

mele decorate con ghiaccia reale



pesa gli albumi e aggiungi 5 volte il loro peso di zucchero a velo...impasta bene fino a raggiungere la giusta consistenza





# ANGELI DI PASTA FROLLA

## PER 35 BISCOTTI:

- 300 g di farina
- 100 g di zucchero
- 200 g di burro
- 1 uovo
- 1 tuorlo
- zucchero a velo
- gelatina di ribes rosso



## PROCEDIMENTO

Preparate la pasta: sul piano di lavoro disponete, la farina setacciata a fontana, al centro cospargete lo zucchero, aggiungete l'uovo e il burro a pezzetti, impastate velocemente fino a ottenere una pasta liscia e morbida, avvolgetela nella pellicola trasparente e fate riposare 30 minuti. Foderate una piastra con l'apposita carta, spolverizzatela con la farina. Stendete la pasta allo spessore di 3-4 millimetri e, con uno o più stampini di misura diversa a forma di cuori o angeli, ritagliate tanti biscotti fino a esaurimento della pasta. Spennelate gli angeli con un tuorlo diluito con poca acqua e poi cospargeteli di zucchero a velo. Disponete angeli e cuori sulla piastra, ponete in forno caldo a 220° e cuocete per 10 minuti. Ritirate, trasferite gli angeli su un piatto trasparente e i cuori su un altro. "Disegnate" questi ultimi con la gelatina di ribes rosso.

