

Recepty z černého bezu



Zdravý květ i plod

Světle žlutá květenství černého bezu patří k nejdostupnějším a nejchutnějším bylinkám. **Čaje, šťávy a sirupy můžeme pít jako osvěžující nápoje, ale stejně tak je používat proti nachlazení či horečce.**

Zajímavé využití mají také plody – černé peckovičky, které jsou plné temně purpurové šťávy. Pozor si jen musíme dát na to, že **syrové bezinky jsou mírně toxické a ve větších dávkách vyvolávají nevolnost**. Po tepelném zpracování však tyto účinky vymizí. Plody bezu černého obsahují vedle jiného **cukry, kyselinu jablečnou, třísloviny, pektin, silice, vitamíny A, B, C a barviva anthokyany**.

Recepty z květů černého bezu:

Med z černého bezu

30 květů černého bezu, ¾ l vody, 1 citron (i s chemicky neošetřenou kůrou), 1 a 1/2 kg cukru, 2 sáčky vanilkového cukru

Květy černého bezu s citronem povaříme ve vodě 10 minut a poté je necháme louhovat nejméně 24 hodin. Scedíme, přidáme krystalový a vanilkový cukr a vaříme do zhoustnutí. Plníme do sklenic a uchováváme v chladu a temnu.

Poznámka: Med z černého bezu používáme jako klasický včelí med a to především **při nachlazení**.

Sodovka z květů černého bezu

1/4 kg cukru, 4 l vody, 1 citron, 4 velké květy (plně rozkvetlé) černého bezu

Cukr svaříme s vodou a necháme vychladnout. Nalijeme do okurkové sklenice (s širokým hrdlem) a přidáme oloupaný citron pokrájený na kolečka a květy černého bezu. Hrdlo přikryjeme papírovým ubrouskem, který převážeme, a sklenici postavíme na okno. Za čtyři dny sodovka mírně zkvasí a to znamená, že je připravená k pití.

Bezový sirup

40 květů černého bezu, 6 l převařené studené vody, 4 a 1/2 kg cukru, 40 g kyseliny citronové, 1 balíček kyseliny sorbové

Květy opláchneme a necháme je 24 hodin namočené ve vodě. Poté je přecedíme přes plátýnko, přidáme cukr, kyselinu citronovou a sorbovou a vše mícháme do rozpuštění. Roztok nalijeme do vypařených láhví a uložíme.

Poznámka: Tento sirup přidáváme v létě do vody nebo minerálek. V zimě jej užíváme **proti nachlazení a ke snížení teploty zvláště u dětí**.

Bezový čaj

sušené květy černého bezu, voda

Do šálku dáme 2 lžičky sušených květů, přelijeme vroucí vodou a necháme 10 minut louhovat. Následně nálev slijeme a pijeme. (Bezový čaj má tu výhodu, že není nutné ho doslazovat – bez má sám o sobě sladkou příchut.)

Poznámka: Bezový čaj působí preventivně **proti skleróze a pomáhá při regeneraci jaterních buněk**. Rovněž pomáhá **při začínající viróze nebo při horečkách**.

Ocet z černého bezu

květy černého bezu, ocet

Opláchnuté a oschlé květy černého bezu nasypeme do větší sklenice a zalijeme je octem tak, aby byly květy potopené. Sklenici zakryjeme a obsah necháme v chladu uležet dva až tři týdny. Potom ocet procedíme přes plátýnko do láhví a pečlivě je uzavřeme.

Poznámka: Tímto octem potíráme dlaně a chodidla **při horečnatých onemocnění dětí**.

Bezinková šťáva

Recept na tuto šťávu naleznete [ZDE](#)

Smažené květy bezu (kosmatice)

květy černého bezu, 1/4 l mléka, 2 vejce, špetka soli, hladká mouka podle potřeby, olej na smažení

Květy opláchneme a osušíme. Z mléka, vajec, hladké mouky a soli připravíme těstíčko v palačinkové hustotě. V něm namáčíme květy a smažíme je v rozpáleném oleji z obou stran dozlatova. Stopku, za kterou květ zprvu snadno držíme, odstříhneme až při obracení.

Poznámka: Mléko můžeme rovněž nahradit pivem. Vyzkoušet můžete rovněž sladkou variantu, kdy do těstíčka přidáme cukr nebo med a smažené květy posypeme mletou skořicí.

Recepty z plodů černého bezu:

Bezinkové víno

2 l zralých plodů bezu černého, 4 l převařené a vychlazené vody, 3 zrnka pepře, 5 kuliček nového koření, 3 hřebíčky, 2 kg krystalového cukru, 5 dkg kvasnic

Plody přelijeme vodou, přidáme koření a vaříme půl hodiny. Vzniklý odvar přecedíme přes plátýnko, vmícháme krystalový cukr a 10 minut povaříme. Zchladíme a do ještě vlažného roztoku vmícháme rozdrobené kvasnice. Necháme 24 hodin odstát, znovu dobře promícháme a opět necháme kvasit 24 hodin. Nápoj poté scedíme do pětilitrové sklenice, kterou pevně ovážeme celofánem a v teple necháme stát až do zimy, kdy víno stočíme do litrových láhví.

Poznámka: Bezinkové víno užíváme zejména **při bolestivých zánětech nervů, ischiasu nebo migréně.**

Bezinkový likér

Recept na tento likér přinášíme ZDE

Bezinková povidla

1/2 kg cukru na 1 l šťávy, želírovací prostředek

Zralé plody bezinek rozvaříme s vodou na kaši. Vychladlé prolisujeme a do vzniklé šťávy přidáme cukr a želírovací prostředek (nebo želírovací cukr). Za stálého míchání svaříme do zhoustnutí. Povidly naplníme vymyté a vysušené skleničky a sterilizujeme.