

A vibrant, stylized illustration of a blue vine with various flowers and leaves. The flowers are in shades of red, pink, yellow, and blue. There are also bees and ladybugs scattered throughout the scene. A central white rectangular box with a dotted border contains the event title.

**FESTA**  
*i fira*  
**DE**  
**SANT**  
**PONÇ**

**11 DE MAIG 2018**

**CARRER DE L'HOSPITAL  
& PLAÇA DE SANT AGUSTÍ**

Amb el suport de:



**Ajuntament de  
Barcelona**

**Districte de  
Ciutat Vella**



## PETITA HISTÒRIA DE SANT PONÇ

Fa segles, era costum que els herbolaris portessin herbes als malalts per vendre-les, ja que la medicina popular els atribuïa propietats curatives, especialment les collides a la primavera. Per això, coincidint amb aquesta estació, se celebrava una fira d'herbes remeieres que cap al segle XVI es va cristianitzar i es va fer coincidir amb el dia de Sant Ponç, l'11 de maig.

Aquest costum va donar lloc a la Fira de Sant Ponç, que primer es va emplaçar a la plaça de Sant Miquel, després al carrer de Sant Cugat del Rec i després a prop de l'església de l'Hospital de la Santa Creu. Des del 1817 se celebra al carrer de l'Hospital.

A les bandes del carrer hi ha les paradetes on es poden trobar ruscos de mel, mel i fruites confitades com ara arrop, poma, pera, cireres, taronja i altres fruites exòtiques.

També hi ha herbes medicinals, com camamilla, orenga, menta, sajolida, tarongina, llorer, ginesta, til·la, poniol, marialluïsa i altres productes saborosos que beneficien el cos i l'esperit.

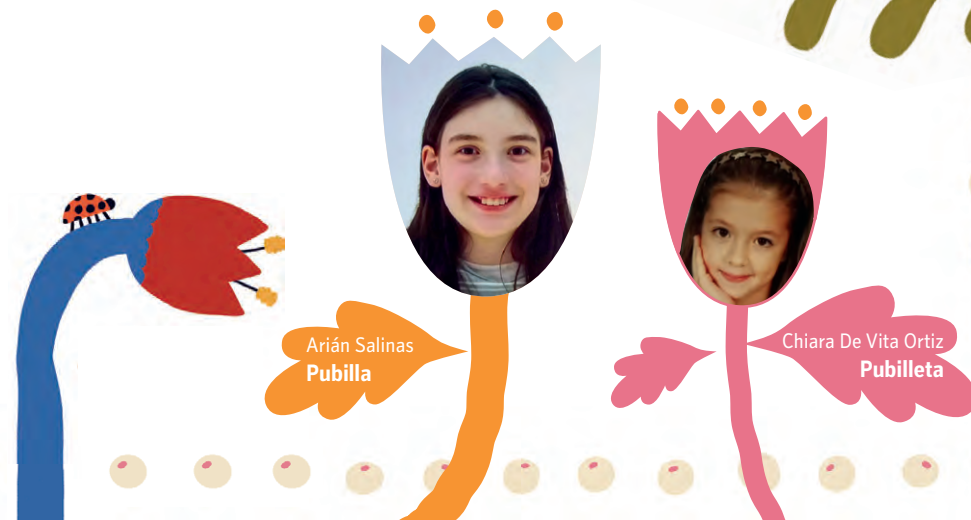
Actualment la festa es complementa amb diferents tallers, balls populars, exhibicions i altres actes que apropen tot aquest món.



