



IMPRESSIONS VÉGÉTALES

Communerbe
Cuerpoterritorio

Édition : / Edición: Cuerpoterritorio
(Chiara Sgaramella, Estela López de Frutos)

Textes : / Textos:
Sarah Clément, Véronique Desanlis, Chiara Sgaramella

Illustrations : / Ilustraciones:
Estela López de Frutos

Conception et mise en page : / Diseño y maquetación:
Estela López de Frutos

Impression : / Impresión: Imprenta CG

En collaboration avec : / En colaboración con: L'Autre Champ,
Whole, Jardin Hérold, Bokawa, L'Animeta, AfroLatidos, Vorasenda,
Orriols Convive, Acció Ecologista Agró, Llavors d'ací, Al Paladar.

Nous tenons à remercier les collectifs et les associations qui ont
rendu cette initiative possible et l'ont enrichie par leur soutien et
leurs contributions.

Queremos dar las gracias a los colectivos y asociaciones que han
hecho posible esta iniciativa y la han enriquecido con su apoyo y
sus aportaciones.

Projet financé dans le cadre de l'appel à projets Erasmus+ 2025.
Les vues et opinions exprimées n'engagent que leur(s) auteur(s) et
ne reflètent pas nécessairement celles de l'Union européenne ou
ceux des agences européennes du programme Erasmus+. Ni
l'Union européenne ni l'autorité chargée de l'octroi ne peuvent en
être tenues pour responsables.

Proyecto financiado por la convocatoria Erasmus+ 2025. Las
opiniones y puntos de vista expresados son responsabilidad
exclusiva de sus autores y autoras y no reflejan necesariamente los
de la Unión Europea ni los de las Agencias Europeas del Programa
Erasmus +. Ni la Unión Europea ni la autoridad responsable de la
concesión pueden ser consideradas responsables de los mismos.

ISBN: 978-84-09-89220-4

Dépôt légal : / Déposito legal: V-3267-2026

Lieu et date de publication : Valence (Espagne), juin 2026
Lugar y fecha de publicación: Valencia (España), junio de 2026

Publication imprimée sur papier recyclé.
Publicación impresa en papel reciclado.



**Cofinancé par
l'Union européenne**

CuerpoTerritorio



communerbe.org

INTRODUCTION

Impressions végétales est un projet de coopération franco-espagnole porté par les associations Communerbe (Paris) et Cuerpoterritorio (Valencia), financé par le programme Erasmus+. Cette première expérience européenne a permis de valoriser les savoirs et les usages des plantes grâce à l'élaboration de fiches ethnobotaniques, ainsi qu'à l'organisation d'ateliers et de rencontres à Valencia et en Île-de-France. Dans des contextes climatiques différents (méditerranéen et continental), l'enquête a favorisé le partage et la diffusion des pratiques culturelles, médicinales, culinaires et artistiques des plantes.

Cultiver les relations entre les plantes et les personnes de tous âges et de toutes origines stimule la transmission des connaissances et des compétences en faveur d'une société plus consciente et écologique. De même, l'intégration de pratiques artistiques a permis d'aborder la botanique et ses usages à travers les sens et l'appréciation esthétique, et ainsi de toucher le public d'une manière différente de celle de l'apprentissage formel et théorique. Cette démarche participative offre à chacune la possibilité de se familiariser avec la biodiversité végétale, en prenant conscience de sa fragilité et de la nécessité de la préserver.

Une partie des résultats du projet a donné lieu à cette publication et d'autres fiches et recettes sont disponibles sur la plateforme des résultats de Erasmus + et le site des deux associations.

INTRODUCCIÓN

Impressions végétales es un proyecto de cooperación franco-española impulsado por las asociaciones Communerbe (París) y Cuerpoterritorio (Valencia), financiado por el programa Erasmus+. Esta primera experiencia europea ha permitido poner en valor los conocimientos y los usos de las plantas gracias a la elaboración de fichas etnobotánicas, así como a la organización de talleres y encuentros en Valencia y en Île-de-France. En contextos climáticos diferentes (mediterráneo y continental), la investigación ha favorecido el intercambio y la difusión de prácticas culturales, medicinales, culinarias y artísticas relacionadas con las plantas.

