Vážení učitelé,

na následujících stránkách naleznete řadu receptů na pomocníky v kuchyni, domácnosti, pro tělo i chuťové pohárky. Snažili jsme se pro vás vybrat takové recepty, které máme vyzkoušené a osvědčené. Takové, které budou pro Vás vhodné pro zařazení do výuky, ale i ty, jež využijete spíše v osobním životě.

Většinu receptů zvládnete se základním vybavením a bylinkami, na některé bude třeba něco dokoupit.

My pracujeme s vlastní výrobou produktů velice rádi, a pokud je tato práce spojena navíc s omamujícími vůněmi, je o to příjemnější.

V závěru tohoto námětníčku naleznete příklad dvou aktivit, jak by bylo možné vyrábění z bylinek a práci s bylinkami zařadit do výuky.

Přejeme Vám, abyste našli pro tyto nápady uplatnění, nadšení a vůli produkty pak využívat.

Budeme potěšeni, pokud od Vás obdržíme zpětnou vazbu, jak se Vám s námětníčkem pracovalo, co jste si vyrobili a zda jste aktivity zařadili do výuky.

Zpětnou vazbu posílejte na adresu: rumlerova@toulcuvdvur.cz

Za Botič o.p.s.
Lenka Rumlerová

© Botič o.p.s.2021

Na co dát pozor!!!

Neředěné éterické oleje nesmí přijít do kontaktu s pokožkou, krom čajovníku tea tree a levandule.

Levandule **snižuje krevní tlak**, nepoužívat v prvních třech měsících těhotenství a při nízkém krevním tlaku.

Silice nevhodné při epilepsii – muškát květ i ořech, rozmarýn, skořice, zázvor.

Silice nevhodné při akutních ledvinových obtížích – jalovec a santal.

Rozmarýn a muškátový ořech **zvyšují krevní tlak.**

Heřmánek může vyvolat alergické reakce.

Více viz. NOVÁKOVÁ, Barbora a Zbyněk ŠEDIVÝ. *Praktická aromaterapie: [přirozená cesta ke zdraví, kráse a vitalitě : přehledný průvodce aromaterapeutickými prostředky v kosmetice, v kuchyni, při léčení, rehabilitaci a masážích]*. V Praze: Pragma, 1996. ISBN 80-7205-371-X.



Osvěžovač vzduchu:

- 45ml 60 % lékárenského lihu nebo destilované vody
- esenciální olej cca 10–15 kapek

POSTUP: Smícháme všechny ingredience. V případě, že jsme použili destilovanou vodu, je nutné ji před každým použitím protřepat.

Osvěžovač vzduchu ze včelího vosku:

- včelí vosk
- celé koření, bylinky nebo ovoce (badyán, pomeranč, šípek, hloh...)
- silikonové formičky, nebo plech, vykrajovátka na cukroví

POSTUP: Ve vodní lázni si rozpustíme vosk. Připravíme si silikonové formičky nebo plech s pečicím papírem a vykrajovátka na cukroví. Tekutý vosk sejmeme z plotny a ovoníme vybranými esenciálními oleji. Promícháme a nalijeme vosk do silikonových formiček nebo do vykrajovátek na plech. V případě, že ozdobu chceme pověsit, je dobré udělat před zatuhnutím dírku. V případě, že voňavý včelí vosk bude určen do botníku či mezi prádlo, doporučuji udělat na osvěžovač pytlík.





© Botič o.p.s.2021

Vánoční purpura:



- Sušená meduňka či máta
- Nadrcená část skořice vcelku
- Jehličí – doporučuji smrkové
- Badyán
- Usušená a nadrcená kůra od pomeranče

POSTUP: Dojdeme si do lesa nasbírat jehličí. Doporučuji jehličí řádně usušit na topení společně s kůrou od pomeranče. Ostatní ingredience můžeme koupit. Vše smícháme dohromady a v hmoždíři rozdrtíme na malé kousky. Purpura je hotová.

Purpura by neměla hořet! Vůně se uvolňuje zahřátím, doporučuji nasypat na pánvičku na sporák nebo na kovový tácek a dát na topení.

Vonné pytlíky:

Levandule – do postýlky i do skříně.



Vratič – proti molům. (Pozor, je jedovatý)



Levandule a jedlá soda – do bot.



Heřmánek – na bolavé zoubky.



© Botič o.p.s.2021

Pozn. Veškeré výrobky nejprve s dětmi zkuste na malém kousku kůže.

