

Spis treści

NATURALNIE DLA DOMU 10

Proszek do prania 15

Płyn do prania 16

Płyn do płukania tkanin 18

Płyn do mycia pralki 18

Środek do czyszczenia łazienki 19

Płyn do mycia powierzchni
(z wyjątkiem szklanych) 19

Pachnące kostki do toalety 20

Płyn do mycia sedesu 20

Pachnący płyn do mycia okien 21

Proszek do zmywarki i płyn
nabłyszczający 21

Tabletki do zmywarki 23

Płyn do mycia naczyń 25

Płyn do mycia naczyń kokosowy 25

Płyn do mycia naczyń cytrynowy 26

NATURALNIE DLA SIEBIE 32

Pierwsza kostka mydła 39

Mydło oliwkowe 42

Mydło z mleczkiem owsianym 43

Mydełko dziecięce 45

Mydło kastylijskie ze spiruliną 45

Mydło potasowe gospodarcze 47

Mydło w płynie z kasztanów 50

Mydło potasowo-kokosowe 51

Mydło lawendowe w płynie 51

Peelingujące mydło kawowe 53

Peeling kawowy 55

Peeling grejpfrutowy 55

Peeling kokosowo-limonkowy 57

Peeling do ust 59

Peeling z zielonej herbaty do nóg 61

Różowe serduszka do kąpeli 62

Pachnący olejek do kąpeli 64

Limonkowa sól do kąpeli 67

Mleko i miód do mycia ciała 69

Pył cynamonowy do kąpeli zimą 71

Babeczki do kąpeli z zieloną
herbatą 73

Babeczki do kąpeli
z płatkami owsianymi 75

Kakaowy balsam do ust 76

Tonik lawendowy z octem
jabłkowym 76

Płyn do demakijażu z hibiskusem 77

Maść nagietkowa i macerat 79

Krem aloesowo-kokosowy 81

Nawilżający krem z kwiatów czarnego
bzu 82

Krem do cery dojrzałej
(przeciwstarzeniowy) 84

Kawowy krem pod oczy 85

Krem odprężający do ciała 87

Dezodorant do skóry wrażliwej 89

Szampon i odżywka 90

Szampon cytrynowy z mydlnicy 91

Odżywka na zniszczone włosy 91

KISZONE WARZYWA

I OWOCE

- Ogórki kiszzone na zimę 99
- Ogórki z koperkiem na zupe 101
- Młoda kapusta kiszona z marchewką 102
- Botwinka kiszona 105
- Marchew kiszona 107
- Marchew kiszona korzenna 107
- Rzodkiewki kiszzone 108
- Rzodkiewki kiszzone z imbirem 111
- Pomidorki kiszzone 113
- Papryka kiszona 115
- Papryka kiszona z ogórkami i czosnkiem 116
- Kiszona sałatka z kapustą 117
- Kiszona mieszanka warzyw 119
- Kiszona sałatka z ogórkami 121
- Cytryny kiszzone 123
- Kimchi – koreańska kiszona kapusta 125

KWASY I ZAKWASY 128

- Zakwas buraczany do picia i na barszcz 131
- Zakwas buraczany z włoszczyzną 133
- Zakwas buraczany z kminkiem 134
- Zakwas buraczany z goździkami 135
- Zakwas żytni na żurek 137
- Zakwas na chleb 139

Kwas chlebowy 140

Kwas żurawinowy 143

OCTY I MARYNATY 146

- Ocet truskawkowy 149
- Ocet winny 149
- Ocet jabłkowy 151
- Dynia marynowana na słodko 153
- Bób marynowany 155
- Buraczki marynowane na słodko 157
- Cukinia jak ananas 159
- Cukinia w zalewie curry 161
- Cukinia marynowana z chili 163
- Sałatka z cukinii 165
- Czosnek marynowany 167
- Marynowane zielone pomidory 169
- Kalaflor marynowany 171
- Pikle z musztardą 173
- Ogórki po chińsku na ostro 175
- Ogórki w miodzie po kremsku 176
- Ogórki z natką pietruszki 177
- Papryka marynowana na słodko 178
- Papryka marynowana 180
- Papryka marynowana po węgiersku 181
- Pikle z gruszek 183
- Marynowane jabłka 184
- Rajskie jabłuszka marynowane 185
- Śliwki marynowane w syropie 187

Śliwki marynowane 187

Marynowane wiśnie 189

PRZETWORY OWOCOWE

WARZYWNE MIĘSNE 190

Czereśnie i wiśnie z kardamonem 193

Dżem morelowy z malinami 195

Konfitury z owoców czarnego bzu 197

Galaretka z owoców czarnego bzu 197

Galaretka z pigwy 198

Konfitury z pigwy na surowo 200

Borówki surowe ucierane 200

Borówki do mięsa 201

Sok z owoców rokitnika na słodko 203

Galaretka z rokitnika 203

Powidła z głogu 205

Konfitury z owoców dzikiej róży 207

Dżemik z jarzębiny i jabłek 209

Konfitury z jarzębiny w miodzie 209

Żurawiny na surowo 211

Galaretka z żurawin 211

Marmoladki z jabłek 212

Galaretka z surowych porzeczek 214

Dżem z truskawek
z kwiatem czarnego bzu 215

Dżem truskawkowy z imbirem 217

Konfitury z rajszych jabłuszek 218

Dżem dyniowo-pomarańczowy 221

Dżem z zielonych pomidorów 222

Konfitury z marchwi o smaku
pomarańczowym 223

Marmolada pomidorowa 225

Dżem cukiniowo-pomarańczowy 226

Konfitura z rabarbaru 226

Jarzynka na bulion 229

Peklowane mięso w słoiku 231

Pasztet w słoiku 232

Smalec z cebulką i jabłkami 233

SERY I JOGURT 234

Jogurt 236

Twaróg 238

Żółty ser bez podpuszczki 241

Ser z podpuszczką 243

SUSZENIE OWOCÓW I WARZYW 246

Suszone gruszki i jabłka 251

Suszone mirabelki 252

Czereśnie jak rodzynki 252

Truskawkowe chipsy 254

Suszone pomidory 254

Suszona włoszczyzna 255