

Itinerari del 5^è Safari Botànic:

Ports de Roquetes

11 abril 2026

<https://naturalocal.net/ca/activitats/tarragona/altres/oficina-dinformacio-del-parc-natural-dels-ports>



Programa:

10:00h: Lloc de trobada: Hort de Cruells (C/ La masia, 3, 43520 Roquetes-Baix Ebre).

10h a 10h30: Benvinguda, presentació i indicacions de com fer la sortida. Explicació protocol per grup operatiu.

Hi anirem amb cotxes (seria recomanable per optimitzar recursos) fins l'aparcament de La Caramella:



<https://ca.wikiloc.com/rutes-senderisme/els-ports-la-caramella-3176381>

11:00h: Comencem l'itinerari. 🌿🔍📄:

<https://senderes.blogspot.com/2021/09/la-caramella-i-forat-de-laire-els-ports.html>

13:30h: Dinar picnic a la zona de la casa de la Caramella (cadascú es porta el seu menjar i beure).

14:00h: Tornem cap a Roquetes (Hort de Cruells).

14:30h: Taller a càrrec de Nuri, amb les plantes recol·lectades, preparació remei amb la farigola (romer i pi) i breu explicació per a assecar les plantes, i preparació de l'herbari.

16:45h: Meditació dirigida per Nuri en agraïment a la Natura que som (optatiu).

Gràcies i a reveure.

Introducció

Benvinguts al Safari Botànic per Lo Port.

Aquesta experiència guiada us permetrà descobrir la diversitat de flora d'aquest entorn natural, aprenent a identificar i recol·lectar plantes* de manera sostenible.

**La recol·lecció la farem només fora de la zona del Parc Natural i solament les espècies que emprarem per al remei i l'herbari: Frígola, romer, pi blanc, llentiscle i aulivera.*

La sortida està dirigida pel Dr. Joan Llusà Benet, ecofisiòleg del CREAM i expert en botànica mediterrània, i la Núria Llort Prat, handler, fitoterapeuta i remeiera (promotora i organitzadora). També ens donen suport la biòloga Vicky Almendra Correa Seminario i l'ambientòleg Krishna Sivillà Rubio.



Joan Llusà Benet



Núria Llort Prat



Vicky Almendra C. S.



Krishna Sivillà Rubio

Resum del cv d'en **Joan Llusà Benet**:

Desenvolupa la seva carrera com a investigador científic al CREAM (<https://www.creat.cat/ca>), especialitzat en ecofisiologia, revisor d'articles per a revistes d'alt impacte científic.

Dirigit pel Prof. Dr. Josep Peñuelas-Reixach (titular dels premis), el grup ha rebut reconeixements importants, com ara: Premi Ramon Margalef d'Ecologia (2016), Menció especial als Premis Ciutat de Barcelona en Ciències de la Terra i Ambientals (2017), Marsh Award for Climate Change Research Prize de la British Ecological Society (2018), IV Excellence Prize Ramon Muntaner (2018), Premi Nacional Alejandro Malaspina en Ciències i Tecnologies dels Recursos Naturals (2023), Distincions internacionals que inclouen: classificacions com a científics més influents en ecologia i medi ambient (ISI, 2016-2023).

Participació en comitès i tribunals acadèmics, membre de tribunals de màsters i tesis doctorals a diverses universitats. Forma part dels comitès de seguiment de tesis doctorals en curs al CREAM i a l'Aix-Marseille Université, on també ha estat membre de tribunals de tesis doctorals.

Membresies i activitats científiques destacades: El 1998 es va unir com a membre a l'American Society of Botany.

Ha publicat més de 150 articles en revistes d'alt impacte (SCI) i altres revistes de divulgació i ha participat en diversos capítols de llibres.

El vincle a la web del grup amb qui treballa és: <https://globalecology.creat.cat/>

El vincle a les publicacions: https://globalecology.creat.cat/?page_id=4260

Resum cv [Núria Llort Prat](#):

Handler, mare, fitoterapeuta/remeiera, productora activista d'esdeveniments.

Ha competit a la Eu, i als Usa guanyant múltiples Best i Show, per Greenfield kennel, Pennsilvània, amb l'AKC, American Kennel Club.

Del 2011 al 2023, amb la seva empresa /escola "Núria Llort- artanimal", ha impartit formació especialitzada masterclass, en la seva escola, i en el campionat del món per la empresa catalana Nogga cosmetics.

