



Julia Watkins

Žijte prostě

PRŮVODCE PŘIROZENÝM
DOMOVEM S MINIMEM ODPADU

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být rozmnožována, uložena v rešeršním systému nebo dále předávána, a to v jakémkoliv formě, jakýmkoliv způsobem, elektronicky, mechanicky, kopírováním, nahráváním apod., bez předchozího písemného souhlasu vydavatele. Osoba, která by učinila jakékoliv neoprávněné kroky v souvislosti s touto publikací, může být vystavena trestnímu stíhání a vymáhání náhrady za způsobenou újmu.

Původně vyšlo jako *Simply living well: a guide to creating a natural, low-waste home* v nakladatelství Houghton Mifflin Harcourt, New York, USA.

Copyright © Julia Watkins, 2020

Design: Ashley Lima

Fotografie: Julia Watkins

Perokresby: Shutterstock.com (předsádky, s. 11, 12, 29–31, 80, 126, 180, 222)

Překlad © Jana Vořechovská, 2021

© Nakladatelství ANAG, 2021

ISBN 978-80-7554-319-6

OBSAH

ÚVOD	7
Kuchyň s minimem odpadu	12
Přírodní úklid	80
Zdraví z přírody	126
Přírodní kosmetika	180
Kuchyňská zahrádka	222
PODĚKOVÁNÍ	275
ZDROJE	276
NÁVODY A RECEPTY	278

NÁVODY A RECEPTY

KUCHYŇ S MINIMEM ODPADU

- Čerstvé kokosové mléko 56
- Čokoládové lanýže
 - z ořechové drti 55
- Domácí ořechové mléko 52
- „Druhý život“ vaječných skořápek 43
- Guacamole 64
- Hořčice 66
- Hummus 61
- Jak omezit vyhazování jídla 32
- Kečup 65
- Kokosová mouka 59
- Kokosový jogurt 60
- Konzervování potravin 37
- Krekry ze zeleninové drti 76
- Krekry z mandlové drti 53
- Křupavá cizrna 79
- Látková víčka na nádoby 26
- Nakupování potravin s minimem odpadu 14
- Novinové pytle na odpadky 31
- Nápadité využití kávové sedliny 41
- Ocet ze zbytků syrových jablek 46
- Ořechové máslo 71
- Ručně vyráběné voskované ubrousky 23
- Řemeslný chléb bez hnětení 50
- Salátové zálivky na každý den 69
- Skladování ovoce a zeleniny 34
- Stahovací pytlíky 21
- Sušené jablečné kroužky 75
- Tahini 63
- Tipy na zero waste svačinky 73
- Voňavý hrnec s bylinkami, kořením a odřezky 49
- Výroba a vázání japonských šátků furošiki 29
- Vývar ze zbytků zeleniny 44
- Zero waste náhrady v kuchyni 14

PŘÍRODNÍ ÚKLID

- Abrazivní prášek s bylinkami 90
- Aviváž 113
- Balzám na dřevo 125
- Čistič na dřevěné podlahy 95
- Čistič na trouby 96
- Čistič na žulu a mramor 92
- Čistič oken a zrcadel 123
- Jemná abrazivní pasta 89
- Mýdlo na praní 110
- Odstraňovače skvrn 120
- Opakovaně použitelné ubrousky do sušičky 115
- Potřeby pro netoxický úklid 82
- Prášek do myčky na nádobí 103
- Prášek na koberce 93
- Přípravky na mytí zeleniny 100
- Přírodní pomůcky na úklid 84
- Přírodní čistič odpadů 105
- Soda na praní 112
- Tablety do myčky na nádobí 104
- Tekutý citronový přípravek na nádobí 99
- Tipy na sušení prádla venku 119
- Univerzální citrusový čistič 86
- Vlněná klubka do sušičky 116
- WC tablety 106
- WC čistič 109

ZDRAVÍ Z PŘÍRODY

- Arniková mast
 - na pohmožděnin a výrony 179
- Bezinkové nanuky
 - a želatinové bonbony 148
- Bezinkový sirup 147
- Citronovo-zázvorová šťáva na posílení imunity 145

Čaj na dobrou noc 163
 Čaj na zažívání s proskurníkem a mátou 159
 Čaj proti stresu 162
 Čaj s citronem a zázvorem 153
 Dvojitý hrnec 139
 Echinaceová tinktura 150
 Éterické oleje 134
 Gel z aloe vera na rány a popáleniny 176
 Hořký bylinný likér na zažívání 161
 Jednoduché prostředky
 při poštipání a svědění 174
 Koupel proti svědění z ovesných vloček
 a měsíčku 170
 Lékořicovo-tymiánový sirup proti kašli 154
 Léčivá polévka s houbami šitake 144
 Mast proti bolení hlavy 169
 Med pro klidný spánek 164
 Minivosky 140
 Mátovo-levandulový olej na kůži spálenou
 od slunce 175
 Mátový balzám na rty 167
 Ohnivý cider 142
 Olej a mast na oděrky 166
 Přírodní balzám proti rýmě a kašli 156
 Přírodní repelent 173
 Sběr bylin 132
 Šalvějový med 158
 Zdraví z přírody – nezbytná základní
 výbava 129

PŘÍRODNÍ KOSMETIKA

Bylinná koupel 211
 Bylinná pleťová voda 193
 Bylinný masážní olej 219
 Bylinný oplach na vlasy 208
 Citronovo-rozmarýnové tuhé tělové
 mléko 205
 Citrusovo-mátová koupel nohou 216
 Deodorant 188
 Dezinfekce na ruce 190
 Jednoduchý odličovač 221
 Jílová pleťová maska 196

