



Wiosenne Potrawy

Mięta pieprzowa jest rośliną uprawną , uzyskaną ze skrzyżowania dwóch odmian, mięty zielonej i nadwodnej. Nie wszyscy jednak wiedzą jakie moce lecznicze w niej drzemią.

Mięta pieprzowa jest rośliną uprawną , uzyskaną ze skrzyżowania dwóch odmian, mięty zielonej i nadwodnej. Nie wszyscy jednak wiedzą jakie moce lecznicze w niej drzemią.

Mięta pieprzowa i dzika w kuchni

Zawiera olejki eteryczne, których głównymi składnikami jest mentol oraz menton. W skład olejków wchodzi także tymol, cyneol, mentofuran i inne. Bogata jest także w flawonoidy, garbniki.

Mięta pieprzowa jest rośliną uprawną , uzyskaną ze skrzyżowania dwóch odmian, mięty zielonej i nadwodnej.

Nie wszyscy jednak wiedzą jakie moce lecznicze w niej drzemią.

Mięta działa przeciwskurczowo, uspokajająco , dezynfekcyjne , pobudza wydzielanie soków trawiennych, działa przeciw fermentacyjnie, pobudza wydzielanie żółci. Wykazuje także działanie przeciwbólowe.

Stosujemy ją głównie przy zaburzeniach trawiennych, takich jak wzdęcia, zgaga, nudności. Może być używana również jako środek pomocniczy przy przeziębieniach. Mięta wchodzi w skład wielu mieszanek ziołowych.

Najczęściej stosujemy ją w formie herbatki, czyli : 1 łyżeczka ziela , lub kilka świeżych liści na szklankę wrzątku. Zaparzamy 5-10 min. Herbatkę taką możemy pić po zbyt obfitym obiedzie. Dzięki niej ograniczymy nieprzyjemne żołądkowe dolegliwości. Możemy ją również wykorzystać do płukania w razie nieżyty gardła.

Jest ona również głównym składnikiem likieru miętowego.

Mięta z powodzeniem może nam służyć także w kuchni. Stosowana bywa jako **przyprawa** podczas gotowania potraw, ze względu na przyjemny smak i aromat. Świeże listki mięty **dobrze komponują się z deserami** (lody, **owoce**, czekolada), można je dodawać do sałatek, musów, sosów. Jeśli chcemy, by gorące danie (np. sos do pulpetów) nabrało oryginalnego smaku, możemy dodać doń nieco sproszkowanej mięty (z przeciętej torebki do zaparzania herbatki). Liście mięty znakomicie wzbogacają smak warzyw takich jak papryka,

pomidory, bakłażany, szpinak.

Dodaje się ją również do deserów z cytryną i owocami, do jogurtu, do twarogu, do ziemniaków, zup, sałatek, sosów, potraw duszonych słodkich i pikantnych.

Mięta dobrze harmonizuje z innymi przyprawami jak: czosnek, bazylia, pietruszka i kolendra, a także kardamonem i chili. W kuchni najlepiej stosować świeżą miętę.

1. Sos miętowy

Sos miętowy. Podaje się go na zimno i na gorąco, do pieczenia baraniej czy ryb z rusztu.

Pęczek świeżej mięty

60 ml białego octu winnego

płaska łyżka cukru

szczypta soli

pieprz do smaku

wykonanie:

Pęczek mięty płuczemy, a następnie osuszamy ręcznikiem kuchennym. Obrywamy listki (łodyżki wyrzucamy, są zbyt twarde). Bardzo drobno je siekamy listki.

Poszatkowane listki solimy, dodajemy świeżo zmielony pieprz i łyżkę cukru.

Tak przygotowaną miętę wkładamy do wyparzonego niewielkiego słoika.

Zalewamy wrzącą wodą, **mieszmamy i odstawiamy do wystygnięcia.**

Po ostudzeniu dodajemy ocet i próbujemy – jeśli trzeba, dolewamy jeszcze trochę octu lub też przeciwnie, wody dla rozcieńczenia, żeby sos nie był za kwaśny. Może trochę soli lub cukru? Sos trzymamy w lodówce.

Podajemy w niewielkiej ilości do pieczonej, smażonej lub grillowanej jagnięciny, baraniny lub ryb.

2. Sos miętowo-musztardowy

3 dag masła lub margaryny

3 dag mąki

1/2 szklanki wywaru z włośczonej

1 saszetka mięty ekspresowej

1 łyżka łagodnej musztardy

1 żółtko

sól

wykonanie

Miętę zaparzyć w 1/4 szklanki wrzątku. Wywar z warzyw połączyć z naparem mięty. Z tłuszczu i mąki zrobić białą zasmażkę, rozprowadzić niewielką ilością ostudzonego wywaru, dodać musztardę i wymieszać.

Połączyć z resztą wywaru, posolić do smaku, zamieszać i zagotować.

Po zdjęciu z ognia zaprawić sos żółtkiem. Podawać ciepły.

3. Sos czutnej Indian Lakota

kg pomidorów

pęczek świeżej mięty

200g papryki

200g cebuli

120g rodzynek

150g winogron

2 ostre papryczki

łyżka musztardy

łyżeczka sproszkowanego anyżu

łyżeczka curry

łyżka soli

3 łyżki cukru

wykonanie

Cebulę obrać, tak samo pomidory i papryczkę. Warzywa umyć, pokroić i rozgotować pod przykryciem.

Masę przetrzeć przez sito, dodać posiekaną miętę, namoczone rodzynki oraz winogrona i gotować dalej, mieszając.

Gdy objętość przecieru zmniejszy się o połowę, dodać przyprawy i jeszcze ogrzewać.

Gotowy sos włożyć do słoików i pasteryzować przez 20 minut.

4. Sos harrisa

suszone czerwone papryczki chilli

czosnek

kminek

suszona mięta

oliwa

sól

wykonanie

Namoczone suszone czerwone papryczki chilli zmiksować z pozostałymi składnikami.

4. Melon (arbuz) z mozzarełą (bunzem) i mięta

1 melon (lub arbuz)

2 kulki (po ok. 120 g) mozzarelli, albo pocięty w sześciany świeży bunz

4 plastry szynki (najlepiej włoskiej)

50 g rukoli

2 łyżki octu z białego wina

1 łyżka cukru

1 łyżka ziarnistej musztardy

4 łyżki oliwy

2 łyżki posiekanej mięty

wykonanie

Melon (lub arbuz) należy umyć, przekroić na połowę, łyżką usunąć pestki. Z miąższu wyciąć kulki albo pokroić go na kawałki.

