

Děláme domácí bylinkové čaje



Jak sušené bylinky skladovat?

Směsi z usušených bylinek musí být **skutečně řádně suché**. Uložíme je **v dobře uzavřených látkových či papírových sáčkích, ve sklenicích nebo plechovkách** na místě s dobrou ventilací a stálou teplotou. Dbáme, aby se k nim nedostaly prach ani vlhkost. Vydrží jednu sezónu.

Jak připravit bylinkový čaj?

Do 2,5 l šálku vložíme jednu čajovou lžičku směsi, necháme 10 až 15 minut louhovat pod pokličkou. Můžeme osladit, nejlépe medem. Čaj na zažívání ovšem raději nesladíme. Nálev popijíme teplý. Jaké čaje si můžete zkusit doma připravit?

Vyzkoušejte naše bylinkové směsi:

Vitamínový čaj na posílení imunity

2 polévkové lžíce rozdrčeného plodu šípku, 2 polévkové lžíce jablečných křížal, 1 polévková lžíce květů černého bezu, 1 polévková lžíce dobromysli (oregana), 1 polévková lžíce meduňky

Čaj na zahřátí

2 polévkové lžíce sušeného zázvoru (nebo můžeme při přípravě čaje přidat do hrnku kousek čerstvého), 2 polévkové lžíce plodu rakytníku řešetlákového, 1 lžíce mateřídoušky, 1 polévková lžíce meduňky lékařské

Bylinná směs pro dobrou náladu

1 polévková lžíce rozdrčeného plodu šípku, 1 polévková lžíce jahodníku obecného, 1 polévková lžíce květů bezu černého, 1 polévková lžíce květů měsíčku lékařského

Směs pro dobrý spánek

2 polévkové lžíce meduňky lékařské, 1 polévková lžíce mateřídoušky, 1 polévková lžíce heřmánku, 1 polévková lžíce listů maliníku, 1 polévková lžíce kořene kozlíku lékařského

Čaj na problémy s trávením

1 polévková lžíce květů slézu lesního (říká se mu také slíz, chlebíček), 1 polévková lžíce listů brusnice borůvky, 1 polévková lžíce listů maliníku obecného, 1 polévková lžíce listů máty peprné, 2 polévkové lžíce listů ostružiníku lesního

Jarní očištná směs

1 polévková lžíce sušeného kořenu smetanky lékařské, 1 polévková lžíce listů jitrocele kopinatého, 1 polévková lžíce květů sedmikrásky chudobky, 1 polévková lžíce listů kopřivy