

Herbár pre deti

Oldřich Růžička

V lese za mestom, na lúke, na poli, aj v záhrade môžeš nájsť rastlinky i bylinky. Kniha Ti poradí, ako si rastlinku pripraviť na vylisovanie a dáš si ich do priehľadných obálok, ktoré sú jej súčasťou. Je bohato ilustrovaná a obsahuje 15 rastlín rastúcich v našom bezprostrednom okolí. Zistíš, že každá z nich je veľkou zásobárňou látok s blahodarným vplyvom na tvoje zdravie. O každej rastlinke, či bylinke nájdeš veľa zaujímavostí a čo je najlepšie, aj veľa chutných receptov na jej využitie. Tak vstúp do kráľovstva rastliniek a zdravých maškrt 😊

Lipové cukríky

1dcl silného lipového čaju, 120g medu, 100g cukru, citrón

Všetky suroviny daj do hrnca a var. Priebežne skúšaj, či je hmota už hotová. Správny okamih nastane, keď kvapôčka hmoty kvapnutá mimo hrnca tvrdne. Potom všetku hmotu vylej na vymastenú doštičku a navlhčeným nožom ju rozkrájaj na kocky. Cukríky nechaj stvrdnúť, obal v práškovom cukre a ulož do uzatvárateľného pohára. Lipové cukríky sú výborné proti kašľu a navyše skvele chutia.