Fomentar las relaciones entre las plantas y las personas de todas las edades y orígenes estimula la transmisión de conocimientos y competencias en favor de una sociedad más consciente y ecológica. Asimismo, la integración de prácticas artísticas ha permitido abordar la botánica y sus usos a través de los sentidos y la apreciación estética, llegando así al público de una manera diferente a la del aprendizaje formal y teórico. Este enfoque participativo ofrece a cada persona la posibilidad de familiarizarse con la biodiversidad vegetal, tomando conciencia de su fragilidad y de la necesidad de preservarla.

Parte de los resultados del proyecto ha dado lugar a esta publicación, y hay otras fichas y recetas disponibles en la plataforma de resultados de Erasmus+ y en la página web de ambas asociaciones.

Ingrédients / Ingredientes

- 1 (150 ml)
Vinaigre de cidre
Vinagre de sidra
 - 2 (5 g)
Ail / Ajo (*Allium sativa*)
 - 3 8 Clous de girofle
8 Clavos de olor
(*Syzygium aromaticum*)
 - 4 (1 g)
Muscade / Nuez moscada
(*Myristica fragrans*)
 - 5 (1 g)
Cannelle de Ceylan
Canela de Ceylan
(*Cinnamomum verum*)
 - 6 (1 g)
Camphre / Alcanfor
(*Laurus camphora*)
- Plantes sèches : / plantas secas:
(1 cuillère à soupe / 1 cucharada sopera)
- 7 Thym / Tomillo (*Thymus vulgare*)
 - 8 Lavande / Lavanda (*Lavandula officinalis*)
 - 9 Menthe poivrée / Menta (*Mentha x piperita*)
 - 10 Romarin / Romero (*Rosmarinus officinalis*)
 - 11 Sauge / Salvia (*Salvia officinalis*)
 - 12 Absinthe / Ajenjo (*Artemisia absinthium*)



VINAIGRE DES QUATRE VOLEURS

En 1630, lors de l'épidémie de peste qui frappe Toulouse, quatre voleurs auraient piller les maisons et dépouiller les cadavres sans contracter la maladie. Arrêtés, jugés et condamnés à être brûlés sur le bûcher, ils auraient, en échange d'une peine plus clémente, accepté de révéler leur secret : se frictionner le corps avec une macération vinaigrée de plantes aux propriétés antiseptiques.

Recette

Mettre dans un bocal en verre : une cuillère à soupe de chaque plante séchée (thym, lavande, menthe poivrée, romarin, sauge, absinthe), une demi cuillère à café de muscade, de cannelle et de 8 clous de girofle réduits en poudre, une gousse d'ail coupée finement. Ajouter une demi cuillère à café de camphre (*Laurus camphora*) en poudre pour une utilisation en externe (facultatif). Recouvrir de vinaigre de cidre et remuer les premiers jours jusqu'à ce que les plantes restent immergées. Laisser macérer pendant 10 jours minimum dans un endroit sombre puis filtrer. Conserver dans une bouteille fermée à l'abri de la lumière.

Propriétés et usages

En externe : problèmes cutanés (brûlure, peau sèche et irritée, dermatite, acné), cheveux gras et terne, pellicule, poux, mycose, migraine, douleur, encombrement respiratoire. Contre-indiqué sur une blessure ouverte, sur les muqueuses et la peau du visage.

En interne (sans le camphre) : une cuillère à soupe dans un verre d'eau pendant 10 jours en cas de : excès d'acidité, cholestérol, douleur articulaire, baisse du système immunitaire, problème de circulation sanguine, déminéralisation.

VINAGRE DE LOS CUATRO LADRONES

En 1630, durante la epidemia de peste que asoló Toulouse, cuatro ladrones habrían saqueado las casas y despojado los cadáveres sin contraer la enfermedad. Tras ser detenidos, juzgados y condenados a morir en la hoguera, al parecer aceptaron revelar su secreto a cambio de una pena más indulgente: frotarse el cuerpo con una maceración en vinagre de plantas con propiedades antisépticas.

