



סירופ סמבוק ביתי

רקחה מסורתית לעונת החורף

פירות הסמבוק השחור משמשים במסורות צמחי מרפא ומטבח באירופה במשך דורות, בין היתר להכנת סירופים, ריבות ומשקאות.

בערכה הזו נכין יחד סירופ סמבוק ביתי – רקחה טעימה שמאפשרת להכיר דרך נוספת לעבוד עם צמחים: הפעם באמצעות מיצוי במים.

מה קיבלתם בערכה?

- פירות סמבוק שחור מיובשים
- פרחי סמבוק שחור מיובשים
- תערובת תבלינים מיובשים מגינת היערה (אזוב, לבנדר, טימין)
- תערובת תבלינים נוספת (הל, ציפורן, קינמון, ורדים)

את הממתיק מוסיפים בבית.

מה צריך להכין בבית?

- סיר קטן
- 170 מ"ל מים
- מסננת דקה
- כף
- כלי מדידה
- 35-40 מ"ל דבש או סוכר, בהתאם להעדפה
- בקבוק או צנצנת נקיים לאחסון

שלב 1 | מבשלים את הסמבוק

מכניסים לסיר את פירות ופרחי הסמבוק והתבלינים המצורפים.

מוסיפים 170 מ"ל מים ומביאים לרתיחה.

לאחר הרתיחה מגמכים את האש ומבשלים בעדינות, ללא מכסה או עם מכסה חלקי, עד שכמות הנוזל מצטמצמת בערך לחצי.



במהלך הבישול אפשר למעוך מעט את הפירות בעזרת כף.

שלב 2 | מסננים

מסירים מהאש ומסננים היטב את הנוזל.

לוחצים בעדינות על הפירות כדי להוציא מהם את הנוזלים שנותרו.

את הפירות המבושלים משליכים.

אין לאכול את פירות הסמבוק המיובשים או הלא־מבושלים ישירות מהערכה.

שלב 3 | הופכים את המיצוי לסירופ

אם משתמשים בדבש, מניחים לנוזל להתקרר עד שהוא חמים ולא לוחט ורק אז מוסיפים את הדבש.

מערבבים עד לקבלת סירופ אחיד.

אם משתמשים בסוכר, ניתן להוסיף אותו בעוד הנוזל חם ולערבב עד להמסה מלאה.

מעבירים לבקבוק או לצנצנת נקיה. מסמנים על הכלי את תאריך ההכנה.

איך שומרים?

את הסירופ יש לשמור במקרר בכלי נקי וסגור.

השתמשו תמיד בכפית נקייה ויבשה.

מכיוון שמדובר ברקחה ביתית ללא תהליך שימור תעשייתי, אין להסתמך על חיי מדף ארוכים. אם מופיעים עובש, תסיסה, ריח חריג או שינוי משמעותי במראה – משליכים את הסירופ.

חשוב לדעת

סמבוק אינו תחליף לטיפול רפואי ואינו מיועד לטיפול או למניעה של מחלה.

אין לצרוך פירות סמבוק לא מבושלים. משתמשים בסירופ רק לאחר שהפירות עברו את תהליך הבישול המלא.

אם הסירופ מכיל דבש - אין לתת אותו לתינוקות מתחת לגיל שנה.



בהריון, בהנקה, בילדים, במקרה של מחלה כרונית, טיפול תרופתי קבוע או רגישות לאחד המרכיבים – מומלץ להתייעץ עם איש מקצוע מתאים לפני השימוש.

מהידיים שלנו לידיים שלכם

גם הבקבוק הקטן הזה הוא חלק מסיפור גדול יותר.

ביערה – מקום לצמוח אנחנו משתמשים בעבודה עם אדמה, צמחים ורוקחות לא רק כדי לייצר מוצר – אלא כדי לייצר אפשרות להשתתף.

ללמוד משהו חדש. לקחת אחריות. לעבוד יחד. לראות תהליך מתחילתו ועד סופו ולדעת: הייתי חלק מזה.

הערכה שהגיעה אליכם הביתה מאפשרת למעגל הזה להתרחב.

אנחנו מתחילים אותו ביערה -
ואתם ממשיכים אותו אצלכם בבית.

אדם משקם אדמה משקמת אדם.

