

# Pro-cures fermentatives

COL·LECTIU CUCHARA  
MONESTIR DE PEDRALBES

26 octubre 2024  
de 10h a 14h | 5€



## PROGRAMA:

- 10h. Presentació de la jornada, al pou del Claustre.
- 10.15h. Cercle inicial, al pou del Claustre.
- 10.30h. Conèixer(-nos) entre plantes, al Jardí medicinal.
- 11h. Pràctica de fermentació: Pickles, al Claustre dels gats.
- 11.30h. Pausa dramàtica, esmorzar i estona per compartir, al Claustre dels gats.
- 12h. Recepta-procés, a les Procules
- 12.30h. Vinagre i transformació (de la fruita i de més coses), a l'Hort
- 13h. Les metàfores de la fermentació, a l'Hort
- 13.30h. Cercle final i benedicció.

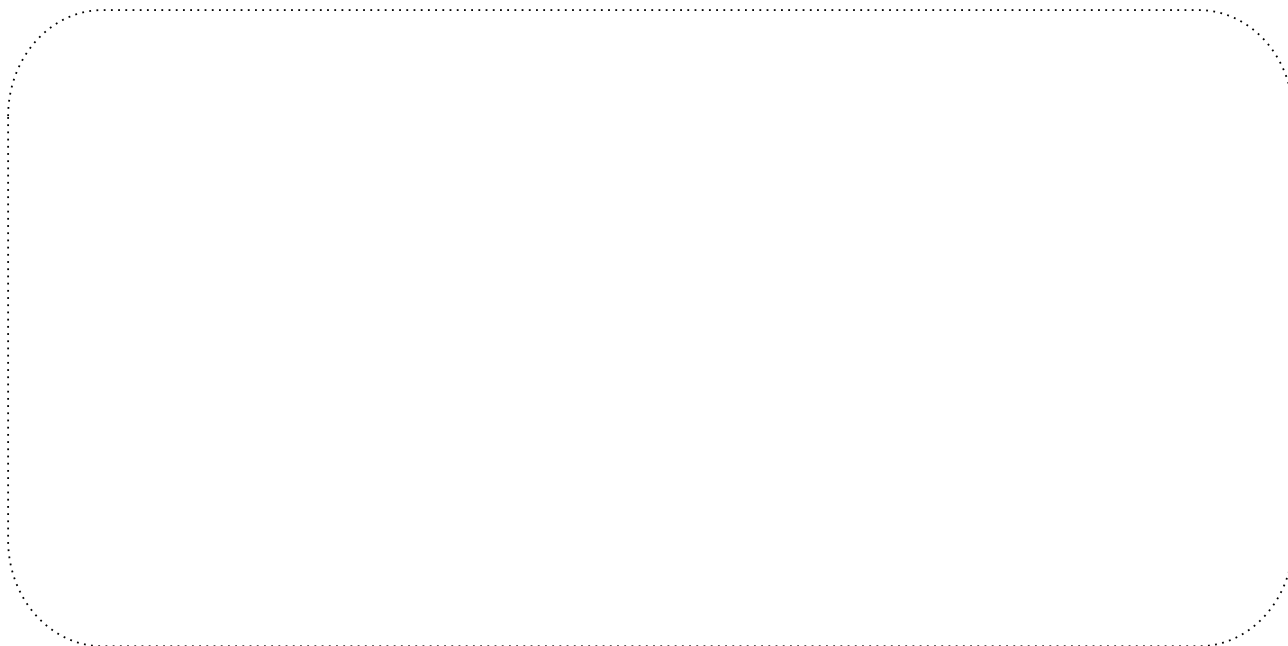
## CERCLE INICIAL:

INQUIETUDS, EXPECTATIVES, ESPERANCES, PORS, PREGUNTES, IDEES

A large, empty, rounded rectangular box with a dotted border, intended for participants to write their thoughts, questions, or ideas during the initial circle.

## CONÈIXER-NOS ENTRE PLANTES

Tria una planta del jardí medicinal que t'inspiri, que t'interessi, que t'estigui cridant. Ens vinculem amb les plantes de moltes maneres, us proposem presentar-nos al grup explicant alguna cosa en relació a la planta triada, ja sigui una història, un record, una curiositat o una pregunta.



