

Majowy miodek z mniszka lekarskiego

Mniszek lekarski

Jest rośliną miododajną- swoim pięknym, ostrym, żółtym kolorem i mocnym zapachem przyciąga motyle, pszczoły, trzmiele i inne owady. Jest rośliną bardzo odporną, możemy ją spotkać praktycznie wszędzie. Ta uznawana często za chwast bylina o pięknych żółtych kwiatach ma zastosowanie między innymi w farmaceutyce (korzeń, ale i górna część rośliny). Wykorzystywana jest w ogrodnictwie- kiszonką z kwiatów podlewa się warzywa uprawiane w ogrodzie. W kuchni(młode listki mogą być dodatkiem do sałatek, z kwiatów robimy miód lub syrop, czy różnego rodzaju nalewki). Ja co roku robię z zebranych, majowych kwiatów mniszka pyszny miód. Przydatny jest w zimie, gdy boli gardło i męczy nas kaszel. Ma również działanie moczopędne, wspomaga trawienie i wzmacnia układ odpornościowy. Moja rodzina zastępczo używa miodu z mniszka do słodzenia herbaty. Oczywiście pamiętajmy o umiarze, ponieważ wszystkie słodkości w nadmiarze szkodzą. Warto poczytać o tej roślinie, gorąco polecam. Poniżej umieszczam przepis na miód oraz zdjęcia, które wykonałam w trakcie pracy. Fajne doświadczenie, kontakt z naturą, spacer na świeżym powietrzu, możliwość zatrzymania w kadrze krótkiej chwili, zabawa w fotografa. 😊



Przepis na miodek 😊

Składniki:

- około 420 kwiatów mniszka lekarskiego
- litr wody
- 1 kg cukru
- sok z 1,5 cytryny

Sposób wykonania:

Początek maja to doskonały moment na zbiór kwiatów mniszka. Wybieramy miejsce oddalone od ruchliwej ulicy może być np. łąka. To dobry pomysł na rodzinny spacer. Pozbierane kwiatki pozostawiamy na chwilę na dworze by pozbyć się drobnych owadów, możemy również potrząsać trochę kwiatem przed zerwaniem. Gdy już się upewnimy, że kwiaty nie mają lokatorów 😊 dokładnie je myjemy(czynność powtarzamy kilkakrotnie). Następnie przekładamy do garnka, zalewamy wodą i gotujemy 25 minut. Po tym czasie odstawiamy wywar do wystygnięcia i chowamy do lodówki na 24 godziny. Na drugi dzień gotujemy ponownie przez 20 minut, odcedzamy dokładnie przez np. gazę lub sitko z małymi oczkami. Do czystego wywaru dodajemy cukier i sok z cytryny. Gotujemy na wolnym ogniu by zredukować wodę i zagęścić miodek. Po dwóch godzinach mamy bardziej płynny miód, po 3,5 godziny gęsty- jak kto lubi 😊. Gotowy, jeszcze gorący przelewamy do małych, umytych i wyparzonych wcześniej słoiczków i porządnie zakręcamy. Mi wyszło 5 sztuk 200 gramowych słoiczków. Trwałość około 12 miesięcy. Miód malina 😊

