



CONSOMMER MIEUX,
CONSOMMER DIFFÉREMMENT
RAZMISLI IN TROŠI DRUGAČE
HOW TO CONSUME DIFFERENTLY

Livret de recettes
Knjižica receptov
Recipe book



PROJEKT ERASMUS+ KA229

CONSOMMER MIEUX,
CONSOMMER DIFFÉREMMENT

RAZMISLI IN TROŠI DRUGAČE

HOW TO CONSUME DIFFERENTLY

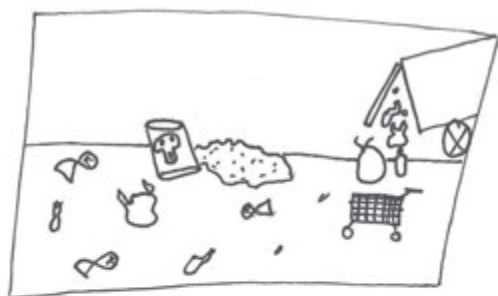
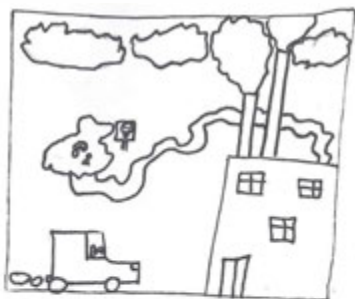
Livret de recettes

Knjižica receptov

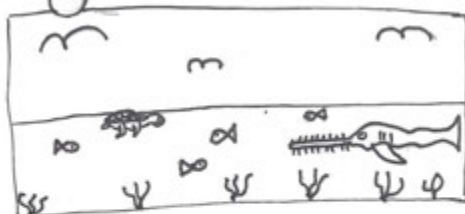
Recipe book



Co-funded by
the European Union



KAKO TROŠITI
DRUGAČE?





Notre projet Erasmus + "Consommer mieux, consommer différemment " est né d'une mobilité enseignante Erasmus + en mars 2019. Le programme du projet a ensuite été rédigé par 5 établissements partenaires : 3 en France (l'école primaire Victor Schoelcher, le collège Les Frères Le Nain et le lycée Pierre Méchain) et 2 en Slovénie (Osnovna šola Franceta Prešerna Maribor et I. gimnazija v Celju).

Le projet a commencé le 1er septembre 2020 et s'est achevé le 31 août 2023. L'idée principale a été de sensibiliser nos élèves, âgés de 6 à 19 ans, à une consommation éco-responsable et durable mais également à changer nos habitudes et les leurs pour utiliser de plus en plus les produits "faits maison". Au lieu d'acheter des produits onéreux, nous avons préféré acheter les matières premières (ou les faire pousser !) et ainsi créer nos propres produits afin de consommer de manière plus durable.

Dans ce livret, vous allez trouver des recettes couvrant différentes thématiques (cosmétiques, produits d'entretien et cuisine).

Nous souhaitons vivement remercier l'ensemble des élèves et le personnel des cinq établissements scolaires ainsi que le CPIE de Merlieux pour leur investissement dans la réalisation de ce livret.

Bonne lecture !



Povod za naš projekt Erasmus+ *Consommer mieux, consommer différemment*, ki smo ga v slovenščini poimenovali *Razmisli in troši drugače*, je bilo gostovanje francoskih učiteljev v Sloveniji pod okriljem MOPAAM Erasmus+ marca 2019. Tri francoske šole (école Victor Schoëlcher, collège Les Frères Le Nain, lycée Pierre Méchain) in dve slovenski (Osnovna šola Franceta Prešerna Maribor ter I. gimnazija v Celju) smo nato zasnovale projekt, ki se je začel

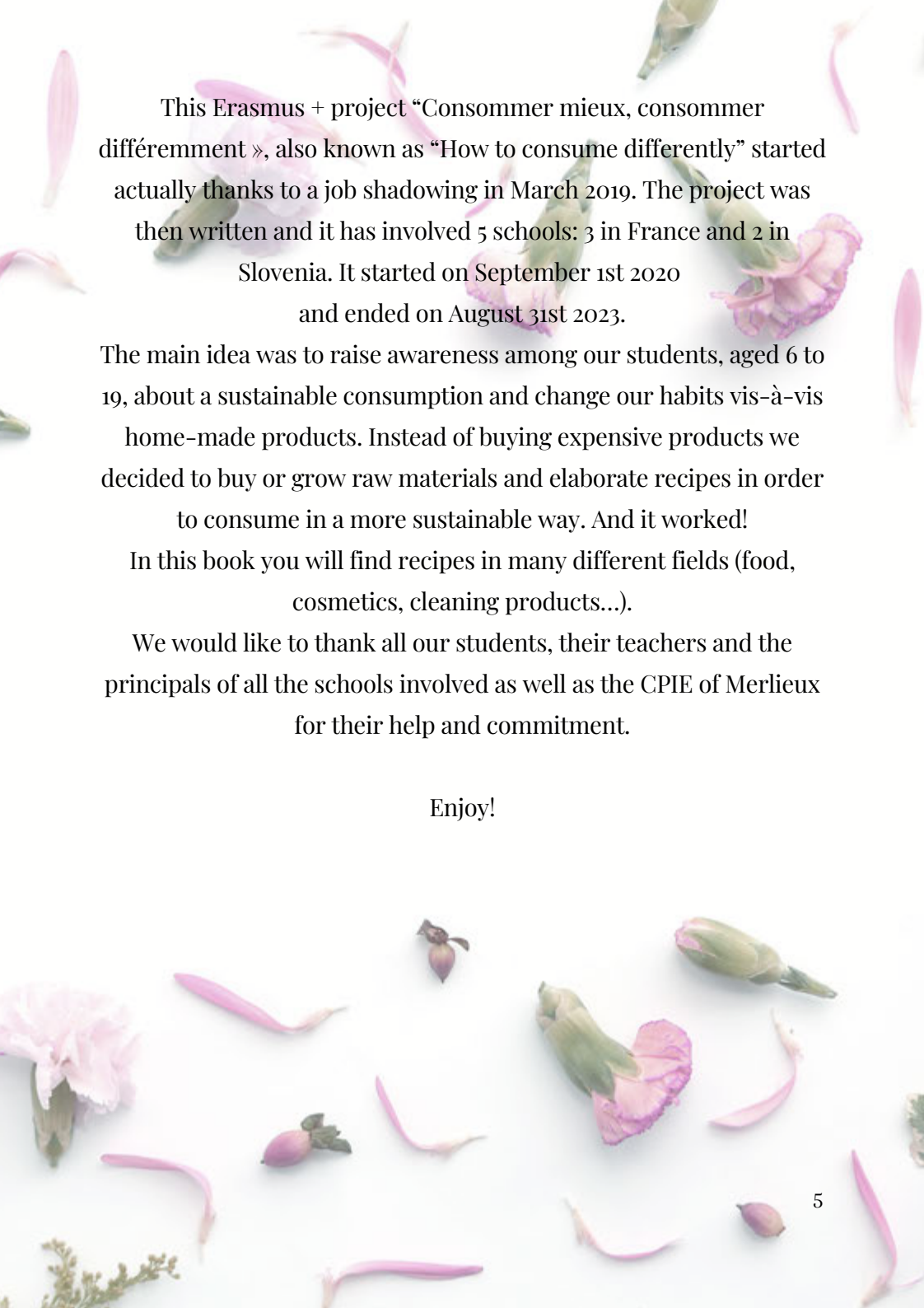
1. septembra 2020 in končal 31. avgusta 2023.

Glavni cilj projekta je bil ozavestiti naše učence, stare od 6 do 19 let, o odgovornem in trajnostnem načinu potrošnje, hkrati pa smo želeli spremeniti svoje navade in več izdelati doma. Namesto da bi kupovali drage izdelke, smo raje kupovali surovine (ali jih gojili) in ustvarjali recepte za bolj trajnostno potrošnjo.

