

Col·lecció la Talaia, 28  
*De vidre*

Edicions Sidilla SL  
La Bisbal d'Emporda 17100  
info@edicionssidilla.cat  
www.edicionssidilla.cat  
© del text i de les il·lustracions: Marina Barberà  
© d'aquesta edicio: Edicions Sidilla  
Disseny i maquetacio: J. Pujadó  
Correccio: Xavier Cortadellas  
Primera edicio: gener de 2025  
Edicions Sidilla és soci protector d'Amics de la Bressola

ISBN: 978-84-128185-2-9

Diposit legal: Gi 1641 - 2024

Tots els drets reservats. Si voleu fotocopiar parcialment aquest llibre, feu-ho legalment contactant amb CEDRO: 932720445 o cedrocat@cedro.org

MARINA BARBERÀ

# De vidre

Històries i receptes  
de les remeieres dels Pirineus



La Bisbal d'Empordà, 2025

Recull de receptes de l'Anna Salvat, de Farrera, una de les remeieres del Pallars, al Pirineu català, que avui continua recol·lectant i creant els seus remeis casolans.

Transmeses oralment el maig de 2023.

# Sumari

7	<b>Pròleg</b>
9	<b>Introducció</b>
11	<b>Les plantes oblidades</b>
15	<b>Dones sàvies</b>
16	Les bruixes
19	Les trementinaires
25	<b>La recol·lecció</b>
26	<b>Formes d'extracció i preparats</b>
30	<b>Espígol</b>
33	Bossa aromàtica d'armari
37	Tintura d'espígol
40	<b>Pi</b>
43	Xarop de pi
46	<b>Calèndula</b>
49	Oli de calèndula
53	Bàlsam labial de mantega de cacau
56	<b>Tarongina</b>
59	Tintura de tarongina
62	<b>Àloe vera</b>
65	Crema protectora i regeneradora
69	Oli per protegir-se del sol
72	<b>Hipèric</b>
75	Oli d'hipèric
79	Ungüent d'hipèric
82	<b>Agraïments</b>
83	<b>Bibliografia</b>



# Pròleg

Això no és un poema. És un tractat de botànica.  
Em van educar per ser una nena vegetal.  
Només puc dir que som a la primavera, que tinc saba nova constantment.  
Que no soc planta de test.  
I que tot, absolutament tot el que havien pensat per sembrar-me, regar-me i  
collir els va sortir malament.  
Soc lliure, selvàtica, silvestre i, si s'escau, soc bardissa.

Carmen Conde, *Tratado de Botánica*.

La memòria no es veu, però es mou a través de les mans, es pronuncia i es practica. La memòria es macera a sol i serena amb històries pròpies i alienes; se n'extreuen tintures i olis. També serveix com a bàlsam per atenuar dolors o com a unguent per protegir la pell amb records. La seva crema nodreix, hidrata, regenera. La memòria es beu, com el xarop d'avet, i sovint es recol·lecta als marges.

Cada ésser modela la seva memòria, tal com ho fan els territoris i tots els seus racons. I és que la memòria és *sempreviva*, com aquella planta de menuts capcirons grocs que també és coneguda com a *flor de la mort*.

Memòria i plantes, plantes i dones, comparteixen llinatge: tenen els mateixos principis actius. Però la nostra ha estat una genealogia buidada, tal com van voler buidar molts pobles de les nostres muntanyes amb relats que podrien l'autoestima i menystenien certs sabers. «Per què hi ha espècies de plantes que mantenim i fem créixer i d'altres que deixem oblidar o, fins i tot, que volem eliminar?», es qüestiona l'autora d'aquest llibre, la Marina Barberà. El mateix ens podem preguntar sobre la història de les dones i d'altres col·lectius. Com a resposta, obres com la que tenguem entre les mans recol·lecten vides i receptes que no s'han pogut esborrar, per tal d'omplir pàgines que permetin conservar i transmetre un món de pràctiques i coneixements que sempre ha poblat les nostres valls.

Així doncs, en les receptes d'aquest llibre, podreu llegir expressions que descriuen la nostra història. Vivències exposades a la llum del dia i a la fosca de la

nit, durant unes quantes llunes. Vides envasades en un pot de vidre, material fràgil i resistent a la vegada, i guardades en un lloc fosc, el cau que ens protegeix i ens prepara per tornar a rebre l'energia del sol. Precisament d'això ens parlen els feminismes, de fer emergir les forteses des del contacte amb la vulnerabilitat. Tanmateix, moltes dones del món rural han estat a l'ombra sense haver-ho elegit, sense haver-ho triat. Han estat invisibilitzades com la memòria, que hi és, tot i que no es veu, que cuida, que alimenta, que guareix.

