

DANIELA POGGI

AUTOPRODUZIONE CON I BAMBINI

65 Ricette da provare con i tuoi bambini



Autoproduzione con i bambini

65 Ricette da provare

di

Scuolainsoffitta.com

INDICE

GIOCHI E SCRITTURA:

- Colori a dito
- Acquerelli
- Pastelli a cera
- Didò
- Colla
- Bolle di sapone
- Gessetti
- Carta
- Inchiostro
-

CUCINA:

Salse:

- Maionese
- Ketchup
- Senape

Pane e derivati:

- Grissini

- Tarallucci
- Fette biscottate
- Crackers

I classici- Perché comprarli?

- Besciamella
- Gnocchi
- Sughì pronti
- Piatti pronti
- Insaporitori ed erbe essiccate
- Granita
- Pasta per la pizza

Conserve

- Pesto
- Marmellate
- Pomodori pelati
- Passata

Il mondo dei bambini

- Caramelle
- Lecca Lecca
- Nutella

- Merendine
- Briosches
- Cioccolatini
- Burro di arachidi
- Omogeneizzati

Cucina e salute

- Tisana disintossicante
- Integratore di sali minerali (bevanda)

Quando la rivoluzione è in atto

- Ricotta
- Dado vegetale
- Dado di carne
- Yogurt senza yogurtiera
- Gelato senza gelatiera
- Latte di riso

Qualche esperimento per ingredienti di qualità

- Panna
- Burro
- Aceto di mele
- Aceto di vino

CURA DEL CORPO:

Capelli:

- Shampoo
- Gel
- Lacca fissativa
- Lozioni

Denti:

- Dentifricio
- Collutorio

Viso:

- Maschera
- Contorno occhi
- Detergente
- Lozione per pelli grasse
- Lozione per pelli con acne
- Dopobarba
- Labbra: Lucidalabbra

Mani:

- rimedi
- crema
- unghie

Corpo:

- deodorante
- acqua di rose
- bagnodoccia
- sapone

DETERSIVI

Cucina:

- detersivo per piatti e lavastoviglie
- brillantante
- forno e forno a microonde
- piano cottura
- tagliere di legno
- frigorifero
- lavello
- sbiancante
- deodorante cucina
- igienizzante / grassatore

Pulizie generali:

- multiuso e lavavetri
- detersivo pavimenti

- panni elettrostatici
- pulizia tappeti
- deodorante per cassette
- deodorante per armadi e scarpiera
- deodorante per scarpe
- pulizia argento
- mobili

Bagno:

- detersivo sanitari
- anticalcare
- pulizia water

Bucato:

- detersivo per lavatrice in polvere
- pretrattanti

EMERGENZE:

Formiche, insetti, muffe...

LE GRANDI SOSTITUZIONI: gli ultimi acquisti

- cucina
- cura personale

PREMESSA

La decisione di sostituire i prodotti di uso corrente con alternative fatte in casa nasce da una scelta ecologista sollecitata dall'impatto ambientale della produzione e del consumo di molti articoli. Sapere che i prodotti che normalmente usiamo possono fare male non solo all'ambiente ma anche a noi e alla nostra famiglia è la spinta ulteriore a provare qualche ricetta di autoproduzione. Spesso è una dermatite o una intolleranza alimentare che avvia la ricerca di prodotti alternativi. Non è da sottovalutare la questione economica che privilegia il "fatto in casa" rispetto al costo del prodotto industriale. Nel miraggio di un piccolo mondo di autoproduzione, nasce la raccolta di ricette di questo ebook con l'obiettivo di sostituire tutto (o quasi) quello che normalmente compriamo per la nostra famiglia.

Cos'è il metodo dello scoiattolo?

Il metodo dello scoiattolo consiste nel preparare provviste quando si ha tempo e metterle da parte per le necessità future. Le soluzioni proposte sono facili da ripetere, senza la necessità di strumenti o materiale troppo costosi, studiate per quelle donne che avendo come missione la salute della propria famiglia, devono comunque conciliare altri impegni: le eco-mamme.

GIOCHI E SCRITTURA

I bambini usano il gioco per crescere. Spesso li scopriamo molto più attratti dagli oggetti che usano i grandi che non da giochi costosi, studiati (e comprati) apposta per loro. Proporre una scatola con oggetti di uso comune diventerà per loro un intrattenimento senza fine perché utilizzeranno gli oggetti seguendo principalmente la loro fantasia. Finché sono piccoli, apprezzeranno un cestino ampio, dove sarà semplice e curioso frugare in cerca di una cosa morbida, di una che fa rumore, di una da tirare. Appena diventano più autonomi nei movimenti, apprezzano i giochi di imitazione delle attività della mamma o del papà. Ecco, che i mestoli sono usciti dal cestino per tornare in cucina in un cassetto basso con una ciotola di fianco, pronti per l'imitazione. Una piccola raccomandazione: fate in modo che i bambini abbiano qualcosa da imitare! Quale attività potranno mai copiare se la mamma sta tutto il tempo seduta in cameretta a guardarli e chiude la porta quando va in cucina? Mi ricordo una bambina a cui ho regalato un ferro da stiro giocattolo e lei, appena lo ha scartato dal pacchetto, ha iniziato a passarlo sui muri. Sua madre era quasi costernata all'idea che la figlia non ne conoscesse l'uso, la madre infatti stirava di notte per non avere la bambina in giro. Soprattutto non fermate le loro imitazioni, nemmeno con una critica. Se un bambino maschio vuole giocare con i piattini o con una bambola, non fatevi bloccare dal pregiudizio: starà imitando il papà!

Ai bambini piacciono molto i travestimenti, ma in base all'età è più o meno facile trasformarsi in qualcun altro scegliendo tra una cesta di abiti smessi da mamma e papà. Provate a sistemarli voi, cercando di imitare le illustrazioni di qualche libro che loro conoscono. Non serve un costume completo con ogni dettaglio, basta anche solo una parte. I mantelli, le spade, le fasce in vita, i cappelli vanno bene per tanti personaggi diversi. Potete fare le orecchie di Giulio Coniglio con del cartoncino e un elastico, magari indossarle voi quando gli leggete i libri. Una stella gialla di cartone, messa

anche solo come ciondolo di una collana, basterà per tutto un costume da sceriffo.

Nei libri, leggerete spesso – prima di sperimentarlo da voi – che i giochi più liberi sono con acqua e sabbia. Iniziate a vagliare ogni oggetto, con una vaga capacità contenitiva, prima di buttarlo: tappi, bottiglie, vasetti, tubi ecc. e mettetelo nella vasca da bagno dove fanno il bagnetto.

Ricette

COLORI A DITO

Ingredienti:

1 tazza di farina
1 cucchiaino da tè di sale
1 tazza di acqua fredda
1 tazze d'acqua bollente
coloranti alimentari

Si può aggiungere del glicerolo (reperibile in farmacia) per prendere i colori più brillanti.

Procedimento:

Unire in un recipiente farina e sale. Aggiungere prima la tazza di acqua fredda, quando è ben amalgamato, aggiungere l'acqua calda. Bollire mescolando fino a raggiungere una consistenza cremosa. Togliere dal fuoco e separare in ciotole diverse per aggiungere i coloranti. Se lo si desidera, aggiungendo del glicerolo il colore diventa più brillante.

ACQUERELLI

Ingredienti:

2 cucchiaini di aceto bianco
2 cucchiaini di maizena
4 cucchiaini di bicarbonato
1 cucchiaino di glicerina (trovate il glicerolo liquido in farmacia. 50 ml per circa 3 euro)
coloranti alimentare
acqua

Procedimento:

Unire in un recipiente aceto e bicarbonato, che scateneranno una sorta di schiuma. Quando termina la reazione, aggiungere la maizena e la glicerina. Dividere il prodotto in piccoli recipienti (confezioni delle uova, palline delle sorprese, contenitori dei biscotti da scatola, ecc.), per ottenere acquerelli di colori diversi aggiungendo poche gocce di colorante alimentare. Aggiungere acqua fino a ottenere una crema simile ai colori in tubetto. Lasciare seccare una notte e sono pronti.

PASTELLI A CERA COMMESTIBILI

La ricetta, ideale per i bambini molto piccoli che tendono ancora a mettere in bocca gli oggetti, è molto semplice: semi, frutta, verdura disidratata ridotta in polvere e marshmallows. I marshmallows vanno sciolti in un pentolino con un po' d'acqua fino a ottenere una pasta morbida ma non liquida alla quale andranno aggiunti i colori per poi lasciarli semplicemente asciugare all'aria, dandogli la forma con un pezzo di carta come una sigaretta. Attenzione a non cercare di velocizzare i tempi cuocendo i pastelli

in forno o diventeranno dei biscotti. Ecco alcuni esempi di semi, frutta e verdura da seccare e ridurre in polvere per dare colore alle matite:

- ROSSO: fragole, lamponi
- ARANCIONE: Pesche, albicocche, carote, melone
- GIALLO: banana, ananas, mais
- VERDE: kiwi, piselli
- BLU: more, mirtilli
- MARRONE: cioccolato, fagioli borlotti, lenticchie

DIDO'

Ingredienti:

mezza tazza di sale fino
una tazza di farina 00
un cucchiaino scarso di cremor tartaro (reperibile in farmacia)
 $\frac{3}{4}$ di tazza di acqua fredda
Coloranti alimentari

Alcune varianti propongono la Maizena al posto della farina o aggiungono un cucchiaino di olio di semi.

