

# OD Ā Ā•PKOVĀ%o RĀ®Ā½ENKY

NedĀ›le, 15 Ā™Ā-jen 2017

&Scaron;ĭpky &ndash; plody &scaron;ĭpkové rĀ-Ā¾e - právĀ› dozrávají a je jich v&scaron;ude plno. Obsahují velké množství vitamínĀ-; ve 100 g duĀ¾iny najdeme 200 aĀ¾ 500 mg vitamínu C, což je skoro 10x vĀ›t&scaron;í 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.

## &Scaron;ĭPKOVÝ SIRUP

1 díl &scaron;ĭpkĀ-

2 díly vody

1,5 dílu tĀ™tinového cukru

citronová &scaron;Āřáva dle chuti

Plody &scaron;ĭpku omyjeme a rozdrťme je v mixéru. Zalijeme je vodou a necháme odstát do druhého dne. Druhý den v&scaron;e 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 &scaron;Āřávu. Sirup pĀ™elijeme do Ā•istých lahví a skladujeme jej v chladu.

PouĀ¾íváme ho ke slazení mírně vychladlého Ā›aje nebo k ochucení vody. &Scaron;ĭPKOVÝ OLEJ

zralé ale tvrdé plody &scaron;ĭpku

kvalitní rostlinný nejlépe za studena lisovaný olej

uzavíratelnou sklenici

Zralé plody &scaron;ĭpku omyjeme, osu&scaron;íme, 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. &Scaron;ĭpkový olej mĀ-Ā¾eme použít (staĀ•í pár kapek oleje aplikovat na odlíĀ•enou a vyĀ•i&scaron;tĀ›nou pleĀ› nebo klidně na pokožku celého tĀ›la) nebo jej použít do domácí kosmetiky, napĀ™. pleĀ›ových krémĀ- Ā•i balzámu na rty. &Scaron;ĭpkový olej obsahuje velké množství vitamínĀ (zejména vitamíny A a C), minerálĀ- a antioxidantĀ-. Je vhodný pro zralou a suchou pleĀ›, 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.

## &Scaron;ĭPKOVÝ LIKÉR 200 g &scaron;ĭpkĀ-

100 g tĀ™tinového cukru

0,5 l alkoholu

0,4 l pĀ™evaĀ™ené vody

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