SIEĆ NA RZECZ INNOWACJI W ROLNICTWIE I NA OBSZARACH WIEJSKICH

Krajowa Sieć Obszarów Wiejskich

Program Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020

„Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie"

dr Barbara Woś

PSZCZELI RECEPTURNIK:

INSPIRACJE KULINARNE, ZDROWIE I NATURALNA PIELĘGNACJA

Operacja opracowana przez Opolski Ośrodek Doradztwa Rolniczego
Operacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach Schematu II Pomocy Technicznej „Krajowa Sieć Obszarów Wiejskich" Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020
Instytucja Zarządzająca Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020
- Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi

Łosiów 2024

dr Barbara Woś

PSZCZELI RECEPTURNIK:

INSPIRACJE KULINARNE, ZDROWIE I NATURALNA PIELĘGNACJA

Broszura wydana na potrzeby realizacji operacji pn. „Nowoczesna pasieka”
w ramach dwuletniego planu operacyjnego KSOW na lata 2024-2025
w zakresie Sieci na rzecz innowacji w rolnictwie i na obszarach wiejskich

Łosiów 2024

Opolski Ośrodek Doradztwa Rolniczego
ul. Główna 1, 49-330 Łosiów

Opracowanie redakcyjne:
Ewa Semeniuk
Bożena Chruszczewska
Jadwiga Tymrakiewicz

Tekst i zdjęcia:
dr Barbara Woś

Skład i druk:
Zakład Poligraficzno U-H J. Skrajnowski
ul. Krótka 1, 11-300 Biskupiec

ISBN 978-83-66818-27-9

Wstęp

Drogi Czytelniku!

Witaj w świecie pszczelich inspiracji! Czy wiesz, że produkty pochodzące z ula to prawdziwe skarby natury, które od wieków służą ludziom nie tylko w kuchni, ale także w medycynie i pielęgnacji? Ten niezwykły dar pracowitych pszczół – od miodu, przez pyłek pszczeli, propolis, aż po wosk – kryje w sobie moc naturalnych dobroci, które każdy z nas może odkrywać na nowo.
Pszczeli recepturnik to broszura pełna inspiracji, w której pozostawiliśmy przestrzeń również dla Ciebie. W każdej kategorii znajdziesz miejsce na własne notatki, abyś mógł zapisać tam swoje pomysły. Chcemy, aby ta publikacja była nie tylko źródłem wiedzy, ale także inspiracją do eksperymentowania z pszczelimi produktami, odkrywania nowych możliwości i tworzenia własnych, unikalnych receptur. Broszura została podzielona na trzy kategorie, każda z nich otwiera przed Tobą nowe możliwości i zachęca do korzystania ze skarbów natury.

Współczesny świat jest pełen chemii i sztucznych dodatków, więc skłania nas do poszukiwania powrotu do natury. Pszczoły – niestrudzone pracownice ekosystemu, dają nam niezliczoną ilość dobroczynnych substancji, które mają zastosowanie w kuchni, naturalnej pielęgnacji, a przede wszystkim pozytywnie wpływają na nasze zdrowie. Produkty pszczele to prawdziwe skarby, które oprócz swoich walorów smakowych i zdrowotnych, mają także właściwości regenerujące i odmładzające.

W pierwszej części broszury prezentujemy receptury kulinarne. W każdej z nich znajdziesz produkty pszczele, które wzbogacają smak potraw, jednocześnie dodając im cennych właściwości odżywczych. Przedstawiamy przepisy na zdrowe śniadania, dania główne, wyjątkowe desery, a także energetyzujące napoje. Wzbogać swoją dietę o naturalne, pełne witamin i minerałów składniki, które poprawiają trawienie oraz dodają energii.

Druga część broszury to inspiracje związane ze zdrowiem. Pszczele produkty, dzięki swoim unikalnym właściwościom, są wykorzystywane w wielu tradycyjnych metodach leczenia. Wspomagają organizm w walce z infekcjami, poprawiają odporność oraz przyspieszają regenerację. Miód działa jak naturalny antybiotyk, propolis ma właściwości przeciwzapalne, a mleczko pszczele i pyłek pszczeli to prawdziwe bomby witaminowe. W tej części znajdziesz przepisy na naturalne eliksiry zdrowia, a także porady, jak wykorzystać pszczele produkty w codziennej profilaktyce i leczeniu.

Ostatnia kategoria poświęcona jest naturalnej pielęgnacji. Znajduje się tutaj zbiór przepisów na kosmetyki, które możesz stworzyć w zaciszu własnego domu. Produkty pszczele odżywiają skórę, a także działają na nią kojąco, regenerująco i przeciwzapalnie. Kremy, maseczki, balsamy i naturalne środki do pielęgnacji włosów pomogą Ci zadbać o siebie bez sztucznych dodatków w zgodzie z naturą.

