

Zdaj je čas za **sprehod v naravo**. Lahko nabirate zdravilna zelišča. Jih posušite za zimo.

Na sprehodu lahko opazite grm z belim cvetjem, ki je zelo zdravilno.

Pojdite na sprehod in naberite cvetove.

Kako jih pripravite lahko izveste v besedilu spodaj.

Na moj naslov: stanka.torkar@poldestrazisar.si, mi lahko pošlješ fotke s sprehoda in kako si pripravil napitek, čaj ali kaj drugega.

BEZEG



Iz bezgovega cvetja pripravimo svež in zdravilen napitek.

Vonj cvetov je zelo prijeten, blaži nam vse vrste prehladnih obolenj.



Navodilo za nabiranje in sušenje bezga

- ★ Bezgovo cvetje nabiramo spomladi, v času bujnega cvetenja, najmanj dva dni po dežju.
- ★ Pri nabiranju moramo biti previdni, da ne otresemo preveč cvetnega prahu, ki da največ prijetnega vonja.
- ★ Cvetove NE nabiramo ob prašnih ali asfaltnih cestah, saj se navzamejo izpušnih plinov ali prahu.
- ★ Cvetove pred uporabo temeljito pregledamo, saj se v njih pogosto naselijo majhni hroščki.
- ★ Na cvetovih so pogoste tudi uši. Najlažje jih odstranimo tako, da cvetove pred uporabo potopimo v rahlo osoljeno vodo, otresemo in osušimo.

Pripomočki za nabiranje in sušenje:

- košara
- škarje
- pladenj
- papirnata vrečka



Doma cvetove obrežemo in odstranimo debelejše dele cveta. Cvetove polagamo na pladenj in sušimo v senci, na zračnem prostoru.

Sveži cvetovi se uporabljajo za **napitke ali sirupe**, lahko pa jih dodamo tudi v **marmelade, kruh in biskvite**.

ČAJ iz bezgovih cvetov je domače zdravilo

- ★ pri povišani temperaturi,
- ★ zmanjšuje potenje,
- ★ krepi naše telo, da je bolj odporno proti boleznim, ki se nas lotevajo.

Čaj lahko kuhamo iz svežih ali posušenih cvetov.

V čajnik damo pregledane cvetove, jih zalijemo z vročo vodo, počakamo 5 – 10 minut in čaj je pripravljen, po potrebi dodamo sladkor ali med.

Za 1 liter čaja:

- ★ 10 gramov svežih ali 5 gramov suhih cvetov bezga
- ★ 1 l vode
- ★ 1 žlička sladkorja ali medu na skodelico



Da čaj precediš v skodelico, potrebuješ še nekaj, preberi in reši uganko:

**Veliko lukenj in en ročaj,
pri njem tak je običaj,
da skozi vodo on spusti,
drugo pa vse zadrži.**

— — — — —

Preprosto bezgovo cvetje lahko tudi **ocvremo** v klasičnem žvrkljanem ali pivskem testu.

Na povezavi okusno.je lahko poiščeš recepte za:

- ★ [bezgov sirup](#),
- ★ [ocvrta bezgovi cvetovi](#),



DOBER TEK!