

o DOMOWYM GOTOWANIU,
DOMOWYCH SPRAWACH
I DOMOWYM SZCZĘŚCIU

Dom jest jak złożony organizm – każda jego część jest ważna, ale dopiero wszystkie razem tworzą harmonijny i niezawodny układ. Co zrobić, żeby domowe życie było pełniejsze? Domowa atmosfera to Wasza zasługa, a my z przyjemnością doradzimy Wam w niektórych domowych sprawach, takich jak gotowanie, oszczędzanie, domowa ekologia czy zajmowanie się domowym zwierzęciem. Mamy nadzieję, że z naszym „Domem” – Wasz wyjątkowy dom stanie się jeszcze lepszy!



KUCHNIA
LIDL.PL

DOM. O domowym gotowaniu, domowych sprawach i domowym szczęściu





Dom. Krótkie słowo, a jak wiele się w nim mieści. Rodzina. Dzieciństwo. Bez troska. Bezpieczeństwo.

Ileż opowieści zaczyna się od „A u nas w domu...”. Bo każdy dom to inna historia, pisana zabieganymi porankami, codziennymi obowiązkami, wspólnymi posiłkami, porami roku, świętami, wieczorami przy planszówkach, bardzo ważnymi rozmowami, zapachami, smakami... I powrotami do znanych czterech ścian – błogim czasem, gdy zostawiamy za drzwiami cały świat, żeby wrócić do tego, co najbliższe.

I dlatego uważamy, że dom zasługuje na książkę – bo o ważnych rzeczach trzeba mówić. Więc opowiemy o domowym gotowaniu, domowych sprawach i domowym szczęściu, bo z tego składa się codzienne życie. Pewnie wiele porad znacie i niektóre rozwiązania stosujecie z powodzeniem na co dzień, ale chcielibyśmy, żeby nasz „Dom” był książką dla każdego, także dla osób, które właśnie po raz pierwszy nazwały jakąś przestrzeń swoim domem.

Naszą-Waszą książkę otwieramy gotowaniem, bo to kuchnia jest sercem każdego domu. Nie znajdziecie tu przepisów na wymyślne potrawy, a wyłącznie na proste, sezonowe dania. Domowa kuchnia żyje w rytmie pór roku, więc na naszym stole pojawi się obfitość tego, co daje nam natura od wiosny do późnej jesieni.

Jak gospodarować, żeby nie marnować? O tym przeczytacie w rozdziale o oszczędzaniu. Warto więc wiedzieć, co robić, żeby domowy budżet zawsze się dopinał. Mamy nadzieję, że wśród wielu praktycznych porad znajdziecie takie, które pomogą Wam jeszcze lepiej zadbać o swój portfel. Od niemarnowania już tylko krok do ekologii. To właśnie w domu możemy zrobić najwięcej, żeby zadbać o świat. Wystarczy codzienne małe gesty, jak segregowanie śmieci czy zakręcanie wody. Poczytajcie, na pewno znajdziecie jeszcze więcej prostych patentów na przyjazny naturze dom.

Kochamy, dbamy, nie wyobrażamy sobie bez nich życia – nasze zwierzaki i rośliny. Każdy dom jest lepszy, gdy jest wypełniony naturą – nieważne, czy ma ona cztery łapy, dwa skrzydła czy pęk zielonych liści. Jak dbać o rośliny, przeczytacie w rozdziale „Domowy ogród”. Pomysły na sprytne porady sobie z potrzebami pupili znajdziecie w rozdziale „Domowe zwierzaki”.

I na koniec czas na relaks. Zapraszamy do części „Domowe SPA” po sprawdzone sposoby na odpoczynek i pielęgnację.

Do zobaczenia w DOMU!



Jak ocenić, czy jajko jest świeże?

Zepsute jajka, w przeciwieństwie do świeżych, są wypełnione powietrzem. Dlatego najskuteczniejszym sposobem jest przeprowadzenie testu świeżości jaj w wodzie. Jajko ułożone poziomo na dnie naczynia z wodą, które po chwili obróci się do pionu i uniesie do góry, jest stare. Z kolei jeśli jajko na dnie naczynia będzie leżeć, nie unosząc się do góry, to znaczy, że jest świeże i możemy je spokojnie wykorzystać do przygotowania dania.