Zapraszamy do zanurzenia się w świat pszczelich inspiracji. Niech ta publikacja stanie się Twoim przewodnikiem w odkrywaniu nieocenionych właściwości pszczelich darów. Przekonaj się, że to, co naturalne, może być nie tylko skuteczne, ale również pyszne i przyjemne w codziennym użytkowaniu! Miłej lektury życzy:

Zespół ds. Sieci na rzecz innowacji w rolnictwie
i na obszarach wiejskich w woj. opolskim

Recepturnik

inspiracje kulinarne

Słowo od autora

Produkty pszczele takie jak: miód, pyłek kwiatowy, pierzga, mleczko pszczele, propolis i wosk, od lat towarzyszą człowiekowi stanowiąc pożywienie, wspomagając procesy leczenia lub działając jak naturalny kosmetyk. Miód od wieków postrzegany był jako cenna substancja odżywcza i dodatek do potraw. Bogaty skład, na który składają się z cukry (głównie glukoza i fruktoza) kwasy organiczne, związki flawonoidowe, hormonalne, olejki eteryczne, witaminy (B1, B6, A, C, D, PP, K), mikroelementy (potas, żelazo, wapń, sód, mangan, fosfor, kobalt, miedź) powoduje zróżnicowanie smakowe miodu oraz podwyższa jego wartość w porównaniu z powszechnie stosowanym cukrem buraczanym. Właściwości smakowe oraz prozdrowotne stanowią o tym, że miód na trwałe wpisał się w słowiańską kuchnię. Wykorzystywany jest jako słodki składnik śniadań, dodatek do ciast i zdrowych napojów. Po zmieszaniu z przyprawami świetnie sprawdzi się jako element marynaty do mięsa, ryb czy jako składnik sosu sałatkowego. Miód nadaje daniom specyficzny, smak i aromat w zależności od preferencji można stosować łagodny miód rzepakowy czy wielokwiatowy o delikatnym, kwiatowym aromacie lub bardziej ostry w smaku i zapachu miód lipowy czy gryczany. Zastosowanie miodu do dań z mięsa pozwala nadać im ciekawy i bogaty i głęboki smak. Marynata z dodatkiem miodu spowoduje, że mięso będzie delikatniejsze a miodowa glazura sprawi, że na wierzchu pojawi się chrupiąca, skarmelizowana skórka. Dodanie miodu do sosów umożliwia zbalansowanie i harmonijne połączenie smaków (słodycz miodu równoważy kwaśne i ostre smaki), wzbogaca także aromat potraw. Ciasta drożdżowe z dodatkiem płynnego miodu, zamiast cukru, szybciej wyrastają, dłużej pozostają wilgotne i mają aksamitny smak. Miód doskonale sprawdza się w dietetycznych posiłkach i napojach, dzięki niższemu niż cukier indeksowi glikemicznemu, jako jego zamiennik jest polecany przez dietetyków i lekarzy. Posiada także właściwości probiotyczne, pozytywnie wpływające na utrzymanie właściwej mikroflory jelitowej i stan zdrowotny jelit. Miód może także stanowić bazę do tworzenia doskonałych miodów pitnych i nalewek od wieków wpisanych w polską tradycję kulinarną.

Koktajl gruszkowo-kardamonowy

Składniki:

- 2 szklanki mleka,
- 2 szklanki pokrojonych gruszek,
- 1 łyżka stołowa miodu,
- 1 łyżka stołowa pyłku kwiatowego,
- 1 łyżeczka świeżego soku z cytryny,
- szczypta drobno mielonego kardamonu,
- świeża mięta do przybrania.

Przygotowanie:

Mleko wymieszać z miodem, pyłkiem kwiatowym, sokiem z cytryny i mielonym kardamonem, odstawić na 10 minut. Gruszki pokroić na drobne kawałki, zalać mlekiem z dodatkami i dokładnie blendować do uzyskania gładkiej masy. Tak przygotowany koktajl przybrać miętą [8].

Batoniki z ekspandowanej kaszy jaglanej

Składniki:

- 2 szklanki ekspandowanej kaszy jaglanej,
- 2 łyżki orzechów laskowych,
- 2 łyżki pyłku kwiatowego,
- 1 łyżka siemienia lnianego,
- ½ szklanki miodu,
- 2 łyżki masła,
- 2 łyżki mielonych migdałów,
- 2 łyżki stołowe sezamu,
- kilka kropli aromatu rumowego.

Przygotowanie:

Ekspandowaną kaszę jaglaną, orzechy laskowe, migdały, pyłek kwiatowy wymieszać w misce i odstawić. Roztopić w rondelku miód i masło, doprowadzić do wrzenia, zestawić z ognia i wystudzić, dodać aromat rumowy i wymieszać. Do miski z orzechami wlewać roztopiony miód z masłem ciągle mieszając. Stopniowo dodawać ekspandowaną kaszę jaglaną i wszystko dokładnie wymieszać drewnianą łyżką. Wlać do formy o rozmiarach 23 x 23 cm. Ugnieść, wyrównując powierzchnię, posypać po wierzchu sezamem. Zostawić do ostygnięcia. Po stwardnieniu pokroić na kawałki w kształcie prostokątów [8].

Żeberka w miodzie

Składniki:

- 1 kg żeberek,
- 1 cebula,
- ½ szklanki wytrawnego czerwonego wina,
- 2 łyżki płynnego miodu,
- 2 łyżki musztardy,
- 2 łyżki oleju lub smalcu,
- sól i pieprz do smaku,

Przygotowanie:

Żeberka umyć, pokroić, podsmażyć na rozgrzanym oleju lub smalcu do zrumienienia, dodać pokrojoną w kostkę cebulę i dusić pod przykryciem około 15 min. W szklance wymieszać wino z miodem do całkowitego rozpuszczenia, dodać musztardę i ponownie mieszać do uzyskania jednolitej konsystencji. Tak uzyskanym sosem zalać żeberka i dusić pod przykryciem aż mięso będzie miękkie. Odkryć pokrywę i zredukować sos, dokładnie obtaczając w nim żeberka. Uważać, aby zredukowany sos się nie przypalił. Doprawić do smaku pieprzem i solą.

Musztarda miodowa

Składniki:

- 50 g żółtej gorczycy,
- 50 ml octu winnego,
- 30 g miodu,
- ½ łyżki soli,
- świeżo zmielony pieprz.

