

RECEPTA CENTELLENCA. Agafem la recepta més antiga de Centelles de L'avi de can Sopes, Ramon Giol i Ayats, aprox. 1881 i afegim les herbes més típiques de La Costa de Centelles.

Per fer 1 litre de ratafia:

Color	Refresc / Citric	Amarg/ Astringent	Nom	Nom científic*	Quantitat	Observacions	Florac.*
			BROIDA (abrotà mascle)	<i>Artemisia abrotanum</i>	1 brot	Rara subespontània. 1m alçada màx. Fulles estretes i petites, grisoses. Inflorescències grogues petites. Olor càmfora-llimona. <i>Herba de dona. Tònic digestiu. Caiguda de cabells. Antisèptic i insecticida arnes de la roba. Cucs.</i> Típica a la ratafia de Centelles	VII-X
			NEPTA (Herba gatera)	<i>Nepeta cataria</i>	1 brot	Antigament conreada. De 0,5-1m. Tija recta amb pèls, fulla ampla, peciolada i dentada. Flor blanca-rosa. Olor "menta" fort <i>Tos, espasmolítica respiratòria, sudorípara, tònic digestiu, carminativa, emmenagoga.</i> "La nepta tot mal repta"	VI-IX
			TARONGINA	<i>Melissa officinalis</i>	1 brot	Conreada. De 0,3-1m. Fulles ovals amples, peciolades i dentades. Flor petita blanca-groga. Olor llimona-menta. <i>Espasmolític digestiu, emmenagoga, estimulant, alegre l'ànim.</i> Aigua del Carme o de Melissa. "La tarongina l'amor refina"	VI-IX
			MARIALLUÏSA	<i>Lippia triphylla Kuntze</i>	3 fulles	Tija molt alta, 1-5m. Fulles estretes de 3, peciolades, flor blanca-violàcia en raïms. Aroma de llimona. <i>Digestiva estomacal, carminativa, sedant, febrífuga. Halitosi.</i>	VI-VIII
			MENTA	<i>Mentha piperita, longuifolia,...</i>	1 brot	De molts tipus, s'hibriden fàcilment. Fulles oposades i estretes, flors en raïms terminals. <i>Digestiva, tònica, refrescant i carminativa-Afrodisíaca.</i> "Menta olorada, noia casada"	VII-X
			REBENTEROLA (rementerola, rebenderola)-	<i>Satureja calamintha</i>	1 brot	Planta baixa de vores de camins i sotabosc, en zones d'ombra i humides. Fulla típica forma de cor, flor lila corol·la més llarga que calze. Olor orenga/menta. <i>Tònic i estomacal.</i> "Pel mal de panxa"	tardana IX-XI
			ALFÀBREGA (aufàfrega)	<i>Ocimum basilicum / Ocimum minimum</i>	3 brots	Planta baixa, 20-60cm, fulles ovals oposades amples/o petites. Flors blanc-rosa en raïm terminals. <i>Digestiva, carminativa, antisèptica</i> Pesto/Antimosquits. "Per Santa Àgueda, planta l'alfàfrega. Per Santa Margarida ja serà florida"5febrer/20juliol.	VI-IX
			ORENGA	<i>Origanum vulgare</i>	1 brot	Planta de 30-80cm, de tija recta, morada i vellutada. Fulles ovals, oposades i peciolades Flors petites morat o blanc en espiga final <i>Aperitiu, tònic i digestiu, carminatiu. Antisèptic i expectorant.</i> "Si vols que l'amor et prenga, dóna-li un brot d'orenga"	VII-IX
			POLIOL	<i>Mentha pulegium</i>	2 brots	Menta baixa ,10-50cm. Tija herbàcia, fulles petites oposades i flors violàcies agrupades en glòbuls a les axil·les de les fulles. <i>Tònic digestiu, carminatiu. Repel·lent d'insectes.</i> "Si el ventre et dol, menja sopes amb polioli"	IV-IX