Procedimento:

Passare il sale nel macina caffè, versarlo in un pentolino con la farina e miscolare bene. Unire poco alla volta l'acqua e il cremor tartaro, sempre mescolando con una frusta per evitare grumi. Mettere sul fuoco a fiamma

molto bassa, continuando a mescolare. Nel giro di pochi minuti inizierà a raggrumersi, come se fossero delle uova strapazzate bianche. Togliere dalla fiamma e sciogliere i grumi con la frusta. Versare il composto ancora caldo su un tagliere e coprire con una ciotola. Quando sarà tiepido, potrà essere lavorato con le mani, diviso in panetti. Unire nel centro dell'impasto pochissime gocce di colorante alimentare e manipolare per renderlo omogeneo su tutta la superficie.

COLLA

Con questa ricetta si ottiene una colla adatta per la carta, la cartapesta, il cartone, la garza.

Ingredienti:

1 tazza di farina di grano tenero
3 tazze d'acqua

Procedimento:

Versare in un pentolino la farina e unire lentamente l'acqua, mescolando con una frusta per eliminare i grumi. Accendere la fiamma, continuando a mescolare, portare a ebollizione. Togliere dalla fiamma e versare in un recipiente, dove dovrà raffreddarsi. Conservare sempre ben chiusa e in frigorifero.

BOLLE DI SAPONE

Ricetta semplice

Ingredienti:

1 cucchiaino di detersivo liquido per piatti

1 bicchiere d'acqua

1 cucchiaino di glicerina

Procedimento:

Mescolare insieme gli ingredienti.

Ricetta per bolle più resistenti

Ingredienti:

1 cucchiaio di polvere o scaglie di sapone

1 tazza di acqua distillata calda

½ cucchiaino di zucchero

Procedimento:

Versare in un contenitore l'acqua calda e sciogliere il sapone. Lasciare riposare per tre giorni e aggiungere mezzo cucchiaino di sapone da sciogliere bene. Lasciare riposare un paio di giorni prima di usare.

Ricetta per bolle giganti

Ingredienti:

750 g di sapone molto denso

10 litri d'acqua

500g di zucchero

25g di colla da parati

Procedimento:

Sciogliere la colla in un litro acqua, mescolando bene con una frusta e lasciare riposare mezza giornata. In una grossa pentola versare 9 litri d'acqua, lo zucchero e il sapone e mescolare bene. Portare a ebollizione e lasciare riposare lo stesso tempo della colla. Al termine del periodo di riposo, unire i due composti ed è subito utilizzabile, inventando qualche supporto di dimensioni molto grandi, ad esempio tagliando il centro di un coperchio da fustino.

GESSETTI

Ingredienti e attrezzi:

Cartoncino
Carta da forno
Colla, forbici e schotch
Gesso da muratori
Acqua
Tempere colorate
Contenitori, cucchiaino o paletta, cannuccia

Procedimento:

Ritagliare dei rettangoli della misura 10 x 13 di cartoncino e altrettanti di carta da forno. Incollare il cartoncino sopra la carta da forno. Arrotolare il rettangolo ottenendo un piccolo tubo vuoto, del diametro di un mignolo e chiuderlo con lo scotch. Chiudere il fondo degli stampi con della carta da forno, fissata con lo scotch. Questi sono i nostri stampi.

Conservare un rettangolo di chiudere a imbuto con il fondo aperto.

In un contenitore, versare due cucchiaini di gesso, un po' di tempera e dell'acqua, quanto basta per ottenere un composto della consistenza del purè.

Utilizzando l'imbuto appena costruito, versare il composto di gesso negli stampi con l'aiuto di un cucchiaino o una paletta. Con l'aiuto di una cannuccia spingere l'impasto verso il fondo dello stampo e riporlo in orizzontale per l'asciugatura.

Usando ogni volta poco gesso, potreteambiare il colore della tempera in aggiunta e quindi ottenere gessetti di tonalità diverse.

Attende qualche ora che il gesso di solidifichi, togliere lo scotch e srotolare gli stampi. Prima di usarli sarà meglio lasciarlo asciugare una giornata al sole o vicino a una fonte di calore.

CARTA

Considerando i tempi di realizzazione e il procedimento, la tecnica descritta non permette di produrre alte quantità di carta. L'esperimento permette principalmente di insegnare ai bambini l'antica tecnica di realizzazione della carta oltre a illustrare come si recupera.

Ingredienti e attrezzi:

vecchi giornali o fogli scritti da un lato
secchio o grosso contenitore
vaschetta con acqua pulita
telaio con rete (cornice di legno con rete a maglie molto fini)
mestolo
stracci
frullatore

Procedimento:

Sminuzzare i fogli in piccole parte e immergerle nel secchio con tanta acqua fino a coprirli. Mescolare ogni tanto e aspettare che l'acqua permei così tanto la carta da renderla una poltiglia.

Prelevare con un mestolo una manciata di carta dal secchio, strizzarla un po' e metterla nel frullatore dove verrà ridotta in purea. Il risultato dovrà essere immerso nella vaschetta di acqua pulita per risciacquarla.

Immergere il telaio nella vaschetta e recuperare la poltiglia di carta.

Distenderla sulla rete del telaio fino ad ottenere un risultato omogenei in spessore e densità.

Scolare il telaio semplicemente tenendolo sospeso qualche minuto sopra la vaschetta. La poltiglia distesa deve essere delicatamente staccata dalla rete del telaio e adagiata sul primo straccio. Coprirla con un secondo e ripetere lo stesso procedimento per realizzare un altro foglio da sovrapporre al primo, con lo straccio in mezzo.

Terminato il materiale a disposizione, coprire l'ultimo foglio realizzato con un ulteriore straccio e caricarlo con un peso per permettere all'acqua di uscire.

Dopo circa un giorno, non uscirà più acqua e si potranno togliere con molta delicatezza gli stracci, prelevare i fogli e lasciarli asciugare scoperti.

INCHIOSTRO

Le ricette proposte realizzano un inchiostro per pennini o penne stilografiche. Gli ingredienti variano per ogni colore.

Inchiostro nero

Ingredienti:

nero fumo
acqua distillata
gomma arabica

Come ottenere il nerofumo

Il nerofumo è quella polvere nera che si forma quando passate un oggetto non infiammabile sulla fiamma di una candela, come ad esempio un cucchiaino di acciaio. Tenetelo sulla punta della fiamma con la parte concava verso l'alto. Subito la base si annerirà, con molta pazienza dovete raccogliere questa polverina.

PROCEDIMENTO

In un piccolo contenitore mettete il mucchietto di nerofumo ottenuto. Aggiungete poche gocce alla volta dell'acqua bollente e scioglietelo bene mescolando piano. Non deve essere troppo liquido. Per rendere l'inchiostro più pastoso e perché si fermi meglio sulla carta aggiungete al miscuglio ancora caldo un po' di polvere di gomma arabica che trovate in erboristeria. Mescolate finché non avrete raggiunto la densità desiderata. Se usate una stilografica non esagerate o intasereste il serbatoio della penna!

Inchiostro

arancione

zafferano

alcool

Riempite un piccolo flaconcino con il contenuto di una bustina di zafferano.

Aggiungete alcool etilico o vodka. Tappate e agitate. Lasciate riposare qualche giorno agitando di tanto in tanto. Se necessario aggiungete altro zafferano per una tonalità più scura.

Inchiostro blu-viola

succo di sambuco

(provate anche con le more)

Inchiostro rosso

succo di barbabietola

gomma arabica

Scaldate il succo e scioglietevi un po' di gomma arabica finché non raggiunge la densità desiderata

Inchiostro...invisibile

succo di limone.

Per farlo apparire scaldate il foglio passandolo vicino ad una candela. Non tanto da bruciarlo!!

CUCINA

Le salse da non comprare più.

Le salse in cucina sono la classica golosità. Ai ragazzi piacciono molto, alle mamme per niente perché sono piene di grassi, acidificanti, conservanti e additivi che ne fanno delle vere minacce per la dieta e per la salute. L'alternativa di farle in casa permette di controllarne la scelta degli ingredienti, escludendo tutto quello che fa male, ma senza rinunciare al gusto. La produzione in casa inoltre consente di realizzare solo la dose necessaria per un pranzo, risparmiando in soldi non solo perché non si pagano marchi e pubblicità ma perché non ci sono sprechi.

MAIONESE

Ingredienti per 6 persone:
due uova freschissime
il succo di mezzo limone
una tazza di olio extravergine d'oliva
un pizzico di sale
un pizzico di pepe

Attrezzi:

Terrina, cucchiaino di legno o frusta manuale

Procedimento

Separare i tuorli dall'albume e porli in una terrina con un pizzico di sale e uno di pepe. Iniziare a mescolare con un cucchiaino di legno o con una frusta manuale. L'olio deve essere aggiunto con un filo sottile molto lentamente, mentre si continua a mescolare velocemente. Non interrompere mai il ritmo e non cambiare direzione. Unire qualche goccia di limone ed è pronta.

