

# JAK KUŘÁTKA ZE ŠKOLIČKY KAMARÁD VYRÁBĚLA SIRUP ZE ŠÍPKŮ 😊



Tento nádherný planý plod patří do čeledi růžovitých - připomínají to jeho pichlavé, svědění vyvolávající nažky. Šípkový keř roste s oblibou tam, kde příroda bují a rostliny se vzájemně chrání. Proto je plný vitamínu C a lykopenu (druh karotenu, předstupeň vitamínu A). Šípkový keř je rozšířen po celé Evropě. Kvete v červnu a počátkem července a s pozdním létem - v září se na něm objevují malé červené plody, bohaté na živiny.

## Léčivé účinky šípků:

preventivně působí proti infekcím a nachlazení

zpevňují cévy a pomáhají při bolestech žil a křečových žilách

zlepšují zásobování tělesných buněk kyslíkem  
pečují o dobré nervy a schopnost soustředění  
stimulují libido a potenci

Díky kombinaci vápníku, rutinu a vitamínu C jsou šípky nejlepším přírodním lékem proti paradontóze a onemocnění dásní, například proti jejich krvácení. S dostatkem vitamínu C v organismu bude mít zubař s námi daleko méně práce a udržíme si pevný chrup až do vysokého věku.



### Z šípků můžeme připravit skvělý SIRUP:

Budeme potřebovat 1 kg zralých šípků, 2 l vody a 1,5 kg přírodního cukru. Šípky rozdrtíme a zalijeme vodou. Přivedeme k varu a vaříme na mírném ohni 10 minut. Roztok přecedíme přes sítko a poté přes plátno přefiltrujeme. Čistou šťávu zahřejeme na 70 st. Celsia a rozpustíme v ní veškerý cukr. Hned naléváme do sklenic a zátkujeme. Sirup je bohatým zdrojem vitamínu C.



Jak se varí  
šťáva ze  
šípku



1. ŠÍPKY PROPLÁCHNEME A  
POMAČKÁME



2. ROZTOK PŘECEDÍME



3. PŘIVEDEME DO VARU A 10 MIN.  
POVAŘÍME



4. PŘES PLÁTNO PŘEFILTRUJEME



5. STÁLE FILTRUJEME



6. PŘEFILTROVÁNO



7. ZAHŘEJEME NA 70 STUPŇŮ CELSIA



8. PŘIDÁME CUKR



9. NEBO STÉVÍ



10. TEPLÉ NALÉVÁME DO SKLENIC



11. OTÍRÁME SKLENICE



12. VYLIZUJEME HRNEC

DOBROU CHUŤ A HODNĚ  
ZDRAVÍ😊😊😊

