







DIRECTIONS:

Cut a roll of paper towels in half, place each half in a container with a tight-fitting lid, then soak each half with 2 cups warm water and the desired mixture (see below). The ingredients differ only slightly **depending on what kind of wipes you're making**.

After you have added the water, snap the lid on (you'll have to smoosh it a bit to make it fit) and turn it upside down. Wait 5 to 10 minutes then turn the container right side up, take the lid off, and remove the cardboard tube in the center. It should come out easily. Now grab the first towel in the center of the roll and pop it up for easy dispensing!

RECIPE FOR BABY WIPES:

4 cups warm water (one reader recommends DISTILLED water to inhibit the growth of mold), 1-2 tablespoons [Coconut Oil](#), and 1-2 squirts of baby wash, and/or 20 drops [Lavender essential oil](#).

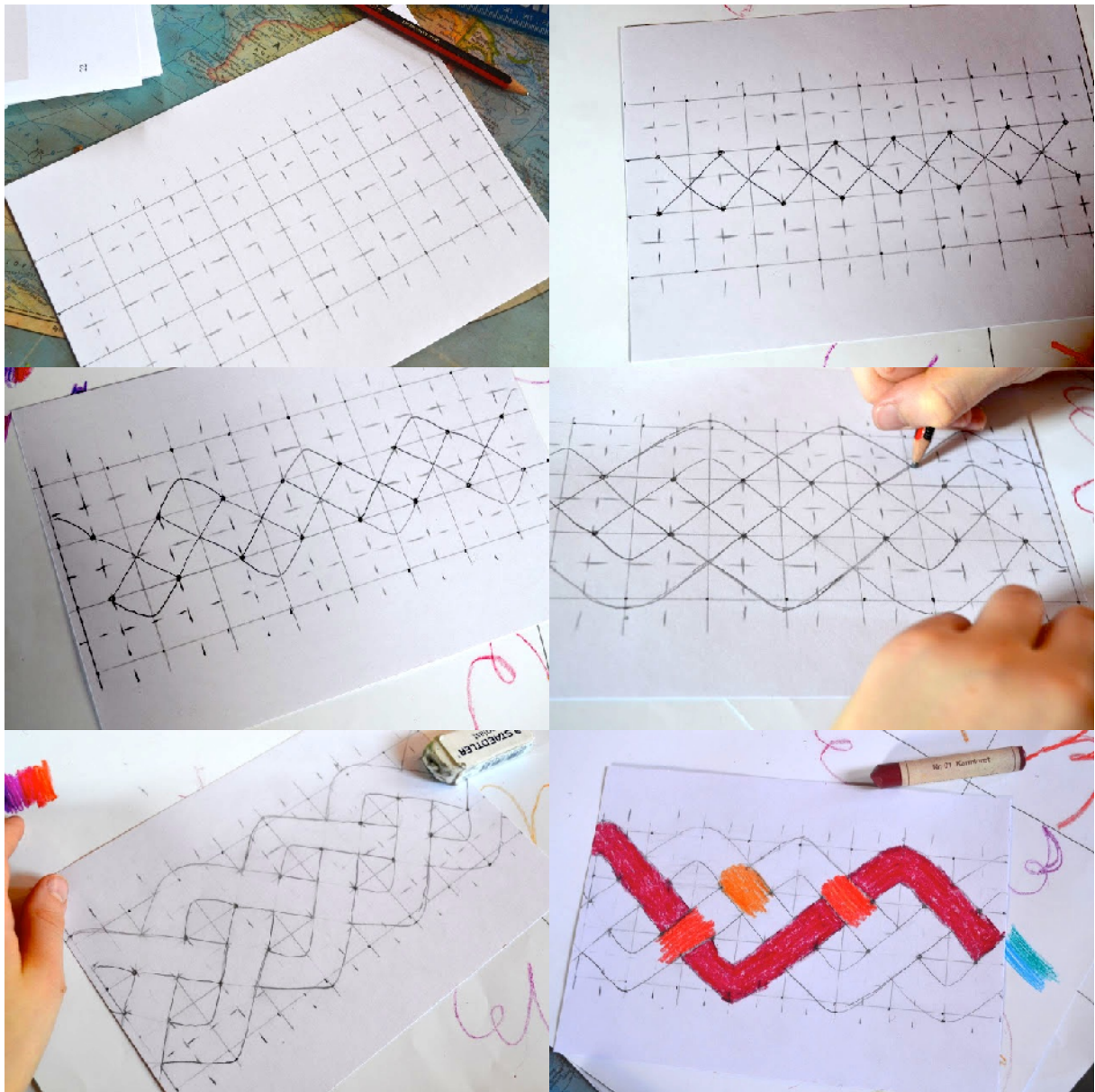
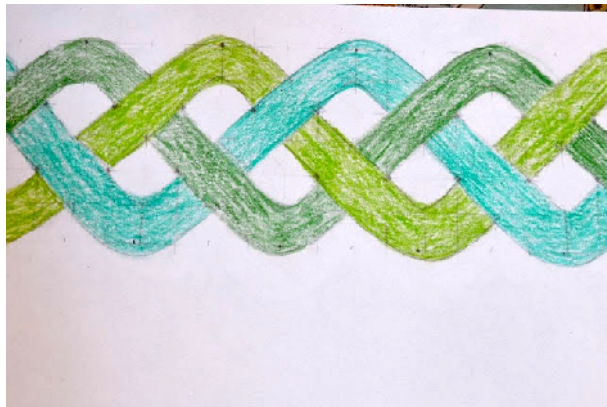
RECIPE FOR MAKEUP REMOVER WIPES:

4 cups warm water, 1-2 tablespoons [Coconut Oil](#), 1-2 squirts of baby wash or favorite face wash, and/or 12 drops [Frankincense](#), 12 drops [Melaleuca](#), 12 drops [Lavender essential oils](#).

Note: A couple of people who have tried this have said their wipes started developing mold within a couple of weeks. A couple of things to try are: Making smaller batches so you are using them up faster....OR....adding some [Melaleuca essential oil](#), which inhibits the growth of mold. I haven't had the mold issue...but I live in SUCH a dry state, that might have something to do with it.

RECIPE FOR CLEANING WIPES:

4 cups warm water, a few drops of your favorite concentrated cleaner, and/or 20 drops [Lemon](#) & 20 drops [Lavender essential oil](#). (Use coupon code JILLEE to save 10% on any Spark Naturals essential oils!)





- First, place the cookie cutter on parchment paper, wax paper or aluminum foil. Then fill the cookie cutter with one layer of pony beads (I tried experimenting with multiple layers this time and it did not work well).
- Completely cover the pony beads with clear glue.
- Allow the sun catcher to dry in the cookie cutter for several days, adding more glue in a couple of days if too much glue oozes out the side of the cookie cutter.
- Once the sun catcher seems dry, gently pop it out of the cookie cutter and allow the sun catcher to dry for one more day.
- Run some fishing line through the sun catcher by poking it through a hole in the glue (if you don't have any hole, you can use a needle to thread the line through).
- To hang the sun catchers in front of window, hang them from [suction cup hooks](#).

Ukiyo-e













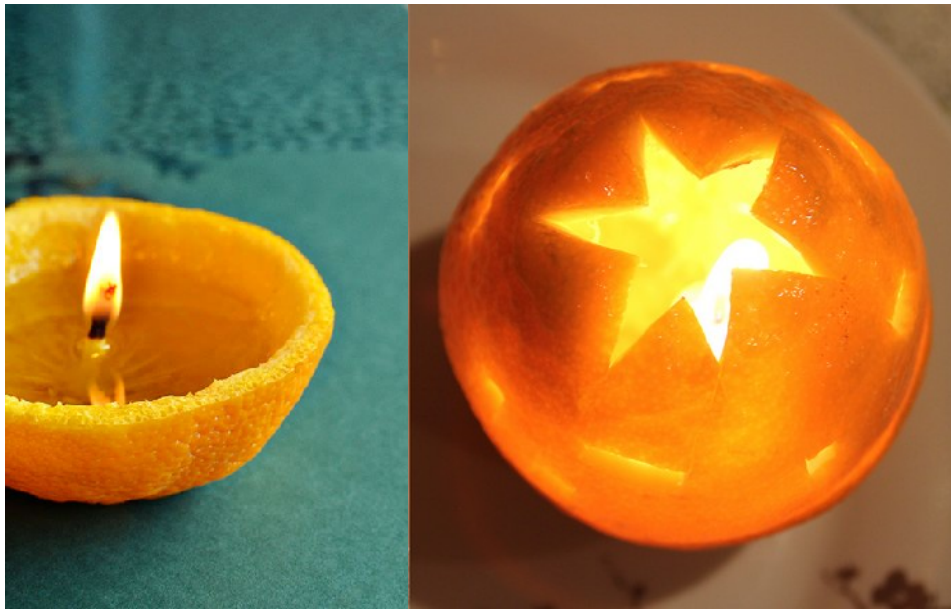












Occorrente:

