



**Cofinanțat de
Uniunea Europeană**

Coordonatori:

Dorin Fiscutean

Kalliopi Katogianni

Mihaela Țurcanașu

Redescoperă rețetele trecutului pentru un viitor sustenabil

Exemple de bună practică

Iași, 2025

ISBN: 978-973-0-41659-6



sanatateabuzoian

Coordonatori:

Dorin Fiscutean

Kalliopi Katogianni

Mihaela Țurcănașu

Redescoperim rețete vechi pentru un viitor sustenabil

Ghid de bune practici



Iași, 2025

ISBN: 978-973-0-41659-6

Cuvânt înainte

de Mihaela Cornelia Fiscutean

În cadrul proiectului Erasmus +, nr. 2023-1-RO01-KA220-SCH-000154832, *Climate Action Starts from Local Level*, am dorit să adunăm rețete din vremea bunicilor noștri în această carte - nu doar pentru gustul autentic al copilăriei, ci și pentru a ne reconecta la un mod de viață mai echilibrat, în armonie cu natura. Mediul înconjurător ne oferă atât de multe fără să ceară nimic în schimb - doar respect și grijă.

Bunicii și străbunicii noștri știau cum să trăiască simplu și frugal, valorificând tot ce aveau în gospodărie, de la haine până la mâncare. Pentru ei, reciclarea și reutilizarea nu erau doar necesități, ci o modalitate naturală de a conserva resursele și de a evita risipa. Astăzi, putem învăța din înțelepciunea lor, adoptând practicile lor conștiente pentru a proteja natura, a reduce consumul inutil de materii prime și energie și a minimiza poluarea provenită din deșeuri și emisii.

Rețetele din această carte încurajează utilizarea ingredientelor locale și sezoniere, susținând micii producători din comunitățile noastre, reducând în același timp impactul ambiental al transportului. Alegând alimente care sunt în armonie cu ritmul natural al anotimpurilor, nu doar economisim energie, dar salvăm și arome mai bogate și mai vii - exact așa cum făceau bunicii noștri.

Să redescoperim aromele trecutului, gătind cu respect pentru tradiție și grijă pentru natură.

Rețete culinare

1. Rețetă pentru borș



Scurtă descriere

Borșul este un complex probiotic, rezultat în principal al fermentației lactice a tărațelor de grâu. Poate fi inclus în categoria băuturilor hrănitoare vii.

Borșul comercial este pasteurizat, ceea ce înseamnă că proprietățile sale sunt diminuate. Prin urmare, se recomandă consumul de borș de casă, obținut numai din ingrediente naturale.

Borșul poate fi folosit fie ca ingredient în alimente, fie separat ca băutură individuală. Este de obicei folosit în gastronomia

românească doar pentru supe acra. Există chiar și câteva supe acre numite borș. Un ingredient cerut în toate rețetele de tradiția românească sunt frunzele de leuștean, care au o aromă caracteristică și îmbunătățesc semnificativ aroma supei.

Ca băutură, borșul este folosit în diverse situații. Popular, este un remediu celebru în cazurile de indigestie, în primul rând datorită aportului de probiotice naturale, dar și pentru că ajută la eliminarea toxinelor din organism. Borșul poate fi folosit și în pierderea în greutate, stimulând arderea grăsimilor.

Ingrediente

- 300 de grame de tărațe de grâu
- 150 de grame de făină de porumb
- 3 grame de drojdie uscată
- 3 litri de apă
- O crenguță de cimbru
- O crenguță de leuștean

Obiecte de utilizat:

- O lingură de lemn

- Un borcan mare de sticlă sau plastic (nu trebuie folosite obiecte metalice)
- O strecurătoare și niște sticle

Mod de pregătire

- Puneți tărațele, făina de porumb și drojdia în borcan și amestecați cu o lingură de lemn
- Adăugați suficientă apă caldă pentru a cuprinde elementele anterioare și, după fuziune, lăsați compoziția să fermenteze timp de 30 de minute
- Folosiți lingura pentru a observa schimbarea fluidității sale
- Adăugați crenguțele de leuștean și cimbru
- Umpleți borcanul cu apă caldă
- Amestecați elementele
- Acoperiți borcanul cu un vas și puneți-l într-un loc cald
- Așteptați 24 de ore pentru ca amestecul să fermenteze
- Se strecoară lichidul și se pune în sticle
- Puneți 1,5 litri de apă caldă pe ceea ce a mai rămas și amestecați
- Acoperiți borcanul cu un vas
- Așteptați 72 de ore pentru ca compoziția să fermenteze
- Se strecoară lichidul gălbui și se pune în sticle

Acest suc de macerare cu tărațe de grâu conține probiotice și enzime importante pentru un sistem digestiv sănătos, acid lactic, vitamine complexe B, C, D și H, minerale (calciu, magneziu, fosfor, seleniu, crom), aminoacizi esențiali și câțiva carbohidrați.

În România, borșul este adesea folosit pentru a crea o comunitate de gătitori, femeile care fac borș împărtășind frecvent cu vecinii lor. Asta este! Sper să vă placă!

Beneficiile borșului de casă:

- **Ingrediente naturale și locale** – Borșul de casă este făcut din tărațe de grâu, apă și fermenți naturali, fără aditivi artificiali sau conservanți, reducând impactul asupra mediului.
- **Reducerea deșeurilor** – Fabricarea borșului acasă minimizează ambalajele din plastic și sticlele de unică folosință asociate cu produsele cumpărate din magazin.
- **Impact mai mic asupra mediului** – Procesul de fermentare utilizat pentru borșul de casă necesită resurse energetice minime în comparație cu producția industrială.
- **Beneficii pentru sănătate** – Conține probiotice naturale care susțin sănătatea intestinului, reducând nevoia de suplimente și medicamente digestive.

- **Sprijinirea economiei locale** – Utilizarea cerealelor din surse locale pentru borș ajută la sprijinirea producătorilor locali și reduce amprenta de carbon legată de transport.

Propus de elevele Agnes Munteanu, Ana Simina Spiridon, Ana Sofia Leaută și de prof. Dorin Fiscutean

2. Clătite cu fulgi de ovăz, căpșuni și miere



Ingrediente

- 2 linguri ulei de rapiță sau unt topit, răcit
- 3/4 cană iaurt grecesc
- 1/2 cană lapte
- 2 căni de fulgi de ovăz
- 2 ouă mari
- 3 linguri miere
- 1/2 linguriță scorțișoară
- 1 lingură praf de copt
- 1/2 linguriță sare
- Căpșuni, pentru servire

<https://www.medus.lv/receptes/category/Brokastis>

Pregătire:

- Puneți uleiul, iaurtul grecesc, laptele, 1 1/4 cană de fulgi de ovăz, ouă, miere, vanilie, scorțișoară, praf de copt și sare într-un blender.
- Se amestecă până se omogenizează, oprindu-se pentru a răzui părțile laterale ale blenderului. Continuați să amestecați până când nu mai sunt vizibile boabele de ovăz.
- Opriți blenderul în timp ce amestecați restul de 3/4 cană de fulgi de ovăz și orice topping dorit. Lăsați aluatul să stea 10 minute în timp ce încălziți tigaia.

- Încălziți o tigaie mare la foc mediu. Ungeți ușor tigaia dacă este necesar.
- Odată ce tigaia este fierbinte, turnați aluatul. Lăsați să gătească timp de 3 până la 4 minute pe o parte, până când clătitele par uscate pe margini și se formează bule mici deasupra.
- Întoarceți, apoi gătiți pe cealaltă parte timp de 1-2 minute. Clătitele ar trebui să arate maro auriu pe ambele părți.
- Zdrobiți căpșunile cu o furculiță și adăugați puțin zahăr. Se servește cu clătitele și se stropește cu mierea lichidă!

3. Mere la cuptor cu miere

Încălziți-vă, mâncați ceva delicios și folosiți merele căzute făcând acest desert clasic!



Ingrediente:

- Mere mari de toamnă
- Miere
- Înghețată de granit
- Nuci sau fructe uscate

Pregătire:

Scoateți miezul merelor și umpleți-l cu miere, aproximativ 1 lingură. Presărați nuci deasupra și coaceți la cuptor, la 200 de grade. Coaceți timp de 15-20 de minute, serviți cald cu înghețată de granit.

<https://www.medus.lv/receptes/category/Brokastis>

4. Chifteluțe de pâine



Ingrediente:

- Pâine veche (200 g)
- Lapte sau apă (pentru a înmuia pâinea)
- 1 ou
- Brânză rasă (50 g)
- Pătrunjel tocat
- Sare, piper și nucșoară
- Pesmet (pentru acoperire)
- Ulei pentru prăjit sau copt

Mod de preparare:

1. Rupeți pâinea veche în bucăți și înmuiați-o în lapte sau apă până se înmoaie.
2. Stoarceți bine pâinea și amestecați-o cu oul, brânza rasă, pătrunjelul și condimentele.
3. Formați chiftelele și acoperiți-le cu pesmet.
4. Se prăjește în ulei fierbinte sau se coace la 180°C timp de 20-25 de minute.
5. Serviți ca aperitiv sau fel principal

propus de [Elisa Calonghi](#)

5. Chifteluțe de legume rămase



Ingrediente:

- Resturi de spanac / sfeclă
- 1 cartofi fierți
- 1 ou
- pesmet
- parmezan ras
- Sare și piper
- Ulei pentru prăjit

Fondue de parmezan:

- Parmezan
- Smântână proaspătă
- Piper negru

Pregătire

1. Pasează cartofii fierți și amesteca-i cu spanacul tocat.
2. Adăugați oul, parmezanul, pesmetul, sarea și piperul.

3. Formați chifteluțe și rulați-le în pesmet pentru un plus de crocant.
 4. Prăjiți-le în ulei fierbinte până se rumenesc sau coaceți-le la cuptor la 180°C timp de 20 de minute.
 5. Pentru a pregăti fondue de parmezan, turnați smântâna proaspătă într-o cratiță și începeți să o încălziți la foc mediu, apoi adăugați puțin parmezan.
 6. Continuați să adăugați parmezan încetul cu încetul, amestecând continuu, și lăsați să se îngroașe câteva minute; Adăugați puțin piper negru.
- propus de [Elisa Calonghi](#)*

6. Omletă de legume rămase



Ingrediente

- Resturi de legume fierte (dovlecei, morcovi, cartofi, spanac etc.)
- 4 ouă
- Parmezan ras (30 g)
- Sare și piper
- Ulei de măsline

Pregătire

1. Tăiați legumele rămase în bucăți mici, dacă este necesar.
2. Într-un castron, bateți ouăle cu parmezan, sare și piper.
3. Adăugați legumele peste ouă și amestecați bine.
4. Se toarnă amestecul într-o tigaie antiaderentă cu puțin ulei și se gătește la foc mic până când omleta este aurie pe ambele părți.
5. Serviți cald sau rece.

propus de [Elisa Calonghi](#)

7. Salată de linte

Ingrediente:

- linte gătită
- Roșii
- ceapă albă și roșie
- Măsline
- praz
- pătrunjel
- brânză mozzarella
- sare și piper
- ulei de măsline extravirgin



Pregătire

1. Când aveți linte gătită, este o idee bună să faceți o salată de vară frumoasă și sănătoasă.
2. Tăiați roșiile, măslinile, ceapa, apoi tocați mărunț prazul și pătrunjelul.
3. Tăiați mozzarella cubulețe.
4. Se amestecă toate ingredientele și se toarnă puțin ulei de măsline extravirgin. Presărați sare și piper.

