

Dispensa

7 AUTOPRODUZIONI PER L'INVERNO DA NON FARSI MANCARE IN CASA

di Lucia Cuffaro

martedi 30 novembre 2021



POSA FERMENTATI

I Dosa sono un'ottima e salutare fermentazione di legumi e cereali. Si tratta di simil pizzette tipiche della cucina indiana, che si possono fare con qualsiasi tipo di cereali e legumi. La quantità è quella di 1:1 o 2:1. Ovvero 1 parte di cereali e 1 parte di legumi, oppure 2 parti di cereali e 1 parte di legumi. Ottimi come legumi per fare i Dosa: fave, fagioli, lenticchie, ceci, piselli, cicerchie e i lupini. Moltissimi cereali si prestano a questa fermentazione come: riso, frumento, orzo, farro, segale, avena, sorgo e miglio. Per prima cosa si mettono in ammollo entrambi in una stessa ciotola o barattolo per 8-10 ore. Bisogna poi scolare l'acqua e frullare il composto con un frullatore a immersione fino a ottenere una crema della consistenza desiderata. Si formerà una sorta di crema. Ora inizia la fermentazione. È necessario far fermentare il composto per 24-36 ore in un contenitore chiuso. Trascorso il tempo si possono aggiungere sale, spezie, erbe aromatiche a piacere, e acqua se risulta troppo duro l'impasto. Si trasferisce il composto in una padella come per fare una crêpe o un pancake e si cuoce su ogni lato per 5 minuti. Va poi servito caldo, con delle verdure o delle salse. L'impasto si può conservare in frigo per 1/2 giorni.

Varianti

Questo impasto, facilmente digeribile e divertente da sperimentare, è adatto anche per preparare gnocchi, polpette, pane senza glutine, pancake, cracker, pizzelle, ... Basta dosare l'acqua per avere consistenze diverse e adatte alle varie preparazioni. Per i dolci non va messo il sale. Si può fare anche una cottura a vapore o in forno in una teglia da plum cake per fare una sorta di pane senza lievito e per intolleranti al glutine.





PREPARATO PER CIOCCOLATA CALPA

Occorrente

- √ 100 g di cioccolato fondente equosolidale
- √ 50 g di <u>cacao amaro in polvere equosolidale</u>
- √ 50 q di <u>fecola di patate</u> o di <u>amido di mais</u>
- √ 1 cucchiaio di cannella in polvere (facoltativo)
- ✓ spago e targhetta con istruzioni
- ✓ barattolo di vetro con tappo a chiusura ermetica

Questa ricetta è anche un'ottima idea regalo per amici e familiari. Per autoprodurre il preparato naturale per la cioccolata in tazza si inizia grattugiando il cioccolato fondente, che va subito inserito come primo strato nel barattolo. Si procede poi alla composizione degli strati direttamente nel barattolo, aggiungendo in quest'ordine la fecola di patate o l'amido di mais, il cacao amaro in polvere e la cannella in polvere, una delle spezie più antiche, segno di prestigio e per questo ben augurante per le Feste. Infine, applichiamo un bigliettino con scritto: "Sciogli a fuoco lento 2-3 cucchiai di preparato in un pentolino con una tazza di latte vegetale o acqua e aggiungi se serve un cucchiaino di miele, malto o zucchero per dolcificare". Il gusto è particolarmente buono e gustoso. E sarà un piacere farlo nelle serate più fredde. Si conserva per 4 mesi lontano da fonti di calore e luce.





CREMA VISO ANTIRUGHE

Occorrente

- √ 5 g di <u>cera d'api bio</u> o <u>cera vegetale</u>
- √ 50 g di <u>olio Germe di Grano</u> o di <u>Rosa Mosqueta</u>
- √ 40 g di <u>idrolato di rose</u> o di <u>lavanda</u>
- √ facoltativo: 2 gocce di vitamina E
- √ facoltativo: 2 gocce di acido ialuronico
- ✓ barattolino con tappo

