

Čerstvý bylinkový čaj a čaj z květů

Co budu potřebovat

- Konvice na čaj
- Čajové sítko
- Varná konvice
- Horká voda
- Čerstvé bio byliny a bio květiny (např. máta, citronová tráva, heřmánek, bezové květy, květ limetky, meduňka, kopřiva, levandule spolu s malinovými, jahodovými a ostružinovými listy)
- Něco sladkého, například agávový sirup



Návod na sušení bylin

- Aby se bylinky a květiny usušily, svažte je do svazků a zavěste na vzdušné a stinné místo.
- Případně můžete bylinky a květiny sušit na mřížce v troubě s otevřenými dvířky při teplotě maximálně 30° C.
- Chcete-li otestovat, zda jsou bylinky a květiny dobře usušené, zkuste, jestli na dotek šustí.
- Sušené bylinky a květiny se nejlépe skladují v papírových sáčcích nebo v uzavíratelných sklenicích (suché a chráněné před světlem).

Návod na přípravu čaje

- Pro zdravý čaj se používají chemicky neošetřené bylinky a květiny. V závislosti na chuti a požadovaném účinku si můžete vybrat ze širokého spektra různých rostlin.
- K naplnění čajového sítko nebo čajové konvice můžete použít mátu jako základ. V závislosti na typu máty bude čaj chutnat po citrónu nebo suchém tymiánu.
- Používáte-li v čaji citronovou trávu, bude chutnat jako čerstvá ovocná směs.
- Po infuzi květů a bylin nechte čaj louhovat 8 - 10 minut, aby se rozvinula plná vůně.
- Složení čajových směsí není nijak omezeno - vyzkoušejte, co spolu dobře funguje!

Tento materiál vznikl v rámci projektu „Rozvoj programu Skutečně zdravá škola“, který je spolufinancován Státním fondem životního prostředí České republiky na základě rozhodnutí ministra životního prostředí.

www.sfzp.cz

www.mzp.cz

