

Un dia al CAU DE LES MARIETES

El Cau de les Marietes és una antiga horta convertida en taller de natura, dedicat a la descoberta de les plantes remeieres, a Vilabertran, a l'Alt Empordà. Aquest article ens relata, en primera persona, el que era un dia al Cau de les Marietes quan rebien la visita d'una escola.

A dia d'avui, la Rosa Maria ja no pot assumir les visites escolars, però el Cau encara és obert per a fer-hi tallers, per a tothom que necessiti una planta, un remei o un consell, o senzillament per a passejar pels seus jardins.

TEXT: Rosa Maria López Serra

FOTOGRAFIES: El Cau de les Marietes i Flora Catalana

*Rosa, Cristina,
ja som aquí!
Venim a fer potingues!*

*Els alumnes d'algunes
escoles, com la de
Vilabertran, venen any rere
any fins que van
a l'institut.*

Aviu tenim una visita: són una colla d'uns 25 nens i nenes d'entre 7 i 9 anys. Sentim el guirigall i sortim a rebre'ls, avui passaran el matí al Cau de les Marietes.

Els petits, és el primer any que venen, però els de 9 anys ja havien vingut una vegada. Des de lluny ja ens criden: "Rosa, Cristina, ja som aquí!".

Els alumnes d'algunes escoles, com la de Vilabertran, venen any rere any fins que van a l'institut, i alguns alumnes inclús tornen a venir, després, a fer el treball de recerca en el camp de les ciències naturals o la farmàcia.

Ja els tenim aquí: "Venim a fer potingues!", criden.

Beuen un xic d'aigua i van al lavabo; així podem fer el recorregut sense fer tantes parades, perquè sembla que a tots els venen les necessitats a la mateixa hora.

Els dividim en dos grups per a poder treballar millor. Jo porto el grup dels que comencen i la Cristina el dels que ja havien vingut.

Tots farem el mateix preparat, però a l'hora d'explicar el nom i les propietats de les plantes ens trobem que uns ja saben molt bé el nom i la família, i en canvi als més petits els ho hem d'explicar des de zero. Comencem l'activitat fent una passejada pels camins del jardí, vigilant de no trepitjar cap planta, per petita que sigui: allà on molts només hi veuen herbes, nosal-



*Avui farem un unguent
per a pells delicades
que regenera els teixits
i deixa una pell molt fina i
sense impureses.*

tres hi veiem una farmàcia. Els grans ja ho saben i són els primers d'anar amb compte i d'avisar els més menuts.

Portem cistells i tisores per a cada grup. La Cristina els va acompanyant i va explicant, mentre jo, que porto la recepta amb les plantes, vaig guiant la collita, sempre amb cura d'agafar només allò que necessitem.

Avui farem un unguent per a pells delicades que regenera els teixits i deixa una pell molt fina i sense impureses. Tenim comprovadíssima la seva eficàcia, perquè moltes amigues ens el demanen per a posar-se'n a la cara i no tenir arrugues.

"Rosa, Rosa!", sento que em criden: "Quina és aquesta planta?". Tots saben els nostres noms, i en canvi a nosaltres ens costa més recordar el nom de cada criatura, sobretot a mi, que ja em faig gran.

Hem arribat al clap de les calèndules (*Calendula officinalis*), també anomenades: goits, jaumets, boixacs. Aquesta planta de la família de les asteràcies o compostes té moltes propietats.

Per a ús extern és antiinflamatòria i cicatritzant, i serveix per a les clivelles i talls als peus. Recordo la meva padrina fregant-se

EL CAU DE LES MARIETES

Quan van morir els avis, vaig heretar aquesta horta, que m'havia vist créixer i on vaig passar la infantesa. Era una horta de verdures on es cultivava la que ara anomenen ceba de Figueres, i que en realitat es cultivava més aviat a Vilabertran, Vila-sacra, Riumors...

