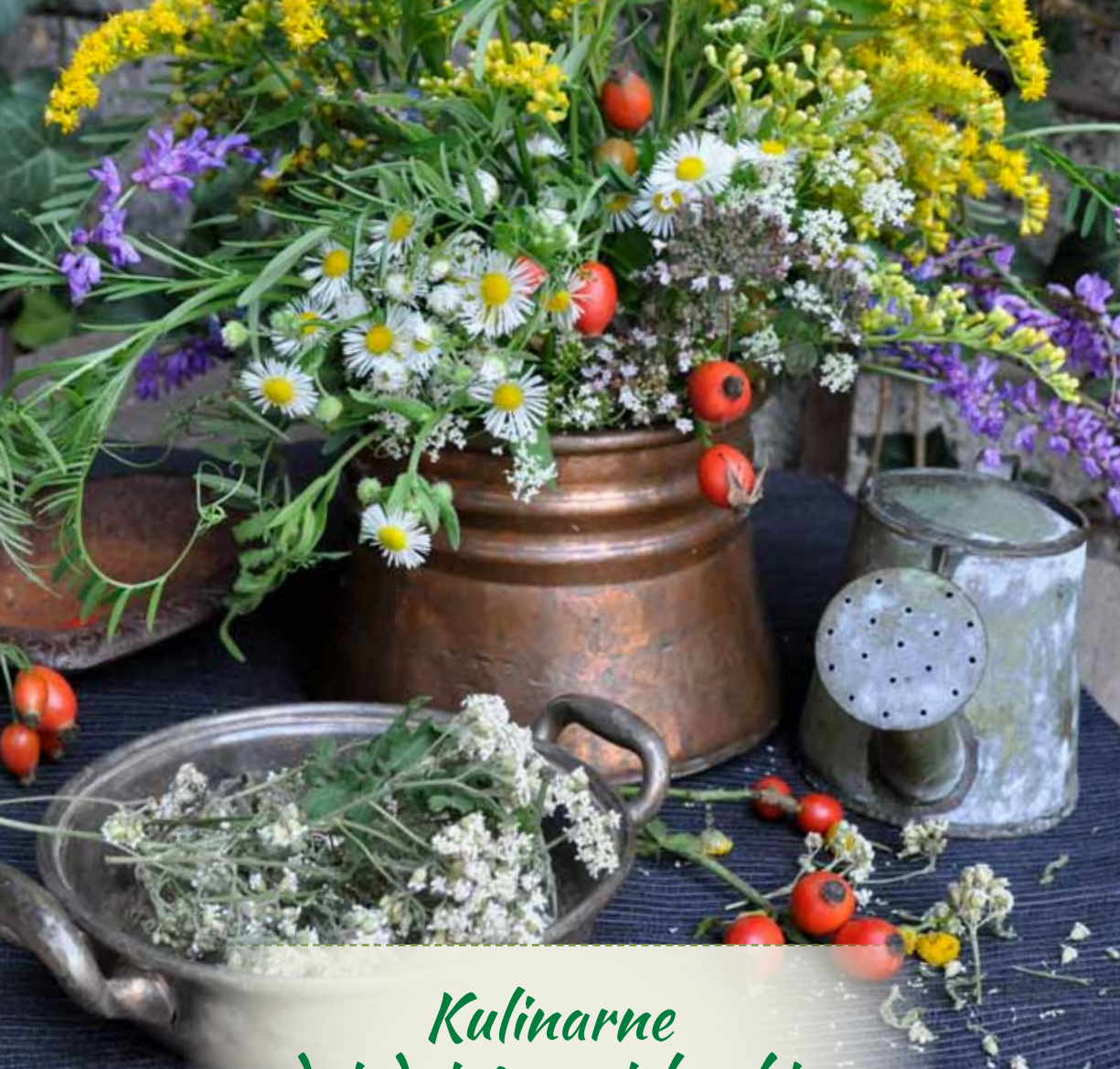




Kulinarne dziedzictwo zielarskie opolszczyzny



Współfinansowane
przez Samorząd
Województwa
Opolskiego



Zadanie zostało dofinansowane ze środków
Samorządu Województwa Opolskiego



**Koło Gospodyń Wiejskich w Dobrzenu Wielkim
„Dobrzeńnianki”**

ul. Namysłowska 20 • 46-081 Dobrzeń Wielki
kgwdobrzeńnianki@gmail.com

OPRACOWANIE GRAFICZNE, SKŁAD I ŁAMANIE TEKSTU, DRUK

Wydawnictwo Alia-Media
tel. 609 547 182 • aliamedia.wydawnictwo@gmail.com
www.aliamedia.pl

ZDJĘCIA I STYLIZACJA POTRAW

Wydawnictwo Alia-Media
Lorelia Widuch

ZDJĘCIA NA STR. 2

Archiwum KGW w Dobrzenu Wielkim „Dobrzeńnianki”



*Kulinarne
dziedzictwo zielarskie
opolszczyzny*





Szanowni Państwo,

Naturalne produkty ziołowe, część dziedzictwa kulinarnego naszego regionu, to cenne uzupełnienie zdrowego odżywiania w każdym gospodarstwie domowym.

Coroczne tradycje zbierania i przetwarzania roślin występujących w stanie dzikim ulegają jednak powoli zamieraniu, dlatego chcieliśmy skorzystać z doświadczeń starszego pokolenia oraz utrwalić i przekazać je kolejnym pokoleniom oraz osobom ich nie znającym.

Projekt „Kulinarne dziedzictwo zielarskie opolszczyzny” realizowany przez Koło Gospodyń Wiejskich w Dobrzenu Wielkim „Dobrzeńnianki”, w terminie od maja do listopada 2019 r., miał za zadanie wymianę doświadczeń w zakresie stosowania roślin zielarskich w tradycyjnej kuchni opolskiej. W projekcie brali udział mieszkańcy dwóch sąsiadujących gmin: Dobrzeń Wielki (powiat opolski) i Pokój (powiat namysłowski). Doświadczeniami zielarskimi i przepisami dzielili się członkowie Koła Gospodyń Wiejskich w Dobrzenu Wielkim „Dobrzeńnianki” i Koła nr 10 Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Pokoju, a także uczestnicy degustacji.

Działania projektowe propagowały ideę sieci Dziedzictwo Kulinarne Opolskie oraz promowały tradycyjne produkty ziołowe regionalne i lokalne (w tym tej ziołowy).

W ramach projektu uczestnicy zbierali i upowszechniali lokalne tradycyjne przepisy na produkty ziołowe, np. herbatki, syropy ziołowe, nalewki, mieszanki przypraw kulinarnych i inne potrawy na bazie ziół. Zostały przeprowadzone prelekcje, warsztaty zielarskie w terenie oraz publiczne pokazy i degustacje wybranych produktów. Zadanie miało zasięg regionalny - pokazy i degustacje odbywały się nie tylko w naszych miejscowościach, ale i podczas imprez o dużym zasięgu w Opolu, Mosznej, Namysłowie, Niemodlinie. Z pozyskanych informacji i przepisów powstała niniejsza publikacja książkowa obrazująca lokalne kulinarne tradycje zielarskie.





Spis treści

Herbatki ziołowe	7
Soki i syropy	19
Nalewki i wina	27
Potrawy, przyprawy	41
Na słodko	51
Recepty mojej Ołmy	57



HERBATKI ZIOŁOWE



Tej ziołowy Dobrzenianek • Herbatka nawłociowa
Herbatka z krwawnika • Herbatka owocowa
Herbata z przywrotnika pasterskiego
Herbatka na błogi spokój • Herbata z liści babki wąskolistnej
Herbatka z lawendy • Herbata z liści kasztanowca
Herbatka oczyszczająca • Herbatka z wrotycza





Tej ziołowy Dobrzenianek

(KGW Dobrzenianki)

2-3 gałązki mięty
2-3 gałązki melisy
1 gałązka lawendy
płatki sezonowych kwiatów:
nagietka, róży,
malwy dzikiej, lipy, itp.

Świeże zioła zalać wrzątkiem
w ilości do 5 l, zaparzać
ok. 15 minut. Nie gotować!

