



Als peus de Mariola

Guia didàctica
per a adolescents

Silvia
Tortosa



Crèdits

Idea projecte de Silvia Tortosa- Activitat del mòdul "Disseny de productes turístics".
Disseny original i portada de Silvia Tortosa realitzat amb programa Canva.
Fotos tretes dels llibres de la bibliografia, webs i del programa de disseny.

IES SERRA MARIOLA - 2023






Index

PRESENTACIÓ I OBJECTIUS	5
POEMA "FERVOR"	6
PARC NATURAL SERRA MARIOLA	7-8
ARQUEOLOGIA	9
ETNOGRAFIA	10
LES CAVES A LA MARIOLA	11
OFICIS TRADICIONALS A LA MARIOLA	12
FAUNA I FLORA	13-17
PLANTES MEDICINALS I USOS	18
LES PLANTES AROMÀTIQUES	19-22
LES NOSTRES RECEPTES	23-24
CANÇONER	25-26
CRIATURES FANTÀSTIQUES DE SERRA MARIOLA	27
LA LLEGENDA DE MARIOLA	28
BONES PRÀCTIQUES MEDIAMBIENTALS	29-30
GESTIÓ DEL PARC NATURAL	31
PARC NATURAL FONT ROJA	32
REFRANYS I ENDEVINALLES	33
ACTIVITATS	34-36
NOTES I PROPOSTES	37-38
BIBLIOGRAFIA	39

VOLTA
A LA
MARIOLA
EN 6 DIES





Presentació i objectius de la guia didàctica

Hem elaborat una guia didàctica de la Serra Mariola amb l'objectiu principal de donar a conèixer els seus elements naturals més destacats, la seua gastronomia, així com la flora i fauna local als alumnes d'educació secundària.

Seguint una sèrie de fitxes divulgatives i activitats relacionades, podrem conèixer amb major profunditat aquest parc natural





SERRA DE MARIOLA - FERVOR

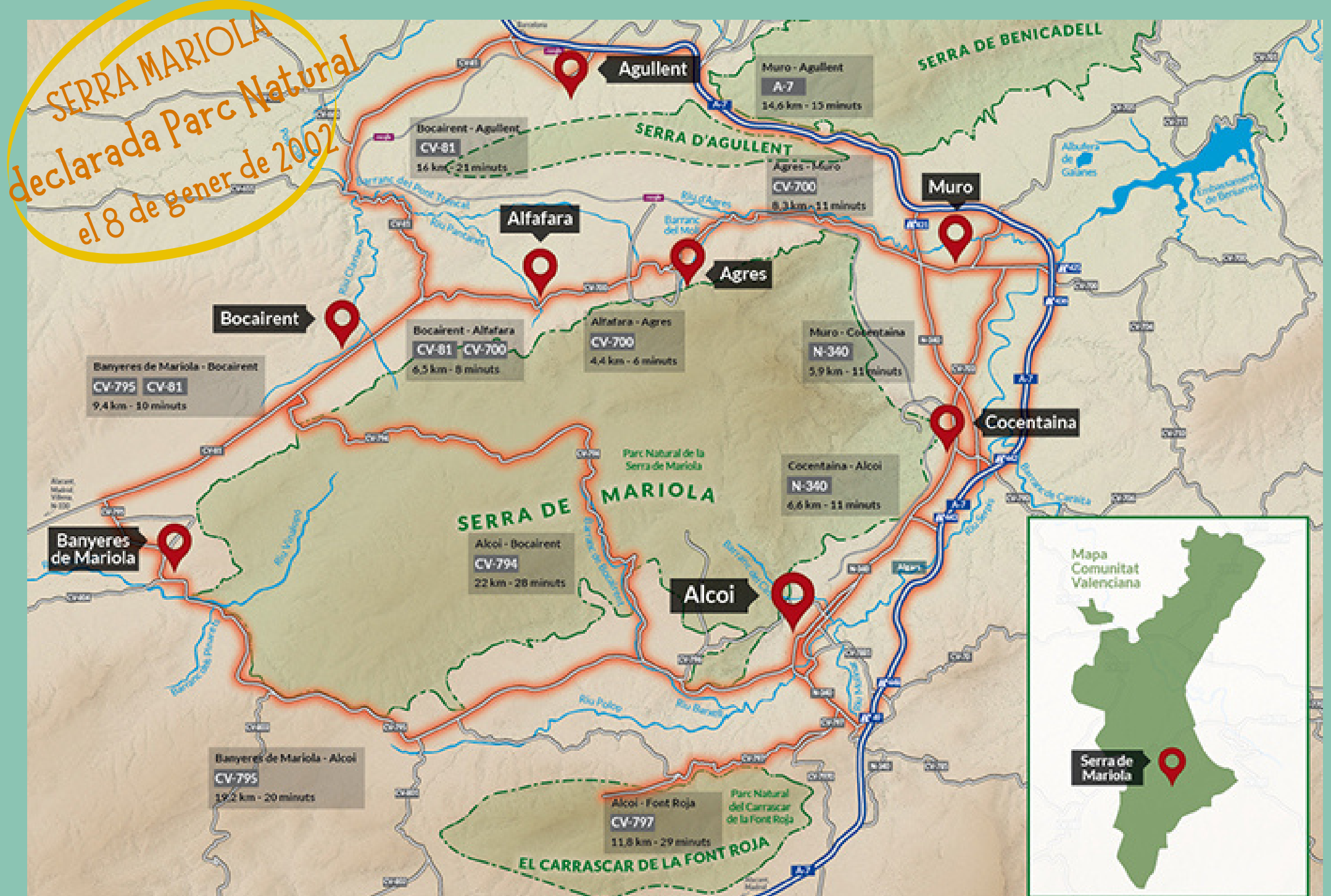
Mariola és un matern
encis d'eterna fragància.
Amb ella s'oblida el pes
de la gran cadena humana,
i sols un respir d'olor
en l'espigol o en la sàlvia
pot donar-me el paradís
menut d'un minut de gràcia.

JOAN VALLS JORDÀ

Poemari "LA CANÇÓ DE MARIOLA"

Serra Mariola

Parc natural situat entre les comarques de la Vall d'Albaida, l'Alcoià i el Comtat, inclou els 7 municipis d'Agres, Alcoi, Alfafara, Banyeres de Mariola, Bocairent, Cocentaina i Muro. Per ella passen senders de xicotet i llarg recorregut com GR7.



El Centre d'Informació i l'oficina de gestió del Parc Natural de la Serra de Mariola s'ubica al Mas d'Ull de Canals, localitzat al punt quilomètric 17'5 de la carretera CV-795 (Alcoi - Banyeres de Mariola).

La Serra Mariola constitueix un dels territoris valencians on es concentren en major mesura valors mediambientals, paisatgístics i socioculturals d'especial rellevància. La pròpia orografia de la serra, presidida per l'emblemàtic Montcabrer, les pastures, la neu, les herbes aromàtiques i medicinals, els refugis naturals... i especialment l'aigua, conformen la seva forta personalitat.



Activitat

Dibuixa el relleu dels pics més alts del Parc Natural
de la Serra Mariola



PART NORDORIENTAL

Alt del Montcabrer 1.390 m
Penyes Monteses 1.354 m
El Teix 1.264 m
Recingle 1.256 m
Morro del Contador 1.232 m
Alt de la Codolla 1.169 m
Alto de la Reja 1.127 m
Penya Rellotge 1.127 m
Portí d'Alfafara 1.087 m

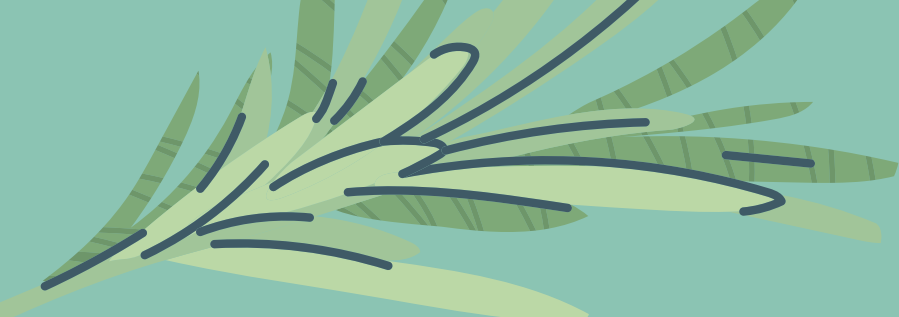
Mola de Serelles 1.08 m
Alto de Mariola 1.069 m
Alt de les Pedreres 1.057 m
Alto de la Cueva 1.044 m
Cabeçó de Mariola 1.000 m
Pic de les Àguiles 928 m
Pic Negre 912 m
El Castellar 878 m

ZONA SUDOCCIDENTAL

Alt de la Reptana 1.111 m
Alt de L'Eixarc 1.093 m
Capollet de L'Aguila 964
Morro del Porc 962 m
Alt de Sant Jaume 956 m



www.entrecumbres.com



Arqueologia

Les restes patrimonials troben una representació rellevant a Mariola: nombrosos jaciments arqueològics, alguns d'ells de valor excepcional, com la cova de la Sarsa, el Salt, entre d'altres, apareixen per tota la zona, abarçant des del paleolític mitjà fins a l'època medieval, passant pel neolític, el bronze, la cultura ibèrica, la romanitat tardana o l'intens poblament andalusí principalment al sud-est de la mateixa i a les proximitats del riu Vinalopó. Pintures, jaciments, castells, caves, masos, forns de calç i altres construccions així ho demostren.

