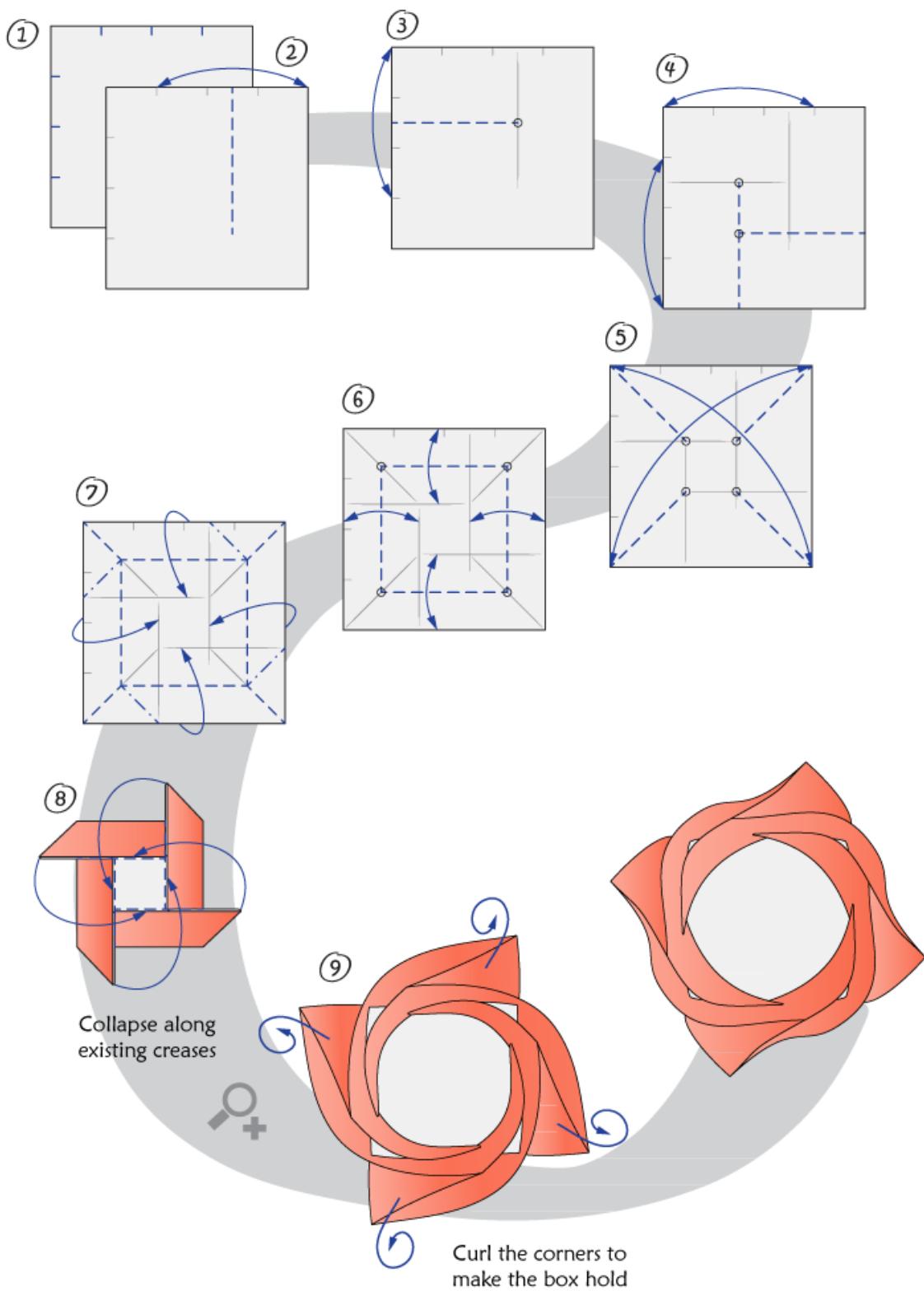


Rose box



**MANDALA
Carla**

8 units
rectangles 1:2
(5x10 cm for 12 cm mandala)

DESIGN by **Maria Sinayskaya**
© November 2012
GoOrigami.com

1 Start with half of a square, colored side upwards

2

3

4

5

6

7

8 Unfold slightly

9 Complete unit. Make high.

Assembly

Slide the unit B into the unit A

Slide the flap into a pockot to lock two units together

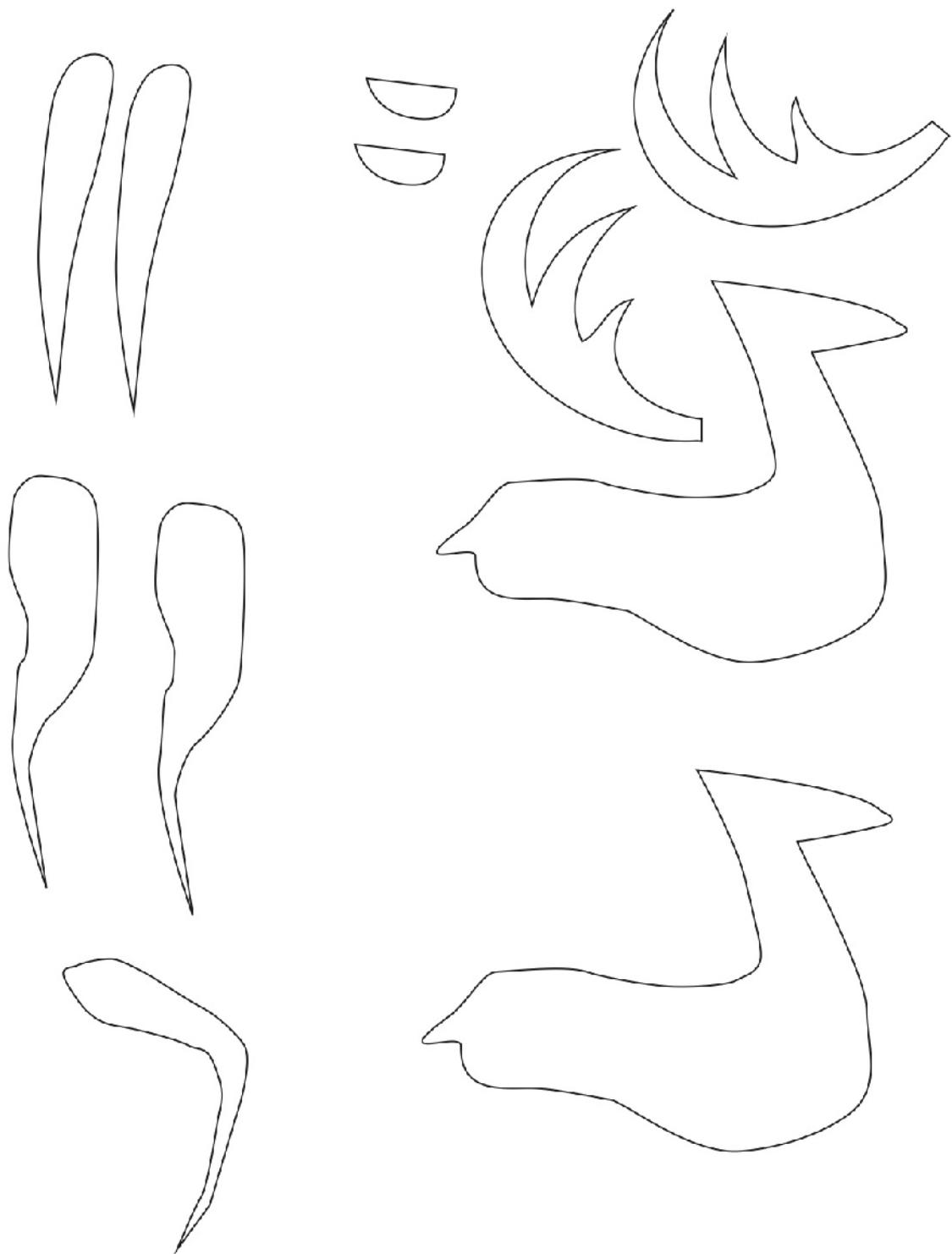
Continue adding units to complete the mandala

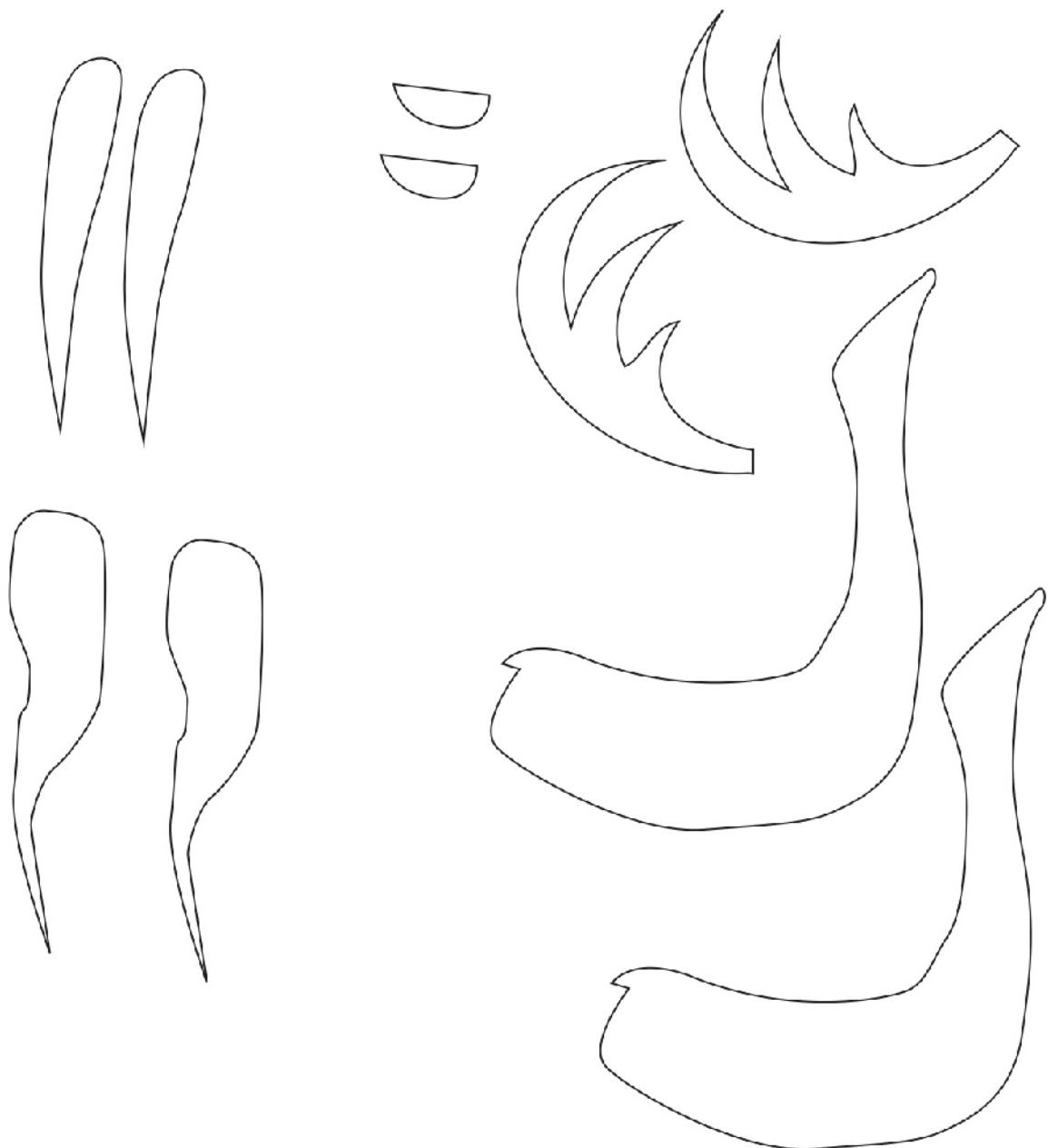
goorigami.com

500











Sleeping Pillow



Back Rest



Desk Pillow



Noise-canceling Pillow



Neck Pillow



Neck & Back Cushion



Eye Mask



Nap Nook



Feet Warmer



How To Make Homemade Citrus Cleaner



Materials

Citrus Peels (I used a combination of navel orange and clementine)
 Distilled White Vinegar Water (optional)
 Airtight Glass Container Spray Bottle

Tools Measuring Cup Strainer

Instructions:

Collect citrus peels and store them in an airtight glass container.
 Note: citrus fruits contain d-limonene, a natural solvent that chemically reacts with oil to break it down.



Once your container is full, cover the peels with white vinegar.
 Date your jar, and let it sit for about 2 weeks.
 Note: when ready, the vinegar should have a strong citrus odor and be yellowish in color.

Strain the peels.
 Dilute with water if you so desire.
 The concentration depends on your intended use and preference. I used a 1:1 ratio.
 Pour into a spray bottle and use.

While I have been using it mostly in my kitchen to clean up stove top grease, this makes for a great, all purpose cleaner.



HERBAL ACADEMY OF NEW ENGLAND

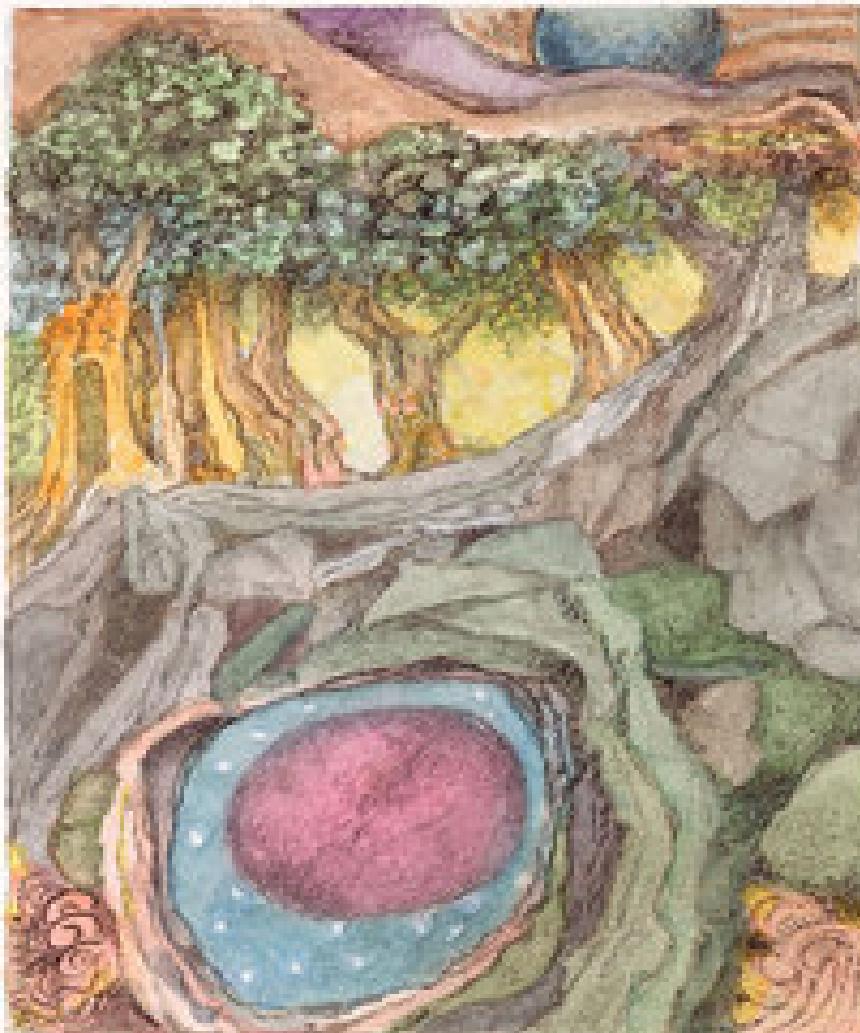
≡ Navigation



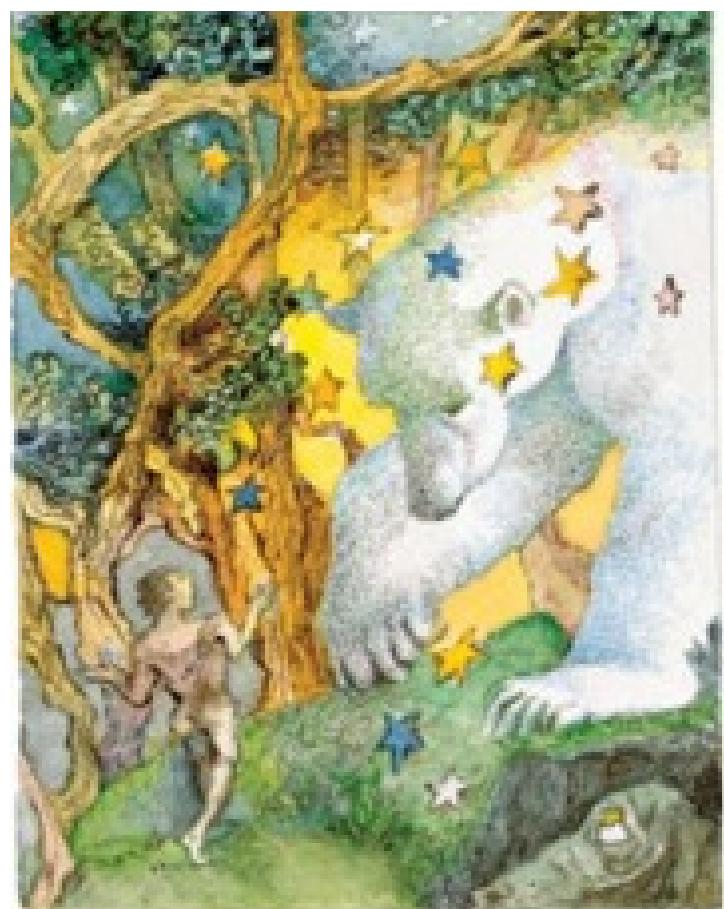
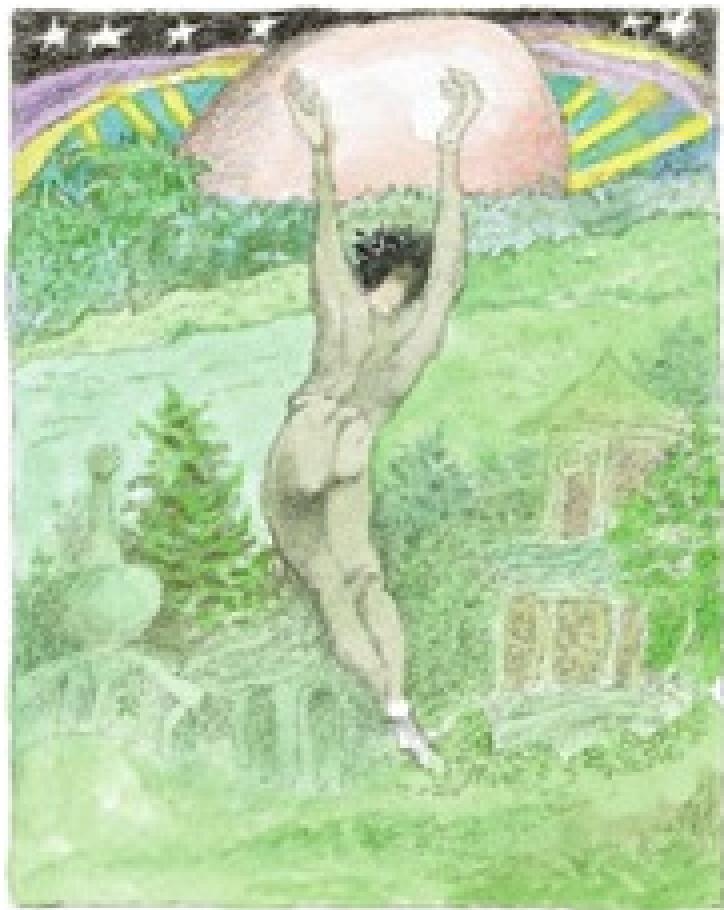
508

