



KNJIŽICA RECEPTOV



30. NOVEMBER 2021

FOKOVCI

Fokovci 32, 9208 Fokovci

Vsebina

Uvod	3
Drage bralke in bralci e-knjižice receptov!	3
Jedi.....	4
Primorska frtalija z zelišči in pršutom.....	5
Palčke iz polente in zelišč	6
Palačinke s drobnjakom	7
Pesto iz bazilike	8
Zeliščni kruh.....	9
Kremasti solatni preliv z baziliko	10
Kozmetika	11
Milo po hladnem postopku	12
Maska za lase.....	14
Timijanova krema	15
Domač parfüm.....	16
Zelišča za domačo kozmetiko in še kaj	17
Cvetlična nota (naravni parfüm).....	18
Dišeč balzam za razcepljene in suhe konice	19
Za normalne do mastne lase – koprivni šampon	21
Za svetle, predvsem suhe lase – kamilični šampon.....	22
Balzam za ustnice	23
Mazilo iz arnike.....	24
Zeliščno mazilo za blaženje pikov žuželk	25
Ognjičevo mazilo	26
Parfüm-black vanilla	27
Zeliščni šampon	28
Naravni dezodorant.....	29
Rmanovo mazilo	30
Domači parfüm laranja.....	31
Ognjičevo mazilo	32
Pijače	33
Doma pripravljena zeliščna limonada	34
Jagodna bezgova limonada	35
Jagodna limonada z meto in baziliko.....	36
Kamilični čaj.....	37
Limonada s timijanom	38

Ledeni čaj z ingverjem	39
Metin sirup	40
„Becherovka“ iz zeliščnega duha.....	41
Jagodni mojito z meto in apnom	42
Koktajl z nabodali iz rožmarina in borovnic.....	43
Limonada z meto in limono	44
Limonada pomarančne in limonine verbene	45
Sladice.....	46
Zeliščni prigrizki	47
Jagodna zložanka z dišečo perlo.....	48
Mandljevi piškoti z zelišči	49
Zeliščni prigrizki	50
Limonina krema s sivko in kokosovim sladkorjem	51
Čokoladni Creme Brulee.....	52
Hladna poletna krema s timijanom in ribezom	53
Zaključek.....	54
Viri	55

Uvod

Drage bralke in bralci e-knjižice receptov!

Že od nekdanj se uporabljajo zelišča – začimbnice v kuhinji pri pripravi hrane in tudi v kozmetiki za nego in odišavljenje kože in telesa. Veliko receptov izvira iz preteklosti, torej so naša tradicija, ki jo dopolnjujemo in izpopolnjujemo s sodobnimi dognanji. V času naših babic je bila to 'utečena praksa', ki se je kasneje nekako izgubila, v zadnjem času, ko prihajajo stara in nova vedenja in znanja zopet nazaj v življenje, pa so zelišča in začimbe zopet pridobile na pomenu.

V sodelovanju z ekološko kmetijo Vidov brejg, širšo lokalno skupnostjo in starši, so učenke in učenci Osnovne šole Fokovci spoznavali uporabnost raznovrstnih zeli v kulinariki in kozmetiki.

V delavnicah, ki so se jih učenci udeležili, so s pomočjo literature in spletnih strani našli zanimive recepte za jedi z zelišči, pijače in recepte za kozmetične pripravke za lepo in zdravo kožo. Nekaj so jih izbrali in zapisali, da jih boste lahko preizkusili tudi vi.

Upam, da boste med zbranimi recepti našli kakšnega samo zase in boste pripravili okusno jed, sladico, pijačo ali kozmetični pripravek. Doma pripravljene kozmetične izdelke iz naravnih surovin so veliko bolj zdravi za naše telo od industrijskih.

Veliko užitkov in zdravja vam želim ob jedeh in kozmetičnih pripravkih z zelišči.

Suzana Panker, prof.

Jedi



Primorska frtalija z zelišči in pršutom

Sestavine:

- 5 jajc, ščepec soli, ščepec popra
- 100 g pršuta
- vrečka mešanih zelišč (približno 2 litra): mlada špinača, peteršilj, srčno zelje (melisa), nekaj listov mete, nekaj listkov rmana, madarjolce (beli vratič), pest bršljanaste grenkuljice (*Glechoma hederacea*), lahko tudi koromač (komarček), mlade koprive ...

Priprava:

1. Zelišča dobro operemo in osušimo. Z nožem jih fino seseklamo – tako bodo izgubila volumen.
2. Sesekljana zelišča stresemo v skledo, vanjo ubijemo še jajca ter začинimo s soljo in poprom. Vse skupaj dobro razžvrkljamo, da jajca narasejo.
3. Rezine pršuta razrežemo na manjše koščke.
4. V večji ponvi segrejemo žlico oljčnega olja, vanjo stresemo narezan pršut in ga popečemo do hrustljavega.
5. Nato na pršut vlijemo jajčno zmes z zelišči, premešamo, da se vse lepo razporedi, nato pa na srednje močnem ognju pokrito pečemo nekaj minutk, da jajca zakrknijo.
6. Ko je spodnja stran frtalje lepo zapečena, jo obrnemo in popečemo nekaj minutk še z druge strani.
7. Postrežemo s skledo sveže solate in koščkom semenskega kruha. Frtalja je dobra še topla, a tudi ohlajena, npr. naslednji dan ali kot jed za piknik.

Namig: Frtaljo najlažje obrnemo tako, da ponev pokrijemo s plitvim pokrovom in vse skupaj obrnemo, da frtalja pade na pokrov. Nato jo stresemo s pokrova nazaj v ponev.

Jed serviramo na krožniku ali na okrogli leseni deski.



Palčke iz polente in zelišč

Sestavine:

- 9 dl vode
- žlička soli
- 3 dl polente
- sveža poletna zelišča: komarček (listi in cvetovi), šopek origana, nekaj vejic pehtrana
- jedilno cvetje (cvetni listki ognjiča in ameriškega slamnika)
- oljčno olje za premaz

Priprava:

1. Soljeno vodo zavremo in vanjo z metlico vmešamo polento. Odstavimo in dodamo na drobno narezana zelišča in cvetje.
2. Vročo in tekočo polento vlijemo v pekač s peki papirjem in jo enakomerno razporedimo približno centimeter debelo.
3. Pustimo stati vsaj 2 uri ali čez noč, da se polenta strdi.
4. Pred strežbo jo narežemo na centimetske trakove, ki jih lepo razporedimo po pekaču.
5. Pečico segrejemo na 230°C. Trakove s čopičem rahlo premažemo z oljem in pečemo 20 minut.
6. Počakamo, da se ohladijo, in postrežemo kot prigrizek.

