

Kwiaty czarnego bzu to rarytas kulinarny, naturalne wzmocnienie i lek przeciwwirusowy. Kwiaty czarnego bzu, które właśnie teraz kwitną, to prawdziwy sezonowy rarytas nie tylko zdrowotny, ale również kulinarny w wielu krajach.

Najbardziej powszechny jest dziki bez czarny, zwany również lekarskim lub aptecznym. Jest rośliną bezpieczną – w Polsce za trujące uznawane są inne gatunki bzu. Czarny bez (*Sambucus nigra*) jest rośliną pospolitą, jadalną i leczniczą. Aby go zbierać w celach spożywczych i leczniczych wybieramy miejsca z daleka od tras ruchu. Unikamy kwiatów pokrytych robaczkami.

Kwiaty, które są najcenniejsze i najbardziej wartościowe leczniczo, należy zbierać w pełni kwitnienia, w suchy i słoneczny dzień, razem z całym kwiatostanem (można je obcinać nożycami lub sekatorem).

Uwaga! Czarny bez jest rośliną jadalną i leczniczą, ale NIE jadamy surowych kwiatów czarnego bzu (owoców również), ponieważ zawierają szkodliwe związki, które zostają łatwo i szybko zneutralizowane pod wpływem obróbki termicznej, jak również podczas suszenia! Na czarny bez powinny uważać oczywiście osoby, które mają alergię na kwiaty lub osoco czarnego bzu.

Dlaczego warto zbierać kwiaty czarnego bzu?

Wiele wyników badań pokazuje, że kwiaty czarnego bzu zawierają w swoim składzie unikalne substancje, które hamują rozwój wielu wirusów i mają działanie wzmacniające.

Kwiaty czarnego bzu suszono i stosowano jako lek napotny przy wszelkiego rodzaju infekcjach, oraz przeciwbólowy, np. przy łamaniu w kościach lub migrenach. Wiejscy znachorzy uważali, że czarny bez jest ziołem idealnym i kompletnym, ponieważ leczy aż 99 różnych chorób.

Dzisiaj nauka zbadła czarny bez i potwierdziła, że posiada cenne, unikalne składniki. Jest między innymi bogaty w witaminy i minerały. Znajdziemy w nim: beta karoten, witaminy A, B1, B2, B3, B6, C oraz potas, wapń, magnez, sód, fosfor, sód. Poza tym czarny bez zawiera pierwiastki śladowe: żelazo, miedź, mangan i cynk, flawonoidy i kwasy fenyłowe, garbniki oraz pektyny.

Właściwości lecznicze kwiatów czarnego bzu są szerokie:

- działają wykrztuśnie i rozrzedzają katar,
- działają napotnie i antywirusowo,
- chronią i wzmacniają błony śluzowe dróg oddechowych,
- wzmacniają odporność organizmu,
- stabilizują krwiobieg i wzmacniają naczynia włosowate,
- uśmierzają bóle (w tym ból głowy, np. podczas przeziębienia),
- działają oczyszczająco i usuwają wolne rodniki,
- przyspieszają przemianę materii,
- łagodzą stany zapalne skóry.

Czarny bez zawiera również substancję zwaną cholina, która obniża ciśnienie krwi i zapobiega nadmiernemu odkładaniu się tłuszczu w organizmie.

Jak wysuszyć kwiaty czarnego bzu?

Po ścięciu całych kwiatostanów w suchy, słoneczny dzień można rozłożyć je na pergaminie w suchym, zacienionym i przewiewnym miejscu.

Syrop z kwiatów czarnego bzu pity jako gęsty eliksir jest doskonały na przeziębienia, działa napotnie i wzmacnia układ odpornościowy. Z dodatkiem wody staje się przepyszny i zdrowym napojem. Na wzmocnienie pije się 2 łyżki syropu przed snem, dzieci połowę tej porcji. W okresie przeziębienia lub podczas infekcji należy pić kilka łyżek syropu w ciągu dnia. Można dodawać go do napojów i herbat. Niektórzy w celu wzmocnienia i uodpornienia piją ten syrop regularnie od jesieni.