Sciogliamo a bagnomaria la cera d'api bio o una cera vegetale (d'arancio, di carnauba, ...). Quando la cera sarà completamente sciolta, aggiungiamo l'olio prescelto. L'Olio di Germe di Grano è un fantastico olio italiano, economico ma pieno di virtù antiage che aiuta a contrastare il cedimento dei tessuti, l'olio di Rosa Mosqueta stimola ancor di più il rinnovamento cellulare e il foto-invecchiamento. Mescoliamo per amalgamare, quindi togliamo dal fuoco e poggiamo su di un poggia pentola. Uniamo piano piano a goccia una base acquosa, ovvero l'idrolato o l'acqua di rose, o quello di lavanda in caso di pelli impure. Mescoliamo rapidamente come per fare una maionese con una forchetta o un cucchiaio. In questa fase si possono aggiungere anche 2 gocce di vitamina E e 2 gocce di acido ialuronico per aumentare il potere antirughe. Poniamo in un vasetto a chiusura ermetica perfettamente pulito. Questa crema si massaggia su viso e decolté, con movimenti circolari e picchiettii delicati, fino al completo assorbimento. Ne basta una goccia a trattamento. Si conserva per 3 mesi a temperatura ambiente. In inverno fino a 5 mesi.





ANTICAPUTA CAPELLI

Se i capelli sono spenti e radi, meglio correre immediatamente al riparo con le tante alternative naturali anticaduta per avere una capigliatura rigogliosa e sana. Come prima cosa, per evitare di peggiorare la situazione meglio acquistare in erboristeria un buon sapone shampoo, come quello di Aleppo, fabbricato in modo artigianale con olio d'oliva e alloro, o un sapone di Marsiglia per il corpo. Sotto la doccia basta massaggiare bene il panetto sul cuoio capelluto e poi risciacquare, meglio se con acqua fredda e aceto per restituire acidità e lucentezza. Un buon rimedio è anche l'autoproduzione di un impacco anticaduta. In un barattolo si uniscono 50 ml di gel d'Aloe Vera, rinfrescante e stimolante della crescita cellulare, 50 ml di olio di Ricino per rendere il capello più spesso, e 8 gocce di olio essenziale di rosmarino, un'erba officinale impiegata per rafforzare le chiome rade. Su tutta la lunghezza dei capelli, se ne applicano 1 o 2 cucchiaini, lasciando in posa almeno 10 minuti prima del lavaggio. La durata è di 4 mesi. Anche l'alimentazione può far molto. Il miglio, grazie all'acido silicico, è in grado di stimolare e rafforzare i tessuti duri come capelli e unghie. Fagioli, alghe, verdure e cereali integrali del gruppo vitaminico B hanno proprietà ristrutturanti. La vitamina C degli agrumi favorisce la circolazione sanguigna al cuoio capelluto. Il lievito di birra rallenta la caduta dei capelli e dona volume e lucentezza. Quello in scaglie si può utilizzare sulle pietanze come gustoso e salutare insaporitore. Il tè verde contiene la catechina, sostanza utile per la prevenzione del processo d'invecchiamento dei follicoli piliferi. Infine, un consiglio a costo zero. Due volte al giorno, si dovrebbe fare un massaggio alla capigliatura eseguito con le dita a pettine per stimolare i follicoli in riposo a produrre un nuovo capello, grazie al maggior afflusso sanguigno.