Przygotowanie:

Gorczycę rozetrzeć w moździerzu, wsypać do miski, dodać ocet i miód. Przyprawić solą i pieprzem, a następnie dokładnie wymieszać. Musztardę umieścić w szczelnie zamykanych słoikach. Przechowywać w chłodnym miejscu przez co najmniej 10 dni, aby się przegryzła [8].

Ryba w glazurze miodowej z sosem sojowym

Składniki:

- 3 łyżki miodu,
- 2 łyżki sosu sojowego,
- ½ łyżeczki oleju sezamowego,
- 1 łyżeczka świeżego, drobno posiekanego imbiru,
- 1 łyżeczka mielonego pieprzu białego,
- 4 filety z ryby morskiej (około 200-250 g każdy).

Przygotowanie:

Piekarnik nagrzać do 120°C. W małej misce wymieszać miód, sos sojowy, olej sezamowy i imbir, tworząc jednolity sos. Rybę ułożyć na brytfannie i polać przygotowanym sosem. Piec przez 15 minut (aż ryba będzie się lekko rozpadać). Podawać bezpośrednio po przygotowaniu [6].

Góralski razowiec na miodzie

Składniki:

- 400 g miodu,
- 3 łyżki cukru trzcinowego,
- 4 łyżki roztopionego masła,
- 2 jajka,
- 250 g mąki żytniej,
- 250 g mąki graham,
- 1 łyżeczka soli,
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia,
- ¾ szklanki maślanki,
- 250 g przesianej mąki pszennej,
- 1½ łyżeczki sody oczyszczonej,
- 250 g rodzynek.

Przygotowanie:

Miód, cukier i masło utrzeć na jednolity krem, dodać ubite jajka i maślankę. Wymieszać suche składniki i dodawać je stopniowo do kremowej mieszaniny, dobrze wymieszać, dodać rodzynki. Piec w temperaturze 170-180°C około jednej godziny [9].

Kurczak w sosie barbeque

Składniki:

- 1,5 kg porcji z kurczaka,
- 125 g sosu pomidorowego,
- 1 papryka zielona,
- 2 łyżki sosu Worcester,
- 1 łyżka soku cytrynowego,
- 1 łyżka sproszkowanych nasion gorczycy,
- 1 łyżka imbiru,
- ¼ łyżeczki zmielonych goździków,
- 125 g miodu,
- sól i pieprz.

Przygotowanie:

Kurczaka natrzeć solą i pieprzem, ułożyć w brytfannie. Pozostałe składniki dokładnie wymieszać tworząc sos, polać nim przygotowanego kurczaka. Wstawić do piekarnika. Piec około godziny w temperaturze 180°C [9].

Likier orzechowy

Składniki:

- 250 g zielonych orzechów włoskich,
- 10 g cynamonu w kawałkach,
- 5 g gałki muszkatołowej,
- 5 g goździków mielonych,
- ¾ l wody,
- ½ l spirytusu,
- 1 kg miodu.

Przygotowanie:

Orzechy pokroić na ósemki, zalać alkoholem, rozcieńczonym wodą i odstawić na 8-10 dni aż płyn uzyska brązową barwę. Odcedzić i wymieszać z miodem [9].

Miodowe cantucci

Składniki:

- 150 g migdałów,
- 250 g mąki,
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia,
- 5 ziaren ziela angielskiego,
- 150 g miodu,
- 2 jaja.

Przygotowanie:

Migdały grubo posiekać i wsypać do miski razem z mąką i proszkiem do pieczenia. Rozgnieść w moździerzu lub zmielić ziele angielskie i dodać do mąki. Dodać roztopiony miód. Wszystko dokładnie wymieszać, aby otrzymać dające się formować ciasto, jeżeli ciasto jest za sypkie dolać mleka. Formować wałki o średnicy 3-4 cm i umieścić je na blasze wyłożonej papierem do pieczenia, zachowując odstęp. Piekarnik rozgrzać do 170°C. Piec 20-25 minut na złocisty kolor. Po upieczeniu, ostrym nożem, pokroić wałki na kromeczki grubości palca. Zostawić do ostudzenia. Przechowywać w blaszanej puszce, aby dłużej zachowały chrupkość [2].

Całuski pszczelowolskie

Składniki:

- 1 szklanka miodu,
- 1 szklanka cukru,
- 2 jaja,
- 600-800 g mąki,
- 1 łyżeczka przypraw korzennych,
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej.

Przygotowanie:

Miód rozpuścić i ostudzić. Jajka utrzeć z cukrem, dodać przyprawy i sodę rozpuszczoną w małej ilości mleka, wlać miód, dobrze wszystko wymieszać, stopniowo dodawać mąkę wyrabiając ręcznie ciasto. Z ciasta formować wałeczki o grubości palca i dzielić je na kawałki o wielkości 1 cm. Formować kuleczki, układać, na wysmarowanej masłem lub margaryną blasze, zachowując odstęp (ciasteczka znacznie urosną). Piec w rozgrzanym do 180°C piekarniku przez około 10 minut aż nabiorą ciemnozłotego koloru [11].

Miodowe ciasteczka dyniowe

Składniki:

- ¾ szklanki masła,
- ½ szklanki miodu,
- 2 jaja,
- 1 łyżeczka esencji waniliowej,
- 2 łyżeczki brandy,
- 1 łyżeczka soli,
- 1½ szklanki mąki,
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia,
- ½ szklanki świeżej dyni drobno startej na tarce,
- ¼ szklanki prażonych, posiekanych pestek dyni.