# PROGRAMA D'ACTIVITATS

- 9 h** Inici de la Festa i Fira de Sant Ponç, parades d'herbes, mel i fruites confitades  
Al carrer de l'Hospital i la plaça de Sant Agustí  
Organitza: Districte de Ciutat Vella
- 9 h** Obertura de l'exposició de fotografies del concurs celebrat el 2017  
A la Residència d'Investigadors (CSIC-Generalitat), al carrer de l'Hospital, 64 amb carrer Egipcíaques  
Organitza: Unió de Sant Ponç
- 9 a 11 h** Presentació de mostres pel XVIII Concurs de Mels  
A la parada de les Associacions d'Apicultors, a la plaça de Sant Agustí  
Organitza: Associació d'Apicultors de Barcelona i Associació Catalana d'Apicultors
- 10 h** Cercavila de Grallers i Tabalers Ministrers de Gràcia  
Al carrer de l'Hospital  
Organitza: Unió de Sant Ponç
- 10 a 12 h** Tast de mels i divulgació de les seves característiques  
A la parada de les Associacions d'Apicultors  
A la plaça de Sant Agustí  
Organitza: Associació d'Apicultors de Barcelona i Associació Catalana d'Apicultors
- 11 h** Missa en Honor a Sant Ponç, celebrada pel Sr. Rector Francesc Casañas  
A l'església de Sant Agustí, plaça de Sant Agustí  
Organitza: Unió de Sant Ponç
- 11.30 h** Processó de Sant Ponç  
Al carrer de l'Hospital i la plaça de Sant Agustí  
Organitza: Unió de Sant Ponç
- 12 h** "Antibiòtics naturals, aproximació etnobotànica al territori català"  
Xerrada-col·loqui a càrrec de Teresa Garnatje, de l'Institut Botànic de Barcelona (IBB. CSIC-ICUB), Airy Gras, de la Facultat de Farmàcia i Ciències de l'Alimentació de la Universitat de Barcelona.  
A la Residència d'Investigadors (CSIC-Generalitat), al carrer de l'Hospital, 64 amb carrer Egipcíaques  
Organitza: Unió de Sant Ponç
- 12 h** Proclamació de les Pubilles de Sant Ponç 2018  
A l'escenari de la plaça de Sant Agustí  
Organitza: Unió de Sant Ponç
- 13 h** Exhibició de sardanes amb la Cobla Sant Jordi i les Colles Sardanistes Vallvitriària, Nova Il·lusió i Catalunya.  
Programa: *Alimara* d'Antoni Ros Marbà, *Sardanistes de Santa Anna* de Manuel Saderra Puigferrer, *3/4 de cent* d'Enric Ortí, *Muntanyes de Ceret* de Rossend Palmada, *El meu poble* de Ricard Viladesau i *Llavaneres* de Francesc Mas Ros.  
A la plaça de Sant Agustí  
Organitza: Unió de Sant Ponç
- 16 a 18 h** Tast de mels i divulgació de les seves característiques  
A la parada de les Associacions d'Apicultors  
A la plaça de Sant Agustí  
Organitza: Associació d'Apicultors de Barcelona i Associació Catalana d'Apicultors
- 16.30 h** Entrega de Premis del XVIII Concurs de Mels  
A l'escenari de la plaça de Sant Agustí  
Organitza: Associació d'Apicultors de Barcelona i Associació Catalana d'Apicultors
- 17 h** Concert coral a càrrec de la Coral Centre Cívic Fort Pienc i la col·laboració de la Coral Carlit  
Dirigida per la Mestra Meritxell Bascompte  
A l'Església de Sant Agustí (pl. Sant Agustí, 2)  
Organitza: Unió de Sant Ponç
- 18 h** "Barreges de plantes medicinals. Quan el total és més que la suma de les parts"  
Xerrada-col·loqui a càrrec de Joan Vallès, de la Facultat de Farmàcia i Ciències de l'Alimentació de la Universitat de Barcelona  
A la Residència d'Investigadors (CSIC-Generalitat), al carrer de l'Hospital, 64 amb carrer Egipcíaques  
Organitza: Unió de Sant Ponç
- 19 h** "Tornar als remeis de sempre"  
Xerrada a càrrec del caputxí Fra Valentí Serra de Manresa  
A l'escenari de la plaça de Sant Agustí  
Organitza: Calendari de l'Ermità (Edicions Morera) i Districte de Ciutat Vella

## LES PUBILLES DE SANT PONÇ 2018





## EXCURSIÓ A BLANES

**Jardí Botànic Tropical Pinya de Rosa**  
**Jardins de Santa Clotilde**  
**Diumenge 27 de maig de 2018**

- 9 h** Parada a plaça Drassanes - Jardins de Walter Benjamin

---

- 9.15 h** Parada a l'estació d'autobusos de Fabra i Puig

---

- 10 h** Parem a esmorzar (portar-lo de casa)

---

- 10.45 h** Arribada al Jardí Botànic Tropical Pinya de Rosa

---

- 11 h** Visita guiada pel Jardí Botànic

---

- 12.45 h** Marxarem cap als Jardins de Santa Clotilde

---

- 13 h** Passeig pels Jardins de Santa Clotilde

---

- 14 h** Dinar

---

- 17 h** Marxem cap a Barcelona

---

- 18 h** Arribada a Barcelona

**Preu/persona:** 35 € (Autocar, visites i dinar)  
**Inscripcions:** Fins el 20 de maig  
**Reserva trucant o per correu:**  
626 684 497 (Gemma)  
933 180 512 (Trini i J. Antón en horari comercial)  
festaifirasantponc@yahoo.es

Organitza: Unió de Sant Ponç



## BASES DEL XVIII CONCURS DE MELS

**Poden participar-hi tots els apicultors amb una explotació activa a Catalunya.**

Un mostra de mel a concursar constarà de dos pots de 500gr, model ref. A370 i tapa daurada, sense identificar.