ANTIMUFFA E TRUCCHI PER RIDURRE L'UMIDITÀ IN CASA

La casa è il luogo dove più trascorriamo il tempo. Ed è per questo che deve essere non solo accogliente ma anche salubre. L'eccesso di umidità nell'aria e la presenza di muffe possono inficiare sul benessere domestico. Per questo è importante arieggiare spesso, o lasciare sempre leggermente aperta una o più finestre. Sarebbe utile anche creare un deumidificatore. Non serve molto, bastano del sale grosso e un flacone per il detersivo o una bottiglia di plastica grande da riutilizzare. Il contenitore va tagliato in due sezioni (la parte inferiore deve essere 2/3 di quella superiore). Rigirata la porzione superiore, senza il tappo, e inserita nel fusto della bottiglia, vi si posiziona all'interno una tazza di sale grosso da cucina. Il deumidificatore fai da te è già pronto. Va poi disposto nelle stanze a rischio e negli spazi umidi, come mansarde, tavernette, camere esposte al nord. Una buona pratica è quella poi di dislocare più deumidificatori nelle case vacanze o in quelle che vengono aperte solo alcuni mesi dell'anno. Si usa il sale perché è in grado di attirare naturalmente l'umidità, facendo in modo che l'acqua si raccolga sul fondo della bottiglia. Più velocemente sale, più la stanza è umida. Dopo alcune settimane, se il sale grosso risulta troppo bagnato, vuol dire che ha perso il suo potere permeabile. Per asciugarlo e usarlo di nuovo, si può lasciare per 15 minuti su una teglia in forno a circa 50° di temperatura. Questa procedura può essere fatta al massimo 4/5 volte. Un altro trucchetto è quello di dislocare per tutta casa delle rigogliose piante da interni, e in particolare delle Felci e dei Pothos, per regolare l'umidità nell'aria, e attenuare questo possibile problema. Se i muri sono invece stati già attaccati dalla temibile muffa, bisogna correre ai ripari il prima possibile. Queste spore e funghi possono infatti stimolare l'insorgere di riniti, asma e allergie respiratorie, a tutti gli abitanti di casa, adulti, bambini e animali che siano. Per debellarla si può autoprodurre un efficace antimuffa naturale con soli due ingredienti. Basta infatti miscelare all'interno di un flacone con dosatore spray 500 ml di aceto di mele o di vino bianco con 50 gocce di tea tree oil, da acquistare in erboristeria. Si spruzza poi questa miscela sui muri e sui mobili che presentano segni di muffe. Se si tratta di una parete chiara è meglio strofinare, se invece è colorata, meglio tamponare. Una volta ogni 7-10 giorni si può passare l'antimuffa finché la situazioni non si sia definitivamente risolta. Questo efficace antimuffa, costa meno di 1 euro, e ha una durata di più di 2 mesi.





LISCIVA DI CENERE

Occorrente

- √ 1 parte di cenere da legna
- √ 5 parti di acqua corrente
- ✓ pentola grande in acciaio per la bollitura, colino a maglia fitta o setaccio da farina
- ✓ mestolo d'acciaio e bottiglie di vetro o di plastica

La lisciva è ricavata dalla cenere di legna (non trattata con pesticidi, no di castagno e non di pellet). Setacciamo la cenere e la versiamo nella pentola in questa proporzione 5:1 (5 parti di acqua per ogni parte di cenere). Durante la bollitura è importante tenere l'ambiente areato in quanto i fumi potrebbero creare fastidio alla respirazione, molto meglio quindi farlo all'aperto. Scaldiamo a fuoco lento e giriamo fino al momento della bollitura. Copriamo con il coperchio e continuiamo la bollitura per 2-3 ore a fuoco lento. Trascorse molte ore (meglio una notte) l'acqua con la cenere si sarà completamente freddata. Sul fondo vi sarà un deposito fangoso, che non va buttato via perché si può utilizzare per lavare i piatti con una spugnetta, mentre l'acqua giallo/grigia al di sopra sarà il detergente da utilizzare. Con attenzione travasiamo solo la parte liquida (la lisciva) in un secondo recipiente, facendo attenzione a non smuovere la cenere sul fondo e interponendo un colino a maglia molto fitta con sopra un panno di cotone fino e bianco per trattenere le impurità. Dopo un giorno, si depositeranno sul fondo altre ceneri. Ripetiamo l'operazione finché la lisciva non avrà più depositi e sarà limpida, di color grigio-giallino.

Utilizzi (meglio sempre con guanti):

Per i piatti: aggiungerne 1 tazzina da caffè nell'acqua del lavaggio della lavastoviglie; **per vetri, specchi e superficie lavabili**: in un flacone con spruzzino 400 ml di lisciva con 100 ml di acqua; **per il bucato in lavatrice**: 80 ml nel cestello; **per i pavimenti**: 1 tazzina da caffè in 3 litri di acqua calda.





