

BŘEZNOVÉ SETKÁNÍ KLUBU AKTIVNÍ SENIOR

SE USKUTEČNÍ V PÁTEK

23. BŘEZNA OD 16. 00 H

POZOR VE STARÉ HOSPODĚ.

TÉMATEM BUDE PŘEDNÁŠKA O BYLINKÁCH.

Zdraví
Plný koš bylinek

Nejčastěji pěstované a hojně používané bylinky a koření z nabídky našich zahradních center.

Bazalka
k rajčatovým pokrmům, salátům, těstovinám nebo omáčkám
zvýšuje chuť k jídlu, usnadňuje vykašlávání, pro lepší stravitelnost a na zklidnění

Tymián
ovocné šťávy, saláty, zálivky, pikantní omáčky, k masu, do paštik nebo marmád, k rybám
přirodní antibiotikum, desinfikuje, při léčbě cukrovky, revmatismu a chudokrevnosti a proti depresím

Dobromysl (oregano)
na pizzu, do polévek, masitých pokrmů a těstovin, k rybám, drůbeži a grilované zelenině
antidepresivum, zlepšuje náladu a posiluje celý organismus

Bobkový list
do polévek, omáček, paštik, do nakládané zeleniny a hub, do pečených mas a ke zvěřině
proti zánětům a revmatickým bolestem, na zklidnění, podporu trávení

Rozmarýn
k bramborám, sýrům, do nádivek, na tučná masa
uvolňuje svalstvo, podporuje prokrvení mozku, při bolestech hlavy, stresu a špatném trávení

Petržel kadeřavá
do polévek a salátů, na ozdobu jakýchkoli nesladkých jídel
při léčbě močových cest a ledvin, čistí dech, odstraňuje zápach z česneku

Petržel hladká
do polévek, omáček, nádivek, omelet, pomazánek, na masové mraňády
zdroj vitamínu C, antioxidant, proti zánětům, posiluje mozkovou činnost, redukuje tělesných pachů

Saturejka
ke zvěřině, do smetanových a zeleninových polévek, bylinkového mýdla a salátů, k rybám
podporuje trávení, zmírňuje nadýmání, desinfikuje, zlepšuje sexualitu

Šalvěj
do tučných masných jídel, na divoččinu, do zeleninových sýrů, kořeněných omáček
přirodní desinfekce, na posilující masáže, při zánětech v ústech, na bodnutí hmyzem, proti nadýmání

Majaránka
do zabláckových jídel, polévek, na pečená masa, omáčky a nádivky
zlepšuje trávení, při nechutenství a zlepšení ženské sexuality

Mята
do nápojů nebo na čaj, do jogurtů, pomazánek, čokoládových dezertů nebo na ovocný salát
zvěně na bolavé svaly, při podráždění kůže, na bolavé zuby a dásně, osvěžení dechu

ZAHRADNÍ CENTRA CS