



Dobre czyli natura od kuchni **Z lasu**



DOBRE Z LASU



Dobre ^{z lasu} czyli natura od kuchni



Wydano na zlecenie: Dyrekcji Generalnej Lasów Państwowych
© Centrum Informacyjne Lasów Państwowych
ul. Grójecka 127, 02-124 Warszawa
tel.: 22 185 53 53, faks: 22 185 53 71
e-mail: cilp@cilp.lasy.gov.pl
www.lasy.gov.pl

Zespół autorski: Bartłomiej Barański, Danuta Bartosz-Czuba, Malwina Boncol, Bogumiła Grabowska, Paweł Justyna, Paweł Kosin, Janusz Łakomicz, Karina Rudzka, Magdalena Stępińska, Joanna Wiśniewska, Rafał Zubkowicz („Jedzenie dobre z natury”)

Redakcja: Anna Wikło

Korekta: Barbara Gąsiorowska

Koordinacja: Dorota Bucka (Amistad), Marta Krzemień-Ojak, Anna Wikło (CILP)

Projekt, skład i przygotowanie do druku: Michał Tincel

Fotografie: Natalia Szymonowska

Ryciny: Anna Sędziwy (rozdziały 2. i 3.), Michał Tincel

Opracowanie wydawnicze: Amistad Sp. z o.o.
pl. Na Groblach 8/2, 31-101 Kraków
tel.: 12 422 99 22
biuro@amistad.pl
www.amistad.pl

Druk: ZG Colonel, Kraków



Wydanie I
Warszawa 2020
ISBN 978-83-65659-38-5



SPIS TREŚCI



JEDZENIE DOBRE Z NATURY

4-7



2

KUCHENNE HERBARIUM

8-23



3

DRZEWA, KRZEWY, KRZEWINKI

24-38



4

MIARY I MIARKI

39-41



5

PRZEPISY NA CIASTA

42-45



6

DZICZYŻNA

46-87



7

GRZYBY

88-129



8

ZIOŁA, KWIATY, LIŚCIE

130-161



9

DESERY

162-189



10

DŻEMY, SOSY, SYROPY

190-219



11

NAPOJE

220-233



12

ALKOHOŁOWE SPECJAŁY

234-273



13

OBIAD W LEŚNICZÓWCE? ZAPRASZAMY

274-291



14

ALFABETYCZNY SPIS POTRAW

292-295



1

JEDZENIE DOBRE
Z NATURY



Jeśli istniałoby lustro, które odbijałoby nasz obraz według maksymy „jesteś tym, co jesz”, co chcielibyśmy w nim zobaczyć? Masową hodowlę zwierząt, które w swoim krótkim życiu nie widzą nawet światła słonecznego? Sterylną halę, w której naturalny smak, zapach i wygląd zastępują polepszacze, wypełniacze i stabilizatory? A może półkę z produktami tak powszechnymi, że mogłaby stać w każdym supermarkecie jak świat długi i szeroki?

Coraz więcej osób poszukuje czegoś zupełnie innego. Poszukujemy jedzenia, którego smaku nic nie udaje, zwłaszcza kompozycja rozlicznych „E”, czyli dodatków do żywności, mających w ten czy inny sposób wpłynąć na jego naturalne właściwości. Coraz bardziej doceniamy pokarmy, które nie przeszły przez przemysłowe fermy i taśmy produkcyjne spożywczych konglomeratów ani nie odstały swojego najlepszego czasu na półkach supermarketów. Im bardziej zaczyna nam doskwierać deficyt natury, im większe piętno cywilizacja odciska na naszym zdrowiu, tym większą przywiązujemy wagę do tego, co spożywamy. Chcemy, by było to jak najbardziej naturalne.

A nie ma nic bardziej naturalnego, niż pożywienie pochodzące prosto z natury, które doskonale obywatel się bez środków ochrony roślin, którego nikt nie hodował i nie uprawiał. Pożywienie czerpane z natury, dostępne naszym przodkom od zarania i towarzyszące im przez wieki, którego źródłem był i jest las. A przecież w Polsce to wciąż najbardziej naturalne, niepoddające się przekształcaniu przez człowieka środowisko.

W obecnych czasach szybkiego dostępu do informacji rośnie świadomość, że jedzenie to nie tylko doraźne zaspokojenie głodu. Towarzyszy jej wzrost zainteresowania zarówno składem produktów, jak i ich pochodzeniem. Realizowany przez Lasy Państwowe projekt „Zdrowa żywność z polskich lasów” to odpowiedź na kulinarne poszukiwania Polaków. Wdrażając jego założenia, chcemy przypomnieć, że las to najbardziej pierwotne źródło zaopatrzenia spiżarni, pozwalające na nowo odkrywać bogactwo leśnego herbarium i smaki dzikich roślin owocowych, przypominające o nieprzemijających walorach dziczyzny i miodu. Standardy naszej działalności związanej z projektem i naturalny charakter naszych lasów skutkują tym, że pochodząca z nich żywność jest dla nas bezpieczna.

Zdrowej żywności z lasu nie sposób kupić w pierwszym lepszym sklepie. Jej źródłem może być nadleśnictwo, które sprzedaje dziczyznę, znany z nazwiska pszczelarz czy lokalne przedsiębiorstwo przetwórcze. Korzystanie z produktów pochodzących z lokalnych źródeł wspiera tamtejszych dostawców i wytwórców. Między innymi taki cel postawiliśmy sobie, rozpoczynając kulinarny eksperyment pod hasłem „Dobre z lasu”. Wsparcie niszowego rynku przetwórstwa leśnych produktów niedrzewnych, przy zachowaniu wysokich standardów jakości, to kluczowe aspekty wyznaczające standard odpowiedzialności społecznej i środowiskowej Lasów Państwowych.

Większość składników roślinnych oraz grzybów, które polecamy na kolejnych stronach tej książki, można zebrać samemu. Warto podkreślić, że polskie lasy to otwarta spiżarnia dla entuzjastów i amatorów leśnej kuchni. A lasy znajdujące się w zarządzie Lasów Państwowych są dostępne dla wszystkich. Poza sytuacjami wyjątkowymi, gdy wstęp ogranicza się ze względu na dobro przyrody lub bezpieczeństwo odwiedzających, można po nich nie tylko swobodnie spacerować, ale także bez opłat zbierać leśne pożywienie: jagody, grzyby, zioła, owoce. Ze zrozumiałych względów wielu ograniczeniom podlega polowanie.

Samodzielny zbiór ziół i owoców czy wycieczka na grzybobranie to kontakt z naturą. Na zdrowie wpływa nie tak samo pozytywnie, jak naturalne leśne składniki potraw. To również praktyczna nauka botaniki i ekologii. Wyszukiwanie jadalnych roślin i grzybów wymaga sięgnięcia do poradników i atlasów (tu Lasy Państwowe też mają niemało do zaoferowania – warto zatem odwiedzić naszą stronę internetową i wyszukać odpowiednie publikacje). Trzeba bowiem wiedzieć, w jakich typach lasu rozglądać się za zbiorami i w jakim stadium rozwoju nasz zbiór najlepiej będzie służyć zdrowiu. Im bardziej wyrafinowane składniki w kuchni, tym bardziej pogłębione studia przyrody!

Las uczy zrównoważonego korzystania ze środowiska, a świadomość tego, czym się odżywiamy, prowadzi do większej świadomości na temat ekologii. Sezonowa dostępność leśnych kulinariów to również element biologicznego kalendarza, wedle którego funkcjonuje organizm człowieka. Kuchnia przyrody jest więc zarazem jej lekcją.



Choć współczesna dostępność żywności w naszej, zamożnej części świata wyeliminowała głód, to okazała się mieć też swoją gorzką cenę. Za obfitość płacimy otyłością, cukrzycą, chorobami układu krążenia. Potrawy, które proponuje niniejszy tom, powstają ze składników, które same w sobie są receptą na umiar. Las i trwałe użytkowanie jego dóbr z definicji zakłada powściągliwość. Leśnych użytków nie będzie więcej, niż zdoła naturalnie wytworzyć sam las. Staraniem leśnika jest zachowanie jego ciągłości, ale nie z pomocą agrotechnicznych, inwazyjnych metod służących zwiększeniu produktywności.

„Las to nie apteka” – często powtarzają terenowi leśnicy, mając na myśli entropię i nieprzewidywalność ich środowiska pracy. Lasu nie sposób idealnie odmierzyć i zaplanować. W ten sposób człowiek dobitnie przekonuje się, że w lesie rządy sprawuje nie człowiek, a natura. Pomimo niewątpliwej mądrości przytoczonego powiedzenia, my idziemy krok dalej i staramy się w tej książce przypomnieć, że las jest apteką! Apteką natury. Rosną tu najlepsze i najtańsze leki. W dodatku nie powodujące ubocznych efektów (choć z tym należy uważać!) i które możemy wykorzystywać na rozmaite sposoby. To nie tylko najbardziej oczywiste ziołowe napary. Zebrane przez nas zioła mogą też trafić do nalewek, wzbogacić smak dań jako przyprawę, zaskoczyć podniebienie oryginalną sałatką.

Znaczna część kulinarnych propozycji to dania z dziczyzny. Wprowadzenie do diety mięsa dzikich zwierząt i zastępowanie nim innych jego rodzajów to jedna z dróg do ograniczania spożycia mięsa w ogóle. Opłaci się to i nam, i środowisku przyrodniczemu. Droższa, trudniejsza do zdobycia dziczyzna nie generuje obciążeń związanych z hodowlą. Jest za to znacznie bardziej

zasobna w korzystne składniki odżywcze. Cechują ją przede wszystkim wysoka zawartość białka, niski odsetek tłuszczu, przewaga udziału kwasów tłuszczowych obniżających poziom cholesterolu całkowitego, obfitość witamin (retinolu, tiaminy, ryboflawiny, pirydoksyny, kobalaminy, niacyny) oraz składników mineralnych (sodu, potasu, wapnia, fosforu i cynku). Wreszcie smak – wyrafinowany i niepowtarzalny, a przecież smak mięsa zależy od sposobu żywienia zwierząt. To dlatego dziczyzna pozostaje niezmienna w smaku, mimo zmieniającego się środowiska i klimatu. To smak naszych przodków, smak lasu.

DOBRE Z LASU

Jest znakiem towarowym należącym do Lasów Państwowych. Pełni funkcję społeczno-promocyjną projektu „Zdrowa żywność z polskich lasów”, który ma na celu promowanie dziczyzny, miodów oraz produktów runa leśnego pochodzących z polskich lasów. Chcemy przywrócić tradycję spożywania tych produktów, czyniąc je bardziej dostępnymi. Uruchomiliśmy bezpośrednią sprzedaż dziczyzny w kilkudziesięciu nadleśnictwach. Przypominamy, że pierwotnym środowiskiem pszczoły miodnej jest las. Pod marką „Dobre z lasu” dostarczamy szeroką gamę leśnych produktów, zarówno świeżych, jak też przetworzonych w niewielkich lokalnych przetwórnictwach, bywa że prowadzonych od pokoleń przez jedną rodzinę.

Logotyp „Dobre z lasu” to świadectwo naturalnego pochodzenia surowców i najwyższej jakości produktów. To także gwarancja smaku i walorów zdrowotnych żywności. Symbol gospodarowania zasobami przyrody w sposób zrównoważony i zgodny z misją Lasów Państwowych oraz oparty na zasadzie równomiernego zaspokajania potrzeb obu współzależnych od siebie stron – lasu i ludzi.

Jednym z celów projektu „Zdrowa żywność z polskich lasów” jest umożliwienie konsumpcji żywności w pełni ekologicznej, naturalnej i zdrowej, w konkurencyjnych rynkowo cenach. Realizacja tego zadania jest możliwa tylko i wyłącznie dzięki prowadzonej przez polskich leśników zrównoważonej i wielofunkcyjnej gospodarce leśnej. Pozwala ona na korzystanie z dóbr, które daje las, bez wyrządzania mu szkody i zaburzania naturalnej harmonii.

