PIKNIKOWE KANAPKI

***SKŁADNIKI:* CHLEB RAZOWY, MASŁO, SAŁATA, RZODKIEWKA, OGÓRKI, POMIDORY, ITP.**

Rzodkiewka: Dobra dla serca, mięśni i mózgu. Poprawia koncentrację oraz procesy myślowe.

Właściwości **sałaty** pozwalają wzmocnić system nerwowy, poprawiają trawienie i odkwaszają. Wspomaga odporność.

Ogórki: Poleca się przy wszystkich rodzajach chorób dróg moczowych, chorobach serca, którym towarzyszy opuchlizna i przy reumatyzmie. Zaleca się je ponadto przy zaparciach i cukrzycy.

Pomidory: Zapobiegają zawałom serca i rozwojowi miażdżycy. Zmniejszają ryzyko raka. Hamują proces zwyrodnienia plamki żółtej.

SYROP SOSNOWY

SKŁADNIKI:

- pędy sosny o ok. 12 cm długości zbierane od końca kwietnia do połowy maja
- 1 kg cukru na 1 l wywaru
- wyparzone wrzątkiem słoiki

Przygotowanie:

Opłukać pędy z kurzu i wrzucić do garnka, zalać zimną wodą. Gotujemy ok. półtorej godziny. Następnie odcedzamy, uzyskany wywar przelewamy do garnka i dodajemy cukier (w proporcji 1 kg cukru na litr wywaru). Gotujemy jeszcze ok. 2,5 godziny, cały czas mieszając – najlepiej drewnianą łyżką. Syrop jest gotowy gdy poczujemy woń karmelu. Im dłużej będzie w garnku tym stanie się gęstszy i ciemniejszy. Gdy uzyskamy zadowalającą konsystencję przelewamy do słoików, zakręcamy i obracamy do góry nogami.

Działanie:

Na przeziębienie, męczący kaszel i katar.

SYROP Z MNISZKA

Składniki :

- 250-300 kwiatów mniszka lekarskiego zebranych na przełomie kwietnia - maja
- 1 kg cukru
- 1/2 l wody
- 1 łyżeczka kwasku cytrynowego lub sok z 1 cytryny
- wyparzone wrzątkiem słoiki

Przygotowanie:

Wypłukać mlecze pod bieżącą wodą.
Przełożyć do garnka i zalać 0,5 l wodą.
Gotować 10 min.
Odcedzić kwiaty i gotować sam wywar.
Dorzucamy kg cukru i mieszamy do rozpuszczenia. Dodajemy kwasek lub sok z cytryny i gotujemy bez przykrycia ok. 20-30 min. na dużym ogniu – mieszając.
Gdy płyn nieco zgęstnieje syrop jest gotowy i odstawiamy z ognia.
Gorący lek wlewamy do słoików i zakręcamy szczelnie.
Można też pasteryzować przez ok. 10 min.

Działanie:
Na ból gardła i odporność.
Można jeść jak miód lub dodawać do herbaty.