**Recepció de mostres: 9 a 11 h del matí,** a l'estand de les associacions d'apicultors.

Amb la mostra a concursar cal fer entrega també d'un sobre. A l'exterior, ha d'indicar:

1. Modalitat:
  - MEL DE ROMANÍ
  - MEL MONOFLORAL
  - MEL MULTIFLORAL

2. Data de collita

3. Comarca

A l'interior del sobre cal indicar el nom del participant.

**Només es permet la presentació d'una mostra de mel per modalitat.**

**Hi haurà un primer i segon premi per cada modalitat.** Els primers premis seran un diploma acreditatiu i un taló per valor de 100€. Els segons premis seran un diploma acreditatiu i un taló per valor de 50€.

El jurat estarà format dos associats, un representant del Districte Ciutat Vella i dos tècnics especialitzats en mels.

**La composició del jurat es farà pública el mateix dia de Sant Ponç a les 12 h.**

El Jurat donarà el veredictes abans de les 14 h i **el lliurament de premis és farà a les 16.30 h a l'escenari de la plaça de Sant Agustí.**

Les mels guanyadores es deixaran provar al públic assistent a la fira.

Quedaran exclosos de la participació aquells que incompleixin alguna de les presents bases.

Les mostres es donaran a una associació benèfica del districte de Ciutat Vella. Es farà difusió dels premis a través dels mitjans de comunicació i és permetrà utilitzar la publicitat de promoció del premis assolits.

La participació al Concurs de Mels suposa l'acceptació i compliment total d'aquestes bases.



Fira de Sant Ponç



Organitzen: Associació d'Apicultors de Barcelona i Associació Catalana d'Apicultors

# BASES VIII CONCURS FOTOGRÀFIC POPULAR

El concurs fotogràfic és obert a tothom que s'hi vulgui presentar i es presenta al voltant d'un únic tema: **les plantes medicinals o culinàries**

## Obres

Màxim 5 fotografies per concursant. Cada fotografia ha d'anar muntada sobre una cartolina negra de 30x40 cm. La mida de la fotografia és lliure.

## Admissió

**Fins el dissabte 19 de maig** a qualsevol de les dues adreces que figuren al final de les bases.

Al revers de cada fotografia s'ha d'escriure el nom popular i el nom científic de la planta.

Cada concursant presentarà dos sobres: un de gran amb les fotografies i un altre més petit amb les dades del concursant (nom, cognom, telèfon i e-mail).

Per tal de garantir la confidencialitat del procés, els dos sobres es lliuraran tancats, i a l'exterior han d'indicar "VIII Concurs de Sant Ponç 2018" i número de fotografies que conté.

Al moment de lliurar-los s'assignarà un número de registre als dos sobres en presència del concursant i sense obrir-los.

## Jurat

El jurat estarà format per un especialista botànic, un representant de l'Agrupació fotogràfica de Catalunya i un altre de la Unió de Sant Ponç i valorarà l'interès científic i fotogràfic de les obres. Un mateix autor no pot optar a més d'un premi, encara que el jurat es reserva el dret de donar un tractament especial a alguna obra si ho creu convenient.

## Veredictes

La tria, la decisió i l'entrega de premis es farà a l'Agrupació fotogràfica de Catalunya, en un acte públic **el dilluns 28 de maig a les 19 h**, la decisió serà inapel·lable.

## Premis

S'adjudicaran tres premis (1r, 2n i 3r) i 20 finalistes. Als tres primers premis se'ls entregarà un trofeu i una panera, i als finalistes una medalla participativa.

Aquestes obres quedaran en propietat de la Unió de Sant Ponç amb la cessió dels drets d'exposició i reproducció en qualsevol mitjà que vulguin fer servir.

La resta de les obres no seleccionades es podran recollir **fins el 30 de juny**.

## Exposició

Les obres premiades seran exposades l'any següent, durant la Fira de l'11 de maig del 2019, en els locals de la **Residència d'Investigadors (CSIC-Generalitat)**, c. de l'Hospital 64, i en els locals de **l'Eix Comercial del Raval**, c. Nou de la Rambla 14, durant tot un mes.

## Llocs d'admissió i informació

**Herboristeria del Rei** (c. del Vidre, 1. Tel. 933 180 512 / 615 393 497)

Consultar horaris d'obertura

**Agrupació fotogràfica de Catalunya** (c. del Duc, 14 pral. Tel. 933 016 581)

De dilluns a dissabte, de 18 a 20 h.