---







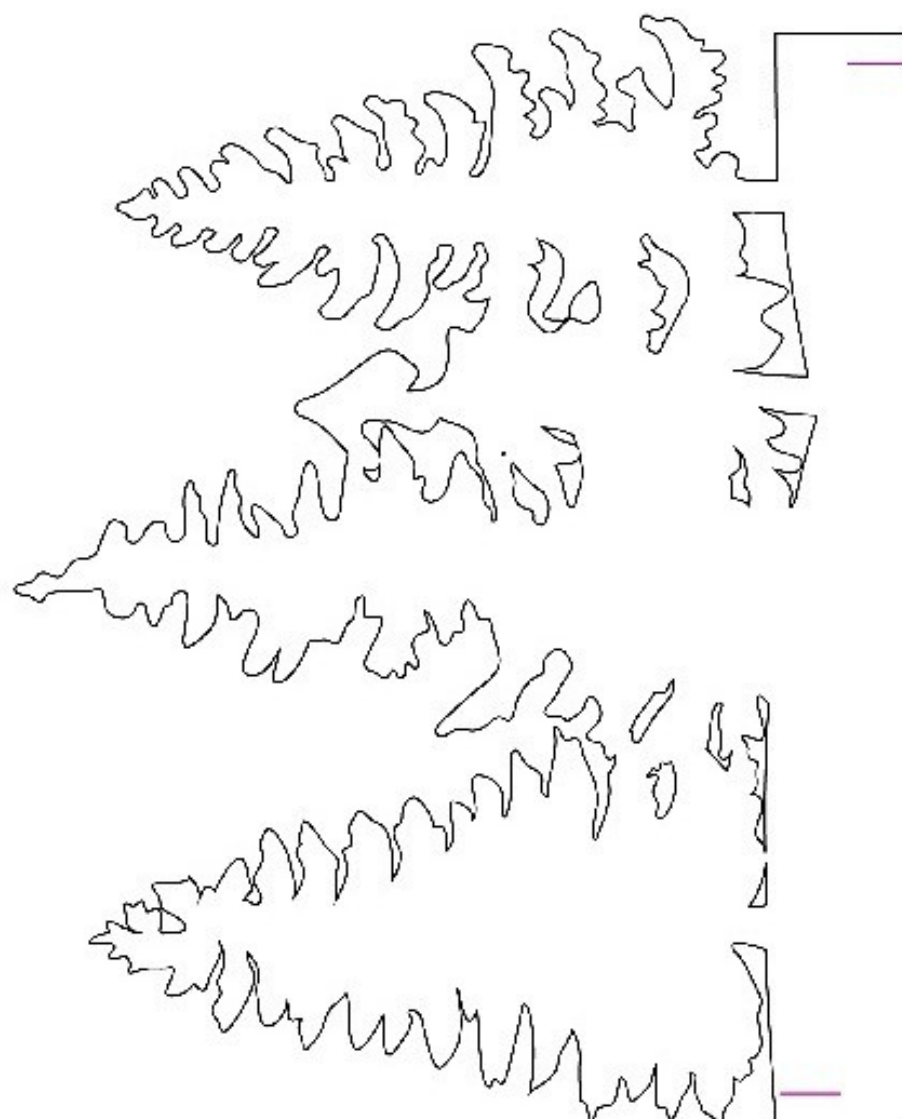


LIAGRIFFITH.COM

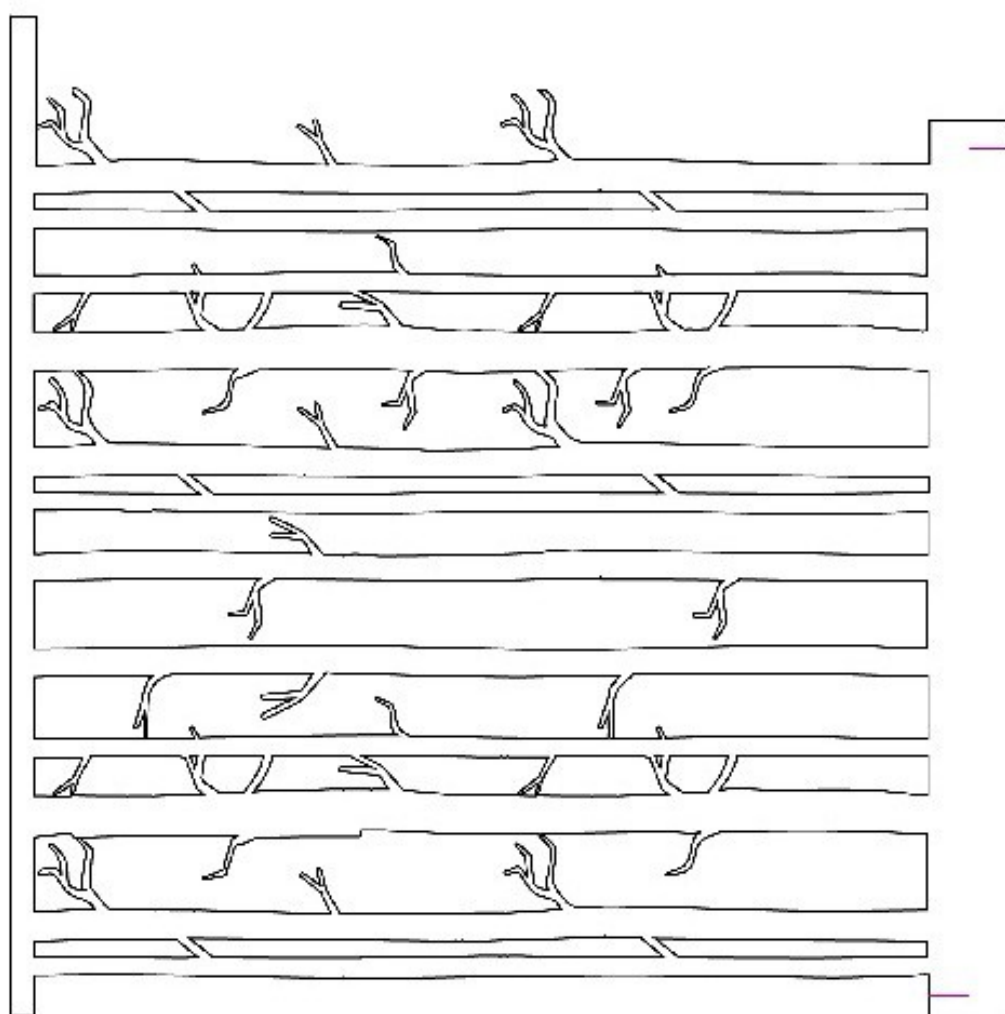
— cut line





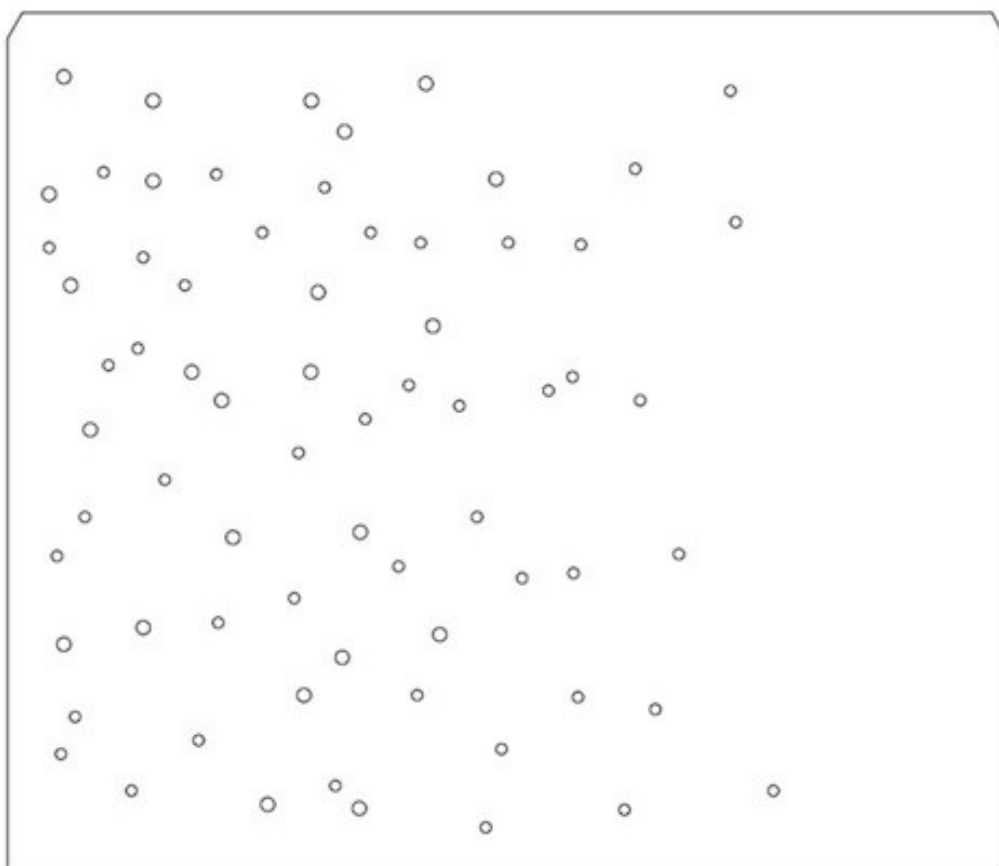


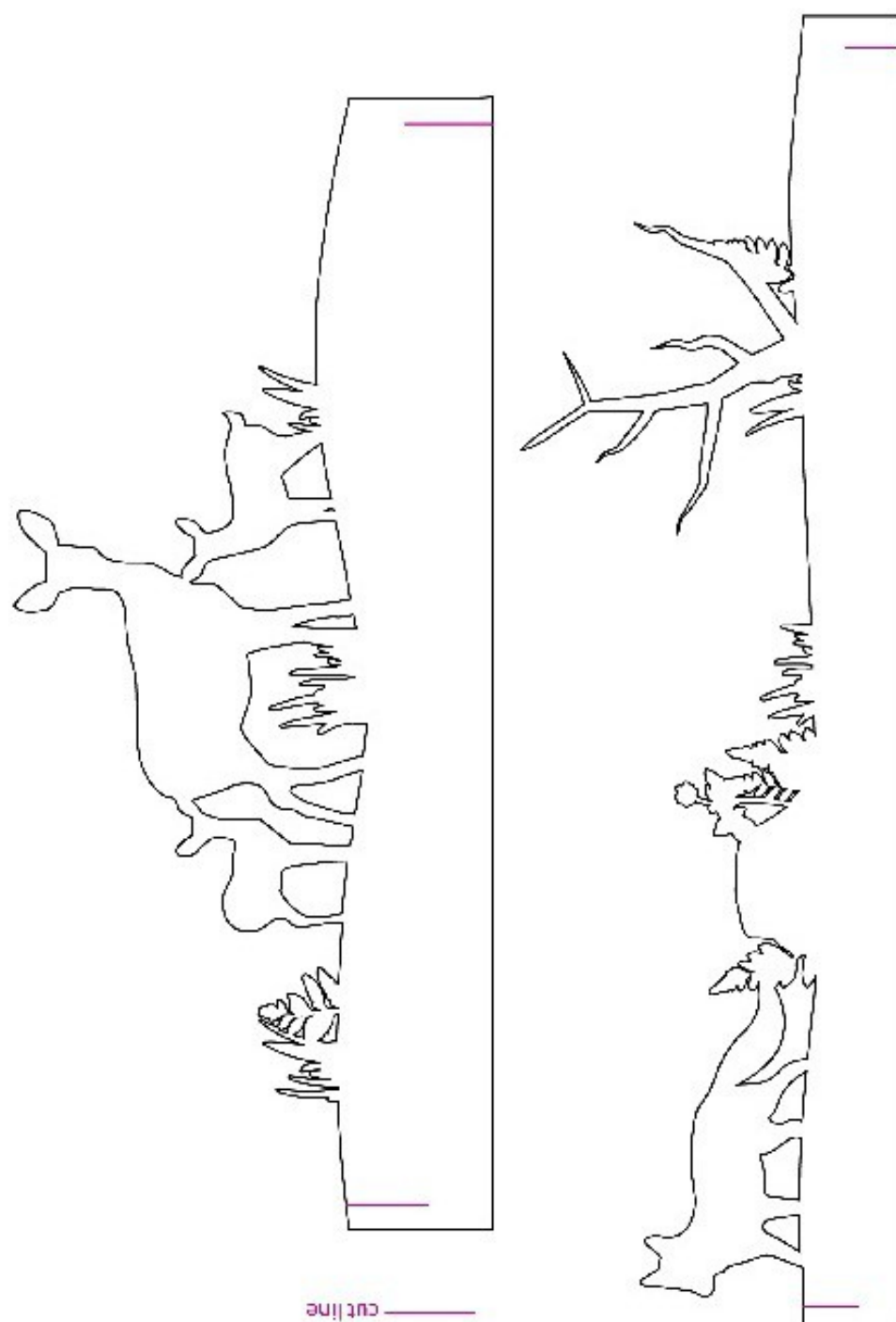
— cut line



——— cut line













## **OLIO BALSAMICO DA MASSAGGIO PER TOSSE E BRONCHI IRRITATI**

**Ingredienti:**

100 ml di olio di mandorle dolci

10 gocce di olio essenziale di canfora

6 gocce di olio essenziale di eucalipto

bottiglietta di vetro scuro

In caso di tosse e bronchi infiammati, possiamo preparare in poco tempo un balsamo che favorisca la respirazione.

In una bottiglietta di vetro scuro – come quelle dei succhi di frutta – versiamo 100 ml di olio di mandorla dolce, un prodotto dai mille usi che non dovrebbe mai mancare in casa e che ormai si acquista anche al supermercato, un olio leggero e idratante. Aggiungiamo dieci gocce di olio di canfora, che si estrae dal legno della corteccia e dai rami di un albero tipico dell'oriente, ottimo per fluidificare i bronchi, e sei gocce di olio essenziale di eucalipto, che svolge un'azione decongestionante e stimolante dell'apparato respiratorio. Entrambi questi oli essenziali si trovano in erboristeria al costo di circa 8 euro e sono utili per tantissime preparazioni contro i malanni da raffreddamento.

Dopo aver agitato per bene, possiamo usare il nostro olio-unguento semplicemente massaggiandone una buona dose sul petto per 5-10 minuti.

La frizione sprigionerà calore e consentirà agli oli essenziali di lavorare in due modi: da un lato penetrando nel torace per decongestionare i bronchi, dall'altro sprigionandosi nell'aria in modo da essere inalati, svolgendo così un'azione balsamica per tosse e raffreddore. L'unguento si può applicare da una a tre volte al giorno.





