

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

BÀLSAM DE GARRIGA PROTECTOR



COMPARTIR ÉS LA FÓRMULA II

PRIMAVERA

il·lustracions M. de Dalmau

TEXT I RECEPTA:

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

Il·lustracions: Mercedes de Dalmau Espinet

Disseny: Avantva Coop

Què és un bàlsam

Un bàlsam és una substància untuosa que s'utilitza per a fins medicinals o cosmètics. Solen contenir olis i altres components que ajuden a hidratar, protegir i calmar la pell, i també poden tenir propietats curatives per a diverses afeccions i que per ajudar a sanar desequilibris tant físics com emocionals, degut a les propietats dels seus ingredients

Què pots fer amb un bàlsam? Depèn dels ingredients que hi posis podries:

- Alleujar molèsties respiratòries
- Friccionar zones doloroses: ens donarà confort.
- Protegir zones de la pell vulnerables que presentin coïssor, picor o rojors
- Alleujar picades de mosquits
- Usar-lo com a perfum
- Usar-lo com a desodorant

No només observem en elles les qualitats que ens aporten físicament, sinó que terapèuticament també la seva olor i energia ens aporta benestar.

El bàlsam de garriga

La vegetació de garriga creix en amplis terrenys de la zona mediterrània i de gran part de la Catalunya de secà . Es caracteritzen per ser típicament àrids, pedregosos i coberts de vegetació baixa i espinosa amb una gran resistència a la sequera. Algunes de les plantes que hi trobem tenen un gran nombre de qualitats, tant per la vessant alimentària com medicinal. A la primavera, la garriga s'omple de vida i la brisa que la recorre s'impregna dels seus aromes salvatges anunciant el canvi d'estació.

La nostra proposta de bàlsam de garriga és una combinació senzilla de plantes mediterrànies en forma de d'olis essencials

Amb aquesta fórmula, volem compartir els seus beneficis i fomentar la sobirania en la elaboració de remeis naturals, una altra manera de consumir les plantes silvestres, i on descobrim altres beneficis i aprofitament d'aquestes, tot ampliant-ne el seu coneixement de manera que cadascú pugui elaborar el seu propi bàlsam a casa seva.

Pots fer també variacions en la fórmula, per enriquir-la més, o fer-la al teu gust. El més important aquí és que la puguis fer tu i personalitzar-la com més t'agradi.



Els ingredients

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

La nostra proposta és:

- 64% d'oli. Pots utilitzar qualsevol oli que sigui sense refinar i natural. Nosaltres fem anar oli d'oliva verge extra perquè és molt durador i no s'encerxia fàcilment, per tant, la recepta et durarà més temps. També pots enriquir aquest oli macerant-lo amb diferents plantes.
- 15% Cera d'abelles per a unir tots els ingredients i endurir la fórmula. Si t'estimes més fer una recepta vegana pots canviar-la per un altre tipus de cera vegetal.





- 10% midó de panís. Dóna cos i textura a la fórmula. Pots canviar-ho per altres tipus de midons, també.
- 10% argila blanca. Dóna suavitat i calma la pell
- 1% d'olis essencials. Pots pujar-ne el percentatge fins a 2,5%. no els recomanem ni per a infants ni per a gestants, amb la qual cosa també podries precindir-ne. No s'ha d'abusar dels olis essencials i recomanem que no els usin infants ni gestants

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

La recepta

Necessitaràs dues olles, unes varilles i un recipient.

Cal netejar i mantenir neta tota la zona de treball.

Per a 100g, pots utilitzar les quantitats que es veuen reflectides als percentatges (60%=60g)

Desinfectarem amb alcohol tots els estris que utilitzem prèviament.





I seguirem així:

Posarem l'oli i la cera en una olla fins que la cera quedi fosa.

Afegirem el midó i l'argila, l'un i després l'altre, de forma lenta, i ho remenarem amb unes varilles fins que quedi tot integrat.

Quan es refredi per sota de 40° , hi afegirem els olis essencials si has decidit de posar-ne.

Ho envasarem i ho deixarem refredar abans de tapar-ho

Gaudeix-ho molt fent-ho i emprant-lo!

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€