



VEGETARIÁNSKÉ RECEPTY 19. 06. 2012

Pampeliškový med

Pampeliškám, nejlépe nasbíraným kolem poledne, kdy je květ nejrozvinutější, odstraníme celý stonek, necháme si jen hlavičky. Ty důkladně vypereme pod...

Pampeliškový med - postup přípravy

Pampeliškám, nejlépe nasbíraným kolem poledne, kdy je květ nejrozvinutější, odstraníme celý stonek, necháme si jen hlavičky. Ty důkladně vypereme pod tekoucí vodou a vložíme do většího hrnce. Zalijeme vodou, přidáme omytý citrón nakrájený na cca 5 kusů a $\frac{1}{4}$ hodiny povaříme. Poté odstavíme z ohně a necháme 24 hodin louhovat. Pampelišky přecedíme přes cedník, do šťávy přidáme cukr a za občasného míchání vaříme ještě asi 1 a půl hodiny podle hustoty medu. Pampeliškový med bude tím hustší, čím déle jej budeme vařit.

Hotový pampeliškový med plníme ještě horký do sklenic, které pevně uzavřeme víčky.

Pampeliškový med přidáváme do čaje, ovesných kaší, do moučnicků, mažeme na chléb s máslem nebo podáváme jako lék při nachlazení a dýchacích potížích.

Pampelišky sbíráme ve volné přírodě, kde nehrozí, že byly kontaminovány škodlivými látkami, např. pokud rostou poblíž silnice.