Jak poznać, czy ryba jest świeża?

Nieświeżą rybę zdradzi zapach – jeśli zamiast typowego zapachu poczujecie nieprzyjemną woń, nie kupujcie. Również mętne, zapadnięte rybie oczy świadczą

o nie pierwszej świeżości ryby. Skrzela świeżej ryby są czerwone, bez plam czy brązowych lub białych przebarwień. Alarm powinien włączyć się wam także w sytuacji, gdy ryba ma wycięte skrzela (oczywiście, jeśli to tuszka, nie filet) – to znak, że ktoś próbuje sprzedać nieświeżą sztukę. Nastroszone lub mocno wybrakowane łuski i pokryta lepkim śluzem skóra też dyskwalifikują zakup.

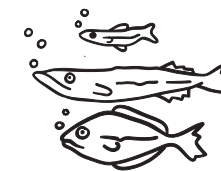
Co i jak długo możemy przechowywać w zamrażarce?

Zazwyczaj producenci sprzętu chłodniczego dołączają ściągawkę, na której jest wyszczególnione, co i jak długo można przechowywać w zamrażarce bez ryzyka utraty przydatności do spożycia, a także smaku.

Czas przechowywania w zamrażarce produktów spożywczych



Warzywa i owoce nawet przez rok.



Ryby – od 3 do 4 miesięcy, ale np. śledzie – do 2 miesięcy.



Wołowina i cielęcina – do 8 miesięcy,
wieprzowina – do 6 miesięcy,
mięso drobiowe – do 3 miesięcy,
mięso mielone – do 2 miesięcy.



Dania kupione jako produkt mrożony – według zaleceń producenta. Dania przygotowane w domu – do 4 tygodni.

Z owoców można mrozić:

owoce jagodowe (maliny, jagody, truskawki, jeżyny), wiśnie, morele, winogrona, śliwki, agrest, czereśnie, porzeczki, nektarynki. Dobrze mrożą się też jabłka i gruszki, ale te owoce dostępne są cały rok, więc trochę szkoda miejsca w zamrażarce.

Warzywa, które dobrze znoszą mrożenie, to: rabarbar, szparagi, szpinak, brukselka, ugotowane buraki, fasolka szparagowa i groszek, kalafior i brokuły, bób, kukurydza, marchew, grzyby.

Do mrożenia nie nadają się: ogórki, dynie (wyjątek: mus lub przecier), bakłażany, pomidory w całości, cukinie.

Blanszowanie

Większość warzyw wymaga blanszowania, czyli zanurzenia na ok. 60

sekund we wrzątku. Możemy blanszować zarówno warzywa w całości, jak i pokrojone na mniejsze kawałki. Blanszujemy, żeby zachować smak, aromat oraz barwę. Takiego przygotowania przed mrożeniem wymagają: kalafior, fasolka szparagowa, brokuły, groszek, marchew, szpinak i jarmuż.

Jak sprytnie zamrozić zioła?

Można oczywiście mrozić zioła w większym pudełeczku. Ale jeśli wolicie mniejsze porcje, np. do zupy czy sosu, skorzystajcie z foremki do lodu. Do otworów w foremce do lodu włożcie posiekane zioła i zalejcie niewielką ilością wody.



ZIMA

W KUCHNI DZIEJE SIĘ
ZIMOWA MAGIA, PACHNIE GULĄSZ,
PACHNĄ PIERNIKI...

SKŁADNIKI:

DOMOWY ROSÓŁ

- 1 NOGA KURCZAKA, MDKO
- 1 PODUDZIE (OK. 200-250 G)
- 1 SKRZYDŁO INDYKA (OK. 200 G)
- 1 NOGA KACZKI (OK. 200 G)
- 250 G WOŁOWINY ROSOŁOWEJ
- 4 DUŻE MARCHEWKI
- 2 DUŻE PIETRUSZKI
- 1/2 DUŻEGO SELERA KORZENIOWEGO
- 1/4 GAŁĄZKI NACI SELERA KORZENIOWEGO
- 1 POR
- 1/2 ŚREDNIEJ CEBULI
- 10 ZIAREN CZARNEGO PIEPRZU
- 3 LIŚCIE LAUROWE
- 3 ZIARNA ZIELA ANGIELSKIEGO
- 1 PĘCZEK NATKI PIETRUSZKI
- 5-6 L ZIMNEJ WODY
- SÓL

