

FEM COLÒNIA



Ajuntament de Vic



Les emissions de gasos d'efecte d'hivernacle associades a la producció dels guions i fitxes educatives i als desplaçaments dels educadors del "Programa Educatiu de Medi Ambient de Vic 2008-2009", dut a terme per l'Ajuntament de Vic, han estat compensades a través de la compra de crèdits de carboni en projectes de reducció d'emissions mitjançant la marca e)mission. www.e-missionneutral.com

PRESENTACIÓ

El taller **Fem colònia** forma part dels recursos educatius que ofereix el Programa Educatiu de Medi Ambient de Vic, com un material de suport per als centres escolars de la ciutat.

El dossier que teniu a les mans està estructurat en els apartats següents:

- **Presentació del recurs.**
- **Fitxa tècnica**, on es detallen els elements necessaris per a la realització del taller i algunes especificitats a tenir en compte.
- **Informació**, on es faciliten dades d'interès relacionades amb la temàtica del taller.
- **Desenvolupament de l'activitat**, on es descriu pas a pas com fer colònia.
- **Activitats complementàries**, amb suggeriments per portar a terme després de realitzar el taller.
- **Per saber-ne més**, on trobareu recursos per ampliar la informació sobre aquest tema.

El taller és adequat per als alumnes d'educació infantil i està pensat com un recurs que funcioni de manera autònoma, conduït pels mestres de cada aula, de manera que es pugui adaptar a les necessitats de cada centre.

FiTxA TÈCNICA

FEM COLÒNIA

ESPAIS

Aula

NOMBRE RECOMANAT DE PARTICIPANTS

Grup classe

RECURSOS MATERIALS

2 cistells

2 bosses opaques (d'escombraries o similars)

1 ampolla de plàstic de litre i mig buida

½ litre d'alcohol de 96°

1 litre d'aigua

Plantes aromàtiques: espígol i farigola

1 etiqueta

1 embut petit

Tisores

Pots de rodets de fotografia o similars (1 per nen/a)

1 llapis per nen/a

1 ampolla petita per nen/a (per emportar-se la colònia a casa)

1 colador

DURADA

1 hora

OBSERVACIONS

Si l'escola té un racó amb plantes aromàtiques, se'n pot recol·lectar una mostra per fer l'activitat. Si no, es poden aconseguir fàcilment en una herboristeria. Per fer colònia es pot utilitzar espígol sec.

La colònia es prepara i es guarda en una ampolla col·lectiva i quan ja està a punt, cada alumne/a se n'emporta una mostra a casa en una ampolla petita.

Les plantes aromàtiques

La denominació de plantes aromàtiques no correspon a una classificació botànica, ja que són plantes que pertanyen a diverses famílies (labiades, compostes, umbel·líferes, etc.). El que tenen en comú aquest grup de plantes és el fet de formar part de la nostra cultura popular, perquè s'utilitzen tradicionalment en aplicacions medicinals, en gastronomia, en cosmètica, etc.

Els principis actius presents en els seus teixits els donen unes aromes característiques i, en molts casos, els atribueixen propietats medicinals.

A continuació trobareu informació sobre les plantes utilitzades en aquesta activitat.

