

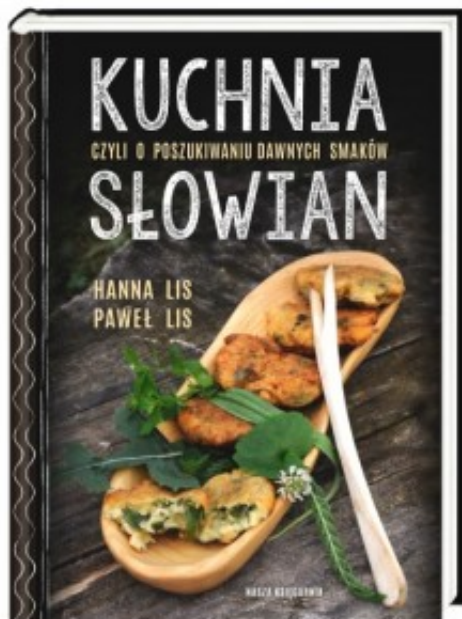
## **Polecamy nowości książkowe na koniec lata**

### ***Ziołowy zakątek. Kosmetyki, które zrobisz w domu***

Klaudyna Hebda udowadnia, że do pielęgnacji skóry wcale nie potrzeba drogich kremów ani specjalistycznych zabiegów w salonie kosmetycznym. Wystarczy własnoręcznie ukręcony krem, maseczka z owoców lub, w sytuacjach kryzysowych, prosta maść. Wszystkie te specyfiki można małym kosztem wykonać w domowej kuchni, a potrzebne składniki samemu zebrać w ogrodzie i na łące, znaleźć w spiżarni lub po prostu kupić w internecie. Kosmetyki będą znakomitej jakości, bogate w substancje odżywcze i lecznicze.

Książka zawiera około stu sprawdzonych przepisów wykorzystujących zioła (m.in. nagietek, dziurawiec i lawendę), różne produkty spożywcze (np. cenne oleje roślinne, miód, jogurt), a także najnowsze zdobycze kosmetyki (w tym naturalny kwas hialuronowy). Znajdziemy tu zarówno receptury tradycyjne, jak i nowoczesne, dla początkujących oraz zaawansowanych. Dzięki zdjęciom instruktażowym oraz odnośnikom do filmów pokazujących proces produkcji krok po kroku nawet największy laik będzie w stanie stworzyć opisane w książce kosmetyki, w tym kojący aloesowo-nagietkowy krem do twarzy, regenerujący krem na spierzchnięte dłonie, mydło lawendowe, musujące kule do kąpieli, perfumy w kremie, łagodny tonik różany oraz wiele, wiele innych. „Ziołowy Zakątek” wzbogacono o listy sprzedawców, u których można nabyć składniki, oraz stron pomocnych w tworzeniu własnych receptur.

### ***Kuchnia Słowian, czyli o poszukiwaniu dawnych smaków.***



**Rozsmakuj się w historii dawnych Słowian!** Gdy myślimy o tym, co jadali i pili nasi przodkowie we wczesnym średniowieczu, zazwyczaj przychodzą nam do głowy dwie rzeczy: mięso i piwo. Jednak menu dawnych Słowian było o wiele bardziej urozmaicone!

Hanna i Paweł Lisowie jako pierwsi w Polsce podjęli się odtworzenia wczesnośredniowiecznych słowiańskich przepisów i smaków, bazując zarówno na własnych eksperymentach przeprowadzanych w Grodzisku Żmijowiska pod Kazimierzem Dolnym, jak i opracowaniach etnograficznych, historycznych, archeologicznych, botanicznych oraz tych z zakresu ziołoznawstwa.

Efektom ich badań jest opowieść o różnorodnych aspektach kultury Słowian – potrawach, zwyczajach, ziołach, technikach kulinarnych. Dowiemy się z niej, jaka jest geneza rosółu, dlaczego barszcz nazywamy barszczem i z czego oryginalnie się go gotowało, jakich przypraw używano w czasach, gdy nie znano pieprzu, co pijano, gdy nikt nie słyszał o kawie ani herbacie, jakie warzywa stosowano w słowiańskich kuchniach oraz kim naprawdę był Piast. Ponadto autorzy przygotowali około 120 przepisów, między innymi na polewki, piwa, dania z kasz, bryjki, mięsa, miód pitny, które możemy przyrządzić we współczesnych kuchniach. Znajdziemy tu również porady, jak gotować w glinianych garnkach, wędzić owoce czy nawet piec w jamie ziemnej! Książkę wzbogacają felietony dotyczące życia i obyczajów dawnych Słowian oraz szczegółowy wykaz produktów spożywczych, którymi dysponowali nasi przodkowie.