Herbatka dobrze smakuje, orzeźwia, równie dobra wypijana
na ciepło, jak i na zimno, jako napój chłodzący.



Herbatka nawłociowa

1 łyżeczka ziela nawłoci
suszonego lub świeżo zerwanego

Kwiaty i listki nawłoci zalać
wrzątkiem, zaparzać przez kilka minut
pod przykryciem.

Herbatka z nawłoci jest smaczna, ma delikatny smak i wiele zastosowań zdrowot-
nych. Stosuje się ją jako środek moczopędny i przy infekcjach dróg moczowych.
Działa ogólnie wzmacniająco, odtruwająco i przeciwzapalnie. Ma sporo antyoksy-
dantów. Pomaga alergikom w walce z dolegliwościami. Ma także działanie wspoma-
gające uszczelnianie włosowatych naczynek krwionośnych.



Herbatka z krwawnika

1 łyżka stołowa suszonego ziela krwawnika		Ziele zalać filiżanką wrzątku i po 10 minutach odcedzić. Herbatkę najlepiej pić letnią.
---	--	---

Ziele krwawnika zbieramy w czasie kwitnienia. Napary łagodzą skurczowe bóle brzucha, działają moczopędnie. Są zalecane u chorych na dnę. Pić nie więcej jak 2 filiżanki dziennie przez maksymalnie 6 tygodni, potem zrobić przerwę minimum 4 tygodnie.



Herbatka owocowa

1 gałązka świeżej mięty 1-3 listki świeżej melisy 2 łyżki suszonych jabłek		Wymieszać wszystkie składniki, zalać wrzątkiem i zaparzyć przez kilka minut.
--	--	--



Herbata z przywrotnika pasterskiego

2 łyżeczki
suszonego ziela
przywrotnika

Zalać 1 filiżanką wrzątku,
zaparzać 10 minut, przecedzić.

Przywrotnik pasterski to powszechnie występująca roślina łąkowa. Zbieramy go od wiosny. Odcinamy i suszymy całą część nadziemną. Ziele stosowane jest przy leczeniu schorzeń wątroby, nerek oraz chorób artretycznych. Zapobiega rozmnażaniu się niektórych bakterii, zwalcza biegunki i jest od dawna uznanym środkiem przeciwko wiotczeniu skóry oraz migrenom.



Herbatka na błogi spokój

(Małgosia z Lubnowa)

składniki w proporcjach:	Mieszmamy wszystkie
2/5 mięty	składniki, zalewamy
2/5 melisy	wrzącą wodą
1/5 róży jadalnej	i zaparzamy kilka minut.



Herbata z liści babki wąskolistnej

2 łyżeczki
suszonego zieleń

Zalać 1 filiżanką wrzątku,
zaparzać 10 minut, przecedzić.
Można posłodzić miodem.

Roślina ta jest dosłownie dookoła nas, to bardzo rozpowszechniony chwast. Niezwykle działanie babki lancetowatej już dawno temu odkryła medycyna ludowa. Liście to prawdziwe bogactwo witamin, magnezu, cynku i potasu. Posiadają także garbniki, pektyny, sole mineralne, substancje śluzowe i flawonoidy. Działa antyseptycznie i przeciwzapalnie. Jest doskonałym lekiem na kaszel. Młode, zdrowe liście zbieramy z dala od dróg i pól uprawnych w okresie kwitnienia, czyli od maja do września. Suszymy w cieniu, w przewiewnym miejscu.



Herbata z lawendy

2 łyżeczki suszonych
kwiatów lawendy

Susz zalać 1 filiżanką wrzątku,
zaparzać 5-10 minut,
potem przecedzić.
Pić osłodzone miodem,
najlepiej przed snem.

Kwiaty zbieramy w pełni kwitnienia, suszymy w cieniu, w przewiewnym miejscu. Lawenda działa uspokajająco na układ nerwowy. Herbata spożywana wieczorem zapobiega zaburzeniom snu. Napar z kwiatów lawendy pobudza wydzielanie soków żołądkowych i żółci, poprawia apetyt, przyspiesza trawienie i ruchy perystaltyczne jelit. Sprawdza się także w walce z infekcją pęcherza, działa rozluźniająco na mięśnie, może łagodzić bóle miesiączkowe.



Herbata z liści kasztanowca

1 łyżka stołowa suszonych liści
kasztanowca

Liście zalać filiżanką wrzątku,
po 10 min. przecedzić.
Można dosłodzić miodem.

Kasztanowiec zawiera liczne substancje czynne (escynę, garbniki, flawonoglikozydy), które wykazują silne działanie na naczynia krwionośne, zwłaszcza żyłne. Łagodzi skurcze i bóle nóg. Rozrzedza śluz oskrzelowy.



Herbatka oczyszczająca

1/2 łyżeczki ziela nawłoci
1/2 łyżeczki ziela wrotyczu
1 łyżeczka pokrzywy
1 łyżeczka mięty
1 łyżeczka krwawnika
płatki nagietka

Susz lub świeżo zebrane zioła
w odpowiednich proporcjach zalać
ok. 0,5 litra wrzącej wody,
Zaparzyć przez kilka minut.

Rośliny wchodzące w skład mieszanki są znane ze swoich dobroczynnych właściwości dla organizmu i działań oczyszczających. Zaleca się jednak umiar w ich stosowaniu, w nadmiarze, jak wszystko, mogą zaszkodzić.



Herbatka z wrotycza

1/2 łyżeczki zieleń wrotyczu | Susz lub świeżo zebrane liście zalać szklanką wrzątku. Po kilku minutach przecedzić.

Powszechnie występujący wrotycz ma wiele właściwości leczniczych. Leczy przeziębienia, działa przeciwzapalnie, przeciwbólowo, przeciwalergicznie, a nawet zapobiega nowotworom. Radzi sobie z bakteriami, wirusami i grzybami w organizmie. Niemniej najbardziej znany jest z działania przeciwpasożytniczego. Regularne stosowanie wrotyczu przyczynia się też do poprawy przemiany materii i złagodzenia stresu. Jednak z uwagi na znajdujący się w tej cennej roślinie trujący tujon należy zachować ostrożność w trakcie jego stosowania.



SOKI i SYROPY



Syrop z kwiatów bzu czarnego • Syrop z młodych pędów sosny
Syrop z pokrzywy • Syrop (miód) z pokrzywy • Syrop z mniszka
Miodek z mniszka • Syrop z mięty



Syrop z kwiatów bzu czarnego

(Kamila z Domaradza)

25-30 baldachów kwiatów bzu
0,75 l soku pomarańczowego
lub jabłkowego 100%
1 kg cukru
1 cytryna

Kwiaty opłukać, zalać sokiem,
odstawić na 24 godziny.
Po odciedzeniu sok doprowadzić
do wrzenia i gotować przez 3-4 minuty,
dodać cukier, zagotować ponownie.
Dodać sok z cytryny.
Wlać do słoiczek i zapasteryzować.

(Marta z Dobrzienia Małego)

20-30 baldachów kwiatu bzu czarnego
4-5 cytryn
60 g kwasu cytrynowego(3 opakowania)
4,5 l wody
3 kg cukru
4 łyżeczki rumu

Kwiaty opłukać i przełożyć do garnka.
Cytryny pokroić w plastry i dodać do
kwiatów. Wsypać kwas cytrynowy,
zalać przegotowaną letnią wodą
i odstawić na 48 godzin. po upływie tego
czasu nastaw przecedzić przez sito i gazę,
dodać 3 kg cukru i 4 łyżeczki rumu,
zagotować do rozpuszczenia cukru.
Zlewać do słoików typu twist na gorąco.

Syrop można stosować jako aromatyczny dodatek do wody i herbaty, jako lekarstwo przy schorzeniach dróg oddechowych.



Syrop z młodych pędów sosny

0,5 kg młodych pędów sosny
1 l wody
0,5 kg cukru

Pędy sosny zlać wodą z cukrem,
odstawić w słoneczne miejsce
na 10-12 dni. Od czasu do czasu
potrząsać naczyniem, aby składniki
wymieszać. Następnie odciedzić
do garnka, doprowadzić prawie
do wrzenia i rozlać gorący syrop
do butelek lub słoików.
Szczelnie zamknąć.
Nie trzeba pasteryzować.