8. Panzanella (Elisa, Italia)

Ingrediente

- Pâine veche (200 g)
- Roșii coapte (3-4)
- Ceapă roșie (1)
- Castravete (1)
- Busuioc proaspăt
- Ulei de măsline extravirgin
- Oțet de vin alb
- Sare și piper

Mod de preparare:

1. Tăiați pâinea veche în bucăți și udați-o ușor cu apă. Strângeți-o pentru a îndepărta excesul.
2. Tăiați roșiile, castraveții și ceapa în felii subțiri.
3. Adăugați pâinea peste legume, adăugați busuioc tocat și condimentați cu ulei, oțet, sare și piper.
4. Se lasă să se odihnească cel puțin 30 de minute pentru a lăsa aromele să se infuzeze și se servește.

propus de [Elisa Calonghi](#)

9. Patiserie de omletă

Ingrediente

- Resturi de paste (spaghete sau penne)
- 4 ouă
- 50 g parmezan ras
- Sare și piper
- Ulei de măsline extravirgin

Pregătire

1. Într-un castron, bateți ouăle cu parmezanul, sarea și piperul.
2. Adăugați pastele rămase și amestecați bine.
3. Încălziți puțin ulei într-o tigaie antiaderentă și turnați amestecul.
4. Gătiți la foc mediu timp de 5-7 minute pe fiecare parte, pana se rumenește.
5. Serviți omleta fierbinte sau caldă.

propus de [Elisa Calonghi](#)

10. Mămăligă pasticciata



Ingrediente:

Mămăligă gătită
Mezeluri (șuncă gătită,
speck, salam)
Brânză moale (taleggio,
fontina)
Unt

Pregătire:

1. Într-o tigaie antiaderentă, încălziți puțin unt.
2. Adăugați cuburi de mămăligă și rumeniți-le pe toate părțile.
3. Adăugați bucăți de mezeluri și brânzeturi, amestecând până când brânza se topește.
4. Serviți fierbinte ca un singur fel de mâncare

propus de [Elisa Calonghi](#)

11. Tartă cu resturi de dovlecei



Ingrediente:

Resturi de dovlecei
1 rolă de foietaj sau
brisée
2 ouă
200 ml smântână de
gătit
50 g parmezan
Sare și piper

Pregătire:

1. Întindeți foietajul într-o tavă de copt și înțepați fundul cu o furculiță.
2. Aranjați dovleceii deasupra bazei.
3. Bateți ouăle cu smântâna, brânza, sarea și piperul și turnați amestecul peste dovlecei.
4. Coaceți într-un cuptor preîncălzit la 180°C timp de 30-35 de minute.

propus de [Elisa Calonghi](#)

12. Crochete de orez

Ingrediente:

- Resturi de orez fiert (300 g)
- 1 ou
- Brânză tăiată cubulețe (mozzarella)
- Pesmet
- Sare și piper
- Ulei pentru prăjit

Mod de preparare:

1. Într-un castron, amestecați orezul cu oul, sare și piper.

2. Luați o cantitate mică de orez, formați o bilă și introduceți un cub de brânză în centru.
3. Treceți crochetele în pesmet.
4. Prăjiți în ulei încins sau coaceți la cuptor la 180°C până devin aurii.

propus de [Elisa Calonghi](#)

13. Canederli



Ingrediente:

- Pâine veche (250 gr)
- Speck 1(50 gr.)
- 1 ceapă albă
- 2 ouă
- Lapte (250 gr)
- Unt (10 gr)
- Piper negru
- Pătrunjel
- Arpagic

Pregătire:

- Se toacă mărunț ceapa și speck-ul.
- Topiți untul într-o tigaie și rumeniți untul și ceapa timp de 5 minute, apoi opriți focul.
- Se toacă arpagicul, pătrunjelul și apoi se taie pâinea veche în cuburi.
- Puneți pâinea într-un castron cu pătrunjelul, arpagicul și adăugați încet laptele.
- Adăugați paiul și frământați totul, adăugând lapte dacă aluatul este prea tare sau uscat sau făină dacă aluatul este prea moale.
- Folosiți mâinile pentru a forma canederli, care ar trebui să aibă un diametru de 5 cm.
- Între timp, veți fi pregătit un bulion bun de carne. Gătiți canederli în bulion timp de 15 minute. Presărați cu parmezan.

propus de [Elisa Calonghi](#)

14. Prepararea iaurtului

Ingrediente

- 1 litru de lapte (de preferință natural, fără aditivi)
- 1 lingură de iaurt (ca cultură de pornire)



<https://images.app.goo.gl/2J9HEMBddARJZMMa9>

Pregătire:

1. Fierbeți laptele și lăsați-l să se răcească până la aproximativ 45°C (cald, dar nu prea fierbinte la atingere).
2. Într-un castron mic, amestecați iaurtul cu puțin lapte cald.
3. Adăugați acest amestec în lapte și amestecați bine.
4. Acoperiți recipientul și lăsați-l într-un loc cald timp de 5-8 ore.
5. Odată ce iaurtul s-a întărit, dați-l la frigider câteva ore înainte de a-l consuma.

Context istoric:

Iaurtul provine din Asia Centrală și se crede că a fost descoperit de turci. A fost folosit în mod tradițional de societățile nomade pentru a păstra laptele pentru perioade mai lungi. În timpul perioadei otomane, s-a răspândit în Europa.

Rețetă de Pyraye Nimet Tekgöz

15. Pastă de roșii uscate la soare

<https://images.app.goo.gl/pWwPjpEWT5ovNue88>

Ingrediente:

5 kg de roșii sau ardei

3 linguri de sare gemă

Pregătire:

1. Spălați roșiile, curățați-le pielea și îndepărtați semințele.
2. Amestecați-le sau strecurați-le pentru a crea un piure.
3. Întindeți piureul într-o tavă mare și presărați sare gemă.
4. Lăsați-l să se usuce la soare câteva zile, amestecând din când în când.
5. Odată îngroșat, păstrați-l în borcane de sticlă.

Pastă de roșii a fost folosită pe scară largă în bucătăria otomană pentru a spori aromele. Uscarea la soare este o metodă tradițională, deosebit de comună în Anatolia. Acționează ca un conservant natural, făcându-l o parte esențială a tradițiilor culinare turcești.

Rețetă de Necmettin Ulaş



16. Cum să uscați prunele la soare și de ce metoda tradițională este cea mai bună

Uscarea prunelor la soare este o metodă tradițională din Podișul Moldovei, o modalitate naturală și eficientă de a păstra aceste fructe delicioase. Bunica mea, care avea o livadă de prune, obișnuia să păstreze prunele pentru iarnă uscându-le la soare. Acest proces nu numai că păstrează aroma autentică și proprietățile nutriționale ale prunelor, dar este și o alternativă ecologică la uscarea artificială în cuptoare.

Cum să usuci prunele la soare?

1. Alegerea prunelor potrivite

Este recomandat să folosiți prune bine coapte, dar nu prea moi. Soiurile cărnoase, cum ar fi pruna bistrițeană, sunt cele mai potrivite.

2. Spălarea și tăierea

Prunele trebuie spălate bine și tăiate în jumătate, îndepărtând sâmburii. Pentru a accelera procesul de uscare, acestea pot fi presate ușor.

3. Așezarea pe o suprafață de uscare

Fructele trebuie așezate pe tăvi de lemn sau metal sau ecrane de plasă, cu partea tăiată în sus, permițând evaporarea umezelii. În mod ideal, acestea ar trebui expuse într-o zonă curată și bine ventilată.

4. Expunerea la lumina soarelui

Alegeți zile însorite cu umiditate scăzută și lăsați prunele la soare timp de 5-7 zile, în funcție de temperatură și intensitatea luminii solare. Noaptea, acestea trebuie acoperite cu o cârpă subțire pentru a le proteja de rouă și insecte.

5. Verificarea și întoarcerea regulată

La fiecare 1-2 zile, prunele trebuie întoarse pentru a asigura o uscare uniformă. Când devin elastice și nu rămâne niciun lichid vizibil, sunt gata de depozitare.



De ce să preferați uscarea la soare în detrimentul celei artificiale?

1. O mai bună conservare a aromei

Uscarea lentă la soare permite fructelor să-și concentreze aroma naturală, oferind un gust dulce și autentic, fără senzația de "arsură" pe care o pot avea uneori prunele uscate la cuptor.

2. Păstrează mai multe vitamine și nutrienți

Expunerea la temperaturi ridicate într-un cuptor poate distruge anumite vitamine, în special vitamina C și antioxidanții naturali. Prin uscare naturală, prunele își păstrează mai bine proprietățile benefice.

3. Uscarea la soare ecologică și rentabilă

Nu necesită consum de energie electrică sau gaz, ceea ce o face o metodă ecologică și gratuită.

4. Prunele

Uscate la soare rămân mai suculente și mai moi, în timp ce cele deshidratate rapid într-un cuptor pot deveni prea tari sau fragile.

5. Fără aditivi sau conservanți

Spre deosebire de multe fructe deshidratate industrial, prunele uscate la soare de casă nu conțin sulfiți sau alți conservanți chimici.

Prunele de uscare la soare sunt o metodă naturală, sănătoasă și eficientă care păstrează aroma autentică a fructului, oferind în același timp un produs final mai gustos și mai hrănitor. Acest proces de conservare poate fi aplicat și altor fructe, cum ar fi caisele, merele sau prunele mirabelle. Uscarea la soare este o metodă tradițională de conservare folosită de generații, care merită să fie menținută și transmisă ca o soluție ecologică!

17. Murături



<https://images.app.goo.gl/13cqsyFLEdcYHLAj7>

Ingrediente:

- 1 kg de legume (castraveți, varză, morcovi, ardei etc.)
- 1 litru de apă
- 3 linguri de sare gemă
- 1 cană de oțet
- 5-6 căței de usturoi

Pregătire:

1. Spălați și tocați legumele.
2. Puneți-le în borcane într-o manieră ordonată.
3. Se amestecă apa, sarea și oțetul pentru a pregăti saramura.
4. Se toarnă amestecul peste legume, se adaugă usturoiul și se sigilează bine borcanul.
5. A se păstra într-un loc răcoros și întunecat timp de 10-15 zile.

Context istoric: Fermentarea legumelor este una dintre cele mai vechi metode de conservare a alimentelor. Era un aliment de bază în bucătăriile otomane și era utilizat pe scară largă pentru pregătirea iernii. Fermentarea nu numai că prelungește durata de valabilitate a alimentelor, dar le sporește și valoarea nutritivă.

Rețetă de Pyraye Nimet Tekgöz

18. Rețetă de cvas cu sfeclă roșie

Cvasul de sfeclă are o aromă profundă, pământescă, cu o aromă ușor sărată. A fost folosit în mod tradițional ca tonic de curățare și este bogat în probiotice și antioxidanți.

Ingrediente:

- 2 sfece medii, decojite și tocate cubulețe

- 1,5 L (6 căni) de apă filtrată sau fiartă și răcită
- 1 lingură sare de mare (neiodată)
- 2 căței de usturoi, zdrobiți (opțional, pentru aromă)
- 1 linguriță semințe de chimen (opțional, pentru aromă)

Instrucțiuni:

1. **Pregătiți sfecla** – Cojiți și tăiați sfecla în cuburi de dimensiuni medii (nu răzuiți, deoarece acest lucru va accelera prea mult fermentația și poate provoca deteriorarea).
2. **Combinați ingredientele** – Puneți cuburile de sfeclă într-un borcan de sticlă curat. Adăugați sarea, usturoiul și semințele de chimen (dacă folosiți), apoi turnați apa, lăsând puțin spațiu în partea de sus.
3. **Procesul de fermentare** – Acoperiți cu o cârpă respirabilă și lăsați să fermenteze la temperatura camerei timp de 3-7 zile. Se amestecă zilnic și se îndepărtează orice spumă care se poate forma.
4. **Strecurare și depozitare** – Odată ce dezvoltă o culoare roșu intens și un gust acidulat, strecurați lichidul într-o sticlă curată și dați-l la frigider. Cvasul va continua să dezvolte aromă în timp.

