



# ABC ZELIŠČARSTVA

## RECEPTI ZA SIRUPE in MED

### Vsebina

<b>SIRUP BEZGOVIH JAGOD.....</b>	<b>2</b>
<b>TRPOTČEV, TIMIJANOV. SLEZOV... SIRUP.....</b>	<b>4</b>
<b>SIRUP PETIH OKUSOV PROTI KAŠLJU .....</b>	<b>5</b>
<b>BEZGOVI GUMI BONBONI .....</b>	<b>6</b>
<b>ČEBULNI SIRUP .....</b>	<b>7</b>
<b>MED z ZELIŠČI v PRAHU .....</b>	<b>8</b>
<b>PIKANTNI MED .....</b>	<b>8</b>
<b>CIMET – INGVER .....</b>	<b>9</b>
<b>MED ZA MOKER KAŠELJ .....</b>	<b>9</b>
<b>MED ZA PO OBILNEM OBROKU .....</b>	<b>9</b>
<b>MED ZA TREBUŠČEK.....</b>	<b>10</b>
<b>MED ZA SRCE.....</b>	<b>10</b>
<b>OBRAZNA MASKA.....</b>	<b>10</b>
<b>FERMENTIRAN MED ZA IMUNSKI SISTEM .....</b>	<b>11</b>

Če ni omenjeno drugače, so vsa zelišča posušena.

Načeloma je splošna smernica, da svežih zelišč uporabimo 2 x več kot suhih.



## SIRUP BEZGOVIH JAGOD

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

- 1 skodelico posušenih bezgovih jagod (ali 2 skodelici svežih) prelijemo z dvema 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 20 do 40 minut (da se nam količina tekočine zmanjša približno na polovico).
- Odstavimo z ognja in pustimo namakati še 1 uro.
- Precedimo in dobro ožamemo bezgove jagode (lahko precedimo preko gaze, tetra plenice, krpe... 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.

Razmerje med medom/sladkorjem tekočino naj bo vsaj 1:2 (na 1 skodelico tekočine, vsaj polk skodelice medu/sladkorja) – če bomo sirup shranjevali v hladilniku. Če pa sirup shranjujemo pri sobni temperaturi oz. v špajzi, kleti...pa mora biti razmerje vsaj 1:1 (na 1 skodelico tekočine, 1 skodelico medu/sladkorja).

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 1/2 skodelice alkohola (vodka, šnops...) – jaz dodam kar tinkturo bezgovih jagod, lahko pa samo alkohol.

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.

Po želji količine v razmerju povečamo.



**Uporaba:**

Ob prvih znakih prehlada, gripe...

Odrasli in otroci nad 4. leta: 1 jedilna žlica, 2-3 x na dan

Otroci od pol leta do 4. let: 1 čajna žlička, 2-3 x na dan

Kot preventiva, kot krepčilo za jesenske dni

Odrasli in otroci nad 4. leta: 1 čajna žlička, 1 x na dan

Otroci od pol leta do 4. let: 1/2 čajne žličke, 1 x na dan

Otroci do enega leta naj ne bi konzumirali medu, zaradi večjega tveganja za botulizem. Uporabimo lahko sladkor.



## TRPOTČEV, TIMIJANOV. SLEZOV... SIRUP

Sirupi so odlična pomoč pri kašlju, tako za otroke, kot za odrasle. Med oz sladkor sta že sama po sebi demulcenta in pomagata pri pomirjanju kašlja, kot tudi pri lažjem izkašljevanju.

Slezov sirup je primeren za suh kašelj, timijanov pa za moker kašelj – ker deluje tudi stimulatorno in poveča izkašljevanje (kar pri suhem kašlju ni zaželeno); trpotčev sirup se je izkazal za nekaj vmes in ga lahko uporabljamo tako pri mokrem, kot pri suhem kašlju.

