

## MÁTOVÝ SIRUP/ MÄTOVÝ SIRUP



Máta má silně aromatickou chuť a vůni pepermintu. Máta peprná je známá především pro své pozitivní účinky na trávení. Běžně se tak přidává do žaludečních čajů a likérů. Poslední dobou se často využívá do macerátů za studena nebo letních drinků.

### Ingredience:

- zhruba 3 hrnečky čerstvých listů máty
- 1,5l vody
- 1kg cukru 7 citrónů
- trochu pálenky
- 2 lžičky kyseliny citrónové

### Recept:

Nechte si svařit vodu. Oloupejte si citrony, nakrájejte je na kolečka a vypeckujte.

Mátové lístky omyjte, dejte do větší mísy, na ně položte kolečka citronů a posypte 2-3 lžícemi cukru. Kvrtdlačkou pomačkejte citrony s cukrem položené na mátě (použijte klidně sílu). Obsah mísy zalijte svařenou vodou. Přikryjte utěrkou a dejte macerovat do chladu.

Druhý den výluh scedte přes utěrku do hrnce a obsah pořádně vymačkejte. Scezený výluh začněte ohřívat a přisypte k němu cukr a kyselinu citronovou. Míchejte vařečkou dokud se cukr nerozpustí. Nenechávejte obsah vařit.

Ještě horké přelijte do čisté, alkoholem vydezinfikované láhve. Na závěr můžete ještě zakápnout trochou pálenky, aby se sirup nekazil.

Skladujete v chladu a temnu.

Mátový čaj nebo šťáva: zalijete 0,5dcl sirupu 0,25l vody. Mátu nedoporučuji k pravidelnému pití malým dětem.

Můžete si z něj udělat letní osvěžující koktejl - 1 dcl bílého vína, 1 dcl perlivé vody a sirupu dle chuti.

### Využití máty:

- na trávení, zlepšuje žaludeční a střevní potíže, nadýmání, nechutenství, upravuje funkci střev a uvolňuje křeče
- nachlazení, rýma, kašel, bolest krku nebo hlavy
- podporuje funkci jater, slinivky břišní nebo žlučníku
- nespavost, stres
- bolesti hlavy
- posíljuje nervy
- snižuje krevní tlak



## LEVANDULOVÝ SIRUP/ LEVANDULOVÝ SIRUP



Levandule má zklidňující účinky, dobře působí na naší psychiku - pomáhá navodit vnitřní klid, klidný spánek, rozptyluje strachy a úzkosti. Zmírňuje vyčerpání a bolesti hlavy ze stresu.

Levandule má také antibakteriální a antiseptické účinky. Používá se i při zažívacích obtížích, při křečích.

### Ingredience:

- 1,5 hrnečku (0,25l) čerstvých květů levandule
- 0,75l vody 3 větší nebo 4 malé citróny
- 0,5 kg cukru
- trocha pálenky
- 1 -2 lžičky kyseliny citronové

### Recept:

Nechte si svařit vodu. Oloupejte si citróny, nakrájejte je na kolečka a vypeckujte.

Levandulové květy dejte do větší mísy a vařečkou je pomačkejte, abyste rozrušili jejich strukturu. Položte na ně kolečka citronů a posypte 2-3 lžícemi cukru. Kvrtdlačkou pomačkejte citróny s cukrem položené na levanduli (použijte klidně sílu). Obsah mísy zalijte svařenou vodou. Přikryjte utěrkou a dejte macerovat do chladu.

Druhý den výluh sced'te přes utěrkou do hrnce a obsah pořádně vymačkejte. Scezený výluh začněte ohřívat a přisypte k němu cukr a kyselinu citronovou. Míchejte vařečkou dokud se cukr nerozpustí. Nenechávejte obsah vařit.

Ještě horké přelijte do čisté, alkoholem vydezinfikované láhve. Na závěr můžete ještě zakápnout trochou pálenky, aby se sirup nekazil.

Skladujete v chladu a temnu.

Mátový čaj nebo šťáva: zalijete 0,5dcl sirupu 0,25l vody. Mátu nedoporučuji k pravidelnému pití malým dětem.

Můžete si z něj udělat letní osvěžující koktejl - 1 dcl bílého vína, 1 dcl perlivé vody a sirupu dle chuti.

### Využití levandule:

- psychické vypětí, zklidnění organismu, při stresu
- na klidný spánek
- zažívací potíže, křeče v břiše
- snižuje krevní tlak
- bolest hlavy z napětí, ze stresu
- podpora imunity



## JITROCELOVÝ SIRUP PROKLÁDANÝ CUKREM



Jitrocel má dezinfekční, protizánětlivé a antibiotické účinky. Obsahuje hodně slizových látek a používá se při všech onemocněních dýchacích orgánů, velmi dobře tiší kašel.

### Ingredience:

- listy jitrocele sbírané před květem
- 1 citrón (oloupané a vypeckované)
- cukr

### Recept:

Listy jitrocele nakrájejte nebo natrhejte na menší kousky. Do čisté a alkoholem vydezinfikované sklenice vkládáte postupně vrstvy jitrocele (1cm), cukru (1cm) a plátek citrónu. Stlačte. Vrstvěte až k víčku a ještě naposledy zatlačte. Poslední vrstvou je silnější vrstva cukru, z které nesmí trčel jitrocel. Sklenici uzavřete.

### Pak:

- buď sklenici vložte do sáčku a zakopejte. Po 8 týdnech vykopejte a vložte do vodní lázně a jakmile je sirup tekutý, přecedte do čisté a vydezinfikované láhve.
- nebo ji nechte macerovat v teple 14 dní až 3 týdny dokud se cukr nerozpustí - případně můžete zahřát ve vodní lázni a cukr tak dorozpustit. Přecedte do čisté a vydezinfikované láhve.

Skladujete v chladu a temnu.

Jitrocelový sirup můžete zkombinovat velmi dobře s tymiánem, který také dobře tiší kašel.

Jitrocelový čaj pro děti: zalijete 0,5dcl sirupu 0,25l vody (teplé nebo studené). Děti ho mají rády jen tak na lžičku :-)

### Využití jitrocele:

- podpora imunity
- při onemocnění dýchacích cest, na kašel, má tišící účinky
- chřipka
- nachlazení
- angína
- zánět průdušek
- průjmy