeo, gravadora de veu o mòbil.

Descripció: 1. En parelles o en grups, **penseu en una dona d'una altra nacionalitat** que conegui, hagi realitzat o continuï realitzant producte tradicional elaborat amb plantes aromàtiques o medicinals del seu país (per exemple: licors, cremes, olis, infusions, essències, sabons, medicines...) per fer-li una entrevista i gravar-la. Podeu investigar en les vostres famílies, el vostre barri, centres culturals, en mercats artesanals...

2. **Elaboreu conjuntament les preguntes per a fer una entrevista** a aquesta dona. Algunes preguntes per a la recerca podrien ser: Qui realitza tradicionalment aquest producte casolà, homes o dones?, qui li va ensenyar a elaborar-ho?, per a què s'usa?, quines plantes utilitzen?, com és el procés d'elaboració, des de la recol·lecció de les plantes fins a l'obtenció del producte final?, ...

3. **Dissenyar el pla de rodatge:** la localització de l'entrevista, el calendari per a cada acció i la distribució de rols. Per exemple: Qui fa la producció? (contactar i acordar una cita amb la dona), qui gravarà, qui entrevistarà i qui editarà?

4. **Posteriorment es visualitzen a classe** els enregistraments i es fa una reflexió grupal per extreure conclusions, per exemple: Quines plantes aromàtiques o medicinals s'usen en altres països?, per a què serveixen aquests remeis? a qui se li assigna tradicionalment la seua elaboració? per què?, quines diferències i similituds hi ha entre les plantes usades en altres països i les plantes d'Eivissa?



4.6. Capítol 3.1 "Herbes eivissenques"

Aquest capítol es relaciona amb l'etnoclip Licor d'herbes eivissenques. Les activitats descrites a continuació estan orientades per ser treballades abans i després del visionat de l'etnoclip. Hi ha activitats grupals i individuals, per a dins i fora de l'aula.



Cap.3.1 Herbes eivissenques

4.6.1 Activitats específiques

Activitat 5

"Què sabem de les herbes eivissenques?"



Lloc: A l'aula | Dirigida a edats de 10 a 16 anys

Temps estimat: 45'

Materials i recursos: Accés a una enciclopèdia o connexió a internet

Descripció: A l'alumnat se li proposen una sèrie de preguntes sobre les herbes eivissenques. En grups reduïts, contesten en primer lloc sobre la base dels seus coneixements previs. A continuació, els contrasten investigant a internet:

- En quina època es recullen les herbes per fer el licor d'herbes?
- Quines plantes coneixes que s'usin per fer herbes eivissenques?
- Qui solia elaborar les herbes eivissenques?
- En quines parts del món s'elaboren licors d'herbes?



4.6.1. Activitats específiques

Activitat 6

Visionat de l'etnoclip "Licor d'herbes eivissenques"



Lloc: A l'aula | Dirigida a edats de 10 a 16 anys.

Temps estimat: 30'.

Materials i recursos: Connexió a internet per a visionar l'etnoclip "Licor d'herbes eivissenques"

Descripció: Després del visionat, el professorat llança unes preguntes per consolidar els coneixements adquirits a través de l'etnoclip Licor d'herbes eivissenques:

- Quines plantes recull Catalina per elaborar les herbes eivissenques?
- Quins altres remeis casolans s'expliquen en el vídeo?
- Com és el procés d'elaboració de les herbes eivissenques?
- Per què Catalina creu que és tan important ser autosuficient?



4.6.1. Activitats específiques

Activitat 7

"Elaboració d'herbes eivissenques"



Lloc: Fora de l'aula | Dirigida a edats de 10 a 16 anys (aquest producte és només apte per a consum de majors de 18 anys, s'ha d'elaborar amb la supervisió d'una persona adulta)

Temps estimat: 1 matí per recollir les herbes, 1 hora d'elaboració

Materials i recursos: Cistella i estisores per a recollir entre 15 i 20 tipus de plantes en el camp, el bosc i l'horta. Botella de cristall neta. Palet de fusta o metàl·lic per a introduir les herbes en l'ampolla. Licor d'anís sec o dolç.