Rețetă de Kristina Garunkstyle

19. Pâinea de casă a bunicii

Această rețetă de pâine de casă folosește ingrediente de bază și poate fi făcută cu un echipament minim. Este un exemplu minunat de gătit durabil, deoarece evită conservanții și ambalarea pâinii cumpărate din magazin.

Ingrediente:

- 5 căni de făină universală (puteți folosi și făină integrală sau un amestec)
- 2 lingurițe sare
- 2 linguri zahar sau miere
- 2 linguri drojdie uscată activă
- 2 căni de apă caldă (aproximativ 110 ° F / 45 ° C)
- 2 linguri ulei vegetal sau unt topit

Instrucțiuni:

1. **Pregătiți drojdia:**
 - Într-un castron mare, dizolvați zahărul sau mierea în apa caldă.
 - Presărați drojdia uscată activă peste apă și lăsați-o să stea aproximativ 5-10 minute până devine spumoasă.
2. **Se amestecă aluatul:**

- Adăugați sarea și uleiul vegetal sau untul topit în amestecul de drojdie.
- Adăugați treptat 4 căni de făină, câte o cană, amestecând bine după fiecare adăugare.
- Continuați să adăugați făină până când aluatul se adună și se desprinde de părțile laterale ale vasului.

3. **Frământați aluatul:**

- Întoarceți aluatul pe o suprafață ușor făinată.
- Frământați aluatul timp de aproximativ 8-10 minute, adăugând mai multă făină după cum este necesar, până devine neted și elastic.

4. **Prima ascensiune:**

- Așezați aluatul într-un castron uns, întorcându-l o dată pentru a unge blatul.
- Acoperiți vasul cu un prosop de bucătărie curat și lăsați aluatul să crească într-un loc cald timp de aproximativ 1 oră sau până când și-a dublat dimensiunea.

5. **Modelați aluatul:**

- Loviți aluatul pentru a elibera aerul.
- Întoarceți-l pe o suprafață ușor făinată și împărțiți-l în jumătate.
- Formați fiecare jumătate într-o pâine și puneți-le în două tăvi unse de 9x5 inci.

6. **A doua ascensiune:**

- Acoperiți tigăile cu un prosop de bucătărie curat și lăsați aluatul să crească din nou într-un loc cald timp de aproximativ 30-45 de minute sau până când pâinile și-au dublat dimensiunea.

7. **Coaceți pâinea:**

- Preîncălziți cuptorul la 375 ° F (190 ° C).
- Coaceți pâinile timp de aproximativ 30-35 de minute sau până când blaturile sunt aurii și pâinea sună goală când este atinsă.
- Dacă blaturile se rumenesc prea repede, acoperiți-le ușor cu folie de aluminiu pentru ultimele 10 minute de coacere.

8. **Răcește pâinea:**

- Scoateți pâinile din cuptor și lăsați-le să se răcească în tigăi timp de aproximativ 10 minute.
- Întoarceți pâinile pe un grătar pentru a se răci complet înainte de a le felia.

Această pâine de casă este o dovadă a simplității și sustenabilității gătitului tradițional. Poate fi realizat fără niciun echipament special. Rețeta poate fi ușor ajustată pentru a încorpora cereale integrale, semințe sau alte ingrediente preferate. Bucurați-vă de prepararea și împărtășirea acestei rețete atemporale cu familia dvs., la fel cum au făcut bunicile noastre!

Rețetă de Manvydas Salickas

20. Trachanas de casă



Trachanas este o rețetă tradițională grecească, ideală pentru iarnă și vreme rece. Este o pastă făcută din făină și lapte și are o formă granulată și neregulată. Boabele au un diametru de aproximativ 2-3 milimetri. Vine în diferite soiuri: acru și dulce, gros și subțire. Trachanas acru se fermentează cu iaurt.

La prepararea trachanelor, ultima etapă este uscarea acesteia. Pentru a face acest lucru, trachanele sunt întinse astfel încât să aibă suprafața maximă posibilă. Acest proces, răspândirea trachanelor, a rămas și o expresie populară, referindu-se la cineva care este caracteristic lent.

Trachanas este, de asemenea, fabricat din grâu măcinat fin.

Opțional, îl putem face cu legume și condimente.

Fermentarea produce acid lactic și alți compuși, conferind trachanei gustul acru caracteristic și proprietățile bune de conservare

INGREDIENTE pentru 2 kilograme de trachanas dulci

- 2 kilograme de făină de porumb și puțin mai mult
- 1 cană de griș grosier
- 1 linguriță de sare
- 1 kilogram de lapte de oaie sau capră
- Sită specială (remoni)
- Sită de cernere

Instrucțiuni:

- Fierbem laptele peste noapte și îl lăsăm să se răcească la temperatura camerei.
- Într-un castron de frământat sau într-un castron mare, așezați făina și grișul cernut.
- Facem o gaură mică și adăugăm sarea.
- Apoi adăugați treptat laptele și amestecați cu mâinile până obțineți un amestec.

- Dacă este necesar, adăugați făină.
- Frecați amestecul cu mâinile și lăsați-l să se odihnească o vreme (aproximativ o jumătate de oră).
- Așezăm o față de masă curată pe o masă și acolo vom trece trahana prin sita specială.
- Transferăm o cantitate mică pe sită și cu mâinile frecăm cu mișcări circulare pe suprafața sitei până trece întreaga cantitate.
- Dacă unele bucăți nu trec, le transferăm înapoi în vas și îl frecăm din nou, adăugând puțină făină.
- După ce am trecut tot amestecul, transferăm trahana pe un cearșaf sau o față de masă curată și o întindem pe un pat sau o masă mare într-un loc umbrit, departe de muște sau alte insecte. Dacă acest lucru nu este posibil, acoperiți-l cu tul
- Îl întindem într-un strat subțire, astfel încât să se poată usca.
- Îl lăsăm aproximativ trei sau patru zile și îl amestecăm din când în când.
- Când este uscat, îl trecem printr-o sită pentru a îndepărta excesul de făină și îl punem într-o pungă de pânză sau borcan de sticlă.
- Gospodinele bătrâne aveau perne speciale pentru depozitarea trahana și tăiței.
- În apartamentele din oraș, depozitarea necesită multă atenție, cât mai mult posibil într-un loc răcoros.



Se gătește ca o supă, fie cu suficientă apă, fie mai groasă. Timpul de gătire este de obicei scurt, aproximativ 10-15 minute. Uneori este gătit și cu roșii.

<https://artemidanews.gr/trachanas-soypa-feta/>

Rețetă de Lekosi Artemis, Benetatou Irini, Katogianni Kalliopi

Alte rețete sustenabile

1. Coloranți naturali

Coloranții naturali sunt ecologici și oferă culori satisfăcătoare pentru textile. Acestea pot fi aplicate, în special, țesăturilor și firelor din fibre naturale (lână, mătase naturală, bumbac, in, cânepă, iută).

Coloranții naturali, în funcție de originea lor, sunt de origine vegetală, din plante, de origine animală, din moluște și insecte și pigmenți minerali, argile albe și roșii. Coloranții naturali de origine vegetală sunt substanțe complexe obținute prin extracție din întreaga plantă sau din diferitele sale părți. În vopsirea tradițională, acestea se numesc "vopsele", "coloranți", "culori", iar procesul de vopsire se numește "vopsire a buruienilor".

Coloranții de origine vegetală se găsesc în plante: rădăcini, frunze, flori, fructe, tulpină și crenguțe, partea lemnoasă. Substanța colorantă este extrasă prin diferite metode, atât din plante proaspete, cât și uscate.

Printre plantele cel mai des folosite pentru vopsirea țesăturilor se numără: arin negru, sorb, cimbru, floarea de porumb neagră, prune, ceapă, crocus, rogoz, păpădie, ambele soc, stevia, tei, urzică, tutun, nuc, șofran, violete, arțar, stejar, brusture, cătină, gutui, mușetel, pelin și șofran. de plante, deoarece aceeași specie de plante poate fi sediul mai multor pigmenți cu structuri diferite.

- clorofilă-verde
- caroten-roșu-portocaliu
- xantofilă-galbenă
- Flavone-galben
- antocianine (pigmenți vacuolari) - variază de la roșu la albastru, în funcție de acidul sau bazicul sucului celular.

Printre coloranții naturali folosiți pentru ouăle de Paște se numără:

- CAFEĂ: Cafeaua măcinată conferă ouălor o nuanță maronie
- SFECLĂ ROȘIE: Sfecla roșie vopsește coaja de ou în roșu cu nuanțe violete
- URZICĂ/SPANAC: Folosind urzici sau spanac, vom obține ouă verzi
- VARZĂ ROȘIE: Varza roșie vopsește ouăle albastru sau turcoaz, opusul culorii sale. Culoarea albastră poate fi obținută și cu ajutorul fructelor de pădure negre de Aronia, dar acestea trebuie înghețate toamna
- TURMERIC: Turmericul vopsește coaja de ou galben

Cum să vopsești ouăle de Paște?

Preparare:

1. Într-o cratiță mică, fierbeți apa la foc mic. Cu fiecare ingredient individual, faceți o baie de vopsea - un pic ca pregătirea supei sau a cafelei turcești. Unele culori pot rezista mai mult decât altele, în funcție de profunzimea culorii. Tăiați sfecla și varza în bucăți mici. Folosiți aproximativ o linguriță de turmeric și ceaiuri. O mână de coajă de ceapă ar trebui să fie bună și aproximativ 3 semințe de avocado fierte moale.
2. Așezați fiecare baie de vopsea într-un recipient, castron sau borcan de sticlă suficient de mare pentru a conține câte ouă veți vopsi fiecare culoare. Faceți mai multe recipiente din fiecare culoare, pentru că acum puteți schimba culorile folosite oțet sau bicarbonat de sodiu.
3. Varza roșie este deosebit de excelentă pentru schimbarea culorii - antocianinele din florile roșii, frunze, legume sunt foarte sensibile la pH diferit. Începeți mai întâi cu baia mov, apoi adăugați oțet într-un borcan și bicarbonat de sodiu în altul. Urmăriți imediat schimbarea culorii.
4. Folosind frunzele și florile, așezați-le pe coji de ou curate și uscate și legați-le cu bucățile de ciorapi în bucăți mici. Asigurați-vă că le legați cât mai strâns posibil pentru a crea modele durabile.
5. Înmuiați ouăle în recipientele cu coloranți naturali. Lăsați-le acolo cel puțin o jumătate de oră. Apoi lăsați-le să se usuce și să se înmoaie din nou dacă culoarea este mai închisă. Lăsați-le să se usuce complet înainte de a scoate ciorapii.
6. Odată ce sunt uscate, le puteți lustrui cu puțin ulei de gătit pentru a le face să strălucească. Încercați să nu atingeți ouăle cât timp sunt încă umede, deoarece culoarea se poate desprinde.

Concluzii despre coloranții naturali

1. În primul rând, pentru că provin din surse naturale, din plante, insecte, minerale, nu sunt dăunătoare mediului.
2. Coloranții naturali sunt regenerabili, deoarece sunt obținuți din surse regenerabile.
3. Majoritatea coloranților naturali nu sunt dăunători pentru oameni, pentru pielea lor sau nu pot provoca probleme de sănătate, deoarece nu există utilizarea elementelor toxice sau chimice.
4. Mulți coloranți naturali au proprietăți antimicrobiene. Pot fi folosite cu ușurință pentru a înlocui coloranții sintetici pentru îmbrăcămintea copiilor.

propus de eleva Miruna Onofrei și prof. Cornelia Fiscutean



2. Săpun de casă cu utilizări multiple (corp, păr, față) în climă temperată

Prepararea săpunului de casă este un meșteșug transmis din generație în generație, de-a lungul secolelor, constituind și astăzi o distracție îndrăgită, în ciuda existenței unei game de săpunuri în continuă diversificare pe piață.

