

OBSAH

ŠETRNÁ PÉČE O DOMÁCNOST 10

- Suroviny pro domácí výrobu pracích a čisticích prostředků 12
- Prací prášek 15
- Prací gel 16
- Aviváž na textilie 18
- Čištění myčky nádobí 18
- Čistič koupelen 19
- Čistič povrchů (kromě skla) 19
- WC kostky 21
- Tablety do myčky nádobí 23
- Prášek do myčky a leštidlo 24
- Prostředek na ruční mytí nádobí 25
- Voňavý čistič oken 25
- Citronový prostředek na mytí nádobí 26
- Čištění solí 28
- Čištění sodou 28
- Čištění octem 29
- Čištění skvrn 30

ŠETRNÁ PÉČE O TĚLO 32

- Jaký tuk, takové mýdlo 34
- Zásady pro výrobu mýdla 36
- Nezbytné potřeby pro výrobu mýdla 37
- První mýdlo 39
- Olivové mýdlo 42
- Ovesné mýdlo 43
- Dětské mýdlo 45
- Kastilské mýdlo se spirulinou 45

- Domácí draselné mýdlo 47
- Tekuté kaštanové mýdlo 50
- Draselné kokosové mýdlo 51
- Tekuté levandulové mýdlo 51
- Peelingové kávové mýdlo 53
- Kávový peeling 55
- Peeling z grapefruitu 55
- Kokosovo-limetkový peeling 57
- Peeling rtů 59
- Peeling ze zeleného čaje na nohy 61
- Srdíčka na koupání 62
- Voňavý olej do koupele 64
- Sůl do koupele 67
- Tělové kokosovo-medové mycí mléko 69
- Zimní koupání s vůní skořice 71
- Košičky na koupání se zeleným čajem 73
- Muffiny do koupele s ovesnými vločkami 75
- Kakaový balzám na rty 76
- Levandulové tonikum s jablečným octem 76
- Odstaňovač make-upu s ibiškem 77
- Měsíčková mast a macerát 79
- Kokosový krém s aloe vera 81
- Hydratační krém z černého bezu 82
- Krém pro zralou pleť (proti stárnutí) 84
- Oční kávový krém 85
- Relaxační tělový krém 87

Deodorant pro citlivou pokožku 89

Šampon a kondicionér 90

Citronový mýdlový šampon 91

Kondicionér z aloe
pro poškozené vlasy 91

Olejování vlasů místo kondicionéru 92

Jaký olej použít pro péči o vlasy? 93

KVAŠENÍ ZELENINY A OVOCE 94

Kvašené okurky 99

Okurky s koprem 101

Mladé zelí s mrkví 102

Kvašená červená řepa 105

Kvašená mrkev 107

Kvašená mrkev kořeněná 107

Kvašené ředkvičky 108

Kvašené ředkvičky se zázvorem 111

Kvašená cherry rajčátka 113

Kvašené papriky 115

Kvašené papriky
s okurkami a česnekem 116

Zelný salát 117

Kvašená zeleninová směs 119

Kvašený zeleninový salát 121

Nakládané citrony 123

Kimči - korejský salát
z kvašené zeleniny 125

KVASY A KVÁSKY 128

Kvas z řepy jako nápoj
nebo do boršče 131

Kvašená řepa po italsku 133

Řepný kvas s kmínem 134

Kvašená řepa s hřebíčkem 135

Žitný kvásek na polévku 137

Kvásek na pečení chleba 139

Chlebový kvas 140

Klikvový kvas 143

OCTY A MARINÁDY 146

Jablečný ocet 149

Jahodový ocet 151

Ocet z červeného vína 152

Ovocný ocet ze zbytků 152

Sladká marinovaná dýně 153

Mladá červená řepa
nakládaná nasladko 155

Cuketa à la ananas 157

Cuketa v kari nálevu 159

Nakládaná cuketa s chilli 161

Cukety s cibulí 163

Nakládaný česnek 165

Nakládaná zelená rajčata 167

Nakládaný květák 169

Nakládané okurky s hořčicí 171

Pikantní čínské okurky 173

Okurky v medovém krému 174

Okurky s petrželkou 175

Sladké nakládané papriky 176

Nakládaná paprika 178

Papriky nakládané po maďarsku 179

Naložené hrušky 181

Nakládaná jablka s křenem 183

Švestky marinované v sirupu 185

Marinované švestky 185

Marinované třešně 187

KONZERVOVÁNÍ OVOCE, ZELENINY A MASA 188

Džem z třešní a višní
s kardamomem 191

Meruňkový džem s malinami 193

Bezinkovo-jablečný džem 195

Bezinková povidla 195

Želé z kdoulí 196

Kdoulová marmeláda 198

Brusinky k masu 199

Sladká šťáva z rakytníku 201

Želé z rakytníku 201

Povidla z hlohu 203

Šípkovo-jablečný džem 205

Jeřabinovo-jablečný džem 207

Jeřabinový džem s medem 207

Syrové brusinky 209

Brusinkové želé 209

Jablečné marmeládky 210

Rybízové želé za syrova 212

Jahodový džem s bezovým květem 213

Jahodový džem se zázvorem 215

Meruňkový džem s mátou 217

Marmeláda z dýně hokaido 219

Dýňovo-pomerančový džem 221

Džem ze zelených rajčat 222

Mrkvová marmeláda
s pomerančovou příchutí 223

Rajčatová marmeláda 225

Cuketový džem
s pomerančovým aroma 226

Rebarborový džem 226

Zeleninový bujón 229

Pečené maso ve sklenici 231

Paštika ve sklenici 232

Sádlo s cibulkou a jablky 233

SÝR A JOGURT 234

Jogurt 236

Tvaroh 238

Sýr bez syřidla 241

Sýr se syřidlem 243

SUŠENÍ ZELENINY A OVOCE 246

Sušené hrušky a jablka 251

Sušené švestky 252

Třešně jako rozinky 252

Jahodové lupínky 254

Sušená rajčata 254

Sušená zelenina 255