- 1) Arancia, clementina, pompelmo
- 2) Coltello affilato
- 3) Qualsiasi tipo di olio vegetale (oliva, mais, soia)

Il passaggio più difficile rimane sicuramente quello di rimuovere/mangiare la porzione centrale dell'arancia facendo attenzione a lasciare intatto lo stelo centrale. Io personalmente ho tagliato in due l'arancia e tolto la polpa utilizzando un coltello affilato partendo dal bordo esterno. L'operazione risulterà, dunque, più facile con alcune qualità di arance – tipo tarocco – che in altre in cui “lo stelo” non è delineatissimo. Ancora più semplice diventa con, ad esempio le clementine. In questo caso basterà – senza tagliare in due precedentemente il mandarino - incidere il bordo della buccia tracciando una circonferenza e poi asportando la metà della buccia occorrente che verrà via molto più semplicemente con tanto di stelo intatto. A questo punto servirà semplicemente riempire la cavità con olio vegetale (io ho utilizzato quello di oliva) appena al di sotto dello stelo centrale utilizzato come stoppino. La candela, vedrete, riuscirà a bruciare per diverse ore, emanando anche un buon profumo nell'aria. Volendo, è possibile con l'altra metà della buccia ricavare “il coperchio” semplicemente facendo un buco centrale alla base



1 barattolo di vetro 1 stoppino 1 coperchio Olio da cucina
 Vi serviranno un barattolo di vetro, uno stoppino abbastanza lungo, un gancetto o una pinzetta per mantenere lo stoppino in posizione e del comune **olio d'oliva**. Dovrete posizionare lo stoppino in modo che risulti al centro del barattolo. Poi non farete altro che colmarlo d'olio e accendere la vostra candela. Potrete anche rivestire l'esterno dei barattoli, per renderli ancora più decorativi. L'effetto sarà molto suggestivo. Se forerete il **coperchio** al centro, sarà molto più semplice fissare lo stoppino.



#2 Wick



You should be keeping this item stockpiled!





1 scatoletta di tonno 1 stoppino 1 apriscatole 1 coltello Olio da cucina
Realizzate una candela ad olio con una **scatoletta di tonno vuota** o con un altro contenitore simile. Aprite la scatoletta con l'apriscatole per non rovinare il coperchio. Lavatela e versate al suo interno dell'olio. Forate il coperchio al centro con un coltello o un oggetto appuntito, in modo da poter posizionare lo stoppino. Coprite la candela e accendete la parte dello stoppino rimasta all'esterno.



1 bicchiere di vetro 1 stoppino con supporto Olio vegetale
Vi basterà avere a disposizione un bicchiere di vetro, magari recuperato proprio da una vecchia candela di cera, per ottenere una nuova candela ad olio. Consiglio di ricoprire lo stoppino di cera, o di utilizzare uno **stoppino già cerato**, in modo da fissarlo al centro del bicchiere. Per riempire la candela userete del comune olio d'oliva. Vanno bene anche l'olio di mais o di soia



1 tazza 1 stoppino con supporto Olio vegetale Cera da sciogliere
Potrete creare una candela ad olio anche recuperando una **vecchia tazza** o una scodella non più utilizzata. In questo caso il suggerimento è di ricoprire lo stoppino con della cera, in modo da posizionarlo al meglio. Sciogliete la cera a bagnomaria, immergete lo stoppino e lasciatelo raffreddare in frigorifero. Fate cadere un po' di **cera sul fondo del bicchiere** per fissare lo stoppino e il suo supporto. Versate l'olio e accendete la vostra candela.



1 bottiglia d'olio piena 1 stoppino

Tra i numerosi usi alternativi dell'olio d'oliva troviamo la possibilità di utilizzarlo per creare una candela d'emergenza. Oltre all'olio, vi serviranno una **bottiglia o bottiglietta di vetro con tappo** in metallo, come quelle dei succhi di frutta o dell'olio, e uno stoppino. Dovrete riempire la bottiglietta con l'olio e forare al centro il tappo, così da poter inserire lo stoppino. Accendete la candela soltanto quando lo stoppino si sarà imbevuto d'olio molto bene.



1 lattina 1 stoppino Olio d'oliva

Ecco un'idea molto semplice da realizzare. E' sufficiente avere a disposizione **una lattina vuota**. Non dovrete rimuovere la linguetta, perché vi servirà per mantenere lo stoppino nella giusta posizione. Non dovrete fare altro che riempire la lattina d'olio, inserire lo stoppino e attendere che sia ben immerso nell'olio prima di accendere.



1 bottiglia di birra 1 stoppino o della stoffa Olio d'oliva o altro olio vegetale

Ecco una delle tante idee alternative per **riutilizzare le bottiglie di birra**. Quando avrete una **bottiglia di birra vuota**, non dovrete far altro che riempirla con dell'olio. Conservate il tappo così da poterlo forare al centro per inserire lo stoppino, che può essere anche piuttosto spesso, ricavato da un pezzo di stoffa.



1 ciotolina o sottovaso di terracotta Olio vegetale Stoppini
Ricordano le **vecchie lampade a olio in terracotta**, ma sono molto più semplici da realizzare. Queste candele ad olio sono state ottenute a partire da semplici **ciotoline in terracotta**. Potrete anche usare dei **sottovasi**. Non dovrete far altro che riempirle d'olio e tagliare degli stoppini della misura adatta, così da poterli accendere senza problemi.



CARNATION

Pronunciation: carr-NAY-shun

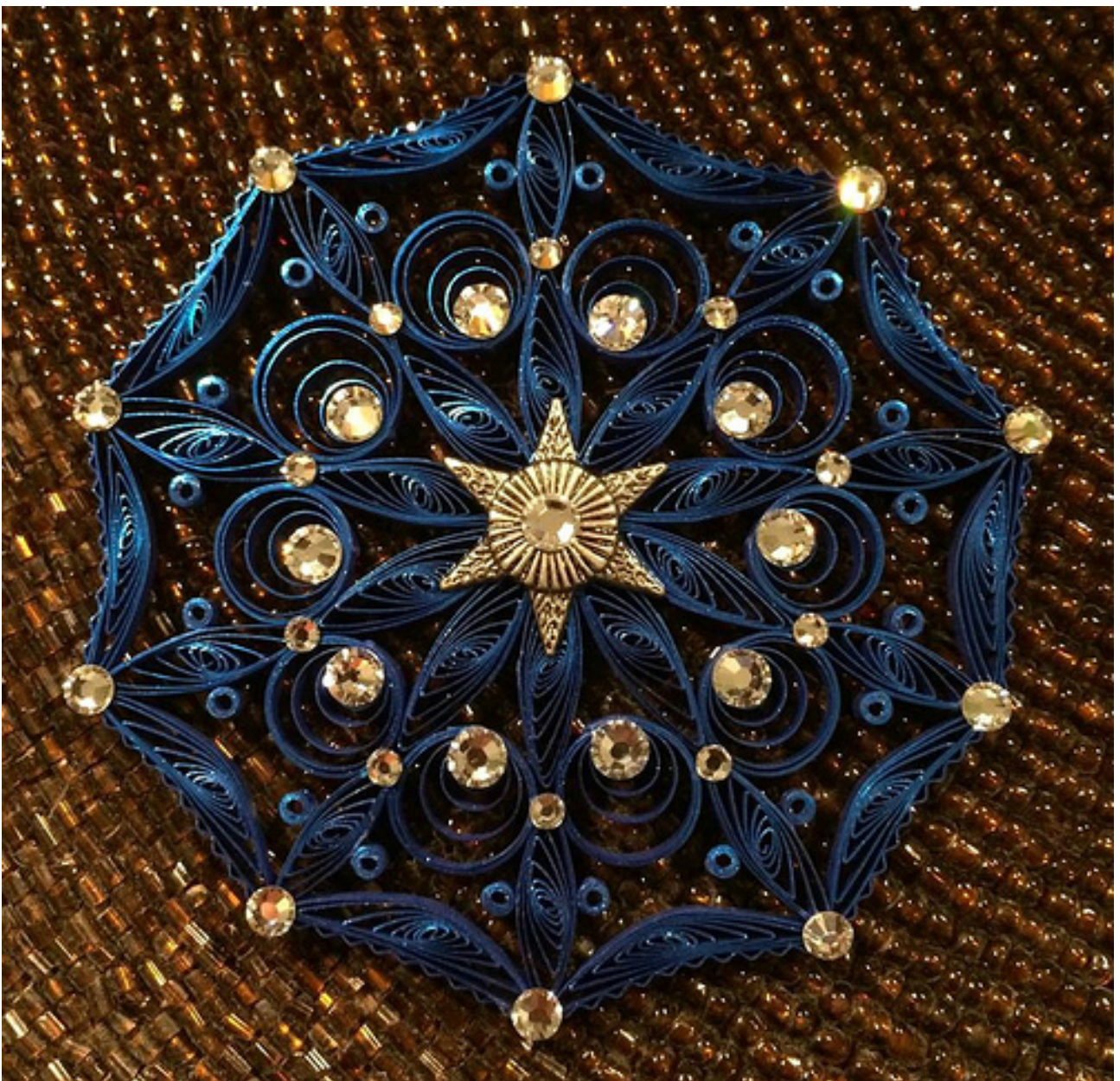
Meaning: The formal name for carnation, dianthus, comes from the Greek words for "heavenly flower"

Season: Year-round (although they are most often available in summer, fall and winter)

Symbolizes: Meanings vary by color, but most commonly they relate to love and distinction.





