- 1 skodelico (približno 1 prgišče) na drobno nadrobljenih/narezanih listov trpotca, zeli materine dušice ali korenine sleza (ali 2 x toliko svežega zelišča) prelijemo s pol litra hladne vodo, kuhamo do vretja.
- Zmanjšamo ogenj in nato segrevamo še 20-30 minut (da se nam tekočina zmanjša na približno polovico).
- Pustimo pokrito še vsaj 15 minut.
- Precedimo in dobro ožamemo (lahko precedimo preko gaze, tetra plenice, krpe... da 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. Razmerje med medom/sladkorjem tekočino naj bo vsaj 1:2 (na 1 skodelico tekočine, vsaj polk skodelice medu/sladkorja) – če bomo sirup shranjevali v hladilniku. Če pa sirup shranjujemo pri sobni temperaturi oz. v špajzi, kleti...pa mora biti razmerje vsaj 1:1 (na 1 skodelico tekočine, 1 skodelico medu/sladkorja).

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 ½ skodelice 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.

### **Uporaba:**

Odrasli: 1 jedilna žlica, po potrebi, lahko na vsake pol ure do uro

Otroci nad 12 let: 1 jedilna žlica, po potrebi, lahko na vsako uro

Otroci 1-12 let: 1 čajna do ½ jedilne žlice, po potrebi, lahko na vsako uro

Otroci do enega leta naj ne bi konzumirali medu, zaradi večjega tveganja za botulizem. Uporabimo lahko sladkor.



## SIRUP PETIH OKUSOV PROTI KAŠLJU

Sirup združuje vseh 5 okusov v zeliščarstvu – ostro, slano, kislo, grenko in sladko.

Potrebujemo:

- ½ skodelice bezgovih jagod - kislo
  - ¼ skodelice korenine velikega omana – ostro in grenko
  - ¼ skodelice listo trpotca
- Zelišča prelijemo s pol litra hladne vodo, kuhamo do vretja.
  - Zmanjšamo ogenj in nato segrevamo še 20-30 minut (da se nam tekočina zmanjša na približno polovico).
  - Pustimo pokrito še vsaj 15 minut.
  - Precedimo in dobro ožamemo (lahko precedimo preko gaze, tetra plenice, krpe... da 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. Razmerje med medom/sladkorjem tekočino naj bo vsaj 1:2 (na 1 skodelico tekočine, vsaj polk skodelice medu/sladkorja) – če bomo sirup shranjevali v hladilniku. Če pa sirup shranjujemo pri sobni temperaturi oz. v špajzi, kleti...pa mora biti razmerje vsaj 1:1 (na 1 skodelico tekočine, 1 skodelico medu/sladkorja).

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 ½ skodelice 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.

### **Uporaba:**

Odrasli: 1 jedilna žlica, po potrebi, lahko na vsake pol ure do uro

Otroci nad 12 let: 1 jedilna žlica, po potrebi, lahko na vsako uro

Otroci 1-12 let: 1 čajna do ½ jedilne žlice, po potrebi, lahko na vsako uro

Otroci do enega leta naj ne bi konzumirali medu, zaradi večjega tveganja za botulizem. Uporabimo lahko sladkor.



## BEZGOVI GUMI BONBONI

Pri prehladih, gripah, virozah....oz za njihovo preprečevanje lahko za otroke (in odrasle) pripravimo tudi gumijaste bezgove bonbone.

Najprej pripravimo sok iz suhih bezgovih jagod, nato pa uporabimo želatin (lahko pa tudi kaj drugega...npr. agar) za pripravo bonbonov.

Potrebujemo:

- ½ skodelice bezgovih jagod
- 1/3 skodelice šipka
- ¼ skodelice koškov cimeta
- 2 jedilni žlici korenine sladkega korena
- 1 čajna žlička sveže mletega popra
- 3 skodelice jabolčnega soka
- 3 jedilne žlice želatine v prahu (drugi korak)

### KORAK 1: PRIPRAVA SOKA

Vse sestavine (razen želatine) daj v posodo in segrevaj do vretja.

Segrevaj na nizkem ognju 20 minut.

Odmakni z ognja in malo ohladi.

Precedi in dobro ožemi.

Iz tega lahko z dodatkom sladkorja/medu pripraviš sirup.

### KORAK 2: PRIPRAVA BONBONOV

Izmeri 2 skodelici soka (če imaš po kuhanju in precejanju manj, lahko dodaš jabolčni sok).

½ skodelice (od teg dveh skodelic) daj na stran – daj v hladilnik, da se ohladi.

Ko se sok ohladi, dodaj želatino in počakaj 1 minuto.