Palačinke s drobnjakom

Sestavine:

- 5 jajc
- Mleko
- Moka
- Drobnjak
- Sol
- Sladkor



Priprava:

Ubijemo 5 jajc, dodajamo mleko, moko in zmešamo. Potem dodamo sladkor, sol in narezan drobnjak. Nato jih spečemo, pečenim dodamo še šunko in sir.

Pesto iz bazilike

Sestavine:

- šopek bazilike (150 g lističev)
- strok ali dva česna
- 50 g pinjol
- četrt žličke soli
- 80 g oljčnega olja
- žlička olja za vsak kozarček

Priprava:

1. V močno ohlajen sekljalnik ali mini blender gredo najprej pinjole in česen, nato vanj potlačite lističe bazilike in solite. Sekljajte 1 minuto, nato prilijte olje in nadaljujte, dokler ni pesto enakomerno sesekljan.
2. Pesto naložite v brezhibno čiste in suhe kozarčke, poravnajte površino in prelijte z oljem. Hranite v hladilniku.



Zeliščni kruh

Sestavine:

- 10 g suhega kvasa
- 800 g bele moke
- mlačna voda
- 3 čajne žličke soli (+ 4 žličke za premaz)
- posušena provansalska zelišča
- 2 čajni žlički sladkorja
- grobo mlet posušen česen

Priprava:

V večjo skledo damo moko, 3 žličke soli, 2 žlički sladkorja in kvas. Dolijemo 800 ml mlačne vode in umesimo testo. Po potrebi dolijemo mlačno vodo. Če gnetemo testo na roke, nam lahko pomagajo pri tem tudi naši najmlajši. Drugače pa si lahko pri gnetenju pomagamo z električnim mešalnikom. Testo razdelimo na štiri dele, iz katerih oblikujemo 30 cm dolgo štručke. Štručke zložimo na pomokan pladenj, po vrhu posamezne štručke pa naredimo nekaj poševnih zarez z ostrim nožem.

Štručke pečemo 15–20 minut, dokler ne pozlatijo. Nato jih vzamemo iz pečice in postavimo na rešetko, kjer pustimo, da se nekoliko ohladijo in postrežemo.



Zdravilni učinki:

Odvisni od zelišč, ki so dodana v kruh.

Kremasti solatni preliv z baziliko

Sestavine:

- 0,25 šopka sveže bazilike
- 5 žlic majoneze
- 1 žlička jogurta
- 5 inčunov
- 0,5 stroka česna
- 4 žlic limoninega soka nekaj kapljic worcesterske omake
- 2 ščepca mletega belega popra

Priprava:

Vejice bazilike po potrebi oplaknemo pod tekočo vodo in dobro osušimo. Nato z vejic potrgamo listke. Dodamo jih v električni mešalnik skupaj z majonezo, jogurtom, inčuni, limoninim sokom, česnom in worcestersko omake. Sestavine mešamo toliko časa, da nastane gladka in kremasta zmes.

Pripravljen preliv po okusu začnimo s poprom in prelijemo v kozarec za vlaganje, ki ga zapremo in do uporabe shranimo v hladilniku.

Kozmetika



Milo po hladnem postopku

Milo narejeno po "hladnem postopku" lahko izdelamo sami. Večino pripomočkov najdemo v kuhinji, od sestavin, pa nam bo verjetno manjka le lug (NaOH). Milo lahko naredimo iz večine naravnih maščob, Za vsako maščobo moramo poznati saponifikacijsko število, da vemo koliko luga je potrebno dodati za pravilno umiljenje.

Sestavine:

- 1000 g olivnega olja
- 128 g NaOH
- 359 g vode
- 10 ml eteričnega olja (po želji)

Pribor:

- kuhalnik (štedilnik, kurišče)
- 2 lonca (emajlirana - ne smeta biti aluminijasta ali kovinska, ker NaOH reagira s kovino)
- tehtnica
- termometer
- kuhalnica z dolgim ročajem
- palični mešalnik (precej pospeši pripravo mila, ni pa nujen)
- model za milo (steklen, (lesen, plastičen))
- brisače (odeja)
- (zaščitna očala, predpasnik in rokavice – po lastni presoji – lug ne sme priti v stik s kožo ali v oči!)

Priprava:

Odtehtamo 1000 g olivnega olja in ga v loncu segrejemo do 45 °C.

V drug lonec damo hladno vodo in vanjo previdno vsujemo NaOH. Pri tem pazimo, saj poteče burna reakcija, med katero se raztopina segreva in izhlapeva. Najbolje je, da to naredimo v kuhinjskem koritu, v katerega natočimo malo hladne vode ali postavimo lonec v večjo posodo s hladno vodo. Skrbimo za dobro zračenje prostora, še bolje je, da to naredimo zunaj. Ko se temperatura luga spusti pod temperaturo olja, le-tega vlijemo v olje in zmešamo s kuhalnico.

Nato vzamemo (palični) mešalnik in s presledki mešamo toliko časa, da se zmes začne gostiti (pri tem dobi tudi svetlejšo barvo). Ko je milo tako gosto, da kapljica mila, ki pade s kuhalnice v lonec, na površini pusti sled (vdolbinico), je čas, da dodamo eterično olje, lahko tudi zelišča, barvila ali druge dodatke. Vse sestavine dobro vmešamo v milo, ki se medtem še bolj zgosti in kmalu je čas za vlivanje v model.

Previdno vlijemo milo v model, ga pokrijemo z brisačami (odejo) in pustimo mirovati vsaj 24 ur. V tem času se milo strdi.

Potem ga vzamemo iz modela, po želji razrežemo in ga pustimo „zoreti“ še vsaj 1 mesec preden ga uporabimo. Dlje kot ga pustimo, boljše je. Tako smo naredili enostavno domače milo po „hladnem“ postopku.



Maska za lase

Sestavine:

- 1 žlica kokosovega olja
- 1 žlica olivnega olja
- 2 žlici medu
- 1 jajce

Postopek priprave maske in nanos:

V posodi zmešajte vse sestavine. Jajce pred tem dobro razžvrkljajte. Celotno količino mešanice nanesite na lase, od korenin do konic. Vmasirajte v lasišče z nežnimi krožnimi gibi. To bo spodbudilo prekrvavitev in hitrejšo rast las. Pustite masko na laseh najmanj pol ure – dlje kot je, bolje je! Lahko si jo na laseh celo pustite čez noč in sperete zjutraj.



In zakaj ta maska resnično deluje?

Kokosovo olje spodbuja rast las, hidrira lasišče in konice las. Vsebuje omega 3 maščobne kisline, ki prodirajo globoko v las ter ga hranijo. Olivno olje prav tako skrbi za hidriranje in je še posebno koristno za suhe, poškodovane lase. Med odstranjuje vse nečistoče in ima celo antiglivične lastnosti. Jajca pa vsebujejo beljakovine, ki so ključne za rast las. Jajčne beljakovine prodirajo globoko v las in ga krepijo.

