



RECEPTY A JÍDLA 24. 04. 2018

Recept na bezový sirup, díky kterému nebudete celý rok nachlazení

Neexistuje jeden správný recept na bezový sirup, a tak můžete při výrobě volně experimentovat. Do šťávy můžete přidat následující ingredience: ...

Bezový sirup je skvělým osvěžením v parném létě. V zimě je zase nejlepším kamarádem pro všechny, které často zmáhá nachlazení nebo kašel. Proto byste se měli bezovým sirupem dobře zásobit - a to nejlépe na celý rok. Zrovna teď je jeho sezóna!

Občas se některé hospodyňky ptají, **jak dlouho bezový sirup ve spížce vydrží**. Pokud jsou **sklenice dobře sterilované, vydrží určitě rok**. Pravděpodobně ale daleko méně - málokomu totiž tento výborný bezový sirup doma tak dlouho vydrží.

Variant, jak můžete bezový sirup připravovat, je mnoho. Základem ale je, že musí obsahovat svatou trojici: **bezové květy - sladidlo - kyselinu citrónovou**.

[O léčivých účincích bezu si přečtěte zde.](#)

KVĚTY BEZU ČERNÉHO

Květy bezu černého **obsahují nejvíce léčivých látek ve svém pylu**. Sbírejte je tedy ještě před pylovým vrcholem a za sucha. **Květy posbírané po dešti by se mohly snadno kazit**. Kromě bezové šťávy si určitě **bez černý také nasušte** - bude se vám v zimě hodit do čajů nebo na obklady.

CUKR / SLADIDLO

Aby byl bezový sirup úplný, potřebuje sladidlo, které se tam **přidává kvůli konzervaci**. Nejběžnějším sladidlem je cukr krystal nebo třtinový cukr, vyzkoušet ale můžete také **variantu s medem nebo fruktózou**. Jen je možné, že vám takový bezový sirup vydrží ve spížce malinko kratší dobu.

KYSELINA CITRONOVÁ

Pro správnou konzervaci a uchování sirupu **je nezbytná kyselina citronová**. Bezový sirup ji **snese jak v práškové formě, tak v přírodní podobě**. Kyselina citronová se totiž **hojně vyskytuje v citrusech**, a tak do šťávy můžete **jednoduše vymáčet citronovou šťávu**. Pokud budete používat citrón i s kůrou, kupte si bio citron.

Na 1 litr tekutiny potřebujete 2,5 gramu kyseliny



Co dalšího přidat do bezového sirupu?

Neexistuje jeden správný recept na bezový sirup, a tak **můžete při výrobě volně experimentovat**. Do šťávy můžete přidat následující ingredience:

- čerstvou mátu nebo meduňku
- květy pampelišky
- sušenou nebo čerstvou levanduli
- tymián nebo rozmarýn
- plody rakytníku
- rozmixované jahody nebo maliny

Univerzální recept na bezový sirup, který se povede každému

Přinášíme vám univerzální recept na bezový sirup, který se povede každému. **Stačí jen dodržet níže předepsané kroky a nasbírat čisté nezávadné květy bezu**. [Nevíte, kde sbírat bez černý? Podívejte se sem.](#)

Bezový sirup za studena



Co budete potřebovat?

- 1,5 vody
- 1 kg cukru
- 25 květů
- 4 citróny

Postup:

Nasbírejte si čerstvé květy černého bezu. Ideálně takové, které nerostly v blízkosti silnic. Doma je zalijte studenou vodou a nechte v hrnci přikrytém poklicí **24 hodin macerovat**. Po dni macerace přidejte šťávu z citrónů a přecedte výluh přes plátýnko.

Do šťavy přidejte cukr a míchejte vařečkou za studena do úplného rozpuštění. **Bezový sirup za studena je hotový.** Nalijte ho do sklenic nebo láhví, které jste předtím důkladně sterilizovali.

Jak bezový sirup za studena uchovat na dlouhou dobu?

- Hotový bezový sirup **zavařte při 80 stupních** a uchovávejte v suchu a chladu.
- Další možností je bezový sirup nezavařovat, ale **uchovávat v lednici**. Tam vám vydrží čerstvý až 10 dní.
- Třetí možností je hotový **bezový sirup zmrazit**.

Díky tomu, že je **šťáva dělaná za studena** v ní zbudou všechny prospěšné látky a vitaminy. Ty si tak budete moci dopřát kdykoliv během roku.

[Vyzkoušejte také další skvělý recept - na bezovou šťavu](#)

Připravte si doma také tyto sirupy podle našich receptů

- [bezový sirup](#)
- [smrkový sirup](#)
- [meduňkový sirup](#)
- [levandulový sirup](#)
- [jitrocelový sirup](#)
- [šeříkový sirup](#)
- [kopřivový sirup](#)
- [pampeliškový sirup](#)