

Miód z mleczy



# Opis wskazówki

Mlecz (mniszek lekarski) znany jest ze swoich właściwości: leczy przeziębienia, poprawia odporność, obniża poziom cholesterolu, pobudza apetyt, ułatwia trawienie, wspomaga leczenie miażdżycy i poprawia sprawność seksualną.

Przyszła wiosna, pojawiają się mlecze, więc to idealna pora, żeby przygotować miód. Warto jednak wybrać się po te kwiatki gdzieś za miasto. Po powrocie do domu, kwiaty (ok. 800 główek) przekładamy do miski i płuczemy porządnie kilka razy. Przekładamy je do garnka i zalewamy 3 litrami wody. Gotujemy ok. 3 - 5 godzin. Następnie precedzamy wodę z mleciami przez sito, odciskamy kwiatki i zostawiamy tylko płyn, który wlewamy ponownie do czystego garnka. Wsypujemy 2 kg cukru i gotujemy pod przykryciem przez kolejne 4 godziny. Po tym czasie dodajemy kolejne 2 kg cukru i 3 sparzone cytryny (ze skórkami) pokrojone w ćwiartki. Gotujemy bez przykrycia kilka godzin, aż miód stanie się ciągnący. Przelewamy do słoików, które następnie wekujemy.