Descripció: En aquesta activitat seguirem la recepta de Catalina per preparar les herbes eivissenques. Els passos a seguir són els següents:

- Recollir entre 15 i 20 plantes: ginebrons, fonoll, camomil·la, frígola, romaní, herba negra, estepa, herballuïsa, herba sana, fulla de llorer, fulla de llimoner, fulla de taronger, pinya verda, llimó verd, taronja verda, ruda i sàlvia.
- Ficar en una ampolla una branca o fulla de cada planta.
- Afegir-hi anís dolç o anís sec, segons el gust.
- Esperar de 3 a 6 mesos o posar al sol vint dies.



4.6.2. Transcripció etnoclip "Licor d'herbes eivissenques"

"A casa ho tenim tot. Feim una miqueta d'oli i tot, tenim patates, tenim verdures, tenim coses... llevat d'arròs que no en sembram. Però tenim mongetes, tenim faves, tenim pèsols... Ho tenim tot, no ho portam al mercat per a res. A casa ho tenim tot!

Fa falta molta de feina, perquè les herbes necessiten molta feina. Ara pareix que no, però es necessiten moltes herbes, almanco de quinze classes de plantes per amunt, millor si són vint.

Camomil·la pagesa. Això són ginebrons. Això és un arbre que es diu ginebre. Va haver-hi un temps que no hi havia pasta de dents, agafaves unes fulletes i deixaves les dents ben netes. Com amb sa sàlvia, és igual s'estepa que sa sàlvia.

Això és tomaní. Ses herbes, quan més herbes té, millor és sa planta. El fonoll és bo per a fer herbes però també és bo per fer guisats, per fer bullits...

Això és romaní. Si algú es fa alguna ferida el romaní, ben mastegat, s'hi cala en seguida i ja no fa sang.

Sa frígola és molt bona per a tot, s'usa tot l'any perquè quan tenim gripes o coses d'aquestes, es fa aigua de frígola amb dos garroves i dos figues.

Hem trobat pinyes, però aquestes no aprofiten, són aquestes que aprofiten, i si és molt grossa com aquesta, se'n poden fer tres trossos.

Herba moreta. Això és herba sana. S'herballuïsa, que la tenim a casa. Hi calaré sa sàlvia. Un tanyet de cada. Fulla de llorer. Això és sa ruda. Sa camomil·la. Llimoner. Una fulla en cada botella. Tarongetes petites. Ja en tenim a prou.

Sa mama o sa güela m'han ensenyat a fer aquestes coses. Elles no sortien de casa, no tenien sous per fer-ho, i nos apanyàvem. I a casa ho fèiem tot de sa terra.

Herba de poniol. Sa camomil·la. Un tanyet de cada. Romaní.

Ginebrons. Cal s'estepa. Cal sa sàlvia. Hi calaré sa frígola i s'herballuïsa. Calam també fonoll. Ses herbes, una tasetta al dia, és molt bo per a algunes persones.

Hi ha molts que se'n beuen una tasetta cada dia.

Naltros hi posam anís dolç, uns altres li posen anís sec. Si ho poses al sol, als vint dies ja tindrà color. Sinó, almanco ha de macerar de tres a sis mesos.

L'hort és sa vida, sa mort, perquè sempre treballes però sempre tens menjar a casa.

I salut, gràcies a Déu.

La gent esta equivocada, perquè d'allí d'on es treu el menjar no és de cap oficina, sinó de sa terra. Si ara estigués vint dies tancada Eivissa, no hi hauria res en el mercat, què menjaríem?"



Catalina Tur Marí
Can Llaurador, Santa Eulària des Riu

Per fer licor d'herbes eivissenques:

- Recolliu entre 15 i 20 plantes. (Ginebrons, fonoll, camomil·la, frígola, tomaní, romaní, herba moreta, estepa blanca, herballuïsa, herba sana, fulla de llorer, fulla de llimoner, fulla de taronger, pinya verda, llimó verd, taronja verda, ruda i sàlvia).
- Posau en una ampolla un tany o una fulla de cada planta. Afegiu-hi anís dolç o anís sec, al vostre gust.
- Esperau de 3 a 6 mesos o posau l'ampolla al sol durant 20 dies."