Mozzarellę osączyć z zakewy, podzielić na małe kawałki. Rukolę umyć i osuszyć. Na talerzach ułożyć kulki melona, ser i rukolę.

Ocet wymieszać z cukrem i musztardą, wlać oliwę, dodać miętę. Sosem polać sałatkę, na wierzchu ułożyć plastry szynki.

5. Orientalna sałatka owocowa z mięta

3 kiwi

1 mango

2 banany

1 grejpfrut czerwony

100 g winogron bezpestkowych

4 plastry ananasa z puszki

1 puszka mandarynek

1 puszka litchis (owoc z Chin i Indii)

10 czereśni bez pestek

1 łyżka soku cytrynowego
sok z 2 pomarańcz
1 kawałek imbiru kandyzowanego
75 ml ginu
kilka gałązek świeżej mięty

wykonanie

Świeże owoce starannie umyć. Kiwi i mango obrać, pokroić na kawałki. Grejpfruta obrać, wyciąć cząstki. Banany obrać, pokroić na plasterki, skropić sokiem cytrynowym, by nie ściemniały.

Plastry ananasa pokroić na 6 kawałków. Mandarynki i litchis osączyć na sicie z syropu. Imbir drobno posiekać. Z pomarańczy wycisnąć sok.

Wszystkie pokrojone owoce włożyć do dużej miski, dodać owoce z syropu, winogrona, czereśnie, posiekany imbir i sok z pomarańczy. Wymieszać, zalac ginem. Wstawić do lodówki na 2-3 godziny.

Przed podaniem przełożyć do salaterki lub pucharków. Przybrać listkami mięty. Sałatkę można podawać z bezami.

6. Chłodnik ogórkowy z miętą

1 kostka rosołowa z drobiu
1 ogórek
300ml jogurtu naturalnego
1 łyżka pokrojonej mięty
sól
świeżo zmielony czarny pieprz

Do przybrania:

gałązki mięty
plasterki ogórka

wykonanie

Kostkę rosołową rozpuścić w 150ml wrzącej wody. Dodać tyle kostek lodu, aby otrzymać 300 ml bulionu.

Półowę ogórka obrać ze skóry, pokroić na kawałki i wrzucić do miksera. Dodać jogurt i zmiksować na jednolitą masę.

Wlać do miski, dodać bulion i wrzucić pokrojoną miętę. Zupę wymieszać, przyprawić do smaku solą i czarnym pieprzem, rozlać do miseczek. Przybrać gałązkami mięty.

Podawać na talerzykach przybranych plasterkami ogórka.

7. Zupa shorba

50 g grochu włoskiego
2 łyżki oliwy
2 średniej wielkości cebule
450 g jagnięciny na gulasz (ew. wołowina lub kurczak)
5-6 pomidorów
125 g fasolki szparagowej
2 średniej wielkości kartofle
125 g świeżego bobu
1 łyżka świeżej mięty
1 łyżka świeżej kolendry
1 łyżeczka papryki
2 łyżki pasty pomidorowej
2,5 l wody
1 średniej wielkości cukinia
1 zielona papryka
100 g cienkiego makaronu
sól, pieprz

wykonanie

Groch zalać wodą i odstawić na 8 godzin. Po tym czasie odcedzić.

Oliwę wlać do garnka i postawić na średnim ogniu. Cebulę pokroić i podsmażyć na oliwie.

Mięso pokroić w kostkę, a następnie podsmażyć z cebulą, mieszając od czasu do czasu.

Pomidory sparzyć, obrać ze skórki, posiekać i wymieszać z mięsem. Fasolki szparagowe przekroić na połowę, kartofle pokroić na cząstki i dodać z bobem do reszty. Listki mięty i kolendry oddzielić od korzonków. Korzonki związać sznureczkiem i wrzucić do garnka.

Dodać groch, pieprz, paprykę oraz pastę pomidorową rozpuszczoną w wodzie. Doprowadzić do wrzenia, zmniejszyć ogień, zakryć do połowy i gotować, aż groch będzie miękki (około 1 godzinę). Posolić.

Z papryki usunąć nasiona, a następnie pokroić wraz z cukinią na cząstki.

Dodać do zupy i zalać odpowiednią ilością wody, aby zakryła jarzyny na 5 cm powyżej ich poziomu. Doprowadzić do wrzenia. Spróbować i przyprawić jeśli potrzeba. Zmniejszyć ogień, częściowo zakryć i gotować następne 20 minut.

Posiekać liście mięty i kolendry. Pokruszony makaron wsypać do zupy i gotować przez 5 minut. Wyjąć związane korzonki ziół, a następnie dodać posiekane liście. Od razu podawać. Zamiast jagnięciny można użyć wołowiny lub kurczaka oraz dodać marchewkę i zielony groszek.

8. Sałatka indyjska z ryżem i miętą

100 g długoziarnistego ryżu
250 ml bulionu z kury
50 g czerwonej fasoli z puszki
50 g ziaren kukurydzy z puszki
1 pomidor
1 mała cebula
1 jabłko
1 banan
2 plasterki ananasa
1 pomarańcza bez pestek
20 g rodzynek
1 łyżeczka masła
1 łyżka posiekanych ziół (pietruszka, estragon, mięta)

Sos winegret:

3 łyżki oliwy
1 łyżka soku cytrynowego
sól, pieprz

wykonanie

Ryż należy starannie opłukać pod strumieniem wody, zalać go wrzącym bulionem, zamieszać, przykryć, po czym gotować na bardzo małym ogniu przez około 17-20 minut.

Czerwoną fasolę i kukurydzę po wyjęciu z puszki wypłukać w zimnej wodzie, osączyć na sicie.

Cebulę obrać, pokroić na cieniutkie plasterki. Pomidora sparzyć wrzątkiem, zdjąć skórkę, pokroić na plasterki. Owoce umyć i obrać. Ananasa i jabłko pokroić w kostkę, banana na plasterki a pomarańcze podzielić na części.

Zieloną pietruszkę, świeży estragon i miętę drobno posiekać. Rodzynki umyć i osączyć z wody.