Babka lancetowata	10
Bluszcz kurdybanek	11
Czarnuszka siewna	12
Czosnek niedźwiedzi	13
Fiołek leśny	14
Jałowiec pospolity	15
Krwawnik pospolity	16
Mniszek lekarski	17
Podagrycznik	18
Pokrzywa zwyczajna	19
Poziomka pospolita	20
Szczawik zajęczy	21
Turówka wonna	22
Wierzbówka kiprzyca	23



Pamiętaj, aby nie zbierać roślin w miejskich parkach, okolicach zakładów przemysłowych i wysypisk śmieci oraz przy pasach drogowych. Rośliny rosnące w takich miejscach mogą zawierać bardzo szkodliwe dla naszego zdrowia substancje, np. metale ciężkie.



2

KUCHENNE HERBARIUM



BABKA LANCETOWATA

(*Plantago lanceolata*)

Zwana także babką wąskolistną lub jęczyzkiem polnym. Jest to bylina o długich liściach i krótkich podziemnych kłączach. Kwitnie od maja do sierpnia i rośnie niemal wszędzie – w lasach, na łąkach i polach, pastwiskach, polanach, w przydomowych ogródkach, na trawnikach. Bardzo dobrze dostosowuje się do panujących warunków. Choć babka jest nieco gorzka w smaku, to zawiera tak wiele cennych dla naszego zdrowia składników, że warto wprowadzić ją do jadłospisu. Są to witaminy C i K, karoten, pektyny, garbniki, flawonoidy i minerały: magnez, potas, cynk i sód. W kuchni najlepiej sprawdzają się młode liście babki, z których przyrządza się surówki, sałatki lub gotuje jak kapustę. Starsze, bardziej łykowate, suszymy. Można je także wykorzystać do zup czy placków ziemniaczanych.

Liście babki najlepiej zbierać od maja do września. Pamiętajmy, by przed spożyciem opłukać je w ciepłej wodzie lub nawet sparzyć. Babka rośnie praktycznie wszędzie, a to oznacza, że może być zanieczyszczona.



BLUSZCZYK KURDYBANEK

(*Glechoma hederacea*)

Zwany też bluszczkiem ziemnym, kurdybankiem, obłożnikiem. Jest byliną o właściwościach leczniczych, stosowaną na zatrucia, bóle żołądka, nieżyty górnych dróg oddechowych. Bluszcz po roztrzcieniu wydziela bardzo intensywny, przyjemny zapach. Roślinę można jeść na surowo – w sałatkach, ale też gotować, marynować i suszyć na przyprawę, np. do zup czy sosów. Suszenie nie może jednak trwać zbyt długo, ponieważ roślina traci wówczas wiele cennych związków: olejki eteryczne, cholinę, saponiny, żywice, sole mineralne. Najcenniejsze okazały to te o lekko czerwieniących liściach, rosnące w miejscach nasłonecznionych.





CZARNUSZKA SIEWNA

(*Nigella arvensis*)

Zwana czarnym kminkiem ze względu na drobne ziarenka o ciemnografitowej barwie. Pochodzi z Iraku i Turcji, w Europie rozprzestrzeniła się jako gatunek introdukowany. W Polsce jest rośliną uprawną m.in. z powodu właściwości leczniczych. Działa wspierająco na system immunologiczny, ma właściwości przeciwzapalne, przeciwgrzybicze i antybakteryjne. Działa ochronnie i antyoksydacyjnie. W ziarenkach czarnuszki znajdują się białka, węglowodany, witaminy A, E, F, B₁, B₂, B₆, biotyna, związki mineralne: cynk, selen, magnez, wapń, żelazo, sód i potas oraz wiele innych cennych dla naszego zdrowia substancji.

W kuchni staropolskiej czarnuszka była stosowana jako dodatek do pieczywa, podplomyków oraz jako substytut bardzo wówczas drogich przypraw orientalnych. Ze względu na ostry, korzenny smak używa się jej przy produkcji serów i jako dodatek do niektórych mięs, zwłaszcza dziczyzny. W kuchni czarnuszkę stosuje się także jako zamiennik pieprzu.



CZOSNEK NIEDŹWIEDZI

(*Allium ursinum*)



Rośnie dziko w całej Europie aż po Ural i Kaukaz. Słynie z licznych właściwości zdrowotnych, z których najważniejszą jest oczyszczanie organizmu z toksyn i metali ciężkich. Jest to możliwe dzięki zawartym w nim związkom siarki, które ponadto zapobiegają rozwojowi bakterii, wirusów i grzybów. Jest także polecany osobom ze schorzeniami reumatycznymi – siarka odpowiada za procesy regeneracyjne oraz wykazuje działanie przeciwzapalne i przeciwbólowe.

Niekiedy wyciąg z czosnku stosuje się w leczeniu zakażeń pasożytniczych układu pokarmowego. Jest on także naturalnym antybiotykiem, który zabija chorobotwórcze bakterie, nie niszcząc jednocześnie naturalnej flory bakteryjnej organizmu. Przydaje się w leczeniu górnych dróg oddechowych, a także pobudza układ odpornościowy do zwalczania komórek nowotworowych. Roślina jest naturalnym źródłem witamin: A, C i E, czyli antyoksydantów chroniących organizm człowieka przed rozwojem miażdżycy, nadciśnienia, chorób serca i nowotworów. Przeciwdziała tworzeniu się zakrzepów i powstawaniu udarów. Wpływa korzystnie na układ krążenia, ponieważ obniża poziom cholesterolu i trójglicerydów. Roślina zawiera także mangan, cynk i żelazo.

Młody czosnek niedźwiedzi jest idealnym składnikiem nalewek, sosów, sałatek. Można go przechowywać w lodówce nawet przez kilka miesięcy.



W Polsce rosnący naturalnie czosnek niedźwiedzi objęty jest ochroną częściową, ale można go samodzielnie uprawiać, na przykład w przydomowych ogródkach. Trzeba tylko pamiętać, że czosnek nie lubi wilgoci i najlepiej rośnie w miejscach zacienionych, na przepuszczalnej glebie. Jest odporny na mrozy.



FIOŁEK LEŚNY

(*Viola reichenbachiana*)

Jadalne są wszystkie odmiany fiołków. Najbardziej ceniony w kuchni jest fiołek wonny, głównie ze względu na bardzo intensywny zapach i słodkawy smak. Właściwości kulinarne fiołka leśnego w niczym mu nie ustępują, jednak jako roślina rosnąca dziko, nie ma on aż tak intensywnego zapachu. Jego walory smakowe najlepiej odkrywać w sałatkach.

Do spożycia nadają się zarówno kwiaty, jak i młode listki, których słodkawy smak można wzbogacić przyprawami. Fiołek leśny jest także ceniony ze względu na walory lecznicze: ma właściwości odtruwające, moczopędne, pomaga w przeziębieniach, w chorobie wieńcowej i nadciśnieniu. W Polsce fiołki leśne, podobnie jak polne, są dość rozpowszechnione, rosną w miejscach ostnionych przed słońcem, ale nie mają specjalnych wymagań glebowych. Nadają się do uprawy jako rośliny ozdobne, są wieloletnie i wytrzymałe, a ich drobne kwiaty pojawiają się od kwietnia do czerwca.



JAŁOWIEC POSPOLITY

(*Juniperus communis*)

Gatunek krzewu z rodziny cyprysowatych, występujący dziko na niemal całej półkuli północnej. Rozróżnia się bardzo wiele jego odmian, których właściwości niewiele się od siebie różnią. Jałowiec jest także rośliną hodowlaną, zwłaszcza w krajach Europy Południowej, bywa wykorzystywany jako roślina ozdobna.

Najbardziej cenione są jego szyszkojagody, czyli mięsiste granatowe owoce. Przypisuje się im wiele właściwości leczniczych ze względu na dużą zawartość terpenów i flawonoidów, które działają moczopędnie i bakterioobójczo. Napar z owoców jałowca działa także rozgrzewająco, dlatego zaleca się go przy przeziębieniach. Ponadto jałowiec świetnie wpływa na pracę układu trawiennego, przyspieszając produkcję soków żołądkowych i żółci oraz poprawiając perystaltykę jelit. Owoce jałowca wspomagają także pracę wątroby i wykazują działanie przeciwbólne. Należy go jednak dozować ostrożnie – nadmierne spożycie może działać drażniąco na nerki i wątrobę.

Jako przyprawa, jałowiec jest bardzo ceniony ze względu na bardzo łagodny, lekko gorzkawy i korzenny smak oraz silny aromat. Wysuszone w niskiej temperaturze szyszkojagody, miękkie i mięsiste, stanowią doskonały dodatek do ciężkostrawnych potraw. Bardzo dobrze komponują się też z daniami z dziczyzny i drobiu, zwłaszcza z kaczki. Jałowcem można doprawiać sosy, marynaty – zwłaszcza te na bazie wina, gulasze, bigos, zasmażaną kapustę oraz pasztety i napoje alkoholowe. Pomimo lekko gorzkawego smaku jest on także doskonałym uzupełnieniem deserów owocowych. Jagody jałowca „lubią” towarzystwo innych przypraw, m.in. tymianku, ziela angielskiego, oregano i majeranku. Olejek z owoców jałowca wykorzystywany jest w aromaterapii.





KRWAWNIK POSPOLITY

(*Achillea millefolium*)

Występuje w całej Polsce. Jest łatwy w uprawie i całkowicie wytrzymały na mróz. W stanie dzikim rośnie w miejscach słonecznych i suchych. Lecznicze właściwości krwawnika znane są od czasów Hipokratesa. Roślina ta wykazuje działanie przeciwzapalne, przeciwkrwotoczne i w niewielkim stopniu przeciwskurczowe. Działa jak naturalny antybiotyk. Pobudza czynności wydzielnicze przewodu pokarmowego, wzmacnia produkcję soków trawiennych i żółci. Ziele krwawnika stosuje się wewnętrznie głównie w zaburzeniach żołądkowo-jelitowych, zewnętrznie – w łagodzeniu stanów zapalnych skóry i błon śluzowych oraz na rany, by przyspieszyć gojenie.

W kuchni krwawnik znalazł zastosowanie jako dodatek do sosów i zup. Można również jeść go na surowo – w sałatkach lub jako dodatek do twarogu. Młode liście o gorzkawostonym, korzennym smaku i ostrym aromacie stosowane są jako przyprawa, a po wysuszeniu jako składnik naparów.



MNISZEK LEKARSKI

(*Taraxacum officinale*)

Gatunek ten występuje prawie na wszystkich kontynentach. Rośnie praktycznie wszędzie. Można go spotkać na łąkach, trawnikach, polach, w parkach i widnych lasach. W uprawach innych roślin uznawany jest za chwast. Obecnie mniszka wykorzystuje się nie tylko jako roślinę pastewną, miododajną i leczniczą – jest uznanym i coraz bardziej rozpowszechnionym składnikiem potraw. Jadalne są wszystkie jego części: liście, korzeń palowy, pączki kwiatowe i same kwiaty. Wszystkie są też wykorzystywane w ziołolecznictwie. Roślinę można spożywać na surowo i po ugotowaniu. Niegdyś jadano ją na przedświatku z powodu biedy, dzisiaj bardzo popularne są sałatki wiosenne z młodziutkich liści mniszka, które zbiera się przed zakwitnięciem rośliny. To dobrze, bo zawiera on bardzo dużo składników odżywczych: karotenoidy, witaminę K, kwas foliowy, żelazo, wapń oraz wielonienasycone kwasy tłuszczowe omega 3. Żółty barwnik w kwiatach to cenne źródło luteiny wspomagającej widzenie i działającej przeciwutleniająco na siatkówkę żółtą. Mniszek ma też właściwości odtruwające, wspomaga wątrobę i pomaga w wytwarzaniu żółci. Korzenie są źródłem łatwo przyswajalnych soli mineralnych, szczególnie potasu. Najlepiej zbierać je wtedy, gdy roślina nie jest „zajęta” produkowaniem liści i kwiatów, czyli wczesną wiosną i późną jesienią – ich smak jest wtedy lepszy i zawierają więcej składników odżywczych.