Timijanova krema

Timijanova krema deluje razkužilno in uničuje bakterije. Materina dušica, kakor tudi imenujemo timijan, vsebuje eterična olja thymol, karvakrol, p-zymol, l.pinen, menthen in borneol.

Sestavine:

- 15 g čebeljega voska
- 10 g kokosovega masla
- 50 g mandljevega olja
- 30 g olja pšeničnih kalčkov
- 60 g timijana

Priprava:

Kokosovo maslo in čebelji vosek raztopimo na vodni kopeli. Počasi dodajamo mandljevo olje in olje pšeničnih kalčkov ter počasi stalimo, dokler ne dobimo bistre maščobne mase. Pripravimo veliko pest suhega timijana in ga poparimo s skodelico vrele vode. Pokrijemo in pustimo počivati deset minut ter nato precedimo. Staljeni maščobo osnovi prilijemo timijanov poparek in z mešalnikom stepamo toliko časa, da se ohladi.

Nato maso z leseno kuhalnico še enkrat premešamo in z njo napolnimo steklene kozarčke. Če želimo, da se sestavine bolje premešajo med seboj, lahko mazilo dodamo 5 gramov cetilnega alkohola in 0,5 grama boraksa. Tako pripravljena domača mazila moramo uporabiti v treh mesecih, hranimo jih v temnem in hladnem prostoru.

Timijan lahko nabereimo tudi na sproščenem izletu v naravo, največji učinek pa bo to dišeče zelišče imelo, če ga nabereimo visoko v gorah.

Domač parfum

Priprava:

V 5-ml stekleničko nakapljajte 30 kapljic kateregakoli eteričnega olja, ki vam lepo diši (sivka, rožni les, pačuli, ylang ylang, pelargonija, brin, sandalovina, cedra,) ter do vrha nalijte jojobino olje. Na ta način dobite naravni oljni parfum, ki ga nanesete na zapestja, dekolte in konice las. Lahko tudi zmešate več različnih eteričnih olj in izdelate unikatno kombinacijo zase. Poskusite recimo z 10 kapljic sandalovine, 10 kapljic prave sivke in 10 kapljic bergamotke. Naj vas razvaja narava.



Zelišča za domačo kozmetiko in še kaj

Ko govorimo o domači samooskrbi, večkrat omenjamo samo zelenjavo, morda še sadje, pozabljamo pa na domača mila, mazila in praške. Tudi te uporabljamo vsak dan in količina teh pripravkov je v vsem letu kar velika. Čeprav vse sestavine za pripravo domače kozmetike težko zagotovimo doma, lahko zelišča, ki jih dodajamo, vzgojimo doma v lončku ali na vrtu in jih tako ni potrebno kupiti.

Meta:

Poznamo kar nekaj vrst mete; to so trajnice, ki so precej trpežne.

Lahko si jih vzgojimo iz semena ali z delitvijo odraslih rastlin.

Seme kali od 10 do 15 dni, pazimo le, da je zemlja v tem obdobju dovolj vlažna.

Končna velikost mete je odvisna od sorte.

Ustreza ji polsenčna lega in je eno redkih zelišč, ki uspeva tako v bolj senčnih predelih kakor tudi na sončnih, če jo le dovolj zalivamo.

Cvetovi privabljajo čebele in metulje.

Večina met odlično raste v skupinah z drugimi rastlinami.

Z lahkoto imamo dovolj pridelka, tudi če jih vzgajamo v lončkih.

Liste in vejice odrežemo, ko jih potrebujemo.

Če pa listov ne porabljam sproti, bomo opazili, da čez čas postajajo manjši in stebela daljša.

Takrat vemo, da je potrebno meto prirezati za eno tretjino, da bo rastlina pogнала nove mlade liste.

Odrezane liste lahko posušimo ali zamrznemo oziroma namočimo v olju ali kislu.



Cvetlična nota (naravni parfum)

Sestavine:

- 10 ml destilirane vode 1.
- 5 ml polysorbate 80
- 3 kapljice benzojeva smola
- 1,5 ml arabski jasmín
- 0,7 ml frangipani
- 0,5 ml bergamotka
- 25 ml steklenička za shranjevanje

Priprava:

1. Pripravi sestavine in dišave, ki si jih zbral/-a.
2. S pipeto naprej odmeri destilirano vodo, nato še alkohol in sestavine zmešaj. V drugi merilni posodici zmešaj polysorbate 80 in et. olja ali dišave in premešaj. Polysorbate pomaga, da se olja in voda lepo zmešata.
3. Nato mešanico s polysorbatom in et. olji počasi vmešaj v vodo z alkoholom. Shrani v primerno stekleničko z razpršilko in tvoj parfumček je pripravljen.



Dišeč balzam za razcepljene in suhe konice

Sestavine:

- 3,5 g kandelila voska
- 7 g monoi tahiti olja
- 4 g olje semen oslada
- 0,5 g cetearil alkohol
- 5 kapljic naravnega vitamina e
- 5 kapljic eteričnega olja frangipani
- 4 kapljice eteričnega olja bergamotka
- 2 kapljici neroli (opcijsko)
- 1 posodica (15 ml)

Priprava:

1. Priprava sestavin



2. Tehtanje sestavin



3. Topljenje



Stopi sestavine na vodni kopeli, ki si jih odtehtal/-a v prejšnjem koraku.

4. Dodajanje dišav in eteričnih olja

Ko je maščoba stopljena, dodajte naravni vitamin E in izbrano kombinacijo eteričnih olj. Meni je všeč kombinacija frangipani, bergamotka in neroli, za lase se dobro obnese tudi jasmin, vrtnica, rožni les, cipresa.



5. Shranjevanje

Mazilo shrani v 15-mililitrsko posodico. Balzamček nanesi na suhe konice v manjši količini in ga razporedi le po spodnjem delu las. Konice bodo lepše, bolj mehke in voljne, pa še noro bodo DIŠALE! Balzamček porabi v roku 7 mesecev.



Za normalne do mastne lase – koprivni šampon

Sestavine:

- 50 g tinkture iz kopriv
- 10 g pepelike
- 750 g destilirane vode in
- 50 g mila za srebro

Poleg koprive in kamilice lahko uporabljamo tudi druga zelišča, na primer:

- rožmarin, ki pospešuje prekrvavitev lasišča ali
- timijan, ki daje lesk in elastičnost
- rman pa učinkuje proti mastnim lasem

Priprava:

Vse sestavine skupaj dobro premešamo in šampon je dober za uporabo.

Uporaba: za normalne do mastne lase.