V tej knjižici boste našli recepte za izdelavo kozmetike in sredstev za čiščenje ter kuharske recepte.

Hvala vsem učencem, učiteljem, ravnateljicam in ravnateljem petih šol ter CPIE iz Merlieuxa za njihov trud pri izdelavi knjižice.

Uživajte v branju!



This Erasmus + project “Consommer mieux, consommer différemment », also known as “How to consume differently” started actually thanks to a job shadowing in March 2019. The project was then written and it has involved 5 schools: 3 in France and 2 in Slovenia. It started on September 1st 2020 and ended on August 31st 2023.

The main idea was to raise awareness among our students, aged 6 to 19, about a sustainable consumption and change our habits vis-à-vis home-made products. Instead of buying expensive products we decided to buy or grow raw materials and elaborate recipes in order to consume in a more sustainable way. And it worked!

In this book you will find recipes in many different fields (food, cosmetics, cleaning products...).

We would like to thank all our students, their teachers and the principals of all the schools involved as well as the CPIE of Merlieux for their help and commitment.

Enjoy!

Sommaire

Produits cosmétiques : page 11

Baume à lèvres : page 12

Déodorant : page 16

Crème pour le corps : page 20

Roll-on concentration et mémoire : page 23

Baume à lèvres à l'huile de citrouille : page 27

Gel solaire : page 30

Savon feutré : page 33

Produits d'entretien : page 37

Tawashi : page 38

Lessive : page 42

Gel WC : page 46

Pastilles pour les WC : page 49

Recettes de cuisine : page 53

Pesto de fanes : page 54

Chips de carottes caramélisées : page 58

Graines de courges rôties aux épices : page 62

Gâteau roulé à la citrouille : page 65

Soupe à la citrouille : page 69

Kazalo

Kozmetična sredstva 11

Balzam za ustnice 13

Deodorant 17

Balzam za telo 21

Roll-on za boljšo koncentracijo in spomin 24

Negovalni balzam za ustnice z bučnim oljem 28

Gel za sončenje 31

Polstenje mila 34

Sredstva za čiščenje 37

Krpica TAWASHI 39

Pralni prašek 43

WC-gel 47

WC-kockice 50

Kuharski recepti 53

Pesto omaka 55

Karameliziran korenčkov čips 59

Prigrizki iz bučnih semen 63

Bučna rolada 66

Bučna juha 70



Rožle Vybihal

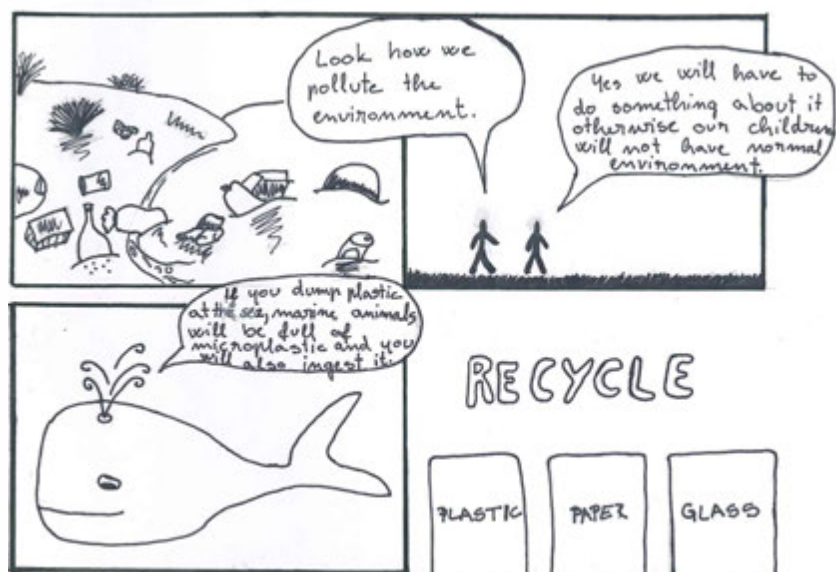


Table of Contents

COSMETICS	11
LIP BALM	15
DEODORANT	19
BODY LOTION	22
ROLL-ON FOR BETTER CONCENTRATION AND MEMORY	25
NURTURING LIP BALM WITH PUMPKIN OIL	29
SUNTAN GEL	32
FELTED SOAP	35
 CLEANING PRODUCTS	 37
TAWASHI	41
WASHING POWDER	45
WC GEL	48
WC CUBES	51
 FOOD RECIPES	 53
CARROT LEAF PESTO	57
CARAMELIZED CARROTS CRISPS	61
SPICED ROASTED PUMPKIN SEEDS	64
PUMPKIN ROLL	67
PUMPKIN SOUP	72



PRODUITS COSMÉTIQUES
KOZMETIČNA SREDSTVA
COSMETICS



BAUME À LÈVRES

INGRÉDIENTS

- 13 g d'huile de coco
- 5 g de cire d'abeille (râpée ou en pépite)
- 3 g de miel

Ustensiles

- un bol
- un réchaud
- une casserole
- des petits pots

PRÉPARATION

1. Mettre dans un bol l'huile de coco, la cire d'abeille et le miel.
2. Faire bouillir de l'eau pour le bain-marie.
3. Chauffer doucement au bain-marie jusqu'à ce que le mélange soit entièrement liquide.
4. Verser dans les pots et laisser refroidir.



Conserver 6 mois à température ambiante (19 °C à 22 °C).

BALZAM ZA USTNICE



SESTAVINE

- 13 g kokosovega olja
- 5 g čebeljega voska
- 3 g medu

Pripomočki

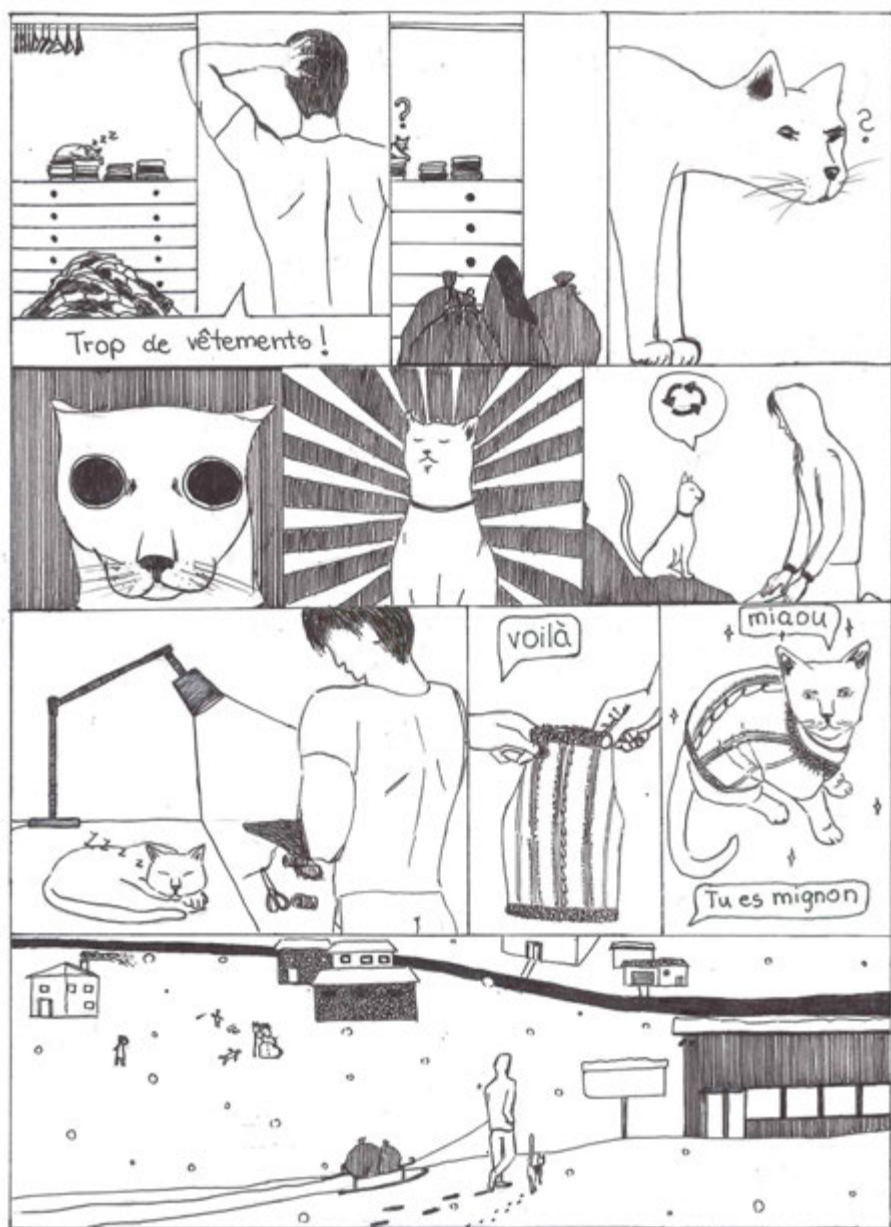
- dva lonca za vodno kopel
- kuhalnik
- male posodice za kozmetiko

