

3 Μαΐου 2016

Καραμέλες για τον πονόλαιμο

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Φωτο: www.mother.gr

Τι θα χρειαστούμε...

5 γρ. αλτέα

5 γρ. μαραθόσπορο

5 γρ. λουίζα

5 γρ. ζαμπούκο

250 γρ. εχινάκεια σκόνη

αιθέριο έλαιο θυμαριού 20 σταγόνες

αιθέριο έλαιο μάραθου 20 σταγόνες

βάμμα τζίνσενγκ 20 ml

βάμμα ιπέροξου 20 ml

Τρόπος παρασκευής

το αφέψημα :: Σε μια κούπα βραστό νερό, ρίχνουμε από 1 κουτ. αλτέας ,μαραθόσπορου,λουίζας και ζαμπούκου.Αφήνουμε για 10 λεπτά και μετά σουρώνουμε .Για πιο γλυκές καραμέλες προσθέτουμε 2-3 κουτ. ζάχαρη.

οι καραμέλες : Ρίχνουμε το αφέψημα στο μπολ και προσθέτουμε την εχινάκεια.Ανακατεύουμε καλά μέχρι το μείγμα να γίνει εύπλαστη ζύμη και προσθέτουμε τα αιθέρια έλαια , το τζίνσενγκ και το ιπέροξο.Όταν το μείγμα γίνει ομοιόμορφο και μαλακό το τοποθετούμε πάνω σε λεία επιφάνεια πασπαλισμένη με λίγη σκόνη εχινάκειας και ανοίγουμε φύλλα.Κόβουμε τις καραμέλες μας με τη βοήθεια μιας φόρμας.Τις βάζουμε σε πιάτο και τις αφήνουμε στο ψυγείο για 3 ώρες μέχρι να σκληρύνουν.Τις φυλάμε σε ένα μικρό βαζάκι.

το υπέροχο ιπέροξο (tabebuia avellanedae)

Πρόκειται για δένδρο που το συναντούμε μεταξύ βορείου Μεξικού και νοτίου Αργεντινής. Χρησιμοποιείται ο φλοιός του δένδρου που έχει αντιφλεγμονώδη, αντιμικροβιακή, αντιμυκητιακή, αντιβακτηριακή και αντιϊκή δράση. Ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα, βοηθάει στην αποβολή των τοξινών από τον οργανισμό και δρά αποτελεσματικά κατά του άσθματος, της γρίπης και της βρογχίτιδος ιδιαίτερα των καπνιστών.

****το ιπέροξο είναι δυσεύρετο, γι' αυτό μπορούμε να το αντικαταστήσουμε με βάμμα άλλων βοτάνων που ενδείκνυνται για περιπτώσεις κρυολογήματος, μια καλή ιδέα είναι ο δυόσμος και η μέντα όπου θα αρωματίσουν και ευχάριστα τις καραμέλες μας**

Σε αυτές τις καραμέλες, οι καταπραυντικές ιδιότητες της αλτέας συνδυάζονται με τις αποχρεμπτικές του μάραθου και του ζαμπούκου ανακουφίζοντας από το βήχα και τον πονόλαιμο.Ο οργανισμός τονώνεται με τη λουίζα και το τζίνσενγκ και ενισχύεται από την εχινάκεια και το θυμάρι το οποίο είναι το καταλληλότερο βότανο για την αντιμετώπιση της γρίπης και του κρυολογήματος.

ημερήσια δόση 3 καραμέλες

Πηγές: περιοδικό vita τεύχος Ιανουαρίου 2004 - aromacooking.blogspot.gr