Za svetle, predvsem suhe lase – kamilični šampon

Sestavine:

- 50 g tinkture iz kamilice
- 10 g pepelike
- 250 g nalivke iz kamilic
- 500 ml destilirane vode in
- 50 g mila za srebro

Priprava:

Destilirano vodo (in morebiti zeliščni nalivek) vlijemo v visoko posodo in vse skupaj zavremo, dodamo milo za srebro, raztopimo in na koncu dodamo še pepeliko. Raztopino kuhamo od 20 do 25 minut na majhnem plamenu, da izpari na polovico prvotne količine. Ko se raztopina ohladi, vmešamo izbrano zeliščno tinkturo. Če pri mešanju nastanejo težave, zadostuje, če mešanico nekoliko segrejem.

Balzam za ustnice

Sestavine:

- čebelji vosek (le-ta ščiti kožo pred zunanjimi vplivi)
- kokosovo olje (ki ima negovalno vlogo, uporabite lahko tudi mandljevo, kakavovo, karitejevo ...)
- posodice za shranjevanje



Priprava:

V skodelico odmerimo olje in vosek v razmerju 3:1 (lahko je tudi drugačno, npr. 1:1), zmes pa raztopimo nad parno kopeljo. Pazimo, da voska ne pregrejemo, saj bi s tem uničili njegove zdravilne lastnosti.

Ko sta stopljena, ju z leseno palčko premešamo v zmes. Sledi embalaža. Vaš balzam lahko date v manjše steklene posodice in ga nanašate s prsti, če pa imate kje kakšen star Labello, lahko uporabite to embalažo. Vse skupaj pustite, da se ohladi.

Mazilo iz arnike

Uporaba:

Arnika pomirja bolečino, pospešuje celjenje ran in pomaga pri zmečkaninah, zlomih in zvinih. Z domačim mazilom iz arnike, lajšamo revmatska obolenja, pomaga pa tudi razkuževati rane in uničuje bakterije

Sestavine:

- 1/2 litra oljčnega olja
- tri pesti cvetov arnike
- 20 gramov čebeljega voska
- Lanonin

Priprava:

1/2 litra oljčnega olja rahlo segrejemo in ga prelijemo čez tri pesti venčnih listov arnike. Rahlo pomešamo in pustimo na ognju 5 minut. Nato posodo odstavimo z ognja in mešanico pustimo počivati 24 ur.

Po 24 urah maso z oljem in cvetovi arnike ponovno segrejemo samo toliko, da je topla, ne sme zavreti. Olje precedimo in mu dodamo čebelji vosek in malo lanonina. Ko se čebelji vosek stopi, še tekočo zmes prelijemo v steklene posodice, ki jih tesno zapremo, ko se mazilo popolnoma ohladi. Kozarčke z mazilom hranimo na hladnem in z njim mažemo rane in ostale poškodbe kože.



Zeliščno mazilo za blaženje pikov žuželk

Uporaba:

V pomladnem in poletnem času nas ob sproščanju na vrtu ali na izletu v naravi, pogosto presenetijo neprijetni piki komarjev ali drugih žuželk. Zeliščna krema deluje razkužilno, pomirja nadraženo kožo in hitro zdravi odrgnine ali praske.

Sestavine:

- 5 žličk macerata ognjiča
- 2 žlički macerata šentjanževke
- 1/2 žličke čebeljega voska
- 12 kapljic eteričnega olja mire
- 12 kapljic eteričnega olja sivke
- 4 kapljice tinkture ameriškega slamnika
- 4 kapljice tinkture azijskega vodnega popnjaka

Priprava:

V posodi nad loncem vrele vode, nad parno kopeljo, segrejemo macerat ognjiča, macerat šentjanževke in čebelji vosek. Dobro premešamo in počasi ohladimo. V ohlajeno mešanico vmešamo eterična olja in tinkturi. Prelijemo v čisti lonček s pokrovom in počakamo, da se zgosti.

Rok trajanja

Zeliščno mazilo moramo porabiti v treh mesecih.

Ognjičevo mazilo

Sestavine:

- ¼ skodelice ognjičevih listov
- ½ skodelice olivnega olja
- 1/8 skodelice čebeljega voska

Priprava:

Ognjičeve liste namakamo v olivnem olju 3 ure ter ga potem počasi precedimo skozi gazo. Olje segrevamo na nizki temperaturi in dodamo čebelji vosek.

Parfum-black vanilla

Sestavine:

- 8 ml etanola
- 2 ml destilirane vode
- 7 kapljic vaniljevega eteričnega olja
- 3 kapljice evkaliptusovega eteričnega olja
- 2 kapljici tangerininega eteričnega olja

Pripomočki:

- merilni valj
- lesena palčka
- kapalka
- steklenička

Priprava:

V merilni valj dodamo etanol in destilirano vodo ter pomešamo. Dodamo vanilijo, evkaliptus in tangerino in pomešamo. Vse skupaj prelijemo s kapalko v stekleničko in pustimo dva dneva, da vonj po etanolu izhlapi.

Zeliščni šampon

Sestavine:

- 2 skodelici (0,5 l) destilirane vode
- 1 žlica ognjiča
- 2 čajni žlički rožmarina
- 1 žlica kopriv
- 2 čajni žlički gabeza
- 2 žlici kamilic
- 1/2 čajne žličke eteričnega olja sivke
- 1 čajna žlička jojobinega olja (izpustimo, če so naši lasje mastni)
- 1/2 skodelice (0,1 l) naravnega, nežnega otroškega šampona

Priprava:

Vodo zavremo in odstavimo z ognja. Dodamo zelišča, pokrijemo in pustimo 30 minut. Precedimo v srednje veliko skledo, dodamo eterična olja in dobro premešamo. Dodamo otroški šampon ter premešamo. Nalijemo v steklenico in hranimo v hladilniku, da mešanica obdrži svojo svežino. Pred uporabo stekleničko dobro premešamo.

Pripravek je primeren za vse tipe las, uporabljamo pa ga dnevno oz. po potrebi. Čas priprave je približno 45 minut, količina je uporabna za približno 40 nanosov. Posebnost domačega šampona je njegova blagost, zato je primeren tudi za dojenčke in otroke. Lase naredi mehke in sijoče.

Naravni dezodorant

Sestavine:

- 4 žlice deviškega bio kokosovega olja Tropical
- 1/4 skodelice koruznega škroba
- 1/4 skodelice sode bikarbone
- 4 kapljice bio eteričnega olja čajevca
- 3 kapljice bio eteričnega olja limone
- 3 kapljice bio eteričnega olja limonske trave

Priprava :

V manjši posodici zmešajte koruzni škrob in sodo bikarbono. Dodajte delno stopljeno kokosovo olje in eterična olja. Z nastalo zmesjo napolnite prazno posodico dezodoranta in dezodorant začnite uporabljati čez dan ali dva. Priporočamo, da ga na kožo naneseš zmerno, saj je ta zelo učinkovit že v manjših količinah.

