

GOSPODINJSTVO

UŽITNE RASTLINE IN PRIPRAVA ČAJA

Naštej rastline v tvoji okolici, katere lahko uporabiš pri pripravi toplega napitka (čaja).

Lahko ga pripravite iz kamilice, ki je zelo široko uporabna.

Kamilica je rastlina, poznana je potem, da je naravni antibiotik, ki pomirja želodec, pomaga pri slabosti (a pozor, v koliko rje prisotno bruhanje kamiličnega čaja ne smemo piti), ter lajša črevesne težave, dobro došla pa je tudi pri vnetju ustne votline. Čaj iz kamilic je primeren za izpiranje ran in opeklin, ki jih razkužuje. Uporabnost kamilic je res zelo široka, zato poskrbimo, da raste tudi na našem vrtu, kjer jo lahko spomladi posejemo in poleti sami nabiramo zdravilne cvetke, ki imajo močan značilen vonj kamilice.

Sestavine za pripravo čaja iz kamilic za 2 osebi:

- 6 g svežih ali 3 g suhih cvetov kamilice
- 500 ml vode
- sladkor ali sladila po potrebi



Postopek

- v čajnik ali večji lonček daš cvetove kamilic in jih zalij z vodo, ki ima približno 80 °C,
- pri segrevanju vode prosi enega od staršev, da ti pomaga, da se ne boš opekel ,
- po zalitju cvetov čajnik obvezno pokrij in pusti 10 minut.
- čaja iz kamilic nikoli ne kuhaj, ampak ga pripravi kot poparek z vročo vodo, ki ima približno 80 °C.
- kako ugotovimo, da ima voda 80 °C? Pred vretjem, ko se pričnejo na dnu posode delati mehurčki, odstavimo posodo z vodo, saj ima voda takrat okoli 80 °C in prelijemo kamilice.

Učiteljica Barbara