

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: środa, 03, listopad 2021 13:00

Joanna Gryboś-Chechelska

Odśloni: 1023

Po przyrządzeniu jesiennej szarlotki zostaje nam dużo skórek i gniazd nasiennych zazwyczaj trafiających do kosza. Szkoda, bo zawierają bardzo wiele cennych dla zdrowia składników odżywczych. Czasem wykorzystujemy obierki jako bazę do herbatek owocowych czy kompotu, ale mają one kilka mniej oczywistych zastosowań. Zobacz ile możemy zyskać jedząc jabłka i żyjąc w duchu zero waste.

Domowy ocet jabłkowy

Taki ocet doskonale sprawdza się w kuchni, ale z powodzeniem możemy go wykorzystywać jako ekologiczny środek do sprzątania lub kosmetyk do pielęgnacji ciała. Skórki i gniazda nasienne jabłek wsypujemy do dużego szklanego słoika do wysokości ok. 2 cm od jego górnej krawędzi. Słoik napełniamy wodą, tak aby skórki i gniazda nasienne zostały całkowicie zakryte. Owocowe obierki obciążymy, np. talerzykiem, by cały czas były pokryte płynem. Słoik przykrywamy czystą ścierką lub gazą i zawiązujemy sznurkiem lub gumką. Odstawiamy w ciepłe miejsce. Od czasu do czasu mieszamy drewnianą łyżką. Po około 30 dniach, gdy mikstura przestanie buzować i pojawi się kwaśny zapach, zlewamy otrzymany płyn, który przechowujemy w szklanych butelkach w lodówce.

Owocowe chipsy

Skórki, w bardzo prosty sposób, możemy wykorzystać do wykonania pysznej, domowej przekąski, bez porównania zdrowszej od popularnych chipsów ze sklepu. Przygotowanie jest naprawdę łatwe. Skórki mieszamy z odrobiną miodu i szczyptą cynamonu, wykładamy na blachę z papierem do pieczenia i umieszczamy w rozgrzanym do 200 stopni C piekarniku na około 25 minut. Chipsy będą gotowe, gdy staną się chrupiące i zarumienione.

Galaretka

Aby przyrządzić pyszny deser wystarczą gniazda nasienne i skórki z kilkunastu jabłek, woda, cukier i odrobina soku z cytryny. W dużym garnku umieszczamy gniazda nasienne i skórki. Dodajemy wodę (aż do przykrycia składników) i gotujemy do czasu, gdy gniazda zmiękną, a około połowa wody odparuje. Skórki i gniazda nasienne odcedzamy. Uzyskany płyn wlewamy z powrotem do garnka. Gotujemy na dużym ogniu często mieszając do czasu osiągnięcia konsystencji żelu. Galaretkę przelewamy do wysterylizowanych słoików. Pozostawiamy w słoikach po 2 cm wolnej przestrzeni. Szczelnie zakręcamy i pasteryzujemy w garnku z wodą przez kilka minut.

Potpourri zapachowe

To rewelacyjny pomysł na naturalny zapach, idealną alternatywę dla drogich i nieestetycznych odświeżaczy powietrza, np. do szafy. Potpourri jest jadalne, więc można również dodać trochę do herbaty. Wysuszamy skórki i kilka plasterków gniazd nasiennych jabłka. Dodajemy laskę cynamonu, wanilii, kilka plasterków imbiru i trochę goździków. Przechowujemy w szczelnym słoiku. Gdy chcemy uzyskać piękny zapach zalewamy mieszankę wrzątkiem. Potpourri to nie tylko naturalny, ładnie pachnący odświeżacz powietrza, ale również wspaniała dekoracja, dlatego warto urozmaicić kompozycję ciekawymi, kolorowymi dodatkami, np. kwiatami, szyszkami, czy orzechami i dumnie eksponować w domu.

Źródło: Pap-mediaroom