

 **¿Qué aprenderás en nuestros talleres?**

 **Alimentación saludable** basada en productos naturales y tradicionales.

 **Plantas medicinales** y su impacto en el sistema inmunológico, respiratorio y digestivo.

 **Salidas al campo** para identificar especies autóctonas y aprender a recolectarlas de forma sostenible.

 **Talleres prácticos** de elaboración de infusiones, ungüentos, recetas saludables y cosmética natural.

 **Conexión con el entorno** y aprendizaje sobre la recuperación del patrimonio natural del Alto Mijares.

 **Próximo evento: 13 de abril en Montanejos, Castellón**

 **Para todos los públicos** – Una experiencia única en contacto con la tradición, la naturaleza y una forma de vida más saludable.

 **Reserva tu plaza y únete a nuestra misión de recuperar el equilibrio entre naturaleza, nutrición y bienestar!**

 Contacto:

610 098272

m.amparo-perez-benajas@nutrifarmacia.com

Agrocalpes


NutriFarmacia

Abril y la Etnobotánica en Montanejos. Taller PRÁCTICO. 2 horas

1. Introducción a la Etnobotánica en Montanejos

- ¿Qué es la etnobotánica? La relación entre las plantas y las costumbres locales.
- Breve historia del uso de plantas medicinales en Montanejos.
- Experiencias con Vicente Mor y otros sabios locales.

2. Plantas Medicinales del Entorno: Usos y Tradición

- **Plantas para el aparato digestivo:** Tomillo, malva, hinojo, laurel.
- **Plantas para el sistema circulatorio:** Espino blanco, ortiga, zarzaparrilla.
- **Plantas para el sistema nervioso:** Pasiflora, amapola, ciprés.
- **Plantas para afecciones respiratorias:** Borraja, gordolobo, eucalipto, tomillo.
- **Plantas para la piel y cuidados externos:** Romero, malva, geranio, llantén.
- **Plantas diuréticas y depurativas:** Cola de caballo, grama, enebro.

3. Preparación de Remedios Naturales

- Cómo hacer infusiones medicinales correctamente.
- Cataplasmas y baños de hierbas para dolencias comunes.
- Uso de aceites y ungüentos a base de plantas.

4. Demostración Práctica DEGUSTACIÓN

- Preparación de una infusión medicinal con plantas locales.
- Explicación de cómo secar y conservar las plantas para su uso medicinal.
- Pequeña degustación o aplicación tópica de algún remedio tradicional.

5. Preguntas y Conversación con el Público

- Espacio para compartir experiencias personales con el uso de plantas.
- Reflexión sobre la importancia de conservar estos conocimientos.

6. Cierre del Taller y Presentación de AGROCALPES-NUTRIFARMACIA

- Presentar la visión de tu nueva empresa.
- Explicar cómo planeas transmitir y enseñar estos conocimientos en el futuro.
- Invitación a futuros talleres y actividades relacionadas con el patrimonio vegetal de la región.



Abril y la Etnobotánica en Montanejos- Taller RECOLECCIÓN. 2 horas.

Mes de abril podemos ver  **espino blanco en flor, romero y tomillo aromáticos, y borrajas con flores azules, ortigas, malvas.**  

Podemos degustar y ver

Para el sistema circulatorio: Espino blanco y ortiga. (Rio Montán)

Espino blanco (*Crataegus oxyacantha* o *monogyna*) → **En plena floración.** Florece entre marzo y mayo, con flores blancas agrupadas en ramilletes.

Ortiga (*Urtica dioica*) → **Con brotes y primeras inflorescencias.** Florece entre marzo y junio, con pequeñas flores verdosas.

Romero (*Rosmarinus officinalis*) → **En floración.** Florece en dos épocas, una en primavera (marzo-abril) y otra en otoño.

Para alergias primaverales: Borraja, Malva y tomillo. (Palancar)

Borraja (*Borago officinalis*) → **En floración.** Florece durante toda la primavera, con flores azules o violáceas.

Plantas para el aparato digestivo

Tomillo (*Thymus vulgaris*) → **En floración.** Suele empezar a florecer entre marzo y mayo, con flores pequeñas de color lila o blanco.

Malva (*Malva sylvestris*) → **En floración.** Florece desde marzo hasta el verano, con flores moradas o rosadas.



NutriFarmacia

Abril y la Etnobotánica en Montanejos- Taller SENDERISMO E IDENTIFICACIÓN ÁRBOLES Y USOS TERAPÉUTICOS. 2 horas

Árboles en floración en abril

 **Nogal (*Juglans regia*)** → Florece en abril-mayo. Sus flores masculinas son amentos colgantes amarillos.

 **Laurel (*Laurus nobilis*)** → Florece en marzo-abril con pequeñas flores amarillas.

Cerezo (*Prunus avium*) → En plena floración en abril, con flores blancas muy vistosas.

 **Prunero (*Prunus domestica*)** → Florece en abril con flores blancas antes de la brotación de hojas.

 **Rebollo (*Quercus faginea*)** → En floración con amentos colgantes.

 **Carrasca (*Quercus rotundifolia*)** → Florece en abril-mayo con amentos amarillentos.

 **Sabuquero (*Sambucus nigra*)** → Empieza a florecer en abril con ramilletes de flores blancas perfumadas.

 **Azarollera (*Sorbus domestica*, *S. aucuparia*)** → En plena floración en abril, con flores blancas en racimos.

 **Olmo (*Ulmus minor*)** → Últimos días de floración en abril antes de que salgan las hojas.

 **Salguera (*Salix atrocinerea*)** → En plena floración en abril con sus amentos plateados.

Árboles con brotes, pero sin flores aún

 **Higuera (*Ficus carica*)** → Brotando, pero sin flores visibles (sus flores están dentro del higo).

 **Manzanera (*Malus sylvestris*)** → En brotación, pero la floración suele darse en mayo.

 **Olivera (*Olea europaea*)** → Con brotes, la floración llegará entre mayo y junio.

 **Pino rodeno (*Pinus pinaster*)** → Brotando, pero sin flores aún.



NutriFarmacia



🧑🏫 **Vicente Benedicto Calpe**, creador de AGROCALPES, comenzó este proyecto con una granja de aves y la recuperación de los cultivos familiares de olivos y almendros. Actualmente, es Jefe de Servicio de la Sección de Recaudación de la Diputación de Castellón. Su compromiso con el desarrollo rural lo llevó a ser socio fundador y primer presidente de la Asociación de Utilidad Pública AGRICOLARIS y miembro fundador y primer secretario de la cooperativa de casas rurales SIERRA ESPINA. Ha sido alcalde del municipio de Puebla de Arenoso (1991-1995)

🧑🏫 **María Amparo Pérez Benajas**, Doctora en Farmacia, farmacéutica, nutricionista e investigadora, Creadora del proyecto NUTRIFARMACIA. Trabaja actualmente en el ámbito hospitalario dedicada a la nutrición clínica aplicada a la superobesidad, oncología y enfermedades metabólicas y digestivas, creadora de la marca de dermocosmética natural AGUA DE BAÑOS formulada con activos botánicos. Además, como titular de una farmacia comunitaria en Valencia, desarrolla en colegial y universitario el proyecto de bioética y atención farmacéutica PHARMACARE.

Agrocalpes


NutriFarmacia