W Polsce opisano ponad 200 odmian mniszka, z których nie wszystkie są dla nas zdrowe, dlatego lepiej ograniczyć się do mniszka lekarskiego.





PODAGRYCZNIK

(*Aegopodium podagraria*)

Rozpowszechniony w całej Polsce, w średniowieczu hodowany w ogrodach przyklasztornych jako lek na podagrę, stąd jego nazwa. Pojawia się wczesną wiosną i można go spotkać aż do późnej jesieni. Rośnie na trawnikach, w parkach, ogrodach i w lasach.

Listki podagrycznika, przypominające w smaku seler naciowy, z charakterystyczną ziołową nutą, smakują najlepiej, gdy są bardzo młode. Dlatego zbierane listki powinny być prawie przezroczyste. Ze starszych roślin wykorzystujemy jedynie ogonki liściowe.

Podagrycznik, świeży i suszony, pomaga kontrolować poziom cholesterolu. Herbatka z suszonych liści ma działanie uspokajające, moczopędne i przeciwzapalne. Ponadto w świeżych liściach znajdziemy witaminę C oraz składniki mineralne takie jak: żelazo, miedź, mangan, tytan, bor, wapń i potas. Owoce podagrycznika zawierają olejek eteryczny o przyjemnym zapachu oraz białko, skrobię i tłuszcze. Młode listki i łodygi można spożywać na surowo i po ugotowaniu, pamiętając jednak, że ich smak może być lekko gorzkawy. Roślina świetnie sprawdzi się jako dodatek do sałatek, surówek, sosów i zup. Pamiętajmy, żeby ze starszych roślin wykorzystywać tylko łodyżki – liście odrzucamy, aby nie zepsuć smaku potrawy.



POKRZYWA ZWYCZAJNA

(*Urtica dioica*)

To nie tylko chwast. Od wieków traktowano ją z szacunkiem ze względu na bogate właściwości lecznicze i wartości odżywcze. Była szczególnie ceniona na przednówku, gdy brakowało jedzenia. Młode pędy spożywano na surowo jako warzywo, dodawano je też do zup lub gotowanych ziemniaków.

Pokrzywa to prawdziwa skarbnica aktywnych związków niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu. Uważana jest za naturalny antybiotyk, obniża poziom cholesterolu, redukuje stany zapalne, łagodzi ból, hamuje wypadanie włosów, obniża ciśnienie krwi. Ze względu na swoje właściwości od dawna znajduje zastosowanie w medycynie naturalnej. Do celów leczniczych wykorzystywane są zbierane przed kwitnieniem liście, korzenie wykopywane jesienią lub wczesną wiosną oraz całe ziele z łodygą. Codzienne picie soku ze świeżych pędów pokrzywy działa wzmacniająco i dodaje energii. Zimą dobrym rozwiązaniem jest herbata z suszonej pokrzywy. Taki napar pomaga walczyć ze stresem.

W kuchni najbardziej cenione są młode rośliny, a to ze względu na dużą zawartość i zróżnicowanie soli mineralnych, witamin i białek. Zwłókniałe starsze rośliny mogą być szkodliwe dla nerek, dlatego lepiej ich unikać. Obecnie pokrzywa jest używana jako zamiennik... szpinaku – można przyrządzać ją w bardzo podobny sposób.

Do celów kulinarnych zbieramy młode rośliny, od przedwiośnia aż do maja. Później najlepsze są młode liście z wierzchołków pędów. Pokrzywę spożywamy po sparzeniu lub ugotowaniu w niewielkiej ilości wody z dodatkiem czosnku. Liście można także wysuszyć na słońcu, w piekarniku czy suszarce spożywczej i przechowywać w szczelnie zamkniętych pojemnikach.





POZIOMKA POSPOLITA

(*Fragaria vesca*)

Wieloletnia bylina, pospolita na terenie całego kraju. Rośnie na słonecznych polanach, porębach, przy leśnych drogach i na obrzeżach lasu.

Owoce poziomki są bardzo słodkie i aromatyczne, można jeść je na surowo lub w postaci przetworów. Są bogatym źródłem witamin, a zwłaszcza witaminy C. Najlepiej smakują świeże, niestety nie nadają się na przechowywanie nawet w lodówce – szybko pleśnieją i tracą cenny aromat. Jeśli chcielibyśmy przechować je dłużej, można je zamrozić lub ususzyć – będą świetnym uzupełnieniem leczniczych herbat i naparów.

Poziomka jest rośliną leczniczą, od dawna wykorzystywaną jako produkt zielarski. W medycynie ludowej stosowano przede wszystkim liście poziomki, które mają właściwości oczyszczające i neutralizujące toksyny. Działają także wzmacniająco na naczynia krwionośne oraz łagodzą stany zapalne błon śluzowych. Napar z liści poziomki dostarcza cennych antyoksydantów, dzięki czemu działa przeciwstarzeniowo i chroni komórki przed stresem oksydacyjnym. Reguluje także przemianę materii i korzystnie działa na skórę.

Liście poziomki stosuje się także jako przyprawę. Można dodawać je do aromatyzowania wina, nalewek, herbat oraz pieczonych i duszonych mięs. Nadają potrawie delikatny, słodkawy i wyraźnie leśny smak i zapach.

Młode, zdrowe liście można zbierać przez cały okres wegetacji rośliny, ścinamy je bez ogonków; suszymy w warunkach naturalnych, ale w temperaturze nie przekraczającej 35°C, ponieważ mogą stracić swoje lecznicze właściwości.



SZCZAWIK ZAJĘCZY

(*Oxalis acetosella*)

Występuje niemal w całej Europie i w Polsce, także w niższych partiach gór. Szczawik zajęczy, choć niepozorny, ma bardzo wiele zastosowań. Wykorzystywane są jego liście, łodyżki i kwiatostan. Jest bogatym źródłem witaminy C, ma właściwości moczopędne, dawniej używano go jako odtrutki przy zatruciach rtęcią oraz do leczenia krzywicy i miażdżycy. Liście szczawiku są bogatym źródłem antyoksydantów, których zawartość zależy od wieku rośliny. Można przyrządzać z niego sałatki, zupy, a także napoje orzeźwiające.

Liście szczawiku do suszenia najlepiej jest zbierać wiosną i wczesnym latem, wtedy mają najwięcej składników odżywczych.

Uwaga! Szczawik zawiera dużą ilość szczawianów, należy zatem spożywać go z umiarem.





TURÓWKA WONNA

(*Hierochloë odorata*)



Zwana popularnie żubrówką, to gatunek trawy występujący w północnej, środkowej i wschodniej Europie. W Polsce jest dość rozproszona, rośnie głównie na terenach niżowych. Cechą, która wyróżnia turówkę, jest jej specyficzny aromat, bardzo intensywny, zwłaszcza po ususzeniu. Dzieje się tak dzięki wysokiej zawartości kumaryny (0,6% w zaszuszonych liściach).

Żubrówka wykorzystywana jest głównie w celach przemysłowych, do produkcji perfum i aromatyzowania napojów. Ma także zastosowanie jako surowiec zielarski. W kuchni sprawdzi się doskonale jako przyprawa: drobno pokruszona czy roztaarta w moździerzu posłuży do nacierania mięsa, a także jako przyprawa aromatyzująca sosy, desery (zwłaszcza lodowe) oraz owoce uzupełniające dania mięsne podawane na ciepło, np. jabłka czy sosy żurawinowe. Zapach kumaryny szybko się ulatnia, dlatego dodajemy turówkę pod koniec gotowania, a następnie szczelnie przykrywamy naczynie.

Podczas wędzenia lub grillowania można posypać turówką drewno lub węgiel drzewny, wtedy nasze dania „przechwycą” jej delikatny aromat.



Turówka jest gatunkiem zagrożonym wyginięciem, od 2016 roku objętym ochroną częściową. Została także umieszczona na *Czerwonej liście roślin i grzybów Polski* w grupie gatunków narażonych na wyginięcie. Dlatego też, z uwagi na jej status, zaleca się kupowanie gotowych opakowań zawierających żubrówkę, konfekcjonowanych przez profesjonalne firmy, posiadające ważne zezwolenie. Mamy wtedy pewność, że kupujemy produkt pozyskany zgodnie z wytycznymi dotyczącymi ochrony przyrody.



WIERZBÓWKA KIPRZYCA

(*Chamaeneiron angustifolium*)

Bylina znana także jako wierzbówka wąskolistna. Jej polska nazwa pochodzi właśnie od kształtu liści, podobnych do liści wierzby. W Polsce jest to gatunek pospolity, bardzo odporny na zimno. Choć wierzbówkę uważa się za chwast, jest ceniona z powodu licznych właściwości leczniczych i kulinarnych. Jej liście zawierają witaminę C i prowitaminę A. Rośnie właściwie wszędzie: na skrajach lasów i w lasach (głównie iglastych), na nieużytkach rolnych, łąkach, pastwiskach, terenach kolejowych, w przydrożnych rowach. Można ją spotkać także wysoko w górach. Obecnie uprawiana jest także jako roślina ozdobna, z powodu kwiatów pojawiających się późnym latem i wytwarzających bardzo duże ilości miododajnego nektaru. Świeże liście wierzbówki nadają się do zaparzania, mogą być dodatkiem do sałatek i innych potraw. Jadalne są również jej kłocza i młode pędy, które można spożywać zarówno na surowo, po obraniu ze skórki, jak i po ugotowaniu (są o wiele smaczniejsze). Liście wierzbówki można ususzyć i przechowywać jak zwykłą herbatę.



Bez czarny	26
Borówka brusznica	27
Borówka czarna	28
Czarna porzeczka	29
Czeremcha amerykańska	30
Dereń jadalny	31
Jarząb pospolity, jarzębina	32
Jeżyna	33
Leszczyna pospolita	34
Malina właściwa	35
Róża dzika	36
Śliwa tarnina	37
Żurawina błotna	38



W Polsce zbiór owoców runa leśnego jest regulowany ministerialnym rozporządzeniem, które zezwala jedynie na zbiór ręczny lub z użyciem prostych narzędzi, jak topatki, sekatory czy noże ogrodnicze. Jakiegokolwiek urządzenia czy maszyny niszczące roślinę lub jej siedlisko są prawnie zabronione.



3

DRZEWA, KRZEWY, KRZEWINKI



BEZ CZARNY

(*Sambucus nigra*)



Występuje w całej Europie, w Polsce rośnie w ogrodach, parkach, przy ulicach i w lasach. Jest cienioznośny, dlatego świetnie radzi sobie jako podszyt w lesie – właśnie tam należy go zbierać z powodu czystszeo leśnego powietrza; im dalej od cywilizacji, tym dla nas lepiej. Bez czarny zwany jest także lekarskim, a to z powodu licznych właściwości leczniczych. Pomaga obniżyć gorączkę, łagodzi kaszel, oczyszcza i wzmacnia organizm. Ale uwaga! Właściwości kwiatów i owoców różnią się, dlatego warto wiedzieć na ten temat więcej.

