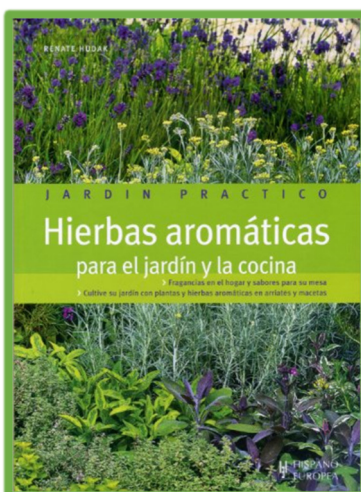


## Les Herbes aromàtiques i les seves aplicacions culinàries i medicinals

Les herbes aromàtiques son sempre un plaer per als sentits, són agradables a la vista i enriqueixen amb el seu aroma jardins, horts i terrasses. Moltes plantes aromàtiques tenen també aplicacions culinàries i medicinals. A la biblioteca teniu disponibles molts llibres que en parlen, aquest en són només una petita mostra.



HUDAK, Renate. **Hierbas aromáticas para el jardín y la cocina**  
L'Hospitalet de Llogregat: Hispano Europea, 2009

Saps quines combinen amb les hortalisses a l'hort i eviten malures i paràsits? Saps que es poden conservar en oli, en vinagre i també congelades?

Saps que congelades en petites racions són uns glaçons de gel molt refrescants a l'estiu?

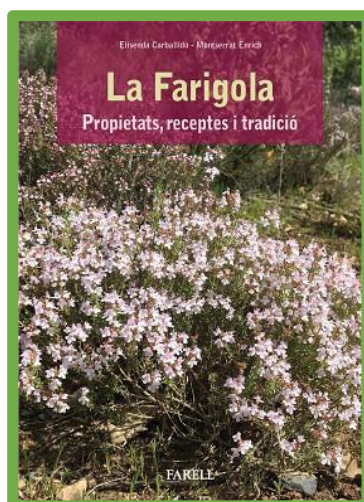
El llibre recull molts consells de com sembrar i cultivar les diferents aromàtiques a partir de llavors i esqueixos, consells de com recollir-les i també de com protegir-les a l'hivern.



VALLÈS CASANOVA, Josep Maria. **L'hort urbà: plantes aromàtiques: Manual de cultiu de plantes medicinals i aromàtiques en balcons i terrats.** Barcelona : Edicions del Serbal, 2012

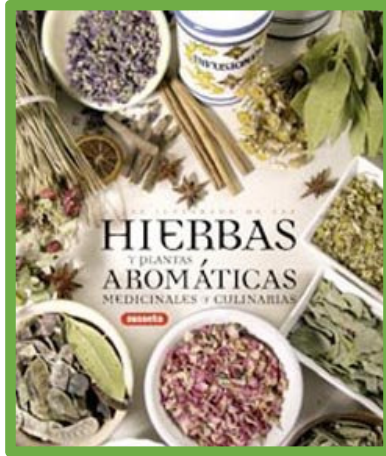
Cultivar plantes aromàtiques i medicinals al balcó té molts avantatges: en poc espai tindrem una varietat de plantes fresques de gran qualitat a punt per ser cuinades o preparades en forma de tisana. El julivert, el coriandre, el cibulet són molt apropiades per ser cultivades als balcons, en poc espai obtindrem una bona collita.

També podem assecar-les o tallar-les molt fines i barrejar-les amb sal per aconseguir sals aromàtiques que donaran sabor i aroma a molts plats.



