

## Sopa de Farigola

Sopa tradicional de la gastronomia catalana per menjar sa i barat

**INGREDIENTS:** 3-4 cebes, un parell de dents d'all, pa (si pot ser de dies anteriors millor), 1 ou, 1'5-2 litres d'aigua, unes branquetes (o fulles) de farigola seca, sal.

### PREPARACIÓ:

- 1- Posar en una olla l'aigua, amb les cebes tallades a trossos grans, els alls pelats i les branquetes de farigola. Deixar que els ingredients bullin fins que la ceba sigui cuada.
- 2- Colar l'aigua de la cocció i reservar.
- 3- D'altra banda, treure les branquetes de farigola i triturar amb la batedora la ceba i els alls.
- 4- Barrejar aquest puré amb l'aigua de la cocció reservada en una olla. Fer bullir aquesta barreja i afegir el pa tallat a trossos petits. Un cop fet això, deixar bullir el pa uns 3-4 minuts, per tal que es remulli bé.
- 5- Batre l'ou, i passats els 3-4 minuts de "cocció" del pa, afegir l'ou deixant-lo anar amb un rajolí ben fi i remenar la sopa mentre ho fem, per tal que l'ou ens quedi en fils dins la sopa.
- 6- Tastar i posar la sal al gust.

*Realitzat per l'alumnat del Programa MARMI 2014-15*

## Thyme Soup

Traditional Catalan soup to eat healthy and cheap

**INGREDIENTS:** 3-4 onions, a couple of garlic cloves, bread (if possible the previous day better), 1 egg, 1'5-2 liters of water, a few sprigs of dried thyme (or twigs), salt .

### PREPARATION:

- 1- Put water in a pot with the onions, cut into chunks, peel garlic and thyme sprigs. Let the ingredients simmer until the onion is cooked
- 2- Strain de water.
- 3- Meanwhile, remove the sprigs of thyme in a blender and grind the onion and garlic.
- 4- Mix the puree with the reserved cooking water in a pot. Boil this mixture and add the bread cut into small pieces. Once you do this, boil the bread 3-4 minutes, let it soak well.
- 5- Whisk the egg, and after 3-4 minutes of "cooking" the bread, add the egg very slowly and stir de soup while we do so, you will see the threads of egg in the soup.
- 6- Try It and add salt if needed.

*Realitzat per l'alumnat del Curs d'Anglès Atenció al Públic 2014-15*

## Contra la faringitis, un bon remei de l'àvia

**INGREDIENTS:** Un got d'aigua, una cullerada petita de farigola, una cullerada petita de mel (si és de romaní, millor), ½ llimona.

### PREPARACIÓ:

Posar l'aigua a bullir amb la cullerada de farigola. Quan arrenqui a bullir, apagar el foc i deixar reposar 10 minuts i colar. Esprémer mitja llimona per treure'n el suc.

Quan la infusió estigui tèbia, afegeix-hi la mel i el suc de la llimona. Si afegeixes la mel i el suc de la llimona quan la infusió està massa calenta, moltes de les propietats terapèutiques de la mel i la llimona es malbaraten



## Mascareta suavitzant i brillant per al cabell

**INGREDIENTS:** Dues cullerades petites d'oli d'oliva, un rovell d'ou, i un got d'infusió de farigola (com la que exposem a la recepta anterior)

### PREPARACIÓ:



En un bol barrejar tots els ingredients fins a obtenir una massa homogènia. Aplicar-la al cabell humit i deixar-la actuar 10-15 minuts. Si anem aplicant aquesta mascareta de manera constant un cop a la setmana, aconseguirem un cabell fort, suau i més brillant.

*Realitzat per l'alumnat del Programa MARMI 2014-15*

# LA FARIGOLA

Nom científic: Thymus vulgaris

Descripció: La Farigola és un petit arbust aromàtic perennifoli que no passa dels 40 cm d'alçada. Presenta fulles sense pecíol molt petites de 4 a 9 mm amb les vores del limbe enrotllades cap el revers. Les fulles es disposen de forma oposada al llarg de la tija.



Propietats: Digestiva (afavoreix la digestió), antireumàtica (adequada pel tractament de malalties reumàtiques), antisèptica (per netejar ferides) i relaxant.

Habitat: Espècia pròpia dels llocs calents i arrecerats de la regió mediterrània occidental.

Cura:



**Exposició**

Molt sol  
perquè floreixi



**Rec**

Escàs



**Temperatura**

de -15° a 50°



**Fragància**

Si, més olor  
si està més  
seca



**Desenvolupament  
màxim**

30-40 cm d'alçada

## POEMA

Farigola, seca farigola, surt  
que la primavera torna,  
ja pots posar-te verda,  
florir i resplendir que la llum  
brilla i el dia és més llarg.

Farigola, dolça farigola,  
sopa farem i curarem,  
ja que d'aquestes propietats,  
ets l'única que en saps

Poema popular

Realitzat per l'alumnat de PFI d'Auxiliar de vivers i jardins 2014-15

Barberà del Vallès, 23 d'abril de 2015



AJUNTAMENT DE  
BARBERÀ DEL VALLÈS



Barberà  
empresa i societat



Cambra de Comerç de Sabadell



Erasmus+

Projecte integrat *Transició A Tur Treball*



## Les plantes per cuinar i curar

### La Farigola

El Tomillo



De Tomilho

The Thyme

زعتر

Hem triat una planta: La Farigola

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 dona si la cuidem bé

Fundació Barberà Promoció

C/ de la Torre d'En Gorgs, 40  
08210 Barberà del Vallès

[www.esbarbera.cat](http://www.esbarbera.cat)

Contacte:

93 719 28 37

Servei Orientació

[orientacio@barpro.cat](mailto:orientacio@barpro.cat)



Generalitat  
de Catalunya



Unió Europea  
Fons social europeu  
L'FSE inverteix en el teu futur



Diputació  
de Barcelona