Fitoterapeuta i herbolària, pel gremi d'herbolaris i apicultors de Catalunya. Sempre ha aplicat la fitoteràpia, en la seva disciplina, amb els animals de companyia i els primats humans.

Múltiples formacions, amb diferents remeieres, fitoterapeutes, químiques integratives, naturòpates/trementinaires, herbolaris.

Taller "Estrés y cerebro", Escola Epicuro – programa de Nazareth Castellanos: Ponent José Luis Trejo, investigador del CSIC.

Healing Days amb Dr. Gabor Maté, Dr. Bessel van der Kolk, Marisa Peer and Tim Fletcher.

Cooperant, en camps de treball, al Senegal amb l'Unesco i a Finlàndia, per l'SCI en granja biodinàmica , en tota la traçabilitat de plantes remeieres i permacultura local.

Actualment està cursant segon nivell de trementinaire a la Cerdanya.

Organitza esdeveniments amb ponents integratius que abracen, disciplines pel bé planetari, des de l'activisme, caminades per la Pau amb Òmnium cultural, Jornades del Bontracte, safaris

Botànics, mercats d'economia circular i intercanvi, ponències de diferents científics/escriptors;

Amb el propòsit, i al servei de l'ordre intern i global.

Fundadora i presidenta de l'associació per al Bontracte conscient.

Resum del cv de la [Vicky Almendra Correa Seminario](#):

Biòloga de professió, per la Universitat Nacional de Piura (Perú), amb un Màster en Ciències Ambientals amb menció de Gestió Ambiental per la Universitat Nacional de Trujillo (Perú).

Actualment cursa el Doctorat en Ecologia, Ciències Ambientals i Fisiologia Vegetal a la Universitat de Barcelona.

Resum de cv d'en [Krishna Sivillà Rubio](#):

Llicenciat en Ciències Ambientals, amb un Màster en Gestió i Restauració del Medi Natural i un Màster de Formació del Professorat en l'especialitat de Ciències Naturals. Coordina el servei educatiu de la Fundació Aigües de Manresa – Junta de la Sèquia (Parc de la Sèquia), entitat gestora del Museu de l'Aigua i el Tèxtil de Manresa, i és responsable del Centre de l'Aigua de Can Font i del Centre d'Interpretació de la Sèquia. La seva tasca combina gestió, educació i interpretació del patrimoni natural i cultural.

Objectius del safari:

1. Gaudir d'una experiència educativa i de connexió amb la natura que som.
2. Practicar una recol·lecció responsable i respectuosa amb l'ecosistema.
3. Identificar les 5 plantes amb les que ens relacionarem
4. Caracterització sensitiva de les propietats de les plantes (fitòstesi).
5. Preparar un herbari amb les plantes recol·lectades.
6. Conèixer les seves propietats medicinals, i d'altres aplicacions.
7. Elaboració d'un remei (adaptògen per a reforçar el sistema immunitari).

Normativa i Bones Pràctiques

Cal tenir en compte abans de recol·lectar:

1. **Respectar la legislació:** No es poden recollir espècies protegides ni fer-ho sense autorització en espais naturals protegits.
2. **Evitar la recol·lecció massiva:** Recollim només allò necessari i sempre deixant exemplars per a la regeneració de l'espècie.
3. **Només recol·lectem parts concretes** (flors, fulles, fruits) i sempre amb eines adequades.
4. **Consultar experts en cas de dubte:** Si no esteu segurs d'una espècie, millor observar i aprendre abans que malmetre-la.

Advertiments i Equipament Recomanat

Puntualitat

- Preguem màxima puntualitat! En el cas que algú arribi tard, caldrà que **avisi l'organització** i se li facilitarà (si hi ha cobertura) **la localització del grup**.

Preguem que es dugui la guia del safari botànic impresa (o, si no és possible, el pdf al telèfon).

Respecte per la Natura

- Recol·lectar plantes és un acte de respecte. Agafeu només allò necessari, deixant sempre prou plantes per a la regeneració.

Perills Potencials

- **Caigudes:** Terreny pedregós i desigual.
- **Punxades:** Algunes plantes tenen espines o punxes.
- **Plantes i bolets metzinoses:** Algunes poden ser tòxiques o irritants.
- **Animals:** Podem trobar serps, insectes o escorpins.

Equipament Recomanat

Personal:

- Roba còmoda i resistent.
- Calçat adequat per terreny irregular.
- Gorra.
- Aigua amb electròlits i algun refrigeri.
- Menjar per al dinar-picnic.

