



# Jardí Bauma

En plena natura, a més de 900 m d'altitud, trobem el Jardí Bauma.  
Una simfonia inacabada!

TEXT I IMATGES: M. Rosa Heras Fortuny

---

*A Jardí Bauma es pot passejar i llegir quines són les plantes que s'hi troben i com ens poden ajudar a cuidar, guarir i fins i tot alimentar-nos, tal com fins ara ho ha fet tanta i tanta gent.*

*Amb cura de protegir les plantes delicades a l'hivern i buscar els llocs més ombrívols per a les fràgils de l'estiu, s'ha aconseguit un jardí de muntanya, de més de 250 espècies, identificades i explicades. Moltes de les plantes ja creixien on actualment hi ha el jardí i els habitants de Borredà les coneixien bé i en feien ús, ja sigui com a remeis, com a aliment o com a fibres per a teixir cabassos o fer bastons.*

*L'objectiu d'aquest projecte és recollir i divulgar el coneixement i les experiències viscudes per les generacions que ens han precedit i intentar afegir-hi la mirada d'una infermera que ha tingut l'oportunitat d'acompanyar en la salut i en la malaltia la comunitat dels pobles d'Olvan, Gironella i Borredà.*

---

Vaig néixer en una ciutat industrial, el soroll dels telers era present en els carrers grisos quan caminava cap a l'escola. Als vespres m'agradava regar les plantes amb la meva iaia Rosa. Em deia: "Les hortènsies (*Hydrangea* sp.) tenen molta set, però en canvi els rosers (*Rosa* sp.) només els podem regar un cop a la setmana, si no es posen malalts". Els diumenges, el meu avi, que sempre portava una branqueta de romaní (*Rosmarinus officinalis*) a la boca, deia a la meua mare: "Arregla les nenes que ens n'anem al bosc", ella deia "avui fa molt fred" i la resposta sempre era "al bosc no fa fred, dona" i marxàvem cap a alguna de les fonts de Sant Llorenç. La Mola és la muntanya dels terrassencs.

Jo vivia en una família humil, treballadora, no ens faltava ni ens sobrava res, i tothom respectava molt la natura. Als estius passàvem dues o tres setmanes a la Nou de Berguedà, molt a prop d'on he viscut els darrers trenta anys de la meua vida. Pujàvem amb mules o a peu perquè encara no hi havia carreteres, i allà jugava amb les plantes de les quals posteriorment he descobert la infinitat d'usos. A la nostra botiga de juguina, el plantatge major (*Plantago major*) eren les bledes, la dent de lleó (*Taraxacum officinale*) eren les escaroles i la berbena (*Verbena officinalis*) eren els espàrrecs. Em fascinaven les tres floretes blaves que hi havia



a la punta de les tiges de la berbena; llavors no era conscient de com seria d'important per a mi aquesta planta, tenint en compte els remeis florals de Bach[1].

Vaig créixer i vaig decidir estudiar infermeria, durant l'època en què es deia que l'oli d'oliva no era bo per a la salut. La meva mare, originària de Jaén, terra d'oliveres, em deia: "*És impossible que l'oli d'oliva no sigui bo, és el suc d'un fruit que generacions i generacions han preuat molt*". I aquí ho deixàvem, jo ho trobava antic.

Després de voltar una mica pel món, conèixer i treballar en ciutats europees on els colors de les flors relaxaven del soroll de la indústria i on la multiculturalitat em va obrir els ulls cap a un món molt més divers i complex del que coneixia, vaig tenir clar el meu objectiu a la vida. Volia i necessitava viure en contacte amb la natura. Això va significar deixar la feina a l'hospital per a treballar com a infermera en l'àmbit rural. Vaig anar a parar a una casa atrotinada, tot i que preciosa per a nosaltres: les mancances eren oportunitats i la riquesa era poder-hi ser. De seguida ens vam adonar que el millor que teníem era el que ens envoltava. Els veïns formaven part d'aquest tresor.

## El contacte directe amb la gent va ser un màster d'aprenentatge des del primer moment.

Les meves companyes de feina havien ajudat a néixer la majoria de criatures de les cases de pagès de l'entorn, amb el seu maletí, les seves mans, el seu coneixement i la saviesa dels locals. Jo estava ben sorpresa: quan arribàvem a les cases ja tenien l'aigua de timó (*Thymus vulgaris*) preparada, "*desinfecta molt*", deien, l'aigua de camamilla (*Matricaria recutita*) "*per a rentar els ulls del nadó*" i/o de saüc o bonarbre (*Sambucus nigra*), totes estaven a punt. "*Cadascú prepara el que creu, com a mínim és aigua bullida*", deien.

