

Che soddisfazione preparare con le nostre mani lo sciroppo alla menta! In estate, mi piace diluire una parte di sciroppo di menta in 15 parti d'acqua, aggiungendo anche un goccio di limone.



7. Inserire le bottigliette in un pentolino riempito d'acqua fredda. Portare ad ebollizione per 15 minuti, dunque spegnere il fuoco e lasciar raffreddare la bottiglia nello stesso liquido: in questo modo, è possibile garantire una corretta sterilizzazione, dunque un'ottima conservazione dell'alimento.

8. Per preparare un'ottima bibita alla menta, si consiglia di diluire 1 parte di sciroppo di menta in 15 parti d'acqua.

Consiglio:

Perché aggiungere il succo di limone?

Il limone è ricco di acido citrico, un potente antiossidante in grado di preservare il colore vivace della menta.

Ingredienti per circa 250 ml di sciroppo

200 ml di acqua

Facoltativo: qualche goccia di clorofilla

mezzo bicchierino di succo di limone non trattato

25 gr circa di foglie di menta

300 gr di zucchero

Preparazione:

1. Lavare accuratamente le foglie di menta (che non devono essere trattate con antiparassitari!) in una soluzione di acqua e bicarbonato di sodio, ideale per abbattere la carica microbica.
2. Asciugare le foglie di menta e frullarle insieme a circa 100 gr di zucchero, fino ad ottenere una pasta densa.
3. Versare la pasta di menta e zucchero in una casseruola, aggiungere il limone, l'acqua ed il rimanente zucchero: portare ad ebollizione e cuocere il tutto, sempre mescolando, per alcuni minuti.
4. Filtrare il liquido ottenuto prima attraverso un colino semplice, per rimuovere le particelle più grosse, poi attraverso una garza sterile o una carta assorbente resistente per eliminare anche le particelle più sottili.
5. Chi desidera ottenere una colorazione brillante, può aggiungere qualche goccia di colorante naturale, come ad esempio la clorofilla.
6. Sterilizzare le bottigliette di vetro lasciandole 4-10 minuti in microonde. Riempire le bottigliette con lo sciroppo di menta e chiuderle con i rispettivi tappi, precedentemente sterilizzati (si consiglia di farli bollire per 10 minuti in acqua).