

Alena Thomas
bloggerka a propagátorka
domácí kosmetiky



Doma se dá vyrobit skoro všechno

Nechce se vám běhat pro každou maličkost do obchodu? Inspirujte se **Alenou Thomas**, která se před rokem rozhodla vyzkoušet, co všechno si může vyrobit doma, a prověřené recepty zapisuje na blog Home-made.cz.

text **Alena Němečková** foto **Milan Bureš, Mafra**



DOMÁCÍ KOSMETIKA

v poslední době Alenu Thomas pohltila. Sůl do koupele se skořicí nebo tělové lotion s ureou si podle jejího návodu můžete vyrobit sami.

Co jste doma vyráběla naposledy?

Pohoštění pro vás – levandulový sirup, krekry, tavený sýr z tvarohu a pralinky z kakaového másla.

Jak vás napadlo zkoušet doma věci, které jiní raději koupí v obchodě?

Na začátku to byla tak trochu nutnost. Po porodu třetího dítěte jsem žila na chalupě odříznutá od civilizace. Cesta s několikaměsíčním miminkem a dvouletým raubířem do okresního města byla za hranicí utopie. Chtěla jsem docílit co největší soběstačnosti, aby mi ten obchod ani nechyběl. Zkoušela jsem, experimentovala, v létě založila blog s recepty Home-made.cz, kde jsem den po dni zapisovala výsledky. V zimě jsem pak k němu připojila e-shop Essential.cz s ingrediencemi, které nebyly běžně dostupné v české obchodní síti.

Recepty jsou jen vaše?

Teď je jich na webu 240, z toho je většina mých, ale něco už přišlo od dalších lidí, které díky blogu potkávám a taje míchání je uchvátily jako mě. Tak se vše rozrůstá.

Takže návodů ještě není 365, jak jste si na začátku předsevzala?

Cesta je cíl. Na začátku jsem psala každý den, postupem času a životních změn jsem se musela přizpůsobit. Nežiju v bublině, jsem hlavně máma, to je moje prvořadá funkce, které se musí vše podřídít.

Co bude dál?

Pracujeme na knize Home-made.cz, která by měla vyjít na jaře 2014. Je to pro mě velká výzva a taky šance se pustit do toho, co jsem si předsevzala před rokem; tedy pomoc dětem a lidem, kteří procházejí nějakou formou rodinných problémů. Mým snem je malá komunitní farma.

Když se vrátím k začátkům Home-made.cz, co jste zkoušela vyrobit nejdřív?

Je-li člověk sám, moc toho nepotřebuje. Když přijdou děti, je všechno jinak. Mám pocit, že celé dny buď krmím, nebo uklízím po kr-

mení. Na chalupě nebyla možnost si skočit do obchodu, nákupy jsem musela plánovat a to mi moc nejde. Začínala jsem s domácím jogurtem, přibináčky, mléčnou rýží, sirupem. Z drogerie jsem vyráběla domácí prací prášky, prostředek na mytí nádobí i mýdlo. A pekla jsem domácí chleba.

Už ho nepečete?

Na chalupě byla jen kamna na dřevo, žádný sporák, a ten chleba z nich byl fantastický. V Bílovicích, kde teď žiju, mám normální sporák a to není ono. Až bude farma, určitě tam bude i ta pec.

Jak moc se tím dá ušetřit?

Samozřejmě to byl jeden z důvodů, proč jsem se do toho pustila. Svět se mi převrátil naruby a zůstala jsem fyzicky i materiálně na tři děti sama. S nevelkými úsporami a rodičovským příspěvkem to není žádná hitparáda. Šetření byl požadavek číslo jedna.

Předpokládám, že byl i požadavek číslo dvě.

Ano, ten byl vymyslet, jak nás všechny uživit a být s dětmi. Spojení blogu s e-shopem bylo nejrealističtější možností. Zariskovala jsem, nakoupila ingredience a lahvičky, pronajala jsem si internetový obchod a čekala, co s námi bude dál. První měsíc jsem měla jen tři objednávky a pomalu se mi rosilo čelo... V lednu už se začal obchod pomalu rozjíždět a to mě trochu uklidnilo. Už jsem měla i na jídlo a nájem. Dneska vydělám i na malé radosti a pomoc pro azylový Dům 3 přání pro děti. Tohle mi stačí a je to víc, než cokoli bych si mohla přát. Zázrak se podařil, jsme soběstační, nezávislí a v pohodě.