POSTOPEK

1. V manjši lonec damo kokosovo olje, čebelji vosek in med.
2. V večjem loncu zavremo vodo, ki bo služila za vodno kopel.
3. Kokosovo olje, čebelji vosek in med nežno segrevamo na vodni kopeli, dokler se zmes ne raztali.
4. Nalijemo v posodice in pustimo, da se ohladi.



BALZAM HRANITE PRI SOBNI TEMPERATURI, NAJDLJE 5 MESECEV.



LIP BALM

INGREDIENTS

- 13 g COCONUT OIL
- 5 g BEE WAX
- 3 g HONEY

PRESERVATION

KEEP IT FOR 5 MONTHS
AT ROOM TEMPERATURE.

PROCESS

1. Pour the coconut oil, the bee wax and the honey in a bowl.
2. Boil some water in a separate bowl.
3. Gently heat in a “bain-marie” until smooth.
4. Pour in pots and let it cool down.



DÉODORANT

INGRÉDIENTS

6 g de cire d'abeille

40 g d'huile de coco

35 g de bicarbonate de
soude

15 g de fécule de maïs

CONSERVATION

Se conserve
quelques mois à
température
ambiante.

PRÉPARATION

1) Laisser fondre doucement la cire d'abeille au bain-marie.

2) Ajouter l'huile de coco en mélangeant à l'aide d'un fouet.

3) Ajouter le bicarbonate de soude et la fécule de maïs puis mélanger jusqu'à obtenir une texture crémeuse.

4) Verser dans un récipient et laisser refroidir.



DEODORANT

SESTAVINE

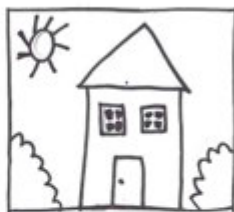
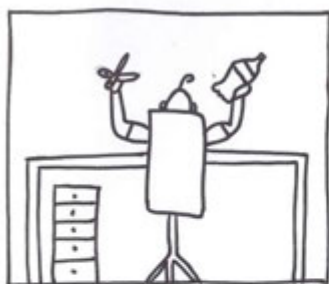
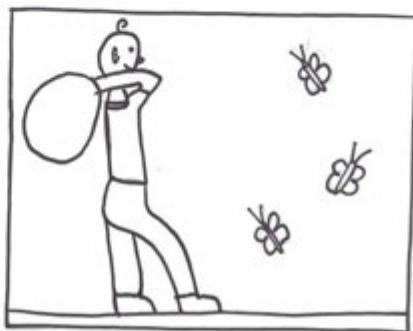
6 g čebeljega voska
40 g kokosovega olja
35 g sode bikarbone
15 g koruznega škroba

SHRANJEVANJE

Deodorant je pri sobni temperaturi uporaben več mesecev.

POSTOPEK

- 1) Na vodni kopeli nežno raztalimo čebelji vosek.
- 2) Ob neprestanem mešanju z metlico dodajamo kokosovo olje.
- 3) Dodamo sodo bikarbono in koruzni škrob, mešamo, da dobimo kremasto maso.
- 4) Maso zlijemo v posodico in pustimo, da se ohladi.



DEODORANT

INGREDIENTS

bee wax - 6 g
coconut oil - 40 g
baking soda - 35 g
cornflour- 15 g



For preservation, keep it
at the room temperature
for approximately six
months.

PROCESS

First pour water into the cookware and put in onto the stove. Leave the water to boil and in the meantime you start to prepare the deodorant .

Now put the bee wax and coconut oil in the bowl. Move the bowl on the stove and gently whisk.

Next, add the baking soda and cornflour then mix it until it gets smooth.

Then pour the mixture in a jar and let it cool.



CRÈME POUR LE CORPS

INGRÉDIENTS

- 1 cuillère à soupe de beurre de karité
- 1 cuillère à soupe d'huile de coco
- 1 cuillère à soupe d'huile de tournesol
- 1 cuillère à café de cire d'abeille
- 1 cuillère à café de vitamine E
- 1 pot en verre

PRÉPARATION

1. Mettre les ingrédients dans le pot sauf la vitamine E.
2. Placer le pot dans une casserole, au bain-marie. Faire fondre doucement les ingrédients en les mélangeant.
3. Une fois fondus, laisser refroidir et ajouter la vitamine E.
4. Mettre la crème au frais au réfrigérateur.

6 MOIS DE CONSERVATION
à température ambiante (19 °C à 22 °C)





BALZAM ZA TELO

SESTAVINE

1 žlica karitejevega masla

1 žlica kokosovega olja

1 žlica sončničnega olja

1 čajna žlička čebeljega
voska

1 čajna žlička vitamina E
1 steklen kozarec

POSTOPEK

1. Vse sestavine, razen vitamina E, damo v posodo, ki jo bomo postavili na vodno kopel.
2. Sestavine na vodni kopeli ob stalnem mešanju nežno raztalimo.
3. Zmes ohladimo.
4. Dodamo vitamin E.
5. Balzam postavimo v hladilnik, da se strdi.

Balzam je pri sobni temperaturi uporaben 6 mesecev.





BODY LOTION

INGREDIENTS

- 1 tablespoon of coconut oil
- 1 tablespoon of shea butter
- 1 tablespoon of sunflower oil
- 20 drops of vitamin E
- half a spoon of bee wax



PROCESS

1. First mix all the ingredients in a bowl (except the vitamin E).
2. Gently heat and melt it in a pan.
3. Let it cool.
4. Add the vitamin E and put in in a container.
5. After approximately five minutes put it in a fridge (make it cool).

Keep your product for a few months at room temperature.

ROLL-ON POUR UNE MEILLEURE CONCENTRATION ET UNE BONNE MÉMORISATION

Ingrédients (pour 9ml de parfum roll-on)

- environ 9 ml d'huile de coco fractionnée
- 2 gouttes d'huile essentielle de romarin à cinéole
- 2 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée
- 1 goutte d'huile essentielle de citron



* À NOTER : Utiliser une faible concentration pour les enfants, les personnes sensibles, les personnes souffrant d'allergies, etc. Suivre les instructions pour une utilisation sans danger des huiles essentielles !



Cette recette maison est utile autant pour les élèves que les adultes.

Il aide à améliorer la concentration et la mémoire,
il est donc un excellent outil de bien-être à l'école ou au travail.



