

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

SOLIÀNIMA

oleoextracte

COMPARTIR ÉS LA FÓRMULA III
estiu

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 oli de cop

Un oli de cop és un oli típicament d'oliva que ha estat infusonat lentament durant dies a sol i serena extraient els principis actius liposolubles de la planta.

Aquest és un remei ancestral que en totes les cases hem vist, les àvies l'utilitzaven per cops, dolors musculars, cremades i petites ferides. És molt utilitzat encara de forma popular, això ens mostra la seva efectivitat, ja que ha resistit tots els intents per fer-nos-en oblidar la seva utilització.

Tenir-lo a la nostra farmaciola natural esdevé un recurs imprescindible per a petits contratemps del dia a dia, com se solia fer antigament.

Soliànima

Per l'estiu hem creat un oli de cop fet amb tres plantes que interactuen en una base d'or líquid, el meravellós oli d'oliva,

L'oli de cop es fa típicament amb hipèric (*hypericum perforatum*), una flor solar que creix a principis d'estiu. L'hiperic, com altres plantes que creixen durant aquesta temporada, se'ls sol anomenar flor de Sant Joan, i estan molt relacionades a usos i propietats màgiques. En aquesta recepta no trobareu hipèric, donat que pot interferir en alguns medicaments, i és fototòxic: si les zones on s'ha aplicat s'exposen a la llum solar, pot produir cremades o marques a la pell.

Hi ha un gran nombre de plantes per a fer oli de cop amb propietats molts semblants, però estan en desús per haver set oblidades.

Amb aquest propòsit neix Soliànima.

Els ingredients

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

La nostra proposta és:

- 85% d'oli d'oliva. Recomanem que facis anar oli d'oliva verge extra per les seves múltiples propietats, i perquè no s'enrancian fàcilment, ja que per l'elaboració de l'oleomacerat necessitem olis que no s'oxidin fàcilment. També l'oli de gira-sol podria ser una bona opció.
- 15% de plantes. Per a fer un oleomacerat de bona qualitat, necessitem que la planta ocupi tres quartes parts del recipient on es posi, que és aproximadament el percentatge que proposem. Pots fer la barreja de plantes en la proporció que més t'agradi, o la que per les qualitats de les plantes més s'adigui a les teves necessitats.

Si has de recol·lectar plantes, fes-ho en un lloc segur, on n'hi hagi en abundància, allunyat dels trànsits, 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.

Algunes plantes que tenen propietats semblants:

- Secanella (*helichrysum stoechas*). També anomenada perpetua o sempreviva. És molt aromàtica. Antiinflamatòria, immunoreguladora i antial·lèrgica. També protegeix la dermis, cicatritza petites ferides i hematomes, ajuda quan hi ha problemes de pell. També pots trobar la varietat *helichrysum italicum*
- Espernellac (*santolina chamaecyparissus*) Botons daurats que perfumen amb gran potència, encara ara a molts llocs de Catalunya en trobarem a les cases. S'utilitzava per guarir als animals, ferits. Antisèptica, vulnerària, antiinflamatòria.
- Calèndula (*calendula officinalis*) També pots trobar al camp la seva versió silvestre (*calendula arvensis*). Flor humil quan la veus, d'olor discret comparat amb les seves companyes, potència amagada latent. Cicatritzant, antisèptica, calmant, analgèsica.

La recepta

Necessitaràs un recipient amb tapa.

Les maneres de fer un oleat són múltiples, aquí en proposem una.

Podem posar la planta tant fresca com seca. Si l'has acabat de collir, deixa-la reposar durant almenys 24h perquè no tinguin tanta humitat. Recorda que quan vagis a recol·lectar, només recull el que necessitis.

Pesem les plantes i les trossegem. Les posem dins el recipient, que ha d'estar prèviament desinfectat i totalment sec.

Tapem el recipient i l'etiquetem amb la data.

Ho deixem durant un cicle lunar a sol i serena, és a dir, en un lloc on li pugui tocar el sol de forma indirecta. Si l'oleat fos amb hipèric, l'hauríem de deixar més temps.

Cada dia l'hem de remoure per tal d'extreure millor les seves propietats.

Passat el cicle lunar, ho colem en una gassa i ho envasem i etiquetem

Aquest oleat el pots utilitzar també com a ingredient per a realitzar altres receptes com ara unguents, bàlsams o cremes.

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€