Desigur, săpunurile naturale obținute astăzi păstrează din rețetele bunicilor noastre doar câteva etape ale procesului de lucru și unele dintre ingredientele folosite. Atrag prin *culorile lor frumoase, formele și aromele variate*, dar și prin efectele lor asupra pielii.

Săpunurile de casă **nu conțin substanțe chimice dure** care pot fi dăunătoare pielii, părului, hainelor și mediului. Parfumurile sintetice, conservanții și alte substanțe găsite în săpunurile comerciale pot provoca reacții alergice, pot perturba sistemul endocrin și pot contribui la poluarea mediului. Săpunurile naturale, pe de altă parte, așa cum am specificat mai devreme, sunt făcute cu ingrediente simple, naturale, care nu conțin aceste substanțe nocive și vă pot ajuta pielea, părul și chiar tratarea anumitor probleme de sănătate ale acestora.

În imaginea de mai jos puteți vedea câteva dintre ingredientele folosite în săpunurile vândute în majoritatea magazinelor și efectele lor negative asupra oamenilor:

Chem Corner

Toxic Chemicals Found in Some Soaps

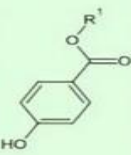
Made by Alexandru Mereuță, using ChemSketch

Preservatives¹

Prabenes

These substances are salts/esters of the parahydroxybenzoic acid often used as conservatives.

Risks: potential endocrine hazard used in medium to high doses, research on-going, but risks come from the similarity with estrogen of the parabens with long alkyl radicals (R1)¹; allergic reactions.



Formaldehyde

H2C=O

Formaldehyde is used for preserving and antibacterial activity, being found in soaps with the following names:

- paraformaldehyde;
- methylene glycol;
- quaternium 15 and ureas - releasers of formaldehyde;
- etc.²

Risks: it is a known carcinogen, as IARC³ has concluded; irritates eyes and skin.

Surfactants



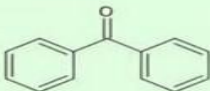
Surfactants such as SLS and SLES are substances often used in shampoos in order decrease the surface tension of different liquids. Simply speaking, they produce the foam we all know.

Risk: many cosmetic companies have misconcluded that these surfactants are dangerous for humans. They have misinterpreted studies. Speaking strictly from a data analysis perspective, these chemicals don't represent the real risks hidden in industrial soaps.⁴

Fragrances

Most of the products found usually on the market (soaps, shampoos, perfumes and mainly all cosmetics) are using fragrances, synthetic (made using multiple chemical processes and probably dangerous chemicals) ones. Aromas or fragrances that are atural (oils made from raw materials, that are safe) are sometimes used, but it's hard to tell when.⁵

RISK: Brands are not bound to disclose what these fragrances are and thus this word can hide a lot of dangerous chemicals (up to 3000 in one fragrance), liked to cancer, endocrine disruption and reproductive problems, just to name a few risks.^{5,6}



Benzophenone



1,4-dioxane

Sources:

¹https://ec.europa.eu/health/scientific_committees/docs/citizens_parabens_en.pdf

²<https://www.safecosmetics.org/chemicals/formaldehyde/>

³https://publications.iarc.fr/_publications/media/download/3805/c24b0ad4f82efe0d57ddf335f2c12e9badb9507b.pdf

⁴<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4651417/>

⁵<https://naturopathy.ie/news/2020/08/07/the-truth-about-fragranced-products/>

⁶<https://www.safecosmetics.org/chemicals/fragrance/>

© Simpelly

Un aspect important pentru dezvoltarea durabilă și biodiversitate se referă la bunăstarea animalelor. Săpunurile comerciale sunt adesea testate pe animale, în timp ce săpunurile naturale de casă nu sunt. Drept urmare, pot fi folosite fără griji, inclusiv de vegetarieni și vegani.

În plus, folosind ingrediente naturale, acest tip de săpun este 100% biodegradabil; prin urmare, nu au impact negativ asupra mediului. În timp ce recipientele folosite pentru săpunul lichid dăunează grav mediului, atât din cauza resurselor de hidrocarburi utilizate pentru fabricarea lor, cât și pentru că, după epuizare, sunt aruncate în natură. Deoarece multe dintre ingredientele din săpunul lichid, odată ce ajung în sol sau apă, le dăunează, precum și faunei și vegetației, atât direct, cât și indirect.

Iată ingredientele de care aveți nevoie pentru a pregăti săpunul de casă:

- 4 kg de slănină de porc sub formă de untură, untură sau resturi de grăsime pe care le-ați folosit pentru prăjire
- 2 l de apă de leșie (leșie lichidă)/1,5 kg solidă (leșie cristalină)/1 kg sodă caustică
- 10 l de apă
- o mână de sare grunjoasă

Leșia ar putea fi obținută prin utilizarea apei de ploaie pentru a leviga cenușa de lemn, care este foarte solubilă în apă (în principal în apa de ploaie) și puternic alcalină a hidroxidului de potasiu (KOH).

În ceea ce privește soda caustică, vă recomandăm să fiți foarte atenți cu această substanță, deoarece nu trebuie să intre în contact cu pielea deoarece provoacă arsuri. Folosiți mănuși de cauciuc și ochelari de protecție atunci când îl adăugați în oala unde veți fierbe ingredientele.

Pentru a îmbogăți produsul final cu proprietăți terapeutice, puteți adăuga plante precum:

- urzică, mușetel, mentă, pelin (folosiți doar frunzele sau florile, nu tulpinile)
- miere, propolis, uleiuri macerate cu diverse plante medicinale
- Lut
- Lapte de capră

De exemplu, oamenii care locuiau în Neagra, în Munții Calimani, unde se extrag sulful, au adăugat acest mineral pentru a produce un săpun care a îndepărtat mătreața sau a fost folosit pentru a trata scabia. Bunica noastră pregătește săpun folosind pelin și urzică, dar puteți folosi orice plante doriți. De asemenea, puteți adăuga lavandă. Mai mult, vă arătăm cum să cultivați lavandă și cum să obțineți profit din ea.

Cum să vă pregătiți pentru a face săpun de casă într-un mod sigur:

Săpunul trebuie făcut numai în aer liber. Hidroxidul de sodiu este o substanță chimică foarte puternică și poate provoca leziuni grave. Procesul

de fabricare a săpunului începe cu echipament de siguranță, care include oale din oțel inoxidabil, mănuși, matrițe de lemn, spatule, linguri, cântare, îmbrăcăminte cu mâneci lungi, un șorț și o mască. Protecția împotriva potențialelor pericole este o necesitate.

Acum că ați aflat care sunt ingredientele necesare pentru a pregăti săpunul de casă și cum să vă protejați de potențialele pericole, vă vom spune și ce pași trebuie să urmați pentru a vă crea propriul săpun!

Există două moduri în care vă puteți face propriul săpun:

- *Proces la rece*
- *Proces la cald*

Care este diferența dintre săpunul de proces la rece și săpun de proces la cald?

Atât săpunul de procesare la rece, cât și săpunul de procesare la cald încep să fie amestecate în același mod. Singura diferență este că **săpunul de proces la rece nu are căldură suplimentară aplicată**, așa că are nevoie de 24 până la 48 de ore într-o matriță pentru a termina procesul de saponificare (reacția chimică a fabricării săpunului). **Săpunul fierbinte este încălzit, de obicei într-o oală**, ceea ce accelerează timpul inițial de saponificare. După aceea, atât săpunurile cu proces la rece, cât și cele cu proces la cald au nevoie de un timp de întărire de câteva săptămâni pentru a fi la cel mai bun nivel!

1) Proces la cald

- Pune pe foc o oală din fontă, așa cum făcea bunica
- Apoi, adăugați ingredientele menționate
- Le veți fierbe timp de 7-8 ore, dar nu uitați să amestecați cu o lingură de lemn în acest timp, pentru a nu arde compoziția
- După ce au trecut 7-8 ore, totul se lasă să se răcească
- După răcirea compoziției, porționați săpunul cu un cuțit

Trebuie remarcat faptul că sărarea și fierberea nu mai sunt folosite pentru săpunurile preparate în zilele noastre, dar se aplică metoda de amestecare la rece. **Procesul la rece** pentru a face săpun de casă este mai durabil, mai ecologic și, în același timp, păstrează mai bine nutrienții și substanțele active.

2) Proces la rece

- Alegeți o rețetă și verificați-o cu un calculator de leșie
- Asamblarea ingredientelor și a echipamentului de siguranță
- Pregătiți matrița
- Cântăriți apa și leșia
- Presărați leșia în apă
- Cântăriți și încălziți uleiurile, untul și grăsimile
- Monitorizați temperaturile și combinați
- Amestecați până la urme
- Se toarnă aluatul de săpun în matriță

- Acoperiți și insultați mucegaiul
- Dezfaceți și tăiați în bare

Indiferent de modul în care alegeți să faceți săpun, beneficiile sale sunt aceleași:

- **Ecologic:** Este 100% natural și nu poluează apa, spre deosebire de detergenții chimici.
- **Consum redus de resurse:** Nu necesită producție industrială, economisind apă, energie și alte materii prime utilizate la fabricarea detergenților obișnuiți.
- **Efficient din punct de vedere economic:** Este gratuit și accesibil, spre deosebire de detergenții comerciali.
- **Simple de preparat:** Trebuie să utilizați doar ingrediente naturale și simple.
- **Spălare eficientă:** Îndepărtează murdăria și poate fi folosit atât pentru hainele colorate, cât și pentru cele albe.
- **Personalizabil:** uleiul esențial poate fi adăugat pentru un miros plăcut și oțet alb pentru a combate efectele apei dure.
- **Ușor de depozitat:** Poate fi depozitat pentru utilizare pe termen lung.
- **Efficient și economic:** Curăță bine hainele, îndepărtează murdăria și mirosurile neplăcute, iar o cantitate mică este suficientă pentru mai multe spălări.
- **Ușor de pregătit:** Îl puteți face acasă în doar câțiva pași simpli.
- **Blând cu hainele:** Nu conține substanțe chimice agresive, astfel încât hainele își păstrează culoarea, textura și elasticitatea mai mult timp.
- **Delicat cu pielea:** Nu conține parfumuri artificiale sau substanțe chimice dure, ceea ce îl face ideal pentru persoanele cu piele sensibilă.

Întoarcerea la origini nu este nimic nou, iar dacă vrei să reiei vechiul obicei al bunicilor tăi, nu este nicio rușine. Produsul pe care îl veți obține va fi mult mai bun decât săpunurile pe care le găsiți în comerț, care sunt pline de substanțe chimice.

Deci, acestea fiind spuse, de ce nu încercați și voi?

Povestește-ne despre experiența ta!



*Rețetă propusă de elevii
Alexandru Mereuță, Maria Ioana
Oglinzanu și prof. Cornelia Fiscutean*

3. Lumânări de seu

Materiale necesare:

- Seu (resturi de grăsime de la carne de vită sau oaie)

- Fitilul (un fir aprins în mijlocul unei lumânări din bumbac, cânepă sau in)
- Oală
- Matrițe pentru turnare (tuburi de stuf sau matrițe din lemn/metal)

Metoda de preparare

I. Redarea seului

1. Tăiați grăsimea în bucăți mici și puneți-le într-o oală la foc mic.
2. Lăsați-l să se topească la foc mic până devine un lichid limpede.
3. Pasul opțional: Adăugați ierburi (cum ar fi lavanda sau menta) și lăsați-le să se infuzeze câteva minute la foc mic.
4. Se strecoară lichidul pentru a îndepărta impuritățile.

II. Pregătirea fitilului

1. Tăiați bucăți de fitil.
2. Înmuiați-le în seu lichid și lăsați-le să se usuce. Acest pas îmbunătățește arderea.

III. Turnarea lumânărilor

1. Fixați fitilul în centrul matriței, folosind un băț/sârmă la capătul superior.
2. Se toarnă seu topit în forme.
3. Lăsați-l să se răcească câteva ore sau peste noapte pentru a se solidifica.