Al consultori del poble on treballava no hi havia res. Després d'haver estat en altres llocs d'Europa, era un xoc trobar-me en aquell raconet del món. Eren els anys vuitanta i es començava a construir el consultori nou. A poc a poc tot va anar arribant; això sí, ben a poc a poc. Tot i això, el contacte directe amb la gent va ser un màster d'aprenentatge

des del primer moment. Em va sorprendre i encara em fascina l'autonomia que tenien pel que fa a les cures. També hi havia els curanderos que tenien més feina que jo i segurament els resolien els problemes que nosaltres no podíem solucionar. Jo els preguntava què feien en aquella consulta del curandero i d'aquí va sorgir el primer cap del fil: allà guarien els espatllats, feien fregues amb diverses pocions per als esquinços i trencaments, amb estiraments i pregàries. Es barrejaven coneixements i creences, era difícil discernir què era més important.

## A la consulta dels curanderos es barrejaven coneixements i creences, era difícil discernir què era més important.

En aquell moment, durant el meu dia a dia, ja havia incorporat alguns conceptes que des de llavors m'han acompanyat al llarg de la meva trajectòria professional:

1. La importància d'aprendre i reconèixer el que s'ha fet fins ara, en arribar en un lloc nou.
2. El respecte per les persones de les zones rurals i la seva capacitat de viure amb autonomia.
3. La importància de les creences i de la confiança en l'àmbit de les cures.

Amb aquests elements tan essencials en ment, vaig posar en un calaix els meus coneixements científics per a anar-los dosificant de mica en mica. En aquella època, em van regalar el llibre *Plantas medicinales. El Dioscórides renovado*, de Pius Font i Quer [2], el meu primer llibre de fitoteràpia.

Vaig canviar de poble, de companys i de pacients, sempre a la mateixa comarca. Les plantes del meu voltant eren les mateixes i també les pràctiques de les persones que venien a la consulta. Els pacients, en veure que estava tan interessada en el tema i que escoltava amb tanta atenció el que em deien sobre les propietats de les plantes, em portaven mostres perquè les conegués i sobretot perquè no m'equivoqués, ja que per a ells jo era de ciutat.

Vaig començar a familiaritzar-me amb els manuals d'identificació de plantes i a poc a poc anava reconeixent totes les plantes que em portaven a la consulta: "*La flor de Sant Joan o pericó* (*Hypericum perforatum*) *per a fer-ne l'oli de cop, la flor*



Procés per a l'obtenció d'essència de saüc (*Sambucus nigra*).

blava (*Polygala calcarea*) per als refredats". Em deien: "Davant de casa teva n'és ple, vigila que no es perdi, és un tresor", o "la flor d'arç blanc (*Crataegus monogyna*) és molt delicada, però si la culls bé la pots guardar tot l'any i va bé per a la sang". La Dolors un dia també em va portar herba prima (*Asperula cynanchica*) i em deia: "Va bé per a la inflamació, li'n cullo pel mossèn". I, fins i tot, un dia l'Antonio i la Maria em van fer una truita de collejas (*Silene vulgaris*). Algunes explicacions eren desconcertants, com amb l'herba queixalera (*Hyoscyamus niger*), quan deien que veien els cucs que sortien dels queixals corcats. Cal fer una menció especial al saüc, ja que cap casa del poble no podia estar sense l'essència de saüc. A la consulta i als domicilis que visitava, l'expressió "tinc molta fe en l'essència de saüc" era una constant. Deien que no caduca, que va bé per a la febre, els refredats, les indigestions, per a rentar-se els ulls, per a retirar la llet, per al part, etc.

A poc a poc, anava contrastant el que em deien i les mostres que em portaven amb la literatura, i em sorprenia com corresponien els relats actuals amb el que estava recollit en la bibliografia. Vaig anar incorporant altres llibres entre les meves fonts de consulta [3,4,5,6,7] i em vaig adonar que el nombre de llibres sobre plantes medicinals cada vegada era més abundant.

