



IDEJE ZA ČAJNE MEŠANICE

Recepti so povzeti in prirejeni po tečaju Healing Power of Teas, Rosalee de Floret.

Če ni posebej omenjeno, so v receptih uporabljena suha zelišča.

Količine so večinoma napisane za 1 skodelico; zelišča pa seveda lahko zmešamo v razmerju tudi v večjih količinah...na »zalogo« ali za darilo.

Čaji za črevesje in prebavo

(PO)VEČERNI ČAJ

Okusen in pomirjajoč čaj za pomiritev po večerji.

- 1 jedilna žlica ovsa (zeleni del)
- 2 čajni žlički melise
- 1 čajna žlička cvetnih lističev vrtnice
- 1 čajna žlička cvetov kamilice
- ½ čajne žličke mete
- Ščepec cvetov sivke

Prelij zelišča s 350 ml vrele vode, pokrij in precedi čez 10 minut. Po želji dodaj med.

Če pripravljamo mešanico v večjih količinah, vzamemo 2 jedilni žlici in pol mešanice in prelijemo s 350 ml vrele vode. Pokrito pustimo 10 minut. Precedimo in sladkamo po žeji z medom.

OTROŠKI ČAJ ZA TREBUŠČEK

Okusen čaj, ki pomirja različne prebavne tegobe otrok. Lahko se ga uživa tudi po obroku za podporo prebavi.

Ponudi v manjših količinah (glede na starost, velikost, občutljivost otroka) in ja otrok pove, koliko je dovolj.

- 2 čajni žlički cvetov kamilic
- 1 čajna žlička listov sleza ali gozdnega slezenovca
- 1 čajna žlička listov mačje mete
- 1/8 čajne žličke semena komarčka

Prelij zelišča s 300 ml vrele vode, pokrij in precedi čez 5 minut. Po želji dodaj med (otroci pod 1 letom naj ne bi uživali medu).

Če pripravljamo mešanico v večjih količinah, vzamemo slabi 2 jedilni žlici mešanice in prelijemo s 300 ml vrele vode. Pokrito pustimo 10 minut. Precedimo in sladkamo po žeji z medom ali drugim sladilom po želji.



ČAJ ZA CELJENJE ČREVESJA

Ta čajna mešanica kombinira astringentnost, celilno (vulnerarno) spodobnost in karminativno delovanje. Če je mešanica preveč ohlajujoča, se lahko doda še kanček ingverja, da pogreje.

- 30 g rmana
- 30 g cvetov ognjiča
- 30 g listov trpotca
- 30 g cvetov kamilice
- 10 g sladkega korena

Vzemi 3 zvrhane jedilne žlice te mešanice, prelij s 350 ml (skodelico) vrele vode in pusti stati pokrito 10 min. Pri akutnih težavah, po potrebi naredi močnejšo mešanico ali pije pogosteje. Po želji lahko dodaš med.

ENOSTAVEN ČAJ ZA DOBRO PREBAVO IN POČUTJE

Kot podpora prebavi, lahko za vsak dan, npr. po obroku.

- 50 g cvetov kamilice
- 50 g semena komarčka
- 50 g semena kumune

Vzemi 2-3 zvrhane jedilne žlice te mešanice, prelij s 350 ml (skodelico) vrele vode in pust stati pokrito 10 min. Precedi in pij po požirkih dokler je vroče (lahko dodaš med).

Lahko ga uporablja kdorkoli, kolikor želi in pripomore k dobri prebavi in splošnemu dobremu počutju.

Čaji za sproščanje in prijeten zaključek dneva

UMIRI SVOJ DAN - 1

- 1 jedilna žlica ovsa (zeleni del)
- 2 čajni žlički melise
- 1 čajna žlička pasijonke (cvet+list)
- Ščepec cvetov sivke

Prelj zelišča s 350 ml vrele vode, pokrij in precedi čez 10 minut. Po želji dodaj med.

Če pripravljamo mešanico v večjih količinah, vzamemo 2 jedilni žlici mešanice in prelijemo s 350 ml vrele vode. Pokrito pustimo 10 minut. Precedimo in sladkamo po žeji z medom.

UMIRI SVOJ DAN – 2

- 1 jedilna žlica cvetov črne detelje
- 1 čajna žlička cvetov kamilice
- ½ čajne žličke mete



Prelij zelišča s 300 ml vrele vode, pokrij in precedi čez 5 minut. Po želji dodaj med.

Če pripravljamo mešanico v večjih količinah, vzamemo 1 in pol jedilno žlico mešanice in prelijemo s 350 ml vrele vode. Pokrito pustimo 10 minut. Precedimo in sladkamo po želji z medom.

PODPRI SVOJO IMUNOST

Okusen čaj, ki podpira imunost. Kot preventiva ali ob prvih znakih prehlada. Otrokom ponudi v manjših količinah in naj samo povedo, kdaj je dovolj 😊.

- 1 čajna žlička bezgovih cvetov
- 1 čajna žlička bezgobih jagod
- ½ čajne žličke melise
- 1/8 čajne žličke posušene korenine ingverja

Prelij zelišča s 300 ml vrele vode in pusti pokrito 10 min. Precedi in dodaj med ali drugo sladilo po želji.

SRČNI ČAJ

Enostaven, sproščujoč, podpira tvoje zdravje. Okusna, enostavna mešanica, ki vsak dan podpira zdravje tvojega srca.

- 1 jedilna žlica vršičkov gloga (list + cvet)
- 1 jedilna žlica svete bazilike (tulsi)
- 1 čajna žlička svetov hibiskusa

Prelij zelišča s 350 ml vrele vode in pusti pokrito 10 min. Precedi in dodaj med po želji.

HRANLJIVE ČAJNE MEŠANICE

Oves vsebuje veliko mineralov in je zelo hranljiv. Bezgove jagode in šipek dajo čaju nežen trpek in kisel okus ter ga napolnijo z antioksidanti. Lahko ga postrežemo kot okusen čaj v dobri družbi...lahko pa nanj gledamo tudi kot podporo imunskemu sistemu in zdravju na splošno.

- 20 g ovsca (zeleni del)
- 10 g šipka
- 5 g bezgovih jagod
- 1 liter vode

Daj zelišča v kozico/čajnik... in prelij z 1 litrom hladne vode. Segrevaj do vretja in na nizkem ognju kuhaj 20 min. Odstrani iz ognja in precedi. Po želji sladkaj z medom. Postrezi vroče.



ČAJ ZA DOBRO JUTRO

Okusen in hranljiv čaj za dober začetek dneva. Ta čaj združuje hranljive lastnosti ovsa z odličnim okusom cimeta in šipka. Čaj poln hranil in antioksidantov, ki ga lahko uživamo vsak dan.

- 1/3 skodelice ovsa (zeleni del)
- 2 čajni žlički šipka
- ½ palčke cimeta, razlomljene
- 0,5 l vode

Daj zelišča v kozico/čajnik... in prelij z 0,5 l hladne vode. Segrevaj do vretja in na nizkem ognju kuhaj pokrito 20 min. Odstrani iz ognja in precedi. Po želji sladkaj z medom.