

CATALÀ

Les plantes que hem decidit escollir per plantar al Bosc Comestible d'en Saladrigues son principalment plantes adaptades a un clima mediterrani i a un ambient bastant humit.

Es tracta preferiblement de plantes que donin profit per a l' ésser humà, però hi ha també plantes que ajuden a l'estabilitat del sistema com la consolda russa, gran acumulador de nutrients que es pot tallar i deixar les fulles al terra 4 o 5 vegades durant el període de creixement. Al ser estèril aquesta varietat no es invasora com les varietats més comuns i també té moltes flors que atreuen als insectes pol·linitzadors. L'ortiga és un gran acumulador de minerals i és un indicador d'un sol perfecte. El grup de plantes més important per enfortir el sistema és el de les plantes fixadores de nitrogen: goumi, arç groc, alfals, regalèssia, trèvol.

Aquestes plantes viuen en simbiosis amb uns bacteris que viuen en uns nòduls en les seves arrels i que tenen la capacitat de fixar el nitrogen atmosfèric. El nitrogen compon prop del 78% de la atmosfera i es un element fonamental para el creixement de les plantes encara que les plantes no puguin absorbir aquest nitrogen des de el aire. Necessiten d'aquests bacteris que l'hi fan disponible però, no totes les plantes viuen en simbiosis amb aquests bacteris.

El nitrogen queda disponible per les plantes de forma natural gràcies al contacte de arrel amb plantes fixadores de nitrogen i al tallar les plantes fixadores de nitrogen y deixar-les compositar al terra.

Hi ha també un altre grup de plantes que serveixen per protegir el bosc comestible de la fauna salvatge com el porc senglar. Podriem dir que aquestes plantes son plantes fortaleza. Aquestes plantes son l'arç negre, l'arç blanc, l'arç groc i el ginjoler, son molt adaptades al nostre clima i amb les espines de les seves branques son molt efectives per protegir el bosc. Totes aquestes plantes que ajuden el sistema, tant les fixadores de nitrogen com les plantes acumuladores de nutrients, com les plantes fortaleza son també comestibles.

Un altra possibilitat per protegir el bosc mentre creixen aquestes plantes fortaleza es usar les branques de esbarzers que es tallen per construir el camí de accés al bosc.

CASTELLANO

Las plantas que hemos decidido escoger para plantar en el Bosque Comestible de en Saladrigues son principalmente plantas adaptadas a un clima mediterráneo ya un ambiente bastante húmedo.

Se trata preferiblemente de plantas que den provecho para el ser humano, pero hay también plantas que ayudan a la estabilidad del sistema como la consuelda rusa, gran acumulador de nutrientes que se puede cortar y dejar las hojas en el suelo 4 o 5 veces durante el periodo de crecimiento. Al ser estéril esta variedad no se invasora como las variedades más comunes y también tiene muchas flores que atraen a los insectos polinizadores. La ortiga es un gran acumulador de minerales y es un indicador de un solo perfecto. El grupo de plantas más importante para fortalecer el sistema es el de las plantas fijadoras de nitrógeno: Goum, espino amarillo, alfalfa, regaliz, trébol.

Estas plantas viven en simbiosis con unas bacterias que viven en unos nódulos en sus raíces y que tienen la capacidad de fijar el nitrógeno atmosférico. El nitrógeno compone cerca del



78% de la atmósfera y es un elemento fundamental para el crecimiento de las plantas aunque las plantas no puedan absorber este nitrógeno desde el aire. Necesitan de estas bacterias que se lo hacen disponible embargo, no todas las plantas viven en simbiosis con estas bacterias.

El nitrógeno queda disponible para las plantas de forma natural gracias al contacto de raíz con plantas fijadoras de nitrógeno y al cortar las plantas fijadoras de nitrógeno y dejarlas componer el suelo.

Hay también otro grupo de plantas que sirven para proteger el bosque comestible de la fauna salvaje como el jabalí. Podríamos decir que estas plantas son plantas fortaleza. Estas plantas son el espino negro, el espino blanco, el espino amarillo y el azufaifo, son muy adaptadas a nuestro clima y con las espinas de sus ramas son muy efectivas para proteger el bosque.