Przygotowanie:

Zmiksować miód i masło na jednolitą masę. Dodać jaja, esencję waniliową, brandy, sól, połowę mąki i cały proszek do pieczenia. Miksować przez 2 minuty, dodać pozostałą mąkę i miksować jeszcze przez minutę. Dodać pestki z dyni i wymieszać do uzyskania jednolitej bryły ciasta. Ciasto owinąć folią spożywczą i chłodzić w lodówce przez 30 minut. Wychłodzone ciasto rozwałkować na grubość około 3 mm. Wykrawać ciastka i smarować po wierzchu jajkiem, ułożyć na wysmarowanej tłuszczem blasze do pieczenia, zachowując odstępy. Piekarnik nagrzać do 190°C. Piec przez 15 minut. Przechowywać do jednego tygodnia w szczelnie zamkniętym pojemniku [6].

.....

Składniki:

» .....
» .....
» .....
» .....
» .....
» .....

» .....
» .....
» .....
» .....
» .....
» .....

Przygotowanie:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

.....

Składniki:

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

Przygotowanie:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Składniki:

» .....
» .....
» .....
» .....
» .....
» .....

» .....
» .....
» .....
» .....
» .....
» .....

Przygotowanie:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

.....

Składniki:

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

Przygotowanie:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Składniki:

» .....
» .....
» .....
» .....
» .....
» .....

» .....
» .....
» .....
» .....
» .....
» .....

Przygotowanie:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

.....

Składniki:

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

Przygotowanie:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Składniki:

» .....
» .....
» .....
» .....
» .....
» .....

» .....
» .....
» .....
» .....
» .....
» .....

Przygotowanie:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

.....

Składniki:

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

Przygotowanie:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Składniki:

» .....
» .....
» .....
» .....
» .....
» .....

» .....
» .....
» .....
» .....
» .....
» .....

Przygotowanie:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

.....

Składniki:

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

Przygotowanie:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Składniki:

» .....
» .....
» .....
» .....
» .....
» .....

» .....
» .....
» .....
» .....
» .....
» .....

Przygotowanie:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

.....

Składniki:

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

Przygotowanie:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Składniki:

» .....
» .....
» .....
» .....
» .....
» .....

» .....
» .....
» .....
» .....
» .....
» .....

Przygotowanie:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

.....

Składniki:

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

Przygotowanie:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Składniki:

» .....
» .....
» .....
» .....
» .....
» .....

» .....
» .....
» .....
» .....
» .....
» .....

Przygotowanie:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

.....

Składniki:

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

Przygotowanie:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Składniki:

» .....
» .....
» .....
» .....
» .....
» .....

» .....
» .....
» .....
» .....
» .....
» .....

Przygotowanie:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

.....

Składniki:

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

Przygotowanie:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Składniki:

» .....
» .....
» .....
» .....
» .....
» .....

» .....
» .....
» .....
» .....
» .....
» .....

Przygotowanie:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

.....

Składniki:

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

Przygotowanie:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Recepturnik

zdrowie

Słowo od autora

Od pradawnych czasów miód był wykorzystywany jako lek i kosmetyk. Pierwsza zachowana recepta opisująca miód jako środek leczniczy pochodzi z okresu 2100-2000 p.n.e. i zapisana została na sumeryjskiej glinianej tabliczce (Crane 1999). Miód w lecznictwie wykorzystywany był w starożytnej Grecji i Rzymie, a także w Indiach i Chinach oraz na Bliskim Wschodzie. W tradycji słowiańskiej miód wykorzystywany był jako cenne lekarstwo, dodatek do maści, środek do zabezpieczania i leczenia trudno gojących się ran i zmian skórnych, a także składnik leczniczych mikstur ziołowych stosowanych wewnętrznie i zewnętrznie. Obecnie również wykorzystuje się miód jako suplement diety i cenny składnik niektórych leków. Dzięki dużej zawartości glukozy i fruktozy miód jest produktem łatwo przyswajalnym przez organizm, wspiera jego regenerację po długotrwałych terapiach i wspomaga powrót do zdrowia. Wykazuje właściwości bakteriobójcze i bakteriostatyczne, dzięki czemu często staje się składnikiem domowych syropów i mikstur przeciwzapalnych. Miód odznacza się także właściwościami wykrztuśnymi, pobudza ruch rzęsek w układzie oddechowym ułatwiając upłynnianie i odksztuszanie wydzieliny, dlatego doskonale sprawdza się jako składnik syropów na kaszel. Normalizuje czynność wydzielniczą i motoryczną żołądka, przyspiesza gojenie powierzchni błony śluzowej żołądka i dwunastnicy, dzięki czemu polecany jest jako składnik diety osób borykających się z chorobami układu pokarmowego. Miód powoduje obniżenie ciśnienia tętniczego krwi, a także rozszerzenie naczyń wieńcowych, odżywia mięsień sercowy, znajduje więc miejsce w profilaktyce chorób układu krążenia. Stosowany zewnętrznie (często z dodatkiem ekstraktu propolisowego) na trudno gojące się rany, redukuje wydzielinę ropną, prowadzi do szybkiego ziarninowania i naskórkowania rany, przyspieszając proces gojenia. Posiada działanie uspokajające, nasenne i redukujące napięcie nerwowe. Poprzez dużą zawartość cukrów prostych wzmaga intensywność pracy umysłowej, pozwala na redukcję objawów zmęczenia i szybkie odnowienie zasobów energetycznych organizmu. Jest chętnie wykorzystywany przez sportowców jako źródło szybko dostępnej energii. W przeciwieństwie do cukrów złożonych miód nie powoduje próchnicy. Osłabia niekorzystne działanie używek. Wykazuje pozytywne działanie w łagodzeniu bólu migrenowego.

Syrop z babki lancetowatej

Składniki:

- 30 g liści babki lancetowatej,
- 500 ml wody,
- 200 g miodu spadziowego.

