

Nápoje

Jak nepít jen vodu
a přitom moc neutratit



#ChudyMesic

Přežít se skutečným málem

Úvod

S limitovaným rozpočtem je třeba věnovat pozornost nejen útratě za potraviny, ale i za nápoje. Jasně, voda je základ pitného režimu, ale kdo chce pít pořád jen vodu? Hledal jsem způsob, jak jídelníček obohatit o dobré a zároveň cenově dostupné nápoje. Prohrabal jsem své poznámky z různých nápojových experimentů, které jsem v minulosti vyzkoušel a výsledkem snažení je tato skromná elektronická knížečka.

Až na malé výjimky si při přípravě receptů vystačíte s tím, co máte i ve velmi skromně vybavené kuchyni. Není ani potřeba učit se mnoho složitých technik, postačí jen několik základních postupů.

Věnuji se i ekonomice jednotlivých nápojů – u každého receptu je orientační nákladová kalkulace a surovinám je věnována i jedna z úvodních kapitol.

Co všechno v knížce najdete?

Začneme **vylepšením obyčejné vody**. Ochucená voda je nejjednodušší způsob jak si drink zpestřit. Už jen plátek citronu ve sklenici nápoj pozvedne – a to je jen začátek. Možnosti jsou skoro neomezené.

Dotkneme se i hitovky posledních let – **domácích limonád**. Ty útočí nejen na naše chuťové buňky, ale i na naše peněženky v restauracích. Vypadají složitě, ale na jejich přípravě nic není. Uvidíte!

Ukážeme si i výrobu domácích nápojových polotovarů – **sirupů**. Přesvědčíte se, že ani ty nejsou nic složitějšího a řadu z nich zvládnou i děti.

A nezalekneme se ani výroby **napodobenin známých značek**. Zkuste je, třeba vám zachutnají více než ty z obchodu.

Něco dobrého si nalejte a fajn čtení!



Symbody v této publikaci



Celkové náklady na přípravu nápoje podle receptu



Počet porcí z receptu (1 porce = sklenice 250 ml)



Prodražení při náhradě obyčejné vody perlivou vodou připravenou v Sodastreamu



Množství vyrobeného sirupu



Doporučené ředění sirupu



Nedoporučený postup/možnost



Vhodné / možné ředění neperlivou vodou



Vhodné / možné ředění perlivou vodou



Nevhodné ředit perlivou vodou



Cenotvorba v publikaci

Všechny kalkulace receptů vycházejí z následujících cen surovin. Cenu receptu můžete snížit nákupem zboží v akci, preferencí sezonního zboží, případně použitím vlastních výpěstků. Zde uvažuji vlastní pěstování bylinek. Kalkulace předpokládají použití citronové šťávy, kde je to možné.

Bílý cukr 1 kg	25, Kč
Kyselina citronová 1 kg	180 Kč
Pomerančový džus 1l	33 Kč
Bombička Sodastream na 60 l	180 Kč
Pitná voda 1 litr	0,12 Kč
Citronová šťáva 1 litr	65 Kč
Bio citrony 1 kg (1 ks = 110 g)	74 Kč
Biopomeranče 1 kg (1 ks = 200 g)	70 Kč
Hroznové víno bezsemenné 1 kg	70 Kč
Kiwi 1 ks	9 Kč
Meloun vodní 1 kg	30 Kč
Okurka salátová 1 ks	13 Kč
Rybíz červený 1 kg	35 Kč
Zázvor čerstvý 1 kg	150 Kč

Všechny použité bylinky, květy a rostliny jsou uvažovány jako pěstované doma a nejsou oceněny.

Všechny recepty předpokládají použití cukru. Varianta bez cukru (slazení kombinací čekankového sirupu či xylitolu a stévie) recept prodražuje - oproti cukru je skoro 5x dražší. Pro sirupy pak bude pravděpodobně nutné použít pektinu - zahušťovadla sirupu (navýšení o dalších 20 Kč) a výrobek vždy nutné sterilovat a po otevření skladovat v lednici.



ochucená voda

Voda je základ

Nezákladnějším nápojem (a to bez ohledu na rozpočet) by měla být úplně obyčejná neperlivá voda. Ta je v naprosté většině domácností dostupná prakticky v neomezeném množství. Voda nemá žádnou využitelnou energii a je obvykle chuťově neutrální. Navíc je to v našich končinách bezkonkurenčně nejlevnější nápoj - ta ve vyobrazené sklenici stojí okolo 5 haléřů.