Syrop z młodych pędów sosny zwiększa odporność, działa antyseptycznie.
Pomaga w walce z przeziębieniem i kaszlem.



Syrop z pokrzywy

(Małgosia z Lubnowa)

300 listków młodej, majowej pokrzywy
3 litry wrzątku
sok z 2 cytryn
(lub 50 g kwasu cytrynowego)
0,5 l miodu lub 1,5 kg cukru

Pokrzywę dokładnie myjemy i zagotowujemy razem ze skórkami obranymi z cytryn. Odstawiamy na 24 godziny. Odcedzamy, dodajemy miód (lub cukier) i zagotowujemy. W ostatniej chwili dodajemy sok z cytryn. Gorący syrop wlewamy do słoiczek.
Nie pasteryzujemy!

Wszelkie przetwory z pokrzywy są bardzo dobrze przyswajane przez organizm. Oczyszczają i wzmacniają, są bogate w witaminy B1, C, E, i K, a także fosfor, mangan, krzem, wapń.



Syrop (miód) z pokrzywy

100 młodych liści pokrzywy
(przed kwitnieniem)
1 l wody
0,5 kg miodu

Rozpuścić miód w wodzie. W dużym słoju zalać liście pokrzywy i odstawić na 14 dni. Potem odcedzić. Czysty płyn doprowadzić prawie do wrzenia i na gorąco rozlać do małych słoików. Nie wymaga dodatkowej pasteryzacji.



Syrop z mniszka

800 kwiatów mniszka
8 cytryn
1,5 kg cukru

Zagotować 2 l wody z cukrem, zalać kwiaty mniszka i odstawić na 24 godziny. Potem przecedzić, dodać sok z cytryn, doprowadzić do wrzenia i rozlać gorący syrop do butelek. Szczelnie zamknąć. Nie wymaga dodatkowej pasteryzacji.

(Kamila z Domaradza)

240 sztuk kwiatów mniszka
2 pomarańcze
2 cytryny
1 kg cukru
1 l wody

Pomarańcze i cytryny wyparzyć, pokroić razem ze skórkami. Dodać kwiaty mniszka. Zalać wodą. Odstawić na 24 godziny, po czym gotować 10 minut. Odstawić na 2 dni. Przecedzić sok, dodać cukier i na wolnym ogniu gotować 1,5 godziny, mieszając. Zebrać z syropu osad, przelać do słoiczek i pasteryzować 10 minut.

Kwiaty mniszka zbieramy w maju. To źródło witamin i minerałów. Syrop wspomaga nasz system pokarmowy i odpornościowy, zwiększa łaknienie, pobudza wydzielanie żółci, działa przeciwpalnie. Stosowany jest też jako lekarstwo na kaszel.



Miodek z mniszka

(Małgosia z Lubnowa)

600 kwiatów mniszka
6 cytryn
1,5 l wody
0,5 l miodu (ew. 1,5 kg cukru)

Dokładnie umyte kwiatki mniszka (zbierane w słoneczny majowy dzień) zagotować razem ze skórkami z cytryn i odstawić na 24 godziny. Następnie odcedzić, dodać miód (lub cukier) i ponownie zagotować. W ostatniej chwili dodać sok z 6 cytryn (wcześniej obranych). Wlać gorący do słoiczek. Nie pasteryzować.

(Gabi z Dobrzenia)

500 kwiatów mniszka
2 kg cukru
kwasek cytrynowy 1 łyżeczka

Kwiaty umyć i odsączyć. Następnie zalać 1 l wody, gotować 10 min. Odcedzić. Do wywaru dodać 2 kg cukru, gotować pół godziny. Dodać 1 łyżeczkę kwasu cytrynowego, gotować kolejne 10 minut. Rozlać do szklanych słoików, odwrócić do góry dnem. Gotowe!



Syrop z mięty

(Klaudia z Dobrzenia Wielkiego)

40 gałązek mięty	Miętę starannie wypłukać.
2 litry wody	Wodę z kwaskiem zagotować,
40 g kwasku cytrynowego	zalać miętę, odstawić na
1,5 kg cukru	12 godzin. Po tym czasie
	odcedzić, dodać cukier,
	zagotować. Zlewać do
	wyparzonych butelek lub
	słoików, szczelnie zamknąć.

Wyśmienity aromatyczny dodatek do herbaty, wody, drinków.



NALEWKI I WINA



Orzechówka • Nalewka z pigwy • Nalewka z derenia jadalnego
 Nalewka z owoców głogu • Nalewka z kwiatów głogu
 Nalewka z aronii • Malinówka • Jeżynówka • Nalewka z owoców bzu czarnego
 Nalewka z kwiatów bzu czarnego • Nalewka z kwiatów bzu czarnego
 Wino z rabarbaru • Piwo domowe • Kwas kminkowy

Nalewki to tradycyjny polski alkohol z owocami i ziołami. Przygotowywano je od wieków według różnorodnych receptur. Najwięcej informacji o nalewkach pochodzi z XVIII wieku. Piwniczka z butelkami była dla zamożnego gospodarza prawdziwym powodem do dumy. O nalewkach pisali m.in. Ignacy Krasicki, Wincenty Pol i Maria Rodziewiczówna. Niektóre nalewki - zwykle te intensywne, gorzkie, służyły także jako lekarstwo.



Orzechówka

(Gabi z Dobrzenia)

1 kg orzechów włoskich zielonych
(miękkie w środku
zbieramy w połowie czerwca)
1 kg cukru
0,25 l spirytusu spożywczego

Orzechy pokroić na ćwiartki,
zasypać cukrem, pozostawić
aż do całkowitego rozpuszczenia
cukru, codziennie mieszając.
Następnie odcedzić syrop i zalać
spirytusem.



Nalewka z pigwy

(Kamila z Domaradza)

1 kg pigwy
1 litr wódki czystej
0,5 kg cukru

Z pigwy wydrążyć gniazda nasienne, pokroić
ją na kawałki. Owoce włożyć do słoika
i zasypać cukrem. Odstawić na 2–3 dni.
Dolać wódkę, zamknąć słoik i odstawić
na 4 tygodnie, potrząsając nim co kilka dni.
Po 4 tygodniach odcedzić owoce i przelać
nalewkę do butelek. Niech leżakuje 5 miesięcy.



Nalewka z derenia jadalnego

(Renia z Pokoju)

1,5 l dojrzałych owoców derenia
ok. 0,5-1,0 kg cukru
0,5 l spirytusu

Umyte owoce derenia (z pestkami) włożyć do słoika i zalać spirytusem. Odstawić na 7 dni, po czym spirytus przelać ponownie do butelki i wstawić do lodówki. Owoce przesypać ok. 0,5-1 kg cukru (w zależności od tego czy chcemy uzyskać nalewkę bardziej wytrawną lub słodką). Po około 3-4 tygodniach oddzielamy owoce, do pozostałego soku wlewamy z powrotem spirytus, ewentualnie uzupełniamy przegotowaną wodą, wlewamy do butelek i po 6 miesiącach nalewka jest gotowa do spożycia.

Uwaga: Podobnie możemy postąpić np. z wiśniami czy jeżynami, ale tu nie dolewamy w żadnym przypadku wody.

Dereniówka zupełnie słusznie nazywana jest królową nalewek. Jej wyśmienity smak wyróżnia ją wśród innych tego typu produktów.



Nalewka z owoców głogu

(Ania z Dobrzemia Małego)

80 dag głogu,
0,75 l spirytusu 95%,
0,5 l czystej wódki 40%,
0,5 l wody
2 szklanki miodu wrzoso-
wego lub przyprawy: otarta skórka z cytryny,
goździki, cynamon

Oczyścić i umyć owoce, wsypać do dużego słoja. Wodę zagotować, przestudzić, rozpuścić w niej miód i wlać do słoja z owocami. Zalać wódką, wymieszać dokładnie i szczelnie zamknąć słoje. Odstawić na 2 dni – najlepiej w ciepłym miejscu. Po tym czasie wlać do słoja spirytus, ponownie dokładnie wymieszać i znów zamknąć słoje. Odstawić na około 3 miesiące. W tym czasie regularnie doglądać nalewki, co kilka dni wstrząsać słojem. Następnie nalewkę przefiltrować (można użyć do tego celu nawet zwykłej gazy) i przelać do butelek. Wskazówki: umieścić w ciemnym i chłodnym miejscu. Trunek musi leżakować min. 3 miesiące, a im dłużej, tym lepiej.