Algunes vegades vaig posar en pràctica a la consulta la informació que m'havien facilitat aquests grans coneixedors de les plantes. Un pastor molt gran va caure de la moto i va venir a curar-se unes ferides tipus cremades que s'havia fet en un braç, per fregadis amb el terra. Presentava unes cinc ferides i algunes eren de difícil accés per a curar-se-les

ell mateix; per això va venir, vivia sol i li costava guarir-se-les amb una sola mà. Portava una ampolla amb oli de panical (*Eryngium campestre*) i em va dir: "Aquest és el millor remei per a curar això". Li vaig demanar si em deixava fer una prova: curar unes ferides amb el seu oli i unes altres amb els apòsits de què jo disposava. Va estar-hi d'acord i així ho vam fer. Les ferides es van curar igual de bé unes i altres; la diferència substancial és que ell cull cada any, quan toca, l'arrel de la planta del panical, en fa l'oli i prepara la farmaciola per al proper any i així amb totes les plantes, el saüc, el timó, l'hipèric, la flor d'arç blanc, el mill de sol (*Lithospermum officinale*), el corner (*Amelanchier ovalis*), la cua de cavall (*Equisetum arvense*), el plantatge (*Plantago sp.*), la malva (*Malva neglecta*), el romaní, etc.

Vaig preguntar-li quan s'havien d'anar a collir les plantes i la seva resposta va ser "quan està a punt, quan la lluna de juny baixa". Va afegir-hi: "si no ho fas quant toca, no hi ha planta fins a l'any següent o la lluna següent". No es tracta de viure a la natura, sinó de formar-ne part, de seguir el ritme, de sentir-te i ser natura; les seves vides estan incorporades al ritme de les plantes i de la lluna. La intuïció i l'experiència fonamenten el coneixement, i tot plegat es transforma en una saviesa que m'ha fascinat.

## No es tracta de viure a la natura, sinó de formar-ne part.

Paral·lelament vaig descobrir la figura de les trementinaires, grans coneixedores de les plantes medicinals i els seus usos. Eren dones autònomes i valentes que sortien pels camins per portar els remeis a les cases i pobles de Catalunya. El llibre que recull els seus viatges i forma de vida [8], així com el Museu de les Trementinaires de Tuixent ([www.trementinaires.org](http://www.trementinaires.org)), em van servir per a seguir contrastant aquest coneixement.

Un dia vaig reunir totes les persones del poble de Borredà que van voler participar-hi per a recollir històries relacionades amb les plantes i els seus usos. La sala era plena, érem més de quaranta, també va venir la farmacèutica, cosa que em va omplir de goig. Cadascú explicava les històries viscudes, què feien, com ho feien i quins productes utilitzaven com a mitjans (oli, llar, draps, alcohol, sucre, fibres,



Herba blava (*Polygala calcarea*).

etc.). Vaig recollir-ho tot, també hi havia anècdotes boníssimes, vaig pensar que ho escriuria i en faria un llibre perquè tot aquest coneixement no es perdés i sobretot per a reconèixer i homenatjar tota aquesta gent que tant m'ha ensenyat.

Després vaig adonar-me que hi havia centenars de llibres que parlaven de plantes remeieres i que difícilment el meu aportaria res de nou, i vaig pensar que el millor llibre el podia escriure davant de casa, a les feixes on creix l'herba blava (*Polygala calcarea*), l'arç blanc, el ginebró (*Juniperus communis*), la berbena, l'arç negre (*Prunus spinosa*), el plantatge de fulla estreta (*Plantago lanceolata*), la malva o l'herba de pastor (*Dorycnium hirsutum*). Vaig adonar-me que en realitat vivia en un jardí de plantes medicinals i que l'únic que havia de fer era cuidar-lo i protegir-lo i afegir-hi d'alguna manera el coneixement que havia après al llarg d'aquests anys, per conservar-lo i divulgar tot el que els meus veïns havien viscut des de l'experiència.

Així vaig emprendre la meva tasca de jardineria l'any 2012. Teníem hort des dels inicis i un petit espai amb plantes, i vaig començar a repicar algunes plantes que es trobaven a prop. Vaig iniciar-me en la jardineria [9,10] i el conreu de plantes, i també a pensar com distribuïr els espais de les feixes de sota casa, a parlar amb jardiniers professionals i buscar viveristes\* que es dediquessin a aquest camp. Aquí se'm va obrir tot un nou món.