Ostali sok (1 ½ skodelice) segrej do vretja in prelij vroč sok preko hladnega soka (z želatino) in hitro zmešaj . Mešaj še približno 2 minuti oz dokler se želatina popolnoma ne raztopi.

Po želji lahko dodaš med ali sladkor, a bodo verjetno že dovolj sladki.

Nalij mešanico v modelčke za bonbone ALI nalij v (steklen) pekač. Postavi v zmrzovalnik ali hladilnik, da se strdijo.

Odstrani iz modelčkov – če uporabiš pekač, jih razreži na koščke.

Doziranje je odvisno od velikosti, npr. 1-3 majhne bonbone na dan.



## ČEBULNI SIRUP

Čebula je ostrega okusa in deluje kot stimulant. Čebula oz ta res preprost čebulni sirup nam bo pomagal pri izkašljevanju – torej, ko imamo moker kašelj, »zapackane« dihalne poti. Pri suhem, dražečem kašlju lahko preveč stimulira.

Nasesekljamo čebulo, jo damo v posodo in jo prelijemo z medom (da bo vsa čebula narahlo pokrita) Na nizkem ognju segrevamo 30 minut, dokler čebula ne postane sočna in mehka.

Predevaj v kozarec (ne precejaš) in shrani v hladilnik (bo zdržalo nekaj tednov).

Po želji lahko čebuli dodamo tudi nasesekljan česen in/ali ingver.

Uživaj po žličkah po potrebi.



## MED z ZELIŠČI v PRAHU

Tukaj imamo lahko res ogromno enih različnih kombinacij. Med je odlično hranilo v sezoni prehladov, grip, viroz..., ki ima že sam po sebi zdravilne lastnosti in pomirja kašelj, vnete sluznice. Je pa tak med uporaben tudi kulinarčno, za pomoč prebavi, tudi v kozmetiki...

Z dodatkom zelišč ga tako le oplemenitimo in mi še dodamo zdravilno vrednost.

Zelišča naj bodo v prahu, saj če uporabljamo samo drobljena zelišča, bi jih morali precediti, kar pa je packarija in skoraj misija nemogoče.

Prah v medu pustimo in ga uživamo skupaj z medom.

Načeloma je razmerje skodelica medu +  $\frac{1}{4}$  do  $\frac{1}{2}$  skodelice zelišča v prahu.

Med damo v steriliziran lonček in ga rahlo segrejemo v vodni kopeli. Segrej samo toliko, da se bodo zelišča lepo premešala v medu.

Med segrevanjem dobro vmešaj zelišča.

Odstavi in ohladi.

Pred uporabo počakaj 2 tedna. Občasno premešaj vsebino.

Pusti zelišča v medu, kot so in uporabi. Ne precejšaj.

**V RECEPTIH OMENJENA ZELIŠČA UPORABLJAMO VA V PRAHU.**

### PIKANTNI MED

Za popoldansko »zbujanje« namesto kave.

2 skodelici medu

3 jedilne žlice cimeta

2 jedilni žlici koriandra

1  $\frac{1}{2}$  čajne žličke klinčkov

1  $\frac{1}{2}$  čajne žličke kardamoma

1 čajna žlička ingverja

1 čajna žlička popra

Iz tega medu lahko enostavno pripravimo tudi čaj – vzameš žličko do dve medu in ga preliješ z vročo vodo.



## CIMET – INGVER

Kot sladilo na kosmičih, palačinkah, v mafinih...kot pomoč prebavi, pri prehladih oziroma kot preventivo proti prehladam, da nas malo pogreje v mrzlih zimskih dneh...

V 1 skodelico medu zamešamo po zgornjem postopku 2 jedilni žlici cimeta v prahu in 1 jedilno žlico ingverja v prahu.

## MED ZA MOKER KAŠELJ

Pomaga pri izkašljevanju, če imamo moker kašelj. Enostavno lahko tak med zamešamo v čaj oziroma samo prelijemo z vrelo vodo in imamo čaj za izkašljevanje.

1 skodelica medu

1 jedilni žlici komarčkov semen

1 čajna žlička zvezdastega janeža

$\frac{3}{4}$  čajne žličke popra

$\frac{1}{2}$  čajne žličke ingverja

## MED ZA PO OBILNEM OBROKU

Za čudovit »instant« čaj po obilnem obroku. Če si po malici ali kosilu zaspan, potem je to zato, ker gre energija v tvoja prebavila, da lahko prebaviš hrano. Naj ti ta zeliščni med pomaga pri tem. Enostavno 1 čajno žličko medu raztopiš v skodelici vroče vode, dobropremešaš in spiješ po obroku. Idealno tudi za po malici v službi.

