

Propietats i Remeis

DIGESTIU, FLATULÈNCIA I MAL ALÈ

Una tassa d'infusió després dels àpats

ANALGÈSIC

Apòsit de fulles de menta triturades i aplicades amb un cotó o mocador

REFREDATS

Inhalacions de fulles de menta triturades en aigua calenta

INSECTICIDA

Plantar menta al jardí és un repel·lent natural contra els insectes i les rates

AIGUA DETOX

Per fer 2 litres d'aigua detox cal: 1 cogombre, 1 taronja, 1 llimona i 2 fulles de menta.

Tallar a trossos, posar-los a l'aigua i deixar reposar a la nevera mínim 2 hores



Realitzat per l'alumnat del Curs d'Horticultura

dins de l'acció Hort de la Torre d'En Gorgs - mesura activa inserció - 2016-17

Aigua de meló amb menta

INGREDIENTS: 3 rodanxes de mida mitjana de meló, 4 glaçons de gel, 8 fulles de menta fresca i 2-3 fulles de menta fresca per decorar.

PREPARACIÓ:

- 1- Retirar la closca al meló. Tallar a trossos i liquar juntament amb les fulles de menta.
- 2- Abocar el suc en un got i afegir els glaçons de gel (es pot fer amb gel picat) i decorar amb les fulles de menta.



Realitzat per l'alumnat dels Programes Joves per l'Ocupació 2016-17 i 2017-18

Lasanya de llagostins, faves i menta



Aquesta recepta agrada molt a la primavera o a l'estiu.

Es poden utilitzar llagostins o gambes grans, crues i pelades.



INGREDIENTS (4 racions)

- 300 g faves, fresques o congelades
- 8 làmines de lasanya fresca
- 1 cullerada d'oli d'oliva.
- 1 gra d'all, picat
- 400 g de llagostins crus pelats i descongelats
- 250 ml de nata fresca
- ratlladura i el suc d' 1 llimona
- 1 manat de menta fresca, picada
- 35 g de parmesà ratllat i una mica més per servir

PASSOS (20 minuts)

1. Bullir les faves durant dos minuts amb aigua i sal, escórrer i refrescar amb aigua freda.
2. Bullir dues fulles de lasanya en una olla durant dos minuts amb aigua i sal. Escórrer i ruixar amb oli d'oliva.
3. Mentrestant, escalfar l'oli en una paella i cuinar l'all durant 30 segons. Afegir les gambes o llagostins, nata fresca i la ratlladura. Cuinar durant 2-3 minuts fins que els llagostins estiguin cuits. Retirar del foc.
4. Afegir les faves, el formatge parmesà, el suc de llimona i la menta a la paella i assaonar al gust.
5. Posar una làmina de pasta en cada plat, cobrir-la amb la barreja de llagostins, seguidament, afegir l'altra fulla i finalment cobrir-la amb la resta de la barreja, amanir amb un rajolí d'oli i decorar amb uns encenalls de parmesà.

Realitzat per l'alumnat dels Cursos de Formació Ocupacional 2017

LA MENTA

Nom científic: *Mentha*

Descripció: La menta és una planta aromàtica amb arrels invasives, fulla oblonga i marge aserrat. Existeixen moltes espècies i híbrids.

Propietats: És digestiva, relaxant, analgèsica i descongestiva. Font de potassi, calci, àcid fòlic i vitamina A d'acció antioxidant.

Habitat: És pròpia de terrenys humits tant àcids com bàsics. Habitualment es troba en jonqueres, herbassars humits de contrades mediterrànies i ric en humus.

Cura:



Exposició

Sol i ombra



Rec

Regular i abundant



Temperatura

Entre 15 i 20°C



Fragància

Si



Alçada màx.

Entre 40 i 80 cm

POEMA

La menta ha florit,
la flor, ha fet grana,
la llavor ha caigut
i en el carrer asfaltat
n'ha nascut una mata

Remei Martínez

DITES POPULARS

- Aigua de menta, tot mal renta.
- La menta, la gana augmenta.
- La menta, l'estómac assenta.
- Menta xerraire, floriràs i no granaràs.



Realitzat per l'alumnat del PFI - Programa de Formació i Inserció
Auxiliar de vivers i jardins 2016-17

Barberà del Vallès, 23 d'abril de 2017



AJUNTAMENT DE
BARBERÀ DEL VALLÈS



Barberà Fundació
empresa i societat Barberà Promoció

Projecte integrat *Transició Atur Treball*



Les plantes per cuinar i curar

La Menta

La Menta

The Mint



نعناع

Mentha

Hem triat una planta: La Menta

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