Czerwone owoce głogu lub owoce dzikiej róży możemy zbierać, gdy liście opadły lub nawet przemrożone, gdy spadnie pierwszy śnieg. Nalewka ta ma wiele prozdrowotnych właściwości.



Nalewka z kwiatów głogu

100 g kwiatów głogu
około 200 ml mieszanki:
75 ml spirytusu
20 ml gliceryny
30 ml wody

Nalewkę przygotować
w proporcjach 1:2, czyli na każde
100 g kwiatów potrzebne będzie
200 g płynu

Kwiaty przełożyć do słoika, a wymienione płyny
wymieszać ze sobą w osobnym naczyniu.
Mieszką zalać kwiaty tak, by wszystkie znajdowały
się pod jej poziomem. Słój szczelnie zakręcić
i odstawić w ciemne miejsce na dwa tygodnie,
nie zapominając jednak o codziennym potrząsaniu
słoikiem. Po upływie zalecanego czasu nalewka
z kwiatów głogu jest już prawie gotowa. Zawartość
słoja przefiltrować, na przykład przez gazę, a płyn
pozostawić na noc, by kolejnego dnia znów
go przefiltrować. Nalewka z kwiatostanu głogu
wymaga już tylko rozlania do butelek i odstawienia
na 6, a najlepiej nawet 12 miesięcy.

Suszone liście głogu wraz z całym kwiatostanem są stosowane jako herbatka ziołowa
o leczniczych właściwościach i w tej postaci zalecane dla chorych na serce. Najwięcej
właściwości prozdrowotnych wykazują kwiaty głogu oraz jego owoce.



Nalewka z aronii

(Kamila z Domaradza)

1 kg owoców aronii
1 litr wódki
0,75 dag cukru
2 laski wanilii
5 goździków

Owoce włożyć do słoja razem z wanilią
i goździkami. Zasypać cukrem. Słój zakręcić
i postawić w słonecznym miejscu na 2 dni.
Od czasu do czasu potrząsnąć słoikiem.
Po 2 dniach wlać wódkę, zamknąć słój i odstawić
na 2 tygodnie. Następnie przecedzić i rozlać
do butelek. Wstawić do ciemnej i chłodnej
piwnicy na pół roku.

Wskazówki: z powodu dużej ilości pektyn może
przy dłuższym przechowywaniu tworzyć się
galaretka. Jest wyśmienita do herbaty czy deserów.

(Irka z Dobrzeń Wielkiego)

1,5 kg aronii
400 listków wiśni
3 l wody
1,5 kg cukru
40 g kwasu cytrynowego
1 l spirytusu

Jagody i liście gotować w 3 l wody przez pół
godziny, odcedzić.
Dodać cukier, kwas cytrynowy, zagotować
i ostudzić. Wlać spirytus, wymieszać, odstawić
na jak najdłużej.



Malinówka

(Norbert z Dobrzienia Wielkiego)

1 kg świeżych malin
1 l wódki 40 lub 45 %
400 g cukru

Cały kilogram malin przełożyć do dużego i czystego słoja. Dodać prawie całą prawie wódkę, ok. 800 ml. Resztę wódki, 200 ml (niecała szklanka) pozostawić w butelce, będzie potrzebna za tydzień. Po zalaniu malin wódką potrząsnąć słojem, by składniki dobrze się wymieszały. Słoik zamknąć i odstawić w słoneczne miejsce na siedem dni. Każdego dnia lekko zakłócać słojem. Podczas maceracji wódka wyciąga z malin kolor i aromat. Po tygodniu czystą nalewkę przelać do mniejszego słoja, zakręcić i odstawić obok słoja z samymi malinami. Do słoja z malinami wlać zostawione wcześniej 200 ml wódki i wsypać 400 g cukru. Maliny z cukrem i pozostałą wódką zamieszać dokładnie i zamknąć słoik. Kilka razy dziennie zamieszać całość, by cukier szybciej się rozpuścił. Można dać mniej cukru np. 300 gramów, wtedy nalewka będzie bardziej wytrawna. Zamiast cukru można użyć miodu. Owoce odcedzić do słoika z wcześniej zlaną nalewką. Dokładnie odcisnąć cały słodki sok z owoców. Ostatecznie otrzymuje się ok. 1,5 l nalewki malinowej. Nalewka z malin powinna leżakować minimum sześć miesięcy.



Jeżynówka

(Norbert z Dobrzienia Wielkiego)

1,5-2 kg jeżyn
1 kg cukru
1 l spirytusu

Owoce dokładnie przebrać, umyć i osuszyć. Przełożyć do wyczyszczonych i wyparzonych słoików, układając je warstwami na przemian z cukrem. Jednocześnie warto delikatnie je rozgnieść, aby szybciej puściły sok, jednak niezbyt mocno, gdyż z rozgniecionych pestek może uwalniać się goryczka. Dobrze zamknąć i odstawić na kilka dni. W tym czasie słojem potrząsać codziennie, aby owoce równomiernie pokrywały się sokiem. Następnie zalać całość spirytusem i odstawić na mniej więcej tydzień, po czym odcedzić części stałe owoców od alkoholu i znów odstawić na kolejny tydzień. Następnie przefiltrować (przez gęste sitko, gazę) i rozlać do docelowych butelek. Jeżeli nalewka jest zbyt mocna, można ją trochę rozcieńczyć, np. wódką. Przechowujemy w chłodnym, ciemnym miejscu, najlepiej w piwnicy. Najlepiej smakuje po około pół roku leżenia.

Uwaga! Owoce nie mogą leżeć w alkoholu dłużej niż około trzy tygodnie, gdyż wtedy z pestek zaczyna wydobywać się goryczka. Jeżyny po przecedzeniu możemy zalać ponownie alkoholem (raczej wódką). Otrzymamy wtedy może mniej aromatyczną, ale również całkiem smaczną nalewkę.



Nalewka z owoców bzu czarnego

700 g owoców bzu czarnego
900 ml spirytusu
(lub 700 ml spirytusu i 200 ml wódki)
1/2 cytryny
1 szklanka cukru
1/2 szklanki wody

Dojrzałe i pozbawione szypułek owoce gotować przez kilka minut w 0,5 l wody. Nie wolno spożywać surowych owoców bzu czarnego ponieważ są lekko trujące. Przecedzić. Tak przygotowany sok wymieszać z alkoholem i doprawić sokiem z cytryny. Nalewka powinna stać w ciepłym pomieszczeniu w zamkniętym, szklanym pojemniku. Po upływie tygodnia dodać do niej cukier rozpuszczony w wodzie. Można trochę podgrzać wodę, żeby cukier łatwiej się rozpuścił, jednak tak przygotowany syrop dodaje się do nalewki dopiero po wystudzeniu. Nalewka musi leżakować co najmniej 3 miesiące.



Nalewka z kwiatów bzu czarnego

około 50 baldachów kwiatów
2 duże cytryny
1 l spirytusu lub wódki
700 g cukru
1 l wody
dodatkowo np. imbir, wanilia

Przygotowujemy syrop z cukru i wody, gotujemy i studzimy. Następnie kroimy 2 duże cytryny w plastry. Baldachy układamy w słoju przekładając je plasterkami cytryny. Na koniec wlewamy wystudzony syrop, słoje przykrywamy gazą i odstawiamy w ciepłe, słoneczne miejsce na tydzień. Po tygodniu przecedzamy i płyn mieszamy z alkoholem. Przelewamy nalewkę do butelek, szczelnie je zamykamy i odstawiamy na miesiąc w ciemne miejsce. Od czasu do czasu butelkę należy wstrząsnąć. Alkohol filtrujemy przez bibułę, rozlewamy do butelek, zamykamy i odstawiamy na co najmniej miesiąc w chłodne i ciemne miejsce.



