



RECEPTY A JÍDLO 02. 04. 2018

Pampeliškový med, pampeliškový sirup a pampeliškové víno. Tři recepty, které rozhodně vyzkoušejte

Podobně jako pampeliškový med, není ani pampeliškový sirup žádný výživový zázrak. Obsahuje poměrně hodně cukru a dlouhým vařením v něm nezbyde mnoho...

Pampelišková sezóna opět klepe na dveře. Pampeliška neboli smetanka lékařská kvete jen dva měsíce v roce - v dubnu a v květnu. Proto byste její sběr letos neměli propásnout.

Pampeliška obsahuje spoustu účinných a zdravých látek. **Její hořkost pomáhá při trávení a kořen z pampelišky zase čistí krev.** Připravili jsme proto pro vás 3 recepty, které si letos můžete připravit z pampeliškových květů. Jsou skvělé a budou chutnat vám i celé vaší rodině.

Pampeliškový sirup

Podobně jako pampeliškový med, není ani pampeliškový sirup žádný výživový zázrak. Obsahuje poměrně hodně cukru a dlouhým vařením v něm nezbyde mnoho léčivých látek. Chuťově je však výborný a taková domácí pampelišková limonáda nás v parném létě dokáže skvěle osvěžit. **Navíc je zdravější než kupované sirupy a je skoro zadarmo.** Vyzkoušejte ho.

Co budete potřebovat?

- 450 pampeliškových květů
- 2 kg třtinového cukru
- 2 litry vody
- 3 bio citróny

Postup

Podobně jako to bylo u pampeliškového medu, si v přírodě nasbíráme 450 hlav pampelišek. Doma je zalijeme dvěma litry vody, přidáme omytý nakrájený bio citrón na kolečka (bez jadérek). Směs přivedeme k varu a povaříme 10 až 15 minut. Hrncem necháme zchladnout a necháme 24 hodin stát v chladnu.

Druhý den celou směs na pampeliškový sirup přecedíme a vymačkáme přes plátýnko a nalijeme do hrnce. Ke směsi přidáme cukr a přivedeme k varu. Poté jen na nízký plamen mícháme tak dlouho, dokud nebude mít pampeliškový sirup požadovanou konzistenci. Ještě horký sirup naléváme do vymytých čistých sklenic a uzavřeme víčko. Skladujeme v suchu a chladnu a **ředíme s minerálkou nebo obyčejnou vodou.**

Pampeliškový med

Někteří pampeliškový med kritizují za to, že je nezdravý a nemá téměř žádné výživové hodnoty. Část nezdravosti z něj ale můžete sejmout tím, že použijete třtinový cukr. Vařením se sice většina účinných látek z pampelišek vyvaří. Medu ale zůstane jeho neopakovatelná chuť, proto určitě stojí za to, si med doma připravit. **Výborný je do čaje, na palačinky, do ovesné kaše nebo i na přípravu dezertů.**

Co budete potřebovat?

- 450 ks pampeliškových květů
- 1,5 kg třtinového cukru
- 2 citróny
- 1,5 litru vody

Postup

Na zahradě nebo kdekoliv v přírodě si nasbíráme 400 hlav rozkvetlých pampelišek. Jakmile přijdeme domů, pampelišky si přendáme do misky a zalijeme studenou vodou. Mísu přikryjeme pokličkou a necháme 24 hodin macerovat. Poté si připravíme plátýnko, přes které základ na pampeliškový med přecedíme do hrnce. Přebytkovou šťávu vymačkáme.

Hrnc s tekutinou dáme vařit a přidáme cukr. **Měli bychom dodržovat poměr 1:1.** Pampeliškový med vaříme a přidáme šťávu ze dvou citrónů. Mícháme do zhoustnutí a dáváme pozor, aby se pampeliškový med nepřipálil. Med by měl mít řidší konzistenci než běžný med, ale zároveň by neměl být tak tekutý, jako sirup.

Ještě horký hotový pampeliškový med nalijeme do čistých vymytých sklenic a ihned uzavřeme. **Uchováváme v chladu a temnu** (sklep, komora).



Pampeliškové víno

Pampeliškové víno je lék, proto určitě nepijeme dvě deci před spaním. Víno spíše usrkáváme, vychutnáváme a pijeme ho opravdu pomálu.

Co budete potřebovat?

- 2,5 litru květů z pampelišek
- 2 kg třtinového cukru
- 2,5 litru vody
- 2 litry vody na cukrový nálev
- 3 pomeranče
- 2 citróny
- balíček sušených kvasnic

Postup

Na tento recept budeme potřebovat svařenou vodu, kterou ještě horkou nalijeme na natrhané pampelišky. Necháme 24 hodin macerovat tak, jako v předchozích receptech, a poté veškerou šťávu přecedíme přes plátýnko a vymačkáme.

Dále si svaříme další dva litry vody, ve které rozpustíme veškerý cukr a necháme vychladnout. Mezitím si připravíme čistou a sterilní nádobu (například pětilitrovku od okurek, demižon), do které vlijeme jak výluh z pampelišek, tak cukrový nálev. Vymačkáme si citróny i pomeranče a šťávu přidáme do nádoby. Přidáme také kvasnice, zamícháme a uzavřeme kvasnou zátkou (nebo nedotaženou zátkou). Dáváme pozor, aby v nádobě zůstala vzduchová bublina, jinak by nám pampeliškové víno překypělo.

Pampeliškové víno necháme kvasit zhruba 5 týdnů, poté ho stočíme a plníme do čistých lahví. Uchováváme v chladnu a temnu, například v komoře.

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](#)