

# OKUSEN IN ZDRAVILEN ČAJ IZ TROBENTIC



Slika 1: vir: [https://www.kresnik.eu/uploaded/image\\_trobentice\\_3805389495.jpg](https://www.kresnik.eu/uploaded/image_trobentice_3805389495.jpg)

Trobentice so prve znanilke pomladi in že krasijo številne sončne bregove v naši okolici. Niso pa le lep okras, ampak so tudi zdravilne. Iz njih lahko pripravimo zdravilen čaj ali jih uživamo kot okras na solati.

**Nabiranje:** nabiramo liste in cvetove. Rastline nabiramo v sončnem vremenu. Nabrane rastline polagamo v košaro ali skledo, nikakor pa ne v plastično vrečko. Naberemo le toliko rastlin kolikor jih bomo uporabili, ostale pustimo v naravi.

**Sušenje:** Doma nabrane rastline razgrnemo na podlago iz kartona (papirja, lesa) in jih sušimo na zračnem, senčnem mestu. Občasno rastline premešamo. Posušene shranimo v papirnato vrečko.

**Zdravilni učinki:** trobentice so polne vitamina C, zato si boste z njimi okrepili imunski sistem. Pomagajo pri zdravljenju kašlja in prehlada. Trobentice tudi pomirjajo in odpravljajo stres.

**Kuhanje čaja:** Za skodelico čaja boste potrebovali dve žlički posušениh listov in cvetov trobentic (ali pest svežih rastlin). Trobentice dajte v skodelico in jih prelijete z vrelo vodo. Pokrijte in pustite stati deset minut. Nato precedite, počakajte, da se napitek primerno ohladi in pijte po požirkih. Če imate radi sladek čaj, mu lahko dodate še žličko medu.

**S skodelico toplega čaja se udobno namestite in uživajte v družbi dobre knjige!**



Slika 2: vir: <https://www.provoke-online.com/index.php/lifestyle/lifestylenews/26586-4-zodiak-selalu-butuh-me-time-buat-intropeksi-diri>

Povzeto po članku: <https://www.vecer.com/caj-iz-trobentic-cisti-kri-krepi-imunski-sistem-blazi-kaselj-6675642>