



Magdalena Gorzkowska

Liota

*nalewki,
syropy i inne
przepisy*

BOSZ

BOSZ®

Wydawnictwo BOSZ
38-722 Olszanica 311

Biuro: ul. Przemysłowa 14, 38-600 Lesko
tel. + 48 13 469 90 00, + 48 13 469 90 10

faks + 48 13 469 61 88

e-mail: biuro@bosz.com.pl

www.bosz.com.pl



Magdalena Gorzkowska

Liota

*nalewki,
syropy i inne
przepisy*

BOSZ

Spis treści

- 8 **Wstęp**
- 10 **Forsycja** *Forsythia*
zbiór od końca marca do początku maja
- 14 **Lilak pospolity** *Syringa vulgaris*
zbiór od drugiej połowy marca do pierwszej połowy kwietnia
- 18 **Tasznik pospolity** *Capsella bursa-pastoris*
zbiór od kwietnia do maja
- 22 **Podagrycznik pospolity** *Aegopodium podagraria*
zbiór od kwietnia do września
- 26 **Mięta pieprzowa** *Mentha piperita*
zbiór od maja do lipca
- 30 **Rumianek pospolity** *Matricaria chamomilla*
zbiór od maja do lipca
- 34 **Mak polny** *Papaver rhoeas*
zbiór od maja do lipca
- 38 **Poziomka pospolita** *Fragaria vesca*
zbiór od maja do lipca
- 42 **Szałwia lekarska** *Salvia officinalis*
zbiór od czerwca do lipca
- 46 **Melisa lekarska** *Melissa officinalis*
zbiór od czerwca do lipca

- 50 **Skrzyp polny** *Equisetum arvense*
zbiór od czerwca do sierpnia
- 54 **Krwawnik pospolity** *Achillea millefolium*
zbiór od czerwca do września
- 58 **Mydlnica lekarska** *Saponaria officinalis*
zbiór od czerwca do września
- 62 **Serdecznik pospolity** *Leonurus cardiaca*
zbiór od czerwca do września
- 64 **Bazylia pospolita** *Ocimum basilicum*
zbiór lipiec i cały rok
- 68 **Wierzbówka kiprzyca** *Epilobium angustifolium*
zbiór lipiec i sierpień
- 72 **Lebiodka pospolita** *Origanum vulgare*
zbiór lipiec i sierpień
- 76 **Malina właściwa** *Rubus idaeus*
zbiór lipiec i sierpień
- 82 **Świetlik łąkowy** *Euphrasia rostkoviana*
zbiór od lipca do września
- 86 **Kocanka piaskowa** *Helichrysum arenarium*
zbiór lipiec i sierpień
- 90 **Nawłóć pospolita** *Solidago virga-aurea*
zbiór od lipca do września
- 94 **Nasturcja wielka** *Tropaeolum maius*
zbiór od czerwca do września

- 98 **Borówka brusznica** *Vaccinium vitis-idaea*
zbiór od sierpnia do września
- 102 **Lubczyk ogrodowy** *Levisticum officinale*
zbiór początek marca lub listopad
- 106 **Kozłek lekarski** *Valeriana officinalis*
zbiór wczesna wiosna lub późna jesień
- 110 **Chrzan pospolity** *Armoracia lapathifolia*
zbiór wczesna wiosna lub późna jesień
- 114 **Łopian większy** *Arctium lappa*
zbiór wczesna wiosna lub późna jesień
- 118 **Rozmaryn lekarski** *Rosmarinus officinalis*
zbiór lipiec i cały rok

Owoce

- 124 **Czereśnia** *Cerasus avium*
zbiór czerwiec i lipiec
- 128 **Porzeczka agrest** *Ribes uva-crispa*
zbiór czerwiec i lipiec
- 132 **Morela pospolita** *Prunus armeniaca*
zbiór lipiec i sierpień
- 136 **Wiśnia** *Prunus cerasus*
zbiór lipiec i sierpień
- 140 **Grusza pospolita** *Pyrus communis*
zbiór lipiec i sierpień