V této části nápojového průvodce chudým měsícem si ukážeme, jak je možné obyčejnou vodu chuťově pozvednout a neutratit za to buď vůbec nic, nebo jen velmi málo. Obrovskou výhodou budou mít ti, kteří si pěstují své bylinky - třeba i jen v květináči za oknem. Určitě to stojí za zkoušku - květináč se sazenicí stojí v zahradnictví sice okolo stovky, ale při troše péče vydrží poskytovat bylinky třeba i několik let. Ale nejen bylinky, i další výpěstky z balkonu i zahrádky se mohou hodit.

Tak na zdraví!



Voda ochucená bylinkami

Čerstvé bylinky jsou ideální pro ochucení vody. Bylinky obsahují vonné silice, které obyčejnou vodu nádherně provoní a udělají z každého doušku chuťový zážitek. Bez cukru, bez ochucovadel a skoro zadarmo.

Bylinek, které jsou vhodné pro ochucení vody existuje nepřeberné množství. Řadu z nich je možné si vypěstovat na balkoně v květináči nebo je natrhat na při výletě na louce.

Co platí vždy

- **používejte jen ty bylinky, které znáte**
- bylinky by měly být co nejčerstvější - uchovat je lze třeba ve vlhkém ubrousku v lednici v zásuvce na zeleninu
- čerstvě sklizené bylinky krátce opláchněte a nechte okapat
- před vlastním použitím lístky lehce podrťte prsty - třeba o stěnu džbánu - jejich aroma tak zesílí
- dopřejte bylinkám trochu času, aby mohly vodu ochutit - většinou jim stačí okolo 5 - 10 minut



Voda s mátou

Základní recept, který platí pro téměř všechny bylinky pro ochucení vody. Na následující stránce se můžete inspirovat dalšími kombinacemi.



0,12 Kč



4

Suroviny

- 1 litr chlazené neperlivé vody
- 10 - 15 lístků máty
- 1 menší větvička máty na ozdobu (volitelně)
- 2 plátky biocitronu překrájené na čtvrtiny (volitelně)

Postup

- lístky máty lehce podrťte prsty o vnitřní stěnu džbánku či sklenice
- zalijte studenou vodou
- zlehka promíchejte a nechte asi 10 minut v chladu, aby se rozvinula vůně máty
- před podáváním můžete ozdobit větvičkou máty a přidat citron



Ověřené kombinace bylinek pro ochucení vody

Určitě vyzkoušejte

- Tymián a rozmarýn (3:1) s meduňkou, s plátkem citronu a plátkem limety
- Mateřídouška a / nebo meduňka
- Levandulové květy doplněné plátkem citronu
- Bazalka doplněná pokrájenými jahodami

Pro milovníky drsnějších chutí

- Šalvěj
- Citronová tráva (před vložení do vody stonky nakleptejte)

Tip: Pokud chcete používat sušené bylinky, udělejte si z nich výluh (zalijte vroucí vodou a nechte vychladnout). Tento výluh použijte do nápoje.

Množství bylinek přizpůsobte své
chuti. Zde je třeba experimentovat.



Voda ochucená ovocem

Pokud chcete výraznější chuť a s nápojem nejen zahnat žízeň, ale dodat tělu i maličko energie, je na místě sáhnout po vodě ochucené ovocem. Nejvhodnějším ovocem pro ochucování vody jsou citrusy, ale využít se dá i další ovoce. Zde se opět fantazii meze nekladou. Skvělé jsou i kombinace bylinek a ovoce, které chuťový zážitek z nápoje umocní. V letních měsících se skvěle hodí nasbírané maliny, borůvky nebo lesní jahody - nemusíte tedy ovoce kupovat. Na později si je můžete zamrazit.

Co platí vždy

- pokud chcete používat citrusy s kůrou, dejte přednost těm označeným BIO - nejsou chemicky ošetřované
- používejte jen zralé ovoce bez plísní
- z části citrusů vymáčknete šťávu, část ponechte tak jak jsou, část bobulovin lehce rozmačkejte vidličkou
- ovoce s menším množstvím šťávy je možné nastrohat, nechat 20 - 30 min. vyluhovat v troše vody do nápoje přecedit přes plátýnko nebo jemné sítko
- šťávu z citronů je možné nahradit hotovým výrobkem (pozor, ať je to skutečná citronová šťáva a ne jen směs kyseliny citronové vody a aromatu).



Voda s citronem

Základní recept, který platí pro ochucení vody citrusy.



