



Parc de les Olors, a Riells del Fai. Foto: P. Comas

que estem acostumats. Es tracta de la farigola blanca (*Thymus mastichina*), pròpia de les terres àcides d'Extremadura i del sud de Portugal. A les propietats desinfectants de la farigola, s'afegeix en aquesta un aroma proper a l'eucaliptus que ens indica les seves propietats balsàmiques i per tant molt apropiades per a refredats i gripes. Davant de la tarongina (*Melissa officinalis*) comencem a fer el primer perfum. Mentre apreciem l'aroma cítrica d'aquesta planta us comentem les seves propietats sedants. A les persones que tenen insomni, una infusió de tarongina dues hores abans d'anar a dormir, els facilita la son i el descans nocturn.

El perfum el fem tot barrejant tres branquetes de tarongina, amb dues de lavanda i una d'espurnallac. Descubrim que les plantes tenen notes. I així la tarongina és la nota alta, la lavanda és la nota mitja i l'espurnallac fa de nota baixa o fixador del perfum. La sessió d'aromateràpia de camp la continuem tot fent un perfum excitant. Tres parts de romaní (*Rosmarinus officinalis*), dues de lavanda i com a nota baixa una fulleta de sàlvia. El romaní és una planta estimulante, perquè porta càmfora i especialment ajuda a la circulació sanguínia superficial.

Observem la fulla de sàlvia, gran com és, ens deixa veure com emmagatzema l'oli essencial en petits dipòsits al seu anvers.

En acabar el recorregut aromàtic, encara ens entretenim a fer un darrer perfum amb marialluisa i sempreviva. Un perfum estimulant de l'aparell digestiu que ens prepara per passar a parlar de cuina i tastar els condiments.

Ens traslladem cap a l'hort on les plantes hortícoles acompanyen un gran nombre de condiments. Ens centrem en el cebollí, el tastem i apreciem les seves propietats antioxidants especialment necessàries per acompanyar l'ou.

Seguim amb l'alfàbrega de canyella, veritable regal aromàtic. A les alfàbregues convé despuntar-los les flors perquè així s'allarga el seu cycle vital. Amb les flors assecades fem els agafadors de cuina del Parc de les Olors.

Masteguem una fulla de sajolida (*Satureja montana*) i apreciem com n'és de picant.

Els seus antioxidants, que en té molts, expliquen perquè tradicionalment se n'ha dit "herba de les olives" i era considerat ingredient imprescindible a l'hora de confitar les olives. La sajolida mòlta, com si es tractés d'una sal, és molt aconsellable per a la salut i pot afegir-se a tot tipus de plats, excepte el peix blanc. L'estragó francès (*Artemisia dranunculus*), en canvi, va molt bé per acompanyar els plats de peix. El podem fer servir en fresc tot barrejant-lo amb la mantega o bé amb mostassa. El seu gust anisat, com ara el de l'anís verd, l'anet i el fonoll, el fan molt adient per a combinar amb el peix.

Queda clar que els condiments serveixen per a alguna cosa més que per donar bon gust al menjar. I de la cuina enfilem cap a la feixa de les plantes medicinals. Aquí el recorregut ens porta, entre altres, a la ruda, al llúpul, a comentar les excel·lències del pericó (*Hipericum perforatum*) per al tractament dels estats depressius. I finalment es tanca el recorregut amb el tast de la fulla d'estèvia (*Stevia rebaudiana*). La seva sorprenent dolçor i història associada a les dificultats per a la seva difusió ens sorprèn i ens fa adonar encara més del complex món que envolta aquests vegetals d'aspecte senzill, però que guarden aquest pou de virtuts de les quals el recorregut pel Parc de les Olors ens n'ha ofert un tast.

Pilar Comas

## Exercici físic i aprimament

Tots sabem que hi ha dues maneres de desfer-nos d'aquells quilos de més acumulats en els "michelins" per no "haver fet bondat", és a dir, per haver menjat més del compte i haver practicat menys exercici del compte durant massa temps. Òbviament, la solució per aprimar-se passa per fer just el contrari del que ens va fer engreixar. És a dir, menjar menys i practicar més exercici físic. Però, per optimitzar l'eficiència d'aquestes mesures s'ha de conèixer uns quants

principis del metabolisme dels nutrients energètics que ens ajudaran a dissenyar l'estratègia de l'exercici físic per optimitzar el procés d'aprimament.

Els combustibles que utilitza el nostre cos per a l'exercici físic són, bàsicament, la glucosa provinent dels hidrats de carboni (continguts per exemple en el pa, pasta, sucre, mel, etc.) i els àcids greixosos provinents dels greixos (continguts per exemple en els olis, fruits