

SIRUP iz BEZGOVIH JAGOD



Odlična podpora imunskemu sistemu, še posebej na začetku prehlada, gripe ali drugih virusnih obolenj. Lahko tudi za preventivo v sezoni virusnih obolenj, kasneje ob že močnejše razvitih znakih viroz, pa ne bo več tako učinkovit. V laboratorijskih pogojih uspešno uničuje tudi določene tipe virusa gripe.

Primeren je tako za otroke nad 4 leti, kot za odrasle.

1 skodelico posušenih bezgovih jagod prelijemo z skodelicama vode. Po želji dodamo za prst veliko narezano korenino ingverja in/ali 1 cimetovo palčko. Vse skupaj postavimo na ogenj in segrevamo do vretja. Zmanjšamo ogenj in kuhamo še 30 do 40 minut (se nam količina tekočine nekaj zmanjša).

Odstavimo z ognja in pustimo namakati še 1 uro. Precedimo in dobro ožamemo bezgove jagode (lahko jih zavijemo npr. v gazo, da jih lahko dobro stisnemo). Bodimo pozorni, ker je tekočina lahko še vroča.

Ko se tekočina ohladi na približno sobno temperaturo (ohlajamo pokrito), dodamo približno 1 skodelico medu in mešamo dokler ne dobimo enakomerne konzistence. Če se nam med ne vmeša dobro, lahko tekočino rahlo segrejemo, a pazimo, da ne preveč, saj bomo s tem uničili koristne učinke medu. Namesto medu lahko po želji dodamo sladkor.

Po želji za večjo stabilnost (za daljši rok uporabe) lahko dodamo malo alkohola (vodka, šnops...) – jaz dodam kar tinkturo bezgovih jagod.

Prelijemo v sterilizirane temne steklenice (jaz steklenice postavim za nekaj časa na 130 stopinj v pečico, zamaške pa prekuham v vreli vodi).

Pomembno je, da ohlajamo tekočino pokrito in da smo pri polnjenju pozorni na čistočo. Zaprt sirup zdrži vsaj eno leto v shrambi, po odprtju pa ga moramo hraniti v hladilniku.

Uporaba:

Odrasli in otroci nad 4 let.

Za preventivo: 1 jedilno žlico (10 ml), 1 x na dan

Ob prvih znakih viroze: 1 jedilno žlico (10 ml), 3-4 x na dan

Po želji količine v razmerju povečamo.

TRPOTČEV SIRUP



Trpotčev sirup je odlična pomoč pri kašlju -tako suhem, kot mokrem kašlju. Primeren je tako za otroke, kot tudi za odrasle.

2 prgišči na drobno narezanih svežih listov trpotca (ali 1 prgišče nadrobljenega/narezanega suhega zelišča) prelijemo s pol litra hladne vodo, kuhamo do vretja. Zmanjšamo ogenj in nato segrevamo še 10 minut.

Pustimo pokrito še 15 minut.

Precedimo in dobro ožamemo (lahko trpotec zavijemo npr. v gazo, da ga lahko dobro stisnemo). Bodimo pozorni, ker je tekočina lahko še vroča.

Ko se tekočina ohladi na približno sobno temperaturo (ohlajamo pokrito), dodamo približno 1 skodelico medu in mešamo dokler ne dobimo enakomerne konzistence. Če se nam med ne vmeša dobro, lahko tekočino rahlo segrejemo, a pazimo, da ne preveč, saj bomo s tem uničili koristne učinke medu. Namesto medu lahko po želji dodamo sladkor.

Po želji za večjo stabilnost (za daljši rok uporabe) lahko dodamo malo alkohola (vodka, šnops...).

Prelijemo v sterilizirane temne steklenice (jaz steklenice postavim za nekaj časa na 130 stopinj v pečico, zamaške pa prekuham v vreli vodi).

Pomembno je, da ohlajamo tekočino pokrito in da smo pri polnjenju pozorni na čistočo. Zaprt sirup zdrži vsaj eno leto v shrambi, po odprtju pa ga moramo hraniti v hladilniku.

Dodamo približno 1 skodelico medu in dobro premešamo, da se med raztopi.

Uporaba:

Odrasli: 1 jedilna žlica 3-5 x na dan

Otroci nad 3 leta: 1 jedilna žlica do 3 x na dan

Otroci 1-3 leta: ½ jedilne žlice do 3 x na dan.

Po želji količine v razmerju povečamo.

Ogromno je različnih receptov za sirupe – morda se spomnite kakšnega čisto svojega. Sirupe lahko pripravite tudi z drugimi zelišči, npr. materino dušico, žajbljem, čebulo, ingverjem... ali pa zelišča poljubno kombinirate med seboj.

Za aromatična zelišča ne priporočam segrevanja do vretja, ampak da se pripravi res močan (neužiten) čaj oziroma poparek – 1 prgišče suhih zelišč oz 2x večjo količino svežih zelišč prelijemo z vrelo (vročo) vodo in pustimo pokrito 15 minut.