Odată răcite, lumânările sunt scoase din forme și sunt gata de utilizare!

Lumânările de seu nu ardeau la fel de curat ca lumânările de ceară, dar erau foarte practice.

Beneficiile lumânărilor de seu

- **Ecologic:** Fabricat din ingrediente 100% naturale, care se descompune fără a polua mediul.
- **Reciclarea subproduselor animale:** Transformă grăsimea altfel aruncată într-un produs util, reducând risipa alimentară.
- **Ușor de realizat:** Necesită doar materiale de bază și câțiva pași simpli.
- **Fără substanțe chimice:** Nu conține aditivi sintetici sau parfumuri artificiale, ceea ce îl face mai sigur pentru calitatea aerului din interior.
- **Ardere de lungă durată:** Lumânările de seu ard lent și uniform, făcându-le mai durabile decât multe alternative comerciale.
- **Reduce dependența de combustibilii fosili:** Spre deosebire de lumânările de parafină, care sunt pe bază de petrol, lumânările de seu folosesc o resursă regenerabilă și biodegradabilă.
- **Personalizabil:** Poate fi infuzat cu arome naturale precum ierburi sau rășini pentru un parfum plăcut.
- **Reutilizabil:** Lumânările de seu rămase pot fi topite și remodelate în altele noi.
- **Flacără stabilă:** Arde uniform și produce fum minim în comparație cu alte tipuri de lumânări.
- **Eficient din punct de vedere energetic:** Fabricat manual fără procese industriale, conservând resursele și minimizând impactul asupra mediului.

4. Săpun de casă

Ingrediente:

- 150 g bază de săpun cu glicerină (neparfumat)
- 15-20 picături de ulei esențial
- Colorant opțional
- Matriță de săpun
- Lingură sau spatulă pentru amestecare
- Boluri de topire a săpunului

Pregătire:

1. Tăiați baza de săpun cu glicerină în bucăți mici pentru a o topi mai ușor
2. Topiți baza de săpun într-un creuzet, baie de apă sau cuptor cu microunde. Aveți grijă să nu supraîncălziți săpunul și amestecați ocazional pentru a asigura o topire uniformă
3. Odată ce baza de săpun s-a topit, adăugați uleiurile esențiale și amestecați
4. Apoi adăugați colorarea și amestecați din nou
5. Se toarnă masa de săpun parfumată și colorată în matriță și se lasă să se răcească. În funcție de dimensiunea și grosimea săpunului, de obicei durează 1-2 ore pentru ca săpunul să se răcească complet.
6. Când săpunul este complet răcit, scoateți-l din matriță.
7. Primul tău săpun este gata!



<https://healthworksfitness.com/blog/healthy-holiday-treats/>

5. Bombe de baie

Cum se fac bombe de baie? De ce ai nevoie:

- 70g bicarbonat de sodiu
- 25g amidon de porumb sau amidon de cartofi
- 25g acid citric
- 30g sare Epsom
- 2 linguri de apă
- 10 picături de ulei esențial (la alegere)

- 6-8 picături de colorant cu săpun (la alegere)
- Matriță de bombă de baie

Cum se face:

1. Într-un castron mare, amestecați bicarbonatul de sodiu, amidonul de porumb, acidul citric și sarea Epsom.
2. Adăugați puțină apă și ulei esențial, amestecați bine pentru a face amestecul omogen.
3. Formați o minge folosind forme speciale sau linguri obișnuite.
4. Lăsați mingea să se usuce câteva ore sau peste noapte.
5. Aruncați mingea în cadă și bucurați-vă de o baie parfumată și relaxantă.



<https://luckyleafbathbombs.co.uk/blogs/news/the-fizzy-evolution-unveiling-the-colorful-history-of-bath-bombs>



<https://www.1188.lv/zinas/ka-pagatavot-vannas-bumbas-jeb-burbulbumbas/6606>

6. Cum să-ți faci prima lumânare?

1. Pregătește-ți spațiul de lucru, poți acoperi masa cu ziare sau o față de masă pe care nu te deranjează să o deteriorezi dacă ceara se scurge pe ea.
2. Topiți ceara într-un creuzet sau baie de apă la temperatura indicată pentru ceara specifică sau până când ceara este complet topită.
3. În timp ce ceara se topește, pregătiți o matriță sau un recipient în care să turnați ceara. Dacă ați ales o lungime gata făcută de fitil cu o bază metalică, așezați-o în matriță sau recipient direct în mijloc. Dacă ați ales un fitil neceruit într-o rolă, tăiați lungimea necesară, atașați partea inferioară la baza metalică (dacă lumânarea va fi într-un recipient) sau lăsați-o fără bază (matrițe) și, de asemenea, așezați-o în mijloc. Puteți lipi un autocolant față-verso pe baza metalică, astfel încât să nu se miște de la locul său atunci când turnați ceara. Legați partea superioară de un băț pentru a o fixa.
4. Opțional, adăugați uleiuri esențiale sau aromatice și coloranți, amestecați. Trebuie remarcat faptul că este important să urmați instrucțiunile producătorului cu privire la proporțiile și dozele de ceară, uleiuri și coloranți. Producătorii de ulei tind să indice, de asemenea, temperatura ceară la care trebuie adăugat uleiul.
5. Așezați flori sau plante decorative pe părțile laterale ale recipientului, astfel încât decorațiunile să nu se aprindă atunci când lumânarea arde.
6. Când ceara a atins temperatura necesară, turnați-o cu grijă într-o matriță sau recipient, aranjați fitilul astfel încât să fie în mijloc.
7. Lăsați ceara să se întărească complet, durata depinde de dimensiunea lumânării, dar ar fi sigur să o lăsați să se întărească timp de 24 de ore.
8. Când lumânarea s-a întărit, scoateți-o cu grijă din matriță. Tăiați fitilul în exces, astfel încât să rămână doar aproximativ 1 cm.
9. Lăsați lumânarea să se odihnească cel puțin 48 - 72 de ore înainte de a arde.
10. Bucurați-vă de roadele muncii și veniți cu idei pentru următoarea lumânare.



<https://svecuparadize.lv/lv/raksti/post/9-ka-izveidot-sojas-vaska-konteinersveci-ar-vanilas-deserta-aromatu>

<https://svecuparadize.lv/lv/raksti/post/9-ka-izveidot-sojas-vaska-konteinersveci-ar-vanilas-deserta-aromatu>

7. Scruburi corporale aromate

Materiale necesare:

- Sare și/sau zahăr, ulei de bază, ierburi uscate/lapte sau pudre de fructe/argilă/condimente/cafea etc., exfolianți suplimentari - semințe (mac, afine, zmeură), granule de măsline/caise/nucă, arbore de ceai măcinat etc., uleiuri esențiale.
- Recipiente pentru scrub, lingură pentru amestecare.

Pregătire:

Umpleți un recipient pe jumătate cu sare și/sau zahăr, adăugați ingredientele uscate rămase (ierburi, fructe, lapte praf, ierburi uscate etc.) - aproximativ 2 linguri și un recipient de 150-180 ml. Se amestecă ingredientele uscate, se adaugă uleiul esențial și se amestecă din nou. Adăugați ulei (aproximativ aceeași cantitate ca ingredientele uscate), astfel încât consistența scrubului să fie suficient de groasă - astfel încât atunci când luați scrubul în mână să nu "curgă" printre degete și astfel încât să nu fie liber sau "sfârâmicios".

https://www.freepik.com/premium-photo/glass-bowl-with-lemon-scrub-some-ingredients-metal-tray_39802516.html



- Sunt necesare 20-40 de picături de ulei esențial la 100 ml de scrub.
- Migdale dulci, semințe de struguri, piersici, caise, nucă de cocos, tărațe de orez, ulei de șofrănel pot fi folosite ca ulei de bază pentru scrub.
- Scrubul finit poate fi păstrat la temperatura camerei până la 6 luni din momentul preparării.

8. Lumânări din ceară de albine lucrate manual

Înainte de electricitate, oamenii făceau lumânări din ceară de albine sau grăsime animală. Astăzi, lumânările din ceară de albine sunt o alternativă mai ecologică și mai sănătoasă la lumânările cu parafină, deoarece ard curat și emit un miros natural și subtil de miere.

Materiale necesare:

- Ceară de albine 100% naturală (pelete sau un bloc solid)
- Fitulul de bumbac (natural, nealbit)
- Un recipient rezistent la căldură (pentru lumânări de borcan) sau forme de lumânări
- Cazan dublu (sau un bol rezistent la căldură peste o oală cu apă clocotită)
- Frigărui din lemn sau bețișor (pentru a ține fitilul pe loc)
- Uleiuri esențiale (opțional, pentru parfum adăugat)

Instrucțiuni pas cu pas:

1. Pregătiți fitilul

- Tăiați fitilul de bumbac pentru a se potrivi recipientului sau matriței alese, lăsând câțiva centimetri în plus pentru a-l ține pe loc.
- Dacă faceți lumânări de borcan, fixați fitilul în partea de jos cu puțină ceară topită sau un autocolant de fitil.
- Înfășurați partea superioară a fitilului în jurul unei frigăruie sau a unui bețișor, sprijinindu-l peste deschiderea borcanului pentru a-l menține centrat.

2. Topiți ceara de albine

- Puneți ceara de albine într-un cazan dublu și topiți la foc mic. Dacă utilizați un bloc solid, tăiați-l în bucăți mai mici pentru o topire mai rapidă.
- Amestecați ocazional și evitați supraîncălzirea pentru a păstra proprietățile naturale ale ceara.
- Dacă doriți, adăugați câteva picături de ulei esențial pentru parfum odată ce ceara este complet topită.

3. Se toarnă ceara

- Turnați cu grijă ceara topită în recipientul sau matrița pregătită, ținând fitilul pe loc.
- Lăsați un mic spațiu în partea de sus pentru a preveni revărsarea.

4. Lăsați lumânarea să se așeze

- Lăsați ceara să se răcească și să se întărească complet (acest lucru poate dura câteva ore).
- Dacă ceara se micșorează în jurul fitilului pe măsură ce se răcește, puteți adăuga puțin mai multă ceară topită deasupra pentru a o netezi.

5. Tăiați fitilul și bucurați-vă

- Odată ce lumânarea este complet setată, tăiați fitilul la aproximativ 0,5 cm pentru o ardere uniformă.
- Aprindeți și bucurați-vă de lumânarea naturală, fără toxine!

Rețetă de Zygimantas Duda

9. Cum se fac bijuterii de chihlimbar

1. Pregătiți margelele de chihlimbar

- Dacă utilizați chihlimbar crud, poate fi necesar să înmuiati ușor bucățile înmuiându-le în apă caldă timp de câteva ore pentru a le face mai ușor de lucrat.
- Înșirați margelele de chihlimbar pe o sârmă sau fir puternic de bijuterii, aranjându-le în modelul dorit. Puteți amesteca diferite dimensiuni de margele pentru un aspect variat sau puteți utiliza un singur tip pentru un design mai uniform.

2. Creați bijuteriile

- Pentru un **colier**: Măsurați lungimea dorită a colierului, apoi folosiți margele de sertizare pentru a fixa ambele capete ale sârmei și atașați închizătoarea.
- Pentru o **brățară**: Urmați același proces, asigurându-vă că brățara este suficient de strânsă pentru a rămâne pe încheietura mâinii, dar confortabilă de purtat.

3. Retușuri finale

- Odată ce bijuteriile sunt asamblate, tăiați excesul de sârmă sau fir și fixați orice capete libere cu un nod sau o mărgea de sertizare.
- Adăuga orice margele sau talismane decorative suplimentare pentru un plus de fler.

4. Bucură-te de bijuteriile tale

- Bijuteriile tale de chihlimbar lucrate manual sunt acum gata de purtat sau cadou!