Kwiaty bzu czarnego, zebrane w tzw. baldachy, zawierają dużo flawonoidów i kwasów fenolowych, a ponadto kwasy organiczne, sterole, olejki, garbniki, triterpeny oraz sole mineralne. Dzięki temu mają działanie wykrztuśne, napotne, moczopędne i przeciwwirusowe, pomagają także w oczyszczaniu organizmu. Wszelkie przetwory z kwiatów bzu, zebranych późną wiosną, na przełomie maja i czerwca, świetnie sprawdzą się w okresie jesienno-zimowym, kiedy organizm jest osłabiony i podatny na infekcje.

Owoce bzu czarnego stanowią z kolei ogromną spiżarnię witaminy C, prowitaminy A oraz wielu substancji mineralnych, jak żelazo, sód, potas czy wapń. Ponadto zawierają kwasy owocowe oraz antocyjany, które mają silne działanie antyoksydacyjne. Po owocach możemy spodziewać się łagodnego działania przeciwbólowego, regulują trawienie, chronią przed promieniowaniem UV (!), działają antywirusowo.



Należy pamiętać, aby nie jeść surowych owoców, a jedynie przetworzone. Te pierwsze zawierają szkodliwe dla zdrowia substancje, które mogą wywołać mdłości oraz wymioty. Po przesuszeniu lub ugotowaniu owoce świetnie nadają się do spożycia.



BORÓWKA BRUSZNICA

(*Vaccinium vitis-idaea*)

Zimozielona, wieloletnia krzewinka z rodziny wrzosowatych. W Polsce zwana jest potocznie borówką, a jej gałązki służą tradycyjnie do ozdabiania koszyczków wielkanocnych. Roślina ta ma zastosowanie jako surowiec zielarski, ze względu na właściwości wspomagające i regulujące pracę układu pokarmowego. Uwaga! W dużych dawkach wyciąg z liści brusznicy może wywołać objawy zatrucia, dlatego najbezpieczniej kupować gotowe mieszanki, których proporcje są tak skomponowane, aby były dla nas całkowicie bezpieczne.

W kuchni brusznica znalazła zastosowanie przede wszystkim jako dodatek do mięs, zwłaszcza dziczyzny. Galaretka borówkowa jest podstawą słynnego sosu Cumberland, który współtworzy wraz z chrzanem, skórką pomarańczową i gruszkami.

Brusznica kwitnie od maja do lipca, jej owoce to błyszczące jagody, początkowo białokremowe, w czasie dojrzewania czerwieniejące. Im bardziej intensywny kolor, tym są bardziej dojrzałe. Rośliny należy szukać na podmokłych torfowiskach, wrzosowiskach oraz w borach świerkowych i suchych borach sosnowych.





BORÓWKA CZARNA

(*Vaccinium myrtillus*)

Krzewinka lub krzew (!), rośnie nawet do wysokości 60 cm, tworząc gęste kłaczka.

Owoce borówki są bogate w antocyjany, których zawartość rośnie wraz z dojrzewaniem i porą zbioru. Mają także dużo cukrów, głównie fruktozę i glukozę, oraz liczne kwasy organiczne i pektyny. Borówka ma wiele leczniczych właściwości: świeża działa przeciwbiegunkowo, hamuje przepuszczalność jelit, uszczelnia naczynia krwionośne i niszczy drobnoustroje chorobotwórcze, suszona dodatkowo może obniżać gorączkę.

W kuchni borówka znalazła liczne zastosowania, zwłaszcza że przetworzona nie traci swoich cennych właściwości. Można przyrządzać z niej zupy, galaretki, dzemy, pierogi, ciasta, nalewki, likiery, soki, napary i kompoty.

Zbierając jagody, zwracamy uwagę na ich kolor, do celów spożywczych i leczniczych nadają się tylko owoce dojrzałe, a te powinny mieć żywą czarnogranatową barwę. Niedojrzałe owoce pozostawiamy na krzaku, aby nie osłabić rośliny. Nie należy także zbierać owoców mokrych od rosy lub deszczu, ponieważ nie nadają się do przechowania, a także jagód opadłych na ziemię, ze względu na ryzyko zakażenia bąblowicą.



CZARNA PORZECZKA

(*Ribes nigrum*)



W Polsce rośnie dziko w lasach z wysokim poziomem wód gruntowych o utrudnionym odpływie, zwanych olsami porzeczkowymi. Siedliska takie występują najczęściej na obrzeżach jezior lub w dolinach rzecznych.

Porzeczką z olsu jest bardziej wątła i mniejsza od czarnej porzeczki hodowlanej. Ponieważ rośnie z dala od źródeł zanieczyszczeń, zbierając ją mamy pewność, że owoce zawierają głównie te składniki, które są dla nas korzystne. A jest ich bardzo dużo! Owoce, choć niewielkich rozmiarów, zawierają ogromną ilość witaminy C, a regularne ich spożywanie, czy to świeżych czy przetworzonych, może całkowicie zastąpić witaminę syntetyczną w tabletkach i naturalnie zwiększyć naszą odporność. Co ciekawe, porzeczką działa także „na jutro”, pobudzając wzrost i sprawność komórek odpornościowych, dzięki czemu nasz system immunologiczny ma wsparcie nie tylko w sezonie zwiększonej zachorowalności, ale również w sytuacjach stresowych, gdy wzrasta zapotrzebowanie na witaminę C.

W czarnej porzeczce znajdziemy także mikroelementy i kwasy organiczne, witaminy z grupy B, witaminę A, biotynę, kwas foliowy i składniki mineralne: magnez, wapń, potas, żelazo.

Są w niej także cenne olejki eteryczne oraz pektyny.

Czarna porzeczką jest rośliną leczniczą, właściwości takie mają zarówno jej owoce, jak i liście. W medycynie naturalnej stosuje się je na bolące i trudno gojące rany lub... na ukąszenia komarów, ponieważ zawarte w nich garbniki działają przeciwzapalnie i ściągają uszkodzoną skórę.

Należy pamiętać, że zarówno liście, jak i owoce porzeczki można zbierać jedynie ręcznie; mechaniczne sposoby są zabronione.



Siedliska olsowe są bardzo malownicze, jednak trudno dostępne i nieprzyjemne dla człowieka – podmokłe lub zabażnione (okresowo całkowicie zatopione) nie zachęcają do spacerów i wędrówek, zatem wybierając się na „olsową” wędrówkę, należy pamiętać o odpowiednim, nieprzemakalnym obuwiu. W olsie porzeczkowym napotkamy przede wszystkim olszę czarną, mającą zazwyczaj postać strzelistego, smukłego drzewa o ciemnej korze. Wśród krzewów, prócz porzeczki czarnej, znaleźć możemy m.in. kruszynę pospolitą, czeremchę zwyczajną, kalinę koralową oraz niektóre gatunki wierzby.



CZEREMCHA AMERYKAŃSKA

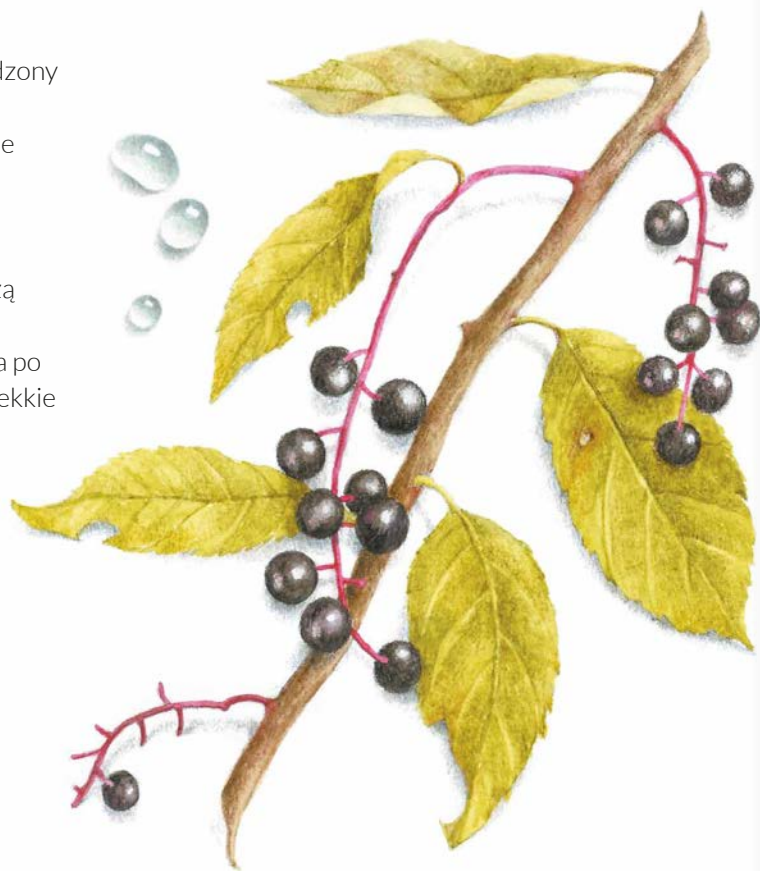
(*Prunus serotina*)



Inaczej czeremcha późna. Gatunek drzewa lub dużego krzewu z rodziny różowatych. Sprowadzony do lasów Europy w XIX i XX wieku, gatunek ten okazał się bardzo inwazyjny i obecnie występuje już na terenie całego kraju. Owoce czeremchy amerykańskiej są jadalne i bardzo smaczne. Nadają się nie tylko na nalewki, ale także do aromatyzowania likierów, rumów i brandy. Służą także do wyrobu galaretek i dżemów. Według niektórych źródeł owoce nadają się do spożycia po przegotowaniu, natomiast surowe mogą mieć lekkie działanie duszące.



Kora i liście czeremchy amerykańskiej po roztarciu wydzielają miły zapach, jednak należy pamiętać, że do jedzenia nadają się tylko jej owoce. Największe stężenie toksycznych glikozydów cyjanogennych znajduje się w więdnących liściach czeremchy, należy zatem zdecydowanie ich unikać.



DEREŃ JADALNY

(*Cornus mas*)

Inaczej dereń właściwy, to krzew (rzadziej drzewko) o bardzo dekoracyjnych żółtych kwiatach i czerwonych jadalnych owocach. Z tego powodu jest w Polsce uprawiany jako roślina ozdobna. W stanie dzikim derenia można znaleźć w lasach i krzewiastych zaroślach. Jego owoce są soczyste, bogate w witaminę C, mają dużą zawartość kwasów organicznych i antocyjanów. Niestety z powodu kwaśnego, cierpkiego smaku nie będą nadawać się do bezpośredniego spożycia. Świetnie sprawdzą się natomiast jako składnik na marmolady, dżemy, nalewki i jako dodatek do ciast. Ciekawostką jest, że drewno derenia jadalnego ma właściwości antyseptyczne i pomaga w utrzymaniu właściwej higieny jamy ustnej. W tym celu wystarczy obłupać z kory gałązkę kwitnącego derenia i rozgryzionym końcem oczyścić zęby – rozwiązanie sprawdzi się podczas dłuższej wędrówki po lesie.





JARZĄB POSPOLITY, JARZĘBINA

(*Sorbus aucuparia*)

Roślina wieloletnia, należąca do rodziny różowatych. Występuje na całym obszarze Polski, rośnie w lasach, na polach, przy drogach. Jarzębina jest rośliną miododajną, a jej kwiaty mają charakterystyczny, przywabiający pszczoły zapach gorzkich migdałów. Ponadto jarzębina jest bardzo odporna na zanieczyszczenia, zwłaszcza spaliny, jednak zbieranie owoców z drzew rosnących w pobliżu miejsc będących źródłem zanieczyszczeń nie jest zalecane. Lepiej na zbiór wybrać siedliska leśne, gdzie powietrze jest znacznie czystsze.