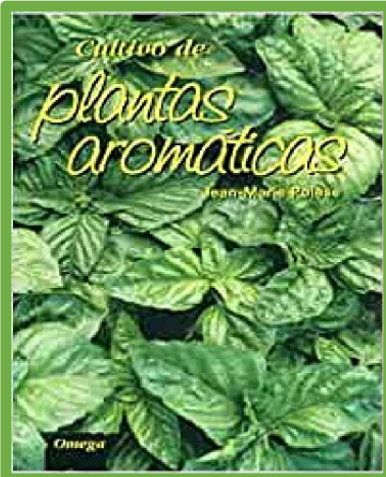
CARBALLIDO, Elisenda ; ENRICH, Montserrat. **La Farigola: propietats, receptes i tradició.** Sant Vicenç de Castellet, 2019.

La farigola o timó és una de les plantes que ha format part de la nostra cultura des de molt antic. Aquest llibre n'explica la història i la seva importància en la cultura popular i tradicional a més dels seus usos i virtuts medicinals. Alguns capítols es dediquen a usos menys comuns, com l'aromateràpia, la cosmètica, usos veterinaris i hortelans. Inclou algunes receptes de sopes, condiments, postres, vins i licors elaborats amb farigola i un interessant capítol sobre les seves contraindicacions.



**Atlas ilustrado de las hierbas y plantas aromáticas, medicinales y culinarias.** Madrid : Susaeta, 2007

En format de catàleg alfabètic il·lustrat hi apareixen totes les plantes aromàtiques i medicinals, amb la descripció i el nom científic, la història, els usos, cultiu i obtenció i un petit mapa amb la localització geogràfica. També n'explica curiositats i una descripció dels diferents aromes. El capítol final inclou diferents receptes de plats elaborats amb herbes aromàtiques.



**POLESE, Jean-Marie. Cultivo de plantas aromáticas.** Barcelona : Omega, 2009

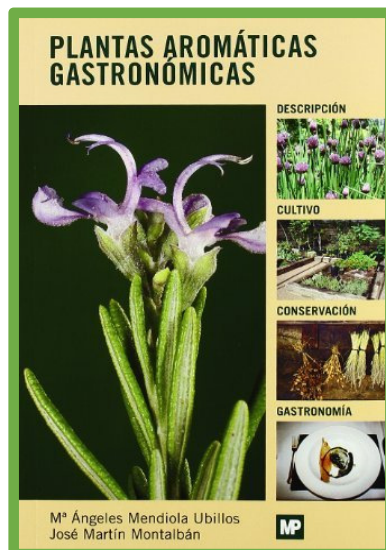
Després d'una introducció molt breu sobre la història del cultiu de les plantes aromàtiques fa un recull il·lustrat de les que l'autor considera millors i en descriu les propietats, el cultiu i la seva utilització: anís verd, cilantre, comí, fonoll, llorer, melissa, sàlvia, orenga, romaní, menta, rúcula...

Al final incorpora algunes receptes de cuina casolana.



**Crea tu jardín de aromáticas: aprende a elegir las, cultivarlas y utilizarlas.** Estella : La Fertilidad de la tierra, 2014

Aquest llibre és una bona ajuda per a la planificació del jardí d'aromàtiques perquè llueixi durant molts mesos. Quan podem fer la collita d'aromàtiques? Com podem fer la recolecció sense malmetre les plantes? Quines eines necessitem i com cal utilitzar-les? Tots aquests aspectes es tracten al llibre on també hi trobem molts consells de com assecar be les flors i les fulles, i finalment com conservar-les en les millors condicions per tenir-les sempre a punt d'utilitzar.



**MENDIOLA, Maria Angeles; MARTIN, José. Plantas aromáticas gastronómicas.** Madrid:Mundi Prensa,2009

Les plantes aromàtiques son utilitzades cada vagada més a les nostres cuines perquè ens agrada seguir la tradició però també innovar i experimentar amb nous sabors i noves receptes.

La part central de l'obra recull informació sobre una seixantena de plantes aromàtiques que s'utilitzen per fer salses, per aromatitzar plats, per fer picades i una llarga llista d'aplicacions. El llibre explica quina part de la planta s'utilitza per a cada cosa i els maridatges més adients.

