



RECEPTY A JÍDLO 01. 05. 2010

Recepty z pampelišky

Pampeliškové víno | 1 l pampeliškových květů, 4,5 l vody, 1,5 kg cukru, 2 citrony, 2 pomeranče, 40 g droždí Květy spaříme ve 2,5 l vody a...

Z pampelišky se dají zužitkovat všechny její části, nejvíce účinných látek má však pampeliška v jejím kořeni. Stonek pampelišky obsahuje hořčiny, které zlepšují metabolismus. Obzvláště lidé trpící cukrovkou by v době květu pampelišek měli denně sníst 5 stonků pampelišky - bez květů. Pampeliška totiž obsahuje inulin, který je důležitou výživnou a kalorickou látkou pro diabetiky. Pampeliškové listy se dají použít do salátů, hrst listů denně po dobu tří týdnů vám dobře pročistí játra a ledviny. Květy pampelišek sbírejte v bezprašném prostředí, v plném květenství.

RECEPTY Z PAMPELIŠKY:

• Pampeliškové víno I

1 l pampeliškových květů, 4,5 l vody, 1,5 kg cukru, 2 citrony, 2 pomeranče, 40 g droždí

Květy spaříme ve 2,5 l vody a necháme odstát 24 hodin. Poté vylouhovanou vodu z pampelišek nalijeme do 5ti litrové lahve. Mezitím si svaříme 2 l vody s cukrem a po vychladnutí smícháme s vodou z pampelišek. Citrony a pomeranče oloupeme, zbavíme jader a nakrájíme na kolečka, přidáme k pampeliškové vodě a vsypeme droždí. Zazátkujeme kvasnou zátkou a necháme 6 týdnů kvasit. Až pomeranče a citrony klesnou ke dnu, můžeme víno stáčet do lahví.

• Pampeliškové víno II

2 l pampeliškových květů, pomerančová kůra, 1 citron, 1 kg cukru, 2 l vody, 2,5 cm kořene zázvoru, 1/2 lžičky pivovarských kvasnic, 1/2 krajíčku chleba

Do velké nádoby vložíme květy pampelišek a zajileme vařící vodou. Přikryjeme plátkem a necháme odstát 3 dny. Občas promícháme. Vylouhovanou vodu slijeme do hrnce, přidáme nakrájenou kůru z pomeranče, nakrájený zázvor, cukr a na kolečka nakrájený, omytý citron bez pecek. Tuto směs vaříme 30 minut. Pak tekutinu slijeme a necháme vychladit, přidáme kvasnice namazané na chlebu a necháme odstát 2 dny. Přefiltrujeme do soudku a zazátkujeme kvasnou zátkou. Po 2 měsících je víno hotové a můžeme ho stočit do lahví. Lahve zazátkujeme korkovou zátkou.

• Pampeliškové víno proti horečce

Kořeny pampelišky omyjeme, nakrájíme a vložíme do 1 l bílého vína. Necháme louhovat 3 dny. Užívá se při teplotě 1 dcl nápoje každou hodinu.

• ❌ Pampeliškový med

250 květů pampelišek, 2 citrony, 1 l vody, 1 kg cukru

Květy vložíme do vody, přidáme omyté citrony bez pecek, nakrájené na kolečka a pozvolna vše vaříme 1 hodinu. Poté přecedíme přes síto, přidáme cukr a vaříme do zhoustnutí 45-60 minut. Užívá se při nachlazení.

• Pampeliškový sirup I

250 g pampeliškových květů, 250 g kořenů pampelišky, 1/2 l vody, 1/2 l čistého lihu

Květy i kořeny pampelišky zalijeme vodou svařenou s lihem a necháme několik dní odstát na slunci. Poté přefiltrujeme a slijeme do lahví.

• Pampeliškový sirup II

200 květů pampelišky, 2 citrony, 1,5 kg cukru krupice, 1,5 l vody

Květy vložíme do větší nádoby, zalijeme je vodou a necháme louhovat do druhého dne. Poté je přecedíme přes plátýnko nebo gázu, lehce vymačkáme, přidáme citron bez pecek nakrájený na kostičky a cukr. Vaříme za občasného míchání do zhoustnutí. Ještě teplý sirup plníme do malých skleniček, které uzavřeme a uložíme do temna a chladu. Sirup pomáhá při nachlazení a

je dobrý na trávení.

• **Pampeliškový ocet**

20 listů pampelišky, 10 květů pampelišky, 1 vinný ocet

Květy a listy pampelišky dáme do láhve s octem, uzavřeme a necháme odstát 12 dní na slunném místě. Každý den láhev protřepeme. Po 12ti dnech ocet scedíme, staré listy a květy nahradíme čerstvými a vše opakujeme. Za dalších 12 dnů ocet přefiltrujeme, slijeme do čisté lahve a vložíme pár čerstvých listů. Tento ocet se přidává do koupele jako tonikum. Čistí organismus od jedů a pomáhá na kožní problémy.

• **Pampeliškový likér**

1,5 l květů, 2 citrony, 2 pomeranče, 1,25 kg krystal.cukru, 4 l vody, 15 g droždí

Do hrnce dáme oprané květy bez stopky, přidáme citrony a pomeranče nakrájené na tenká kolečka, zbavené pecek. Vše spaříme horkou vodou a přikryjeme poklicí. Necháme 24 hodin louhovat. Do 5ti litrové lahve nasypeme cukr, přes plátýnko nalijeme vylouhovanou vodu z pampelišek, zamícháme a nahoru nadrobíme droždí. Lahev uzavřeme kvasnou zátkou nebo jen plátýnkem a necháme kvasit 3 měsíce. Poté likér stočíme do lahví. Užíváme 1 dcl před jídlem, hořčiny podporují chuť k jídlu a trávení.