

RECEPTA D'INFUSIÓ DE CAMAMILLA I USOS

INGREDIENTS

4 branques amb flors de camamilla
1 gerra amb aigua

INSTRUCCIONS

- 1) Posar aigua a calentar sense que arribi a bullir
- 2) Introdueix l'aigua calenta en una gerra amb les branques de camamilla.
- 3) Deixa que infusioni durant 5 minuts



Alguns Usos de la infusió

Digestiu

- Prendre una infusió via oral amb una mica de mel pot ajudar a aliviar flatulències i nauseas. També pot ajudar a relaxar-se.

Peus cansats

- Per les seves propietats analgèsiques i antiinflamatòries pot ser molt útil per aliviar molèsties als peus. Pots afegir una mica de llimona a la infusió i realitzar massatges a la zona.

Ús dèrmic

- Per calmar el dolor i la irritació que es genera en la pell per les cremades solars. Deixa reposar la infusió de camamilla. Afegeix uns quants glaçons de gel i aplica a la zona afectada amb un pany suau. Deixa actuar uns 10 minuts i repeteix l'aplicació si ho consideres necessari.

Benestar Ocular

- Aplicar la infusió de camamilla als ulls amb la ajuda d'una gasa pot disminuir la inflamació i picor ocular propis de la conjuntivitis.

Insecticida

- Gràcies als seus principis actius la camamilla té un gran poder insecticida. Podem utilitzar la seva infusió per combatre pugons, mosca blanca, cotxinilles, trips, etc.

REFRESC DE CAMAMILLA



Ingredients per a 4 persones:

4 Cullerades de camamilla seca
1 litre d'aigua
4 cullerades de mel
suc de llimona o llima
suc d'aranja
glaçons de gel

Preparació:

1. Fes una infusió amb la camamilla
2. A una gerra gran, introdueix l'aigua, els suc, la mel i la infusió, i barreja fins que la mel es dissolgui.
3. Afegeix els glaçons de gel.

MOUSSE DE CAMAMILLA AMB MEL

Ingredients per a 4 persones:

3 rovells d'ou
3 clares d'ou muntades al punt de neu
7 g. de gelatina dissolta en aigua tèbia
1 tassa d'infusió de camamilla

Preparació:

Fes un almívar amb la mel i la infusió.

Escalfa al bany maria els rovells, l'almívar i la gelatina, - cal anar movent perquè no qualli l'ou-.

Retira del bany maria i agrega les clares muntades amb moviments de baix a dalt perquè la barreja no perdi cos.

Humiteja els motlles triats i aboca la barreja. Refreda a la nevera al menys durant 3 hores.

I a gaudir!

LA CAMAMILLA

Nom científic: *Chamomilla recutita*

Descripció: Planta originaria de Europa (Balcans) i del nord d'Àsia.

La seva tija és alçada i ramosa, el seu port és herbaci, anual i aromàtic. Les seves fulles són pinnades segmentades i tenen una lleugera capa de borrisol, inserides a un costat i un altre del pecíol, té una flor molt característica.

Desenvolupa una inflorescència (conjunt de flors agrupades) blanques i grogues d'1 o 2 cm. Habita principalment prats i zones d'herbes.

Propietats: Relaxant, anti-inflamatòria, ajuda al sistema immunitari i digestiu, controla l'índex glucèmic i el colesterol, refrescants per als ulls (conjuntivitis), i té propietats vasodilatadores.



Exposició

Sol



Rec

freqüent



Temperatura

Càlides



Floració

Primavera/estiu



Alçada màx.

30-40cm



Fragància

Fort aroma



POEMA

En la quilla de mi barquilla llevo mil
ramos de manzanilla.

Se la llevo a mi villa para desinfectar al
granujilla que se ha pelado la rodilla

Para la vecina marisabidilla que hace
cremas con la manzanilla ¡y no tiene
ni una espinilla!

Para Paco, el "ardilla", que de tanto
arar al sol, se le pela la coronilla.

Para que mi villa no tenga pesadillas
mi barquita va llena de tanta
maravilla.

DITES

Manzanilla, flor nacida de semilla
que sienta de maravilla

Prenent camamilla, tot mal quilla.

Barberà del Vallès, 31 de juliol de 2020



AJUNTAMENT DE
BARBERÀ DEL VALLÈS



Barberà Promoció
Fundació

Projecte integrat *Transició A Tur Treball*



Les plantes per cuinar i curar

Camamilla

阳 甘 菊

Chamomille



واو ار ظ

Manzanilla

Hem triat una planta: La Camamilla

La plantarem a un test

L'estudiarem i sabrem com l'hem de cuidar i quines propietats té
La cuidarem i veurem com creix i quins resultats dóna si la cuidem bé

Fundació Barberà Promoció
C/ de la Torre d'En Gorgs, 40
08210 Barberà del Vallès
www.barberapromocio.cat

Contacte:
93 719 28 37 Ext. 712
Servei Orientació Sociolaboral
i Dinamització Comunitària
orientacio@barberapromocio.cat

Aquest díptic ha estat realitzat per les participants, del Taller
d'Horta i el Taller d'Arts i Oficis de l'Escola CEP



Generalitat
de Catalunya



Diputació
Barcelona

#DibaOberta