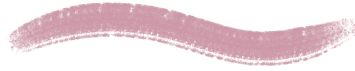


Capitolo 4

IN CUCINA NON SI BUTTA VIA NULLA!



Scorze di frutta e di verdura, vino avanzato, acqua di cottura del riso, peduncoli di frutti, semi di ortaggi, birra sgasata: scarti alimentari che, se sapientemente mescolati con altri ingredienti naturali, possono essere riutilizzati per ideare eco-cosmetici casalinghi, sani, semplici da fare e molto efficaci.

Di seguito vi proponiamo alcune ricette che mostrano come prenderci cura di noi stessi in modo green, spendendo pochi spiccioli e dando una mano all'ambiente.

L'amido di riso contro l'acne

L'acqua di cottura del riso è ricca di amido dalle spiccate proprietà emollienti, nutritive, lenitive e rimineralizzanti. Applicata sulla pelle con foruncoli spegne in fretta l'infiammazione superficiale senza seccare l'epidermide.

Procedimento

Cuocete il riso senza sale, scolatelo e raccogliete l'acqua di cottura (basta posizionare una ciotola, possibilmente in vetro o in ceramica, sotto

il colabrodo). Una volta fredda, quest'acqua va utilizzata come fosse un tonico, cioè tamponando con un batuffolo di cotone la pelle deteresa e asciutta, sui cui poi non vanno spalmate altre creme. È pratico applicare l'acqua di cottura la sera prima di andare a letto, così da lasciarla agire tutta la notte.

Consigli

- ✿ Scegliete un riso biologico (o biodinamico), perché coltivato senza l'utilizzo di diserbanti di sintesi chimica.
- ✿ Cuocete il riso in una quantità di acqua tale che faccia sì che l'amido sia più concentrato possibile.
- ✿ L'acqua di cottura si conserva al fresco, in un barattolo di vetro chiuso, al massimo per un paio di giorni.

Scrub con scorze di arancia

La buccia dell'arancia è ricca di oli essenziali amari (miscele complesse di sostanze volatili con proprietà benefiche) ed è quindi un peccato

Lo sapevate che...

Secondo alcuni studi, l'amido di riso stimola la produzione di acido ialuronico, una sostanza che pelle e tessuto connettivo producono naturalmente per mantenersi idratati, sodi e lisci. Con il riso si prepara una tradizionale maschera emolliente; occorre far bollire tre cucchiai di farina di riso in poca acqua e lasciare sul fuoco fin quando si forma una densa pastella. Quindi lasciate raffreddare e applicate sul viso tenendo in posa per mezz'ora. In ultimo, risciacquate con acqua tiepida.

gettarla nella raccolta dell'organico, considerato che può essere impiegata come base per un efficace gommage fai da te.

Ingredienti

200 g di scorza di arancia
5 cucchiaini di miele di acacia

Procedimento

Tutte le volte che sbucciate un'arancia per mangiarla mettete da parte la scorza.

Il modo più semplice per riciclarla come alleato di bellezza è frullarla (sia la parte arancione sia la parte bianca che inevitabilmente rimane attaccata alla buccia), per poi unirla al miele mescolando con un cucchia-



io: ecco pronto uno scrub che esfolia la pelle in modo delicato.

Va usato sotto la doccia, applicando una dose generosa di prodotto sulla pelle bagnata del corpo, massaggiando per qualche minuto e risciacquando con acqua tiepida.

Consigli

- ✿ Usate solo scorza di arancia coltivata secondo il metodo biologico (non contiene pesticidi, cere o altre sostanze di sintesi chimica che vanno ad accumularsi nella scorza).
- ✿ Preparate il ritrovato nella stessa giornata in cui desiderate usarlo.
- ✿ Il miele di acacia si può sostituire con altri tipi di miele, l'importante è che siano piuttosto liquidi.

Banane mature per nutrire la pelle

La banana è nota in campo cosmetico per le proprietà idratanti, purificanti e lenitive; non a caso fin dall'antichità era usata per lenire le irritazioni cutanee. Quando in casa le banane maturano velocemente, succede spesso che vadano a finire nella raccolta dell'umido, considerando che a pochi piace mangiarle troppo mature. Per non sprecarle si possono utilizzare come ingrediente base di una maschera idratante super naturale.

Ingredienti

½ banana molto matura
1 cucchiaino di yogurt bianco naturale
1 cucchiaino di miele

Procedimento

Mettete la polpa di ½ banana matura in una ciotola, schiacciatela con una forchetta, aggiungete lo yogurt bianco intero (senza zucchero!) a temperatura ambiente e il miele, amalgamate il tutto e spalmate sulla pelle pulita e asciutta. Tenete la maschera per mezz'ora circa e infine rimuovete con dell'acqua tiepida. La pelle sarà luminosa, idratata e setosa.

Consigli

- ✿ Meglio applicare la maschera prima di andare a letto e non mettere creme dopo averla rimossa.
- ✿ Optate per della frutta di prima qualità.

Peduncoli e noccioli di ciliegia per stare bene

Non solo polpa. Oltre al gustoso frutto primaverile, l'albero di ciliegio ci regala noccioli e peduncoli benefici che è bene non sprecare tutte le volte che si mangiano le ciliegie. Con i peduncoli si ricavano decotti efficaci per contrastare la ritenzione idrica e la *couperose* della pelle, mentre con i noccioli si possono fare dei piccoli cuscini.

Ingredienti per il decotto

2 g di peduncoli
100 ml di acqua

Procedimento

I peduncoli, ricchi di sali di potassio e di polifenoli, hanno spiccate proprietà diuretiche e antinfiammatorie.