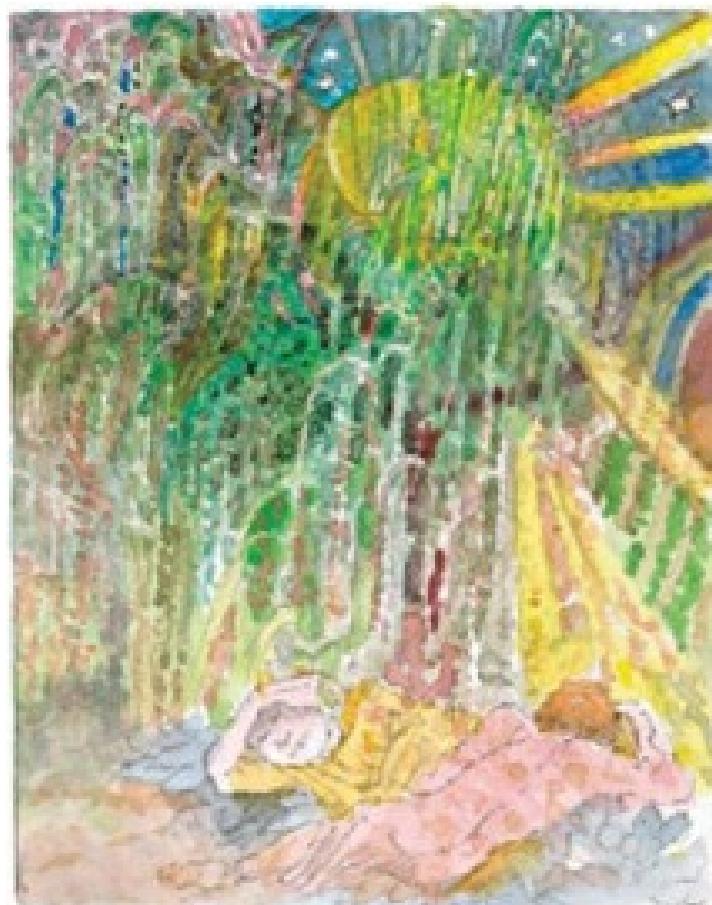
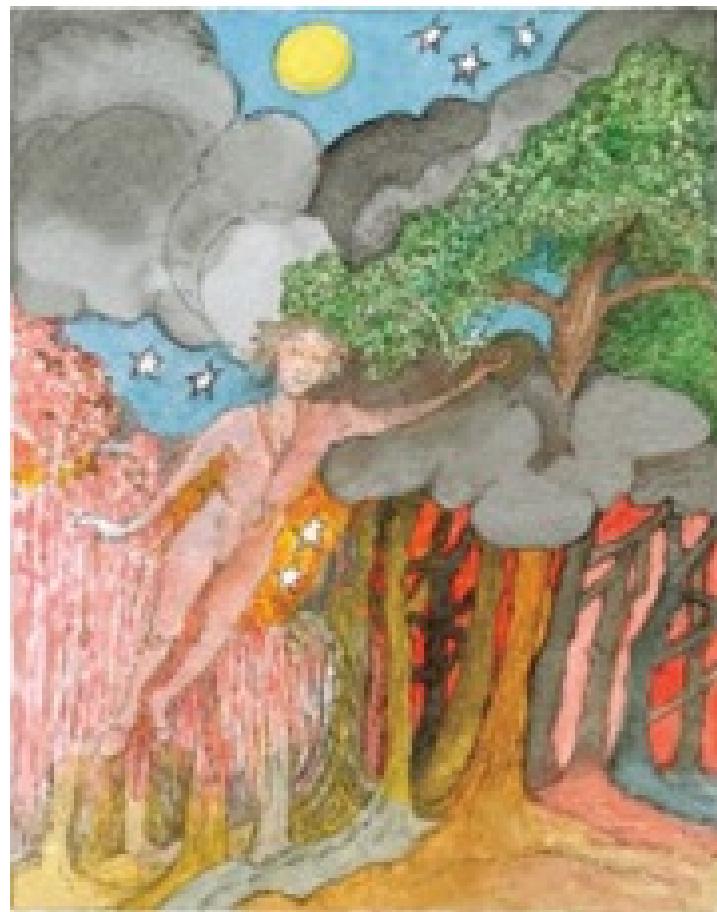


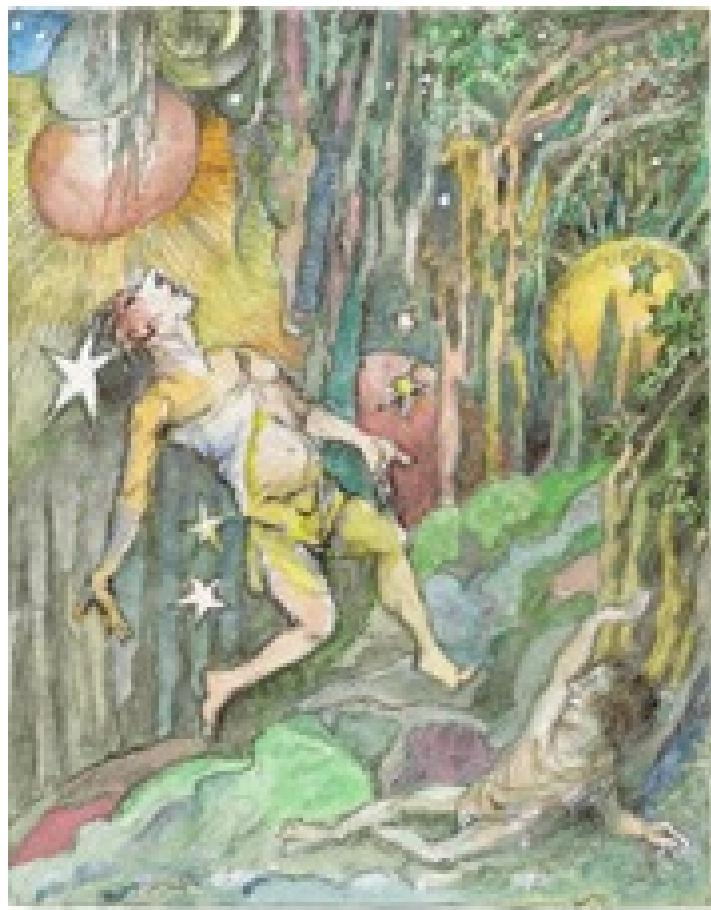
*MY
BROTHER'S
BOOK*



*MAURICE
SENDAK*









involtini di radicchio riso e speck

Ingredienti per 4 persone:

- 1 radicchio grande
- 140 g di riso basmati
- 150 g di speck a fettine sottili
- 8 fette di fontina
- 10 foglie di salvia
- 50 g di burro
- 1 cucchiaio di farina
- 500 ml di latte
- sale, pepe

Sbollentare per 2 minuti 8 foglie di radicchio precedentemente lavato. Scolarle e disporle su un canovaccio

asciutto e pulito.

Lessare il riso in acqua salata e scolarlo al dente.

Preparare la besciamella facendo sciogliere il burro con la farina, unire la salvia tritata finemente e il latte.

Cuocere fino ad ottenere una consistenza densa e cremosa. Regolare di sale e pepe.

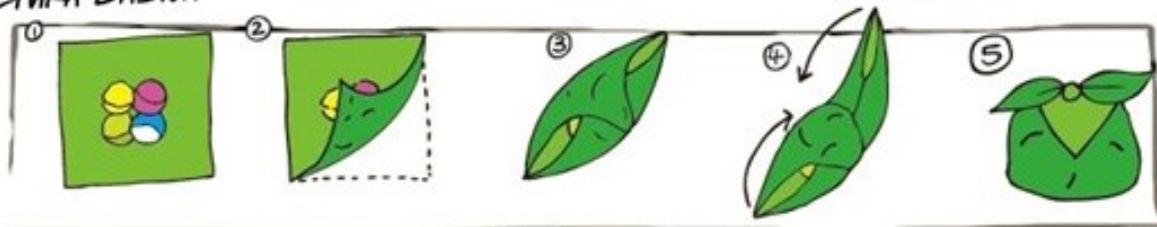
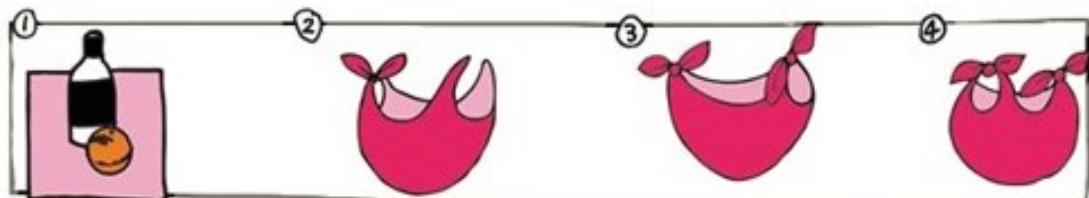
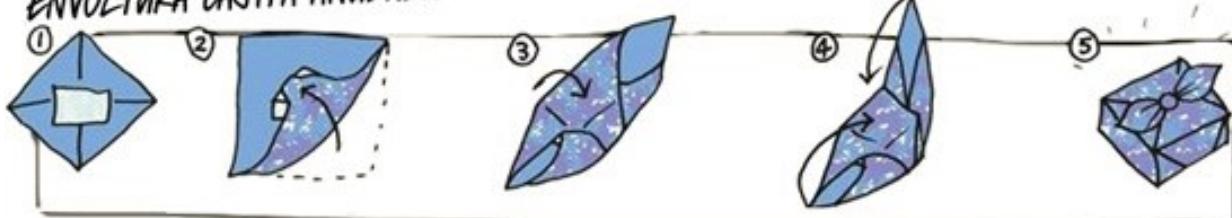
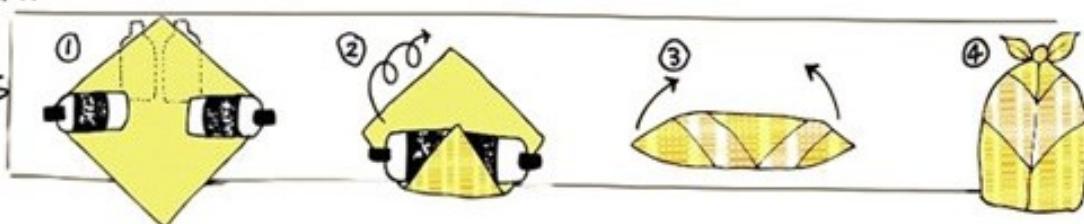
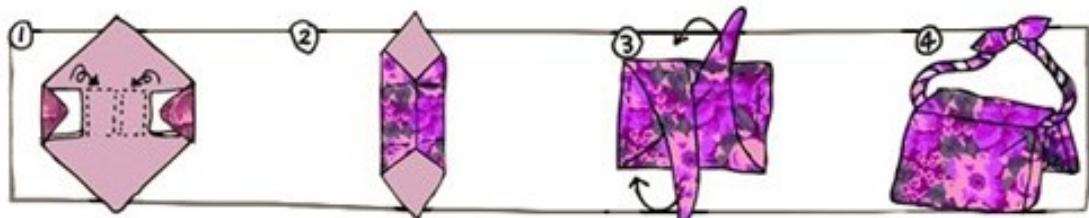
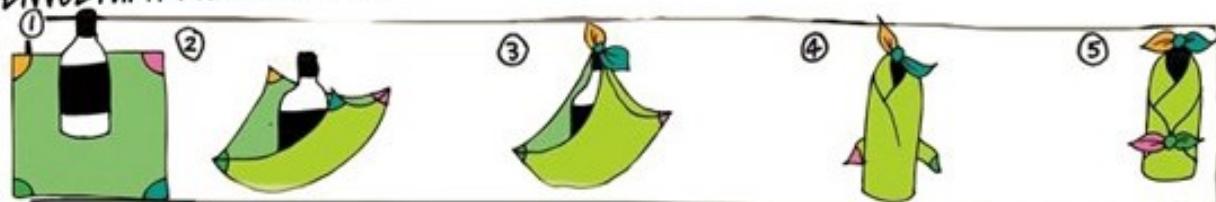
Mescolare il riso con due cucchiai di besciamella.

Sulle foglie di radicchio disporre due fette di speck, una di formaggio, un cucchiaio di riso e chiudere ad involtino

piegando gli angoli del radicchio in sotto.

Disporre gli involtini in una teglia, coprire con la besciamella e cuocere in forno a 180°C per circa 10 minuti.

Servire.

ENVOLTURA BÁSICA**ENVOLTURA TIPO BOLSO****ENVOLTURA CAJITA ANUDADA****ENVOLTURA PARA 2 BOTELLAS****ENVOLTURA TIPO LIBRO****ENVOLTURA PARA BOTELLA**





4



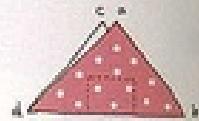
aとcを両結びする。

3

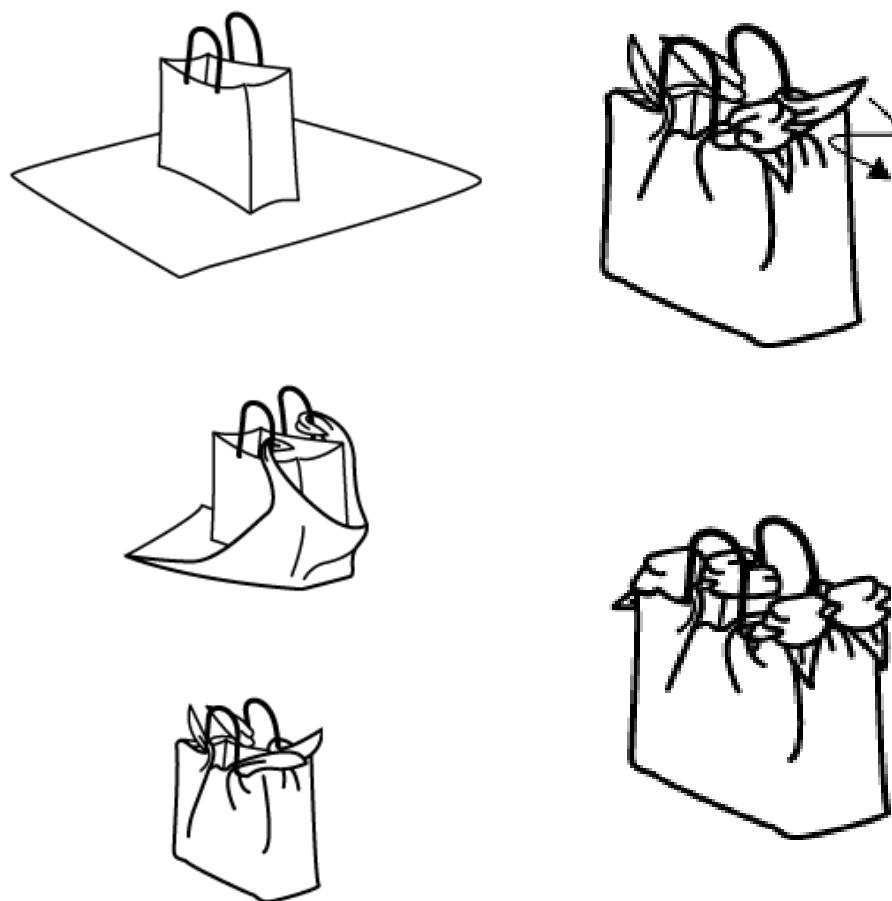


bとdを中身に沿わせて前中央でしっかりと両結びする。

2

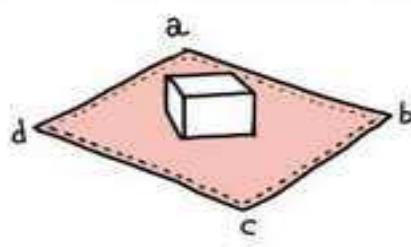


aを折って三角形にする。

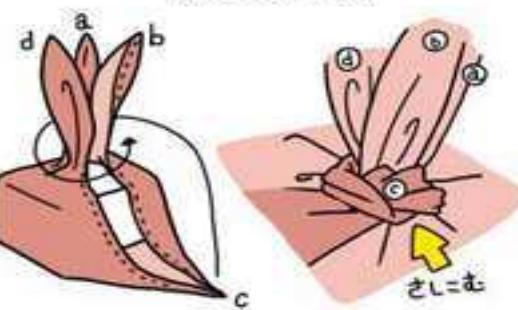




- ① 3,3しきを裏向きにして
箱をななめに置く
② b→d→aの順につまみ上げる



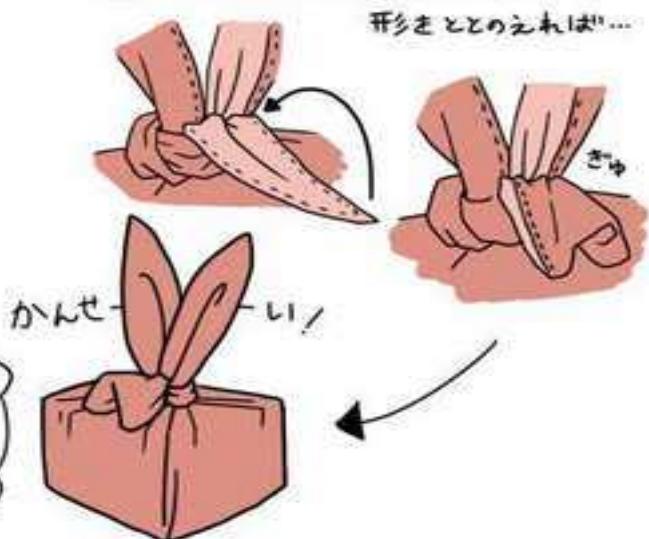
- ③ a,b,dの根本に巻き結ぶ
(さくわんじ)



