

Sopa de Romaní

INGREDIENTS: 4 llesques de pa de pagès, 3 dents d'all, romaní sec, sal i oli

PREPARACIÓ:

- 1- Torrar el pa fins que quedi negre perquè el brou agafi més color. A la cassola on realitzarem la sopa daurar l'all tallat a trossos petits, que agafi una mica de color.
- 2- Immediatament, afegir el pa torrat tallat a trossos.
- 3- Afegir l'aigua que només cobreixi, bullir a foc lent durant una hora amb tapa.
- 4- Afegir una mica d'aigua i rectificar la sal.
- 5- Apagar el foc, i afegir unes branques de romaní seques, deixar fusionar uns 15 minuts amb tapa.



Realitzat per l'alumnat del curs d'Activitats de Gestió Administrativa 2015-2016

Colònia de Romaní

INGREDIENTS: 5 cullerades de romaní fresc, 5 cullerades de menta fresca, 3 cullerades de pètals de rosa, 1 cullerada de pell de taronja o llimona, 150 ml d'alcohol

PREPARACIÓ:

- 1- Picar en un morter el romaní, la menta i els pètals de rosa (que siguin de rosa de jardí)
- 2- Deixar en remull amb l'alcohol (o aigua de flor del taronger), tots els ingredients durant 17 dies en un recipient, si pot ser de vidre i ben tapat.
- 3- Passat aquest temps, colar i embotellar en ampolletes petites.
- 4- Deixar reposar a les fosques, 3 setmanes, i ja es pot fer servir.



Realitzat pel jovent del Programa Integral de Garantia Juvenil 2015-2016

Massatges i fregues amb alcohol de Romaní casolà

Per a fer fregues o massatges musculars o circulatoris

L'alcohol que es pot fer a casa té moltes propietats: al macerar directament la planta es manté la potència i les propietats del romaní. **És molt fàcil de fer.**



- 1- Agafar un pot de vidre i omplir-lo de romaní fresc amb flor (si no té flor també està bé, però no serà tan pur) ple fins que no n'hi càpiga més, però que tampoc quedi molt atapeït.
- 2- Cobrir amb alcohol de 96° de farmàcia tot el romaní fins a dalt de tot, ara sí, a vessar.
- 3- Tapar bé i el guardar a un lloc fresc i fosc, per exemple, un armari que no s'obri quasi mai.
- 4- Deixar macerar de 15 a 30 dies (40 màxim)
- 5- Un cop passat aquests dies s'obté un líquid molt negre (està bé, és així): s'ha de colar el líquid i ja es té l'alcohol de romaní llest per començar a fer fregues.

Per a què va bé la frega o massatge amb alcohol de romaní?

Trastorns circulatoris o varius

Dolors musculars

Relaxant a la zona del coll

Dermatitis seborreica

Tractament contra la cel·lulitis

Realitzat per l'alumnat del Programa MARMI 2015-16

EL ROMANÍ

Nom científic: *Rosmarinus officinalis*

Descripció: El romaní és un arbust aromàtic, llenyós, de fulles perennes, molt ramificat.

Propietats: Antireumàtica, emmenagog (mal de cap, estómac, retenció de líquids e irritabilitat general), antioxidant (adequada pel tractament de malalties com el sida i el càncer)

Habitat: Creix espontàniament en les brolles de clima mediterrani, juntament amb altres plantes com la farigola, l'espígol i les estepes.

Cura:



Exposició

Molt sol



Rec

Moderat



Temperatura

de -15° a 50°



Fragància

Si



Desenvolupament màx

fins 1,5 m



POEMA

Hiena sobre els camps,
bri de tarongina.
De la nit tacada
no em disculparia.

Els dies, les tardes,
són xarxes o rems.
Quan recordo al pati
m'esmalta un roser.
Si ens dius aquest vespre,
Jesús, com arribes,
de la nit tacada
no em disculparia.
Jo sé com es pinta
un full de paper:
s'hi posa les taques
i es fa llimoner.

Joan Argenté i Artigal

Realitzat per l'alumnat de PFI d'Auxiliar de viviers i jardins 2015-16

Barberà del Vallès, 23 d'abril de 2016



AJUNTAMENT DE
BARBERÀ DEL VALLÈS



Barberà
empresa i societat



Cambra de Comerç de Sabadell



Erasmus+

Projecte integrat *Transició Atur Treball*



Les plantes per cuinar i curar

El Romaní

El Romero

Romarin

Rosemary

الجبل ندى



Hem triat una planta: El Romaní

La plantarem a un test

L'estudiarem i sabrem com l'hem de cuidar i quines propietats té
La cuidarem i veure'm 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.esbarbera.cat

Contacte:

93 719 28 37

Servei Orientació

orientacio@barpro.cat



Generalitat
de Catalunya



Servei d'Ocupació
de Catalunya



Unió Europea
Fons social europeu
L'FSE inverteix en el teu futur



Diputació
Barcelona