3,60 Kč



4

Suroviny

- 1 litr chlazené neperlivé vody
- 1/2 biocitronu nebo 50 ml citronové šťávy
- 2 plátky biocitronu s kůrou překrájené - na ozdobu
- 1 menší větvička máty na ozdobu (volitelně)

Postup

- z půlky biocitronu vymačkejte do džbánku šťávu (nebo nalijte 50 ml kupované citronové šťávy)
- Zalijte studenou vodou
- Zlehka promíchejte
- Přidejte překrájené plátky citrону
- Před podáváním můžete ozdobit větvičkou máty

**Když nemáte citron,
dejte tam limetu ...**



Voda s kiwi a citronem

Základní recept, který platí pro ochucení dalším ovocem.



10,35 Kč



4

Suroviny

- 1 litr chlazené neperlivé vody
- 1/4 biocitronu nebo 20 ml citronové šťávy
- 1 oloupané kiwi

Postup

- čtvrtku biocitronu rozdělte na 2 díly, z jednoho vymačkejte šťávu, druhý nakrájejte na kousky
- kiwi nakrájejte na plátky, část lehce rozmačkejte vidličkou
- všechno ovoce dejte do džbánu a zalijte vodou
- lehce promíchejte



Ověřené kombinace ovoce pro ochucení vody

Určitě vyzkoušejte

- Jahody (asi 6 ks) - možno přidat i mátu a / nebo citron
- Jahody a bazalka
- Okurka a citron
- Okurka, jablko a citron
- Pomeranč, citron
- Pomeranč a zázvor (3 plátky)
- Ananas, sušené plátky kokosu
- Kiwi a jahody
- Borůvky a citron - možno přidat i vychladlý přecezený výluh z květu levandule
- Jablko nebo citron a vychladlý výluh ze skořice
- Maliny a limeta
- Hroznové víno a citron nebo okurka

Pro milovníky netradičních chutí

- Okurka, citron, snítka kopru

**Množství a kombinace přizpůsobte
své chuti.**



domácí limonády

Když to chceme sladké

Domácí limonáda je levnější a zdravější alternativa ke kupovaným nápojům. Je to skvělý způsob, jak využít přebytečné ovoce ze zahrady, a také je zábavné experimentovat s kombinacemi chutí. Cena jednoho litru této dobroty nemusí být ani poloviční ve srovnání s tím, co koupíte v obchodě.

Princip výroby domácích limonád vychází z vody ochucené ovocem. Poměr ovoce je zpravidla o něco vyšší než ve vodě a dále se limonáda sladí sirupem. Sirup může být buď cukrový (recept na další straně) nebo ochucený (recepty v samostatné kapitole). Limonády obsahují cukr a neměly by se proto pít jako základní nápoj pitného režimu.

To, zda má být limonáda perlivá nebo neperlivá záleží na vašich preferencích. Je však třeba počítat s tím, že perlivé limonády vycházejí o dost draž. Bublínky navíc trochu "srážejí" chuť, takže možná bude potřeba přidat ovoce i cukr.

Domácím limonádám sluší led!

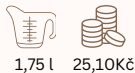


Cukrový sirup

Základní surovina pro slazení domácích limonád

Suroviny

- 1 kg cukru krupice
- 3/4 l vody



Postup

- Do hrnce nalijeme vodu a začneme zahřívát
- Do mírně ohřáté vody nasypeme cukr
- Bez míchání přivedeme k varu
- Vaříme na mírném plameni asi 5 minut
- Částečně vychladlý sirup slijeme do čisté sklenice

Použití

Cukrový sirup použijeme místo cukru pro slazení domácích limonád. Jeho výhodou je, že se perfektně rozpouští i ve studené vodě a nápoj osladí rovnoměrně bez nutnosti dlouhého míchání. Jeho použití výrazně usnadní přípravu limonád. V čisté sklenici je možné jej uchovávat velmi dlouho.



Bubliny do limonády domácí sodovka



3,00 Kč/l

Pro ty, co mají rádi limonády (a vlastně i ochucené vody) raději perlivé, přichází v úvahu použití domácího výrobku sodovky. Na rhu je široký sortiment výrobníků (ať již nejznámější Sodastream, ale i řada jiných).

Domácí výroba sodovky oproti kupované balené sycené vodě přináší jak úsporu peněz, tak i sníží množství vyhazovaných plastových obalů v nichž se balená voda většinou prodává. Výhodou je i možnost upravit míru sycení nápoje podle vlastních preferencí. Z jedné bombičky (170 - 210 Kč) je možné vyrobit 65 - 80 litrů sodovky (dle požadované míry nasycení). Základní model výrobničku je možné zakoupit asi za 1500 Kč, sofistikovanější modely stojí až nekolikanásobně více.