Mentolová ústní voda 187
 Měsíčkové tělové máslo 203
 Omlazující pleťové sérum 202
 Ovesný pleťový peeling 194
 Pleťová voda uherské královny 201
 Relaxační bylinná sůl do koupele 215
 Růžovo-levandulové pleťové tonikum 200
 Růžová voda 197
 Růžový tělový krém 206
 Šumivé koule do koupele 212
 Tvářenka na rostlinné bázi 220
 Zero waste náhrady v koupelně 182
 Zubní pasta 184

KUCHYŇSKÁ ZAHRÁDKA

Babiččino kysané zelí 252
 Bio postřik na plevel 234
 Bylinková sůl 267
 Hmyzí hotel 239
 Jak přilákat prospěšný hmyz 237
 Jednoduchý bylinkový sirup 268
 Krmítko pro ptáky ze starého šálku 246
 Kvašená salsa 256
 Kvašené ředkvičky 255
 Nakládání okurky z lednice 250
 Novinové květináčky na semenáčky 224
 Ocet čtyř zlodějů 271
 Ornamenty ze semínek pro ptáky 245
 Pesto z mrkvové nati 260
 Polévka z brokolicového košťálu 262
 Polévka z pečeného česneku 263
 Rajčatovo-mrkvová polévka 259
 Restované mladé listy červené řepy
 s piniovými oříšky 265
 Sbírání semen 242
 Semínkové „bomby“ s lučním kvítím 249
 Studená okurkovo-avokádová polévka 261
 Sušení bylin 231
 Tradiční jahodový džem 272
 Tradiční kvas z červené řepy 264
 Základy kompostování 227

ÚVOD

Ráda si pohrávám s myšlenkou, že vám tuhle knížku mohla věnovat vaše babička. Představte si, že teď stojí před vámi a podává vám tuto pokladnici tipů, receptů a léčivých přípravků, které byly v její době běžné, dnes však působí neobvykle. Ona tyto tipy samozřejmě nenapsala – ona jimi žila. Já jsem se to všechno musela nejprve naučit, potom to prožít a teprve potom sepsat – a to vše ve snaze žít prostě, pomalu a udržitelně a v souladu s principy zero waste.

Jsou-li pro vás principy zero waste, tedy bezodpadové domácnosti nové, pak vězte, že se jedná o stále populárnější trend, jehož cílem je snížit množství zkonsumovaného jídla a vyhozeného odpadu. O zero waste panují určité mylné představy, například že existují lidé, jejichž odpad vyprodukovaný za 5 let se vejde do zavařovací sklenice. Příběhy takových lidí ale bohužel už nepoukazují na to, že jde o výsledek zdlouhavého a namáhavého procesu plného nejednoho zakopnutí, spousty experimentů a dlouhých hodin sebevzdělávání. Ve skutečnosti většina zastánců zero waste života přiznává, že je takřka nemožné nevytvářet absolutně žádný odpad. Namísto toho doporučují postupovat smysluplně a reálně a co nejvíc se přibližovat nule pomocí těchto pěti základních pravidel (v tomto pořadí): odmítnout, omezit, znovu použít, zrecyklovat a zkompostovat.

Recyklace je rozhodně náš nejčastější přístup, ovšem také nejvíce zavádějící. Pokud byste nahlédli do kuchyně nebo koupelny průměrného Američana, bylo by těžké najít něco, co by nebylo v plastovém obalu, plastové láhvi nebo vyrobené z plastu. Překvapit vás může skutečnost, že pouze 9 % tohoto plastu se zrecykluje a zbytek skončí na skládkách, v oceánech či ve spalovnách, které zamořují ovzduší škodlivými látkami. Na rozdíl od skla nebo kovu nelze plasty recyklovat donekonečna. Většina plastů se několikrát zrecykluje a pak se znehodnotí tak, že je nelze znovu použít a musí se vyhodit. Plasty lze levně vyrobit, snadno se používají, avšak vyhnout se jim je skutečně výzvou. Proto jedním z nejlepších způsobů, jak snížit produkci odpadu a ekologickou stopu, je používání plastů minimalizovat, spíše než se spoléhat na jejich recyklaci.

Základem vašeho zero waste života by tedy měla být pečlivá analýza toho, jakou máte spotřebu a jaký druh odpadu produkuje. I zběžná kontrola vašich spotřebitelských návyků nabídne možnosti, jak množství odpadu snížit.

Někdy také pomůže podívat se na své návyky v širším kontextu, což pro mě znamená ptát se, zda jsem součástí lineární nebo cirkulární ekonomiky. Naše ekonomika je z převážné části stále ještě lineární: zdroje se vytěží, zpracují, spotřebují a vyhodí. Třeba takový papírový kelímek na kávu – od stromu v lese vede přímá linka k papírnám, výrobnímu závodu

k naší planetě, jenž se mnozí z nás snaží do svých životů vnést. Je oslavou zjednodušení, zpomalení a manuální práce, nabádá, abychom si více sami vyráběli a méně nakupovali, abychom upřednostňovali kvalitu před kvantitou a žili skromně, soběstačně a v souladu s přírodou. Vybízí nás, ať tolik neplýtváme a ctíme způsoby, jakými naši prarodiče nebo praprarodiče (záleží, kolik vám je let) řešili všechny možné problémy – uživit rodinu, uklidit, pečovat o své tělo, mysl a duši. Tato kniha je zosobněním myšlenky, že můžeme žít prostě a dobře zároveň.