Per a l'observació i recol·lecció:

- Lupa de mà i guia de camp (opcional).
- Quadern i bolígraf (o llapis si hi ha pluja) per prendre notes.
- Tisores de podar i guants de jardineria.
- Bosses de paper o de ràfia (**no bosses de plàstic** per evitar la condensació).
- També recomanem que porteu la Guia impresa on hi trobareu molta més informació sobre el Safari Botànic i el taller del remei / herbari*.

*només hi tindran accés les persones que s'hi hagin inscrit.

Per al taller del remei:

- Un pot de vidre amb tapa de rosca d'entre 140 – 250 mL aprox. (ben net, sec i sense etiqueta).
- Qui en tingui un Ganivet o navalla plegable.
- Un pot de mel milflors d'herbolari de la mateixa mida o més gran que el pot de vidre.
- Una ceba gran roja o de Figueres.
- Una llima (llimona) gran (a poder ser).
- Una goma per al cavell o gorra.
- Un davantal.

- Les plantes que recol·lectarem

Per a l'herbari (5 plantes):

- .Un bloc d'uns 5 fulls de paper gruixut (absorbent) o similar (poden ser fulls solts).
- .1/2 cartolina del color que es vulgui.
- .Llapis per a anotar.
- .Cordills per a lligar el bloc amb les plantes.
- .Un precint transparent.
- En cada full hi haurà les següents dades: Nom comú i científic de la planta, nom del recol·lector, data i lloc (si pot ser les coordenades GPS) de la recol·lecció, petita descripció de l'entorn on l'hem recollida, una breu descripció de la planta (port, color, olor, ...)..., propietats curatives de la planta i impressions sensibles que ens ha produït en trobar-la i interaccionar segons la guia (veure l'apartat **Caracterització sensitiva de les propietats de les plantes**).

Època recomanada per a la recol·lecció...

Estació	Parts de la planta a recol·lectar
<i>Primavera</i>	Flors i fulles fresques
<i>Estiu</i>	Fruits madurs (i llavors)
<i>Tardor</i>	Rizomes, escorces, fruits secs i llavors
<i>Hivern</i>	Escorces i branques joves

Informació Addicional i Contacte

Oficina d'Informació del Parc Natural dels Ports:

<https://naturalocal.net/ca/activitats/tarragona/altres/oficina-dinformacio-del-parc-natural-dels-ports>

La Caramella i Forat de l'Aire, Els Ports:

<https://senderes.blogspot.com/2021/09/la-caramella-i-forat-de-laire-els-ports.html>

Per a més informació sobre la regulació i permisos de recol·lecció, visiteu:

Portal Jurídic de la Generalitat: portaljuridic.gencat.cat

Organitza:

Núria Llorc Prat: kalanuri@hotmail.com

Joan Llusà Benet: j.llusia@gmail.com; Telegram: jollube

Col·laboradores:

Maria Bel: NaturBel*

Miriam Vidal: Disseny gràfic (Enginyera Forestal).

Terpenic (fitoteràpia científica).

**Amb la inscripció, Maria us farà un 10 % de descompte dels productes que s'hagin d'emprar en el taller, especialment de la mel.*

És important que es promoguin els apicultors locals i, per tant, és recomanable comprar la mel de proximitat. I Maria n'és un exemple.

Exempció de responsabilitats:

El **Safari Botànic de Primavera als Ports** és una activitat de caràcter **educativa i divulgativa**, orientada a la interpretació del medi natural, la flora i els usos tradicionals de les plantes del nostre entorn.

Tot i que la informació recollida a la present guia ha estat elaborada amb rigor científic i contrastada amb fonts fiables, **no substitueix en cap cas el criteri mèdic, farmacològic ni professional**. Qualsevol ús

terapèutic o medicinal de les plantes mencionades ha de ser supervisat per un professional de la salut o expert qualificat.

Els organitzadors i autors **no es fan responsables de cap dany, reacció adversa o conseqüència derivada** de la manipulació, recol·lecció, elaboració o consum de plantes, fruits o preparats descrits en aquest material.

Durant les sortides de camp, **cada participant actua sota la seva pròpia responsabilitat**, compromentent-se a:

- Respectar el medi natural i les espècies vegetals i animals observades.
- Evitar la recol·lecció innecessària o no autoritzada.
- Seguir les indicacions de seguretat i medi ambient.
- Utilitzar calçat, roba i equipament adequats a les condicions del terreny.

L'organització es reserva el dret d'anul·lar o modificar l'activitat en cas de condicions meteorològiques adverses o causes de força major.