DO PODANIA:

- DROBNY, UGOTOWANY MAKARON
- NATKA PIETRUSZKI

PRZYGOTUJ:

- BAWEŁNIANĄ NITKĘ, ŁYŻKĘ DO SZUMOWANIA, SITO O DROBNYCH OCZKACH LUB GAZĘ

CZAS PRZYGOTOWANIA: 6 GODZ. 30 MIN → LICZBA PORCJI: 12

DOMOWY ROSÓŁ

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

- 1 MIEŚO I POKROJONE NA MNIEJSZE KAWAŁKI JARZYNY ORAZ PRZEKROJONY NA PÓŁ POR WKLADAMY DO GARNKA. CEBULĘ OPALAMY NAD GAZEM LUB NA SUCHYM ROZGRZANEJ PATELNI I DODAJEMY DO GARNKA. DORZUCAMY ZIARNA PIEPRZU, LIŚCIE LAUROWE, ZIELE ANGIELSKIE ORAZ PÓŁ PEŁZAKA NATKI PIETRUSZKI I NACI SELERA ZWIĄZANE NITKĄ.
- 2 ZALEWAMY WODĄ, ZAGOTOWUJEMY. BIAŁĄ PIANĘ ZBIERAMY DELIKATNIE ZA POMOCĄ ŁYŻKI DO SZUMOWANIA.

- ZANIEJSZAMY OGIEŃ, BY ROSÓŁ NIE WIRZAŁ, I GOTUJEMY OK. 5-6 GODZIN. NIE PRZYKRYWAMY.
- 3 POD KONIEC GOTOWANIA DOPRAWIAMY SOLĄ I PIEPRZEM. MIEŚO I ZIOLA WYJMUJEMY, A ROSÓŁ PRZECEDZAMY PRZEZ GAZĘ LUB DROBNE SITO.

PODAJEMY Z MAKARONEM I POSIEKANĄ NATKĄ PIETRUSZKI.

KRUPNIK NA ŻEBERKACH

CZAS PRZYGOTOWANIA: 1 GODZ. 40 MIN
LICZBA PORCJI: 8-10

SKŁADNIKI:

- 500 G ŻEBEREK, 2 ŚREDNIE MARCHEWKI, 1 DUŻA PIETRUSZKA,
- 1/2 PORA (BIAŁA I ZIELONA CZĘŚĆ), 1/4 SELERA KORZENIOWEGO (OK. 100 G),
- 3 ZIARNA ZIELA ANGIELSKIEGO, 5 ZIAREN CZARNEGO PIEPRZU,
- 2 LIŚCIE LAUROWE, 2 1/2 L WODY, 6 ŚREDNICH ZIEMNIAKÓW,
- 1/2 SZKLANKI KASZY JĘCZOMIENNEJ (OK. 110 G), SÓL, PIEPRZ, 1/2 PEŁZAKA NATKI PIETRUSZKI,
- 1/2 SZKLANKI KASZY GRZYBÓW SUSZONYCH LUB 200 G ŚWIEŻYCH LUB MROŻONYCH,