Rețetă de Smile Matekonyte

10. Geantă de in în loc de plastic

În trecut, pungile de cumpărături erau fabricate din țesătură de in sau cânepă, oferind o alternativă durabilă și ecologică la plastic. Vă puteți crea

propria pungă de in reutilizabilă pentru a transporta fructe, pâine sau alte articole.

Materiale necesare:

- Țesătură de in sau cânepă (greutate medie, durabilă)
- Foarfece
- Bandă de măsurare sau riglă
- Ac și ață (sau o mașină de cusut)
- Ace sau agrafe de țesătură
- Șnur (opțional, dacă faceți o pungă în stil pungă)

Instrucțiuni pas cu pas:

1. Tăiați țesătura

Decideți dimensiunea geții dvs. De exemplu:

- Geantă mică (pentru nuci sau ierburi): 20 cm x 25 cm
- Geantă medie (pentru pâine sau produse): 30 cm x 40 cm
- Geantă mare (pentru alimente): 40 cm x 50 cm

Tăiați două bucăți dreptunghiulare identice de țesătură de in în funcție de dimensiunea preferată.

2. Pregătiți marginile

Pentru a preveni uzarea, pliați marginile țesăturii cu aproximativ 1 cm spre interior și apăsați-le cu un fier de călcat. De asemenea, puteți folosi o cusătură în zig-zag sau o surpriză pentru un finisaj mai curat.

3. Coaseți geanta

- Așezați cele două bucăți de țesătură împreună, aliniind marginile.
- Fixați-le pe loc pentru a preveni deplasarea.
- Folosind o mașină de cusut (sau cusut manual cu o cusătură puternică), coaseți de-a lungul a trei părți ale țesăturii, lăsând marginea superioară deschisă.
- Dacă faceți o pungă în stil pungă, lăsați un mic spațiu în partea de sus pe ambele părți pentru șnur.

4. Tiv marginea superioară

Îndoți marginea superioară cu aproximativ 2 cm spre interior și coaseți un tiv curat. Dacă adăugați un șnur, creați un tunel mic pliind țesătura în jos cu 2-3 cm și cusând de-a lungul marginii, lăsând o deschidere pentru șnur.

5. Adăugați șnurul (opțional)

Dacă doriți o închidere cu șnur:

- Folosește un ac de siguranță pentru a trece un șnur de bumbac sau iută prin tunelul pe care l-ai creat.

- Legați noduri la capete pentru a preveni uzura.

6. Întoarceți geanta cu partea dreaptă și folosiți!

Întoarceți geanta pe dos, astfel încât cusăturile să fie ascunse. Acum este gata de utilizare!

Această pungă de in lucrată manual este lavabilă, reutilizabilă și perfectă pentru reducerea deșeurilor de plastic.

Rețetă de Rugile Miseviciute

11. Cupru și cositorire



<https://images.app.goo.gl/5aYXN8y8rBhoguiX7>

Materiale:

- Cupru
- Cositor
- Ciocan și unelte de gravat

Proces:

1. Foile de cupru sunt ciocănite și modelate în vase, tăvi și ulcioare.
2. Gravurile decorative sunt adesea adăugate pentru a îmbunătăți designul.
3. Pentru a preveni oxidarea, interiorul vaselor este acoperit cu un strat subțire de staniu.
4. În timp, staniul dispare, necesitând retinare periodică pentru a menține utilizabilitatea.

Context istoric: Cuprul a fost utilizat pe scară largă în gospodăriile turcești încă din epoca otomană. Cositorirea a asigurat că vasele de cupru rămân sigure pentru prepararea alimentelor. Meșteșugul tradițional al cuprului este încă practicat în orașe precum Gaziantep și Kahramanmaraş.

Rețetă de Necmettin Ulaş

12. Fabricarea mărgelilor cu ochi rău



- Oxizi metalici colorați (albastru, alb, negru, galben)

Proces:

1. Materiile prime sunt topite într-un cuptor la temperaturi ridicate.
2. Sticla topită este modelată folosind tije metalice și suflată în forme circulare sau ovale.
3. Sunt adăugate diferite straturi colorate pentru a crea motivul ochilor.
4. Mărgelile sunt răcite și lustruite pentru durabilitate.

Context istoric: Credința în deochi datează din Anatolia antică și a fost adoptată mai târziu de cultura turcă. Nazar boncuğu este încă utilizat pe scară largă în case, bijuterii și accesorii pentru a îndepărta energia negativă. Cele mai faimoase centre de producție sunt în Izmir și Eskişehir.

Rețetă de Pyraye Nimet Tekgöz

13. Tesut Kilim



Materiale:

- Fire de lână sau bumbac
- Război de țesut din lemn
- Coloranți naturali

Proces:

1. Lâna este filată în fire și vopsită cu pigmenți naturali.
2. Un război de țesut din lemn este configurat cu fire verticale (urzeală).
3. Firele colorate sunt țesute orizontal, creând modele geometrice tradiționale.
4. Odată finalizat, kilimul este scos din războiul de țesut, spălat și uscat.

Context istoric: Țesutul kilim este un meșteșug turcesc antic care datează de la nomazii din Asia Centrală. Aceste covoare țesute plate au fost folosite pentru izolare, rugăciune și decorare. Astăzi, kilim-urile sunt încă realizate manual în regiuni precum Anatolia și sunt foarte apreciate pentru măiestria lor.

Rețetă de Pyraye Nimet Tekgöz

14. Cremă de ceară de albine



Aelius Galenus sau Claudius Galenus (Pergamos 129 d.Hr. – Roma 199 d.Hr.) a fost al doilea cel mai important medic al Antichității după Hipocrate. În 150 d.Hr., Galen a făcut o cremă de ceară de albine pentru a ajuta soldații romani să facă față deshidratării feței. De fiecare dată când o foloseau simțeau o senzație de răcoare, așa că Galen a numit-o "cremă rece".

Rezolvă problema deshidratării o dată pentru totdeauna.

Ingrediente:

- 100 ml balsamolado
- 20 g ceară de albine

Instrucțiuni:

1. Radeți ceara de albine și topiți-o la bain marie.
2. Adăugați balsamolado și amestecați continuu până se creează un amestec.
3. Scoateți amestecul de pe foc și puneți-l într-un borcan până se răcește și devine solid și gata de utilizare!
4. Ceara de albine are efect calmant, antibiotic, cicatrizant, antiinflamator, antiîngheț, emolient și anti-îmbătrânire. Se folosește pe arsuri, tăieturi, buze crăpate, pe tot corpul.

Rețetă de Dimitra Papastavrou

15. Rețetă de săpun grecesc cu ulei de măsline



Grecii antici s-au uns cu ulei de măsline și uleiuri esențiale și au răzuit uleiul împreună cu murdăria folosind un instrument metalic cunoscut sub numele de "strigil". De asemenea, au folosit ulei de măsline amestecat cu alkanna.

Săpunul și-a primit numele, conform unui mit roman antic, de la Muntele Sapo, unde se afla un altar pentru sacrificii de animale. Femeile au descoperit că acest amestec de lut curăță hainele mult mai bine și cu mai puțin efort.

Ploaia a spălat grăsimea animală, lemnul și cenușa, transportându-le împreună cu solurile argiloase până la râul Tibru.

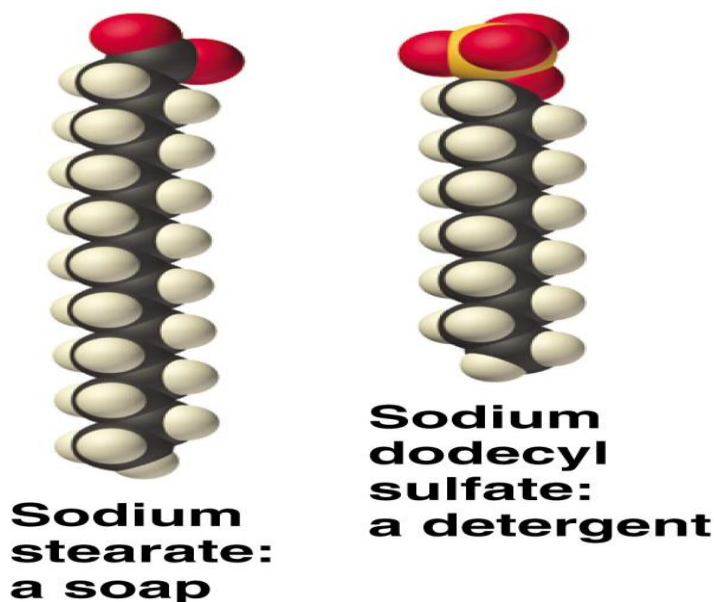
În secolul al II-lea d.Hr., medicul grec Galen a recomandat săpunul din două motive: ca medicament și pentru curățare

Fabricarea săpunului în Europa și regiunea mediteraneană a reapărut până la sfârșitul primului mileniu î.Hr. Primele centre de producție au fost la

Massalia (Marsilia) în Franța și Savona în Italia. S-a sugerat că cuvântul francez "Savon" pentru săpun ar putea deriva din numele Savona.

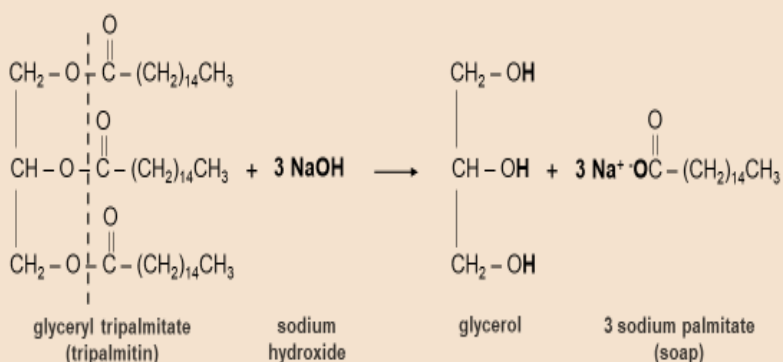
Un săpun care iese în evidență în istorie este Jabon de Castilla sau săpun de Castilia, cunoscut și de farmaciști sub numele de Sapo hispaniensis sau Sapo castilliensis. Inițial un produs important pentru regiunea centrală a Spaniei, Castilia, a devenit în cele din urmă numele general pentru săpunurile albe și dure făcute din ulei de măsline.

Săpunul verde curăță pielea fără a o dezbrăca de uleiurile sale naturale. Compoziția sa naturală permite porilor pielii să rămână deschiși, permițând transpirația, protejând în același timp celulele pielii într-un mod natural. Săpunul verde are proprietatea de a menține hidratarea pielii. Este bogat în elemente antioxidante care combat acțiunea radicalilor liberi. Vitaminele E și A conținute în ulei și proprietățile lor terapeutice sunt benefice și foarte exploatabile de organism.



Saponification

Process of making soap from animal fat or vegetable oil using a base.



Ingrediente

- 200 g ulei de cocos
- 1800 g ulei de măsline
- 278 g sodă caustică (hidroxid de sodiu)
- 700 g apă distilată

Instrucțiuni

Cântăriți apa și soda caustică. Adăugați NaOH în apă. Se amestecă până se dizolvă. Cântăriți și topiți uleiurile și unturile. Când temperatura soluției de NaOH scade la 30-35 de grade Celsius, adăugați-o la uleiuri. Se amestecă până se obține o urmă ușoară. Se toarnă în forme și se lasă 24 de ore. Tăiați și lăsați-l să se maturizeze timp de o lună înainte de utilizare.

Și asta este! Acum ți-ai creat propria formulă de săpun.