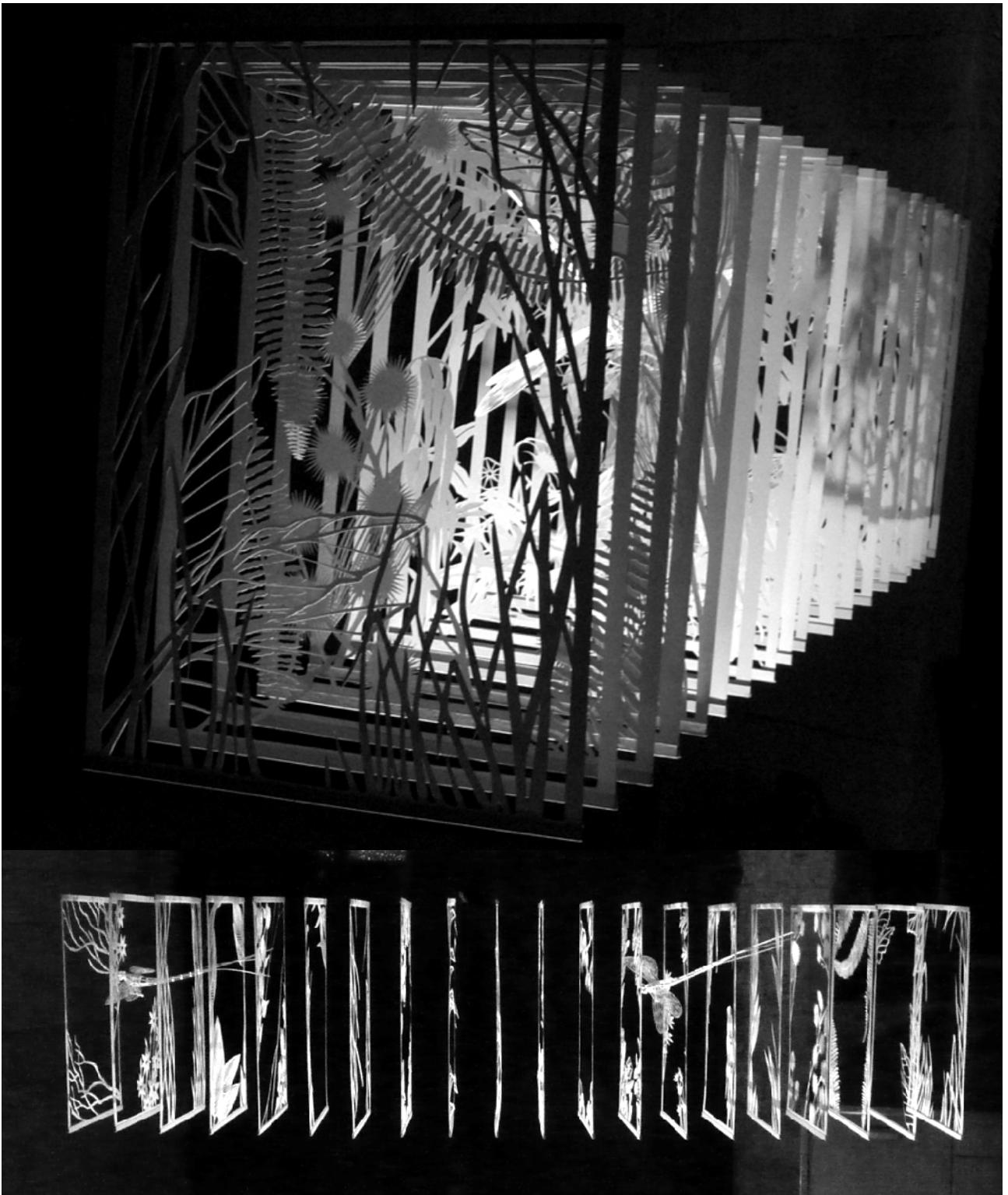




















443
beehive quilling

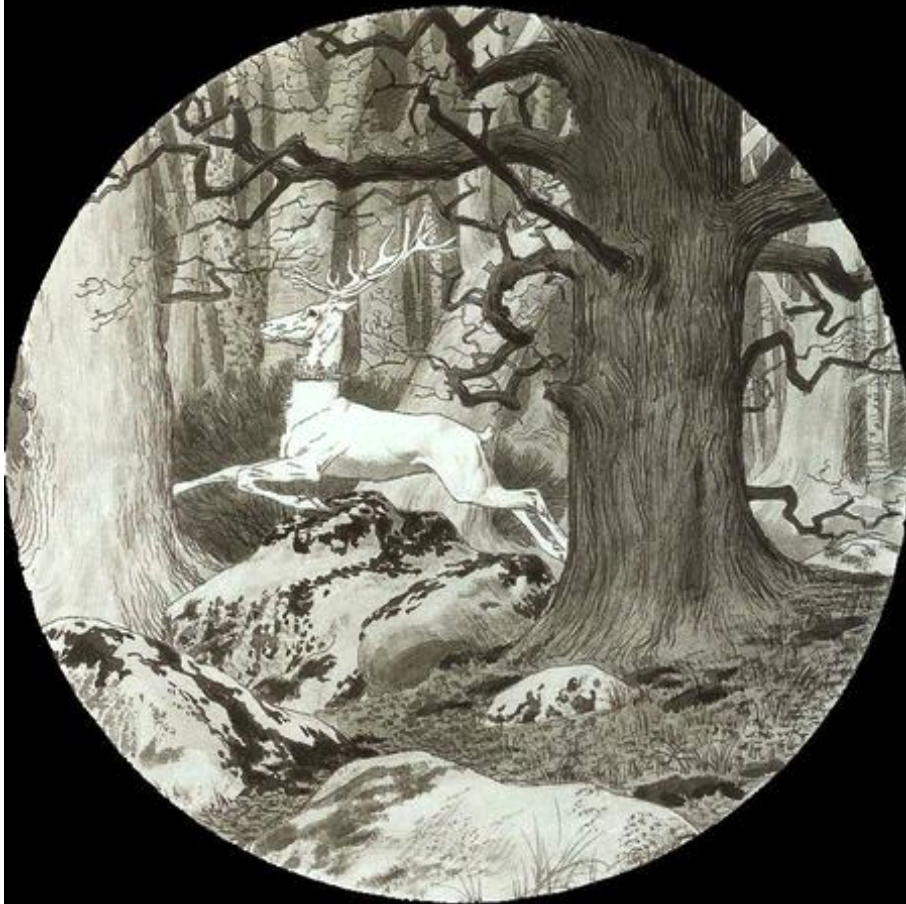




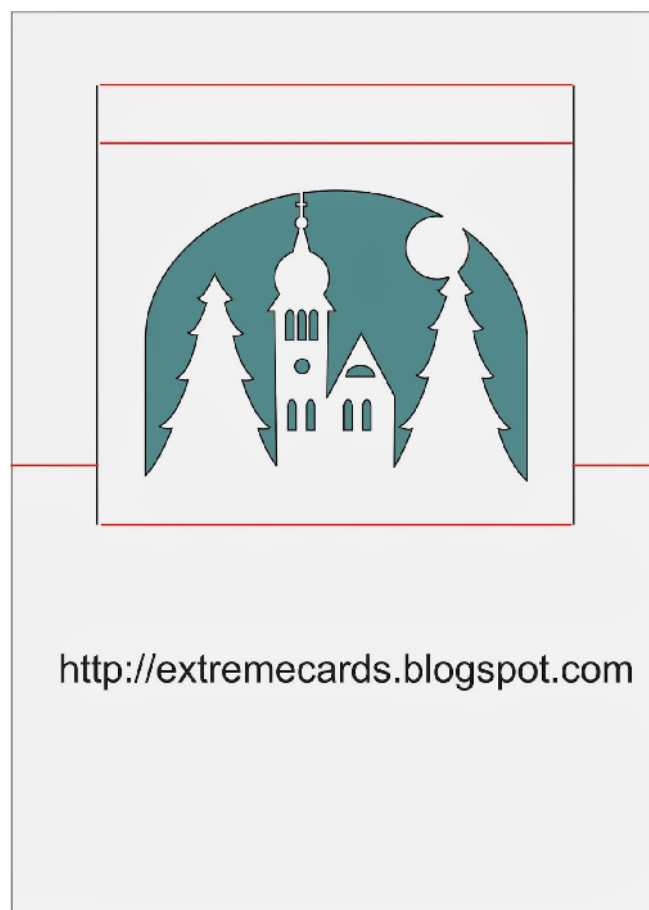












dentifricio artigianale

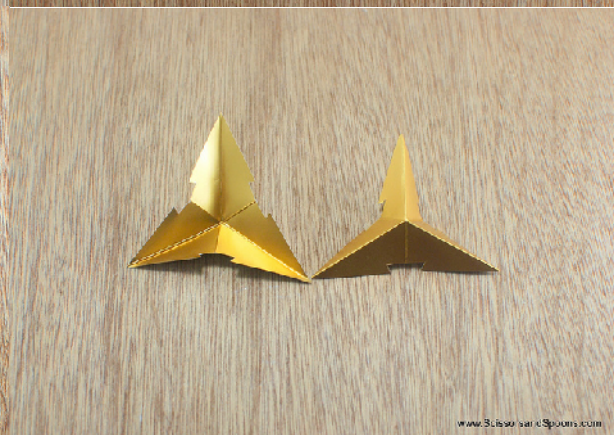
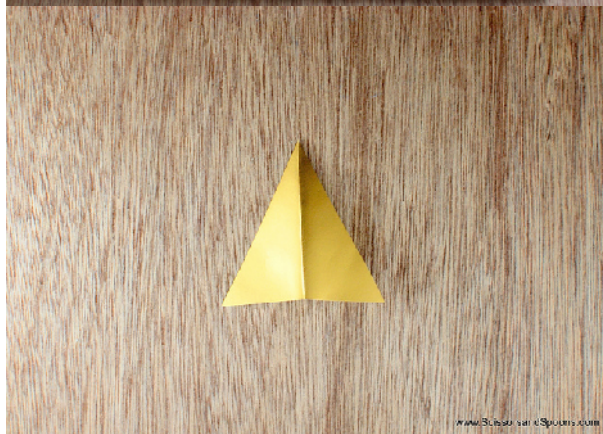
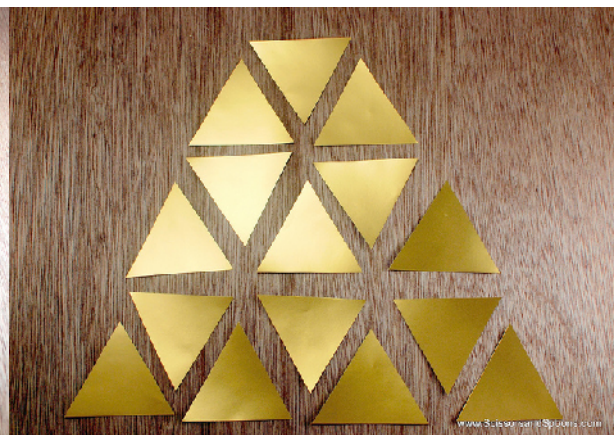
6 cucchiaini di argilla bianca, 2 cucchiaini di bicarbonato di sodio, 4 cucchiaini di glicerolo vegetale e 2/3 gocce di olio essenziale (timo e tea-tree oil secondo me sono i migliori per questo). Mescolare energicamente il tutto ed e' pronto! Tenere il dentifricio in un barattolino col tappo, in modo da poterlo chiudere e conservare

non dura qualche giorno ma mooolto di più (mesi) visto che non contiene acqua. L'unica accortezza è di chiudere benissimo il tappo e di non prelevarlo con lo spazzolino bagnato.



Su questo sito io compro argilla bianca e glicerolo vegetale + altre cose che uso per fare saponi e detersivi (acido citrico e borace, per l'esattezza):

<http://www.percarbonatodisodio.it/>



David Steindl-Rast: Want to be happy? Be grateful

C'è una cosa che sapete su di me, una cosa molto personale, e una cosa che so di tutti voi ed è al centro delle vostre preoccupazioni. C'è una cosa che sappiamo di tutti coloro che incontriamo ovunque nel mondo, per strada, che è il movente principale di qualunque cosa facciamo e qualunque cosa accettino, ossia che tutti noi vogliamo essere felici. In questo siamo tutti uniti. Immaginiamo che la nostra felicità, sia diversa da quella degli altri, ma è già molto che abbiamo in comune, il fatto che vogliamo essere felici.

L'oggetto del mio intervento è la gratitudine. Qual è il collegamento tra felicità e gratitudine? Molti direbbero che è molto facile. Quando si è felici, si è grati. Ma pensateci bene. Sono veramente le persone felici ad essere grate? Conosciamo tutti un certo numero di persone che hanno tutto per essere felici, e non sono felici, perché vogliono qualcos'altro o vogliono di più della stessa cosa. E conosciamo tutti persone che sono molto sfortunate, sfortuna che noi stessi non vorremmo avere, e sono profondamente felici. Sprizzano felicità. Ne rimaniamo sorpresi. Perché? Perché sono riconoscenti. Quindi non è la felicità che ci rende riconoscenti. È la gratitudine che ci rende felici. Se pensate che sia la felicità a renderci riconoscenti, pensateci bene. È la gratitudine che ci rende felici.

Possiamo chiedere, cosa intendiamo veramente per gratitudine? E come funziona? Faccio appello alla vostra esperienza. Sappiamo tutti dall'esperienza come va. Sperimentiamo qualcosa che per noi ha un valore. Ci viene dato qualcosa che per noi ha un valore. Ed è veramente regalato. Questo due cose devono andare insieme. Deve essere qualcosa di valore, e un vero dono. Non l'avete comprato. Non l'avete guadagnato. Non l'avete scambiato. Non avete lavorato per ottenerlo. Vi viene regalato. In presenza di queste due cose, qualcosa che ha molto valore per me e mi rendo conto che mi viene regalato, spontaneamente dal mio cuore sorge gratitudine, la felicità mi viene dal cuore spontaneamente. È così che funziona la gratitudine.