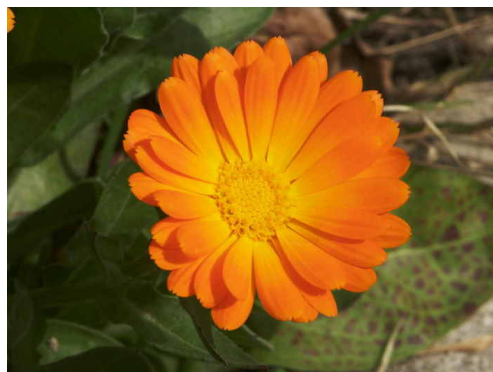
Amb una colla d'amigues i amics, com el Dr. Armando Cuadra, metge a Banyoles, la Dolors Roig, infermera i gran amiga, i gent interessada en aquest món màgic, vam crear un espai de plantes remeieres dins de l'Horta d'en Moner, com es deia i es diu el lloc. Volíem acollir-hi mainada, organitzar-hi tallers, però la Generalitat demanava molts papers per a poder esdevenir una escola de natura. Inclús ens van obligar a seguir un curs de fitoteràpia, que primer vaig fer jo, i més endavant també la Cristina.

Ens va costar molt, però per fi, el 2 de febrer de l'any 2002, dia de la Candelera, amb el NIF i tots els papers, vam fer la inauguració del Cau de les Marietes, a la qual van assistir més de 200 persones. Des de l'inici, ens vam constituir en associació sense ànim de lucre, i així segueix. De fet, la Cristina Viñas va crear el Jardí de l'Albera, a Espolla, i segueix fent activitats amb el nom de Cau de les Marietes.

Al principi, fins i tot ens van donar una petita subvenció que aviat van deixar de concedir-nos, perquè ens ho fèiem tot nosaltres i no arribàvem a justificar prou despeses. Així, durant més de quinze anys vam mantenir una intensa activitat, amb tallers, xerrades, visites d'associacions, escoles, casals, estudiants fent els treballs de recerca, etc.

Ara, des de fa dos anys i a causa de la meva tercera operació, vaig deixar de rebre escoles. Ja no em veig capaç d'estar tanta estona dreta i estar per 25 o 30 criatures, és molt dur i cansat. Tot i això, encara cuido les més de 200 plantes que tenim, i segueixo rebent gent per a fer tallers o per a parlar de les propietats de les remeieres. Venen famílies, grups, associacions que necessiten una planta, un remei o un consell, o que senzillament volen venir-hi a passejar. O sigui que, si voleu venir al Cau, sempre hi sereu benvinguts!





La calèndula és una planta molt estimada, i abans en tenien a totes les cases. Les àvies hi tenien molta fe i totes en tenien als horts i jardins.



La camamilla, per tenir-ne sempre, hem de guardar-la seca.

Les plantes i flors seques conserven les seves propietats sempre que haguem dut a terme un bon procés d'assecatge, en un lloc fresc i sec.

amb «ungüent de les padrines» (una crema feta només amb oli, cera i flors de calèndula) els talons i entremig dels dits dels peus; després es posava el mitjó i el portava tota la nit.

En ús intern, estimula la producció de bilis i soluciona molts problemes digestius. Nosaltres, però, avui només preparem coses per a ús extern, l'ús intern el deixem per a altres tipus de visites. El nostre padrí, amic i mestre, el Dr. Armando Cuadra, ens deia que en ús intern fins i tot podia curar llagues d'estómac o càncers incipients. Si ell ho hagués estudiat abans, ens deia, de ben segur no hauria agafat la malaltia que patia feia temps i de la qual va morir.

La calèndula és una planta molt estimada, i abans en tenien a totes les cases. De fet, no és estrany anar a un lloc on hi ha cases abandonades i veure-hi aquestes flors, que s'han anat reproduint any rere any. Les àvies abans hi tenien molta fe i totes en tenien als horts i jardins.

Recordem una altra vegada que només agafem les flors que necessitem; això sí, sempre en nombre senar.

Ja tenim el cistell ple de color, i arribem al clap de les camamilles (*Matricaria recutita*). Enguany ja n'hem collit molta i en tenim de seca, però amb les pluges ha tornat a florir.

En recollim un grapat i, si en necessitem més, tenim les altres seques, que conserven un color ben bonic, així com també les seves propietats, sempre que haguem dut a terme un bon procés d'assecatge, en un lloc fresc i sec, damunt de cartons, o penjades en un cordill cap per avall, perquè totes les propietats vagin a les flors.

La camamilla, maçanella o majola, és de les remeieres més efímeres, perquè només apareix en un període curt de temps. Per tenir-ne sempre, en guardem de seca, i també en conservem les llavors per a tornar-les a sembrar. Encara que no ho sembli, tot porta molta feina si es vol fer ben fet.