Les plantes tenen molt a dir i a aportar, si alguna planta ha centrat la teva atenció potser hi pots establir una relació! Aquí en tens un llistat de les plantes amb algunes (no totes!) de les seves característiques:

### Espígol (*Lavandula angustifolia*)

És un eficaç antisèptic i s'empra en contusions, picades, dolors musculars, per reduir la pressió arterial i eliminar palpitations, per relaxar-se.

### Calèndula groga (*Calendula officinalis*)

Té propietats antiinflamatòries, cicatritzants, antimicrobianes i antioxidants. S'utilitza per alleujar irritacions de la pell, curar ferides i cremades lleus, així com per calmar afeccions com la dermatitis o l'èczema. També es fa servir en infusions per tractar trastorns digestius i menstruacions doloroses.

### Morrissà bord (*Lobularia maritima*)

Diürètic, expectorant i antiinflamatori. Es fa servir per alleujar refredats, problemes respiratoris i com a tractament per afavorir l'eliminació de líquids.

### Orenqa (*Origanum vulgare*)

Es fa servir com a antimicrobià, antioxidant, antiinflamatori i digestiu. S'utilitza per a tractar infeccions respiratòries, problemes digestius, dolors musculars i com a antioxidant natural en la dieta.

### Romaní (*Salvia rosmarinus*)

Té propietats estimulants, antiinflamatòries, antimicrobianes i digestives. S'utilitza per millorar la circulació, alleujar dolors musculars, afavorir la digestió i com a tònic capil·lar natural.

### Fariqola o timó (*Thymus vulgaris*)

Antisèptic, antimicrobià, expectorant i digestiu. S'utilitza per tractar infeccions respiratòries, calmar la tos, millorar la digestió i desinfectar ferides lleus.

#### Marduix (*Origanum majorana*)

Apreciat per les seves característiques relaxants, digestives, antiinflamatòries i antiespasmòdiques. S'utilitza per alleujar l'estrès, tractar problemes digestius, dolors musculars i menstruacions doloroses, així com calmar la tos.

#### Artemísia (*Artemisia*)

S'utilitza com a digestiu, antiparasitari, antiinflamatori i emmenagog. També emprat per millorar la digestió, eliminar paràsits intestinals, regular el cicle menstrual i alleujar dolors musculars i artritis.

#### Milfulles (*Achillea millefolium*)

Té propietats antiinflamatòries, cicatritzants, digestives i hemostàtiques. S'utilitza per tractar ferides, millorar la digestió, regular el cicle menstrual i aturar hemorràgies lleus.

#### Alfàbrega (*Ocimum basilicum*)

Antioxidant, antiinflamatòria i digestiva. Ajuda a reduir l'estrès, millora la circulació i la salut cardiovascular, i té efectes antibacterians i antivirals naturals. Molt usada en fitoteràpia.

#### Ruda (*Ruta graveolens*)

Usos antiinflamatoris, antiespasmòdics i digestius. S'utilitza per alleujar dolors menstruals, problemes digestius i per les seves qualitats antimicrobianes. També es considera repel·lent natural d'insectes.

#### Sajolida o sajulida (*Satureja*)

Té propietats digestives, carminatives i antimicrobianes. Ajuda a alleujar gasos, còlics i indigestió. També és antifúngica, antioxidant i es fa servir per tractar infeccions respiratòries i problemes gastrointestinals.

#### Camamilla (*Matricaria chamomilla*)

Es fa servir com a calmant, antiinflamatòria i digestiva. S'usa per reduir l'ansietat, l'insomni i alleujar problemes digestius. També és útil per tractar irritacions cutànies i infeccions lleus.

#### Hisop (*Hyssopus officinalis*)

Emprat com a expectorant, antimicrobià i digestiu. S'utilitza per alleujar tos, bronquitis i congestió. També ajuda en problemes digestius i té efectes antiinflamatoris i antioxidants.

#### Sàlvia (*Salvia officinalis*)

Propietats antioxidants, antiinflamatòries i antimicrobianes. Ajuda a millorar la memòria, alleujar problemes digestius, regular la suor excessiva i tractar infeccions de gola, afavorint la salut bucal.