Crema mani fatta in casa

**Ingredienti e materiali:**

- 2 cucchiaini di cera vergine d'api
- 2 cucchiaini di burro di karité
- 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- barattolo con chiusura ermetica
- pentolino

Se il problema è quello delle mani che tendono a screpolarsi facilmente, ecco qui una ricetta facile, da realizzare in pochi minuti.

Si sciolgono a bagnomaria, in una ciotola o barattolo di vetro posto sopra a un pentolino in ebollizione, 2 cucchiaini abbondanti di cera vergine d'api; la utilizziamo per l'azione nutritiva e per dare consistenza al prodotto finale.

Aggiungiamo due cucchiaini di burro di karité. Questo prodotto, che si compra sempre in erboristeria, è ricavato dai semi di un albero che gli africani spesso chiamavano "l'albero della salute e della giovinezza" date le sue enormi proprietà elasticizzanti e lenitive, tanto che viene consigliato da massaggiare sul corpo durante la gravidanza per prevenire le smagliature.

Infine amalgamiamo 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, che ne aumenta l'azione idratante. Va bene, anzi è ottimo, anche l'olio di mandorla o di jojoba. Quando tutto si è ben disciolto, togliamo dal bagnomaria e trasferiamo in un barattolino. E voilà! La nostra crema mani super idratante è finita!

Si può utilizzare anche più volte durante la giornata, ma in genere basta una sola applicazione ogni 2 giorni perché è durevole e concentrata. Massaggiata sui palmi delle mani e spalmata sulle dita e sui dorsi, può costituire un impacco notturno da lasciare agire durante il sonno, dopo aver indossato dei guantini in cotone. Oppure va bene per un impacco breve ma molto efficace, da tenere in posa 20 minuti utilizzando anche dei guanti in lattice.

## CUSCINO CERVICALE

- scampoli di stoffa di cotone o lino
- 4 kg di ciliegie oppure 1,5 kg di semi di lino
- saponetta
- forbici
- ago
- filo di cotone robusto

Costo di un cuscino cervicale in commercio: dai 20 ai 50 euro. Cuscino autoprodotta meno di 1 euro, se utilizziamo materiali di scarto e fino a 6 euro se acquistiamo semi di lino.



Scendendo all'altezza del collo autoprodurremo un cuscino con semi naturali per dare beneficio alla nostra cervicale e magari per risolvere tanti altri piccoli dolori, come ci insegna un antico e naturale rimedio alpino. Il nostro cuscino "decescente" è fatto con tutti materiali riciclati e di origine vegetale, ad emissioni zero, anallergico, comodo e soprattutto funzionale per lasciare in farmacia molti medicinali che utilizziamo solitamente.

Mettiamoci subito all'opera!

Prendiamo un tessuto di cotone o di lino, magari riutilizzando un lenzuolo liso o una vecchia tovaglia. Con una saponetta disegno una forma simile ad un cornetto per la colazione. Con il metro misuro una mezza circonferenza di 80 cm e una più piccola all'interno di 35 cm, distante al massimo da quella esterna 15 cm.



---

Comincio a tagliare con delle forbici lungo il segno bianco lasciato dalla saponetta per realizzare una federa che conterrà al suo interno dei semi naturali. Una volta terminata questa operazione, posiziono la mezzaluna ottenuta sulla stoffa rimanente, tratteggio il contorno e taglio una figura gemella. Sovrappongo i due lembi di stoffa e li cucio lasciando un'apertura di 10 cm che mi permette di imbottire. Con una macchina da cucire potete fare più velocemente. Ma non servono mani da sarta, basta passare sopra e sotto l'ago e ogni tanto fare un nodino per rafforzare la cucitura. Tanto poi rigireremo la stoffa e anche i punti più sgraziati non si vedranno. Per l'imbottitura possiamo usare un frutto estivo: le ciliegie, che ci rivelano un risvolto inaspettato, il loro cuore, infatti, ha un sorprendente e terapeutico ri-utilizzo. I noccioli di questo frutto, infatti, puliti con cura e lasciati al sole ad essiccare sono perfetti. I noccioli riscaldati immagazzinano il calore e lo restituiscono gradualmente assorbendo anche l'umidità, nella parte in cui viene applicato, consentendo di usufruire dei benefici del rimedio più semplice, naturale e antico che si conosca: il calore. La loro peculiarità li rende particolarmente indicati per alleviare dolori cervicali, lombari spesso dovuti a stress, reumatismi, mal di stomaco, dolori mestruali, traumi e cattiva postura. Questo perché il calore sprigionato consente alla muscolatura di distendersi, al sangue di irrorare meglio i tessuti, le articolazioni e gli organi interni. Dato che le ciliegie sono ormai fuori stagione realizzeremo il nostro cuscino con i semi di lino che permettono di avere un risultato molto simile oltre ad essere ottimi anche per alleviare infiammazioni cutanee o fastidiosi raucedini e bronchiti che spesso ci colpiscono l'inverno. Adatti al nostro scopo sono anche la pula di grano saraceno o ancor meglio di miglio, che ha proprietà antinfiammatorie e antidolorifiche, ed è consigliabile per persone deboli o costrette ad una lunga permanenza a letto. Nel caso di piccole coliche nei neonati, il cuscino con semi di miglio, applicato tiepido, è un ottimo rimedio sul pancino per dare sollievo.



