



# ECO-IDEAS ADEGA

Consellos e ideas educativas para pasar na casa a corentena da Covid-19



## OBXECTIVOS:

Identificar as Herbas de San Xoan

Coñecer a tradición desta festividade pagana

## AS HERBAS DE SAN XOAN

Empezamos a poder saír das nosas casas e dar paseos pola contorna de vilas e cidades. Unha boa actividade a realizar nesta época para achegarnos ao mundo natural é intentar recoñecer algunhas das plantas que atopamos polo camiño. E que mellor que comezar polas características plantas que se recollen para o San Xoán.

En moitos lugares de Galiza, unha das tradicións máis arraigadas é a celebración do San Xoán, día máis longo do ano e no que da comezo ao verán: rematan as clases, comezan as vacacións, etc... Celébrase esta data coas tradicionais fogueiras, cacharelas ou luminarias que empregan o lume como elemento purificador para comezar a nova estación.

Ademais de festas con comida, bebida, baile e música, é habitual en diferentes lugares recoller algunhas herbas comúns para facer o chamado "cacho": unha pota ou tina de auga (collida de sete fontes) na que se deixan repousar, ao orballo da noite, as herbas recollidas. A finalidade é lavar a cara a mañá o día 24 de xuño con esa auga para acadar así, ao igual que co lume, unha limpeza ou purificación para iniciar con forza e alegría o verán que comeza. A orixe desta tradición é bastante antiga e dáse en moitos lugares de Europa sobre todo na zona atlántica. Ten que ver coas celebracións pagás do solsticio de verán e atribúe un poder máxico á auga e ás herbas empregadas para facer o cacho.

A nosa intención é divulgar esta tradición pero tamén promover o estudo e coñecemento da nosa flora. Esta época de finais da primavera é unha das mellores para observar e identificar as dúcias de plantas que medran nas beiras dos camiños e que en moitos casos teñen un uso medicinal.



## As herbas de San Xoán

Sete son as plantas e sete son as fontes que se precisan para facer o “cacho” de San Xoán



### MALVA OU MALVEIRA

*Malva Sylvestris*

A malva é unha planta herbácea bianual e melífera, que florece na primavera-verán. Pode superar nalgúns casos o metro de altura. A planta é rica en mucílagos, taninos, aceites esenciais e pigmentos. As tisanas de follas e flores, son expectorantes, axudan fronte os catarrose trastornos gástricos. Os cataplasmas das follas serven para ocoidado de contusións.



### HERBA DE SAN XOAN OU HIPÉRICO

*Hypericum perforatum L.*

O hipérico é unha planta herbácea perenne de 25 a 90 cm, caracterízase por presentar un tallo erguido que leva follas oblongas con puntos transparentes e numerosas flores de cor brillante. O hipérico contén aceite esencial, taninos, hipericina, rurina e sustancias tánicas. Anestésico de queimaduras, calma a dor da ciática, a gota. No uso interno é dixestivo, e ten virtude antidepressiva e sedante, mais debe ser tomado baixo control médico.



### FIÚNCHO

*Foeniculum vulgare*

O fiúncho é unha planta melífera, entre anual e perenne, cun recoñecible perfume anisado. Contén aceites esenciais, albrima, azucres e mucílagos. As sementes teñen un efecto espasmolítico, analxésico e carminativo. As tisanas a base de fiúncho axudan contra o estreñimento e diarrea, e contra as enfermidades do aparato urinario.



### HERBA LUISA

*Aloysia citodora*

A herba luisa é un arbusto perennifolio de follas lanceoladas con cheiro a limón e menta. Na primavera e verán presenta flores pequenas rosadas. Recolectanse as follas que conteñen limoneno, citral, verbalina, xeraniol, verbenona, aldehídos e cetona. As infusións axudan ao sistema dixestivo e teñen efectos sedantes.



### ROMEU

*Salvia rosmarinus*

Pequeno arbusto de cor verde, con follas lineais e ríxidas, as flores son labiadas e azuladas. As follas poseen alcaloides, saponina, ácidos orgánicos e aceite esencial. Ten propiedades antirreumáticas, calma os nervios, diurético e colagogo, mellora os procesos dixestivos. Pode ser tóxico especialmente en mulleres embarazadas.



### SABUGUEIRO, BIEITEIRO

*Sambucus nigra L.*

O Sabugueiro é un arbusto moi común de ata 5m. Ten a corteza grisácea e as follas son caducas, con 5-7 folíolos dentados e ovalados. Ten pequenas flores brancas, cun cheiro moi intenso, reunidas en corimbos de cimas de gran tamaño. O froito son racimos de boliñas negras. A flor é diaforética, diurética e expectorante. O froito é laxante e antirreumático.



## FENTO MACHO

*Dryopteris filix-mas*

O fento macho é unha planta perenne con frondes pecioladas e dúas veces pinnadas. Ao principio do seu desenrolo parece un caiado cuberto con escamas marróns. O rizoma contén aspidinolficilina, floragucina, filmarón, almidón e taninos. Todas as partes son tóxicas. A decocción serve en uso externo para o coidado de feridas, máis debe realizarse baixo control médico.

Tamén se empregan estas outras:



## RUDA

*Ruta chapelensis*

A ruda é unha planta perenne de tallo ramificado con follas alternas pinnadas. As flores, de cor amarela agrúpanse en inflorescencias corimbíferas. Aproveítanse as sumidades máis novas, que conteñen aceite esencial velenoso, taninos, antisépticos vexetais, principios amargos e o glucósido rutina. Trátase dunha planta velenosa, polo que o seu emprego debe ser realizado baixo control médico. O seu uso externo serve como cataplasmas para o coidado de feridas.



## ESTALOTES OU MELINDROQUES

*Digitalis purpurea*

Os estalotes son planta bianual con tallo erguido rematado cun ramo de flores violetas. A planta é tóxica, Empregábanse as follas por ser ricas en glucósidos con acción cardíaca, que só deben ser empregadas baixo control médico.

Queres custodiar un espazo da  
tua propiedade ou da tua  
familia? Cántanos como farías:  
E-mail: [ramses@adega.gal](mailto:ramses@adega.gal)



## PROPOSTA DE ACTIVIDADES:



Nos teus paseos anota que herbas de San Xoán atopas polos camiños. Tíralles fotos ou fai debuxos delas e amplía a información sobre as súas propiedades medicinais. Elabora así unha pequena guía das herbas de San Xoán da túa zona.



Investiga, falando con algunha persoa ou familiar, as plantas que recollen para facer o cacho. Incorpóraas ao teu listado.



Busca refráns, cantigas ou poemas que teñan que ven co San Xoán, como por exemplo o "Romance da Fror da Auga". Busca o significado deste romance.

*Día de san Xoán, alegre,  
menina, vaite lavar,  
pillarás auga do paxaro  
antes do que o sol raiar.  
Trás ao abrente do día  
a auga fresca catar  
da auga do paxariño  
que saúde che ha de dar.  
Corre, menina,  
vaite lavar  
alá na fonte  
te has de lavar,  
e a fresca auga  
desta amañecida  
cor da cereixa  
che ten que dar.*

*Se arraiar,  
se arraiará  
tódalas meigas levará,  
se arraiou,  
xa arraiou,  
tódalas meigas levou.  
Peladas era  
peladas serán  
tódalas meigas  
que andan polo chan.  
Peladas son,  
peladas eran  
tódalas meigas  
que andan pola terra*



As Herbas de San Xoán noutras culturas. Fai unha pesquisa dos lugares de Europa onde se realiza un ritual parecido.