Przygotowanie:

Zebrać 30 g liści babki lancetowatej, oczyścić (w miarę możliwości nie myjąc). Wsypać liście do garnka, zalać wodą i zagotować, odstawić na 30 minut. Przecedzić wywar przez sitko, ponownie zagotować, redukując objętość do połowy. Wystudzić do temperatury 40°C, dodać miód i mieszać do całkowitego rozpuszczenia. Tak uzyskany syrop przelać do szczelnie zamykanych butelek i odstawić w chłodne i ciemne miejsce. Syrop doskonale sprawdzi się w przypadku problemów z kaszlem [3].

Dżem jagodowy z miodem i orzechami

Składniki:

- 2 szklanki czarnych jagód,
- 2 szklanki miodu,
- 300 g orzechów włoskich łuskanych.

Przygotowanie:

Łuskane orzechy zalać gorącą wodą, moczyć przez 30 minut. Posiekać na drobne kawałki. Jagody (najlepiej świeże) przebrać, opłukać, odcedzić, zalać miodem. Dodać posiekane orzechy. Gotować na wolnym ogniu, aż całość zgęstnieje. Wlać do wyparzonych słoików i szczelnie zakręcić. Stosować przy przeziębieniach [3].

Likier lipowo-miodowy

Składniki:

- 2 szklanki kwiatu lipy,
- 1 szklanka czystego spirytusu,
- 3 szklanki płynnego miodu,
- 4 szklanki wody.

Przygotowanie:

Świeżo zebrane lipowe kwiaty oczyścić, ułożyć w dużym szklanym słoju i zalać spirytusem. Trzymać 2 tygodnie w słonecznym, ciepłym miejscu, a następnie przecedzić. Miód wymieszać z wodą, zagotować, zebrać pianę, wystudzić i dodać do lipy. Wymieszać, rozlać do butelek i odstawić na kilka tygodni. Likier jest doskonały na przeziębienie i kaszel [10].

Cukierki miodowo-anyżowe

Składniki:

- ½ szklanki płynnego miodu,
- 2 łyżki wody,
- 2 łyżki mielonego anyżu.

Przygotowanie:

Wszystkie składniki wlać do rondla, wymieszać, gotować na małym ogniu redukując objętość. Gdy kropla gotowanego roztworu nałożona na talerz twardnieje, roztwór wylewamy na wilgotną deskę lub silikonowa foremkę i pozwalamy masie zastygnąć. Jeszcze ciepłą, ale już twardawą masę pokroić wilgotnym nożem w kostkę i odstawić do całkowitego zastygnięcia. Gotowe cukierki przełożyć do szczelnych pojemników. Cukierki doskonale łagodzą kaszel i ból gardła [3].

Syrop cebulowy z miodem i siemieniem lnianym

Składniki:

- 5 cebul,
- 5 łyżek miodu,
- 1 łyżka mielonych nasion siemienia lnianego,
- 1 łyżka nasion anyżu,
- 1 łyżka kwiatu lebiody suszonej,
- 4 szklanki wody.

Przygotowanie:

Cebulę obrać, drobno posiekać, wymieszać z anyżem i siemieniem lnianym. Zalać wodą i gotować na małym ogniu 20-25 minut. Dodać miód, podbiał i gotować jeszcze 10-15 minut. Wystudzić i przecedzić, a następnie rozlać do szczelnych buteleczek z ciemnego szkła. Stosować, aby złagodzić kaszel [10].

Nalewka propolisowa

Składniki:

» 50 g kitu pszczelego,
» 100 ml alkoholu etylowego 70%.

Przygotowanie:

W małym słoiczku zalać alkoholem oczyszczony i rozdrobniony kit pszczeli. Szczelnie zamknąć słoiczek i pozostawić do maceracji na 2-3 tygodnie, codziennie wstrząsając. Po upływie przewidzianego czasu roztwór przefiltrować za pomocą filtra do kawy, przelać do szczelnie zamykanej buteleczki z ciemnego szkła [2].

Poncz owocowy wzmacniający odporność

Składniki:

- 1 l wody,
- 1 laska cynamonu,
- 5 goździków,
- 5-7 łyżeczek herbaty owocowej,
- ½ l soku porzeczkowego,
- sok z jednej cytryny,
- 2 łyżki miodu.

Przygotowanie:

Zagotować wodę z przyprawami i herbatą owocową, odstawić na 10 minut. Napar przelać przez sito, dodać sok porzeczkowy, sok z cytryny i miód, wymieszać do całkowitego połączenia. Poncz pić ciepły. Doskonale wpływa na poprawę odporności [4].

Pasta miodowo owocowa, przeciwko zaparciom

Składniki:

- 250 g suszonych śliwek,
- 250 g suszonych fig,
- 5 łyżek siemienia lnianego,
- 5 łyżek miodu.

Przygotowanie:

Owoce suszone zmielić, dodać siemię lniane i miód. Z masy uformować rulon, zawinąć w folię i włożyć do lodówki. Codziennie rano jeść przed śniadaniem kawałek pasty wielkości orzecha włoskiego. Jeść do czasu, aż niedomagania ustąpią [4].

Herbatka z lukrecji z miodem na złagodzenie skurczów żołądka

Składniki:

- 20 g listków rumianku,
- 20 g korzenia lukrecji,
- 20 g komosy,
- 40 g siemienia lnianego,
- 1 filiżanka wody,
- 2 łyżeczki miodu.

Przygotowanie:

Listki rumianku, starty korzeń lukrecji, komosę i siemię lniane, wymieszać, zalać wodą i zagotować, odstawić na 10 minut. Przelać przez sitko. Dosłodzić miodem i pić w przypadku problemów z żołądkiem [4].