A vyjde domácí výroba vážně levněji, než když půjdu do obchodu?

Něco ano, něco ne. Ale nejde srovnávat nesrovnatelné. Například domácí oříšková pomazánka je z hromady lískových oříšků a suroviny vyjdou draž, než když si koupíte skleničku z továrny. Podle mě ta domácí chutná neporovnatelně lépe, a to nemluvíme

o tom, že víte naprosto přesně, co v ní je. I když dcera mi vyčetla, že ta z obchodu je lepší, protože je sladší. Inu děti.

Jaká oblast vás baví nejvíc? Jídlo, úklid, nebo kosmetika?

Hodně mě chytla kosmetika. Platí u ní stejná pravidla jako v dobré kuchyni, základem jsou kvalitní vstupní ingredience, správný postup a žádná šizení. Zrovna teď jsem si vyráběla výživný krém s extraktem z kadidla proti vráskám, kterých mi za poslední rok pár přibylo.

Kolik s ním bylo práce?

Pro mě to není práce, je to radost. Postupy mají určitou souslednost, snažím se vše velmi jednoduše popisovat a jsem na mailu, když má někdo problém, ráda poradím. Jediné, co mě teď na komerční kosmetice zajímá, je kelímek, protože ho potřebuju na své výrobky.

Jak se dostáváte k návodům?

Hodně jsem se naučila od kamarádky Adélky, která pořádá kurzy na výrobu domácí kosmetiky. Ta mi dala základní informace, co se s čím váže a co nikdy nepůjde dohromady. Je úžasná, stejně jako to, co dělá a vytváří. Jsem moc ráda, že jsem ji potkala.

O jaké recepty je na vašem webu největší zájem?

Sama pro sebe si dělím návštěvnice na drogistky, které hledají recepty na domácí drogerii, a kosmetičky, co si chtějí vyrábět krémy a podobně. V poslední době „kosmetiček“ přibývá. Asi nejvíc ale zaujmou recepty, díky nimž se ušetří. Lidé mají peněz málo a je škoda, že se toho v těch velkých obchodních sítích zneužívá, pro příklady nemusíme chodit daleko.

Máte pak zpětnou vazbu, jak se lidem jejich vlastní výrobek osvědčil?

Já k tomu každého vyzývám, takže mám – prostřednictvím blogu, obchodu i farmářských trhů se setkávám s dalšími lidmi, kteří tohle všechno posouvají dál a výš. Není nic krásnějšího než řešit s nimi, co nového jsme





VOŇAVÉ EXTRAKTY si vyrábí Alena Thomas na okně.

→ si zase umíchal, a mám radost, že to není jen ženská záležitost. Nadšení muži-míchači jsou už mezi námi také. Na podzim se zase chystám do Prahy na farmářské trhy na náměstí Jiřího z Poděbrad a už teď se moc těším.

Před rokem 1989 si masky na vlasy i na pleť dělala spousta žen proto, že v obchodech se koupit nedaly. Dnes to připomíná trend podobný bio mánii.

To je fakt, ale taková novinka to není, spousta lidí si vyrábí věci, co potřebují, sama, výroba kosmetiky funguje taky dlouho, ale spíš subkulturně. Myslím, že fascinace konzumem pomalu ustává a lidé se vrací k přírodě.

Jak tady sháníte dodavatele?

Těžce a dlouho. Naštěstí žijeme v době internetu, pokud umíte anglicky a máte trpělivost, tak platí: kdo hledá, najde.

Co byste si díky svým zkušenostem v obchodě už nikdy nekoupila?

Určitě kosmetiku, většinu drogerie i základních jídel si můžete udělat doma lépe, kvalitněji a často i levněji. Jako spotřebitelé máme zodpovědnost za to, co se prodává. Budme nároční a obchodníci na to budou muset reagovat. Farmářské trhy jsou podle mého správná cesta.

Nemáte chuť začít něco vyrábět a prodávat ve větším?