Color	Refresc /cíttric	Amarg/ Astringent	Nom	Nom científic*	Quantitat	Observacions	Florac.*
			CAMAMILLA	<i>Matricaria recutita</i>	5 tiges i botons	Planta de rostolls i marges. 10-50cm. Tiges ramificades amb fulles dividides i primes i flors agrupades en capítols –blanques amb botó groc-.Lleu olor a poma. <i>Antiinflamatòria, espasmolítica, digestiva i tranquil·litzant. Tòpicament conserva color groc del cabell.</i>	V-X
			DONZELL (absenta, “ajenjo”)	<i>Artemisia absinthium</i>	1 brot molt petit	Silvestre, 0’9m alçada màx., tija prima i recta, fulla dividida i gris, més ampla que la broida, inflorescències grogues petites. <u>Molt amargant</u> i olor desagradable. <i>Tònic digestiu i aperitiu. Emmenagog. Vermut. Insecticida. Cucs.</i> “Ruda, orenga, hisop, donzell, tot això és bo per remei”	VII-IX
			HISOP	<i>Hyssopus officinalis</i>	1 brot	Planta de 20-60cm, tija recta ramificada, fulles petites oposades i alternes. Flors petites blaves agrupades en espigues unilaterals. Olor intens. <i>Estimulant, expectorant -per bronquitis, tos i refredats-, digestiu, aperitiu, carminatiu.</i> “Qui troba hisop i no en cull, té molt orgull”.	VII-IX
			ROMANÍ	<i>Rosmarinus officinalis</i>	1 brot	Arbust de tronc llenyós, de fulles estretes dors verd i blanc a sota. Flor blava. Molt aromàtic, olor a encens. <i>Antiespasmòdic, colerètic i colagog, diürètic, antiinflamatori, tònic cardíac, antisèptic.</i> “De flors de romaní i de noies per casar, tot l’any n’hi ha”	Tot l’any
			FARIGOLA	<i>Thymus vulgaris</i>	1 brot	Matoll de tronc llenyós i recargolat, de fulla petita i blanquinosa a sota, flor blanc-rosa. Creix a garrigues, al solei. Molt aromàtic.. <i>Digestiu, antisèptic i antibiòtic, cicatritzant, carminatiu, tònic, antiespasmòdic. Mucoses, pell i ulls...</i> “Per la gola, farigola”	IV-VI
			SAJOLIDA	<i>Satureja montana</i>	1 brot	Planta de 10-40cm, tiges rectes, fulles estretes i oposades. Flors blanques. Olor i gust fort. <i>Digestiva, carminativa, antisèptica, vermífuga.</i> Per cuinar conill i xai. “Herba de les olives”	VIII-IX
			ESPERNALLAC (santolina, broida femella)	<i>Santolina chamaecyparissus</i>	10 tiges, botonets	Mata baixa, 20-50cm. Tija llenyosa, fulla petita vellutada-blanca”, botons florals únics grocs. Olor fort a “camamilla”. Gust aspre i amargant. <i>Antiespasmòdic i digestiu, vermífug, antibacterià i antifúngic, expectorant, antiinflamatori i emmenagog.</i>	VI-IX
			LLOREER	<i>Laurus nobilis</i>	¼ de fulla	Arbre/arbust. Fins a 15m d’alçada. De fulla coriàcia, lobulada no serrada. <i>Tònic estomacal, estimulant de la gana, carminatiu. Antiinflamatori tòpic : Ciàtiques, dolors musculars.</i>	III-V
			PI PINYER	<i>Pinus pinea</i>	29 agulles	<i>Expectorant i mucolític. Antisèptic i antiinflamatori</i>	

color	Refresc /cíttric	Amarg/ Astringent	Nom	Nom científic*	Quantitat	Observacions	Florac.*
			SEMPREVIVA GROGA (Ramell de Sant Ponç, perpètua)	<i>Helichrysum stoechas</i>	2 tiges amb flor	Planta baixa, 10-50cm, en roquetars secs. Tija alta i recta, fulles alturnes, simples i estretes, botons grocs agregats a dalt. <i>Antial·lèrgica, antiinflamatòria, febrífuga i antisèptica</i> . Olorosa. "flor de mort" -emprada en rituals funeraris.	VI-IX
			GINEBRE /CÀDEC	<i>Juniperus communis /Juniperus oxycedrus</i>	5 boletes (fruit)	Arbust ,0,5-5m/1-10m. Fulles estretes i punxegudes-dors amb 1 o 2 ratlles blanques i dors verd segons l'espècie. Els fruits tarden 2 anys a madurar, de color blau/rogenc . <i>Diürètic i sudorífic, antiinflamatori, antireumàtic i antibiòtic</i> . Licor-ginebra-. Aromatitzar carns.	III-V / IV-V
			SAÜQUER (SAÜC, SUQUER, SABUC)	<i>Sambucus nigra</i>	½ flor	Arbre arbustiu caduc. 2-10m. Fulles oposades compostes marges serrats. Flors blanques de 5 pètals, en inflorescències com plats. Molt aromàtiques. Fruits: baies negres comestibles. <i>Diürètic i sudorífic, antiinflamatori, anticatarral i mucolític</i> . Essència. Flors comestibles. Vinagre i cava de saüc. "No siguis ruc: per les sangs pren el saüc" .	II-VI
			GOSSOS (Conillets, gatets...)	<i>Antirrhinum majus</i>	5 flors	Planta que creix en roquissers, 0,4-1,2m. Flors de diferents colors.- rosa-violeta-. <i>Antiinflamatòria, antimicrobiana i insecticida. Conté mucíl·lages</i> .	IV-X
			TIL·LA	<i>Tilia sp</i>	5 flors	Arbre caducifoli. Flors blanques petites en grup de 3-5 que pengen d'un peduncle llarg que neix vora les fulles. <i>Sudorífic, calmant de la tos, tranquil·litzant, diürètic, espasmolític</i> .	VI-VII
			PERICÓ (flor de Sant Joan, herba de cop)	<i>Hypericum perforatum</i>	5 flors	Herba que creix en marges i prades amb sol, 0,2-0,6m, flors de 5 pètals grocs i molts estams. <i>Antiinflamatori- Oli de cop-, antidepressiu i digestiu. Ull amb la fotosensibilització. "Qui te oli de pericó no cal metge ni doctor"</i>	IV-X
			GALLERET (Rosella, pipiripip)	<i>Papaver rhoeas</i>	1 pètal	Planta que creix en sembrats i marges. 0,2-0,6m, flor vermella. <i>Tranquil·litzant i sedant, contra la tos</i> .	III-VIII
			MALVA	<i>Malva sylvestris</i>	1flor	Planta 0,2-1,2m d'alçada, de fulles palmades, pecíol llarg i marge dentat. Flor de 5 pètals, violeta amb nervis de color fosc. <i>Antiinflamatòria, calma la tos, té mucíl·lag: suavitza pell i mucoses. "Malva, sàlvia i valeriana de tot mals sana"</i>	III-X
			LLIMONA	<i>Citrus limon</i>	1 tira de pell		
			CAFÈ	<i>Coffea arabica</i>	Un pessic		
			NOU MOSCADA	<i>Myristica fragrans</i>	¼ de nou		
			COMÍ	<i>Cuminum cyminum</i>	Un pessic		
			CLAU/CLAVELL	<i>Syzygium aromaticum</i>	Un		
			CANYELLA	<i>Cinnamomum verum</i>	2 DITS DE TRONC		
			NOUS TENDRES	<i>Juglans regia</i>	3 FRUITS		
			PI DE SANTA COLOMA		1 agulla	Festa del Pi de Centelles. Festa tradicional d'interès nacional.	