Receta

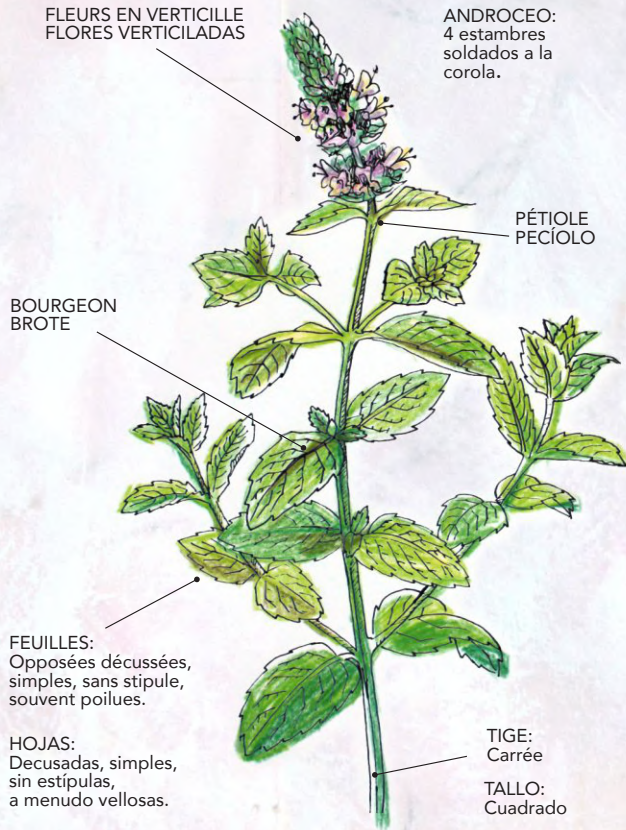
Poner en un frasco de cristal: una cucharada sopera de cada una de las plantas secas (tomillo, lavanda, menta piperita, romero, salvia y ajeno), media cucharadita de nuez moscada, canela y 8 clavos molidos, y un diente de ajo cortado finamente. Añadir media cucharadita de alcanfor (*Laurus camphora*) en polvo para uso externo (opcional). Cubrir con vinagre de sidra y remover durante los primeros días hasta que las plantas permanezcan sumergidas. Dejar macerar durante al menos 10 días en un lugar oscuro y, a continuación, colar. Conservar en una botella cerrada, protegida de la luz.

Propiedades y usos

Uso externo: problemas cutáneos (quemaduras, piel seca e irritada, dermatitis, acné), cabello graso y sin brillo, caspa, piojos, micosis, migraña, dolor, congestión respiratoria. Contraindicado en heridas abiertas, en las mucosas y en la piel del rostro.

Uso interno (sin alcanfor): una cucharada sopera en un vaso de agua durante 10 días en caso de: exceso de acidez, colesterol, dolor articular, disminución de las defensas, problemas de circulación sanguínea, desmineralización.

LAMIACEAE



FLEURS EN VERTICILLE
FLORES VERTICILADAS

ANDROCEÉ:
4 étamines
soudées à la
corolle.

ANDROCEO:
4 estambres
soldados a la
corola.

PÉTIOLE
PECÍOLO

BOURGEON
BROTE

FEUILLES:
Opposées décussées,
simples, sans stipule,
souvent poilues.

HOJAS:
Decusadas, simples,
sin estipulas,
a menudo vellosas.

TIGE:
Carrée

TALLO:
Cuadrado

ÉTAMINE
ESTAMBRE

COROLLE
COROLA

GYNÉCÉE:
Ovaire
supère à 2
carpelles
soudés

GINECEO:
Ovario
superior con
2 carpelos
soldados.

PÉDONCULE
PEDÚNCULO

FLOR:
zigomórfica, con cáliz de 5 sépalos
soldados, a menudo persistente,
corola de 5 pétalos soldados en
forma de tubo en la base que se
divide en 2 labios.

FLEUR:
zygomorphe, calice à 5 sépales
soudés, souvent persistant, corolle
à 5 pétalos soudés en tube à la
base se séparant en 2 lèvres.

La famille des Lamiacées
comprend environ 260
genres et 7000 espèces
dans le monde. La plupart
des plantes de cette famille
sont aromatiques, et
certaines ont des vertus
médicinales, grâce aux
huiles essentielles.