- 144 **Brzoskwinia zwyczajna** *Prunus persica*
zbiór sierpień i wrzesień
- 148 **Śliwa domowa** *Prunus domestica*
zbiór sierpień i wrzesień
- 152 **Aronia czarna** *Aronia melanocarpa*
zbiór od drugiej połowy sierpnia do pierwszej połowy września
- 156 **Czeremcha zwyczajna** *Padus avium*
zbiór wrzesień i październik
- 160 **Pigwowiec** *Chaenomeles*
zbiór wrzesień i październik
- 164 **Dereń jadalny** *Cornus mas*
zbiór sierpień i październik
- 168 **Żurawina błotna** *Vaccinium oxycoccos*
zbiór od drugiej połowy września do listopada
- 173 **Indeks nazw polskich**
- 175 **Wybrana literatura**



Wstęp

Oddaję w ręce Czytelników drugą część książki *Zioła*, zatytułowaną: *Nalewki, syropy i inne przepisy*. Z ogromnej liczby leczniczych ziół wybrałam gatunki łatwo dostępne, których nie zamieściłam w poprzedniej publikacji.

Wśród ziół opisanych w prezentowanej książce znajdują się zarówno te, które przynależą do naszej strefy geograficznej, jak i rośliny pochodzące z innych regionów świata, ale już od dawna zakorzenione w Polsce i towarzyszące nam od kilkuset lat. Na ogół używamy ich jako przypraw, mają one jednak również właściwości lecznicze, z których niejednokrotnie nie zdajemy sobie sprawy. Rośliny te często rosną w naszych ogrodach, na łąkach, w lasach, nad brzegami rzek. Jeśli decydujemy się samodzielnie zbierać potrzebne nam zioła, pamiętajmy, aby pozyskiwać je ze stanowisk naturalnych, z dala od dróg, torów kolejowych, terenów przemysłowych, miejskich rabat i klombów.

Jeśli mamy przydomowy ogród czy działkę, powinniśmy rozważyć założenie własnego ogródka ziołowego, posadzić kwiaty, drzewa i krzewy owocowe – i zbierać rosnące w nim zioła i owoce bez obawy, że są zanieczyszczone. Dodatkową zaletą takich upraw jest zapach, który rośliny wokół siebie roztaczają.

Gdy jednak nie mamy czasu lub ochoty samodzielnie zbierać i suszyć ziół czy owoców, zawsze możemy kupić gotowe w sklepie zielarskim, a niektóre owoce jagodowe – u miejscowych zbieraczy.

Uzupełnieniem książki jest opis owoców, z których z łatwością możemy sporządzać w warunkach domowych nalewki – nie tylko cieszące podniebienie, ale także mające działanie lecznicze. Warto w tym miejscu zaznaczyć, że nalewki są specjalnością typowo polską. To właśnie na dworach szlacheckich powstawały ich pierwsze, pilnie strzeżone receptury.

