



Όλοι μας θα θέλαμε

να φτιάξουμε σπιτικό σιρόπι από βότανα, αλλά δε ξέρουμε τον τρόπο.

Τι καλύτερο για την επόμενη φορά που θα κρυώσουμε και θα πρέπει να φροντίσουμε το πονεμένο λαιμό μας ΟΧΙ με φάρμακα, αλλά με σπιτικό σιρόπι φτιαγμένο από τα χεράκια μας;

Τα βοτανικά σιρόπια μπορεί να είναι ευεργετικά για τη γρίπη, το πονόλαιμο, τις στομαχικές διαταραχές, να είναι χαλαρωτικά ή τονωτικά, ανάλογα με το βότανο που θα επιλέξουμε. Δε θέλω τόσο να παρουσιάζω έτοιμες συνταγές, όσο μου αρέσει να μεταφέρω τη μέθοδο παρασκευής. Έτσι ο καθένας μπορεί να χρησιμοποιήσει τα υλικά του όπως επιθυμεί και κυρίως να μεταχειριστεί αυτά που του ταιριάζουν καλύτερα. Η παρασκευή ενός σιροπιού από βότανα είναι από τις καλύτερες μεθόδους να διατηρήσουμε τις ευεργετικές τους ουσίες.

Η βασική μέθοδος παρασκευής ενός σπιτικού σιροπιού είναι η εξής:  
[\(περισσότερα...\)](#)