## FOTOS PREMIADES DEL 2017



**1er premi** Carxofa **Joan L. Lacalle Martín**



**2n premi** Composició **Irene Sanz Ramirez**



**3er premi** Arròs **Andreu Clapés**



**Accèssit** Fonoll **Domenech López Alió**



MEL

i

HERBES  
AROMÀTIQUES



## TIPUS DE MELS

### **Mel de romaní** (*Rosmarinus officinalis*)

Recomanable per a les malalties del fetge, per a l'astènia i el cansament per una major presència de glucosa, inflamacions de la gola, combat l'asma i contra les afeccions bronquials i pulmonars. Combat l'acidesa d'estómac (pirosi) i és tonificant.

### **Mel d'espígol** (*Lavandula latifolia*)

És digestiva, amb acció antiespasmòdica (efectes sedants per al sistema nerviós), combat la tos, recomanable per a malalties respiratòries.

### **Mel de muntanya**

És desinfectant, antireumàtica i per al tractament dels malalts de pròstata (major contingut en zinc). Aporta qualitats antimicrobianes.

### **Mel de castanyer** (*Castanea sativa*)

Desinfectant de les ferides, protectora de la pell i excel·lent cicatritzant en cremades, ferides i esquerdes (genera una major concentració d'aigua oxigenada que les altres mels). Fortament antioxidant. És rica en ferro, potassi, magnesi i oligoelements.

### **Mel de bruc** (*Erica sp.*)

Diürètica i combat transtorns reumàtics (articulacions) i és antioxidant. Contribueix a la dissolució dels càlculs de la bufeta urinària per la biodisponibilitat d'específics components fenòlics presents en aquesta mel i major acidesa.

### **Mel de farigola** (*Thymus sp.*)

Antisèptica, tonificant, indicada per superar l'esgotament físic i mantenir l'energia i la força física més temps. Desperta les funcions digestives per l'accentuada acidesa. Expectorant.

### **Mel de taronger o flor cítrica** (*Citrus sp.*)

Té acció sedant i molt adequada en afavorir la digestió per la distribució d'àcids orgànics. S'utilitza per als defalliments i estats nerviosos, sola o en infusions. Baix poder antimicrobià per la presència de vitamina C que minva l'efecte antisèptic de la mel. Té propietats antiespasmòdiques, en especial les mels de llimoner.

### **Mel de til·ler** (*Tilia sp.*)

És sedant, calmant, tonifica l'estómac, l'intestí i combat el mal de cap i l'arteriosclerosi. Alta activitat antioxidant. Rica en fructosa i sals minerals.



### Mel de milflors

Tonificant muscular, fa augmentar la resistència i la recuperació muscular. Té acció antioxidant. Posseeix propietats cicatritzants (fonamentalment en ferides cutànies i bucal, disminuint la coïssor de la pell) i és útil en afeccions respiratòries (tos, bronquitis, faringitis) per l'acció dels diversos components aromàtics que hi ha a la mel.

### Miel-lats d'alzina o roure, pi i avet

Molt indicada per a afeccions bronquials. Alta activitat antioxidant, antimicrobiana i rica en components fenòlics. Major presència de fructosa que en altres mels. S'hi identifica melacitosa i rafinosa, sucres gairebé absents en les altres mels.

## LES HERBES FRESQUES

### Camamilla (*Matricaria chamomilla, L.*)

Les seves propietats són estomacals, carminatius i calmants. Actua contra les inflamacions intestinals, l'insomni, les neuràlgies i les febres intestinals. Si en doblem o tripliquem la dosi pot produir nàusees.

### Menta piperita (*Mentha piperita, Smith*)

En fem servir tota la planta, fresca i assecada, com a tònica, estimulant, estomacal i antiespasmòdica. Actua contra el reuma, les palpitations cardíagues, els vòmits, les nàusees i l'insomni.

### Farigola (*Thymus vulgaris, L.*)

És estomacal, vermífuga i antiespasmòdica. Amb doble dosi, actua mitjançant gargarismes contra inflamacions de boca i gorja, i per rentar ferides i llagues.

### Romaní (*Rosmarinus officinalis, L.*)

La planta, fresca o assecada, s'usa per a les afeccions de cor, fetge, pulmons, per a la hidropesia, els mals de panxa, les febres tifoides i el reumatisme articular.

### Sajolida (*Satureja montana, L.*)

Estimulant estomacal. És diürètica i vermífuga. En decocció de tres minuts, és astringent i talla les diarrees.

### Alfàbrega (*Ocimum basilicum, L.*)

Actua contra les inflamacions intestinals, els vertígens, els vòmits i els espasmes. Actua en les inflamacions de genives i de gorja.

### Estragó (*Artemisa dracunculus, L.*)

En fem servir les fulles. És estimulant i digestiva. A la cuina serveix per condimentar carns i peixos a la brasa i per a conserves.