#### Borratja o borraïna (*Borago officinalis*)

Té característiques antiinflamatòries, diürètiques i expectorants. S'utilitza per alleujar refredats, bronquitis, febre i retenció de líquids. També ajuda a cuidar la pell gràcies al seu alt contingut en àcid gamma-linolènic.

#### Herba de l'ala (*Inula helenium*)

Expectorants, antimicrobià i antiinflamatòries. S'utilitza per tractar afeccions respiratòries com la bronquitis i l'asma, millora la digestió i alleuja problemes gastrointestinals.

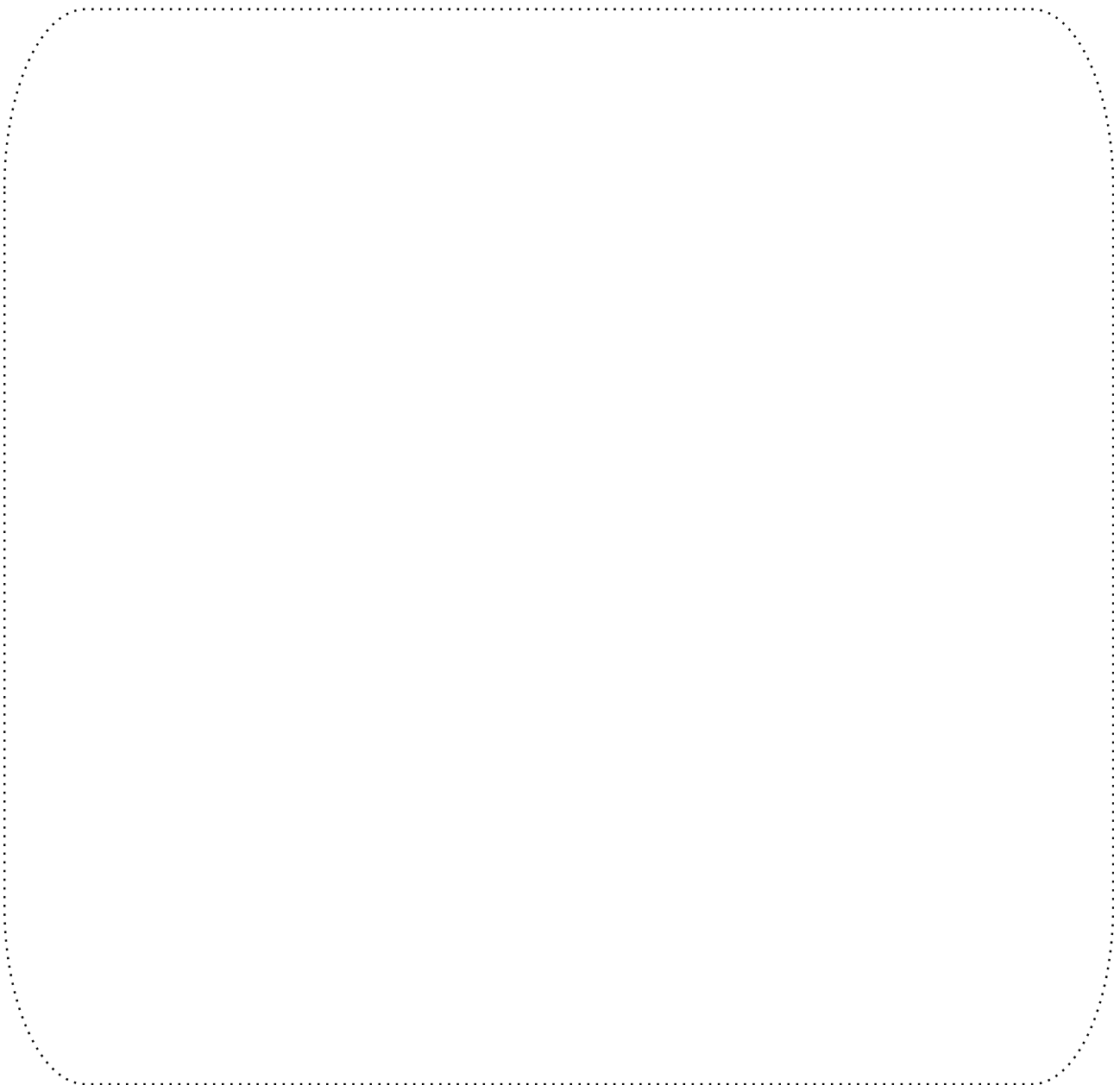
Malva major (Malva sylvestris)

Usos emol·lients, antiinflamatoris i expectorants. S'utilitza per calmar irritacions de pell, tos i afeccions respiratòries. També ajuda en problemes digestius i té efecte laxant suau.

