

Wykorzystać dary natury

Lato w pełni. Gorąco, a człowiek pić musi. Orzeźwiający, a jeszcze zdrowy napój to coś, o czym marzymy podczas upałów, które ostatnio dają nam się we znaki. Jak dużą ilość płynów pić, aby się nie odwodnić? Jakie napoje orzeźwiający przygotować, aby nie pić jedynie wody i soków ze sklepu? To, jaką ilość płynów powinniśmy pić każdego dnia, zależy nie tylko od naszego trybu życia, lecz także od temperatury, jaka panuje za oknem. Latem warto pić zdecydowanie więcej, niż zwykle, aby odpowiednio nawodnić organizm. Jak „zmusić się”, aby pić większą ilość płynów? Uwierźcie, domowe, orzeźwiający, zdrowe napoje na lato mogą być naprawdę smaczne oraz szybkie w przygotowaniu. Polecam kilka propozycji. Celowo nie podaję proporcji, ponieważ każdy może sam je ustalić, wykorzystując dary natury.

Napoje:

- cytrusowo-lawendowy:

Woda z lawendą(kwiaty, łodygi), pomarańczą i cytryną.

- wiśniowo-miętowy

Woda z wiśniami, mięta. Wiśnie można zastąpić malinami.

- cytrynowo -truskawkowy

Woda, cytryna, truskawki, mięta.

- mięta-jabłko

Woda, cytryna, mięta, jabłko.

- mniszek lekarski

Woda, mniszek lekarski (liście), miód, cytryna.

- brzoskwinia

Woda, brzoskwinia, bazylia , mięta.

- arbuz

Woda, arbuz, limonka, mięta.

-borówki

Woda, borówka, mięta, limonka.

Ciekawe połączenia? Orzeźwią i napoją. A jaki jest Twój ulubiony orzeźwiający napój na lato?

A teraz może kolejny dar natury: kwiaty, piękne i jeszcze jadalne. Gorąco, a człowiek jeść musi. Można mieć zatem bukiet pięknych, wonnych i jeszcze smacznych kwiatów na talerzu. Czy wiecie , że już starożytni Rzymianie lubili do potraw dodawać wonne kwiaty np. lawendę, różę, goździki i fiołki? Obecnie znowu są odkrywane zalety kulinarne świeżych kwiatów. Ozdoba na talerzu w postaci kwiatów to nie tylko wizualny efekt, to również smak i naturalny składnik potrawy. Może jak spróbujecie potraw z kwiatami to w przyszłym roku sami posadzicie kwiaty w swoim ogrodzie. Polecam zatem kilka propozycji wykorzystania kwiatów:

-fiołek polny

Polecany do sałatek, kandyzowania, zamrażania w kostkach lodu, dekorowania kremów, ciast, lodów.

-lawenda

Zastosowanie w napojach i aromatyzowaniu cukru.

-nasturcje

Polecane do sałatek z uwagi na pieprzowy smak.

-liliowce

Blanszowane kwiaty i pąki zaostwiają smak zup i sałatek.

-róże

Dodawane do sałatek, napojów, deserów, konfitur.

- mniszek lekarski

Można zrobić syrop, kwiaty dodać do sałatek.

-stokrotka

Dodawana do napojów i sałatek.

-chaber

Dodawany do sałatek.

-ogórecznik

Dodawany do kanapek, twarogu, napojów.

- robinia, cukinia

Do smażenia w cieście naleśnikowym.

- nagietek

Może zstąpić szafran barwiąc makaron, ryż. Dodatek do sałatek.

-goździki

Płatki są słodkie, po oderwaniu od podstawy. Dodatek do napojów i deserów.

-rumianek

Jego kwiaty mają słodki smak i często są używane w herbacie, napojach.

-koniczyna

Kwiaty są słodkie z nutą lukrecji, dodawane do napojów.

- malwa różowa

Bardzo słodki smak. Dodatek do napojów, deserów.

- słońceznik

Płatki można jeść, a pączek można gotować na parze jak karczoch.

Kwiaty jako produkty eko- bio każdy może uprawiać i mieć własny raj dla oka i zdrowia. Jedz najlepiej kwiaty, które sam wyhodowałeś, lub wiesz, że są bezpieczne do spożycia. Jadalne kwiaty to bardzo intrygujący dodatek do potraw, który może zaskoczyć kubki smakowe niejednego smakosza.

Joanna Przeworska-Erazmus