Wino z rabarbaru

10 kg łodyg rabarbaru bez
liści,
10 l wody
15 g czystej kredy
25 g kwasu cytrynowego
4,5 kg cukru
8 g fosforanu amonowego
drożdże winne
Tokay lub Sherry
(jako pożywka)

Rabarbar pociąć na 1-, 2-cm kawałki, dolać 5 l wody z dodatkiem czystej kredy i gotować na wolnym ogniu. Po ostygnięciu dodać 2-3 l wody i odstawić na 3 dni w chłodne miejsce, mieszając od czasu do czasu. Odciedzić lub nie... Do odcisniętego moszczu dodać syrop z cukru, kwas cytrynowy, pożywkę dla drożdży i matkę drożdżową. W tym przypadku dopiero po dodaniu drugiej porcji cukru uzupełnić nastaw przygotowaną wodą do planowanej objętości. Rabarbar zawiera dużo kwasu szczawiowego, którego należy się pozbyć. W tym celu trzeba dodać kredy (węglan wapnia), pomaga to też w klarowaniu wina. Można dodać także taniny w postaci bardzo mocnego naparu z czarnej herbaty, co poprawi smak i kolor.

Wskazówki: Wino ma nijaki kolor i trudno się klaruje, mimo to smak ma bardzo dobry, a powolna fermentacja powoduje, że długo musuje. Można postawić na chwilę w ciepłym miejscu przed podaniem, a spieni się jak szampan!



Piwo domowe

(Ania z Dobrzeń Małego)

5 dag drożdży piekarskich
2 kg cukru
ok. 20 dag suszonych szyszek
chmielu
(najlepiej zebrane i ususzone
młode, jeszcze bez pestek)

Ugotować chmiel w 1 litrze wody. W małej butelce nastawić drożdże (rozpuścić je w letniej wodzie, dodając 2 łyżeczki cukru na 1/2 litra wody, zamieszać, przykryć gazą i zostawić w ciepłym miejscu w cieniu, aż się spienią). Schłodzony wywar wlać do balona 15-litrowego z rurką fermentacyjną. Można dodać różne składniki smakowe. W przygotowanej wodzie rozpuścić 2 kg cukru. Schłodzony syrop dolać do wywaru chmielowego. Na koniec spienione drożdże, uzupełnić letnią wodą do ok. 8 litrów i zamknąć rurką. Obserwować intensywną fermentację, a gdy po kilku dniach piana opadnie, przelać przecedzony płyn z nad osadu do butelek. Aby nastąpiła ponowna fermentacja do butelki 0,5 l dajemy około 1/2 łyżeczki cukru. Zamiast cukru możemy stosować glukozę lub cukier trzcinowy, melasę, miód, itp. smakołyki dla drożdży. Zamknąć sterylnym kapslem lub korkiem, odstawić w chłodne ciemne miejsce na kilka dni, po czym spożywać, nie przechowując zbyt długo.



Kwas kminkowy

(Renia z Pokoju)

- | | |
|---|---|
| <p>2 szklanki kminku
5 litrów wody
0,5 kg cukru
20 dag rodzynek
5 dag drożdży</p> | <p>Kminek umyć, wsypać do wody i gotować 5-10 minut.
Następnie ostudzić, przecedzić, dodać cukier i wyrośnięte drożdże.
Kiedy płyn zacznie się pieniać, dodać rodzynek i przelać do butelek.
Butelki szczelnie zamknąć i przechowywać w chłodnym miejscu.</p> |
|---|---|



POTRAWY, PRZYPRAWY



Domowa kostka warzywna do rosółu • Przecier głógowy
Farsz z pokrzywy do pierogów • Pieprz ziółowy • Pieprz ziółowy ostry
Pieprz ziółowy łagodny • Zupa szczawiowa • Zupa zielona
Kanapki wiosenne



Domowa kostka warzywna do rosółu

(Kamila z Domaradza)

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> 1 pęczek lubczyku 1 pęczek natki pietruszki 2 łyżki oliwy z oliwek 2 łyżki sosu sojowego 2 duże marchewki 2 łodygi selera naciowego 1 mała pietruszka – korzeń 1 mała cebula 2 ząbki czosnku 1/2 białej części pora 4 ziarenka ziela angielskiego 6 ziarenek pieprzu 1 liść laurowy 1 suszony grzybek 1 łyżeczka kurkumy 1 łyżeczka ziaren kolendry 1 łyżeczka suszonego tymianku 3-4 łyżeczki soli | <p>Warzywa zetrzeć na tarce jarzynowej. Przyprawy rozetrzeć w młynku lub w moździerzu. Na patelni rozgrzać oliwę, dodać warzywa i rozdrobniony czosnek. Podsmażyć 5 minut. Dodać roztarte przyprawy i gotować 10 minut na małym ogniu. Zalać 2 szklankami wody i sosem sojowym i gotować całość. Przełożyć do słoiczek.</p> |
|--|---|



Przecier głogowy

(Konrad z Dobrzenia Małego)

- | | |
|---------------------------------|--|
| <p>ok. 5 l owoców
głogu</p> | <p>Owoce umyć, usunąć szypułki i gotować do zupełnej miękkości, przez około godzinę. Następnie przetrzyj je przez sito - zostają pestki, które można wysuszyć, uprażyć i wykorzystać jako kawę ziołową. Po przetarciu otrzymamy ok. 2 l przecieru głogowego o łagodnym, mączystym smaku. Przecier należy pasteryzować.</p> |
|---------------------------------|--|

Gotowy przecier głogowy stanowi półprodukt do przygotowania:

- a/ zupy na słodko z dodatkiem owoców dzikiej róży lub innych sezonowych słodkich owoców. Można dosłodzić do smaku, przyprawić wiórkami migdałowymi albo kokosowymi, dodać śmietanki;
- b/ zupy wytrawnej z dodatkiem 1/2 szklanki białego wina, imbiru, jagody jałowca, rosółka z przepiórki lub kuropatwy, soli i pieprzu do smaku;
- c/ galaretki na deser dodając drugie tyle wody co przecieru. Przecier zagotować, wystudzić, poczekać aż osad opadnie. Następnie zlać czysty wywar, mocno dosłodzić z dodatkiem cytryny lub imbiru, ewentualnie można też zastosować cukier żelujący. Po ostudzeniu powinna powstać smaczna delikatna galaretka. Pozostały po gotowaniu osad można dodać do zupy lub sosu.



Farsz z pokrzywy do pierogów

4 duże garście
świeżych liści pokrzywy
cebula
czosnek
duży ziemniak
sól, pieprz do smaku

Świeże liście pokrzywy starannie
wyplukać w zimnej wodzie, posiekać,
przesmażyć na maśle, dodać
podsmażoną cebulkę i ewentualnie
czosnek. Wymieszać z jednym
ugotowanym, dużym ziemniakiem.
Dodać sól i pieprz do smaku,
ewentualnie inne przyprawy,
np. majeranek. Farszem nadziewać pierogi.



