



RECEPTY A JÍDLO 14. 06. 2013

Bez černý proti nachlazení

Černý bez (*Sambucus nigra*) je rozložitý keř původem z Kavkazu. Má podlouhlé, vejčité listy a kvete od května do června. Květy v podobě trsů drobných...

Vzhled keře

Černý bez (*Sambucus nigra*) je rozložitý keř původem z Kavkazu. Má podlouhlé, vejčité listy a kvete od května do června. Květy v podobě trsů drobných žlutobílých kvítků mají intenzivní vůni. Plody jsou černé kuličky velikosti 3-6 mm a zrají v srpnu. Tento keř lze u nás běžně najít na okrajích cest, v lese, podél řek a potoků, v zahradách.

Co bez černý obsahuje

Bez černý má řadu léčivých účinků. K přípravě léčivých směsí se používají všechny části keře, i kořen. Květy obsahují vitamin C, kyselinu jablečnou, octovou a valerovou, dále silice, třísloviny glykosidy a slizy. Plody obsahují také vitamin C, vitamin A a vitaminy skupiny B, kyselinu panthotenovou, kyseliny, cukry, pekti. V listech se nachází pryskyřice, vápník, glykosidy, sambunigrin, sambucin.



Léčivé účinky bezu černého

Černý bez působí proti skleróze a regeneruje jaterní buňky a napomáhá tak detoxikaci organismu. Sirup a čaj z květů bezu se užívá při nachlazení, angíně, pomáhá na horečku, kašel a chrapot, jelikož uvolňuje dýchací cesty a usnadňuje vykašlávání. Mladé výhonky ve formě obkladu se používají při dně, revmatismu a onemocnění šlach. Odvary a koupele z bezu využijeme také při migrénách, svalových bolestech a ischiatických bolestech.

Nabízíme vám několik lidových receptů z květů černého bezu, jejichž příprava je poměrně jednoduchá a vyrobené nápoje chutné a zdravé.

Bez černý - recepty

• Bezinkový sirup z květů I.

40 květů černého bezu, 1,5 l vody, 1,5 kg cukru, 2 citrony, 50 g kyseliny citronové

Svaříme vodu s cukrem a necháme vychladnout. Omyté květy vložíme do 5ti litrové sklenice, proložíme je na kolečka (i s kůrou) nakrájenými citrony. Zalijeme studenou cukrovou vodou a přidáme kyselinu citronovou. Sklenici uložíme na 3 dny do chladu a temna, každý den se sklenicí zakroužíme. Po 3 dnech obsah přecedíme přes plátýnko a květy vymačkáme. Plníme do lahví.

• Bezinkový sirup z květů II.



40 květů černého bezu, 4 citrony, 4 kg cukru, 40 g kyseliny citronové, 4 l vody, přípravek proti plísni

Do vody nasypeme kyselinu citronovou a převaříme. Necháme vychladnout a přidáme květy bezu s citrony nakrájenými na kolečka i s kůrou. Necháme stát do druhého dne (24 h). Pak scedíme, přidáme cukr a pozvolna zahříváme na mírném ohni, dokud se cukr nerozpustí. Nakonec přidáme přípravek proti plísni. Pijeme vychlazené, zředěné s vodou nebo se sodovkou.

• Bezinkový sirup z květů III.

15 květů bezu, 40 g kyseliny citronové, 2 citrony, 2 l vody, 2,5 kg cukru, 1 balíček Petolu

Květy zalijeme vodou, přidáme kyselinu citronovou a citrony nakrájené na kolečka. Necháme 3 dny uležet. Poté přecedíme, přisypeme cukr a zahřejeme na mírném ohni, dokud se cukr nerozpustí. Do sirupu přidáme rozvařený petol. Můžeme slévat do lahví.

• Bezinkový sirup z květů IV.

30-50 květů černého bezu, 2 kg cukru, 70 dkg kyseliny citronové, 2 l převařené vody

Květy vložíme do velkého hrnce a přelijeme převařenou vodou. Přidáme kyselinu citronovou a necháme odstát 24 hodin. Poté scedíme, přisypeme cukr a povaříme 2 minuty. Slijeme do lahví. Uchováváme v chladu.

• Bezinková limonáda z květů I.

5 květů bezu, 3 l vody, 1 citron, 500 g cukru, 1 kostka droždí

Do vody vložíme květy, cukr, droždí a půlku citronu nakrájeného na kolečka, z druhé půlky vymačkáme do vody šťávu. Odstavíme na 7 dní do tepla, poté přecedíme a sléváme do lahví. Zazátkujeme a odstavíme na 14 dní do chladu. Potom můžeme pít.

• Bezinková limonáda z květů II.

20 květů bezu, 2 citrony, 4 l vody, 700 g cukru

Vodu převaříme a necháme zchladnout. Poté do ní nasypeme květy bezu, cukr a šťávu z citrónů. Přikryjeme a necháme 14 hodin louhovat. Přecedíme a necháme ještě 14 dní odstát. Poté můžeme užívat. Podáváme vychlazené.

• Bezinková limonáda z květů III.

15 květů bezu, 1 l vody, 1 kg cukru, 200 ml octa, 3 citrony

Svaříme vodu s cukrem a octem, necháme vychladnout. Přidáme květy bezu a citrony nakrájené na kolečka. Necháme odstát 3-4 dny na slunci, potom scedíme. Pijeme vychlazené.

• Bezinková limonáda z květů IV.

10 květů bezu, 2 citrony, 4 l vody, 800 g cukru krystal

Svaříme vodu s cukrem a necháme vychladnout. Květy vložíme do 5ti litrové sklenice, přidáme

vypeckovaný citron nakrájený na kolečka a zalijeme cukerným roztokem. Sklenici uzavřeme celofánem, do kterého silnější jehlou propícháme dírky. Sklenici odstavíme 12 dní na teplém a slunečném místě. Poté ještě necháme odstát několik dní v temnu a chladu. Scedíme a slijeme do lahvi.

• **Bezinková limonáda z květů - neslazená**

15 květů bezu, 10 l vody, ¾ l vinného octa, 1 citron

Převaříme vodu a necháme vychladnout. Vodou přelijeme květy, přidáme ocet a na kolečka nakrájený odpeckovaný citron. Směs slijeme do 5ti litrových sklenic a přikryjeme plátnkem. Necháme 9 dní stát při pokojové teplotě. Každý den 2 x nápoj promícháme. Po 9 dnech přecedíme přes vyvařené plátno a stočíme do lahvi. Pořádně zazátkujeme a necháme ještě 10 dní odstát v chladu a temnu. Pijeme vychlazené.

• **Bezinkový čaj z květů**

Nasušená květenství černého bezu přelijeme půl litrem vroucí vody a vaříme 3 minuty. Necháme odstát, dokud květy neklesnou ke dnu. Můžeme dosladit medem, slazený čaj je však mírně projímavý. Pijeme teplý několikrát denně.

[Bez černý - další recepty ▶](#)