

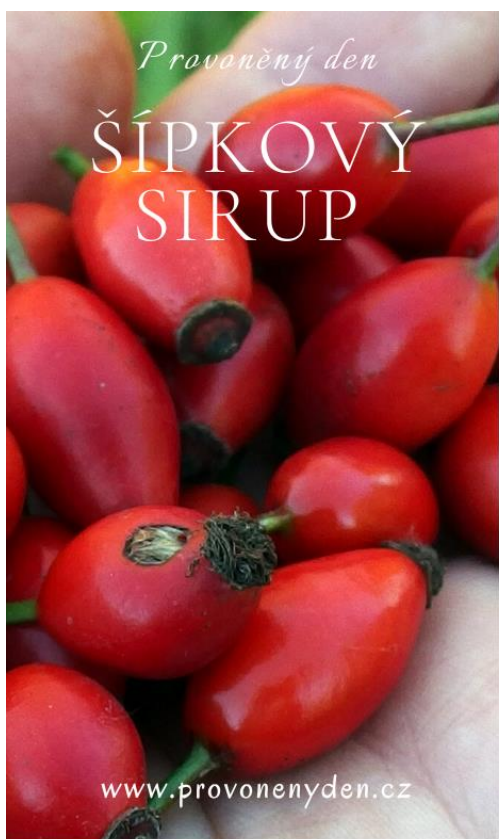
Šípkový sirup

Další možností jak šípky zpracovat, je sirup. Je nejen velmi lahodný, ale také vhodný na **posílení imunity** v podzimním a zimním období. Sirup můžete přidávat do ovocných snídaní, salátových zálivek, na zákusky, dochutit s ním bylinkový čaj nebo ho užívat po lžičkách.

Postup přípravy:

Čerstvě nasbírané šípky zalijte v hrnci vodou a začněte ohřívat na mírný stupeň – šípky jsou celé ponořené pod vodou v hrnci. Na mírný stupeň je ohřívejte asi hodinu, občas promíchejte. Potom je v hrnci rozmačkejte (použijte třeba vařečku nebo štouchadlo na brambory) a přilijte ještě trochu vody. Nechte dále ohřívat asi čtvrt hodinu a promíchávejte. Pak vypněte sporák a šípky přecedte přes jemné plátýnko nebo cedník. Poté přidejte med, dobře rozmíchejte a hotový sirup přelijte do připravené vymyté lahve.

Množství medu je zhruba jeden litr na jeden litr přecezené tekutiny ze šípků. Na sirup používejte pouze med (není vhodný bílý ani třtinový cukr, pokud chcete, aby byl váš sirup léčivý).



Šípkový čaj

Asi nejznámější způsob jak šípký užívat, je šípkový čaj. Čaj připravte nejlépe **z usušených šípků** – chuť pak bude intenzivně šípková, barva výrazná a vůně krásně šípková.

Postup přípravy (dva způsoby):

Šípky zalijte studenou vodou a nechte studený macerát **přes noc vyluhovat**. Druhý den vodu se šípký přiveďte k varu a odstavte. Nechte vyluhovat ještě 10 minut, potom přecedte. Tímto způsobem přípravy získáte lahodný nápoj.

Pokud máte chuť na čaj ještě dnes – **šípký podrťte** a přelijte horkou vodou. Nechte vyluhovat 15-20 minut, potom nálev přecedte přes filtrační papír, protože jinak byste měli potíže s chloupky, které jsou na semínkách. Po důkladném přecezení je nápoj připraven. I tento způsob přípravy dá vyniknout lahodné chuti šípků.

