

OD Ā Ā•PKOVĀ%o RĀ®Ā½ENKY

NedĀ›le, 15 Ā™Ā-jen 2017

Šĭpky – plody šĭpkové rĀ-Ā¾e - právĀ› dozrívají a je jich všude plno. Obsahují velké množství vitamínĀ-; ve 100 g duĀ¾iny najdeme 200 aĀ¾ 500 mg vitamínu C, což je skoro 10x vĀ›tší množství vitamínu C než citronĀ-. Dále v nich najdeme vitamíny A, K, B1, B2 a B3, vápník, hoĀ™Āĭk, fosfor, draslík a další látky. a pĀ-sobí preventivně proti infekcím a nachlazení, což se v podzimním období skvěle hodí.

ŠĭPKOVÝ SIRUP

1 díl šĭpkĀ-

2 díly vody

1,5 dílu tĀ™tinového cukru

citronová šĀřáva dle chuti

Plody šĭpku omyjeme a rozdrťíme je v mixéru. Zalijeme je vodou a necháme odstát do druhého dne. Druhý den vše v hrnci zahĀ™ejeme na mírném ohni, nevaĀ™íme, abychom nezniĀ•ili vitamíny. Poté tekutinu pĀ™ecedíme pĀ™es plátýnko a vmícháme cukr a citronovou šĀřávu. Sirup pĀ™elijeme do Ā•istých lahví a skladujeme jej v chladu.

PouĀ¾íváme ho ke slazení mírnĀ› vychladlého Ā›aje nebo k ochucení vody. ŠĭPKOVÝ OLEJ

zralé ale tvrdé plody šĭpku

kvalitní rostlinný nejlépe za studena lisovaný olej

uzavíratelnou sklenici

Zralé plody šĭpku omyjeme, osušíme, vloĀ¾íme je do uzavíratelné sklenice zhruba do 1/3 a zalijeme kvalitním, nejlépe za studena lisovaným olejem (napĀ™. olivovým, mandlovým, sluneĀ•nicovým). Sklenici necháme stát na sluneĀ•ném místě a každě den ji protĀ™epeme. Asi po mĀ›sici olej pĀ™ecedíme. Šĭpkový olej mĀ-Ā¾eme použít (staĀ•í pár kapek oleje aplikovat na odlíĀ•enou a vyĀ•ištĀ›nou pleĀř nebo klidně na pokožku celého tĀ›la) nebo jej použít do domácí kosmetiky, napĀ™. pleĀřových krémĀ- Ā•i balzámu na rty. Šĭpkový olej obsahuje velké množství vitamínĀ (zejména vitamíny A a C), minerálĀ- a antioxidantĀ-. Je vhodný pro zralou a suchou pleĀř, hydratuje, pomáhá pĀ™edcházet vzniku vrásek a strií, redukuje již vzniklé vrásky, má regeneraĀ•ní úĀ•inky, hojí jizvy a popáleniny. VyuĀ¾ijete jej také na lámavé nehty, akné a na některé druhy ekzémĀ-, má protizánĀ›tlivé úĀ•inky.

ŠĭPKOVÝ LIKÉR 200 g šĭpkĀ-

100 g tĀ™tinového cukru

0,5 l alkoholu

0,4 l pĀ™evaĀ™ené vody

Šĭpkový likér je doslova nabitý vitamíny, pomáhá pĀ™i chĀ™ipce a nachlazení, podporuje imunitu. Zralé ale tvrdé šĭpky rozdrťíme v mixéru a nasypeme je do uzavíratelné sklenice, kde je smícháme se tĀ™tinovým cukrem a vše zalijeme alkoholem, napĀ™. vodkou Ā•i slivovicí. SmĀ›s necháme zhruba mĀ›sic louhovat pĀ™i pokojové teplotĀ›, pravidelnĀ› obsah protĀ™epáváme. Poté tekutinu pĀ™ecedíme pĀ™es plátýnko Ā•i kávový filtr (musíme se zbavit i tĀ›ch nejjemnějších chloupkĀ-) a zĀ™edíme ji pĀ™evaĀ™enou a vychladlou vodou. Likér pĀ™elijeme do Ā•istých lahví a uzavíratelnĀ› malou skleničku jako lék. BARBARA