

# Syrop z mniszka lekarskiego - warsztaty kulinarne

Syrop z mniszka lekarskiego jest skarbnicą witamin oraz minerałów. Zawiera również mnóstwo innych substancji, które mają działanie prozdrowotne, np.: wzmacniają układ odpornościowy, oczyszczają organizm z toksyn, wspomagają układ oddechowy podczas infekcji, działają przeciwwirusowo i przeciwbakteryjnie, wspomagają układ pokarmowy - stymulują produkcję soków żołądkowych i poprawiają trawienie i wiele innych.

Podczas warsztatów uczestnicy zapoznali się z procesem wytwarzania syropu z mniszka lekarskiego, dowiedzieli się o jego wielu właściwościach zdrowotnych oraz walorach smakowych. Gospodynie z KGW „Stokrotki” od lat specjalizują się w wyrobie syropu z mniszka częstując nim przyjezdnych do gminy gości, podczas festynów, jarmarków. Na warsztatach mogliśmy również spróbować pysznych ciasteczek wypieczonych z dodatkiem mniszka a także lemoniady.

Poniżej dzielimy się przepisem. Jest bardzo łatwy do wykonania, zdrowy i naprawdę cieszy! Kwiaty należy zbierać w suchy i słoneczny dzień. Powinny być dobrze rozwinięte, a przede wszystkim czyste - czyli takie, które wyrosły na czystych ekologicznie terenach, daleko od dróg i zabudowań. Najbardziej wartościowe są kwiaty majowe.

Przepis na syrop z kwiatów mniszka lekarskiego inaczej zwany „miodkiem” wg. KGW „Stokrotki”  
Składniki:

- 400 dobrze rozwiniętych kwiatów mlecza (same główki)
- 2 cytryny
- 1 litr wody
- 1 kg cukru

Wykonanie:

Zebrane w suchy i słoneczny dzień główki kwiatów mlecza najpierw rozkładamy w pełnym słońcu, na białym materiale, aby pozbyć się owadów. Po ok. 2 godzinach kwiaty wkładamy do garnka, zalewamy wodą, lekko ugniatamy, by zredukowały swoją objętość. Gotujemy na wolnym ogniu przez ok. 15 minut. Pod koniec gotowania dodajemy wyparzoną i dobrze wyszorowaną cytrynę pokrojoną na plastry. Mieszymy, lekko ugniatamy i przykrywamy pokrywką. Odstawiamy na co najmniej 12 godzin. Następnie odcedzamy przez gazę i do wywaru dodajemy cukier i sok z cytryny. Mieszymy i gotujemy ok. 3 godzin na bardzo małym ogniu, aż cukier całkowicie się rozpuści i uzyskamy konsystencję lejącego miodu. Taki gorący syrop od razu przelewamy do dobrze umytych i wyparzonych, osuszonych słoiczków i ustawiamy do góry dnem i pozostawiamy do ostygnięcia. Tak przygotowany syrop możesz przechowywać w chłodnym i ciemnym pomieszczeniu przez kilka miesięcy, a nawet lat.

Warsztaty zrealizowano w ramach projektu „Gminny Eco-Challenge”