



RECEPTY A JÍDLO 11. 10. 2016

Domácí sirupy: tyto vitamínové lahůdky zvládne vyrobit i začátečník

Domácí sirupy z ovoce jsou nesrovnatelně zdravější alternativou průmyslově vyráběných sirupů. Díky použitým surovinám mají vysoký ovocný podíl a jsou...

Domácí sirupy můžeme připravovat z bylin, ovoce anebo třeba i květin. Mnohé použijeme jako základ do osvěžujícího nápoje, jiné můžeme přidat do čaje anebo míchaných nápojů, další slouží jako **přírodní lék**. Některá pravidla však musíme dodržovat, ať už připravujeme jakýkoliv domácí sirup. Naprostým základem jsou čisté sklenice - ideální je láhve před použitím vyvařit. Bílý cukr můžeme nahradit cukrem třtinovým. Ovoce po přečizení vymačkáme, abychom z něj dostali všechnu šťávu a ovocnou drť můžeme použít třeba ještě na koláče. Hotové sirupy necháme pořádně vychladnout a ukládáme je do chladu a ideálně i do temna.

Ovocné domácí sirupy

Domácí sirupy z ovoce jsou nesrovnatelně zdravější alternativou průmyslově vyráběných sirupů. Díky použitým surovinám mají vysoký ovocný podíl a jsou také bez přidaných barviv, sladidel a aromat. Jejich příprava není vůbec složitá a nezabere ani mnoho času.

Jahodový sirup

Jahody jsou hlavně u dětí jedním z nejoblíbenějších druhů ovoce. A to nejenom čerstvě natrhané, ale i zpracované například ve formě šťáv nebo kompotů. Velmi populární je nejen u těch nejmenších také

domácí sirup z jahod. Vyrobit si ho můžeme za studena i vařený.

- **Jahodový sirup vařený**

Potřebujeme:

- 1,5 kg jahod
- 1,5 kg cukru krupice
- 15 g kyseliny citronové

Jahodový sirup vařený - postup:

Jahody omyjeme, zbavíme stopek a rozmixujeme. Pyré smícháme s cukrem a necháme dva až tři dny odstát v chladu a temnu. Potom směs přecedíme přes látku nebo gázu či sítko do hrnce, vmícháme kyselinu citronovou, zahřejeme. Dáme pozor, aby směs nezačala vřít. Horký sirup přelijeme do čistých sklenic.

Tip:

Sirup můžeme dochutit například bazalkou, skořicí, mátou anebo citrusovou kůrou, kandovanou anebo sušenou.

- **Jahodový sirup za studena**

Potřebujeme:

- 2,5 kg jahod
- 2,5 kg cukru krupice
- 1,5 l vody
- 15 g kyseliny citronové

Jahodový sirup za studena - postup:

Očištěné jahody vložíme nejlépe do plastové nádoby a zasypeme kyselinou citronovou. Zalijeme vodou a louhujeme jeden až dva dny. Ovoce scedíme. Do šťávy, kterou jahody pustily, přisypeme cukr a pečlivě rozmícháme.

Borůvkový sirup

Borůvky jsou doslova nabitý **vitamíny a antioxidanty**. Podporují imunitu a proto je tento **domácí sirup** velmi vhodný pro nadcházející podzimní plískanice.

Potřebujeme:

- 1 kg borůvek
- 1 středně velký citron
- 250 ml vody
- 250 g medu

Borůvkový sirup - postup:

Omytý citron oloupeme nejlépe škrabkou na brambory, abychom získali kůru, kterou budeme při přípravě tohoto sirupu potřebovat. Z citronu vymačkáme šťávu. Rozmačkané borůvky podusíme ve

vodě asi čtvrt hodiny. Občas je promícháme. Přecedíme, vložíme citronovou kůru a vmícháme med, vaříme opět čtvrt hodiny. Směs mezitím zhoustne. Přidáme citronovou šťávu, necháme krátce povařit. Sundáme ze zdroje tepla, vyjmeme citronovou kůru a necháme sirup vychládnout a plníme do připravených láhví.

