

Escuma d'Espígol

INGREDIENTS PER A 8 RACCIONS:

4 ous, 2 tasses de sucre, 1/3 tassa vi dolç per a rebosteria (tipus porto), 1/2 tassa oli neutre, 1 cullerada de flors d'espígol, 200 gr. farina.

Per l'almívar: 1 tassa sucre, 1 tassa aigua, 1 cullerada de



PREPARACIÓ:

- ✓ Col·loca el sucre i els ous en un bol i bat amb batedora elèctrica uns 5', fins que estigui ben esponjós.
- ✓ Encén el forn a 160°C per escalfar.
- ✓ Afegeix l'oli, el vi i les flors de lavanda i torna a batre 1', per integrar bé.
- ✓ Després, afegeix la farina. Això fa més esponjosa la massa. Bat primer a poc a poc, després més fort uns 5'.
- ✓ Aboca la barreja en un motlle de coca de 25 cm, d'aquests que es desarmen i porta al forn immediatament per 40'.
- ✓ **Per fer l'almívar:** Aboca en una cassola la tassa de sucre, la d'aigua i les flors de lavanda i porta a punt d'ebullició. Baixa el foc i cuina 10'. Banyar la coca amb l'almívar.

Realitzat per l'alumnat del PFI - Programa de Formació i Inserció Auxiliar de vivers i jardins 2017-2018

Piruletes de xocolata amb espígol

INGREDIENTS (6 piruletes): Xocolata fondant, 6 pals de fusta, sal en escates, molinet amb barreja de diferents pebres, 2 fulles de paper vegetal de forn i 2 cullerades d'espígol sec



PREPARACIÓ:

- ✓ Agafar safata que entri a la nevera i cobrir-la amb paper vegetal de forn.
- ✓ Desfer la xocolata al microones o al bany maria, vigilant que no bulli.
- ✓ Un cop la xocolata estigui desfeta, pots:
 - . Distribuir-la amb una cullera per la safata en forma de cercle
 - . Amb una màniga de pastisseria fer la forma de piruleta que vulguis
- ✓ Col·locar el pal a la part mitja-baixa de la piruleta i posar-li una mica més de xocolata per sobre.
- ✓ A unes piruletes escamparem un polsim de sal en escates i d'espígol sec. A les altres un polsim de pebre i d'espígol sec.
- ✓ Taparem la safata amb el paper vegetal, ho deixarem a la nevera un mínim d'una hora i comprovem que estiguin ben dures per treure-les de la safata amb facilitat.

Recepta guanyadora curs Atenció Sociosanitària (amb la participació de cursos Fo subvencionada'18)

Com fer oli d'espígol casolà?

- ✓ Per fer oli d'espígol casolà necessitaràs flors fresques d'espígol. Si tens un ramet d'espígol a casa i s'ha espatllat una mica també serveix.
- ✓ Posa totes les flors en una tassa o qualsevol altre recipient i deixa-les assecar al sol unes hores. És molt important que el lloc on les deixis sigui sec, sense llum directa del sol ni massa calor.
- ✓ Quan les flors d'espígol estiguin ben seques, pica-les una mica amb un morter. No les trituris massa perquè poden perdre la seva essència.
- ✓ Després, introdueix oli d'ametlles (preferentment) o d'oliva en una olla o cassola (3 tasses d'oli per 1 de flors d'espígol).
- ✓ Escalfa l'oli a foc lent i quan estigui calent afegeix les flors seques d'espígol i deixa la barreja al foc 2 o 3 hores.
- ✓ Cola l'oli, fica'l en un pot amb tapa i guarda'l en un lloc fosc per preservar-los de la llum i que no es faci malbé. I llest! Es pot fer servir per fer sabó, donar massatges o ambientar la llar



Realitzat per persones participants al Servei d'Orientació Sociolaboral i Dinamització Comunitària - Escola CEP - 2018

Remei fet amb espígol per als dolors musculars i articulacions

L'espígol està compost d'essències com el linalol, gerianol, pineno, cineol, borneol i també per taninos, èter valeriànic i saponines i degut a això és molt positiu per fer remeis analgèsics i sedants per al dolor muscular i de les articulacions

PREPARACIÓ:

- ✓ Agafar 50 grams de flors d'espígol, (si són fresques millor)
- ✓ Deixar macerar en alcohol de 96º en un flascó de vidre que sigui fosc. (Al menys 10 dies i que no li doni la llum)
- ✓ Filtrar el líquid que haguem obtingut
- ✓ Deixar reposar un altre dia més.

Amb aquest alcohol que resulta del procés de maceració, ja pots fer-te fregues en aquelles parts on tinguis dolor. Obtindràs un gran alleujament!



Realitzat per persones del programa Treball i Formació 2017-2019 que treballen en Plans d'Ocupació.

L'ESPÍGOL

Nom científic: *Lavandula officinalis*

Família: labiades

Descripció: Planta semi arbustiva i molt aromàtica que té tiges endurides a la base i tiges verdes quadrangulars superiors i que arriba als 50-80 cm d'alçada. Les fulles són oposades, estretes, acabades en punta i finament peludes.

Floreix durant els mesos de juliol-agost. Les flors són petites, de color blau lilós

Propietats: És relaxant i digestiva, amb les flors es realitza una infusió com a tranquil·litzant o inductor a la son. També es fa servir per olis i perfums.

Exposició	Reg	Temperatura	Fragància	Alçada màx.
Sol	Condicions de secà - regs puntuals de suport	Llocs càlids, tot i que aguanta temperatures entre -10°C i -15 °C	Si	50 cm

POEMA

Té l'espígol callada resplendor
com si tot ell esdevingués olor,
i ens reca de deixar-lo tan endins
del vent i dels camins,
com de collir-lo, encara fresc de terra,
feixuc d'aroma i de color;
car som presos, com ell, de tot l'enyor
de la brisa morada i de la serra.

Jaume Agelet i Garriga
"Rosada i Celístia"



Realitzat per les participants al projecte Horts Socials 2018

Barberà del Vallès, 23 d'abril de 2018

Projecte integrat Transició A tur Treball



Les plantes per cuinar i curar

Espígol

Lavanda

Lavender

Lavande



الخزامي

Alfazema

薰衣草

Hem triat una planta: L'Espígol

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 Ext. 712
Servei Orientació Sociolaboral
i Dinamització Comunitària
orientacio@barberapromocio.cat