

## Sezon na pokrzywę



# Opis wskazówki

Sok z pokrzywy zamknięty w kostce lodu

Okres zbioru pokrzywy w pełni. Nie każdy ma dostęp do tej zdrowej dziko rosnącej rośliny, szczególnie ci, którzy mieszkają w dużych miastach. Jeśli już wybierzemy się w odpowiednio czyste miejsce z dala od miejsc zanieczyszczonych zbieramy pełny kosz i przeważnie suszymy. Co zrobić jeśli chcemy przeprowadzić 2 tygodniową kurację świeżym sokiem z pokrzywy a nie mamy możliwości codziennego zbioru? Proponuję wycisnąć sok i uzupełnić nim woreczki do lodu. Do wyciśniętego soku można dodać odrobinę cytryny. Wystarczy wrzucić do szklanki z odrobiną wody 1-2 kostki zamrożonego soku i po ich roztopieniu wypić. Na 2 tygodnie kuracji wystarczy dla jednej osoby 14 kostek. Z 400g pokrzywy wystarczy soku na około 20 kostek. Smacznego i zdrowia życzę :)