Brusinkový sirup

Domácí sirup z brusinek tělu dodá nejen plno látek, potřebných pro boj s nachlazením a dalšími nemocemi, ale je rovněž vynikajícím pomocníkem při zánětech močových cest.

Potřebujeme:

- 1 kg brusinek
- 500 g cukru krupice
- 600 ml vody

Brusinkový sirup - postup:

Brusinky s vodou povaříme za občasného promíchání, dokud nezměkknou. Odložíme na 24 hodin do chladu a poté je přecedíme, nejlépe přes plátýnko. Sirup smícháme s cukrem, přelijeme do hrnce a necháme přejít varem. Ještě horký sirup pak nalejeme do sklenic.

Malinový sirup

Sirup pro přípravu domácí malinovky je zkrátka a dobře klasika. Osvěží a chutná, fajnšmekři tvrdí, že je malinový domácí sirup vynikající i jako přísada do čaje, například místo citronu.

Potřebujeme:

- 1,5 kg malin
- 500 ml vody
- 1,5 kg cukru krupice
- 10 g kyseliny citronové

Malinový sirup - postup:

Čerstvé maliny rozmačkáme a zalijeme vodou. Necháme odstát 12 - 24 hodin v chladu. Pak přecedíme přes gázu nebo plátýnko. Měli bychom získat přibližně 1 litr šťávy. Přidáme cukr a kyselinu citronovou a na mírném ohni pomalu a za stálého míchání povaříme, dokud se vše cukr a kyselina citronová nerozpustí. Sirup pak naplníme do sklenic.

A jeden zeleninový domácí sirup...

Sirup z rebarbory

Rebarbora je zajímavá rostlina. Chutná jako ovoce, ale patří mezi zeleninu. Každopádně je v kuchyni oblíbená pro svou zajímavou nakyslou chuť a nezklame ani v sirupu. A jak si domácí sirup z rebarbory připravit?

Potřebujeme:

- 8 hrnků rebarbory

- 2-4 hrnky cukru
- 2 hrnky vody
- 1 menší citron
- čerstvý zázvor (podle chuti, není nutný)

Sirup z rebarbory - postup:

Neloupanou rebarboru, nakrájenou na plátky a všechny ostatní ingredience vaříme, dokud rebarbora nezměkne. Vyjmeme zázvor, rebarboru přecedíme přes plátýnko a nalijeme do láhve.

Tip: Můžeme dochutit troškou alkoholu, např. brandy.

Bylinkové domácí sirupy

Domácí sirupy z bylin mají nejen příjemnou chuť, ale také **léčivé účinky**, proto bychom je neměli užívat bez přestávky déle než 6 týdnů. K jejich výrobě používáme čerstvě nasbírané byliny. Na výběr máme pestrou paletu, prakticky z každé byliny lze vyrobit chutný domácí sirup. Podívejme se teď na ty nejnámější druhy.

Mátový sirup

V létě vás tento domácí sirup osvěží ve vodě, v zimě jeho chuť oceníte v čaji. Díky obsahu silic uvolní dýchací cesty, pomáhá dobrému trávení, má desinfekční a antibakteriální účinky.

Potřebujeme:

- bohatý svazek máty
- 2 l vody
- 1 kg cukru krupice
- 20g kyseliny citronové

Mátový sirup - postup:

Omyté lístky máty namočíme do vody a necháme v chladu louhovat 48 hodin. Pak lístky vytáhneme z vody, pro jistotu přecedíme. V hrnci ohříváme na mírném ohni, přidáme cukr a kyselinu citronovou. Vaříme asi 3 - 5 minut.