Mettete l'acqua e i peduncoli essiccati in un pentolino, portate a ebollizione quindi spegnete la fiamma e lasciate intiepidire.

Bevendo una tazza al giorno di decotto di peduncoli si combatte l'inestetismo della cellulite, mentre tamponando con un batuffolo di cotone il decotto sul viso con *couperose* si contrastano le chiazze rossastre.

Il decotto può essere conservato in frigorifero per un giorno in una bottiglia di vetro ben chiusa.

Consigli

- ✿ Per avere scorte di peduncoli tutto l'anno è sufficiente essicarli.
- ✿ Per essicarli basta lavarli con cura (solo quelli di ciliegie biologiche!), asciugarli per bene e stenderli su uno strofinaccio pulito, o in un setaccio, in un luogo areato della casa e all'ombra.

Materie prime per il cuscino

400 g di noccioli di ciliegia
stoffa di cotone

Procedimento

I noccioli di ciliegia hanno la capacità di accumulare il caldo rilasciandolo gradualmente, così possono essere riciclati per creare dei cuscini termici per lenire piccoli doloretto, come i crampi addominali durante il ciclo mestruale oppure il mal di schiena.

Per preparare i noccioli lavateli con acqua calda e lasciateli essiccare al sole cocente per alcuni giorni, su un telo di cotone o in un setaccio, avendo l'accortezza di smuoverli spesso.

Lo sapevate che...

Anticamente, in prossimità del Natale i contadini cingevano i tronchi degli alberi di ciliegio con un cordone di paglia intrecciata, non per proteggerli dal freddo quanto piuttosto per “suggerire” a quelli che non avevano fruttificato abbastanza di invertire la rotta, se non volevano rischiare di essere abbattuti.

L'essiccazione va fatta man mano che si consumano le ciliegie, questo per evitare che prendano umidità.

Con i noccioli secchi potete riempire un piccolo cuscino di stoffa (20 cm per 15 cm).

Un cuscino dura un paio di anni e va utilizzato facendolo riscaldare in forno tradizionale a 100 °C per 15 minuti oppure in forno a microonde a 30 °C per 2 minuti circa.

Birra sgasata per capelli

La birra è una bevanda naturale ricca di vitamine (come la B₆) e di sali minerali che giovano anche all'aspetto estetico.

Una volta aperta perde molto in gusto per via dell'evaporazione dell'anidride carbonica. Però, quella che avanza, invece di svuotarla nel lavandino della cucina, può essere usata in modo alternativo, ad esempio per migliorare l'aspetto dei capelli.

Ingredienti

1 tazza di birra sgasata

Procedimento

La birra sulla chioma è l'ideale per chi vuole dare più volume ai capelli, li rinforza e allo stesso tempo li rende morbidi al tatto e luminosi. È sufficiente versarne lentamente sulla capigliatura circa una tazza, dopo l'abituale shampoo. Lasciate riposare per cinque minuti e infine sciacquate con acqua tiepida.

Consigli

- ✿ Questo speciale lavaggio va fatto una volta ogni due settimane oppure una volta al mese.
- ✿ La birra va versata a temperatura ambiente.

Olio di cocco, mille usi

L'olio di cocco, ricavato dalla polpa bianca della noce di cocco, è un concentrato di acqua e di sostanze grasse naturali. In gastronomia è usato soprattutto nei piatti della cucina thailandese e indiana, ma negli ultimi tempi ha iniziato a fare capolino anche nella nostra dieta, che si sta integrando sempre più con proposte culinarie etniche. Tuttavia, non usandolo di frequente,



c'è il rischio di ritrovarsi in dispensa mezzi barattoli di olio di cocco scaduto. Perché gettarlo via se a livello cosmetico ha ottime proprietà idratanti, antimicrobiche e antifungine?

L'olio di cocco che ha superato la data di scadenza da qualche settimana, a patto che sia stato conservato in frigorifero dopo l'apertura, è ancora utilizzabile per un po' di tempo, infatti è poco incline a ossidarsi e irrancidisce difficilmente.

Procedimento

L'olio di cocco è tra i prodotti più versatili per pelle e capelli.

Spalmato sul corpo dopo la doccia nutre l'epidermide rendendola setosa al tatto.

Usato alla stregua di una crema idratante e di un burro cacao è pratico sia per il viso che per le labbra.

È ottimo come struccante: basta massaggiarlo delicatamente sulla pelle del viso, incluso il contorno occhi, e asportarlo con un dischetto di cotone inumidito con acqua (provare per credere).

Lo sapevate che...

L'olio di cocco si può fare in casa: fate bollire 250 g di farina di cocco puro a scaglie (meglio da agricoltura biologica) in 1 l di acqua; portate a ebollizione per qualche minuto, quindi spegnete la fiamma, lasciate raffreddare e filtrate la pappa servendovi di un canovaccio pulito. Il liquido ottenuto va messo in frigorifero per 5 o 6 ore. Trascorso questo tempo, la parte solida ottenuta è l'olio di cocco, che va conservato in frigo in un barattolo di vetro (non più di 10 giorni).

Sul fronte capigliatura: applicando l'olio di cocco sui capelli umidi, prima dello shampoo, agisce da ristrutturante. Basta metterne piccole quantità sulle lunghezze per circa mezz'ora (avvolgendo la chioma in una cuffia da bagno) e procedere al lavaggio abituale. I capelli appariranno luminosi e sani.

Consigli

- ❁ L'olio di cocco dev'essere puro (senza aggiunta di altri ingredienti) e di buona qualità, come quello biologico certificato.
- ❁ Dopo l'apertura va conservato in frigo nel suo barattolo ben chiuso. Si presenta solido a temperature inferiori ai 24 °C, mentre fonde con rapidità a temperature più alte.