Gaudiu del vostre safari botànic i ajudeu-nos a conservar aquest entorn natural per a futures generacions!

Què és Lo Port?

Un paisatge fet de calcària

Les muntanyes dels Ports estan formades majoritàriament per calcàries. Això vol dir que l'aigua no només erosiona la superfície, sinó que també circula per dins de la muntanya. Es filtra, dissol la roca, reapareix en forma de fonts i crea salts i degotalls carregats de carbonat càlcic.

Per això hi trobem:

- Pareds verticals i congostos estrets
- Fonts que brollen sobtadament
- Dipòsits de tova calcària (travertins)
- Racons humits envoltats de roca blanca

Un sistema mediterrani amb caràcter

El clima és clarament mediterrani: estius calorosos i secs, pluges concentrades sobretot a la tardor i a la primavera, i episodis puntuals molt intensos. Els barrancs pot baixar eixuts durant setmanes i, de cop, transformar-se en un curs impetuós. Això sí, les basses sempre són plenes d'una aigua cristal·lina plena de vida (larves d'insectes, peixets, granotes...i algues com la *Chara fragilis*), i rareses botàniques con la

Pinguicula sp., una planta insectívora. Quan hi ha períodes d'eixut, les dues darreres basses i el barranc romanen buits del líquid vital i, algunes d'aquestes plantes dormen.

Aquesta irregularitat no és cap problema ecològic. Al contrari: és el que estructura la vida del sistema. Les espècies que hi viuen estan adaptades a l'estrès hídric, als sòls prims i als contrastos forts.

Un mosaic d'hàbitats en pocs metres

En molt poca distància passem de:

- Pinedes de pi blanc assolellades
- Carrascars densos a les ombries
- Vegetació de ribera als trams amb aigua persistent
- Comunitats rupícoles a les parets calcàries
- Ambients higròfils als degotalls i fonts

Aquest mosaic explica la riquesa botànica del recorregut.

Plantes estrella per al remei i l'herbari:

1- *Thymus vulgaris* L. – frígola o farigola (per al remei).

2- *Pinus halepensis* Mill.– Pi blanc (per al remei).

3- *Pistacia lentiscus* L. – Llentiscle o mata.

4- *Rosmarinus officinalis* L.– Romer o romaní (per al remei).

5- *Olea europaea* L. – Olivera.

Algunes espècies vegetals que podem trovar i comentar durant el recorregut:

Arbres i arbustos

- *Quercus ilex* L.– Alzina, carrasca...
- *Pinus halepensis* - Pi blanc
- *Pistacia lentiscus* – Llentiscle o mata
- *Rhamnus alaternus* – Aladern
- *Arbutus unedo* – Arboç
- *Juniperus oxycedrus* (i el *communis* poc freqüent) – ginebró roig , g. comú

Juniperus phoenicea — Savina o savina turífera

- *Phillyrea latifolia* – Aladern de fulla ampla
- *Myrtus communis* - Murta
- *Olea europaea* - Olivera
- *Ceratonia silicua* - Garrofer
- etc.

Vegetació de ribera i ambients humits

- *Nerium oleander* – Baladre
- *Salix eleagnos* (¿) – Salze de ribera
- *Populus alba* (¿)– Àlber
- *Adiantum capillus-veneris* – Capil·lera
- *Equisetum arvense* – Cua de cavall
- *Carex pendula* -
- etc.

Rupícoles i especialistes de roca calcària

- *Sarcocapnos enneaphylla* – Fumària de roca
- *Jasonia glutinosa* – Te de roca
- *Campanula speciosa* – Campaneta de roca
- *Polypodium cambricum* – Polipodi

Sotabosc i clarianes mediterrànies

- *Rosmarinus officinalis* – Romer o Romaní
- *Thymus vulgaris* – Frígola o Farigola
- *Brachypodium retusum* – Llistó
- *Asphodelus cerasiferus* – Albardí
- *Helleborus foetidus* - Marxívol. Pelsoni borda.
- *Capsella bursa-pastoris* – Sarronets de pastor

- etc.

Algues:

Chara fragilis (o *Chara globularis*).

Hemicarnívores:

Pinguicula sp. – Viola d'aigua

Orquídies:

Orchis, *Ophrys* i *Cephalanthera*.

Referències i consulta botànica:

<https://www.plantasyhongos.es/herbarium/index.htm>

<https://floracatalana.cat/drupal843/>

<https://floracatalana.cat/drupal843/node/3904>