*font: Flora catalana.net

ALTRES QUE TAMBÉ ES PODEN UTILITZAR PER FER RATAFIA

	color	Refresc /cítric	Amarg/ Astring ent.	Nom	Nom científic*	Quantitat	Observacions	Florac.*
35				ORELLA D'ÓS (<i>Herba tossera</i>)	<i>Ramonda myconi</i>	1 fulla	Roseta de fulles planes de cantons irregulars, oscats i revers molt pelut. Del centre surten flors de 5 pètals liles i centre groc.. Antitussigen. Considerada fòssil vivent. Espècie protegida.	V-VII
36				RUDA	<i>Ruta graveolens</i>	1 fulla petita	Olor desagradable intensa. Segons la dosi tòxica i abortiva	VI-VIII
37				SÀLVIA	<i>Salvia officinalis</i>	1 fulla i 1/3 part del brot florit	Tija amb pèls, fulles grans, peciolades i oblongues. Color verd-blanquinós. Flors grans blau-violeta en espigues terminals. Antisèptica ,antiespasmòdica, carminativa, emmenagoga, estimulant, estomacal i vulnerària.	V-VII
38				MENTA DE CONSOL o Sàlvia rosa	<i>Salvia microphylla</i>	1 brot florit	Propietats semblants a la sàlvia	V-IX
39				MARDUIX (<i>majorana</i>)	<i>Origanum majorana</i>	1 brot	Flors minúscules, blanc-rosa en grups globosos. Floració escalonada. Planta molt sensible al fred i d'aroma delicat. Antiàlgic, antisèptic, hipotensor.	Segons T ^a
40				MATAFALUGA o anís verd	<i>Pimpinella anisum</i>	1 pessic (pols de llavors)	Tija alta 60-80cm, estriada i ramificada a dalt. Costa de trobar silvestre. Flors blanques agrupades. S'utilitza el fruit. Expectorant, carminatiu i tònic estomacal.	VIII-IX
41				REGALÈSSIA	<i>Glycyrrhiza glabra</i>	1 pessic (pols d'arrel)	Planta 30cm-1m. Tija robusta buida i estriada longitudinalment. Fulles peciolades compostes, ovals verdes. Flors blau pàl·lid o liles en forma d'espigues. S'utilitza rizoma llenyós. Gust dolç.	VI-VII (arrels collida tardor)
42				CAP D'ASE o Tomani	<i>Lavandula stoechas</i>	1/3 part espiga florida	Tipus silvestre de lavanda. 20-40cm. Espigues florals voluminoses i quadrades. Parfum molt camforat.	VI-VIII
43				BORRATJA	<i>Borago officinalis</i>	1 flor	Planta anual, pot arribar a 60cm , de fulles grans, rugoses i peludes amb nervis molt marcats. Flors blaves o blanques amb peduncles molts llargs i peluts.	III-VI

*font: Flora catalana.net