

Una idea d'Avantva Coop amb
la complicitat del col·lectiu Eixarcolant emmarcada en el projecte
RODATERRA

Silvestre
sabó de pi

HIVERN

COMPARTIR ÉS LA FÓRMULA I

TEXT I RECEPTE:

Anna Català Rodes, Sonia Bisquet Escrivá, Olga Domingo Rojals,
Esther Girabet i Massot, Dina Krichker, Marisa Plaza Molina,
Marta Sunyer Parellada

Disseny i edició: Avantva Coop

Què és un sabó

Un sabó és el resultat de la interacció d'un àlcali amb un greix, donant pas a un producte netejador anomenat sabó.

N'hi ha de molts tipus i s'ha fet amb una gran diversitat tant d'àlcalis com de greixos, depenent del moment històric i geografia.

Actualment la forma més comuna d'elaboració és amb sosa càustica i greixos o mantegues vegetals. Tanmateix, et convidem a què investiguis altres maneres de fer-lo, creiem que et resultarà realment fascinant.

Silvestre, sabó de pi

Amb aquest sabó volem representar l'hivern, temps de recolliment. Abans, el sabó es feia a l'hivern, amb llard de porc i aprofitant altres restes, i s'emprava per a tots els propòsits, tant per la neteja de la llar, com per a la higiene corporal.

Recuperem d'aquest sabó antic, la preparació en calent, feta a l'olla, i hi afegim un ingredient molt preuat i estimat per a nosaltres: el pi silvestre o pi roig,

El pi és l'arbre medicina dels nostres avantpassats, un gran oblidat. També se n'aprofita absolutament tot; les trementinaires prou que ho sabien.

Per a aquest sabó, del pi n'hem aprofitat la resina, que ens aporta duresa i actua com a conservant; i les fulles, que li donen propietats i actuen com a un lleuger exfoliant.

Els ingredients

Procura sempre trobar ingredients ecològics i de proximitat, si pot ser.

La nostra proposta és:

- 63,8% d'oli d'oliva (*olea europaea fruit oil*).
Recomanem que facis anar oli d'oliva verge extra per a un sabó de bona qualitat. Aquesta quantitat correspon a un sobregreixat del 8%, d'olis sense saponificar i que actuaran com hidratants de la pell
- 22,3% de sosa càustica. La sosa barrejada amb l'oli fa un procés de saponificació, per tant no en queda cap resta al sabó un cop està fet i curat. per precaució, manipula-la sempre amb mascareta, ulleres, guants i màniga llarga
- 8,7% d'aigua. Pot ser aigua destil·lada, de font, de l'aixeta si és bona.

Si has de recol·lectar plantes, fes-ho en un lloc segur, on n'hi hagi en abundància, allunyat dels trànsit, pesticides i excrements d'animals. Recomanem que no en cullis més d'un terç per assegurar la supervivència de la pròpia planta i dels animals del voltant.

- 2,6% de colofònia (rosin), o si has anat a recol·lectar pots fer anar resina de pi. El procés és una mica més laboriós perquè després n'hauràs de colar les impureses, però val la pena. És una gran desinfectant natural, antiinflamatòria, cicatritzant i regeneradora de la dermis
- 2,6% de fulla de pi roig (*pinus sylvestris*). Són, per naturalesa, excel·lents antioxidants, desinfectants i antivírics.

Aquesta recepta té un punt de dificultat per a les persones que no hi estiguin avesades. pren-t'ho amb calma i vés pas a pas. L'objectiu és que també et diverteixis fent-ho. Pot ser que la primera vegada no et surti, però forma part de l'aprenentatge.

La recepta

Necessitaràs diversos recipients, una olla, unes varilles o pal de fusta per a remenar, una batedora i un motllo. Si segueixes els percentatges dels ingredients sabràs les quantitats exactes: 85% són 85 grams, per exemple, només et cal multiplicar per la quantitat que en vulguis fer.

Desinfectarem totes els estris. Pesarem els ingredients i els separarem. Recorda prendre mesures de seguretat per la sosa.

Apartarem un 8% del total d'oli i $\frac{3}{4}$ aproximadament de la fulla de pi, que haurem picat i fet pols. En farem una decocció al bany maria i ho reservarem.

Per un altre costat, posarem oli en una olla (si és de metall, ha de ser d'acer inoxidable) i l'escalfarem a foc lent i mentrestant afegirem la sosa a l'aigua en un recipient plàstic o d'acer inoxidable. Els seus vapors són tòxics, és millor que ho facis a l'exterior o sota una campana de cuina amb l'extractor engegat. Ho remenarem i esperarem que el líquid s'hagi refredat una mica i tingui una aparença clara.

Amb el foc molt baix, afegirem la sosa lentament a l'olla amb l'oli, i ho anirem remenant sempre en la mateixa direcció. Farem servir la batedora elèctrica fins que tingui traça, una aparença més espessa. Seguirem remenant. Quan tingui una aparença tallada o més agrumollada, podem servir-nos de la batedora elèctrica .

Arribarà un moment en què el sabó esdevindrà una pasta i tindrà una aparença més transparent. Ara li pots afegir l'oli amb el pi que havíem separat, Remena-ho bé. És el moment de treure'l de l'olla, emmotllar-lo i afegir la resta de pi que teníem per sobre, coma decoració. És una pasta una mica difícil de manejar, però un cop estigui fred ja el podràs tallar. Tot i que els sabons fets en calent es poden utilitzar gairebé ipso facto, recomanem deixar-los reposar un parell de setmanes.

Que gaudeixis molt fent-ho i emprant-ho!

Aquest llibret és fruit del nostre compromís a través del premi concedit per Eixarcolant pel Foment de l'Etnobotànica en la modalitat d'emprenedoria.

Avantva Coop som un projecte format per dones que treballem amb projectes honestos, de proximitat, conscients i únics. Reivindiquem la dignitat de l'ofici d'artesana remeiera, tot donant visibilitat al nostre col·lectiu a través de la nostra cooperativa, on hem unit esforços per a crear un obrador cosmètic cooperatiu. Amb el projecte Rodaterra, proposem una revisió dels remeis antics i tradicionals a través de les estacions incloent-hi també plantes oblidades per portar-los a les cases de totdon i tothom, accedint a la nostra pròpia sobirania, utilitzant productes naturals, de proximitat, silvestres i sense processar químicament. Aquesta proposta és justament per a poder transferir aquests coneixements i que puguin ser reproduïts fàcilment amb ingredients senzills i fàcils de trobar.

AVANTVA COOP 2023
Tots els drets reservats
www.avantva.coop
col·laboració: 2,5€