Syrop z kwiatów czarnego bzu:

- ok. 40 baldachów kwiatów czarnego bzu (dobrze rozwiniętych)
- 2 litry wody
- 1,5 kg ksylitolu lub 0,75 kg stewii
- sok wyciśnięty z 5 dużych cytryn

Wykonanie:

Kwiaty dokładnie oddzielić od łodyżek, które są gorzkawe (np. obciąć nożyczkami). Następnie zalać wrzątkiem i odstawić w chłodne miejsce na co najmniej 12 godzin (ja odstawiam na całą noc). Następnie przecedzić, dodać ksylitol lub stewię, sok z cytryny, wymieszać i zagotować- doprowadzić do wrzenia

(„słodzik” musi dokładnie się rozpuścić). Przełać do wyparzonych, szczelnie zamykanych butelek lub słoiczek (jeśli chcemy dłużej przechować). Zakręcić, postawić do góry dnem i odwrócić dopiero gdy zupełnie ostygną. Nie wymagają już pasteryzowania. Jeśli robisz syrop do bezpośredniego spożycia, to należy przechowywać go w lodówce przez kilka dni.

Używając ksylitolu lub stewii (a nie cukru, który jest konserwantem) nie mamy gwarancji, że nasze wyroby będą trwałe i przetrwają przez wiele miesięcy.

Kwiaty czarnego bzu w cieście naleśnikowym

Składniki:

kilka baldachów czarnego bzu, olej roślinny do smażenia, sok z cytryny do polania

Ciasto naleśnikowe: ½ szklanki mąki, 1 jajko, ¼ szklanki wody gazowanej, ¼ szklanki mleka, szczypta soli, szczypta ksylitolu, cynamon

Przygotowanie:

Wlać do naczynia mleko i wodę, wbić jajko, wsypać sól wymieszać całość. Następnie dodać mąkę i mieszać do utworzenia gładkiego, rzadkiego ciasta. Odstawić na około 30 minut. Na patelni podgrzać olej do smażenia, nieopłukane baldachy kwiatów łapać za łodyżki obtaczać w cieście i smażyć. Gdy staną się złociste, ułożyć na pergaminie, aby pozbyć się tłuszczu. Przekładać na talerze, nożyczkami ucinąć ogonki (są gorzkie), ewentualnie skropić sokiem z cytryny.

Kwiaty czarnego bzu w cieście naleśnikowym, przepis nr 2

Ciasto naleśnikowe: 1 szklanka mąki pszennej,

3/4 szklanki mleka

1 jajko

cynamon

sól

Dodatkowo:

ok. 10 dużych kwiatów czarnego bzu

dżem truskawkowy

Sposób wykonania:

Do miski wsypać mąkę pszenną, wlać mleko i wbić jajko. Na koniec dodać szczyptę cynamonu i soli.

Całość razem zmiksować i odstawić ciasto na około 15 minut. Kwiaty czarnego bzu włożyć do ciasta, a następnie położyć na rozgrzany olej i smażyć. Nożyczkami odciąć zielone gałązki z kwiatów, odwrócić na drugą stronę i smażyć na złoty kolor. Usmażone kwiaty posmarować dżemem truskawkowym.

Podawać na ciepło.

Podane składniki wystarczą na około 2-3 porcje.

Grzanki cynamonowe z truskawkami. Z octem balsamicznym i czarnym bzem.

Na grzanki:

kilka kromek pieczywa

2 jajka, roztrzepane

łyżka mąki

solidna szczypta cynamonu

szczypta soli

olej do smażenia (ja używam klarowanego masła)

Na truskawki balsamiczne:

około 30 dag truskawek, słodkich, bez szypulek, pokrojonych

2 łyżeczki octu balsamicznego (najlepiej dodawać po troszkę i sprawdzać, czy Wam odpowiada smak – zacząć np. od łyżeczki)

kwiatki obrane z baldachu białego bzu

kilka listeczków mięty, drobno posiekanej + mięta do przybrania.

Wykonanie: Najpierw (najlepiej pół godzinki wcześniej) wymieszać truskawki z octem balsamicznym i kwiatami białego bzu oraz miętą. Zostawić w chłodnym miejscu, żeby smaki się przeniknęły.

