

ZIOŁOWY ZAWRÓT GŁOWY - poleca przepisy na wykorzystanie mniszka lekarskiego, mahoni pospolitej oraz pokrzywy

Płynne złoto czyli miód z mniszka lekarskiego

Żeby przyrządzić miód z mlecza, konieczne jest zebranie kwiatów tej rośliny. **Najlepiej zrywać same główki i robić to w słoneczny i suchy dzień.** Do przygotowania syropu potrzebny będzie 1 litr kwiatów (około 400 sztuk). Kwiaty najpierw oczyszcza się z insektów. Aby pozbyć się robaków, wystarczy rozłożyć zerwane rośliny na jasnej powierzchni, np. papierze, i ręcznie pozbyć się nieproszonych gości. Następnie należy włożyć kwiaty do garnka, zalać je zimną wodą i gotować na małym ogniu przez około kwadrans. Po tym garnek trzeba odstawić na 24 godziny w chłodne miejsce. Kolejnym krokiem jest **przefiltrowanie mikstury** i dodanie do niej **1 kilograma cukru i soku wyciśniętego z 2 cytryn.** Następnie ponownie należy doprowadzić do wrzenia i gotować na małym ogniu przez 2 godziny, aż do uzyskania konsystencji miodu. Gorący syrop zlewa się do czystych i suchych słoików i zakręca, a następnie otula ręcznikiem lub kocem na około 3 godziny. Dzięki temu znacznie zwiększy się trwałość miodu. Po 3 godzinach należy odstawić słoiki w pozycji na zakrętkach do całkowitego wystygnięcia.

Pozytywny wpływ miodu z mniszka na organizm

Miód z mniszka lekarskiego ma właściwości lecznicze i detoksykujące. Żeby przygotowany syrop oddziaływał wyłącznie pozytywnie, **kwiaty należy zebrać z dala od spalin i miejsc zanieczyszczonych.** Samodzielnie przygotowany miód można dodawać do herbaty, do kanapek czy przyrządzać z nim napoje (np. z przegotowanej wody i syropu). **Dzienna zalecana dawka to od 2 do 3 łyżeczek miodu.** Właściwości miodu z mniszka lekarskiego wykorzystuje się w leczeniu infekcji jamy ustnej i gardła ze względu na działanie przeciwzapalne. Miód z mniszka stosowany regularnie wzmacnia też odporność, obniża poziom cholesterolu i **poprawia trawienie,** zwiększając wydzielanie kwasu solnego w żołądku i regulując pracę wątroby i dróg żółciowych. Można przyjmować go również wspomagająco w leczeniu chorób dróg moczowych i artretyzmu. Syrop z mniszka odtruwa organizm dzięki temu, że przyspiesza wydalanie toksyn – **działa moczopędnie i wspiera wątrobę.**

Indiańska lemoniada

do przygotowania lemoniady potrzebne nam będą:

1 szklanka kwiatów mahoni

1litr wody mineralnej

sok z cytryny i syrop klonowy do smaku

Kwiaty mahoni zalewamy wodą odstawiamy na 2-3h, odcedzamy dodajemy sok z jednej cytryny i syrop klonowy i GOTOWE :-)

Torcik pokrzywowo - kokosowy z polewą czekoladową

Ten prosty torcik- prosty, bo przygotowuje się go podobnie jak muffiny, wystarczy zmieszać w jednej misce składniki suche, w drugiej mokre i raz dwa połączyć zawartość obu misek. Według mnie tort ten najlepiej smakuje jeszcze ciepły, ale zimny też jest bardzo dobry. I zapewniam, specyficznego smaku pokrzyw tu nie wyczujecie :)

składniki suche:

- 1 kubek (300 ml) mąki
- 1 kubek wiórków kokosowych
- 1/2 kubka nierafinowanego cukru (w tym 1 łyżka cukru z prawdziwą wanilią)
- 1 i 1/2 łyżeczki sody

składniki mokre:

- 1 kubek blanszowanych i zmiksowanych listków pokrzywy
- 1/3 kubka oleju
- 1 i 1/2 łyżeczki octu balsamicznego, winnego lub jabłkowego
- 1/2 kubka mleka

polewa:

- 1 tabliczka gorzkiej czekolady
- 1 łyżka miodu
- 1 łyżka oleju orzechowego lub kokosowego
- kandyzowane wiśnie do dekoracji

Składniki suche należy wymieszać, dodać pokrzywę i dokładnie połączyć. Wlać po kolei składniki mokre, wymieszać do połączenia,

Przebrać do formy o wym. 20 na 20 cm wyłożonej papierem do pieczenia. Piec przez ok. 40 minut w temp. 180 st. c (pierwsze 10 min. z termoobiegiem), aż patyczek wbity do ciasta będzie suchy.

Po wystudzeniu polać polewą (składniki roztopić w kąpieli wodnej, aż się połączą). Udekorować wiśniami.

SMACZNEGO :-)