



Oxymel z kwiatami bzu czarnego

 Nikita

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

Kuchnia (region): [polska](#)

Warto wiedzieć:

 5 min

 1 porcja

Składniki:

kwiaty bzu czarnego - 10 szt. miód kwiatowy naturalny (najlepiej świeży płynny, nieskrystalizowany) - 500 g
ocet żywy z kwiatów bzu czarnego (lub jabłkowy ocet żywy) - 500 ml

Dodatkowe info:

Pachnące kwiaty bzu czarnego (*Sambucus nigra*) mają działanie wzmacniające odporność, przeciwzapalne i wykrztuśne.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Kwiaty czarnego bzu zbiera się od maja do lipca, przy ładnej pogodzie, najlepiej przed południem, zaraz po tym, jak odparuje z nich rosa. Oczywiście zbieramy je w czystej okolicy, z dala od dróg. Odstawiamy na 1-2 godziny, aby powychodziły z nich wszelkie żyjątka.

KROK 2: Następnie odcinamy zielone łodyżki, a kwiaty wkładamy do słoja o pojemności co najmniej 1 l. Do słoja wlewamy ocet z kwiatów bzu czarnego lub jabłkowy (najlepiej domowy ocet żywy, niepasteryzowany) oraz dodajemy płynny miód. Mieszmą drewnianą łyżką 1-2 razy dziennie (ewentualnie wstrząsamy słoikiem). Zostawiamy do maceracji na 7-10 dni w ciemności. Następnie odcedzamy kwiaty, mocno je odciskając i przelewamy do butelek. Przechowujemy w chłodnym i ciemnym miejscu.

Mikstura jest pyszna i zdrowa. Można podawać ją dzieciom powyżej 3 lat (pod warunkiem, że nie są uczulone na miód).

KROK 3: Zastosowanie: profilaktyczne 1-2 łyżki dziennie - można pić bez rozcieńczania lub z dodatkiem letniej (ale nie gorącej) wody. Przy gorączce i przeziębieniu można pić do 80-100 ml przez cały dzień rozcieńczając wodą. Okres przydatności minimum 12 miesięcy.