




## Oxymel antybakteryjny z nasturcją

 Nikita

Polecane na: [napoje](#), [przetwory](#)

Kuchnia (region): [arabska](#), [polska](#)

### Warto wiedzieć:

 20 min

 1 porcja

### Składniki:

ocet jabłkowy żywy naturalnie fermentowany - 300 g

kwiaty nasturcji - 12 szt.

miód akacjowy płynny - 200 g

### Dodatkowe info:

Nasturcja (*Tropaeolum majus*) to ozdobny kwiat często uprawiany w naszych ogrodach. Pięknie rośnie i wygląda, kwitnie przez całe lato, a do tego jest rośliną jadalną o wielu właściwościach prozdrowotnych. Nasturcja wspomaga trawienie, poprawia przemianę materii, działa odkażająco, łagodzi kaszel i chrypkę. Jest także naturalnym antybiotykiem zwalczającym niektóre bakterie. Zawiera wiele soli mineralnych, witamin i olejków eterycznych, m. in. izotiocyjanian benzyli, który ma właściwości bakteriobójcze i grzybobójcze.

<https://www.poradnikzdrowie.pl/aktualnosci/nasturcja-wlasciwosci-lecznicze-kwiatu-nasturcji-jak-jesc-nasturcja>

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Świeżo zebrane kwiaty nasturcji włożyć do czystego, wyparzonego słoika.

**KROK 2:** W misce wymieszać miód z octem, mieszaniną zalać kwiaty nasturcji (można je porwać na mniejsze kawałki). Zakręcić słoik i odstawić na 5-7 dni do maceracji w chłodne ciemne miejsce. Codziennie zamieszać.

**KROK 3:** Płyn będzie robił się coraz ciemniejszy.

**KROK 4:** Po tygodniu odcedzić płyn, a kwiaty dobrze wycisnąć. Zlać do butelek, oznaczyć.

Przechowywać w chłodnym, ciemnym miejscu. Trwałość minimum 12 miesięcy. Oxymel z kwiatami nasturcji ma właściwości antybakteryjne, pomaga w walce z infekcjami, przeziębieniami, stanami zapalnymi, kaszlu i gorączką, Ma działanie wzmacniające odporność, przeciwzapalne i wspomagające trawienie.

Zastosowanie: 1 łyżka stołowa dziennie z wodą lub herbatką (letnią, nie gorącą).