La modalità di utilizzo del "cervicalino", come lo chiama mia madre, è molto semplice, basta metterlo in forno a 100 gradi per 10 minuti, nel microonde alla temperatura di 600W per 1 minuto, o su un termosifone. Per questo è importante che il cuscino sia in tessuto naturale.

Abbiamo quasi finito! Appena termino di cucire i 3 lati rigiro la federa passando per il lato che abbiamo lasciato aperto e riempio il cuscino con 1,5 Kg di semi di lino, che sono facilmente reperibili nei negozi bio, nelle erboristerie o in magazzini per sementi, al costo di circa 4 euro al Kg. Il cuscino dovrà essere imbottito in modo

uniforme, ma non eccessivamente gonfio: i semi o i noccioli devono, infatti, avere modo di spostarsi da una parte all'altra, per adattarsi all'anatomia di chi lo utilizza.

Possiamo arricchire aggiungendo anche dei fiori essiccati per avere i benefici dell'aromaterapia. Io utilizzo la lavanda che ha un effetto rasserenante. Va bene anche una comune bustina di camomilla.

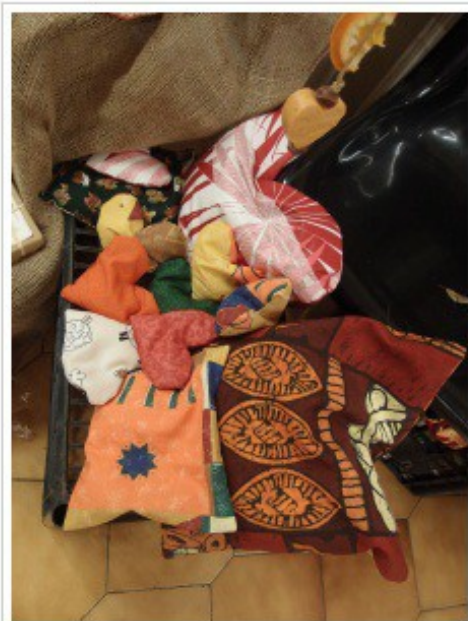
A questo punto dobbiamo solo chiudere l'ultimo lato con punti piccoli molto vicini al bordo e magari decorarlo a nostro gusto con nastri o piccole forme fatte con scampoli di stoffa.

Voilà! Il nostro "cervicalino" è pronto all'uso, basta posizionarlo attorno al collo dopo averlo scaldato, magari leggendo un buon libro o guardando in pieno relax la tv. Io lo porto anche in vacanza per i lunghi tratti in treno o aereo.

Per chi ne già ha uno in casa con imbottitura gonfiabile ed estraibile, può riutilizzarlo sostituendo l'interno con i semi.

Il cuscino anti-cervicale fatto con le nostre mani può essere anche un'ottima idea regalo. Possiamo realizzarne di varie forme e misure, oppure utilizzare una federa del nostro corredo per realizzare un cuscino per dormire la notte, con enormi benefici per la colonna vertebrale.





Tagliando la stoffa in modo diverso è possibile realizzare anche dei peluche per i bimbi, oppure un cuscinone per comode poppate. In questo caso dobbiamo creare la forma di un cilindro, dal diametro di 15 cm per 150 cm di lunghezza, applicando un laccio per ogni estremità per legarlo. Avremo così un risparmio economico davvero rilevante: in commercio, infatti, i cuscini per l'allattamento viaggiano su cifre non inferiori ai 50 euro.

Se avete una piccola quantità di semi in pochi minuti possiamo creare un cuscinetto per sostenere il polso mentre usiamo il mouse, che solitamente costa intorno ai 15 euro.

Invece con fazzoletti grandi, o magari con una bandana, reperto degli anni '80 possiamo realizzare in poco tempo un cuscino rettangolare. Basta piegare in due e cucire sempre a rovescio i 3 lati aperti, rigirando al dritto e inserendo come prima i semi o noccioli.

La forma rettangolare è particolarmente adatta per un secondo ed efficace utilizzo: la terapia del freddo. Lasciando il cuscino nel congelatore per un paio d'ore, proteggendolo con un sacchetto di plastica, si trasforma in un vero toccasana per alleviare contusioni, distorsioni, pruriti o per refrigerare il capo di bimbi con la febbre alta, facendo attenzione a non avere il contatto diretto con il freddo.

Per la nostra bellezza lo possiamo utilizzare anche come impacco freddo per riassorbire le borse sotto gli occhi o per rassodare le gambe. Per la prossima bella stagione sarà utile anche per contrastare l'afa estiva.





- bollire 2 rametti in 300 ml d'acqua per 15"
- spruzzare sui capelli, senza risciacquo

**Benefici:**

- rinforzante e ricrescita capelli
- riflessi color castagna

## SPRAY RINFORZANTE PER CAPELLI AL ROSMARINO

250 ml di acqua

2 rametti di rosmarino fresco o secco

3 gocce di **olio essenziale** di rosmarino

contenitore con erogatore spray

colino

In estate i capelli sono messi a dura prova dal cloro delle piscine, o dalla salsedine e dal vento al mare. La nostra capigliatura va quindi preparata e rinforzata in vista dell'esposizione al sole. Un ottimo rimedio che rende più forti i capelli è lo spray a base di rosmarino, utile anche in caso di caduta, cuoio capelluto irritato o capelli grassi.

