



RECEPTY A JÍDLA 30. 07. 2018

Sirup z bezinek vs. bezový sirup: Jaký je mezi nimi rozdíl a jak si sirup z plodů bezinek připravit?

Bez černý pozná každý na první pohled, nebo spíše zvonění. Intenzivně, pro někoho dokonce až nepříjemně vonící bílé nebo nažloutlé květy je možné v...

Bezový sirup a sirup z bezinek. Dva názvy, které se buď používají jako synonyma, nebo se pletou a zaměňují. Označují totiž něco trochu jiného. Oba sirupy sice připravíme z bezu černého, ale zatímco bezový je z jeho květu, ten bezinkový je z bezových plodů, bezinek. Ale ať už jim říkáte jakkoliv, sirupy z bezu určitě vyzkoušejte. Kromě lahodné chuti přináší i mnoho dobrého lidskému tělu.

Bez černý a bezinky

Bez černý pozná každý na první pohled, nebo spíše zvonění. Intenzivně, pro někoho dokonce až nepříjemně vonící **bílé nebo nažloutlé květy** je možné v květnu potkat téměř na každém rohu. Nejen že jsou krásné, mnozí lidé je s oblibou sbírají a připravují z nich bezový sirup či jiné dobroty. Na podzim pak místo bohatých květenství obtěžkávají větve keře **černé bobulky, takzvané bezinky**. Také z nich se dá vyrábět nápoj – označovaný jako **sirup z bezinek, který působí skvěle proti nachlazení!**

Bezový sirup nebo sirup z bezinek?

I když se oba názvy běžně zaměňují, jde o dva odlišné nápoje. Oba jsou z bezu, ale jeden z květů a druhý z plodů. Zatímco **bezový sirup z květů má světlou barvu**, ten **bezinkový je stejně jako samotné bezinky tmavě černý**. Podobně je to také s jejich chutí – bezový sirup má květinovou a voňavou chuť ideální do začínajícího léta, bezinková šťáva je spíše zemitější a perfektně se hodí na podzim. O to víc, když ji okořeníte třeba skořicí.



Nyní už máme jasno v tom, jaký je rozdíl mezi **bezovým a bezinkovým sirupem**. [Recept na senzační bezovou šťávu připomínáme tady](#). Připravte si ji i vy doma.

Pojďme se ale blíže podívat právě na **plody bezu a jejich účinky**. Tyhle malé černé bobulky jsou totiž až zázračně léčivé.

Sirup z bezinek a jeho léčivé účinky

Není divu, že **sirup z bezinek připravovaný z plodů černého bezu** bývá často zařazován mezi poklady domácí lékárničky. **Bezinky obsahují spoustu vitamínu C**, ale i další zdraví prospěšné látky. Sirup z bezinek se proto běžně **používá při léčbě kašle nebo proti bolesti**, například při migréně. Bezinky mají také **protizánětlivé účinky, jsou močopudné a působí i jako slabé projímadlo**. Příznivě působí na cévy a snižují krevní tlak. Významně také pomáhají při zánětech nervů a sirup z bezinek se používá na tišení bolestí nervového původu.

Bezinky používat jen zralé a povařené nebo usušené

Dobrou zprávou navíc je, že si chutný **sirup z bezinek můžete snadno připravit doma**. Stačí si počkat na září, kdy plody bezu dozrávají, a vyrazit si je s nůžkami nasbírat. Nůžkami jejich trsy snadno odstříhnete od větví a nemusíte mít strach, že vám všechny bobule opadají, jak tomu může být při pokusu o trhání.

Ale pozor – bezinky mohou být nejedlé či dokonce jedovaté. Je proto důležité dodržovat následující pravidla:

Sbírejte pouze zralé černé plody, nikoliv ty zelené, a vždy je radši povařte alespoň 30 minut.

Recept na sirup z bezinek

Pokud jste si bezinky nasbírali, nic vám nebrání připravit si domácí medicínu, která vás [ochrání před nachlazením](#) a dalšími nemocemi. A navíc skvěle chutná a **popíjet sirup z bezinek můžete kdykoliv**, i když vás žádná choroba netrápí.



Na sirup z bezinek budete potřebovat:

- plody bezu černého (bezinky)
- cukr - **500 g cukru na 1 litr bezinkové šťávy**
- mletou skořicí a hřebíček
- citronovou šťávu ze 2 citrónů

Recept na sirup z bezinek

Nasbírané bezinky **pečlivě omyjte** a zastříhněte jejich stonky co nejvíce k plodům. Bobulky zalijte studenou vodou tak, aby byly celé ponořené, přiveďte k varu a **nechte probublávat minimálně 20 minut**. Rozvařené bezinky přecedte přes sítko. Do zbylé šťávy **přidejte cukr** – na litr šťávy se doporučuje půl kilogramu cukru, ale můžete si poměr upravit. Dále můžete podle chuti přidat i skořici nebo hřebíček a citronovou šťávu. Směs dobře rozmíchejte a **ještě teplou ji nalijte do vyvařených skleněných lahví**, uzavřete zátkami a nechte vychladnout. Hotový sirup z bezinek pak uchovávejte v lednici.

- Sirup lze užívat po lžičkách jako medicínu nebo jej naředit vodou a pít jako lahodný nápoj.
- Z bezinek lze připravit také kompot, likér, povidla a mnohé další pochoutky.

Už se těšíte, až si sirup z bezinek vyrobíte?

PŘEČTĚTE SI TAKÉ:

[Jak na bezinková povidla neboli bezinkovou marmeládu](#)

Jaký je rozdíl mezi bezovou a bezinkovou šťávou + recept na bezinkový sirup

[Recept na výborný bezinkový likér](#)