

Jednoduchá príprava púpavového medu

Ahojte. Dnes som zavítala na záhradu a ma tu prekvapili tieto krásne žlté kvietky – púpavy. A keďže nejem med od včiel, tak *ma*¹ napadlo, žeby som si tento rok spravila púpavový med. A v dnešnom videu si povieme jednoduchý recept na prípravu púpavového medu.

Púpava je liečivá rastlinka, obsahuje veľa draslíka a železa a sirup z tejto rastlinky sa využíva proti kašľu alebo nachladnutiu. Takže zbierame len hlavičky púpavy. Pozor na to, že sa vám *môže*² pekne ožltnúť ruky. Takže ak nechcete mať žlté ruky, použijete rukavice. Zbierajú sa za slnečného dňa, samozrejme. Najlepšie zbierať *ho*³ medzi dvanástou a druhou hodinou, kedy je vlastne slnko najvyššie a teda vytiahne tie liečivé účinky najviac do tých kvietkov. Ideálne je zbierať kvietky na nejakej lúke, mimo cesty, a tak dva, jeden, dva dni po daždi, aby boli krásne čisté, pretože je lepšie, ak ich neumývame.

Takže na ten spomínaný recept potrebujeme 400 kvietkov púpavy, jeden a pol litra vody, jeden a pol *litra*⁴ cukru a dva citróny. Veľmi jednoducho, nazbierajú sa kvietky, zalejú sa vodou, dá sa do nich nakrájaný očistený citrón. Táto zmes sa potom nechá zovrieť, vypne sa a odstaví sa na 24 hodín. Následne sa potom precedí, kludne *môžete*⁵ cez gázu. Poriadne *vymačkat*⁶ tú zmes, a aby sa všetky tie liečivé účinky dostali naspäť. A následne sa potom to varí s tým cukrom na miernom ohni jeden a pol hodinky. No a potom tá zmes, samozrejme, zhustne, prelieva sa do menších pohárikov, do takých teplých, ako v podstate keď zavárate. Uzavrie sa, preklopí sa na druhú stranu, a potom sa to nechá vychladnúť, dokým sa viečko nepritiahne.

Joga s Miou, 23. 5. 2018, minútáž: 02:50 min.
(Zdroj: https://www.youtube.com/watch?v=U_LTnSnV37U)

¹ štandardne: *mi* napadlo

² správne: *môžu*

³ správne: *ich*

⁴ správne: *kilogramu*

⁵ štandardne: *môžete*

⁶ štandardne: *vytlačiť*