- ④ aの端を手前に倒す



- ⑤ aを中心の結び目に差し込んで
形をととのえれば…



Homey rings



Ingredienti per 6-8 anelli:

Per la pasta:

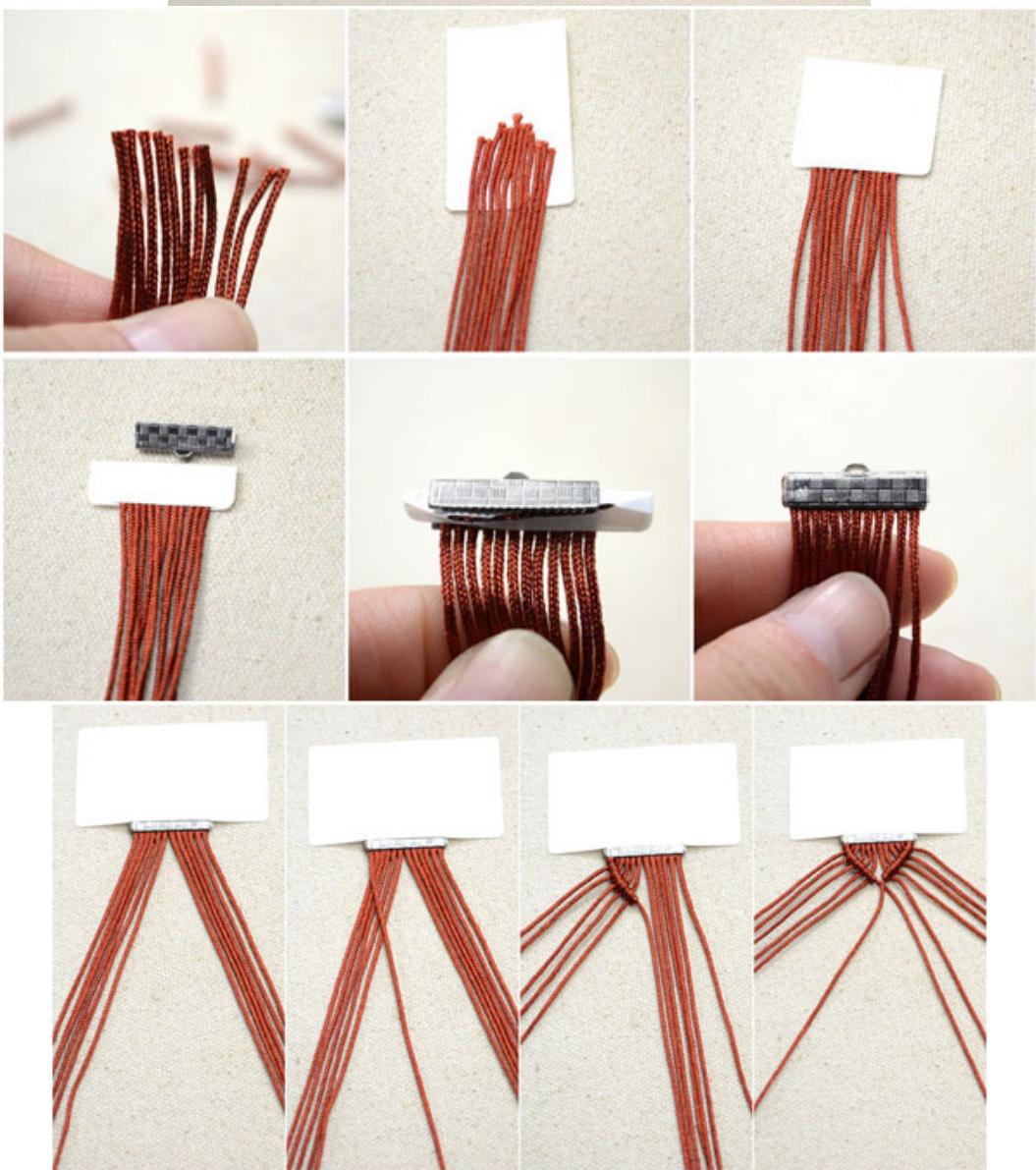
400 g. di farina,
75 g. di semolino,
150 g. di margarina,
100 g. di zucchero.

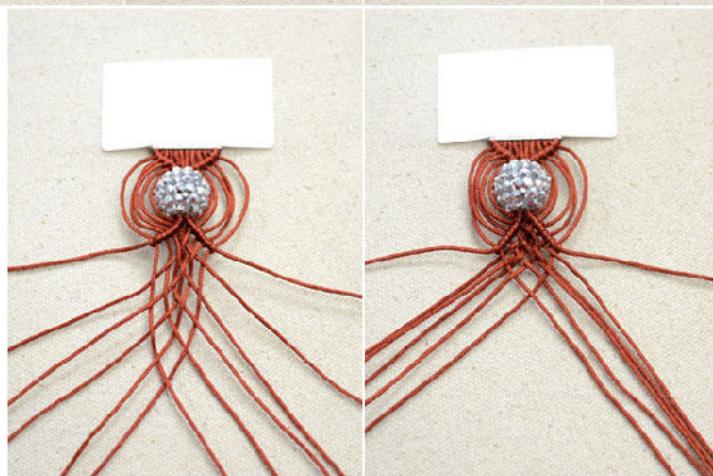
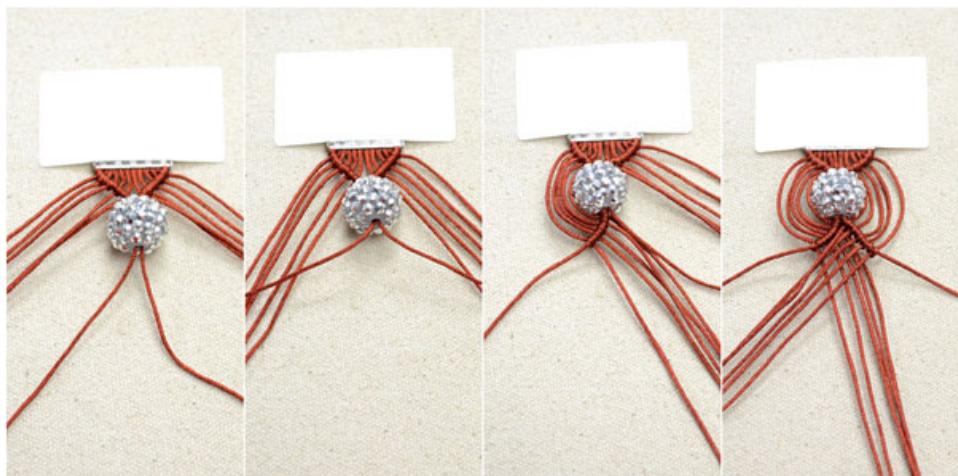
Per il ripieno:

400 g. di melassa,
400 g. di zucchero,
2 cucchiai di cacao,
1 cucchiaio di semolino,
2 cucchiai di liquore all'anice,
la buccia di un arancio,
la buccia di un limone,
un pizzico di chiodi di garofano macinati,
1/2 cucchiaino di cannella,
250 ml. di acqua.

Prepariamo prima l'impasto: mettiamo la farina e il semolino in una ciotola, aggiungiamo la margarina, lo zucchero, lavoriamo un po' gli ingredienti e uniamo poco per volta l'acqua, fino ad ottenere un impasto liscio e facile da lavorare. Prepariamo il ripieno: mischiamo tutti gli ingredienti, tranne il semolino, in una pentola, mettiamo sul fuoco e portiamo lentamente ad ebollizione. Aggiungiamo il semolino, senza mai smettere di mescolare. Facciamo sobbolire fino a quando

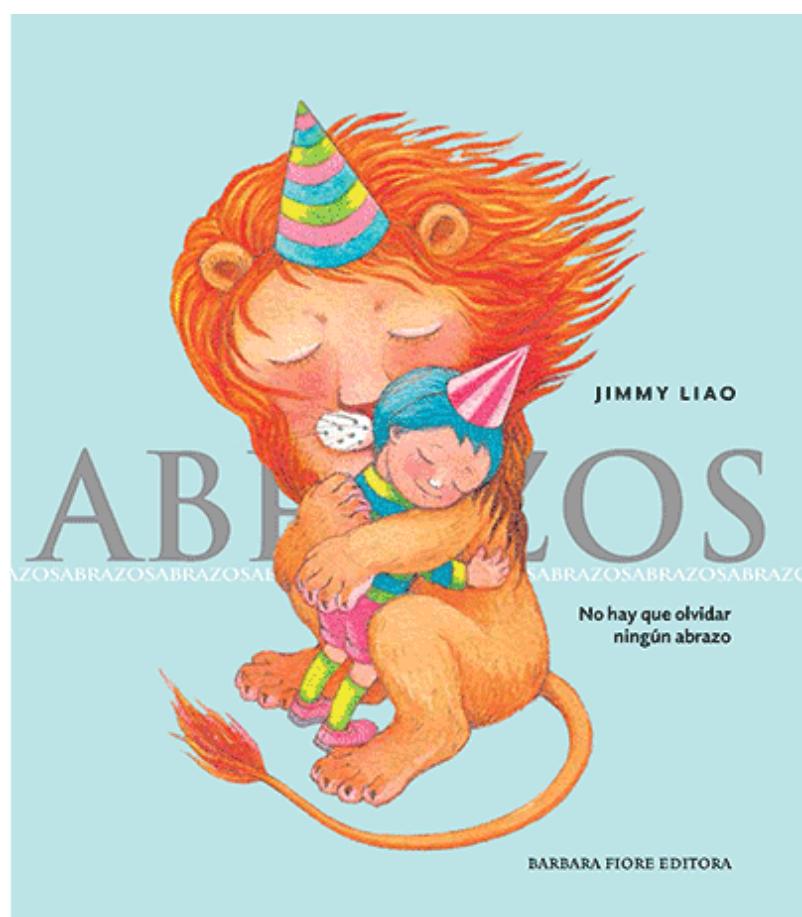
non si sarà addensato. Togliamo dal fuoco e facciamo raffreddare. Prendiamo la pasta e la stendiamo, formiamo 6-8 strisce larghe 8 cm e lunghe 30 cm. Mettiamo il ripieno al centro delle nostre strisce, arrotoliamo la pasta sul ripieno fino a ricoprirlo tutto formando dei salsicciotti. Uniamo le due estremità di ogni striscia, così da formare un anello. Ad intervalli di 6 cm, facciamo delle piccole incisioni sulla pasta. Accendiamo il forno e mettiamo gli anelli su un foglio di carta da forno sopra ad una placca. Inforniamo e cuociamo a temperatura moderata, fino a quando non avranno preso colore. Non riesco a darvi una temperatura precisa, anche dopo una ricerca su internet, non ho trovato nessuna indicazione in merito.





523





Pumpkin Panna Cotta with Spiced Pepita Brittle

Yields 8 3/4 oz servings



For Pumpkin Purée

1 small pumpkin

Preheat oven to 325°F. Split the pumpkin in half. Scoop out and discard the stringy pulp and seeds. Place the pumpkin halves face down on a baking sheet with sides. Bake for one hour, until fork-tender. Remove from the oven and let cool. Scoop out the pumpkin flesh and purée in a food processor until very smooth.

2 cups whole milk

2 cups heavy cream

1 cup pumpkin purée*

½ tsp ground cinnamon

1 vanilla bean

6 tbsp water

4¼ tsp powdered gelatin

½ cup dark brown sugar

*Canned pumpkin purée is often denser than homemade, so it is recommended that homemade pumpkin purée be used here.

If you plan to unmold the panna cotta, lightly grease the insides of eight ramekins or glasses with a neutral-flavored oil, such as canola.

Whisk together the milk, cream, pumpkin purée, and ground cinnamon in a saucepan. Split the vanilla bean lengthwise. Scrape the seeds into the milk mixture and then add the entire pod. Over medium heat, bring the milk mixture to a simmer, stirring gently with a spatula. Once at a simmer, remove from heat, cover with a tight-fitting lid, and let steep for 10 minutes.

Meanwhile, place the water in a large bowl, and sprinkle the gelatin

evenly over the water. Let sit for 5 minutes. Return the milk mixture to medium heat. Add the sugar and cook just until the sugar has dissolved and the mixture is warm. Pour the milk mixture through a fine mesh sieve over the gelatin. (Discard the remaining vanilla pod.) Stir until the gelatin has completely dissolved. Divide into eight ramekins or glasses, cover with plastic wrap, and let chill until set, at least 4 hours.

To unmold, briefly submerge the bottoms of the ramekins in warm water, run a thin knife along the sides, and invert onto a plate. Serve with brittle.

Spiced Pepita Brittle

For Spiced Pepitas

2 cups pepitas (hulled pumpkin seeds)

$\frac{1}{2}$ tsp vegetable oil

$\frac{1}{4}$ tsp paprika

$\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$ tsp chipotle pepper powder (adjust spice level as desired)

$\frac{1}{4}$ tsp garam masala, optional

$\frac{1}{4}$ tsp salt

Preheat oven to 350°F. In a bowl, toss the pepitas, vegetable oil, spices, and salt. Spread the pepitas onto a baking sheet. Bake for 5 – 7 minutes, until lightly toasted. Remove from oven and set aside.

For the Brittle

2 cups sugar

$\frac{1}{2}$ cup (1 stick) unsalted butter

$\frac{1}{4}$ cup light corn syrup

$\frac{1}{4}$ cup water

$\frac{1}{2}$ tsp baking soda

1 tbsp flaked salt (preferably Maldon)

Line a baking sheet with a silicone mat or parchment paper. In a light-colored saucepan, combine the sugar, butter, and corn syrup. Pour the water into the saucepan and swirl around until all of the sugar is wet. Add more water, if necessary.

Cook the sugar mixture over medium high heat. During the beginning of cooking, do not stir, but swirl the pan around to ensure even cooking. Once the mixture starts turning golden, stir occasionally. Cook until the mixture becomes a golden amber brown.

Remove from heat and whisk in the baking soda, being careful because the mixture will bubble. Working quickly, fold in the spiced pepitas and spread the hot sugar onto the prepared lined baking sheet, smoothing with a spatula, if needed. Sprinkle with flaked salt. Let cool completely for at least 30 minutes. Break into pieces as desired. Store at room temperature in an airtight container with parchment between each piece if not serving immediately.

Holiday Gift Tags

INSPIRED BY NATURE

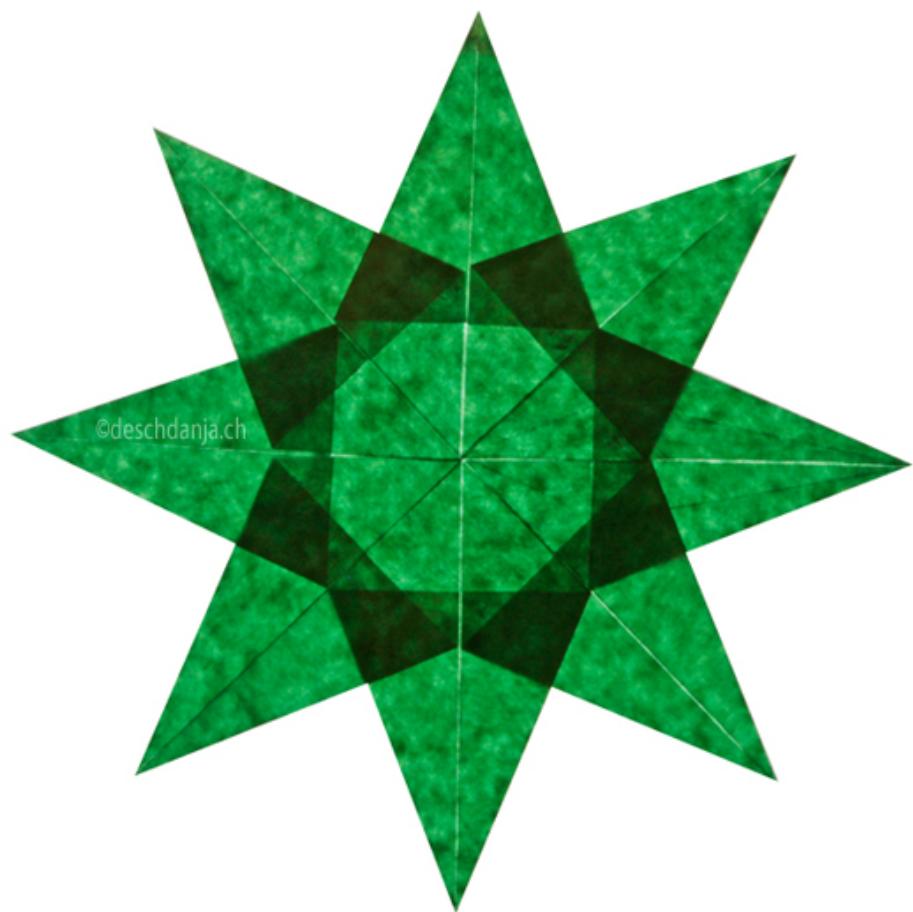


thegraphicsfairy.com

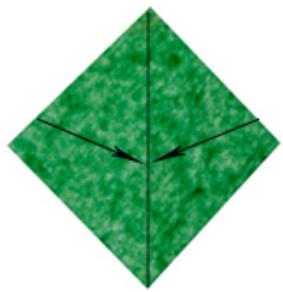


11-30 www.fiberfw.com

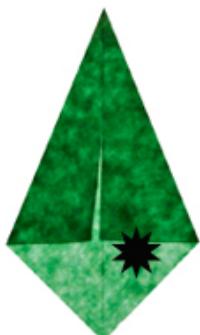
© 2013 Lynn Johnston Productions Inc. Ltd. By Universal Uclick