La familia de las Lamiáceas
comprende unos 260
géneros y 7.000 especies
en todo el mundo. La
mayoría de las plantas de
esta familia son aromáticas
y algunas tienen
propiedades medicinales,
gracias a sus aceites
esenciales.

Voici les plus connues :
Las más conocidas son:

Lavandula angustifolia
Thymus vulgaris
Rosmarinus officinalis
Hyssopus officinalis
Melissa officinalis
Glechoma hederacea
Origanum vulgare
Lamium album
Mentha x piperita
Salvia officinalis
Ocimum basilicum
Satureja montana

ROSACEAE

La famille des Rosacées (du genre Rosa, églantier) comprend environ 100 genres et 5000 espèces dans le monde, majoritairement dans les régions tempérées de l'hémisphère nord. Elle présente aussi bien des plantes herbacées vivaces, que des arbustes ou des arbres. Voici les usages les plus courants :

La familia de las rosáceas (del género Rosa, es decir, la rosa silvestre) comprende unos 100 géneros y 5.000 especies en todo el mundo, principalmente en las regiones templadas del hemisferio norte. Incluye tanto plantas herbáceas perennes como arbustos y árboles. Estos son los usos más habituales:

Médicinale : / Medicinal:
 Alchemilla vulgaris
 Filipendula ulmaria
 Crataegus monogyna
 Agrimonia eupatoria
 Rosa canina

Alimentaire :
 (Nombreux fruits)
 pomme, poire,
 cerise, abricot,
 pêche, prune,
 fraise, framboise,
 amande, coing,
 nêfle, nêfle du
 Japon, mûre...

Alimentario:
 (numerosas frutas)
 manzana, pera,
 cereza, albaricoque,
 melocotón, ciruela,
 fresa, framboesa,
 almendra, membrillo,
 níspero, níspero
 japonés, mora...



FRUIT :
 Infrutescences
 très variés.
 Ici cynorhodon.

FRUTO:
 Infrutescencias
 muy variadas.
 En este caso,
 escaramujo.

FEUILLES :
 Composées, alternes
 stipulées et dentées

HOJAS: Compuestas,
 alternas, estipuladas y
 dentadas

FOLIOLES
 FOLÍOLOS

GYNÉCÉE :
 Ovaire infère à supère, un
 à nombreux carpelles
 libres ou soudés.

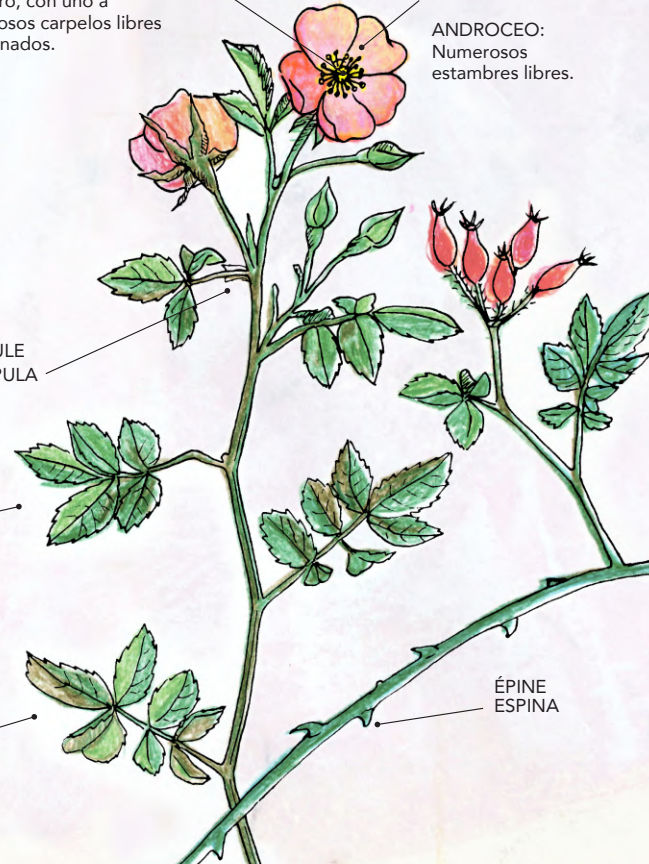
GINECEO: Ovario infero
 a súpero, con uno a
 numerosos carpelos libres
 o fusionados.

