



Έχω

δοκιμάσει πολλά και διάφορα ματζούνια που περιλαμβάνουν σκόρδο, με διαφορετικούς βαθμούς επιτυχίας ως προς την εξόντωση των μικροβίων, κι ένα από τα συμπεράσματά μου είναι ότι αποτελεσματικότερα είναι αυτά που φυλάσσονται για καιρό και χρησιμοποιούνται προληπτικά.

Ένας από τους καλύτερους συνδυασμούς είναι το σκόρδο με το μέλι και μια ενδιαφέρουσα πατέντα είναι αυτή που προτείνει η Έριν Μπόιλ του Gardenista.

Παίρνουμε ένα γυάλινο βάζο με αεροστεγές καπάκι, το γεμίζουμε σκελίδες σκόρδου με φλούδα, προσθέτουμε μέλι, το κλείνουμε καλά και το αφήνουμε σε σκοτεινό και ξηρό μέρος.

Σε λίγες μέρες το σκορδόμελο είναι έτοιμο και μπορεί να φαγωθεί με το κουτάλι, να προστεθεί σε ζεστά ροφήματα και να γίνει βάση για το αντιγριπικό ματζούνι της προτίμησής μας, χωρίς αρωματικές παρενέργειες.

Όσο περισσότερο μένουν τα σκόρδα στο μέλι, τόσο ισχυρότερο γίνεται το μίγμα και τα μικρόβια πρέπει να είναι πολύ απελπισμένα για να πλησιάσουν.

Πηγές: bostanistas.gr- filenades.gr