Se olio e l'uovo non si amalgamano, si dice che la maionese "impazzisce". Per non buttarla, prendere un'altra terrina con un altro tuorlo di uovo al quale non si aggiungerà l'olio ma la maionese impazzita.

KETCHUP

Ingredienti per 8 persone:

1 kg. di passata di pomodoro
800 gr. di cipolle
200 gr. di aceto;
2 cucchiaini di sale
500 gr. di zucchero
1 cucchiaino di noce moscata
2 cucchiaini di zenzero in polvere
1 cucchiaino di paprika piccante
2 cucchiaini di senape in polvere
4 chiodi di garofano

Attrezzi:

padella, coltello

Procedimento:

In una padella, versare la salsa di pomodoro e le cipolle precedentemente tagliate a rondelle sottili. Cuocere a fuoco medio per circa mezz'ora, al termine passare in un passaverdure e riversare il tutto nella pentola. Aggiungere lo zucchero e l'aceto e cuocere altri 20 minuti. Aggiungere le spezie e il sale e rimettere sul fuoco basso altri dieci minuti finché non si addensa. Lasciarla un paio di giorni in frigorifero prima di servirla.

SENAPE

Ingredienti per 4 persone:

100 cl di vino bianco
100 cl di latte
200 grammi di farina
200 grammi di semi di senape

20 grammi di chiodi di garofano
2 peperoncini
1 busta di zafferano
Olio di semi
Sale
Aceto

Procedimento

Versare il vino in un pentolino, unire i semi di senape, i chiodi di garofano e lo zafferano e scaldare per fare evaporare quasi tutto il vino. Scolare le spezie. Intiepidire il latte, unire la farina e mescolare evitando grumi, continuare a mescolare finché si sarà leggermente addensato. Aggiungere le spezie e l'olio, mescolando. Salare e dosare l'aceto in base ai gusti.

PANE E DERIVATI

GRISSINI

Ingredienti per 4 persone

400 g di farina
20 g di lievito di birra
20 cl di latte
Olio d'oliva extra-vergine
Sale

Procedimento

Sciogliere il lievito nel latte tiepido. In una terrina impastare farina, lievito, sale e olio. Coprire e lasciare lievitare un'ora. Impastare nuovamente senza manipolarlo troppo. Dividere l'impasto in pezzettini e arrotolarli per il lungo, infarinandoli spesso. Tagliare i grissini di dimensioni omogenee.

Cuocere sulla placca del forno, con carta antiaderente finché non saranno dorati.

TARALLUCCI

Ingredienti:

1 kg. farina

200 g. olio d'oliva extravergine

vino bianco secco q.b.

sale q.b.

per aromatizzare a piacere: semi di finocchietto selvatico, peperoncino, pepe nero, mandorle tritate, pomodori secchi tritati, semi di anice, ...

Procedimento:

Fare la fontana con la farina, unire al centro il sale, gli aromi scelti e l'olio caldo. Impastare aggiungendo il vino bianco che occorre per avere una pasta morbida ma consistente. Lasciare riposare mezz'ora. Formare dei cilindretti con la pasta e chiudeteli per formare delle ciambelline.

Preparate una pentola di acqua salata bollente e tuffatevi i taralli; saranno pronti quando verranno da soli a galla. Toglieteli dall'acqua con una schiumarola e metterli a scolare su uno strofinaccio.

Cuocerli in forno moderato per circa mezz'ora finché prendono il colore dorato. Si conservano nelle scatole di latta o nei sacchetti di plastica per alimenti.

FETTE BISCOTTATE

Ingredienti:

1,2 kg di farina

6 uova

60 g lievito di birra

400 ml di latte

200 g di zucchero

40 g sale

Procedimento:

fare la fontana di farina e mettere al centro le uova, il lievito sbriciolato, il latte, lo zucchero e il sale. Impastare fino ad ottenere un prodotto omogeneo.

Avvolgere l'impasto nella pellicola e far lievitare per circa un'ora. Quando la pasta è lievitata, rimetterla sulla spianatoia e impastarla di nuovo. Sistemare la pasta negli stampi per fette biscottate oppure, se non li avete, metterla in uno stampo da plum cake. Cuocete in forno caldo per circa 30 minuti. A cottura ultimata lasciare raffreddare, affettare allo spessore di 7 mm, mettere le fette ottenute sulla griglia del forno e lasciare tostare.

CRACKERS

Ingredienti:

250 gr di farina

1 cucchiaino di sale

25 gr di olio di oliva

125 gr di acqua tiepida

Una punta di coltello di lievito

Procedimento:

fare la fontana di farina e mettere al centro il sale, il lievito, l'olio e l'acqua. Impastare fino a ottenere un prodotto omogeneo. Lasciare riposare 15 minuti coperto con un canovaccio.

Tagliare l'impasto a fette da passare nella macchina per la pasta fino a farle diventare sottili. Tagliare la forma dei crackers preferiti. Mettere su una teglia con carta forno, bucherellare la superficie. Spennellarli con un pennello da cucina intinto d'olio. Si possono aromatizzare con origano, rosmarino, sale grosso, peperoncino, ecc. Infornare a 200° finché iniziano a dorarsi.

Cucina: i classici, spesso comprati pronti.

BESCIAMELLA

Ingredienti per 4 persone:

50 grammi di burro
2 cucchiaini di farina
mezzo litro di latte
un pizzico di sale
un pizzico di noce moscata (se si vuole)

Procedimento:

Intiepidire il latte. In un pentolino, sciogliere il burro e aggiungere la farina, mescolando energicamente per sciogliere i grumi. Unire il latte poco alla volta, continuando a mescolare, finché si sarà addensato. Volendo si può aggiungere pizzico di sale e di noce moscata.

GNOCCHI

Ingredienti per 5 persone:

200 gr di farina di frumento tipo 00
1000 gr di patate
5 gr di sale
1 uovo

Procedimento:

Lavare le patate e lessarle in abbondante acqua salata per circa 40 minuti. Scolarle, spellarle e passarle in uno schiacciapatate. Una volta fredde, setacciatevi sopra la farina e impastate con l'uovo e il sale, fino ad avere un impasto omogeneo ed morbido. Formare dei cilindri del diametro di circa 1,5-2 centimetri e tagliarli con un coltello in pezzetti di due centimetri. La classica forma si ottiene arrotolandoli sulla forchetta fino a richiuderli su se stessi. Cospargerli di farina per evitare che si attacchino l'uno con l'altro.

SUGHI PRONTI

Ingredienti:

1 kg di pomodori belli maturi, non importa di che tipo

Uno spicchio d'aglio
Olio di oliva extravergine
Cipolla
Verdure di stagione

Procedimento:

Pulire e tagliare i pomodori a pezzettini (molti preferiscono frullarli, o scottarli e togliere la pelle e i semi), metterli in un tegame con uno spicchio d'aglio, la cipolla e cuocere mezz'ora circa. Spegnerne il fuoco, lasciare riposare qualche minuto e aggiungere olio e sale. Se si vogliono aggiungere delle verdure, vanno tagliate a pezzetti e cotte con i pomodori. Il risultato finale può essere congelato in vasetti sterili e ben chiusi.

PIATTI PRONTI

Sono cari, poco nutrienti, con additivi e conservanti. Con qualche ora di lavoro in cucina se ne possono preparare da sé e congelare solo con qualche accorgimento. Innanzitutto il freezer deve poter raggiungere la temperatura di -20 gradi. I contenitori per la conservazione possono essere in plastica o alluminio, purché con chiusura ermetica e possibilità di mettere un'etichetta per scrivere la data di congelamento. Non riempite mai del tutto i contenitori, se congelate brodi o altri liquidi. Non congelare fritti e maionese. Tenere un po' indietro la cottura, che verrà terminata dopo lo scongelamento, tranne sughi e minestrone. Non devono restare in freezer più di tre mesi.

INSAPORITORI ED ERBE ESSICcate

Il dado vegetale presentato nella ricetta precedente può essere utilizzato come insaporitore su carne e pesce. Una alternativa economica è di raccogliere le erbe da cucina in estate prima che le rispettive piante fioriscano (rosmarino, prezzemolo, alloro, salvia), pulire bene le foglie e farle essiccare al sole, sminuzzarle nel frullatore anche solo grossolanamente e conservarle in un vasetto con del sale fino.

GRANITA

Ingredienti:

1/2 litro di succo di limone
1 litro di acqua
zucchero a piacere

Procedimento:

Versate l'acqua e il succo di limone in una pentola e mettere sul fuoco. Intiepidire e versare poco alla volta lo zucchero mescolando continuamente per scioglierlo bene. Spegnerlo il fuoco e raffreddare completamente. Versare in una vaschetta da gelato, mettere in freezer e mescolare di tanto in tanto. Prima di consumarla, lasciarla fuori dal freezer qualche minuto.

