



Syrop z nawłoci

 Nikita

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

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

Warto wiedzieć:

 0 min

 1 porcja

Składniki:

kwitnące ziele nawłoci -
cytryny - 1-2 szt.

cukier - - do smaku
woda -

Dodatkowe info:

Nawłoc rośnie na terenie całej Polski, występuje w kilku gatunkach:

- nawłoc pospolita,
- nawłoc kanadyjska (bardzo inwazyjna)
- nawłoc późna (dorasta nawet do 3 metrów),
- nawłoc ogrodowa

Poszczególne gatunki nieco różnią się od siebie, ale wykazują podobne właściwości lecznicze, m.in.: działanie ściągające, przeciwzapalne, wykrztuśne, przeciwbakteryjne, rozkurczowe, hipotensyjne (obniża ciśnienie), przeciwbólowe, gojące, moczopędne, odkaża drogi moczowe (wyciągi z ziele nawłoci zwiększają ilość wydalanego moczu), odtruwające (ułatwiają wydalanie szkodliwych ksenobiotyków i metabolitów). W celach zielarskich zbiera się młode pędy i kwitnące wierzchołki roślin (przed całkowitym rozkwitnięciem).

Sposób przygotowania:

KROK 1: Kwitnące ziele nawłoci najlepiej zbierać w słoneczny dzień po opadnięciu rosy, z dala od drogi, w czystej okolicy. Ziele należy posiekać (lub pociąć nożyczkami/sekatorem) i włożyć do dużego garnka. Zalać wrzącą wodą tak, aby przykryć całe ziele. Po ostudzeniu wstawić do lodówki na 24-48 godzin. Przepędzić ziele i dobrze je odcisnąć. Dodać sok z cytryny (do smaku) i cukier (500-600 g na 1 l płynu). Doprowadzić do wrzenia, gotować kilka minut na wolnym ogniu. W międzyczasie zebrać powstałe szumowiny. Gorącym syropem napełnić wyparzone wcześniej buteleczki. Pić z wodą lub

ziołową herbatką.