Segons l'arqueòleg IGNASI GRAU MIRA (Catedràtic de l'àrea d'arqueologia de la Universitat d'Alacant) en la seua conferència "Una passetjada arqueològica per la Mariola" realitzada a Bocairent en novembre de 2021:

"Mariola és pont de patrimoni. Paratge de riquesa natural on hi ha molt patrimoni cultural. Lloc excepcional on la natura i la cultura es donen la mà. I ens permeten reconèixer el pas de moltíssimes societats que han deixat les seues empremtes, algunes excepcionals, en forma d'elements singulars en una riquesa que travessa molt l'espai i el temps. Trobem 110 jaciments arqueològics, quantitat de castells, 52 pous de neu.

Estudiar les societats del passat, la gent que va viure, les seues dinàmiques històriques, el que van fer, com es van organitzar. Per això necessitem les ruïnes, les pedres, objectes arqueològics... per a estudiar no els objectes, sinó els subjectes".

SABIES QUE...

ESTUDIAR ELS OBJECTES ENS DIU
MOLT DELS SUBJECTES

UNA PASSEJADA
ARQUEOLÒGICA
PER MARIOLA



Etnografia

El patrimoni etnològic és ben present. El poblament humà estaria molt condicionat pel clima, el relleu i l'altitud, sent la riquesa de la fauna, l'exuberància de la vegetació, però, sobretot l'abundància de l'aigua, els elements que impulsarien els primers pobladors a assentar-se en aquestes terres.

Un dels signes d'identitat més importants de la Serra Mariola són les CAVES

La cava és un pou excavat a la terra amb murs de contenció, de petites o grans dimensions i fins i tot amb sostre, que disposa d'obertures per a la introducció de la neu i posteriorment l'extracció del gel i la finalitat del qual és conservar-lo, per poder-lo fer servir posteriorment.

El Regne de València va ser un dels consumidors de gel principals d'Espanya. Des del port d'Alacant s'exportava neu a Eivissa i nord d'Àfrica. Les condicions físiques de l'antic regne de València, amb estius calorosos, estreta franja costanera envoltada de muntanyes i ports pesquers que necessitaven el gel per poder comercialitzar el peix cap a l'interior, van contribuir a la construcció d'aquesta àmplia xarxa de dipòsits de neu.

Els treballs a les caves començaven a la primavera, després de les últimes nevades. Els treballadors tallaven la neu amb pales i la portaven als pous de neu, on la premsaven per convertir-la en gel, amb doble finalitat: per disminuir el volum ocupat i perquè es conservés més temps en forma de gel. Després es cobria amb terra, fulles, palla o branques formant capes homogènies. Ja a l'estiu, es tallaven blocs de gel que eren transportats a lloms de bèsties de tir (cavalls o rucs) durant la nit per evitar que es fongués, fins als ports i nuclis urbans més propers on eren comercialitzats.

ELS USOS TERAPÈUTICS MÉS COMUNS DEL GEL HAN ESTAT: REBAIXAR LA TEMPERATURA EN ELS PROCESSOS FEBRILS, ELS PRODUÏTS PER L'EPIDÈMIA DEL CÒLERA, COM A CALMANT EN CASOS DE CONGESTIONS CEREBRALS I PARTICULARMENT EN LA MENINGITIS, ATURAR HEMORRÀGIES I COM A ANTIINFLAMATORI O EN ELS TRAUMATISMES, ESQUINCOS O FRACTURES.

SABIES

QUE

LA TRADICIÓ GELATERA DE CERTES ZONES ALACANTINES, COM LA FABRICACIÓ DE GELATS, ORXATES I REFRESCOS PER A LES CLASSES DE MÉS PODER ADQUISITIU, S'EXPLICA PER LA FABRICACIÓ DE GEL EN ESTA ZONA.



Les caves a La Mariola



CÉLAN

La seva simple arquitectura consisteix en un gran pou circular de profunditat variable, recobert amb maçoneria i sostrada. La construcció dels pous es duia a terme aprofitant moltes vegades un desnivell al terreny, algun petit avenc, i era excavat a profunditat variable segons el tipus de roca. L'orientació dels pous, tret d'algunes excepcions, es feia mirant al nord i sobre els vessants d'ombria, prop de tálvegs arrecerats del vent on s'acumulava la neu, cosa que facilitava la recol·lecció.

"NEVERO"

Després de les grans nevades hivernals, abans molt més freqüents i amb més precipitacions, quadrilles d'homes procedents dels pobles del voltant pujaven a les muntanyes per portar i acumular la neu a l'interior de les caves. Mentre uns la portaven al pou, altres treballaven dins, xafant-la amb taules de fusta i separant-la en capes de palla, per compactar-la i convertir-la en gel. Un cop realitzat aquest procés, el gel era tallat en blocs i transportat durant la nit per ser repartit per les ciutats. Els treballadors no disposaven d'abrics i calçat modern, i treballaven en condicions de fred intens acumulant la neu als pous.

A la Serra de Mariola podem trobar exemples de caves com:

LA CAVA GRAN (Agres) es troba a 1220 metres sobre el nivell del mar. Està excavada en gran part a la roca viva i les seves dimensions són: 14,9 m de diàmetre i uns 12 de profunditat (2000 m³ de capacitat). Als seus murs hi ha 6 accessos utilitzats tant per a la introducció com per a l'extracció de neu en forma de blocs de gel.

LA CAVA DE L'HABITACIÓ de 1500 m³ (7m diàmetre x 8,5m de fondària).

LA CAVA DEL SENYOR MIQUÉL (Bocairent) de 1700 m³.

La **CAVA DE SANT BLAI** està situada al centre històric de Bocairent. Alberga el Museu de la Neu. Aquesta cava -de tretze metres d'alçada- ha estat restaurada i condicionada per a la visita turística, que s'inicia a la base circular, d'uns 8 m de diàmetre, i que conclou amb l'ascens fins a la sortida superior, uns 10 m sobre el fons del gran dipòsit de neu, a través d'una escala adossada a les parets de pedra.



La més bonica i impressionant de totes les caves existents al País Valencià, o almenys la més coneguda, és la Cava Gran, situada en un lloc privilegiat davant del Montcabrer, una de les imatges més representatives de Mariola.



Els oficis tradicionals a La Mariola

L'aprofitament dels recursos naturals donaria lloc a l'aparició d'oficis molt diversos, avui en dia molts d'ells desapareguts a conseqüència dels avanços tecnològics i l'abandonament rural. Així, la serra està plena d'infininitat de camins que servien de comunicació entre aquesta gent: nevaters, masovers, caçadors, llenyataires, carboners, pastors, o simples caminants. Gent, en definitiva, que han deixat i segueixen deixant, la seva empremta en aquesta muntanya.

ALMASSERER/A

Des de cultures prehistòriques es conegut el cultiu de l'olivera en països mediterranis. La Península Ibèrica era zona productora d'oli en època romana, tant per ús en la gastronomia com per a unguents i llum artificial (en lamparetes). Segles posteriors, els musulmans perfeccionaren les tècniques d'obtenció d'oli, tècniques heretades fins als nostres dies. El nom d'ALMÀSSERA, i per tant l'ofici amb el mateix nom, deriva de l'àrab «al-ma'sara», que significa «la premsa», lloc on es premsen les olives i s'extreu l'oli.