Až knihu dočtete, budete si umět vyrobit vlastní čisticí prostředky, přírodní léky, kosmetiku i přípravky do koupele. Budete vědět, jak pomocí jednoduchých ingrediencí, rostlin či bylinek ze zahrady vyčistit skvrnu od trávy, ulevit od bolesti hlavy nebo zažehnat nachlazení. Nemohu nic slíbit, ale vsadím se, že když se naučíte, jak si věci vyrobit, místo abyste je kupovali, stane se z vás sebevědomější člověk pociťující hlubokou a povzbuzující spokojenost. A jste-li trochu jako já, jistě najdete alespoň zrnko pravdy ve starém rčení „šťastné ruce – šťastná srdce“. Doufám, že se vám to bude líbit!



ODPAD	ZERO WASTE NÁHRADA
Plastové pytle na odpady	Novinové pytle (strana 31) nebo hnědé papírové tašky
Jednorázové plastové nákupní tašky	Plátěné tašky
Jednorázové pytlíky na ovoce a zeleninu a nebalené potraviny	Bavlněné pytlíky na ovoce a zeleninu a nebalené potraviny
Plastové sáčky na pečivo	Bavlněné pytlíky na pečivo (nebo povlak na polštář)
Papírové utěrky	Látkové utěrky nebo hadry
Papírové kapesníčky	Látkové kapesníky
Hadry/utěrky z mikrovlákna (obsahují plast)	Bavlněné nebo konopné hadry, vysoce absorpční hadry
Plastové kartáčky	Dřevěné kompostovatelné kartáčky
Jednorázové žínky	Biologicky odbouratelné žínky, žínky z přírodní houby lufa, švédské utěrky
Plastové nádoby na skladování potravin Jednorázové krabičky na jídlo	Skleněné nebo nerezové nádoby či dózy, zavařovací sklenice
Jednorázové kelímky na kávu	Opakovaně použitelné kelímky/hrnky
Jednorázové láhve na vodu	Filtr na vodu a opakovaně použitelné láhve na vodu, zavařovací sklenice
Jednorázová plastová brčka	Nerezová, skleněná nebo bambusová brčka
Jednorázové příbory	Opakovaně použitelné bambusové nebo nerezové příbory
Plastové náčiní na vaření	Dřevěné nebo nerezové náčiní
Tekutý mycí prostředek na nádobí v plastovém obalu	Mýdlo prodávané bez obalu (kastilské nebo marseilleské mýdlo)
Komerčně vyráběné čisticí prostředky	Netoxické čisticí prostředky doma vyrobené (strana 82)
Potravinová fólie, alobal	Voskované ubrusky, látková víka
Pečicí papír na jedno použití	Kompostovatelný pečicí papír, silikonová pečicí podložka
Plastové uzavíratelné sáčky na svačinu či skladování potravin	Opakovaně použitelné sáčky (silikonové či látkové)
Plastové obědové krabičky a bento boxy	Nerezové obědové krabičky
Plastová tvořítka na led a formy na nanuky	Nerezová nebo silikonová tvořítka na led a formy na nanuky
Jednorázové košíčky na muffiny	Silikonové košíčky nebo košíčky z kompostovatelného pečicího papíru
Kořenky na jedno použití	Opakovaně použitelné dózy a nebalené koření
Jednorázové čajové pytlíky	Opakovaně použitelné čajítko a sypaný čaj
Jednorázové kávové kapsle	Konvice french press, opakovaně použitelné filtry
Teflonové nádobí	Litínové nádobí
Plastová prkénka	Dřevěná prkénka
Jednorázové rukavice	Kompostovatelné gumové rukavice
Plastový zapalovač	Zápalky

RUČNĚ VYRÁBĚNÉ VOSKOVANÉ UBROUSKY

Ubrousky potažené včelím voskem se na trhu objevily před několika lety. Jsou skvělou a udržitelnou alternativou k jednorázovým plastovým obalům alobalu. Pokud jste už někdy použili, víte, že jde v podstatě o kousek látky napuštěné včelím voskem, do které můžete zabalit potraviny. Dají se použít na přikrytí nejrůznějších misek, přehodit přes mísu s kynoucím těstem, lze v nich uskladnit rozkrojené ovoce a zeleninu či do nich zabalit sendviče apod. Voskovaný povrch chrání potraviny před vlhkem a zároveň jim umožňuje dýchat. Podobně jako látkové pytlíky si je můžete koupit nebo sami vyrobit. Na straně 128 najdete podrobnější informace o nákupu a zpracování včelího vosku.

MATERIÁL 3 ks – malý, střední a velký

látko ze 100% bavlny	štětec na barvu
žehlička	plech
obyčejné nebo entlovací nůžky	kompostovatelný pečicí papír
¼ hrnku borovicové pryskyřice v prášku	kuchyňské kleště
¼ hrnku nastrohaného včelího vosku	noviny
4 lžičky jojobového oleje	kolíčky a věšák na prádlo

POSTUP

Látku vyperte, nechejte uschnout a vyžehlete. Vystříhněte 3 čtverce o velikosti: 20 × 20 cm, 28 × 28 cm a 35 × 35 cm. Pokud chcete, aby okraje byly upravené a nepáraly se, můžete použít entlovací nůžky, ale není to nutné. Předehřejte troubu na přibližně 100 °C. V misce smíchejte pryskyřici, včelí vosk a jojobový olej. Vyložte plech pečicím papírem a položte na něj jeden látkový čtverec. Rovnoměrně jej pokryjte asi třetinou voskové směsi. Pečte 10 až 12 minut, dokud se vosková směs nerozpustí. Vyjměte plech z trouby a voskovou směs štětcem rovnoměrně rozetřete po látce. (Vosk se na štětec nalepí, použijte tedy takový, který jste si vyhradili na podobné projekty.) Vraťte plech na pár minut do trouby a nechejte vosk rovnoměrně vsáknout.



