

Sirup z listů jitrocele kopinatého za studena

Kategorie: [Nápoje](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 1

- kyselina citronová 2 g
- cukr krystal 1 sklenice
- jitrocel (mladé listy) 1 sklenice

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Zavařování

Země: Česká republika

Počet porcí: 1

Postup:

Dále budeme potřebovat 3 sklenice o objemu 0,5 litru (například na zavařování), nůž, plastový trychtýř a cedník, čisté plátno, 1 láhev o objemu 0,5 litru (já používám skleněné lahve s pákovými uzávěry od černého piva) a hrnec na sterilování - stačí obyčejný velký hrnec, nebo se dá sterilovat v troubě apod.

Já používám na nakládání, přelévání, ukládání a sterilování potravin a nápojů pouze skleněné nádoby, protože jsou 100% nezávadné a odzkoušeně nejlepší.

Vezmeme jednu půllitrovou sklenici a vyrazíme na sběr. Na sběr si vybereme místo co nejdále od frekventovaných silnic a mimo oblasti, kde se práškují nebo chemicky hnojí. Sbíráme mladé zdravé listy (ve starších se poměr látek mění) a nasbírat celou půllitrovou sklenici nám chvíli potrvá. Když máme plnou sklenici, hurá domů.

Vysterilujeme dvě půllitrové sklenice a necháme je vyschnout a vystydnout. Mezitím propláchneme

nasbíraný jitrocel v cedníku studenou vodou a necháme co nejvíce odkapat.

Do vysterilovaných sklenic nasypeme na dno asi 1 cm cukru krystal. Na to uděláme vrstvu z jitrocelových listů stejně silnou. Pokračujeme opět 1 cm silnou vrstvou cukru krystal a pořádně upěchujeme. Dáme zase jitrocel, potom cukr, upěchujeme atd., dokud nebudou sklenice plné, přitom končíme cukrem.

Zavíčkujeme a uložíme při teplotě 20 - 25 °C, dokud se všechen cukr nerozpustí. Cukr se rozpustil a my můžeme sirup v trychtýři přecedit přes plátno a poctivě vymačkáme šťávu ze zbytků listů do vysterilované půllitrové lahve. Ve lžíci převařené teplé vody rozpustíme kyselinu citronovou, nalijeme na vrch šťávy a zavřeme.

Tip: Vymačkané sladké jitrocelové listy můžeme pokrájet a přidat do zeleninového salátu.

Sirup z listů jitrocele kopinatého podáváme při bolestech v krku 3x denně 1 lžící do čaje (ne vařícího, přidáme, až bude mít čaj pitelnou teplotu). Z téhle várky vyrobíme cca 0,65 l sirupu, ve kterém je zachováno maximum zdravého, co jde. Neotevřený sirup vydrží přes rok.