

Baixen per la banda de l'Estany Serull sense gaire complicacions i per tant bastant de pressa, així i tot no aconsellarien fer per allà l'ascensió i creuen que seria més difícil que la canal per on han pujat.

A les tres son ja de retorn amb els companys. "Gràcies a Déu, varen dir tots. No sabeu com ens heu fet patir. I mirant-nos amb aire comprensiu i afegint-hi un to llastimós: No s'hi pot pujar, oi?" Quan ells els mostren la targeta i els diuen que ja veuran les fotografies del cim, se'n convencen i no es cansen d'admirar-los, assetjant-los a preguntes.

Un temps després, havent llegit la ressenya de la primera ascensió que feu el Sr. Fontan de Negrin traduïda per Juli Soler que també es publicà al butlletí del Centre Excursionista de Catalunya, Mossèn Jaume Oliveras es reafirma en la seva valoració sobre quina és la millor via d'ascensió. A més defineix ben clarament la seva concepció de l'escalada. Aquells trets d'escalador agosarat i intuïtiu, allunyat d'elements artificiosos i desconeixedor de qualsevol tècnica, només mans i peus ben entrenats, decisió i valentia.

"Sembla que el Sr. Fontan pujà per on nosaltres baixàrem i es confirma ma opinió de que l'escalada és més fàcil per la canal Nord. Amb tot no sé comprendre les grans dificultats que allí se suposen i aquella necessitat d'usar contínuament la corda, quan nosaltres bai-



xàrem, en tres quarts, fins al fons de la vall, portant-la sempre enrotllada.

Això em fa creure que alguns s'emporten la glòria d'haver fet una ascensió, quan aquesta glòria correspon únicament als guies que els hi pugen".

Val molt la pena que en ocasió d'escaure's algun aniversari repassem aquestes antigues cròniques, ja que de ben segur hi descobrirem detalls prou enriquidors de com es vivia i gaudia l'excursionisme d'aleshores, a part de la qualitat pròpia d'aquests textos.

Josep Castells i Gironès

## El Parc de les Olors

El Parc de les Olors havia de ser el meu pla de jubilació. Una manera d'entretenir-me, tot fent visites guiades i tallers de plantes aromàtiques quan ja no fes classes a la universitat.

Però calia començar amb previsió i per això me'l vaig regalar quan vaig tocar els cinquanta. Des d'aleshores, quasi 4 anys, he tingut el goig de tenir moltes visites, unes de les més agradables han estat les de l'Agrupació Excursionista de Granollers. Hi ha una sintonia especial entre les persones que els agrada caminar per la muntanya i el projecte del Parc de les Olors. Deu ser perquè compartim sentiments i sensibilitats: estimem el nostre país, el seu paisatge tan divers i a voltes espectacular, la seva cultura popular, entre la que destaca la relacionada amb **l'etnobotànica**, la gent del camp i la seva saviesa, que sovint és desaprovechada, i les ganes d'aprendre de la sempre complexa i sorprenent natura.

Actualment, la idea del Parc de les Olors s'ha convertit en una xarxa. Ja hi ha 8 Parcs de les Olors a Catalunya i ben aviat se n'obriran de nous.

Un tast de la visita guiada al Parc de les Olors de Vall de Ros:

La visita la comencem tot donant la benvinguda a les grades, que ens permeten seure i concentrar la mirada

a les parets acinglerades dels Cingles de Bertí, que s'aixequen al davant mateix.

Comencem per la geografia: ens trobem a la Vall de Ros, al poble de Riells del Fai.

Sabeu perquè es diu així aquest poblet del Vallès Oriental? Els riells són els rierols, un llagimeig d'aigua que baixa pels cingles quan plou intensament i que deixa el seu rastre amb un ombreig negrós a les seves parets. El fai fa referència a la falla que ressegueix la riera que discorre als peus dels cingles. I diuen que els llocs on la crosta de la Terra està esquerdada són llocs tel·lúrics. Deu ser per això que a la Vall de Ros hi vivim tan bé els éssers vius que tenim la sort de romandre-hi.

La Vall de Ros, juntament amb la Vall de Sant Miquel de Fai i la de Sant Feliu de Codines, formen els tres braços de la capçalera del riu Tenes. Aquest, anomenat així pel nom de les lloses de pedra plana que es troben al llit del riu i per on discorre l'aigua formant un joc alternatiu de gorgs i cascades, és l'eix vertebrador de la Vall del Tenes.