Zázvorový sirup

Zázvor má spoustu vynikajících účinků na lidské zdraví, mimo jiné je to silné přírodní antiseptikum. A pozor: řadí se také mezi afrodisiaka! Zázvorový domácí sirup připravíme následovně:

Potřebujeme:

- 4 velké kořeny zázvoru
- 4 hrnky cukru krupice
- 1 l vody

Zázvorový sirup - postup:

Oloupaný zázvor nakrájíme na plátky a vaříme ve vodě spolu s cukrem na mírném ohni zhruba hodinu. Scedíme, přelijeme do sklenic.

Sirup z květů černého bezu

Na podzim a v zimě oceníme také účinky černého bezu. Pomáhá při chřipkách, stimuluje pocení a ulevuje od kašle. A navíc: bezový domácí sirup skvěle chutná!

Potřebujeme:

- cca 50 ks bezových květů
- 4-5 ks menších citronů
- 2 kg cukru krupice
- 100 g kyseliny citronové
- cca 3 l vody

Sirup z květů černého bezu - postup:

Do převařené vody přidáme kyselinu citronovou a necháme vychladnout. Omyté květy a na kolečka nakrájený citron zalijeme vychladlou vodou. Necháme zakryté louhovat minimálně 24 hodin. Přecedíme přes plátýnko do hrnce. Přisypeme cukr a za stálého míchání povaříme, dokud se nerozpustí.



Jeřabinový sirup

Jeřabina je bohatá na vitamíny, minerály a další látky, prospěšné zdraví. Domácí sirup z jeřabin chutná a uděláte s ním dojem i na hosty.

Potřebujeme:

- jeřabiny
- cukr
- podle chuti šťáva z citrusového ovoce

Jeřabinový sirup - postup:

Omyté jeřabiny dáme do odšťavňovače, můžeme i rozemlít nebo rozmixovat a propasírovat. Do šťávy dáme cukr nebo ještě lépe med v poměru 1:1. Mícháme, dokud se nerozpustí. Přidáme podle chuti šťávu z čerstvých pomerančů anebo citronů, případně limetek.

Tip:

Sirup můžeme také vařit. Pak je postup následující: šťávu a cukr či med povaříme do zhoustnutí. Přidáme šťávu z citrusového ovoce. Pak nalijeme do sklenic.

Pampeliškový sirup

Pampelišky nejsou zdaleka jen symbolem jara anebo naopak škodlivý plevel. Domácí sirup z pampelišek pomáhá léčit dýchací cesty, podporuje odkašlávání a léčbu nemocí z nachlazení.

Potřebujeme:

- cca 130 pampeliškových květů
- 800 ml vody

- 1 kg cukru krupice
- kávovou lžičku kyseliny citronové

Pampeliškový sirup - postup:

Květy omyjeme a zalijeme horkou vodou. Necháme 24 hodin louhovat. Přecedíme a vaříme s cukrem do zhoustnutí. Přidáme kyselinu citronovou a ještě krátce povaříme.

Sirup ze šípků

Šípky mají preventivní účinky proti nachlazení, zlepšují schopnost koncentrace, působí pozitivně na zdraví a pevnost cév. Domácí sirup ze šípků chutná i dětem.

Potřebujeme:

- 2 kg čerstvých šípků
- 3 l vody
- 3 kg cukry krupice
- šťáva z citrusových plodů
- 10 lžic medu

Sirup ze šípků - postup:

Omyté šípky rozmixujeme, zalijeme vodou a necháme 24 hodin louhovat. Další den vše zvolna zahříváme v hrnci, dáme pozor, aby se teplota nedostala přes bod varu. Přecedíme a vmícháme cukr v poměru 1:1. Přidáme šťávu z citronu nebo pomeranče a med, mícháme do rozpuštění. Pak plníme do sklenic.

Jitrocelový sirup

Jitrocel kopinatý usnadňuje odkašlávání, ulevuje při katarrech horních cest dýchacích i astmatu a má také čistící účinky pro celý organismus. Tento domácí sirup se užívá buď po lžičkách (1 lžička 3 x denně) anebo se může přidat do čaje.