1

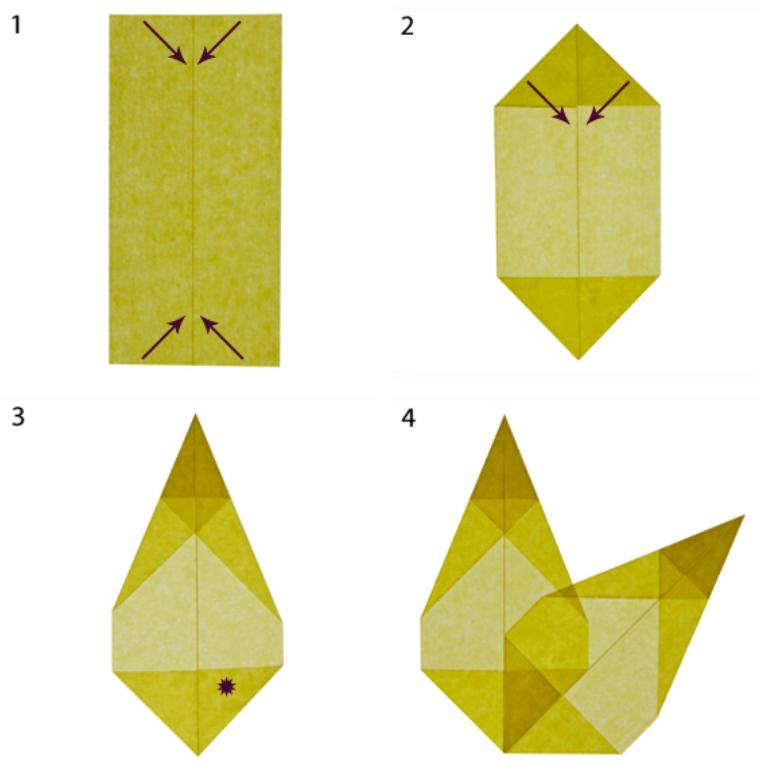
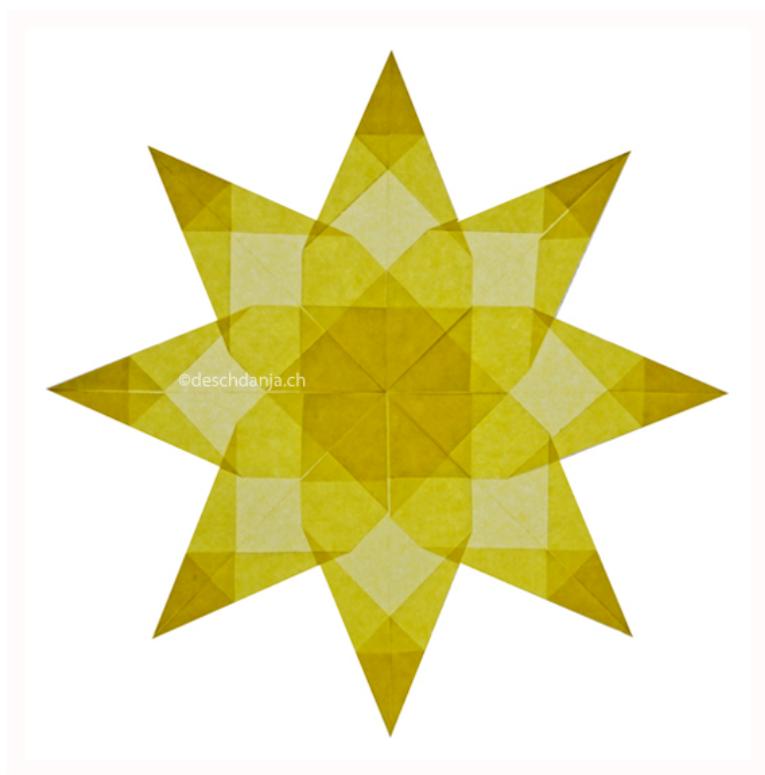


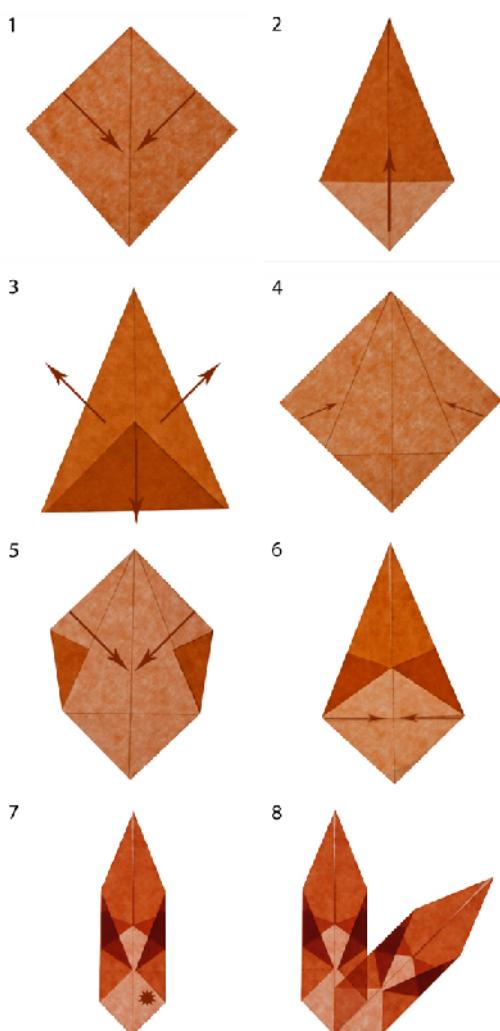
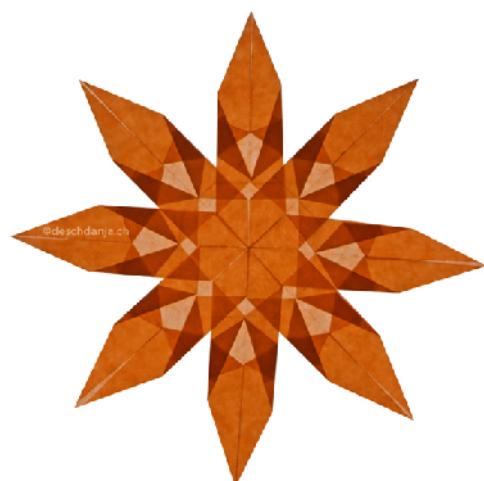
2

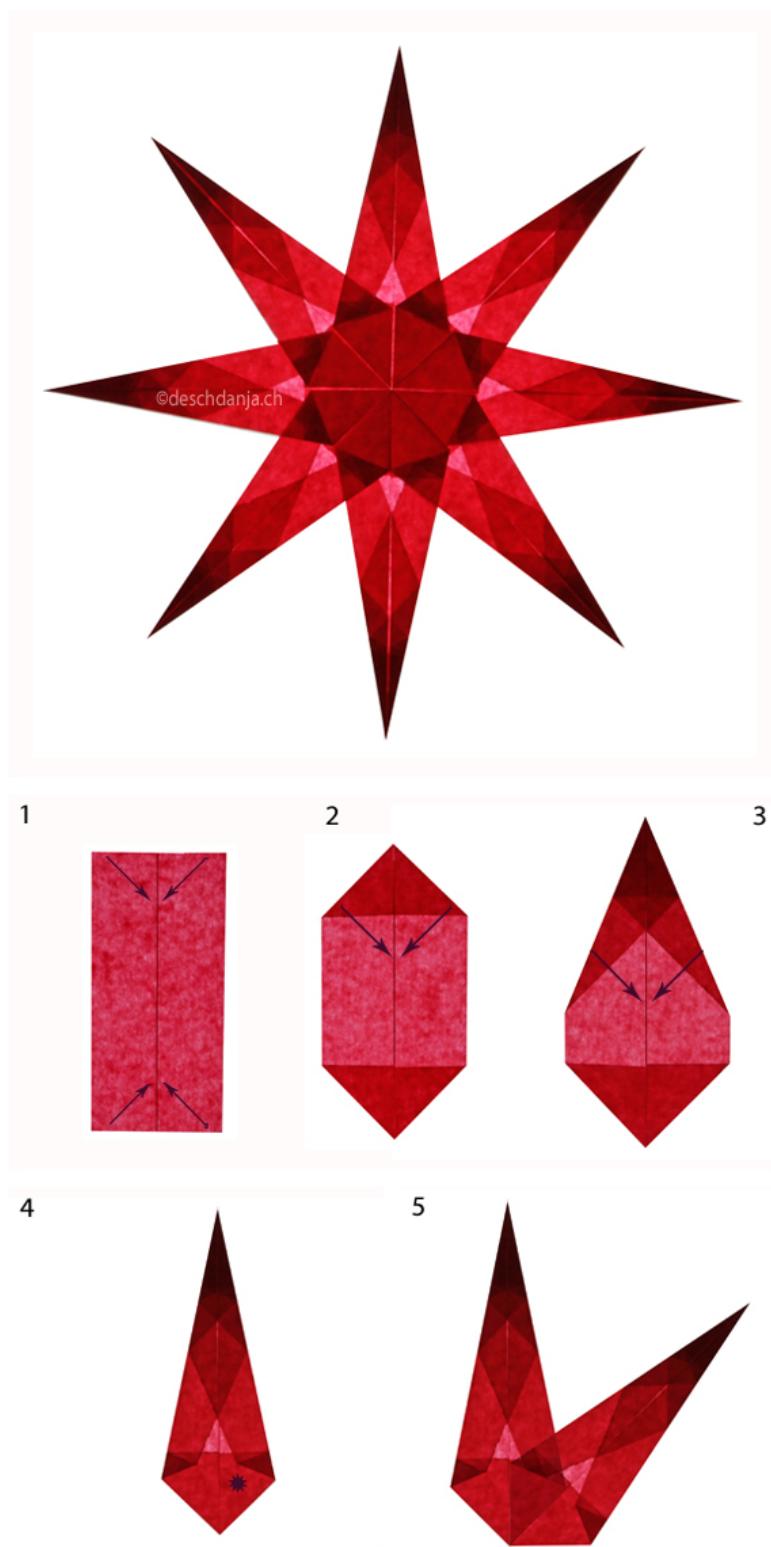


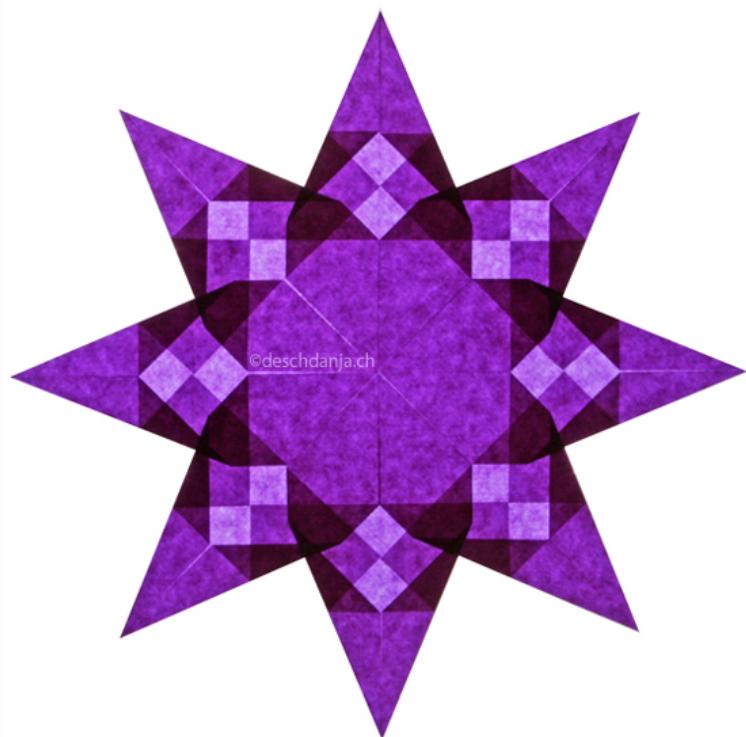
3



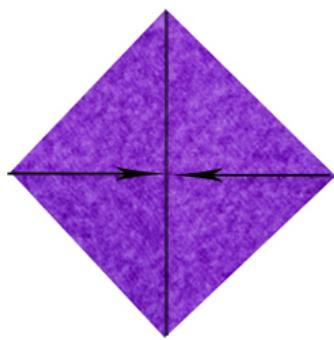








1



2

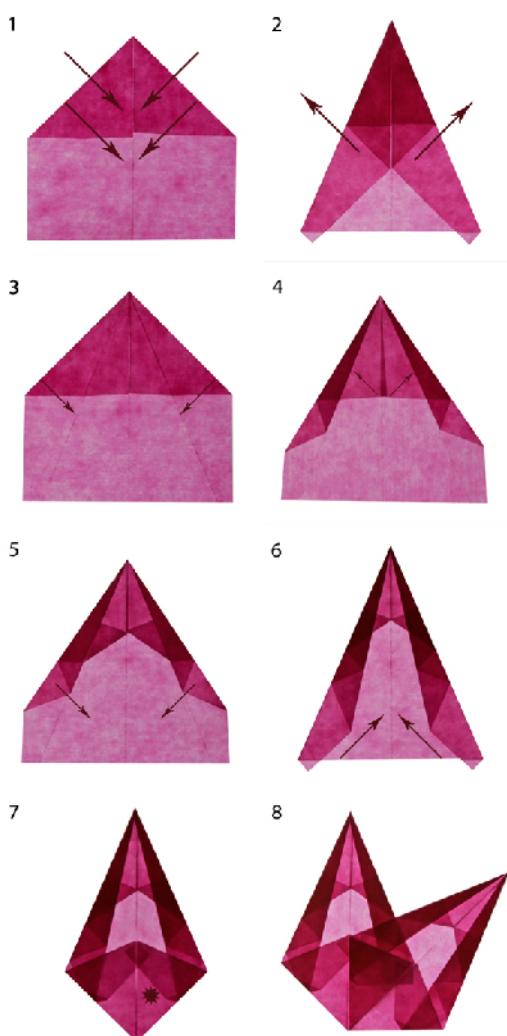
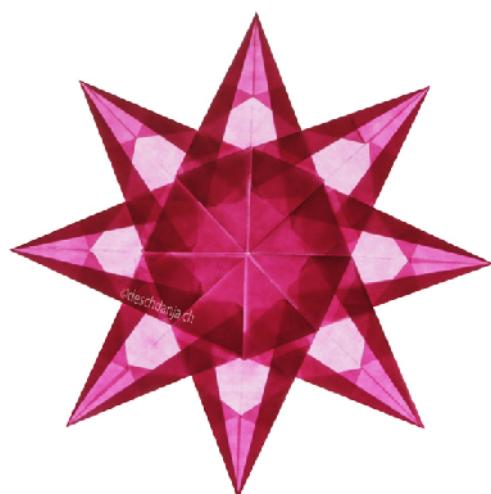


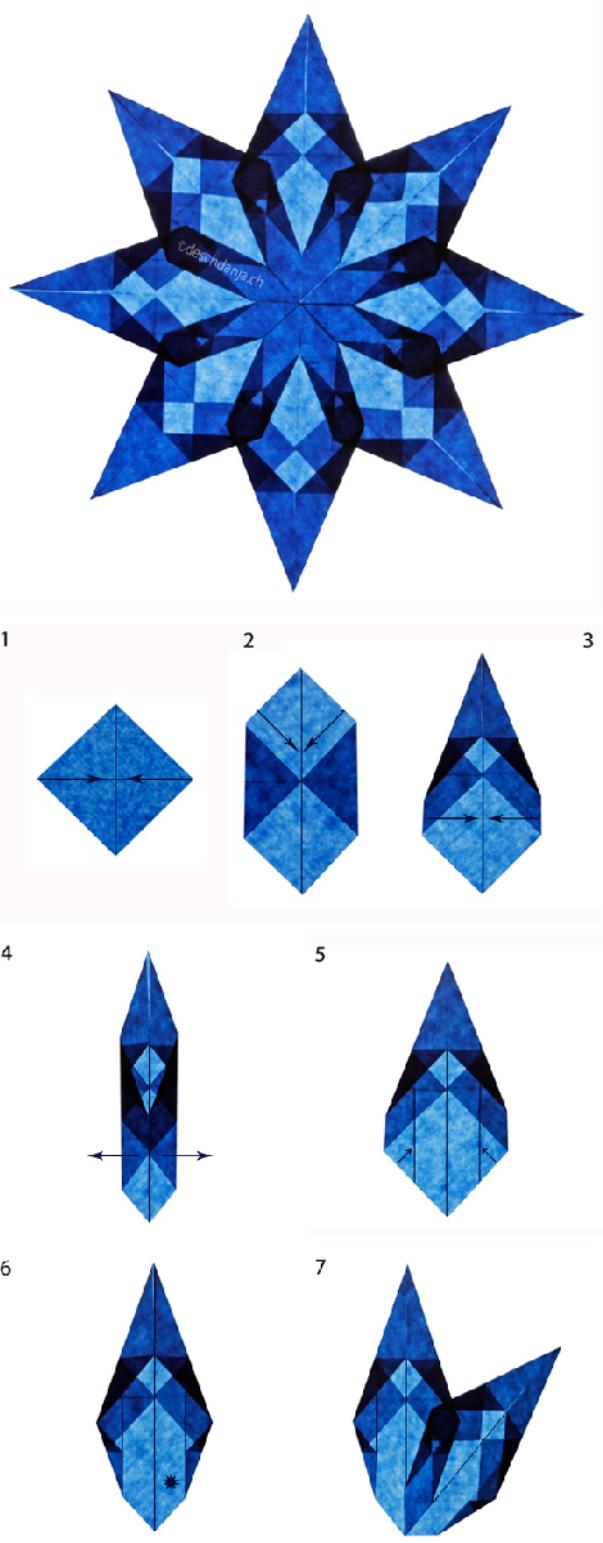
3

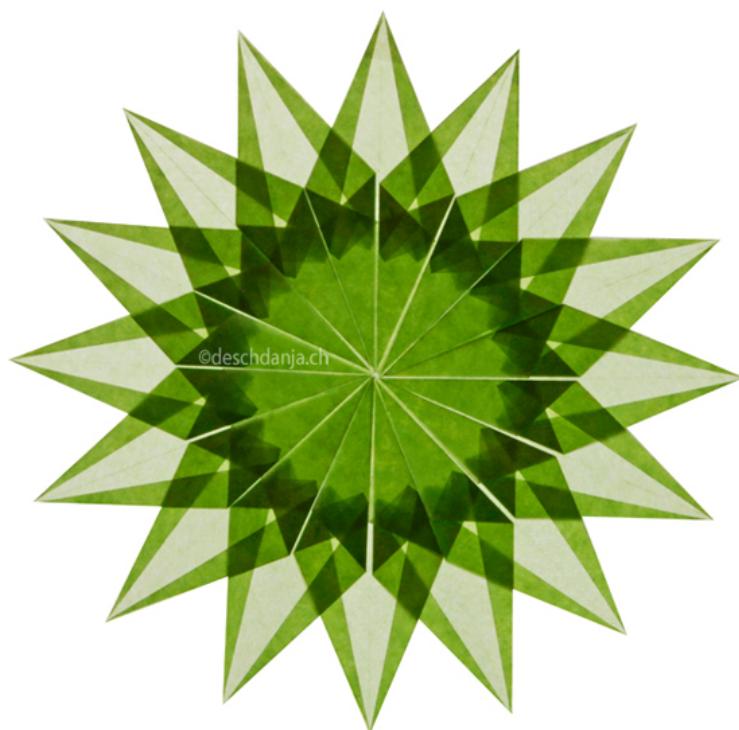


4

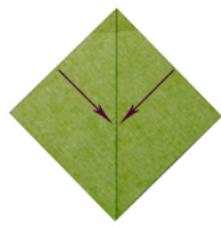








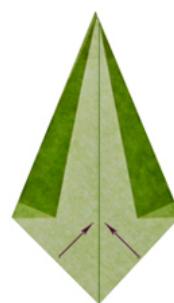
1



2



3



4



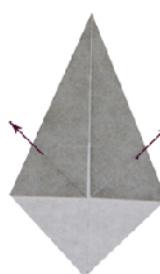
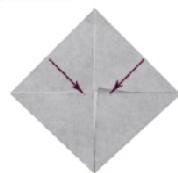
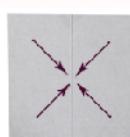
5