Grzanki: Jajka roztrzepać, dodać przyprawy z mąką – oprócz cukru. Obtaczać jajka w masie jajecznej. Na rozgrzaną patelnię wylać trochę tłuszczu do smażenia. Gdy tłuszcz będzie gorący, wkładać grzanki i smażyć na średnim ogniu, do zbrązowienia. Grzanki podajemy z truskawkami. Jemy gorące.

Salatka z kwiatami czarnego bzu i malinami

Składniki:

Dressing:

250 g świeżych malin

100 ml syropu z czarnego bzu

100 ml octu jabłkowego

150 – 200 ml oliwy z oliwek

sól i świeżo mielony czarny pieprz do smaku

1 łyżka musztardy dijon oraz 1 ząbek czosnku obrany i wyciśnięty przez praskę (opcjonalnie)

Do salatkii:

4-6 garści mieszanki sałat

2-3 garści rukoli

250 g świeżych malin

¼ szklanki posiekanego świeżego lubczyku

¼ szklanki posiekanego szczypiorki

garść prażonych pestek dyni

garść posiekanych świeżych ziół (bazyli, tymianek, natka pietruszki, kolendra, tymianek, oregano, bazyli)

kilka świeżych kwiatów czarnego bzu do ozdoby

Przygotowanie:

Umyte maliny umieść w rondelku, dodaj syrop z kwiatów czarnego bzu i doprowadź do łagodnego wrzenia. Nie gotuj, tylko rozgrzej maliny. Zdejmij rondel z ognia i odstaw do schłodzenia. Dodaj ocet jabłkowy i oliwę, czosnek, musztardę, ewentualnie szczyptę soli do smaku i całość dokładnie wymieszaj. Jeśli przeszkadzają ci pestki malin, przetrzyj dressing przez sitko. W dużej misce umieść liście sałaty, lubczyk i rukolę, dodaj ochłodzony dressing. Wymieszaj. Dodaj umyte i osuszone świeże maliny, prażone pestki dyni oraz posiekane świeże zioła. Salatę podawaj ozdobioną kwiatem czarnego bzu (kwiatów nie jemy w stanie surowym!)

Lemoniada z kwiatami bzu czarnego

Składniki: 1 cytryna, 1 limonka, 3 l przegotowanej i ostudzonej wody, 10-12 łyżek ksylitolu, 4 kwitnące kwiaty (baldachy) czarnego bzu.

Przygotowanie: cytrynę i limonkę sparzyć przez chwilę, a następnie pokroić w plastry. Kwiaty czarnego bzu umyć -zamaczyć w wodzie i następnie dobrze wytrzeć. Usunąć grubsze gałązki kwiatów i razem z plasterkami cytrusów i cukrem włożyć do karafki.

Lemoniada z czarnego bzu, przepis nr 2 :

Do przygotowania lemoniady wystarczy jeden ścięty kwiatostan, który należy zalać na noc wodą mineralną, najlepiej gazowaną. Po tym czasie aromat "przejdzie" do napoju. Po dodaniu łyżki miodu (niekonieczne), soku z cytryny lub kilku listków mięty i kostek lodu otrzymamy orzeźwiający napój, doskonały na upały.

Domowe mleko kokosowe

Składniki:

• 200 g wiórków kokosowych

• 1,2 l wody

Przygotowanie:

Wiórki zalać przegotowaną lub mineralną wodą. Odstawić na noc. Rano podgrzać garnek tak, aby wiórki z wodą były dobrze ciepłe. Masę zmiksować blenderem przez kilka minut. Sitko wyłożyć gazą i przelać masę. Odcisnąć wiórki. Mleko przelać do butelki i trzymać w lodówce. Rozwarstwianie jest normalne. Przed użyciem trzeba potrząsnąć kilka razy butelką. Z pozostałej pulpy zrobić poniższe ciasteczka ☺

Dwuskładnikowe kokosanki

Składniki na 10 ciasteczek:

Pulpa po produkcji mleka kokosowego lub 1 szklanka wiórków kokosowych,
1 banan.

