

Miód z kwiatów czarnego bzu – wspaniały na lato dla dzieciaków

written by Ewa Koziół

Nadmiar cukru szkodzi nie jest to nowością. W tamtym roku zrobiłam syrop z bzu na bazie cukru i powiem wam, że miałam ogromne wyrzuty sumienia, kiedy widziałam jak dzieciaki go piły.

Miód z kwiatów czarnego bzu



Może i był rozcieńczony w wodzie, ale to trucizna dla organizmu zarówno dziecka jak i dorosłego człowieka. Człowiek od narodzin łaknie słodkiego smaku. To pożądanie jest najpierw zaspakajane poprzez mleko matki, aby później poszukujemy jego innych źródeł, chociażby pod postacią rafinowanego cukru. Idąc do sklepu rzadko kiedy zastanawiamy się nad tym, że:

- niszczy ona nasze zęby,
- przeciąża naszą wątrobę,
- wywołuje cukrzycę i raka,
- ogłupia system immunologiczny,
- wpływa na gospodarkę hormonalną naszego organizmu,
- przyspiesza starzenie organizmu,
- jest kluczowym składnikiem, który prowadzi do zagrzybienia naszego organizmu, ergo prowadzi do wielu chorób

A to jedynie początek bardzo długiej listy obejmującej

negatywny wpływ cukru na nasz organizm. Dlatego staram się go unikać, chociaż wiem, jest naprawdę ciężko, zwłaszcza jeśli chodzi o przetwórstwo w tym roku. Postaram się w tym roku do ziół użyć wyłącznie miodu. Tak jest to cukier tyle, że nie rafinowany, ponadto używany był od wieków przez zielarzy na całym świecie. Jest on bogaty w mikroelementy, kwas foliowy, witaminę C, magnez, żelazo, witaminy z grupy B oraz przyspiesza wchłanianie ziół do organizmu, jednak to jedynie początek i więcej na ten temat znajdzie się w innym wpisie. Postanowiłam więc zacząć używać miodu do wszelakich syropów. Jest on drogi w porównaniu z cukrem, ale nie kupuję dzieciakom słodyczy, ani nic co zawiera cukier, więc wydaje mi się, że bardzo dużo zaoszczędzam w ten sposób, dlatego też odrobina 'ekstrawagancji' nie zaszkodzi. Na dziś mam coś ekstra, jest to:

'Bzik' czyli miód z kwiatu czarnego bzu



Potrzebujesz:

- 1 część kwiatów czarnego bzu
- 2 części miodu – najlepiej wielokwiatowy o delikatnym smaku
- opcjonalnie cytrynę, płatki róży lub olejek różany

Zbierz kwiaty czarnego bzu, najlepiej z rana, kiedy wyschnie rosa. Następnie ułóż je na papierze, aby wyszło wszelakie robactwo. Po tym czasie ściągnij kwiaty z szypułek (dodaj płatków róży lub cytrynę) i zalej miodem. Jeśli miód jest w postaci skryształizowanej, najpierw pozostaw go w papierowej torbie na słonecznym parapecie, aby się rozpuścił. Następnie słoik wraz z miodem i (ewentualnie można dodać cytryny) ułokuj w papierowej torbie na słonecznym parapecie na około tydzień, nie zapominając, aby codziennie go wstrząsnąć. Na koniec przecedź miód, aby pozbyć się wszystkich kwiatów. Na tym etapie można dodać 2 krople olejku różanego, aby miód nabrał swojego charakteru.

Czy i Wam przyda się miód z kwiatów czarnego bzu?

Źródła:

Flottum, K. (2009) The backyard beekeeper's honey handbook.
Yudkin, J. Pure, (2012) White and Deadly