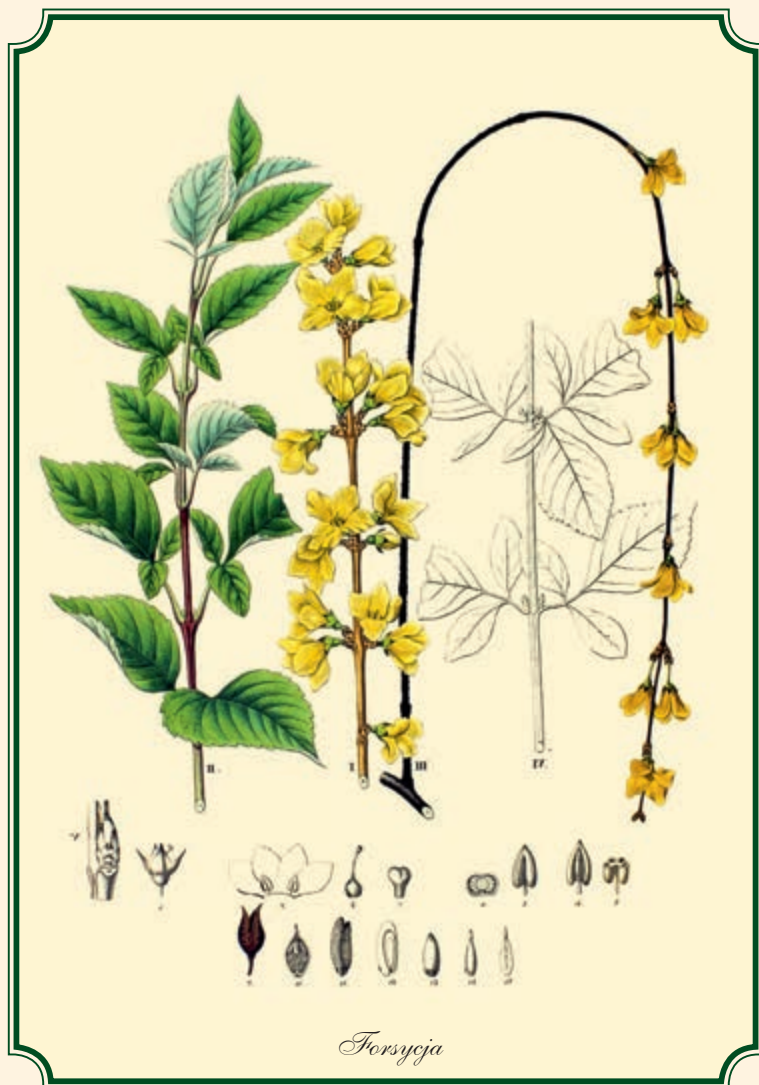
W książce umieściłam sprawdzone przeze mnie przepisy na nalewki, jednak sztuka ich przygotowania polega na samodzielnym wypracowaniu własnego sposobu ich nastawiania. Na początku, co oczywiste, posiłkujemy się istniejącymi przepisami, ale z czasem powinniśmy eksperymentować sami. Jednym smakują nalewki słodkie, innym wytrawne – z nutą „tego czegoś”, co nadaje im oryginalny i niepowtarzalny smak. Dużą rolę w sporządzaniu nalewek odgrywają rośliny przyprawowe, które co prawda nie występują w Polsce, ale są ogólnie znane i stosowane w kuchni od wieków. Są to między innymi: pieprz, wanilia, goździki, kardamon, cynamon. Nie bójmy się eksperymentować i łączyć na przykład czereśni z pieprzem czy ze świeżym rozmarynem, truskawek lub poziomek z chili albo pigwy z kumkwatem. Możemy również – to już rzecz gustu – pozostać przy klasyce, czyli przyprawach korzennych.

Czytelnicy, którzy chcieliby poszerzyć swoją wiedzę na temat ziół, znajdą na ostatnich stronach książki bibliografię, z której korzystałam, przygotowując tę publikację. W rozpoznawaniu ziół w terenie pomocne mogą być różne aplikacje dostępne w Internecie.



Forsycja

Forsythia, rodzina oliwkowatych
zbiór od końca marca do początku maja



Forsycja

Forsycja to krzew o żółtych kwiatach, jeden z pierwszych zakwitających wczesną wiosną. Pięknym kolorem kwiatów ozdabia nasz ogród po zimie. Oprócz walorów dekoracyjnych ma również cenne właściwości zdrowotne, ze względu na dużą zawartość rutyny. Skorzystajmy więc z pierwszych promieni słonecznych i zbierzmy kwiaty forsycji, aby móc po nie sięgać w pozostałych miesiącach roku.

Forsycja należy do krzewów z rodziny oliwkowatych, a najpopularniejszy w naszym kraju jest mieszaniec – forsycja pośrednia (*F. suspensa* × *F. viridissima*). Nazwa rodzajowa rośliny pochodzi od nazwiska szkockiego botanika Williama Forsytha.

