

# A2.2. NÁVOD NA VÝROBU BIOPRODUKTOV V DOMÁCOM PROSTREDÍ



Version 2  
October 2024





## A. AKO SI VYROBIŤ SVOJ VLASTNÝ CIDER

Cieľom nasledovných inštrukcií je vyrobenie vlastného cideru v domácom prostredí. Cider je kvasený alkoholický nápoj z jablčnej šťavy. Na jeho výrobu je vhodné kombinovať rôzne odrody jablk. Proces výroby je podobný výrobe vína a nie piva, ako si mnohí mylne myslia. Je dobré použiť 100% jablčnú šťavu, ale tak isto je možné pridať napr. hrušky, poprípade šťavu zriediť s vodou.

*Budeme potrebovať:*

- Jablká
  - na cca 5-6 l šťavy 15 kg
  - so šupkou
  - neumývať - zbaviť len hrubých nečistôt
  - najlepšie v čase sezóny - rôzne odrody
- Čistá nádoba
- Kvasná zátka
- Odšťavovač

*Postup:*

1. Jablká zbavíme hrubých nečistôt, neumývame ich, nakoľko sa na ich povrchu nachádzajú kvasinky, ktoré sú potrebné pri procese kvasenia.
2. Následne jablká odšťavíme.\*
3. Získanú šťavu prelejeme do čistej nádoby vhodnej na kvasenie. Snažíme sa minimalizovať obsah vzduchu v nádobe.
4. Nádobu potom uzavrieme kvasnou zátkou, do ktorej nalejeme vodu.
5. Nádobu uložíme na 7-10 dní na miesto s teplotou 15-20°C. Do 24 hodín nám začne proces kvasenia.
6. Po cca 10 dňoch skontrolujeme proces kvasenia. Prelejeme šťavu do čistých nádob a tie necháme na chladnom mieste (cca 10°C) po dobu 2-3 mesiacov finálne kvasiť.
7. Následne je cider pripravený na konzumáciu. Odporúčame ho skladovať v chlade. V chladničke vydrží aj pol roka, ale je dobré ho skonzumovať do 2 mesiacov. Najlepšie chutí vychladený s kockami ľadu.

Na zdravie!

\* Po odšťavení jablk možno pevnú hmotu (masu) vysušiť a použiť ako krmivo pre domáce zvieratá (napr. kone).



## B. VÝROBA PLEŤOVEJ KOZMETIKY Z HROZNOVÝCH JADIEROK

Cieľom nasledovných inštrukcií je vyrobenie prírodnej kozmetiky v domácom prostredí. Zameriame sa na výrobu pleťovej vody a peelingu. Na výrobu použijeme hroznové jadierka z modrého hrozna, a ako doplnkové prísady budeme potrebovať kvetovú pleťovú vodu získanú destilovaním kvetov (napr. levanduľa, lupene ruží) a za studena lisovaný hroznový olej, ktorý je možné vyrobiť doma alebo zakúpiť vo vysokej bio kvalite.

Hroznové jadierka sú bohaté na polyfenoly, ktoré majú silné antioxidačné účinky, chrániace pokožku pred voľnými radikálmi a oxidačným stresom. Obsahujú tiež vitamín E, známy svojimi antioxidačnými vlastnosťami a schopnosťou obnovovať pokožku. Flavonoidy prítomné v jadierkach majú protizápalové a antioxidačné účinky, ktoré pomáhajú chrániť kožné bunky a znižovať zápaly. Kyselina linolová, esenciálna mastná kyselina nachádzajúca sa v jadierkach, podporuje hydratáciu a pružnosť pokožky, a tiež má protizápalové účinky. Medzi ďalšie zložky patria minerály ako zinok, meď a železo, ktoré sú dôležité pre zdravie pokožky.