ANDROCEÉ :
 Nombreuses
 étamines libres.

ANDROCEO:
 Numerosos
 estambres libres.

STIPULE
 ESTÍPULA

ÉPINE
 ESPINA



ANTHOTYPE AU CURCUMA

L'anthotype est une technique photographique expérimentale et écologique qui utilise des pigments végétaux (fleurs, feuilles, épices) pour créer des images. Vous pouvez également réaliser des antotypies avec du jus de betterave ou d'épinards. Dans ce cas, vous obtiendrez des images avec différentes nuances de magenta ou de vert.

Procédure

1. **Préparez le pigment:** mélangez le curcuma avec un peu d'alcool jusqu'à obtenir une pâte liquide et homogène. Vous pouvez la filtrer à l'aide d'un morceau de tissu ou l'utiliser directement.
2. **Peignez le papier avec le mélange.** Essayez d'obtenir un résultat uniforme.
3. **Laissez sécher** complètement à l'abri de la lumière directe pour éviter une exposition prématurée. Vous pouvez éliminer l'excès de curcuma en poudre à l'aide d'un pinceau.
4. **Disposez sur le papier sec des éléments végétaux** (feuilles, fleurs, etc.) ou des pochoirs. Placez une plaque de transparente sur les éléments pour les maintenir immobiles.
5. **Exposez le tout au soleil direct** pendant au moins 1 à 2 heures. La lumière va décolorer le curcuma dans les zones exposées.
6. Enlevez la plaque, retirez les éléments et **plongez pendant 1 minute le papier dans une solution d'eau et de bicarbonate de soude** pour obtenir une image stable et contrastée. Laissez sécher à l'abri de la lumière directe. Ces images sont éphémères. Vous pouvez les préserver en les conservant à l'abri de la lumière directe ou en les numérisant.

ANTOTIPIA CON CÚRCUMA

La antotipia es una técnica fotográfica experimental y ecológica que utiliza pigmentos de plantas (flores, hojas, especias) para crear imágenes. Puedes realizar antotipias también con zumo de remolacha o de espinacas. En este caso, obtendrás unas imágenes en varios tonos de magenta o verde.

Procedimiento

1. **Preparar el pigmento:** mezcla cúrcuma con un poco de alcohol hasta obtener una pasta líquida y homogénea. Puedes filtrarla con un trozo de tela o usarla directamente.
2. **Pinta el papel con la mezcla.** Intenta que quede uniforme.
3. **Deja secar** completamente en un lugar alejado de la luz directa para evitar exposición prematura. Puedes eliminar el exceso de cúrcuma en polvo con un pincel.
4. **Coloca encima del papel seco objetos**, elementos vegetales (hojas, flores, etc.) o plantillas. Coloca un cristal o metacrilato encima de estos elementos para evitar que se muevan.
5. **Expón todo al sol directo** durante al menos 1-2 horas. La luz irá decolorando la cúrcuma en las zonas expuestas.
6. Retira el objeto y **sumerge el papel durante 1 minuto en una solución de agua y bicarbonato** que ayudará a obtener una imagen más estable y contrastada. Deja secar en un lugar alejado de la luz directa. Estas imágenes son efímeras. Puedes protegerlas guardándolas lejos de la luz directa o escaneándolas.

Matériel / Materiales

Curcuma en poudre
Cúrcuma en polvo

Alcool
Alcohol

Papier épais (type aquarelle)
Papel grueso (tipo acuarela)

Pinceau ou éponge
Pincel o esponja

Éléments pouvant servir
de négatif photographique
(feuilles, fleurs, pochoirs,
transparents)

Elementos que funcionan
como negativo fotográfico
(Hojas, flores, plantillas,
transparencias)

