

Herbata ziołowa – jak przyrządzić napój na słoneczne dni?

Ewa Koziół



SŁOWIAŃSKA ZIELARKA

Odkryj więcej sprawdzonych przepisów w DARMOWYM herbarium wejdź na www.slowianskazielarka.pl, aby uzyskać swój dostęp i zacząć skutecznie używać ziół

```
[et_pb_section fb_built="1" admin_label="section" _builder_version="3.0.47"] [et_pb_row admin_label="row" _builder_version="3.0.48" background_size="initial" background_position="top_left" background_repeat="repeat"] [et_pb_column type="4_4" _builder_version="3.0.47" parallax="off" parallax_method="on"] [et_pb_text admin_label="Text" _builder_version="3.17.1" background_size="initial" background_position="top_left" background_repeat="repeat"]
```

Człowiek od wieków korzystał z dobroci herbat ziołowych. Nic bardziej nie rozgrzewa zarówno duszy jak i ciała, niż świeżo zaparzona herbata ziołowa, która delikatnie oddaje swoją woń.

Są dwie świetne metody robienia herbaty ziołowej bez konieczności zalewania jej wrzątkiem. To ważne, ponieważ świeże zioła mają dużo olejków eterycznych i to one sprawiają, że tak bardzo je lubimy. Bo czy miętowa herbata z cytryną

latem nie przynosi ukojenia?



[mpp_inline id="55212"] Herbata ziołowa

Ta metoda przygotowania herbaty ziołowej dobra jest w przypadku kwiatów i świeżych liści. Po prostu wypełnij słoik ziołem, a następnie zalej wodą źródlaną lub przegotowaną i chłodną. Przykryj słoik gazą i pozostaw go w słonecznym miejscu na 4 do 6 godzin.

Zimna infuzja herbaty zielonej



Ta metoda pozwala na zachowanie większej ilości witaminy C niż zalewanie wrzątkiem. Postępujemy podobnie jak powyżej, zalewamy zioła wodą źródlaną lub przegotowaną, a następnie wstawiamy do lodówki na 8-12 godzin lub po prostu na całą noc. Do sporządzenia tego rodzaju herbaty najbardziej nadają się:

- nasiona anyżu
- ziele kocimiętki
- ziele werbeny
- ziele rooibos
- ziele rozmarynu
- ziele mięty
- ziele hyzopu lekarskiego
- ziele melisy
- kwiat lawendy

– kwiat bzu

– kwiat róży

Taka herbata może być przetrzymywana do czterech dni w lodówce. Jeśli chcesz można ją delikatnie podgrzać jednak nie bardziej niż do temperatury około 40 °C, aby nie zniszczyć enzymów w niej zawartych. Herbata ziołowa jest pyszna na letnie dni.

[mpp_inline id="55212"]

[/et_pb_text][[/et_pb_column][[/et_pb_row][[/et_pb_section]

UWAGA, ten dokument jest prawnie chroniony prawem autorskim ©Copyright 2012-2024 Fundacja Zielony Zagonek, nie wolno go powielać, kserować ani używać w jakikolwiek sposób bez kontaktu z autorem na stronie www.slowianskazielarka.pl