PAPERER/A

El paper és un invent provinent de Xina. A finals del segle XVIII, als pobles de la Serra Mariola, s'utilitzava l'aigua dels rius per a produir energia per fer funcionar les rodes hidràuliques. Alcoi i Banyeres, amb la incorporació de maquinària provinent d'Holanda en tots els molins de la zona, va donar pas a una producció de paper de fumar, apareixent així els cigarrets. Alcoi va ser la primera i va tindre un lideratge a nivell nacional fins a 1980. A finals del segle XIX, al llarg del riu Vinalopó, hi havia 14 molins paperers a Banyeres, sent el segon centre productor de paper de fumar, per antiguitat i per importància. La tradició paperera encara continua al dia d'avui.


LLAURADOR/A

El treball agrícola era l'activitat econòmica més important en la societat tradicional de les nostres terres, ja fora de secà o de regadiu. Anterior a l'actual procés de mecanització, la força manual i els animals de tir, bous i cavalls eren les úniques màquines disponibles per a modelar el terreny. Els xicotets llauradors i jornalers tenien ferramentes bàsiques. A les nostres serres trobem una gran varietat de fruites i verdures, components principals de la dieta mediterrània.


PASTOR/A i TEIXEDOR/A

En temps de l'Al-Àndalus es va desenvolupar una ramaderia ovina en les comarques de L'Alcoià-El Comtat-Vall d'Albaida. Aquest fet està totalment en relació amb el tèxtil llaner d'aquestes regions. El pastor és la persona que condueix un ramat de bestiar a pasturar. Ha de tindre cura de l'alimentació, la salut i la integritat del ramat. Apareix el teixidor, operari que fa funcionar el teler (antigament amb telers a mà i actualment de forma mecanitzada), així com altres oficis relacionats amb la indústria tèxtil.

Flora





El Parc Natural Serra Mariola alberga una gran varietat d'ecosistemes diferents: penya-segats, boscos, coves, camps de cultiu, penyes, bancals, rius, nuclis urbans... sent un dels parcs més estudiats pels botànics gràcies a la diversitat de la seua flora. Molts han catalogat aquestes herbes, arbustos i arbres fins a arribar a xifres que superen les 2.000 espècies.



A més d'herbes aromàtiques i arbres, els arbustos també abunden al llarg d'aquest paisatge. El marfull, el rusco, la lligabosc o l'estepa són alguns d'aquests exemples d'espècies arbustives.

Les espècies silvestres també formen part de la Serra de Mariola, trobant-se algunes amenaçades. Per això, per ajudar a preservar aquesta vegetació, hi ha les anomenades microreserves de flora. La importància botànica d'aquestes parcel·les conserva les espècies més rares i protegeix una naturalesa rica i única.



SABIES QUE...

UN DELS AMBIENTS DEL PARC QUE DESTACA ESPECIALMENT ÉS LA MICRORESERVA DE LA TEIXERA D'AGRES, QUE HA ESTAT CONSIDERADA COM EL BOSC DE TEIXOS MÉS MERIDIONAL D'EUROPA I QUE, ENCARA QUE AMB UNA POBLACIÓ MOLT REDUÏDA, CONSERVA ESPECTACULARS EXEMPLARS D'AQUEST SINGULAR ARBRE.

Activitat

Busca la relació dels arbres amb les seues fulles i els seus fruits.



Quercus ilex rotundifolia
CARRASCA



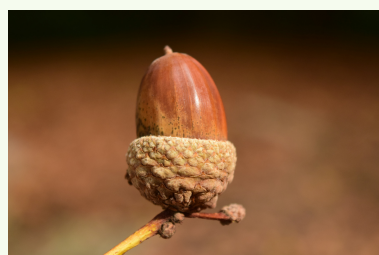
Ceratonia siliqua
GARROFER



Pinus sylvestre
PI



Taxus baccata
TEIX



©VIQUIPÈDIA

JOAN PELLICER

CONEGUT PER LA SEVA TASCA COM A ETNÒLEG I BOTÀNIC, SENT CONSIDERAT EL NATURALISTA MÉS RELLEVANT A LA COMUNITAT VALENCIANA DES DE CAVANILLES. ENTRE LES SEUES OBRES MÉS DESTACADES, PODEM ASSENYALAR "MERAVELLES DE DIÀNIA", SOBRE NOUS PARATGES DE LA COMUNITAT VALENCIANA; "DE LA MARIOLA A LA MAR", "FLORA PINTORESCA DEL PAÍS VALENCIÀ" I "COSTUMARI BOTÀNIC".

Flora

SABIES QUE...

Podem relacionar els nostres arbres amb la mitologia i certes curiositats.

TEIX - ARBRE DELS DRUIDES. Els pobles celtas veneraven el teix i formava part d'alguns dels seus rituals en ser considerat un arbre sagrat, immortal.

MAGRANER - Considerat com a símbol de l'amor i la fecunditat. Mite de DEMÈTER i PERSÈFONE. Relacionat amb l'INFRAMON.

FLEIX - EL TRIDENT DE POSIDÓ és d'aquesta fusta. Com també els arcs dels soldats gal·lesos, per la seva flexibilitat.

XIPRER - És el símbol d'acollida en casa dels musulmans. Segons el número d'arbres plantats de l'1 AL 3 és el seu grau d'hospitalitat. És una fusta molt aromàtica que serveix per a perfumar. Està relacionat amb el mite d'"Apol·lo i Ciparís".

ANOUER - L'escorça és rica en tanins (pigments) que s'utilitzen com adobament per a teñir amb tonalitats de marró. Quan plou, aquests pigments cauen i fan una forta olor que pot produir cefalàlgies (mal de cap) a les persones que passen molt de temps per davall.

SURERA - Té dos collites. Una dels fruits, les bellotes, i d'altra del suro, per fer taps de vi, ja que el material deixa respirar

GARROFER - Les llavors de garrofes s'utilitzaven per a pesar la puresa de les joies amb l'antiga mesura de kirats.

FIGUERA - Ja en l'antic Egipte, apareix representada en alguns jeroglífics de la piràmide de Gizeh. I a l'antiga Grècia, les figues formaven part de la dieta dels atletes durant l'entrenament per als Jocs Olímpics. Se li atribueix a la seva fulla propietats endevinatòries. Diuen que si escrius una pregunta sobre la fulla d'una figuera obtindràs la resposta depenent dels temps que tarda en assecat-se.

OLIVERA - És símbol de mediterraneïtat i de pau. Un dels tres elements fonamentals de la trilogia mediterrània (oli, vinya i blat). El nostre oli d'oliva és ben valorat arreu del món gràcies a la seva qualitat.

Activitat

16 ANIMALS DE LA SERRA MARIOLA

P	O	R	C	S	E	N	G	L	A	R	M	Q	K
M	D	P	U	P	U	S	E	S	F	X	D	M	Z
B	S	D	R	E	S	M	N	A	G	U	I	L	A
V	A	X	A	R	B	Z	E	R	M	K	F	N	A
O	X	B	F	D	T	N	T	G	O	X	B	F	B
L	M	W	G	I	G	O	A	A	O	Z	F	Z	E
T	Z	D	C	U	R	L	S	N	U	K	A	J	L
O	J	P	O	S	I	D	O	T	O	P	R	D	L
R	K	V	N	E	L	X	J	A	R	I	D	R	A
U	N	E	I	R	L	A	M	N	F	T	A	A	I
B	S	U	L	P	E	C	W	A	H	R	T	B	A
U	F	A	L	C	O	C	J	G	I	O	X	O	B
M	V	K	M	U	S	S	O	L	U	I	O	S	E
K	A	R	R	U	I	T	R	Y	R	G	U	A	N

educima.com

A DESTACAR

PROJECTE CANYET

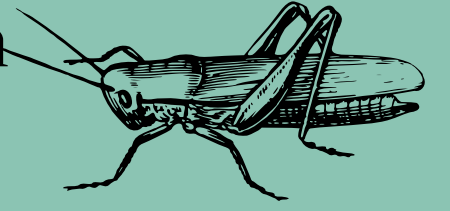
EL DEPARTAMENT DE MEDIAMBIENT DE L'AJUNTAMENT D'ALCOI CONTINUA DUENT ENDAVANT EL PROJECTE CANYET DE REINTRODUCCIÓ DEL VOLTOR COMÚ (GYPS FULVUS) A LES NOSTRES COMARQUES.