**Použití perlivé vody vždy zdraží
výsledný nápoj!**



Domácí citronáda

Základní recept, který platí pro další limonády z citrusů



9,50Kč



+ 3 Kč



4

Suroviny

- 1 litr chlazené vody nebo sodovky
- 50 -70 ml cukrového sirupu
- 1 citron nebo 60 ml citronové šťávy
- 2 plátky biocitronu nakrájené na kousky na ozdobu (volitelně)
- 1 malá větvička máty na ozdobu (volitelně)

Postup

- citron vymačkáme do džbánu
- přidáme cukrový sirup, trochu vody a dobře promícháme
- za pomalého míchání přidáváme zbytek vody či sodovky
- do hotové limonády vhodíme kousky citronu a případně větvičku máty

Zkuste obměnu - nahrad'te mátu rozmarýnem.



Domácí pomerančovka

Základní recept, který platí pro další limonády z více druhů citrusů



25,70 Kč



+ 3 Kč



4

Suroviny

- 1 litr chlazené vody nebo sodovky
- 50 -70 ml cukrového sirupu
- 1/2 citronu nebo 30 ml citronové šťávy
- Štáva ze dvou menších pomerančů
- 1 plátek biopomeranče nakrájený na kousky na ozdobu

Postup

- pomeranče spolu s citronem vymačkáme do džbánu
- přidáme cukrový sirup, trochu vody a dobře promícháme
- za pomalého míchání přidáváme zbytek vody či sodovky
- do hotové limonády vhodíme kousky biopomeranče

**Upgrade: přidejte pár plátků
zázvoru nebo kousek skořice.**



Zelená okurková limonáda



14,60 Kč



+ 3 Kč



4

Suroviny

- 1 litr chlazené vody nebo sodovky
- 40 - 50 ml cukrového sirupu
- 1/2 citronu nebo 30 ml citronové šťávy
- 3/4 salátové okurky (2-3 plátky ponechte na ozdobu)
- špetka soli

Postup

- omytou neloupanou okurku nakrájejte na menší kousky a spolu s 2/3 citronové šťávy a solí rozmixujte
- nechte v chladu asi 30 minut od stát
- přecedte přes plátýnko do džbánu a dolijte vodou
- chuť dolaďte cukrovým sirupem a zbytkem citronové šťávy
- dozdobte kousky okurky

**Upgrade: zkuste dochucení
mátou nebo koprem.**



Melounová limonáda



15,30 Kč



4

Suroviny

- 1 litr chlazené vody (zde sodovku nedoporučuji)
- 20 ml cukrového sirupu
- 1/2 citronu nebo 30 ml citronové šťávy, citron na ozdobu
- 200 -250 g dužiny vodního melounu

Postup

- dužinu melounu spolu s citronovou šťávou rozmixujte, pokud má meloun jádérka, rozmixovanou směs přeceďte
- ve džbánu smíchejte s vodou
- chuť opatrně dolaďte cukrovým sirupem

Upgrade: část vody nahradte studeným zeleným čajem.



Zázvorová limonáda



14,30 Kč



+ 3 Kč



4

Suroviny

- 1 litr chlazené vody nebo sodovky
- 20 ml cukrového sirupu
- 1/2 citronu nebo 30 ml citronové šťávy, citron na ozdobu
- 75 - 100 g oloupaného zázvoru

Postup

- zázvor nastrouhejte, zalijte asi 1,5 dl vroucí vody a nechte vyluhovat asi 20 minut, poté přecedte
- výluh smíchejte ve džbánu s vodou či sodovkou
- dochuťte citronem a cukrovým sirupem

Výluh přidávejte postupně podle vaší chuti, aby limonáda moc nepálila.



Upgrade: přidejte 20 - 30 ml šťávy z pomeranče.



Další ovocné limonády

Limonády je možné vyrábět i ze spousty dalšího ovoce, které je právě dostupné za výhodnou cenu, právě se urodilo a nebo jej nabírate v lese. Kombinujte chuti dle své fantazie. Postup je pořád stejný - ovoce + cukrový sirup + citronová šťáva + voda.

Zkuste tyto varianty

- **Limeta** doplněná mátou
- **Maliny** (rozmixovat, přecedit) doplnit mátou a/nebo limetou
- **Zahradní jahody** (jen rozmixovat), zkuste s mátou či bazalkou
- **Borůvky** (jen rozmixovat), zkuste třeba s levandulí
- **Lesní směs** (maliny, ostružiny, borůvky v poměru dle chuti)
- **Zahradní směs** (jahody, rybíz, angrešt)

A ještě několik dalších (a dražších) nápadů:

- **Jahody a kiwi** (jen rozmixovat)
- **Mango a maracuja** (maracuju nemixovat)
- **Ananas s kokosovým mlékem**

Limitem je jen fantazie a rozpočet.



domácí limonády ze sirupů

Limonáda z polotovaru

V této části si ukážeme výrobu některých limonád s použitím sirupů. Mít doma sirupy je velmi praktické - příprava luxusní limonády (a vlastně i obyčejného nápoje na napití se jen tak) je mimořádně rychlá.