Směs na bylinnou vlasovou vodu:

- 1 polévková lžíce všech sušených bylinek dohromady (dle vlastního výběru níže)
- ½ šálku vařící vody nebo pro větší efekt voda květová (hydrosol)

Barva vlasů a doporučené bylinky

Blond	měsíček, heřmánek, strouhaná grapefruitová nebo citrónová kůra, kořen rebarbory
Hnědá	černý čaj, slupky ořešáku, hřebíček, kostivalový kořen, kopřiva, rozmarýn, šalvěj
Rezavá	měsíček, skořice, ibišek, červený jetel, šípek, kurkuma

Bylinky pro problémové vlasy

Lupy	zelený čaj, levandule, rozmarýn, máta peprná, tymián, kopřiva, oregano, pelyněk
Řídnoucí vlasy	bazalka, kostival, levandule, kopřiva, máta peprná, rozmarýn
Mastné vlasy	měsíček, levandule, meduňka, strouhaná citrónová kůra, rozmarýn

POSTUP: Bylinky ve hmoždíři nadrtíme. Směs povaříme cca 5 minut a poté necháme 10 minut louhovat a poté přecedíme.

1. Nalijeme do lahvičky s rozprašovačem. Na čerstvě umyté vlasy naneseme rozprašovačem vlasovou vodu a vmasírujeme od konečků ke kořínkům. Necháme působit několik minut a poté buď vlasy opláchneme nebo ponecháme ve vlasech. Vlasy upravíme jako obvykle.
2. Připraveným bylinným odvarem vlasy po umytí opláchneme. Kdo chce, může si vlasy upravovat dle zvyku nebo vlasy opláchnout vodou a poté je upravovat.



© Botič o.p.s.2021 Pozn. Veškeré výrobky nejprve s dětmi zkuste na malém kousku kůže.

Směs na napařování pleti:

- 1 - 1,5 litru vařící vody
- Směs bylinek dle typu pleti (1 až několik lžic)

Mastná:	1 polévková lžíce od každé bylinky - bazalka, meduňka, vilín, šalvěj a levandule
Problematická:	1 polévková lžíce od každé bylinky – květy bezu černého, tymián, levandule, kořen mahónie cesmínolisté
Normální a smíšená:	1 polévková lžíce od každé bylinky – růžových okvětních lístků, květ měsíčku, heřmánek, meduňka, levandule, máta peprná
Suchá a zralá:	1 polévková lžíce od každé bylinky – růžových okvětních lístků, květ heřmánku, máta peprná, fenyklová semínka, květ bezu černého a smil italský

POSTUP: Bylinky ve vodě krátce povaříme, přiklopíme pokličkou a necháme 10 minut louhovat. Na stůl, kde bude napařování probíhat, připravíme misku a velký ručník. Horký výluh i s bylinkami nalejeme do misky, nakloníme nad ní a přikryjeme se ručníkem, pára nikde nesmí unikat.

Napařování se doporučuje cca 10 minut. Jakmile vám začne být veliké horko nebo se nebudete cítit dobře, okamžitě s napařováním přestaňte. Napařování pleti provádíme maximálně jednou týdně. **Není vhodné pro diabetiky!**



© Botič o.p.s.2021

Olej na komáří štípnutí:

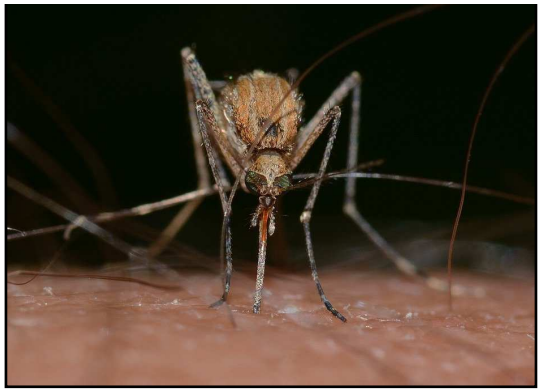


- 3 g jitrocele kopinatého
- 20 ml olivového oleje

POSTUP: Jitrocelové listy usušíte, poté ve hmoždíři rozdrtíme a vložíme do lahvičky. Lahvičku naplníme olejem tak, aby byly všechny listy ponořené. Necháme macerovat 14 dní. Přecedíme a můžeme používat. Když olej na komáří štípnutí budeme připravovat z čerstvých jitrocelových lístků, může kvůli obsahu vody v lístcích začít plesnivět.



