



RECEPTY A JÍDLO 22. 05. 2019

Jednoduchý recept na bezový sirup nakopne vaši imunitu

Černý bez patří mezi bylinářskou klasiku. Díky svým účinným látkám obsažených v květech, listech i podzimních plodech má řadu prospěšných vlivů na...

Spolu s příchodem jara většina z nás zaznamená malé bílé kvítky rašící na keřích doslova ve střípcích. Černý bez ohlásil probuzení a nabízí své rozsáhlé, zdraví podporující služby. Ne každému květy voní, přesto stojí za naši pozornost. Proč? Protože nám pomohou ulevit od mnoha zdravotních nepříjemností, například jako bezový sirup.

Černý bez ukrývá řadu pokladů

Černý bez patří mezi bylinářskou klasiku. Díky svým účinným látkám obsažených v květech, listech i podzimních plodech má řadu prospěšných vlivů na lidský organismus. **Květy obsahují vysoký podíl vitamínu C, silice, trísloviny, rutin či organické kyseliny, a právě ty v sobě nese i bezový sirup.** Slupky a semena plodů navíc obsahují také vitamín A a vitamíny skupiny B. Listy se pyšní velkým množstvím vápníku, který ocení zejména naše klouby a zuby.

Prevence i podpora těla při boji s nemocí

Černý bez se může užívat v mnoha podobách. Nejčastěji je to v podobě čajů, resp. **odvarů**, případně jako **obklady**, nebo **tinktura a nebo jako bezový sirup**. Kromě nachlazení a chřipky byste jej měli pít neslazený. Kam všude jeho účinné látky dosáhnou?

- Působí proti **nachlazení, rýmě a kašli** (rozpouští hlen a podporuje vykašlávání). Bezový sirup zajistí dostatek podporujících látek během celého roku.
- Je vhodný **při začínající chřipce** (pomáhá aktivovat buňky imunitního systému, který je poté efektivnější při boji s viry či bakteriemi).
- Podporuje pocení, proto je vhodný i **při horečce**.
- Pomáhá bránit organismus před oxidačním stresem.
- Má **protizánětlivé** vlastnosti.
- **Ulevuje při otocích**, a to buď formou obkladů a nebo vnitřně jako detoxikační prostředek, který pomůže z těla vyplavit toxické látky.

Černý bez je podporou i v oblastech, kde byste ho možná nečekali:

- Výluh z květů pozitivně **působí na zdraví pleti** (například při kožních problémech nebo akné). Zvolit můžete jak omývání, tak ulevující obklady. Již staří Egypťané jej používali jako tonikum na uchování mladé pokožky a navíc také k ošetření a léčbě popálenin.
- Ulevuje **při migrénách** (například v kombinaci s tinkturou kopretiny řimbaby).
- Je vhodný jako **součást detoxikační kúry** (podporuje činnost ledvin).
- **Usnadňuje trávení (zejména plody jsou projímavé, ale i květy pomáhají proti zácpě)**.
- Ulevuje při plynatosti a zmírňuje projevy žlučnickových nebo žaludečních obtíží.
- Je podporou i při menstruačních bolestech.
- **Pomáhá s bolestmi kloubů** (sušené květy nahřejte a přikládejte na bolavá místa).



Je libo jednoduchý bezový sirup z květů?

Zatímco **květy černého bezu je nejvhodnější trhat „jen“ v období května až června** (mají v sobě nejvíce síly), ale s rýmou, chřipkou či trávicími potížemi bojujeme v průběhu celého roku, je vhodné si jejich sílu uchovat. Variant je hned několik: bezová limonáda, sušené květy, [bezový med](#) a nebo bezový sirup. Mezi nejspolehlivější varianty patří [recept na bezový sirup](#).

Co na bezový sirup potřebujete?

- 35 - 40 bezových svazků
- 1,5 - 2 litry vody (záleží na vaší preferenci hustoty finálního produktu)
- 1 kg cukru (klasika je bílý krystal, ale sáhnout můžete i po zdravějších variantách)
- čerstvá šťáva ze 3 větších citrónů
- pečlivě omyté sklenice / lahve s víčkem
- sítko nebo čisté plátno

Jak na to?

1. Aby byl bezový sirup co nejúčinnější, zpracujte natrhané květy hned. Jakmile zavadnou a změní barvu (nikoli jako proces sušení), rapidně se snižuje jejich účinek. Nejprve květy umyjte a vyklepte z nich všechna zvířátka.
2. Poté je vložte do hrnce a zalijte převařenou studenou vodou tak, aby byly všechny květy ponořené. Zalijte citronovou šťávou a celou směs vložte na 1 den do ledničky. Ideálně ji nezakrývejte, aby se nezapařila. Že je směs připravena poznáte podle toho, že bude zlatavě žlutá.
3. Směs scedte přes plátýnko nebo jemné sítko tak, aby v ní nezůstaly žádné květy (mohly by se poté kazit).

4. Pozvolna jej začněte vařit. Pokud chcete bezový sirup rovnou používat, stačí jej zahřát pouze na cca 50 °C a postupně do něj vmíchat cukr, až vznikne hustější tekutina. Ta se nalije do předem připravených sklenic s víčkem. Pokud chcete sirup uchovávat delší dobu (více jak 1 měsíc), měla by tekutina projít krátce i vyšším stupněm vaření (minimálně 80 °C) nebo ji poté ve sklenicích sterilizujete.

Kromě květů bezu můžete sbírat i plody bezu (bezinky), které **dozrávají v období července až září** – připravit si tak můžete třeba [bezinková povidla](#), ale i bezinkový kompot, [bezinkový likér](#) či sirup. Přečtěte se, jaký je [rozdíl mezi bezinkovým a bezovým sirupem](#).

Připravíte si letos doma bezový sirup?