V předchozí kapitole jsme již jeden sirup používali - ten však kromě sladkosti nepřinášel žádné další chuti - nositelem chuti bylo ovoce a bylinky.

U těchto limonád to bude přesně naopak. Nositelem chuti je sirup a ovoce a bylinky zde budou nápoj pouze doplňovat. Bylinkové sirupy nejlépe doplní kousek ovoce, u ovocných sirupů se na doplnění obvykle používá to samé ovoce z jakého je sirup vyroben a případně i vhodná bylinka.

Princip sirupových limonád je jednoduchý - nalít sirup, promíchat s vodou, dozdobit ovocem a bylinkami. Takhle snadné to je. Stejně jednoduché jako to dělají v restauracích, kde si účtují za sklenici domácích limonád desítky korun.

A jak přijít k sirupu a nekupovat ho? Tomu je věnována celá samostatná kapitola.



Bezová limonáda

Základní recept, který platí pro další limonády ze sirupů



5,20 Kč



+ 3 Kč



4

Suroviny

- 1 litr chlazené vody nebo sodovky
- 100 - 125 ml bezového sirupu (viz recept)
- 2 plátky biocitronu na ozdobu
- 1 snítká máty na ozdobu

Postup

- sirup nalijte do džbánu
- doplňte vodu nebo sodovku, promíchejte
- dozdobte kousky citronu a mátou



Osvědčené sirupové limonády

Zde přináším jen výčet možných kombinací sirupů a zdobení. Vše je absolutně na fantazii a chutích každého jedince.

Zkuste tyto varianty

- **Máta a limeta** doplněná mátou a citronem nebo limetou
- **Černý rybíz** doplněná kuličkami černého rybízu a citronem
- **Malinová** doplněná limetou a mátou
- **IceTea** doplněná citronem nebo mixem ovoce
- **Lesní směs** (maliny, ostružiny, borůvky v poměru dle chuti)
- **Zahradní směs** (jahody, rybíz, angrešt)
- **Višňová / třešňová** (s plátkem citronu)

... a nebo úplně jinou, podle toho, jaký sirup si vyrobíte

Limitem je obsah vaší spíže.



sirupy jako základ nápojů

Jak na sirupy

Uvařit ochucený sirup je o něco složitější než připravit sirup cukrový. Ale zase to není tak složité, abychom se do toho nemohl pustit skoro každý.

V tomto průvodci rozlišuji několik druhů sirupů - každý má maličko odlišný způsob přípravy:

- **bylinné sirupy** (bezový, šeříkový, lipový, smrkový, ...)
- **ovocné sirupy** (malinový, jahodový, rybízový, ...)
- **kombinované sirupy** (zázvorový, mátový s citronem, ...)
- **speciální sirupy** (cola, fanta, icetea, ...)

Na všechny bude potřeba spousta cukru, lahve, nerezový hrnec, kyselina citronová a ti, kdo preferují sirupy hustší, tak i vhodný zahušťovací přípravek - třeba SirupFix, který sirup zahustí, ale také docela prodraží. Třeba se bez něj obejdete ...



Bezový sirup

Základní recept, který platí pro další sirupy z květů (šeřík, lípa, růže ...)



2,75 l



80,40 Kč



1 : 8

Suroviny

- 2 litry převařené zcela vychladlé vody
- 1,8 - 2,0 kg cukru (může být i třtinový, ale ten recept prodraží)
- 40 květenství bezu černého
- 2 omyté biocitrony nakrájené na plátky a šťáva z 1 citronu
- 30 - 40 g kyseliny citronové

Postup

- bezová květenství lehce opláchněte studenou vodou (oplachujte jen zlehka, abyste nesmyli příliš mnoho pylu)
- květenství, citrony a šťávu z citronu zcela ponořte do připravené vody, nechte na 24 hodin na chladném místě
- výluh přecedte přes plátýnko, květy důkladně vymačkejte
- do přecezené tekutiny přidejte cukr a kyselinu citronovou
- za občasného míchání přiveďte k varu a vařte asi 1 minutu cukr musí být zcela rozpuštěný
- hotový sirup slijte do sterilních sklenic a zasterilujte