Występowanie

Forsycja jest popularnie uprawianym krzewem ozdobnym. Znajdziemy ją zarówno w ogrodach, jak i w parkach czy na miejskich klombach. Wczesną wiosną pierwsze pojawiają się kwiaty, a liście rozwijają się dopiero po kwitnieniu i pozostają na krzewie do późnej jesieni.

Lecznicza historia

Krzew ten dotarł do naszego kraju z Azji, lecz powszechnie występuje również w wielu innych regionach świata. Owoce forsycji od wieków stosuje się w medycynie chińskiej jako środek działający przeciwwirusowo, przeciwzapalnie i antybakteryjnie. Odmiany uprawiane w Polsce nie owocują, dlatego u nas w ziołolecznictwie wykorzystujemy kwiaty.

Zbiór

Surowcem leczniczym są kwiaty forsycji, które zbieramy w pełnym rozwinięciu, przed południem. Suszymy w zacienionym i przewiewnym miejscu w temperaturze otoczenia, rozłożone cienką warstwą na papierze. Przechowujemy w papierowych torebkach, dobrze zamykanych ciemnych pojemnikach lub płóciennych woreczkach.

Kwiaty forsycji są jadalne, można więc je dodawać do potraw, deserów czy koktajli.

Zastosowanie

Ze względu na dużą zawartość rutyny i witaminy C forsycja uszczelnia naczynia krwionośne i z powodzeniem może być używana przez osoby, które mają problem z żyłakami, trądzikiem bądź „pajęczkami”, czyli rozszerzonymi naczynkami krwionośnymi. Obniża poziom cukru we krwi, wspomaga pracę nerek, działa przeciwzapalnie, przeciwalergicznie i uspokajająco, wzmacnia również odporność. Zalecana jest na grypę, przeziębienie i katar. Forsycja jest szeroko używana w kosmetyce. Wyciągi z forsycji opóźniają procesy starzenia się komórek, uelastyczniają skórę i dodają jej jędrności i gładkości.

Uwaga! Kwiaty forsycji mogą zmniejszać krzepliwość krwi. Nie stosujemy ich przed planowanymi zabiegami chirurgicznymi oraz w połączeniu z lekami przeciwzakrzepowymi.



Przepisy

Napar z kwiatów forsycji

- łyżka kwiatów suszonych lub dwie łyżki kwiatów świeżych
- szklanka wody

Kwiaty skrapiamy odrobiną spirytusu i odstawiamy na pięć minut, następnie zalewamy gorącą wodą i odstawiamy na trzydzieści minut do naciągnięcia. Pijemy ciepły napar małymi łykami, po dwie szklanki dziennie w wypadku przeziębienia z intensywnym katarem i w stanach alergicznych. Możemy nim również przemywać twarz.

Nalewka z kwiatów forsycji według doktora Henryka Różańskiego

- 100 g świeżych lub suszonych kwiatów forsycji
- pół litra alkoholu etylowego 40%

Kwiaty zalewamy alkoholem i macerujemy czternaście dni. Co dwa, trzy dni potrząsamy słojem. Po tym czasie nalewkę filtrujemy i przelewamy do butelki. Pijemy dwa razy dziennie po 10 ml. Nalewka z kwiatów forsycji obniża poziom cukru we krwi, działa uspokajająco, rozkurczowo, przeciwzapalnie i przeciwalergicznie.

Krem na popękane naczynka

- łyżka euceryny¹
- trzy łyżeczki oliwy z oliwek²
- łyżeczka gliceryny³
- jedna trzecia szklanki naparu z kwiatów forsycji
- trzy krople witaminy E⁴
- dwie krople olejku cytrynowego lub innego ulubionego⁵