NÁPADITÉ VYUŽITÍ KÁVOVÉ SEDLINY

Káva je dobrá nejen na ranní probuzení! Namísto vyhazování kávové sedliny do koše ji zkuste využít na zahradě, v okolí domu, nebo dokonce jako přísadu do koupele či tělového krému. Zde najdete několik tipů, jak kávovou sedlinu zužítkovat.

ODPUZOVAČ ZAHRADNÍCH ŠKŮDCŮ. Nasypejte sedlinu hojně okolo rostlin nebo po obvodu zahrady. Můžete tak odpudit například mravence či slimáky.

LÁKADLO PRO ŽÍŽALY. Zaryjte sedlinu do hlíny, abyste přilákali tyto malé zahradní pomocníky.

OBOHACENÍ KOMPOSTU. Sedlinu i kávový filtr můžete vyhodit přímo na kompost. Sedlina je bohatá na dusík, proto je skvělým zeleným hnojivem.

HNOJIVO NA ROSTLINY. Hnojivo si můžete vytvořit smícháním staré sedliny se senem, hnědými listy či suchou slámou. Směs nasypejte kolem rostlin, které mají rády kyselou půdu (azalky, hortenzie, rododendrony či růže).

ENERGIE PRO MRKEV A ŘEDKVIČKY. Chcete-li zdvojnásobit svou úrodu, semínka mrkve a ředkviček smíchejte se sušenou kávovou sedlinou a teprve potom je zasejte.

KÁVOVÉ MÝDLO. Vytvořte si abrazivní mýdlo. Stačí rozpustit jedno glycerinové mýdlo a přidat 1/3 hrnku kávové sedliny, dobře promíchejte a nalijte do formy na mýdlo.

POHLCOVAČ PACHŮ DO LEDNICE. Pachy z potravin můžete neutralizovat tak, že naplníte sklenici sedlinou a nezakrytou ji umístíte dozadu do lednice.

DEODORANT RUKOU. Po krájení cibule nebo česneku si sedlinu vetřete do dlaní a promněte.

ČISTICÍ PROSTŘEDEK NA NÁDOBÍ. Naneste sedlinu na houbičku nebo kartáček a použijte ji jako abrazivní prostředek na odstranění jídla přilepeného na hrncích, pánvích a kuchyňském náčiní.

REDUKCE OTOKŮ A TMAVÝCH KRUHŮ POD OČIMA. Prsty naberte trochu vychlazené sedliny a naneste ji na oblast pod očima. Kofein stahuje krevní cévy, vytahuje nadbytečnou vlhkost a odstraňuje tmavé kruhy a otoky.

ODSTRAŇOVAČ NÁNOSŮ Z PRODUKTŮ NA VLASY. Před aplikací šampónu si vmasírujte hrst kávové sedliny do vlasů. Odstraní tak zbytky šamponu, kondicionéru a dalších výrobků pro vlasovou péči.



TIPY NA ZERO WASTE SVAČINKY

Na zero waste stravování mě baví to, jak snadné je jíst jednoduše a zdravě. My obvykle svačíme čerstvé ovoce a zeleninu, a chceme-li si svačinky trochu zpestřit, dáme si buď něco z nebalených potravin, nebo něco dobrého upeču. Níže najdete několik tipů na zero waste svačinky a dále pár jednoduchých receptů.

JABLEČNÉ NEBO BANÁNOVÉ PLÁTKY S OŘECHOVÝM MÁSLEM. Toužíte-li po dekadentnější svačince, pokapejte ještě medem a posypte čokoládovými hoblinkami.

„MRAVENCÍ NA KLÁDĚ“. Vzpomínáte na svačinky našeho dětství? Nakrájejte řapíkatý celer na cca 7cm kousky, naplňte ořechovým máslem a posypte rozinkami.

NEBALENÝ POPCORN. Domácí popcorn je nejlepší. Stačí vám jen hrnec s pokličkou a můžete si jej libovolně ochutit: kokosovým či olivovým olejem, lahůdkovým droždím, strouhaným parmazánem, mořskou nebo bylinkovou solí, mletým římským kmínem, kari, kurkumou nebo skořicí.

NAKRÁJENÁ ZELENINA VE STYLU „CRUDITÉS“ S DOMÁCÍM HUMMUSEM NEBO GUACAMOLE. Vyzkoušejte můj hummus (strana 61) a guacamole (strana 64) a podávejte s nakrájenou mrkví, řapíkatým celerem, okurkami a paprikami.

SUŠENÉ OVOCE. Máte-li sušičku, můžete sušit sezónní ovoce. Jinak se vydejte do bezobalového obchodu. My máme rádi

jablečné křížaly, banánové chipsy, třešně, datle, fíky, mango, ananas a rozinky.