Portiamo a ebollizione in un pentolino 250 ml di acqua (meglio se distillata). Quando comincia a bollire, immergiamo le foglioline di due rametti di rosmarino (fresco o secco) e proseguiamo la cottura per 5-10 minuti. Dopo di che spegniamo il fuoco e lasciamo riposare per 15-20 minuti con un coperchio. Infine dovremo filtrare l'infuso ottenuto. Volendo, per potenziare l'efficacia del preparato, una volta che si sarà raffreddato possiamo aggiungere 3 gocce di **olio essenziale** puro di rosmarino. Possiamo utilizzarlo per fare l'ultimo risciacquo dopo lo shampoo, oppure sui capelli asciutti. In questo secondo caso, quando l'infuso è ormai tiepido, travasiamolo in un contenitore spray. Possiamo poi vaporizzarlo anche tutti i giorni (ad esempio in spiaggia) per rinforzare e rendere più lucida la nostra chioma. Lo stesso prodotto, se molto concentrato, donerà ai capelli dei bellissimi riflessi color castagna.

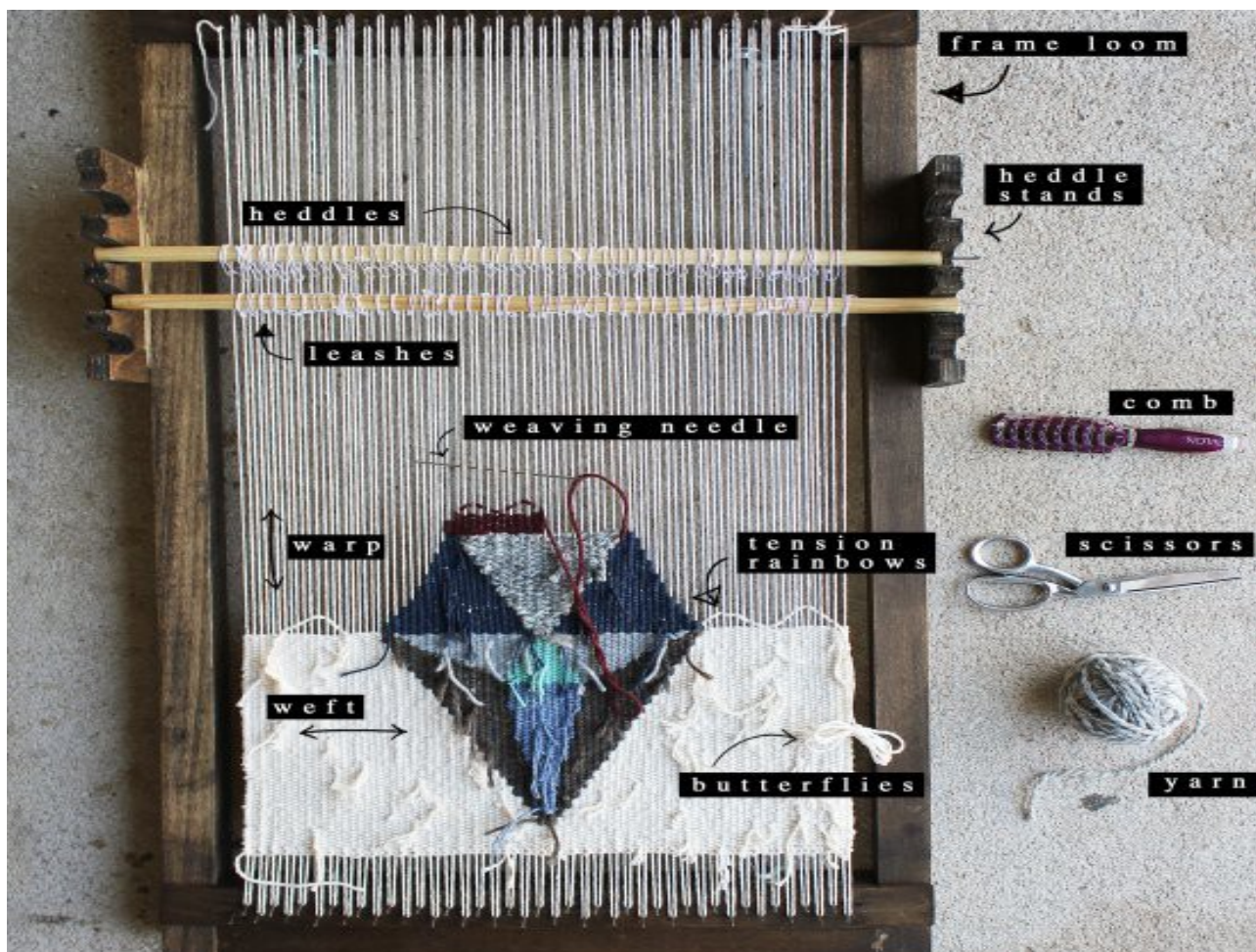




# Brillantante per lavastoviglie naturale

160 g di acido citrico  
840 g di acqua distillata  
Bottiglia di vetro  
costo: 0,80 euro

Contro il calcare e la durezza acqua, al posto dell'industriale brillantate, possiamo autoprodurre uno naturale in casa, in grado di svolgere perfettamente lo stesso compito, senza però inquinare. Sciogliamo dentro una bottiglia o flacone da 1 litro 160 g di acido citrico dal grande potere disincrostante in 840 g di acqua distillata calda per favorire lo scioglimento. L'acido citrico, estratto dagli agrumi, è uno degli acidi più diffusi negli organismi vegetali, lo troviamo ad esempio nel succo di limone e di arancia. Si compra in farmacia (dove però è più costoso), o ancor meglio nelle agricole o nei negozi bio a circa 5 euro al kg. Ne servono 50 ml (una tazzina da caffè) da aggiungere alla vaschetta detersivo. Volendo per risparmiare sull'acqua distillata possiamo raccogliere quella piovana e poi bollirla, raffreddarla e filtrarla. Ovviamente è sconsigliabile farlo se viviamo in una città molto inquinata.