I no tan sols això, també han estat estigmatitzades com algunes herbes. La mala dona, la mala herba; la bruixa, la puta, la boja. «Està embarassada d'una nena? Porta cugula!», hem sentit dir al meu poble del Montsec i en algunes zones del Pla de Lleida. La cugula és un tipus de civada silvestre que és considerada una mala herba perquè danya els camps de conreu. Així doncs, les dones dels nostres pobles han estat tractades com a males herbes, tot i ser les responsables d'allò que fa possible la vida; han cuidat la família, la llar i l'entorn, mentre que també han treballat al camp.

En tot cas, volem dir que n'hi ha de plantes dolentes? Sigui com sigui, podem seguir la trajectòria feminista de reapropiació d'alguns conceptes per construir nous imaginaris: com a males herbes ens sabem organitzar per atacar els sistemes que alguns s'han sembrat a mida. Uns sistemes d'arrel capitalista, patriarcal i colonialista, tal com apunta la filòsofa i activista feminista Silvia Federici, coneguda per treballs com *Caliban i la bruixa. Dones, cos i acumulació primitiva*.

Us convido a trastejar pel rebost de coneixements que l'Anna Salvat, de Farrera, ha transmès a la Marina, en nom de les remeieres dels Pirineus. La Marina i jo tenim la sort de conèixer i estimar aquesta dona sàvia de muntanya; ella és silvestre com les plantes de les seves cremes, bàlsams o ungüents. L'Anna segueix el llegat de les dones que l'han precedit, com la Conxita Català, que va acollir la colla de persones que entre els anys 70 i 80 va arribar a la seva Farrera natal, al Pallars Sobirà, en un moment que al poble només quedaven dues famílies. La Marina i jo també sabem què significa compartir amb la resta de veïnes de Farrera i fer estades al Centre d'Art i Natura, refugi o bressol de les nostres muntanyes, lloc que fa emergir paraules.

Hi ha una saviesa invisible, transparent, que s'arrapa a cada planta, que es passeja en forma d'animal mil·limètric pels palmells de les mans; la Marina Barberà l'ha poguda recol·lectar i il·lustrar i ara us l'ofereix com a antídoto i remei.

Ivet Eroles Palacios.  
Esriptora i periodista.



# Introducció

Ens volem agermanades,  
bruixes dolces de muntanya.  
Testimonis sols els arbres,  
sense fulles que és hivern,  
les males herbes no marxen.

*Bruixes,  
Ginestà.*

Un replà de finestra atapeït amb olis macerant i torretes plenes de plantes connecta l'Anna amb l'exterior. Controla la vall a través del vidre i va veient com el xarop de pi treu més suc cada dia i com l'oli macerat cada dia agafa més color.

Hereva de la tradició etnobotànica, té un gran coneixement de les plantes, de les seves virtuts medicinals i dels processos d'elaboració de remeis ancestrals, un coneixement que inclou l'experiència de veïnes, companyes i amigues que, durant molt de temps, han estat posant en pràctica i han transmès de forma oral, de generació en generació i sense grans pretensions, tota aquesta tradició, sumant-hi l'experiència d'anys i anys, repetint i millorant cada recepta.

L'Anna és veïna de Farrera, un poble petit del Pallars Sobirà situat a la Vall de la Coma de Burg. Durant els anys seixanta, fruit de l'entrada de nous criteris socials i en un moment en què la població buscava més comoditats i progrés, els habitants de Farrera, així com de molts altres indrets dels Pirineus, es van anar traslladant a les ciutats deixant els pobles gairebé buits. Va ser en aquest moment quan l'Anna hi va arribar i va començar a construir el que, encara avui, és casa seva.

Les dones rurals són les principals coneixedores de tot el que la natura ens ofereix, també de com beneficien les plantes la nostra salut, de les guaricions i les cures. Fruit de la necessitat i d'un instint de supervivència, aquest coneixement



**Espígol, barballó, lavanda, espígol comú, espígol de fulla ampla, espígol mascle**

*Lavandula latifolia* Medik, *Lavandula spica*.

Localització: Planta molt comuna a la conca mediterrània, en sòls calcaris, secs i assolellats. Es pot trobar des del nivell del mar fins als 1.000 m d'altitud.

Floració: De juny a setembre.

Recol·lecció: De juny a setembre.

Conservació: Assecatge en manats penjats de cap per avall, per conservar el color i la forma de l'espiga o en calaixos oberts.

**Lavanda fina, espígol femella, espigolina**

*Lavandula angustifolia*, *Lavandula officinalis*.

Localització: Als vessants pedregosos de la muntanya mitjana i de l'estatge subalpí.

Floració: Juliol i agost.

Recol·lecció: Juliol i agost.

Conservació: Assecatge en manats penjats de cap per avall, per conservar el color i la forma de l'espiga o en calaixos oberts.