Zakaj ravno naravni dezodorant?

Soda bikarbona vsrka neprijetne vonjave, koruzni škrob vsrka vlago, kokosovo olje mehča kožo in deluje antibakterijsko, eterično olje čajevca deluje antimikrobno, eterični olji limone in limonske trave pa dezodorantu data pridih svežine. Torej več kot dovolj razlogov, da si naslednji dezodorant pripravite kar sami, v domači kuhinji ali kopalnici.



Rmanovo mazilo

Rmanovo mazilo pa je odlično za vse spremembe na koži, saj celi rane, blaži težave s hemeroidi in pomaga tudi pri razpokani in suhi koži. Blagodejno deluje na zategnjeno, suho in izsušeno kožo ter je primeren za nego problematične kože. Neguje in ščiti kožo ter spodbuja njeno obnavljanje. Vlaži, izboljšuje sestavo kože ter ustvarja občutek zdrave in gladke kože. Varuje kožo pred prostimi radikali.

Sestavine:

- 50 g sveže nabranih rmanovih cvetov in lističev
- 250 g kokosovega masla
- 1,5 dcl hladno stiskanega olivnega olja
- 30 g čebeljega voska



Domači parfum laranja

Sestavine:

- eterično olje sivke (3 kapljice)
- eterično olje sladke pomaranče (4 kapljice)
- eterično olje pelargonije (3 kapljice)
- 2 ml destilirane vode
- 8 ml etanola

Priprava:

Najprej v merilnem valju izmeriš 2 ml destilirane vode, k destilirani vodi dodaš 8 ml etanola. Na koncu dodaš tri kapljice sivkinega eteričnega olja, 4 kapljice pomarančnega eteričnega olja in tri kapljice pelargonijinega eteričnega olja.

Dekoracija:

Svoj parfum prelij v posodico/skodelico.

Ognjičevo mazilo

Pripomočki:

- kozica
- pokrovka
- cedilo
- gaza
- kuhalnica
- posodice za mazilo

Sestavine:

Količina zadošča za 200 ml mazila.

- 200 ml kvalitetnega hladno stiskanega olivnega olja
- 30 cvetov ognjiča (+ -)
- 20 g čebeljega voska

Priprava:

Dopoldan v suhem vremenu nabereimo ognjičeve cvetove. Cvetov ne spiramo, temveč jih samo otresemo morebitnih živalic. Oljčno olje segrejemo samo toliko, da je zelo toplo in pazimo, da ne zavre. Izberemo zares kvalitetno olje, kajti na ta način bo tudi mazilo zelo kvalitetno. V segreto olje stresemo ognjičeve cvetove, s kuhalnico premešamo, pokrijemo s pokrovko in pustimo stati 1 uro, lahko tudi dlje. Zaradi cvetov bo oljčno olje postalo nekoliko motno, vendar vas to naj ne moti. Po eni uri (lahko tudi dlje) precedimo olje s cvetovi preko gaze, ki smo jo položili preko cedila. Po eni uri (lahko tudi dlje) precedimo olje s cvetovi skozi gazo, ki smo jo položili preko cedila. Še vroče oz. toplo mazilo nalijemo v posodice in jih zapremo s pokrovčkom. Napolnjenih posodic ne premikamo in jih pustimo na miru, da se mazilo strdi. Nato jih hranimo v temen prostor.

Pijače



Doma pripravljena zeliščna limonada

Sestavine (za dva velika kozarca):

- 500 ml jabolčnega soka
- 100 g sladkorja
- Gazirana voda po izbiri
- Nekaj vejic zelišč

Priprava:

Glavni sestavini limonade sta 500 ml jabolčnega soka in 100 g sladkorja, ki ju najprej hitro zavrite. Nato dodajte nekaj vejic zelišč in jih na kratko zavrite z glavnima sestavinama ter odstranite posodo s štedilnika. Melisa in meta bosta limonadi pridali svež okus, žajbelj in bazilika pa sta bolj pekočega okusa. Mešanico sedaj pustite počivati približno pol ure, nato pa jo precedite. Ko se bo ohladila, jo po okusu razredčite z mineralno vodo in jo postrezite z rezinami limone.

Voda z limono, seveda brez dodanega sladkorja, je najpreprostejša pijača, ki odžaja in hkrati telo napolni z vitamini in minerali. Je pravi energijski napitek, primeren predvsem zjutraj, ko smo dehidrirani in potrebujemo napitek, ki nas tudi prečisti. Ta napitek pomaga odpraviti tudi strupe iz telesa in pomaga pri delovanju ledvic ter prebavnega trakta.

Jagodna bezgova limonada

Sestavine:

- 2 limoni
- 10 jagod
- liter vode (lahko tudi vode z mehurčki)
- 50 ml domačega bezgovega sirupa – oziroma po okusu
- nekaj listov sveže mete



Priprava:

Limone ožamemo in zmešamo s sirupom. Na tej točki dodamo magnezij, če smo se odločili zanj.

Dodamo narezane jagode in zalijemo z vodo. Dobro premešamo, po okusu dosladkamo in položimo vsaj za 1–2 uri v hladilnik. Na tej točki dodamo tudi meto.

Postrežemo lahko z ledenimi kockami za še bolj svežo hladno limonado.

Zdravilni učinki:

Jagode uvrščamo med varovalna živila, ki so za zdravje nadvse pomembna.

Jagodna limonada z meto in baziliko

Sestavine:

- 2 lončka jagod, šopek mete, 2 limoni, sok
- 2 žlički sladila po izbiri (pazimo na moč)
- limona
- nekaj listkov bazilike in mete
- 5 jagod, narezanih na rezine
- 3 lončki ledenih kock



Priprava:

1. Jagode in zelišča operemo in posušimo s papirnato brisačko. Jagodam odrežemo peclje, nato jih narežemo na koščke in postavimo v posodo. Dodamo listke mete in z vilicami ali kuhalnico dobro pretlačimo.
2. Nato precedimo v vrč skozi fino cedilo.
3. Limoni ožamemo, da dobimo sok. Zlijemo ga v vrč, dodamo eritritol (ali sladkor), listke bazilike, dobro premešamo in zalijemo s približno 7 dl vode.
4. V limonado dodamo še rezine limone, nekaj listkov mete in koščke jagod. Nalijemo v kozarce do treh četrtin.
5. Ledene kocke stresemo v zmogljiv mešalnik in pulzno zdrobimo. Ledeni drobljenec dodamo na vrh limonade v kozarcih.
6. Po želji pred serviranjem damo na vrh še rezino jagode, v kozarec zatlačimo nekaj vejic svežih zelišč, na rob pa še rezino limone in postrežemo.