PRZYGOTUJ: TARKE I DUŻYCH OCZKACH

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

- 1 ŻEBERKA KROJMY NA MNIEJSZE KAWAŁKI. WKLADAMY DO GARNKA RAZEM Z MARCHEWKĄ, PIETRUSZKĄ, POREM, SELEREM, ZIELEM ANGIELSKIM, ZIARNAMI PIEPRZU, LIŚCMI LAUROWYMI I SOŁĄ ORAZ SUSZONYMI GRZYBAMI. ZALEWAMY ZIMNĄ WODĄ, ZAGOTOWUJEMY, ZMNIEJZAMY OGIEŃ I GOTUJEMY OK. 1 GODZINĄ. JEŚLI DODAJEMY DO ZUPY ŚWIEŻE GRZYBY I GOTUJEMY OK. 1 GODZINĄ.
- 2 Z GOTOWEGO BULIONU WYJMUJEMY JARZYNĘ I MIEŚO, STUJEMY DO GARNKA I PODSMĄŻAMY NA MAŚLE. MROŻONE GRZYBY ROZMRAŻAMY JE, KROJMY W CIENKIE PASYKI I DODAJEMY ZIEMNIĄKI POKROJONE W KOSTKĘ, PODSMĄŻONE GRZYBY (JEŚLI MAMY).
- 3 OBIERAMY MIEŚO Z KOŚCI I KROJMY, PIETRUSZKĘ I MARCHEWKĘ KROJMY W PŁASTERKI LUB ŚCIERAMY NA TARCE. CAŁOŚĆ DODAJEMY DO ZUPY OK. 5 MINUT. PRZED KONCEM GOTOWANIA. WSZYSTKO DOPRAWIAMY SOLĄ I PIEPRZEM. DODAJEMY POSIEKANĄ NATKĘ PIETRUSZKI.



Domowe gotowanie, domowe oszczędzanie

Domowa kuchnia nie tylko jest pyszna i zdrowa, ale też pozwala sporo zaoszczędzić w domowym budżecie. Po pierwsze zawsze wiemy, co jemy, a po drugie – co równie ważne – mamy pod dużo większą kontrolą codzienne wydatki.

Rób menu. Mówiąc prościej – planuj posiłki. Mając plan, co ugotujesz, łatwiej zrobisz zakupy, a w domu będzie pod ręką wszystko to, czego potrzebujesz do przyrządzenia dania. Z listą unikasz też wracania do sklepu po to, czego zapomnisz.

Kreatywnie zagospodaruj nadwyżki. Kaszę, ryż albo makaron, które zostały z poprzedniego obiadu, możesz wykorzystać do zrobienia sałatki czy jako dodatek do zupy. Wczorajsze ziemniaki to dzisiejsze kopytka, kluski śląskie lub pyszne ziemniaki odsmażane, a także zapiekanki i kotleciki. Pomysłów jest mnóstwo, wystarczy poszukać – np. na kuchnialidla.pl.

Daj drugą szansę przywędłym warzywom i owocom. Jeśli nie są spleśniałe, a tylko lekko uszkodzone lub z niezbyt jędrną skórką, możesz je wykorzystać do wielu rzeczy.

- Jabłka czy gruszki to doskonała podstawa kompotu. Uprażone z odrobiną wody i cukru są pysznym dodatkiem do domowej owsianki, a pokrojone w małe kawałki – także do ciasta czy placuszków z owocami.
- Bardzo dojrzałe banany z kropkowaną na brązowo skórką to baza pysznego, prostego chlebka bananowego. Jeśli nie masz ochoty na ciasto, dodaj owoce do koktajlu albo zblenduj je i włóż do

zamrażalnika. Przydadzą się na później do smoothie lub lodów.

- Paprykę o niezbyt jędrnej skórce możesz dodać do leczy, gulaszu czy upiec i zdjąć z niej skórkę. Z takiej pieczonej papryki zrobisz sos lub pastę kanapkową.
- Marchewka, pietruszka czy seler, nawet już lekko przywędłe (ale bez śladów zepsucia!), wciąż są idealne na domowy bulion warzywny. Wykorzystasz go jako bazę zupy lub sosu.

Gotuj sezonowo. Kuchnia, która wykorzystuje to, co właśnie dojrzewa w sadach, w ogrodzie i na polu, jest nie tylko smaczniejsza, ale też tańsza. Rób przetwory z tego, co sezonowe. Dżemy, konfitury, przecięry pomidorowe, soki, musy, sałatki – wszystko przygotujesz taniej, kiedy jest sezon na dane owoce lub warzywa. Robiąc sezonowe przetwory, nie tylko oszczędzisz, ale też zatrzymasz pyszne smaki lata na dłużej.

Gotuj posiłki na dwa-trzy dni. Ugotowanie porcji na jeden dzień, np. zupy czy gulaszu, trwa prawie tyle samo co na dwa dni, a przyrządzenie większej ilości naraz oszczędza czas i energię.

Jeśli po obiedzie została jedna porcja zupy, gulaszu czy bitek, nie wyrzucaj, zamroź! Taką pojedynczą porcję weźmiesz do pracy, ale będzie też awaryjnym posiłkiem, gdy jesteś sam w domu, a nie chce Ci się gotować lub zwyczajnie nie masz na to czasu.

