

ŽOBYŇNĀ PAMPELIĀ KA 1.

ĀšterĀ½, 05 duben 2022

SniĀuje krevnĀ- tlak, krevnĀ- cukr, cholesterol, prospĀ-vĀj jak krevnĀ-mu obĀhu, tak i zlepĀjuje Āinnost srdce. Podporuje ta trĀivenĀ-, pomĀhĀj regenerovat jĀitra, ĀluĀnĀ-k, slinivku, uklidĀuje Āaludek a trĀivicĀ- soustavu, ĀistĀ- a posiluje ledvi moĀovĀ cesty, pomĀhĀj chrĀnit pĀed slĀjbnutĀ-m a Ā-dnutĀ-m kostĀ-. Kdo mĀj na zahradĀ pampeliĀjky, vĀ-, jak j dostat je ven. TĀeba z trĀivnĀ-ku. Ale pampeliĀjka je rovnĀĀ¼ shĀry seslanĀ½ poklad pro lidskĀ zdravĀ-.

VĀdĀli to uĀ¼ staĀ- ĀekovĀ, kteĀ- z nĀ- pĀipravovali lĀk na celou Āadu neduhĀ. PampeliĀjkou napĀ-klad proĀiĀřovali organizmus. Pro lĀebnĀkĀry se jim hodily listy a pĀedevĀ-m koĀen. NedĀvnĀmi chemickĀmi rozbory v nich byla potvrzena pĀ-tomnost tĀ-slovin, glykosidĀ, polycyklickĀho alkoholu, silic, ĀterickĀho oleje, ale takĀ vitaminĀ, zejmĀna A, B, C a D, vedle toho betakaroten a minerĀjly vĀpnĀ-k, draslĀ-k, kĀemĀ-k a Āelezo.

Listy si mĀ¼ete natrhat od jara do podzimu (s pĀ-chodem podzimu ale jejich chuřovĀj kvalita klesĀj), koĀen sbĀ-rejte v bĀeznu nebo dubnu, jeĀitĀ lĀpe v Ā-jnu. Listy suĀĀ-me v polostĀ-nu, l suĀĀce Āi troubĀ do 40 ĀC nebo v polostĀ-nu. NesmĀ- plesnivĀt. ObĀ suĀjenĀ drogy uchovĀjvĀjme v uzavĀmenĀ½ch temnĀ½ch nĀdobĀich.

LĀta

jsem si z pampeliĀjek dĀlala bĀjeĀnĀ½ pampeliĀjkovĀ½ med. Jeho vĀ½hodou je, Ā¼e je levnĀ½ a doma ho zvlĀdne pĀipravit opravdu kaĀ¼dĀ½. Recept je velmi jednoduchĀ½, nejvĀtĀj- prĀici dĀj natrhat potĀebnĀ mnoĀ¼stvĀ- kvĀtĀ. Fakt Ā¼asnĀ chutnĀ½, sladkĀ½, hodĀ- se do Āaje i na chleba s mĀslem. NavĀ-c pomĀhĀj v boji s kaĀjlem a nachlazenĀ-m. KvĀty pampeliĀjek sbĀ-rejte nejlĀpe kolem poledne, kdyĀ¼ jsou nejvĀ-c rozvitĀ, najdĀte si nĀjakou pĀknou louku dĀj od silnice a praĀinĀ½ cest, aby byly ĀistĀ.

Recept na pampeliĀjkovĀ½ med

Ingredience:

2 l vody
1,5 kg cukru
krystal2 citronyĀřĀva ze 2
citronĀ-400 kvĀtĀ-
pampeliĀjek

Postup:

1. Z kvĀtĀ- pampeliĀjek odstraĀte zbytky stonkĀ- a rozloĀ¼te je nĀkam na plech vyloĀ¼enĀ½ peĀicĀ-m papĀ-rem nebo na suĀjicĀ- sĀ-to, aby z nich vylezli vĀjichni brouĀci. KvĀty mĀ¼ete takĀ oplĀjchnout pod studenou tekoucĀ- vodou, ale pĀipravĀ-te se tak o drahocennĀ½ pyl, kterĀho jsou pampeliĀjky plnĀ.

2. Hmyzu zbavenĀ kvĀty pak nasypte do hrnce a zalijte vodou. PĀiveĀte k varu a vaĀte asi pĀ1 hodiny.

3. Pak obsah hrnce pĀeceĀte a do zĀ-skanĀho nĀjlevu pĀidejte cukr, na koleĀka nakrĀjenĀ½ citron a ĀřĀvu ze dvou citro MĀsto pokrĀjenĀho citronu mĀ¼ete pouĀ¼Ā-t i pomeranĀ nebo klidnĀ pĀidejte oboje. Ovoce by ale vĀ¼dy mĀlo bĀ½t chemicky

neopijte. Pokud ho nemáte k dispozici, alespoň citrusy důkladně omyjte.

4. Znovu

proveďte k varu a vařte za občasného míchání - dalších 1,5 až 3 hodiny podle toho, jak hustý následný sirup chcete mít. Čím dále budete sirup vařit, tím hustší bude. Hustotu vyzkoušejte tak, že necháte malou kapku vychladnout na talířku.

5.

Je třeba horký pampeliškový med nalijte do připravených peřlivých umytých sklenic, zavřete a postavte obráceně vzhůru dnem jako dříve, aby se vlnička dobře chytla.

Už jste jedli „i vařili pampeliškový med?

d@niela