

Jak připravit domácí šípkový čaj?



Již naše babičky věděly, že **šípkový čaj umí posílit naši imunitu, vytáhne z člověka kdejakou virózu či nachlazení, je účinný proti únavě a celkově osvěžuje**. Píval se dřív tedy spíš jaksi preventivně, byť kupříkladu s medem uměl „zabrat“ i ve fázi, kdy angína už vystrčila ostřejší růžky.

A jak se takový správný či “babiččin” šípkový čaj připravuje?

Jsou různé postupy. Někdo **sušené šípky roztlouká v hmoždířu** na půl litru vody dává **asi dvě polévkové lžice této drti**. Šípková drť se nejdřív nechá **odstát aspoň půl hodiny ve studené vodě**, pak se teprve vše uvede **do varu, který má trvat asi dvě minuty**. Opět se nechá tak **čtvrthodinku odstát**, poté se může hotový nápoj podávat.

Jiní zase **drcené šípky přelijí vroucí vodou, a taky je asi dvě minuty vaří**. Vývar je pak třeba nechat odstát déle.

K cezení drcených šípků musíme **použít velmi husté sítko, ale daleko spíš nějakou látku**(výborné bývaly originál látkové, ale už oprané dětské pleny), aby se do čaje nedostaly jemné chloupky, které plody šípků obsahují. A právě kvůli těm chloupkům se **někdy šípkový čaj vaří ze šípků celých**. V takovém případě se šípky musejí **namočit do vody 24 hodin dopředu a teprve pak se krátce povařit**. Rituál s alespoň půlhodinovým odstátím po uvaření platí i zde. Tento způsob je výhodný i v tom, že **jednou již uvařené šípky se mohou znovu přelít studenou vodou a znovu povařit, neboť živin v nich ještě zůstalo dost**. A cezení je samozřejmě nesrovnatelně jednodušší.

A ještě jedna poznámka. Máte-li šípkový čaj ze šípků, které jste si sami natrhali a usušili, víte, kde ty šípky rostly. Určitě je nebudete trhat u silnic, kde sice zjara šípkové keře krásně kvetou, ale v plodech pak může být olovo z automobilových emisí. A nebudete je trhat ani u pole, kde víte, že zemědělci práškovali. V

každém případě se tedy vyplatí vyhlídnout si nějaký vhodně umístěný šípkový keř a trochu si během roku kontrolovat, co se kolem něho děje. Jedině pak máte jistotu, že šípky, z nichž čaj v dobré víře konzumujete, byly opravdu zdravé. A ta trocha časné podzimní poezie pak už přijde sama...