JA S'HA CONSOLIDAT UNA POBLACIÓ DE 80 EXEMPLARS DE VOLTOR COMÚ A LA SERRA DE MARIOLA, AL CANYET DE LES PEDRERES DE SANT CRISTÓFOL. MALGRAT QUE LA MAJOR PART ES TROBEN A LES PROXIMITATS DEL BARRANC DEL CINT, S'HA DETECTAT QUE UNA PARELLA DE VOLTORS HA FET NIU A L'ÀREA DE HUIT PILETES, AL TERME DE COCENTAINA.

VOLTOR
SERP
RABOSA
SARGANTANA
PORCENGLAR
PERDIU
GRILL
FARDATXO
CONILL
AGULLA
ABELLA
FALCO
GENETA
MUSSOL
PITROIG
RABOSA
SARGANTANA
PORCENGLAR
PERDIU
GRILL
FARDATXO
CONILL
AGULLA

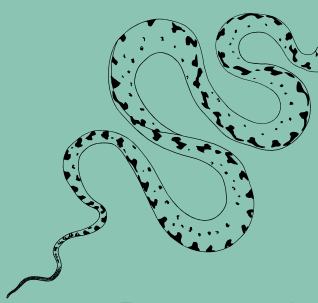
Fauna

La riquesa botànica es tradueix també en una rica fauna d'insectes, invertebrats,



amfibis (granotes i gripaus)

rèptils (la sargantana ibèrica, la sargantana cuallarga), alimentant-se d'insectes i altres invertebrats)



colobra viperina, la serp bastarda, la de ferradura, l'escurçó... que s'alimenten dels anteriors

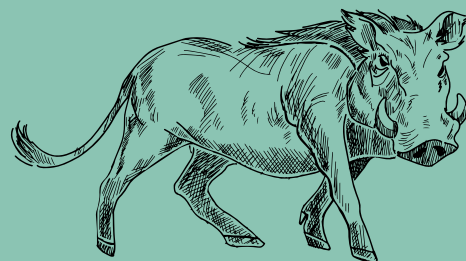
de micromamífers i de petits ocells (hi ha granívors com el pinsà, la perdiu o el gafarró, insectívors com el pit-roig o el carboner comú).



També es troben ben representades les rapinyaires, tant diürnes (àguila daurada, falcó pelegrí, aligot, etc.) com nocturnes (mussol reial, gamarús, òliba, ...)



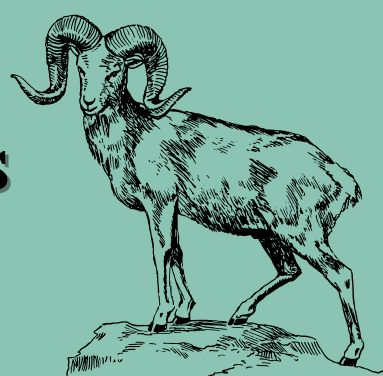
i mamífers (senglar, conill, gat salvatge, fagina, mostela, geneta, teixó, guineu...)



Per la seua abundància també cal esmentar el porc senglar.



A més, cal destacar les espècies reintroduïdes per l'ésser humà: el voltor comú i l'arruí.



PLANTES MEDICINALS I USOS

Un passeig per qualsevol senda o racó de la Serra de Mariola és sempre agradable, però no només per a la vista, sinó també per a l'olfacte. Cada herba, en aquestes terres, té una olor característica que convida a apropar-se i conèixer més sobre les seves propietats medicinals.

USOS

A més de les propietats aromàtiques, les utilitzem tant amb fins gastronòmics (com a condiment alimentari, així com per a l'adob d'olives) o com a base de l'herbero (licor d'herbes típic de la zona), com per a la cosmètica i els remeis naturals medicinals.



LA POCIÓ MÀGICA
DE LA SERRA
MARIOLA

@gastronosfera.com.sa

SABIES QUE...

Només quant a flora, dins dels límits del Parc Natural s'han identificat almenys **1.200 espècies diferents de plantes**, trobant algunes d'elles en La Mariola l'únic lloc en el qual prosperar a la Comunitat Valenciana, o fins i tot en el món.

LES PLANTES AROMÀTIQUES + CONEGUDES DE MARIOLA



ROMER (ROMANÍ)

Arbust aromàtic utilitzat per dolors musculars. Es cria en tots tipus de terrenys. Floreix sempre que plou, per això podem recollir-ne tot l'any. Ús: en infusió. Podem fer alcohol.



SÀLVIA

Planta amb propietats digestives i calmants. Es cria a la serra en zones pedreses. Es recull quan està en flor, entre finals de maig i tot juny. Ús: en infusió.



CUA DE CAVALL

Planta amb propietats diürètica i depuradora de la sang. La trobem en llocs de molta humitat. La planta no fa flor. Ús: en decocció.



PEBRELLA

PLANTA ENDÈMICA
Mata amb propietats antisèptiques i digestives. Es cria a la serra en terrenys clars. Es recull a la tardor. Ús: per a l'adob o com a codiment alimentari.



CAMAMILLA (DOLÇA)

Planta botjosa amb propietats digestives. Es cria a tot arreu. La recol·lectem en agost i setembre. Ús: en infusió.



TIMÓ (TIMONET, FARIGOLA)

Mata botjosa molt utilitzada per a combatre les infeccions respiratòries. Es cria en la serra en tota mena de terrenys, sempre en zones solejades. Es recull durant tot l'any. Ús: en infusió.



ESPÍGOL

Mata amb propietats digestives, diürètiques, sedants i antinervioses. Es cria a la serra, entre matolls. La recol·lectem en setembre fins a finals d'octubre. Ús: en infusió.



FENOLL

Herba robusta amb virtuts antisèptiques i per a eliminar el flat. Es cria a les vores de camins. Es recull en setembre i mitjan octubre. Ús: en infusió.





Activitat

LLETRES REVOLTES NOMS DE PLANTES AROMÀTIQUES

MNIEAAMLR

M

ÍDAADLRE

L

ÍBMRALU

R

OOBGODLRO

O

LEABTU

A

TRENUCAA

A

ORGRONIMO

I

MISSATGE OCULT



PLANTES AROMÀTIQUES

LES



NOMS BEN CURIOSOS



A la Serra Mariola trobem més de 1400 tipus diferents de plantes aromàtiques amb propietats medicinals, sent un magnífic exponent de biodiversitat d'espècies. Moltes d'aquestes herbes formen part de l'elaboració de begudes (com l'herbero), com a condiment culinari, com a remei d'afeccions, a l'elaboració de perfums...

Algunes d'elles amb noms ben curiosos com:

DIÜRÈTICA
PER A NETEJAR
LES VIES URINÀRIES

CANYETA D'OR VARA D'OR
BOSSA DE PASTOR COR DE PENYA
CADIRETA DE PASTOR (COIXINET DE MONJA)

CICATRITZANT
PER A CICATRITZAR
LES FERIDES

ORELLA DE RATA
CUA DE GAT (RABET DE GAT)

EXPECTORANT
PER A COMBATRE
CONSTIPATS

MALRUBÍ (MATAPUCES)
TREPONERA (COL DE MORO,
ORELLA DE BURRO) PEU DE GAT

LAXANT
PER A COMBATRE
L'ESTRENYIMENT

SARAGATONA
VARA D'OR

DEPURATIVA
PER A DEPURAR
LA SANG

QUALLALLET DENT DE LLEÓ
SANGUINÀRIA (COTONET)
SEMPITO REIAL (HERBA PINZELL)

PER A LES DIARREES
I MAL DE VENTRE

GORROMINO
(UNGLA DE GAT)

CADIRETA DE PASTOR - CENTAURA
CONILLET - COR DE PENYA
COIXINET DE MONJA
RABET DE GAT - TRENCAPEDRA
TE DE ROCA - GORDOLOBO
CANYETA D'OR - ORELLA DE RATA
MILÈNRAMA - VARA D'OR
CABELLERA DE DACSA
DENT DE LLEÓ - GORROMINO
HERBA DE LES SET SANGRIES
PICAPATOS - PINET D'OR
RAIMET DE PASTOR
BLAUET - BOSSA DE PASTOR
CUA DE GAT - DIDALERA
GATUNYA - BUFASSA
MALRUBÍ - SANGUINÀRIA
ORELLA DE RATOLÍ
ORELLETA DE RATA
PEU DE GAT - POTA DE CAVALL
SARAGATONA - SEMPITO REIAL
QUALLALLET
TREPONERA
VARA D'OR



LES PLANTES COM CONSERVAR I PREPARAR LES HERBES



CONSERVACIÓ

La millor forma de conservar les plantes es secant-les. Una vegada seques, conservar en pots de cristall en llocs sense humitat i poca claror. D'aquesta forma les plantes poden aguantar fins a dos anys.

