



RECEPTY A JÍDLO 15. 04. 2019

## Kopřiva dvoudomá má jedinečné léčebné účinky. Vyzkoušejte kopřivový čaj, špenát z kopřivy i kopřivový sirup

**Kopřiva dvoudomá v sobě obsahu velké množství prospěšných látek, které pomáhají léčit a uzdravovat široké spektrum nemocí a potíží. Léčivé je vše -...**

Kopřiva dvoudomá je sice obyčejná rostlina, zato má na naše tělo a zdraví neobyčejné účinky. Každé dítě se jí sice straní, jelikož si moc dobře pamatuje nepříjemné popálení při dotyku, ovšem toto popálení je naopak zdravé. Kopřiva totiž obsahuje mnoho tělu prospěšných látek. Pokud si z ní uděláte kopřivový čaj nebo špenát z kopřiv, můžete přírodní cestou bojovat proti stresu, revmatu, onemocnění jater nebo nachlazení.

### Kopřiva dvoudomá pomáhá se stresem i při onemocnění jater

**Kopřiva dvoudomá** v sobě obsahu **velké množství prospěšných látek**, které pomáhají léčit a uzdravovat široké spektrum nemocí a potíží. **Léčivé je vše** – stonek, listy, kořen i květy. Kopřiva dvoudomá obsahuje:

- Kyselinu pantotenovou
- Vápník
- Draslík
- Železo
- Hormon serotonin

# Kopřiva - účinky jsou silné a překvapí vás

**[Kopřiva dvoudomá](#)** je skvělým **přírodním lékem na mnoho potíží a bolestí**. Přesvědčte se sami.

- Posiluje imunitu a odolnost vůči nachlazení
- Pomáhá při únavě a stresu
- Tlumí alergie
- Pomáhá na záněty močových cest
- Pročišťuje krev a krvetvorbu
- Při otocích a vodnatelnosti odvádí vodu
- Pomáhá při onemocnění žlučníku, jater i sleziny

**[Kopřiva dvoudomá](#)** se dá zužitkovat v kuchyni, v kosmetice jako **[kopřivová tinktura](#)** nebo **[domácí kopřivový šampon](#)** nebo dokonce jako **[kopřivová mast](#)** k léčení různých neduhů a k detoxikaci organismu.

Pojďme si ukázat několik receptů z kopřivy, které si můžete **sami doma rychle a levně připravit** a se kterými bude vaše rodina zdravá po celý rok.

## Kopřivový čaj

**[Kopřivový čaj](#)** můžete pít především v chladných obdobích **na posílení imunity a jako prevenci proti nachlazení i chřipce**.

### Kopřivový čaj - postup

1. Stačí natrhat kopřivy, usušit na topení nebo venku na sluníčku.
2. Usušené kopřivy si uchovejte do dózy a poté stačí jen **lžička sušených kopřiv**, kterou **zalijete 250 ml vařící vodou**.
3. Kopřivový čaj nechejte alespoň **10 minut odstát**.
4. Poté čaj scedíme a můžete pít.
5. Pijte ho jednou denně a vždy si jej udělejte čerstvý.



## Kopřivový sirup

**[Kopřivový sirup](#)** se skvěle hodí na jaře jako **jarní vitaminová bomba a očistná kúra**. Jaro je nejvhodnější doba na sbírání mladých kopřiv. Jdeme na to!

### Ingredience

- 500 g vrcholových výhonků kopřiv dvoudomé
- 1 citron nebo pomeranč
- 2 lžičky kyseliny citronové
- 1,5 l vody
- 1,2 kg třtinového cukru

### Kopřivový sirup - postup

1. Kopřivu pod tekoucí vodou důkladně opláchneme a dáme do skleněné mísy.
2. Citron nebo pomeranč omyjeme, pokrájíme, zalijeme vodou a **10 minut povaříme**.