RIMEDIO NATURALE PER IL RAFFREDDORE: FUMENTI

Occorrente

- √ 1 l di acqua
- √ 4 cucchiai di sale grosso
- ✓ erbe aromatiche (maggiorana, lavanda, eucalipto, rosmarino o menta)
- ✓ asciugamano

In genere all'influenza di stagione è spesso associato il fastidiosissimo raffreddore. Per riaprire le vie respiratorie, un buon rimedio è quello delle inalazioni di vapore: gli antichi fumenti o suffumigi. Dobbiamo far bollire per circa tre minuti un litro di acqua in cui abbiamo aggiunto quattro cucchiai di sale grosso, che ha il potere di sgonfiare e decongestionare le vie nasali. Potremmo già fare degli efficaci fumenti solo con acqua e sale grosso. Per potenziarne ancora di più l'effetto, volendo possiamo poi aggiungere della maggiorana che contiene molta vitamina c e ha un grande potere antisettico, oltre che un ottimo profumo. Se non l'abbiamo, va bene anche uno dei seguenti tipi di erbe: lavanda, eucalipto, rosmarino o menta. Dobbiamo respirare il vapore in questo modo: mettendo il viso vicino al pentolino coprendoci il capo con un asciugamano in modo che scenda davanti per coprire "a mo' di tenda" il viso. Bisogna respirare a pieni polmoni per circa dieci minuti, facendo ogni tanto una pausa, assicurandoci solo che il fumo non sia troppo bollente e fastidioso.





Ti saluto con questo pensiero.

"La mia idea di felicità è soprattutto anticonsumistica. Hanno voluto convincerci che le cose non durano e ci spingono a cambiare ogni cosa il prima possibile. Sembra che siamo nati solo per consumare e, se non possiamo più farlo, soffriamo la povertà. Ma nella vita è più importante il tempo che possiamo dedicare a ciò che ci piace, ai nostri affetti e alla nostra libertà. E non quello in cui siamo costretti a guadagnare sempre di più per consumare sempre di più. Non faccio nessuna apologia della povertà, ma soltanto della sobrietà".

José Pepe Mujica (ex Presidente dell'Uruguay)

Lucia

Se hai piacere ad approfondire queste tematiche e ad entrare nella mia <u>Scuola dell'Autoproduzione</u> sul portale di formazione <u>EcoSapere</u>, qui sotto trovi tutte le informazioni. Oppure scrivimi a <u>info@ecosapere.it</u>





Scuola dell'Autoproduzione

Perché intraprendere il percorso della Scuola dell'Autoproduzione?

Come sai il mio blog, la mia pagina facebook e il mio canale youtube contengono (volutamente e con grande piacere) tanti contenuti fruibili e gratuiti a cui dedico molto impegno.

Il progetto della Scuola dell'Autoproduzione ha però dietro un percorso diverso, molto ragionato e strutturato sulla base di 13 anni di esperienza e di due anni di lavoro per metterlo assieme. Permette di sperimentare e apprendere in modo più veloce e fruttuoso.

Una sorta di accompagnamento mano nella mano, una facilitazione per intraprendere la strada del cambiamento in discesa.

ENTRA CON LA PROMOZIONE NELLA SCUOLA DELL'AUTOPRODUZIONE



https://www.ecosapere.it/corsi/scuola-autoproduzione/



Una volta iscritti si può accedere alle video lezioni in continuo aggiornamento e accesso illimitato PER SEMPRE, in Italia o all'Estero, sia da cellulare, pc, mac, tablet.

Cosa troverai?

- √ 40 video lezioni con procedimenti passo passo
- √ 17 lezioni in diretta registrate (ogni mese se ne aggiunge una)
- √ 40 dispense e approfondimenti tematici
- √ 40 test finali divertenti per ogni lezione
- ✓ Partecipazione al gruppo chiuso degli Studenti
- ✓ Possibilità di risolvere i dubbi con Lucia
- ✓ Diploma di partecipazione finale
- ✓ Proposte lavorative

Contenuti che racchiudono 13 anni di approfondimenti e di pratica nel mondo dell'autoproduzione di Lucia Cuffaro, centinaia di corsi, seminari e laboratori tenuti in tutta Italia, l'esperienza di divulgazione televisiva su Raiuno, attraverso i libri pubblicati dal Gruppo Macro ed il blog autoproduciamo.it

Anni di lavoro per tramutare tutto questo in una Scuola di formazione di Qualità, per un percorso di crescita personale e volendo anche lavorativo, e non semplicemente in un video corso, grazie anche alla collaborazione di tanti professionisti del settore.