Owoce jarzębiny uznawane są za produkt leczniczy, zawierają bowiem dużo witamin C, E, P, K, B₃, a także niewielkie ilości witaminy A, ponadto sorbozę, garbniki i pektyny. Wykazują dobroczynne działanie na pracę układu pokarmowego, a także wspomagają śluzówki. Leczniczo jarzębinę stosuje się w niezżytach jelit, przewlekłych biegunkach oraz schorzeniach wątroby i dróg żółciowych.

Owoce jarzębiny nie nadają się do jedzenia w stanie surowym ze względu na gorzki smak i trujące właściwości. Przyczyną jest kwas parasorbinowy, wywołujący nudności, wymioty oraz biegunkę. Zamrożenie, przegotowanie lub ususzenie owoców sprawia, że jarzębina staje się jadalna i bardzo smaczna. Przetwory z jarzębiny zawierają bardzo duże ilości karotenu.



JEŻYNA

(*Rubus*)



Roślina z rodziny różowatych, licząca na całym świecie około 400 gatunków. W Polsce najbardziej popularne są dwa: jeżyna fałdowana i jeżyna popielica. Ta pierwsza (*Rubus plicatus*) ma owoce o intensywnej czarnej barwie i błyszczącej skórce, popielica (*Rubus caesius*) natomiast wydaje owoce sinoczarne lub bardzo mocno fioletowe, pokryte granatowym, matującym „woskiem”.

Jeżyna zwykle rośnie w lasach lub na ich obrzeżach, ale można natknąć się na nią również w zwykłych zaroślach w parku.

Jest rośliną leczniczą, cenne pod tym względem są nie tylko owoce, ale także liście i... korzenie. Jest bogatym źródłem witaminy C, prowitaminy A i witamin z grupy B. Ponadto wprowadzając organizmowi kwasów organicznych, pektyn, garbników i związków mineralnych takich jak potas, wapń i magnez.

Dodatkowo owoce jeżyny są po prostu bardzo smaczne i aromatyczne. Pozytywnie wpływają na pracę przewodu pokarmowego, mają właściwości uspokajające, stosowane są wspomagająco w leczeniu przeziębienia i grypy. Sok z jeżyn może być także stosowany leczniczo na skórę (!), wywar z liści zaś działa napotnie, reguluje przemianę materii, wykazuje działanie przeciwzapalne, przeciwwirusowe i grzybobójcze.



Cechą charakterystyczną odróżniającą owoc jeżyny od malin jest to, że nie odrywają się one od dna kwiatowego, a zerwany owoc jest jakby wypełniony od środka. Dzięki temu są bardziej odporne na zgniatanie i łatwiej je przechować. Warto znać tę cechę, gdyż wiszące na krzaku czerwone owoce jeżyny są jeszcze niedojrzałe – do spożycia nadają się tylko te o zdecydowanie ciemnym kolorze.



LESZCZYNA POSPOLITA

(*Corylus avellana*)

Występuje w całym kraju, rośnie w lasach i zaroślach oraz nad brzegami rzek. Najbardziej popularne są jej owoce zwane orzechami laskowymi, od których wzięta się także zwyczajowa nazwa krzewu: orzech laskowy czy orzeszyna. Od lutego do kwietnia leszczyna kwitnie, wytwarzając dwa rodzaje kwiatów: żeńskie w postaci delikatnych pączków oraz męskie – zebrane w zwisające kotki. Te ostatnie stają się coraz bardziej popularne w kuchni, z powodu wielu właściwości leczniczych, łatwego zbioru i przechowywania. Mają działanie odtruwające, przeciwzapalne, lekko ściągające. Zawierają znaczne ilości pyłku kwiatowego, garbniki, kwasy i śladowe ilości żywicy. Zebrane kwiaty należy suszyć na tackach, a wysypujący się żółty pyłek zebrać i stosować jako dodatek na przykład do herbaty.

Uwaga! Osoby mające skłonności do alergii powinny zbierać jedynie pąki leszczyny, które nie powinny wywoływać objawów uczulenia.



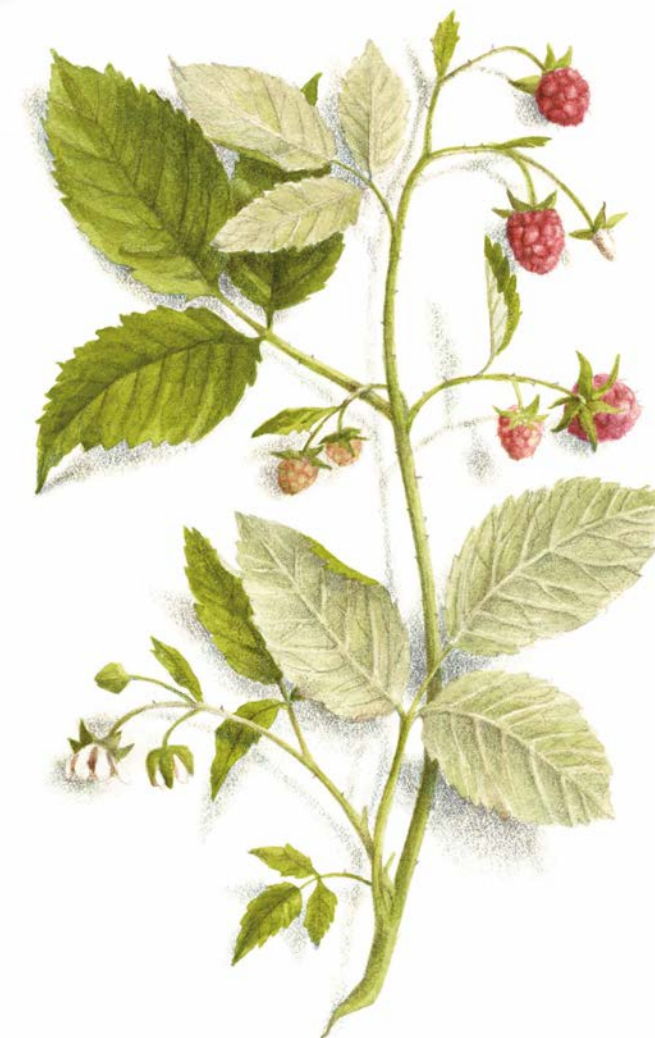
MALINA WŁAŚCIWA

(*Rubus idaeus*)



Krzew z rodziny różowatych, o dwuletnich pędach osiagających do 1–2 m wysokości. W Polsce uznawany za roślinę pospolitą, występuje w stanie dzikim prawie na całym obszarze kraju. Rośnie w lasach, zaroślach, na zrębach i zboczach gór. Tworzy gęste zarośla, tzw. maliniaki. Warto wiedzieć, że malina jest rośliną leczniczą – cenne są zarówno jej owoce, jak i liście. Owoce są bogatym źródłem kwasów organicznych, pektyn, antocyjanów, cukrów, witamin C, E, B₁, B₆, B₂ oraz składników mineralnych: potasu, magnezu, wapnia i żelaza. Mają działanie napotne i przeciwgorączkowe oraz ogólnie wzmacniające. Podobne właściwości mają liście maliny, które wykazują również działanie przeciwzapalne, przeciwbakteryjne i ściągające. Są również doskonałym środkiem poprawiającym przemianę materii.

W kuchni stosuje się przede wszystkim owoce, które można spożywać na surowo i po przetworzeniu, w postaci dżemów, konfitur i galaretek. Natomiast liście postłużyć mogą do zaparzania herbatek, robienia wywarów i... do dekoracji.



Owoce dziko rosnących malin są mniejsze i nie mają tak intensywnej barwy, dodatkowo bardzo często są robaczywe, należy zatem bardzo uważnie je zbierać. Trud na pewno się optać, bowiem maliny zebrane z dala od źródeł zanieczyszczeń są w pełni ekologiczne i całkowicie bezpieczne dla naszego organizmu.

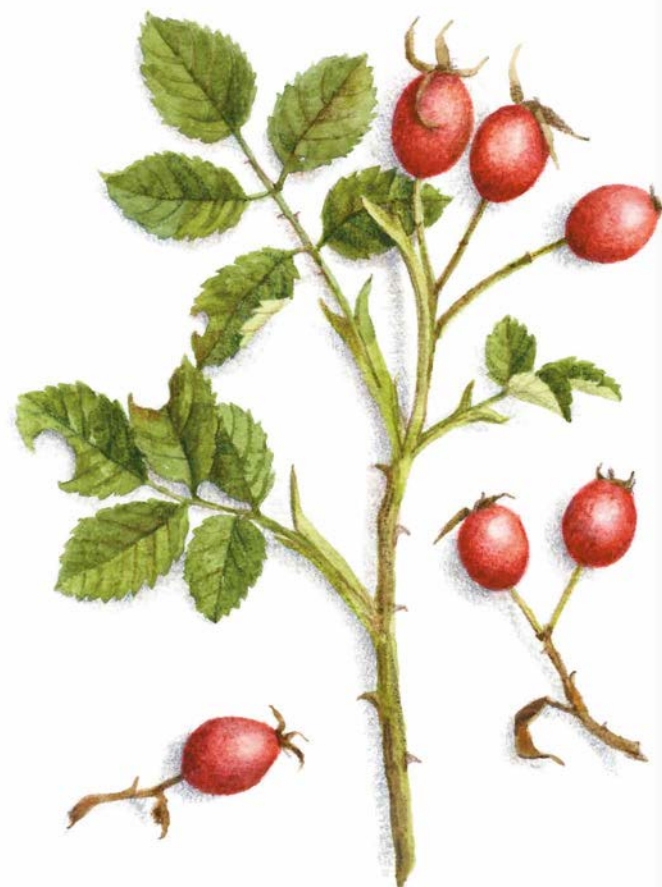
W polskich lasach rosną trzy gatunki malin, oprócz maliny właściwej napotkać możemy malinę kamionkę, zwaną skąpowocową, o jadalnych owocach od lat stosowanych w medycynie ludowej, oraz malinę moroszkę, występującą w lasach Warmii, Mazur, Pomorza Wschodniego oraz w Karkonoszach. Moroszka jest gatunkiem zagrożonym wyginięciem, więc nie należy jej zbierać. Jak ją odróżnić? Jest byliną, nie krzewem (podobnie jak malina kamionka), tworzy pięcioklapowe liście, a jej dojrzałe owoce mają kolor pomarańczowy.



RÓŻA DZIKA

(*Rosa canina*)

Gatunek krzewu z rodziny różowatych, o zwyczajowej nazwie psia róża lub szypszyna. W Polsce jest gatunkiem pospolitym, niewymagającym szczególnej pielęgnacji, bardzo często można ją spotkać rosnącą dziko. Kwitnie przez całe lato na biało lub różowo. Kwiaty są raczej niepozorne, ale brak dekoracyjnych walorów nadrabiają smakiem i aromatem. Otrzymane z ich płatków konfitury są bardzo charakterystyczne w smaku, tradycyjnie wykorzystywane jako nadzienie do pączków. Płatki róży można kandyzować i używać do dekoracji ciast, sałatek i innych potraw. Można także przyrządzać z nich aromatyczną herbatę. Dojrzałe owoce dzikiej róży znane są z licznych właściwości leczniczych. Zawierają bardzo dużo witaminy C, a także A, B₁, B₂, E, K oraz kwas foliowy. Dlatego zaleca się ich spożywanie „na wzmocnienie” oraz pomocniczo przy schorzeniach wątroby, nerek, przewodu pokarmowego. Owoce dzikiej róży zbiera się, gdy dojrzeją, ale zanim zrobią się miękkie. Można je suszyć, ale najlepiej smakują w postaci dżemu, konfitury, soku czy syropu.



ŚLIWA TARNINA

(*Prunus spinosa*)



Krzew z rodziny różowatych, inaczej nazywany tarniną lub tarką, rosnący dziko prawie w całej Polsce, jedynie na północnym wschodzie kraju występuje dość rzadko. Bardzo łatwo krzyżuje się z innymi roślinami. Prawdopodobnie popularna śliwa domowa jest właśnie krzyżówką tarniny i ałyczy.