Przygotować sos. Rozetrzeć dokładnie sok cytrynowy z solą i pieprzem. Dodać oliwę i jeszcze przez chwilę ucierać, by wszystkie składniki dobrze się połączyły.

Na gorącym maśle podsmażyć rodzynki, ostudzić, dodać do zimnego ryżu. Połączyć ryż z fasolą, kukurydzą i owocami, polać sosem, delikatnie wymieszać.

Wstawić na 1 godz. do lodówki. Przed podaniem posypać posiekanymi ziołami.

9. Ryż z soczewicą i miętą

120 g soczewicy

230 g ryżu

1-2 łyżki oliwy

woda

1 cebula

2 łyżki sklarowanego masła lub oleju

sól, pieprz

1 łyżka ziaren sezamowych

140 ml naturalnego jogurtu

1 łyżeczka mięty

1/8 łyżeczki chilli

wykonanie

Soczewicę przebrać, umyć pod bieżącą wodą. Ryż umyć i moczyć przez 30 minut w dużej ilości wody. Jeżeli soczewica jest stara, to również wymaga moczenia.

Soczewicę przełożyć do tak dużego garnka, aby ryż i soczewica wypełniły go do połowy. Zalać wodą na wysokość 3 cm. Zagotować, zmniejszyć ogień i gotować do miękkości (od 15 minut do 1 godziny). Dodać wody jeżeli trzeba. Czym starsza soczewica, tym wymaga dłuższego gotowania.

Do ugotowanej soczewicy dodać odcedzony ryż. Dobrze wymieszać, dodać sól, pieprz, 1 lub 2 łyżki oliwy i zalać wodą na wysokość 8 cm od dna garnka. Zagotować, zmniejszyć ogień, zakryć pokrywką i gotować 15 minut. Sprawdzić, czy ryż jest gotowy. Jeśli trzeba, gotować jeszcze około 5 minut.

Cebulę pokroić na plasterki i usmażyć na złoty kolor na maśle lub oleju. Obsuszyć na bibułce. Ziarna sezamowe uprażyć na suchej patelni.

Ryż z soczewicą przełożyć do miski, przybrać smażoną cebulą i posypać ziarnem sezamowym.

W osobnej misce podać jogurt wymieszany z miętą i chilli.

10. Purre ziemniaczane z baraniną i miętą

do baraniny i tłustej wieprzowiny

1 kg ziemniaków,

2 łyżki śmietany,

5 dag masła,

2 żółtka,

świeża mięta,

sól do smaku

wykonanie

Ziemniaki ugotować, ugnieść lub przepuścić przez praskę. Dodać śmietanę, żółtka i sól, posypać drobno posiekaną miętą.

11. Omlet z miętą 4 jajka, 4 łyżki mąki, 2 łyżki śmietany, 1/2 pęczka natki pietruszki, 1/2 pęczka świeżej mięty, 1 pomidor, 1 łyżka masła, sól do smaku.

wykonanie

Z białek i szczypty soli ubić pianę. Żółtka roztrzepać ze śmietaną, połączyć z pianą. Całość delikatnie wymieszać z mąką. Natkę i miętę opłukać, osuszyć i posiekać, połączyć z ciastem.

Pomidor sparzyć, obrać skórkę, pokroić w cienkie plastry. Masło rozgrzać na patelni, wyłożyć ciasto, na wierzchu położyć pomidory. Smażyć ok. 5 minut, odwrócić. Smażyć jeszcze 3 minuty.

12. Makaron z miętą

50 dag makaronu (najlepiej wstążeczki), 20 dag szynki, 2 marchewki, 6 łyżek groszku zielonego, 1 łyżka śmietany, 4 łyżki wody, olej, mięta, sól, pieprz do smaku.

wykonanie

Makaron ugotować w posolonej wodzie. Szynkę pokroić w grubą kosteczkę, podsmażyć na oleju, wyjąć z patelni. Na ten sam tłuszcz włożyć marchewkę pokrojoną w talarki i dusić około 3 minut. Miętę umyć, drobno posiekać i dodać do marchewki. Dodać 1 łyżkę śmietany, 6 łyżek groszku i 4 łyżki wody. Wymieszać i podgrzewać. Następnie dodać szynkę. Doprawić solą i pieprzem do smaku. Makaron ugotowany wyłożyć na talerz, a na makaron warzywa z szynką. Udekorować listkami mięty.

13. Kulki serowo-miętowe

(do piwa)

rozdrobiony biały ser, 1-2 żółtka, świeże liście mięty, sól, pieprz do smaku.

wykonanie

Formować niewielkie kulki, piec krótko w piekarniku w temperaturze ok. 120 stopni C.

14. Mizeria z miętą

4 młode ogórki, 2 ząbki czosnku, 1 szklanka gęstego jogurtu, pęczek świeżych ziół ogórecznika i mięty, sól, świeżo zmielony pieprz.

wykonanie

Ogórki obrać, pokroić w plasterki, posolić i ułożyć na sicie, aby puściły nadmiar soku. Ząbki czosnku obrać, rozgnieść i wymieszać z jogurtem, dodać sól i pieprz do smaku. Zioła posiekać niezbyt drobno, wszystkie składniki razem wymieszać.

Podawać jako dodatek do obiadu.

15 . Napój miętowy z imbirem

100 g świeżej mięty

1/2 łyżeczki mielonego imbiru

175 g cukru

1 łyżeczka soku z cytryny

7,5 dl wody

wykonanie

Posiekać drobniutko liście mięty, dodać imbir, cukier, sok z cytryny, zalać wodą. Miksować przez 5 min.

Przelać płyn przez gazę lub gęste sitko, aby otrzymać jednolicie zielony czysty napój.

Podawać do deserów mocno schłodzony, przybrany liśćmi mięty.

16. Napój z poziomek i mięty

45 dag poziomek

1 łyżeczka mięty

1/2 szklanki wrzątku

15 dag cukru

2 szklanki gotowanej wody

wykonanie

Najpierw miętę należy zalać w niewielkim naczyniu wrzątkiem, przykryć i od stawić w celu zaparzenia. Wodę zagotować z cukrem. Ostudzić.

Poziomki przebrać, umyć, usunąć szypułki i zmiksować lub przetrzeć przez gęste sito. Wymieszać razem z ostudzoną wodą z cukrem i odcedzonym naparem z mięty. Ostudzić. Najlepiej podawać w szklaneczkach z lodami konsumpcyjnymi.