**Množství kyseliny citronové
upravte dle své chuti (min. 2 lžičce)**





Rybízový sirup

Základní recept, který platí pro další sirupy z bobulovin



2,20 l



126,30 Kč



1 : 8

Suroviny

- 2 kg kuliček červeného rybízu
- 2 kg cukru
- 30 - 40 g kyseliny citronové

Postup

- kuličky rybízu rozmačkejte třeba štouchadlem na brambory s asi 300 g cukru a nechte 1-2 dny v chladu a temnu odležet
- vycedte přes plátýnko šťávu, zbytek šťávy vymačkejte
- do přecezené tekutiny přidejte cukr a kyselinu citronovou
- za občasného míchání přiveďte k varu a vařte asi 1 minutu cukr musí být zcela rozpuštěný, pěnu, která vzniká odeberte
- hotový sirup slijte do sterilních sklenic a zasterilujte

**Množství kyseliny citronové
upravte dle své chuti (min. 2 lžice)**





Rybízový sirup z odšťavňovače

Základní recept, který platí pro další sirupy z bobulovin, pokud máte odšťavňovač



2,20 l



126,30 Kč



1 : 8

Suroviny

- 2 kg kuliček červeného rybízu
- 2 kg cukru
- 30 - 40 g kyseliny citronové

Postup

- z rybízu vyrobte v odšťavňovači šťávu
- šťávu přecedte přes plátýnko šťávu
- do přecezené tekutiny přidejte cukr a kyselinu citronovou
- za občasného míchání přiveďte k varu a vařte asi 1 minutu
cukr musí být zcela rozpuštěný, pěnu, která vzniká odeberte
- hotový sirup slijte do sterilních sklenic a zasterilujte

**Množství kyseliny citronové
upravte dle své chuti (min. 2 lžíce)**





Mátový sirup

Základní recept, který platí pro další sirupy z listů (meduňka, mateřídouška ...)



2,75 l



80,15 Kč



1 : 8

Suroviny

- 2 litry převařené zcela vychladlé vody
- 1,8 - 2,0 kg cukru (může být i třtinový, ale ten recept prodraží)
- 8 - 10 hrstí mátových lístků bez stonků
- 2 omyté biocitrony nakrájené na plátky a šťáva z 1 citronu
- 20 - 30 g kyseliny citronové (pokud upgradujete, tak jen 15 g)

Postup

- mátové lístky opláchněte a lehce podrťte mezi prsty
- lístky, citrony a šťavu z citronu zcela ponořte do připravené vody, nechte na 48 hodin na chladném místě
- výluh přeceďte přes plátýnko, lístky důkladně vymačkejte
- do přecezené tekutiny přidejte cukr a kyselinu citronovou
- za občasného míchání přiveďte k varu a vařte asi 1 minutu cukr musí být zcela rozpuštěný
- hotový sirup slijte do sterilních sklenic a zasterilujte



Upgrade: před koncem vaření přidejte šťávu z 5 limet i s dužinou



Citronový sirup

Základní recept, který platí pro další sirupy z citrusů (pomeranče, limety)



Suroviny

- 2 litry převařené zcela vychladlé vody
- 1,8 - 2,0 kg cukru (může být i třtinový, ale ten recept prodraží)
- 1 kg biocitronů
- 20 - 30 g kyseliny citronové

Postup

- z citronů oloupejte tenkou vrstvou kůry (bez bílé dužiny)
- oloupané citrony nakrájejte na plátky, zalijte vodou, přidejte kůru, kyselinu a nechte 48 hodin v chladu odpočinout
- přidejte cukr a pomalu zahřívejte těsně pod bod varu, dokud se cukr nerozpustí. **Nevaňte!**
- hotový sirup přeceďte přes jemné sítko do sterilních sklenic a zasterilujte



Upgrade: část citronů nahradte limetou; přidejte hrst lístků máty



Hustý pomerančový sirup

Základní recept, který platí pro další sirupy z citrusů (citrony, limety)



3,50 l 161,30 Kč 1 : 8

Suroviny

- 2 litry převařené zcela vychladlé vody
- 1,8 - 2,0 kg cukru (může být i třtinový, ale ten recept prodraží)
- 1,5 kg biopomerančů s tenkou kůrou
- 20 - 30 g kyseliny citronové

Postup

- polovinu pomerančů nakrájejte na plátky, polovinu na kostičky, přidejte kyselinu citronovou, zalijte vodou a nechte 48 hodin v chladu odležet. **Jadérka odstraňte!**
- plátky vymačkejte i s dužinou, zbytky plátků odstraňte
- přidejte cukr a pomalu zahřívejte až k varu, vařte asi 3 minuty
- v průběhu varu dobře rozmixujte kostičky tyčovým mixérem
- hotový sirup přecedte a lehce propasírujte přes omáčkový cedník do sterilních sklenic a zasterilujte

Pokud je sirup příliš hustý, dolijte vodu nebo pomerančovou šťávu a nechte přejít varem.