\* Viveristes

Filippi, pépinière, Mèze (França). Pàmies hortícoles, Balaguer. Rülmann's Kräuter und Duftpflanzen, Horstedt (Alemanya). Semillas Silvestres, Còrdova.

## EL NOM DEL JARDÍ

### Bauma o balma (definició):

Abric rocós, cova natural, poc profunda, en la qual hi penetra la claror.

**Bauma** és el nom de la primera casa que vaig habitar a Olvan, l'origen és la bauma que hi havia al costat de la casa i que en temps passats havia estat habitatge d'algunes famílies.

Si veniu al Jardí Bauma trobareu un espai on moltes plantes ja hi eren des de fa temps, abans que prenguéssin la forma de jardí. La diferència és que ara tenen una placa de ceràmica amb una petita llegenda perquè tothom que hi estigui interessat pugui gaudir d'aquesta experiència, aquest coneixement i sobretot aquest estil de vida. També una petita guia en paper ajuda a comprendre el vocabulari. En aquest jardí també s'hi ha anat incorporant altres plantes que aquí no s'utilitzaven, ja fos perquè són típiques d'altres cultures o climes, o d'altres moments històrics.

En tot aquest procés he conegut altres persones interessades i expertes en aquest àmbit: jardiniers, naturalistes, elaboradors de productes, etc. A totes elles els dec el meu reconeixement per tot el que m'han ensenyat, la seva generositat i la humilitat i respecte amb què s'acosten a les plantes. Espero haver-me impregnat una mica de tota aquesta saviesa per a poder transmetre el mateix que he rebut: un gran amor pel que som i per la natura que ens envolta.



Foixarda (*Globularia alypum*) i la seva placa de ceràmica informativa.



**GUIA PER VISITAR JARDÍ BAUMA**  
*Plantes remeieres, culinàries i horticoles*

Aquest projecte realitzat a La Solana, en el poble de Borredà, té com objectiu principal crear un jardí dins de l'espai natural d'aquesta finca aprofitant al màxim els recursos que la natura ens ofereix i aportar-hi elements externs per tal de poder oferir una àmplia mostra de plantes medicinals, culinàries i horticoles que s'han utilitzat i s'utilitzen actualment en la nostra i en d'altres cultures.

El projecte neix de l'acostament a les persones grans del Berguedà, al poble d'Olvan, Gironella i sobretot al poble de Borredà. Totes elles tenen una gran saviesa sobre l'art de curar-se amb aquests elements que els han estat i encara els són propers. Aquest fet m'ha fet aprofundir a través de la literatura en tot aquest tema.

Després de més de trenta anys de treballar i viure en aquest entorn, he pogut iniciar aquest projecte amb la finalitat de recollir tot el que he après per poder-ho transmetre a les generacions properes així com gaudir-ne conjuntament amb totes les persones que n'estiguin interessades i vulguin compartir-ho.

En tot aquest procés he conegut a d'altres persones interessades i expertes en aquest àmbit, jardiniers, naturistes, biòlegs-botànics, ceramistes, elaboradors de productes, etc... a tot@s ell@s els dec el meu coneixement.

per tot el que m'han ensenyat, la seva generositat, la humilitat, respecte amb el que s'acosten a les plantes, etc... Espero haver-me impregnat una mica de tota aquesta saviesa per poder transmetre el mateix que he rebut, un gran amor per a la natura. Aquest jardí també vol ser un reconeixement a tot@s ell@s.

El que trobareu en aquest espai en plena natura, diferents racons i raconets on podreu identificar algunes plantes, segons la temporada, les plantes han estat classificades consultant diferents fonts. Podreu consultar bibliografia i també gaudir d'algun experiment per poder transformar alguna de les plantes, ja sigui fent essència, sabó, oli, unguent, xarop... depenent del moment que ens trobem podem fer unes o altres coses, la natura és la que oferirà el recurs que nosaltres intentarem aprofitar.

**Aquest jardí és com una amistat: "Una simfonia inacabada".... cada dia se n'escriu un trosset.... Sigueu benvinguts a compartir aquesta experiència.**

Guia en paper per a facilitar la visita al jardí i entendre'n el vocabulari.