1 skodelica medu

2 jedilni žlici lupine pomaranče

1 jedilna žlica korenine regrata

1 čajna žlička ingverja

$\frac{1}{2}$  čajne žličke zvezdastega janeža

$\frac{1}{2}$  čajne žličke klinčkov



## MED ZA TREBUŠČEK

Za pripravo »instant« čaja pri razdraženem želodcu. 1 čajno žličko do 1 jedilno žlico preliješ s skodelico vroče vode in dobro premešaš

1 skodelica medu

2 jedilni žlici komarčkovih semen

2 jedilni žlici koriandra

1 čajna žlička kumine

## MED ZA SRCE

Ta med je krepčilo za srce in se odlično prileže ob zajtrku. Lahko se ga tudi malo pogreje in da v jogurt.

1 skodelica medu

2 jedilni žlici glogovih jagod

1 jedilna žlici šipka

1 čajna žlička cimeta

½ čajne žličke ingverja

## OBRAZNA MASKA

Med je nežen astringent, deluje proti-vnetno. Okrepi utrujeno kožo na obrazu in zmanjša rdečino in zabuhlost.

Prisloni toplo vlažno krpo na obraz večkrat zaporedoma, da zmehčaš kožo na obrazu: Nato nanesi medeno masko za obraz in pusti 10 minut. Speri s toplo vodo.

1 skodelica medu

¼ skodelice kamilice

¼ skodelice cvetov bezga



## FERMENTIRAN MED ZA IMUNSKI SISTEM

Fermentiranje zelišč v medu je okusen način za spodbujanje našega imunskega sistema. Surov med je pol kvasovk in bo z lahkoto fermentiral ob dodatku vlage. Tudi čisto malo vlage. Že samo vlaga v česnu je dovolj, da se sprožijo procesi in fermentiran česnov med je osnova varianta.

Lahko dodamo še druga zelišča, ki so koristna za imunski sistem, kot je ingver in npr. žajbelj.

Žajbelj je še posebej dober pri vnetju grla.

S fermentiranjem bo med postal bolj tekoč, uporaben bo celo sezono ali še dlje.

Naj bi se okus česna lepo zlil z okusom ingverja in je tak med po vrhu še okusen (sem pripravila med samo s česnom – pa ga je kar težko uživati oziroma se tudi v čaju ful čuti okus česna).

TUKAJ UPORABLJAMO SVEŽA ZELIŠČA.

Potrebuješ:

- 2 glavici česna, razdeljene na stroke, stroki olupljeni
- ½ skodelice narezanega svežega ingverja
- 2 vejici svežega žajblja
- 1 ¼ skodelice surovega medu

Zmešamo vse sestavine v kozarec za vlaganje, pokrijemo (pokrovček dobro privijemo) in nekajkrat obrnemo kozarec, da se vse sestavine zmešajo. Lahko pomagamo vse skupaj zmešati, da pride med vsepovsod tudi s kakšno kitajsko paličico ali leseno žlico.

Rahlo odvij pokrovček, da bodo plini med fermentacijo lahko uhajali ven. Postavi na temno in hladno mesto

En do dva tedna dnevno premešaj – privij pokrovček do konca, obrni kozarec na glavo in nazaj in zopet zrahljaj pokrovček.

Po nekaj dneh e bodo začeli pojavljati mehurčki in med bo postal bolj redek.

Polno bo fermentiran v kakšnem mesecu, a ga lahko uporabljamo kadarkoli vmes že med samim procesom fermentacije.

Ko začutiš, da se te nekaj loteva, vzemi 1 jedilno žlico medu, lahko tudi cel strok česna ali rezino ingverja, večkrat na dan.

Lahko se po majhnih žličkah 1 x na dan jemlje tudi kot preventivo v sezoni prehladov in grip.

Otroci mlajši od enega leta naj ne uporabljajo medu zaradi večjega tveganja za nastanek infantilnega boltulizma.

Namesto žajblja, lahko daš tudi origano, timijan, rožmarin, meto...