Upgrade: přidejte do nálevu 1 - 2 plátky zázvoru



Smrkový sirup bez vaření

Elixír proti nachlazení užijte po lžičkách neředěný nebo na slazení čaje



2,00 l



58,20 Kč



Suroviny

- 2 kg mladých smrkových výhonků
- 1,8 - 2,0 kg cukru
- 1 biocitron

Myslete na přírodu - na sklizeň si vyberte padlé stromy!

Postup

- opláchně a okapané smrkové výhonky pěchujte do 5 l sterilní zavařovačky. Střídejte vrstvu výhonků, cukru a plátků citrону.
- zavařovačku překryjte celofánem (ne igelitem) a umístěte na slunné místo.
- nechte 6 týdnů zrát
- z obsahu sklenice vymačkejte přes plátýnko všechnu šťávu do sterilních sklenic
- sirup uchovávejte raději v lednici

**Upgrade: přidejte vrstvu bylinek -
pampeličky, violky, plicníku ...**



Kopie globálních limonád

Máte občas chuť na nějakou kupovanou limonádu? A myslíte, že je opravdu nutné jí občas koupit? Fakt není, protože i to, co vypadá hrozně složité, se ve skutečnosti dá vyrobit doma.

Kupované “globální” limonády jsou mix sodovky a sirupu. Zbývá tedy vyrobit si ten sirup vyrobit. Nebude to úplně přesná kopie, ale zdařilá napodobenina ano.

Když chcete trochu uniformity

- **Cola** (jen s plátkem citronu nebo limety)
- **Pomerančová limonáda** typu Fanta/Mirinda/Orangina
- **IceTea** domácí je lepší a za zlomek ceny
- **Hroznovo-bezová limonáda** typu Vinea/TopTopic

...

Které budou chutnat lépe?





Hroznovo-bezový sirup

Surovina pro domácí variantu oblíbené československé limonády



2,75 l



163,20 Kč



1 : 8

Suroviny

- 1 litr převařené vychladlé vody
- 1,5 kg bílých bezsemenných hroznů
- 20 květenství bezu černého
- 1,8 - 2,0 kg cukru
- 1 biocitron
- 30 - 40 g kyseliny citronové

Postup

- květy naložte dle receptu na sirup z květů do 1 litru vody
- hrozny naložte dle receptu na sirup z bobulovin
- nálev z květů i šťávu přecedte přes plátýnko a vymačkejte
- obě tekutiny smíchejte, přidejte cukr a kyselinu citrovou
- pomalu zahřívějte k varu a vařte asi 3 minuty
- hotový sirup sljte do sterilních sklenic a zasterilujte



Elefanta sirup

Surovina pro domácí variantu asi neznámější pomerančové limonády



2,00 l



131,90 Kč



1 : 6

Suroviny

- 0,75 litru převařené vychladlé vody
- 1,5 kg biopomerančů s tenkou kůrou
- 300 ml 100% pomerančového džusu (může být i z koncentrátu)
- 0,4 kg cukru
- 30 g kyseliny citronové

Postup

- z pomerančů oloupeme tenkou vrstvu kůry (bez bílé části) a rozmělníme jí v kutru (variantou je kůru ostroihat)
- ke kůře přidáme kyselinu, cukr a vodu, promícháme
- přivedeme k varu a za občasného míchání vaříme asi 20 min, v odkrytém hrnci
- necháme několik minut vychladnout a přidáme šťávu z pomerančů a džus
- promícháme a přecedíme přes plátýnko do lahví
- zasterilujeme, otevřený sirup skladujeme v lednici



Ice Tea sirup

Dopřejte si ledový čaj kdykoliv.



2,00 l



55,20 Kč



1 : 6

Suroviny

- 15 g černého čaje (v nouzi 6 sáčků)
- 1,2 litru vody
- 0,7 kg cukru
- 2 biocitrony
- 30 g kyseliny citronové

Postup

- z citronů oloupeme nebo ostrouháme kůru bez bílé části
- čaj zalijeme vroucí vodou a necháme 5 minut vyluhovat
- do horkého čaje přidáme citronovou kůru a necháme vychladnout a po vychladnutí 2 - 3 hodiny odpočívat
- přecedíme, přidáme cukr a zahřejmeme k bodu varu.
- po částečném zchladnutí vmícháme šťávu z citronů a kyselinu citronovou a slijeme do lahví
- zasterilujeme, otevřený sirup skladujeme v lednici

Upgrade: přidejte 150 ml broskovové šťávy a nechte přejít varem



Cola

Originální recept z roku 1886. Postup vypadá jako chemický pokus, ale suroviny jsou v naprosté většině přírodního původu.