### Fonoll (*Foeniculum vulgare, L.*)

És diürètic i astringent. Els seus fruits o les llavors, seguint el mateix procediment a raó de 20 g per litre, són estomacals, carminatius, i actuen en les afeccions pulmonars, les bronquitis i les menstruacions difícils.

### Llorer (*Laurus nobilis, L.*)

En fem servir les fulles tenen un efecte digestiu, tònic i calmant. A la cuina, seques, condimenten molts guisats, rostits i altres menges.

### Orenga (*Origanum vulgare, L.*)

Les seves tiges florides són emmenagogues i excitants. A la cuina, condimenta pizzas, guisats, rostits i carns i peixos a la brasa.

### Julivert (*Petroselinum crispus, Hoff.*)

Les llavors bullides durant quinze minuts en dosis de 15 g actuen contra càlculs del fetge, còlics i hidropesia i redueixen la pressió arterial.

### Sàlvia (*Salvia officinalis, L.*)

En fem servir les tiges florides. Té un efecte tònic i estimulant. S'utilitza en rentats bucal per a llagues a les genives.

### Eucaliptus (*Eucalyptus globulus, L.*)

En fem servir les fulles tant per a infusions com per inhalar-ne els vapors contra malalties de les vies respiratòries altes.

### Marialluïsa (*Lippia citriodora*)

En fem servir les tiges florides en infusió, millor fresques que assecades. Millora els mals d'estómac i panxa. Actua contra el nerviosisme i el decaïment.





**APITERÀPIA**  
**ARROP** i  
**HERBES REMEIERES**



## EL PONIOL NEGRE

El poniol negre (*llat.*, *Menta pulegium*; *cast.*, *Poleo*) conegut popularment com "l'herba de Sant Ponç" (o de Sant Poní; d'ací el nom de poni-ol) gaudeix d'importants propietats digestives i ajuda a netejar la bilis. És una herba remeiera molt olorosa que, a semblança de la menta, creix a les vores de les rieres, dels canals i en indrets humits. És una planta molt rica en essències, especialment de pulegona i, per això, se solia cremar poliol als estables i corrals per a fer fumigacions contra les puces. Recordem que Sant Ponç -que celebrem el dia 11 de maig- a més de ser el patró dels herbolaris i apicultors, és l'advocat contra les puces i xinxes, essent una de les herbes santes més estimada en la medicina popular.

## ABELLES I APITERÀPIA

L'abella (*llat.*, *Apis mellifera*; *cast.*, *abeja*) és un dels animals domèstics més necessaris per a la vida de la Terra i, també, per al desenvolupament de l'agricultura en general, ja que contribueix directament a la pol·linització de les flors de tal manera que hauria de ser l'animal més protegit, puix que sense elles no seria pas possible la vida de l'home a la Terra!

L'explotació agrària mel·lífera és antiquíssima, tant, que la trobem representada en una pintura rupestre situada a la Cova de l'Aranya, a la població valenciana de Bicorp. De la recollecció de la mel i domesticació de les abelles en parlen escriptors de l'antiguitat com ara Homer i Virgili i savis com Aristòtil i Plini; uns autors del món clàssic que van saber copsar la gran capacitat d'organització d'aquests insectes on cada abella treballa al servei de la col·lectivitat. Les abelles recullen el nèctar de les flors o les substàncies ensucrades que segreguen certes plantes que, després, transformen i maduren en el rusc, donant lloc a la mel.





Des de molt antic s'ha considerat la mel com a una font d'energia immillorable, ja que aporta a l'organisme moltes vitamines i ajuda a augmentar les defenses. També des d'èpoques molt remotes s'han usat a benefici de la salut humana els atributs farmacològics de la mel i dels pròpolis i, recentment, ha començat a prendre forma una nova disciplina anomenada Apiteràpia, amb finalitats terapèutiques i preventives, a través de l'aprofitament de tots els productes que deriven de les abelles: la mel, el pol·len, la gelea reial, el pròpoli, la cera i, àdhuc el verí! En efecte, el verí del fiblot de l'abella s'empra eficaçment per combatre el reumatisme, mentre que per a temperar la inflamació d'una picada d'abella, va molt bé pastar una mica de terra amb vinagre i aplicar-ho damunt de la fiblada.

Pel que fa als **pròpolis**, són una substància viscosa que les abelles extreuen dels vegetals per tal de fabricar la cimentació dels ruscos; integrada per més de 250 substàncies diferents, dotades amb nombrosos principis actius i vitamínics i amb efectes antiinflamatoris i antibiòtics.

El **pol·len**, per la seva banda, té nombroses propietats antioxidants i bactericides i, alhora, és un gran regulador del funcionament dels budells.

La **gelea reial** s'ha aplicat, amb notable eficàcia, en casos d'hipertensió, arteriosclerosi.

El pròpoli és una font molt important d'antioxidants i, aplicat externament, ajuda a regenerar la pell i àdhuc cura la inflamació de les genives.

La **cera** entra en molts unguents i preparats, i la **mel** per les seves nombroses propietats bactericides i antibiòtiques, s'ha utilitzat des de molt antic per guarir les infeccions i les molèsties de les vies respiratòries.

## ARROP DE BRESCA I FRUITA

Originàriament hom anomenava "arrop" al suc espès procedent de la bullida de les bresques de mel i, actualment, diem arrop al most de raïm espessit per un procés d'ebullició i evaporació i amb un afegit, encara, de fruites i hortalisses trossegades com ara de carbassa, poma, albergínia, pell de taronja o clovelles de meló. Pel que fa al terme arrop sembla que vindria del mot àrab *arrobb* emprat per referir-se a la bullidura de most fins que aquest adquireix l'espessor pròpia del xarop, mentre que alguns filòlegs assenyalen que arrop provindria del terme *al-rubb*: un decuit espès. Al llarg dels segles hom ha afegit a l'arrop alcohol o vi de grau elevat i s'ha aplicat en la medicina popular com a laxant no agressiu i per a temperar els atacs de la bilis, especialment l'arrop elaborat amb mores, drupa de saüc, pera o carbassa.

És molt recomanable confitar amb mel, o amb arrop de bresca, la fruita seca (nous, ametlles i avellanes) i, àdhuc, algunes variants de la fruita verda (com ara la figa, l'albercoc o bé la pruna), que hom pot preparar prèviament per mitjà d'un procés de dessecació o deshidratació exposant la fruita al sol per tal d'aconseguir reduir l'aigua i així aconseguir paralitzar l'acció dels gèrmens. Bona festa de Sant Ponç a tothom, amb Pau i Bé!

*Fra Valentí Serra de Manresa,*  
Caputxí redactor del Calendari de l'Ermità





## MARGALLÓ



## MARGALLÓ / BARGALLÓ GARBALLÓ (BALEARS) I PALMITO (CASTELLÀ) *Chamaerops humilis L.*

*Oh! pobra garballonera  
Cada any li fan ets entorns  
d'estiu li cullen ses paumes  
i d'hivern es garballons.*

El margalló és una planta especial ja que és la única palmera autòctona d'Europa continental. La resta de palmeres són tropicals.

Com totes les palmeres, creix en vertical amb les fulles que surten al capdamunt del tronc sense formar branques, tot i que el troc pot ramificar-se des de la base. Pot arribar als 5 m d'alçada tot i que sol ser de 2 o 3 com a màxim.

Té les flors femenines i masculines, que creixen en ramells, separades en diferents plantes (peus). Una planta femenina sense una masculina al costat no aconseguirà mai fer fruit i un sol mascle pot pol·linitzar diverses femelles. Els fruits, coneguts com *pa de guineu* són comestibles però sense gaire gust.

Les fulles són en forma de ventall i se'n diuen *palmes* o *paumes* segons el lloc.

Els seu hàbitat natural és la màquia litoral fins als 800 m d'altitud, un ecosistema arbustiu sovint destruït per poder-hi construir. Es troba al nord, en una població aïllada

a Torroella de Montgrí, cap al sud el tornem a trobar al Garraf i ja s'estén meridionalment per tot el País Valencià seguint la costa fins al Marroc. La seva distribució cap a orient, fa que el trobem a les Balears, Cerdenya, Itàlia i el litoral del continent africà fins a Tunísia.

El més usat, sobretot a les Terres de l'Ebre, són les fulles, que es cullen tendres per poder-les treballar i fer-ne estores, escombres, cabassos i altres estris.

Els fruits, a part d'alimentar animals, els podem menjar per la seva acció astringent i antidiarreica. Tot i així el que solem aprofitar més per menjar és el cor tendre on comencen a créixer les fulles posat a macerar en salmorra.

Com que al treure-li el cor la palmera ja no creix més, en algun moment s'ha hagut de protegir aquesta espècie per evitar-ne la seva desaparició de casa nostra.

També és una palmera molt usada en jardineria ja que aguanta molt bé la sequera i per tant s'ha de regar poc. Segur que n'heu vist en més d'un jardí, i fins i tot, per la ciutat!

