

VYUŽIJTE SÍLU BYLINEK NAPLNO BYLINKOVÉ SIRUPY

Prohlášení: Tento materiál je informačním produktem. Jakékoliv šíření nebo poskytování třetím osobám bez souhlasu autorky je zakázáno a je porušením autorského zákona, které může být stíháno.

Děkuji za pochopení a respektování tohoto sdělení.

BYLINKOVÉ SIRUPY

- **jednodruhové**
- **vícedruhové**



ZPŮSOBY VÝROBY

3 možnosti výroby:

- **za tepla: přelití bylinky horkou vodou, macerace s citrony a cukrem**
- **za studena: macerace bylinky ve studené vodě s přidáním citronů a cukru**
- **prokládání bylinky cukrem a plátky citronů**

VYUŽITÍ SIRUPŮ

- **při potížích na lžičku**
- **příprava rychlého čaje**
- **osvěžující bylinková limča**
- **alternativní bylinkové sladidlo**
- **bylinkový likér (1:1 s vodkou)**

VÝROBA SIRUPU S VODOU

Základní pravidlo:

Kolik vody tolik cukru.

TIP 1 - Mám vyzkoušeno, že na 1,5l vody stačí i 1kg cukru, pokud dám dostatek citronů.

TIP 2 - Doporučuji ještě pro jistotu přidat k citronům 1-2 lžičky kyseliny citronové.

ZÁKLADNÍ DÁVKOVÁNÍ

- cca 3 hrníčky (0,25l) čerstvých bylinek na 1,5 l vody
- nebo 1,5 hrníčku sušených na 1,5l vody
- 7 oloupaných a vypeckovaných citronů na 1kg cukru
- 4-5 citronů na 1,5kg cukru
- případně 2 lžičky kyseliny citronové - sirup se nekazí
- převařená voda
- výsledek jsou cca 2,5l sirupu

TIP - varianta s medem: bylinkový výluh vyšleháte 1:1 s medem)

ZÁKLADNÍ RECEPT ZA TEPLA

- Z bylinek nechte vylézt broučky, případně omyjte (ne ty, které mají pyl) a dejte je do hrnce.
- Přidejte citrony a zasypte 2 lžícemi cukru.
- Pomačkejte citrony s bylinkami vařečkou.
- Zalijte horkou vodou a promíchejte.
- Nechte louhovat do druhého dne na chladnějším místě přikryté utěrkou.
- Ráno přecedte přes utěrku (vymačkejte obsah).
- Výluh přiveďte k varu a přidejte cukr, případně kyselinu citronovou.
- Míchejte a zlehka vařte dokud se cukr nerozpustí.
- Ještě horké vlijte do vydezinfikovaných láhví - zatáhnou se víčka a vzniklý podtlak chrání sirup před kontaminací.

ZÁKLADNÍ RECEPT ZA STUDENA

- Bylinky dejte do hrnce.
- Přidejte citrony nakrájené na plátky a zasypte 2 lžícemi cukru, doporučuji přidat i kyselinu citronovou (20g).
- Pomačkejte citrony s bylinkami vařečkou.
- Zalijte studenou, převařenou vodou a promíchejte.
- Nechte louhovat do druhého dne na chladnějším místě přikryté utěrkou.
- Ráno přecedte přes utěrku (vymačkejte obsah).
- Do výluhu přidejte cukr a ve studeném ho nechte rozpustit. Pravidelně míchejte cukr ode dna. (cca 12 hodin)
- Sirup s rozpuštěným cukrem vlijte do vydezinfikovaných láhví.
- Můžete zakápnout trochou alkoholu.

PROKLÁDÁNÍ BYLINKY S CUKREM

- oloupané a vypeckované
citrony
- bylinka (pokrájená,
rozstříhaná nebo
natrhaná na malé části
- cukr



ZÁKLADNÍ RECEPT PROKLÁDÁNÍ S CUKREM

- Vydezinfikujte si vhodnou sklenici alkoholem.
- Vkládejte do sklenice v tomto pořadí ingredience:
 - cca 1cm vrstva bylinky
 - cca 1 cm vrstva cukru
 - 1/4 kolečka citronu (čím víc citronu, tím je sirup světlejší)
- Každé vrstvě bylinek dobře rozrušte strukturu opačným koncem vařečky.
- Hodně stlačte ingredience ke dnu, vytěsníte tím vzduch.
- Opakujte dokud nebude sklenice plná až k víčku.
- Ještě jednou všechny vrstvy řádně stlačte.
- Poslední vrstva je cukr (bylinka nesmí trčet z cukru).
- Nechte macerovat na teplém, slunném místě (do 25°C) 14 dní až 3 týdny (dokud se cukr nerozpustí)
- Přecedte do čisté a vydezinfikované láhve.

