

# ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΟΜΟΡΦΙΑΣ ΑΠΟ ΤΑ ΒΟΤΑΝΑ



## ΜΑΛΛΙΑ:

Αν τα μαλλιά μας είναι λιπαρά, τα πλένουμε με δυο κρόκους αυγού και ξεπλένουμε με χαμομήλι.

Μια καλή και θρεπτική μάσκα μαλλιών.

Ανακατεύουμε δυο κουταλιές της σούπας λάδι, έναν κρόκο αυγού και λίγο χυμό λεμονιού.

Φροντίζουμε να είναι ζεστή πριν τη βάλουμε στα μαλλιά μας, την αφήνουμε περίπου μισή ώρα , αφού προηγουμένως κάνουμε μασάζ στο κεφάλι για να πάει παντού.

## Αντιρυτιδικό λάδι ματιών

- Μέσα σ' ένα σκούρο γυάλινο μπουκάλι των 20ml (καλύτερα να έχει και σταγονόμετρο) βάζουμε:
  - - 2 κουταλάκια λάδι jojoba
  - - 1 κουταλάκι λάδι από νυχτολούλουδο
  - - ½ κουταλάκι καροτέλαιο
- - 1 κάψουλα βιταμίνη E
- - 3 σταγόνες αιθέριο έλαιο χαμομήλι
- - 2 σταγόνες αιθέριο έλαιο palmarosa

# Μάσκα Ομορφιάς

Η μάσκα γίνεται με βασικό υλικό την ασπιρίνη.

- 2-3 ασπιρίνες λιωμένες σε δυο κουταλιές νερό
- 1 κουταλιά γιαούρτι στραγγιστό
- 1 κουταλιά άργιλο
- 1 κουταλάκι του γλυκού μέλι
- 1 κουταλάκι του γλυκού λάδι ελιάς
- 1 κουταλιά ζελέ αλόης
- Μπορείτε να αλλάξετε και λίγο τη δόση των υλικών και να την προσαρμόσετε στα γούστα σας.
- Ανακατέψτε καλά τα υλικά και ύστερα απλώστε στο πρόσωπο. Αφήνουμε την μάσκα περίπου ένα τέταρτο και κατόπιν την τρίβουμε με τα χέρια μας σαν να κάνουμε απολέπιση. Ξέβγαλε με άφθονο νερό.
- Πραγματικά θα ενθουσιαστείτε με το αποτέλεσμα. Προσοχή όμως μην έχετε αλλεργία με την ασπιρίνη.

# ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ



- Η προσθήκη του κατάλληλου βοτάνου μπορεί να κάνει πιο γευστικό και πιο ελκυστικό κάποιο φαγητό. Η γεύση, όμως, είναι ζήτημα προσωπικής προτίμησης και υπάρχει το περιθώριο των ιδιαίτερων επιλογών και πειραματισμών. Μόνοι μας μπορούμε να βρούμε τη σωστή ποσότητα, καθώς και ποιο βότανο χρειάζεται το κάθε φαγητό. Κάποιες προτάσεις είναι οι παρακάτω:
- Άνηθος : με σούπες, σαλάτες, σάλτσες, κιμάδες, πουλερικά, ψάρια, τουρσιά, τυριά, ομελέτες, όσπρια, πίτες, ψωμιά.
- Βασιλικός : με λαχανικά, σούπες, σαλάτες, αυγά, θαλασσινά, κρέατα, κυνήγι, κεφτέδες, ζυμαρικά, ψωμιά, φρούτα.
- Δενδρολίβανο : με κρέατα, πουλερικά, ψάρια, θαλασσινά, ομελέτες, σούπες, λαχανικά, φρουτοσαλάτες, σάλτσες, ψωμιά.
- Λεβάντα : με σαλάτες, κρέατα, τυριά, φρούτα, γλυκά.
- Ρίγανη : με λαχανικά, σάλτσες, σούπες, κρέας, ψάρι, πουλερικά, όσπρια, ζυμαρικά.
- Σέλινο : με κρέατα, ψάρια, σούπες, σαλάτες, ορεκτικά

# Μοσχάρι εξοχής με βότανα και κρασί

## Υλικά

1½ κιλό κιλότο μοσχαρίσιο 3 κ.σ.  
ελαιόλαδο 1 κρεμμύδι  
ψιλοκομμένο 1 καρότο,  
ψιλοκομμένο σε κυβάρια ή  
τριμμένο 1 κλωνάρι σέλερι,  
ψιλοκομμένο σε καφεδάκια 2  
φλιτζάνια μανιτάρια, καθαρισμένα  
και ψιλοκομμένα 1 δαφνόφυλλο 1  
κ.σ. πελτές ντομάτας 2½ φλιτζάνια  
κόκκινο ξηρό κρασί 2 φλιτζάνια  
ζωμός κρέατος ή νερό 2 ντομάτες  
Για το μείγμα βοτάνων 3 σκελίδες  
σκόρδο πολτοποιημένο ½ φλιτζάνι  
μαϊντανός ψιλοκομμένος 4 φρέσκα  
φύλλα ψιλοκομμένα (ή 1 κ.σ.  
αποξηραμένο) φασκόμηλο 1 κ.γλ.  
δεντρολίβανο 1 κ.σ. ελαιόλαδο  
φρεσκοτριμμένο πιπέρι



# Εκτέλεση

- Σ' ένα μπολ φτιάχνουμε το μείγμα βοτάνων ενώνοντας όλα τα υλικά. Θα χρησιμοποιήσουμε το μισό μείγμα μέσα στο κρέας και το υπόλοιπο στο τελείωμα της συνταγής. Γεμίζουμε με λίγο μείγμα βοτάνων . Σε μέτρια προς δυνατή φωτιά και σε μικρή κατσαρόλα ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο και ροδίζουμε απ' όλες τις πλευρές το κρέας μέχρι να κάνει κρούστα. Όταν ροδίσει το βγάζουμε, το αλατίζουμε. Από την κατσαρόλα αφαιρούμε το περισσότερο λίπος και κρατάμε 2 κ.σ. Σ' αυτό σοτάρουμε το κρεμμύδι, το καρότο, το σέλερι, τα μανιτάρια και το δεντρολίβανο. Αφήνουμε να γυαλίσουν ελαφρά περίπου 5', προσθέτουμε το υπόλοιπο μείγμα βοτάνων και τον πελτέ ντομάτας. Σβήνουμε με το 1/2 φλιτζάνι κρασί και αφήνουμε να εξατμιστεί σχεδόν όλο το υγρό. Έτσι συμπυκνώνουμε και κρατάμε όλα τ' αρώματα κρασιού, λαχανικών και βοτάνων. Στη συνέχεια προσθέτουμε 1 φλιτζάνι κρασί και 1 φλιτζάνι ζωμό. Αφήνουμε να βράσει 5' μέχρι να μείνει το μισό υγρό. Τοποθετούμε ξανά το κρέας στην κατσαρόλα με το υπόλοιπο 1 φλιτζάνι κρασί και 1 φλιτζάνι ζωμό. Κόβουμε στα δύο τις ντομάτες, τις σφίγγουμε να φύγουν υγρά και σπόροι και τις βάζουμε στην κατσαρόλα. Μόλις πάρει βράση, σκεπάζουμε και χαμηλώνουμε τη φωτιά. Σιγοβράζουμε περίπου για 2 ώρες, γυρίζοντας το κιλότο κάθε μισή ώρα για να μη στεγνώσει.