*Rosa Merlo Domingo*  
Botànica i Herbolària





## LA UNIÓ DE SANT PONÇ

### Agraeix la seva col·laboració a:

Anunciants

Voluntaris

Districte de Ciutat Vella

Agrupació fotogràfica de Catalunya (AFC)

Coral Centre Cívic Fort Pienc, Coral Carlit  
i la Mestra Meritxell Bascompte

Grups Sardanistes:  
Vallvitrària, Nova Il·lusió i Catalunya

Eix Comercial del Raval

Residència d'Investigadors (CSIC)  
Dr. Calvo

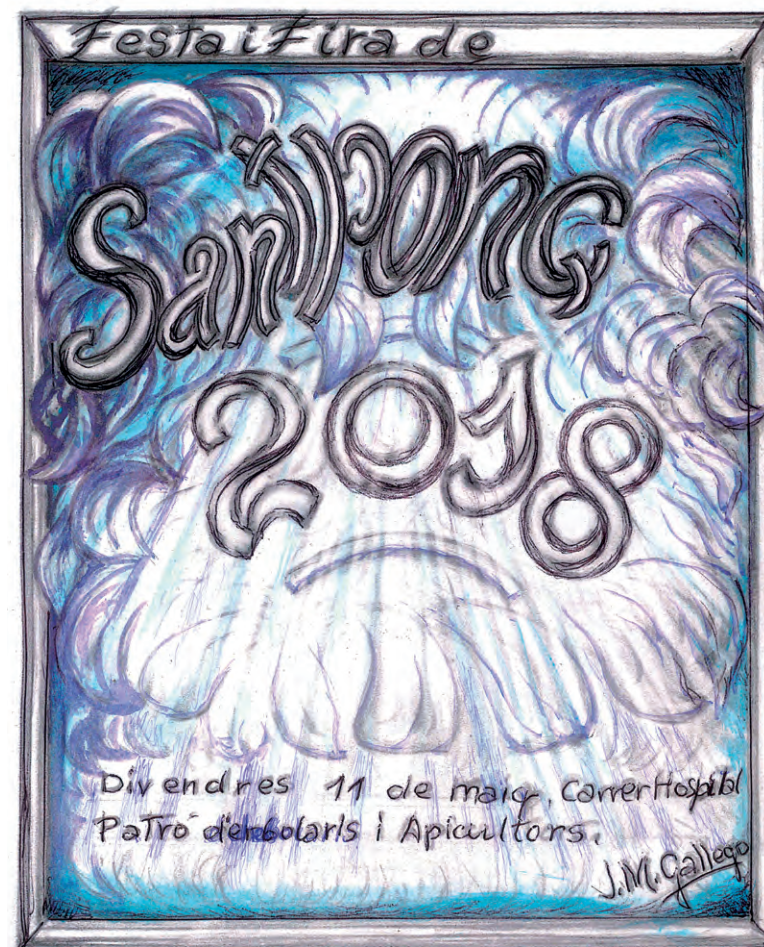
Conferenciant:  
Teresa Garnatje, Airy Gras i Joan Vallès

ICUB  
Institut de Cultura de Barcelona

Rosa Merlo Domingo

Fra Valentí Serra de Manresa

Associació d'Apicultors de Barcelona  
i Associació Catalana d'Apicultors



Obra donada per l'autor J.M. Gallego  
a la Unió de Sant Ponç



**Herbolari  
de Sau**

CARRER SANTA MARIA, 5  
VILANOVA DE SAU  
TEL. 93 884 71 04  
info@herbolaridesau.com

VENDA MAJOR I DETALL DE PRODUCTES  
ECOLÒGICS, BIOLÒGICS I SOSTENIBLES.

RECOL·LECCIÓ, SELECCIÓ I TRANSFORMACIÓ  
EN OBRADOR PROPÍ. PLANTES AROMÀTIQUES I  
MEDICINALS, ESPÈCIES, INFUSIONS, TÈS,  
LLAVORS, FARINES, SUCRES, SALS, FRUITES  
CONFITADES, DESSECADES/LIOFILITZADES,  
MEL, OLIS VEGETALS, OLIS ESSENCIALS,  
SABONS, ENCENSOS, COSMÈTICA NATURAL.

VISITES A LES INSTAL·LACIONS I L'OBRAJOR  
CURSOS, XERRADES I CONFERÈNCIES. ES  
BUSQUEN DISTRIBUÏDORS O FRANQUICIATS.

**La deessa del bosc**

**Herbolari i fitoterapia  
Cosmètica natural i artesanal 100 %**

Manso 34, 08015 Barcelona  
Tel. 93 441 99 55

[ladeessadelbosc.com](http://ladeessadelbosc.com)  
email [info@ladeessadelbosc.com](mailto:info@ladeessadelbosc.com)

**SALUT I COLOR**  
Gemma Salvador Núñez

c/ Indústria 96, ent. 1ª - 08025 Barcelona  
[saluticolor@gmail.com](mailto:saluticolor@gmail.com) - [saluticolor](https://www.facebook.com/saluticolor)  
Metro L2-L5 Sagrada Família  
Tel. 626 684 497