Dwie łyżki suszonych lub trzy łyżki świeżych kwiatów forsycji skrapiamy spirytusem i odstawiamy na pięć minut. Po tym czasie zalewamy jedną trzecią szklanki wrzącej wody i odstawiamy na piętnaście minut do naciągnięcia, po czym kwiaty precedzamy, a płyn studzimy. Do porcelanowego moździerza wkładamy eucerynę, dodajemy oliwę i mieszamy porcelanowym tłuczkiem. Następnie powoli dodajemy po łyżce naparu z kwiatów forsycji i ucieramy, aż wszystkie składniki całkowicie się połączą. Dopiero wtedy dodajemy następną łyżkę naparu i powtarzamy tę czynność do wykorzystania całości. Pod koniec ucierania kremu dodajemy witaminę E i olejek cytrynowy. Gotowy krem przekładamy do pudełka i przechowujemy w lodówce, nie dłużej niż przez dwa tygodnie. Krem likwiduje zaczerwienienia twarzy, spłyca zmarszczki, nadaje skórze jędrność i gładkość, pomaga w likwidacji „pajęczków”.

Ocet z kwiatów i gałązek forsycji

- *dwie szklanki kwiatów i gałązek forsycji*
- *litr wody*
- *osiem łyżek cukru*

Świeże kwiaty i pocięte gałązki wkładamy do słoika i zalewamy wystudzoną wodą wymieszaną z cukrem. Przykrywamy gazą lub ściereczką i odstawiamy na 4–6 tygodni w ciepłe miejsce, mieszając co drugi dzień drewnianą łyżką. Można dodać „matkę octową”, na przykład z octu jabłkowego lub innego, albo 100 ml octu jabłkowego własnej produkcji (nie jest to jednak konieczne). Kiedy nastaw przestanie się pienić i poczucie wyraźny octowy zapach, ocet jest gotowy do zlania. Można go odstawić jeszcze na tydzień, aby się sklarował.

Octu z powodzeniem można używać do celów spożywczych, a także, rozcieńczony pół na pół z wodą – do przemywania skóry naczynkowej.

Ocet można zrobić z każdej rośliny lub każdego owocu i stosować w celach spożywczych albo leczniczych. Można również wytworzyć ocet przemysłowy i stosować go do sprzątania lub zamiast płynu do płukania. Wystarczy wrzucić do słoja skórki z owoców cytrusowych (pomarańczy lub cytryn), zalać zagotowaną i wystudzoną wodą wymieszaną z cukrem w proporcji osiem łyżek na litr wody i odstawić na 4–6 tygodni. Po tym czasie należy odlać większą część przemysłowego octu do butelki, a do słoja wlać wodę z cukrem i dorzucać do niego cytrusy. Gdy wytworzy się „matka octowa”, wykorzystujemy ją do produkcji następnej porcji octu. Taki ocet przemysłowy ma wiele atutów – nie dość, że jest ekologiczny i tani, to jeszcze ma piękny zapach owoców cytrusowych, a używany do płukania tkanin usuwa z pralki kamień.

¹ Euceryna jest podłożem stosowanym w maściach i ma właściwości nawilżające. Można ją zamówić w Internecie.

² Można także użyć innego oleju roślinnego, na przykład z wiesiołka, ogórecznika czy pestek winogron.

³ Glicerynę można kupić w aptece.

⁴ Witamina E w kroplach jest dostępna w aptekach.

⁵ Olejek cytrynowy lub inny można kupić w sklepie zielarskim. Krem z dodatkiem olejku ma przyjemny zapach.

Nawłóć pospolita

Solidago virga-aurea, rodzina astrowatych
zbiór od lipca do września



Mimozami jesień się zaczyna... – śpiewał Czesław Niemen słowami wiersza *Wspomnienie* Juliana Tuwima. Czy chodziło o nawłóć? Są różne koncepcje, ale jedno jest pewne: późnym latem i wczesną jesienią trudno nie zauważyć na polach żółtych połaci kwitnących roślin. Choć w tym wypadku mamy zwykle do czynienia z nawłocią kanadyjską bądź nawłocią olbrzymią (późną), roślinami bardzo inwazyjnymi, które wypierają rodzime gatunki.