**PRÀCTICA DE FERMENTACIÓ: PICKLES**

Ara ens endinsarem a practicar juntes un acte de confiança en la vida com és la fermentació, una tècnica ancestral que ens recorda que el caos i l'ordre són el mateix, com és a dins és a fora, com és a dalt és a baix. Tallar verdura, prendre decisions, ficar-les en un pot, gestionar expectatives, afegir sal a l'aigua, tot pot passar, ens entreguem, no estem soles.

**RECEPTA-PROCÉS**



## VINAGRE I TRANSFORMACIÓ

Tanca els ulls i inspira profundament, sentint com l'aire entra a través del teu nas, omplint-te de calma i serenitat. Imagina que et trobes en una cuina acollidora, plena d'ingredients frescos i aromes dolços. Aquí, el temps flueix lentament, com si cada moment fos un regal.

Visualitza un litre d'aigua fresca, clara com un riu. Afegeix-hi 50 grams de sucre o mel, que es dissolen lentament. Mentre ho mires, connecta amb el teu propòsit i recorda que tota aquesta dolçor serà l'aliment dels bacteris.

Ara, imagina que trobes en aquesta cuina un cistell amb fruites oblidades, estan una mica tocades però confies en la vida i les talles reservant les pells i la part aprofitable. Amb cura afegeixes cada tros lentament al pot amb l'aigua dolça. Sent com els colors vius de les fruites s'integren, creant una combinació vibrant.

Cobreix el recipient amb un drap suau i una goma, permetent que l'aire flueixi, que la vida es manifesti. Aquí, en aquest espai protegit, s'obre un moment de màgia: el procés de fermentació comença. Imagina que cada dia, quan remenes, estàs movent les energies del món, unint-te amb els cicles de la vida.

