

A woman with long brown hair is shown in profile, smiling and holding a white mug. She is smelling the mug, which contains a drink and some green herbs. In the foreground, there are several stalks of lavender flowers. The background is a soft, out-of-focus light with bokeh effects.

# **PRIPRAVA ZELIŠČNIH PRIPRAVKOV NI BAV BAV**

Dr. Tina Mele

# KOPRIVIN NAMOK

---

- 30 g suhega zelišča prelijemo z 1 litrom vrele vode
  - Namakamo pokrito 4-10 ur
  - Precedimo
  - Pijemo 0,5-1 liter na dan
  - Hranimo v hladilniku
- 





# CITRUSOVA SOL

# CITRUSOVA SOL

---

- 2 jedilni žlici soli (nerafinirane)
  - $\frac{1}{4}$  skodelice pomarančne/limonine/mandarini ne lupinice v prahu
  - 1 čajna žlička sveže zmletega popra
- 



# METIN KORDIAL za po obrokih

- 2 dela svežih ali posušenih na rezine narezanih nektarin
  - 1 del nasekljane sveže ali suhe melise
  - 1 del nasekljane sveže ali suhe poprove mete
  - ½ dela nasekljane sveže ali suhe sivke
  - Konjak ali brandy, da prekrije vse sestavine za približno 5 cm
- Zmešaj vse skupaj, počakaj 1 mesec in precediš
- Po okusu sladkaš (z medom, javorjevim sirupom...)

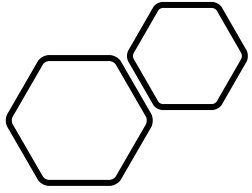


# OGNJENI KIS

---

- 1 srednje velika čebula, nasekljana
- 4-5 strokov česna, grobo narezanega
- 3-4 jedilne žlice sveže naribanega ingverja
- 3-4 jedilne žlice sveže naribane korenine hrena
- Jabolčni kis (najbolje nepasteriziran)
- Med
- Nasekljan svež ali posušen čili (lahko v prahu) po okusu.





ČEBULA + ČESEN +  
INGVER+HREN



JABOLČNI KIS (nepasteriziran)



3-4 tedne, toplo mesto



MED + ČILI



Ob prvih znakih prehlada in gripe: 1-2 jedilni žlici na vsake 3-4 ure