A més a més de ser molt utilitzada per a problemes de pell, la camamilla va molt bé per a mals d'estómac o de panxa, i l'afegim als preparats per a la menstruació. Això últim, però, no ho expliquem quan ve canalla tan petita.

També és antiinflamatòria, va molt bé per a rentar els ulls, i també per a aclarir i fer brillar els cabells rossos.

—Rosa, que es això petit que comença a sortir?

—Jan, això és planter d'alfàbrega (*Ocimum basilicum*). La tenim perquè, quan sigui més gran, la utilitzarem juntament amb altres plantes per a fer un repel·lent d'insectes. Tot i que em penso que no acaba de funcionar, perquè, sobretot els mosquits, ja s'hi han acostumat i piquen igualment.

—Potser -diu en Jan- és que no ho feu ben fet.



El cap d'ase és també una lavanda.

- Apa, i què li dic jo ara?
 —Doncs mira, Jan, potser haurem de millorar la recepta. Què hi podríem posar?
 —No ho sé —ens diu el Jan—, però feu alguna barreja més forta i proveu-ho de nou.
 —La propera vegada que en fem —diu la Cristina— ens hi mirarem més, potser tens raó.

Hem arribat als espígols, com diem nosaltres, més coneguts per lavandes. N'hi ha de moltes classes; nosaltres tenim *Lavandula latifolia* i *Lavandula angustifolia*. El cap d'ase, timó, o cantueso en castellà (*Lavandula stoechas*), també és una lavanda i, quan passeges per indrets on n'hi ha, relaxa molt. Se'n fan coixins que serveixen per a dormir més tranquils. A la mainada els va molt bé, sobretot als nadons.

- Uf, sí, Rosa, quina olor més bona!
 —I tant! -diu la Cristina-. Un dia la Rosa tenia una xerrada, se'n va anar a buscar timó i va perdre la noció del temps.
 —És veritat, vaig arribar mitja hora més tard, però va valer la pena. Vam preparar aigua timolada, com la feien abans, i va ser tot un èxit.

La Rosa parla amb els arbres, les flors, les remeieres...i també amb la gavarrera (Rosa canina).

Quan ens donàvem un cop, la padrina preparava l'aigua timolada: feia bullir aigua i hi posava el cap d'ase o timó. El problema d'aquesta elaboració tan senzilla és que, si no hi posem unes gotes d'oli essencial de lavanda per conservar-la, només



Les roses, encara que el Petit Príncep s'enfadés quan li ho va dir l'aviador, són molt efímeres, i es passen molt aviat.



Les roses de pètals blancs són millors, perquè no tenen els pigments de les acolorides i tenen moltes propietats en medicina natural i cosmètica.

la podem tenir un parell de dies a la nevera, perquè es fa malbé. De fet, una altra manera d'aprofitar una infusió per a la pell que està a punt de fer-se malbé, i que jo utilitzo sovint, és posar-la a l'aigua de la banyera.

Ja tenim el cistell amb quasi totes les flors; només ens falten els pètals de roses. Ens acostem amb compte a la renglera de roses que tenim més a la solana, i veiem que encara n'hi ha moltes de florides. Anem agafant els pètals més tendres i els posem a part, ja que les roses són molt delicades. Aquí al Cau, ara, en tenim quasi tot l'any. S'han de cuidar molt bé, podar al seu temps i els hem de parlar de tant en tant.

—Apa, hi parles? —pregunta un dels nens.

—I tant! —diu la Cristina—, la Rosa parla amb els arbres, les flors, les remeieres... i si estan un xic malaltes, ella, que se les estima molt a totes, s'abraça als arbres per a sentir el seu batec a prop del cor.

Més d'un es posa a riure, però és veritat que ho faig, ho fem molta gent.

Ja tenim un bon grapat de pètals, fan una olor exquisida. Al jardí n'hi tenim de moltes classes, des de la gavarrera (*Rosa canina*) fins a una que em van regalar i que es diu "Julio Iglésias" i que té dos colors, blanc i vermell! Però aquesta ara ja no fa tanta olor i no la collim. Les roses, encara que el Petit Príncep s'enfadés quan li ho va dir l'aviador, són molt efímeres, i es passen molt aviat. *Rosa gallica* és una flor molt bonica i a més té moltes propietats: antiinflamatòria, cicatritzant o per a rentar els ulls, entre d'altres.