La chiave di tutto questo è che non possiamo sperimentare questo solo ogni tanto. Non possiamo vivere solo singoli episodi di gratitudine. Possiamo essere persone riconoscenti. Vivere riconoscenti, questo è il punto. E come possiamo vivere riconoscenti? Con l'esperienza, con la consapevolezza che ogni momento è un momento regalato, come si dice. È un dono. Non l'avete guadagnato. Non l'avete causato in nessun modo. Non c'è modo di assicurarsi che vi verrà regalato un altro momento, eppure, è la cosa di maggior valore che vi possa essere data, questo momento, con tutte le opportunità che contiene. Se non avessimo questo momento presente, non avremmo l'opportunità di fare niente o sperimentare niente, e

questo momento è un dono. È un momento regalato, come si dice. Si dice che il dono all'interno del dono è la vera opportunità. Quello di cui siete veramente grati è l'opportunità, non quello che vi viene dato, perché se quella cosa fosse altrove e non aveste l'opportunità di approfittarne, di farne qualcosa, non ne sareste grati. L'opportunità è il dono all'interno di ogni dono, e abbiamo questo detto, l'opportunità bussa una volta sola. Pensateci bene. Ogni momento è un nuovo dono, ancora e ancora, e se vi fate scappare l'opportunità di questo momento, vi verrà dato un altro momento, e un altro momento. Possiamo avvalerci di questa opportunità, o possiamo lasciarla andare, e se ci avvaliamo di questa opportunità, è la chiave della felicità. Ecco la chiave della felicità nelle nostre mani. Momento per momento, possiamo essere grati per questo dono.

Questo significa che possiamo essere grati di tutto? Certamente no. Non possiamo essere grati per la violenza, la guerra, l'oppressione, lo sfruttamento. A livello personale, non possiamo essere grati per la perdita di un amico, per l'infedeltà, per il lutto. Ma non ho detto che possiamo essere grati per tutto. Ho detto che possiamo essere grati in ogni momento per l'opportunità, e anche quando siamo di fronte a qualcosa di terribilmente difficile, possiamo sfruttare l'occasione e reagire all'opportunità che ci viene data. Non è così brutto come sembra. In realtà, osservando e sperimentando, si scopre che la maggior parte delle volte, quello che ci viene dato è l'opportunità di goderne, e ce la perdiamo solo perché nella vita siamo di fretta e non ci fermiamo a vedere l'opportunità.

Ma una volta ogni tanto, ci viene dato qualcosa di molto difficile, e quando ci capita questa cosa difficile, è una sfida essere all'altezza di quell'opportunità, e possiamo essere all'altezza imparando qualcosa che talvolta è doloroso. Imparare la pazienza, per esempio. Ci è stato detto che la strada per la pace non è uno sprint, ma piuttosto una maratona. Ci vuole pazienza. È difficile. Potrebbe voler dire lottare per la propria opinione, lottare per le proprie convinzioni. È un'opportunità che ci viene data. Imparare, soffrire, lottare, tutte queste opportunità ci vengono date, ma sono opportunità, e chi si avvale di queste opportunità, sono coloro che ammiriamo. Danno un significato alla vita. E coloro che non riescono hanno un'altra opportunità. Ci viene sempre data un'altra opportunità. Questa è la meravigliosa ricchezza della vita.