Sorbet mięta i kiwi (znajdziecie w internecie)

17. Kruszon z miętą

kilka liści mięty pieprzowej

4 kieliszki wódki

6 dag cukru

2 szklanki wina białego

2 szklanki wody sodowej

sok z cytryny

wykonanie

Umyte liście mięty posiekać, zalać wódka i pozostawić na 1 godz. w naczyniu pod przykryciem.

Następnie przecedzić, połączyć z winem.

Cukier rozpuścić w małej ilości przegotowanej ciepłej wody, oziębć.

Dodać do napoju, doprawić całość sokiem z cytryny.

Przed podaniem zmieszać z wodą sodową.

18. Nektar miętowy

1 litr słabego naparu z mięty

2-3 łyżki miodu

1 cytryna

wykonanie

Zaparzyć herbatę miętową (napar), poczekać aż trochę ostygnie, miód rozpuścić w letniej herbacie, dodać sok cytrynowy.

Wymieszać i odstawić do lodówki na 1 godzinę.

19. Ryż w pięciu ziołach

225g ryżu

sól

50g masła

2 łyżki szczypiorku, posiekanego

2 łyżki posiekanej natki pietruszki

szczypta suszonego tymianku

1 łyżeczka suszonego oregano

1 łyżeczka posiekanej mięty

świeżo zmielony pieprz naturalny

Do przybrania:

gałązki mięty i tymianku

wykonanie

Ryż gotować w 600ml wrzącej, osolonej wody przez 15-20 minut, aż zmięknie.

Tuż przed ugotowaniem ryżu, w małym rondelku stopić masło, a potem dodać zioła.

Ryż polać przygotowaną masą ziołowo-maślaną, starannie wymieszać.

Sprawdzić smak potrawy, przybrać gałązkami mięty i tymianku. Szybko podawać.

20. Zielony groszek z miętą

4 szklanki mrożonego groszku

2 łyżki masła,

3 łyżeczki roztartej mięty,

sól i pieprz do smaku

Sposób przygotowania

Gotować groszek w osolonej wodzie 2 minuty. Odcedzić, dodać masło, miętę, sól i pieprz. Dokładnie wymieszać. Podawać.

21. Sałatka z piersią grillowanego kurczaka

300 g piersi kurczaka

Marynata do mięsa

1 łyżeczka suszonego tymianku

skórka otarta z połowy cytryny

2 ząbki czosnku

Sól, pieprz

½ szklanki oliwy z oliwek

Pozostałe składniki sałatki

1 pęczek świeżej mięty

4 pomidory

1 czerwona cebula

Sos:

5 łyżek oliwy z oliwek

2 łyżki octu winnego

Sok z 1/2 cytryny

2 łyżeczki płynnego miodu

2 łyżeczki ziaren gorczycy zmielonych w młynku

Pieprz

sól

wykonanie

Pierś opłukać, osuszyć, pokroić na paski szerokości 1,5 cm. Zrobić marynatę z oliwy, obranego i przetartego przez praskę czosnku, startej skórki cytrynowej, suszonego tymianku, soli i pieprzu. Marynatą zalać kurczaka i odstawić pod przykryciem do lodówki na kilka godzin (można na całą noc). W połowie marynowania przewrócić na drugą stronę.

Pomidory sparzyć wrzątkiem i obrać, pokroić w cząstki, cebulkę obrać i pokroić w ćwierćtalarki, liście mięty umyć, osuszyć i posiekać, zostawiając kilka najładniejszych do dekoracji. Wymieszać.

Wyjęte z marynaty mięso grillować (na grillu bądź patelni grillowej, albo zwykłej patelni).

Przygotować sos z octu, 5 łyżek oliwy, soku z cytryny, miodu, zmielonych ziaren gorczycy, soli, pieprzu. Pomidory połączyć sosem, wymieszać, na wierzchu ułożyć grillowane kawałki kurczaka. Przybrać liśćmi mięty.

Pokrzywy

Pokrzywa

Ta parząca bylina ze względu na bogactwo witamin i minerałów ma niezwykle szerokie zastosowanie, zarówno w kuchni, kosmetyce jak i lecznictwie.

Słowianie od najdawniejszych czasów przypisywali jej właściwości magiczne. W przeddzień św. Jana zabezpieczano się przed demonami, zawieszając ją u wejścia do chat lub na bramach. Na polach wiechy z pokrzywy chroniły zasiewy od uroków. Przed nadejściem burzy

palono pokrzywę wierząc, że dym rozpędzi chmury i ustrzeże od piorunów. Także tkaniny sporządzone z jej włókien miały odstraszać demony. W XVII wieku najwięcej tkanin wyrabiano właśnie z pokrzywy. Potem wyparły ją bawełna i jedwab.

I rzeczywiście pokrzywa jest nie chwastem – lecz magicznym ziołem o wielkiej mocy uzdrawiającej i przywracającej równowagę organizmowi – zwłaszcza po zimie.

Ziele pokrzywy jest skutecznym lekiem na anemię – posiada właściwości zwiększania poziomu hemoglobiny i czerwonych krwinek. Stosuje się ją również przy braku mikroelementów.

Substancje czynne z pokrzywy działają oczyszczająco, uwalniają organizm ze złogów toksyn, zwiększają wydalanie z organizmu chloroków i mocznika, poprawiają pracę wątroby i zmniejszają nadmierną potliwość. Dzięki działaniu moczopędnemu pokrzywę stosuje się w schorzeniach dróg moczowych i kamicy nerkowej.

Dzięki zawartości witaminy K pokrzywa wspomaga hamowanie krwawień wewnętrznych.

Także świeże, pogniecione pokrzywy stosowano jako opatrunek tamujący krew.

Najwięcej wartości odżywczych ma pokrzywa majowa. Dlatego właśnie w maju warto zwrócić na nią uwagę.

Pokrzywa zawiera duże ilości **witaminy C, karoten oraz witaminy K, E, B2, B5, kwas krzemowy**; acetylocholinę, duże ilości chlorofilu, fitoncydy, liczne składniki mineralne (żelazo, magnez, wapń, krzem mangan), lecytynę, garbniki, śluz i woski oraz kwas mrówkowy i histaminę powodujące pęcherze na skórze.