Todas estas plantas que ayudan al sistema, tanto las fijadoras de nitrógeno como las plantas acumuladoras de nutrientes, como las plantas fortaleza son también comestibles.

Otra posibilidad para proteger el bosque mientras crecen estas plantas fortaleza se usaron las ramas de zarzas que se cortan para construir el camino de acceso al bosque.

| | Planta | Fruit/Part aprofitable - Fruto/Parte aprovechable |
|---|--|---|
| Cobricel arbori - Canopea | | |
| Castanyer - Castaño <i>(Castanea sativa)</i> |  |  |
| Arbres baixos - Árboles bajos | | |

Saüc - Sauco

(Sambucus nigra)



Pomera - Manzano

(Malus domestica)



Perera - Peral

(Pyrus communis)



Cerezo - Cirerer

(Prunus avium)



Prunera - Ciruelo
(*Prunus domestica*)



Arç negre - Endrino
(*Prunus spinosa*)











Arç blanc - Majuelo
(*Crataegus spp.*)



Ginjoler - Azufaifo
(*Ziziphus ziziphus*)



Arbustos

| | | |
|--|--|---|
| <p>Goumi (<i>Elaeagnus multiflora</i>)</p> |  |  |
| <p>Arç groc - Espino cerval de mar (<i>Hippophae rhamnoides</i>)</p> |  |  |
| <p>Avellaner - Avellano (<i>Corylus avellana</i>)</p> |  |  |
| <p>Gerd - Frambueso (<i>Rubus idaeus</i>)</p> |  |  |
| <p>Herbàcies - Herbáceas</p> | | |

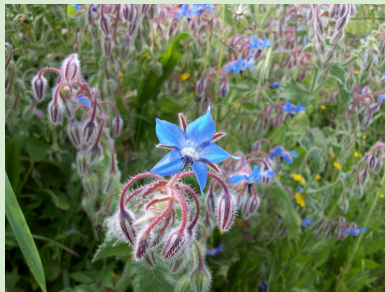
Consolda russa - Consuelda rusa

(Symphitum x uplandicum)



Borrajta - Borraja

(Borago officinalis)



Ortiga gran - Ortiga





(Urtica dioica)









Menta

(Mentha spp.)



| | | |
|--|--|--|
| <p>Melissa - Melisa <i>(Melissa officinalis)</i></p> |  | |
| <p>Malva <i>(Malva spp.)</i></p> |  | |
| <p>Fonoll - Hinojo <i>(Foeniculum vulgare)</i></p> |  | |
| <p>Alfals - Alfalfa <i>(Medicago sativa)</i></p> |  | |

| | | |
|--|---|--|
| <p>Bambú - <i>Phyllostachys bambusoides</i>, <i>Phyllostachys nigra</i>, <i>Phyllostachys edulis</i> (Bambú Moso), etc.</p> <p>(<i>Bambusodae</i> genn.)</p> |  |  |
| <p>Vetiver</p> <p>(<i>Chrysopogon zizanoides</i>)</p> |  |  |
| <p>Rizosfera</p> | | |
| <p>Nyàmëra - Topinambur</p> <p>(<i>Helianthus tuberosus</i>)</p> |  |  |

| | | |
|--|--|---|
| <p>Regalèssia - Regaliz (<i>Glycyrrhiza glabra</i>)</p> |  |  |
| <p>Cobertura del sòl - Cobertura de suelo</p> | | |
| <p>Trèvol ' Trébol (<i>Trifolium spp.</i>)</p> |  | |
| <p>Maduixera - Fresa (<i>Fragaria spp.</i>)</p> |  |  |
| <p>Enfiladisses - Enredaderas</p> | | |
| <p>Baia de cinc sabors - Baya de cinco sabores (<i>Schisandra chinensis</i>)</p> |  |  |

Kiwi

(Actinidia deliciosa)



Kiwinyo - Kiwiño

(Actinidia arguta)



Vinya - Vid

(Vitis vinifera)