Rețetă de Ioanna Papageorgiou

16. Rețetă Balsamolado (ulei de sunătoare)



<https://garden-for-all.com/en/2018/05/25/%CF%85%CF%80%CE%AD%CF%81%CE%B9%CE%BA%CE%BF/>

Ingrediente:

- 100 ml ulei de măsline
- Balsam (sunătoare) suficient pentru a acoperi cu ulei

Instrucțiuni:

1. Colectați și spălați planta
2. Lăsați-l să se usuce pe un prosop
3. Adăugați ulei de măsline pentru a acoperi planta.
4. Lăsați în lumina directă a soarelui timp de 6 săptămâni (este gata când capătă o culoare groasă, roșie aprinsă)
5. Se strecoară cu un tifon sau tul



Balsamolado are multe și diverse beneficii. Se utilizează pentru: iritații sau inflamații ale pielii, vindecarea rănilor (leziuni-escare), arsuri ușoare, tratamentul simptomelor hemoroizilor, dureri de spate, sciatică, mialgie, reumatism, artrită, mușcături de insecte. Din cele mai vechi timpuri a fost folosit pentru vindecarea rănilor, având proprietăți antiseptice. De fapt, balsamolado a fost folosit de anticii spartani pentru a-și vindeca rănile.

Rețetă de Nefeli Rementza

Rețete tradiționale pentru a vă curăța casa folosind ingrediente naturale ecologice

Aceste rețete tradiționale nu sunt doar ecologice, ci și eficiente în menținerea unui mediu curat, sănătos și durabil. Folosind ingrediente naturale, reduceți expunerea la substanțe chimice dăunătoare, ajutând în același timp planeta!

1. Detergent de vase cu cenușă (leșie)

Bătrânele gospodine fierbeau cenușa de lemn pur în apă și foloseau soluția rezultată în principal ca detergent pentru haine și chiar pentru spălarea părului, curățenia pe care niciun alt săpun nu ar da-o. Motivul a fost că, pe măsură ce cenușa este fiartă, eliberează elemente alcaline, creând un lichid cu proprietăți de curățare. De asemenea, poate dizolva reziduurile grase de pe vase.



<http://www.grandvoyageitaly.com/history/lavandaie-the-washerwomen-of-italy>

Ingrediente:

- **Cenușă de lemn (nu din materiale plastice sau substanțe chimice):** Utilizați numai cenușă din lemn netratat. Cenușa din lemn este ideală deoarece conține compuși alcalini naturali.
- **Apă:** Necesară pentru a "activa" cenușa și a crea o soluție de curățare.
- **Uleiuri esențiale (opțional):** Dacă doriți, puteți adăuga câteva picături de uleiuri esențiale precum lavandă sau lămâie pentru parfum.

Instrucțiuni:

1. Amestecarea cenușii: Într-un recipient mare, adăugați cenușa și turnați apa într-un raport de 1:3 (1 cană de cenușă la 3 căni de apă).

2. Fierbeți apa cu cenușa timp de aproximativ 6 minute, îndepărtând spuma care se formează deasupra. Lăsați apa de cenușă fiartă să se așeze bine, timp de 2-3 ore, până când cenușa "stă".

3. Strecurați amestecul printr-un filtru de cafea și repetați acest pas.

4. Utilizare: Turnați lichidul pe vase și frecați-le cu un burete sau o cârpă. Poate fi folosit și pentru alte suprafețe, cum ar fi blaturi de bucătărie și blaturi de aragaz.

Dacă faceți mai mult decât aveți nevoie, îl puteți păstra la frigider, dar asigurați-vă că este la temperatura camerei înainte de utilizare.

Cu toate acestea, nu a fost folosit doar pentru curățenie. Oricât de ciudat ar suna, leșia a jucat și un rol principal în cofetărie în rețetele grecești vechi, oferind o textură unică și crocantă, precum și o ușoară umflare a aluaturilor dulci.

Bătrânele gospodine îl foloseau foarte mult, în principal în rețete precum plăcintă cu stafide, prăjituri, dar și curabiedes și melomakarona.

Unii chiar, în afară de efectul său asupra acestor aluaturi, consideră că leșia, întotdeauna în cantități mici, este un ingredient benefic pentru sănătate.

Rețetă de Eftihia Baladima

2. Detergent universal cu oțet și bicarbonat de sodiu

Această rețetă folosește puterea oțetului și bicarbonatului de sodiu, două dintre cele mai cunoscute produse de curățare naturale care îndepărtează grăsimea, murdăria și mirosurile.

Ingrediente:

- **1 cană de oțet (cidru alb sau de mere):** Oțetul este un dezinfectant natural și îndepărtează mineralele, grăsimea și bacteriile.
- **1/2 cană bicarbonat de sodiu:** Bicarbonatul de sodiu ajută la îndepărtarea petelor și absoarbe mirosurile.
- **2 căni de apă:** Folosit pentru a dilua amestecul și a-l face mai ușor de utilizat.

Instrucțiuni:

1. **Se amestecă ingredientele:** Într-o sticlă de pulverizare, se toarnă oțetul și apa.
2. **Adăugați bicarbonatul de sodiu:** După adăugarea bicarbonatului de sodiu, s-ar putea să vedeți niște efervescentă (acest lucru este normal), așa că amestecați bine.
3. **Utilizare:** Pulverizați amestecul pe suprafețele pe care doriți să le curățați, cum ar fi blaturi de bucătărie, băi, oglinzi etc., și ștergeți cu o cârpă. Oțetul va îndepărta murdăria și grăsimea, în timp ce bicarbonatul de sodiu absoarbe mirosurile.

Rețetă de Ioannis Verikios

3. Curățător de sticlă cu lămâie și oțet

Acest produs de curățare lasă ferestrele și oglinzile strălucitoare curate, fără substanțe chimice.

Ingrediente:

- **1/2 cană oțet:** Ca produs de curățare natural, oțetul este ideal pentru dizolvarea grăsimii și a murdăriei de pe suprafețele de sticlă.
- **1/2 cană de apă:** Folosit pentru a dilua oțetul.
- **Suc de la 1 lămâie:** Lămâia adaugă prospețime și are o acțiune puternică de curățare datorită acidității sale.

Instrucțiuni:

1. **Amestecați ingredientele:** Într-o sticlă de pulverizare, adăugați oțetul, apa și sucul de lămâie.
2. **Pulverizați și ștergeți:** Pulverizați amestecul pe suprafețele de sticlă și ștergeți cu o cârpă curată pentru a îndepărta petele și a lăsa suprafața strălucitoare.

Rețetă de Vasileios Vagenas

4. Detergent de rufe

Fabricarea propriului detergent de rufe este o modalitate excelentă de a reduce deșeurile de plastic și de a evita substanțele chimice dăunătoare. Acest detergent este simplu, eficient și ecologic.

Ingrediente:

- **1 săpun de Castilia (sau orice săpun natural):** Un săpun blând, perfect pentru spălarea hainelor.
- **1 cană de sifon de spălat (carbonat de sodiu):** Acest lucru ajută la înmuierea apei și la creșterea puterii de curățare.
- **1/2 cană borax:** Un mineral natural care îmbunătățește eficacitatea detergentului.
- **Apă:** Pentru a dilua și amesteca ingredientele.

Instrucțiuni:

1. Radeți săpunul în bucăți mici sau folosiți un robot de bucătărie pentru a-l descompune.
2. Într-o oală mare, încălziți aproximativ 4 litri (1 galon) de apă până când este fierbinte, dar nu fierbe.
3. Adăugați săpunul ras în apa fierbinte și amestecați până când săpunul se dizolvă complet.
4. Adăugați sifon de spălat și borax, amestecând până când totul se dizolvă.
5. Se toarnă amestecul într-un recipient mare și se lasă să se răcească.

6. Folosiți aproximativ 1/4 până la 1/2 cană pe încărcătură de rufe.

Rețetă de Kleopatra Kefala

5. Polistru natural pentru mobilier

Acest lac de mobilier este realizat cu ingrediente simple, naturale pentru a aduce o strălucire plăcută mobilierului din lemn și pentru a-l menține bine întreținut.

Ingrediente:

- **1/4 cană ulei de măsline:** Acționează ca un lac natural și balsam pentru lemn.
- **1/4 cană oțet alb:** Ajută la curățarea suprafeței și la îndepărtarea murdăriei sau murdăriei.
- **Câteva picături de ulei esențial (opțional):** Pentru parfum (de exemplu, lămâie sau lavandă).

Instrucțiuni:

1. Amestecați uleiul de măsline și oțetul împreună într-o sticlă mică sau recipient.
2. Dacă doriți un parfum proaspăt, adăugați câteva picături din uleiul esențial preferat.
3. Agitați sticla pentru a combina ingredientele.
4. Aplicați o cantitate mică de amestec pe o cârpă moale și frecați-o ușor pe mobilierul din lemn, urmând granulația lemnului.
5. Lustruiește-l cu o cârpă curată și uscată pentru a scoate în evidență o strălucire plăcută.

Rețetă de Angeliki Karasavidi

6. Deodorant natural (bicarbonat de sodiu și uleiuri esențiale)

Acest dezodorizator simplu poate fi folosit în casă pentru a elimina mirosurile nedorite din aer sau chiar din frigider.

Ingrediente:

- **1/2 cană bicarbonat de sodiu:** Absoarbe mirosurile în mod natural.
- **10-15 picături de ulei esențial:** Alegeți parfumul preferat, cum ar fi lavandă, lămâie sau eucalipt.

Instrucțiuni:

1. Așezați bicarbonatul de sodiu într-un borcan sau recipient mic.
2. Adăugați 10-15 picături de ulei esențial ales în bicarbonatul de sodiu.
3. Se amestecă bine pentru a combina uleiul cu bicarbonatul de sodiu.

4. Lăsați borcanul deschis în zonele care au nevoie de împrăștiere, cum ar fi frigiderul, baia sau dulapul.
5. Amestecați amestecul ocazional pentru a reîmprăști mirosul.

Rețetă de Ntentes Filippou

7. Detergent de oțet de citrice

Cojile de citrice au uleiuri naturale care pot ajuta la eliminarea grăsimii și a murdăriei. Acest produs de curățare combină puterea oțetului cu citrice pentru o soluție universală.

Ingrediente:

- **1 borcan mare:** Pentru a depozita soluția.
- **Coji de citrice** (de exemplu, lămâie, portocală, grapefruit): Aproximativ 2 cani de coji.
- **1 cană oțet alb:** Principalul agent de curățare.
- **Apă:** Pentru a dilua soluția.

Instrucțiuni:

1. Umpleți borcanul cu coji de citrice.
2. Se toarnă oțetul peste coji, asigurându-te că sunt complet scufundate.
3. Sigilați borcanul și lăsați-l să stea într-un loc răcoros și întunecat timp de 1-2 săptămâni. Agitați borcanul la fiecare câteva zile.
4. După 1-2 săptămâni, strecurați cojile și diluați oțetul cu apă (aproximativ 1:1).
5. Utilizați acest produs de curățare cu oțet de citrice ca produs de curățare universal pentru suprafețe precum blaturi, chiuvete și ferestre.

Rețetă de Elena Balla

8. Curățător de covoare (bicarbonat de sodiu și uleiuri esențiale)

Acest curățător de covoare de casă este simplu și vă ajută să vă împrăștiți covorele fără a folosi substanțe chimice dure.

Ingrediente:

- **1 cană bicarbonat de sodiu:** Un excelent produs de curățare și dezodorizant natural.
- **10-20 picături de ulei esențial:** Pentru parfum (de exemplu, lavandă, mentă sau lămâie).

Instrucțiuni:

1. Amestecați bicarbonatul de sodiu și uleiul esențial într-un castron, amestecând bine pentru a distribui uniform uleiul esențial în bicarbonatul de sodiu.
2. Presărați amestecul cu generozitate pe covor.
3. Lăsați-l să stea aproximativ 15-20 de minute.
4. Aspirați bine covorul pentru a îndepărta bicarbonatul de sodiu și a îmbroscăta fibrele.

Rețetă de Marios Mastoras

9. Curățător de sticlă (amidon de porumb și oțet)

Acest produs de curățare a sticlei de casă este ușor de făcut și nu lasă dungi.