4.7. Capítol 3.2. "El Romaní"

Aquest capítol es relaciona amb l'etnoclip El romaní. Les activitats descrites a continuació estan orientades per ser treballades abans i després del visionat de l'etnoclip. Hi ha activitats grupals i individuals, per a dins i fora de l'aula.



Cap.3.2 El romaní

4.7.1. Activitats específiques

Activitat 8 "Usos del romaní"



Lloc: A l'aula | Dirigida a edats de 10 a 16 anys

Temps estimat: 30'

Materials i recursos: Accés a una enciclopèdia o connexió a internet

Descripció: A l'alumnat se li proposa una sèrie de preguntes sobre el romaní. En grups reduïts primer realitzen una pluja d'idees i a continuació contrasten els seus coneixements investigant a internet:

- Què és el romaní i on creix?
- Quines propietats té el romaní?
- Quines tècniques es poden aplicar per extreure les seues propietats?
- Quins remeis casolans es poden fer amb el romaní?
- A quines parts del món s'usa el romaní?



4.7.1. Activitats específiques

Activitat 9

Visionat de l'etnoclip "El romaní"



Lloc: A l'aula | Dirigida a edats de 10 a 16 anys

Temps estimat: 30'

Materials i recursos: connexió a internet per a visionar l'etnoclip "El romaní", a través del següent link:



Descripció: Després del visionat, el professorat llança unes preguntes per consolidar els coneixements adquirits a partir de l'etnoclip "El romaní":

- Quins productes elabora Laia amb el romaní?
- Quins són els passos per a preparar el romaní per a les infusions? i Per a les espècies?
- Quins beneficis tenen els diferents productes que Laia elabora a partir del romaní?
- Qui solia elaborar aquests productes i per què?
- Segons Laia, per què és important conservar aquest coneixement?

4.7.1. Activitats específiques

Activitat 10 "Elaboració d'alcohol de romaní"



Lloc: Fora de l'aula | Dirigida a edats de 10 a 16 anys

Materials i recursos: Romaní, Pot de vidre net

Descripció: En aquesta activitat seguirem els passos de Laia per a preparar l'alcohol de romaní.

Puntualitzar que encara que li diguin alcohol no ho és, sinó que el producte resultant s'aplica com un alcohol tòpic, per a la pell i els dolors musculars.

Els passos a seguir per a la seua elaboració són els següents:

- A la planta fresca se li lleven els troncs
- S'introdueixen en un pot de vidre net fins que quedi el més ple possible.
- Es tanca i es deixa dia i nit (al sol i serena), mínim un mes.



4.7.2. Transcripció etnoclip "El romaní"

"Tenim més de 40 o gairebé 50 tipus de plantes diferent que hem plantat nosaltres. Una hectàrea de cultiu per a infusions i espècies, i després tenim aquest jardí, que és un jardí visitable i per a fer tallers.

Aquí antigament el romaní s'usava per a moltes coses, és unes de les millors plantes que tenim aquí. S'usa per cuinar com a espècie, per a infusió com a beuratges, com per fer ungüents, alcohol i cremes. Com a propietats, es fa servir per a la circulació de la sang, per a la concentració, per a la memòria... Se li diu també el ginseng mediterrani.

El romaní que hem agafat el posarem aquí a assecar en aquestes safates, escampem bé les plantetes. Això ho deixarem aquí uns dos o tres dies, va entrant l'aire aquí, a l'assecador, va sortint i es van assecant les nostres plantetes.

Aquí tenim romaní ja sec, l'agafarem i el portarem a l'obrador per esfullar-lo i que estigui ja preparat per ensobrar. Els noms de les nostres infusions, productes i espècies és S'Ànima. S'Ànima en eivissenc és el alma en castellà, perquè la meua manera d'entendre és que al final tant les hortalisses, o el treball en el camp en general t'acosten una mica a connectar amb la teua ànima.