Suroviny



Na aromatickou bázi

- 240 ml potravinářského lihu (minimálně 80 %)
- 1,0 ml esenciálního oleje pomeranč
- 1,5 ml esenciálního oleje citron
- 0,5 ml od každého esenciálního oleje: muškátový ořech, koriandr, skořice a neroli

Na sirup

- 1,1 kg cukru
- 0,77 litru vody
- 30 g kyseliny citronové
- 10 ml citronové šťávy
- 30 g vanilkové pasty (nejlépe Dr. Oetker)
- 30 ml karamelového barviva italský kulér (E150d)
- 0,8 g práškového kofeinu

Tip: Vynecháním barviva získáte "bílou Colu" stejné chuti

Postup



Aromatická báze

- esenciální oleje (potravinářská kvalita) v přesném množství nalijte do lihu, v uzavřené sklenici promixujte a nechte do druhého dne odležet

Sirupový základ

- do hrnce nalijte vodu, cukr, kyselinu citronovou a práškový kofein, zahřívajte, aby se cukr rozpustil, přiveďte k varu a odstavte
- až teplota sirupu klesne asi na 60 - 70 °C vmíchejte barvivo

Sestavení sirupu

- po vychladnutí na 30 - 40 °C vmíchejte 30 ml aromatické báze a dochuťte vanilkovou pastou a citronovou šťávou
- sirup slijte do sterilních sklenic
- sirup není třeba sterilovat



Jak to bylo?

Prababičku Coca-Coly vymyslel lékárník John Stith Pemberton. První sklenka nápoje se prodala v Atlantě 8. května 1886. Recept se stal součástí Pembertonovy pozůstalosti a tu koupila firma Coca-Cola. Recept se postupem času měnil, a je tajný. Nápoj vyrobený podle Pembertonova receptu bude chutnat malíčko jinak než jeho současné pravnučky.

Uchovejte své výrobky

Sterilace

Téměř každý recept na sirupy je zakončen pokynem “zasterilujte”. Co ta sterilace je?

Výrobek, v našem případě sirup je vzduchotěsně uzavřen v lahvi. Žádné bakterie ani plísňe se tedy dovnitř nedostanou. Účelem sterilace je zbavit se i těch, které jsme i při vší opatrnosti uzavřeli uvnitř.

Jak postupovat?

- Vezměte hrnec vysoký tak, aby v něm mohly být lahve zcela ponořené, vložte do něj lahve a naplňte jej vodou.
- Obsah hrnce pomalu zahřívejte na teplotu minimálně 72 °C, ideální je teplota 85 °C. Teplotu sledujte pomocí teploměru a udržujte jí po dobu 30 minut.
- Poté lahve vyjměte, položte na utěrku a nechte samovolně vychladnout.

Tip: Sterilovat můžete i v parní troubě, pomalém hrnci a podobně.



Uchovejte své výrobky

Zamrazení

Ač to zní zvláštně, i sirup je možné zamrazit.

Budete k tomu potřebovat formičky na led - ideálně ty na větší kostky a s víčkem, aby se sirup neznečistil.

Pro džbáněk budete potřebovat kostičku 5x5x5 cm, pokud budete mít kostky 4x4x4 cm, na džbáněk budete potřebovat dvě. Na jednu porci nápoje (250 ml) pak postačí kostička rozměrů 3x3x3 cm.

Jak postupovat?

- Nalijte sirup do formičky, případně přidejte kousek bylinky a zamrazte.
- Zmrazené kostky můžete z formičky vyndat a vrátit do mrazáku v krabičce nebo sáčku.
- Nápoj vyrobíte vhozením kostky do džbánek nebo sklenice, zalít vodou a počkat, až se led rozpustí.

Tip: Vyroberte si různé velikosti kostiček pro různé příležitosti.





Nápoje

Jak nepít jen vodu
a přitom moc neutratit

Elektronická publikace je součástí projektu Chudý měsíc

Všechny nápojové recepty jsou osobně vyzkoušené.

Uvedené finanční náklady jsou orientační a mohou se průběžně měnit bez nároku na aktualizaci v publikaci.

Využití všech receptů je na vlastní odpovědnost uživatelů.

Použití a šíření publikace je volné pod podmínkou uvedení zdroje.

Autor textu a zpracování: David Kunssberger
Grafické prvky: OpenArt AI, Canva

Text neprošel jazykovou korekturou.

www.chudymesic.cz

#ChudyMesic

Přežít se skutečným málem