



MECARAT SVEŽE SIVKE



1. Steriliziramo kozarček in pokrovček.
2. Drobnorežemo sivko (liste, cvetove in upogljiv del stebela).
3. Napolnimo steriliziran kozarček s sivko (naj bo rahlo natlačeno).
4. Dodamo alkohol (2-3 čajne žličke, za srednji kozarec za vlaganje) in dobro premešamo.
5. Nalijemo oljčno olje (ali olje po izbiri) do vrha.
6. Kozarec označimo (sveža sivka, macerat, datum...).
7. Pustimo 2-3 tedne na toplem, temnem mestu, kjer bo najmanj nihanja temperature.
8. Kadar se spomnimo, pretresemo kozarec (priporočeno vsakih nekaj dni, lahko tudi vsak dan).
9. Večkrat preverimo ali olje še prekriva ves rastlinski material. Če ne, olje dolijemo.
10. Olje shranimo na mesto, kjer je podlaga lahko mastna oz. jo zaščitimo, saj bo ne glede na to, kako dobro je zaprt zamašek, malo olja spolzelo ven.



Po 2-3 tednih – precedimo macerat

1. V čist, steriliziran kozarec položimo lijak.
2. Čez lijaka položimo večji kos čiste gaze oz. tetra plenice.
3. Macerat nalijemo v gazo in počakamo, da olje pasivno kaplja v kozarec.
4. NE stiskamo gaze, ker bi s stiskanjem v olje dodali tudi vodo, ki je še prisotna v rastlini in bi olje tako imelo večjo verjetnost, da se pokvari, splesni.
5. Ko vso olje spolzi skozi gazo, lahko rastline odnesemo na kompost in se jim zahvalimo.
6. Kozarec označimo.
7. Gazo oz. tetra plenico operemo z milom in zelo vročo vodo, a se ostankov olja na njih nikoli ne moremo povsem znebiti.

UPORABA: Sivkino olje se lahko uporablja kot dodatek kopeli, za masažo mišic, temena, senc pri glavobolu, vtiranje pri oteklinah, pri pikih insektov, razdraženi koži ali mazanje kar tako.



LAVENADA



Potrebujemo:

- ❖ 2 skodelici vrele vode
- ❖ 1 skodelico posušenih cvetov prave sivke
- ❖ 2 skodelici hladne vode
- ❖ 1 skodelico limoninega soka
- ❖ 1 skodelico sladkorja

1. Zavremo 2 skodelici vode.
2. V drugo posodo damo suhe cvetove sivke, jih prelijemo z zavreto vodo in pustimo pokrito stati 10 minut.
3. Precedimo v vrč, kjer bomo pripravljali lavenado.
4. Dodamo hladno vodo, limonin sok in sladkor ter dobro premešamo.
5. Preden ga postrežemo, napitek dobro ohladimo.
- 6.

Zaradi močnega okusa lahko količino sivke prilagodimo. Prav tako lahko prilagodimo količino sladkorja ter limoninega soka, glede na naš okus.

UPORABA: Lavenada je okusna, osvežujoča in prinaša koristi za zdravje. Posebej se prikaže po naporu, vročem dnevu, saj osveži in umiri.



SIVKIN SIRUP



Sivkin sirup lahko pripravimo na običajne načine, kot pripravljamo druge sirupe. Za medicinsko uporabo uporabimo večjo količino sivke, za kulinarčno uporabo pa količine, ki so opisane v spodnjem receptu.

Potrebujemo:

- ❖ 1 kg sladkorja
- ❖ 1 l vode
- ❖ 40 g citronke
- ❖ 80 cvetov prave sivke (NE Lavandina!)

1. Zmešamo vodo in sladkor, damo na ogenj in počakamo, da zavre.
2. Posodo odstavimo in pustimo, da se ohladi do mlačnega.
3. Dodamo cvetove sivke in pustimo namakati čez noč.
4. Naslednji dan dodamo citronko in pustimo namakati še nekaj ur. Vmes večkrat premešamo.
5. Segrejemo do 75°C, precedimo in prelijemo v sterilne stekleničke.

UPORABA: Sivkin sirup lahko redčimo kot sok, dodamo v limonado ali v razne koktajle.



RAZTOPINA ETERIČNEGA OLJA SIVKE



Potrebujemo:

- ❖ 50 ml alkohola (najbolje 70%)
- ❖ eterično olje sivke
- ❖ 50 ml vode

1. V alkohol kanemo 20-30 kapljic eteričnega olja sivke.
2. Dobro premešamo.
3. Dolijemo vodo ter prelijemo v stekleničko s pršilko ali v majhne stekleničke, ki so primerne za v žep.

UPORABA: Pripravek je enostavna in zelo učinkovita pomoč po pikih insektov (komarjev, čebel, os). Prizadeto mesto popršimo oz. ga namažemo ali kot aromaterapija za lajšanje stresa.



KIS S SIVKO



Potrebujemo:

- ❖ ½ skodelice posušenih sivkinih cvetov
- ❖ 2 skodelici kisa
- ❖ 2 čajni žlički limonine lupinice

1. Vse sestavine damo v kozarec in dobro zmešamo. Kozarec zapremo s plastičnim pokrovom. Če uporabimo kovinski pokrov, je pod pokrov potrebno položiti peki papir.
2. Pustimo na temnem mestu **4 do 6 tednov** in vmes večkrat pretresemo.

Uporabimo lahko alkoholni ali jabolčni kis. Alkoholni kis bo prinesel bolj intenzivno barvo, jabolčni kis pa nekaj medicinskih kvalitiet.

UPORABA: Kis s sivko lahko uporabimo za pomirjanje kože po sončnih opeklinah ali v kulinarične namene, s sadjem, solatami, za marinade itd.



SLADOLEDNE LUČKE S SIVKO IN LIMONADO



Potrebujemo:

- ❖ 1 pločevinko polnomastnega kokosovega mleka
- ❖ ščepec soli
- ❖ 1 čajno žličko posušenih ali svežih cvetov prave sivke
- ❖ ½ skodelice medu (oz. po okusu)
- ❖ ¼ skodelice sveže stisnjene limonine soka
- ❖ 1 jedilno žlico limonine lupinice

1. V kozico damo kokosovo mleko in ščepec soli ter nežno segrevamo do vretja. Odstranimo z ognja.
2. V mleko vmešamo sivkine cvetove, pokrijemo in pustimo stati 5 minut. Precedimo.
3. Ko je tekočina še nekoliko topla, dodamo med, dobro premešamo in ohladimo v hladilniku.
4. Ko je ohlajeno dodamo limonin sok in limonino lupinico.
5. Pripravljeno nalijemo v modelčke za sladoledne lučke ali papirnate kozarce ter postavimo v zmrzovalnik. Če uporabimo papirnate kozarčke, lahko po 30 do 60 minutah potisnemo vanje palčke za držalo.
6. V zmrzovalniku pustimo **4 do 6 ur**, da dobro zmrzne.
7. Lučke lažje dobimo ven iz modelčkov, če modelčke nalahno oplaknemo z vročo vodo.

Po želji lahko kombiniramo tudi z meliso.

UPORABA: Lučke so odlična osvežitev in umirjanje v vročih poletnih dneh, tako za otroke, kot za odrasle.