

# Bedýnka plná dobrot z naší školičky Kamarád

## SEDMIKRÁSKOVÝ MED

- Sluníčko a vůně z celé zahrádky vám osladí ráno. Čistě přírodní produkt je vhodný nejen do čaje, ale ochutí i zdravé ovesné kaše. Sedmikráskový med usnadňuje vykašlávání, má protizánětlivé účinky a podporuje imunitu.

## ŠEŘÍKOVÁ ŠTÁVA

- Kdo by neznal nádherné květy a vůni šeříku? Jsou ho plné zahrady a parky. Kromě vůně má však šeřík celou řadu využití, což věděly už naše babičky. Pronikavá a sladká vůně šeříkového sirupu je doslova omamná. Šeříkový sirup využijete především k přípravě vynikající domácí limonády, kterou vyrobíte tak, že zalijete množství sirupu, které vám vyhovuje, dobře vychlazenou obyčejnou či perlivou vodou, přidáte kolečko citronu a pár kostek ledu. Dokonalost limonádě dodá už jen pár lístečků máty, díky které získá nápoj osvěžující chuť.

## SIRUP ZE SMRKOVÝCH VÝHONKŮ

- Léčivou sílu mladých smrkových výhonků znali už naši předci. Tyto čerstvé výhonky, které poznáte podle křehkosti a zářivé světlezelené barvy, skrývají obrovskou koncentraci éterických olejů a minerálních solí, ale i vitamínu C. Smrkový sirup, který má vynikající chuť, můžete během dlouhého podzimu a zimy používat preventivně, anebo po něm sáhněte až tehdy, až vás začne trápit rýma nebo kašel.

## Džemík s ostružin, máty, meruňky a chilli

- Klasika pro skvělé snídaně a svačinky, uvařena z čerstvých ostružin a dochucena mátou a špetkou chilli. Vynikající i do jogurtů. Ovoce sklizené na naší zahrádce dozrálo s létem a bylo připraveno s láskou.

**Dobrou chuť!**