

Sirup iz smrekovih vršičkov

Sirup iz smrekovih vršičkov pomirja kašelj, razkužuje dihalne poti, deluje blagodejno na dihala, pospešuje prekrvitev sluznice dihalnih poti in jo krepi, obnavlja in varuje. Vitamin C v smrekovih vršičkih okrepi imunski sistem in poskrbi za nemoten potek številnih procesov v telesu. V vršičkih najdemo tudi karotenoide ter pomembne minerale, predvsem kalij in magnezij. Že več stoletji se v ljudskem zdravilstvu smrekovi vršički uporabljajo predvsem za lajšanje težav s kašljem in z vnetim grlom, zaradi visoke vsebnosti klorofila pa lahko smrekovi vršički pomagajo pri hitrejšem celjenju kože in pri prenosu kisika do celic. Smrekove vršičke nabiramo tako, da jih posmukamo s konca vej, bodite pa zelo pozorni, da smrek s tem ne poškodujete, ali poberete prevelikega števila poganjkov, saj boste s tem naredili veliko škodo drevesu in gozdu. Smrekove vršičke trgajte predvsem s spodnjih vej in se izogibajte zelo mladim drevesom, saj lahko v primeru pretiravanja s količino nabranih vršičkov upočasnite njihovo rast. Nabirajte svetlozelene vršičke, ki so mehki in ki jih je mogoče zlahka odtrgati. Izogibajte se smrekam, ki rastejo blizu cest.

Priprava sirupa

Za sirup iz smrekovih vršičkov potrebujemo mlade smrekove vršičke in sladkor. Nabrane smrekove vršičke po plasteh (plast vršičkov, plast sladkorja) nadevamo v steklen kozarec do vrha. Kozarec postavimo na sonce 40 dni, da se sladkor raztopi. Precedimo in damo v kozarce. Zaprte kozarce postavimo v hladen in temen prostor. Sirup lahko zmešamo z vodo in ga pijemo kot sok, uporabljamo ga za pomoč pri izkašljevanju ali za osladitev čaja.



OPOMBA: Izdelava sirupa ni obvezujoča, učenci prosite pri izdelavi sirupa in nabiranju vršičkov za pomoč in nadzor svoje starše!