Ne, to vůbec není moje ambice. Zatím budu prodávat jen suroviny. Ani obal pro mě není důležitý, v tom mám velkou inspiraci v Německu, kde vám nejkvalitnější olej klidně prodají v obyčejné lahvi se samolepkou. Důležitý je obsah.

Čekala jste, že Home-made.cz vzbudí takový zájem?

Když jsem otvírala e-shop, doufala jsem, že vydělám na nájem a jídlo. To se mi povedlo. Nevím, jestli je Home-made.cz a Essential.cz úspěšný podnik, ještě to asi nedovedu zhodnotit. Nedokážu přijmout úspěch a pořád mám pocit, že je to všechno jenom krásná náhoda. ● alena.nemeckova@mfdnes.cz

3 domácí recepty

Z BLOGU HOME-MADE.CZ JSME VYBRALI 3 RECEPTY, KTERÉ STOJÍ ZA TO DOMA VYZKOUŠET. SUROVINY, KTERÉ SE V INGREDIENCÍCH OBJEVUJÍ, ALE V BĚŽNÉ SÍTI JE NEKOUPIŠTE, MŮŽETE NAKOUPIT NA ESSENTIAL.CZ

Ekologický prášek na bílé prádlo

- 100g mýdla na praní (můžete použít olivové)
- 1 kg práškové sody na praní
- 500g perkarbonátu sodného
- můžete zakápnout oblíbeným éterickým olejem

Mýdlo nastrouhejte najemno a vše smíchejte a skladujte v dóze v suchu. Dávku použijte o 1/3 menší, než jste u prášků zvyklí.

Krém na opalování SPF 30

- 30 ml olivového oleje
- 20 ml kokosového oleje (má přirozený ochranný faktor SPF 5)
- 10 g včelího vosku
- 5 g SoFi Tix (SPF 20, je to kosmetická surovina, směs mikročástic oxidu titaničitého a oxidu zinečnatého)
- 2 g vitamínu E
- 1 lžice čistého nerafinovaného bambuckého másla (SPF 5)
- 5 kapek esenciálního oleje (nemusí být, ale rozhodně doporučuji v létě citronovou trávu, mátu nebo levanduli – v létě vás ochrání totiž i proti bodavému hmyzu)

Pečlivě si omyjte ruce a ideálně vydezinfikujte pracovní desku i ruce izopropanolem nebo 70% ethanolem a nechte oschnout, ať si výrobek nijak nekontaminujete – déle vám vydrží. Všechny ingredience, mimo prášek, dejte do sklenice s víčkem (třeba klasické zavařovačky), ohřejte ve vodní lázni, místy promíchejte, aby se všechny spojily. Až bude vše úplně promícháno a spojeno, přidejte práškovou složku (SoFiTix a vit. E) do malého množství oleje, rozetřete v porcelánovém hmoždíři paličkou. Smíchejte vše dohromady a přelijte do nádoby, ve které budete krém uchovávat. Protože výrobek neobsahuje vodu, jen tuky, není třeba konzervovat, vydrží vám dlouho – dle trvanlivosti ingrediencí.

Sekt z bezových květů

- 4 litry horké vody
- 700 g cukru
- šťáva a kůra ze 4 chemicky neošetřených citronů
- 2 lžice vinného octa
- 20 plně rozkvetlých květů černého bezu
- špetka vinných kvasinek

Do velké, dokonale čisté nádoby nalijte horkou vodu, vsypte cukr a míchejte tak dlouho, dokud se plně nerozpustí. Pak dolijte studenou vodou, tak abyste měli celkem 6 litrů tekutiny.

Přidejte vinný ocet, šťávu a kůru ze 4 citronů a omyté květy bezu bez stonků. Promíchejte.

Přikryjte plátnem a nechte 2 dny fermentovat. Na hladině se začne tvořit pěna – přidejte špetku kvasinek. Přikryjte plátnem a nechte dál fermentovat 4 dny. Pak přelijte do jednotlivých lahví. Z vlastní zkušenosti doporučuji spíš PETky, ať doma nemáte o půlnoci neočekávaně rychlé špunty. Vychlaďte a požívejte s mírou jako aperitiv, digestiv, nebo jen tak večer, až uložíte děti a máte těch obligátních 10 minut jen pro sebe.