Repelent do školky:



- Hrst nasušené levandule
- Hrst nasušené citrónové trávy (voňatka citrónová)
- 9 g hřebíčku
- Hrst nasušeného rozmarýnu
- 1 litr alpy francovka



POSTUP: Vše nasypeme do sklenice, zalijeme alpou, uzavřeme a necháme dva až čtyři týdny na okenním parapetu macerovat. Každý den minimálně jednou směs důkladně protřepeme. Po uplynutí doby macerování směs přefiltrujeme přes plátno a přelijeme do čisté uzavíratelné lahve.

© Botič o.p.s.2021
Pozn. Veškeré výrobky nejprve s dětmi zkuste na malém kousku kůže.

Zubní pasta:



- 30 g jílu - může být zelený marocký či bílý
- Cca 60 g kokosového oleje
- Esenciální olej – cca 2 kapky, ideálně máta peprná, hřebíček nebo dětmi oblíbené citrusové oleje.
- Další možné přísady: Stévie – tato rostlina dobře účinkuje proti zubnímu kazu a dodává pastě sladkou příchuť. Pokud chceme, aby pasta mírně pěnila, přidáme na špičku nože jedlou sodu.
- Dřevěná špachtlička



POSTUP: Smícháme jíl s kokosovým olejem v takovém poměru, aby vznikla pasta, jejíž konzistence nám bude vyhovovat. Není potřeba olej rozehřívat, stačí ponechat v pokojové teplotě. Jíl se nesmí dotknout kovových povrchů. Následně dle preferencí přidáme ostatní přísady…..esenciální olej, stévii nebo jedlou sodu.

Tekuté mýdlo do školky:

- 100 g jádrového mýdla nebo strouhaných odkrojků/zbytků mýdel
- 200 ml teplé převařené vody
- 15-20 kapek libovolného esenciálního oleje (meduňka, mateřídouška)

POSTUP: Mýdlo nastrouháme a vložíme do hrnce s převařenou vodou a necháme ve vyšší nádobě alespoň půl hodiny bobtnat. Vše řádně rozvaříme. Esenciální olej nakapeme nakonec. Promícháme dávkujeme do vhodné nádoby.





© Botič o.p.s.2021 Pozn. Veškeré výrobky nejprve s dětmi zkuste na malém kousku kůže.

Tekuté čistící pleťové mýdlo:



- 3 polévkové lžíce vařící vody
- 2 čajové lžíce soli, může být obyčejná stolní
- 4 polévkové lžíce tekutého kastilského mýdla

POSTUP: Vroucí vodu nalijeme do hrnečku, přidáme sůl a řádně zamícháme, aby se sůl rozpustila. Do lahve nalijeme kastilské mýdlo a 1 polévkovou lžíci roztoku. Lahev uzavřeme a řádně protřepáme, dokud obsah nezhoustne. Trvanlivost cca 2-3 týdny. Před použitím opět protřepeme. Na vlhkou pleť naneseme množství o velikosti hrášku, vmasírujeme do pleti a opláchneme teplou vodou. Vynechte oblasti okolo očí!!

Čistících účinků můžete dosáhnout přidáním esenciálních olejů – rozmarýn či levandule cca 5 kapek.

Tekutý šampon:

- ½ šálku tekutého kastilského mýdla
- 1 šálek vody
- Esenciální olej 15 kapek

POSTUP: Přísady vlijeme do lahve a velmi dobře promícháme. Nalejeme do lahvičky, šamponu bude cca 325 ml.



Ústní voda:

- 160 ml lahvička alpy francovky
- 10 lístků sušené šalvěje
- 5 ks hřebíčku
- ¼ ks skořice v celku

POSTUP: Bylinky naložíme do lihového bylinného roztoku a necháme 5 dní táhnout. Poté přecedíme a používáme na vypláchnutí úst.

© Botič o.p.s.2021

Čistící pleťová voda:



- 10 ml 60 % lékárenského lihu nebo alpa francovka
- 5 snítek tymiánu nebo jiných bylinek

POSTUP: Bylinky naložíme do lihového bylinného roztoku a necháme 10 dní táhnout. Po deseti dnech přecedíme a nakapeme na odličovací vatový či látkový tampón. Vyhýbáme se kontaktu s očima.