.....

Składniki:

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

Przygotowanie:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Składniki:

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

Przygotowanie:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Składniki:

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

Przygotowanie:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Składniki:

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

Przygotowanie:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Składniki:

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

Przygotowanie:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Składniki:

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

Przygotowanie:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Składniki:

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

Przygotowanie:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Składniki:

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

Przygotowanie:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Składniki:

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

Przygotowanie:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Składniki:

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

Przygotowanie:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Składniki:

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

Przygotowanie:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Składniki:

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

Przygotowanie:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Składniki:

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

Przygotowanie:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Składniki:

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

Przygotowanie:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Składniki:

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

Przygotowanie:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Składniki:

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

Przygotowanie:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Składniki:

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

Przygotowanie:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Składniki:

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

Przygotowanie:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Składniki:

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

Przygotowanie:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Składniki:

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

Przygotowanie:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Recepturnik

naturalna pielęgnacja

Słowo od autora

Miód posiada właściwości zmiękczające, nawilżające, wygładzające, rozjaśniające i oczyszczające, a także przeciwutleniające i odmładzające, dzięki czemu chętnie wykorzystywany jest jako składnik maseczek, kremów, balsamów i lotionów pielęgnacyjnych zarówno dla młodej jak i dojrzałej skóry. Wysokie wartości odżywcze powodują, że wzbogaca skórę w substancje biologicznie aktywne, sprawiając, że wygląda ona zdrowiej i młodziej. Dzięki swoim silnym właściwościom nawilżającym, miód pomaga w nawilżeniu i utrzymaniu odpowiedniej wilgotności skóry, rozjaśnia i wyrównuje koloryt, poprawia elastyczność, wygładza drobne zmarszczki, minimalizuje cienie pod oczami. W przypadku skóry długotrwale przesuszonej i zrogowaciałej pomaga w regeneracji, odżywia, nawilża oraz dzięki właściwościom złuszczającym – usuwa martwe komórki. Miód doskonale sprawdza się także jako składnik kosmetyków do włosów, odżywia, nawilża, wzmacnia i uelastycznia włosy. Odbudowuje ich strukturę, ułatwia rozczesywanie i pomaga w układaniu. Szczególnie polecany jest do pielęgnacji włosów zniszczonych, matowych, często farbowanych lub osłabionych w wyniku długotrwałej choroby czy ciąży. W naturalnych kosmetykach do włosów miód stosowany jest samodzielnie lub w połączeniu z oliwą z oliwek, sokiem z cytryny, żółtkiem i wywarami ziołowymi. Miód regeneruje, odżywia i wzmacnia także płytkę paznokciową, polecany jest więc w codziennej pielęgnacji dłoni i paznokci. Działa kojąco i antybiotycznie, dzięki czemu wraz z woskiem pszczelim znajduje zastosowanie w kosmetykach o charakterze ochronnym i regeneracyjnym (balsamy do ust, kremy do rąk). Miód użyty do masażu poprawia ukrwienie skóry, wygładza ją i uelastycznia, pobudza krążenie płynów ustrojowych, działa moczopędnie, przyśpieszając oczyszczenie organizmu z toksyn. Masaż miodem zalecany jest w walce z cellulitem. Poza miodem doskonałym suplementem diety uzupełniającym niedobory mikroelementów i witamin, a przez to wzmacniającym i przyśpieszającym regenerację włosów, skóry i paznokci jest pyłek kwiatowy wchodzący w skład wielu preparatów kosmetycznych. Warto także wspomnieć o wyjątkowych właściwościach mleczka pszczelego, które ze względu na wysoką zawartość witamin i bogaty skład chemiczny, stanowi doskonały naturalny przeciwutleniacz i stosowane jest w kosmetykach odmładzających i przeciwzmarszczkowych [1,5].

Maseczka nawilżająca z miodu i siemienia lnianego

Składniki:

- 3 łyżki zmielonego siemienia lnianego,
- 2 łyżki miodu,
- 1 łyżka oliwy z oliwek.

Przygotowanie:

Siemię lniane zaparzyć wrzątkiem, odstawić na 10 min, przecedzić, wystudzić, wymieszać z miodem i oliwą. Nałożyć delikatnie na oczyszczoną skórę twarzy i szyi, odczekać 30-40 minut, po czym delikatnie zmyć ciepłą wodą [3].

Maseczka regenerująca miodowo-pyłkowa

Składniki:

- 1 łyżka miodu,
- 1 łyżka pyłku kwiatowego,
- 1 żółtko jaja kurzego,
- 2 łyżki mąki ziemniaczanej,
- 4 krople nalewki propolisowej.

Przygotowanie:

Do miodu kolejno dodać: pyłek kwiatowy, żółtko, mąkę i nalewkę, dokładnie wymieszać. Nanieść na gazę, nałożyć na twarz i pozostawić na 15-20 minut. Maseczkę zmyć ciepłą wodą.

Masło do ciała z mango i woskiem pszczelim

Składniki:

- 70 g olejku kokosowego,
- 250 g wosku pszczelego,
- 50 g masła z mango,
- 50 g oleju jojoba,
- 50 g masła kakaowego,
- 1 g oleju z owoców rokitnika,
- 3 g octanu witaminy E,
- 20 kropli olejku eterycznego (aromat wedle uznania).

Przygotowanie:

Wosk pszczeli, masło z mango, olej kokosowy i olej jojoba roztopić w kąpieli wodnej w temperaturze 60-70°C, dodać masło kakaowe i wszystko dokładnie wymieszać. Na koniec dodać olej z owoców rokitnika, octan witaminy E i olejek zapachowy. Przelać do pojemników. Szybko wystudzić w zamrażarce lub lodówce. Przechowywać w lodówce do 2 tygodni [10].