Ingrediente:

- **1 lingură amidon de porumb:** Ajută la îndepărtarea dungilor.
- **1 cană de apă:** Baza soluției.
- **1/2 cană oțet alb:** Acționează ca un detergent și dezinfectant natural.

Instrucțiuni:

1. Într-un castron mic, amestecați amidonul de porumb cu apă până se dizolvă complet.
2. Adăugați oțetul și amestecați bine.
3. Se toarnă amestecul într-o sticlă de pulverizare.
4. Pulverizați soluția pe suprafețe de sticlă, cum ar fi oglinzi și ferestre.
5. Ștergeți cu o cârpă curată pentru o strălucire fără dungi.

Rețetă de Maria Kontogiorgou

10. Scrub pentru lemn (pentru curățarea și lustruirea suprafețelor din lemn)

Acest scrub va curăța și condiționa suprafețele din lemn, oferindu-le în același timp un finisaj frumos lustruit.

Ingrediente:

- **1/2 cană de ulei de măsline:** Ajută la condiționarea și hrănirea lemnului.
- **1/4 cană oțet alb:** Curăță și îndepărtează murdăria.
- **1/4 cană ceară de albine:** Adaugă un strat protector lemnului și ajută la lustruirea acestuia.
- **Ulei esențial (opțional):** Pentru parfum.

Instrucțiuni:

1. Topiți ceara de albine într-un cazan dublu.
2. Odată ce ceara de albine s-a topit, adăugați uleiul de măsline și oțetul. Se amestecă pentru a combina.
3. Scoateți de pe foc și adăugați câteva picături de ulei esențial (dacă doriți).
4. Lăsați amestecul să se răcească până se îngroașă ușor, apoi aplicați-l pe mobilier sau suprafețe din lemn folosind o cârpă moale.
5. Buff pentru a scoate în evidență o strălucire frumoasă.

Rețetă de Melina Pappa, Alexandra Nastouli

11. Curățător de toaletă

Un detergent simplu și natural pentru toaletă făcut cu oțet și bicarbonat de sodiu vă poate ajuta să vă mențineți vasul de toaletă strălucitor curat.

Ingrediente:

- **1/2 cană bicarbonat de sodiu:** Curăță și dezodorizează.
- **1 cană oțet alb:** dezinfectează și descompune murdăria.
- **10 picături de ulei esențial (opțional):** Pentru parfum (de exemplu, arbore de ceai, lămâie sau lavandă).

Instrucțiuni:

1. Se toarnă bicarbonatul de sodiu direct în vasul de toaletă.
2. Adăugați oțetul și lăsați amestecul să efervescească și să stea câteva minute.
3. Folosiți o perie de toaletă pentru a freca interiorul vasului.
4. Lăsați-l să stea încă 5 minute înainte de spălare pentru a clăti orice reziduu rămas.

Rețetă de Ioannis Beidaris

12. Scrub de mâini (zahăr și ulei de măsline)

Un scrub de mâini delicat și natural, realizat cu ingrediente simple care exfoliază și hidratează.

Ingrediente:

- **1/2 cană zahăr alb sau zahăr brun:** Zahărul este un exfoliant natural excelent.
- **1/4 cană ulei de măsline:** Hidratează și hrănește pielea.
- **10 picături de ulei esențial (opțional):** Pentru parfum (de exemplu, lavandă, mentă).

Instrucțiuni:

1. Se amestecă zahărul și uleiul de măsline într-un castron până se formează o pastă groasă.
2. Adăugați câteva picături de ulei esențial pentru parfum, dacă doriți.
3. Frecați ușor scrubul pe mâini, concentrându-vă pe zonele aspre, apoi clătiți cu apă caldă.

Rețetă de Angeliki Tsoutsis

13. Balsam de rufe

Ingrediente:

- 1 cană bicarbonat de sodiu
- 6 căni oțet alb distilat
- 8 căni de apă
- 10 -15 10 -15 picături de uleiuri esențiale de lămâie (opțional) sau 10 -15 picături de uleiuri esențiale, la alegere (opțional)

Instrucțiuni:

Adăugați bicarbonatul de sodiu în recipientul de plastic. Adăugați 1 cană de apă pentru început. Adăugați încet oțetul în sticlă, deoarece oțetul și bicarbonatul de sodiu vor începe să efervescească. Adăugați restul de apă care se învâрте și acoperiți aerisirea vârfului de câteva ori. În ultimul rând, adăugați uleiul esențial. Adăugați 1 cană în ciclul final de clătire pentru fiecare încărcătură, dar agitați bine sticla pentru a amesteca uleiul esențial dacă îl utilizați.

Rețetă de Christiana Konstanti

14. Detergent natural de castane - O modalitate ecologică și prietenoasă cu bugetul de a curăța hainele

Vă întrebați cum să creați un detergent ieftin, eficient și durabil? Iată cum puteți face un detergent natural din castane acasă, fără costuri suplimentare și fără substanțe chimice dăunătoare. Această soluție ecologică vă permite să vă curățați hainele sănătos, reducând în același timp deșeurile de plastic.

Cum funcționează detergentul natural pentru castane?

Castanele conțin saponină, un agent de curățare natural care funcționează similar cu detergenții obișnuiți. Această substanță reduce tensiunea superficială a apei, permițându-i să pătrundă mai ușor în țesături și să ridice eficient murdăria și grăsimea.

Când castanele sunt plasate în apă, acestea eliberează saponină, care acționează ca un agent tensioactiv natural. Moleculele de saponină

înconjoară murdăria și o îndepărtează de țesături fără a lăsa reziduuri dăunătoare în urmă. Datorită acestei acțiuni blânde, detergentul pentru castane este perfect pentru țesăturile delicate și o alegere excelentă pentru cei cu piele sensibilă sau alergii.

Cum se face detergent de rufe cu castane:

Prepararea acestui detergent este simplă și durează aproximativ 30 de minute.

Ingrediente:

- 235g castane
- 400ml apă fierbinte
- (Opțional) câteva picături de ulei esențial pentru parfum

Echipament necesar:

- Tocător din lemn
- Cuțit de bucătărie
- Cărpă de bucătărie
- Borcan de sticlă cu capac
- Blender
- Strecurătoare de ceai

Instrucțiuni:

1. **Curățați castanele** – Spălați-le bine pentru a îndepărta murdăria.

2. **Tăiați castanele** – Așezați-le pe o tocătoare acoperită cu o cărpă (pentru a preveni alunecarea) și tăiați-le în sferturi. Le puteți curăța, dar nu este obligatoriu.

3. **Hidratați castanele** – Puneți bucățile într-un borcan umplut cu apă fierbinte.

* După 5 minute, apa începe să se îngălbenească.

* După o oră, amestecul devine spumos când borcanul este agitat.

4. **Amestecați și strecurați** – După o oră, amestecați bine conținutul în blender, apoi strecurați lichidul printr-o strecurătoare fină. Păstrați detergentul într-o sticlă. Resturile de castane pot fi compostate.

5. (Opțional) **Adăugați parfum** – Adăugați câteva picături de ulei esențial dacă doriți.

6. **Păstrați detergentul** – Păstrați-l la frigider și utilizați-l în termen de o săptămână.

Important! Nu pregătiți o cantitate mare de detergent deodată, deoarece se va strica rapid din cauza lipsei de conservanți alimentari. Dacă

doriți să aveți castane gata în orice moment, le puteți toca, deshidrata și apoi păstra într-un borcan pentru utilizare ulterioară.

Cum se folosește detergentul pentru castane?

Cantitatea de detergent necesară depinde de duritatea apei, de cantitatea de rufe și de nivelul de murdărie. În general, pentru o mașină de spălat de 6 kg, utilizați echivalentul unui capac de detergent lichid obișnuit. Dacă hainele sunt foarte murdare, puteți crește cantitatea de detergent utilizată.

Cu această soluție naturală, puteți avea rufe curate fără a utiliza substanțe chimice nocive, protejând în același timp mediul și economisind bani!

Beneficiile detergentului pentru castane:

- **Ecologic:** Este 100% natural și nu poluează apa, spre deosebire de detergenții chimici.
- **Eficient din punct de vedere al resurselor:** Nu necesită producție industrială, economisind apă, energie și materii prime utilizate la fabricarea detergenților obișnuiți.
- **Reciclarea castanelor necomestibile:** Transformă ceea ce altfel ar fi deșeuri într-o opțiune durabilă pentru spălarea hainelor.
- **Accesibil:** Este gratuit și ieftin în comparație cu detergenții comerciali.
- **Ușor de făcut:** Sunt necesare doar castane zdrobite și apă fierbinte - fără ingrediente sau echipamente speciale.
- **Curățare eficientă:** Îndepărtează murdăria și funcționează bine atât pe hainele colorate, cât și pe cele albe.
- **Personalizabil:** Puteți adăuga uleiuri esențiale pentru parfum sau oțet alb pentru a face față apei dure.
- **Simplu de depozitat:** castanele mărunțite și uscate pot fi păstrate pentru utilizare pe termen lung.
- **Blând cu hainele:** Fără substanțe chimice dure, astfel încât hainele își păstrează culoarea, textura și elasticitatea mai mult timp.
- **Bun pentru pielea sensibilă:** Fără parfumuri și aditivi sintetici care pot provoca iritații sau reacții alergice.

propus de Laura Nechifor, Ana Cojocariu, Ioana Diaconița, Amalia Albianu și Ilinca Istrate

Cuprins

I. Rețete culinare

1. Rețetă de borș
2. Clătite de ovăz cu căpșune și miere
3. Mere la cuptor cu miere
4. Chifteluțe din pâine
5. Chifteluțe de legume rămase
6. Omletă din legume rămase
7. Salată de linte
8. Panzanella
9. Paste omletă
10. Mămăligă Pasticciata
11. Tartă cu resturi de dovlecei
12. Crochete de orez
13. Canederli
14. Obținerea naturală a iaurtului
15. Pastă de roșii uscate la soare
16. Cum să uscați prune la soare și de ce metoda tradițională este cea mai bună
17. Murături
18. Rețetă cvas de sfeclă
19. Pâinea de casă a bunicii
20. Trachanas de casă

II. Alte rețete sustenabile

1. Coloranți naturali
2. Săpun de casă cu multiple utilizări (corp, păr, față)
3. Lumânări de seu
4. Săpun de casă
5. Bombe de baie
6. Cum să faci prima ta lumânare?
7. Scruburi de corp aromate
8. Lumânări din ceară de albine făcute în casă

9. Bijuterii de chihlimbar
10. Geantă de in în locul celei de plastic
11. Cupru și cositorie
12. Fabricarea mărgelilor de ochi rău
13. Țesut Kilim
14. Cremă din ceară de albine
15. Rețetă de săpun gerecesc cu ulei de măsline
16. Rețetă Balsamolado (Ulei de sunătoare)

III. Rețete tradiționale pentru a vă curăța casa folosind ingrediente naturale ecologice

1. Detergent de vase cu cenușă (leșie)
2. Detergent universal cu oțet și bicarbonat de sodiu
3. Curățător de sticlă cu lămâie și oțet
4. Detergent de rufe
5. Polistru natural pentru mobilier
6. Deodorant natural (Bicarbonat de sodiu și uleiuri esențiale)
7. Detergent de oțet de citrice
8. Detergent de covoare (Bicarbonat de sodiu și uleiuri esențiale)
9. Curățător de sticlă (amidon de porumb și oțet)
10. Scrub pentru lemn (Pentru curățarea și lustruirea suprafețelor de lemn)
11. Curățător de toaletă
12. Scrub de mâini (Zahăr și ulei de măsline)
13. Balsam de rufe
14. Detergent natural de castane - O modalitate ecologică și prietenoasă cu bugetul de a curăța hainele



Cofinanțat de Uniunea Europeană

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin, însă, exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană și nici EACEA nu pot fi considerate răspunzătoare pentru acestea.



CALL