Masážní olej:

- Základní olej nebo mix olejů dle lahvičky cca 50ml (meruňkový, mandlový, slunečnicový)
- Esenciální olej 10 kapek dle vlastního výběru

POSTUP: Vše smícháme dohromady.

Tělový olej:

- Cca 20 ml základního oleje nebo mix olejů dle lahvičky (meruňkový, mandlový, slunečnicový, olivový, z pecek vinných hroznů, sezamový, lískový nebo jojobový)
- 4 kapky esenciálního oleje dle vlastního výběru nebo hrst bylinek (sedmikrásky, třezalka…)

POSTUP: Vše smícháme dohromady.

Mast (kopřivová):



- 40 g kokosového oleje
- 8 g včelího vosku
- 1 hrst omytých a řádně vysušených kopřiv nebo jiné bylinky, dle preferencí.

POSTUP: Kokosový olej necháme rozpustit ve vodní lázni. Bylinky rozdrtíme v hmoždíři a přidáme do kokosového oleje. Macerujeme 7 dní. Poté stačí mast opět rozehřát, přecedit přes plátýnko do kelímku a nechat ztuhnout.

© Botič o.p.s.2021

Peeling:



- 100 g soli
- 50 ml oleje dle vlastního výběru, já dala olej z hroznových jader 25ml a jojobový 25ml
- 1 bio citrón (kůra – nastrouhaná a usušená)
- Mladé březové lístky usušené – nemusí být

POSTUP: Vše smícháme a nalejeme do skleničky.

Aviváž:

- ½ lahve octa (jablečný, vinný)
- ½ lahve destilované vody (nebo převařené)
- 20-30 kapek esenciálního oleje

DÁVKOVÁNÍ: 3-5 lžic do přihrádky na aviváž, možno dolít ještě trochou vody. Po uschnutí prádla by ocet neměl být cítit.



© Botič o.p.s.2021

Prací gel - prášek:



- 250 g nastrouhaného olivového mýdla
- 250 g prací sody – uhličitan sodný
- 10 litrů vařící vody
- Esenciální oleje (může být, ale i nemusí)

POSTUP: nádoba s víkem cca 12litů. Do nádobí nalijeme 5 litrů vařící vody a přidáme mýdlové vločky, které mícháme, dokud se vločky nerozpustí. Dolijeme horkou vodu a vsypeme za stálého míchání 250g prací sody. Necháme stát 24hodin, občas promícháme. Jak bude sliz chladnout, bude tuhnout.

Za 24 hodin máte gel připravený. Gel se nekazí.



Univerzální tekutý čistič:

- 3 citrony vymačkat vypeckovat
- 200 g jemné soli
- 150 ml octa
- Půl litru vody

POSTUP: Citróny vymačkáme, přidáme ostatní ingredience a povaříme cca 15 minut.

Přípravek do myčky:

- 300 g jedlé sody
- 300 g práškové sody na praní
- 150 g kuchyňské sody (hrubozrnná nebo jemně mletá)
- 150 g kyseliny citrónové

POSTUP: Všechny ingredience promíchat a dát do uzavíratelné sklenice, aby směs nezvlhla. Do jedné myčky dát 1-2 lžičky směsi. Do vedlejší nádobky můžete přidat i ocet.

© Botič o.p.s.2021

Něco na zub:

Kari marináda:

- 1 hrst všech bylin dohromady – smil italský, rozmarýn, šalvěj, tymián
- 100 ml olivového oleje

POSTUP: Týden necháme macerovat. Poté přecedíme. Použití: na maso, na grilování.

Pesto:



- 120 g bršlice kozí nohy nebo jiná bylinka (kopřiva, česnek medvědí, bazalka, rukola…)
- 80 g piniových oříšků můžou být i jiné oříšky
- 100 g parmazánu
- 50–100 ml olivového oleje
- Koření – sůl, pepř

POSTUP: Bršlici omyjeme a vyždímáme dosucha, přisypeme oříšky, přidáme olej, okořeníme a vše rozmixujeme. Nakonec přidáme parmazán. Použití: těstoviny, pečivo

Sirup:

- 1000 květů sedmikrásky nebo 400 květů pampelišky
- 3 citróny, někdo přidává pomeranč
- ½ litru vody
- 500 g cukru

POSTUP: Vodu povaříme a horkou vodou zalijeme květy sedmikrásek. Citrón omyjeme, nakrájíme na kolečka a vložíme do vody. Nádobu přikryjeme a necháme louhovat 24 hodin. Poté přecedíme, přidáme cukr a chvíli povaříme, než jemně zhoustne do konzistence sirupu. Pokud chceme med, vaříme déle do úplného zhoustnutí. Nezavařujeme.