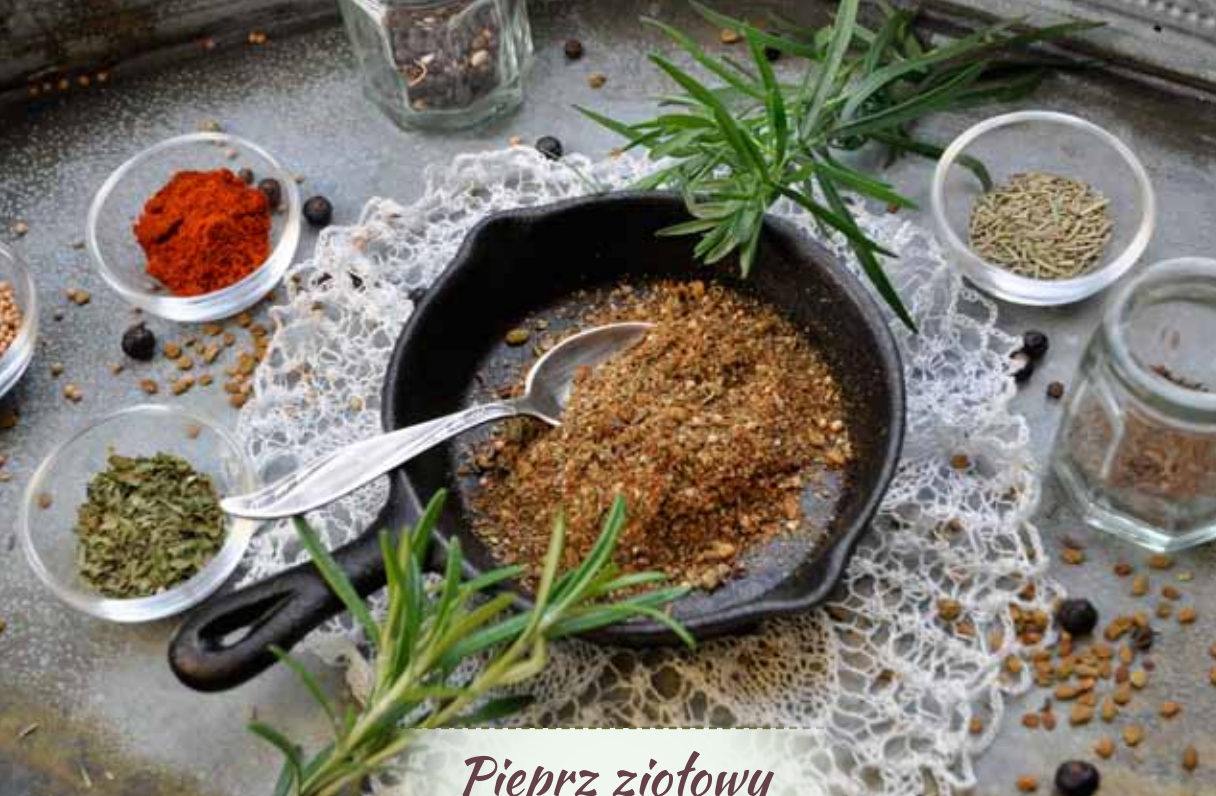
Pieprz ziołowy

(Basia z Pokoju)

w równych ilościach wagowych:
majeranek
bazylia
papryka słodka
papryka ostra
gorczyca
pieprz czarny
cebula suszona
kolendra
czosnek granulowany
kurkuma

Zmieszać ziarenka, rozetrzeć
i połączyć wszystkie składniki,
zamknąć szczelnie.

Stosujemy do mięs, farszów, bulionów, ryb. Ta mieszanka zastępuje sól w potrawach.



Pieprz ziółowy ostry

(Renia z Pokoju)

100 g kminku	Wszystko po kolei mielić w młynku do kawy, dokładnie wymieszać i szczelnie zamknąć. Koniecznie podzielić się z 3 koleżankami, bo tego jest trochę dużo, ale na pewno wróćcie do tej mieszanki ziółowej bo jest po prostu rewelacyjna. Jest to bardzo stary przepis.
50 g jałowca	
200 g majeranku	
10 g pieprzu białego	
50 g korzenia lubczyka	
50 g estragonu	
100 g gorczycy białej	
50 g bazylii	
20 g papryki ostrej	
100 g owocu kolendry	
10 g korzenia chrzanu	
50 g macierzanki	
5 g pieprzu czarnego	



Pieprz ziółowy łagodny

(Renia z Pokoju)

100 g kminku (ziarna)	Wszystko po kolei zmielić w młynku do kawy, dokładnie wymieszać i szczelnie zamknąć.
150 g majeranku	
50 g owocu kolendry	
20 g korzenia lubczyka	
50 g pieprzu białego	
100 g owocu jałowca	
50 g rozmarynu	

Jest to ostra przyprawa – dla tych, którzy tak właśnie lubią.



Zupa szczawiowa

młode liście szczawiu polnego
rosół
śmietana
jajko

Liście szczawiu zebrać, posiekać lub z dodatkiem wody zmiksować blenderem, zalać rosołem, dodać ulubione przyprawy, gotować ok. 10 minut. Podawać zupę z ugotowanym na twardo jajkiem, posypaną świeżą zieleniną i śmietaną.

Szczaw, od wieków jadany w naszej części Europy, jest w Wikipedii określony jako "trujący". Hmm... czemuż to nasze mamy i babcie nas tym truły? Ta popularna wiosenna zupa zawiera sporo szczawianów, dlatego podajemy ją z jajkiem na twardo i zabelamy śmietaną.



Zupa zielona

(Ania z Dobrzenia Małego)

miska młodych liści pokrzywy
oraz winorośli (bez ogonków)
ząbek czosnku
dowolne przyprawy:
pieprz, sól, listek mięty,
listek szalwii, nieco lubczyku,
majeranku, szczypiorku
rosół
kwaśna śmietana

Liście starannie wypłukać, posiekać lub z dodatkiem wody zmiksować blenderem. Zalać rosołkiem, dodać przyprawy i gotować ok. 10 minut. Podawać przybrane świeżą zieleniną i śmietaną.

Zupa ma łagodny smak, nie tak kwaśny, jak szczawiowa. To właśnie liście winorośli dodają jej lekko kwaskowatego smaku.



Kanapki wiosenne

(Ewa z Dobrzenia Wielkiego)

Młode liście
mniszka

Młode liście mniszka
zebrać, posiekać, posypać
nimi grubo kromkę chleba
z masłem i posolić.

Wielka dawka witamin wczesną wiosną.



NA SŁODKO



Dżem z rabarbaru z rozmarynem • Tort z pokrzywy
Dżem z jeżyn • Ciasto z miętą



Dżem z rabarbaru z rozmarynem

(Patrik z Namysłowa)

2 kg łodyg rabarbaru
2 gałązki świeżego rozmarynu
ok. 0,5 kg cukru
10 dag żurawiny suszonej

Rabarbar obrać i pociąć w słupki, wrzucić do garnka i gotować na małym ogniu, pilnując, żeby nie przywarł do dna garnka. Po zagotowaniu dodać cukier do smaku. Gotować jeszcze chwilę do rozpuszczenia cukru, często mieszając. Po zagotowaniu przetrzeć dżem przez sitko z drobnymi oczkami. Następnie wrzucić wszystko ponownie do czystego garnka i dodać dużą garść żurawiny. Ponownie zagotować po czym przelać do wyparzonych słoiczków i zakręcić. Jak ktoś lubi gęsty dżem to można dodać do zimnego musu (Dżemixu) i dopiero wtedy zagotować.



Tort z pokrzywy

(Gabi z Dobrzecia Wielkiego)

20 dkg pokrzywy
4 jajka
1 szklanka oleju
 $\frac{3}{4}$ szklanki cukru
2 szklanki mąki tortowej
2 łyżeczki proszku do pieczenia
dżem jeżynowy (lub inny, ulubiony)
500 ml śmietany 30%
2 opakowania Śmietan-fixu

Pokrzywę sparzyć wrzątkiem i chwilę odczekać (ok. 10 minut). Potem odcedzić i wygnieść nadmiar wody. Zblendować na drobno, dodać olej, jajka, dalej miksować, dodać cukier i miksować aż powstanie lekka masa. Dodać mąkę z proszkiem do pieczenia. Szybko wymieszać, wylać do formy tortowej, piec 50 min. w temp. 180 °C. Gotowy torcik po przestudzeniu przekroić i przełożyć dżemem. Udekorować bitą śmietaną zagęszczoną usztywniaczem i dżemem.

Tort pokrzywowy (oraz inne produkty z pokrzywy) najlepiej robić w maju, z młodych liści i szczytów pędów przed kwitnięciem, wtedy liść jest delikatny, bez włókien, ma najwięcej cennych składników odżywczych. Pokrzywę można też mrozić, najlepiej po uprzednim zblanszowaniu (przelaniu gorącą wodą na sicie).



Sos jarzebinowy wytrawny

2 kg dojrzałych
owoców jarzębiny
1/2 kg jabłek, mirabelek lub gruszek
cukier

Owoce jarzębiny oczyścić i zamrozić.
Po 3 dniach wyciągnąć z zamrażalnika
i smażyć w syropie, jak konfiturę, można
dodać po pół kilo jabłek, mirabelek,
czy gruszek, ponieważ sama jarzębina
jest sucha.
Pod koniec można też dorzucić utarty,
świeży imbir.