Come possiamo trovare un metodo che sfrutti questo? Come può ognuno di noi trovare un metodo per vivere con gratitudine, non solo ogni tanto, ma momento per momento, essere grati. Come possiamo fare? È un metodo molto semplice. È così semplice che è quello che ci è stato detto da bambini quando abbiamo imparato a attraversare la strada. Fermati. Guarda. Vai. Tutto qui. Ma quante volte ci fermiamo? Abbiamo fretta. Non ci fermiamo. Lasciamo sfuggire l'opportunità perché non ci fermiamo. Dobbiamo fermarci, stare tranquilli. E

dobbiamo creare dei segnali di stop nelle nostre vite.

Quando ero in Africa qualche anno fa e poi sono tornato, ho notato l'acqua. In Africa, dov'ero io, non avevo acqua potabile. Ogni volta che aprivo il rubinetto, rimanevo attonito. Ogni volta che accendevo la luce, ero così grato. Mi rendeva così felice. Ma dopo un po' svanisce, Così ho messo dei piccoli adesivi sull'interruttore della luce e sul rubinetto dell'acqua, e ogni volta che lo aprivo, acqua. Lo lascio alla vostra immaginazione. Potete trovare tutto quello che per voi funziona meglio, ma dovete mettere dei segnali di stop nella vostra vita. E quando vi fermate, dopo dovete guardare. Guardate. Aprite gli occhi. Aprite le orecchie. Aprite il naso. Aprite tutti i vostri sensi a questa meravigliosa ricchezza che ci viene data. Non c'è fine, questa è la vita, godere di quello che ci viene dato.

E poi possiamo anche aprire i nostri cuori, alle opportunità, anche alle opportunità di aiutare gli altri, di rendere gli altri felici, perché niente ci rende più felici di quando siamo tutti felici. Quando apriamo il cuore alle opportunità, le opportunità ci invitano a fare qualcosa, e questa è la terza. Fermatevi, guardate e poi andate e fate veramente qualcosa. Quello che possiamo fare è qualunque cosa la vita ci offra in quel momento. Per lo più l'opportunità di approfittare, ma talvolta è qualcosa di più difficile.

Ma qualunque cosa sia, se prendiamo questa opportunità, usiamola, siamo creativi, queste sono le persone creative, e quel piccolo stop, guarda, vai, è un seme così potente che può rivoluzionare il mondo. Perché abbiamo bisogno, siamo nel momento presente nel bel mezzo di un cambiamento della coscienza, e rimarrete sorpresi se -- rimango sempre sorpreso nel sentire quante volte questa parola "gratitudine" salta fuori. La trovate ovunque, una compagnia aerea grata, un ristorante grato, un bar grato, un vino grato. Sì, mi è anche capitata una carta igienica grata il cui marchio è Grazie. (Risate) C'è un'onda di gratitudine perché la gente si rende conto quanto sia importante e quanto possa cambiare il mondo. Può cambiare il nostro mondo in modo incredibile, perché ad essere grati, non ci si preoccupa, e se non ci si preoccupa, non si diventa violenti. Ad essere grati, si agisce sulla base di un senso di abbastanza e non un senso di scarsità, e si è disposti a condividere. Ad essere grati, si approfitta delle differenze tra le persone, e si rispetta tutti. Questo cambia la piramide di potere secondo cui viviamo.

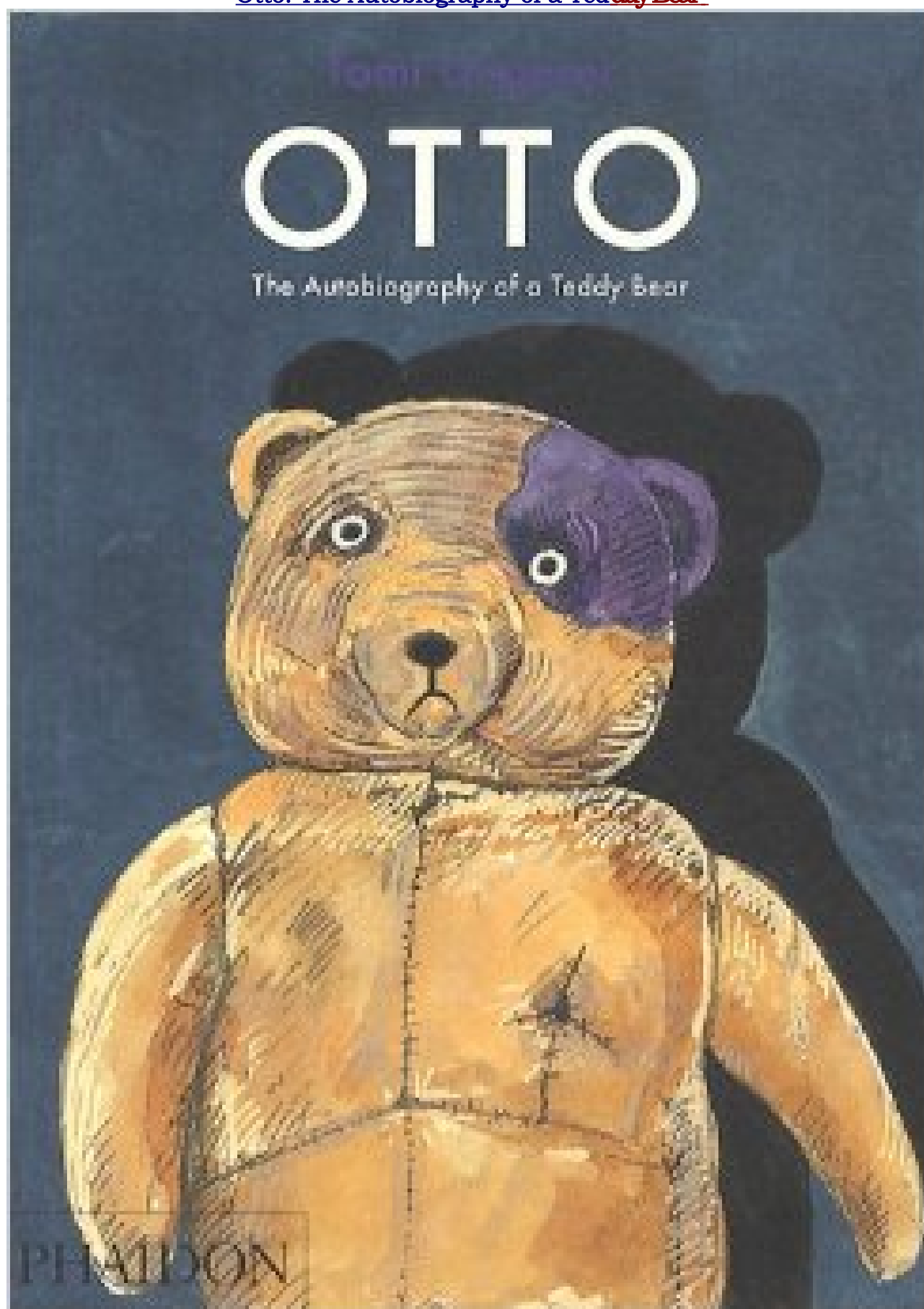
E non porta a uguaglianza, ma porta a mutuo rispetto, e questa è la cosa importante. Il futuro del mondo sarà una rete, non una piramide sottosopra. La rivoluzione di cui sto parlando è una rivoluzione non violenta, ed è così rivoluzionaria che rivoluziona anche il concetto stesso di rivoluzione, perché una normale rivoluzione è quella in cui la piramide di potere viene rovesciata e chi stava alla base ora sta in alto e fa esattamente quello che faceva chi c'era prima. Quello di cui abbiamo bisogno è una rete di gruppi più piccoli, gruppi sempre

più piccoli che si conoscono, che interagiscono tra loro, ossia un mondo di gratitudine.

Un mondo di gratitudine è un mondo di persone felici. Persone grate sono persone felici, e persone felici, più persone felici ci sono, più il mondo sarà felice. Abbiamo una rete di vite grate, e sono spuntate come funghi. Non riusciamo a capire perché sono spuntate come funghi. Abbiamo l'opportunità di accendere una candela quando le persone sono grate per qualcosa. Sono state accese 15 milioni di candele in un decennio. La gente comincia ad essere consapevole che un mondo grato è un mondo felice, e abbiamo tutti l'opportunità semplicemente fermandoci, guardando e agendo di trasformare il mondo, per renderlo un luogo felice. Questo è quello che mi auguro per voi, e se ha contribuito un po' a farvi volere la stessa cosa, fermatevi, guardate e agite.