VARIANTA PROKLÁDÁNÍ CUKREM- ZAKOPANÝ KVAŠENÝ SIRUP

- Vydezinfikujte si vhodnou sklenici alkoholem.
- Postupujete stejně jako u základní varianty.
- Poslední vrstva je cukr (bylinka nesmí trčet z cukru), sklenice se plní až k víčku.
- Sklenici dobře uzavřete a ještě vložte do sáčku.
- Vykopejte v zemi malou jámu, sklenici do ní vložte a zasypte hlínou (můžete na ní dát ještě radši prkno).
- Necháte 8 týdnů, pak sklenici vyhrabete.
- Sklenici očistěte a dejte do vodní lázně a zahřejte.
- Když je sirup tekutý, přecedíte do čisté vydezinfikované láhve.

*Bylinky s cukrem pod zemí
projdou kvašením.
Výsledný sirup má zemitou chuť.*

SKLADOVÁNÍ

- **v chladu**
- **v temnu**

TIP 1 - bylinky ze sirupů nevyhazujte. Můžete je zalít horkou vodou a udělat si z nich čaj. Udělejte si z nich kouličky i s citronem a dejte zamrazit.

TIP 2 - Do hotového sirupu v lahvi můžete ještě nalít malého panáčka alkoholu, abyste zabránili kažení.

TIP 3 - Láhve na skladování sirupu řádně vymyjte. Můžete je sterilizovat v myčce na program s nejvyšší teplotou. Před zalitím sirupem je vždy vypláchněte alkoholem.

TIPY NA BYLINKOVÉ SIRUPY

- máťový
- jitrocelový
- mateřídouškový
- jetelový
- měsíčkový
- levandulový
- diviznový
- z květů lípy
- dobromyslový
- cibulový (bez citronu)
- meduňkový
- z květů č. bezu
- mateřídouška + divizna
- jitrocel + tymián
- heřmánkový
- šalvějový
- slézový
- tužebníkový
- z růže
- tymiánový
- řebříčkový

TIP - pokud děláte sirup poprvé nebo s novou surovinou, udělejte si menší množství, abyste pak nezjistili, že vám nechutná

TIP: CO S OLOUPANOU CITRONOVOU KŮROU

- nakrájejte ji na malé kousky, dejte do větší sklenice (max.do půlky, nabobtnají) a zalijte klasickým 8% octem. Můžete i postupně doplňovat.
- nechte macerovat 2-3 měsíce ve tmě, když si vzpomenete protřepejte.
- Sced'te a a používejte nejlépe v rozprašovači jako univerzální čistící prostředek.
- Voní po octu. Můžete vylepšit esenciálním olejem.

TIP: CO S CITRUSOVÝMI PECIČKAMI

- Citrusové pecky nechte oschnout rozdrťte a dejte do malé lahvičky.
- Jeden díl pecek zalijte 3 díly alespoň 40% alkoholu.
- Nechte louhovat 8-9 týdnů při pokojové teplotě.
- Pak přeced'te přes sítko do jiné skleničky.
- Skladujte ve tmě nebo v tmavé skleničce.
- Pecičky obsahují limonoidy, které působí preventivně proti vzniku rakoviny a dokonce jsou přínosem i při léčbě rakoviny. Tinkтуру můžete použít při horečce a nachlazení.
- Užívá se preventivně 1x denně 20-30kapek, při horečce a nachlazení 3 x denně počet kapek podle váhy (60kg = 60 kapek = 3*20kapek)

ÚKOLY

- **Vyrobte si sirup z bylinky, kterou máte k dispozici. Může to být sirup proti konkrétnímu zdravotnímu problému, který ale zároveň můžete využít jako prevenci i k osvěžení během letních dní.**
- **Určitě vyzkoušejte metodu za tepla - je to nejjednodušší způsob.**
- **Pokud chcete, aby sirup vydržel delší dobu, nebojte se využívat kyseliny citronovou, vše dezinfikovat, zalít hladinu trochou alkoholu a skladovat na chladném místě.**