Paral·lelament al manteniment del jardí, cada any organitzo una sèrie de tallers per tal de difondre l'aprenentatge de l'ús de les plantes. Com a professional de la salut comunitària que he estat, també he sabut destacar els límits que té la utilització de les plantes, per a algunes malalties greus o per un mal ús, tal com les experiències de les persones de l'entorn també demostren. Crec que és im-



Taller d'identificació de plantes al Jardí Bauma.

portant transmetre que les plantes s'han de prendre amb la mateixa cura que un medicament. Un home savi de Borredà, després d'un comentari sobre un abscess que tenia un cavall de casa nostra, es va presentar amb un pot d'ungüent de cicuta (*Conium maculatum*). L'endemà, l'abscess estava desbridat i, al cap de pocs dies, completament curat. No cal que digui que la cicuta és una planta tan tòxica que fins i tot les llavors s'han de tocar amb pinces o guants. S'hauria de saber que hi ha elements naturals que poden fer molt mal: la bondat no està garantida pel fet de ser una planta o una cosa natural, darrere hi ha d'haver molt coneixement i respecte. El vademècum de fitoteràpia [11] m'ha ajudat a contrastar el que he rebut oralment amb els coneixements de base científica i així he pogut escriure les fitxes amb més rigor.

**El Jardí Bauma** és un llibre obert, a la portada hi trobareu una llegenda que ajuda a entendre les plaques que informen de les plantes. Aquest pro-



Imatge del jardí.



jecte és un llibre inacabat que es va començar a escriure l'any 2012 i que esperem seguir escrivint i completant amb els anys. Al llibre del Jardí Bauma les pàgines es mouen, les plantes busquen el seu lloc. He intentat classificar-les i ubicar-les, però finalment les deixo créixer allà on es traslladen, hi ha un moment que s'aturen i és llavors quan considero que aquest és el seu lloc. En aquest jardí trobareu espais més ornamentals i altres més rústics. Les plantes culinàries, l'hort i el compost també formen part del jardí, així com una petita bassa amb plantes aquàtiques i una font, on hi viuen aquelles plantes que necessiten més aigua, o un espai per a les més sofertes, entre d'altres. Hi trobareu uns bancs

que conviden a seure, a observar i a escoltar ocells, veure papallones o abelles que ens regalen cada any una mel boníssima, així com també altres petits animals i insectes que viatgen entre les plantes!

Trajectòria de l'autora: **M. Rosa Heras Fortuny**. Infermera i mediadora. De jubilada, jardineria que pot incorporar els seus oficis. Divulgadora del que ha après. [Més...](#)

## BIBLIOGRAFIA

- [1] Scheffer, M. 1999. *Experiencias con la terapia floral de Bach*. Urano, Barcelona.
- [2] Font i Quer, P. 1988. *Plantas medicinales. El Dioscórides renovado*. Labor, Barcelona.
- [3] Polunin, O. 1991. *Guía de campo de las flores de Europa*. Omega, Barcelona.
- [4] Gausachs, R. 2007. *Les herbes remeieres de la cultura popular al fàrmac. Una aproximació etnobotànica*. Vol. I i vol. II. Rafael Dalmau, Terrassa.
- [5] Romo, A.M. 2000. *Les plantes medicinals dels Països Catalans*. Pòrtic, Barcelona.
- [6] Serrano, S. 2004. *Flora medicinal del Berguedà. La ruta de les colònies tèxtils*. Edicions de l'Albí, Berga.
- [7] Agelet, A. 2008. *Plantes medicinals del Pallars*. Impremta Aubert, Olot.
- [8] Martínez, J. 2002. *Les trementinaires de la Vall de la Vansa*. Vall de les Trementinaires, Tuixent.
- [9] Filippi, O. 2008. *El jardín sin riego*. Omega, Barcelona.
- [10] Beiser, R. 2013. *Créer un jardin des plantes médicinales*. Ulmer, Paris.
- [11] Vanaclocha, B., Cañigueral, S. (Eds). 2003. *Fitoterapia. Vademécum de prescripción*. Elsevier Masson, Barcelona.

## Altres fonts consultades:

- Jàvega, S. 2016. *La flora medicinal d'Osona i els seus usos etnobotànics*. Arbre nerviós Produccions.
- Serra de Manresa, Fra Valentí. 2016. *Els caputxins i les herbes remeieres*. Mediterrània, Barcelona.
- Flora Catalana: <http://www.floracatalana.cat>