Nawłóć jest rośliną o prostej sztywniej łodydze, w górnej części rozgałęzionej. Osiąga metr wysokości. Liście ma podługne, eliptyczne i piłkowane na brzegach, górne –

siedzące, lancetowate, o zaokrąglonych końcach. Żółte kwiaty zebrane w wiechokształtne grona wyrastają z wierzchołków rozgałęzień łodygi.

Występowanie

Nawłoc pospolita rośnie przy drogach, na brzegach pól, na polanach, w zaroślach oraz widnych i suchych lasach.

Lecznicza historia

W Polsce rosną cztery gatunki nawłoci, ale jedynym europejskim gatunkiem jest nawłoc pospolita. Pozostałe pochodzą z Ameryki Północnej. Indianie wykorzystywali nawłoc olbrzymią jako antidotum na ukąszenia grzechotników. W starożytności rzymscy legioniści stosowali okłady z nawłoci jako środek na gojenie ran. W średniowieczu naparami z zieleń nawłoci leczono choroby dróg moczowych, a stosowanie tego leku przejęto od niewolników tatarskich i tureckich. W Polsce w medycynie ludowej nawłoc pospolitą stosowano już w XVI wieku jako środek gojący rany, moczopędny, zapobiegający powstawaniu kamieni w nerkach i pęcherzu. W lecznictwie wykorzystuje się również nawłoc kanadyjską oraz nawłoc późną, które mają podobne zastosowanie jak nawłoc pospolita.

Zbiór

Surowcem zielarskim jest zieleń nawłoci. Zbieramy w okresie kwitnienia rośliny. Ścinamy górne ulistnione i kwitnące części o długości około 25 centymetrów. Suszymy w przewiewnym i zacienionym miejscu. Przechowujemy w suchym i ciemnym miejscu, w papierowych torebkach lub płóciennych woreczkach.

Zastosowanie

Nawłoc pospolitą w postaci naparów stosuje się w stanach zapalnych dróg moczowych, kamicy nerkowej, w chorobach pęcherza moczowego, puchlinie wodnej, w zaburzeniach przemiany materii (skazie moczanowej), przeroście gruczołu krokowego, nadciśnieniu tętniczym i chorobie reumatycznej. Wspomaga pracę żołądka i jelit.



Zewnętrznie naparów z nawłoci używa się do płukania w stanach zapalnych jamy ustnej i gardła, do przemywania w schorzeniach skóry. Okłady stosuje się na owrzodzenia, czyraki i trudno gojące się rany.

Uwaga! Nawłoci nie poleca się kobietom w czasie ciąży i karmienia oraz dzieciom poniżej dwunastego roku życia. W czasie leczenia nawłocią należy zwiększyć ilość spożywanych płynów, ponieważ wzmacnia diurezę.

Przepisy

Napar z ziela nawłoci

- łyżka ziela
- szklanka wody

Nawłoc zalewamy wrzącą wodą i odstawiamy pod przykryciem na dwadzieścia minut. Następnie odkrywamy i odstawiamy na kolejne dziesięć minut, po czym przecedzamy. Pijemy jedną czwartą lub pół szklanki naparu dwa, trzy razy dziennie między posiłkami.

Odwar z ziela nawłoci

- 50 g kwitnących pędów nawłoci
- litr wody

Ziele zalać zimną wodą. Gotować wolno na małym ogniu przez dwadzieścia minut. Przecedzić. Pić pół szklanki ciepłego wywaru trzy razy dziennie. Stosować przy kamicy nerkowej i w stanach zapalnych pęcherza moczowego.



Syrop z kwiatów nawłoci

- *dwie szklanki kwiatów nawłoci*
- *litr wody*
- *sok z jednej cytryny*
- *500 g cukru*

Kwiaty przekładamy do garnka i zalewamy wrzącą wodą. Napar przykrywamy i odstawiamy do następnego dnia. Płyn przecedzamy i dodajemy sok z cytryny oraz cukier. Całość zagotowujemy i przelewamy do wyparzonych słoiczków lub butelek i odwracamy do góry dnem, aby się dobrze zamknęły. Zażywamy łyżkę dwa razy dziennie. Można dodać do herbaty.