3. Kopřivy zalijeme svařenou vodou, kterou nejdříve necháme vychladnout.
4. Poté **zatěžkáme kopřivy talířem**, aby byly všechny kopřivy zcela ponořené a necháme **stát 24 hodin při pokojové teplotě**.
5. Další den kopřivu **scedíme přes plátno**. Kapalínu zvažíme. Na 1,5 l by mělo přijít zhruba 1,2 kg cukru.
6. Přidáme 2 lžičky kyseliny citronové. Takto připravenou šťávu zahřejeme a mícháme, dokud se veškerý cukr nerozpustí.
7. Během toho se tvoří pěna, kterou sbíráme. Teplotu se snažte **udržet pod bodem varu!**
8. Až se cukr celý rozpustí, necháme kopřivový sirup vychladnout a nalejeme do skleněných lahví.

Takto připravený kopřivový sirup můžete využít i ke slazení čaje nebo jako prevenci **3x denně jednu lžící**.



## Špenát z kopřiv

Ano, i z kopřiv lze připravit chutný, a hlavně zdravý špenát, který je nabitý samými zdravými látkami.

### Ingredience

- 5 hrstí kopřiv
- 1 cibule
- 50 g másla
- 2 vejce
- 2 stroužky česneku
- 2 lžičky hladké mouky
- Sůl
- Pepř
- Smetana
- 1 lžice sádla
- Muškátový květ
- 2 lžičky hladké mouky

### Špenát z kopřiv - postup

1. Kopřivy nejdříve **opereme a spaříme v horké vodě** na několik minut.
2. Necháme okapat a rozsekáme najemno. Na pánvičce zpěníme sádlo, přidáme nakrájenou cibuli a nakrájené kopřivy.
3. To vše **mírně podlijeme vodou**. K tomu přidáme prolisovaný česnek, špetku soli, pepř a nastrouhaný muškátový oříšek.
4. Poté **dusíme pod pokličkou** do měkka. Kopřivy poté zahustíme jíškou z másla, přidáme smetanu a necháme přejít varem.
5. Ke špenátu z kopřiv podáváme natvrdo uvařená vajíčka.



## Tinktura z kopřivy pro zdravé vlasy

Kopřiva dvoudomá je také **skvělý lék pro vaše vlasy**. Dodá jim **lesk, vlasy jsou husté a hebké**. Stačí si kopřivovou tinkturu **vmasírovat do pokožky** hlavy po každém umytí.

## Špenát z kopřiv - postup

1. Kopřivu nakrájíme najemno a dáme do láhve, kterou zalijeme alkoholem a **necháme dva týdny louhovat** v teplejší místnosti.
2. Lahví během dvou týdnů několikrát protřepeme. Poté směs scedíme a je hotovo.

## Kopřiva dvoudomá chutná skvěle i jako pesto

Výtečné je i kopřivové pesto, které zachutná celé rodině.

### Ingredience

- 2 hrsti listů kopřiv
- Stroužek česneku
- Hrst ořechů
- Olivový olej
- Parmazán

### Pesto z kopřiv - postup

1. Kopřivové lístky spaříme, propláchneme studenou vodou a necháme okapat.
2. Dáme do mixéru, přidáme ořechy, česnek, olej a parmazán.
3. **Vše důkladně rozmixujeme**, čímž nám vznikne krásně hladké a výtečné pesto.



## Kopřiva dvoudomá - sběr a skladování

**Kopřivu můžete sbírat celý rok**, což je obrovská výhoda. Nejlepší je ovšem sbírat kopřivu **do poloviny května**. Kopřiva dvoudomá je mladá a obsahuje vysokou koncentraci všech zdravých látek. Právě v této době na jaře jsou její účinky největší. **Na jaře můžete kopřivu zužitkovat celou. V průběhu léta až do podzimu** byste měli sbírat jen **vrcholky rostliny a mladé lístky**.

A jak kopřivu skladovat? Na jaře si můžete nasbírat co nejvíce kopřivy a **usušit jako zásobu na celý rok**. Sušit se dají nejen listy, ale i oddenky. Takto usušenou kopřivu můžete skladovat **ve skleněné dóze**.

## Připravte si doma také tyto sirupy podle našich receptů

- [bezový sirup](#)
- [smrkový sirup](#)
- [meduňkový sirup](#)
- [levandulový sirup](#)
- [jitrocelový sirup](#)
- [šeríkový sirup](#)
- [kopřivový sirup](#)
- [pampeliškový sirup](#)