Kamilični čaj

Priprava:

V kozici zavremo vodo. V skodelico stresemo dve žlički kamiličnih cvetov in jih prelijemo z vrelo vodo. Skodelico pokrijemo in pustimo stati pet do deset minut. Pripravljen čaj precedimo (ali s cedilom iz tekočine pobereemo cvetove) in sladkamo z medom ali kakšnim drugim sladilom.



Limonada s timijanom

Osvežilna limonada je vedno poletni hit, še posebno na piknikih. Tokrat lahko pripravite malo drugačno limonado, s timijanovim sirupom in mineralno vodo. Osvežite se s to odlično različico limonade, v kateri se prepletajo kislina limone s sladkobo in zeliščnim okusom timijanovega sirupa.

Sestavine:

- 100 g sladkorja
- 100 ml vode
- 6 stebel svežega timijana
- 180 ml limoninega soka
- 700 ml mineralne vode
- 1 limona



Priprava:

Sladkor in vodo zmešamo v posodi, dokler se sladkor ne raztopi. Dodamo timijan in zavremo. Znižamo temperaturo in pustimo, da počasi vre 4 minute. Počakamo, da se sirup ohladi in iz njega odstranimo timijan.

V vrču zmešamo sirup in limonin sok. Dodamo led in mineralno vodo ter dobro premešamo. Okrasimo s timijanom in narezano limono.

Zeliščni učinek:

1. Ublaži boleče grlo.
2. Niža krvni tlak in holesterol.
3. Preprečuje zastrupitev s hrano.
4. Izboljša počutje.
5. Deluje kot zaščita proti raku.
6. Naravno zdravilo za bronhitis.

Ledeni čaj z ingverjem

Sestavine:

- zeleni čaj
- voda
- med
- limona
- ingver

Priprava:

1. V pol litra vode skuhajte čaj kot običajno, le da v vodo dodate dve čajni vrečki več kot sicer.
2. Po dveh minutah iz vrele vode odstranite filter vrečke ter počakajte, da se čaj ohladi.
3. Dodajte tri žlice medu, narezano limono, nekaj rezin ingverja in po želji nekaj listov mete z vrta.
4. Postavite v hladilnik za vsaj pol ure, da se okusi povežejo. Preden postrežete, dodajte še led.



Metin sirup

Sestavine:

- 2 velika šopka mete
- 2 l vode
- 2 kg sladkorja
- 2 limoni
- žlička citronske kisline

Priprava:

1. Najprej v velikem loncu zavremo vodo, jo odstavimo s štedilnika in v vanjo vmešamo sladkor in citronsko kislino ter zmešamo.
2. Meto narežemo z nožem, limone dobro operemo in jih narežemo na kolobarje.
3. Meto stresemo v še toplo vodo, na vrh gladine pa zložimo kolobarje limone. Pokrijemo in pustimo počivat vsaj 24 ur, da se eterična olja mete izločijo v sladko vodo ter se pomešajo z aromo limone.
4. Naslednji dan sirup precedimo (meto dobro ožamemo) in ga shranimo v sterilizirane steklenice ter jih neprodušno zapremo.



„Becherovka“ iz zeliščnega duha

Sestavine:

- alkohol, razredčen na 50%, – 1 l
- cimet – 1,5 palice
- limonina lupina – kos 1 * 10 cm
- kardamom – 8 kosov
- badyan – 1 kos
- klinčki – 13 kosov
- Kalgan – 10 g
- sadje brinje – 1 kos
- šentjanževka – 5 g
- anis – 5 g
- lekarna iz kamilice – 5 g
- grah črnega popra – 7 kosov
- koromač – 5 g
- koriander – 5 g
- žajbelj – 5 g
- pelin – ščepec
- sladkor – 0,5 kg
- voda – 0,5 litra

Priprava:

- Vse čiste začimbe, zelišča in limonino lupino postavite v čisto posodo.
- Napolnite z razredčenim alkoholom.
- Zaprite pločevinko. Hranite tri tedne pri sobni temperaturi. Pretresemo lahko enkrat na dva dni ali pogosteje.
- Preluknjajte skozi fino sito ali zloženo gazo večkrat.
- Drugi čas se segrejte po bombažni blazinici.
- Sirup kuhamo iz sladkorja in vode, zmešamo s tinkturo.
- Zmes zlijte v čisto posodo, jo tesno zaprite. Dajte za 2 tedna na hladno, temno mesto.
- Ponovno nalijte pijačo in ustekleničite.



Jagodni mojito z meto in apnom

Sestavine (za 4 visoke kozarce):

- 1 pest listov sveže mete
- 2 neobdelani limeti
- 250 g jagod
- 4 žlice rjavega sladkorja
- 160 ml belega ruma
- ledene kocke
- približno 0,75 l gazirane mineralne vode (ohlajene)
- metine palčke za okras

Priprava:

Liste mete operemo, limete operemo z vročo vodo in narežemo na ozke kline. Jagode operemo, očistimo in razpolovimo. Meto, limete, jagode in sladkor razdelite v kozarce in potisnite s pestičem navzgor. Prelijte ga z rumom, kozarcem dodajte kocke ledu, napolnite z mineralno vodo in postrezite okrašeno s svežo meto.



Koktajl z nabodali iz rožmarina in borovnic

Sestavine (za 4 kozarce):

- 2 vejici rožmarina
- 20 borovnic
- 100 ml bezgovega sirupa, sok
- 2 limet
- 4 do 8 kapljic grenkega Angostura
- ledene kocke
- 400 ml tonične vode
- približno 300 ml peneče mineralne vode
- rožmarinove vejice za okras

Priprava:

Rožmarin operemo, otresemo na suho in iglice odstranimo z vej. Operite tudi jagode, jih posušite in na vsak zobotrebec položite 5 sadežev. V vsak kozarec damo sirup z limetinim sokom, rožmarinom in 1 do 2 kapljicami Angosture. Dodajte kocke ledu, kozarce napolnite s tonično vodo in mineralno vodo. Postrezite okrašeno z vejicami rožmarina in nabodali iz jagodičja.

Limonada z meto in limono

Sestavine:

- listi meta – 6 kosov
- limona – 1 kos
- sladilo – po okusu
- ingver – 3 kosi
- voda – 1,4 litra

Priprava:

Z uporabo pestice razbijete liste mete (ne da bi jih obračali) v kašo, da sprostite eterična olja. Dodajte izbrano sladilo na meto. Slednja so lahko navadni sladkor, med, agavinski sirup ali stevia. Nato iztisnite limonin sok in položite ingver. Od limone lahko odrežite trak limone (brez dotika grenkega belega dela) in jih tudi dajte v posodo za limonado. Nalijte vso vodo in pustite v hladilniku vsaj 4 ure. V tem času bo limonada imela čas ne samo da se ohladi, temveč tudi da bo nasičena z okusi vseh tistih aditivov, za katere ste se odločili, da jih boste dodali.



