

## **FITXA DE L'ACTIVITAT**

### **L'herbari de l'aula**

Aquesta activitat consisteix en fer un herbari entre tot/es els alumnes i per poder conèixer millor les plantes aromàtiques i medicinals.

#### **Material**

Necessitarem la fitxa de l'herbari impresa i cada alumne haurà d'aconseguir una planta aromàtica o medicinal (al final del document hi ha un llistat de plantes amb les que es pot fer l'activitat).

#### **Objectius:**

- Familiaritzar-se amb les plantes aromàtiques i medicinals autòctones
- Descobrir les propietats d'aquestes plantes i com s'han utilitzat tradicionalment
- Desenvolupar l'olfacte i el gust

#### **Descripció de l'activitat**

Cada alumne ha de buscar una planta aromàtica o medicinal que tingui al seu abast (ja sigui a casa en una torreta, a l'escola, a l'hort, a la cuina en forma d'infusió o condiment...) i farà una petita descoberta d'aquesta planta amb l'ajuda de la nostre fitxa.

Ens fixarem en com és la planta per poder-la identificar, però també en quina olor fa, quin gust té, si té propietats medicinals i com la podríem utilitzar en el nostre dia a dia.

En la fitxa hi ha diferent apartats:

- Com és la planta: ens fixarem en la seva morfologia, per a poder-la identificar
- Quina olor fa
- Quin gust té
- Com podem utilitzar-la: Per a aquest apartat, es pot recórrer tan a l'ajuda d'Internet o al coneixement cultural de familiars o persones de l'entorn que en facin ús. Ja que una de les motivacions de l'activitat és recuperar el coneixement tradicional de les plantes aromàtiques i medicinals.

-Dibuixar o enganxar la planta seca: Per a enganxar-la, recomanem que es premsi la planta amb el pes d'uns llibres o alguna cosa plana durant uns dies, així el resultat serà més bonic i permanent.

Finalment, un proposem que pengeu totes les fitxes a l'aula, o les enquaderneu per a que tothom pugui consultar les plantes dels companys, o si ho preferiu, que cada alumne faci un vídeo de 1 minut explicant la seva planta. Els vídeos es poden penjar en una carpeta de Drive per a que tothom pugui veure'ls.

### Altres

És important supervisar l'elecció de la planta, que no s'utilitzin espècies tòxiques!

Algunes de les plantes aromàtiques i medicinals amb les que es pot fer:

- Sàlvia (*Salvia officinalis*)
- Romaní (*Rosmarinus officinalis*)
- Farigola (*Thymus vulgaris*)
- Espígol (*Lavandula stoechas*, *Lavandula latifolia*, *Lavandula angustifolia*)
- Menta (*Mentha piperita*, *Mentha spicata*)
- Orenga (*Origanum vulgare*)
- Marduix (*Origanum majorana*)
- Sisho (*Perilla frutensis*)
- Sempreviva (*Helicrisium stoechas*)
- Tarongina (*Melisa officinalis*)
- Poliol (*Mentha pulegium*)
- Poniol (*Satureja fruticosa*)
- Espernallac (*Santolina chamaecyparissus*)
- Rosella (*Papaver rhoeas*)

- Equinàcea (*Equinacea purpurea*)
- Cua de cavall (*Equisetum parterre*)
- Ortiga (*Urtica dioica*)
- Sajolida (*Satureja montana*)
- Camamilla (*Tanacetum parterre*)
- Calèndula (*Calendula officinalis*, *Calendula silvestris*)
- Malva (*Malva officinalis*)