

Bezinky - zdraví přírody

Vloženo: 05.07.2016 Autor: Katka



Tyto krásné keře jsou v počátku plné voňavých bílých kvítků, které poté vystřídají droboučné plody. Dříve byly ozdobou kdejaké meze, a i když jich v dnešní době značně ubylo, stále je spousta lidí vyhledává pro jejich léčivé účinky. V dřívějších dobách lidé věřili, že je bezinky uchrání proti uhranutí, v dnešní době zase víme, že jsou skvělé na pročištění organismu.

Kde rostou?

Dříve byl černý bez k vidění v podstatě kolem každé chalupy, lidé byli přesvědčeni, že je chrání proti bosorkám, bleskům a také ohni. Dnes můžete bezinky najít na takových místech, která jsou mimo velký ruch. Sem patří třeba **opuštěné zahrady, kraje remízků, luk a také rozlehlých lesů. Květy bezu jsou nádhernou ozdobou každého pozdního jara, pozdní léto zase zdobí černé kuličky bezu**, které však nikdy nesmíte konzumovat v syrovém stavu.



Sklizeň a použití

Nejlépe uděláte, když z bezinek připravíte tzv. chřipkový kompot. Zralé kuličky bezinek (černé) zbavte stopek, důkladně propláchněte a postupně je dávejte do sterilizovaných sklenic, vždy vrstvu bezinek, vrstvu cukru a zase vrstvu bezinek. Takhle až dokud nemáte sklenici plnou. Ještě můžete přidat hřebíček a kousek skořice. Pečlivě zavíčkujte a zavařujte je 20 minut. **Plody obsahují kyselinu jablečnou, cukry, třísloviny, pektin, vitaminy C a B, vitaminy skupiny B a kyselinu pantotenovou. Uvidíte, jak vám tato medicína přijde vhod, až nastane období respiračních onemocnění. Pomohou vám zapotit se a důkladně pročistit organismus.**



Květy bezu jsou bohaté na silice, třísloviny, glykosidy, vitamin C a organické kyseliny, zároveň mají močopudné účinky a podporují pocení. Nálev z květů se používá vnitřně a to při horečnatých onemocněních dýchacích cest, nachlazení, nadýmání a také na utišení křečí, které trápí trávicí trakt. Prospívá také proti migréně, ischiatickým zánětům a ve farmacii se oblíbenou součástí čajů, které pomáhají proti prochlazení.

Silný sirup



Co budete potřebovat?

- 5 litrů zralých plodů černého bezu
- 2,5 litru vody
- 2 kg medu
- 1 lžičku skořice
- 2 cm čerstvého zázvoru
- 1 - 2 lžíce rumu

Bezinky otrhejte, zbavte stopek, propláchněte, dejte do hrnce, zalijte vodou a povařte do změknutí. Přidejte k nim zázvor, který nakrájíte na plátky (posiluje), přisypte skořici a vařte tak dlouho, dokud se kuličky zcela nerozvaří. Nezapomeňte je během vaření hlídat a průběžně míchat, protože mají tendenci se připalovat. Nechte chvíli chladnout a poté přecedte přes čisté plátýnko do jiného hrnce. Odstavte, až dokud směs zcela nevychladne. Do vychladlých bezinek vmíchejte med a rum (mějte na paměti, že med nesmíte vmíchat do horkého, jinak by ztratil veškeré cenné látky, které obsahuje). Jakmile bude vše důkladně promíchané a studené, přelijte směs do sterilizovaných horkých lahví, které zajistíte korkovým špuntem a zavoskujte parafínem. Poté uložte do sklepa nastojato.