Les roses de pètals blancs encara són millors, perquè no tenen els pigments de les acolorides i tenen moltes propietats en medicina natural i en cosmètica. Els seus pètals tenen unes cèl·lules que serveixen per a fer preparats per a pells delicades. Diuen que Carlemany ja les feia plantar als jardins dels seus palaus per les seves propietats curatives.

—Rosa, qui era aquest Carlemany? —pregunta l'Oriol.

La mestra els hi diu que ja els ho explicarà i em fa una mirada com volent dir: "Rosa no et passis, que són petits". Mentre sortim del jardí de rosers sentim:

—Ui! M'he punxat!

La Laura ens ensenya el dit i correm cap a la farmaciola del Cau. Al cap de no res ja està curada i tornem amb el dit cobert amb una tireta de dibuixos. La hi ha posat la nostra amiga Roser, que sempre ve a veure si pot ajudar quan veu mainada. Les tiretes de dibuixos es veu que van molt bé per a treure el dolor de les punxades.

La mestra la vol renyar per no anar amb compte, però ja sabem que les roses tenen agullons, cosa que ens ve a dir que res no és perfecte.



Anem a buscar la cera a Maçanet, que tenen cera pura, pol·len, pròpolis i gelea reial.

Les abelles són un exemple per a tots, i el dia que no quedin abelles ja ens podem preparar: no hi haurà fruita, ni res de res.

- Rosa, em diu la Laura, per què et vas deixar posar Rosa, si té tants agullons?
- Tens raó. Si m'ho haguessin preguntat potser hauria triat un altre nom, com el teu, per exemple, que és molt maco. Però quan te'l posen ets molt petita i quan te'n adones, ja te l'han posat, què hi farem!
- Vinga, ara tots cap a la cuina del Cau, que hem de fer l'ungüent miraculós i el regalareu a qui vulgueu que tingui la pell ben fina!

Al voltant de la taula, els nens compten les flors de calèndula i les posen en un plat, on hi afegim els pètals de roses, la camamilla... En principi hi posem 200 grams de planta i 200 grams de cera per cada litre d'oli, però com que ja ho tenim molt per la mà, no ens cal pesar els ingredients: solem agafar tantes flors d'una, tantes de l'altra, sempre en nombres senars.

Mentrestant, poso una olla amb aigua al foc i a dins un tupí d'acer inoxidable (mai d'alumini) amb l'oli i la cera. Ho deixem al foc fins que l'aigua bulli, però sense fer bullir l'oli: en diem al bany maria. Mentre jo aguanto l'olla, una de les grans hi posa les flors. Amb molt de compte de no cremar-nos, anem remenant sempre amb una cullera de fusta; a poc a poc l'oli i la cera van absorbint les propietats de les flors que hi hem posat. Remenem un xic més i veiem com les plantes van canviant de color, fins que queda tot com marcit.

Sense deixar de remenar, apaguem el foc i agafem un colador xinès que posem dins d'un altre colador de roba, com aquells que feien servir les àvies abans per colar el cafè. Un cop ha reposat un xic, però sense que es refredi, ho colem a dins d'una gerra que tenim especialment graduada.

La mainada prepara els pots on, sense deixar de remenar, anirem posant un xic d'ungüent. També en fem un pot per a cada mestra i monitora.

Deixem que es vagi refredant i, en cada pot, hi posem unes gotes d'oli essencial de lavanda, perquè es conservi més temps i per a potenciar el preparat. També hi podem posar oli essencial de roses, però és molt més car i optem pel de lavanda.

Finalment tapem els pots, i només ens queda posar-hi les etiquetes: "Ungüent per a pells fines i delicades" amb el logotip del Cau de les Marietes i la data del dia que l'hem fet. Segons el que preparem, de vegades també hi posem "ús extern" o "ús intern". Avui hem elaborat un ungüent per a pells fines i delicades, però no és l'únic preparat que fem: locions per a després de l'afaitat, xampú per a tota classe de cabells, etc.