Tarnina wykorzystywana jest w medycynie naturalnej i ziołolecznictwie, gdzie znalazły zastosowanie przede wszystkim jej owoce, zawierające flawonoidy, witaminę C, beta karoten, witaminy z grupy B, wapń, potas, magnez, pektyny, cukry, kwasy organiczne i garbniki. Z kolei kwiaty tarniny zawierają m.in. flawonoidy, pektyny, garbniki, cukry, sole mineralne (głównie potas) oraz witaminę C.



W pestkach tarniny znajduje się cyjanowodor, tzw. kwas pruski – substancja, która spożyta w dużych ilościach jest trująca. Dlatego nie należy rozgryzać lub gnieść pestek tarniny. Jednak bez obaw – połknięcie pestki bez jej rozgryzania nie jest szkodliwe dla zdrowia.



ŻURAWINA BŁOTNA

(*Oxycoccus palustris*)

Krzewinka z rodziny wrzosowatych, której nazwa rodzajowa odnosi się do... smaku owoców: *oxys* – ostry, kwaśny; *kokkos* – jagoda. W Polsce najbardziej znane są dwa gatunki: żurawina błotna i wielkoowocowa. Obydwa występują w naszym kraju, ale to żurawina błotna jest gatunkiem rodzimym. Ta druga pochodzi z Ameryki Północnej, jest rośliną uprawną. Jeśli zatem wybieramy się do lasu na zbiór żurawiny, do domu przyniesiemy żurawinę błotną o bardzo podobnych właściwościach do żurawiny wielkoowocowej, jednak o znacznie mniejszych owocach.

Żurawina błotna jest bardzo delikatną, zimotrwałą krzewinką, o długich, pełzających, delikatnych pędach. Kwitnie od czerwca do sierpnia, potem wydaje kuliste jagody o czerwonej intensywnej barwie i średnicy około 1 cm. W smaku bardzo kwaśna, dlatego najlepiej spożywać ją po przetworzeniu. Występuje w borach bagiennych i na torfowiskach. Jest całkowicie jadalna, a jej owoce, oprócz zastosowania w kuchni, są także wykorzystywane w ziołolecznictwie – szczególnie zalecane w zakażeniach układu moczowego. Żurawina jest również świetna na przeziębienia, z powodu dużej zawartości witaminy C.



4

MIARY I MIARKI



KUCHENNY
PRZELICZNIK

CUKIER



220 g 15 g 5 g

MAKA



170 g 10 g 3 g

WODA



250 g 15 g 5 g

MLEKO



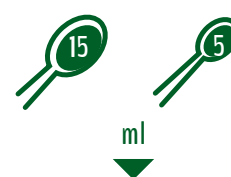
250 g 15 g 5 g

MIÓD



350 g 21 g 7 g

MASŁO



20 g 7 g

SÓL



300 g 19 g 6 g

OLEJ



225 g 15 g 5 g

KAKAO



125 g 7 g 2,5 g

ŚMIETANA 30%



270 g 16 g 5 g

ŚMIETANA 18%



220 g 12 g 4 g

Ciasto francuskie	44
Ciasto naleśnikowe	44
Placki ziemniaczane	44
Pierogi	45
Ciasto pierogowe postne	
Ciasto pierogowe zwykłe	
Ciasto na pierogi z masłem	
„Mleczne” ciasto na pierogi	
Uniwersalna instrukcja lepienia pierogów	



5

PRZEPISY NA CIASTA

CIASTO FRANCUSKIE

- 250 g mąki pszennej
- 250 g masła
- sól
- 125 ml zimnej wody
- 1 biało
- mąka do podsypywania

Mąkę przesiewamy przez gęste sito, dodajemy łyżkę masła, szczyptę soli i zagniatamy, dodając stopniowo wodę – ciasto powinno być lekkie i puszyste. Po zagnieceniu robimy z niego kulę i odstawiamy do lodówki na 15 minut.

Schłodzone ciasto rozgniatamy dłonią i formujemy z niego kwadrat. Na środku kładziemy kostkę masła.

Ciasto zawijamy w kopertę, rozgniatamy delikatnie dłonią, a następnie, stopniowo je obracając, wałkujemy na grubość około 1 cm, kawałek po kawałku, podsypując stale mąką.

Formujemy prostokąt, składamy go na trzy części i delikatnie wałkujemy do grubości 1 cm. Czynność powtarzamy jeszcze kilka razy, aby masło równomiernie przeniknęło do ciasta. Ponownie schładzamy ciasto w lodówce. Po wyjęciu placek składamy na pół i wykrawamy kwadraty o boku 6 cm. Smarujemy białkiem i układamy na płaskiej blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Ciasto należy piec około 10 minut w piekarniku nagrzanym do temperatury 220°C.

CIASTO NALEŚNIKOWE

- 1 jajko
- 2 żółtka
- ¼ szklanki mleka
- ¼ szklanki mineralnej wody gazowanej
- 1½ szklanki mąki
- sól
- 3 łyżki oleju

Do miski wbijamy jedno całe jajko i dwa żółtka. Wlewamy mleko, dodajemy sól, mieszamy. Stopniowo

dodajemy mąkę i wodę mineralną, mieszając cały czas, aby nie tworzyły się grudki. Ciasto powinno mieć konsystencję gęstej śmietany. Na koniec dodajemy olej i jeszcze raz starannie mieszamy. Odstawiamy na kwadrans, aby odpoczęło. Naleśniki smażymy na suchej patelni o średnicy 18–20 cm, wylewając porcję ciasta wystarczającą do pokrycia całej patelni.

Uwaga! Gdy ciasto wydaje nam się zbyt gęste, dodajemy wody mineralnej, a nie mleka. Jeśli ciasto jest zbyt rzadkie, należy dosypać mąki.

PLACKI ZIEMNIACZANE

Składniki na 4 porcje obiadowe:

- 1 kg ziemniaków
- 1 duża cebula
- 1 jajko
- 3 łyżki mąki pszennej
- olej do smażenia

Umyte i obrane ziemniaki oraz cebulę ścieramy na tarce (najmniejsze oczka). Dodajemy jajko i mąkę. Starannie mieszamy do uzyskania jednolitej konsystencji. Na patelni rozgrzewamy 2–3 łyżki oleju i nakładamy łyżką stołową małe porcje masy. Placuszki powinny mieć okrągły kształt i grubość do ½ cm. Smażymy na złoty kolor 2–3 minuty z każdej strony tak, aby były chrupiące. Gotowe odsączamy z tłuszczu na papierowym ręczniku.

PIEROGI

CIASTO PIEROGOWE POSTNE

- 4 szklanki mąki
- 2 łyżeczki soli
- 1 łyżka oleju
- około 2 szklanek ciepłej wody

Mąkę przesiewamy na stolnicę przez gęste sito, formujemy kopczyk, robimy wgłębienie, dodajemy sól i olej. Wyrabiamy przez około 15 minut, stopniowo dodając ciepłą wodę, dopóki nie stanie się miękkie i elastyczne. Przykrywamy lnianą ściereczką.

CIASTO PIEROGOWE ZWYKŁE

- 1 kg mąki
- 1 jajko
- 1–2 szklanki ciepłej wody
- 1 płaska łyżeczka soli

Mąkę wyrabiamy z jajkiem i ciepłą wodą, aż ciasto będzie sprężyste. Jeśli klei się do rąk, należy dodać odrobinę mąki i wyrabiać, dopóki nie osiągnie odpowiedniej elastyczności.

CIASTO NA PIEROGI Z MASŁEM

- 4 szklanki mąki
- 2 łyżeczki soli
- 1 łyżka miękkiego masła
- około 2 szklanek ciepłej wody

Mąkę przesiewamy na stolnicę i formujemy kopczyk, w którym robimy niewielkie wgłębienie, dodajemy sól i masło. Zagniatamy ciasto, dodając ciepłą wodę niewielkimi porcjami.

„MLECZNE” CIASTO NA PIEROGI

- 4 szklanki mąki
- ¾ szklanki gorącej wody
- ¾ szklanki zimnego mleka

Po przesianiu mąki przez gęste sito, formujemy na stolnicy kopczyk i robimy wgłębienie. Powoli wlewamy do niego na przemian gorącą wodę i zimne mleko, jednocześnie zagniatając ciasto. Wodę z mlekiem dodajemy tylko do momentu, gdy ciasto będzie elastyczne, ale nie lepkie. Jeżeli jest zbyt luźne, dodajemy trochę mąki. Wyrabiane ciasto przykrywamy ściereczką, żeby nie wysychało. Pozostawiamy na kwadrans.

UNIWERSALNA INSTRUKCJA LEPIENIA PIEROGÓW

Przygotowane wcześniej ciasto dzielimy na cztery części i po kolei rozwałkowujemy każdą z nich na cienki placek o grubości 2–3 mm. Podsypujemy od spodu mąką i wykrawamy kółka szklanką lub specjalną foremką. Na środek każdego z nich kładziemy farsz i zaklejamy starannie brzegi. Można je ozdobić, zaginając kilkakrotnie sklejoną brzeg do wewnątrz.

Wątróbka z dzika z cebulką	49
Gulasz z sarniny	51
Rosół z bażanta	53
Rosół z bażanta inaczej	55
Gulasz z jelenia	57
Dzik w leśnej musztardzie	59
Schab szwarcwaldzki	61
Tatar z sarny	63
Carpaccio z jelenia	65
Pulpeciki z dziczyzny w sosie grzybowym	67
Sarna we francuskiej kreacji	69
Burgery z dzika	71
Burgery z dzika w 3 odstonach	73
Nadziewany bażant	75
Dziki hot-dog	77
Pieczona karkówka z dzika	79
Roladki z dziczyzną i grzybami	81
Pierogi z dziczyzną	83
Baba ziemniaczana z dziczyzną i świeżymi grzybami	85
Ziemniaki faszerowane dziczyzną i grzybami	87



6

DZICZYŻNA



DZICZYŻNA

WĄTRÓBKA Z DZIKA Z CEBULKĄ



30 min



4 porcje



średnio trudny



cały rok

Wątróbkę kroimy na cienkie plastry. Na głębokiej patelni rozgrzewamy olej i kładziemy na niej wątróbkę. Przesmażamy krótko z obydwu stron do czasu, aż plastry zrobią się białe. Następnie odsączamy je z tłuszczu i odkładamy do osobnego naczynia. Kroimy cebulę w piórka i wrzucamy na pozostały na patelni olej. Gdy cebula się zeszkli, układamy na niej wątróbkę, nie mieszamy. Całość przykrywamy i dusimy na wolnym ogniu, od czasu do czasu podlewając miodem pitnym lub piwem. Danie jest gotowe po kilkunastu minutach. Doprawiamy dużą ilością pieprzu i na samym końcu – by mięso nie stwardniało – solimy. Z chlebem smakuje wyśmienicie!

Magdalena Stępińska

SKŁADNIKI



- ½ kg wątróbki z dzika
- 2–3 duże cebule
- ½ szklanki miodu pitnego lub 1 szklanka piwa
- olej do smażenia
- sól, pieprz





DZICZYŻNA

GULASZ Z SARNINY



60 min



4 porcje



średnio trudny



cały rok

Mięso, paprykę, ziemniaki i marchewkę kroimy w kostkę i gotujemy w niewielkiej ilości wody. W trakcie dodajemy koncentrat pomidorowy oraz wszystkie przyprawy, dobierając proporcje według własnych upodobań. Następnie zmniejszamy płomień do minimum, przykrywamy i dusimy na wolnym ogniu około 40 minut, od czasu do czasu mieszając. Jeśli gulasz robi się zbyt gęsty, dolewamy wody. Przed podaniem gulaszu dodajemy do potrawy odsączoną kukurydzę. Danie najlepiej smakuje na ciepło, ze świeżym chrupiącym chlebem.