Préparation

- Verser les gouttes d'huiles essentielles dans le récipient et rouler la bouteille entre vos paumes.
- Ajouter de l'huile de coco (assez pour remplir le flacon),
- Fermer le récipient et mélanger le tout.
- Appliquer le produit aux tempes et à l'intérieur des poignets, en le frottant sur la peau.

ROLL-ON ZA BOLJŠO KONCENTRACIJO IN SPOMIN

Sestavine (za 9 ml roll-on embalažo)

- cca 9 ml frakcioniranega kokosovega olja
- 2 kapljici eteričnega olja rožmarina cineol
- 2 kapljici eteričnega olja poprove mete
- 1 kapljica eteričnega olja limone



*Opomba: Nižjo koncentracijo uporabimo pri otrocih, občutljivih ljudeh, alergikih ipd. Upoštevajte navodila za varno uporabo eteričnih olj!

Recept za doma izdelan mini roll-on je uporaben tako za osnovnošolce, mladostnike kot tudi odrasle, saj pomaga pri boljši koncentraciji in spominu, zato je odličen pripomoček v šoli ali službi.



Postopek

- V embalažo nakapamo izbrano kombinacijo eteričnih olj in stekleničko povaljamo med dlanmi.
- Dodamo frakcionirano kokosovo olje, da napolnimo stekleničko.
- Embalažo zapremo in vsebino pretresemo.
- Nanesemo na sence in notranjo stran zapestja, vtremo v kožo.



ROLL-ON FOR BETTER CONCENTRATION AND MEMORY

Ingredients (for 9 ml essential oil roll on)

- approx. 9 ml of
fractionated coconut oil
- 2 drops of rosemary
cineole essential oil
- 2 drops of peppermint
essential oil
- 1 drop of lemon essential
oil



*Note: Use a low concentration for children, sensitive people, allergy sufferers, etc. Follow the instructions for the safe use of essential oils!

This recipe for homemade mini roll-on deodorant is useful for elementary school students, teenagers and adults alike.

It helps to improve concentration and memory, so it is an excellent tool at school or work.

Process

- Drip the combination of essential oils into the container and roll the bottle between your palms.
- Add fractionated coconut oil (enough to fill the bottle), close the container and mix.
- Apply to the temples and to the
- inner side of the wrists, rubbing it into the skin.



BAUME À LÈVRES NOURRISSANT À L'HUILE DE CITROUILLE

UTILISATION

Utiliser un baume à lèvres chaque fois que vos lèvres sont sèches ou gercées. Il est préférable de l'utiliser régulièrement en préventive. Il protégera vos lèvres et les gardera douces et brillantes.

La durée de conservation du baume est d'un an.

INGRÉDIENTS

6 g d'huile de citrouille
4 g de cire d'abeille
3 g d'huile de coco
3 g de beurre de cacao
2 g d'huile de ricin
1 goutte de vitamine E
40 gouttes d'huile essentielle d'orange douce (*Citrus sinensis*)

PRÉPARATION

Chauffer le beurre, les huiles et la cire jusqu'à ce qu'ils fondent dans un bain-marie. Ajouter la vitamine E et l'huile essentielle. Mélanger et verser immédiatement dans les bâtonnets de baume. Si le mélange commence à se solidifier en le versant, le remettre dans le bain-marie pendant quelques instants de plus pour le faire fondre à nouveau. Attendre que les baumes se refroidissent et durcissent.

Ne fermer les bâtonnets qu'une fois les baumes sont complètement refroidis, car cela évite l'accumulation d'humidité. Le mélange est suffisant pour 4 baumes, s'ils sont versés dans des bâtonnets de 4,5 ml. Si vous utilisez un emballage différent, ajustez la recette en conséquence.

NEGOVALNI BALZAM ZA USTNICE Z BUČNIM OLJEM

UPORABA

Balzam za ustnice uporabite vsakokrat, ko so ustnice izsušene ali razpokane.

Najbolje je, da ga uporabljate preventivno ves čas. Ustnice bodo z njim zaščitene, mehke in sijoče.

Rok uporabe balzama je leto dni.

SESTAVINE

6 g bučnega olja

4 g čebeljega voska

3 g kokosovega olja

3 g kakavovega masla

2 g ricinusovega olja

1 kapljica vitamina E

40 kapljic eteričnega olja sladke pomaranče (*Citrus sinensis*)

POSTOPEK

Maslo, olja in vosek segrejemo na vodni kopeli. Segrevamo zgolj toliko časa, da se sestavine raztalijo.

Dodamo vitamin E in eterično olje, premešamo in takoj nalijemo v stike. Če se masa med nalivanjem prične strjevati, jo še za nekaj trenutkov postavimo na vodno kopel, da postane ponovno tekoča.

Počakamo, da se balzami ohladijo in strdijo.

Stike zapremo šele, ko so balzami popolnoma ohlajeni, saj tako preprečimo nabiranje vlage.

Zmes zadostuje za 4 balzame, če jih natočimo v 4,5 ml stike. Če uporabimo drugačno embalažo, recept temu primerno prilagodimo.

NURTURING LIP BALM WITH PUMPKIN OIL

USE

Use lip balm whenever your lips are dry or chapped. It is best if you use it preventively all the time.

It will protect the lips and keep them soft and shiny.

The shelf life of the balm is one year.

INGREDIENTS

6 g of pumpkin oil

4 g of beeswax

3 g of coconut oil

3 g of cocoa butter

2 g of castor oil

1 drop of vitamin E

40 drops of essential oil of sweet orange (*Citrus sinensis*)

PROCESS

Heat butter, oils and wax and melt in a water bath. Heat only long enough to melt the wax.

Add vitamin E and essential oil, mix, and immediately pour into the balm sticks. If the mixture starts to solidify while pouring, place it in the water bath for a few more moments to melt again.

Wait for the balms to cool and harden. Close the sticks only when the balms are completely cooled, as this prevents the accumulation of moisture.

The mixture is enough for 4 balms, if they are poured into 4.5 ml sticks. If you use different packaging, adjust the recipe accordingly.

Gel solaire

INGRÉDIENTS

- 30 g de gel d'Aloe vera
- 20 g d'hydrolat de lavande
- 10 g de macérat de lavande
- 20 gouttes d'huile essentielle de lavande
- 10 gouttes de vitamine E



.....

PRÉPARATION

- Mettre un à un les ingrédients dans un récipient.
- Bien mélanger le tout.
- Verser le gel dans un pot en verre.

Gel za sončenje

SESTAVINE

- 30 g gela aloe vere
- 20 g hidrolata sivke
- 10 g macerata sivke na olivnem olju
- 20 kapljic eteričnega olja sivke
- 10 kapljic vitamina E



POSTOPEK

- Sestavine postopoma dodajamo v posodo.
- Dobro premešamo.
- Gel prelijemo v posodico za kozmetiko.

Suntan gel

INGREDIENTS

- 30 g Aloe vera
- 20 g of hydrolate
- 10 g of macerate
- 20 drops of essential oil
- 10 drops of vitamin E



PROCESS

- gradually add the ingredients
- mix it well
- fill a cosmetic container with the gel



FABRICATION DE SAVON FEUTRÉ

*Le savon feutré est
décoratif et en même
temps très utile car en
l'utilisant, nous pouvons
assurer une exfoliation
douce de la peau.*

INDICATIONS

1. Choisir de la laine vierge dans laquelle vous allez habiller le savon.
2. Emmailloter le savon avec plusieurs couches de laine à feutrer.
3. Mouiller le savon habillé d'eau chaude. Commencer le processus de feutrage en frottant doucement la laine entre les mains.
4. Répéter le processus plusieurs fois jusqu'à ce que les fibres soient bien feutrées (collent parfaitement).

POLSTENJE MILA

Polsteno milo je dekorativno in hkrati zelo uporabno, saj z njegovo uporabo poskrbimo za nežen piling kože.