OŘECHOVÁ SMĚS. Pokud si ji nekoupíte v bezobalovém obchodě, můžete si vyrobit i vlastní, když zkombinujete své oblíbené ořechy, semínka, sušené ovoce a čokoládu.

GRANOLA. Ať už domácí nebo z bezobalového obchodu, ji lze jíst samotnou, s jogurtem či ořechovým mlékem.

VEJCE NATVRDO. V neděli obvykle uvařím 6 vajec, která přes týden slouží jako rychlá svačinka. Jsou vhodná i na cesty.

SMOOTHIES. Snadná svačinka v sezóně bobulovin, nebo pokud jste si je v létě zamrazili. Můj oblíbený základní recept: 1 hrnek mražených jahod, 1 mražený banán a šťáva ze 2 pomerančů. Tělu dodáte bílkoviny a zdravé tuky, přidáte-li do smoothie ořechové máslo, ořechové mléko nebo avokádo.

SLANÉ NEBALENÉ SVAČINKY. Existuje nepřeberné množství předem připravených slaných snacků, například chipsy z plantainu (zeleninový banán), preclíky, hrášek ve wasabi, rýžové krekry či sezamové tyčinky.

POTŘEBY PRO NETOXICKÝ ÚKLID

Níže uvádím vše potřebné k tomu, aby váš dům zůstal čistý. Většinu těchto surovin koupíte buď v papírovém obalu, nebo ve skle v běžných prodejnách potravin, železářstvích nebo lékárnách. Některé, například peroxid vodíku a kastilské mýdlo, se prodávají v plastových obalech (pokud tedy nemáte přístup k bezobalovému obchodu), přesto však při výrobě vlastních čisticích prostředků výrazně snížíte množství obalů, neboť většinou je zapotřebí pouze malé množství surovin. Láhev peroxidu vodíku mi obvykle vydrží 6 měsíců! Pokud opravdu nechcete produkovat žádný odpad, doporučuji nejprve spotřebovat všechny prostředky, které doma máte (tedy pokud nejste těhotná, nebo na ně nemáte alergii). Rozhodnete-li se je vyhodit, informujte se u místní firmy na likvidaci odpadů, jak je správně zlikvidovat. Rozhodně nevylévejte průmyslově vyráběné čisticí prostředky do výlevky nebo záchodu, protože mnohé látky, které tyto prostředky obsahují, nedokáží čističky snadno vyfiltrovat.

JEDLÁ SODA (SODA BIKARBONA). Najdete ji snad v každé domácnosti. Je univerzální a lehce zásaditá, lze ji použít na čištění, odstraňování pachů, drhnutí, leštění, změkčení vody, odmašťování a odstraňování skvrn.

VČELÍ NEBO KANDELILOVÝ VOSK. Dobře se kombinuje s olivovým nebo kokosovým olejem a používá se jako leštadlo na dřevo.

KYSELINA CITRONOVÁ. Odstraňuje vodní kámen, vápenaté usazeniny a rez.

KUKUŘIČNÝ ŠKROB. Lze ho použít k umytí oken, leštění nábytku a čištění koberců.

DESTILOVANÝ BÍLÝ OCET. Odstraňuje mastnotu, matnost, pachy, zbytky mýdla, minerální usazeniny, skvrny a zbytky vosku. Brání růstu hub a množení plísní a bakterií.

ÉTERICKÉ OLEJE. Mohou dezinfikovat a většině čisticích prostředků dodávají bezpečnou a přirozenou vůni. Tea tree, citron a eukalyptus jsou silně antibakteriální. Levandule, růže a geranium navozují pocit klidu.

PEROXID VODÍKU (3%). Slabá kyselina se silnými oxidačními vlastnostmi. Vhodná na bělení a odstraňování skvrn. Jako dezinfekční prostředek je vhodný na čištění povrchů, klik, úchytek a toalet.

CITRONY. Citronová šťáva je jednou z nejsilnějších potravinových kyselin. Odmašťuje, dezinfikuje, čistí, bělí a odstraňuje skvrny. Smíchá-li se se solí, vznikne skvělý čisticí písek.

TEKUTÝ CITRONOVÝ PŘÍPRAVEK NA NÁDOBÍ

Na ruční mytí nádobí ráda používám kartáček s dřevěnou rukojetí a kostku marseillského mýdla. Je to tradiční mýdlo obsahující olivový olej, jež se používá už 600 let a je skvělou alternativou k mýdlům chemickým a na bázi ropy. Navykli jsme si umývat nádobí tekutým prostředkem, nicméně čistící účinek tuhého mýdla je stejný. Nechte-li se však tekutého mycího prostředku vzdát (což chápu), nabízím návod na jednoduchý doma vyrobený přípravek. Nebude asi zcela srovnatelný s pořádnou dávkou jaru, ale určitě vám ho bude připomínat víc než obyčejné kastilské mýdlo.

SUROVINY

½ hrnku vody (ideálně destilované)	1 lžíce jojobového nebo mandlového oleje
2 lžíce destilovaného bílého octa	1 lžíce tekutého vitaminu E (volitelné)
½ hrnku Sal Suds	10 kapek citronového éterického oleje (volitelné)

POSTUP

Pomocí malého trychtýře nalijte vodu a ocet do skleněné lahvičky s pumpičkou. Uzavřete a dobře protřepejte. Přidejte Sal Suds, jojobový olej, a pokud chcete, tak rovněž vitamin E a citronový olej.