W pielęgnowaniu urody **właściwości pokrzywy** też mają niemałe znaczenie. Liść pokrzywy stosowany jest do pielęgnacji tak skóry jak i **włosów skłonnych do wypadania i przetłuszczania się. Olejek z pokrzywy** używany miejscowo sprzyja gojeniu się ran, czyraków i wrzodów. Z pokrzywy w połączeniu z krwawnikiem sporządza się wyciągi mające zdolność tamowania krwotoków, które stosowane do wewnątrz tamują krwawienia nosa, jelit, macicy i płuc.

Młode pędy pokrzywy dodaje się **do sałatek**, sosów np. szpinakowego lub jajecznicy.

Sporządza się z nich także zupę oraz **koktajle wzmacniające**. Na wstępie należy je jedynie sparzyć w temp. ok. 60°C (w tej temp. inaktywuje się substancje odpowiedzialne za parzące właściwości pokrzywy).

Już Syreniusz wspomina, że liście pokrzywy gotowane w winie „leczyły i czyściły żołądek, kurczenie w kiszki i wywrotności w żywocie rozpędzały, zaś pokrzywy młode ze ślimakami gotowane żołądek zmiękczały”. Nasiona gotowane z winem pito przy zatruciu grzybami, przy ukąszeniach gadów i zatruciach szalejem.

Bardzo polecam również wiosenną kurację pokrzywową, która pomaga oczyścić organizm z trucizn nagromadzonych w czasie zimy: wyciskamy w sokowirówce sok ze świeżych pokrzyw i pijemy 1-2 łyżki dziennie przez okres dwóch tygodni. Sok można doprawić miodem i cytryną.

1. Śląska zupa z pokrzyw z jajkiem na twardo

Składniki:

- około 1 litra liści młodych pokrzyw
- kostka rosołowa
- 2-3 łyżki masła
- kilka łyżek śmietany
- sól, pieprz, mąka br>

Wykonanie:

Liście pokrzyw umyć, a następnie zagotować w małej ilości wody.

Odcedzić, usunąć zgrubiałe pędy. Zagotować kostkę rosołową w około 1,5 l wody (można zamiast kostki użyć lekkiego rosółu lub wywaru z jarzyn).

Sparzone liście pokrzywy poddusić na maśle, dodać do rosółu i chwile pogotować.

Następnie dokładnie całość zmiksować.

Doprawić solą, pieprzem, śmietaną, ewentualnie zagęścić mąką. Podawać z ugotowanym na twardo jajkiem.

2. Zupa z pokrzyw małopolska

Składniki:

2 duże garście młodych pokrzyw

1 cebula

1 marchew

1 łyżka mąki (np. krupczatki)

1 łyżka masła

1,5 l wywaru

2-3 ziemniaki

sól, pieprz, 1 łyżka soku cytrynowego

1 żółtko, 2 łyżki śmietany

Sposób przygotowania

Drobno posiekaną cebulę zeszklić na maśle, zasypać mąką i sporządzić jasną zasmażkę.

Dodać do niej wypłukane, drobno posiekane pędy **pokrzywy** i startą marchew, wymieszać i zalać wywarem. Dodać obrane, pokrojone w kostkę ziemniaki i **gotować do miękkości**.

Zupę **przyprawić solą i pieprzem** i zakwasić sokiem cytrynowym oraz zagęścić nieco żółtkiem zmieszany ze śmietaną.

3. Bułgarska zupa z pokrzywy

pół reklamówki młodych pokrzyw, świeżych, można je lekko poszatковать

1 duża cebula

3 marchewki

3 ząbki czosnku

szklanka ryżu

olej

świeżo zmielony pieprz

natka pietruszki

sol

przegotowana woda, 3 litry

do zagęszczenia zupy:

2 jajka

pół kubeczka naturalnego jogurtu

Marchewkę zetrzeć na tarce, **cebule** i czosnek pokroić. W garnku przesmażyć marchewkę, cebulę oraz czosnek. Dodać suchy ryż i podlać olejem.

Po kilku minutach wlać wodę oraz posolić. Gotować 10 minut.

Dodać sparzone wrzątkiem pokrzywy, posiekana natkę pietruszki oraz pieprz, gotować kilka minut.

Następnie zagęszczamy zupę. Zupę trochę ostudzić. W miseczce rozbić jajka z jogurtem.

Wlać do mieszanki trochę zupy, wymieszać. Mieszankę rozprowadzić w zupie.

Podawać na ciepło lub na zimno.

4. Zupa z pokrzyw po francusku

1,5 l wywaru z kości i **warzyw** lub warzyw ,

Przyprawy:

4-5 garści górnych liści młodych pokrzyw ,

10 dag żółtego sera ,

1/2 **szklanki** białego wytrawnego wina

2 łyżki przecieru z moreli suszonych

lub posiekanych suszonych moreli

1-2 żółtka

masło lub margaryna do smażenia

sól, cukier, czosnek, sok z cytryny

Pokrzywy opłukać, sparzyć, odsączyć, zmielić lub zmiksować, dodać masło, podsmażyć ciągle mieszając.

Połączyć z wywarem, startym serem, winem, morelami, chwile pogotować.

Lekko przestudzić, wymieszać z żółtkami, doprawić do smaku.

Podawać z kluseczkami francuskimi.

D. H. Dębscy "Zupy Świata"

5. Polska zupa z pokrzyw z ziemniakami

- 1 kg liści pokrzyw
- cebula
- pęczek bazylii
- gałązka tymianku
- 2 ziemniaki
- goździk
- szczypta soli
- ¼ szkl. oliwy
- 25 g masła

Sposób wykonania:

Cebulę posiekać po czym przesmażyć na rozgrzanym oleju, wówczas dodać liście pokrzyw i trzymać na małym ogniu około 10 minut.

Po tym czasie dodać ziemniaki pokrojone w kostkę i wlać 1 l wody.

Doprawić do smaku solą, goździkami i ziołami.

Na koniec zupę zmiksować, dodać masło i doprowadzić do wrzenia.

6. Sałatka z pokrzywą i szczawiem, albo zajęczą kapustą

500 g młodej pokrzywy

- 3-4 ząbki czosnku
- garść młodych liść szczawiu (zajęczej kapusty)
- 2 łyżki posiekanej natki pietruszki
- 2 łyżki posiekanej koperku
- 2 łyżki posiekanej kolendry
- 2 łyżki posiekanego szczypiorku
- sól
- pieprz
- łyżka miodu
- 2-3 łyżki octu winnego

Sposób wykonania:

Pokrzywę wrzucić na osolony wrzątek i gotować 2-3 minuty.