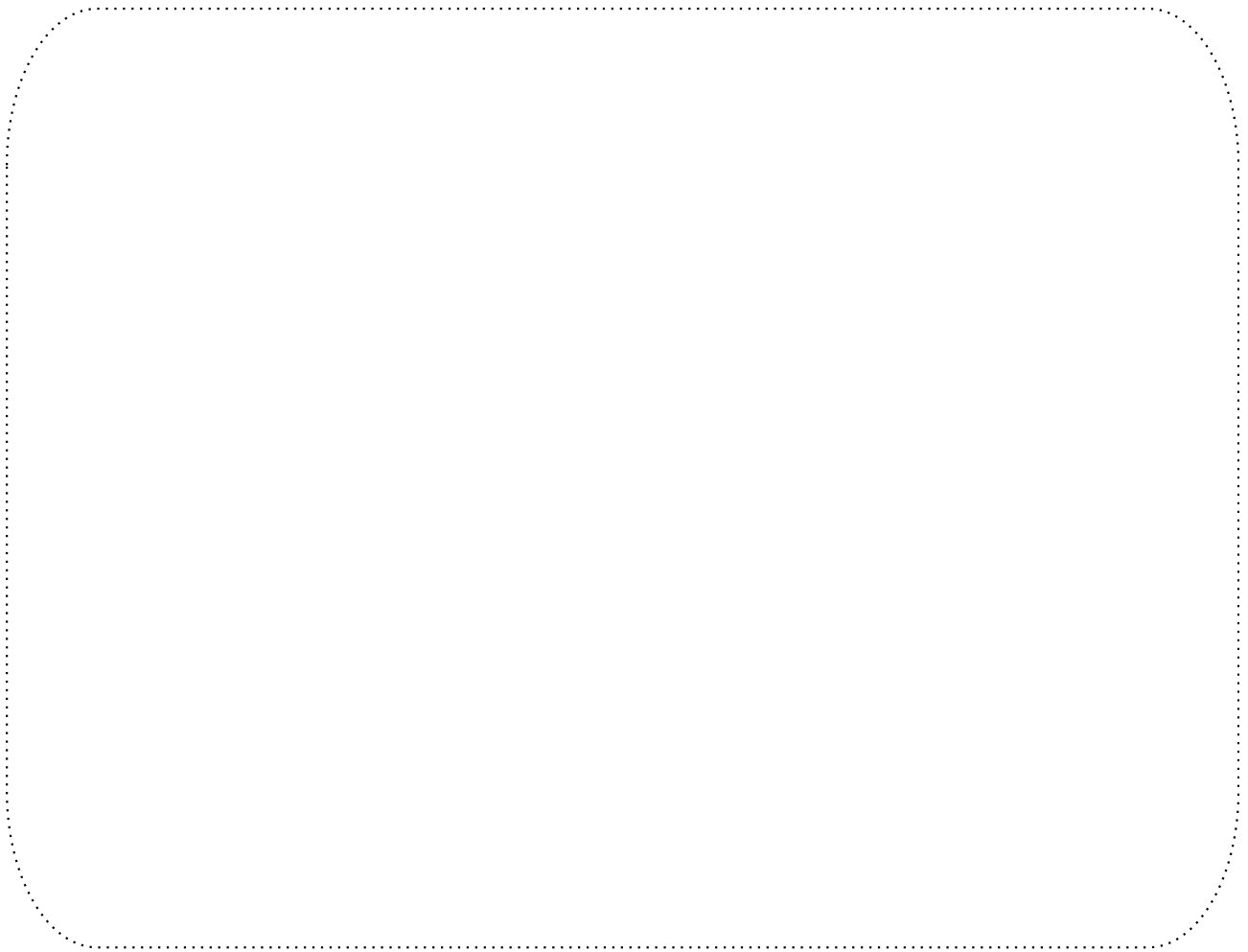
Amb els dies observa com el líquid es fa fosc i fa olor i escuma, cada vegada més ric en sabor i essència. Quan la escuma es menys abundant arriba el moment de colar les pells, imagina que alliberes el que ja no et serveix, deixant enrere les càrregues innecessàries. Sent la llibertat que ve amb aquest acte de soltar.

Ara, el líquid resultant és ple d'intencions i nutrients. En aquest moment de quietud, deixa que es fermenti durant dues a tres setmanes més. Passat aquest temps podràs omplir una ampolla tancada amb aquest vinagre màgic. Cada cullerada és un recordatori de la cura que t'has donat a tu mateixa i a la natura.

Ara, quan estiguis llesta, porta la teva atenció de nou al present. Inspira profundament, i a l'exhalar, obre els ulls amb una nova perspectiva. Ets una creadora, en harmonia amb tots els éssers que t'envolten.