PREPARACIÓ

DECOCCIÓ

Afegir a l'aigua una quantitat d'herbes i deixar bullir durant uns 10-15 minuts abans d'apagar el foc. Deixar reposar almenys 10 minuts abans del consum.

Posant a bullir aigua, afegir les herbes i apagar el foc; deixant reposar almenys 10 minuts abans del consum.

INFUSIÓ

Posant a remulla les plantes en un recipient de vidre (generalment ampolles de cristall obscur) deixant-lo reposar en un lloc sense llum durant més de 12 hores abans de consumir.

MACERACIÓ

SABIES QUE...

EN UNA **INFUSIÓ** S'ABOCA AIGUA MOLT CALENTA PERÒ SENSE ARRIBAR A BULLIR I PER A UNA **TISANA** ES BULL PER UN PARELL DE MINUTS UNA O DIVERSES PLANTES

RECEPTES DE MARIOLA

per a menjar sà i bó

És destacable el patrimoni gastronòmic que conforma la "Cuina de la Serra de Mariola" (Valls i Valls, 2016) basada en dos elements fonamentals: la base de l'oli d'oliva de gran qualitat que es produeix a la zona i la utilització de les moltes herbes aromàtiques que la Mariola conté.

Un menú típic dels pobles de la Serra Mariola inclouria:

PICAÏETA



PERICANA

INGREDIENTS: BAJOQUES ROGES SEQUES, GRAN D'ALL, BACALLÀ I OLI
Rostim a la brasa tots els ingredients. Ho trossegem en trossos petits. Ho barregem i reguem amb oli.



RENYONS DE MASERO

INGREDIENTS: TOMAQUES, ALBERGÍNIES, GRANS D'ALL, JULIVERT, OLI I SAL
Tallem les hortalisses per la meitat i els fem talls. Per damunt afegim oli, sal, alls tallats i julivert. 40 minuts



ESPARDENYES

INGREDIENTS: ALADROCS GRANS, FARINA, OU, OLI I SAL
Netegem els aladros (sense cap i espina.). Els passem per la massa semilíquida preparada amb ou batut i farina. Fregim.

PLAT

BAJOQUES FARCIDES



INGREDIENTS: BAJOQUES ROGES, ARRÒS, CARN PICADA, TOMACA, OLI, PEBRE ROIG, AIGUA I SAL. Fem sofregit amb la carn, la tomaca i el pebre roig. Afegirem l'arròs cru i un poc d'aigua. Entretant, les bajoques les buidem i guardem la cua com a tapa. Omplim les bajoques amb el sofregit. Tapem. Les col·loquem de peu en el forn. 90-120 minuts

OLLETA



INGREDIENTS: ARRÒS, COSTELLETES, CANSALADA, VERDURES VÀRIES (PENQUES, NAP, XIRIVIA), FESOLS I SAL
Tallem les verdures i les coem a foc lent, amb la carn i els fesols durant una hora. Quan comença a bullir, afegim aigua gelada per a tallar la cocció. Repetim tres o quatre vegades. Afegirem un gotet d'oli i deixarem coure una hora més fins que els fesols estiguen bons. Incorporarem l'arròs, la sal i el safrà per 20 minuts més, aconseguint una consistència de caldo un pos espessa.

MENTIRONS



INGREDIENTS: BLAT PELAT, CIGRONS, COSTELLETES, GARRÓ, BOTIFARRA DE CARN, PENQUES, CARLOTES, NAP, OLI I SAL. Coem la carn, els cigrons, el blat, el colorant i tirem sal. Afegim oli quan comence a bullir. Després d'una hora i mitjà de cocció a foc lent, incorporarem la verdura. Coem tot durant una hora i mitjà més a foc lent. Deu quedar caldós.



PASTISSETS DE BONIATO

INGREDIENTS: OUS, FARINA, MANTEGA, AIGUARDENT, OLI, SUCRE, CANELLA I DOLÇ DE MONIATO. Barregem l'aiguardent amb el sucre i el reservem. Fonem la mantega amb oli a foc suau, sense bullir. Separem les clares i els rovells. Unim tots els ingredients (excepte les clares) i pastem. Fem boletes, aplanem, omplim de dolç de moniato i segellem la vora. Li passem clara batuda i sucre amb canella per damunt. Al forn a 170° per 25 minuts.

DOLÇOS



ORELLES

INGREDIENTS: OUS, FARINA, AIGUARDENT, OLI I SUCRE MOLT (GLAS). Batem els ous, incorporarem la resta d'ingredients i formen una massa. Fem boles i aplanem finament. Fregim donant forma amb dues forquetes. Empolseguem amb sucre.

Receptes del llibre:

"La cuina de la Serra Mariola"

MILA&ANA VALLS



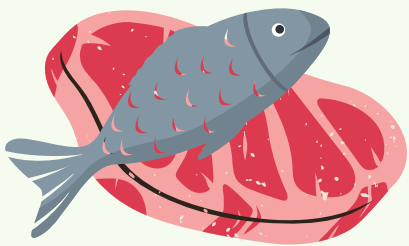
BON PROFIT!

23



Activitat

Prepara un menú equilibrat amb aquests ingredients.



Cançoner



Serra de Mariola
serra de Mariola,
tot a flore-e-e-etes
tot a floretes sí,
tot a floretes no,
tot a floretes.

A [o]n van les sucarra[d]es
a [o]n van les sucarra[d]es

a fer boge-e-e-etes
a fer bogetes sí,
a fer bogetes no,

a fer bogetes.
A [o]n van les alcoianes?
a [o]n van les alcoianes?

a fer flore-e-e-etes
a fer floretes sí,
a fer floretes no,
a fer floretes.



PACO MUÑOZ



Partitura

Activitat

FES LA TEUA **VERSIÓ** MUSICAL



MUNTANYES – FLORETES – AROMA – FONTETES – ROMER – TIMONET
CARRASQUES – AIGUA – CAMÍ – PEDRA – PASSEIG

PARAULES
CLAU

VERSIONA EN ALTRE
IDIOMA

Recorda utitzar bé el
vocabulari

Blank lined area for writing the first version of the song.

Blank lined area for writing the second version of the song.

VERSIONA EN ALTRE ESTIL
(RAP - LATINO...)
Recorda rimar
els versos

Criatures fantàstiques a Mariola



Els **Gambosins**: Menuts, **voladors** i d'un **negre brillant**. Xiulen i **espanten les nits de molt de vent**. A **vegades, aprofiten per a fer bromes**. **Vés a caçar gambosins!**

El **Momus**: **També coneguts com a Mamus i Mumos (a Cocentaina) Són, junt amb la Quarantamaula, les criatures més terrorífiques i que més por provocaven als menuts.**



La **Quarantamaula**: **T'has fixat si per la teua teulada camina la Quarantamaula? Rep tants noms com formes pot adoptar la por. Pot presentar-se com un gat monstruós o com un caragol despitat. A la comarca de l'Alcoià-Comtat es coneix com una aranya amb cap d'humà.**

El **Butoni**: **És un dimoni menor. S'emporta els infants que ploren i no s'adormen. També, els que no s'acaben el dinar o el berenar. Entra a les cases pel forat del pany o el badall de la porta. Al Comtat es diu el Toni.**



El **Moro Mussa**: **va ser rei de la València musulmana, el qual després de la conquesta cristiana es va quedar en aquestes terres cercant venjança. Sempre ocult en l'obscuritat de les coves, vells magatzems i cases abandonades, el moro Mussa atrapava els xiquets que es colaven en llocs prohibits.**

La **Mumerota de Benimarfull**: A **Benimarfull tenen la figura de una mena de gàrgola d'un edifici antic, un forn, de la població.**

Més personatges són els protagonistes de rondalles escrites principalment per l'Enric Valor.