W lodówce produkty z krótszą datą ważności ustawiaj z przodu i zużyj je w pierwszej kolejności. Jajka i mięso przechowuj w opakowaniach, żeby uniknąć rozprzestrzeniania się bakterii.

Drugie życie rzeczy

Zamiast wyrzucić, wykorzystaj kreatywnie. Daj przedmiotom drugie życie w swoim domu lub przekazaj je dalej.

Jeśli masz niepotrzebne, ale nadal sprawne lub niezniszczone rzeczy, możesz je podarować organizacjom charytatywnym, wymienić na lokalnych targach wymiany czy wreszcie sprzedać za pośrednictwem portali ogłoszeniowych.

Jeśli masz niepotrzebne koce, kołdry, materace, pamiętaj, że czekają na nie zwierzęta w schroniskach.

Pudełka po lodach i słoiki to świetne, praktyczne pojemniki na suche produkty. Te po lodach sprawdzają się też w zamrażarce. Tylko pamiętaj, żeby podpisać, co w nich jest.

Słoików i butelek z zakrętkami użyj do przetworów. Jeśli tylko zakrętki są szczelne i niezardzewiałe, takie opakowania mogą Ci służyć wiele sezonów.

Jeśli włożysz lampki ledowe (na baterie) do słoika lub butelki o ciekawym kształcie, otrzymasz oryginalny lampion, świetny jako ozdoba np. na ogrodowe przyjęcia.

Nienoszony sweter, kolorowy lub w tzw. warkocze, przy odrobinie pracy stanie się piękną poduszką.

Sprana bawełniana koszulka po pocięciu na mniejsze kawałki sprawdzi

się świetnie w roli ściereczek do sprzątania. A jeśli z kolei potniemy ją na drobne paseczki, będzie miękkim wypełnieniem własnoręcznie wykonanej poduszki czy maskotki.

Puszki, po pozbawieniu ich etykiet i zaokrągleniu ostrych krawędzi, mogą być pojemnikami na długopisy czy kuchenne przybory, a nawet osłonkami na doniczki np. z ziołami. Pomalowane farbami do metalu wkomponują się dodatkowo w wystrój wnętrza.

Zużyte ręczniki można pociąć na mniejsze kawałki i używać ich w roli myjki do ciała lub twarzy. Jeśli mamy nieco więcej czasu, możemy z nich nawet upleść łazienkowy dywanik. Tniemy ręcznik na długie paski, splatamy je po 3 lub 5 w warkocze, po czym zwijamy w ślimaka. Wystarczy potem podszyć koniec i gotowe.

Małe plastikowe opakowania po serkach i jogurtach przydadzą się przy wiosennych pracach w ogrodzie. Możesz wysiać w nich rośliny, a gdy wykiełkują, przesadzić sadzonki do gruntu.

Jeśli zdarzyło Ci się niechcący potłuc glinianą doniczkę, nie wyrzucaj jej. Młotkiem rozdrobnij ją delikatnie na jeszcze mniejsze kawałki i użyj jako warstwy drenażu podczas przesadzania domowych roślin.



3 najczęstsze problemy z roślinami

Często zaczyna się niepozornie od jednej rośliny, a kończy na całej kolekcji. Dlatego, gdy w domowej dżungli pojawiają się kłopoty, zaczynamy się martwić. Ale jeśli mamy świadomość najczęściej napotykanych problemów, możemy skutecznie im zapobiegać. Oto one:

Niedobór światła

Kupując roślinę, zawsze sprawdzaj zalecaną dla niej ilość światła. Unikaj roślin, którym nie możesz zapewnić odpowiedniego stanowiska, bo to krótka droga do ich uśmiercenia. Światło jest dla roślin najważniejsze i nie zastąpią go żadne starania ani zabiegi. Najczęstszym objawem jego niedoboru jest zrzucanie dolnych liści oraz zatrzymanie wzrostu.