Dżem z jeżyn

1 kg jeżyn
0,25-0,5 kg cukru

Owoce wyplukać i przebrać. Przesypać do garnka, lekko
uciskając, by puściły sok i zagotować. Kiedy owoce rozpadną
się na jednolitą masę, dodajemy cukier i gotujemy dalej, cały czas
mieszając do porządanej konsystencji. Pod koniec gotowania
można dodać po 2 łyżeczki soku cytrynowego na każdy
kilogram owoców. Można dżem przetrzeć przez sito, żeby pozbyć
się pestek, ale ten z pestkami jest bardzo zdrowy dla przewodu
pokarmowego. Wrzącą masę nałożyć do wyparzonych słoików,
szybko zakręcić. Słoiki odwrócić do góry dnem i pozostawić do
wystygnięcia. Dżem o bardziej płynnej konsystencji wspaniale
sprawdzi się jako np. polewa do lodów czy też innych deserów
lub dań „na słodko”.

Na przetwory świetnie nadają się jeżyny leśne, dziko rosnące, o mocniejszym aromacie niż
odmiany uprawne.



Ciasto z miętą

(Ania z Dobrzienia Małego)

CIASTO

4 jajka
1 szklanka mąki
1 szklanka cukru
1 łyżeczka proszku do pieczenia
cukier waniliowy
marmolada do przełożenia ciasta

POLEWA

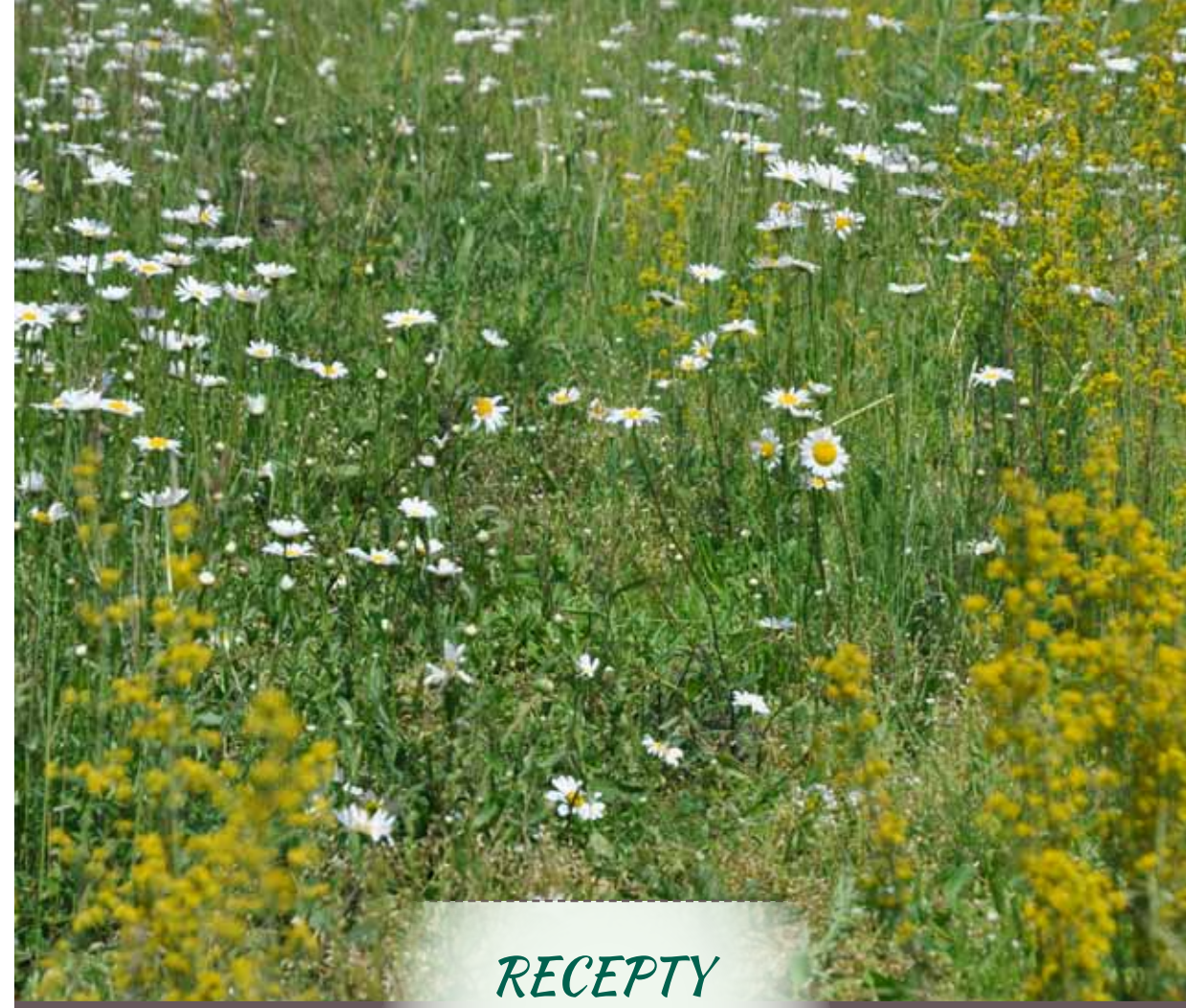
2 tabliczki czekolady białej
2 łyżeczki żelatyny
2 łyżki śmietanki słodkiej 30%
świeże listki mięty

CIASTO

Jajka utrzeć z cukrem, dodać mąkę z proszkiem do pieczenia i aromatem, wylać na blachę, upiec biszkopt. Po upieczeniu i wystudzeniu ciasto przekroić w poprzek i posmarować dowolnym kwaśnym dżemem lub powidłami.

POLEWA

Delikatnie podgrzewać połamaną na kawałeczki czekoladę i śmietanę w małym naczyniu, najlepiej na łaźni wodnej. Gdy masa jest gładka dodać żelatynę rozpuszczoną w łyżce wrzątku, mieszać jeszcze chwilę i lekko ostudzoną równomiernie rozprowadzić na górze ciasta. Na polewie ułożyć umyte i osuszone listki mięty. Polewa ładnie zastyga i jest lekko błyszcząca. Ciasto przechowywać w lodówce przykryte folią (łapie inne zapachy). Jest najlepsze na drugi dzień, gdy aromat mięty przesiąknie całość.



RECEPTY MOJEJ OŁMY



Na oskrzela i kaszel • Na reumatyzm • Na wzmocnienie
Na oczyszczenie organizmu - jałowiec • Na bóle - fikus
Na bóle i obrzęki - jaskółcze ziele • Na bolące miejsca - sól
Oklłady z tartych ziemniaków

Ewa z Dobrzienia Wielkiego

Jak ja! była mała to moja Oma zbierała na łuncie liście z mlycy i dołwała je sobie na chlyb, a z kwiatków robiła miód. Suszyła różne zioła takie jak dziewanna, krwawnik, rumianek, pokrzywa, dziurawiec, skrzyp, mięta, melisa i z tego robiła se herbatki i różne syropy. Moja Oma zyje do tej pory, jest jej 98 lo!t.

Na oskrzela i kaszel

Kwiaty dziewanny zasypać miodem, zostawić do puszczenia soku. Gotową miksturkę przechowywać w lodówce.

Już Dioskurydes dwa tysiące lat temu rekomendował dziewannę drob-nokwiatową do leczenia chorób płuc i nadal roślina stosowana jest do le-czenia górnych dróg oddechowych, np. w postaci naparu. Napar z kwia-tów dziewanny przygotowuje się zalewając 1 łyżkę surowca szklanką ciepłej wody i pogrzewając do wrzenia (nie gotować). Odstawić na 15 minut, przecedzić. Pić 2-3 razy dziennie po ½ szklanki ciepłego napa-ru, po jedzeniu.

Na reumatyzm

Dziewanna z olejem.