**Lavandí**

*Lavandula hybrida*.

*Lavandula angustifolia* x *lavandula latifolia*.

Localització: Als vessants pedregosos de la muntanya, a partir dels 600-800 m fins als 1.000 m d'altitud.

Floració: Juliol i agost.

Recol·lecció: Juliol i agost.

Conservació: Assecatge en manats penjats de cap per avall, per conservar el color i la forma de l'espiga o en calaixos oberts.

## **Bossa aromàtica**

### **Propietats**

Perfumen i protegeixen la roba de l'arna i altres insectes.

Les flors seques es poden utilitzar també per fer bosses aromàtiques, coixins que ajuden a dormir i farcellets per a banys relaxants.

### **Ingredients / material**

—Bossa. Recomanable que sigui de fibra natural (tipus lli, cotó, seda...).

Opcionalment, s'hi pot afegir:

—Botja de Sant Joan, esfernallac, camamilla, camamilla de muntanya, camamilla de Maó (*Santolina chamaecyparissus*).

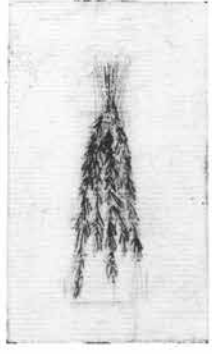
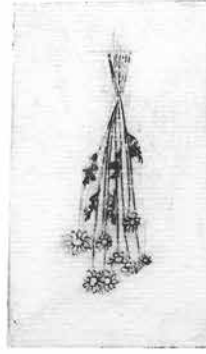
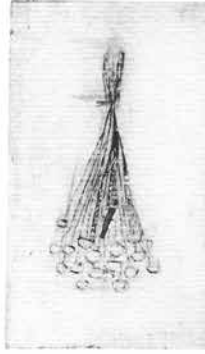
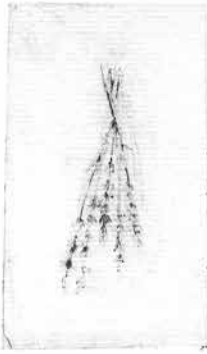
—Romaní, romer (*Rosmarinus officinalis*).

—Matricària, camamilla borda, botonets (*Tanacetum parthenium*).

### **Consum**

Heu de posar-la als armaris.

1- COLLIM L'ESPÍGOL, LA MATRICÀRIA, EL ROMANÍ  
I LA BOTJA DE SANT JOAN.

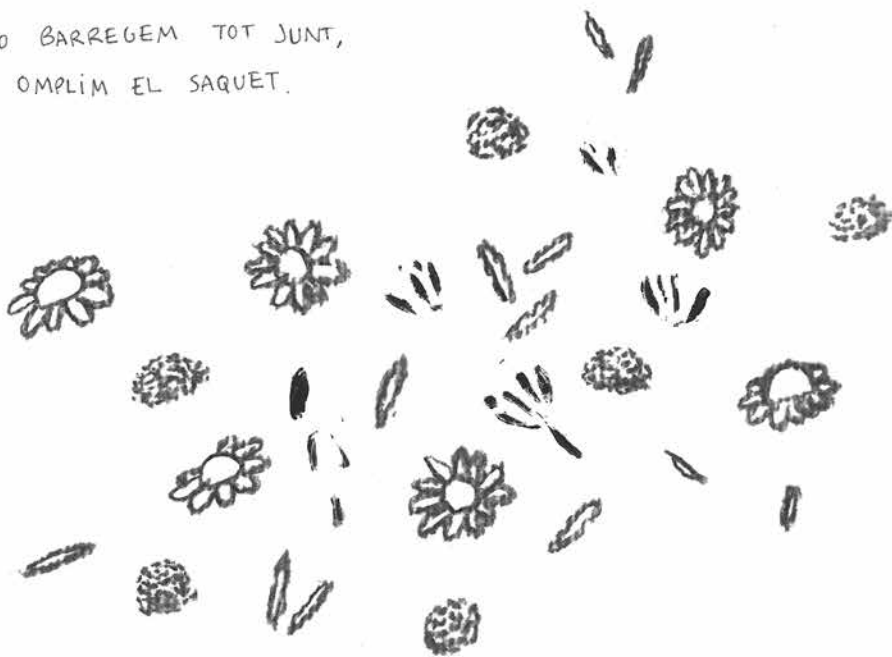


2 - HO DEIXEM ASSECAR.



3- SEparem LES FLORS DE L'ESPÍGOL,  
DE LA MATRICÀRIA,  
DE LA BOTJA DE SANT JOAN  
I LES FULLES DEL ROMANÍ.

4- HO BARREGEM TOT JUNT,  
I OMLIM EL SAQUET.



5- EL TANQUEM.