## CREMA DI PORRI E CASTAGNE

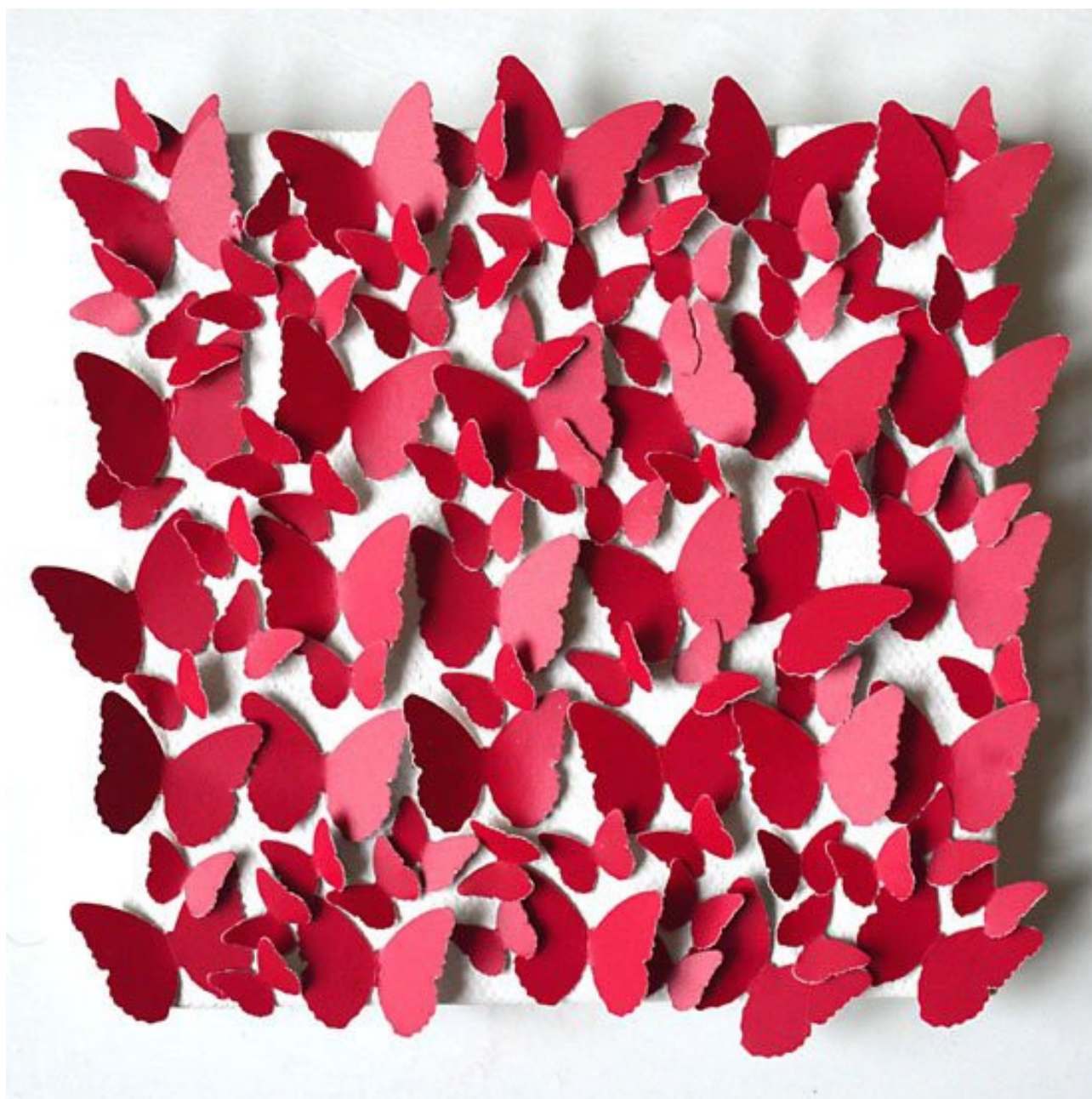
DOSI: 4 PERSONE COSTO: BASSO MEDIO ALTO

### Ingredienti

1 porro | 10-12 castagne secche o già cotte | 1 scatoletta di ceci | 600 ml di brodo vegetale bio | 1 rametto di rosmarino

### Preparazione

1. Pulire i porri, tagliarli a rondelle, poi prendere i marroni, praticare su ognuno di essi un teglio e metterli a lessare all'interno di una pentola a pressione, coprendoli di acqua a filo. Farli cuocere per 10 minuti circa.
2. Spegnerne il fuoco e lasciarli all'interno del loro liquido di cottura. Prelevarne due-tre alla volta, sbucciarli bene.
3. Adesso soffriggere il porro all'interno di una pentola con olio extra vergine di oliva. Unire le castagne, i ceci e il rosmarino, allungando il tutto con del brodo vegetale e cuocere per 10 minuti.
4. Trascorso questo tempo frullare bene il tutto fino ad ottenere una vellutata. Servire subito, ben calda irrorandola con un filo di olio ed accompagnandola con dei crostini a piacere.