Wykonanie:

Banana rozgnieść widelcem, dodać pulpę lub wiórki. Wszystko dokładnie wymieszać. Formować ciasteczka o średnicy 3-4 cm i grubości 3-5 mm. Piec w temperaturze 180 stopni przez ok. pół godziny (funkcja: termoobieg).

Sok - naturalny suplement B9

Składniki na 0,5 litra soku:

liście z 4 młodych buraków,
3 marchewki,
2 jabłka,
garść natki pietruszki.

Wykonanie: Warzywa i owoce przeciskamy w wyciskarce (najlepiej zacząć od zieleniny).

Sok z natką marchewki

Składniki na 1l soku:

7 małych marchewek z natką,
ćwiartka główki kapusty,
1/2 buraka z botwinką,
2 ogórki,
1 jabłko.

Wykonanie:

Warzywa i owoce wkładamy kolejno do wyciskarki. Wyciśnięty sok mieszamy i pijemy do dna.

Salatka ze szparagów z pietruszkowym pesto

Składniki:

2 pęczki zielonych szparagów
2 pęczki rzodkiewki
8 suszonych pomidorów
50 ml oliwy z oliwek
sok z jednej cytryny
sól i pieprz

Przygotowanie:

Szparagi obrać i obieraczką do warzyw pokroić w podłużne paski. Rzodkiewkę umyć i pokroić w plasterki, wymieszać ze szparagami. Dodać pesto (oddzielny przepis), sok z cytryny, sól i pieprz. Wymieszać. Przełożyć na talerzyki, można dodać ugotowane jajka.

Pesto

Składniki:

1 pęczek natki pietruszki
kilka listków bazylii
1/2 szklanki oliwy z oliwek
150g nerkowców namoczonych na 2 godziny w ciepłej wodzie i odsączonych
2-3 ząbki czosnku
sól i pieprz do smaku

Wszystkie składniki na pesto miksujemy i polewamy sałatkę.

Domowe, warzywne sushi

Składniki:

1/2 pęczka szparagów (250g)

szczypiorek - kilka sztuk
1 mango pokrojone na paski
1 awokado
1 marchewka pokrojona w bardzo cienkie paski
1 żółta papryka pokrojona w bardzo cienkie paski
1 ząbek czosnku
kawałek pora pokrojonego na cienkie paski
sałata - 4 duże listki
mogą być również kielki
4-5 łyżek oliwy z oliwek
czarny pieprz, kolendra i chilli
ocet ryżowy 4 łyżki (można pominąć)
sos sojowy
1/2 łyżeczki ksylitolu (można pominąć)
mata do zawijania sushi
wasabi
marynowany imbir

Przygotowanie: Ryż zalać dwoma szklankami wody, dodać 1/2 łyżeczki soli i zagotować. Przykryć szczelnie i zostawić na małym ogniu przez dość długi czas-do momentu aż będzie lekko rozgotowany. Wystudzić.

Piekarnik rozgrzać do 180C na funkcji termoobiegu, a blaszkę wyłożyć papierem do pieczenia. Układać na niej szparagi (wcześniej odłamać zdrewniałe końcówki), polać je oliwą i posypać obficie czarnym pieprzem, kolendrą i chilli. Szparagi piec ok. 20 minut. Jeśli szparagi są bardzo cienkie ok. 15 minut.

Przygotować pastę z awokado: w jednej misce awokado rozgnieść widelcem, posolić, dodać pieprz i ząbek czosnku przeciśnięty przez praskę. W drugiej misce wymieszać ocet ryżowy z 2 łyżkami sosu sojowego i z ksylitolem - ryż wymieszać z tym sosem, można dodać do niego tylko sos sojowy.

Na macie ułożyć arkusz nori, ryż (dosyć cienką warstwę) potem kolejno: sałata, pasta z awokado, 2-3 szczypiorki, kawałek mango, trochę pora, papryka, marchewka, kielki i szparagi. Zawijać wszystko dosyć ciasno i odkładać aby odpoczęło zwiniętym miejscem do dołu. Pokroić rolki na kawałki i podawać z sosem sojowym, wasabi i marynowanym imbirem.