Syrop wspomaga pracę układu moczowego, łagodzi objawy dny moczanowej i reumatyzmu. Pomaga w nieżycie żołądka i jelit. Można go także stosować przy biegunkach.



Nalewka nawłociowa

- *50 g suszonego rozkruszonego ziela nawłoci*
- *trzy czwarte litra wody*
- *pół litra spirytusu*

Ziele nawłoci zalewamy wrzącą wodą, przykrywamy i odstawiamy na godzinę do naciągnięcia. Napar filtrujemy, dodajemy spirytus, mieszamy i jeszcze raz filtrujemy. Rozlewamy do butelek. Zażywamy 25 kropli na łyżkę ciepłej wody trzy razy dziennie. Nalewkę stosujemy do wspomagania leczenia przerostu gruczołu krokowego.

Czereśnia

Cerasus avium, rodzina różowatych
zbiór czerwiec i lipiec



Czereśnia to jedno z najokazalszych drzew w naszych sadach, o wyjątkowo smacznych owocach. Oprócz wielu cennych składników odżywczych owoce czereśni – żółte lub czerwone – mają wiele właściwości zdrowotnych.

W leczeniu stosujemy owoce, ogonki i „żywicę”¹ czereśniową

Właściwości

Czereśnie włączamy do diety osób chorych na cukrzycę, dnę moczanową, nadciśnienie tętnicze i artretyzm. Błonnik pokarmowy zawarty w owocach obniża poziom cholesterolu, normalizuje stężenie glukozy we krwi oraz zapobiega zaporciom. Czereśnie zawierają również dużo jodu, niezbędnego dla zdrowej tarczycy, oraz naturalną melatoninę na dobry sen. Czereśnie są także polecane osobom z chorobami nerek i układu moczowego. Przeciwułtleniacze zawarte w owocach spowalniają procesy starzenia i chronią przed nowotworami. Wspomagają przemianę materii.

Przepisy

Konfitura z czereśni z rozmarynem

- 1 kg jasnych czereśni
- trzy gałązki świeżego rozmarynu
- odrobina soli

Czereśnie myjemy pod bieżącą wodą, osuszamy i drylujemy. Owoce wkładamy do garnka o grubym dnie, dodajemy sól, drobno pocięte igielki rozmarynu lub całe gałązki i smażymy, aż owoce puszczą sok i będą szkliste i miękkie. Jeśli włożyliśmy całe gałązki rozmarynu, to wyjmujemy je, a gorące czereśnie przekładamy do wyparzonych słoiczków i pasteryzujemy.

Odwar z ogonków czereśni

- tyżka suszonych ogonków
- półtorej szklanki wody

Ogonki zalewamy wodą i gotujemy na wolnym ogniu przez pięć minut. Precedzamy i pijemy po pół szklanki trzy razy dziennie. Stosujemy jako środek odchudzający i moczopędny.

Na artretyzm i bóle stawowe zamiast jednego posiłku zjadamy pół kilograma czereśni. Metodę tę stosujemy przez kilkanaście dni w ciągu sezonu na czereśnie.

¹ To nazwa umowna dla utwardzonego soku drzewa czereśniowego. Żywicę wydzielają tylko drzewa iglaste.



Nalewka na „żywicy” czereśniowej

Trzy łyżki „żywicy” czereśniowej zalewamy 150 ml spirytusu i odstawiamy na miesiąc. Po tym czasie nalewką możemy nacierać chore stawy.