Nadmiar wody

Przelanie prowadzi do gnicia korzeni. Najczęstszą oznaką nadmiaru wody są żółknące liście lub plamy. Aby tego uniknąć, warto dowiedzieć się, jak często dana roślina musi być podlewana, a przed kolejnym podlaniem – sprawdzić wilgotność podłoża za pomocą wykałaczki, higrometru lub palca. W przypadku przelania rośliny należy ją wyjąć z donicy i oczyścić z mokrego podłoża. Korzenie warto osuszyć gazetą lub ręcznikiem papierowym i następnie przesadzić do nowej ziemi bez podlewania.

Przędziorki

Suche powietrze i kurz na liściach to raj dla przędziorków, małych pajęczków, które zaznaczają swoją obecność za pomocą pajęczyn. Aby zapobiec ich inwazji, warto regularnie zraszać rośliny i przemywać liście z kurzu.

Jeśli szkodniki się już pojawią, należy wprowadzić codzienne zraszanie wodą z dodatkiem naturalnego mydła do rąk. Gdyby zraszanie i mycie liści nie pomogło, można zastosować specjalne saszetki z roztocznymi lub chemicznymi środkami na szkodniki – należy ich używać według ścisłych zaleceń producenta.

Rośliny domowe oczyszczające powietrze

Możemy nie zdawać sobie z tego sprawy, ale we własnych domach wdychamy wiele szkodliwych substancji m.in. ze środków czystości, kosmetyków, mebli i dywanów. Do naszych domów dostaje się również smog. Rośliny są naszymi największymi sprzymierzeńcami, bo mają moc filtrowania i oczyszczania powietrza. Oto lista najlepszych i łatwo dostępnych roślin oczyszczających powietrze:

- epipremnum złociste (1),
- zielistka (11),
- sansewieria (2),
- paproć bostońska (10),
- bluszcz domowy (3),
- skrzydłokwiat* (5),
- anturium (9),
- fikus benjamina (4),
- palmy, np. areka (7),
- draceny (6),
- syngonium strzałkolistne (8).

* Skrzydłokwiat jest jedną z roślin domowych bardzo niebezpiecznych dla zwierząt. O innych kwiatach doniczkowych, na które powinni uważać właściciele czworonogów, przeczytasz w rozdziale „Domowe zwierzęta” (s. 165).





Zwierzęta i rośliny – bezpiecznie pod jednym dachem

Zazieleniając dom, pamiętaj, żeby wybrać rośliny doniczkowe bezpieczne dla zwierząt.

Oto kilka popularnych nietoksycznych roślin, które nie spowodują u Twojego pupila żadnych dolegliwości:

- zielistka Sternberga (*Chlorophytum comosum*),
- chamedora wytworna (*Chamaedorea elegans*),
- aspidistra, inaczej żelazne liście (*Aspidistra elatior*),
- begonia królewska (*Begonia rex*),
- maranta białounerwiona (*Maranta leuconeura*),
- hoja kerrii (*Hoya kerrii*),
- peperomia kluzjolistna (*Peperomia clusiifolia*),
- fiołek afrykański (*Saintpaulia ionantha*),
- eszeweria (*Echeveria elegans*),
- storczyki falenopsis (*Falenopsis*).

Także wiele ziół możesz bez obaw trzymać w domu, w którym mieszka zwierzę. Należą do nich:

- melisa,
- bazylika,
- kolendra,
- pietruszka,
- koper,
- rumianek,
- rozmaryn.

Uwaga! Superniebezpieczne dla zwierząt!

Na te rośliny uważaj szczególnie. Zjedzenie nawet najmniejszego kawałka liścia może mieć poważne konsekwencje dla zdrowia psa lub kota:

- diffenbachia (*Diffenbachia*),
- skrzydłokwiat (*Spathiphyllum*),
- rododendron (*Rhododendron*),

- monstera dziurawa (*Monstera deliciosa*),
- anturium (*Anthurium*).

Sok diffenbachii zawiera strychninę, silnie toksyczny związek chemiczny. Spożycie tej rośliny ma bardzo nieprzyjemne skutki. Zjedzenie liści monstery może wywołać podrażnienie żołądka i objawy w obrębie układu pokarmowego, takie jak biegunka i wymioty, a sok może wywołać zapalenie spojówek.

Szczególnie trujące są gatunki roślin, które zawierają biały, gorzki w smaku sok, między innymi popularna gwiazda betlejemska.

