

OD Ā Ā•PKOVĀ%o RĀ®Ā½ENKY

NedĀ›le, 15 Ā™Ā-jen 2017

Šĭpky – plody šĭpkové rĀ-Ā¾e - právĀ› dozrávají a je jich všude plno. Obsahují velké množstvĀ› vitamĀ›nĀ›; ve 100 g duĀ¾iny najdeme 200 aĀ¾ 500 mg vitamĀ›nu C, coĀ¾ je skoro 10x vĀ›tšĭ množství vitamĀ›nu C než citronĀ›. Dále v nich najdeme vitamĀ›ny A, K, B1, B2 a B3, vápnĀ›k, hoĀ™Ā•Ā›k, fosfor, draslĀ›k a dalšĭ látky. a pĀ›sobĀ› preventivnĀ› proti infekcĀ›m a nachlazenĀ›m, coĀ¾ se v podzimnĀ›m období skvĀ›le hodĀ›.

ŠĭPKOVĀ› SIRUP

1 díl šĭpkĀ›

2 díly vody

1,5 dílu tĀ™tinovĀ›ho cukru

citronovĀ› Ā›Ā›ava dle chuti

Plody šĭpku omyjeme a rozdrťĀ›me je v mixĀ›ru. Zalijeme je vodou a nechĀ›me odstĀ›t do druhĀ›ho dne. DruhĀ› den vše v hrncĀ› zahĀ™ejeme na mĀ›rnĀ›m ohnĀ›m, nevaĀ™Ā›me, abychom nezniĀ›li vitamĀ›ny. PotĀ› tekutinu pĀ™ecedĀ›me pĀ™es plĀ›tĀ›nko a vmĀ›chĀ›me cukr a citronovou šĭĀ›avu. Sirup pĀ™elijeme do Ā›istĀ›ch lahvĀ› a skladujeme jej v chladu.

PouĀ›íváme ho ke slazenĀ›m mĀ›rnĀ›m vychladlĀ›ho Ā›aje nebo k ochucenĀ›m vody. ŠĭPKOVĀ› OLEJ

zralĀ› ale tvrdĀ› plody šĭpku

kvalitnĀ› rostlinnĀ› nejlĀ›pe za studena lisovanĀ› olej

uzavĀ›ratelnou sklenici

ZralĀ› plody šĭpku omyjeme, osušĭme, vloĀ›Ā›me je do uzavĀ›ratelnĀ› sklenice zhruba do 1/3 a zalijeme kvalitnĀ›m, nejlĀ›pe za studena lisovanĀ›m olejem (napĀ™. olivovĀ›m, mandlovĀ›m, sluneĀ›nicovĀ›m). Sklenici nechĀ›me stĀ›t na sluneĀ›nĀ›m mĀ›stĀ› a kaĀ¾dĀ› den ji protĀ™epeme. Asi po mĀ›sĀ›ci olej pĀ™ecedĀ›me. ŠĭpkovĀ› olej mĀ›Ā›eme pouĀ›Ā›it (staĀ›Ā› pár kapek oleje aplikovat na odlĀ›Ā›enou a vyĀ›išĭtĀ›nou pleĀ› nebo klidnĀ› na pokoĀ¾ku celĀ›ho tĀ›la) nebo jej pĀ™edchĀ›zet vzniku vrĀ›sek a striĀ›, redukuje jiĀ¾ vzniklĀ› vrĀ›sky, mĀ› regeneraĀ›nĀ› ůĀ›inky, hoĀ› jizvy a popĀ›leniny. VyuĀ›ijete jej takĀ› na lĀ›mavĀ› nehty, aknĀ› a na nĀ›kterĀ› druhy ekzĀ›mĀ›, mĀ› protizĀ›tlivĀ› ůĀ›inky.

ŠĭPKOVĀ› LIKĀ›R 200 g šĭpkĀ›

100 g tĀ™tinovĀ›ho cukru

0,5 l alkoholu

0,4 l pĀ™evaĀ™enĀ› vody

ŠĭpkovĀ› likĀ›r je doslova nabitĀ› vitamĀ›ny, pomĀ›hĀ› pĀ™Ā›chĀ™Ā›pce a nachlazenĀ›m, podporuje imunitu. ZralĀ› ale tvrdĀ› šĭpky rozdrťĀ›me v mixĀ›ru a nasypeme je do uzavĀ›ratelnĀ› sklenice, kde je smĀ›chĀ›me se tĀ™tinovĀ›m cukrem a vše zalijeme alkoholem, napĀ™. vodkou Ā›i slivovicĀ›. SmĀ›s nechĀ›me zhruba mĀ›sĀ›c louhovat pĀ™Ā› pokojovĀ› teplotĀ›m, pravidelnĀ› obsah protĀ™epĀ›vĀ›me. PotĀ› tekutinu pĀ™ecedĀ›me pĀ™es plĀ›tĀ›nko Ā›i kĀ›vovĀ› filtr (musĀ›me se zbavit i tĀ›ch nejjemnĀ›jšĭch chloupkĀ›) a zĀ™edĀ›me ji pĀ™evaĀ™enou a vychladlou vodou. LikĀ›r pĀ™elijeme do Ā›istĀ›ch lahvĀ› a uzavĀ›ratelnĀ› malou sklenĀ›ku jako lĀ›k. BARBARA