

Participante: Josune Aznárez Alkat

KALENDULA UKENDUA

Ukendu hau ona da bakterioak eta onddoak akabatzeko. Horretaz gain, orbaintzailea eta antiinflamatorioa ere bada.



Osagaiak:

Litro 1 oliba edo almendra olio
125 gr erle argizari birjina
300 gr kalendula lore

Prozedura:

Hasteko, landarearen egosketa egin aukeratutako olioan. Egosketa hau poliki-poliki eta su baxuan egin, landarea frijitzen baldin bada bere printzipio aktiboak galduko baititu. Jarraitzeko, loreak oliotatik atera, ordu betez gutxienez sutan eduki eta gero. Olio iragazi, eta hori egindakoa, berriz ere su baxuan jarri eta argizaria bota. Amaitzeko, eta argizaria urtuta dagoenean, ontzietan jarri. Azken hauek ongi itxi, etiketa jarri eta leku ilun, fresku eta lehor batean gorde.