

Dober dan.

Današnji dan so nasveti in recepta namenjena ljubiteljem bezga. Zdaj je čas, ko cveti in omamno diši. Iz njegovih cvetov so že naše babice pripravljale sirup in ocvrtke. Tudi vi jih lahko pripravite. S sirupom se boste lahko odžejali v vročih poletnih dnevih.

Zdravilne lastnosti bezga najdete na naslednji povezavi: <https://www.bodieko.si/bezeg>



Saj ga poznate, kajne?

Povsem preprost recept za bezgov sirup naših babic.



Sestavine

- 30 cvetov bezga
- 3 l vode
- 6 limon
- 3 kg sladkorja
- 1 citronka (50 g)

Priprava

1. Sladkor in vodo prevremo in ohladimo.
 2. Limone narežemo na tanke rezine in jih skupaj z bezgovimi cvetovi namočimo v prej pripravljeno osnovo za sirup. Vse skupaj pustimo, da se namaka in ohlaja 48 ur.
 3. Precedimo, dodamo citronko in polnimo v temne steklenice do vrha vratu, sicer bo sirup zavrel.
- Še opozorilo: nikar ne uporabljajte plastenk.

Ocvrti bezgovi cvetovi



Sestavine

10 svežih cvetov bezga

Testo za palačinke

- 1 jajce
- 2 dl mleka
- 15 dag moka
- ščepec soli
- šilce žganja ali ruma

In še ...

sladkor za posip

Priprava

1. Iz navedenih sestavin pripravimo gosto testo za palačinke.
2. V ponvi segrejemo olje: damo ga toliko, da sega tri centimetre visoko.
3. Bezgove cvetove pomočimo v testo in ocvremo, da zlato porumenijo.

Preberite: [Bezeg: dejstva, ki jih morate upoštevati za pripravo dobrega sirupa](#)

Preden pa se lotite priprave ocvrtih bezgovih cvetov, ne pozabite, da se te praviloma nabira suhe v dopoldanskem času, pred uporabo pa se jih ne pere, ker bi s tem odstranili še kako koristen cvetni prah. Rastlinice le dobro pregledamo in z njih odstranimo žuželke.

Pojdite na sprehod in pogledjte, če raste v bližini vašega doma bezeg – pravijo mu tudi cvetoča lekarna in ga naberite. Sami se boste odločili, kako ga boste uporabili. Lahko pa cvetove posušite in ga boste posušenega uporabili kot čaj, ko boste prehlajeni.

Lepo bodite,
učiteljica Sonja