## LES METÀFORES DE LA FERMENTACIÓ



### **BENEDICCIÓ**

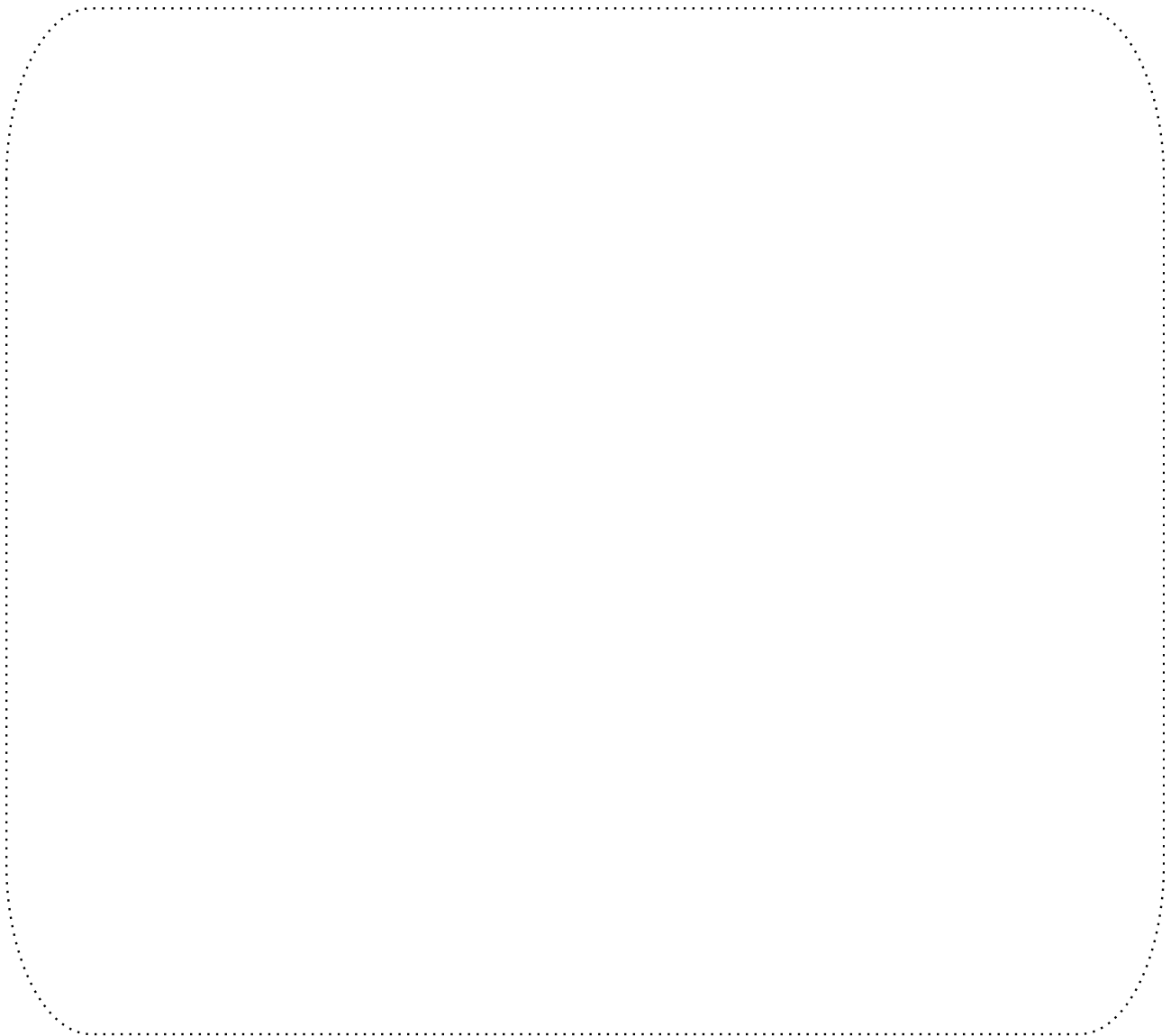
Que els bacteris, petits guardians de la vida, siguin celebrats en el seu acte de creació. Que en cada fermentació trobem la lentitud que ens connecta amb la terra, la cura que ens recorda la importància de cuidar-nos mútuament, i la confiança en els processos que transcendeixen el temps.

Que ens inspirin a visibilitzar les nostres interdependències, a aprofitar el que tenim, i a cultivar l'autosuficiència en un món que sovint oblida la bellesa d'allò podrit. Que cada bombolla d'aire en un pot de fermentació sigui un recordatori de la nostra relació amb tots els éssers que ens envolten, humans i no humans, reconeixent que la vida és un teixit de connexions.

Que busquem els equilibris i les simbiosis que ens permetin coexistir en harmonia i amb emoció, acceptant que som part d'un tot més gran. Que en cada got de vinagre, cada tros de pa fermentat, cada *moho*, trobem un reflex de la nostra existència compartida i una invitació a viure amb gratitud, respecte i màgia.

Així sigui.

## Espai per a notes i dibuixos



### **Sobre les formadores, Col·lectiu Cuchara**

Cuchara és un projecte orgànic, en constant evolució i revisió, creat i cuidat per Marta Solans i Carolina Zerpa. Aquest projecte articula la seva pràctica a partir de l'alimentació, i més concretament, de la fermentació. Col·laborant amb microorganismes i altres éssers tangibles i intangibles, proposen transformacions socials, traient les cuines al carrer perquè hi entri el sol i tothom pugui veure el que hi passa.

Pot subscriure't al nostre newsletter a [cuchara.cat](http://cuchara.cat)

Contacta a [hola@cuchara.cat](mailto:hola@cuchara.cat)

Instagram: @muchacuchara

Continguts sota la llicència Creative Commons 4.0 Internacional (CC BY 4.0)