Olejek z płatków dziewanny łagodzi, a nawet uśmierza nerwobóle, bóle w stawach i mięśniach. Aby go sporządzić należy trzema częściami oli-wy z oliwek zalać dwie części świeżych płatków (w stosunku wagowym). Maceracja powinna trwać przez około 2 tygodnie w ciepłym miejscu. Gotowy olejek wcieramy w bolące miejsca.

Na wzmocnienie

Cały maj pić sok z pokrzywy. Jak go zrobić? Młode liście pokrzywy umyć (najlepiej w ciepłej wodzie), a następnie odsączyć, zblendować lub bar-dzo drobno posiekać i wycisnąć sok (np. przez sokowirówkę albo ma-szynkę). Dodać wody (najlepiej w stosunku 2:1) i przecedzić przez gazę. Przelać do szklanej butelki (najlepiej ciemnej). Można dodać sok z cy-tryny do smaku. Sok z pokrzywy może w lodówce stać maksymalnie do 5 dni. Jeśli chcesz przedłużyć jego trwałość trzeba dodać alkohol lub cukier (w stosunku 1:2). Doskonale smakuje też z miodem. Zalecane spożycie soku z pokrzywy to 2 łyżki dziennie, najlepiej przed śniadaniem i po kolacji.

Na oczyszczenie organizmu – jałowiec

Jałowiec to zarówno naturalny środek leczniczy, jak i przyprawa. Jed-nak nie wszyscy mogą się przekonać o jego działaniu zdrowotnym, gdyż istnieją przeciwwskazania do jego stosowania.

Właściwości zdrowotne jałowca pospolitego (łac. Juniperus communis) doceniano już w czasach staropolskich. Wówczas jałowiec służył jako śro-dek ułatwiający trawienie po ucztach. Do dziś suszone owoce jałowca dodaje się do kiszonek i marynat, dziczyzny i pasztetów, a także nalewek. Jałowiec ma właściwości moczopędne i działa bakteriobójczo w drogach moczowych – wykorzystuje się go w stanach zapalnych układu moczowe-go, zwłaszcza w zapaleniu pęcherza moczowego. Jałowiec wspoma-ga również pracę wątroby i wydzielanie żółci, dzięki czemu usprawnia trawienie. Z kolei olejek jałowcowy stosuje się zewnętrznie na skórę w postaci mazideł do wcierań, działających rozgrzewająco w bólach reu-matycznych i nerwobólach. Przeciwwskazane jest stosowanie jałowca w ostrych stanach zapalnych przewodu pokarmowego, ciężkich choro-bach nerek oraz w ciąży.

Wg mojej Ołmy:

1 ziarnko jałowca zjeść popijając wodą. Na drugi dzień 2 ziarenka, i tak po kolei, aż dojdziemy do 24, a potem w ten sam sposób zmniejszamy liczbę ziarenek, aż do 1 sztuki.

Na bóle – fikus

Z fikusa doniczkowego oderwać 3 liście i zmielić, zalać je spirytusem (0,5 l) i odstawić na 2 tygodnie. Po dwóch tygodniach odcedzić i nalewkę wcierać w bolące miejsca.

Na bóle i obrzęki – jaskółcze ziele

Jaskółcze ziele zmielić (korzeń, łodygi i kwiaty bez nasion), przełożyć do słoika, wypełniając 2/3 objętości. Pozostałą 1/3 objętości wypełnić nafa-tą oczyszczoną. Odstawić słoik na 2 tygodnie w ciemne i zimne miejsce. Potem odcedzić i powstałym sokiem nacierać przed snem bolące miej-sca. Pozostałe po odciedzeniu soku ziele może służyć do okładów na opuchnięte nogi lub inną opuchliznę.

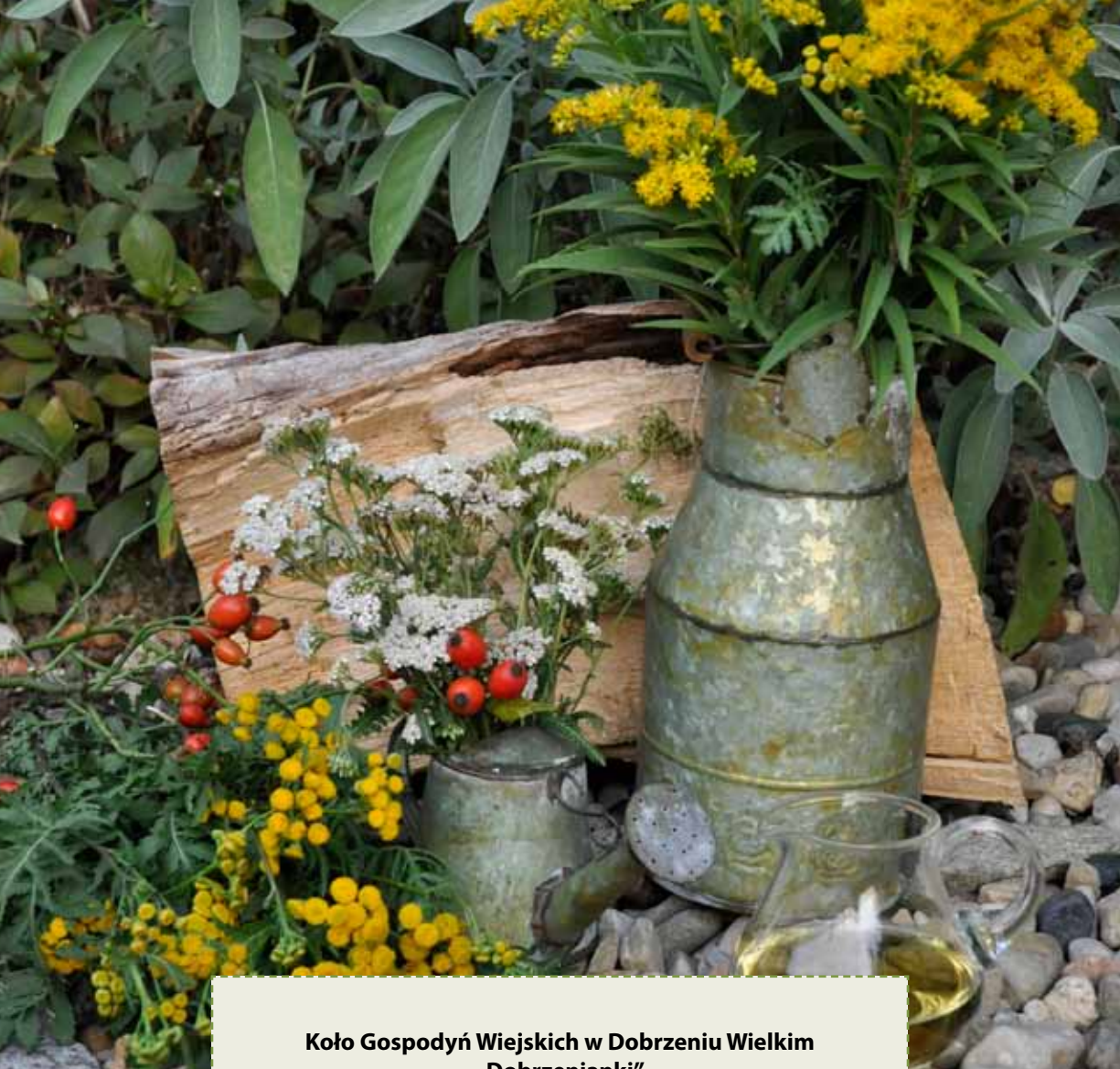
Na bolące miejsca – sól

Sól podgrzać na patelni, przesypać np. na ściereczkę, wymieszać z olejem rycynowym i przyłożyć na bolące miejsca.

Małgosia z Lubnowa

Okłady z tartych ziemniaków

Zetrzeć ziemniaka na drobnej tarce. Nałożyć starte ziemniaki natych-miast po urazie na miejsce stłuczone czy uderzone, zawinąć i zostawić na parę godzin. Unikniesz w ten sposób krwaków, opuchlizny i bólu. Jest to przepis naszych prababek.



**Koło Gospodyń Wiejskich w Dobrzeniu Wielkim
„Dobrzenianki”**

ul. Namysłowska 20 • 46-081 Dobrzeń Wielki
kgwdobrzenianki@gmail.com