Bylinková sůl:

- Vždy 1 hrst od každé sušené bylinky – kopřiva, oregano, květ řebříčku, tymián
- 200 g soli

POSTUP: Veškeré ingredience smícháme dohromady a pěkně to někomu osolíme.

© Botič o.p.s.2021

Odkazy:

www.home-made.cz zde čerpám inspiraci na výrobky

www.ekokoza.cz inspirace a nákup ingrediencí např. jílu

www.nobilis.cz esenciální oleje

www.mydlovysvet.cz mýdlové potřeby

Zdroje:

Velká kniha léčivých rostlin – Michael Castelman, Vydal Columbus s.r.o. 2004

Praktická aromaterapie – Z. Šedivý, a B. Nováková, Vydala Praga 1996

Tekuté slunce – Jan Kusmirek, Vydal One women press

Listy Aromaterapie – časopis asociace českých aromaterapeutů souborné vydání 1999-2003

Přírodní kosmetika – Christina Kraus, Vydalo nakladatelství Grada.

Přírodní kosmetika, jak na to – Shannon Bucková, Vydalo nakladatelství Metafora



© Botič o.p.s.2021

Pozn. Veškeré výrobky nejprve s dětmi zkuste na malém kousku kůže.

Příklady aktivit, jak zařadit práci s bylinkami do výuky.

1. Čerstvá nebo sušená?

Bylinky, které si děti vypěstovaly na zahradě, se báječně hodí k bádání. Můžeme zkoumat, která z bylinek nám chutná, která nejvíce voní, která roste nejrychleji, jaká potřebuje více zalévat a podobně.

My jsme vybrali pro tento příklad průzkum vůní. Na začátku lekce můžeme jako motivaci využít svačinu, při které nabídneme dětem mátový čaj, chléb s máslem a řeřichou nebo sedmikráskami, pampeliškový med… Zkrátka svačinu, ve které se objeví téma bylinek. Následně řekneme dětem, že při svačině jsme využily ke zkoumání chuť, ale teď, že se budeme zabývat vůní bylinek.

Položíme dětem **otázku:** *Voní silněji čerstvé bylinky nebo sušené?* Pak necháme chvíli na to, aby děti mohly říct své názory, a podle nich sestavíme hypotézu.

Příklad **hypotézy**: *Většina dětí bude vnímat vůni čerstvých bylinek jako silnější.*

Námi navrhovaný postup pro **ověření či vyvrácení hypotézy** je:

Položíme na stůl vedle sebe sušenou a čerstvou bylinku a ke každé dáme papír a tužku. Děti si k oběma čichnou a udělají čárku k té, jejíž vůně je podle nich silnější (čerstvá/sušená).

Záznamový arch pro paní učitelku:

Název bylinky	Čerstvá	Usušená
Máta		
Meduňka		
Mateřídouška		
Levandule		

Zopakujeme s dětmi, jaká byla naše otázka a hypotéza. Následně si zopakujeme, jak jsme postupovali, abychom si mohli odpovědět, a paní učitelka dětem řekne, jaké jsou **výsledky pokusu**. Řekneme si, zda se naše hypotéza potvrdila, nebo nikoli.

V závěru nabídneme dětem prostor na další otázky, které je k bylinkám napadají. Např.*: Proč změnila bylinka po usušení vůni? Jak se stane, že bylinka uschne? Jaký má vůně vliv na chuť?.....*

© Botič o.p.s.2021

2. Naše podnikání

V této lekci se podíváme na rozvoj občanských kompetencí a rozvíjení podnikatelských dovedností u předškoláků a školáků.