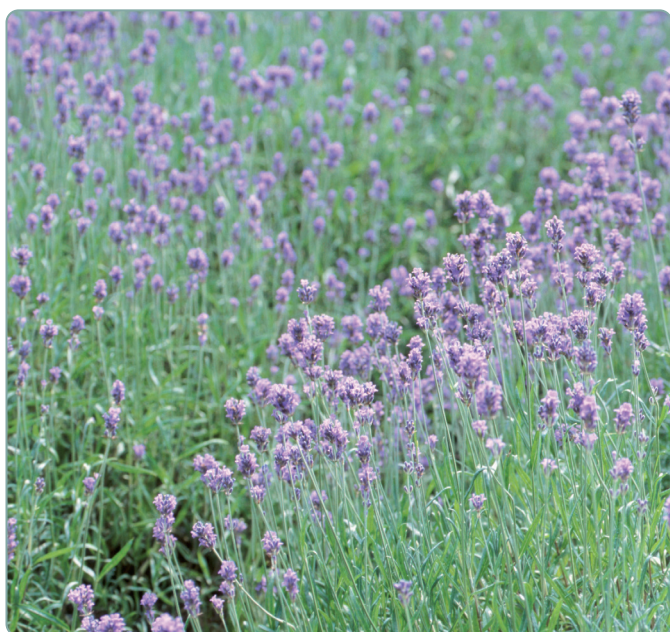
Espígol

Espígol o **lavanda** són els noms populars més coneguts que corresponen a diverses espècies, la més comuna de les quals és la **Lavandula angustifolia**.

És un arbust perenne mediterrani de la família de les labiades, amb fulles lanceolades i inflorescències amb diverses flors blavoses agrupades formant una mena d'espiga. Les tiges són de secció quadrada. Floreix a principi d'estiu. Pot assolir entre 0,30 i 1 m d'alçària.

Usos

- Medicinal: té propietats tranquil·litzants (inductora de la son), antiespasmòdiques, desinfectants i digestives, entre d'altres. La colònia d'espígol es pot utilitzar per fer friccions per alleujar el cansament i la mala circulació.
- Perfumeria: se n'obtenen olis essencials per elaborar colònies i perfums.
- És una planta mel·lífera. La mel d'espígol és molt valorada.
- Repellent de mosquits.
- Se'n fan bosses d'olor per als armaris.



Farigola

També coneguda com **timó**, de nom científic **Thymus vulgaris**.

És un arbust perenne mediterrani de la família de les labiades, de fulles petites d'un color verd poc intens per l'anvers i d'un color blanquinós pel revers, perquè estan cobertes de pèls blancs. Les tiges són llenyoses. Les flors són de color rosat o violaci i surten agrupades formant petits rams. Pot florir durant tot l'any i assolir els 30-40 cm d'alçària.

Usos

- Medicinal: té propietats antisèptiques, cicatritzants i expectorants, entre d'altres.
- És un dels condiments tradicionals de la cuina mediterrània (per a carns, estofats, sopes, per adobar olives, etc.).
- És un planta mel·lífera.

Elaboració de colònia

Per fer colònia, farem una maceració de la planta en alcohol. Mitjançant aquest procés s'extreuen els principis actius de la planta que són solubles en alcohol, sense utilitzar una font de calor, com seria en el cas d'una destil·lació.

En la maceració es deixen reposar les plantes en alcohol que haurem diluït amb aigua (per cada litre d'aigua posem mig litre d'alcohol). Normalment es posen uns 50 grams de plantes per un litre d'alcohol diluït. Durant uns 15 dies cal guardar l'ampolla en un lloc fosc i sec i remenar bé la barreja per aconseguir la màxima extracció dels principis actius de les plantes.



FEM COLÒNIA

Desenvolupament de l'activitat

L'activitat consta de dues parts: el joc de les olors i l'elaboració de la colònia. En tots dos casos, l'aula és un lloc adequat per portar-la a terme.

Per fer la colònia, va bé disposar d'una taula gran on col·locar els diferents elements que s'utilitzen en el taller.

Joc de les olors

Mitjançant el joc, els alumnes aprenen a reconèixer algunes plantes aromàtiques identificant-les per l'olor que desprenen.

En una taula es posen dos cistells, un amb diversos brots de farigola i l'altre amb espígol. En dues bosses diferents es posen les mateixes plantes que hi ha als cistells. L'objectiu del joc és endevinar quin cistell conté la planta que han olorat. El joc es pot fer tant amb plantes seques com fresques.