ENTRA CON LA PROMOZIONE NELLA SCUOLA DELL'AUTOPRODUZIONE



https://www.ecosapere.it/corsi/scuola-autoproduzione/









Tutte le 57 lezioni

- 1. Iniziamo! Cos'è l'autoproduzione?
- 2. La routine del mattino per l'igiene personale
- 3. Come lavarsi in modo naturale capelli e corpo
- 4. Latti vegetali
- 5. Una colazione sana: muslei, nocciolella, idee
- 6. Detersivi per pavimenti
- 7. Detersivo da bucato... senza macchie di coscienza
- 8. Panificazione naturale 1: farine antiche e pasta madre
- Panificazione naturale 2: pane e pizza con la pasta madre
- 10. Shampoo e Anticaduta capelli
- 11. Idratazione e nutrimento del corpo
- 12. Oleoliti erboristici e mousse corpo
- 13. La cucina degli scarti: il dado vegetale
- 14. Germogli: autoproduzione, consumo e valori nutrizionali
- 15. Detersivi Piatti
- 16. Lisciva con la cenere
- 17. Lettura consapevole delle etichette
- 18. Idratazione, pulizia e nutrimento del viso
- 19. Autoproduzione di kefir d'acqua (o Tibicos)
- 20. Formaggi vegan
- 21. Anticalcare e risparmio dell'acqua in casa
- 22. Antimuffa e pulizia dell'aria
- 23. Repellenti, insetti, pidocchi e zanzare
- 24. Cura del corpo per Lui
- 25. Marmellata e confettura senza zucchero
- 26. Ridurre il sale: gomasio, sale speziato, consigli
- 27. Detersivi che si mangiano e Sapone per i piatti e la lavastoviglie
- 28. Insonnia: rimedi naturali e idee per meravigliosi sogni d'oro

- 29. Raffreddore, tosse, mal di gola e bronchi irritati: come lenirli
- 30. Golosità e lotta allo zucchero Dolci vegan senza zucchero
- 31. Bibite fatte in casa
- 32. Autoproduzione per lo Sport
- 33. Igiene intima e rimedi naturali per Lei
- 34. Cura del corpo del neonato
- 35. Amici animali: autoproduzione e rimedi per i cuccioli di casa
- 36. La fermentazione e conservazione delle verdure (e crauti)
- 37. Lenire le infiammazioni della pelle: acne, dermatiti, psoriasi
- 38. Profumi per il corpo e piacere
- 39. Come fare il sapone di Marsiglia
- 40. Autoproduzione, risparmio e Tempo liberato
- 41. Spesa etica e autoproduzioni per il sistema immunitario
- 42. Coltivazione del cibo, orto in casa e cura del verde
- 43. Riduzione dei rifiuti e riuso scarti
- 44. Cosmesi di primavera e rimedi allergie
- 45. Giardinaggio, cura di piante, fiori e orto
- 46. Pane ad alta idratazione e rimedi per l'estate
- 47. Pentole e padelle per evitare sostanze tossiche
- 48. Dosa fermentati
- 49. Vestiti: restyling creativo e come evitare tossicità
- 50. Cura degli animali domestici
- 51. Lavoro: come organizzare eventi di autoproduzione
- 52. Cura e coccole del viso
- 53. Piante ed erbe aromatiche
- 54. Dessert e dolci senza zucchero
- 55. Idee per vacanze eco e a basso costo
- 56. Risparmio in bolletta e riduzione degli sprechi
- 57. Legumi e cereali fermentati (evoluzione dei Dosa)



ENTRA CON LA PROMOZIONE NELLA SCUOLA DELL'AUTOPRODUZIONE



https://www.ecosapere.it/corsi/scuola-autoproduzione/

... e dopo tutta questa autoproduzione mi presento!



Piacere di conoscerti, sono Lucia Cuffaro, appassionata di ecologia e rimedi naturali. Sono cresciuta a Roma, vicino alla mostruosa Malagrotta, la discarica che per reazione mi ha avvicinata al mondo dell'attivismo, e in particolare al Movimento per la Decrescita Felice, di cui sono stata presidente nazionale. Dal 2012 conduco la rubrica ty Chi fa da sé in diretta su Rai 1 il fine settimana all'interno di Unomattina in Famiglia.



Giro l'Italia organizzando corsi e seminari, dove insegno come individuare le sostanze tossiche nei prodotti di uso comune e autoprodurre le alternative naturali.

Scrivo articoli per la rivista Vita & Salute.

Da sempre mi incuriosiscono le tradizioni popolari, e per questo viaggio per i luoghi incontaminati del Pianeta alla ricerca di pratiche millenarie rispettose del ben-essere di Madre Terra.

