



JAK ZROBIĆ HERBATĘ Z ALOESEM?





Cześć!

Wiesz co jest
świetne w aloesie?

Jest to nie tylko
ozdoba parapetu
w naszym domu, ale
również roślina,
którą możesz użyć
w swojej kuchni!

Dzisiaj przygotowaliśmy dla Ciebie krótki poradnik, jak zrobić pyszną herbatę z aloesem, która nie tylko smakuje świetnie, ale także ma wiele **korzyści zdrowotnych**.





CZYM JEST ALOES?

Powszechna nazwa roślin sukulentowych, obejmująca ponad 500 gatunków.

Naturalnie występują na suchych terenach Półwyspu Arabskiego, Afryki i Madagaskaru.

Różne gatunki przybierają formy drzew, krzewów, a nawet lian. Mają grube, mięsiste liście, często zakończone kolcami.

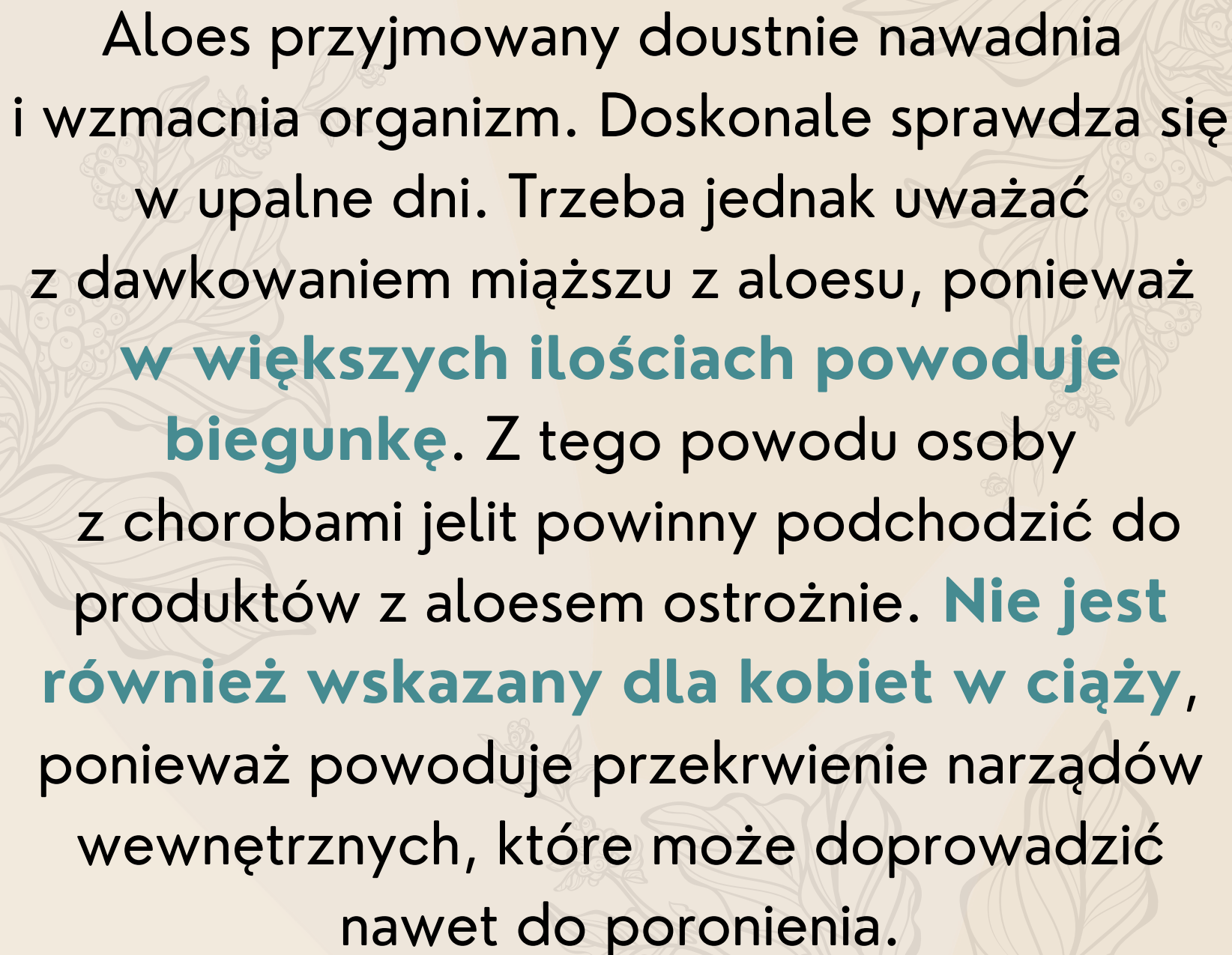
Z właściwości aloesu ludzkość korzysta od tysiącleci, stosując go do **leczenia ran, nawadniania skóry i całego organizmu, balsamowania ciał, nadawania przyjemnego zapachu tkaninom.**