Ens ha quedat un bocí de cera. L'Arlet l'olora i diu:

- Fa olor de mel! Es pot menjar?
- Ep, no, només és per a fer les bases de les cremes. Si fa aquesta olor vol dir que és una cera pura. Nosaltres anem



*Al Cau de les Marietes
hi corren els cargols
perquè no tiren cap verí
a l'hort.*

a buscar la cera a Maçanet, que tenen cera pura, pol·len, pròpolis i gelea reial. Tenen molts ruscs, arreu on els deixen posar-los. Ells en treuen profit i la persona que té camps de cultiu també, perquè si hi ha abelles tindrà molta més fruita, ja que les abelles ajuden en la pol·linització. Per això nosaltres sempre expliquem que no s'han de tirar mai ni insecticides, ni herbicides, tots aquests verins que maten les laborioses abelles i tots els altres insectes, també molt necessaris. Sabeu, és com les aranyes, que amb les seves teles agafen els mosquits. És una roda que no s'ha de trencar. Les abelles són un exemple per a tots, i el dia que no quedin abelles ja ens podem preparar: no hi haurà fruita, ni res de res.

I els recordo la cançó de Joan Manuel Serrat: "Si no hi ha flors, no hi ha abelles ni cera ni mel".

Ens ha passat el matí volant! Tots tenen el seu preparat, ja mengen l'entrepà i comencen a marxar camí de l'autobús. Ens abracem tots i diuen alhora:

—Gràcies, Rosa i Cristina, tornarem!

Mentre van marxant contents i alegres, la Cristina i jo també ens abracem. A totes dues ens agraden les abraçades i sentim la satisfacció d'haver encomanat un xic a aquella mainada el nostre amor i respecte per la mare natura i el seu entorn. Res no és nostre, tot ho tenim manllevat i així ho hem de deixar.

La Cristina marxa cap a Espolla, jo em quedo un moment a recollir un xic i miro si la meva filla, al seu hortet, té alguna tomata o enciam per fer una bona amanida. Segur que hi haurà algun cargol, però això vol dir que al Cau de les Marietes no hi tirem cap verí.

Agafó la "marieta", el meu cotxe, un petit quatre rodes tot pintat de marietes i me'n vaig volant cap a casa.

Encara sento les veus i les rialles de la mainada i només demano que, amb el pas del temps, recordin alguna cosa de les que, entre mestres i remeieres, els hem ensenyat. I que després ho passin a d'altres, i amb això ens sentim més que pagades.

Demà serà un altre dia i vindrà una altra escola, amb uns alumnes un xic més grans que els d'avui.

Aquí us esperem, al Cau de les Marietes!

Rosa Maria López Serra va néixer a Vilabertran, a l'Alt Empordà, en una família d'hortolans. De petita, la seva padrina li va transmetre l'estima i molts coneixements sobre el món de les plantes. Més tard va poder estudiar infermeria i treballar a la clínica Santa Creu de Figueres. Quan van morir els seus avis, va heretar l'Horta d'en Moner, a Vilabertran. A causa d'un accident, es va prejubil·lar i llavors, amb una colla d'amigues i amics amants de la natura, van crear El Cau de les Marietes. Durant més de 15 anys, la Rosa hi ha guiat visites, tallers i xerrades, ha seguit formant-se en fitoteràpia i implicant-se en diversos col·lectius, com ara els Remeiers i remeieres de Girona. [Més ...](#)



BIBLIOGRAFIA DE REFERÈNCIA DE LA ROSA

- Cecchini, T., Ticli, B. 2003. *El libro de las hierbas medicinales*. De Vecchi ediciones, Barcelona.
- Figueroa, M, Pàmies, J. 2013. *Una dolça revolució*. Stevia editors, Balaguer.
- Font Quer, P. 1961. *Plantas medicinales. El Dioscórides renovado*. Editorial Labor, Barcelona.
- Gausachs, R. 2008 i 2015 (2 vol.). *Les herbes remeieres. De la cultura popular al fàrmac. Una aproximació etnobotànica*. Rafael Dalmau Editor, Barcelona.
- Laux, H., Laux, H. E. 1987. *Salud y belleza con plantas medicinales. Recolección y empleo*. Blume, Barcelona.
- Paracelso 1984. *El arcano de las plantas: sus propiedades mágico-curativas*. Edaf, Madrid.
- Roma, A. M. 1997. *Les plantes medicinals dels Països Catalans*. Editorial Pòrtic, Barcelona.
- Treben, M. 2013. *Salud de la Botica del Señor. Consejos y experiencias con hierbas medicinales*. Ed. Ennsthaler, Espanya.
- Vander, A. 1942. *Las enfermedades y su tratamiento por las plantas: tratado práctico de medicina vegetal para la eficaz aplicación de las plantas medicinales*. Sintés, Barcelona.
- D.A. 1980. *Secretos y virtudes de las plantas medicinales*. Selecciones del Reader's Digest, Madrid.