Magdalena Stępińska

SKŁADNIKI

- ½ kg łopatki z sarny
- 1 czerwona papryka
- 2-3 marchewki
- kilka ziemniaków (około ½ kg)
- 80 g koncentratu pomidorowego
- 1 średnia puszka kukurydzy

PRZYPRAWY

- 1 płaska łyżka uniwersalnej przyprawy warzywnej lub ½ kostki rosołowej
- majeranek
- papryka ostra w proszku
- papryka słodka w proszku
- liść laurowy
- ziele angielskie
- sól, pieprz





DZICZYŻNA

ROSÓŁ Z BAŻANTA



180 min



8 porcji



średnio trudny



cały rok

Rosół z bażanta przygotowuje się tak samo, jak tradycyjny rosół z kury. Mięso z dodatkiem włoszczyzny gotujemy na niewielkim ogniu do miękkości. Przyprawiamy solą i pieprzem.

Rosół z bażanta jest ciemniejszy i mniej klarowny niż z kurczaka. Najlepiej smakuje z makaronem, posypany świeżą natką pietruszki. Może być też bazą do innych zup.

Magdalena Stępińska

SKŁADNIKI

- bażancina tuszka
- włoszczyzna: por, seler, korzeń pietruszki, 2-3 marchewki
- natka pietruszki

PRZYPRAWY

- 5-6 ziaren ziela angielskiego
- 10 ziarenek pieprzu
- 1 płaska łyżeczka lubczyku
- 1 liść laurowy
- sól
- mielony pieprz





DZICZYŻNA

ROSÓŁ Z BAŻANTA INACZEJ



180 min



8 porcji



średnio trudny



cały rok

Bażanta kroimy na kawałki, wkładamy do garnka, zalewamy wodą i powoli doprowadzamy do wrzenia. Mieszymy, aby ułatwić wypłynięcie szumowin, które starannie zbieramy. Ustawiamy małą ogień, aby rosół gotował się wolno przez około 1 godzinę.

Warzywa, oprócz cebuli, obieramy i dodajemy do podgotowanego rosółu. Cebulę kroimy na pół, opalamy nad płomieniem, wkładamy do garnka. Dodajemy przyprawy i grzyby. Gotujemy na małym ogniu jeszcze 2 godziny. Na kwadrans przed końcem wrzucamy plasterki cytryny.

Rosół należy przecedzić przez bardzo gęste sito, będzie wtedy bardziej klarowny. Przed podaniem przyprawiamy solą i pieprzem. Podajemy z makaronem, pierożkami lub pulpetami.

SKŁADNIKI

- 1 bażancina tuszka
- porcja włoszczyzny: 2 średnie marchewki, 1 średnia pietruszka, kawałek bulwy selera, por (biała i zielona część), 1 mała cebula, 2 liście kapusty włoskiej
- 3-4 suszone borowiki lub podgrzybki
- ćwierć papryki czerwonej
- natka pietruszki

PIEROŻKI DO ROSOŁU

Wyjmujemy ugotowane mięso z bażanta. Zwarte kawałki możemy lekko zrumienić na patelni i podać do obiadu. Pozostałe mięso starannie obieramy, dodajemy część ugotowanych warzyw i grzyby, mielimy lub blendujemy. Dodajemy 1-2 łyżki bułki tartej, przyprawiamy solą, pieprzem i odrobiną suszonego tymianku (opcjonalnie). Starannie mieszamy. Przygotowujemy ciasto na pierogi (s. 45) Pierożki rosółowe powinny być nieduże, dlatego do wykrawania wybieramy foremkę o mniejszej średnicy. Ugotowane pierożki wykładamy na talerze, posypujemy natką pietruszki.

PULPETY DO ROSOŁU

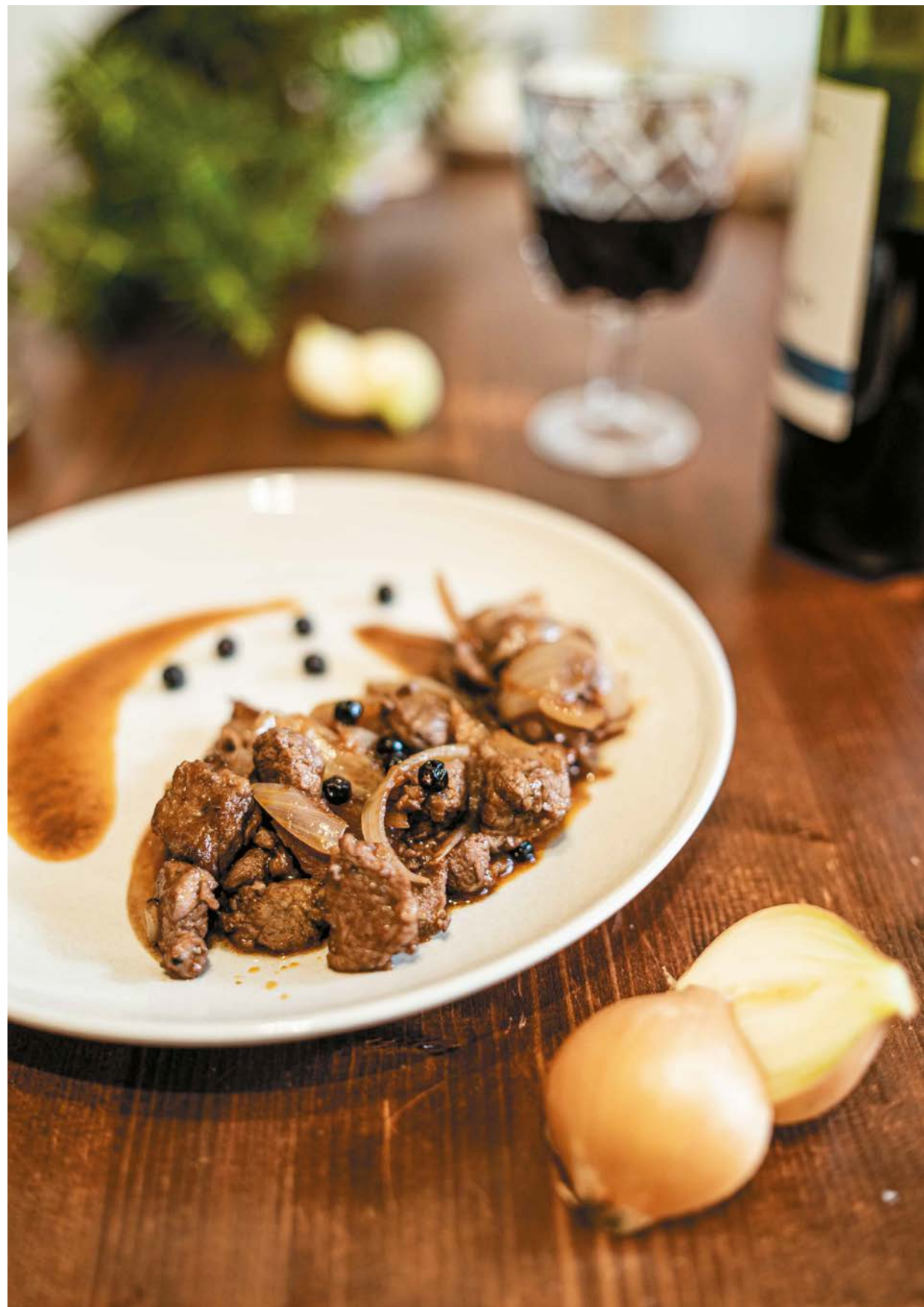
Ugotowane mięso z rosółu mielimy razem z warzywami i grzybami. Dodajemy jajko, 1-2 łyżki bułki tartej, mieszamy i odstawiamy na kwadrans. Z tak przygotowanego farszu lepimy kulki wielkości orzecha włoskiego. Na próbę wrzucamy jedną kulkę do lekko osolonej, gotującej się wody. Jeśli kulka się rozpada, dodajemy do farszu jeszcze trochę tartej bułki i starannie mieszamy. Pulpety gotujemy około 2 minut, nie dłużej. Gorące wykładamy na talerze i posypujemy natką pietruszki.

PRZYPRAWY

- 1 płaska łyżeczka suszonego lubczyku lub kilka listków świeżego
- kilka listków świeżego selera naciowego
- kilka gałązek kopru i pietruszki
- 2 średnie listki laurowe
- 3 ziarna ziela angielskiego
- 3 owoce jałowca*
- 10 ziarenek czarnego pieprzu
- sól
- świeżo zmielony czarny pieprz
- 1 plasterki cytryny ze skórką

Danuta Bartosz-Czuba

* „Kuchenne herbarium”



DZICZYŻNA

GULASZ Z JELENIA



70 min



5 porcji



średnio trudny



cały rok

Mięso kroimy w kostkę i oprószamy mąką. Na dużej patelni rozgrzewamy smalec – powinien być naprawdę gorący! Smażymy mięso, aż się zrumieni, a następnie przekładamy do dużego rondla. Cebulę obieramy i kroimy w piórka. Wrzucamy do pozostałego na patelni smalcu. Gdy się zeszkli, dodajemy paprykę i smażymy jeszcze przez chwilę, następnie przekładamy całość wraz z tłuszczem do rondla. Patelnię zalewamy odrobiną wrzącej wody, żeby zebrać resztki po smażonej cebuli i mięsie. Przelewamy do rondla, dodajemy pozostałe przyprawy, w tym sporo jagód jałowca. Dolewamy tyle wina, żeby zakrywało mięso, i odrobinę wody. Dusimy na wolnym ogniu, aż mięso zmięknie. W razie potrzeby podlewamy winem, wodą lub bulionem. Gotowy gulasz doprawiamy solą i pieprzem.

Bogumiła Grabowska

SKŁADNIKI



- 1 kg mięsa z jelenia
- 5 cebul średniej wielkości
- butelka czerwonego wytrawnego wina
- bulion (opcjonalnie)
- smalec do smażenia
- kilka tyżek mąki