Llegenda de Mariola

És l'època en què Roma manava a la nostra península.

Es diu que en aquest bell paratge, al voltant d'una de les muntanyes més belles de la província d'Alacant, vivia un acabalat senyor Sisè Màrius, que explotava les mines d'or de la mateixa serra.

La seva filla Mariola, de gran bellesa, tenia una pantera, "La Pinta", perquè la protegira en tot moment. A ambdós els agradava passejar per la serra. Tiberi Claudi Neró, l'emperador romà, desitjava la riquesa de Sisè Màrius. Aquest va intentar tots els estratagemes per apoderar-se de la riquesa de Sisé, però no va aconseguir res, de manera que es va proposar casar-se amb la bellíssima filla.

Mariola el va rebutjar i Tiberi va acusar d'incest el seu pare. Tots dos van ser condemnats a mort i tirats pel terraplè.

Avui en dia, tots els pastors i senderistes de la zona coneixen algú que jura haver vist, durant algun capvespre de l'any, la figura espectral d'una dona i d'un gran felí, passejant pels boscos.

Aquesta llegenda continua viva, i més encara, quan en 1965, els espeleòlegs del Centre Excursionista d'Alcoi van trobar a l'interior de la Cova de la Sarsa, a Bocairent, ossos que van ser identificats com a pertanyents a una pantera africana.

Bones pràctiques mediambientals

Respectar per a no deixar empremta

NO ET DEIXES RES!

Arreplega sempre les DEIXALLES i el fem que generes. Recorda deixar el lloc tan net com et siga possible. A tots ens agrada trobar els paratges bonics i gaudir-ne.



1

A LA MUNTANYA NO JUGUES AMB FOC!

Tin sempre present el perill d'INCENDI. Recorda que el FOC es pot convertir en un gran enemic per a les nostres muntanyes. No tires puntes de cigarret ni abandones materials combustibles al terreny. Només poden encendre's fogueres i fogates als paellers de les àrees recreatives.

2



shutterstock.com - 28862424

NO AGAFES PLANTES. FES FOTOS!

Respecta la vida silvestre: evita danyar les PLANTES i molestar la FAUNA que trobes al teu pas. El millor record és, sens dubte, una FOTOGRAFIA. Fes un ús responsable de tots els recursos.

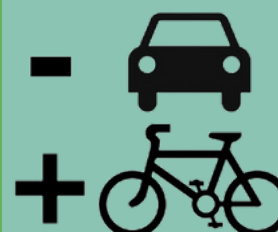


3

REDUEIX LA CONTAMINACIÓ. VES A PEU!

Modera l'ús de vehicles privats i tracta sempre que pugues d'accedir a PEU, amb BICICLETA o a CAVALL: disminuiràs la contaminació i gaudiràs més del paisatge. Mai no abandones els CAMINS i respecta en tot moment la SENYALITZACIÓ que hi trobes al teu pas.

4



ACAMPA EN LLOCS HABILITATS!

No està permesa l'ACAMPADA lliure. Hi ha zones autoritzades per a acampar.



5

MÒBIL SÍ. PER A EMERGÈNCIES!

Recorda portar l'EQUIP ADEQUAT: és convenient portar un telèfon mòbil durant les teues eixides de camp. Així, en cas d'EMERGÈNCIA, podràs telefonar al 112.



6



Activitat

Penses que és apropiat portar el mòbil a la muntanya?



Què cal fer en cas d'incendi?

Fas un pícnic en una zona recreativa i ...

Caminant per la muntanya es fa de nit i decidim muntar la tenda de campanya allà mateix. Estem obrant correctament?

ACTIVITATS QUE POTS FER TU. Llistat d'accions a fer:

Gestió del Parc Natural

Als espais naturals de la conca mediterrània és freqüent l'alternança de masses forestals i superfícies cultivades.

Els usos agroforestals i usos turístico-residencials dona lloc a sinergies i conflictes.

És difícil gestionar el parc per l'elevat nombre de municipis amb superfície municipal inclosa a l'àrea protegida de Mariola (7 municipis) i per ser un espai compartit entre dues províncies, Alacant i València. A més, en la gestió del parc natural de La Serra Mariola predomina la privada (al voltant del 95%). Per això, en 1995, es va iniciar el procediment d'elaboració i aprovació del Pla d'Ordenació dels Recursos Naturals (PORN) de La Serra de Mariola.

Per a tot l'àmbit del parc, hi ha una sèrie de normes i restriccions. Les més importants són les següents:

P
O
R
N
PLA
ORDENACIÓ
RECURSOS
NATURALS

Prohibit

- Recol·lecció, poda o tala de qualsevol espècimen vegetal silvestre, excepte autorització.
- introducció i repoblació amb espècies exòtiques.
- Establiment de noves zones de caça i tala d'arbres amb fins d'aprofitament forestal.
- Usos i activitats que contribuïxen a deteriorar la qualitat de les aigües, tant superficials com subterrànies.
- L'explotació de les pedreres que estiguen funcionant legalment s'ha de fer de forma descendent.
- Circulació de vehicles, amb motor o sense, camp a través.
- L'acampada lliure.
- La implantació d'activitats industrials o comercials de qualsevol tipus, fora de les Àrees Urbanes.
- La construcció de nous edificis de qualsevol tipus a la zona del parc.

Permès

- Tala, únicament, de pins i xops.
- Recol·lecció de fruits i llavors i la sega de plantes silvestres de consum tradicional.
- Manteniment de les activitats agrícoles que es registren legalment, tant en règim de secà com en regadiu.
- L'acampada només en les àrees d'acampada.
- L'activitat ramadera practicada de manera extensiva.
- L'activitat cinegètica i piscícola.

La Conselleria de Medi Ambient haurà de realitzar:

- Programa d'adquisició de terrenys forestals de propietat privada que continguen fauna o flora de valor especial.
- Pla Forestal de La Serra de Mariola i Pla de Prevenció d'Incendis Forestals.
- Pla urbanístic com a Sòl No Urbanitzable de Protecció Especial.



@turismealcoi

A prop podem gaudir d'altre parc natural, el **Parc natural**

del Carrascar de la Font Roja, declarat com a parc el 13 d'abril del 1987 per la Generalitat Valenciana. Es troba a la comarca de L'Alcoià, al nord de la província d'Alacant, entre els termes municipals d'Alcoi i Ibi.

Aquest parc natural és un dels espais naturals més ben conservats del territori valencià. L'espai natural protegit abasta unes 2.298 hectàrees, i comprèn l'alineació muntanyosa de l'Alt Sant Antoni, el Carrascar de la Font Roja i la Teixereta.

El cim de la Serra del Menejador, amb 1.356 m d'altitud, és la cota més elevada del parc natural de la Font Roja. Lloc fins on ascendim a través de la ruta groga indicada al parc.

Als racons més humits de la cara nord, i per damunt dels 1.250 metres d'altitud, es disposen bosquets de caducifolis compostos pel roure xicotet, el freixe, l'auró, el mostreig, el teix. Entre els 600 i 1.250 metres d'altitud hi ha el bosc de carrasques, que s'enriqueix amb plantes caducifòlies com el freixe o l'auró.

El **Centre de Visitants** i l'oficina de gestió del Parc Natural del Carrascar de la Font Roja es troben junt al Santuari de la Font Roja. L'entrada al Centre és lliure i gratuïta. Hi ha disponible material divers sobre els valors ambientals i culturals del Parc: panells temàtics, un xicotet jardí botànic, audiovisuals, exposicions fotogràfiques, maquetes, mostres biològiques, fòssils, etc.

Les activitats que es proposen des del centre són:

Itineraris d'educació ambiental per a escolars:
Durant els itineraris es desenvolupen nombroses activitats dirigides per monitors especialitzats relacionades amb la vegetació, fauna, paisatge, usos i aprofitaments humans.

Aquests itineraris són:

- Serra del Menejador
- Barranc de l'Infern
- Barranc dels Molins

Tallers per a col·lectius i associacions ciutadanes: El seu objectiu és augmentar el coneixement del nostre entorn i afavorir-ne la conservació i el respecte. Durant l'activitat, el visitant té l'oportunitat de conèixer el Parc Natural del Carrascar de la Font Roja, així com realitzar tallers relacionats amb aquest i amb diferents problemes mediambientals.