### **Gingerbread men**

*(per una trentina di biscotti)*

**farina 00** 360g

**burro** 165g

**zucchero di canna scuro** 150g

**melassa o miele robusto** 120ml

**uovo** 1

**zenzero in polvere** 2 cucchiaini

**cannella in polvere** 2 cucchiaini

**estratto di vaniglia** 1 cucchiaino

**bicarbonato** 1 cucchiaino

**noce moscata** grattugiata una punta

**sale** una presa

1. Mescolare la farina con le spezie, il bicarbonato e il sale.
2. Sbattere il burro morbido con lo zucchero per qualche minuto. Incorporare la melassa (o il miele), l'uovo e l'estratto di vaniglia. Aggiungere poco a poco la farina, fino a ottenere un'impasto. Avvolgere con della pellicola e tenere nel frigorifero per una notte.
3. Stendere l'impasto a 3mm, ritagliare i biscotti, disporli su una teglia da forno e infornare a 180°C per 13-15 minuti.
4. Lasciar raffreddare completamente, decorare con della glassa reale (fatta con circa 2 cucchiaini di albume montato e 150g di zucchero a velo, regolarsi in modo da ottenere una glassa bella pastosa) ed eventualmente degli m&m's al posto dei bottoni :-)
5. Ricordarsi di conservare qualche biscotto per Babbo Natale... :-)











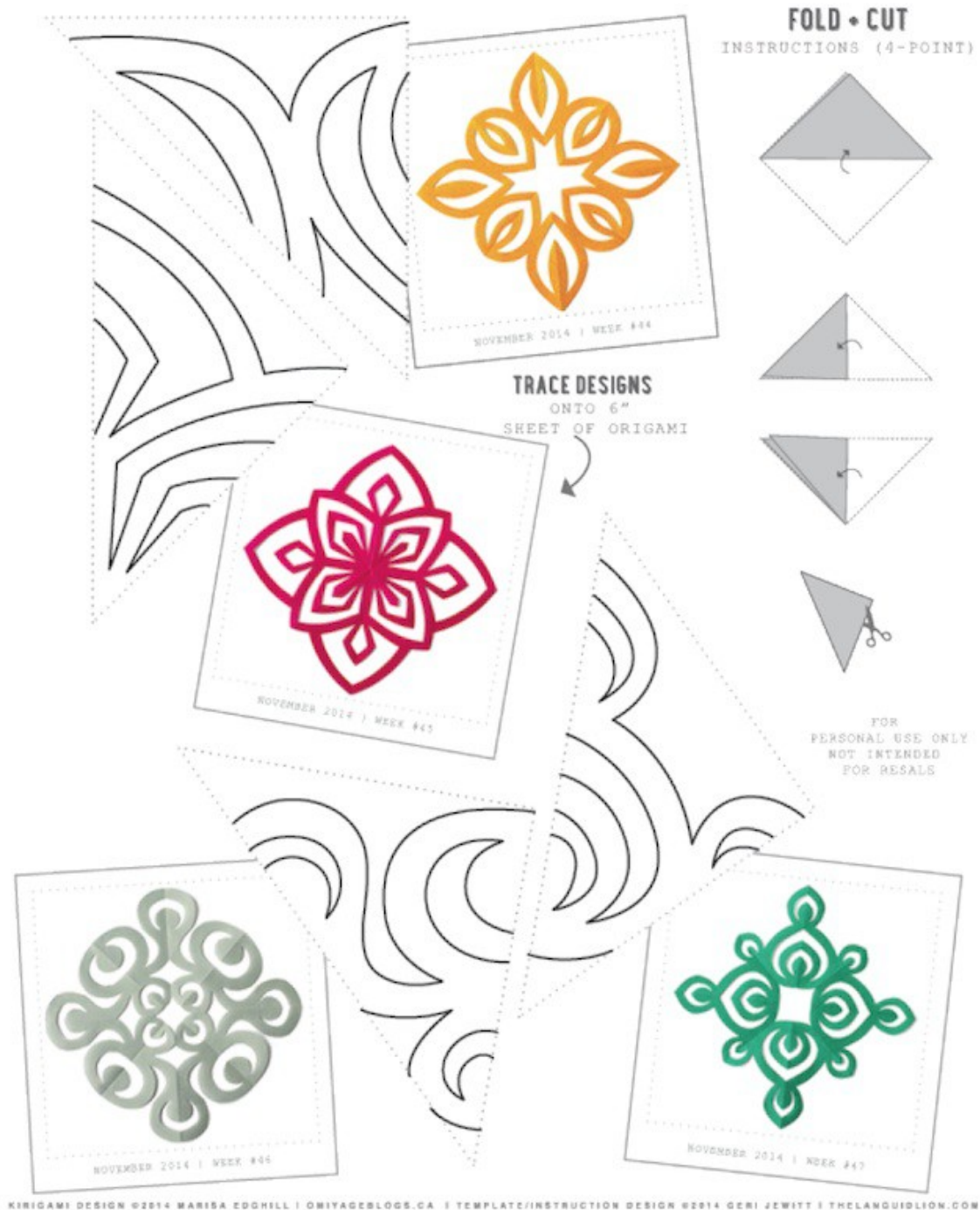
© 2014 by faltmanufaktur [www.faltmanufaktur.com](http://www.faltmanufaktur.com)





# THE KIRIGAMI PROJECT

November 2014 | Weeks #44-47













I don't  
know  
how  
*she*  
DOES IT!



I don't  
know  
how  
*she*  
DOES IT!