POUŽITÍ Před použitím láhev několikrát převraťte dnem vzhůru a protřepejte ze strany na stranu, aby se ingredience promíchaly.

OPAKOVANĚ POUŽITELNÉ UBROUSKY DO SUŠIČKY

Já osobně prádlo většinou suším venku, ale znám spoustu ekologicky smýšlejících lidí, kteří stále používají sušičku. Pokud mezi ně patříte i vy a rádi používáte ubrousky do sušičky, protože oblečení změkčují, snižují statickou elektřinu a prádlo hezky provoní, přináším vám tip, jak toho dosáhnout bez odpadu a bez kontaktu s umělými vůněmi a škodlivými toxiny.

MATERIÁL

hadry ze 100% bavlny, trička nebo žínky

2 ½ hrnku vody

2 ½ hrnku destilovaného bílého octa

3 lžíce rostlinného glycerinu

10 kapek éterického oleje (volitelné)

POSTUP

Staré bavlněné hadry, trička nebo žínky rozstříhejte na obdélníky o velikosti 13 × 20 cm (na litrovou sklenici jich budete potřebovat asi 20). Bude-li to nutné, obšijte okraje, aby se nepáraly. V litrové sklenici smíchejte vodu, ocet a glycerin, uzavřete víčkem a důkladně protřepejte. Přidejte éterický olej a opět protřepejte. Nakonec vložte do sklenice ubrousky a uzavřete, dokud je nebudete používat.

POUŽITÍ Ze sklenice vyjměte 2 až 4 ubrousky, vymačkejte je, aby nekapaly, a přidejte je do sušičky s prádlem. Po ukončení sušení vraťte ubrousky zpátky do sklenice pro další použití. Perte s ručníky a ložním prádlem jednou za 2 týdny nebo podle potřeby.

MINIVOSKY

Součástí několika návodů v této knize je včelí vosk, který má mnoho způsobů využití, mimo jiné přispívá ke ztuhnutí hojivých mastí či balzámů a působí jako emulgátor v kosmetických přípravcích. Vzhledem k tomu, že při pokojové teplotě je pevný a rozpouští se až při relativně vysoké teplotě, používá se k zahušťování a emulgaci kosmetických přípravků k péči o pleť. Je také bohatý na vitamin A, podporuje regeneraci buněk, je oceňován pro své antiseptické a antibiotické vlastnosti, hydratuje a zároveň udržuje vlhkost v pokožce.

Včelí vosk lze koupit vcelku jako kostku nebo jako pecičky. Já si ráda kupuji kostku vosku od místního včelaře. Nejen proto, že mě těší, když mohu podpořit místní farmáře a udržitelné postupy, ale také proto, že jej takto mohu nakoupit bez obalu. Jedinou nevýhodou celé kostky (na rozdíl od peciček) je, že se s ní obtížněji pracuje. Třeba když vám dojde balzám na rty a budete si chtít rychle udělat nový, budete muset vosk nejprve nastrouhat, což je krok navíc. Jedním ze způsobů, jak tento krok navíc obejít – a ušetřit si tak čas – je kostku vosku roztopit a nalít ji do malých silikonových formiček (o velikosti lžičky či lžíce), vhodnou velikost obvykle mají silikonové formy na cukrovinky. Jakmile vosk ztuhne, „miniaturky“ snadno vyloupnete a můžete je uskladnit ve sklenici. Ačkoliv nejsou tak maličké jako pecičky, jsou dostatečně malé a dobře se s nimi pracuje.

ALTERNATIVA K VČELÍMU VOSKU

Pokud máte na včelí vosk alergii nebo preferujete veganskou alternativu, je skvělou náhradou kandelilový vosk. Získává se z listů rostliny *Euphorbia cerifera*, která je původem z Mexika a jihozápadní části USA. Je světle žlutý, bez zápachu a běžně se používá jako stabilizátor a emulgátor do balzámů, krémů, tělových mlék a léčivých mastí. Má prakticky stejné lubrikační vlastnosti jako včelí vosk, ale je mnohem tvrdší a méně tvárný. Pokud jej tedy budete ve výrobcích používat, je nutné poměry surovin upravit – vždy použijte poloviční množství kandelilového vosku oproti vosku včelímu.



OLEJ A MAST NA ODĚRKY

Jedním z mých oblíbených způsobů zpracování bylin je výroba bylinných olejů a mastí. Není na tom nic složitějšího, ale pokud se rozhodnete pro studený výluh, může to být poněkud zdlouhavé. Byliny v olejích začínám louhovat obvykle na konci srpna, kdy končí vegetační období a kuchyň mám plnou čerstvých bylinek a květů. Do podzimní rovnodennosti mám lékárníčku již většinou dobře zásobenou, připravenou na chladnější část roku. Tento konkrétní návod je na mast a olej, které používám na suchou kůži a nejrůznější oděrky, říznutí, kousnutí a rány. Léčivé účinky mu propůjčuje hlavně měsíček lékařský, léčivka s antiseptickými a protizánětlivými účinky, jež podporuje obnovu a růst buněk. Když připravuji z oleje mast, přidávám také éterické oleje, které mají podpůrné účinky při čištění, zklidnění a hojení ran, zejména heřmánek, kadidlo, levanduli a tea tree.

