



Období od ledna do příchodu jara se někdy zdá nekonečné. Věčná zima, promrzlé ruce a řádící virózy nám na náladě moc nepřidají. Příjemnou „maličkostí“, která pomáhá studené období překlenout, může být horký nápoj. Ten tělo pěkně prohřeje a je skvělým podpurným prostředkem při léčbě nachlazení. Některé horké nápoje nám dokonce pomůžou nemocem předcházet. Jedním takovým „zázračným“ nápojem je Yuzu tea.

Díky velkému množství vitamínu C po staletí se Yuzu tea pije v Jižní Koreji jako prevence proti chřipce. Šťáva, kůra i semena ovoce yuzu mají řadu pozitivních účinků, nejen antioxidační, ale také protizánětlivé, protirakovinné či antimikrobiální vlastnosti. 1

„Velkou výhodou Yuzu tea je, že se s ním dá opravdu čarovat. Připravíte z něj nejen mnoho variant horkých nápojů, které nám přijdou vhod teď v zimě, ale také spoustu studených, alkoholických i nealkoholických variant. Využijete ho také při přípravě dezertů,“ říká Eliška Hynková ze společnosti Yuzu.

S rumem nebo zázvorem?

Už ze samotného Yuzu vytvoříte skvělý horký nápoj: „Stačí ho dát do hrnku a zalít vodou. Vznikne tak nápoj s velice netradiční, ale báječnou chutí,“ doplňuje

Hynková.

Yuzu tea můžete přidat také do čaje místo medu a citronu. Varianta se zázvorem je pak

absolutním zabijákem bacilů. Překvapivě skvělé je i jako doplněk matcha čaje.
„A pokud máte rádi něco ostřejšího, můžete Yuzu tea podle chuti doplnit rumem,“
dodává

Hynková.

Yuzu tea se zázvorem



Budete potřebovat:

Do hrnku si nalijeme vroucí vodu. Lžící nabereme Yuzu a rozmícháme ve vroucí vodě. Poté oloupeme zázvor a nakrájíme ho na plátky nebo kostičky. Zázvor dáme do hrníčku s čajem a necháme 5-7 minut louhovat, poté ho vyjmeme a můžeme podávat. Dobrou chuť!

1. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/87559129.2014.902958>

Více receptů naleznete na www.yuzu.cz