http://www.ted.com/talks/david_steindl_rast_want_to_be_happy_be_grateful.html

Otto: The Autobiography of a Teddy Bear







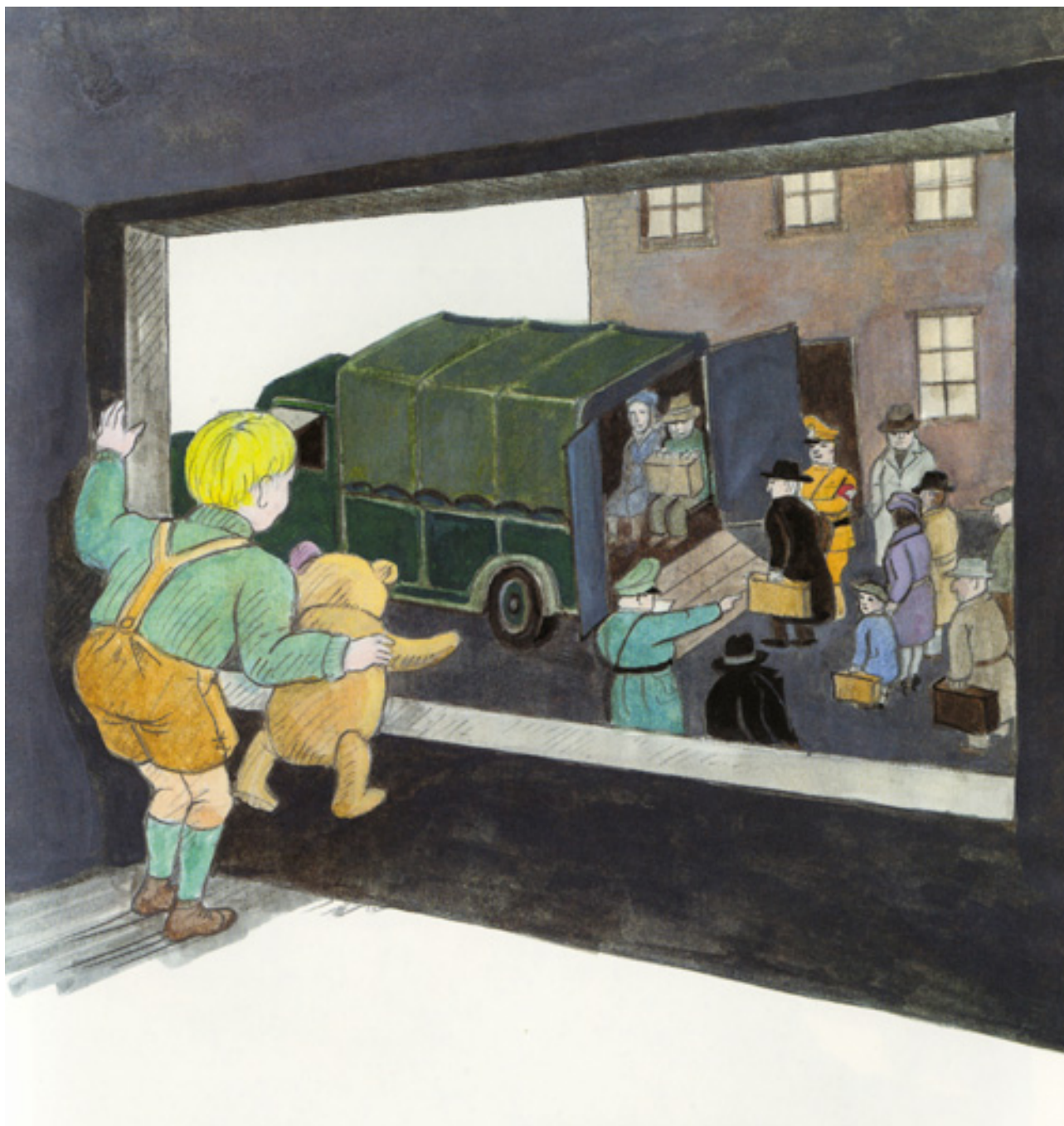
















Whole streets were blown to pieces. Among the ruins and the fires lay innocent victims. Then one day a sudden explosion sent me flying in a cloud of smoke.