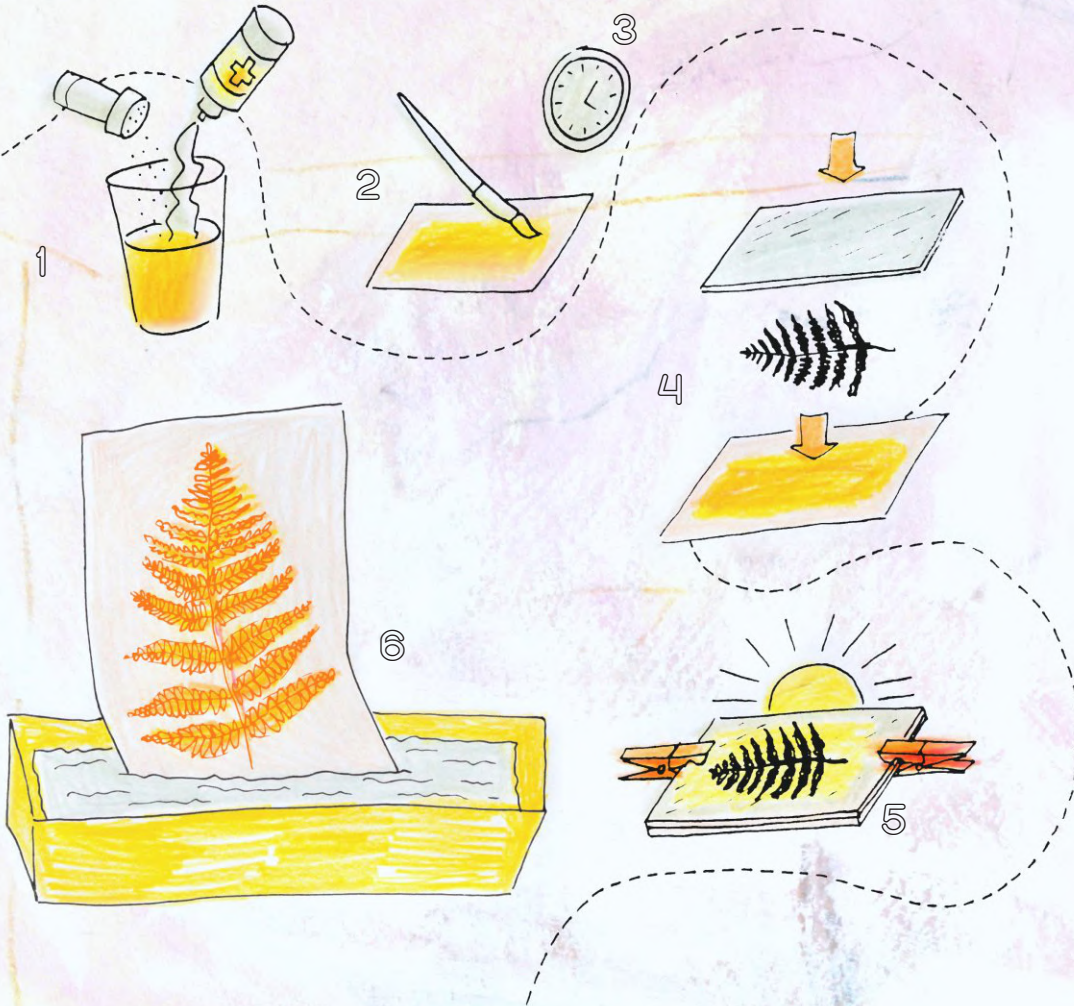
Une plaque transparente
Una plancha transparente

De l'eau
Agua

Du bicarbonate de soude
Bicarbonato de sodio

Un bac / Una cubeta

La lumière du soleil
La luz del sol



AIL DES OURS

Allium ursinum

(Alliacées)

PESTO D'AIL DES OURS

"Je récolte les feuilles au début du printemps. Je les lave et les fais tremper dans de l'eau vinaigrée quelques minutes. Je les coupe en petits morceaux et les pilonne en ajoutant un peu d'huile d'olive, de l'ail et des noix ou des noisettes, j'ajoute un peu de sel et de poivre".

PISSENLIT *Taraxacum* sp. (Astéracées)

"Je récolte les jeunes feuilles de pissenlit au début du printemps. Je les lave et les fais tremper dans de l'eau vinaigrée quelques minutes. Je les déguste avec une sauce composée d'huile d'olive, de citron et d'un peu d'ail agrémentée des fleurs comestibles de mon jardin".

