

Sirup od crnog ribiza



težina: **lako**

za: **20** osoba

vreme pripreme: **30** min

Sastojci

Potrebno je:

- **1,5 kg** crnih ribizli
- **700 g** šecera
- **2** vanilin šecera
- **1** limuntos
- **800 ml** vode

Priprema

Ribizle ocistiti od peteljki i listica, pa oprati pod mlazom vode. Preruciti u šerpu, pa posuti limuntosom. Sipati vodu, pa kuhati 7-8 minuta. Maknuti sa vatre, pa ostaviti prekriveno par sati.

Procijediti, pa sok vratiti u šerpu. Dodati šecer i vanilin šecer, pa kuhati 5 minuta. Gotov sirup sipati u sterilisane, tople staklene boce. Ušuškati, da se postepeno hlade. Narednog dana odložiti na hladno mjesto. Koristiti razblaženo obicnom ili mineralnom vodom!

Od navedenih kolicina sastojaka dobije se oko 2 l sirupa.

Savet

Crni ribiz je trpkog i "težeg" okusa nego crveni, ali je najljekovitiji. Sadrži visoku razinu C vitamina (ak 250 mg u 100 g bobica) i prirodnog pigmenta, antocijana, koji ribizu daje boju. Upravo se antocijanin smatra jednim od najmonijih prirodnih antioksidansa. Upotreba crnog ribiza kao prirodnog izvora C vitamina poticana je u

Velikoj Britaniji tijekom Drugoga svjetskog rata, kad je došlo do nestašice agruma poput limuna, a to se zadržalo do danas. Dobar omjer C vitamina i antocijana pomaže kod tegoba kao što je nedostatak C vitamina u prehrani, ispucanih kapilara te kao stimulativni napitak. Prisutnost balastnih vlakana u plodu pridonosi povoljnom učinku kod inzulinske neovisne šećerne bolesti, pa se tradicionalno koristio u prehrani oboljelih od šećerne bolesti. Prema istraživanjima, moguće da jedna čaša soka od crnog ribiza dnevno, utječe na smanjenje rizika od pojave nekih vrsta bubrežnog kamenca. Sok od crnog ribiza ima diuretsko djelovanje, pomaže imunom sistemu, pa je odličan u tretmanima protiv prehlade i gripe!