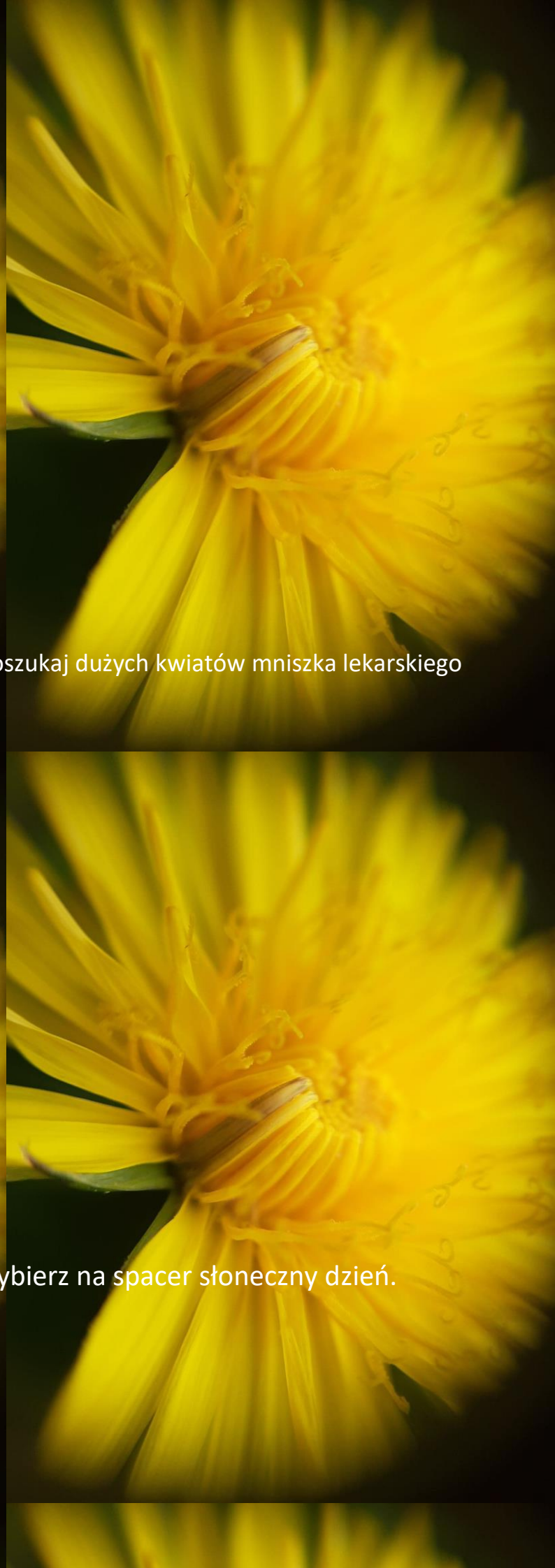
Poniżej przedstawiam wykonane przeze mnie zdjęcia 😊



Poszukaj dużych kwiatów mniszka lekarskiego



Wybierz na spacer słoneczny dzień.





Dokładnie wypłucz zebrane kwiaty.



Gotuj 25 min. Po czym odstaw na 24 h.





Po 3h gotowania z cytryną i cukrem.



Piękny bursztynowy kolor 😊



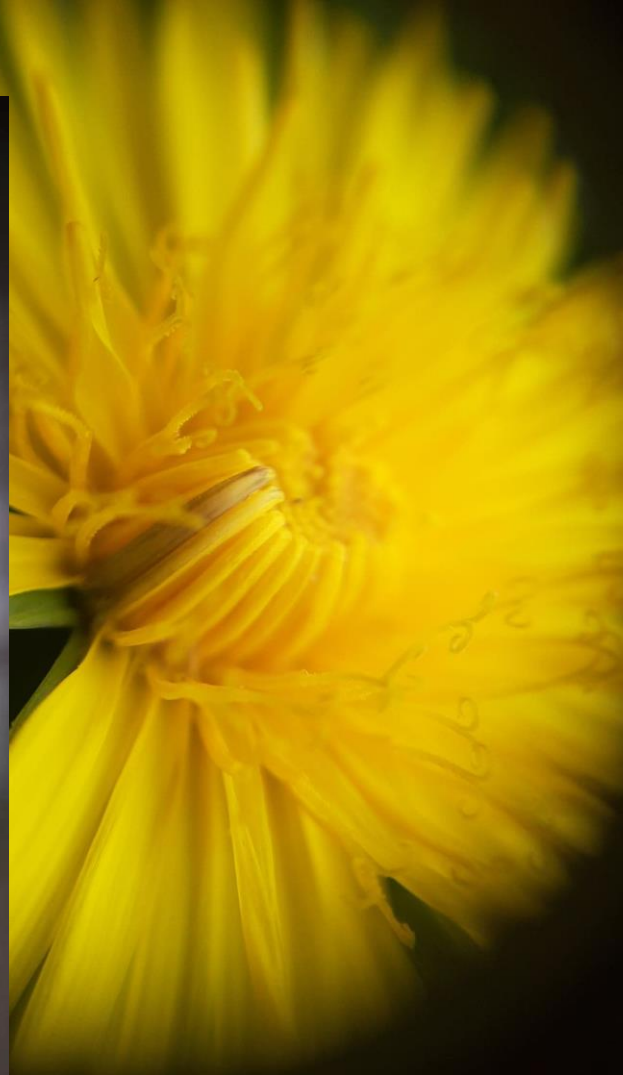




W blasku słońca 😊







Tylko pospiesz się bo kwiaty szybko przekwitają i przekształcają się w równie piękne tzw. dmuchawce a je to tylko możemy zdmuchnąć 😊

Życzę udanej wyprawy po kwiatki i pysznego miodku