WŁAŚCIWOŚCI HERBATY Z ALOESEM

To roślina o wszechstronnym zastosowaniu
- można ją jeść, pić, stosować jako
głęboko nawilżający i odbudowujący
kosmetyk do skóry i włosów lub jako
opatrunek przyspieszający gojenie ran.

Zawiera witaminy **A, B12, C, E** oraz
minerały, takie jak **wapń, chrom, miedź,
magnez, potas, selen, cynk.**



Aloes przyjmowany doustnie nawadnia i wzmacnia organizm. Doskonale sprawdza się w upalne dni. Trzeba jednak uważać z dawkowaniem miąższu z aloesu, ponieważ **w większych ilościach powoduje biegunkę**. Z tego powodu osoby z chorobami jelit powinny podchodzić do produktów z aloesem ostrożnie. **Nie jest również wskazany dla kobiet w ciąży**, ponieważ powoduje przekrwienie narządów wewnętrznych, które może doprowadzić nawet do poronienia.

PRZEPIS NA HERBATĘ Z ALOESEM

Choć w sprzedaży można znaleźć gotowe mieszanki, w których składzie znajduje się aloes, z jego prawdziwej mocy najwięcej będziemy czerpać, gdy wykorzystamy **świeży liść**. Nie kupimy go pewnie w osiedlowym markecie, ale warto sprawdzić w dobrych sklepach ze zdrową żywnością - stacjonarnych lub internetowych.

**Aloes doskonale nawadnia i dobrze
smakuje w upalne dni nawadnia i dobrze
smakuje w upalne dni**, za to źle znosi

podgrzewanie, dlatego najlepiej sprawdzi się
jako składnik zimnego herbacianego napoju.

Można łączyć go właściwie z każdą herbatą,
choć najciekawiej komponuje się z herbatami

oolong i czarnymi. Jeśli wykorzystujemy
mocniejszą herbatę, do napoju można dodać

słodzik w postaci miodu lub syropu
klonowego. W przypadku delikatniejszych
naparów słodzik może zdominować napój.

Składniki:

- 5 łyżeczek ulubionej herbaty, np. oolong
- 600 ml wody
- 5 cm liścia aloesu
- opcjonalnie 3 łyżki miodu



Z wyprzedzeniem zaparzamy ulubioną herbatę w proporcji **5 łyżeczek na 600 ml wody**.
Esencję rozcieńczymy później aloesem. Po oddzieleniu od liści, herbatę odstawiamy do przestygnięcia.

Obieramy liść aloesu - można użyć do tego obieraczki lub wykroić miąższ nożem - wszystkie techniki dozwolone. Do blendera przekładamy miąższ pokrojony w kostkę oraz śluz, który uda się nam zeskrobać ze skórki. Dodajemy ostudzoną herbatę i ewentualnie słodzik. Miksujemy całość i przelewamy do szklanek.

JAK PRZECHOWYWAĆ LIŚĆ ALOESU?

Liście zazwyczaj sprzedawane są w całości, liczą sobie kilkadziesiąt centymetrów. Nie sposób wykorzystać liścia za jednym razem, ale na szczęście można go przechowywać w lodówce do tygodnia, a w zamrażarce nawet do 8 miesięcy bez utraty właściwości.



Liść można chłodzić lub mrozić w całości albo obrać i przechowywać sam miąższ. Uwaga, **podgrzewanie aloesu niweluje sporą część substancji odżywczych**, dlatego nigdy do rozmrażania nie powinno się używać mikrofalówki. Aloes, zarówno w całości jak i obrany, rozmrażamy w lodówce lub na blacie.

Jeśli miąższ pokroimy w kostki i zamrozimy, sprawdzi się jako dodatek do zimnych napojów zamiast lodu. Można go też wcześniej zmiksować i przelać do foremek na kostki lodu.



**To już wszystko.
Jak zawsze dziękujemy, że jesteście z nami!**
