

PLANTES COMESTIBLES - CALENDARI ESTACIONAL

Nom científic	Nom comú	Primavera	Estiu	Tardor	Hivern	Precaució	ús tradicional	medicinal
<i>Artemisia absinthium</i>	Donzell					fulles joves		
<i>Rumex acetosella</i>	Agretes/Agrelleta					fulles joves		
<i>Prunus spinosa</i>	Aranyoner (aranyons)					fruit		
<i>Artemisia vulgaris</i>	Artemísia					fulles joves		
<i>Coryllus avellana</i>	Avellaner					fruit		
<i>Capsella bursa-pastoris</i>	Bolsa de pastor					fulles		
<i>Cardamine amara</i>	Cardàmine amargant					fulles joves		
<i>Allium schoenoprasum</i>	Cibulet					Tija florífera		
<i>Carum carvi</i>	Comí					fruits		
<i>Molopospermum peloponnesiacum</i>	Coscoll					Tija florífera jove		
<i>Saxifraga aquatica</i>	Ensiam de font					fulles joves		
<i>Epilobium angustifolium</i>	Epilobi					fruit		
<i>Chenopodium bonus-henricus</i>	Espinac de muntanya					fulle joves		
<i>Rubus idaeus</i>	Gerd					fruit		
<i>Juniperus communis</i>	Ginebró					fruit - olis essencials (petites quantitats)		
<i>Ribes alpinum</i>	Grosella					fruit		
<i>Echium vulgare</i>	Llengua de bou					flor		
<i>Malva sp</i>	Malva					arrels fulles flors		
<i>Leucanthemum vulgare</i>	Margarida de camp					arrels flors		
<i>Sempervivum tectoreum</i>	Matafoc					fulles		
<i>Achillea millefolium</i>	Milfulles					fulle joves		
<i>Sorbus aucuparia</i>	Moixera de guilla					fruit		
<i>Vaccinium myrtillus</i>	Nabiu					fruit		
<i>Tragopogon pratensis</i>	Nap salvatge					rizoma		
<i>Urtica dioica</i>	Ortiga					Fulles joves		
<i>Heracleum sphondylium</i>	Pampa					fulle joves		
<i>Polygonum aviculare</i>	Passacamins					fulles joves		
<i>Plantago major</i>	Plantatge major					fulles llavors		
<i>Plantago lanceolata</i>	Plantatge					fulles		
<i>Trifolium alpinum</i>	Regalíssia de muntanya					arrels		
<i>Filipendula ulmaria</i>	Reina de prats					Flor		
<i>Satureja montana</i>	Sajolida					fulles		
<i>Peucedanum ostrutium</i>	Salsafraja					fulles		
<i>Meum athamanticum</i>	Sistra, fenoll					fulles (alcohol)		
<i>Thymus vulgaris</i>	Timona					fulles		
<i>Thymus serpyllium</i>	Timona					fulles		
<i>Taraxacum officinale</i>	Xicoia					tot		
Bolets								
	Murgues							
	Ceps etc							
	Fredolics							