

OD Ā Ā•PKOVĀ%o RĀ®Ā½ENKY

NedĀ›le, 15 Ā™Ā-jen 2017

Šĭpky – plody šĭpkové rĀ-Ā¾e - právĀ› dozrĀvají a je jich všude plno. Obsahují velké mnoĀ¾ství vitamĀnĀ-; ve 100 g duĀ¾iny najdeme 200 aĀ¾ 500 mg vitamĀnu C, coĀ¾ je skoro 10x vĀ›tší mnoĀ¾ství vitamĀnu C než citronĀ-. Dále v nich najdeme vitamĀny A, K, B1, B2 a B3, vápnĀk, hoĀ™ĀĀĀk, fosfor, draslĀk a další lĀtky. a pĀ›sobĀ preventivnĀ› proti infekcĀm a nachlazenĀ, coĀ¾ se v podzĀmnĀm období skvĀ›le hodĀ.

ŠĭPKOVĀ SIRUP

1 díl šĭpkĀ-

2 díly vody

1,5 dílu tĀ™tinovĀho cukru

citronovĀ šĀ›Āva dle chuti

Plody šĭpku omyjeme a rozdrtĀme je v mixĀru. Zalijeme je vodou a nechĀme odstĀt do druhĀho dne. DruhĀ den vše v hrncĀ zahĀ™ejeme na mĀrnĀm ohnĀ, nevaĀ™Āme, abychom nezniĀili vitamĀny. PotĀ tekutinu pĀ™ecedĀme pĀ™es plĀtĀnko a vmĀchĀme cukr a citronovou šĀ›Āvu. Sirup pĀ™elijeme do ĀĀistĀch lahvĀ a skladujeme jej v chladu.

PouĀ›ívĀme ho ke slazenĀ mĀrnĀ› vychladlĀho Ā›aje nebo k ochucenĀ vody. ŠĭPKOVĀ OLEJ

zralĀ ale tvrdĀ plody šĭpku

kvalitnĀ rostlinnĀ nejlepĀ za studena lisovanĀ olej

uzavĀratelnou sklenici

ZralĀ plody šĭpku omyjeme, osušĀme, vloĀ¾Āme je do uzavĀratelnĀ sklenice zhruba do 1/3 a zalijeme kvalitnĀm, nejlepĀ za studena lisovanĀm olejem (napĀ™. olivovĀm, mandlovĀm, sluneĀnicovĀm). Sklenici nechĀme stĀt na sluneĀnĀm mĀstĀ› a kaĀ¾dĀ den ji protĀ™epeme. Asi po mĀ›sĀci olej pĀ™ecedĀme. ŠĭpkovĀ olej mĀ-Ā¾eme pouĀ›Āt (staĀĀĀ pár kapek oleje aplikovat na odlĀĀenou a vyĀĀišĀ›nou pleĀ› nebo klidnĀ› na pokoĀ¾ku celĀho tĀ›la) nebo jej pĀ™edchĀzet vznĀku vrĀsek a striĀ, redukuje jiĀ¾ vzniklĀ vrĀsky, mĀ regeneraĀnĀ ũĀĀinky, hoĀĀ jizvy a popĀleniny. VyuĀĀijete jej takĀ na lĀmavĀ nehty, aknĀ a na nĀ›kterĀ druhy ekzĀmĀ-, mĀ protizĀnĀtlĀvĀ ũĀĀinky.

ŠĭPKOVĀ LIKĀR 200 g šĭpkĀ-

100 g tĀ™tinovĀho cukru

0,5 l alkoholu

0,4 l pĀ™evaĀ™enĀ vody

ŠĭpkovĀ likĀr je doslova nabitĀ vitamĀny, pomĀhĀ pĀ™ĀchĀ™Āpce a nachlazenĀ, podporuje imunitu. ZralĀ ale tvrdĀ šĭpky rozdrtĀme v mixĀru a nasypeme je do uzavĀratelnĀ sklenice, kde je smĀchĀme se tĀ™tinovĀm cukrem a vše zalijeme alkoholem, napĀ™. vodkou ĀĀi slivovicĀ. SmĀ›s nechĀme zhruba mĀ›sĀci louhovat pĀ™Ā pokojovĀ teplotĀ›, pravidelnĀ› obsah protĀ™epĀvĀme. PotĀ tekutinu pĀ™ecedĀme pĀ™es plĀtĀnko ĀĀi kĀvovĀ filtr (musĀme se zbavit i tĀ›ch nejjemnĀ›jšĀch chloupkĀ-) a zĀ™edĀme ji pĀ™evaĀ™enou a vychladlou vodou. LikĀr pĀ™elijeme do ĀĀistĀch lahvĀ a uzavĀratelnĀ› malou sklenĀku jako lĀk. BARBARA