Sushi z kapusty włoskiej

Składniki:

6 liści kapusty włoskiej
2 marchewki
1 ogórek
kiszona kapusta - 1 garść
1 tofu wędzone (opcjonalnie)
2 łyżki dobrej musztardy
1 łyżka masła orzechowego
bambusowa mata do zwijania sushi

Liście kapusty dokładnie umyć i sparzyć przez chwilę w gotującej się wodzie (tak jak na gołąbki). Osuszyć bardzo dokładnie. Marchewkę obrać i pokroić w cienkie paski. Gotować 3 minuty. Ogórka umyć i pokroić w paski.

Sos: musztardę i masło orzechowe wymieszać dokładnie na gładki sos.

Położyć matę bambusową na blacie. Układać na niej dwa liście kapusty tak, aby były rozłożone na całej powierzchni. Na dole ułożyć kiszoną kapustę, 3 paski marchewki i 2 paski ogórka. Jeśli robimy wersję z tofu to układać jeden pasek. Wszystko delikatnie polewać sosem. Zwijać od dołu dociskając wszystkie składniki w taki sposób, aby wyszła ładna rolka. Kroić na plastry. Podawać z sosem sojowym. Bardzo ważną rzeczą jest, aby zawijać kapuściane sushi dopiero wtedy jak liście kapusty będą zupełnie suche.

Chutney z mango

Składniki:

- 1 duże mango
- 2 cebule
- 2-3 cm imbiru drobno posiekanego
- 3 łyżki białego wina
- 50 g rodzynek
- 1 łyżka octu jabłkowego
- 2 łyżeczki ksylitolu
- 2 łyżeczki syropu z agawy, klonowego lub 1 łyżeczka miodu
- 1/2 łyżeczki chili
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżka oleju

Cebulę pokroić w piórka i podsmażyć na oleju. Dodać sól, chilli, kurkumę, przeciśnięty przez praskę czosnek i podsmażać aż cebula się zeszkli. Dodać pokrojone w kostkę mango, drobno pokrojony imbir, rodzynek. Dodać białe wino i dusić ok. 10-15 minut. Dodać ocet, ksylitol, syrop lub miód. Gotować kilka minut, odparować, aż chutney uzyska konsystencję konfitury.

Koktajl zielony - szpinak + pomarańcza + banan + cytryna + olej kokosowy

Składniki:

- duża garść szpinaku
- 1 pomarańcza
- 1 banan
- sok z 1/2 cytryny
- 200 ml soku z pomarańczy
- 1 łyżeczka oleju kokosowego

Napój z kurkumą wywodzący się z medycyny ajurwedyjskiej o działaniu przeciwzapalnym i przeciwutleniającym, tzw. "złote mleko", świetna alternatywa dla smakowych kaw

mleko roślinne + imbir + cynamon + kardamon + goździki + pieprz + olej kokosowy + kurkuma

Składniki:

- 1 szklanka mleka roślinnego (np. migdałowe, czy kokosowe)
- 1/4 łyżeczki sproszkowanego imbiru
- 1 pałka cynamonu (lub 1/4 łyżeczki mielonego)
- 4-5 strączków kardamonu (lub 1/4 łyżeczki mielonego kardamonu)
- 4-5 goździków
- 1 łyżeczka miodu lub innej substancji słodzącej)
- szczypta pieprzu (zwiększa przyswajalność kurkumy) i soli (najlepiej himalajskiej)
- 1/2 łyżeczka oleju kokosowego (opcjonalnie)
- i najważniejszy składnik: 1 łyżeczka pasty z kurkumy (patrz niżej)

Do przygotowania pasty:

¼ szklanki świeżej, sproszkowanej kurkumy (można również użyć świeżego kłącza kurkumy, ale wtedy pamiętać należy o rękawiczkach:))

½ szklanki wody

Składniki przełożyć do garnka i podgrzewać na średnim ogniu 5-8 minut, mieszając od czasu do czasu.

Pasta nie powinna się gotować. Już po chwili zmieni się konsystencja mieszanki w pastę. Taką bazę można przechowywać w słoiczku, w lodówce ok. 2-3 tygodni.