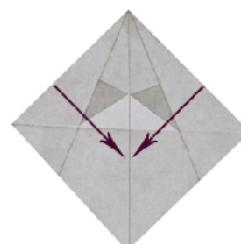
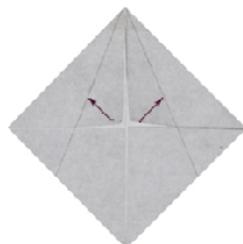
5



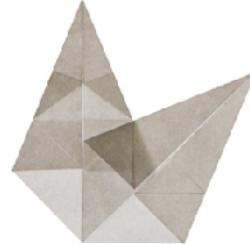
1 2 3

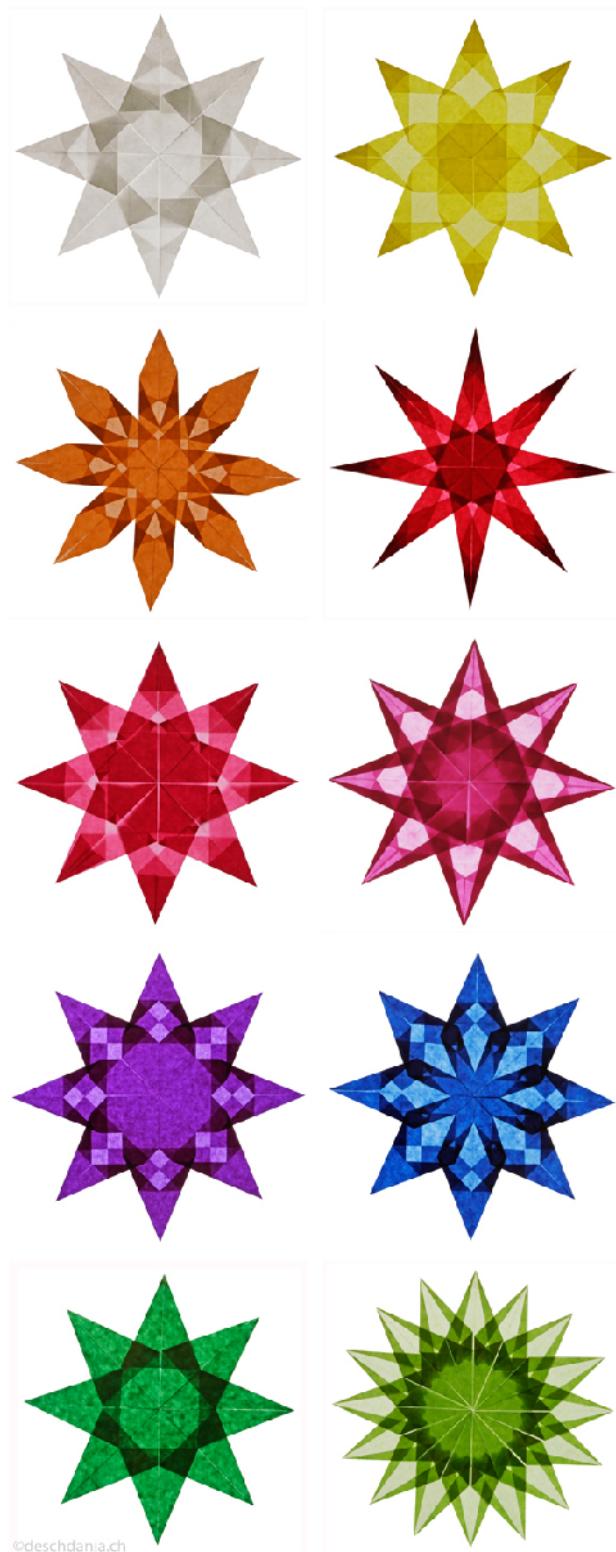


4 5



6 7





Budino di miglio, nocciole e cioccolato

Alla fine l'ho spolverato con un pochino di cannella, ma voi potete scatenare la fantasia come vi pare, osando cardamomo appena macinato, oppure guarnendo con panna montata, o anche, come ha fatto Genny, guarnendo con il caramello; ma ci vedo bene anche lo sciroppo d'acero o lo sciroppo buonissimo che si ricava dalla [candidatura delle arance](#) (a proposito, mi sa che tra pochissimi giorni si potranno finalmente ordinare le arance dai pasionari! Avete letto dello [sconto](#) per i soci del pasto nudo, sì?).

Le formine, che poi erano delle tazze, stavolta le ho unte con un po' di burro, ma la volta precedente (ehm, sì, ho reiterato) avevo semplicemente versato un cucchiaio di rum nelle tazze e poi lo avevo fatto colare via e devo dire che la cosa ha avuto il suo perché :-)

Ingredienti:

*80 grammi di miglio
50 di nocciole sgusciate
90 grammi di zucchero grezzo chiaro
una presa di sale marino integrale
250 grammi di latte intero fresco
500 grammi d'acqua un
a bacca di vaniglia
60 grammi di cioccolato fondente al 70%
polvere di cannella (facoltativa)*

Per prima cosa tritate più finemente possibile le nocciole nel tritatutto, facendo attenzione a non scaldarle troppo altrimenti tirano fuori l'olio. Se sapete già che il vostro tritatutto non è molto delicato potete provare a frullarle insieme allo zucchero (tanto va tutto insieme

in pentola); ho letto che questo dovrebbe bastare per non farle scaldare. Altrimenti fate come me, aspettate qualche minuto tra una frullata e l'altra :-)

Mettete da parte la farina di nocciole e frullate la cioccolata fondente, che avrete prima tritato un po' con il coltello (anche per questa vale la stessa regola, non deve scaldarsi altrimenti dovete leccarla via dal tritatutto, e chiunque odia leccare via della cioccolata sciolta buonissima), fino a ridurla in pezzetti piccoli.

Mette l'acqua e il latte in un pentolino medio-grande (meglio se ne avete uno con il manico e il beccuccio, così dopo non avrete problemi a versare nelle formine), aggiungete lo zucchero, il sale, le nocciole tritate, la bacca di vaniglia tagliata a metà e aperta nel senso della lunghezza, e infine il miglio. Mescolate per bene con un cucchiaio di legno e mettete sul fuoco a cuocere a fiamma molto bassa, mescolando ogni tanto fino a quando il miglio non sarà sfatto (ci vorrà un po' più di mezz'ora).

Intanto preparate gli stampini ungendoli con un po' di burro o di olio, o semplicemente bagnandoli con un po' d'acqua o di (ehm) rum.

Quando il miglio sarà stracotto e il tutto sarà diventato un composto decisamente denso e corposo, togliete dal fuoco, levate le due metà della bacca di vaniglia e frullate subito abbondantemente con il frullatore a immersione (io ne uso uno che ha il braccetto di metallo e consiglio vivamente a tutti voi di cercarne uno così... non mi piace proprio l'accoppiata plastica-cibo bollente) fino a ottenere una crema piuttosto vellutata. Aggiungete subito il cioccolato e mescolate bene per farlo sciogliere, poi versate la crema nelle formine.











545

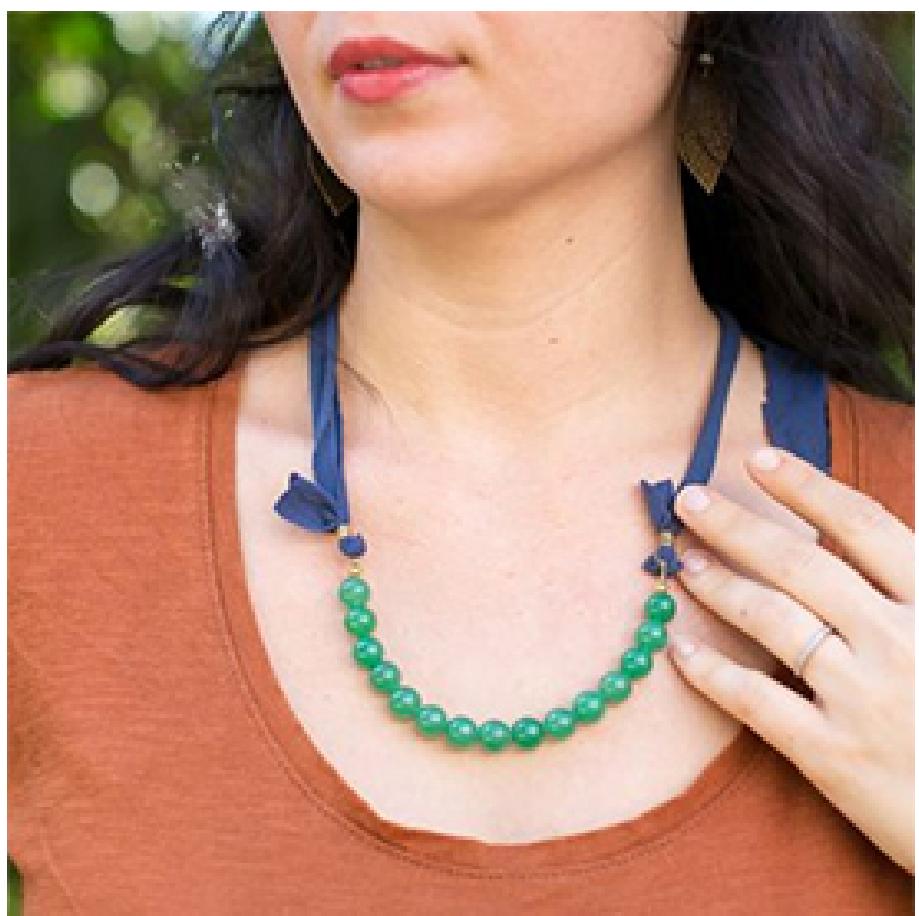


546





548





ROSE CHARLES LEBEBURE

550

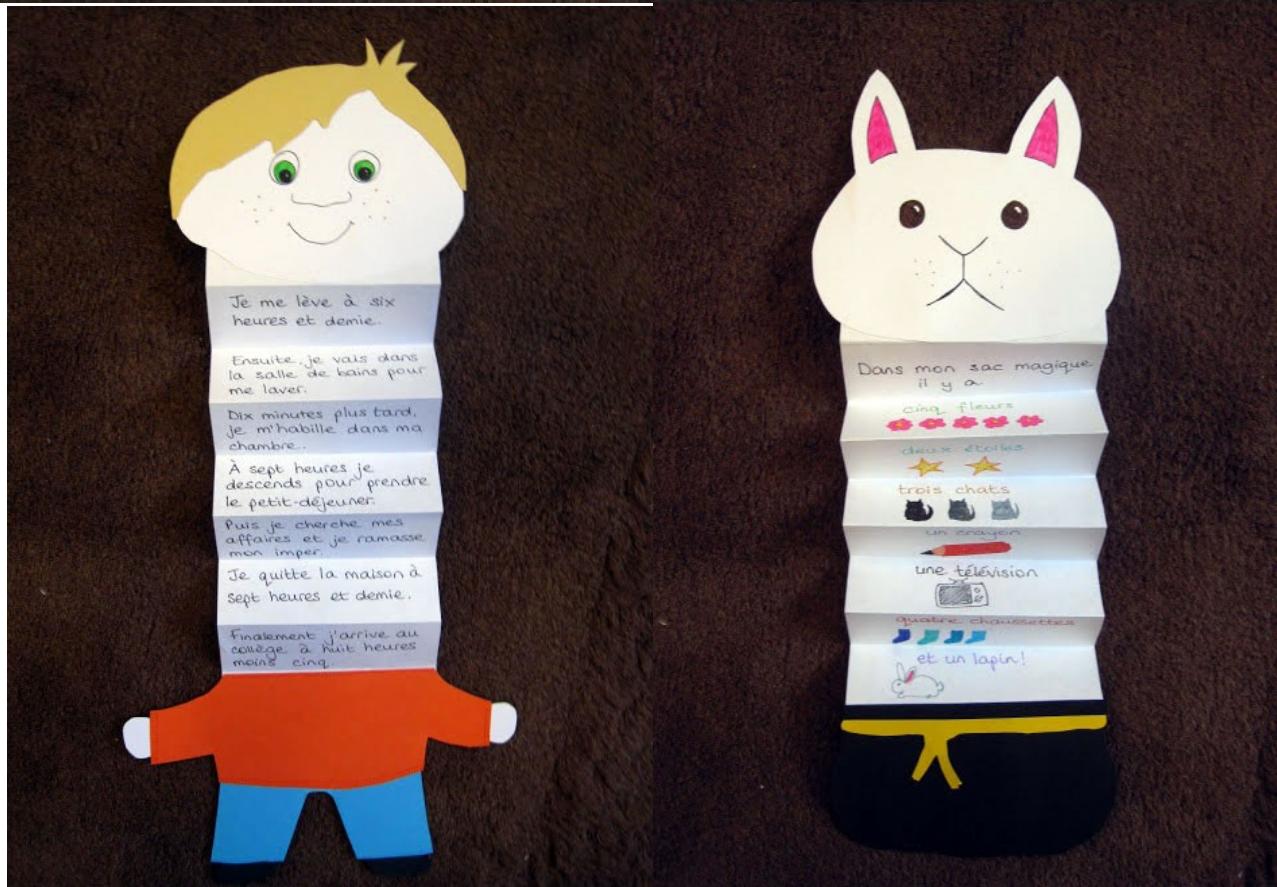
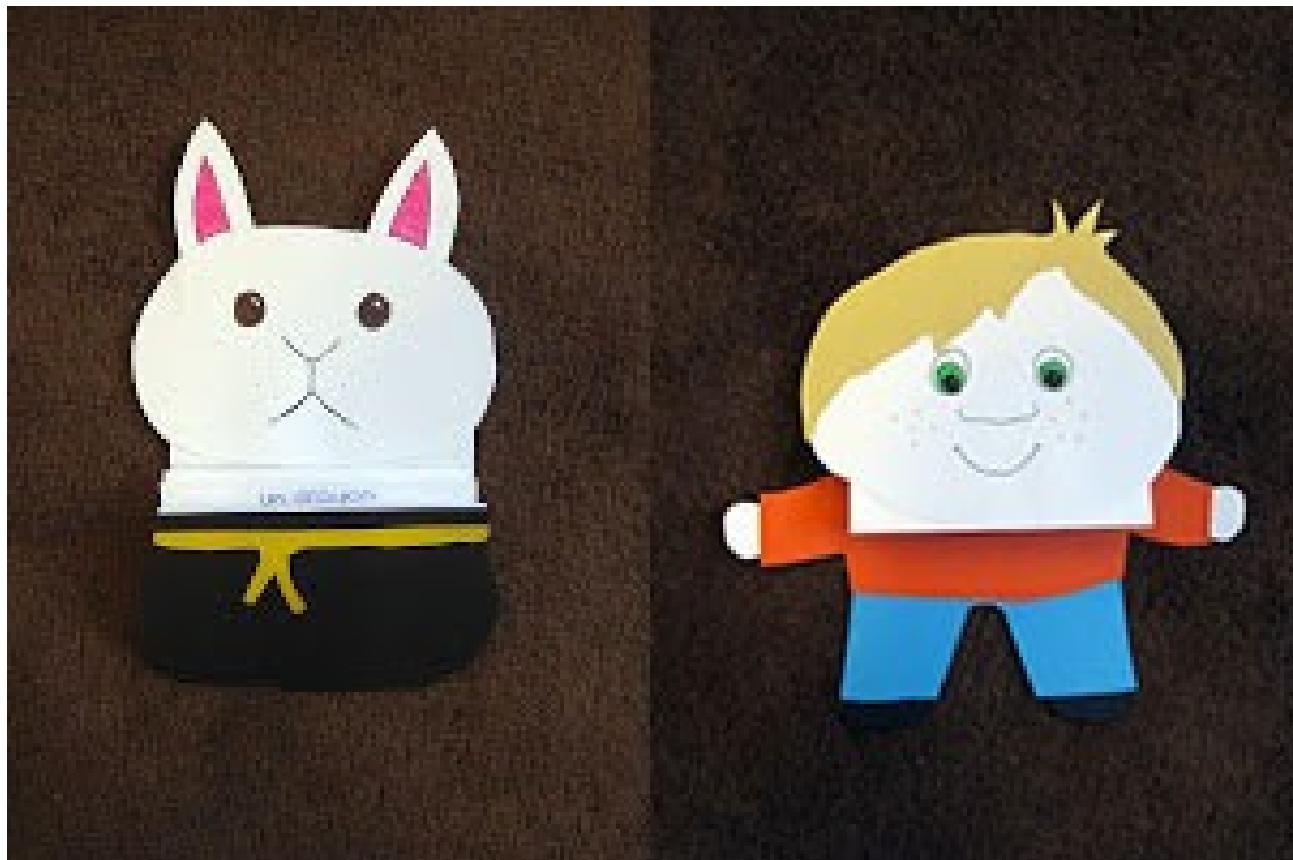
Chips di zucchine al forno

Cook at 450 degrees for 25 to 30 minutes.