### 1. Pleťový toner

*Budeme potrebovať:*

- Jadierka z modrého hrozna
- Kvetová pleťová voda\*
- Mažiar
- Nádobky na hotovú pleťovú vodu

*Postup:*

1. Získané jadierka z modrého hrozna (najlepšie v bio kvalite) necháme voľne usušiť alebo použijeme sušičku ovocia.
2. Z vysušených jadierok získame pomocou mažiara jemný prášok.
3. Do čistej nádoby nalejeme kvetovú pleťovú vodu.
4. Do nádoby s vodou pridáme požadované množstvo hroznového prášku (odporúčame na 1l pleťovej vody použiť 2 g hroznového prášku).
5. Nádobku uzavrieme a prášok vo vode trepaním dôkladne premiešame.
6. Vzniknutý finálny produkt nepotrebuje špeciálne podmienky na skladovanie. Pred každým použitím je nutné tekutinu premiešať. Vzniknuté usadeniny nie sú vadou produktu.
7. Pleťová voda sa nanáša na vatový tampónik a slúži ako toner alebo aj ako odličovač. Následne sa už z pleti vodou nezmýva.

\* Výroba kvetovej vody

*Budeme potrebovať:*

- Hrnec s pokrievkou
- Teplu odolný podstavec (napr. keramická forma na muffiny)



- Misku, do ktorej budeme zbierať kvetovú vodu (nemala by byť veľmi široká - len tak, aby sa nedotýkala okrajov hrnca)
- Bylinky/kvietky, ktoré chceme spracovať - cca. 5 hrstí
- Vrečko s ľadom

#### Postup:

1. Do hrnca vložíme podstavec.
2. Do hrnca nalejeme vodu (cca. 2-3 cm odo dna hrnca) a do tohto malého množstva vody namočíme bylinky. Počas destilácie je dobré z času na čas skontrolovať, čo sa v hrnci deje, aby bylinky neprihoreli!
3. Na podstavec postavíme misku, do ktorej budeme zachytávať kvetovú vodu. Hrniec zakryjeme pokrievkou, ktorú sme otočili naopak. Miska na kvetovú vodu sa nemá dotýkať hrnca ani pokrievky. Hrniec dáme na sporák a vodu privedieme k varu.
4. Keď voda začne vriieť, položíme na pokrievku vrečko s ľadom a stíšime teplotu tak, aby voda mierne vrela. Necháme destilovať cca. 20 minút, nie dlhšie.
5. Po 20-tich minútach vypneme sporák a necháme hrniec vychladnúť. Opatrne vyberieme misku z hrnca - kvetová voda je hotová.

## 2. Peeling

#### Budeme potrebovať:

- Jadierka z modrého hrozna
- Hroznový olej lisovaný za studena
- Mažiar
- Nádobky na miešanie a na hotový peeling
- Prírodná esencia (voliteľné)

#### Postup:

1. Získané jadierka z modrého hrozna (najlepšie v bio kvalite) necháme voľne usušiť alebo použijeme sušičku ovocia.
2. Pomocou mažiara získame z vysušených jadierok prášok (nemusí byť úplne jemný).
3. Do čistej nádoby nasypeme prášok z jadierok (podľa požadovaného množstva peelingu).
4. Prilejeme hroznový olej.
5. Všetko spolu dôkladne premiešame. Prípadne pridáme prášok alebo olej, aby nám vznikla požadovaná konzistencia.
6. Odporúčame do peelingu pridať pár kvapiek prírodnej esencie, ktorá ho krásne rozvoní. (Voliteľné)
7. Vzniknutý finálny produkt uložíme do čistej uzatvárateľnej nádoby. Peeling nepotrebuje špeciálne



podmienky na skladovanie.

8. Peeling používame na pleť 1x do týždňa a to tak, že si naniesieme na pleť požadované množstvo a jemnými krúživými pohybmi vtierame peeling do pokožky. Necháme chvíľku pôsobiť a následne ho zmyjeme vlažnou vodou. Peeling môžeme použiť aj na zjemnenie pokožky celého tela. Postup aplikácie je rovnaký.