Potřebujeme:

- 1 kg čerstvých jitrocelových lístků
- 1 l vody
- 500 g třtinového cukru

Jitrocelový sirup - postup:

Omyté a na kousky nakrájené jitrocelové lístky vložíme do hrnce a vaříme s vodou a cukrem. Vaříme, dokud se nevytvoří hustý sirup. Ten scedíme a naplníme jím připravené lahvičky.

Květinové domácí sirupy

Květiny nejsou jen na ozdobu. Řada z nich obsahuje i zdravé prospěšné látky a při použití v kuchyni dodává pokrmům zajímavou chuť. **Domácí sirup z květin** je zajímavým způsobem jejich využití. Nechte se překvapit, jaké příchutě a aroma můžete touto úpravou získat!

Sirup z růží

Domácí sirup z růží je zajímavý barvou i složením. Okvětní plátky růže jsou bohaté na antioxidanty, mají protizánětlivé a desinfekční účinky. Růže, které na přípravu sirupu použijeme, nesmí být chemicky ošetřené. Růžový sirup poslouží například jako originální ochucení třeba zmrzliny nebo sladkých dezertů i jako přísada do nápojů.

Potřebujeme:

- dvě hrsti okvětních plátků nejlépe tmavě červené růže
- 2 kg cukru krupice
- 2 l vody
- 50 g kyseliny citronové

Sirup z růží - postup:

Vodu necháme dojít k varu, několik minut převaříme. Potom přidáme kyselinu citronovou. Zalijeme touto směsí růže ve vhodné nádobě (ne kovové ani nerezové) a necháme louhovat 24-48 hodin. Přecedíme přes plátýnko, do tekutiny přidáme cukr a povaříme na mírném ohni, dokud se cukr nerozpustí. Uchováваме v čistých láhvích.

Sirup z fialek

Fialky jsou půvabné květiny, mají však také **léčivé účinky**. Domácí sirup z fialek má skvělé účinky při kašli, chrapotu, nachlazení a napomáhá také vykašlávání hlenů. Lidoví léčitelé tvrdí, že má i účinky proti revmatickým chorobám a čistí vylučovací systém.

Potřebujeme:

- 50 g květů fialky (violky vonné)
- 150 g cukru krupice
- 150 ml vody
- citronovou šťávu

Sirup z fialek - postup:

Květy fialky, zbavené stonků přelijeme vroucí vodou a necháme 24 hodin louhovat. Druhý den přecedíme, přidáme do roztoku cukr a citronovou šťávu. Povaříme cca 15 minut, dokud sirup nezhoustne. Přelijeme do čistých sklenic.

Levandulový sirup

Květina nebo bylina? Jak se to vezme... A co se sirupem? Levandulový domácí sirup používáme všude tam, kde bychom použili běžné sirupy. Je vhodný i do míchaných nápojů anebo jako osvěžující přísada do vody či minerálky. Levandule pomáhá při bolestech hlavy, uklidňuje a přináší dobrý spánek, vhodné je použití při onemocnění dýchacích cest. Účinkuje i při trávicích obtížích a má desinfekční účinky na celé tělo.

Potřebujeme:

- velký svazek levandule (cca 200 květů)
- 3 menší citrony
- 1 l vody

- 1 kg třtinového cukru
- ½ sáčku kyseliny citronové

Levandulový sirup - postup:

Citrony nakrájíme na plátky, svaříme ve ve vodě s cukrem asi 25 minut. Pak přidáme omytou levanduli. Necháme přejít varem, přidáme kyselinu citronovou, zakryjeme pokličkou a necháme louhovat 24 hodin. Druhý den precedíme a vlijeme do lahviček. Hotový sirup můžeme ještě zahřát v horké vodě, aby byl trvanlivější.

Tip: Můžeme jemně ochutit skořicí.