PASTA PER LA PIZZA

Ingredienti per 4 pizze:

600 ml di acqua
1 kg di farina
50 gr di lievito di birra
6 cucchiaini di olio extravergine
2 gr di sale fino 2 cucchiaini rasi di zucchero

Procedimento:

Preparare la fontana di farina con un buco al centro. In una ciotola versare un bicchiere di acqua tiepida, sciogliere prima lo zucchero e poi il lievito mescolando bene. Al centro della fontana versare il lievito sciolto con l'acqua, aggiungere il sale, un altro bicchiere di acqua tiepida, l'olio e iniziare a impastare. Il risultato deve essere un impasto liscio e morbido, se necessario aggiungere altra acqua. Formare una palla e lasciarla riposare in una ciotola coperta con un asciugapiatti umido. Attendere un'ora o anche più finché l'impasto avrà raddoppiato il suo volume. Dividere in porzioni e procedere con la preparazione della pizza.

PESTO

Ingredienti:

4 mazzetti di foglie di basilico fresco
1 bicchiere di olio extravergine di oliva
3 cucchiai di parmigiano e 3 di pecorino
2 spicchi d'aglio
1 cucchiaio di pinoli
Sale

Procedimento:

pestare in un mortaio il basilico con aglio e pinoli, aggiungere poco per volta il formaggio e l'olio, mescolando bene alla fine.

In alternativa al mortaio si può usare un frullatore, inserendo tutti gli ingredienti insieme.

Molte persone lo congelano senza il formaggio per evitare che si alteri il sapore.

MARMELLATE

Ingredienti:

frutta fresca
zucchero (1/3 del peso della frutta)

Procedimento:

Pulire e tagliare la frutta a piccoli pezzi. Metterla in una pentola con i bordi alti, aggiungere lo zucchero e cuocere a fiamma bassa, mescolando spesso, finché la consistenza di una goccia scivola molto lentamente su un piattino da caffè.

POMODORI PELATI

Ingredienti per 2 kg di pomodori pelati

2 kg di pomodori perini

40 grammi di sale grosso

2 litri di acqua.

Attrezzi:

barattoli di vetro a chiusura ermetica

una pentola piuttosto larga

Procedimento:

Lavate i pomodori, inciderli verticalmente con la punta di un coltello e togliere i semi. Buttarli in acqua bollente per un minuto e scolarli. Una volta freddi, spellarli con cura. Metterli in verticale nei barattoli. Portare a ebollizione i due litri di acqua con il sale. Attendere che si intiepidisca e versarla sui pomodori dentro i barattoli. Chiudere i coperchi e mettere i barattoli nella pentola avvolti da un asciugapiatti e lasciare sobbollire per un'ora. I barattoli devono restare nella pentola a fuoco spento fino al raffreddamento. Controllare che il tappo sia rientrato, prima di mettere i barattoli in dispensa altrimenti non si è raggiunto il sottovuoto e il procedimento di sterilizzazione dovrà essere ripetuto. Il prodotto si conserva per circa un anno, ma se all'apertura presenta un cattivo odore, o il tappo non schiocca come dovrebbe per il sottovuoto, è meglio rinunciare al consumo.

PASSATA

Ingredienti:

pomodori ben maturi

Procedimento:

lavare e pulire i pomodori. Tagliarli a metà e togliere i semi. Sbollentarli per un minuto in acqua bollente e spellarli. Metterli in una pentola e cuocerli a

lungo fino ad ottenere un prodotto omogeneo. Procedere al porzionamento nei vasetti, che dovranno essere sigillati e sterilizzati come descritto per i pelati.

Cucina: il mondo dei bambini

CARAMELLE

Ingredienti e attrezzi:

200 gr di zucchero
2 cucchiaini di succo di limone
10 cucchiaini di succo di frutta (del gusto che preferite)
1 confezione di fogli di gelatina (12 gr in totale)
colorante alimentare (se lo si desidera, altrimenti vanno bene senza)

Stampini in silicone

Procedimento:

Mettere i fogli di gelatina in ammollo per 10 minuti. Sciogliere in un pentolino lo zucchero con il limone e il succo di frutta. Bollire per 5 minuti

Passati 5 minuti dall'inizio del bollore togliere dal fuoco e aggiungere i fogli di gelatina ben strizzati, mescolare fino a completo scioglimento. Riempire gli stampini in silicone, utilizzando un cucchiaino. Mettere lo stampo in frigorifero per un paio d'ore. Dopo aver estratto le caramelle e rotolarle nello zucchero.

LECCA LECCA

Ingredienti e materiale:

500 gr di zucchero
20 gr di burro g 20
marmellata di frutta

olio di arachidi
bastoncini da gelato

Procedimento:

Mettere in un pentolino lo zucchero con il burro, un cucchiaio di marmellata e un cucchiaio di acqua. Amalgamare bene fino ad ottenere un composto trasparente ed omogeneo, senza grumi. Cuocere a fiamma media. Preparare un foglio di carta da forno su un'asse di legno, dove versare dei cucchiari di prodotto formando dei dischetti. Al centro di ogni dischetto fissare un bastoncino comprendono con una goccia di preparato. Attendere che si raffreddino e si induriscano bene.

NUTELLA

Ingredienti:

60 gr. di nocciole tostate
50 gr. di cioccolato fondente
70 gr. di burro
100 gr. di zucchero
100 gr. di latte
50 gr. cacao dolce

Procedimento:

In un frullatore, ridurre in polvere le nocciole con il cioccolato e lo zucchero. Aggiungere il cacao per omogeneizzare il composto. Scaldare lievemente il latte e sciogliere il burro. Unire il composto di nocciole e portare a ebollizione per 2/3 minuti.

MERENDINE (tipo muffin)

Ingredienti per 10 muffin:
250 gr. di farina 00;
2 uova intere;

100 gr. di zucchero;
100 gr. di olio di semi;
1 vasetto di yogurt naturale da 125 gr.;
10 cl. di latte;
1 pizzico di sale;
mezza bustina di lievito;
la buccia grattugiata di un limone biologico;
estratto di vaniglia a piacere

Procedimento:

Mescolare in una terrina la farina, lo zucchero, il lievito, il sale e la buccia del limone. In una seconda terrina mescolare le uova, l'olio, lo yogurt, il latte, l'estratto di vaniglia ed amalgamandole bene.

Unire il contenuto delle due terrine e mescolare solo grossolanamente. Riscaldare il forno a 180° versare composto negli stampi riempiendoli solo a metà.

Nel caso si vogliano aggiungere altri ingredienti come gocce di cioccolato, marmellata, crema o altro, vanno versati negli stampi dopo la prima cucchiata di impasto e coperti con una seconda.

Cuocere per 20 minuti circa e attendere che si raffreddino prima di toglierli dagli stampi.

BRIOSCHES

La preparazione richiede quasi 48 ore, ma è possibile congelare l'impasto per velocizzare le cotture successive.

Ingredienti per circa 20 pezzi:

400 g farina 00
100 g farina Manitoba
275 ml acqua
70 g zucchero
1 cucchiaino sale
12 g lievito fresco
400 g burro
1 uovo e poco latte per lucidare

Procedimento:

Sciogliere il lievito nell'acqua intiepidita per 10 minuti. In una terrina unire farina, zucchero, lievito con l'acqua, sale e impastare. Ottenuto un impasto omogeneo, formarlo a palla e lasciarlo riposare in frigorifero per un'ora in una ciotola chiusa con la pellicola.

Manipolare il burro in modo che ammorbidisca e dargli la forma di un panetto rettangolare. Avvolgerlo in pellicola e lasciarlo in frigo per almeno un'ora. Trascorso questo tempo mettere l'impasto sul piano cosparso di farina e stenderlo con il mattarello formando un rettangolo di circa 50 x 30 cm.

Porre il burro sulla sfoglia coprendone i 2/3. Chiudere l'impasto con il burro all'interno. Saldare bene la pasta tutto intorno e porre il prodotto così ottenuto su un piatto coperto di carta forno e ricoprire il tutto con pellicola. Lasciare riposare in frigorifero per un'ora.

Prendere l'impasto dal frigorifero e tirarlo con il matterello per ottenere un rettangolo grande come il precedente. Chiuderlo di nuovo a panetto. metterlo in frigo coperto con pellicola per un'ora. Ripetere questa operazione altre due volte, per amalgamare il burro senza scaldarlo. Dopo l'ultimo passaggio, lasciare il panetto in frigo ben avvolto nella pellicola fino al giorno seguente.

Passato un giorno. Stendere con il mattarello formando dei rettangoli di circa 25 cm di altezza, ritagliare dei triangoli con la base di circa 20 cm.

Avvolgere il triangolo a cornetto partendo dalla base. Fare in modo che la punta rimanga sotto, altrimenti in cottura il cornetto tenderà a srotolarsi. Prima di infornare, spennellare la parte superiore con albume d'uovo e latte.

CIOCCOLATINI

Ingredienti:

125 grammi di cioccolato fondente
125 grammi di burro
125 grammi di zucchero a velo
due cucchiaini di latte.

Procedimento:

Sciogliere il cioccolato con il burro e lo zucchero in un pentolino dai bordi alti, aggiungete il latte e bollire a fiamma bassa per circa 1 minuto.

Togliete dal fuoco e mescolate fino a quando il composto non sarà diventato denso ed omogeneo. Versare il tutto su un foglio di carta da forno.