SUROVINY

¾ hrnku sušených květů měsíčku lékařského
1 hrnek zastudena lisovaného olivového oleje

3 lžíce včelího vosku nebo 1 ½ lžíce
kandelilového vosku
10 až 15 kapek éterického oleje (volitelné)

POSTUP

Květy měsíčku vložte do čisté půllitrové sklenice a zalijte je olivovým olejem tak, aby byl měsíček alespoň 2,5 cm ponořený. Důkladně zamíchejte, uzavřete dobře přiléhavým uzávěrem a na 4 až 6 týdnů umístěte na chladné a tmavé místo – čím déle budete měsíček louhovat, tím silnější mast bude. Jakmile se měsíček vylouhuje, slijte olej přes jemné sítko nebo fáčovinu do čisté sklenice a bylinky zkompostujte. Z oleje můžete udělat mast, nebo ho používat takto tekutý.

Pro výrobu masti nalijte dno dvojitého hrnce 5 cm vody (strana 139) a na mírném plameni přiveďte k varu. Do horní nádoby vložte vylouhovaný olej a vosk a zahřívejte, dokud se vosk zcela nerozpustí. Horní nádobu vyndejte z vody, vmíchejte éterický olej a opatrně nalijte do nádobek. Nechejte asi 1 hodinu vychladnout a ztuhnout, poté uzavřete a skladujte v chladu. Spotřebujte do 1 roku.

POZNÁMKA Konzistenci masti můžete upravit tak, že ji znovu rozpustíte ve dvojitém hrnci a přidáte olivový olej (chcete-li mast měkčí), nebo vosk (chcete-li mast tužší).

DEZINFEKCE NA RUCE

Výzkum ukazuje, že antibakteriální mýdlo nepůsobí na bakterie o nic účinněji než běžné mýdlo, a co je horší, může obsahovat škodlivé látky. Z jiných studií vyplývá, že děti, které nežijí ve sterilním prostředí, mají odolnější imunitní systém. U nás doma zastáváme názor, že nejlepším způsobem, jak zůstat zdravý, je normálně se ušpinit a pak se umýt mýdlem a vodou. Když ale nemáme mýdlo a vodu po ruce (například v parku nebo na túře), používám tuto jemnou dezinfekci s aloe vera. Na rozdíl od průmyslově vyráběných dezinfekčních prostředků ničí tento přípravek bakterie jen pomocí přísad z ošetřujících rostlin a éterických olejů a navíc krásně voní.

SUROVINY

⅓ hrnku čistého gelu z aloe vera	10 kapek éterického tea tree oleje
1 lžíce vilínového extraktu	5 kapek levandulového éterického oleje
¼ lžičky tekutého vitamínu E	

POSTUP

Dejte všechny suroviny do malé misky, promíchejte vidličkou a poté směs přelijte do cestovní silikonové lahvičky.



KOMBINACE BYLIN DO KOUPELE

EUKALYPTUS, MÁTA A TYMIÁN Osvěžuje, revitalizuje a pomáhá při ucpaných dutinách a bolavých svalech.

HEŘMÁNEK, MEDUŇKA A CHMEL Snižuje stres a navozuje klidný spánek.

HEŘMÁNEK, ROZMARÝN A EUKALYPTUS Podporuje relaxaci a ulevuje od příznaků nachlazení a chřipky.

CHMEL A YZOP Navozuje klidný spánek.

LEVANDULE, HEŘMÁNEK A MÁTA Snižuje stres a oživuje mysl.

LEVANDULE A RŮŽOVÉ OKVĚTNÍ LÍSTKY Navozuje pocit relaxace.

MÁTA A ROZMARÝN Snižuje psychickou a tělesnou únavu.

MĚSÍČEK LÉKAŘSKÝ A HEŘMÁNEK Snižuje stres a změkčuje a zklidňuje pokožku.

ŠALVĚJ A MEDUŇKA Pomáhá vyčistit hlavu.



NOVINOVÉ KVĚTINÁČKY NA SEMENÁČKY

Novinové květináčky na semenáčky jsou příjemným překvapením pro každého pěstitele, kterému záleží na tom, kolik odpadu vyprodukuje. Vyrobite je snadno, levně (můžete použít noviny z koše na recyklovaný papír) a na rozdíl od plastových sadbovačů a květináčů se samy rozloží.

MATERIÁL 3 květináčky

1 novinový arch	semena
180 ml plechovka nebo sklenička	vodotěsný tác
substrát pro výsev	nůžky

POSTUP

Přeložte noviny napůl a podélně je rozstříhnete na třetiny. Získáte 3 dvouvrstvé pruhy. Položte naležato plechovku na pruh tak, aby noviny přečnívaly cca 2 až 5 cm přes její dno. Noviny pevně omotejte kolem plechovky. Jednou rukou si přidržíte konec novin a druhou rukou zohýbejte okraj novin přes dno plechovky po celém jejím obvodu. Plechovku přitlačte ke stolu, abyste složené dno zpevnili, a potom ji vyjměte z novin. Nebojte se, že květináček bude chatrný či nestabilní. Jakmile jej naplníte substrátem a vodou, překvapivě se zpevní. Postup opakujte se zbývajícimi pruhy novin.

Do květináčků nasypete substrát, zasadíte semínka a umístíte na tác. Denně zalévejte. Až budou sazeničky připraveny, zasadte je i s květináčkem.