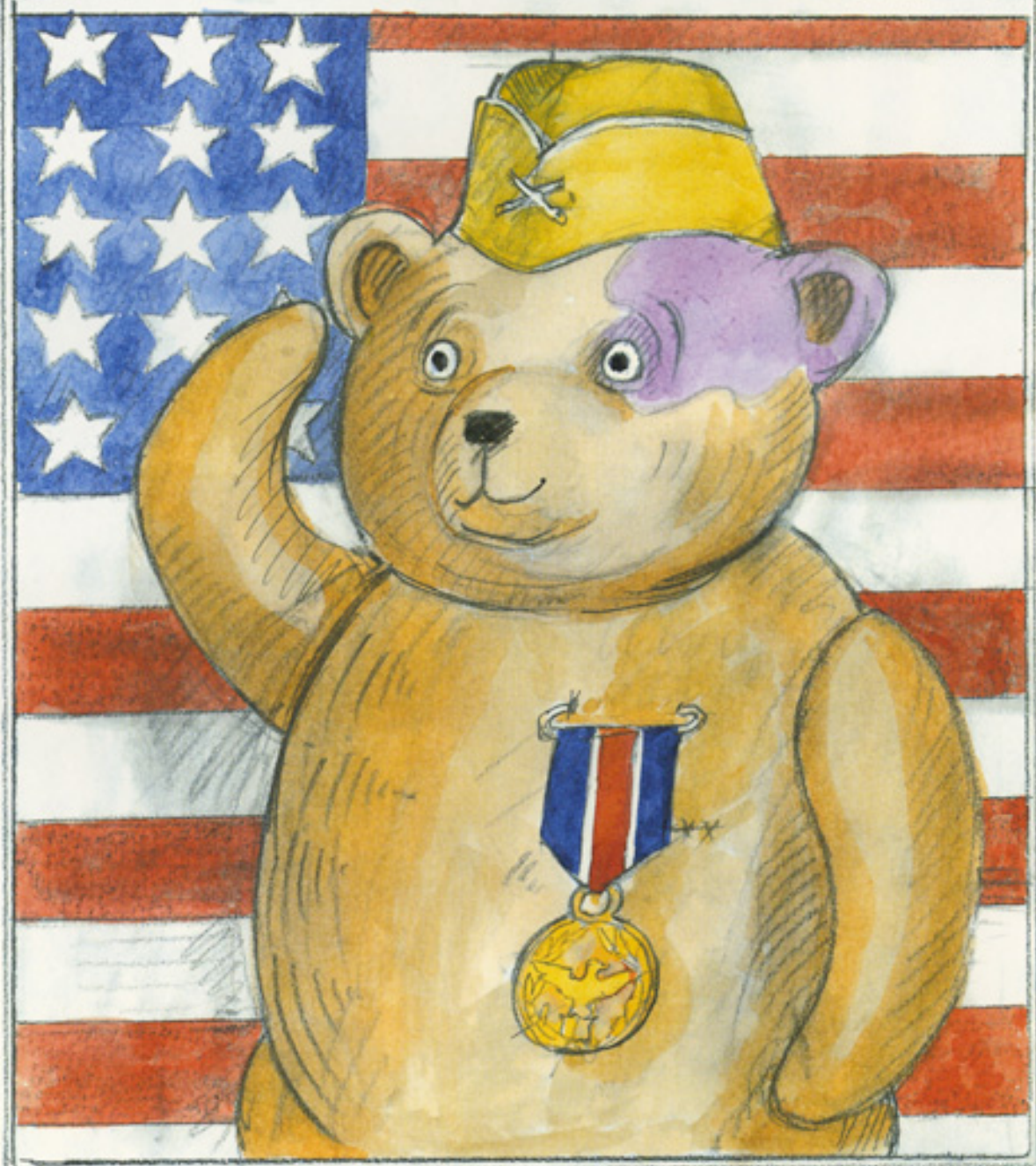








TEDDY BEAR HERO SAVES LIFE OF G.I. CHARLIE



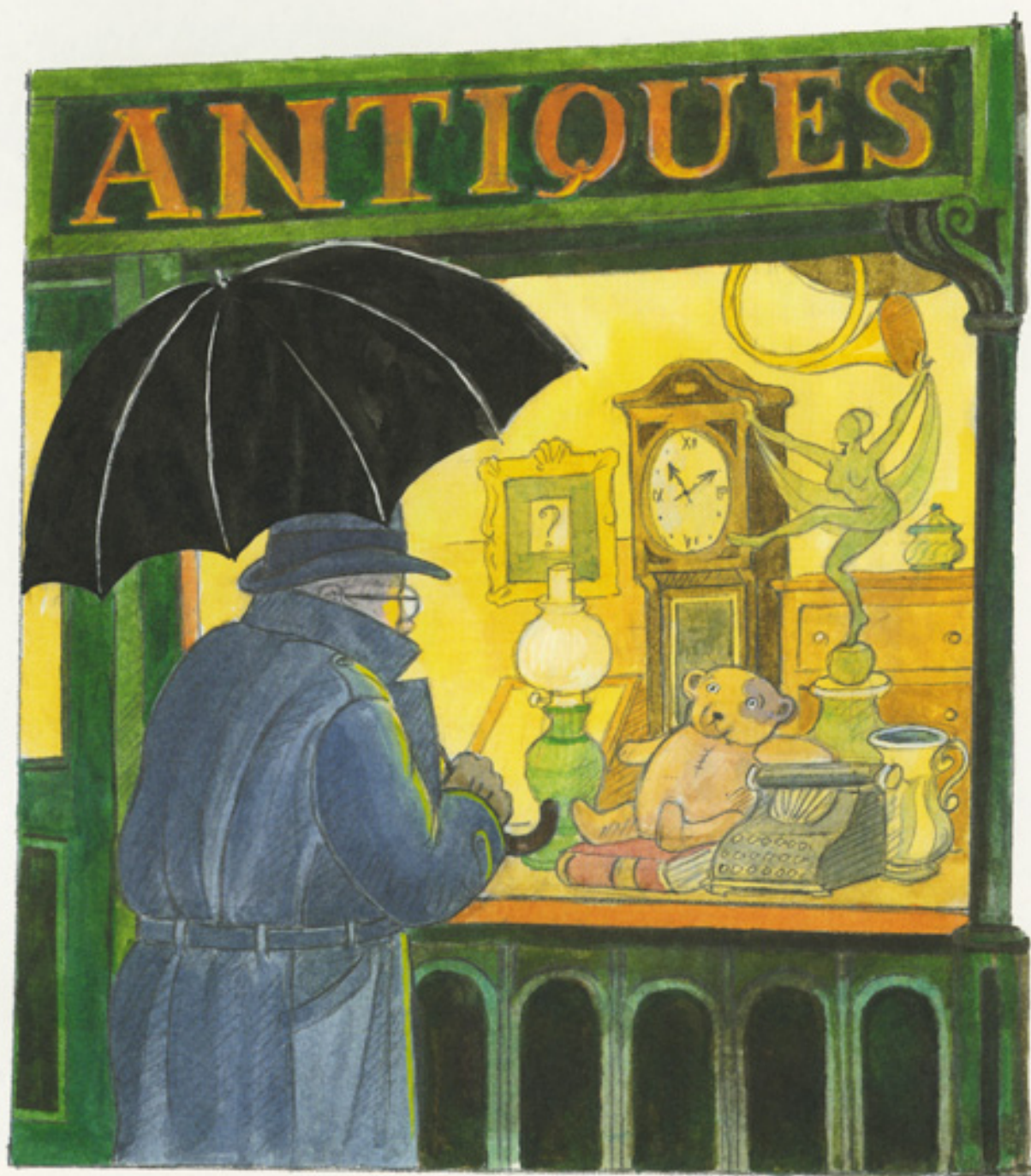




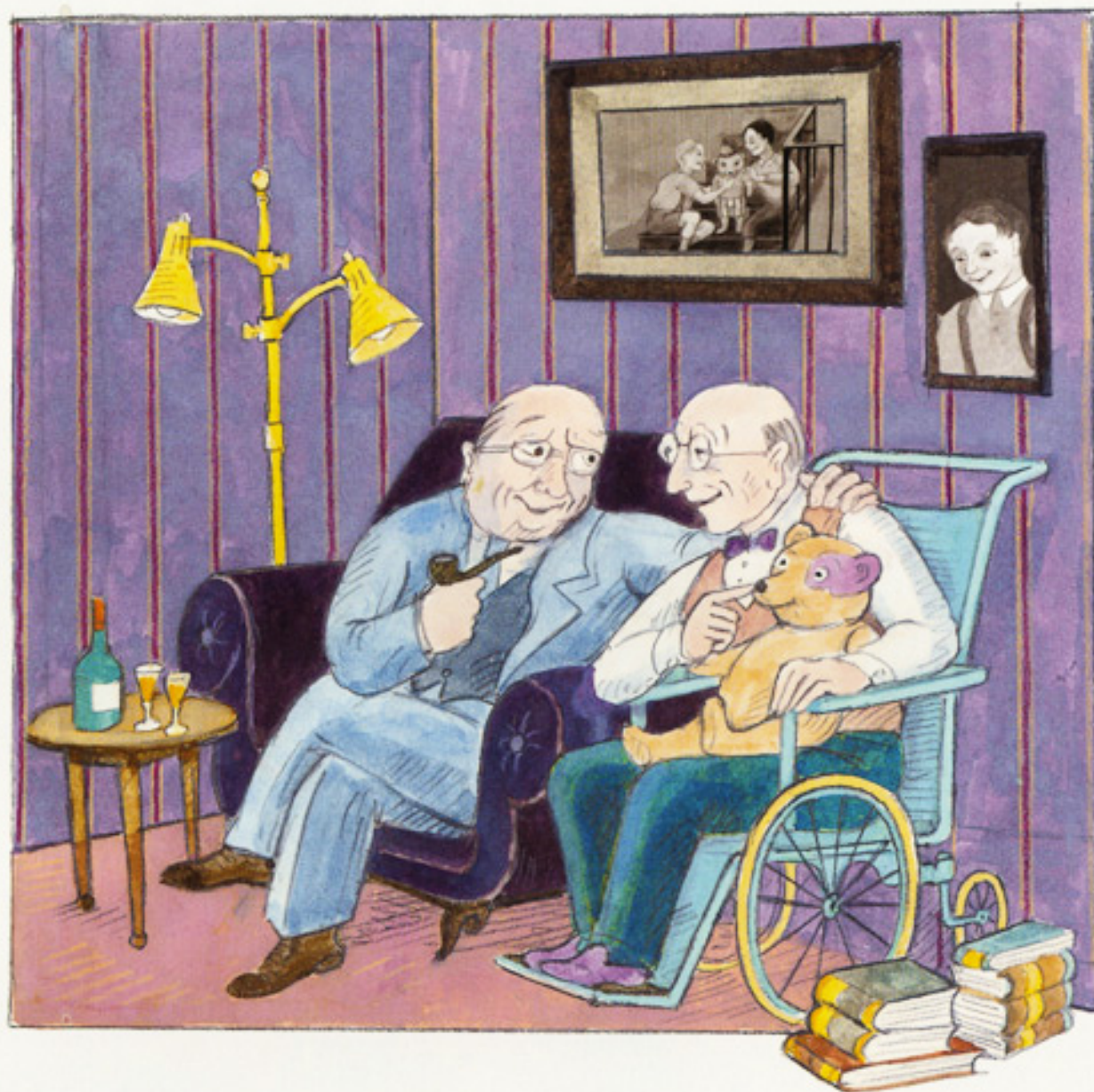




















Nutella vegan fatta in casa

Facile e veloce da preparare, è perfetta per una **colazione sana**, o un **goloso spuntino pomeridiano**, che farà felice grandi e piccoli. E per farla bastano pochissimi ingredienti!

Ingredienti per un barattolino da 200 ml:

6 cucchiaini colmi di nocciole intere
 un cucchiaino e mezzo di cacao amaro
 3 cucchiaini di zucchero di canna
 1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva
 4-6 cucchiaini di **latte di soia alla vaniglia**

Preparazione:

1) **Tostate le nocciole intere per 2-3 minuti** in un padellino a fuoco medio, poi trasferitele nel mixer e frullatele fino a polverizzarle, aggiungete l'olio e continuate a frullare fino ad ottenere un composto quasi cremoso.

2) **Unite lo zucchero di canna**, il cacao amaro e frullate ancora per appena un minuto, poi unite il latte e continuate a mixare fino a quando non avrete ottenuto una crema omogenea.

Se il composto dovesse risultare troppo duro, aggiungete ancora un filo di latte, se invece risulta troppo liquido, mettete ancora 1 cucchiaino di nocciole tritate.



Cristina Coleschi docente di chimica e tecnologie agroalimentari all'Istituto Tecnico Agrario di Firenze ci descrive il sidro come una bevanda leggermente acidula e frizzante con un contenuto alcolico modesto e molto versatile in quanto se servito freddo, può diventare un aperitivo ed uno "spumantino" da dessert mentre se consumato in versione "brulé", scaldato con arancia tagliata a fette, chiodi di garofano e stecche di cannella risulta aromatico e dolcissimo; sul n°11 di rivistadiagricoltura.org suggerisce di prepararlo a partire da prodotti facilmente reperibili in casa o al supermercato...quali?

- 2 Kg di mele mature
- 1/2 panetto di lievito di birra necessarie per la fermentazione alcolica che trasformerà lo zucchero della frutta in alcool ed anidride carbonica
- 0,5 g di acido ascorbico, per gli amici vitamina C, che si può acquistare nei negozi di prodotti enologici o in farmacia oppure aggiungendo il succo di un limone
- 250 g di zucchero di canna grezzo
- Una fiaschetta da 3 litri

Basta frullare le mele pulite dai piccioli e dai semi con circa 1/4 litro di acqua e 250 g di zucchero quindi aggiungere il succo del limone ed il lievito precedentemente sciolto in poca acqua tiepida e quindi con

un imbuto inserire la purea di frutta nella fiaschetta tappandola con un tappo colmatore (in pratica un tappo che permettere l'uscita dell'anidride carbonica impedendo nel contempo l'ingresso di ossigeno)...un imbuto rovesciato viene suggerito come ottimo surrogato, ma io mi sono affidata all'ottimo ingegno di noi-e-la-luna.it e, come suggerito, ho bucato il tappo della fiaschetta, inserito una cannuccia di plastica morbida quindi sigillato con del nastro isolante ed infilato l'altro lato della cannuccia in un bicchiere d'acqua... ho tenuto quindi la fiaschetta in un ambiente con temperatura di circa 20°C (per non rallentare il metabolismo dei lieviti e non bloccare la fermentazione).

