## SEMINÁRIO ECOLOGIA E PRÁTICAS ARTÍSTICAS CONTEMPORÂNEAS - UDESC CEART

Para participar da oficina "Despertando Do Inverno Com As Amendoeiras" com Tefa Polidoro e Maricléia Bezerra De Araújo no dia 29 de agosto, é necessário que o participante leve:

- \* Para a extração do óleo:
- 200g de amêndoas (sem sal, não torradas);
- 1 liquidificador (para triturar as amêndoas);
- 1 fôrma (para espalhar a amêndoa triturada);
- 1 pote ou 1 xícara (para separar a água);
- 1 colher de chá (para juntar o óleo extraído);
- 1 coador/peneira (para peneirar o óleo);
- 1 vidro pequeno com tampa (para armazenar o óleo).
- \* Para a produção do leite vegetal (utilizaremos o insumo que sobrou da extração do óleo):
- 500ml de água filtrada ou mineral;
- 1 liquidificador (para misturar o insumo e a água);
- 1 pano atoalhado limpo (para a extração do leite);
- 1 vasilha ou pote (onde o leite vegetal será extraído);
- 1 garrafa com tampa (onde o leite será armazenado).
- \* Farinha
- 1 pote (para armazenar o insumo do leite).
- \* Óleo Medicado
- Ervas da preferência de cada participante (alecrim, alfazema/lavanda, camomila, cravo, hortelã, calêndula. Sugestão: acessar o link abaixo e conferir as propriedades medicinais de algumas delas <a href="https://saude.abril.com.br/bem-estar/conheca-e-saiba-usar-37-plantas-medicinais/">https://saude.abril.com.br/bem-estar/conheca-e-saiba-usar-37-plantas-medicinais/</a>. (Cuidado: optar por ervas e flores não-cítricas);
- 1 panela (para o banho-maria);
- 2 xícaras (de porcelana ou vidro, não podem ser de plástico: 1 para colocar o óleo e as ervas em banho-maria; 1 para coar e fazer a transferências do óleo medicado);
- 1 luva ou pano (para manejo dos recipientes que estarão quentes).
- \* Para as danças circulares sugere-se saias rodadas. Não é item obrigatório.