



JANAS ACADEMY

BURRO CACAO ALLA CALENDULA

by Claudia Zedda

www.janasacademy.it

www.claudiazedda.it



BENVENUTA

Se hai tra le mani questa ricetta ispirata alla tradizione popolare sarda fanne, buon uso.

Custodiscila e condividila con chi ne avrà bisogno e ricorda: le piante prima di essere impiegate vanno osservate, studiate e contemplate. Una parte fondamentale della conoscenza erboristica passa proprio dall'osservazione.

Candia



RICETTA IV

BURRO CACAO ALLA CALENDULA

La calendula è una delle piante più amate nella tradizione sarda per lenire e rigenerare la pelle stressata dagli agenti atmosferici. Ispirandoci a un antico unguento alla calendula, trasformiamo questa tradizione in un burrocacao delicato e nutriente per le labbra. È un piccolo rimedio di bellezza naturale, perfetto per proteggere e ammorbidire.



RICETTA IV

BURRO CACAO ALLA CALENDULA

INGREDIENTI

12 g di burro di karité

6 g di cera d'api

2 cucchiari di oleolito di calendula

10 gocce di olio essenziale, come elicriso

COME PROCEDERE

Pesa gli ingredienti e sciogli delicatamente a bagnomaria il burro di karité, la cera d'api e l'oleolito di calendula.

Una volta che il tutto è fuso e ben amalgamato, lascia intiepidire un po' il composto.



RICETTA IV

BURRO CACAO ALLA CALENDULA

Quando è intorno ai 40-45 gradi, aggiungi le 10 gocce del tuo olio essenziale preferito e mescola bene. Versa poi il composto negli stick per burrocacao o in piccoli barattolini. Una volta raffreddato, il tuo burrocacao sarà pronto all'uso.

ATTENZIONI

Il burrocacao ha una durata di circa un anno se conservato in un luogo fresco. Prova sempre una piccola quantità sulle labbra per assicurarti che non ci siano sensibilità, e goditi questo piccolo rituale naturale.





LE TUE NOTE

Questo spazio è dedicato alle tue annotazioni. Segui la tua ispirazione e adatta le informazioni alle tue esigenze.

Pensavo che...



VUOI SAPERNE DI PIÙ

IN MERITO ALLA MEDICINA POPOLARE ED ERBORISTICA SARDA

Cinque anni fa ho dato vita a una scuola online in cui donne apprendiste *janas* si incontrano per studiare, ascoltare e custodire saperi antichi.

L'ispirazione nasce da un mito sardo: quello della *jana maistra*, colei che trasmetteva conoscenza per formare donne consapevoli, capaci di prendersi cura di sé, degli altri e del mondo.

Se senti che questi gesti, queste piante e queste storie parlano anche a te, nella **Janas Academy** trovi percorsi dedicati alla medicina popolare ed erboristica sarda, ai simboli e alle pratiche della tradizione.

Le iscrizioni riapriranno a gennaio. Qui puoi scoprire di più ↓

I SEMINARI JANAS ACADEMY





Domande?

WWW.JANASACADEMY.IT

WWW.CLAUDIAZEDDA.IT

INFO@JANASACADEMY.IT

"Questo PDF è frutto di un lungo e intenso lavoro; ti prego di non divulgarlo per rispettare l'impegno e la dedizione dedicati alla sua creazione.

Grazie per la comprensione."