Jak zrobić syrop z mlecza bez rafinowanego cukru?

written by Ewa Kozioł
[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" use_border_color="off" border_color="#ffffff" border_style="solid"]

Moja przygoda z zielarstwem zaczęła się już dawno temu i każdego dnia uczę się nowych rzeczy. W wielu przepisach na miód mniszkowy pojawia się cukier. Właśnie… cukier. Rafinowany cukier to trucizna i nie rozumiem jak osobie chorej, która przede wszystkim powinna ograniczyć spożycie cukru daje się cukrowy syrop?

[mpp_inline id="55212″]

Po co truć się w chorobie cukrem i bezwartościowym syropem?

Kolejną wątpliwością jest długość gotowania takiego klejącego specyfiku, toż to zanim cukier się rozpuści wszystkie właściwości mniszka szlag trafi. Już w tamtym roku zaczęłam eksperymentować z miodem i robieniem miodów ziołowych, muszę powiedzieć, że wychodzą wspaniale. To raz, a kolejna sprawa jest taka, że zajmują ułamek sekundy w porównaniu z czasochłonnym robieniem pseudo leku z cukru. Ziołowe miody przechowują się bez problemu, dlatego co nam stoi na przeszkodzie, aby wykorzystać połączenie wspaniałego działania miodu i ziół i zrobić miód mniszkowy? Nic. Podobnie jak zrobienie piwa mniszkowego, które jeśli przerwiemy jego fermentacje w trzecim dniu bez problemu możemy podawać jako lemoniadę dzieciakom.

Miód mniszkowy – dziecinnie prosty przepis

[/et_pb_text][et_pb_text admin_label="Tekst" _builder_version="3.17.1″ background_size="initial" background_position="top_left" background_repeat="repeat" use_border_color="off" border_color="#ffffff" border_style="solid"]

Taki miód mniszkowy możemy użyć w celu wzmacniania organizmu przy osłabieniu, czy też podczas przeziębienia. Co więcej, kwiaty mniszka mają silne działanie przeciwzapalne. W związku z czym skorzystajmy z tego.

Potrzebujesz:

- Kwiatów mniszka, całych z płatkami i szypułką
- Lokalnego miodu
- 2cm nieobranego korzenia imbiru (opcjonalnie)
- Otartą skórkę z cytryny
- Sok z połowy cytryny

Kwiaty mniszka rozkładamy na papierze, aby przeschły, najlepiej na kilka godzin, dodatkowo pozbędziemy się w ten sposób niechcianych lokatorów mlecza.

Do słoika dodajemy kwiaty mniszka, skórkę i sok cytrynowy, poszatkowany korzeń imbiru (im więcej go damy tym syrop będzie pikantniejszy). Zalewamy miodem.

Ile tych składników? To proste nic nie ma pływać ani wystawać ponad powierzchnię miodu. Miód ma całkowicie pokryć wszystkie składniki. Taki miód starajmy się choć raz dziennie wstrząsnąć, pilnując, aby wszystko po wymieszaniu nadal było pod miodem. Po 3 tygodniach przecedzamy nasz miód mniszkowy przez sitko i przekładamy w ciemne miejsce, ewentualnie zostawiamy w środku wszystkie dobrodziejstwa.

Proste nieprawdaż ? I bez cukru. W końcu pokolenia przed nami do osładzania używały innych rzeczy i dawały sobie s tym nieźle radę!

[mpp_inline id="55212″]

Miód kontra cukier rafinowany

W książce Bee Products: Properties, Application5s, and Apitherapy (2013) Mizrahi i Lensky jest cała tabelka porównująca cukier i miód:

Wpływ na zdrowie

Miód:	Cukier:
Lekkie działanie antybiotyczneWspomaga leczenie gardłaWspomaga leczenie biegunekŚwietnie leczy rany z poparzeń	Nic

Zawartość wody

Miód:	Cukier:

20%	1%

Zawartość kalorii na 100 g

Miód:	Cukier:
304	375

Rodzaj cukru

Miód:	Cukier:
13 rodzajów w tym fruktoza 40%, glukoza 33%, i 11 innych cukrów w ilości 5%	Jeden – sacharozę

Witaminy

Miód:	Cukier:
Niacyna, B1, B6 oraz C	żadne

Składniki mineralne

Miód:	Cukier:
Wapń, żelazo, potas, jód, magnez	żadne

Dodatkowo Boukraa w swojej ksiażce „Honey in Traditional and Modern Medicine (Traditional Herbal Medicines for Modern Times)” pisze, że w miodzie znajdziemy o wiele więcej substancji takich jak olejki eteryczne czy aminokwasy.

Co więcej przytacza badania Aissat i innych, które pokazują, że miód w sposób bardzo delikatny podnosi jednomiernie cukru we krwi w przeciwieństwie do cukru. Co więcej w książce wymieniane są kolejne zalety miodu takie jak pozytywny wpływ na układ krążenia czy też wymieniany jest jako świetny probiotyk co nie można powiedzieć o jałowym cukrze. Miód to substancja niesłychanie złożona, zaś rafinowany cukier to śmieć XX i XXI wieku.

Jeśli podoba wam się wpis (i przepis na miód mniszkowy), to potraktujcie go jako zachętę, już niedługo ruszy mój internetowy kurs z wieloma filmami i instruktażami jak w prosty sposób żyjąc w mieście zrobić Ziołową Apteczkę Pierwszej Pomocy. Dlatego warto zapisać się do newslettera, bo dla pierwszych osób przygotuję coś ekstra.

[mpp_inline id=”55212″]

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