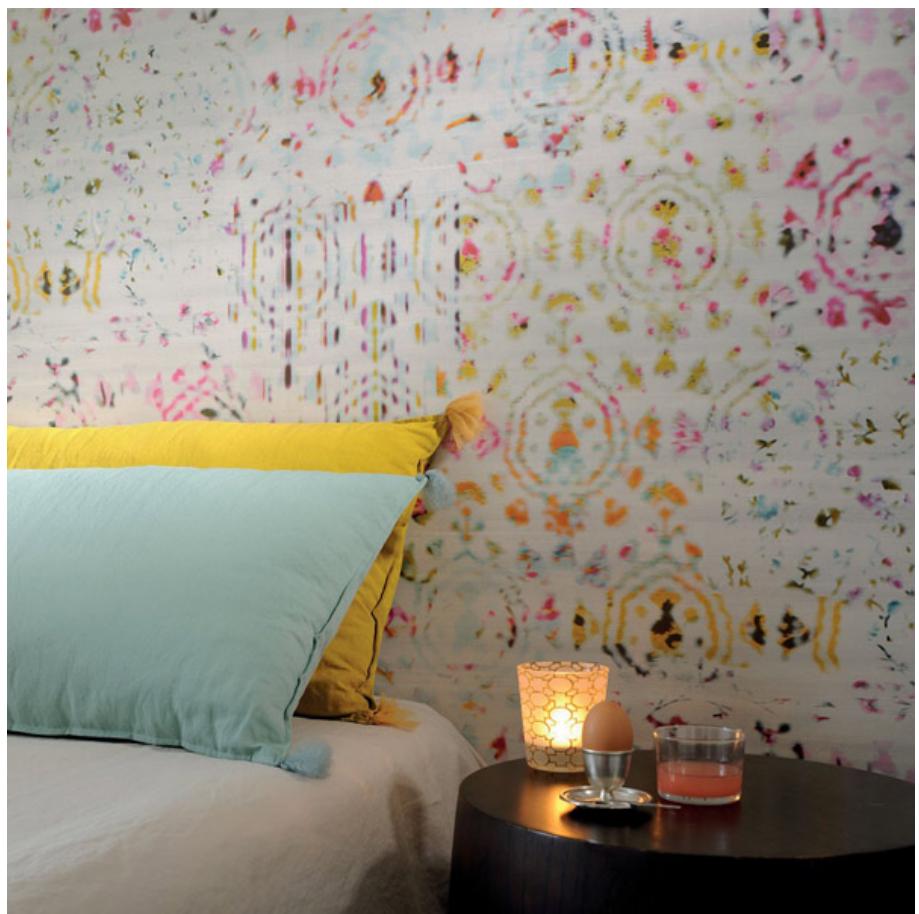
Patate al formaggio gratinate





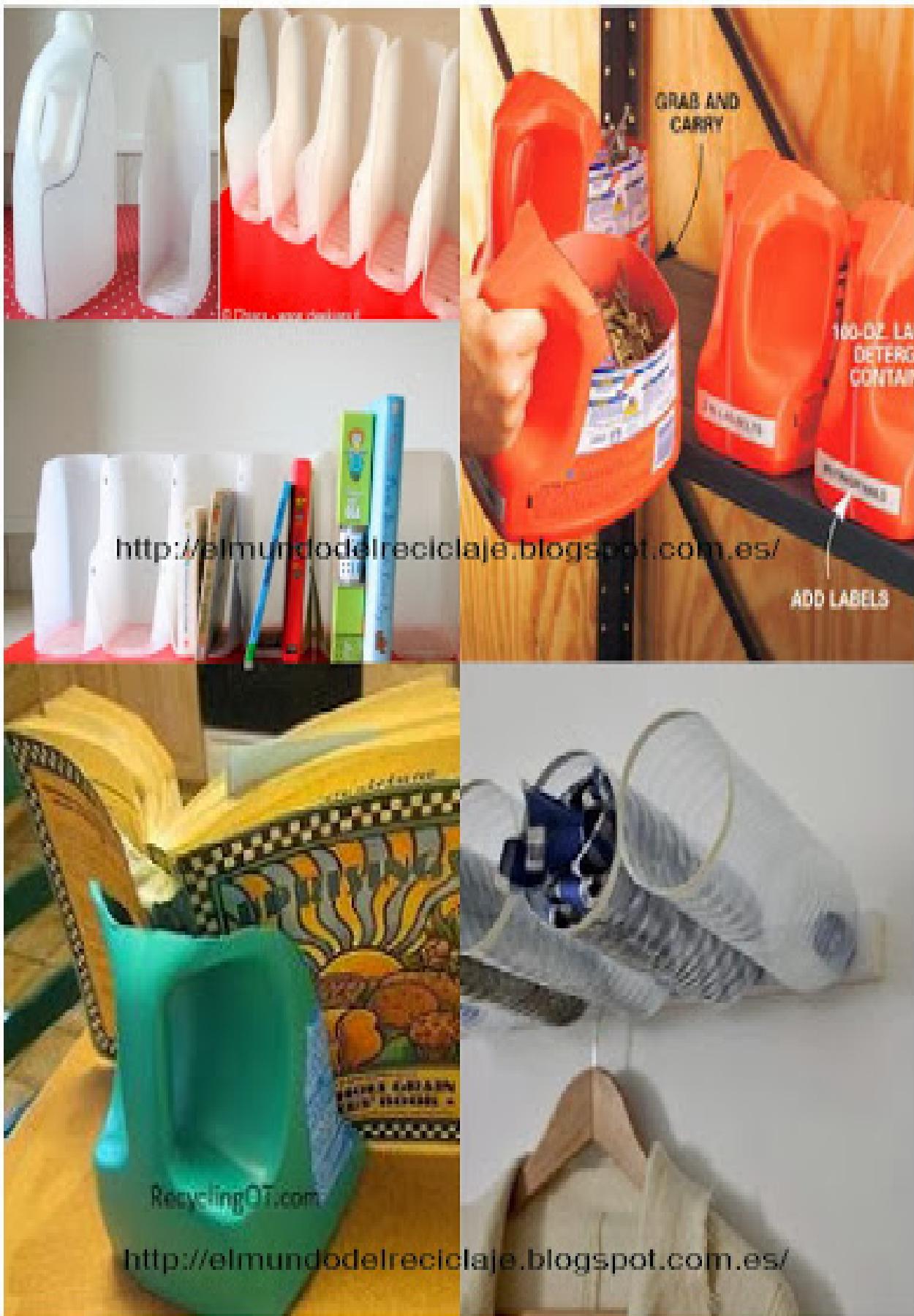


554



555



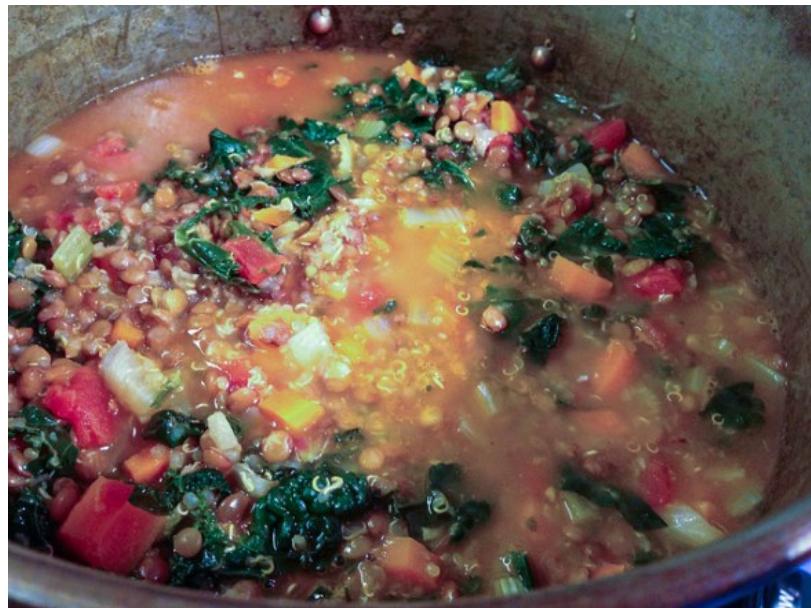


Quinoa



La quinoa va prima risciacquata sotto abbondante acqua fredda e si calcolano circa 70 gr. di chicchi a persona. La quinoa ben lavata va versata in una pentola con acqua bollente, circa il doppio della quantità della quinoa (quidi 150 gr. di acqua per 7 gr. di chicchi di quinoa) e lasciata bollire per circa 15 minuti finché i grani non si aprono e si nota il caratteristico colore interno più chiaro. Va poi scolata e preparata secondo gusto.

Minestrone con la quinoa



Questa minestra sarà sufficiente per quattro persone e questi sono gli ingredienti:

150gr. di quinoa, un paio di carote, 3 o 4 patate piccole, 100 gr. di fagioli o ceci già cotti, 5 pomodori piccoli, zucchine, broccoli, sedano o comunque della verdura di stagione che gradite, aglio o cipolla se piace, sale, pepe e olio extravergine di oliva.

E ecco come si prepara: In poco olio di oliva si fa soffriggere a fiamma molto bassa l'aglio o la cipolla tritati finemente si aggiungono le verdure tagliate a dadini piccoli aggiungendo un pochino di acqua. Cotte le verdure si aggiunge la quinoa ben risciacquata sotto acqua fredda e altra acqua e si copre con un coperchio la pentola. Si lascia cuocere e si aggiunge altro olio a crudo, il sale il pepe e le spezie che ci piacciono.

559
Crocchette di quinoa e patate



Per le crocchette di patate occorrono circa 4 patate lesse medie, 150 gr. di quinoa già lessata, farina di ceci 4 cucchiai, 150 gr. di pane grattugiato, sale e pepe.

Questo il procedimento: in una ciotola si uniscono le patate passate allo schiacciapatate con la quinoa raffreddata e si mescola bene aggiungendo la farina di ceci per addensare. Si corregge di sale e pepe e si preparano le crocchette passandole nel pane grattugiato. le crocchette si adagiano sulla placca del forno e si lasciano cuocere a 180 gr. per 10 minuti.

Quinoa risottata con i funghi



La quinoa si presta a essere risottata in padella e la preparazione è molto semplice. Per questa ricetta per 4 persone occorrono 300 gr. di funghi champignon o quelli che preferite, puliti e tagliati a fettine sottili, 300gr. di quinoa, 600 gr. di brodo vegetale (con patate, carote, sedano, cipolla e pomodoro fatto bollire per circa mezz'ora) uno spicchio di aglio piccolo, olio extravergine di oliva, sale e peperoncino se piace.

In una padella mettiamo un filo d'olio extravergine con lo spicchio d'aglio in camicia e un pezzettino piccolo di peperoncino e lasciamo dorare per pochi minuti, aggiungiamo i funghi e alziamo leggermente la fiamma. Appena i funghi iniziano a appassire aggiungiamo la quinoa e un paio di mestoli di brodo vegetale mescolando in padella con un cucchiaio di legno. Appena l'acqua accenna a asciugare aggiungiamo altro brodo, fino al termine del liquido. Assaggiamo correggendo di sale.

Budino di quinoa con frutta fresca



La quinoa per la sua consistenza si presta a essere preparata come se fosse un budino per uno sfizioso dolce al cucchiaio. La cottura invece che essere fatta con acqua viene fatta o con latte di soia, di riso o di mandorle (secondo gusto) si aggiunge dello zucchero di canna a piacere e si lasca raffreddare. Si versa in coppe e si serve con frutta fresca o con frutta sciropata e gocce di cioccolato.

Tisana di buccia di mela



Questo infuso di bucce di mela che voglio farvi vedere invece serve soprattutto per indurre il sonno, perché calma i nervi e mette in condizione di addormentarsi da soli (e mi sarebbe servito tanto durante la trasvolata, ehm). Il comune denominatore dei rimedi naturali è che ti prendono per mano per aiutarti a uscire dai malanni, a differenza dei farmaci ai quali siamo stati abituati nelle ultime due generazioni, che agiscono annullando i sintomi, cioè azzittendo la voce del nostro sistema immunitario che tenta di dirci qualcosa, poverino (mal di testa = è il momento di stendersi sul letto in una stanza buia in modo che io possa riparare qualcosa; mal di gola = non usare la voce e ripara la gola con una sciarpa calda, in modo da facilitare il processo di guarigione; insonnia = esamina al più presto con calma qualcosa che è accaduto o che sta accadendo).

Cito dal librone: *“A differenza della lattuga, che è soprattutto un sedativo e un soporifero, questa (tisana) ha un’azione Valium-simile. L’azione sedativa e ansiolitica del bromuro contenuto nella buccia (della mela) rendono questo rimedio utilissimo nelle forme di ansia accompagnate da disturbi del ritmo cardiaco (...) va usata solo in individui che non hanno semplice difficoltà di induzione al sonno per preoccupazione, o per semplice sovraccarico lavorativo o di responsabilità, con conseguente difficoltà di rilassamento, ma in soggetti che hanno una vera e propria irritabilità del sistema nervoso, comprese tutte le forme di isteria. In ogni caso nelle forme gravi, quando non si riesce a gestire più l’equilibrio neuro-psichico. Poiché l’azione è analoga a quella delle benzodiazepine, in alcuni soggetti può avere un effetto paradosso producendo un’insonnia totale.”*

Potete usare tranquillamente una sola mela; io quando sono andata giù a Bari da [Bio&Sisto](#) (ve lo racconterò prestissimo, il tempo di riordinare le foto e soprattutto ripristinare il Mac, che mi è morto qualche giorno fa, sigh sob) ho trovato delle melette piccole piccole (guardate nella foto la proporzione con il cucchiaio! Sono proprio nanette) e meravigliosamente buone, e ne ho usate tipo quattro, ma erano grandi come albicocche. Per una volta la tisana che cura è anche buona di sapore e secondo me si può bere benissimo anche senza dolcificarla 8-)

Ingredienti: *una mela acqua pura*

Lavate la mela, sbucciate la mela, mangiate la mela, mettete le bucce in un pentolino con circa 250 grammi di acqua fredda e portate a ebollizione. Lasciate bollire tre o quattro minuti, e se vi piace dolcificate leggermente con un po' di miele quando la tisana è tiepida. Impigiamatevi, sedetevi sul letto con il cuscino in traiettoria testa, aprite un libro molto noioso e bevete, preferibilmente a sorsi distanziati di 15-20 minuti. E buona notte :-)

Antimuffa



La muffa è un problema che può presentarsi piuttosto facilmente in ambienti particolarmente umidi, come la stanza da bagno, o in locali poco arieggiati. Per prevenirla, cambiate spesso l'aria delle stanze aprendo le finestre ed evitate che l'acqua ristagni negli angoli del bagno o sulla tenda della doccia. Per rimuovere la muffa, cercate di evitare la candeggina, che è molto inquinante, e ricorrete a semplici rimedi naturali, come il Tea Tree Oil, l'aceto di vino bianco o il bicarbonato.

Ecco alcune ricette utili per preparare i vostri antimuffa fai-da-te.

1) Antimuffa all'acqua ossigenata

700 ml d'acqua

2 cucchiai di acqua ossigenata al 3%

2 cucchiai di bicarbonato di sodio

2 cucchiai di sale fino

Per preparare questo antimuffa all'acqua ossigenata sciogliete il sale fino e il bicarbonato nella normale acqua. Versate il tutto in uno spruzzino che abbia la capacità di almeno 1 litro. Agitate bene prima dell'uso. Spruzzate sulle superfici da trattare e magari aiutatevi con uno spazzolino da denti per raggiungere i punti più difficili.

2) Antimuffa all'olio essenziale di lavanda

100 ml di alcol alimentare

15 gocce di olio essenziale di lavanda

L'alcol e l'olio essenziale di lavanda aiutano a rallentare la formazione della muffa e contribuiscono ad eliminarla, soprattutto se il problema non è ancora molto esteso. Questo antimuffa funziona bene soprattutto per le superfici resistenti, ad esempio le piastrelle del bagno, e per le tende da doccia. Unite i due ingredienti e applicateli sui punti da trattare con uno spray, lasciando agire il più possibile.

Rimuovete la muffa con l'aiuto di una spazzola per le pulizie. Diffondere olio essenziale di lavanda con un bruciaessenze aiuta a prevenire la formazione della muffa.

3) Antimuffa al Tea Tree Oil

100 ml di aceto di vino bianco

15 gocce di Tea Tree Oil

Il Tea Tree Oil, o olio essenziale di Tea Tree, è tra i più potenti antimuffa naturali. Può essere anche applicato puro, in poche gocce, per trattare in modo localizzato quelle zone in cui la muffa risulta già presente. Per poterlo spruzzare su superfici più ampie, abbinatelo all'aceto di vino bianco, un altro ingrediente dalle spiccate proprietà antimuffa, che vi permetterà di evitare di ricorrere alla candeggina.

4) Antimuffa al bicarbonato

50 grammi di bicarbonato di sodio

10 gocce di Tea Tree Oil

1 cucchiaino di detersivo per i piatti

Acqua

Unite al bicarbonato il detersivo per i piatti e il Tea Tree Oil. Versate gli ingredienti in una ciotolina e aggiungete acqua a poco a poco, fino ad ottenere una pasta cremosa, facilmente applicabile con la spugna. Ecco pronta una pasta pulente che potrete utilizzare per strofinare le superfici resistenti della casa, così da rimuovere la muffa. Il consiglio è di pretrattare le superfici spruzzando dell'aceto e lasciando agire il più possibile, di risciacquarle e in seguito di strofinarle con la pasta pulente al bicarbonato.

5) Antimuffa all'estratto di semi di pompelmo

2 cucchiaini di estratto di semi di pompelmo

2 cucchiaini di olio essenziale di Tea Tree

500 ml d'acqua di rubinetto

L'estratto di semi di pompelmo è uno straordinario antimuffa e battericida naturale, che viene potenziato nella propria azione se associato al Tea Tree Oil. Versate tutti gli ingredienti in una bottiglietta d'acqua, preferibilmente con spruzzino. Agitate prima dell'uso e applicate sulle superfici da trattare. Lasciate agire il più possibile e poi strofinate con un panno ruvido così da facilitare la rimozione della muffa.

6) Antimuffa agli oli essenziali

100 ml di aceto di vino bianco

100 ml di acqua di rubinetto

10 gocce di olio essenziale di lavanda

10 gocce di Tea Tree Oil

5 gocce di olio essenziale di limoneQuesto potente mix di oli essenziali

faciliterà la rimozione e la scomparsa della muffa. Il prodotto è utile anche per prevenirne la formazione. Può essere utilizzato di tanto in tanto per la pulizia dei punti più critici, con particolare riferimento alle superfici resistenti del bagno e alle tende della doccia. Unite tutti gli ingredienti in uno spruzzino e agitate prima dell'uso.

7) Antimuffa profumato

200 ml di acqua di rubinetto

200 ml di aceto di mele

15 gocce di olio essenziale di manuka

10 gocce di olio essenziale di cannella

Il Tea Tree Oil è molto efficace contro la muffa, ma ha purtroppo un odore molto forte, che non tutti gradiscono. Per questo potrete sostituirlo con dell'olio essenziale di manuka e di cannella, che hanno proprietà antimicotiche e un profumo più gradevole. Utilizzare l'aceto di mele invece dell'aceto di vino bianco permette di arginare i cattivi odori. Mescolate gli ingredienti, versateli in uno spruzzino e agitate prima dell'uso.

Intolleranza al glutine: 7 possibili sintomi

Il glutine è una proteina presente in alcuni cereali tra cui frumento, farro, orzo, segale, avena e grano saragolla (conosciuto come Kamut). L'intolleranza al glutine può venir fuori a qualsiasi età ed è sempre più diffusa, sembra tra l'altro che molte persone ne soffrano senza saperlo. Questo avviene perché si sottovalutano alcuni sintomi che possono venir fuori a qualsiasi età e che spesso non si collegano con facilità a questo tipo di intolleranza.

Bisogna precisare però che la comparsa di alcuni tra questi sintomi non è per forza indice di un'intolleranza al glutine, deve essere infatti un medico, dopo le opportune analisi, a diagnosticarla.