Limona ima izredno veliko lepčilno in zdravilno moč. Njeno uporabo poznamo že iz preteklosti in obstajajo znanstveni dokazi, da zmanjša celo tveganje za nastanek raka in srčnih napadov.

Limonada pomarančne in limonine verbene

Sestavine (za 4 kozarce):

- 2 neobdelani pomaranči
- 2 do 3 žlice rjavega sladkorja
- 3 do 4 stebela limonine verbene
- kocke ledu
- približno 500 ml limonade (ohlajena)
- vejice verbene za okras

Priprava:

Pomaranče operite vroče, obrišite do suhega. Iz enega sadja za okras odrežemo 4 rezine. Preostale pomaranče na tanko olupite (sadje uporabite drugje). Pomarančno lupino zavrite s 500 ml vode, sladkorja in limoninimi stebli verbene, odstavite z ognja in pustite, da se ohladi. V vsak kozarec damo rezino pomaranče in od 4 do 5 kock ledu. Preko sita jo prelijte z vodo pomarančne verbene. Kozarce napolnite z limonado in postrezite okrašene z vejicami verbene.

Sladice



Zeliščni prigrizki

Sestavine:

- suha zelišča: peteršilj, drobnjak, ognjič, plavica, kapucinka, origano
- sveže listnato testo (275 g, razvaljano na peki papir)
- sol, jajce za premaz

Priprava:

1. Pečico segrejemo na 190 °C, pekač obložimo s peki papirjem.
2. Zelišča pomešamo in ročno zdrobimo, da dobimo primerno velikost.
3. Jajce razžvrkljamo.
4. Razgrnemo testo, premažemo z jajcem in potresemo sol in zelišča.
5. Z modelčki izrežemo različne oblike peciva in jih polagamo na obložen pekač.
6. Pečemo 15 minut, nato ohladimo.

Jagodna zloženska z dišečo perlo

Za 4 porcije sladice v kozarcu, bomo porabili 20 minut za pripravo in 1 uro za hlajenje. Čudovita poletna ohladitev!

Sestavine:

- nekaj stebelc dišeče perle
- 250 g piškotov za tiramisu
- sveži sok treh pomaranč
- 600 g jagod
- 60 g jagodnega džema
- 2 rumenjaka
- 25 g kokosovega sladkorja
- lonček sladke smetane

Priprava:

Dišeči perli odstranimo cvetje in listke drobno natrgamo. Piškote nadrobimo v večjo skledo in na njih prelijemo sveže iztisnjen pomarančni sok. Vse skupaj dobro premešamo, da se piškoti napijejo soka. 200 gramov zrelih jagod, jagodni džem in dišečo perlo zmeljemo.

Sladko smetano stepemo. Jagode, ki so nam ostale, narežemo na koščke. Rumenjake stepemo s kokosovim sladkorjem, da dobimo kremasto zmes. Krema dodamo zmlete jagode in stepeno sladko smetano, ter nežno premešamo.

Kozarce polnimo po slojih. Najprej sloj piškotkov, nato narezane jagode in na koncu krema. Postopek ponovimo, končamo s kremo. Kozarce za eno uro postavimo v hladilnik, preden postrežemo zloženko okrasimo s cvetovi perle in celo jagodo.

Mandljevi piškoti z zelišči

Sestavine:

- 100 g moke
- 50 g mandljeve moke
- 100 g masla sobne temperature
- 50 g sladkorja v prahu
- žlička vaniljevega ekstrakta
- sveža zelišča; žajbelj, pehtran, timijan

Sestavine za beljakovo lepilo:

- 1 beljak
- 1 žlica sladkorja v prahu
- par kapljic limoninega soka

Priprava:

1. V posodo stresemo vse sestavine in jih zgnetemo v gladko maso.
2. Postavimo v hladilnik za pol ure.
3. Maso razvaljamo na 3 mm debelo in s kozarcem izrežemo okrogle piškote.
4. Piškote položimo na pekač obložen z papirjem za peko.
5. V pečici ogreti na 130 °C jih pečemo 30 minut. Piškoti so pečeni, ko se rob piškota rahlo svetlo rjavo obarva.
6. Pečene piškote vzamemo iz pečice, jih preložimo na rešetko, kjer naj se ohladijo.



Zeliščni prigrizki

Sestavine:

- suha zelišča: peteršilj, drobnjak, ognjič, plavica, kapucinka, origano
- sveže listnato testo (275 g, razvaljano na peki papir)
- sol, jajce za premaz

Priprava:

1. Pečico vključimo na 190 °C.
2. Zelišča pomešamo in ročno zdrobimo, da dobimo primerno velikost.
3. Jajce razžvrkljamo.
4. Razgrnemo testo, premažemo z jajcem in potresemo sol in zelišča.
5. Z modelčki izrežemo različne oblike peciva in jih polagamo na obložen pekač.

Pečemo pri 190 °C, pekač obložimo s peki papirjem.



Limona krema s sivko in kokosovim sladkorjem

Za pripravo sivkine kreme z limono, potrebujemo približno uro in pol.

Sestavine za 6 oseb:

- veliko žlico sveže nabranih sivkinih cvetov
- dve manjši skodelici sladke smetane
- 150 gramov kokosovega sladkorja
- limonino lupinico
- 6 jajčnih rumenjakov
- sveži sok dveh limon

Priprava:

Sladko smetano damo v ponev in dodamo sladkor. Takoj nato dodamo sivkine cvetove in limonino lupinico. Počasi kuhamo približno deset minut in ko se sladkor stopi, odstavimo z ognja in počakamo, da se ohladi.

Nato pripravimo sok, tako, da precedimo smetano in odstranimo sivkine cvetove in limonino lupinico. Rumenjake razžvrkljamo in med mešanjem, počasi, vlijemo smetano, ki je odišavljena s sivko in limono



Čokoladni Creme Brulee

Sestavine:

- 120 g temne čokolade (78 %)
- 250 ml smetane
- 250 ml mleka
- 4 rumenjake
- 40 g sladkorja
- čokoladni ostrižki za dekoracijo in
- drobnjak

Priprava:

Pečico segrejemo na 100 °C. Čokolado nasekljamo z nožem in jo postavimo v posodo ter stopimo na vodni kopeli. V kozici zavremo mleko in smetano. V drugi posodi sladkor in rumenjake penasto umešamo z ročnim mešalnikom. Nekaj vroče mešanice smetane in mleka dodamo rumenjaku, da se nekoliko segreje in med tem nenehno mešamo. Nato vlijemo še preostalo vročo mešanico in zmešamo vse skupaj. Mešanico prestavimo v ponev in ob stalnem mešanju segrejemo na 82 °C, pri tej stopinji se nam bo mešanica zgostila. Potem prelijemo čez čokolado in mešamo s paličnim mešalnikom toliko časa da nastane emulzija.

