

pdfBanany to źródło cennych składników odżywczych. Niestety, szybko "czernieją", a to często zniechęca nas do jedzenia. Czy naprawdę jest się czym martwić?

Taki brzydki owoc... to skarbnica magnezu, potasu, wapnia oraz witamin A, B, C, D i E! Plamki oznaczają, że banan jest w pełni dojrzały i zyskał nowe wartości odżywcze, zwłaszcza antynowotworowe.

A jeśli słodki smak cię nie przekonuje, wykorzystaj banana dla urody. Brązowy wciąż zawiera antyoksydanty, które zapobiegają objawom starzenia.

Nawilżająca maseczka Rozgnieć banana widelcem i nałóż na czystą twarz, okolice oczu, szyję i dekolt. Po 15 minutach zmyj. Reszkę papki i skórkę zalej litrem przegotowanej wody. Następnego dnia podlej nią kwiaty. Odżywisz rośliny!

Uważaj! Dojrzały owoc jest bardzo słodki i podnosi poziom cukru w organizmie. Jeśli chcesz schudnąć, unikaj go w swoim menu.

Domowe mydła możesz przygotować wedle własnego pomysłu. Trzymaj się jednak kilku zasad.

Kosmetyki DIY (ang. "Do it yourself", czyli "Zrób to sam") są coraz popularniejsze, zwłaszcza teraz, podczas pandemii. Wzbogać więc kostkę mydła o cenne oleje i inne ulubione składniki.

Co przygotować?

- szare mydło
- 2 łyżki oliwy
- tarkę
- ostry nóż
- 1/4 szklanki gorącej wody
- 2 garnki (większy i mniejszy)
- miseczkę
- foremki, np. na babeczki, na kostki lodu, małe ceramiczne kokilki
- barwnik spożywczy
- olejek eteryczny
- suszone zioła (np. lawenda),
- płatki kwiatów,
- rozdrobnione skórki pomarańczy.

Krok po kroku

Szare mydło zetrzyj do miski na tarce o grubych oczkach. Przesyp do mniejszego garnka, dodaj oliwę i gorącą wodę. Umieść mały garnek w dużym z małą ilością wody, postaw na średnim ogniu. Mieszaj i poczekaj, aż odparuje, a masa zgęstnieje i wiórki będą ledwo widoczne.

Dodaj barwnik spożywczy, kilka kropli olejku eterycznego i dosyp wybrane dodatki do środka. Posmaruj foremki odrobiną oliwy, aby mydełka łatwiej wyjmować. Ostrożnie rozlej gorącą masę do foremek i obetnij nożem wystający nadmiar. Dodatkowo możesz je ozdobić na wierzchu płatkami kwiatów czy kawałkami skórki z pomarańczy.

Utrwalanie

Gdy kostki już wystygną, ostrożnie wyjmij je i umieść na kilka godzin w zamrażalniku, aby powoli je utrwalić i wysuszyć.

Posiadanie balkonu to wielki atut. Coraz częściej nie jest to pusta przestrzeń, lecz integralna część mieszkania. Można na nim urządzić mały ogródek z ulubionymi owocami i warzywami.

Obecnie dotkliwym problemem, którego skutki możemy wkrótce odczuć, jest susza. Ceny warzyw i owoców mogą poszybować w górę. Dlatego własne zbiory będą szczególnie cenne. Dodatkowo mamy pewność, że produkty nie są nawożone nieznanymi substancjami, a smak jest lepszy i bardziej wyrazisty.

Pomidory – zasadź je w dużych donicach. Wymagają systematycznego podlewania i nawożenia. Powinny stać w słonecznym miejscu. Dobrym wyborem będą także pomidory koktajlowe.

Rzodkiewka – również lubi nasłonecznione stanowisko. Nie potrzebuje częstego podlewania, z nawożenia można całkiem zrezygnować.

Ogórki – do ich sadzenia nadadzą się duże donice lub skrzynki. Powinny być podlewane codziennie. Najlepiej działają na nie naturalne nawozy.

Truskawki – nie zajmują dużo miejsca, można kupić wiszące odmiany, które dodatkowo udekorują balkon. Pierwsze owoce pojawiają się w czerwcu. Truskawki wymagają nasłonecznionego miejsca.

Sałata – jest dość łatwa w uprawie. Wystarczy jej dużo słońca i żyzna gleba.

Marchewka – zasadź ją w lekko nasłonecznionym miejscu, w odstępach wynoszących około 10 cm. Wymagają częstego podlewania.

Poziomki – wybierz im średnio słoneczne miejsce. Najlepiej sadzić je w specjalnej ziemi do warzyw i owoców. Należy zadbać, aby były w sporych odstępach od siebie (20 cm).