

DOMOWE SPOSOBY NA WZMOCNIENIE ODPORNOŚCI

• ZAKWAS Z BURAKÓW

Składniki:

- 1 kg buraków (najlepiej ekologicznych),
- 1 litr przegotowanej wody,
- 3-5 ząbków czosnku,
- 3-4 liście laurowe,
- Kilka ziarenek ziela angielskiego,
- Kilka ziarenek pieprzu,
- 1 łyżka soli,
- Opcjonalnie: można dodać 1 marchewkę i 1 pietruszkę

Wykonanie:

Buraki i ewentualnie pozostałe warzywa posiekać w kawałki (dobrze jest robić to w rękawiczkach gumowych, aby uniknąć zabarwienia dłoni). Układać pokrojone buraki w szklanym słoju lub naczyniu kamionkowym – naprzemiennie i tak, aby większe kawałki przykryły drobniejsze części. Całość zalać przestudzoną, zagotowaną wodą z dodatkiem soli. Woda powinna zakrywać całą zawartość słoika. Przykryć talerzem albo gazą z zawiązaną na niej gumką. Kisić 5-7 dni. Ważne, aby obserwować zakwas – jeśli wypłynie czosnek, należy go wyjąć i wyrzucić. Gdy zakwas będzie gotowy, należy go przecedzić i odlać do butelki.

• SYROP Z CEBULI

Składniki:

- 3-4 dość duże cebule (mogą być białe lub czerwone),
- 2 cytryny,
- 3-4 ząbki czosnku,
- 2-3 łyżeczki miodu (w zależności jak słodki ma być syrop, ilość można zwiększyć lub zmniejszyć)
- 1 łyżeczka kurkumy,
- Kilka goździków,
- Szczypta cynamonu,
- Opcjonalnie: gałązka świeżego tymianku

Wykonanie:

Cebulę, imbir, 1 cytrynę i czosnek pokroić w plastry. Układać w słoiku warstwami: najpierw pokrojone składniki i przyprawy, następnie miód, ponownie pokrojone składniki i znowu miód. Całość zalać sokiem z drugiej cytryny i wysypać dodatkową łyżkę cukru. Zawartość słoika mocno ugnieść. Gdy cebula zmniejszy swoją objętość, można dokroić jeszcze kilka plastrów.

Syrop należy przykryć, ale nie zakrywać szczelnie pokrywką. Jest gotowy do spożycia po ok. 24-48 h.

• ZŁOTE MLEKO

Złoty mleko to idealny napój na zimne, jesienne i zimowe wieczory. Doskonale rozgrzewa organizm i ma szereg właściwości zdrowotnych: wzmacnia odporność, ale też jest pomocny w początkach infekcji (m.in. działa przeciwbakteryjnie, przeciwzapalnie, wykrztuśnie), zwalcza wolne rodniki, działa przeciwnowotworowo, wycisza i uspokaja.

Składniki:

- 1 łyżeczka kurkumy - dobrej jakości, najlepiej ekologiczna; może być sproszkowana lub w korzeniu;
- 1 szklanka mleka roślinnego, np. kokosowego, migdałowego,
- 1 łyżeczka oleju kokosowego – kurkuma lubi się z tłuszczami, bo w nich się najlepiej rozpuszcza,
- Szczypta pieprzu,
- 0,5 łyżeczki imbiru,
- 1 łyżka miodu (lub więcej, wedle uznania)

Wykonanie:

Wszystkie składniki, oprócz miodu, włożyć do rondla i podgrzać, ale nie zagotować. Gdy zawartość przestygnie, dodać miód. Nie należy umieszczać go w gorących płynach, gdyż traci wtedy wiele ze swoich cennych właściwości.