MACERON *Smyrniolus olusatrum* (Apiacées)

POIVRE AROMATIQUE

"Je récolte les graines quand elles sont bien mûres, c'est à dire bien noires. Je les mouls et les utilise comme aromate. Le goût est poivré et ressemble au céleri".

RONCE

Rubus fruticosus

(Rosacées)

THE DE RONCE

"Je mets les jeunes feuilles dans un pot en verre en les tassant bien, puis place le pot au soleil. Quand les feuilles ont toutes changées de couleur, j'ouvre le pot et fais sécher les feuilles dans un sachet en papier sans les tasser et à l'abri de la lumière. Ensuite j'utilise les feuilles en infusion".



HINOJO *Foeniculum vulgare* (Apiáceas)

"Crece de forma espontánea en el Mediterráneo. Se pueden usar varias partes de la planta, pero yo utilizo las semillas para hacer infusiones. Tienen propiedades digestivas. Se recomiendan dos tomas diarias".



AZAHAR *Citrus aurantium / Citrus sinensis*
(Rutáceas)

"Florece en primavera entre los meses de marzo y abril. Se utilizan los pétalos para hacer infusiones por sus propiedades relajantes contra el insomnio, el estrés y los problemas digestivos. Se usan las flores también en repostería y perfumería. Simboliza la pureza y el amor".

PEBRELLA *Thymus piperella* (Lamiaceae)

"Planta endémica de la provincia de Valencia y el norte de Alicante. Usos culinarios: adobar olivas, tomates, etc. Se usa como condimento de gazpachos y carnes de caza".

ORUGA SILVESTRE
Diplotaxis erucoides
(Brasicáceas)

"Se pueden usar las flores y las hojas en ensalada. Tienen un sabor parecido a la mostaza o al wasabi. Se pueden añadir también a sopas y caldos. Es una planta rica en vitamina C".

AGRET *Oxalis pes-caprae* (Oxalidáceas)

"Se recoge de finales de diciembre hasta marzo. Si paseas por el campo, puedes cortar el tallo y mordisquearlo. También se puede comer en ensalada. Tiene propiedades aperitivas y digestivas. Tomar en dosis pequeñas pues contiene ácido oxálico que en cantidades grandes puede ser tóxico. Ver un campo de agrets es un placer para la vista: el color amarillo intenso de sus flores crea uno de los paisajes más bonitos de la «terreta»".

Communerbe est une association française basée à Paris (20^e arrondissement) qui se consacre depuis 2014 à la transmission des connaissances sur les plantes, la botanique et l'ethnobotanique. Elle propose des sorties sur le terrain, des ateliers de phytothérapie et des stages destinés à faire découvrir le monde végétal au grand public.

Communerbe es una asociación francesa con sede en París (distrito XX) que desde 2014 se dedica a la difusión de conocimientos sobre las plantas, la botánica y la etnobotánica. Ofrece excursiones, talleres de fitoterapia y cursos para acercar el mundo vegetal al público en general.

www.communerbe.org

Cuerpoterritorio est un collectif artistique basé à Valence. Il vise à promouvoir l'expression artistique et la prise de conscience écosociale dans une perspective écoféministe. Grâce à des méthodologies transdisciplinaires et collaboratives, il aborde des questions telles que l'aménagement du territoire et la souveraineté alimentaire à travers les arts graphiques, les interventions dans l'espace public et les pédagogies collectives.

Cuerpoterritorio es un colectivo artístico enraizado en Valencia. Su objetivo es promover la expresión artística y la conciencia ecosocial desde una perspectiva ecofeminista. A través de metodologías transdisciplinarias y colaborativas, aborda cuestiones como los usos del suelo y la soberanía alimentaria mediante el lenguaje de las artes gráficas, las intervenciones en el espacio público y las pedagogías colectivas.

www.cuerpoterritorio.org

Les fiches ethnobotaniques rassemblées dans le cadre du projet ainsi que d'autres recettes à base de plantes sauvages, sont disponibles en ligne via ce lien.

Las fichas etnobotánicas recopiladas en el proyecto y más recetas con plantas silvestres están disponibles online en este enlace.