S'està perdent molt el treball en el camp perquè el rellou generacional ja no existeix.



Aquí és on esfullam les plantes, ho fem tot artesanalment. Separar el que són les fulles de les branques.

Això és el romaní, aquí tenim la melissa, i aquí la menta. I ara el que fem és amb aquests filtres... Aquesta porta mitjana gram de cada ingredient... Poquet a poquet. Aquesta la usem per la infusió d'Activate, és una infusió que com el nom indica és per activar-se, com a substitut del cafè als matins és una planta que també va molt bé.

Som elaboradors ecològics. Hi ha una campanya del Consell Insular d'Eivissa per certificar productes locals. Aquest romaní nosaltres també l'usam per fer les espè-

cies. El trituram amb un molí, en canvi, les infusions les deixam senceres perquè mantenguin millor les seues propietats.

Sàlvia, romaní i frígola. Les herbes provençals, les herbes de muntanya, l'hisop i la sajolida.

4.7.2. Transcripció etnoclip "El romaní"

Ara el que farem és alcohol de romaní. És una cosa que es fa des de fa molt de temps. Molta gent major d'Eivissa l'usava per curar ferides, per a cops, per a granets, per a qualsevol cosa... per a la picada d'una bestiola, per a qualsevol cosa es posaven aquest alcohol.

S'agafen les branques del romaní, i l'omplim. Millor no posar cap tija perquè les tiges no té molt d'oli essencial. L'omplim fins dalt, que estigui ben atapeït. Ho tanquem. Ho tanquem ben fort i els deixarem a sol i serena mínim un mes, però podríem deixar-lo fins a dos o tres mesos, depèn de l'època de l'any. Comença a fer-se aquí un líquid, que seria l'alcohol de romaní, es fa com una destil·lació, però com es feia antigament sense alambí ni res, per calor solar. Ho curava tot, fins i tot el pit o quan s'estava constipat o altres tipus de malalties.

Normalment, tot aquest coneixement el tenien les dones de la casa, les que més s'encarregaven d'aquest servei, una mica d'acompanyar i de cuidar, tant quan hi havia malalties com per cuinar i alimentar la seua família.

Crec que és una pena que es perdi tot aquest coneixement que s'ha tardat tants anys en realment recopilar i a provar les herbes i saber per què són bones o per què no, i és interessant saber doncs per a quines coses s'usaven en la nostra zona i en la nostra comunitat.

Després a vegades es veuen tirades pertot, i això no, això es pot cremar perquè és natural, és una herba".



Laia Ribes

"Sànima", Sant Joan de Labritja

Receptes amb romaní:

Per fer infusions: S'asseca la planta, se separa les fulles de les branques i es fica en sobres.

Per fer espècies: S'asseca la planta, se separa les fulles de les branques i es mol.

Per fer alcohol de romaní: A la planta fresca se li lleven els troncs, s'omple un pot de vidre fins a dalt, es tanca i es deixa al sol i serena (dia i nit) mínim un mes.

Bibliografia:

<https://es.wikipedia.org/>

“Plantes d’Eivissa i Formentera” Ed. Institut d’Estudis Eivissencs. Eivissa, 2019

“101 Flors d’Eivissa i Formentera” Costa, Joan/ Amanda Tur, Cristina. Ed. Balàfia Postals. Eivissa, 2017

Herbes i plantes d’Eivissa, las especies del Ibiza Bòtanico Biotecnològic

(documentales), Ramon Mayol. Productora Eivisual, 2021

Un project de



Financiat per



Realització i redacció de projecte "Tornem a la Terra": **Harmony Hita Torres**

Càmera i edició: **Jorge Pineda Bruges** | Foto fixa: **Jorge Pineda Bruges, Malaika Comet Asensio**

Disseny, il·lustració collage digital, grafisme: **Azucena Giganto Díez** | Assessorament Tècnic Guia Educativa: **Beatriz de Astorza Vergara**

Eivissa 2022