POSTOPEK

1. Izberemo volno, v katero bomo ovili milo.
2. Milo ovijemo z volno v več plasteh.
3. Ovito milo namočimo v posodo z vročo vodo in ga stiskamo med dlanmi.
4. Milo obračamo med dlanmi, dokler se volnena vlakna lepo ne povežejo (spredejo).
5. Polsteno milo naj se suši 24 ur.



MAKING FELTED SOAP

Felted soap is decorative and at the same time very useful, because by using felted soap we can ensure gentle exfoliation of the skin.

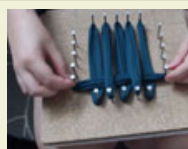
PROCESS

1. Choose the wool in which you will dress the soap.
2. Dress the soap in wool.
3. Put the dressed soap in a bowl with hot water and squeeze it between your palms. Repeat the process a few times.
4. Turn the soap between your palms until the wool fibers are nicely connected (spun).
5. Dressed soap should dry for 24 hours.



**PRODUITS D'ENTRETIEN
SREDSTVA ZA ČIŠČENJE
CLEANING PRODUCTS**

TAWASHI



MATÉRIELS

- 20 clous à têtes plates
 - une planche en bois
 - un marteau
 - une paire de ciseaux
 - un vieux vêtement légèrement élastique ou autre tissu de récupération (leggings, manche de pull, collant, chaussettes, vieux torchon, etc.)
- Éviter toutefois la laine qui n'est pas très rapide à sécher et plutôt complexe à tisser.

Nous vous conseillons d'utiliser des vêtements ou du fil en fibres naturelles comme la jute ou le sisal pour une éponge qui gratte ou le coton biologique pour une éponge plus douce.

PRÉPARATION

1. À l'aide d'un crayon, tracer un carré au centre de votre planche de bois (environ 16 centimètres).
2. Tracer des repères tous les 2 centimètres, un pour chaque clou (20 en tout).
3. Enfoncer vos clous de manière à obtenir une rangée régulière de 5 clous sur chaque face du carré. Laisser un espace vide aux 4 coins du carré.
4. Découper votre tissu de manière à obtenir 10 fines bandelettes (environ 16 cm de haut). Vous pouvez utiliser des vêtements de couleurs différentes pour obtenir un tawashi multicolore.
5. Enfiler les 5 premières bandelettes sur les rangées de clous de gauche et de droite, à l'horizontale.
Tourner votre métier à tisser et répéter l'opération de l'autre côté en enchevêtrant cette fois les secondes bandelettes aux premières (une sorte de tressage : une dessous, une dessus et ainsi de suite).
7. Une fois que toutes les bandelettes sont tressées entre elles, détacher la boucle de l'extrémité d'une bandelette d'un côté. Passer l'extrémité de la seconde bandelette dans la boucle de la première. Et ainsi de suite jusqu'à faire le tour de votre éponge tawashi.
8. Conserver une boucle finale pour l'accrocher où bon vous semble !

KRPICA TAWASHI



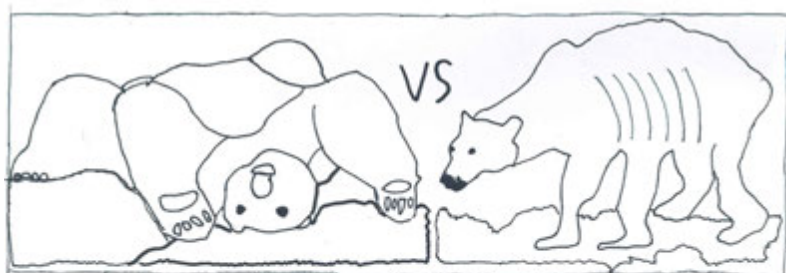
MATERIAL

- 20 žebeljev s ploščato glavo
- lesena deska
- kladivo
- škarje
- Uporabite staro, rahlo elastično oblačilo ali drugo rabljeno oblačilo (pajkice, rokavi puloverja, hlačne nogavice, nogavice, stara krpa). Izogibajte se volni, ki se ne suši zelo hitro in je precej zapletena za tkanje.

Svetujemo vam, da uporabite oblačila ali vrvice iz naravnih vlaken, kot sta juta in sisal za grobo gobo, ali organski bombaž za mehkejšo gobo.

POSTOPEK

1. S svinčnikom na sredino lesene plošče narišemo kvadrat (približno 16 cm).
 2. Na vsaka 2 cm narišemo oznake, za vsak žebelj eno (skupaj 20).
 3. Žebelje v ploščo zabijemo tako, da dobimo na vsaki strani kvadrata ravno vrsto petih žebeljev. Na vseh 4 vogalih kvadrata pustimo prazen prostor.
 4. Nogavice narežemo na obročke širine 2 cm, potrebujemo 10 tankih trakov, ki so dolgi približno 16 cm. Za večbarvni tawashi lahko uporabimo nogavice različnih barv.
 5. Prvih 5 trakov nanizamo vodoravno na žebelje od leve proti desni.
- Obrnemo statve in ponovimo postopek na drugi strani, tokrat prepletemo druge trakove s prvimi (nastane nekakšna pletenica: ena spodaj, ena zgoraj in tako naprej).
7. Ko so vsi trakovi prepleteni, odvežemo zanko na eni strani. Konec drugega traku speljemo skozi zanko prvega in tako naprej, dokler ne obkrožimo gobice tawashi.
 8. Obdržimo zadnjo zanko, da lahko gobico obesimo, kamor koli želimo.



Be cautious! Nowadays we frequently forget how endangered our flora is. We, especially the young generations, have to do something about our careless polluting of the world. Humans are not supposed to abuse nature, but try to protect it. We as humanity need to work in the direction of Sustainable development before it is too late!



Jošt Polak





TAWASHI

scrubbing sponge



MATERIAL

- **old socks**
- **scissors**
- **wooden board with nails**

PROCESS

Take the wooden board and draw a square in the middle. Cut the socks in 2 cm wide stripes. You need at least 10 of them.

Make straight row of five nails on each side of the square leaving the corners empty of the nails.

Take half of the stripes and put them on the board horizontally.

Lay the other stripes vertically, but you have to be careful to put one stripe under and one over the horizontal one.

Unhook two loops with your fingers and pass the left one into the right one until you make a whole square.

At the end you have to make a knot and your sponge is done.

LESSIVE

INGRÉDIENTS

10 g de savon de Marseille

1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude

1 l d'eau

1 bouteille (en verre ou en plastique)



PRÉPARATION

1. Râper le savon.
2. Mettre le savon râpé dans la bouteille et ajouter l'eau préalablement chauffée.
2. Remuer jusqu'à ce que le savon fonde.
3. Ajouter le bicarbonate de soude dans la bouteille et agiter doucement.
4. Profiter de votre lessive faite maison.