Horari d'atenció al públic*:

De Dilluns a Diumenge i festius: de 9:30 a 14:00 hs.

Telf. : 965 33 76 20

Correu electrònic: parque_fontroja@gva.es

Refranyys i endevinalles

*i Qui té oli i blat,
està ric i no ho sap!*


**Jo sóc fill de l'aigua,
fill ben natural,
i a ésser aigua torne
sense fer cap mal.**

**Vola sense ales,
arrenca soques,
mata sens bales,
i tu no el toques**

*i De flors de romer i
xicones per casar,
tot l'any n'hi ha!*

*A l'estiu per
l'ombra i a
l'hivern pel
sol*

**Jo visc dalt de l'arbre
Va passant el temps
Despres caic a terra
I si em xafes em sents**



Activitat repàs

Comprensió escrita. Segons el que hem llegit de MARIOLA

Quins són els elements que determinen que els antics pobladors elegiren aquesta terra i no d'altra?

A què s'han dedicat les gents que habitaven i habiten les poblacions que envolten la Mariola al llarg del temps?

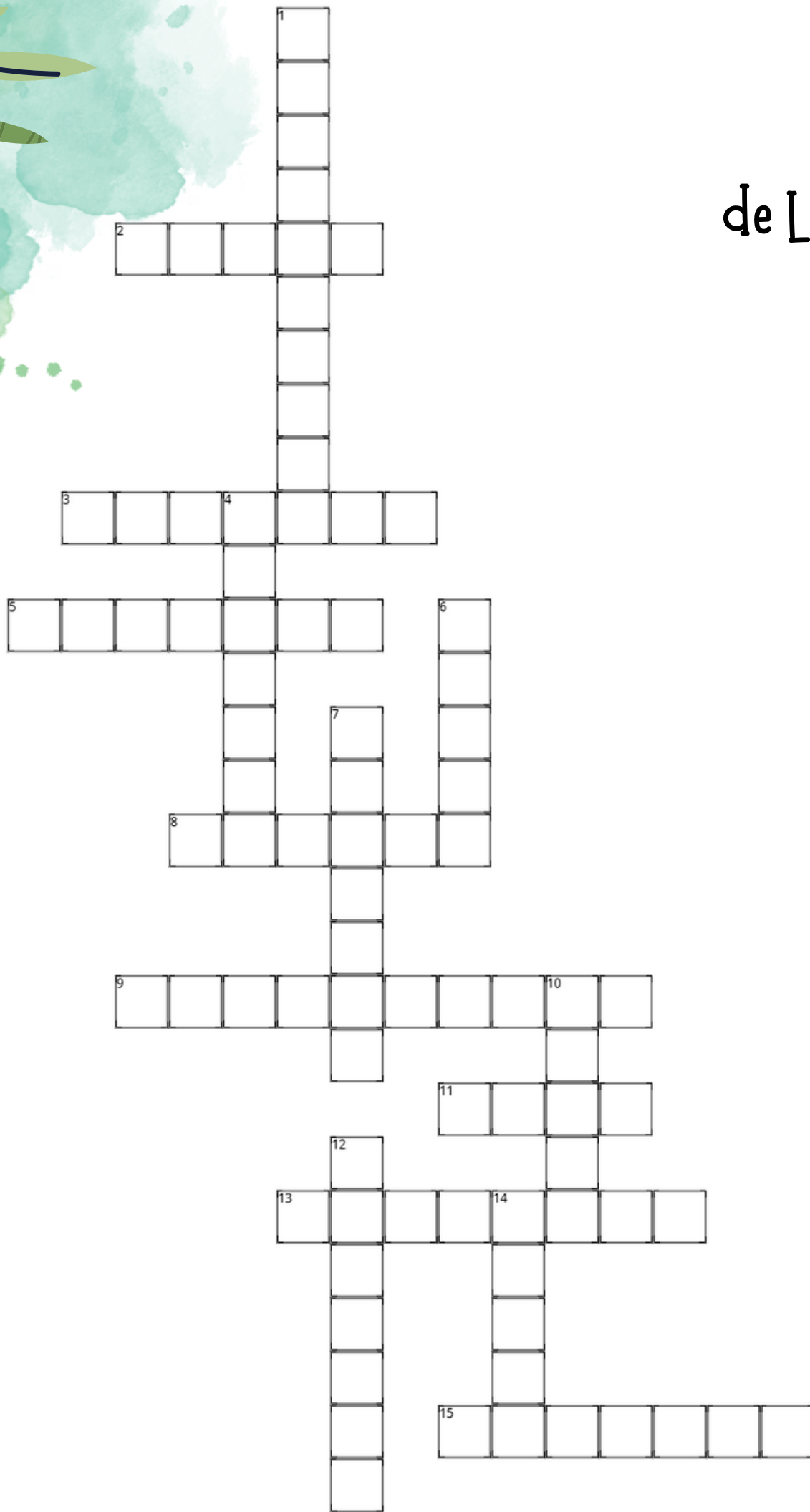
Quins són els 2 recursos, un natural i un patrimonial, característic d'Agres?

Els gambosins i el Mumol existeixen o existiren? I la pantera Pinta? Raona la teua resposta.

BONUS: A casa t'han contat o has escoltat alguna altra llegenda, endevinalla, fet rellevant relacionat amb la Serra Mariola. Volem saber-ho.

Activitat repàs

Paraules clau de La Serra Mariola



Horizontals

2. CONSTRUCCIONS ON S'ACUMULAVA LA NEU DE L'HIVERN PER AL POSTERIOR COMERÇ EN FORMA DE GEL
3. BEGUDA ESPIRITUOSA TRADICIONAL A BASE D'HERBES AROMÀTIQUES
5. MILLOR ANTIBIÒTIC I ANTISÈPTIC DE TOTES HERBES MEDICINALS
8. ANIMAL REINTRODUÏT PER L'HOME A LA SERRA MARIOLA
9. LA DIFERÈNCIA O DISTINCIÓ ENTRE PERSONES, ANIMALS O COSES, A LA VARIETAT, LA L'ABUNDÀNCIA DE COSES
11. PLA D'ORDENACIÓ DELS RECURSOS NATURALS DE LA SERRA DE MARIOLA
13. ARBRE QUE DONA BELLOTES
15. CRIATURA FANTÀSTICA QUE POTS CAÇAR

Verticals

1. ACTIVITAT AL AIRE LLIURE PER SENDERS PR I GR
4. DOLÇ PER A FER PASTISSETS TÍPIC A LES NOSTRES COMARQUES
6. PLANTA AROMÀTICA UTILITZADA EN OLI PER A DOLORS MUSCULARS
7. MENJAR TÍPIC DELS DIUMENGES FAMILIARS
10. POBLACIO EN LA QUE ES TROBA EL SIMBOL REPRESENTATIU DE LA SERRA MARIOLA
12. NOM D'UNA LLEGENDA I UN PARC NATURAL
14. L'ABUNDÀNCIA DE HA DONAT LLOC A INNUMERABLES FONTS NATURALS, NAIXEN DIVERSOS RIUS: EL RIU SERPIS, EL CLARIÀ, EL RIU AGRES I EL VINALOPÓ

Activitat repàs

PASSAPAROLA

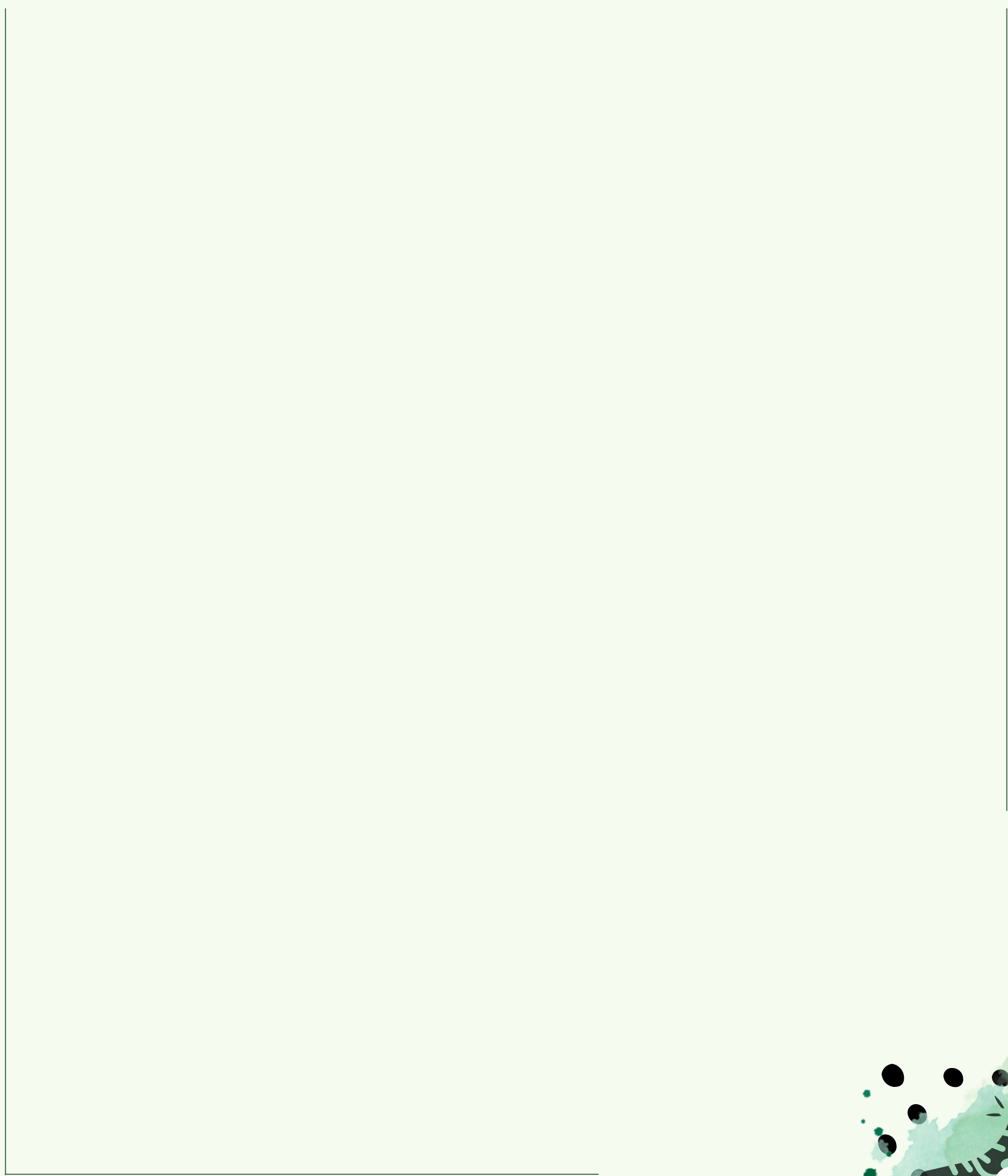
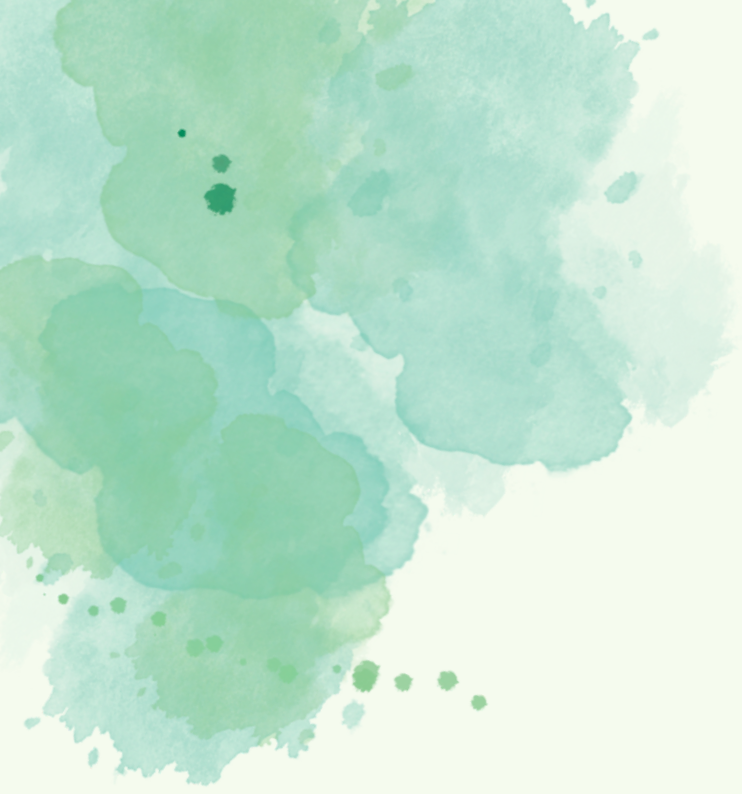


A	<input type="text"/>	Animal no autòcton similar a una cabra, introduït per l'home en la Serra Mariola
B	<input type="text"/>	Població de la província de València, famosa per les seues mantes
C	<input type="text"/>	Malestar físic que es pot curar amb remeis naturals de plantes medicinals de la Mariola
D	<input type="text"/>	Que no es pareix, que no és igual, que té altres característiques o qualitats
E	<input type="text"/>	Cos celestí en llum pròpia que marca el camí a la nit
F	<input type="text"/>	Corrent d'aigua que brolla de la terra molt present a Mariola
G	<input type="text"/>	Arbust de fulla perenne amb nom científic JUNIPERUS i en castellà ENEBRO
H	<input type="text"/>	Beguda elaborada amb plantes aromàtiques que no falta a les cases dels pobles de Mariola
I	<input type="text"/>	Cultura antiga considerada de major rellevància cultural a les serres de Mariola
J	<input type="text"/>	Lloc arqueològic amb una concentració de restes d'activitat humana dignes de ser estudiades
K	<input type="text"/>	Mesura de longitud que equival a 1000 metres
L	<input type="text"/>	Mamífer parent del conill amb les potes posteriors llargues adaptades al salt i a la cursa.
M	<input type="text"/>	Nom del cim més alt del Parc Natural de la Serra Mariola amb 1.390 metres
N	<input type="text"/>	Tot allò que existeix i va ser creat sense la intervenció de l'home; inclou els animals, les plantes, el clima
Ñ	<input type="text"/>	(CONTÉ) Elevació natural del terreny a la que ens agrada passejar per ella
O	<input type="text"/>	Plat típic de les terres de Mariola que es consumeix en festes i del que són protagonistes els músics
P	<input type="text"/>	Animal salvatge d'origen africà que pertany a una llegenda popular a Mariola
Q	<input type="text"/>	Número dels punts cardinals
R	<input type="text"/>	Planta molt aromàtica de fulles amargues i flors blaves, que s'utilitza per aromatitzar plats cuinats
S	<input type="text"/>	Antigues vies de pas senyalitzades per a vianants que constitueixen itineraris
T	<input type="text"/>	Part important de l'arbre utilitzada com matèria prima o combustible
U	<input type="text"/>	Sinònim de singular, exclusiu, particular, incomparable
V	<input type="text"/>	Animals en perill d'extinció reintroduïts pel projecte Canyet a Alcoi
X	<input type="text"/>	Arbust conegut amb el malnom de "petorrera" (BREZO) pels sorolls que fa quan el cremes
Y	<input type="text"/>	(CONTÉ) Fruit del pi de forma d'escates que de vegades produeixen pinyons
Z	<input type="text"/>	Animals reintroduïts pel projecte Canyet a Alcoi

Les teves notes i propostes

Empty space for notes and proposals, framed by a thin black border.







BIBLIOGRAFIA

Llibres:

- BALAGUER, Octavi. "PLANTES MEDICINALS DE LA MARIOLA AL BENICADELL" 2022. Ajuntament de Muro
- Albors, Ferran. "L'EMBRUIX DE LA MARIOLA I ELS SEUS VOLTANTS" 2018. Diputació d'Alacant
- VALLS, Mila&Ana. "LA COCINA DE LA SIERRA DE MARIOLA" 2016. Edit. Drassana
- SOLER, Abel , Yago Ramón, Jordà Rafa. "OFICIOS TRADICIONALES VALENCIANOS" 2004. Bancaja

Conferència:

- GRAU Mira, Ignaci. "UNA PASSEJADA ARQUEOLÒGICA PER MARIOLA" novembre 2021. Universitat d'Alacant. En Bocairent,



CICLE DE TURISME

IES SERRA MARIOLA



VOLTA
A LA
MARIOLA
EN 6 DIES

