

Syrop z czarnego bzu

written by Ewa Kozioł

Już ostatki, dlatego warto się pospieszyć, gdyż ptactwo może nas wyprzedzić. Czarny bez to wspaniała roślina wspomagająca układ odpornościowy, posiadające właściwości wzmacniające, witaminujące oraz napotne. Medycyna ludowa od dawna stosowała syrop z czarnego bzu podczas gorączki, przeziębień, grypy czy anginy (płukanki).

Ma delikatne działanie przeczyszczające, dlatego nie można przesadzać z jego ilością u dzieci skłonnych do biegunek. W tym roku, przy niedoborze malin, zadowolę się więc czarnym bzem lub jak go zwą, bzem aptekarskim. Podczas zbioru trzeba być jednak ostrożnym, niedojrzałe owoce są toksyczne gdyż zawierają sambunigrę, która podczas rozpadu tworzy cyjanowodór. Nie powinno was to zniechęcić, gdyż łatwe do odróżnienia dojrzałe owoce (ciemno czarne) tracą ten składnik i mogą być podawane nawet małym dzieciom.



Syrop z czarnego bzu

Potrzebujesz:

- dojrzałe owoce czarnego bzu (odrzucamy zielone i czerwone, pozostawiając jedynie te ciemno czarne)
- cukier

Owoce umyć, zmiksować lub rozgnieść z cukrem. Według Ireny Gumowskiej używamy 300 g cukru na litr powstałego soku. Przelewamy do butelek, zamykamy i pasteryzujemy przez 10 minut. Syrop z czarnego bzu podawać rozcieńczony z wodą.

[mpp_inline id="55194"]