PRALNI PRAŠEK

SESTAVINE

10 g marsejskega mila

1 žlica sode bikarbone

1 l vode



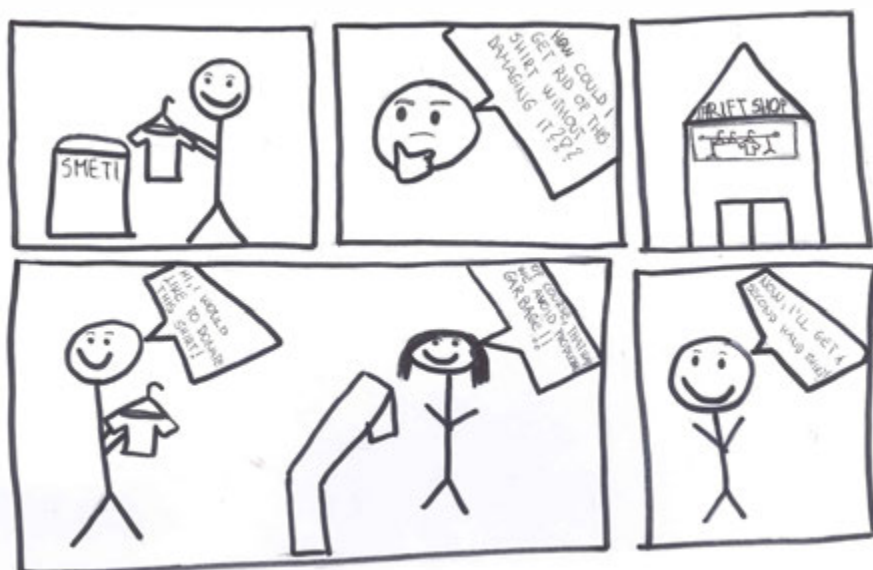
POSTOPEK

1. V plastenko nastrgamo marsejsko milo in dodamo toplo vodo.
2. Mešamo, dokler se koščki mila v vodi ne raztopijo.
3. Dodamo sodo bikarbono in plastenko rahlo pretresemo.
4. Uživamo v domačem pralnem prašku.





Zala Bajo



WASHING POWDER

INGREDIENTS

MARSEILLE SOAP (10 g)

BAKING SODA (1 spoon)

WATER (1 l)



PROCESS

1. Grate the soap in a bottle and add the water.
2. Stir until the soap melts.
3. Add baking soda into the bottle and shake it gently.
4. Enjoy your homemade washing powder.



GEL WC



INGRÉDIENTS

- 20 g d'acide citrique
- 3 g de gomme de guar
- 300 ml d'eau

UTILISATION

Verser le gel dans les toilettes une fois par semaine.

PRÉPARATION

1. Chauffer l'eau, mais ne pas la faire bouillir.
2. Verser l'eau dans un bol et ajouter l'acide citrique.
Mélanger.
3. Ajouter la gomme de guar.
Mélanger avec une cuillère en bois.
4. Verser le mélange dans une bouteille.

WC - GEL



SESTAVINE

- 20 g citronske kisline
- 3 g guar gumija
- 300 ml vode

UPORABA

Gel vlijemo v straniščno školjko enkrat na teden.

POSTOPEK

1. Segrejemo vodo, a je ne zavremo.
2. Vodo vlijemo v posodo, dodamo citronsko kislino in mešamo.
3. Primešamo guar gumi. Mešamo z leseno kuhalnico.
4. Mešanico vlijemo v steklenico ali kozarec za vlaganje.

WC GEL



INGREDIENTS

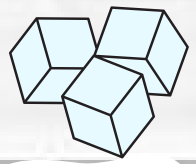
- 20 g of citric acid
- 3 g of guar gum
- 300 ml of water

USE

Pour it in a toilet once a week.

PROCESS

1. Warm up the water, but do not boil it.
2. Pour the water in a bowl and add the citric acid. Mix.
3. Add the guar gum. With a stick hand blender mix until mixed.
4. Pour the mix in a bottle.



Pastilles pour les toilettes

INGRÉDIENTS

30 g d'acide citrique
90 g de bicarbonate de soude
eau (dans un vaporisateur)

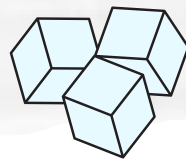
PRÉPARATION

1. Mélanger le bicarbonate de soude et l'acide citrique dans un bol.
2. Ajouter de l'eau au mélange à l'aide d'un spray et veiller à ce que cela ne mousse pas.
3. À la fin, le mélange devrait avoir la texture de la neige.
4. Verser le mélange dans un moule à glaçons et le laisser sécher. Ensuite, démouler les cubes.

UTILISATION

Jeter les cubes dans les toilettes une fois par semaine et laissez-les agir durant la nuit avant de tirer la chasse d'eau.





WC-KOCKICE

SESTAVINE

30 g citronske kisline
90 g sode bikarbone
voda v brizgalci

POSTOPEK

V skledi zmešamo sodo bikarbono in citronsko kislino.

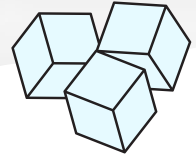
Z brizganjem zmesi dodajamo vodo. Pazimo, da se ne peni.

Ob koncu mora zmes imeti teksturo snega.

Zmes porazdelimo v model za ledene kocke in pustimo, da se posuši. Ko so suhe, nastale kocke odstranimo iz modela.

UPORABA

Tedensko kocke vržemo v stranišče in jih pustimo delovati čez noč.



WC CUBES



INGREDIENTS

30 g citric acid
90 g baking soda
water (in a spray bottle)



PROCESS

1. Mix baking soda and citric acid in a bowl.
2. Add water to the mixture in syringes and be careful not to do foam.
3. At the end, the mixture should have the texture of snow.
4. Pour the mixture into an ice cube tin and let the mixture dry. Then the resulting cubes are removed from the model.



USE

Throw the cubes into the toilet once a week and let them work overnight before flushing the toilet.







Recettes de cuisine

Kuharski recepti

Food recipes

PESTO DE FANES

INGRÉDIENTS

- 1 botte de radis, ou de carotte, navet...
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à s. de parmesan
- 1 c. à s. de pignons de pin
- 1 c. à s. de jus de citron
- sel, poivre



PRÉPARATION

Prélevez les fanes et bien retirez les tiges de manière à ne conserver que les feuilles.

Rincez-les, égouttez-les et séchez-les sur un torchon.

Dans un mixeur mettez les fanes, l'huile d'olive, le jus de citron, le fromage râpé, les pignons de pin, le sel et le poivre.

Mixez le tout jusqu'à obtenir un mélange homogène.

Ajustez la consistance du pesto à votre goût avec l'huile.

Tartinez sur des tranches de pain.



PESTO OMAKA

SESTAVINE

- šop zelenja korenčka, redkvice, repe ...
- 2 žlici olivnega olja
- 1 strok česna
- 1 žlica parmezana
- 1 žlica pinjol
- 1 žlica limoninega soka
- sol, poper



POSTOPEK

Vzamemo šop zelenja, odstranimo stebela, da ostanejo le listi.

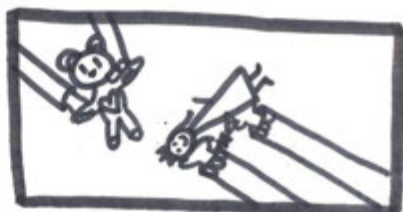
Temeljito jih operemo, odcedimo in osušimo na krpi.

Dodamo olivno olje, limonin sok, nariban parmezan, pinjole, sol in poper.

S paličnim mešalnikom vse sestavine zmeljemo, da nastane gosta omaka. Z oljem uravnavamo gostoto pesta po svojih željah.

Pesto namažemo na rezine kruha.





CARROT LEAF PESTO

INGREDIENTS

- * 1 bunch of carrot leaves
- * 2 tbsp of olive oil
- * 1 clove of garlic
- * 1 tbsp of parmesan
- * 1 tbsp of lemon juice
- * a pinch of salt and pepper



PROCESS

Remove the stems well to keep only the leaves.

Then rinse them and dry them on a towel.

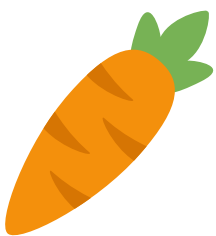
Afterwards, put leaves, olive oil, lemon juice, grated cheese, pine nuts, some salt and pepper in a blender.

Mix everything until you get a homogeneous mixture.

Adjust the texture of the pesto with oil.

Spread it on a slice of bread and enjoy your delicious snack!