Vediamo quali sono i sintomi che compaiono più frequentemente in caso di intolleranza al glutine:

1. Problemi digestivi: si può avvertire gonfiore, aria nella pancia e soffrire di diarrea o stitichezza. Nel caso della stitichezza, bisogna fare attenzione in particolare ai bambini notando se il problema compare soprattutto dopo aver mangiato glutine.
2. Cheratosi pilare, nota anche come "pelle di pollo" che colpisce soprattutto la parte posteriore delle braccia. Cio' potrebbe essere indice di una carenza di acidi grassi e vitamina A, dovuta al malassorbimento di questi nutrienti causato dal glutine nell'intestino.
3. Senso di stanchezza, fatica, nebbia nel cervello o particolare sensazione di appesantimento psico-fisico dopo aver mangiato un pasto contenente glutine.
4. Sintomi di tipo neurologico come ad esempio vertigini, sensazione di perdere l'equilibrio, giramenti di testa fino ad arrivare a veri e propri svenimenti. Ma anche ansia, depressione o sbalzi di umore.
5. Emicrania, mal di testa: bisogna però escludere la presenza di altre patologie, periodi di stress, sindrome pre-mestruale o altre situazioni in cui questo sintomo può comparire.
6. Squilibri di tipo ormonale, come sindrome pre-mestruale molto forte, sindrome dell'ovaio policistico o infertilità inspiegata.
7. Infiammazione, gonfiore o dolore alle articolazioni (non dovute a traumi o patologie in corso) ad esempio a dita, ginocchia o fianchi.

I sali di Epsom



I sali di Epsom, conosciuti anche come sali inglesi, sono un rimedio e un integratore naturale composto da magnesio solfato eptaidrato. Si tratta di una sostanza reperibile in natura, che può essere anche prodotta artificialmente. Il nome deriva dalla località di origine dei sali, che si trova in Gran Bretagna. Il sale di Epsom viene utilizzato sia per le piante, come integratore di magnesio in grado di favorire la sintesi della clorofilla, sia per la cura della persona, come rimedio lassativo e depurativo. Ecco alcuni degli usi più interessanti dei sali di Epsom per noi e per la nostra casa.

1) Capelli splendenti

Per avere capelli splendenti, è importante il risciacquo giusto. L'ultimo risciacquo dopo lo shampoo dovrebbe sempre avvenire con acqua fredda, per ottenere capelli più lucidi. Versate in 4 litri d'acqua 1 bicchiere di sali di Epsom e 1 bicchiere di succo di limone, mescolate e lasciate riposare per 24 ore prima dell'utilizzo.

2) Scrub delicato

I sali di Epsom sono un'ottima soluzione per esfoliare in modo delicato la pelle e per eliminare le cellule morte e le callosità. Mescolate 2 cucchiaini di sali di Epsom con poca acqua, fino ad ottenere un composto cremoso da applicare sulla pelle. Strofinate delicatamente sulle zone interessate e risciacquate con acqua tiepida.

3) Scottature solari

Se avete la pelle arrossata e irritata per via di una scottatura solare,

preparate un impacco o un rimedio spray con i sali di Epsom. Vi basterà sciogliere 2 cucchiae di sali di Epsom in 1 litro d'acqua e applicare il liquido sulla pelle con uno spruzzino o con un panno imbevuto, come nel caso di un impacco.

4) Puncture di insetti

I sali di Epsom sono considerati miracolosi per alleviare i fastidi causati dalle punture di insetto, a partire dal gonfiore, fino al rossore e al prurito. In questo caso basterà sciogliere in poca acqua un pizzico di sali inglesi e applicare la soluzione ottenuta sulla zona interessata con un fazzolettino o con un batuffolo di cotone, senza sfregare o premere troppo.

5) Stiticchezza

I sali inglesi sono un integratore naturale consigliato per combattere la stiticchezza e per depurare il fegato, anche in presenza di calcoli biliari. Prima di iniziare la loro assunzione, è bene consultare un medico. Il trattamento risulta molto semplice e consiste nel disciogliere un cucchiaino di sali di Epsom in un bicchiere d'acqua, da bere una volta al giorno.

6) Pulire piastrelle e sanitari

Sono anche un aiuto prezioso per le pulizie ecologiche. Vi permetteranno di rimuovere con facilità gli accumuli di calcare dalle piastrelle e dai sanitari, oltre che di contrastare gli aloni lasciati dai detergenti tradizionali e dai loro residui. Create una pasta pulente versando a poco a poco dell'acqua sui sali di Epsom, dopo averli trasferiti in un dosatore per detergivi o in un bicchierino, fino ad ottenere un composto facilmente applicabile su di una spugna o panno per le pulizie.

7) Antiparassitario naturale

Se il vostro problema consiste nel dover arginare la presenza di insetti in giardino, dimenticate i classici insetticidi. Preparate invece una semplice soluzione composta da 1 litro d'acqua e da 1 cucchiaio di sali di Epsom e spruzzatela sulle zone interessate. Non rovinerà l'erba o il prato in alcun modo.

8) Fertilizzante

I sali di Epsom sono un fertilizzante naturale adatto per i fiori, soprattutto per le rose. Sono infatti utili per nutrire le piante e per agevolare la fioritura. In primavera, aggiungete piccole quantità di sali di Epsom nel terriccio, attorno alle piante da fiore. Riservate lo stesso trattamento anche ai pomodori, per favorire la maturazione.

9) Erbacce

Se il vostro problema sono le erbacce, nell'orto o in giardino, tralasciate i rimedi tradizionali e inquinanti. Unite 1 litro di aceto con 2 cucchiai di detersivo per i piatti ecologico e 4 cucchiai di sali di Epsom. Mescolate il tutto e versate in uno spruzzino. Applicate la soluzione nei punti del giardino in cui volete contrastare le erbacce. Si tratta di un rimedio erbicida molto efficace, per via della presenza di grandi quantità di aceto, quindi non applicatelo sulle altre piante.

10) Innaffiare l'orto

Se il terreno del vostro orto risulta piuttosto povero di sali minerali, potrete arricchirlo innaffiadolo di tanto in tanto con acqua e sali di Epsom. Vi basterà preparare al momento una soluzione composta da 1 litro d'acqua in cui disciogliere 2 cucchiai di sali. Non vi resta che utilizzarlo nell'orto o per innaffiare le piante in vaso.

Guacamole



Ingredienti:

1 avocado maturo (dovrebbe essere morbido fuori, come una pesca matura ma non molle. Se non trovate un avocado maturo in negozio, portatelo a casa lo stesso e fatelo maturare in cucina)
 1 lime, il succo (o 1/2 limone)
 1/2 cipolla tagliata fina fina
 1 pomodoro grande maturo tagliato a cubetti
 1 trito di coriandolo in foglia (agli italiani normalmente non piace il coriandolo in foglia perché ha un sapore asprignolo e deciso. Eventualmente può essere sostituito con il prezzemolo)
 Un cucchiaio di olio extra vergine d'oliva
 Peperoncino in polvere q.b.
 Sale q.b.

Il guacamole va fatto almeno tre minuti prima di essere servito in maniera da dare agli ingredienti qualche minuto per amalgamarsi.

Procedimento:

1. Tagliare l'avocado in due, estrarne l'interno con un cucchiaio e mettere in una ciotola. Spezzare l'avocado con un cucchiaio.
2. Aggiungere il pomodoro, cipolla, coriandolo o prezzemolo, olio, peperoncino e sale.
3. Mescolare con un cucchiaio fino ad ottenere una consistenza morbida.
4. Io aggiungo il nocciolo dell'avocado, le mie zie messicane mi dicono che aiuta a conservare il colore verde del guacamole.

Sgrassatore



Lo sgrassatore universale è un prodotto utile per la pulizia di varie superfici della casa, dal forno, ai fornelli, ai ripiani della cucina, fino ai pavimenti e alle superfici dei sanitari.

Per preparare in casa uno sgrassatore universale multiuso bastano pochi ingredienti molto comuni, che vi permetteranno di evitare l'acquisto dei prodotti comunemente in vendita, poco salutari per noi, l'ambiente e il portafogli.

1) Sgrassatore al sapone di Marsiglia

1 litro d'acqua di rubinetto o distillata
4 cucchiai di sapone di Marsiglia grattugiato
Prima di iniziare la preparazione di questo sgrassatore, assicuratevi di avere a disposizione del vero sapone di Marsiglia, ottenuto secondo metodi naturali. Lo potrete preparare in casa seguendo le indicazioni per realizzare il sapone secondo il metodo a freddo con soli tre ingredienti: soda in cristalli, olio d'oliva e acqua. Riscaldate l'acqua in una pentola e versate il sapone di Marsiglia grattugiato. Mescolate fino a quando non si sarà sciolto. Lasciate raffreddare e versate in uno spruzzino. Applicate lo sgrassatore sulle superfici e lasciate agire il più a lungo possibile - almeno per 5 minuti - prima di passare le superfici con la spugna e di risciacquare.

2) Sgrassatore al Tea Tree Oil

500 millilitri di acqua di rubinetto o distillata

1 cucchiaio di detersivo liquido per i piatti
1 cucchiaio di alcol alimentare
10 gocce di Tea Tree Oil
Utilizzare l'acqua distillata nella preparazione dei detersivi casalinghi permette di evitare ulteriori

accumuli di calcare sulle superfici, che potrebbero verificarsi impiegando acqua del rubinetto molto dura. Nel caso degli sgrassatori, potrete comunque scegliere l'acqua di rubinetto, ricordando sempre di risciacquare e asciugare bene le superfici.

Scegliete un detergente liquido per i piatti ecologico. L'alcol alimentare si acquista al supermercato. E' l'alcol trasparente venduto in bottiglia, che si usa anche per preparare i liquori. L'alcol aiuta a sgrassare le superfici e a potenziare l'effetto disinettante del Tea Tree Oil. Diluite l'olio essenziale di Tea Tree nell'alcol prima di versarlo nell'acqua e unite anche il detergente per i piatti. Mescolate il tutto, trasferite in uno spruzzino per detergenti pulito e agitate prima dell'uso.

3) Sgrassatore al bicarbonato

500 millilitri di acqua di rubinetto o distillata

1 cucchiaino di detergente per i piatti ecologico

1 cucchiaino di bicarbonato di sodio

10 gocce di olio essenziale di eucalipto Il bicarbonato ha il potere di assorbire l'unto. Nel caso di superfici resistenti molto sporche, lo potrete applicare direttamente, cospargendolo e lasciando agire alcuni minuti prima di risciacquare o di spruzzare lo sgrassatore vero e proprio. In un bicchiere miscolate il bicarbonato di sodio e l'olio essenziale di eucalipto utilizzando preferibilmente un cucchiaino di legno (vanno bene anche gli stecchini dei ghiaccioli e dei gelati). Versateli nell'acqua insieme al detergente per i piatti. Mescolate e trasferite nello spruzzino. Lasciate agire a lungo prima dell'uso e passate le superfici più sporche, se serve, con una spugna su cui avrete versato un cucchiaino di detergente per i piatti.

4) Sgrassatore all'acqua ossigenata

400 millilitri d'acqua distillata o di rubinetto

400 millilitri di alcol alimentare

2 cucchiaini di detergente per i piatti ecologico 2 cucchiaini di acqua ossigenata 5 gocce di olio essenziale di eucalipto, pino, cedro o limone
L'acqua ossigenata è un ingrediente non inquinante e completamente biodegradabile, considerato molto utile per la preparazione dei detergivi per la casa, visto il suo potere disinettante. Per ottenere uno sgrassatore adatto ad essere utilizzato in cucina, unite all'alcol alimentare 2 cucchiaini di detergente ecologico per i piatti, 2 cucchiaini di acqua ossigenata, olio essenziale e acqua. Otterrete uno sgrassatore universale particolarmente efficace in cucina.

5) Sgrassatore all'aceto

500 millilitri di acqua distillata o di rubinetto

50 millilitri di aceto di vino bianco

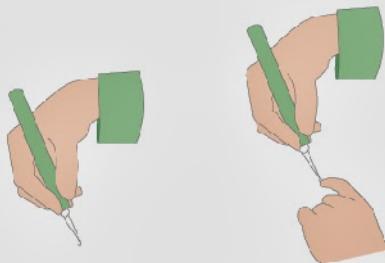
1 cucchiaio di detersivo per i piatti ecologico

10 gocce di olio essenziale di limone

L'aceto ha un forte potere sgrassante e anticalcare. Potrete utilizzare questo sgrassatore senza problemi sul piano cottura e sui fornelli. Dovrete versare tutti gli ingredienti indicati nell'acqua di rubinetto o distillata, dopo aver disiolto l'olio essenziale nel detersivo per i piatti o nell'aceto. Applicate lo sgrassatore sulle superfici da pulire con uno spruzzino e lasciate agire per qualche minuto prima di risciacquare.

HOW TO CUT CIRCLES

1. Cut a half circle
2. Place your finger over that half circle
3. Lift up your knife, go back to the beginning of your cut and cut the rest of the circle out.
4. Practice! Practice! Practice!



First, cut out half of a circle.

Then, put your finger over that first half you cut. Lift up your blade, bring it back to the beginning of your circle and cut out the rest. See my stump? hard, I lost three of the fingers on my left hand from a horrible paper-cutting accident. Okay, not really, my technical drawing isn't the greatest.

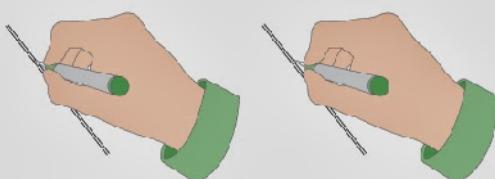
PRACTICE!

Try cutting out these circles.



HOW TO CUT THIN LINES

1. Cut from left to right (unless you are left handed, then cut from right to left). See example below.
2. Keep blade SHARP! Dull blades will rip paper more often than a slip of your hand will.
3. Practice! Practice! Practice!

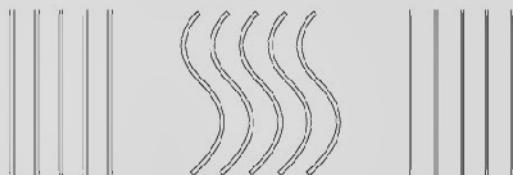


First, cut on the left side.
Notice how my big old hand and blade covers more of the right side line?

Then, cut on the right side. This way you can see the cut you already made on the left side and see how thick or thin your line is.

PRACTICE!

Try cutting out these thin lines.



576





Ohoh
blog



VARIATION #4:**DOS-À-DOS****①**

Fold the paper in half lengthwise. Open it up and fold it in half in the other direction. Accordion fold to create eight double panels. In this variation it does not matter whether the center vertical fold is a mountain or a valley. Unfold the paper and cut off one panel. There are now seven double panels. Cut along the horizontal fold between panels 2 and 3 and 5 and 6. Panels 1, 4, and 7 remain uncut.

②

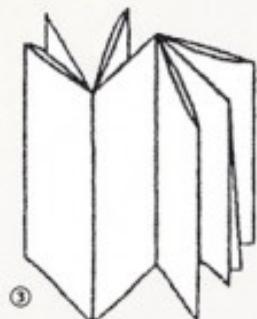
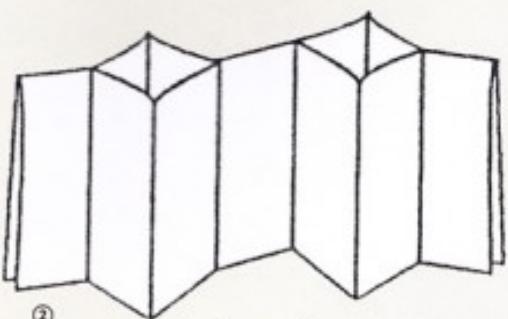
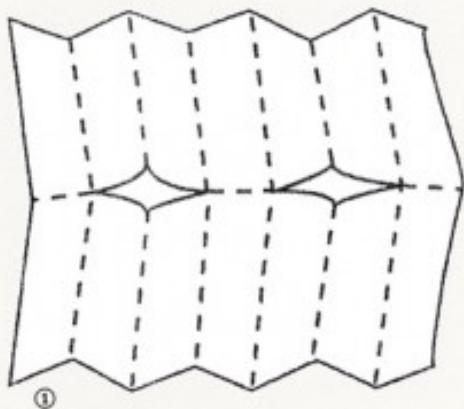
Mountain fold the paper in half widthwise. Grab the top corners of the two outer panels and push gently to pop open two boxlike shapes. It will be necessary to reverse some of the folds to achieve this.

③

Collapse the pop-outs to create two booklet sections facing in opposite directions.

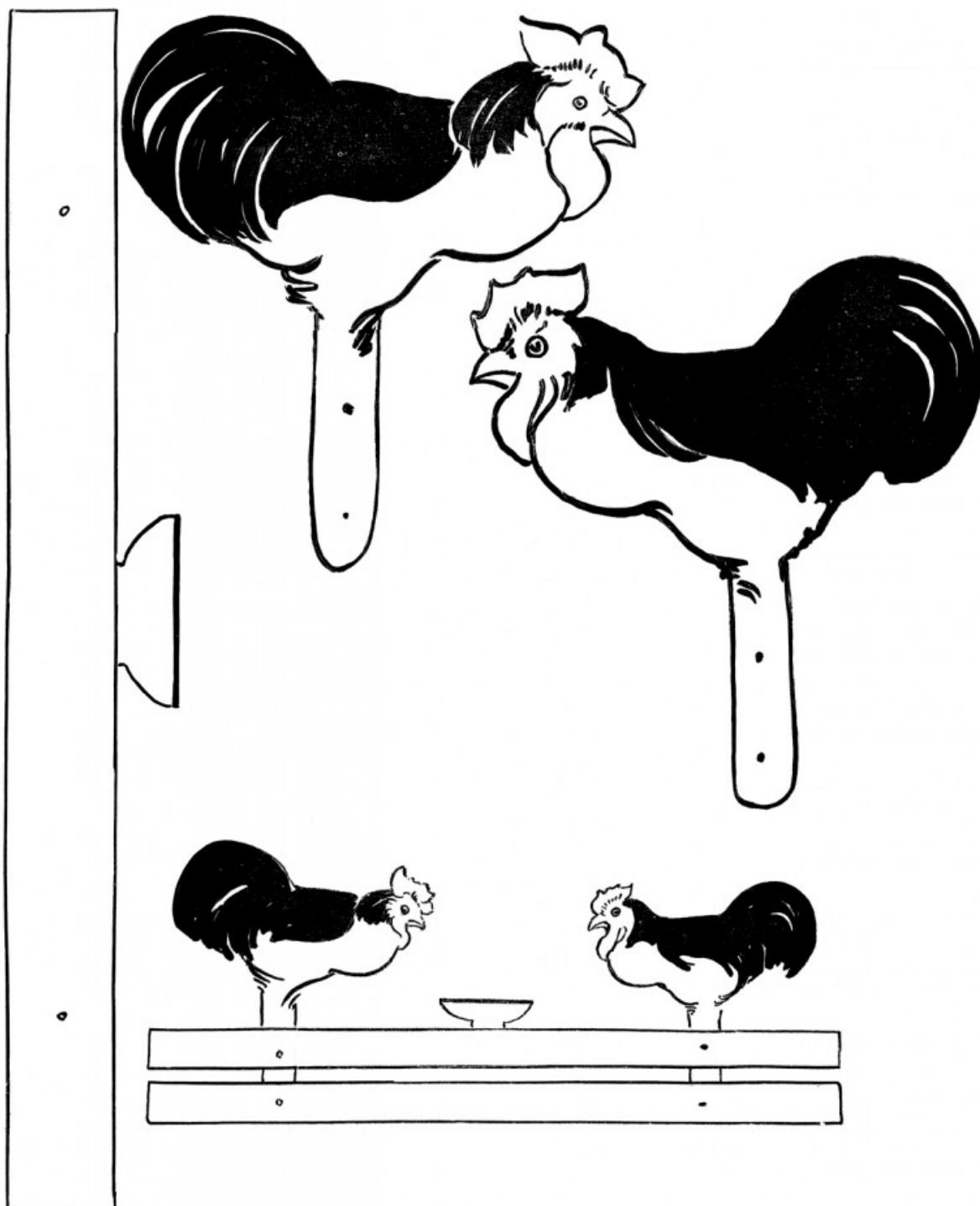


This model is made from an 11 × 17 inch (28 × 43 cm) sheet.