Procediment

- L'educador/a passa per tots els alumnes amb la bossa que conté farigola. Els fa olorar el contingut sense mirar-lo i els demana que intentin recordar aquella olor.
- Quan tots els alumnes han olorat la bossa, un per un van olorant les plantes dels cistells, trien la que els sembla que es correspon amb la que han olorat a la bossa i n'agafen una mostra.
- L'educador/a ensenya quina era la planta de la bossa, pregunta als alumnes si la coneixen i com es diu. S'olora de nou, s'observa i s'expliquen algunes característiques i propietats de la farigola. Finalment es recull la planta que se'ls ha repartit.
- A continuació es reparteix una mostra d'espígol (un grapat petit). S'olora i se'n comenten les característiques i propietats i s'explica que servirà per fer la colònia.

Elaboració de la colònia

S'explica com es farà la colònia. Es comenten els ingredients a mesura que es van incorporant en el procediment. Cada nen/a aprèn el procés individualment, però en la fase de maceració el treball serà de tot el grup.

- Es reparteix un potet a cada nen/a.
- Primer han d'esmicolar la planta a trossets ben petits amb els dits (s'aprofiten només les fulles i les flors i es descarten les tiges gruixudes) i omplir els potets.
- Amb la part del llapis que no escriu, xafen la planta com si fos un morter.
- A continuació es prepara la mescla d'aigua i alcohol. S'explica per a què serveix normalment l'esperit de vi i es fa observar als alumnes els canvis que es produeixen en fer la barreja: es comenta el canvi de color i de temperatura (en barrejar aigua + alcohol es produeix un lleuger augment de la temperatura que es pot apreciar tocant l'ampolla, ja que en aquesta reacció química s'allibera calor).
- Finalment, l'educador/a va passant per les taules per repartir l'alcohol diluït a cada potet. Els alumnes remenen una mica el preparat, l'aboquen de nou a l'ampolla amb l'ajut de l'embut i observen l'aspecte de la barreja (es pot apreciar una coloració verdosa).
- S'etiqueta l'ampolla indicant la data d'elaboració i el nom: "Colònia de..." (nom de la planta).

Seguiment del procés

La colònia elaborada no es pot fer servir immediatament, ja que és necessari deixar passar un temps mínim de maceració perquè les essències de la planta passin a l'alcohol.

S'explica als alumnes què cal fer durant aquest temps d'espera (15 dies):

- Guardar l'ampolla en un lloc fresc, de manera que no li toqui la llum del sol.
- Remenar la barreja d'alcohol amb la planta un cop al dia, de manera suau, durant **15 dies**. Va bé si hi ha un encarregat per fer-ho cada dia.
- Passat aquest temps, cal colar la colònia i repartir-la en ampolles individuals. Cada nen/a haurà de portar una ampolla petita per endur-se la colònia a casa.

PER SABER-NE MÉS

Activitats complementàries

A continuació es proposen diferents activitats que poden servir per completar el taller.

- Experimentar amb el sentit de l'olfacte: identificar diferents olors i fer dues llistes, una amb les que els agradin i l'altra amb les que els desagradin.
- Fer una exposició fotogràfica de plantes aromàtiques, mostrant-ne les característiques i els usos tradicionals.
- Fer un recull de dites, cançons, receptes, etc. sobre les plantes aromàtiques i/o remeieres.
- Anar d'excursió a un espai proper on hi hagi plantes aromàtiques per conèixer-ne l'hàbitat natural.
- Crear el racó de les plantes aromàtiques al pati de l'escola (o bé a l'aula) i tenir-ne cura amb els alumnes al llarg del curs. Observar el cicle estacional de les plantes.

Podeu trobar informació d'interès a:

Recorreguts ambientals de Vic - Ajuntament de Vic.

<http://www.victurisme.cat/>

Herbari Virtual del Mediterrani Occidental.

<http://herbarivirtual.uib.es/cat-med/index.html>

Botànica en línia.

www.botanical-online.com/

Plantes aromàtiques.

<http://pam.ctfc.es/>