Stendere il composto con una spatola o un cucchiaino e quando sarà freddo e solido tagliatelo a quadretti quanto più possibile regolari. In alternativa potete versare il cioccolato fuso all'interno di piccoli stampi precedentemente imburrati. Si possono aromatizzare con nocciole, mandorle, peperoncino in polvere, scorze di arancia candita ecc.

BURRO DI ARACHIDI

Ingredienti

Arachidi
zucchero
acqua
miele

Procedimento:

Sbucciare le arachidi e metterle nel frullatore. Ottenuta una prima miscelata sminuzzata, aggiungere qualche cucchiaino di zucchero e un poca acqua solo per rendere più facile l'omogeneizzazione. Mescolare un cucchiaino di miele solo verso la fine.

OMOGENEIZZATI

La scelta di preparare in casa gli omogeneizzati per i bambini dovrebbe essere spinta più da ragioni salutiste che non economiche. Il vantaggio di trovare il prodotto pronto all'uso può essere recuperato facilmente,

cucinando una volta a settimana una quantità maggiore di pappa e congelare le porzioni.

E' sufficiente procurarsi un apparecchio per omogeneizzare, che anche dopo lo svezzamento potrà essere utilizzato in casa per cucinare vellutate, sminuzzare frutta secca per i biscotti, o le verdure crude come le carote. Il costo non è eccessivo, si trovano degli ottimi prodotti a meno di 20 euro. Le dosi per le pappe sono di solito suggerite tra le prime indicazioni dei pediatri, in genere i primi pasti si compongono di 200 ml di brodo di verdure e due cucchiainate delle verdure utilizzate per il brodo, opportunamente omogeneizzate. Per essere sicure di non passare pezzetti di verdure troppo grossi, potete passarle dall'omogeneizzatore a un colino dalla maglia finissima (ce ne sono in nylon), raccogliere tutto in una ciotola e poi porzionarlo. Si possono congelare le porzioni di brodo e verdure, pensando di aggiungere carne e pesce cotte al momento, oppure cuocere anche questi a vapore, omogeneizzarli con un cucchiaino di brodo e seguire la procedura delle verdure. Gli omogeneizzati di frutta si preparano pulendo la frutta fretta, aggiungendo un cucchiaino di acqua e qualche goccia di limone per evitare che annerisca, ossidandosi.

Cucina e salute

Tisana disintossicante

Ingredienti per un litro di tisana.

- 2 carciofi
- 1 rametto di rosmarino
- 1 radice di liquirizia

Procedimento:

Cuocere a fuoco lento gli ingredienti in un pentolino con un litro di acqua. Dieci minuti dopo l'inizio del bollire, spegnere il fuoco e attendere che si raffreddi. Filtrare e addolcire con miele.

Integratore di sali minerali (bevanda)

Ingredienti:

1 litro di acqua
Succo di ½ limone (o arancia)
3 cucchiaini di zucchero
½ cucchiaino di bicarbonato
1 punta di sale (meglio se fior di sale)

Procedimento:

Unire gli ingredienti a freddo nell'acqua, mescolare bene e assumere in piccole quantità ben distanziate nel tempo (salvo particolari indicazioni mediche che ne escludano l'assunzione).

Cucina: quando la rivoluzione è in atto.

Provando a cucinare in casa ciò che prima acquistavate, guadagnerete in risparmio e salute. Potreste iniziare a prenderci veramente gusto, la rivoluzione verso l'indipendenza da additivi e pubblicità è in atto e potrete cimentarvi nella realizzazione di prodotti che non credevate di poter preparare da voi.

RICOTTA

Ingredienti per una ricotta da 200 g circa:

1 litro di latte fresco
2 cucchiaini di succo di limone o di aceto
1 cucchiaino di caffè di sale

Procedimento:

In una pentola, versare il latte, unire il sale e portare a ebollizione. Mescolare spesso per evitare che si formi la pellicola sulla superficie. Il latte non deve arrivare a bollire, bisogna fermarlo poco prima e aggiungere il succo di limone che lo farà cagliare, quindi inizieranno a formarsi i grumi. Coprire con un piatto e far riposare un quarto d'ora. A questo punto, si possono prelevare i fiocchi di ricotta con una schiumarola o passandoli in un colino e riporli a raffreddare in un cestino da ricotta con un piattino sotto.

DADO VEGETALE

Gli ingredienti del prodotto industriale contengono glutammato di sodio, accusato di nuocere alla salute, oltre a estratti non sempre specificati e grassi vegetali sicuramente da evitare.

Ingredienti:

200 gr di sedano
2 carote
1 cipolla grossa
1 zucchina
100 gr di prezzemolo
20 foglie di basilico
2 rametti di rosmarino
15 foglie di salvia
150 gr di sale
1 cucchiaio di olio

Procedimento:

Pulire e tagliare le verdure a pezzetti piccoli. In una pentola d'acciaio, versare sul fondo il sale e sopra le verdure. Aggiungere le erbe aromatiche e accendere la fiamma molto bassa. Mescolare molto spesso per evitare che le verdure, toccando le pareti della pentola si brucino. Non aggiungere acqua, basterà quella rilasciata dalle verdure. Dopo circa un'ora, spegnere il fuoco e lasciare intiepidire. Frullare il composto, poco alla volta. Preparare una teglia con un foglio di carta da forno, dove deporre il composto frullato. Stendere il prodotto in modo che lo strato diventi il più sottile possibile e

senza onde. Infornare a 10 gradi e controllare costantemente. Appena il bordo inizierà a cambiare colore, diventando più chiaro quindi secco, togliere la teglia dal forno e staccare la parte asciutta da riporre in un piatto. Procedere così, aprendo spesso il forno, finché tutta la superficie si sarà asciugata. Mettere le croste ottenute nel frullatore e ridurre in polvere. Il prodotto finale può essere conservato in comodi vasetti nel frigorifero. Un cucchiaino coincide a un dado.

DADO DI CARNE

Ingredienti:

500 gr di carne bovina a vostra scelta
500 gr carne di tacchino o di pollo
500 gr sale
carote
cipolle
pomodori
sedano
prezzemolo

Procedimento:

tagliare la carne a pezzetti, togliendo eventuali ossa e parti grasse, quindi mettere tutti gli ingredienti in una pentola di acciaio inox con i bordi piuttosto alti, ricoprire di acqua e lasciare a bollire a fuoco lento per 1 ora e mezza. Al termine della cottura versate tutto dentro a uno scolapasta avendo cura di raccogliere il brodo.

A questo punto frullate la carne e le verdure, aggiungendo un pò di brodo solo se è strettamente necessario. Con un cucchiaino distribuire il prodotto in barattoli di vetro non troppo grandi che dovranno essere sterilizzati in pentola lasciandoli sobbollire per almeno 30 minuti. Conservare in frigorifero. Un cucchiaino corrisponde a un dado.

YOGURT SENZA LA YOGURTIERA

Ingredienti:

1 litro di latte intero o parzialmente scremato

1 vasetto di yogurt bianco intero

vasetti

Procedimento:

Togliere yogurt e latte dal frigorifero un'oretta in modo che arrivino a temperatura ambiente. Versare il latte in una pentola, accendere la fiamma e portare a ebollizione. Fare sobbollire per circa 10 minuti. Spegnerne il fuoco. Togliere con una schiumarola l'eventuale pellicola in superficie. Attendere che la temperatura del latte scenda a 40°, se non avete un termometro da cucina, mettere il mignolo nel latte per 3 secondi, se si avverte tepore ma non bruciore la temperatura è quella giusta. Versare lo yogurt nel latte e mescolare bene. Riempire i vasetti, chiuderli e avvolgerli in un maglione. Lasciare riposare almeno sei ore in un luogo tiepido, come ad esempio dentro il forno spento o vicino al frigorifero. Dopo le sei ore, è pronto. Si conserva anche una settimana in frigorifero. Lo si può insaporire con del miele, zucchero di canna, cereali o frutta fresca.

GELATO SENZA GELATIERA

Ingredienti per 1 kg di gelato:

4 Uova

200 g di Zucchero

1 litro di Panna

Procedimento:

Versare in una ciotola lo zucchero e i soli tuorli, conservando gli albumi, e lavorarli bene. Montare separatamente i tuorli e la panna. Unire la panna montata al composto di tuorli e zucchero, mescolando delicatamente.

Dividere quel'ultimo composto in più contenitori per preparare i vari gusti aggiungendo cioccolato in polvere, granella, biscotti, frutta o nocciole. Aggiungere in ogni vaschetta gli albumi ben montati a neve e mescolare delicatamente. Tenere in freezer 7/8 ore per dare la giusta consistenza.

LATTE DI RISO

Ingredienti:

100 g di riso da minestra
2 litri di acqua circa
Sale
2 bustine di vanillina
1 e ½ cucchiaini di zucchero

Procedimento:

Cuocere il riso in abbondante acqua salata nella quantità normale, aggiungere una bustina di vanillina durante la cottura. Quando è cotto, spegnere e lasciare raffreddare nell'acqua in modo che ne assorba il più possibile. Versare in una nuova pentola il riso cotto e nuova acqua nella proporzione di 4 tazze di acqua per ogni tazza di riso cotto. Scaldare il tutto mescolando spesso. Attendere che si intiepidisca e frullare. Passare il prodotto frullato con la sua acqua in un colino da brodo per fermare i pezzetti grossi. Aggiungere la seconda bustina di vanillina e cuocere ancora un po' per sciogliere un cucchiaino e mezzo di zucchero. Assaggiare e all'occorrenza correggere di sale.

Cucina. Qualche esperimento per ingredienti di qualità

Avete trovato una fattoria dove comprare ottimo latte genuino? Avete comprato mele biologiche dal produttore? Ecco qualche ricetta per usare al meglio un ingrediente di qualità.

PANNA

Ingredienti:
latte intero

Procedimento:

Versare il latte in una bottiglia con la bocca larga, o un grosso barattolo di vetro con chiusura ermetica. Agitare la bottiglia energicamente, finché il latte inizierà a scomporsi: in basso la parte acquosa, il siero, ed in alto la panna. Versare con molta attenzione per mantenere la panna separata.

BURRO

Ingredienti:
Panna fresca da montare

Procedimento:

Versate la panna ancora liquida in una terrina dai bordi alti e cominciate a montarla finché inizierà a cambiare consistenza, diventando grumosa, e a rilasciare del liquido. Proseguire fin quando la panna non si sarà separata in due parti: una cremosa e una liquida. Scolare la parte cremosa, darle una forma di panetto e conservarla in un recipiente di vetro ben chiuso.

ACETO di MELE

Ingredienti e attrezzi:
mele o succo di mele non pastorizzato
damigiana in vetro
garza

Procedimento:

Versare il succo di mele nella damigiana. Chiudere l'imboccatura con una garza in più strati per evitare l'ingresso della polvere. Mettere a dimora in un luogo buio e fresco, ma non freddo.

Dopo una settimana, filtrare con un panno di cotone. Il deposito va eliminato.

ACETO DI VINO

Ingredienti e attrezzi:

Vino (rosso o bianco, per il colore dell'aceto che si vuole ottenere)
possibilmente artigianale, l'ideale è sui 12-13 gradi

Damigiana di vetro

Garza

4 o 5 Spaghetti

Procedimento:

Versare il vino nella damigiana, aggiungere 4 o 5 spaghetti. Chiudere l'imboccatura con una garza in più strati per evitare l'ingresso della polvere.

Mettere a dimora in un luogo buio e fresco, ma non freddo.

Dopo una settimana, filtrare con un panno di cotone.

CAPELLI: shampoo

Ingredienti:

farina di ceci
acqua tiepida

Procedimento: amalgamare in una ciotola la farina di ceci con l'acqua tiepida, ottenendo una pastella fluida. Distribuirla sui capelli e massaggiare delicatamente. I primi tentativi non stupiranno per lucentezza, è la mancanza di siliconi e tensioattivi contenuti negli shampoo tradizionali, ma con l'uso i risultati daranno giustizia alla scelta salutista ed ecologica.

Per soddisfare esigenze particolari della vostra cute, potete aggiungere qualche goccia di olio essenziale. Ad esempio, per

- problemi di forfora: timo, rosmarino, tea tree
- anticaduta: timo, rosmarino
- contro il prurito: menta piperita, eucalipto, lavanda
- per la cute sensibile: lavanda
- per capelli grassi: limone, lemongrass

Alternativa allo yogurt

Ingredienti:

3 cucchiaini di yogurt bianco
2 cucchiaini di acqua tiepida
1 cucchiaino di miele

Procedimento:

Mescolare e distribuire sui capelli bagnati. Risciacquare abbondantemente, aggiungendo un ultimo risciacquo con acqua e tè nero, o acqua e limone (oppure mezzo bicchiere di acido citrico in soluzione al 10% sciolto in un litro e mezzo d'acqua). Applicare sulle punte ancora umide olio di jojoba

(10 gocce) con 4 gocce di olio essenziale di menta verde e 4 di olio essenziale di limone. Il risultato sono capelli brillanti e corposi.

CAPELLI: Gel

C'è un'alternativa, interamente naturale, vegetale e sicuramente non testata su animali, che potete utilizzare. Nutre i capelli, non appiccica, non lascia residui e fa pure l'effetto bagnato. E' economica, si può aromatizzare come meglio credete e la preparazione è semplicissima.

Ingredienti:

4 cucchiaini di semi di lino

250 ml di acqua

1 cucchiaino di sale

Procedimento:

Versare i semi di lino in pentolino e coprirli con l'acqua. Lasciare riposare una notte. Il giorno seguente, portare a ebollizione, cuocere per 10 minuti e attendere che si raffreddi. Scolare e buttare i semi, conservare il composto gelatinoso che si sarà formato sul fondo, aggiungendo il sale. Mescolare e conservare in frigorifero al massimo 10 giorni.

Si usa come un normale gel. Non lascia residui, non appiccica e nutre i capelli. Se la volete più forte cuocetela più a lungo o al contrario diluitelo con acqua.

CAPELLI: Lacca fissativa

Ingredienti

1 tazza di acqua;

il succo di un limone;

una scorza di limone.

Procedimento:

Mescolate acqua e succo di limone, aggiungere la scorza del limone Mettere in frigo e lasciate riposare per almeno una settimana. Trascorsi i sette giorni, versare il liquido in un contenitore con spruzzatore ben pulito per poterla usare come una normale lacca.

CAPELLI: Lozioni

Rimedio per capelli grassi

Mescolare 1 tazza di aceto di mele a 4 tazze di acqua calda e lasciate riposare per almeno mezz'ora. Distribuire sui capelli dopo lo shampoo e risciacquare abbondantemente.

Rimedio per capelli secchi

Aggiungere un cucchiaino di aceto di mele alla quantità di shampoo abituale e lavarsi i capelli come di consueto.

Rimedio per capelli normali

Massaggiarli con due cucchiaini di aceto di mele semplicemente dopo averli bagnati e prima di aver fatto lo shampoo.

Per coprire l'odore di aceto, aggiungere al composto qualche goccia dell'olio essenziale preferito

DENTI: Dentifricio

Ingredienti:

10 gr bicarbonato

10 gr. di argilla bianca (caolino ventilato)

5 gr. di sale fino

Procedimento:

Amalgamare gli ingredienti a secco (senza aggiunta di acqua o altro liquido). Conservare in un vasetto con chiusura ermetica. Si conserva circa

un mese. Per l'utilizzo: prendere una piccola quantità di prodotto con un cucchino o una paletta e versarlo sullo spazzolino, strofinare sui denti come un normale dentifricio. Noterete la sensazione di avere denti più puliti.

Alternativa alle erbe

Ingredienti:

foglie di salvia e di timo

argilla bianca

Procedimento:

Essiccare al sole le foglie e sminuzzarle nel macinacaffè fino a ridurle in polvere,. Mescolarle in un barattolo dall'apertura larga con proporzione $\frac{1}{4}$ foglie essiccate e $\frac{3}{4}$ argilla bianca. Usare in piccole quantità da prendere con un cucchiaino di legno e spargere sullo spazzolino.

DENTI. Collutorio

Ingredienti:

- 500ml di acqua

- 10 gocce di olio di menta piperita

- 3 cucchiaini belli colmi di sale marino

Procedimento:

Unire gli ingredienti in una bottiglia, agitare bene per mischiare. Utilizzare per sciacqui gargarismi come un normale collutorio.

Alternativa con chiodi di garofano.

- Acqua 1 litro

- 1 cucchiaio chiodi di garofano

In un pentolino versare acqua e chiodi di garfano, portare a ebollizione e attendere 10 minuti in infusione. Si conserva in una bottiglia in frigorifero. E' un valido disinfettante per le gengive infiammate.

Alternativa: un cucchiaino di bicarbonato o sale integrale sciolto in un bicchiere di acqua tiepida e fare gli sciacqui.

VISO: Maschera

Ingredienti:

2 cucchiaini di miele

tre cucchiaini di yogurt al naturale

Procedimento:

Mescolare miele e yogurt e applicare il composto ottenuto sul viso. Lasciare riposare per dieci minuti, massaggiare delicatamente prima di risciacquare con acqua tiepida.

VISO: contorno occhi

Ingredienti:

1 patata

1 cetriolo

1 cucchiaino di olio di oliva

Procedimento:

Tagliare la patata e il cetriolo a fette larghe e metterle in freezer per qualche minuto. Preparare un batuffolo di cotone con qualche goccia di olio da passare nella zona contorno occhi. Distendersi e applicare le fette di patata cambiandole ogni 5 minuti e alternandole con quelle di cetriolo. Il cetriolo riduce il gonfiore delle borse e la patata ha effetto decongestionante.

VISO: Detergente

Ingredienti:

mandorle sbucciate

gel d'aloe

argilla bianca
olio essenziale di lavanda

Procedimento:

Prendere una manciata di mandorle sbucciate, una cucchiata di gel d'aloè, un cucchiaino colmo di argilla e due gocce di olio essenziale di lavanda. Tritare tutto nel frullatore, ottenendo una crema. Si utilizza diluendola con acqua per distribuirla sul viso. Conservare in frigorifero.

VISO: Lozione astringente per pelli grasse.