CHIPS DE CAROTTES CARAMÉLISÉES



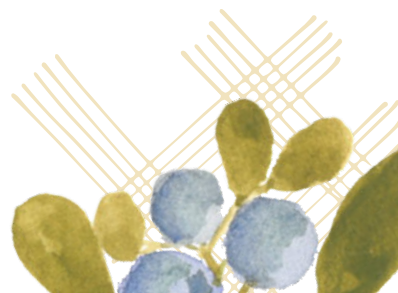
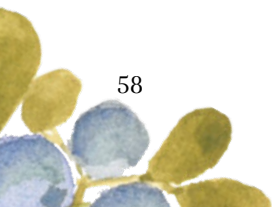
Ingrédients

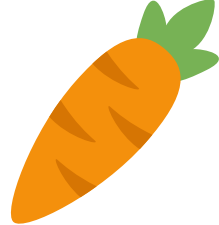
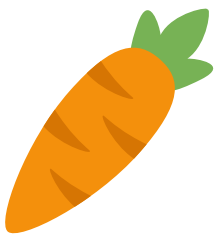
épluchures de carottes
1 cuillère à soupe de sucre
huile d'olive



Préparation

1. Épluchez les carottes.
2. Dans une poêle, faites chauffer un filet d'huile d'olive et ajoutez-y les épluchures de carottes.
3. Ajoutez le sucre et remuez.
4. Les épluchures vont doucement dorer et caraméliser.
5. Lorsque la couleur est bien dorée, retirez du feu et mettez dans une assiette.
6. Réservez la carotte épluchée pour la soupe (p. 65).





KARAMELIZIRAN KORENČKOV ČIPS

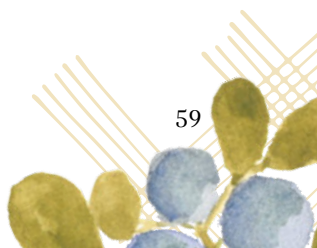
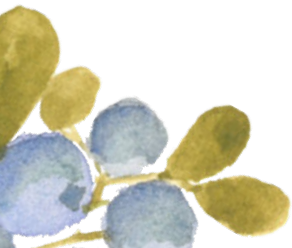
SESTAVINE

korenčkovi olupki
1 žlica sladkorja
olivno olje



POSTOPEK

1. Z lupilcem olupimo korenje, da dobimo tanke rezine.
2. V ponvi segrejemo olivno olje, dodamo korenčkove olupke in sladkor ter dobro premešamo.
3. Počakamo, da olupki spremenijo barvo in karamelizirajo.
4. Ko so olupki zlato zapečeni, jih odstavimo s štedilnika, preložimo na krožnik in postrežemo.
5. Olupljeno korenje uporabimo v bučni juhi (str. 66).







CARMELIZED CARROTS CRISPS



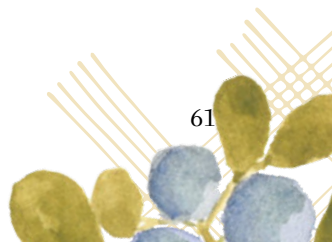
Ingredients

carrot peel
olive oil
a tablespoon of sugar



Process

1. Firstly, wash the carrots thoroughly to make sure the skin of the carrots is clean and has no dirt on it.
2. Peel off the skin and put the peeled skin into the pan.
3. Sprinkle some olive oil on the top of the carrots and fry them on low heat.
4. Fry them with passion until they turn a nice golden brown colour.
5. Add a little bit of sugar and keep cooking on low heat.
6. Stop cooking as soon as you notice the carrots have achieved the golden brown colour and cool down.
7. Peeled carrots can be used for the pumpkin soup (p. 67).



Graines de courges rôties aux épices



Ingrédients

- 2 poignées de graines de courges
- 1/2 cuillère à café de paprika
- 1/2 cuillère à café d'ail en poudre
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre



Préparation

1. Nettoyez soigneusement les graines de courges afin d'enlever tous les fils.
2. Dans un saladier, mélangez les épices et l'huile d'olive. Salez et poivrez.
3. Ajoutez les graines de courges et mélangez bien.
4. Faites chauffer la poêle et mettez les graines dedans.
5. Mélangez régulièrement.
6. Faites cuire jusqu'à ce qu'elles soient dorées (15 minutes environ).
7. Laissez refroidir avant de déguster.

PRIGRIZKI IZ BUČNIH SEMEN



SESTAVINE

- dve pesti bučnih semen
- 1/2 čajne žličke rdeče mlete paprike
- 1/2 čajne žličke česna v prahu
- 1 žlica olivnega olja
- sol in poper



POSTOPEK

1. Bučna semena skrbno očistimo, da odstranimo vse nitke. Semena stresemo na krpo, da se posušijo.
2. V skledi zmešamo začimbe in olivno olje,
3. Dodamo bučna semena ter vse dobro premešamo.
4. Bučna semena stresemo v segreto ponev.
5. Dobro premešamo.
6. Semena pečemo približno 15 minut, dokler ne dobijo zlatorjave barve.
7. Pred serviranjem semena pustimo, da se ohladijo.

Spiced roasted pumpkin seeds



Ingredients

- **handful of pumpkin seeds**
- **½ teaspoon of paprika**
- **½ teaspoon**
- **1 tablespoon of olive oil**



Process

Carefully clean the squash seeds to remove all the threads.

Let them dry.

In a bowl, mix the spices and oil.

Season with salt and pepper.

Add the squash seeds and mix them well.

Heat a pan and put the seeds in. Mix them regularly.

Cook until they turn golden brown, (about 15 minutes).

Let it cool before serving.

GÂTEAU ROULÉ À LA CITROUILLE

INGRÉDIENTS



7œufs

7 c. à s. de sucre

1 sachet de sucre vanillé

1 sachet de sucre aromatisé au citron

140 g de graines de citrouille moulues

25 cl de crème fraîche + 75 g de fromage blanc

1/2 c. à c. de levure chimique

3 c. à s. d'huile de courge

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MN

TEMPS DE CUISSON : 10 MN

QUANTITÉ : pour 5 personnes



PRÉPARATION

1. Séparez les jaunes et les blancs. Mélangez les jaunes d'œufs et le sucre jusqu'à ce qu'ils soient mousseux. Ajoutez les graines moulues et les blancs d'œufs battus (auxquels du sucre vanillé a été ajouté). Ajoutez un peu plus de levure chimique et d'huile de courge. Puis, mélangez légèrement.
2. Versez la pâte obtenue sur une plaque. Couvrez de papier de cuisson et faites cuire au four environ 10 minutes à 180°C. Lorsque le gâteau est cuit, enroulez-le et laissez reposer.
3. Laissez le gâteau se refroidir. Ensuite étalez-le, garnissez de mélange de fromage blanc et crème fraîche. Enroulez-le à nouveau. Enveloppez-le dans du papier d'aluminium et mettez-le au réfrigérateur pendant 2 heures. Servez frais !

BUČNA ROLADA

SESTAVINE

7 jajc

7 žlic sladkorja

1 vanilijin sladkor

1 limonin sladkor

140 g bučnih semen (ali 7 zvrhanih jušnih žlic)

kisla smetana

malo pecilnega praška (pol žličke)

3 žlice bučnega olja



ČAS PRIPRAVE: 20 min

ČAS KUHANJA: 10 min

KOLIČINA: 5 oseb



POSTOPEK

1. Ločimo rumenjake in beljake. Rumenjake in sladkor penasto umešamo. Masi dodamo mleta semena in sneg (penasto umešane beljake), ki smo mu dodali vanilijin sladkor. Preden vse skupaj rahlo premešamo, dodamo še malo pecilnega praška in dolijemo bučno olje.
2. Maso vlijemo v pekač, ki ga obložimo s papirjem za peko in pečemo približno 10 min pri 180 °C. Ko je biskvit pečen, ga zvijemo in ohladimo.
3. Ohlajen biskvit namažemo s kisló smetano, ga ponovno zvijemo in zavijemo v aluminijasto folijo ter za nekaj časa postavimo v hladilnik.