Horari: dilluns a dissabte, de 10 a 21 h.  
[www.herbolari-llansa.com](http://www.herbolari-llansa.com)  
[herbolarillansa@yahoo.es](mailto:herbolarillansa@yahoo.es)  
c/ d'Elisabets, 18 - 08001 Barcelona - 93 317 09 90

**HERBORISTERIA  
DEL REI**

Fundada al 1823

**PLANTES**

- ☞ Medicinals
- ☞ Condimentaries
- ☞ Del país i d'arreu del món
- ☞ Ecològiques

**ESPÈCIES**

- ☞ Te i complementos
- ☞ Mel, Pol·len i Gelea Reial
- ☞ Olis Essencials
- ☞ Flors de Bach
- ☞ Cosmètica Natural

**ORIENTACIÓ PERSONALITZADA  
EN TERÀPIES NATURALS**

**HORARI: Dilluns tancat**  
De dimarts a dijous de 14:30 a 20:30h  
Divendres i dissabte de 10:30 a 20:30h

c/ Vidre, 1 - 08002 Barcelona - Tel./Fax: 93 318 05 12  
[www.herboristeriadelrei.com](http://www.herboristeriadelrei.com)

**FORNS DEL PI**

**Pâtisseries**

Ferran, 13 • 93 302 75 39  
Hospital, 40 • 93 302 74 88  
Passeig d'Urrutia • 93 354 54 28  
Cardenal Casanyes, 17 • 93 318 46 81  
Banyos nous, 3 • 93 318 82 94  
Plaça Bonsuccés, 2 • 93 317 87 02  
Ferran, 12 • 93 412 77 90  
Santa Engràcia, 81 • 93 276 24 69  
Huelva, 111 • 93 313 43 86

**Vega Raw®**  
Orgànic  
Vegan Gastronomic Gallery

**The New  
Vegan  
Cooking Store  
in Barcelona**

c/ Pintor Fortuny nº 24  
(a 2 min. de Boqueria Market)  
Tel. 93 302 3 567  
[www.vegaraworganic.com](http://www.vegaraworganic.com)

**Herbodietètica**

[info@elracodelarosa.cat](mailto:info@elracodelarosa.cat)

**El racó de la rosa**  
Av. Mistral 10 BARCELONA 934 253 211

# Casa Perris

EL QUE NECESSITIS

¡Ara, sense mínim de compra!

- 52 Tipus de Farines
- 148 Varietats de Llegums
- 32 Tipus d'Arròs
- Fruita Liofilitzada
- Fruita deshidratada
- Especies, Tes, Cacau i Cereals

Plaça Comercial, 2 (Davant del Born) • Tel.: 933 195 548 • info@casaperris.com • www.casaperris.com



## HERBORISTERIA SALVIA VITA

Antic herbolari Masitor fundat l'any 1935

Carrer de l' Hospital 107 bis 08001 Barcelona Telèfon 93 441 68 99

Conoce las  
ventajas  
de la tarjeta  
cliente

## HERBORISTERIA Manantial de Salud



DESDE 1923

*"Casi un siglo en el estudio, cultivo y comercialización  
de plantas medicinales, aromáticas y culinarias"*

**FITOTERAPIA - DIETÉTICA - PRODUCTOS APÍCOLAS  
ALIMENTACIÓN ECOLÓGICA - COSMÉTICA NATURAL**

*Con el asesoramiento personalizado de nuestros profesionales de la salud.*

C/ Xucla, 23 - 93.301.14.44 | C/ Mercaders, 7 - 93.319.19.65  
www.manantial-salud.com | info@manantial-salud.com

manantialysalud en:   



GREMI D'HERBOLARIS, APICULTORS I  
ALIMENTACIÓ DIETÈTICA I BIOLÒGICA  
DE CATALUNYA

DES DE 1983

Defensa del sector

Cursos professionals

Assessoria tècnica,  
fiscal i comptable

**Sempre al costat de l'associat**

RDA. UNIVERSITAT, 6, ENTRESÒL 1A.  
08007 BARCELONA  
TEL. 934 121 445  
gremi@gremiherbolaris.cat  
www.gremiherbolaris.cat



terra de FLORS  
  
ROSA ANA SEGURA CUELLA

**Rosa Ana Segura Cuella**  
Naturòpata i herbolària artesana

**FITOTERÀPIA, DIETÈTICA NATURISTA,  
TALLERS I SORTIDES A LA NATURA.**

info@terradeflors.com  
www.terradeflors.com  
Tel. 676 428 334



**Nuestro compromiso  
es su seguridad**



**amoros**<sup>leaf</sup>  
**nature** technology

C/ Can Batalló, s/n  
17450 Hostalric, Girona  
Tel. 972 874 768 • Fax. 972 865 728  
[www.amorosnature.com](http://www.amorosnature.com)