Nalewka czereśniowa I

- 1 kg dojrzałych czereśni
- litr spirytusu
- szklanka wody
- około 250 g cukru²
- skórka z jednej cytryny
- sok z jednej cytryny

Czereśnie myjemy i drylujemy. Owoce wkładamy do słoja, zalewamy spirytusem wymieszany z wodą i dodajemy skórkę z cytryny, uprzednio sparzoną i wyszorowaną. Słój szczelnie zamykamy i odstawiamy w ciepłe miejsce na trzy miesiące, od czasu do czasu potrząsając nim. Po tym czasie nalewkę zlewamy i dodajemy sok z cytryny. Odstawiamy w chłodne miejsce. Pozostałe owoce zasypujemy cukrem i pozostawiamy do jego całkowitego rozpuszczenia. Łączymy sok z nalewką, mieszamy i filtrujemy. Rozlewamy do butelek i odstawiamy na minimum trzy miesiące.

² Ilość cukru w nalewce zależy od indywidualnych upodobań smakowych oraz słodczy owoców. Najlepiej przetestować różne warianty i wybrać najlepszy.

Czereśniówkę pijemy na niestrawność i na poprawę trawienia.

Nalewka czereśniowa jest lekko mdła, można więc zaostriżyć jej smak, dodając na przykład kilka ziaren pieprzu i pół łyżeczki chili lub dwie gałązki rozmarynu czy korzeń imbiru.

Nie wyrzucamy owoców z nalewki. Możemy z nich zrobić konfiturę, dodając trochę wody i smażąc kilka razy w ciągu dwóch, trzech dni, aby alkohol całkowicie odparował. Do takich czereśni możemy także dodać kakao i pokruszoną tabliczkę gorzkiej czekolady, uzyskując pyszną „czekoczereśnię”, lub wykorzystać je do deserów albo ciasta.

Nalewka czereśniowa II

- 2 kg czereśni ciemnej
- litr rumu
- 300 g cukru
- laska wanilii
- laska cynamonu
- dziesięć goździków
- skórka z jednej cytryny

Owoce czereśni myjemy, drylujemy i wrzucamy do słoja, przesypując cukrem. Dodajemy przekrojoną wzdłuż laskę wanilii, cynamon, goździki i skórkę z cytryny. Całość zalewamy rumem i odstawiamy w ciemne, chłodne miejsce na pięć do sześciu miesięcy. Po tym czasie nalewkę filtrujemy, rozlewamy do butelek i odstawiamy jeszcze na trzy miesiące.

Likier czereśniowy

- 1 kg czereśni białych lub różowych
- 0,7 litra spirytusu
- 200 ml wody
- 400 g + 200 g cukru
- sok z jednej cytryny

Czereśnie myjemy, przekładamy do słoika i zalewamy spirytusem. Odstawiamy w słoneczne miejsce na trzy tygodnie, często wstrząsając. Przygotowujemy syrop z wody i 400 g cukru. Nalewkę zlewamy i dodajemy do niej gorący syrop. Mieszamy, przykrywamy kilkakrotnie złożoną ściereczką i odstawiamy do wystygnięcia. Przelewamy do słoja i szczelnie zamykamy. Czereśnie z nalewki zasypujemy pozostałym cukrem (200 g) i odstawiamy, aby się rozpuścił, codziennie potrząsając słojem. Następnie łączymy syrop z nalewką i sokiem z cytryny, mieszamy, filtrujemy i rozlewamy do butelek. Odstawiamy na miesiąc w ciemne, chłodne miejsce.

Trafiająca w ręce Czytelnika książka *Ziota. Nalewki, syropy i inne przepisy* to kontynuacja bestsellerowego poradnika *Ziota – jak zbierać, przetwarzać stosować* tej samej autorki. Publikacja zawiera opisy sposobów pozyskiwania i przetwarzania łatwo dostępnych ziół, które nie znalazły się w części pierwszej, a także owoców, które oprócz walorów smakowych posiadają zdrowotne właściwości. Magdalena Gorzkowska proponuje przepisy na lecznicze, kosmetyczne czy kulinarne zastosowanie darów natury w formie nalewek, naparów, syropów, soków, octów, kremów, emulsji do ciała i innych specjałów, a każdy przepis opatrzony jest precyzyjną recepturą i ilustracjami ułatwiającymi rozpoznanie roślin.