Koktajl bomba witaminowa, antyoksydacyjna i antysmutkowa (smakuje jak naturalna lemoniada)

ananas + pomarańcza + pietruszka + imbir + kurkuma + chia + truskawka

Składniki:

- 1/4 ananasa
- 1 pomarańcza
- garść truskawek

garstka zielonej pietruszki
1 cm świeżego imbiru
pół łyżeczki sproszkowanej kurkumy
1 łyżka nasion chia
około 1/2-3/4 szklanki wody

Koktajl oczyszczający - cytryna + imbir + siemię lniane + chilli

Składniki:

2 cytryny
2 cm świeżego imbiru
1 łyżka siemienia lnianego
3/4 szklanki wody
szczypta chilli (opcjonalnie)

Koktajl pomarańczowy, który podkreśla metabolizm - pomarańcza + banan + olej kokosowy + mleko roślinne

Składniki:

2 pomarańcze
2 banany
400 ml mleka, polecamy roślinnego np. kokosowego
mleko kokosowe można zrobić samodzielnie
1 łyżeczka oleju kokosowego

Koktajl podwójnie kokosowy - chia + mleko kokosowe + kiwi + banan + kokos

Składniki:

2-3 łyżki nasion chia
szklanka mleka kokosowego
1 kiwi
1 banan
kawałek miąższu z kokosa
Zmiksować wszystkie składniki i pij na zdrowie, gdy chce się uzyskać efekt puddingu należy namoczyć nasiona chia w mleku a rano dodać pozostałe składniki w kawałkach lub formie musu.

Pomysły na koktajle trójskładnikowe.

Wystarczy je zmiksować w

jagody + banan + woda kokosowa
rabarbar + truskawki + chia
woda kokosowa + maliny + ananas
jagody + kasza jagłana + woda kokosowa
czereśnie + pomidory + oliwa z oliwek
truskawki + banan + mleko migdałowe
maliny + chia + mleko roślinne
truskawki + pomarańcza + mleko roślinne
banan + truskawki + mleko migdałowe
woda kokosowa + banan + trawa pszeniczna
kiwi + gruszka + banan
woda kokosowa + jabłko + granat
banan + daktyle + woda kokosowa
banan + ananas + spirulin
seler naciowy + pomarańcza + banan
burak + grapefruit + banan
mięta + limonka + daktyle
banan + maślanka + matcha
ananas + szpinak + banan

granat + jabłko + grapefruit
papaja + mleko kokosowe + chia
cytryna + syrop klonowy + chilli
ananas + banan + pomarańcza
mleko kokosowe + avocado + limonka
banan + szpinak + karob
pietruszka + avocado + limonka
woda kokosowa + mango + kiwi
jabłko + kiwi + pomarańcza
szpinak + pomarańcza + banan
banan + mango + marchewka
szpinak + pomarańcza + banan II
mandarynka + ananas + jabłko
pomarańcza + pietruszka + goji
mango + kefir sojowy + syrop z agawy
szpinak + gruszka + banan
szpinak + banan + pomarańcza
marchewka + jabłko + seler naciowy
kapusta włoska + pomarańcza + białko
wiśnie + lód + mleko migdałowe
pietruszka + sałata + banan
pietruszka + gruszka + mleko roślinne
ananas + brzoskwinia + mleko kokosowe
banan + pomarańcza + bio super sport
banan + winogrona + woda kokosowa
banan + orzechy włoskie + ananas
pomarańcza + banan + jabłko
szpinak + banan + jabłko
woda kokosowa + grapefruit + lód
jarmuż + grapefruit + syrop klonowy
daktyle + mleko migdałowe
pietruszka + truskawki + cytryna
truskawki + banan + rukola
banan + pomarańcza
banan + mleko roślinne + karob
ananas + melon
mango + brzoskwinia
czarna porzeczka + banan + woda kokosowa
jabłko/pomarańcza + spirulina + trawa jęczmienna
spirulina + ananas + banan
śliwka + banan + brzoskwinia
śliwka + brzoskwinia
melon + gruszka + banan
dynia + arbuz + mięta
śliwki + pomarańcze
jagody + banan + jogurt
melon + banan + porzeczki
pomarańcza + jabłko + kiwi
pietruszka + pomarańcza + miód
mleko migdałowe + karob + syrop z agawy
marchew + jabłko + cytryna
pomarańcza + banan + jabłko