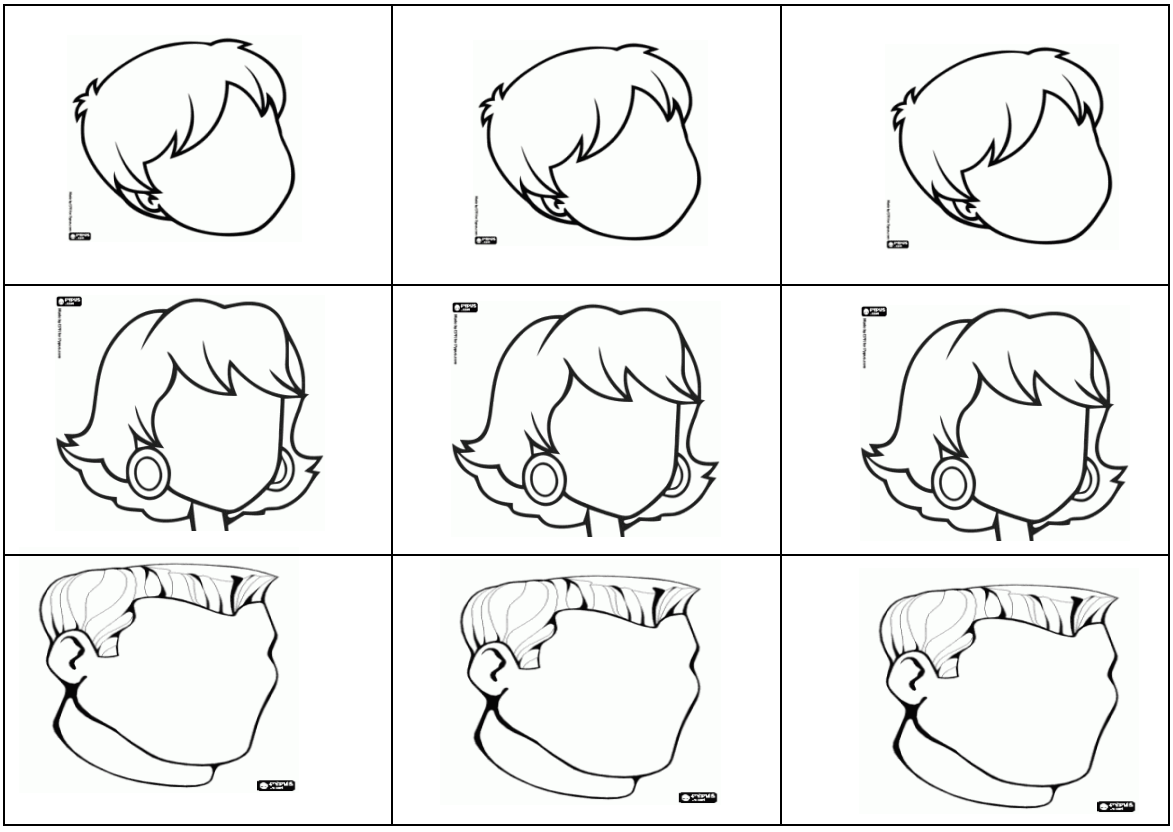
Rozhodli jste se s dětmi, že na jarmarku budete prodávat pytlíky s bylinkami, které podpoří kvalitu a krásu vlasů. Když chcete začít podnikat, měli byste si udělat průzkum trhu. Pokud máte starší děti, můžete začít diskusí nad tématem, jak zajistit dobrou prodejnost produktu.

Po diskusi s dětmi (či řízeně od vás) se dostaneme k tomu, že pokud chceme zajistit odbyt vlasových produktů založených na barvě vlasů, musíme zjistit, jaká barva vlasů je v našem dosahu nejběžnější, běžná, občasná či nevyskytující se. Děti dostanou domů tabulku, kterou vyplní. Mladší žáci mohou využít vybarvování vlasů pomocí pastelek.

Tabulka pro starší:
Jaká barva vlasů je mém okolí nejběžnější? (za každý výskyt udělejte čárku. Například máma má černou a táta také, takže to jsou dvě čárky).

Tmavé vlasy		
Světlé vlasy		
Rezaté vlasy		
Šedé vlasy		
Bez vlasů		

Tabulka pro mladší:
Dokreslete, jakou barvu vlasů mají: máma, táta, sourozenec, babička, děda, strýc, teta…



© Botič o.p.s.2021

Na zaznamenávání necháme dětem delší čas (například 3 dny). Následně záznamy vybereme a sečteme počty jednotlivých odstínů vlasů. Tím dostaneme odhad četnosti barev vlasů lidí, kteří mohou přijít na náš jarmark.

Podělíme se o výsledek průzkumu s děti a necháme je rozhodnout, kolik kterých směsí na vlasy budou vyrábět.

Děti si vyrobí pytlíčky, naplní je, paní učitelka k nim napíše složení a můžete prodávat. Recepty na jednotlivé směsi najdete v nápadníčku.

© Botič o.p.s.2021