## C. VÝROBA BALZAMU A TINKTÚRY Z LIEČIVÝCH BYLÍN

Ukážeme Vám, ako jednoducho a efektívne využiť liečivú silu prírody na prípravu vlastných balzamov a tinktúr. Tieto prírodné produkty sú skvelým spôsobom, ako sa starať o svoje zdravie a pohodu s pomocou darov, ktoré nám ponúka príroda. Proces je jednoduchý a vhodný aj pre začiatočníkov, takže sa nemusíte obávať, ak s domácou výrobou ešte len začínate.

Pripravte sa na kreatívnu aktivitu, ktorá vám prinesie nielen potešenie, ale aj praktické využitie v každodennom živote.

### 1. Balzam

*Budeme potrebovať:*

- Včelí vosk
- Kokosový olej
- Olivový olej
- Rozmarín
- Nechtík lekársky (čerstvý aj sušený)
- Vonné silice (napr. mäta, čajovník, ... - opatrne s tymiánom a materinou dúškou)
- Nádobky na hotový balzam
- 2 misky
- Varecha, naberačka, nožnice, nôž

*Postup:*

1. Vo vodnom kúpeli roztopíme včelí vosk spolu s kokosovým a olivovým olejom (pomer 1:1:1).
2. Do rozpustenej zmesi pridáme kvety čerstvého nechtíka a nastrihaný rozmarín. Všetko spolu, za občasného miešania, varíme 10 min.
3. Zmes odložíme odstáť na 24 hodín.
4. Odstátu zmes po 24 hodinách opätovne rozpustíme vo vodnom kúpeli, necháme prejsť varom a následne ju cez sitko precedíme. Použijeme sitko s väčšími otvormi, aby sme prešli jeho upchatiu.
5. Do zmesi pridáme vonné silice.
6. Následne zmes udržiavame horúcu vo vodnom kúpeli na miernom ohni.
7. Pripravíme si nádobky na balzam, do ktorých ako dekoráciu nasypane sušený nechtík.
8. Pomocou vhodného kuchynského náčinia prelievame balzam do nádobiek. Až po jeho stuhnutí je možné nádobku uzatvoriť. Týmto je balzam pripravený na použitie.

Balzam má svojím zložením regeneračné a zvláčňujúce účinky. Dá sa použiť ako balzam na pery, odstraňuje a lieči herpes. Použiť ho môžete tiež ako balzam na suché ruky, na tvár, na štípance, poranenia či vyrážky.



## 2. Tinktúra

*Budeme potrebovať:*

- Zelené vlašské orechy
- Alkohol
- 4l pohár
- Klinčeky
- Škorica celá
- Badián
- Vanilkový struk
- Cukor

*Postup:*

1. Do 3/4 pohára si vložíme pozdĺžne nakrájané orechy.
2. Pridáme balenie škorice, klinčekov, badiánu a kúsiky vanilkového struku.
3. Pridáme cukor (podľa chuti, avšak aby tinktúra nebola príliš sladká).
4. Všetko zalejeme alkoholom (napr. vodkou).
5. Zamiešame a pohár odložíme na 3 týždne na slnečné miesto. Občas obsah poháru zamiešame.
6. Po 3 týždňoch scedíme a prelejeme do vhodných nádob.

Tinktúra slúži na odstránenie a vypudenie črevných parazitov z tráviacej sústavy. Užívame ju 3x denne po 30 kvapiek (1 čl) aspoň 15-30 minút pred jedlom. V prípade akýchkoľvek žalúdočných kŕčov alebo iných pretrvávajúcich problémov prerušte užívanie tinktúry. Pred použitím zopár krát pretrepeme, aby sa tinktúra dobre premiešala.

**POZOR:** Tinktúra obsahuje alkohol, a preto sa neodporúča hned' po požití šoférovať motorové vozidlo.