La passejada pel Parc la iniciem al sector de les plantes aromàtiques, on fem servir sobretot el nas. Ens aturem a ensumar la farigola, però us sorprendrem amb una branqueta d'una farigola ben diferent a la



Parc de les Olors, a Riells del Fai. Foto: P. Comas

En acabar el recorregut aromàtic, encara ens entretenim a fer un darrer perfum amb marialluïsa i sempreviva. Un perfum estimulant de l'aparell digestiu que ens prepara per passar a parlar de cuina i tastar els condiments.

Ens trasludem cap a l'hort on les plantes hortícoles acompanyen un gran nombre de condiments. Ens centrem en el cebollí, el tastem i apreciem les seves propietats antioxidants especialment necessàries per acompanyar l'ou.

Seguim amb l'alfàbrega de canyella, veritable regal aromàtic. A les alfàbregues convé despuntar-los les flors perquè així s'allarga el seu cicle vital. Amb les flors assecades fem els agafadors de cuina del Parc de les Olors.

Masteguem una fulla de sajolida (*Satureja montana*) i apreciem com n'és de picant.

Els seus antioxidants, que en té molts, expliquen perquè tradicionalment se n'ha dit "herba de les olives" i era considerat ingredient imprescindible a l'hora de confitar les olives. La sajolida mòlta, com si es tractés d'una sal, és molt aconsellable per a la salut i pot afegir-se a tot tipus de plats, excepte el peix blanc. L'estragó francès (*Artemisia dranunculus*), en canvi, va molt bé per acompanyar els plats de peix. El podem fer servir en fresc tot barrejant-lo amb la mantega o bé amb mostassa. El seu gust anisat, com ara el de l'anís verd, l'anet i el fonoll, el fan molt adient per a combinar amb el peix.

Queda clar que els condiments serveixen per a alguna cosa més que per donar bon gust al menjar. I de la cuina enfilem cap a la feixa de les plantes medicinals. Aquí el recorregut ens porta, entre altres, a la ruda, al llúpol, a comentar les excel·lències del pericó (*Hipericum perforatum*) per al tractament dels estats depressius. I finalment es tanca el recorregut amb el tast de la fulla d'estèvia (*Stevia rebaudiana*). La seva sorprenent dolçor i història associada a les dificultats per a la seva difusió ens sorprèn i ens fa adonar encara més del complex món que envolta aquests vegetals d'aspecte senzill, però que guarden aquest pou de virtuts de les quals el recorregut pel Parc de les Olors ens n'ha ofert un tast.

Pilar Comes

que estem acostumats. Es tracta de la farigola blanca (*Thymus mastichina*), pròpia de les terres àcides d'Extremadura i del sud de Portugal. A les propietats desinfectants de la farigola, s'afegeix en aquesta un aroma proper a l'eucaliptus que ens indica les seves propietats balsàmiques i per tant molt apropiades per a refredats i gripes. Davant de la tarongina (*Melissa officinalis*) comencem a fer el primer perfum. Mentre apreciem l'aroma cítrica d'aquesta planta us comentem les seves propietats sedants. A les persones que tenen insomni, una infusió de tarongina dues hores abans d'anar a dormir, els facilita la son i el descans nocturn.

El perfum el fem tot barrejant tres branquetes de tarongina, amb dues de lavanda i una d'espernallac. Descubrim que les plantes tenen notes. I així la tarongina és la nota alta, la lavanda és la nota mitja i l'espernallac fa de nota baixa o fixador del perfum. La sessió d'aromateràpia de camp la continuem tot fent un perfum excitant. Tres parts de romaní (*Rosmarinus officinalis*), dues de lavanda i com a nota baixa una fulleta de sàlvia. El romaní és una planta estimulante, perquè porta càmfora i especialment ajuda a la circulació sanguínia superficial.

Observem la fulla de sàlvia, gran com és, ens deixa veure com emmagatzema l'oli essencial en petits dipòsits al seu anvers.

## Exercici físic i aprimament

Tots sabem que hi ha dues maneres de desfer-nos d'aquells quilos de més acumulats en els "michelins" per no "haver fet bondat", és a dir, per haver menjat més del compte i haver practicat menys exercici del compte durant massa temps. Òbviament, la solució per aprimar-se passa per fer just el contrari del que ens va fer engreixar. És a dir, menjar menys i practicar més exercici físic. Però, per optimitzar l'eficiència d'aquestes mesures s'ha de conèixer uns quants

principis del metabolisme dels nutrients energètics que ens ajudaran a dissenyar l'estratègia de l'exercici físic per optimitzar el procés d'aprimament.

Els combustibles que utilitza el nostre cos per a l'exercici físic són, bàsicament, la glucosa provinent del hidrats de carboni (continguts per exemple en el pa, pasta, sucre, mel, etc.) i els àcids greixosos provinents dels greixos (continguts per exemple en els olis, fruits