La parte solida della purea tenderà durante la fermentazione a salire spinta dall'anidride carbonica quindi una volta al giorno basta scuotere la fiaschetta rimessandone così il contenuto; dopo due settimane il sidro è pronto basta filtrarlo ed imbottigliarlo.

Per un sidro particolarmente frizzantino, in pratica come piace a me, viene suggerito di aggiungere nelle bottiglie due cucchiaini colmi di zucchero e tapparle con il tappo per benino quindi conservare le bottiglie in luogo fresco aprendole dopo circa tre settimane dall'imbottigliamento!

Il mio sidro sta delicatamente fermentando nel mio ripostiglio, tra un mese saprò dirvi come è venuto nel frattempo però posso consigliarvi l'ottimo suggerimento di <http://www.fotolog.com/ilpentacolo/> di preparare il vostro sidro in luna piena, facendolo quindi maturare con la luna calante perché il lievito che si trova disciolto è già molto attivo e l'influsso della luna deve sempre calare per non dargli una forte energia ulteriore...buona sperimentazione a chi deciderà di cimentarsi in questa nuova autoproduzione



Penna alla varecchina

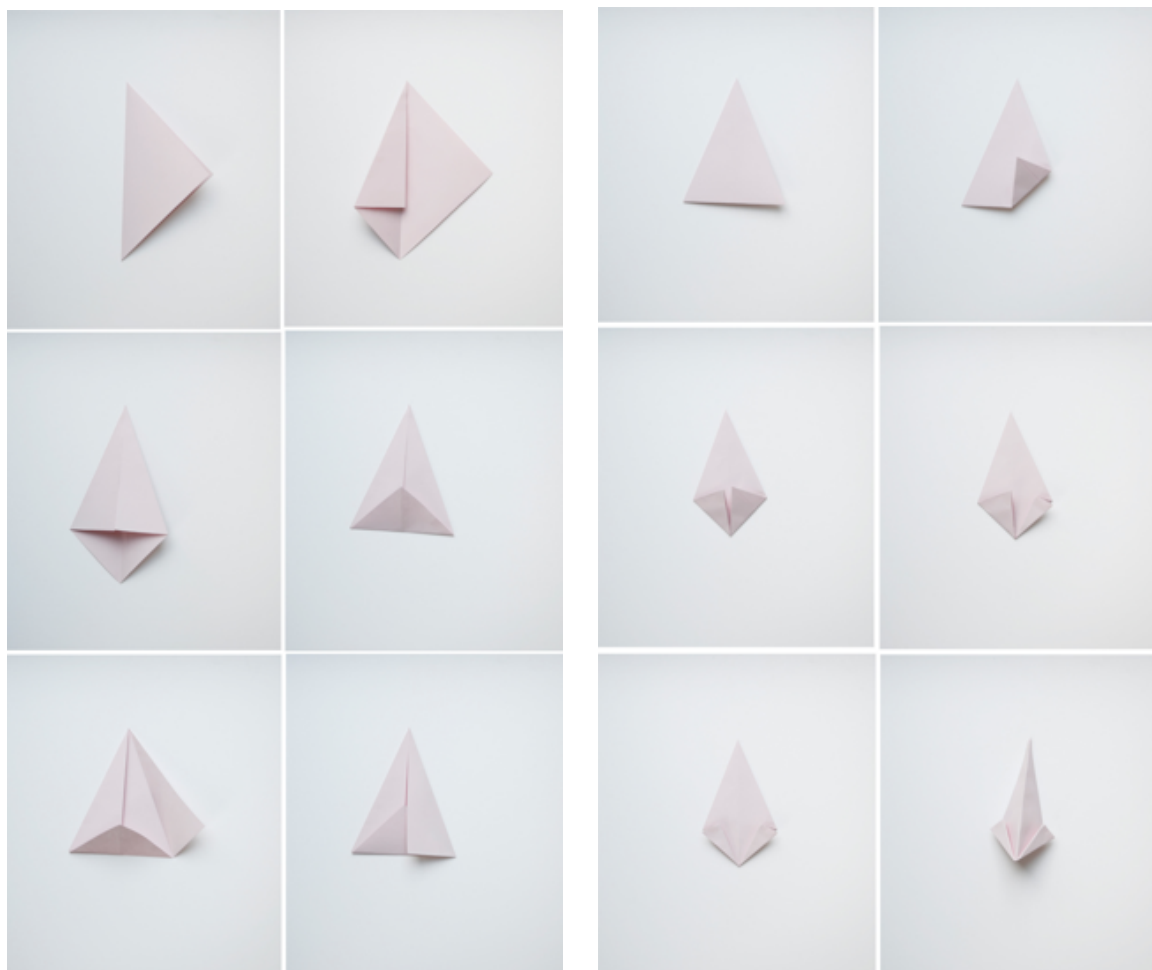


In a saucepan, add 2 Tablespoons of cornstarch to a cup of water. Stir until completely dissolved. Place mixture on stove and continue stirring until it comes to a boil and then turn the stove off. The mixture will become quite thick.

Allow mixture to COOL COMPLETELY...then add 5 to 6 Tablespoons of bleach. It should result in a nice gel, like the one you can see in this picture below.

If yours is thicker or thinner...just adjust water and/or cornstarch until you achieve the result you are looking for.

Pour mixture into an empty squeeze bottle for dispensing.



Gelatine Homemade



Oggi vi propongo una ricetta molto golosa, delle caramelle davvero facili da realizzare e dal risultato assicurato. Si tratta della versione casalinga delle famose Galatine Sperlari, messa a punto da Martina di [Trattoria da Martina](#), un blog che consiglio a tutti gli appassionati di Autoproduzione, ma anche semplicemente di dolci e belle fotografie. Martina sarà mia ospite anche nell'evento di domani [13 dicembre a Bologna](#): presentazione di [Autoproduzione in cucina](#) e aperitivo "autoprodotta" per tutti i presenti.

Eccovi la ricetta di Martina:

40g di albume

80g di zucchero

3 cucchiaini colmi di latte in polvere

mettete l'albume insieme a 1/3 dello zucchero in una ciotola di metallo e appoggiatela sopra una pentola di acqua calda in modo che il composto si scaldi senza però superare i 45°. Cominciate a montare con un frullino e quando gli albumi cominceranno già ad essere spumosi aggiungere ancora 1/3 di zucchero...Continuate a montare finché il composto sarà bianco, spumoso e ben fermo. A questo punto aggiungete l'ultimo terzo di zucchero e montate ancora finché si sarà sciolto completamente, dopodiché unite il latte in polvere, frullando ancora un po' a bassa velocità. Stendete ora il composto così ottenuto allo spessore di circa 1/2cm su un foglio di carta forno dandogli una forma quadrata e adagiate il tutto sul ripiano dell'essiccatore azionandolo a 70°. Se non avete l'essiccatore appoggiate il foglio con l'impasto sulla teglia del forno preriscaldato a 60° ventilato, ma lasciate lo sportello del forno aperto a fessura mettendo un cucchiaino di legno tra il forno e lo sportello. Fate essiccare completamente. Quando sarà pronto fatelo raffreddare e poi tagliate a quadratini di circa 1cm di lato possibilmente con un coltello elettrico.

Varianti: provatele nella variante alla fragola o al cioccolato unendo al

composto della polvere di fragole o di lamponi oppure della polvere di cacao (o magari del cioccolato fondente grattugiato)





Carrot Ginger Soup Yields 4 servings

For ginger oil

1/2 cup canola oil

1 tbsp ground ginger

1 1/2 tbsp ground turmeric

In a small saucepan, whisk together the oil, ginger, and turmeric.

Warm to a simmer over medium-high heat. Transfer to a bowl, cover, and refrigerate overnight to infuse the oil with the flavor.

The next day, carefully ladle off yellow ginger oil and store in airtight container. Discard the solids. The oil will keep almost indefinitely.

For the soup

2 1/2 tbsp olive oil

1 tbsp ginger oil (see recipe above)

2 onions, thinly sliced

1 small garlic clove, mince

1 small jalapeño, thinly sliced

1 tsp grated fresh ginger

1 lb carrots, sliced

4 cups chicken broth

salt to taste

4 tbsp sour cream

In a large saucepan over medium-low heat, heat olive oil and ginger oil. Add onion, garlic, jalapeño, and ginger and cook for 5 minutes. Do not let onions brown. Add carrots and cook for 5 minutes more. Add 3 cups of the broth, increase to medium heat, and simmer for 20 minutes or until the carrots are tender.

Remove soup from heat and using an immersion blender, purée soup until smooth.

Return the soup to medium heat and adjust to desired consistency with remaining 1 cup broth. Season to taste. To serve, drizzle each serving with 1 teaspoon of the ginger oil and 1 tablespoon of sour cream.