Peeling miodowo-owsiany z migdałami

Składniki:

- 1 łyżka miodu,
- 2 łyżeczki zmielonych płatków owsianych,
- 2 łyżeczki zmielonych migdałów,
- 3 łyżeczki soku z cytryny.

Przygotowanie:

Miód wymieszać z płatkami owsianymi, migdałami i sokiem z cytryny. Luźną papkę nałożyć na oczyszczoną skórę twarzy, równocześnie masując kolistymi ruchami. Po 15 minutach spłukać letnią wodą [3].

Maseczka rozjaśniająca z miodem i ziołami do włosów

Składniki:

- 2 łyżki miodu,
- ½ szklanki naparu z szałwii,
- ½ szklanki naparu ze skrzypu,
- ½ szklanki oliwy z oliwek,
- 1 żółtko.

Przygotowanie:

Wymieszać wszystkie składniki i lekko ogrzać w kąpieli wodnej. Nakładać na włosy, wetrzeć w skórę głowy, nałożyć czepek foliowy i zawinąć ciepłym, mokrym ręcznikiem. Po ostygnięciu ręcznik ponownie zmoczyć w ciepłej wodzie i zawijać na głowie. Po 30 minutach zmyć szamponem [3].

Krem oczyszczający z aloesem i nagietkiem

Składniki:

- ¼ szklanki oleju migdałowego,
- 2 łyżki oleju kokosowego,
- 2 łyżki wosku pszczelego,
- 1 łyżka bezwodnej lanoliny,
- ¼ czwarta szklanki czystego soku aloesowego,
- 3 łyżki mocnego naparu z kwiatów nagietka,
- 1 łyżka gliceryny roślinnej,
- ¼ czwarta łyżki boraksu,
- 2 kapsułki witaminy E,
- 15 kropli olejku eterycznego z rozmarynu.

Przygotowanie:

W małym rondelku na niewielkim ogniu podgrzać fazę olejową czyli oleje bazowe, wosk pszczeli i lanolinę, do chwili rozpuszczenia wszystkich składników. W drugim garnku podgrzać fazę wodną, czyli sok aloesowy, napar z nagietka i glicerynę roślinną. Mieszając, dodać boraks. Oba garnki zestawić z ognia do przestudzenia. Fazę olejową wlać do blendera, poczekać aż się schłodzi i zacznie gęstnieć (5-10 minut). Kiedy wyraźnie widać, że mieszanina zgęstniała powoli dolewać fazę wodną ciągle blendując, aż do chwili, kiedy cała zawartość fazy wodnej zmiesza się z fazą olejową (10-15 s). Sprawdzić konsystencję kremu, powinien być gładki, jeśli nie jest wymieszać raz jeszcze, odczekać chwile i znów blendowć przez 10-15 s. Czynność powtarzać do momentu, aż krem będzie gładki. Na zakończenie dodać witaminę E wyciśniętą z kapsułek i olejek eteryczny. Tak zrobiony krem przełożyć do pojemnika i odstawić do schłodzenia na około 30 minut. Krem przechowywać w chłodnym miejscu do 30 dni [12].

Miodowo-różane kule do kąpieli

Składniki:

- 20 g sody oczyszczonej,
- 40 g kwasku cytrynowego,
- 40 g mąki ziemniaczanej,
- 2 łyżki wysuszonych płatków róży,
- 100 g masła kakaowego,
- 3 łyżki miodu,
- 1 łyżeczka oleju różanego.

Przygotowanie:

Sodę oczyszczoną, wymieszać z kwaskiem cytrynowym, mąką ziemniaczaną i płatkami róży. W rondelku w kąpieli wodnej rozgrzać masło kakaowe oraz miód. Roztopione masło kakaowe z miodem wlać do suchych składników, dodać olejek różany i wszystko dokładnie wymieszać. Otrzymaną masą napełnić przygotowane foremki silikonowe i odstawić w chłodne miejsce do wystygnięcia. Po ostygnięciu wyciągnąć z foremek. Przechowywać w chłodnym miejscu [6].

Balsam na spierzchnięte i wysuszone usta

Składniki:

- 35 ml olejku jojoba,
- 5 g wosku pszczelego,
- 5 g masła kakaowego,
- 5 kropli nalewki z kitu pszczelego,
- 5 kropli olejku z rokitnika,
- 3 krople olejku aromatycznego z pomarańczy,
- ½ małej łyżeczki płynnego miodu.

Przygotowanie:

W kąpieli wodnej o temperaturze nie przekraczającej 70C° podgrzać składniki olejowe wraz z woskiem pszczelim, aż do całkowitego rozpuszczenia wosku. Następnie mieszaninę lekko schłodzić, dodać olejek z rokitnika i miód, dokładnie wymieszać, na zakończenie dolać nalewkę z kitu pszczelego, wymieszać. Mieszanką wypełnić przygotowane wcześniej opakowanie na balsam [4].

Emulsja do ciała z mlekiem i miodem

Składniki:

- 50 ml mleka krowiego,
- 100 ml oleju migdałowego,
- 2 łyżeczki płynnego miodu,
- 10 kropli nalewki propolisowej,
- 5 kropli wybranego olejku eterycznego.

Przygotowanie:

Mleko spienić za pomocą blendera, powoli dolewać olej ciągle mieszając, dodać miód i nalewkę z propolisu, na koniec nie przestając mieszać dodać olejek eteryczny. Mieszać płyn do uzyskania jednolitej konsystencji. Finalny produkt przelać do zakręcanej butelki i przechowywać w lodówce do 14 dni. Przed użyciem wstrząsnąć [2].

