

PRACOVNÍ LIST

MOJE ZIMNÍ ZÁSoby - CO CHCI PŘIPRAVIT A JAK SI TO ZORGANIZUJI

Tento pracovní list ti pomůže udělat ze srpnové přírodní lékárny vědomý a realistický plán - bez přetížení, bez pocitu, že musíš vše najednou. Stačí vybrat dvě nebo tři věci, které tě oslovují, a ty udělat dobře.

Část 1 - moje priority

Z bylin a plodů srpna mě nejvíce oslovuje zpracovat - napiš dvě až tři věci:

Proč právě tyto - co chci mít doma pro rodinu v zimě:

Část 2 - plán bez chaosu

Kdy konkrétně budu sbírat nebo nakupovat suroviny:

Co budu potřebovat - sklenice, vybavení, ingredience:

Kolik toho realisticky chci připravit - počet sklenic nebo množství:

Část 3 - zapojení rodiny

Jak zapojím děti do zpracování a co konkrétně zvládnou udělat samy:

Jeden rodinný moment u sporáku nebo u stolu, který chci z tohoto týdne mít:

Část 4 - můj čajový archiv na zimu

Byliny, které chci mít usušené pro zimní čaje - napiš alespoň tři:

Jedna čajová směs, kterou chci vyzkoušet - kombinace bylin a koření pro konkrétní účel jako spánek, imunita nebo trávení: