

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 leštadlo 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
- Košíčky na koupání se zeleným čajem 73
- Muffiny do koupele s ovesnými vločkami 75
- Kakaový balzám na rty 76
- Levandulové tonikum s jablečným octem 76
- Odstraňovač 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