Niektóre rośliny nie są trujące, ale mają ostre ciernie, twarde łodygi czy nitkowate liście. Dlatego zawsze po przyniesieniu nowej rośliny do domu warto obserwować, czy zwierzę nie próbuje zbyt jej obgryzać, i w razie czego przestawić ją w miejsce poza zasięgiem czworonoga.

Jak zabezpieczyć doniczki przed niszczyliską ciekawością psów, kotów czy królików?

Dobrym rozwiązaniem, które odgrodzi zwierzę od roślin, jest założenie na nie siatkowej osłonki. Kawałek siatki, o długości o kilka centymetrów większej niż obwód doniczki i kwiatu, zwiń w rulon i otocz nim doniczkę z rośliną.

Jeśli kwiaty ustawiasz na parapecie, pomyśl o płotku. Chodzi o zabezpieczenie krawędzi parapetu od strony mieszkania. Potrzebne będą do tego trzy kawałki drewna: jeden o długości parapetu i dwa krótkie na boki, do przymocowania tego dłuższego. Powstań płotek, który zatrzyma popchniętą łapką doniczkę.

Kąpiel jak z płatka

Jeśli jesteś szczęśliwym posiadaczem wanny, warto do kąpeli dodać kwiaty lub ich płatki. Żeby nie było problemu z wyłowieniem ich z wody po kąpeli, możesz je umieścić przed włożeniem do wanny w bawełnianym lub siateczkowym woreczku – taki woreczek można przygotować z gazy bądź kawałka starej firanki. Jakie kwiaty możesz zastosować?

Płatki róż. Zawarty w nich olejek różany oprócz tego, że ma cudowny zapach, działa również ujędrniająco i oczyszczająco na naszą skórę. Należy pamiętać, aby kwiaty wybierane do kąpeli nie były spryskiwane pestycydami.

Lawenda to roślina o cudownym zapachu, wielu właściwościach i zastosowaniach. Kąpiel z suszonymi kwiatami lawendy wpływa kojąco na układ nerwowy, odpręża i uspokaja. Działa także regenerująco na naszą skórę.

Nagietek o pięknym żółtopomarańczowym kolorze ma właściwości łagodzące i antyseptyczne, wspomaga gojenie ran. Polecany jako dodatek do kąpeli również dla najmłodszych.

Łagodny aromat suszonych kwiatów jaśminu z pewnością ukoji nasze nerwy, roślina ta działa również przeciwzapalnie, wspomaga gojenie się ran.

Zamiast płatków kwiatów można użyć również aromatycznych soli do kąpeli, które możesz kupić lub samodzielnie zrobić w domowym zaciszu.

Z kuchni do łazienki

Kiedy urządzamy sobie seans SPA w domu, jest to idealna okazja, żeby wreszcie wypróbować te wszystkie naturalne sposoby, o których nieraz słyszeliśmy. A że z łazienki zwykle niedaleko do kuchni, zajrzyjmy do niej po kilka produktów.

Cukier stosowany na skórę ma właściwości antybakteryjne, pomoże więc zapobiec jej infekcjom. Peeling cukrowy korzystnie jest wykonać przed depilacją, gdyż włoski staną się bardziej miękkie i łatwiej będzie je usunąć.

Zastosowanie kawy w kosmetyce znane jest od dawna, a to wszystko za sprawą zawartej w niej kofeiny. Często można znaleźć ją w balsamach i kremach ujędrniających, a także w kosmetykach do pielęgnacji włosów, gdyż zapobiega ich wypadaniu. Kawa ujędrnia skórę, przywraca jej elastyczność, jest świetnym składnikiem peelingów antycellulitowych.

Miód prócz walorów smakowych ma szerokie spektrum działania obejmujące nasze zdrowie i urodę. Silnie nawilża, regeneruje, niweluje przebarwienia, działa przeciwzapalnie oraz przeciwtrądzikowo. Można go stosować do każdego rodzaju skóry.

Cytryna jest bogatym źródłem witaminy C i kwasu cytrynowego. Stosowana w kosmetyce jako środek złuszczący i rozjaśniający poradzi sobie z przebarwieniami skóry. Idealnie nadaje się do cery tłustej i trądzikowej.

