

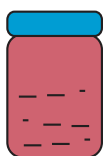
# Sposób na wiśnie



**interzero®**  
zero waste solutions



**Przygotuj: 2 kg wiśni**



## Naturalny dżem wiśniowy

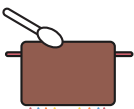
**Potrzebujesz:** 1 kg cukru, soku z 2 cytryn (około 100 ml), 10 słoików po 180 ml, garnka o szerokim dnie



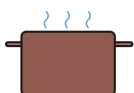
**1.** Wiśnie wydryluj i wsyp do garnka. Pestki odłóż, jeszcze się przydadzą



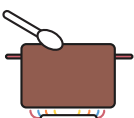
**2.** Dodaj cukru i soku z cytryny, wymieszaj, odstaw na 2 h



**3.** Gotuj przez ok. 2 h często mieszając



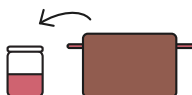
**4.** Odstaw do wystygnięcia



**5.** Ponownie gotuj ok. 1 h



**6.** Wyparz słoiki

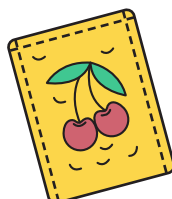


**7.** Przelej gorący dżem



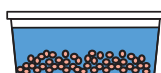
**8.** Słoiki obróć go góry dnem i poczekaj, aż ostygną

Cukru można dodać mniej lub więcej w zależności od gustu. Sok z cytryny zapewnia środowisko kwaśne, w którym zawarte w owocach pektyny lepiej zagęszczają dżem.

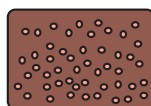


## Termofor z pestek wiśni

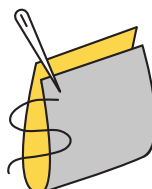
**Potrzebujesz:** materiału 100% naturalnego (bawełna/len) 10 cm x 24 cm, igły i nitki



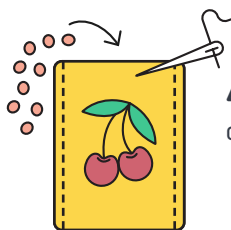
**1.** Pestki namocz przez kilka godzin



**2.** Oczyszcz pestki z resztek miąższu a następnie rozłóż na tacy i zostaw do wyschnięcia na kilka dni w suchym i przewiewnym miejscu. Od czasu do czasu je przemieszaj



**3.** Materiał złoż na pół wzdłuż krótszego boku (powinien powstać prostokąt 10 cm x 12 cm). Jeśli materiał ma jednostronny nadruk, umieść go w środku, aby nie był niewidoczny na zewnątrz. Zszyj dwa boki i wywiń materiał na drugą stronę



**4.** Wsyp pestki do powstałego woreczka oraz zszyj ostatni bok

Termofor można używać zarówno na ciepło (np. podczas bólu brzucha lub zatok), jak i na zimno (np. przy stłuczeniach). Aby podgrzać termofor włóż go do piekarnika nagrzanego do 120 stopni Celsjusza na około 10 minut lub do kuchenki mikrofalowej na 1-2 minuty (moc 600W). Aby schłodzić termofor włóż go do zamrażalnika na ok. 1h, najlepiej w plastikowej torbie, żeby zabezpieczyć go przed wilgocią.

**Gratulacje!** Niemal całe wiśnie zostały wykorzystane. Nic się nie zmarnowało!