KRMÍTKO PRO PTÁKY ZE STARÉHO ŠÁLKU

Při výrobě tohoto levného krmítka upotřebíte starý čajový šálek a podšálek. Není vůbec nutné, aby se k sobě hodily – neobvyklá kombinace dodá zahradě jisté kouzlo a spontánnost a ptákům to bude úplně fuk. Zkuste se poohlédnout spíše po šálku s rovnými stěnami. I když je možné použít jakýkoliv šálek a podšálek, z těch s rovnými stěnami (a rovnými oušky) jsou krmítka po zavěšení na větev či háček stabilnější. Nicméně s trochou kreativity a vynalézavosti jistě vytvoříte krmítko z jakékoliv kombinace hrníčku a podšálku, jen si s tím budete muset trochu víc vyhrát.

MATERIÁL

šálek a podšálek	háček (volitelné)
silné lepidlo	semínka pro ptáky
provázek	

POSTUP

Šálek i podšálek musí být čisté a suché. Šálek položte bokem na podšálek tak, aby ouško směřovalo nahoru, a najděte si místo, kde bude nejlepší je k sobě přilepit. Potom šálek nadzvedněte, na podšálek naneste malé množství lepidla, opatrně šálek položte zpět a přitlačte ho do lepidla. Několik minut přidržte. Pokud je lepidlo stále vlhké, můžete šálek připevnit malířskou páskou, dokud nezaschne, což může trvat i 2 hodiny v závislosti na použitém lepidle. Jakmile zaschne, připevněte na ouško provázek a krmítko zavěste na strom nebo háček. Nasypte do něj semínka pro ptáky a užijte si hezkou podívanou.

OCET ČTYŘ ZLODĚJŮ

Legenda praví, že když Evropu decimoval dýmějový mor, v Marseille rabovali domy nemocných a mrtvých čtyři zloději, kteří se chorobou nikdy nenakazili. Když je nakonec dopadli, soudce souhlasil s jejich propuštěním pod podmínkou, že prozradí svůj tajný trik k udržení zdraví. Co bylo tím tajemstvím? Výluh ze 4 bylin: šalvěje, levandule, rozmarýnu a tymiánu. Na tomto octu mám obzvlášť ráda jeho univerzálnost. Lze jej používat jako zdraví prospěšné tonikum, ale také jako repelent proti hmyzu, „životabudič“ podporující imunitní systém, dezinfekční prostředek i zálivku na salát.

SUROVINY 11

2 lžíce sušené šalvěje	¼ lžičky černého pepře
2 lžíce sušené levandule	4 až 8 stroužků oloupaného česneku
2 lžíce sušeného rozmarýnu	1 lžička nastrouhané citronové kůry
2 lžíce sušeného tymiánu	4 hrnky jablečného octa, kupovaného nebo domácího (strana 46)

POSTUP

Do litrové sklenice vložte byliny, pepř, česnek a citronovou kůru a zalijte octem. Uzavřete víčkem. Máte-li kovové víčko, vložte mezi láhev a víčko kousek kompostovatelného pečicího papíru, aby nezrezivělo. Nechejte louhovat 4 až 6 týdnů na chladném a suchém místě – čím déle budete louhovat, tím chuťově výraznější a silnější ocet bude. Poté ho přecedte a zbytky zkompostujte.

ZÁLIVKA Při výrobě jednoduché zálivky (strana 69) ho použijte místo citronové šťávy nebo octa.

REPELENT PROTI HMYZU Do lahvičky s rozprašovačem (250 ml) nalijte ¼ hrnku octa a dolijte vodou.

PODPORA IMUNITY Když cítíte, že na vás něco „leze“, užívejte 1 až 2 lžíce každé 3 až 4 hodiny, dokud se nebudete cítit lépe. Preventivně užívejte 1 lžíci denně.

DEZINFEKCE V láhvi s rozprašovačem smíchejte se stejným množstvím vody a používejte jako univerzální dezinfekční čistící prostředek.



Zero waste recepty, návody a inspirace na krásný život s minimem odpadu

Julia Watkins představuje v tomto průvodci své zero waste návyky, recepty a návody na to, jak žít udržitelně a mít zdravější domov. Nabízí tipy, jak minimalizovat zbytečné obaly, škodlivé přísady a nahradit věci na jedno použití pro každou oblast vaší domácnosti – od kuchyně, přes úklid, péči o zdraví, koupelnu až po zahradu.

Snižte množství toho, co spotřebujete a vyhodíte, a objevte radost ze zpomalení, soběstačnosti a péče, která vyživuje mysl, tělo i ducha. V knize najdete:

- návody na výrobu užitečných pomůcek do domácnosti, jako jsou opakovaně použitelné stahovací pytlíky, voskované ubrousky, jablečný ocet nebo vlněná klubka do sušičky,
- tipy na sušení prádla, kompostování, nákup éterických olejů, bezobalové skladování potravin a další vychytávky,
- jednoduché návody na přípravu netoxických přírodních čistících prostředků a přípravků pro péči o tělo,
- tipy, jak si zařídit zero waste kuchyň, čím v koupelně nahradit komerční produkty a co mít v přírodní lékárnice,
- chutné recepty, v nichž maximálně využijete vaše výpěstky,
- tipy na ručně vyráběné dárky a společné tvoření s dětmi, jako je Mentolový balzám na rty, Šumivé koule do koupele, Citronovo-rozmarýnové tělové mléko, Semínkové bomby s lučním kvítím či Ornamenty ze semenek pro ptáky.

JULIA WATKINS sdílí své tipy na velmi populárním instagramovém účtu @simply.living.well. nebo na webových stránkách simplylivingwell.com.



www.anag.cz

ANAG
ANDRAGOGOS
AGENCY