PUMPKIN ROLL

INGREDIENTS

- 7 eggs
- 7 tbs of sugar
- 1 packet of vanilla sugar
- 1 packet of lemon sugar
- 140 g of ground pumpkin seeds
- sour cream
- ½ teaspoon of baking powder
- 3 tbs of pumpkin oil



PREPARATION TIME: 20 min

BAKING TIME: 10 min

QUANTITY: enough for 5 people



PROCESS

1. Separate the yolks and whites. Mix the egg yolks and sugar until foamy. Add ground seeds and beaten egg whites (to which vanilla sugar has been added). Before mixing everything slightly, add a little more baking powder and pumpkin oil.
2. Pour the dough on a baking sheet. Cover with baking paper and bake for about 10 minutes at 180 degrees Celsius. When the cake is baked, roll it together and cool it down.
3. Let the cake cool, then spread it out, top with sour cream and roll it up again; wrap it in aluminum foil and put it in the fridge for a while (to make the roll juicy).





SOUPE À LA CITROUILLE

INGRÉDIENTS

- 1 oignon
- 1 grande courge
Hokkaido ou noixette
- 3 grosses pommes de terre
- 1 grosse carotte
- de l'eau
- de l'huile
- du bouillon de légumes
- de l'ail en poudre ou grossièrement moulu
- de la noix muscade

BON APPÉTIT !

PRÉPARATION

Faites frire l'oignon dans l'huile.

Pelez les courges et coupez-les en cubes.

Faites de même avec la carotte et faites frire le tout ensemble pendant environ 15 minutes à feu modéré, en remuant de temps en temps.

Ajoutez les pommes de terre pelées et coupées en dés et couvrez avec de l'eau (environ un litre).

Ajoutez 1 cuillère à soupe de bouillon de légumes, 1 cuillère à café d'ail en poudre et du sel.

Mixez le tout. Si nécessaire, ajoutez de l'eau pour obtenir la consistance désirée.

Ajoutez de la noix muscade moulue à la fin.

Si vous le souhaitez, la soupe peut être servie avec de l'huile de courge et des graines de courge moulues.



Bučna juha

SESTAVINE

- 1 čebula
- 1 večja hokaido ali maslena buča
- 3 večji krompirji
- 1 večji koren
- voda
- olje
- domača mokra vegeta
- česen (posušen, grobo mleti)
- muškatni orešček

DOBER TEK!

POSTOPEK

Na olju prepražimo čebulo. Bučko olupimo in jo narežemo na kocke. Enako naredimo s korenčkom in vse skupaj pražimo cca 15 minut na zmernem ognju; vmes premešamo. Dodamo olupljen, na kocke narezan krompir, zalijemo z vodo (dober liter). Potem dodamo 1 žlico domače mokre vegete in 1 žličko česna v prahu; sol dodamo po okusu. Na koncu vse dobro pretlačimo s paličnim mešalnikom. Po potrebi dodamo še vodo, da dobimo zeleno gostoto. Na koncu dodamo še muškatni orešček. Po želji lahko juho serviramo z bučnim oljem in mletimi bučnimi semeni (golicami).





Pumpkin soup

INGREDIENTS

- 1 onion
- 1 large Hokkaido or butternut squash
- 3 large potatoes
- 1 large carrot
- water
- oil
- homemade vegetable stock
- garlic (dried, coarsely ground)
- nutmeg

**ENJOY YOUR
MEAL!**

PROCESS

Fry the onion in oil. Peel the zucchini and cut it into cubes. Do the same with the carrot and fry everything together for about 15 minutes on moderate heat, stirring every now and then. Add peeled and diced potatoes, cover with water (approximately one litre). Add 1 tablespoon of homemade vegetable stock and 1 teaspoon of garlic powder; add salt to taste. At the end, mash everything well or mix with a hand mixer. If necessary, add water to get the texture you want. Add nutmeg at the end. The soup can be served with pumpkin oil and ground pumpkin seeds.





Les élèves du collège Les Frères Le Nain :

Agathe AUBERT, Eva BERTANIER, Loane CAILLEUX, Lou CELLERIER
DOUCE, Justine CHABLE, Eva CHERON, Laurette DESSEIN, Armance
GRISET, Aubin JOLLY-LHOTTE, Angèle LABORDE, Arthur LEGRAND, Inès
MARTINEZ-MOREL, Solène MASSACRIER-CAILLEUX, Maureen MORAD
AHANDA, Zoé MOISSON, Lucile PILLON BLONDIN, Joséphine PILON,
Sophia PRINCE, Daphné ROGER LECUYER, Emma RUCARD, Paul STADNIK,
Marion TILLANT-SIRAC, Alicia TO, Tess VIVIER.

Les enseignantes du collège Les Frères Le Nain : Mme MARTIN,

Mme PIROTAIS, Mme ROUCOUX, Mme VIVIER.



Les élèves du lycée Pierre Méchain :

Louise ALIZART, Loua BAILLAVOINE-NOEL, Marie-Lou CLIQUOT, Margotte
DESEUSTE, Perette DESEUSTE, Enzo FEUVREL, Rémi GRENIER, Manon
GROS, Louise HENIN, Romane LAVENANT, Margot LEFEBVRE, Raphael
LOUVET, Lola MARTIN-SARRAZIN, Louis MASCRET, Raphael MASSE,
Margot MEREAU, Louka ODELOT, Elisa PAGES, Joris PREVOT, Tasnim
SOUIKI, Justine THEVENIN, Louise THEVENIN, Honorine TUTIN, Garance
VANDENBULCKE.

Les enseignants du lycée Pierre Méchain : Mme DAUCHART,

Mme VANSANTE, M. VIVIER.



Les élèves du lycée I. gimnazija v Celju :

Ajda Vybihal, Zala Velenšek, Tia Rozoničnik, Beatrice Kastelic, Sonja Drofenik, Julija Trobina, Zoja Kalar, Aneja Vrečko, Špela Žičkar, Nija Hedl, Maj Alt, Gašper Germ, Gabrijela Lovenjak, Alina Urbanc, Nika Petrovič, Zala Bajc, Nika Husinec, Zoja Smole, Lena Pekošak, Matija Lakner, Hana Lia Kronovšek, Neža Ravnak, Elmedina Mašala, Miha Kosmina, Rožle Vybihal, Andraž Kidrič.

Les enseignants du lycée I. gimnazija v Celju :

dr. Anton Šepetavc (provisieur), Andrejka Lorenčak, mag. Mojca Alif, mag. Alenka Blake, mag. Lea Jusufović Glažar, mag. Tatjana Jagarinec, Jasna Markovič, Uršula Zdovc, mag. Mojca Plevnik Žnidarec, Katja Kovše, Mary Ellen Ramasimanana Virtič.



Les élèves du collège Osnovna šola Franceta Prešerna Maribor :

Ana Munda, Sofija Boroja, Julija Bevc, Ajda Cizl, Katarina Korpič, Irina Nežič, Elena Đukić, Melisa Smajlovič, Ivona Grahovac, Daria Malchenko, Hannan Džabiri, Sofija Živković, Stasja Vasiljevič, Medine Arifi.

Les enseignantes du collège Osnovna šola Franceta Prešerna Maribor :

Marjetka Bunford Selinšek, Mirjana Colnarič, Simona Hartman, Katja Krecenbacher.



Co-funded by
the European Union



Izdaja: I. gimnazija v Celju

Lektorice: Mary Ellen Ramasimanana Virtič, Irena Robič Selič,
Alenka Blake

Končno oblikovanje in postavitve: Andrejka Lorenčak

Fotografije: arhiv I. gimnazije v Celju, člani projektne skupine

Tisk: Grafika Gracer, d. o. o.

Izdano: Celje, avgust 2023



Co-funded by
the European Union