Ingredienti:

1 cucchiaio da caffè di timo
1 cucchiaio da caffè di rosmarino
250ml di acqua bollente

Procedimento:

Dopo aver fatto bollire l'acqua versatevi dentro timo e rosmarino, quindi lasciate in infusione per 15 minuti con un coperchio. Filtrare e conservare in una bottiglietta in frigorifero. Si applica normalmente con un batuffolo di cotone.

Alternativa

Ingredienti

200 grammi di foglie fresche di ortica (in alternativa è possibile usare 60 grammi di foglie secche)
1 litro di acqua

Procedimento:

Fate bollire le foglie di ortica in un litro di acqua per almeno 20 minuti, quindi lasciate raffreddare, filtrare e conservare in una bottiglietta in frigorifero. Si applica normalmente con un batuffolo di cotone.

VISO: Tónico per pelli con acne

Lozione alla bardana per pelli tendenti all'acne

Ingredienti

20 grammi di radice di bardana
250 ml d'acqua

Procedimento:

Bollire la radice di bardana nell'acqua per 15 minuti quindi lasciate raffreddare, filtrare e conservare in una bottiglietta in frigorifero. Si applica normalmente con un batuffolo di cotone.

VISO: Dopobarba

Ingredienti:

1/2 tazza di gel di aloe vera
1 cucchiaio e mezzo di acqua distillata
1 cucchiaio di amamelide (si trova in erboristeria)
10 gocce di un olio essenziale a scelta

Procedimento:

Miscela con cura gli ingredienti. Conserva il composto in un vasetto di vetro a chiusura ermetica.

LUCIDALABBRA

Ingredienti:

2 cucchiaini di burro di karitè

1 quadratino di cioccolato fondente (contenente lecitina).

Procedimento:

Fondere cioccolato e burro di karitè in un pentolino a bagno maria e attendere che si raffreddi. Versare in un vasetto con chiusura ermetica.

Il risultato è sicuramente dolce, profumato e lievemente colorato.

MANI: rimedi vari

Mani screpolate

Sedano e alloro contro le mani screpolate

Fare bollire delle foglie di alloro e sedano e immergere le mani nell'acqua di cottura ancora tiepida per 5 minuti.

Macchie sulle mani

Pomodoro per sbiancare le mani macchiate da frutta e verdura

Strofinare le dita con polpa di un pomodoro e lavare con il sapone.

Unghie ingiallite

Limone contro le dita ingiallite dal fumo

Strofinare le dita con un batuffolo di cotone imbevuto di succo di limone.

Unghie perfettamente pulite

Strofinare con acqua e bicarbonato in pastella..

Pellicine

Massaggiarle con bicarbonato umido per ammorbidirle.

MANI: Crema per mani arrossate e screpolate

Ingredienti:

Farina di mandorle amare

Cera d'Api

Procedimento:

Far riscaldare e sciogliere in un pentolino 2 parti di cera d'api, quindi aggiungere 1 parte di mandorle. Lasciare raffreddare e versare in un vasetto con coperchio. Se fosse troppo liquido o troppo denso si può aumentare la quantità di uno dei due ingredienti: più cera se troppo liquido, più olio se troppo denso.

UNGHIE

Per rinforzare

mescolare due cucchiaini di olio d'oliva e un cucchiaino di succo di limone e immergervi le unghie per circa 15 minuti al giorno. L'operazione va ripetuta almeno tre volte a settimana.

Per lucidare

Inumidirle di tanto in tanto con un batuffolo di cotone imbevuto di succo di limone.

CORPO:Deodorante

Ingredienti:

bicarbonato

acqua
olio essenziale

Procedimento

In un bicchiere mescolare acqua e bicarbonato e lasciar riposare una mezz'oretta. Travasare solo la parte liquida in uno spruzzino e mischiare con l'olio essenziale. Conservare in frigo.

Alternativa in polvere

Ingredienti:
due parti di borotalco
Una parte di bicarbonato

Procedimento:

Unire le due polveri in un barattolino e conservare in luogo asciutto.

ACQUA DI ROSE

Ingredienti:

10 rose
1 bicchiere (circa) di acqua distillata

Procedimento:

Staccare delicatamente i petali di rosa togliendo la parte bianca e metterli in un pentolino senza pressarli. Coprirli con l'acqua distillata e accendere in fuoco con fiamma bassa. Appena arriva a bollore spegnere e lasciare in infusione per 10 minuti. Filtrare e conservare in una bottiglietta scura.

BAGNODOCCIA

Ingredienti:
2 cucchiaini di miele
1 cucchiaio di olio di girasole o olio di riso

1 cucchiaino di farina d'avena
2 gocce di olio essenziale di lavanda
2 gocce di olio essenziale di limone

Procedimento:

Mescolare la farina d'avena con il miele, unire l'olio di girasole o riso e l'olio essenziale di lavanda e limone, mescolando lentamente fino ad arrivare ad un risultato omogeneo. Massaggiare sul corpo già bagnato.

DOPOSOLE

Per le parti arrossate, passare un batuffolo di cotone imbevuto di infuso di tè nero freddo o di latte sempre freddo.

SAPONE

Ingredienti:

1 litro di olio di oliva (di sansa, extravergine, olio di oliva)
soluzione caustica: 300 gr di acqua, 128 gr di soda caustica
10/15 ml di olio essenziale a scelta
1 cucchiaio di farina

Procedimento:

Indossare le dovute protezioni, pesate la soda caustica e diluirla nell'acqua. Lasciare raffreddare in un luogo lontano da bambini. Scaldare l'olio lentamente su fuoco bassissimo. Quando l'olio e la soluzione caustica hanno una temperatura di 45° versare la seconda nel primo e mescolare bene. Aggiungere l'olio essenziale e versate nello stampo. Coprire con vecchie coperte o asciugamani. Sformare dopo 48 ore e lasciare stagionare per quattro settimane.

DETERSIVI

CUCINA

Detersivo piatti e lavastoviglie

Ingredienti:

3 limoni
400 ml di acqua
200 g di sale
100 ml di aceto bianco

Procedimento:

Tagliare grossolanamente i limoni, togliere i semi e frullarli con un po' d'acqua e il sale, fino ad ottenere un composto omogeneo. Versare il prodotto in una pentola, aggiungere tutta l'acqua e l'aceto. Portare a ebollizione e bollire per altri 10 minuti, mescolando spesso. Lasciare raffreddare e conservare in vasetti.

Non va usato insieme al detersivo tradizionale perché la presenza dell'aceto lo renderebbe inefficace. Provate la differenza di odore e sapore di un bicchiere lavato tradizionalmente e uno lavato con questo detersivo.

Brillantante

Aceto, da versare esclusivamente nell'apposita vaschetta (manopola sul numero maggiore); libero nella lavastoviglie e sopra i piatti riduce l'effetto del detersivo

Forno microonde

Per evitare i prodotti in commercio che contengono soda caustica, che non si tolgono mai del tutto e rischiano di entrare nei cibi, mettere al centro del forno un bicchiere di acqua e bicarbonato (o limone o aceto bianco), nel forno un bicchiere pieno fino a metà di acqua e succo di limone (o acqua e aceto) in parti uguali. Accendere il forno a potenza massima per 5-6 minuti, attendere un paio di minuti e passare con una spugna umida.

Piano cottura

Pulire con acqua tiepida e bicarbonato

Taglieri di legno

Comporre una crema di acqua e bicarbonato molto densa, passarla sul tagliere con una spugna dalla parte abrasiva, strofinare bene e sciacquare.

Frigorifero

Pulire con un panno imbevuto di acqua e aceto o acqua e bicarbonato. Lasciare all'interno una coppetta (vasetto di yogurt o vaschetta recuperata) con un po' di bicarbonato per assorbire gli odori, da cambiare ogni tanto.

Detergente per acciaio

Si possono lucidare le pentole di acciaio con un giornale, se invece ci sono delle incrostazioni di bruciato basta metterle sul fuoco con dentro un po' acqua (fino a coprire la parte bruciata) e del bicarbonato, far bollire qualche minuto e attendere che si raffreddi prima di pulire con una spugna.

Lavello

Pulire con acqua e bicarbonato di sodio, da spargere direttamente sulla superficie nelle zone più incrostate. Contro uno sporco intenso preparare una miscela: ¼ tazza di bicarbonato, ½ tazza di aceto e qualche goccia di olio essenziale di limone

Sbiancante

Al posto del candeggio si può stendere sotto il sole diretto (provare per credere) o immergere in tessuto in un catino versando sopra l'acqua in cui si è bollito un limone a fette.

Deodorante da cucina:

Bollire per 5 minuti un po' d'acqua con erbe aromatiche (salvia, rosmarino, timo, finocchio selvatico o ginepro). Qualche accorgimento in cottura: quando si cuoce il cavolfiore aggiungere un gambo di sedano e qualche noce con il guscio; quando si frigge buttare nell'olio una fettina di mela e toglierla prima di iniziare la frittura della pietanza appena inizia a dorare.

Igienizzante/sgrassatore multiuso

Riempire uno spruzzino con acqua e bicarbonato (meno di 50gr per mezzo libro di acqua). Agitare bene prima dell'uso.