Sono laureata in Sociologa, anche se non ho mai fatto la sociologa, e ho ricominciato a studiare per diventare Naturopata e dopo 4 anni lo diventerò a breve. Grazie al percorso di attivismo sul tema della riduzione a monte dei rifiuti con l'ass. Massimina.it, che abbiamo fondato con entusiasti abitanti del mio quartiere, ho avuto la possibilità di lavorare come collaboratore parlamentare alla Camera dei Deputati, occupandomi di ecomafie e comunicazione ambientale.

Nei momenti liberi mi diverto a ballare swing, a giocare a beach volley e a calcare piccoli palcoscenici con Gli Astratti, la mia compagnia d'improvvisazione teatrale. Ma soprattutto adoro giocare agli inseguimenti casalinghi con Brisù, il mio gattone arancione.

Ho avuto la gioia e la fortuna di collaborare con il Gruppo Macro su vari progetti editoriali: Occhio all'Etichetta! Tutto ciò che devi sapere prima di fare la spesa, Fatto in casa, il libro dell'autoproduzione, Risparmia 700 euro in 7 giorni, una guida per gli eco-risparmiatori, il DVD Fatto in casa con Lucia realizzato con MacroVideo, Cambio Pelle in 7 passi. Come rivoluzionare la cura del corpo in modo semplice e naturale e l'Eco Kit per le Pulizie Ecologiche, un box contenente un comodo foto-libretto e cinque ingredienti necessari per autoprodurre ben quindici detersivi naturali. Se ti fa piacere rimanere in contatto, o hai dei dubbi da pormi, puoi farlo attraverso i canali di comunicazione grazie ai quali allegramente imperverso sul mondo!



Libri

Se vuoi approfondire con i miei libri a questi link li puoi prendere con il 15% di sconto.



Fatto in casa

Un gesto semplice come quello di autoprodurre il pane può essere rivoluzionario? Il saper fare ci rende più liberi e informati, ed è questa consapevolezza, assieme a valori di sobrietà, condivisione e recupero della tradizione, che l'autrice, partendo dalla sua esperienza personale, prova a trasmettere.

ACQUISTA



Occhio all'Etichetta

Il mio ultimo libro scritto a 4 mani con Elena Tioli. Un'inchiesta che svela il "lato B" dei prodotti che mettiamo nel carrello, una pratica guida al consumo critico, una lettura semplice e divertente per imparare a leggere le etichette e a riconoscere ciò che ci fa male. Cibo, bevande, prodotti per l'igiene della persona, per la cura della casa e del giardino, vestiti e articoli per bambini. Approfondimenti e trucchi per sopravvivere tra le corsie dei supermercati e scegliere le alternative più sane ed etiche.

ACQUISTA



Cambio Pelle in 7 Passi

L'autoproduzione di Lucia è semplice e immediata. Chiunque può metterla in pratica, in poco tempo e con grande risparmio. Un percorso che accompagna al cambiamento i lettori di ogni età e sesso, attraverso la leggerezza, con quiz e schede di sintesi, e richiami alle tradizioni del mondo.

ACQUISTA







Risparmia 700 Euro in 7 Giorni

Il libro nasce dall'idea di avere a portata di mano una guida pratica, il più possibile completa e agevole per ottenere un considerevole risparmio economico, che sia anche in sintonia con l'ambiente. Con piccoli gesti ecocompatibili e pratiche quotidiane, che puntino decisi alla lotta contro gli sprechi, potremo avvicinarci all'obiettivo dei 700 euro in 7 giorni! Provare per credere!

ACQUISTA



Eko Kit per le Pulizie Ecologiche

Sono davvero necessari tutti i prodotti presenti nei supermercati per fare le pulizie? Lucia ci dimostra che con 5 semplici materie prime, sempre le stesse, si possono ottenere ben 15 prodotti diversi che ci consentono di risolvere le principali esigenze della detersione casalinga.

ACQUISTA

Invita i tuoi amici se hai piacere

Questo è il link per iscriversi alla Newsletter del portale EcoSapere.it:

CLICCA QUI PER ISCRIVERTI ALLA NEWSLETTER DI ECOSAPERE



https://t.me/autoproduciamo

