

Per scaldarci, dolci e salati

FACILISSIMI, CON TEMPO DI MACERAZIONE

OLEOLITO

di margheritine



Tempo di macerazione
10 giorni



DOSI PER UN VASO
DA 250 ML

- Olio di girasole bio: 200 ml
- Fiori e foglie di pratoline fresche: circa 30 g

1. Riempite un vaso pulito con i fiori e versate l'olio di girasole.
2. Conservate in un vaso scuro o al riparo dalla luce diretta per una decina di giorni, agitando di tanto in tanto.
3. Alla fine del periodo di macerazione, filtrate con un colino.

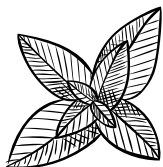
Note: non lavate i fiori e assicuratevi che non siano umidi. Nel dubbio fateli asciugare al sole, o lasciateli 10 minuti in un essiccatore o in forno a 40 °C.

Il nome botanico *Bellis perennis*, ne preannuncia la bellezza e la durata. Anticamente era un vulnerario molto apprezzato nelle campagne, dove venivano utilizzati foglie e fiori bolliti per fare cataplasmi.

Oggi l'uso esterno riconosciuto è simile a quello dell'*Arnica montana*. Anche la pratolina è della famiglia delle *Asteraceae* come la calendula, per cui con un solo fiore in realtà cogliamo un mazzo intero.







Tutti i giorni, igiene quotidiana

DENTIFRICIO IN POLVERE

chiodi di garofano e menta

Efficace, fresco e con un contenitore molto sostenibile! Ottimi anche: zenzero, limone e cardamomo o cannella, chiodi di garofano e arancio dolce, oppure salvia, timo ed eucalipto*

Il guscio d'uovo non è indispensabile, ma se riuscite a ridurlo in polvere finissima, è un'ottima fonte di carbonato di calcio.



VERSIONE PASQUALE DOSI PER UN GUSCIO

- Bicarbonato di sodio: 10 g (2 cucchiaini)
- Argilla bianca: 10 g (3 cucchiaini)
- Chiodi di garofano: 2 o 3 (oppure la punta di cucchiaino di polvere o qualche goccia di olio essenziale)
- Olio essenziale di *Menta arvensis* o piperita: 7 gocce



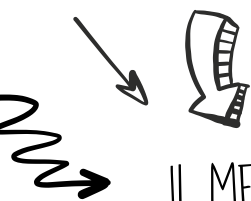
1. Con un mortaio di pietra o un macinino da caffè riducete in polvere finissima i chiodi di garofano e il guscio di un uovo (precedentemente bollito).

2. Aggiungete l'olio essenziale di menta nell'argilla bianca e miscelate bene.

3. Aggiungete gli altri ingredienti

NOTE: si usa intingendo lo spazzolino bagnato sui denti asciutti e poi si sciacqua. Utilizzate un piccolo cucchiaino per prelevarlo se lo condividete con qualcuno

*non più di qualche goccia per olio essenziale e sempre per uso alimentare.



I saponi



IL METODO:

è uguale per tutti:

1. Preparazione della soluzione di soda: va fatta per prima in modo che abbia tempo di raffreddarsi. Indossate occhiali, guanti ed eventualmente mascherina: mettete l'acqua in un contenitore adeguato (ideale una caraffa di vetro pirex) e versate la soda mescolando con un cucchiaino. Fatelo all'aperto e non respirate i vapori. La soluzione salirà sopra agli 80 °C. Lasciatela raffreddare fino a 45 °C.



2. Pesate gli altri ingredienti. Mettete l'olio di oliva, l'olio di mandorle e l'olio di cocco nella pentola e riscaldete pianissimo fino a raggiungere la temperatura di 45 °C.



3. Versate la soluzione di soda nella miscela di oli quando entrambe le soluzioni saranno tra i 45 e 40 °C, mescolando velocemente con un cucchiaino, poi immergete il frullatore e frullate con attenzione.

4. **IL NASTRO:** questo è il momento più importante. Ad un certo punto la miscela comincerà ad addensarsi tanto che cambierà colore e densità, diventando traslucida e cremosa. Di tanto in tanto provate a far cadere un po' di crema sulla superficie e quando resterà un po' "a galla" prima di scendere (come una besciamella) allora sarete arrivati al nastro e potrete spegnere il frullatore.

