



DOMÁCÍ LÉČENÍ 21. 12. 2015

Domácí tinktura z aronie

Plody z aronie pomačkáme na kaši, případně je můžeme rozmixovat v robotu. Vložíme je do uzavíratelné nádoby a zalijeme vysokoprocentním alkoholem....

- hrst plodů aronie
- vysokoprocentní alkohol

Domácí tinktura z aronie - recept

Plody z aronie pomačkáme na kaši, případně je můžeme rozmixovat v robotu. Vložíme je do uzavíratelné nádoby a zalijeme vysokoprocentním alkoholem. Poté nádobu uzavřeme a plody aronie v ní necháme macerovat tři týdny. Každý den protřeme. Po třech týdnech tekutinu z láhve slijeme přes sítko do lahvičky, plody můžeme ještě dále použít. **Tinkтуру z aronie** užíváme po kapkách, například do čaje.

Domácí tinktura z aronie - léčivé účinky

Aronie neboli černá jeřabina je jedna ze zapomenutých bylin našich babiček. Dříve rostla na zahrádkách poměrně často, dnes už tak běžná není. Přitom aronie se řadí do superpotravin, a to díky vysokému obsahu vitaminů z řady B, C, E nebo P. Kromě toho aronie pomáhá zlepšovat pružnost a pevnost cév a je to dobrý antioxidant. Aronie má také široké využití v kuchyni. Vyrábějí se z ní například likéry, marmelády, kompoty i víno. Ze **sušených plodů aronie** si také můžeme připravovat čaj. Její plody se sbírají na konci léta a na podzim.