Tonik do twarzy z oczaru wirgilijskiego z miodem

Składniki:

- 40 g miodu,
- 180 g wody z oczaru wirgilijskiego,
- 20 g ekstraktu z oczaru wirgilijskiego,
- 80 g alkoholu etylowego,
- 8 kropli ulubionego olejku eterycznego.

Przygotowanie:

Miód, wodę i ekstrakt z oczaru wirgilijskiego (działa przeciwzapalnie i dezynfekująco, doskonale sprawdza się do oczyszczania skóry) dokładnie wymieszać, dodać alkohol zmieszany z olejkiem eterycznym, wymieszać po raz kolejny, przelać do ciemnych buteleczek [10].

Pasta jogurtowo-nagietkowa dla cery dojrzałej i zniszczonej

Składniki:

- 1łyżka świeżych lub ½ łyżki suszonych płatków nagietka,
- 1łyżeczka oleju ze słodkich migdałów,
- 1 łyżeczka płynnego miodu,
- 1 łyżka jogurtu naturalnego,
- 1 łyżeczka świeżego soku z cytryny.

Przygotowanie:

Płatki nagietka utrzeć w moździerzu z olejem i miodem, dodać jogurt, sok z cytryny, dokładnie wymieszać i odstawić na kilkanaście minut. Po tym czasie przemieszać i nakładać na twarz lub dłonie, pozostawić na 10 minut, po czym zmyć ciepłą wodą [7].

.....

Składniki:

» .....
» .....
» .....
» .....
» .....
» .....

» .....
» .....
» .....
» .....
» .....
» .....

Przygotowanie:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

.....

Składniki:

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

Przygotowanie:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Składniki:

» .....
» .....
» .....
» .....
» .....
» .....

» .....
» .....
» .....
» .....
» .....
» .....

Przygotowanie:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

.....

Składniki:

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

Przygotowanie:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Składniki:

» .....
» .....
» .....
» .....
» .....
» .....

» .....
» .....
» .....
» .....
» .....
» .....

Przygotowanie:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

.....

Składniki:

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

Przygotowanie:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Składniki:

» .....
» .....
» .....
» .....
» .....
» .....

» .....
» .....
» .....
» .....
» .....
» .....

Przygotowanie:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

.....

Składniki:

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

Przygotowanie:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Składniki:

» .....
» .....
» .....
» .....
» .....
» .....

» .....
» .....
» .....
» .....
» .....
» .....

Przygotowanie:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

.....

Składniki:

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

Przygotowanie:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Składniki:

» .....
» .....
» .....
» .....
» .....
» .....

» .....
» .....
» .....
» .....
» .....
» .....

Przygotowanie:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

.....

Składniki:

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

Przygotowanie:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Składniki:

» .....
» .....
» .....
» .....
» .....
» .....

» .....
» .....
» .....
» .....
» .....
» .....

Przygotowanie:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

.....

Składniki:

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

Przygotowanie:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Składniki:

» .....
» .....
» .....
» .....
» .....
» .....

» .....
» .....
» .....
» .....
» .....
» .....

Przygotowanie:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

.....

Składniki:

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

Przygotowanie:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Składniki:

» .....
» .....
» .....
» .....
» .....
» .....

» .....
» .....
» .....
» .....
» .....
» .....

Przygotowanie:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

.....

Składniki:

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

» ..... » .....

Przygotowanie:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Składniki:

» .....
» .....
» .....
» .....
» .....
» .....

» .....
» .....
» .....
» .....
» .....
» .....

Przygotowanie:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Bibliografia

[1] Borecka A., Zastosowanie miodu w kosmetologii i medycynie w: „Polish Journal of Cosmetology" 2019.

[2] C. Bentzien, C. Salata, Przysmaki, dekoracje, kosmetyki, miód, wosk. Oficyna Wydawnicza „Delta W-Z", Warszawa 2016.

[3] I. Czarkowska, Miód odżywia, pielęgnuje i leczy tradycyjne i sprawdzone przepisy. Wydawnictwo Dragon. Bielsko Biała, 2012.

[4] R. Frank, Miód odżywia, leczy, pielęgnuje, Oficyna Wydawnicza READ ME, Łódź 2008.

[5] Kędzia B., Hołderna–Kędzia E., Zastosowanie miodu pszczelego w kosmetologii w: "Herbalism" 2019.

[6] A. Laskin, Miód ponad 75 smakowitych i zdrowych przepisów, KDC, Warszawa 2010.

[7] C. Light. Broadhurs. Stosujemy miód, pyłek pszczeli, mleczko pszczele, propolis. Leki natury. Wydawnictwo Fundacja źródła życia. Mszczonów.

[8] A. Schroeder, Zdrowie z miodu, pyłku i propolisu, Wydawnictwo REA, Warszawa,2012.

[9] L. Rum, Miód w kuchni, Państwowe Wydawnictwo Rolnicze i Leśne, Poznań 1990.

[10] T. Lewkowicz -Mosiej, Ziołowe SPA poradnik urody, Agencja Wydawnicza Jerzy Mostowski, Raszyn, 2014.

[11] „Kalendarz Pszczelarza", Państwowe Wydawnictwo Rolnicze i Leśne, 1958.

[12] S.Tourles, Domowe receptury na naturalne kosmetyki, A-ti Sp.z o.o., Kraków, 2016.

Opolski Ośrodek Doradztwa Rolniczego
ul. Główna 1, 49-330 Łosiów

ISBN 978-83-66818-27-9