Po tym czasie ją odcedzić i przelać zimną wodą.

Następnie pokroić zarówno pokrzywę jak i szczaw w paseczki.

Dodać resztę posiekanej zieleniny, przemieszać.

Na koniec posiekaną pokrzywę i czosnek utrzeć z miodem, octem i solą oraz pieprzem, po czym polać sałatkę.

7. Jajecznic z pokrzywami

kilka garści młodych pędów pokrzyw

- 8 jajek
- 2 łyżki masła
- sól
- pieprz

Sposób wykonania:

Dokładnie oczyszczone pokrzywy posiekać po czym poddusić je na rozgrzanym maśle.

Następnie wbić do nich jajka.

Całość roztrzepać i doprawić do smaku solą oraz pieprzem.

Trzymać na ogniu jeszcze przez chwilę, aż jajka się zetną.

8. Sok z pokrzyw

2 kg młodych pokrzyw

- 15 dag cukru
- 1 l wody
- sok z cytryny

Sposób wykonania:

Pokrzywy zemleć w maszynce po czym zalać wrzącą wodą i trzymać na ogniu ok. 10 minut.

Po tym czasie pokrzywy przecedzić, wówczas dodać sok z cytryny oraz cukier.

Sok przelać do butelek i pasteryzować ok. 15-20 min w temperaturze ok. 75 stopni.

9. Pokrzywa jak szpinak na dwa sposoby

pokrzywa	0.5 kilogramów
płatki owsiane	2 łyżek stołowych
cebula	1 sztuk
oliwa	3 łyżek stołowych
czosnek	3 ząbki

wykonanie

Pokrzywę przebrać, wypłukać i wrzucać na wrzątek na 2 minuty. Odcedzić. Cebulę obrać i pokroić w kosteczkę. Podsmażyć na oleju, dodać płatki owsiane i pół szklanki wody.

Gdy płatki się rozkleją, włożyć posiekaną pokrzywę. Doprawić wyciśniętym czosnkiem i solą.

Drugim sposobem przygotowania tej potrawy jest krótkie duszenie blanszowanej pokrzywy z podsmażoną cebulą i dodatkiem jajka na samym końcu. Nie musimy wtedy dodawać płatków. Można dodać sos beszamelowy i czosnek a na samym końcu twaróg krojony w kostkę.

10. Jajecznica z pokrzywą i chrzanem

Jaja kurze – 8 sztuk

Boczek wędzony- 100 g

Pokrzywa- 2 łyżki stołowe

Chrzan – 50 g

Sól – do smaku

Pieprz mielony- do smaku

1. Boczek kroimy w kostkę i smażymy.
2. Na patelnię wrzucamy posiekaną pokrzywę i starty, świeży chrzan.
3. Wbijamy jaja i mieszamy.
4. Przyprawiamy solą i pieprzem.

11. sałatka z młodej pokrzywy z jajkiem

15 dag młodych liści pokrzywy (2-3 minuty sparzyć we wrzątku)

1 jajko ugotowane na twardo

3/4 szklanki jogurtu naturalnego lub kefiru

sól, pieprz, sok z cytryny do smaku

12. Sałatka z fetą i pokrzywą oraz grzankami

- 2 kromki białego chleba
- główka sałaty lodowej
- garść listków młodej pokrzywy
- 1 ząbek czosnku rozgnieciony
- 1 łyżka świeżego majeranku
- 1 łyżka szczypiorku
- 1 łyżka świeżej bazylii
- 200 g sera feta
- 1/3 szklanki oliwy z oliwek

- 2 łyżki białego octu winnego

sposób przygotowania

Chleb pokroić w kostkę i zrumienić na suchej patelni lub w piekarniku aż będzie chrupki. Ostudzić. Listki pokrzywy umyć, sparzyć i wysuszyć. Liście sałaty umyć, wysuszyć, porwać i ułożyć w salaterce. Fetę pokroić w kostkę. Wymieszać czosnek, posiekane zioła, ocet winny i oliwę w zakręconym słoiku i wstrząsać 30 sekund. Polać fetę sosem, przykryć folią i odstawić na co najmniej 30 minut, mieszając czasem. Do sałaty dodać marynowaną fetę z sosem ziołowym, liście pokrzywy, wymieszać. Na końcu dodać grzanki (grzanki dodajcie tuż przed podaniem sałatki, ponieważ bardzo szybko wchłaniają sos i tracą chrupkość) i udekorować młodymi listkami mięty.

13. Pokrzywy w cieście

świeże, jasnozielone liście młodych pokrzyw (najlepiej małe, z czubka)

125 g mąki pszennej

1/2 szklanki mleka i 1/2 szklanki wody

1 jajko

Odrobina soli i olej do smażenia

wykonanie

1. Przygotować ciasto na naleśniki: do miski wlać mleko i wodę, dodać mąkę, jajko i sól, zmiksować aż wszystko się połączy. Ciasto musi być trochę gęściejsze niż na normalne naleśniki, więc jeśli jest zbyt lejące, dodać trochę więcej mąki.
2. Opłukane i osuszone listki pokrzywy moczyć w cieście i wrzucać na patelnię. Smażyć krótko z obu stron, aż ciasto zrobi się złociste.
3. Dobrze jako przekąska dla wegetarian w przypadku totalnego braku gotówki

Krwawnik

14. Sałatka z pokrzywy, krwawnika i twarogu

pokrzywa [0.5 szklanki]

jogurt naturalny [4 łyżki]

sól [1 szczypta]

krwawnik [0.5 szklanki]

ser twarogowy [4 łyżki] (*twarożek*)

wykonanie

Twarożek rozetrzeć z jogurtem i solą, dodać drobno posiekaną pokrzywę i krwawnik.

Można stosować jako pastę do smarowania chleba.

Mlecz, czyli mniszek lekarski

Pospolity chwast, zwany też mleczem lub dmuchawcem, występuje na łąkach, miedzach i nieużytkach. W lecznictwie używa się głównie korzeni, zawierających inulinę, gorzką substancję – taraksacynę, śluzy, sole mineralne i inne substancje.