Z maso napolnimo šest keramičnih posodic in jih položimo v globok pekač. V pekač nalijemo vodo (da bo vsaj 1/3 posodice v vodi), postavimo v pečico in pečemo 20 min na 100 °C. Creme brulee ohladimo in posujemo s čokoladnimi ostrižki.



Hladna poletna krema s timijanom in ribezom

V poletnih dneh se priležejo hladne kreme, ki jih obogatimo z zelišči, gozdnimi sadeži ali sadjem. Za pripravo kreme s timijanom in ribezom, bomo potrebovali pol ure, krema pa se strjevala še dve uri. Timijan je mediteranska začimba, ki hrani ne spremeni okusa. Vsebuje vitamine A, C, D in vitamine skupine B. Poleg vitaminov najdemo tudi minerale magnezij, fosfor, cink in kalij.

Sestavine:

- dve veliki skodelici črnega ribeza
- 75 g naravnega sladkorja stevia
- nekaj vejic svežega timijana
- nekaj rezin svežega ingverja
- noževko konico cimeta
- 60 g sladke smetane
- 100 g kremaste skute
- 3 žlice želatine
- pol litra črnega vina
- malo ribeza in timijana za okras

Priprava:

V ponev stresemo jagode črnega ribeza, vino in sladkor, ter kuhamo na rahlem ognju. Čez nekaj časa dodamo naribano ingverjevo koreniko in timijan, ki mu odstranimo vejice. Vse sestavine pustimo rahlo vreti še 4 minute, nato ponev odstavimo. Počakamo pet minut, da se vse sestavine nekoliko ohladijo. Medtem želatino za deset minut namočimo v hladno vodo. Pripravimo ribezovo goščo, ki ne sme biti pregosta. Kuhan ribez vlijemo v cedilo in dobro pretlačimo, tako da dobimo tekoč sirup.

Dodamo želatino in mešamo toliko časa, da se želatina razpusti. Na koncu dodamo še skuto, sladko smetano in cimet. Tako pripravljeno kremo napolnimo v lepe, servirne skodelice, ki jih pokrijemo s folijo in za dve uri postavimo v hladilnik. Preden kremo ponudimo, jo okrasimo s svežim ribezom in vejico timijana.

Zaključek

Na naravoslovnem dnevu **SVEŽINA IZ NARAVE** so sodelovali učenci od 6. do 9. razreda Osnovne šole Fokovci.

Učenci so v delavnicah pod mentorstvom vrtnarke Brigitte Šušteršič, učiteljic Sonje Tot in Suzane Deutsch:

- prepoznavali zelišča
- spoznavali značilnosti zelišč in njihovo uporabnost
- se seznanili z gojenjem zelišč in nabiranjem le-teh
- spoznavali načine priprave in uporabe zelišč v kulinariki, kozmetiki, zdravilstvu

E-knjžica receptov je nastala v delavnici, ki jo je vodila učiteljica Suzana Panker.

Reportažo z naravoslovnega dne je z učenci pripravil učitelj Dejan Rocner.

Viri

<http://futr.si/domaca-mazila/> . (brez datuma).

<https://www.zelisca-korina.com/slike/razno/mila.jpg>. (brez datuma).

<http://futr.si/domaca-mazila/>. (brez datuma).

<http://futr.si/osnovni-recepti-za-domaca-mazila-iz-zelisc/>. (brez datuma).

<http://sitik.si/artikel/rmanovo-mazilo/>. (brez datuma).

<http://unisvet.si/zelisca-za-sladice/>. (brez datuma).

<http://www.ognjic-logatec.si/naravna-kozmetika/naravni-dezodorant>. (brez datuma).

<https://aktivni.metropolitan.si/prehrana/zdrava-prehrana/10-razlogov-zakaj-uzivati-limone/>. (brez datuma).

<https://obliznirste.si/nekulinaricni-nasveti/ognjicevo-mazilo/> . (brez datuma).

<https://obliznirste.si/slastni-kruh/okusen-zeliscni-kruh/>. (brez datuma).

<https://odprtakuhinja.delo.si/recepti/primorska-frtalja-z-zelisci-prsutom/>. (brez datuma).

<https://odprtakuhinja.delo.si/wp-content/uploads/2019/04/Odprtakuhinja-pita-2.jpg>. (brez datuma).

<https://recepti.over.net/recepti/recept/limonada-s-timijanom/>. (brez datuma).

<https://sl.everaoh.com/limonada-z-meto-in-limono/>. (brez datuma).

<https://sl.food-and-recipes.com/publication/29140/>. (brez datuma).

<https://vegilandija.si/zeliscni-sampon-za-vse-vrste-las/> . (brez datuma).

<https://www.aninakuhinja.si/recepti/jagodna-bezgova-limonada/>. (brez datuma).

<https://www.bodieko.si/arnika-zascitena-zdravilna-rastlina> . (brez datuma).

<https://www.bodieko.si/kaj-se-zgodi-ce-vsak-dan-pijete-limonado>. (brez datuma).

<https://www.bodieko.si/zeliscna-mazila> . (brez datuma).

<https://www.compo.si/vodici/navdih/iz-vrta-na-mizo/doma-pripravljena-zeliscna-limonada>. (brez datuma).

https://www.google.com/search?q=naravni+deodorant&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUK EwjxwbyVp6bzAhWvsaQKHb4TCfwQ_AUoAXoECAEQAw&biw=958&bih=959&dpr=1#imgrc=UCPo1S_ZMjCkHM. (brez datuma).

<https://www.megamama.si/balzam-za-ustnice/> . (brez datuma).

<https://www.topshop.si/clanki/naravna-domaca-kozmetika-2-del-lasje> . (brez datuma).

<https://www.topshop.si/clanki/naravna-domaca-kozmetika-2-del-lasje> . (brez datuma).

<https://www.vrtnarava.si/zanimivosti/knjiga-zelisca-kulinariki>. (brez datuma).

<https://www.zelisca-korina.com/zapisi/milo/milo.html>. (brez datuma).

<https://zenska.hudo.com/moda-lepota/nega-koze-in-las/domaca-kozmetika-maskaza-lase-pokateri-lasje-rastejo-kot-nori/>. (brez datuma).

Vir: <http://futr.si/domaca-mazila/> . (brez datuma).