REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE, ZNANOST IN ŠPORT

EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI SOCIALNI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

SAMOOSKRBA

Domači sokovi, sirupi, čaji …

Popestrimo šolo 2016-2021

UČIMO SE ZA ŽIVLJENJE – Dvig jezikovnih kompetenc in veščin za vseživljenjsko učenje

BEZGOV SIRUP

SESTAVINE:

– 30 cvetov bezga
– 3 l vode
– 4 limone
– 3 kg sladkorja
– 1 citronka (50 g)

PRIPRAVA:

1. Naberite bezgove cvetove.
2. Sladkor in vodo prevrite in ohladite.

2. Limone narežite na tanke rezine in jih skupaj z bezgovimi cvetovi namočite v prej pripravljeno osnovo za sirup.
3. Vse skupaj pustite, da se namaka 48 ur.
3. Precedite, dodajte citronko in napolnite v steklenice do vrha vratu.

NASVETI:

*Bezeg nabirajte na krajih, ki niso ob cesti. Nabirajte ga ob sončnih dneh.
*Če želite, lahko dodate še druga zelišča, npr. meto, meliso, sivko …
*Zelišča dodate v vodo, ki ste jo prevreli s sladkorjem.
*Bezeg pa dodate v ohlajeno vodo.

Bezeg lahko tudi naberete in ga posušite za čaj. Jaz cvetove razporedim po velikem kartonu ali pekaču in jih pustim v suhem in toplem prostoru, da se posušijo. Suhi so, ko se lepo drobijo. Nato jih shranim v škatlah od čevljev, ki jih od znotraj obložim s papirjem, od zunaj pa lepo okrasim, ali pa v steklenih kozarčkih.

BEZGOV ČAJ

DOMAČI ČAJI

Na enak način posušite tudi druga zelišča: koprive, meto, meliso, pljučnik, smrekove vršičke, preslico …

Na fotografiji je posušen pljučnik.

Tako boste dobili zalogo domačih zdravilnih čajev za zimske dni.

Sušimo koprive, kamilice, bezeg ...

SIRUP IZ SMREKOVIH VRŠIČKOV PROTI KAŠLJU

POTREBUJEMO:
- sladkor
- smrekovi vršički

1. Naberite mlade smrekove vršičke.
2. Vzemite kozarec za vlaganje.
3. Po plasteh polagajte v kozarec smrekove vršičke, nato plast sladkorja, spet plast smrekovih vršičkov, nato spet plast sladkorja. To ponavljate, da napolnite kozarec.
4. Kozarec postavite na sonce (najboljše na okensko polico). Tam ga pustimo približno en mesec.
5. Sirup precedimo v kozarčke in zapremo.
6. Pripravljen je za uživanje.

Sirup lajša kašelj in težave z grlom.

Sirup lajša kašelj in težave z grlom.