W literaturze można odnaleźć informacje na temat stosowania tej rośliny do wyrobu syropu w rejonie beskidzkim, na Kielecczyźnie, w Górach Świętokrzyskich, okolicach

Koszalina. **Zastosowanie mniszka lekarskiego** i jego właściwości lecznicze zostały opisane w literaturze i potwierdzone badaniami.

Mniszek czyli mlecz ma niesamowite działanie przy chorobach wątroby, wypryskach skórnych i cukrzycy:

popularnie nazywany mleczem rośnie na trawnikach, łąkach, pastwiskach. Mniszek w kwietniu i maju rozkwita pięknym żółtym kolorem. Przez działkowców i rolników traktowany jako uciążliwy chwast a przez ludzi chorych jako bardzo cenna roślina lecznicza. **Cała roślina ma właściwości lecznicze tj.: korzeń, ziele, kwiat. Liście mniszka zbiera się przed kwitnieniem, korzenie wiosną lub jesienią, a łodygi w czasie kwitnienia. Na wiosnę, kiedy mniszek ma już młode listki, wskazane jest dodawanie ich do sałatek warzywnych w celu wzmocnienia organizmu. Poza tym można dodawać kilka listków do zupy – zdecydowanie poprawia jej smak i ułatwia trawienie.**

Roślina ta jest szczególnie wskazana przy schorzeniach dróg żółciowych i wątroby, a także pomaga cukrzykom zmniejszyć poziom cukru we krwi. Ma właściwości uspakajające. Jedzenie 5-7 łodyg kwiatostanowych (same łodygi bez kwiatów) pomaga zlikwidować zapalenie wątroby, a przeżuwanie 7-10 łodyg dziennie przez okres kwitnienia. Bardzo wskazane dla cukrzyków.

Autor książki „Leki z Bożej apteki” opisuje przypadek wyleczenia anemii złośliwej przy pomocy soku z mniszka. To potwierdza ogromny, pozytywny wpływ tego popularnego zioła na organizm człowieka.

Ważne zawsze przy zbieraniu mniszka

Mniszek może pochodzić z Twojego ogrodu, o ile nie był przyskany pestycydami, lub z pobliskiej łąki, o ile znajduje się ona z dala od drogi, w czystym ekologicznie rejonie i wiesz, że nikt ‘przypadkiem’ tej łąki nie przyskał pestycydami.

1. Sałatka z mleczu z kielbasą suszoną

Składniki

100 g liści mleczu hodowanego w ciemności*

10 g młodych zielonych liści mleczu, liści rukoli lub roszponki

2 kromki chleba

100 g kielbasy cienkiej hiszpańskiej kielbasy chorizo albo tłustego boczku

2 ząbki czosnku

ocet winny

sól, pieprz

Przygotowanie

Zieleninę umyć, osuszyć i włożyć do dużej miski. Pokroić suchą kielbasę na plastry, boczek zaś w kostkę. Podsmażyć z obu stron. Posiekać czosnek, dodać do kielbasy i boczku i podsmażyć nie rumieniąc. Zdjąć kielbasę i boczek z patelni i włożyć do naczynia z mleczową sałatką. Na dno patelni wlać ocet winny. Zamieszać i przelać sos do miski z sałatką. Zrobić grzanki – kromki chleba pokroić w kostkę, podsmażyć na oliwie i osuszyć papierowym ręcznikiem. Zmieszać składniki, posypać sałatkę przygotowanymi grzankami i od razu podawać.

Kto ma ogródek może chować mlecza pod przykryciem, z miski, kamionki – żeby roślina miała ciemno. Wtedy duże kępy mlecza pozbawione chlorofilu nie są gorzkie. Zjadać zaraz po zerwaniu.

2. Sałatka z mniszka lekarskiego i szpinaku

- ☐ 20 dag liści mniszka lekarskiego (przed kwitnięciem)
- ☐ 20 dag szpinaku
- ☐ 1 ząbek czosnku
- ☐ 1 stołowa łyżka soku z cytryny
- ☐ 3 łyżki stołowe oleju
- ☐ miód
- ☐ sól

Z soku z cytryny, oleju i odrobiny miodu zrobić sos, dodać rozgnieciony czosnek i szczyptę soli. Zalać tym liście mniszka i szpinaku.

3. Sałata z pokrzywą i mniszkiem oraz jajkiem

główka zielonej sałaty

kilka garści młodych liści pokrzywy

20 – 30 młodych listków mniszka lekarskiego

10-15 łydąg krwawnika

1 jajko

sól

pieprz

duża łyżka jogurtu, maślanki lub śmietany

Pokrzywę oczyścić, opłukać i zlać wrzątkiem (trzymać kilka minut w wodzie) a następnie dobrze posiekać. Listki mniszka i krwawnika umyć. Ugotować jajko na twardo i posiekać.

Połączyć jajko ze śmietaną, popieprzyć i posolić. Połączyć zieloną sałatę z pokrzywą, mniszkiem i krwawnikiem, dodać przygotowany sos jajeczno-śmietanowy, wszystko razem wymieszać.

Można stosować inne warianty tej sałatki, wszystkie są bardzo dobre – także ze skwarkami z boczku i sosem winegret, albo z sosem francuskim – czosnek + oliwa + cytryna.

Jako dodatki sprawdzają się też inne zioła – z tym, że tymianek, mięta, lubczyk i oregano naprawdę w śladowych ilościach ponieważ dominują zapachowo sałatkę, Można też dodać sera mozzarella, albo bunza, albo po prostu twaróg.

4. Dwa sposoby na miód z mniszka lekarskiego – bardzo korzystnie działa

- Zbierasz **300 kwiatów mlecza**
- Odcinasz same żółte płatki do naczynia i zalewasz je 1 ½ litra gorącej wody
- Odstawiasz na półtorej godziny.
- Następnie odcedzasz sok
- Dodajesz 1 kg cukru i sok z jednej cytryny (przelany przez gazę)
- Wszystko gotujesz na wolnym ogniu przez pół godziny.

I masz **miód z mniszka lekarskiego**

smakuje jak prawdziwy miód a do tego; obniża poziom cholesterolu, pomaga w leczeniu miażdżycy, początków cukrzycy, otyłości, reumatyzmu i gośćca. Zalecany jest również przy chorobach skóry. Podnosi sprawność seksualną kobiet i mężczyzn, pomaga w schorzeniach dróg żółciowych i kamicy żółciowej oraz przy wszystkich problemach wątrobowych. Dzięki interferonowi podnosi odporność organizmu, powinni więc go spożywać anemicy.