PULIZIE GENERALI

Multiuso e lavavetri

Ingredienti:

100 ml di alcool per liquori (o alcool rosa)

400 ml di acqua distillata o del rubinetto se poco calcarea

8-10 gocce di detersivo per piatti qualche goccia di olio essenziale a scelta.

Procedimento:

Unire tutti gli ingredienti in uno spruzzino

Alternative pulizia vetri:

- acqua caldissima con aceto, mettere sul vetro con un panno e togliere con la spugna lavavetri
- fogli di giornale bagnati
- spugna con acqua calda sul vetro e asciugare con un panno in renna ecologica
- Acqua e ammorbidente

DETERSIVI PAVIMENTI

Piastrelle-ceramica: aceto e acqua calda

Parquet: panno in microfibra bagnato e ben strizzato.

Dopo molti lavaggi potrebbe diventare opaco, in questo caso si può provare con un po' di detersivo (ecologico, a base di cere vegetali), come quando è molto sporco.

Panni elettrostatici

In alternativa usare panni in microfibra sullo spazzolone. Si puliscono facilmente sbattendoli, si lavano in lavatrice, alcuni modelli (vedere le istruzioni) ogni tanto vanno immersi in acqua molta calda per aumentare la capacità assorbente. E' molto più efficace di una scopa, più igienico perché si lava facilmente e non rimette in circolo la polvere come invece fanno i normali attrezzi.

Pulizia tappeti

Passare l'aspirapolvere, cospargere tutta la superficie di borotalco, lasciare agire qualche ora e aspirare di nuovo.

Deodorante per cassette

Una bustina di borotalco aperta in un angolo, o la carta delle saponette.

Detergenti per le mani da cucina

Per togliere il fastidioso odore di pesce dalle mani, strofinarle con i fondi di caffè.

Deodorante per armadi e scarpiera

Preparare un vasetto con del bicarbonato e qualche goccia di olio essenziale a piacere e lasciare aperto in un angolo dove non viene rovesciato. Per togliere l'odore di muffa, mettere un barattolo aperto con del caffè macinato.

Deodorante per scarpe

Preparare una polvere da distribuire nelle scarpe composta da $\frac{3}{4}$ di amido di riso o mais e $\frac{1}{4}$ di bicarbonato, volendo si può aggiungere una goccia di olio essenziale a scelta.

Pulizia argento

Si pulisce con acqua e bicarbonato (3cucchiaino ogni litro d'acqua, bollire e immergere gli oggetti se interamente di argento), oppure con poco detersivo fai da te o con un po' di dentifricio su una spugnetta o un vecchio spazzolino.

Mobili

Per quelli laminati si possono ottenere ottimi risultati con un semplice panno in microfibra bagnato di acqua. Per quelli della cucina si può aggiungere un po' di aceto. Per pulire le parti alte della cucina, o la zona attorno al piano cottura si può utilizzare acqua e bicarbonato come sgrassatore.

BAGNO

CREMA DETERGENTE Sanitari

Ingredienti:
bicarbonato
detersivo dei piatti

Procedimento:

Unire il bicarbonato con poco detersivo dei piatti fino ad ottenere una crema. E' leggermente abrasiva, quindi indicata per il calcare sui sanitari.

Va bene sulla ceramica ma non sulle vasche da bagno in resina, che invece si puliscono benissimo con i panni in tessuto tecnico leggermente ruvido, da strofinare bene, e acqua calda.

Le macchie di acqua di tolgono passando metà limone già spremuto, o un panno di ecopelle per asciugare.

Anticalcare

Passare una spugna imbevuta di aceto, ottimo anticalcare per lavandini, piastrelle e rubinetteria. I filtri rompi getto del lavandino si possono immergere direttamente in un bicchierino con aceto.

Pulizia water

Distribuire bicarbonato sulla superficie e pulire con lo scopino bagnato.

BUCATO

Detersivo per lavatrice in polvere

Ingredienti:

1 sapone di marsiglia vegetale purissimo
1 confezione di bicarbonato di soda
1 confezione di soda solvay

Procedimento:

Grattugiare il sapone di marsiglia e unire, i tre ingredienti nelle proporzioni di 2 tazze di sapone per 1 tazza di bicarbonato per 1 tazza di soda solvay.

Pretrattanti

Per togliere le macchie più difficili non servono gli spruzzini pretrattanti, basta strofinare un po' di sapone di marsiglia asciutto sulla macchia o versare qualche goccia di detersivo per i piatti. Nei manuali delle nonne esiste un preciso decalogo per ogni macchia, sicuramente più efficace ed economico degli spruzzini

EMERGENZE

Disincrostare i tubi di acciaio

Versare acqua di cottura delle patate

Evitare le farfalline in dispensa

Lasciare un peperoncino secco intero vicino alla pasta o alla farina o delle foglie di alloro.

Formiche

Se sono arrivate e avete individuato il pertugio da cui passano, potete spargere una buona quantità di sale per chiudere il loro ingresso e lasciarlo così qualche giorno. Se invece avete dei contenitori esterni per raccogliere l'immondizia potete disporre del sale grosso sotto il sacchetto.

Muffa dai muri

Tamponare con acqua e alcool.

Muffa dai libri

Cospargerli di farina di mais per qualche giorno e spazzolare bene

Antiparassitario per piante

Preparare un infuso di aglio, facendo bollire 10 grammi di aglio in spicchi in un litro di acqua, filtrare una volta freddo e distribuire con uno spruzzino.

CUCINA

In cucina c'è largo uso di prodotti consumabili che possono essere sostituiti come sempre non solo per questioni ecologica ma anche economiche e di salute.

Rotolo di carta assorbente

Per comodità viene usato al posto di cosa? Di tutto ciò che possiamo tornare ad usare: tovaglioli, asciugapiatti e panni per lavare le superfici. Considerando che sono tutti oggetti di tessuto che si possono aggiungere al bucato in lavatrice senza grande ingombro e che non serve stirarli, sicuramente la loro manutenzione non inciderà sul bilancio familiare. Il ritorno del tovagliolo a tavola sarà un lusso di morbidezza e cortesia verso i commensali.

Sacchetti per il freezer

E' plastica, non riutilizzabile, impiegata con il solo scopo di isolare un alimento nel freezer. Viene gettato subito dopo lo scongelamento perché non è lavabile. In commercio si possono trovare dei contenitori in plastica con coperchio che svolgono lo stesso scopo e sono riutilizzabili un'infinità di volte.

Pellicole, fogli di alluminio

Gli esperti ripetono spesso che la pellicola trasparente cede facilmente sostanze nocive agli alimenti soprattutto se questi contengono grassi. Per avvolgere un alimento da mettere in frigorifero o portare fuori casa per uno spuntino, si possono usare i contenitori in plastica con coperchio suggeriti per il freezer (le merende non si schiacceranno più nello zaino). Per coprire un contenitore da mettere in frigorifero si possono usare dei semplici coperchi, ne esistono in misure multiple facilmente adattabili.

CURA PERSONALE

Assorbenti e pannolini

Assorbenti e pannolini sono un vero incubo per le discariche dove si accumulano in grande quantità. L'alternativa del lavabile non è da escludere temendo grandi carichi di lavoro. Con una spesa pari all'acquisto di una confezione di pannolini tradizionali si possono comprare i 10 prefold in tessuto e una mutandina impermeabile. Il costo così contenuto vale almeno il tentativo di una prova. Per mia esperienza i prefold sono i migliori: grossi rettangoli di tessuto e garza ben cuciti molto assorbenti e di facile manutenzione. In commercio, soprattutto su siti americani, si trovano anche modelli simili al pannolino tradizionale. L'investimento iniziale si ripaga soprattutto in salute per la pelle del bambino. Anche le salviettine non sono un toccasana per la pelle, anzi spesso sono le prime cause di irritazioni. Si possono sostituire con semplice pezzuole di stoffa magari ricavate da una vecchia camicia da eliminare. Si usano con qualche goccia di olio di mandorle e i vostri figli vi ringrazieranno.

Lo stesso spirito muove la scelta di assorbenti lavabili anche per il ciclo mestruale. Si possono trovare in materiale interamente naturale o misto sintetico, ormai sono così tecnologici che risultano piatti e assorbenti come quelli usa e getta con un grande vantaggio però in comodità e in salute (leggete i commenti sui vari siti soprattutto americani e vi stupirete che è davvero semplice superare tanti fastidi femminili solo sostituendo gli assorbenti). Forse quando scoprirete che gli usa e getta contengono l'antimuffa, troverete la spinta giusta per provarli.

Fazzoletti

I fazzoletti di carta contengono sbiancanti che irritano le mucose, quelli con prodotti balsamici o profumo ancora di più. L'unico ostacolo a tornare ai classici di cotone è il lavaggio. Sono così leggeri che si possono aggiungere a qualsiasi bucato e se stesi bene non vanno nemmeno stirati. Il cotone lavato con prodotti naturali si ammorbidisce con l'uso e saranno in breve

tempo più piacevoli dei fazzoletti di carta. Contate quanti giorni dura un raffreddore in famiglia con i fazzoletti di carta e provate a superarne uno con i fazzoletti di stoffa: il tempo si dimezza.

Realizzato da:

Scuola in Soffitta

www.scuolainsoffitta.com