Seesaw Jointed Toy—Two Roosters

Color the roosters' combs and wattles pink, their bills yellow
and back of their eyes.





DIY Lavender Bath Salts

salt (epsom or sea salt)

dried lavender

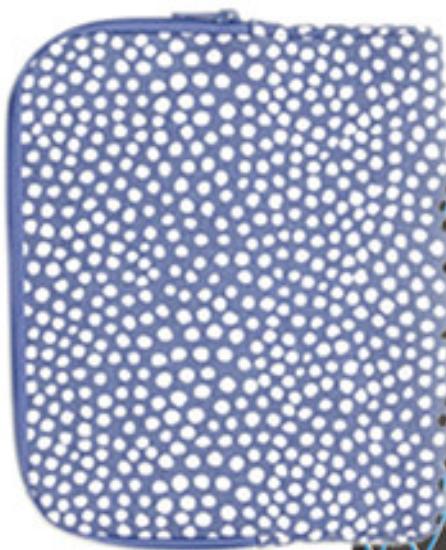
2-3 drops of lavender essential oil

In a bowl mix together ingredients until well combined. Once your ingredients are mixed together pour them into a mason jar or another air tight container. For extra moisturized skin, add some olive or coconut oil. Enjoy! :)

581

peanut baby
free pattern and tutorial
imagine gnats for Jo-Ann

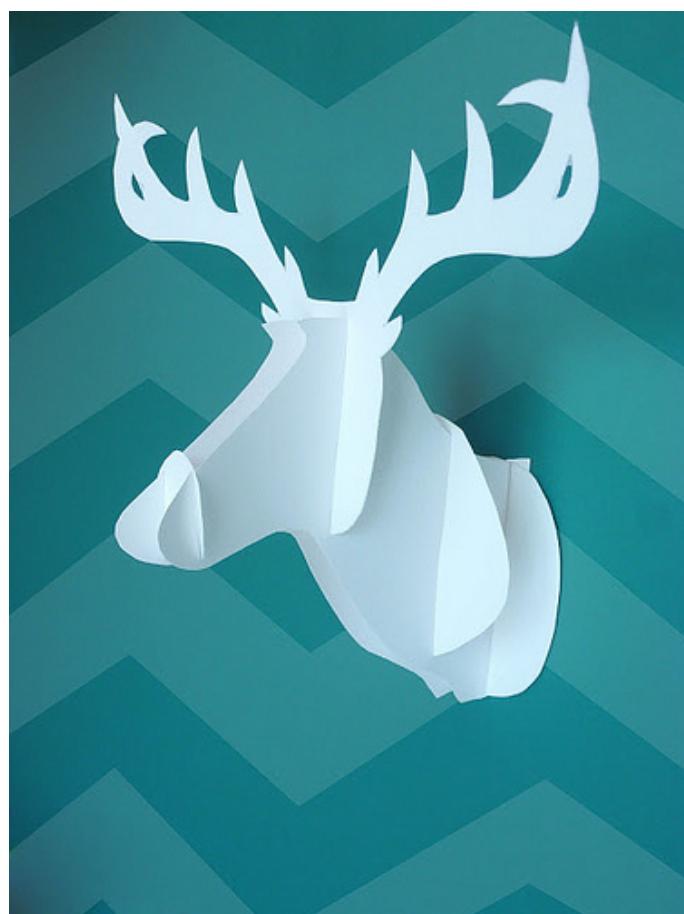






584

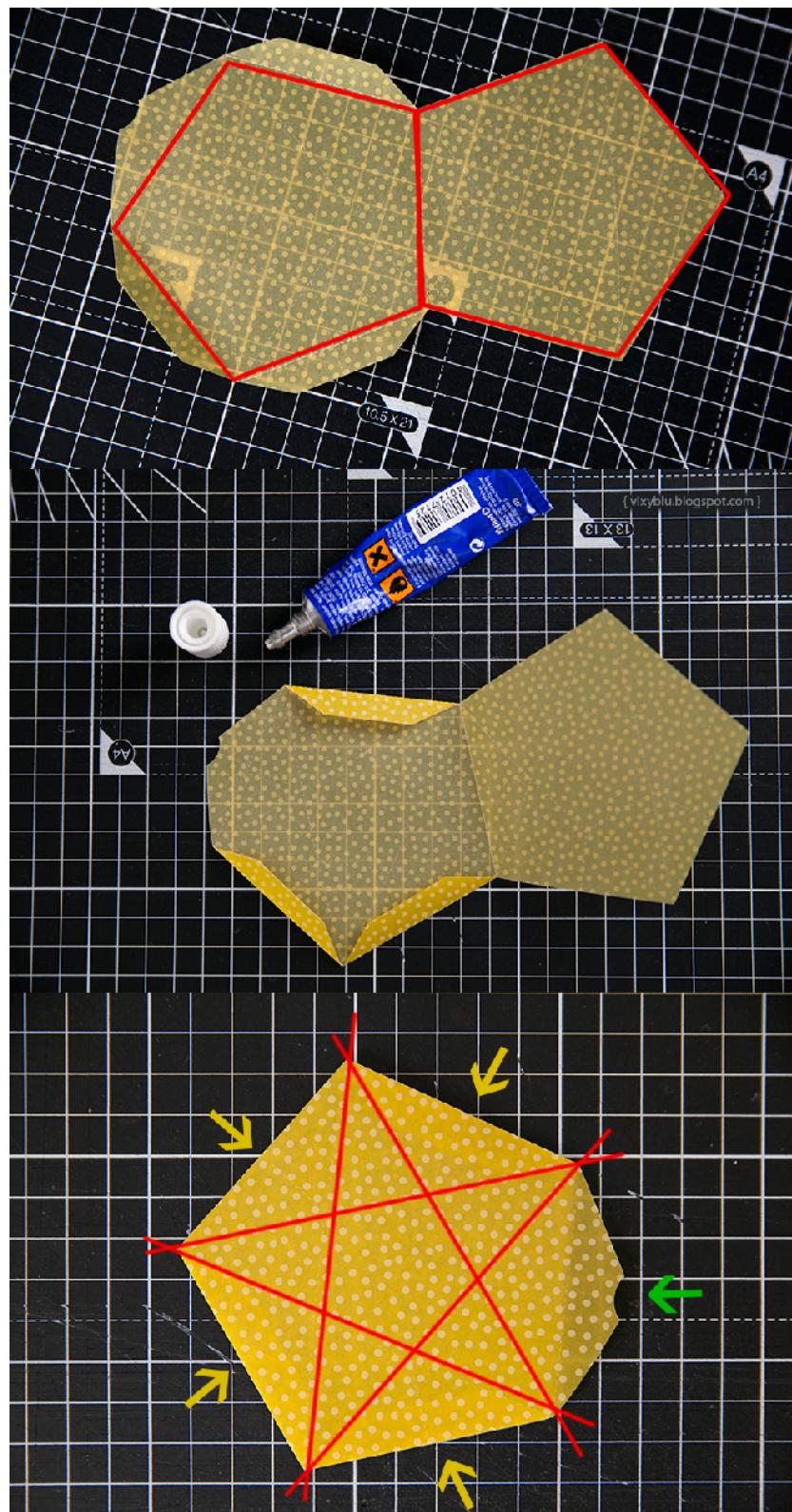




586







Pumpkin Spice Coffee Body Scrub



$\frac{1}{4}$ cup pureed pumpkin

$\frac{1}{4}$ cup brown sugar

2 Tbs coffee grounds (fresh coffee grounds will have more caffeine and antioxidants)

2 Tbs coconut oil*

1 Tbs honey

2 tsp pumpkin pie spice

$\frac{1}{2}$ tsp cinnamon

$\frac{1}{4}$ tsp ground cloves

*Coconut oil melts at about 78 degrees F (approx: 25 degrees C) so if yours is still in solid form just submerge the jar in hot water until it starts to melt.

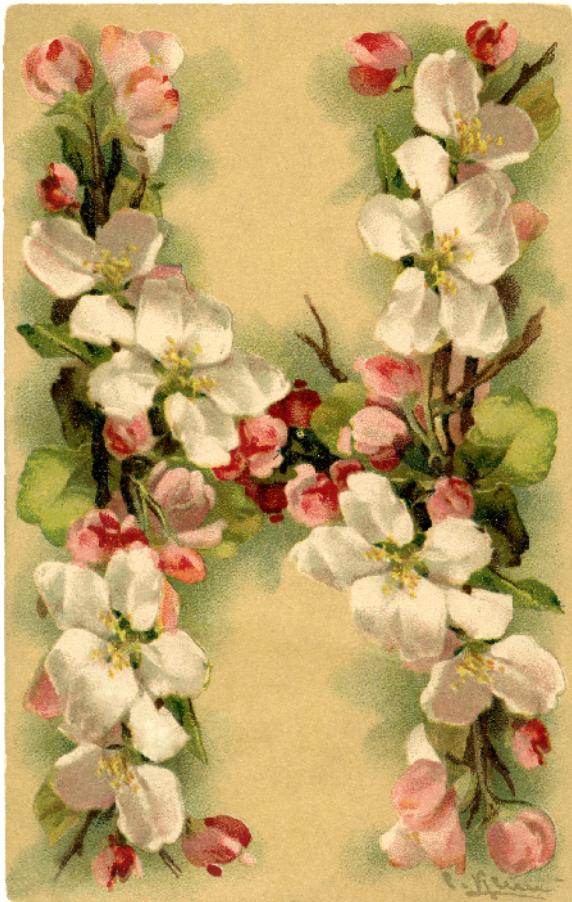
Combine all ingredients in a sealable glass or plastic container and stir until completely mixed. You'll have to take my word for it, but it smells better than it looks! Haha

Apply to skin (avoiding your face) in a circular motion for 1-2 minutes. Rinse mixture completely off with warm water and pat dry. Keep any leftover scrub sealed up, in the refrigerator. It can keep up to two weeks. When ready to use it again, just submerge jar or container in hot water for 5 minutes so it's not icy cold!

590









Wet the sponge with water.

Add a few drops of essential oils.

Coat the surface of the sponge with a few drops of glycerine.

The glycerine is used as a paint retarder. It keeps the paint wet and slows down the drying process of acrylic paints.

The essential oil is used to prevent the sponge from getting yucky and moldy from the water.

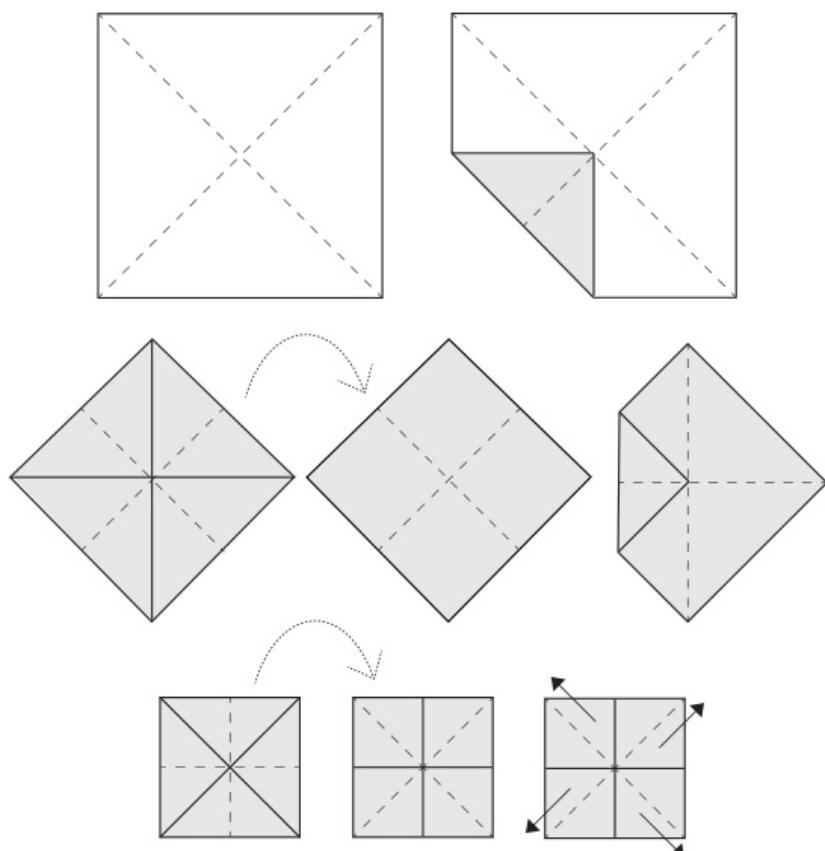
Then coat the sponge with your chosen paint color.

The cool thing about this is that you don't have to rinse out the sponge.

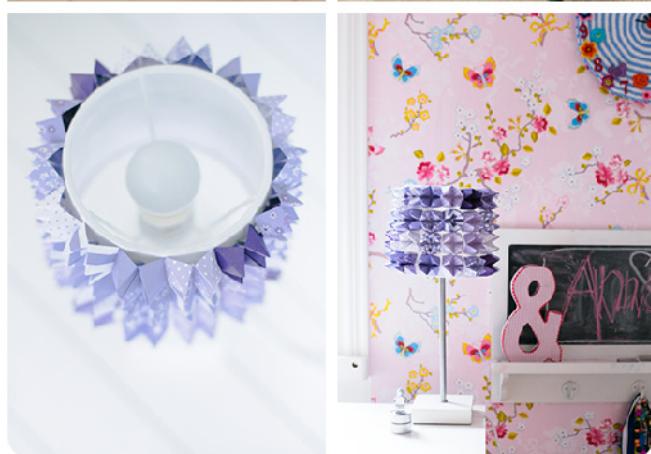
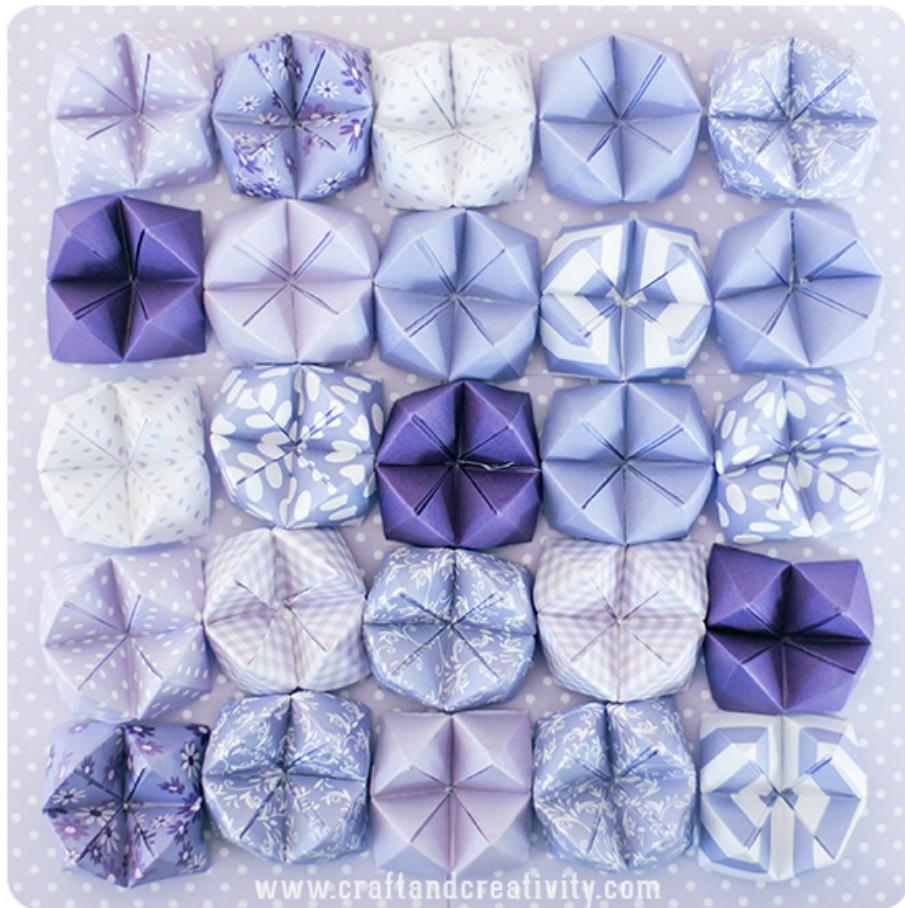
You can use this paint pad over and over again, and layer different paint colors on it.

Use your paint pad with your rubber or handmade stamps to print on paper or fabric.





www.craftandcreativity.com





Ingredienti per una teglia da forno:

500 g di farina di grano tenero

1 panetto di lievito di birra fresco (o una bustina di lievito di birra secco)

150 ml di acqua

1 cipolla bianca

1 cipolla rossa

2 cucchiai di capperi sotto sale

olio extravergine d'oliva q.b.

sale q.b.

Sciogliere il lievito nell'acqua tiepida.

Nella planetaria mettere la farina, l'acqua con il lievito, il sale e 3 cucchiai di olio.

Lavorare fino ad ottenere un impasto morbido, nel caso aggiungere altra acqua.

Ungere una ciotola capiente, versare la palla d'impasto, effettuare con un coltello una croce in superficie e coprirla con uno straccio umido o della pellicola trasparente e farla lievitare fino a far raddoppiare il suo volume iniziale. Ci vorrà circa un'ora e mezza in base alla temperatura della stanza.

Ungere una teglia da forno, prendere l'impasto e stenderlo nella teglia, appiattendolo e sgonfiandolo leggermente; salare e spennellarla con due cucchiai di olio misti ad acqua. Con le dita formare tanti buchetti sulla superficie e lasciarla lievitare ancora per circa 20 minuti.

Nel frattempo sbucciare e tagliare finemente le cipolle e dissalare i capperi.

Farcire la focaccia con le cipolle e i capperi e cuocerla a 230°C per circa 20 minuti o fino a quando non risulterà dorata. Togliere dal forno, lasciarla intiepidire e servire.

Ottima anche il giorno dopo.