Drugi sposób:

225 kwiatów mniszka lekarskiego (mlecza), 1 dużą cytrynę, 1 litr wody, 1 kg cukru

wykonanie

Kwiaty wyłożyć na balkon na 2-3 godziny. Wrzucić je do wody, dodać obraną i pokrojoną na ćwiartki cytrynę. Wszystko razem gotować 15 minut od zagotowania. Wystudzić i wstawić do

lodówki na około 24 godzin. Potem odcedzić wywar, a resztę odcisnąć przez lnianą ściereczkę. Wywar wlać do garnka, dodać cukier i gotować na małym ogniu przez 2 godziny bez przykrycia. Gotowy „miód” wlać do słoików i pasteryzować 10-15 minut.

[foto from: survival.pl]

5. Wino z mleczu – dwa przepisy

Zebrane kwiaty, należy odstawić na godzinę – żeby dać czas owadom na ich opuszczenie. Z podanych przepisów otrzymuje się w przybliżeniu tyle wina, ile wody zostanie użyte w przepisie.

Przepis 1

• 3 litry kwiatów mniszka • 0,5 kg rodzynek • 1,5 i 0,5 litra wody • 1,5 kg cukru • 2 cytryny • 1 pomarańcze • drożdże i pożywka • balon, gąsior, butla, pojemnik fermentacyjny – taki jaki masz •

Kwiaty należy zebrać tuż przed rozpoczęciem, aby były świeżutkie. W tym przepisie niekoniecznie trzeba oddzielać same płatki od zielonej podstawy kwiatu, ba właśnie te zielone części dadzą lekkiego gorzkawego posmaku. Wsyp kwiaty do dużej miski. Zagotuj 1,5 litra wody (to dodatkow 0,5 ltra będziesz potrzebować dopiero po zakończeniu fermentacji). Zalej kwiaty gotującą się wodą i zawiń miskę materiałem lub folią. Zostaw na 2 dni, mieszając codziennie 2 razy.

Po 2 dniach wlej kwiaty z wodą do dużego garnka i na małym ogniu doprowadź do wrzenia. Dodaj cukier i obraną skórkę z pomarańczy i cytryny – obierz skórkę tak, aby było na niej jak najmniej białych części. Gotuj przez godzinę, następnie przelej do glinianego lub plastikowego naczynia i dodaj sok oraz miąższ cytryn i pomarańczy.

Zostaw do ostygnięcia do temperatury 21-23C.

Dodaj drożdże i pożywkę, nakryj i zostaw w ciepłym miejscu na 3 dni. Odcedź i przelej do naczynia, w którym będzie fermentować (butla lub słoik). Dodaj rodzyнки i zamknij naczynie tak, aby wino mogło fermentować, czyli odpowiednim zamknięciem umożliwiającym ten proces. Najlepsza temperatura do fermentacji to 22-30C – poniżej 22C powstają aromaty nietrwałe, a powyżej istnieje ryzyko zatrzymania fermentacji i 'skwaśnienia' wina, za sprawą bakterii, które w wyższej temperaturze będą wytwarzać kwas octowy.

Zostaw do czasu aż całkowicie zakończy się fermentacja.

Następnie odcedź i przelej ponownie do naczynia w którym fermentowało – zalej pozostałym 0,5 litra wody lub trochę większą ilością, tak aby pozostawić tylko 2-3 cm powietrza od brzegu naczynia. Zostaw do wyklarowania, potem znowu odcedź i przelej do butelek. Zanim zaczniesz degustować daj winu leżakować co najmniej 6 miesięcy w butelkach, a będzie jeszcze lepsze, jeśli pozostawisz je na 12 miesięcy.

Łatwiejszy przepis na wino z mniszka lekarskiego

W tym przepisie nie potrzebne są specjalne sprzęty wymagane przy produkcji wina. Tylko mniszek, trochę drożdży, innych dodatków i garnek do gotowania. Użyte goździki nadają specjalnego, dodatkowego posmaku. ~

• 1 opakowanie suszonych drożdży • 1/4 szklanki ciepłej wody • 2 litry kwiatów mniszka • 4 litry wody • 1 filiżanka soku pomarańczowego • 3 łyżki soku cytrynowego • 3 łyżki soku z limonki • 8 całe goździki • 1/2 łyżeczki do herbaty sproszkowanego imbiru • 3 łyżeczki do herbaty posiekanej skórki pomarańczowej • 1 łyżka posiekanej skórki cytrynowej • 6 szklanek cukru • Rozpuść drożdże w 1/4 szklanki ciepłej wody i odstaw.

Oplucz kwiaty mniszka i wsyp je do garnka. Dodaj wodę, sok z pomarańczy, cytryny i limonki, goździki, imbir, skórkę z pomarańczy i cytryny.

Zagotuj i gotuj na wolnym ogniu przez godzinę. Przecedź przez papierowy filtr do kawy.

Zostaw do ostygnięcia. Gdy jeszcze ciepłe, ale nie gorące, dodaj drożdże. Odstaw na 24 godziny, a następnie przelej do butelek. Nie zakręcaj butelek, ale zostaw otwarte w zaciemnionym pomieszczeniu przez 3

tygodnie. Dopiero wtedy można butelki zamknąć. Przechowuj w chłodnym miejscu.

6. Syrop z mniszka

Mniszek lekarski, mlecz, dmuchawiec, mlic – z kwiatów sporządzają „miód na wątrobę” – pięćset kwiatków zasypują cukrem (pół kilograma), dodają pół litra wody i cytryny (pół kilograma), gotują i zalewają w słoiki, stosują według ściśle określonych dawek; z kwiatów sporządzają też syrop i piją „na przeziębienia i przy kaszlu” – kwiatki zasypane cukrem stawiają na słońcu; inny przepis na syrop – pięćset kwiatków zasypać cukrem, dodać wody i postawić na dwadzieścia cztery godziny, następnie wycisnąć mlecz i gotować trzy godziny; suszą ziele urwane przy samym korzeniu, napar piją przy nadciśnieniu i na wzmocnienie organizmu.