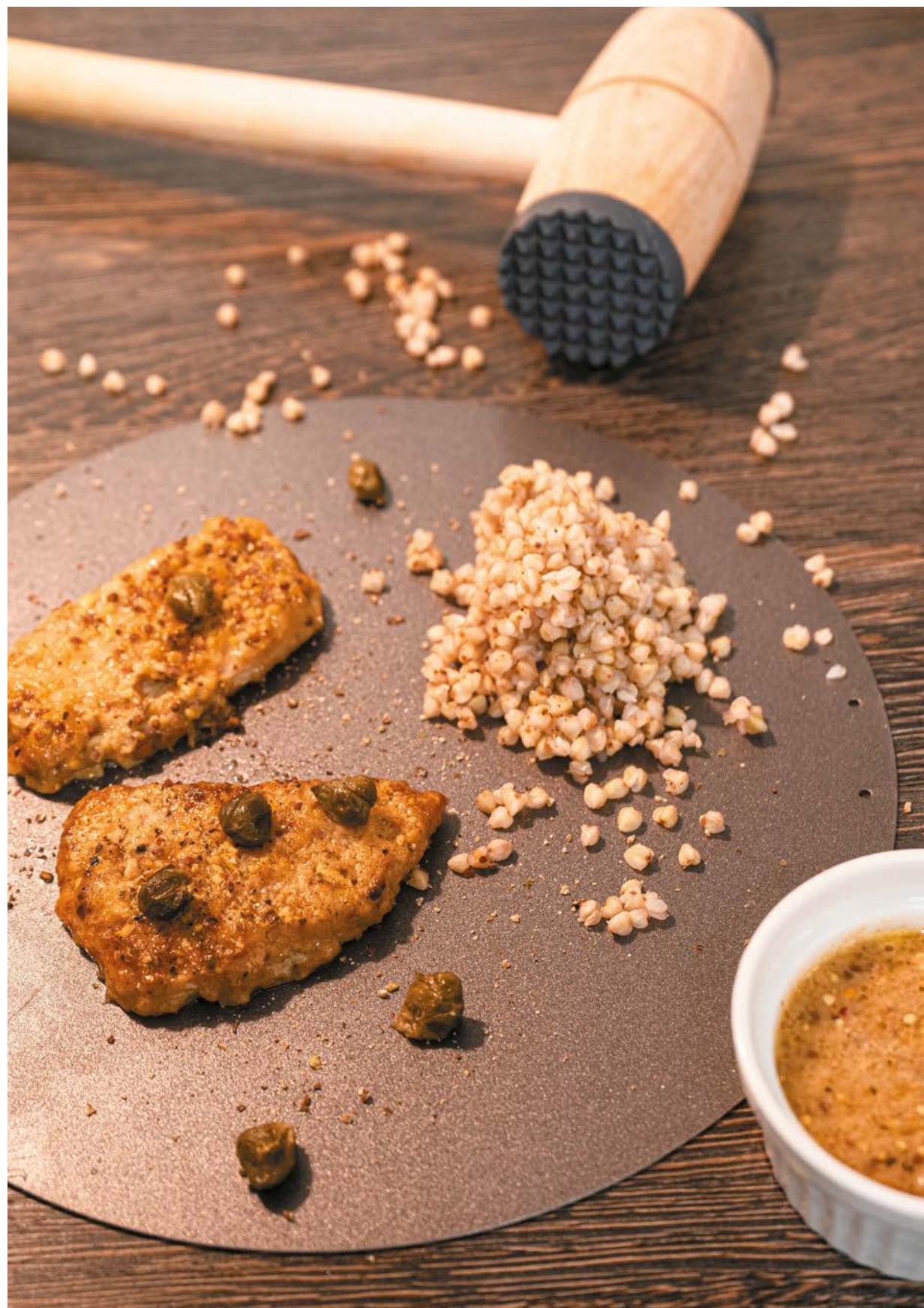
PRZYPRAWY



- mielona słodka papryka
- owoce jałowca*
- liść laurowy
- ziele angielskie
- sól, pieprz



* „Kuchenne herbarium”



DZICZYŻNA

DZIK W LEŚNEJ MUSZTARDZIE



45 min



6 porcji



średnio trudny



cały rok

Kotlety rozbijamy tłuczkiem z obydwu stron, jak na tradycyjne schabowe. Układamy w misce i smarujemy leśną musztardą. Naczynie przykrywamy i wstawiamy na noc do lodówki.

Odcedzone na sitku kapary przesmażamy na maśle i odstawiamy. Uwaga! Zalewę należy zachować.

Kotlety wyjmujemy z lodówki i przed smażeniem obtaczamy je w mące. Na patelni z grubym dnem rozgrzewamy masło klarowane. Mięso smażymy z obydwu stron, aż się zrumieni.

Do smażących się kotletów dodajemy zalewę z kaparów. Lekko mieszamy. Powinien powstać sos – jeśli zrobią się grudki, rozbijamy je trzepaczką sprężynową. Podduszamy w nim kotlety pod przykryciem. Jeśli sos jest zbyt gęsty, dolewamy trochę wody. Przed podaniem dodajemy podsmażone kapary, solimy i przyprawiamy pieprzem do smaku. Gotowe danie doskonale smakuje z kaszą gryczaną.

Bogumiła Grabowska

SKŁADNIKI



- 6 kotletów ze schabu z dzika
- leśna musztarda do marynaty*
- mąka
- masło klarowane do smażenia
- słoiczek drobnych kaparów
- ½ kostki masła
- sól, pieprz



* „Dżemy, sosy, syropy”



DZICZYŻNA

SCHAB SZWARCWAŁDZKI



15 min



10 porcji



łatwy



cały rok

Mięsa nie myjemy – są na nim naturalne bakterie, które je konserwują. Bardzo dokładnie nacieramy je cukrem z każdej strony. Tak przygotowany schab wkładamy do miski i odstawiamy na 24 godziny do lodówki.

Następnie wyjmujemy mięso i wylewamy z miski powstały sos. Delikatnie usuwamy cukier, ale schabu nie obmywamy. Przygotowujemy naczynie, wystarczająco duże, aby zmieściło się w nim całe mięso. Na dno wsypujemy warstwę soli o grubości około 2 cm. Układamy na niej schab i pozostawiamy na kolejne 24 godziny, po czym wymieniamy warstwę soli i układamy na niej mięso drugą stroną. Po upływie kolejnych 24 godzin możemy rozpocząć suszenie.

Wyjmujemy schab z miski i zsypujemy z niego nadmiar soli. Do oddzielnej miseczki wyciskamy czosnek i mieszamy go z majerankiem. Przyprawą nacieramy mięso z każdej strony i owijamy je w jedną warstwę gazy. Tak przygotowany „kokon” wieszamy w suchym i przewiewnym miejscu na 7–10 dni; dłuższe suszenie może spowodować, że schab stanie się zbyt twardy.

Przed podaniem kroimy schab na cieniutkie plasterki. Będzie znakomitą przekąską lub świetnym dodatkiem do kanapek lub sałatek.

Malwina Boncol

SKŁADNIKI



- 1 kg chudego schabu z dzika
- cukier
- sól
- 5 ząbków czosnku
- tyżeczka majeranku





DZICZYŻNA

TATAR Z SARNY



20 min



8 porcji



łatwy



cały rok

Mięso dokładnie myjemy, osuszamy papierowym ręcznikiem i drobno siekamy, następnie doprawiamy solą, bardzo drobno rozgniecionymi w móżdżerze pieprzem i jałowcem oraz czarnuszką i przyprawą maggi.

Chrzan ścieramy na tarce (może być chrzan ze stoiczka), ogórki i marynowane grzybki kroimy w drobną kosteczkę, cebulki obieramy i również drobno siekamy.

Wszystko bardzo dokładnie mieszamy (najlepiej dłonią), zwracając uwagę na równomierne rozprowadzenie w mięsie chrzanu, posiekanych grzybków, szalotki i ogórka, po czym formujemy porcje. W każdej z nich robimy łyżką zagłębienie i umieszczamy w nim żółtko jajka przepiórczego.

Wokół porcji mięsa możemy ułożyć posiekane warzywa, a całe danie udekorować świeżymi, posiekanymi liśćmi czosnku niedźwiedziego.

Bartłomiej Barański

SKŁADNIKI

- 1 kg combra z sarny lub polędwicy z jelenia
- 2-3 cebulki szalotki
- marynowane grzyby leśne
- 2-3 ogórki kiszane lub konserwowe
- 1 żółtko jajka przepiórczego na każdą porcję (tj. 100-150 g mięsa)

PRZYPRAWY

- korzeń chrzanu (ilość według uznania)
- ½ łyżeczki czarnuszki siewnej*
- kilka owoców jałowca*
- pieprz ziarnisty
- maggi
- sól
- świeże liście czosnku niedźwiedziego*



* „Kuchenne herbarium”



DZICZYŻNA

CARPACCIO Z JELENIA



15 min



8 porcji



średnio trudny



cały rok

W miseczce przygotowujemy marynatę z kaparów i posiekanych suszonych pomidorów. Dodajemy odrobinę oleju z pomidorów, oliwy i pieprzu marynowanego. Całość doprawiamy solą i pieprzem ziołowym. Mięso obkładamy dokładnie marynatą, zawijamy ciasno w folię spożywczą i odkładamy na 72 godziny do lodówki.

Na talerz наносimy pędzelkiem cienką warstwę oliwy. Mięso kroimy ostrym nożem na możliwe najcieńsze plastry. Parmezan ścieramy na tarce o drobnych oczkach. Na talerzu układamy warstwę rukoli lub liści czosnku niedźwiedziego, a na niej warstwę mięsa. Mięso posypujemy parmezanem i pozostałymi kaparami, na górze układamy pokrojone marynowane grzybki i czosnek. Danie podajemy z ćwiartkami cytryny.

Bartłomiej Barański

SKŁADNIKI

- ½ kg polędwicy z jelenia
- 20 g kaparów
- 100 g marynowanych grzybów (najlepiej rydze, opieńki lub kanie)
- 30-50 g marynowanego czosnku
- 100 g rukoli lub świeżych liści czosnku niedźwiedziego*
- 20 g parmezanu
- cytryna

MARYNATA

- 80 g kaparów
- 50 g suszonych pomidorów w oleju
- oliwa z oliwek
- pieprz marynowany
- mielony pieprz ziołowy
- sól



* „Kuchenne herbarium”



DZICZYŻNA

PULPECIKI Z DZICZYŻNY W SOSIE GRZYBOWYM



60 min



8 porcji



średnio trudny



cały rok

Grzyby zalewamy wrzątkiem i pozostawiamy na 15 minut. Następnie wodę zlewamy i odstawiamy, a namoczone grzyby kroimy w drobne paseczki. Na głębokiej patelni rozgrzewamy olej. Wrzucamy pokrojoną w kostkę cebulę i grzyby. Kiedy cebula zacznie nabierać złotego koloru, dodajemy kostkę bulionową i pół szklanki wody z grzybów. Całość dusimy przez kwadrans na małym ogniu. Następnie dodajemy resztę wody z grzybów oraz ziele angielskie i liście laurowe. Dusimy kolejne 10 minut, nie zwiększając ognia. Po tym czasie zdejmujemy patelnię z kuchni, wyławiamy ziele angielskie i liście laurowe, sos blendujemy na gładką masę. Sos ponownie stawiamy na ogniu, dodajemy mąkę orkiszową, śmietankę i sól do smaku. Szybko mieszamy. Patelnię zdejmujemy z ognia, gdy na powierzchni sosu pojawią się pierwsze bąbelki.

Mięso, warzywa, jajka i przyprawy dokładnie mieszamy i z otrzymanej masy formujemy pulpety średniej wielkości. Obsmażamy je krótko z obu stron na smalcu, pozostawiając surowe w środku. Następnie na papierowym ręczniku osączamy pulpety z nadmiaru tłuszczu i układamy je w naczyniu żaroodpornym, zalewamy sosem i wstawiamy na około kwadrans do piekarnika rozgrzanego do 120°C (tryb z termoobiegiem). Danie podajemy ze świeżym pieczywem lub podpiłkami.

Bartłomiej Barański

SKŁADNIKI

Pulpety

- 1 kg zmielonej karkówki lub szynki (z dzika i jelenia lub z dzika i sarny w proporcjach: ¾ z dzika do ¼ z jelenia lub sarny) z dodatkiem słoniny z dzika
- 25 g startego selera
- 50 g startej marchewki
- 25 g startego korzenia pietruszki
- 30 g drobno posiekanego koperku
- łyżka stołowa drobno pokrojonego pora
- łyżka stołowa mąki orkiszowej
- 2 jajka kurze lub 4 jajka przepiórcze
- łyżeczka cukru
- łyżeczka soli
- łyżeczka pieprzu
- smalec z dzika do smażenia

Sos

- 80 g suszonych grzybów (mieszanych lub borowików)
- około ½ l wody, w której moczone były grzyby
- 1 cebula
- 3 ząbki czosnku
- olej do smażenia
- 3 ziarenka ziela angielskiego i 2 liście laurowe
- 20 g mąki pszennej
- kostka bulionu warzywno-grzybowego lub warzywnego
- szklanka słodkiej śmietanki (maksymalnie 30%)
- sól, pieprz



SARNA WE FRANCUSKIEJ KREACJI



60 min



4 porcje



średnio trudny



V-XI

Doprawiony solą i pieprzem comber podsmażamy na oliwie ze wszystkich stron i pozostawiamy do wystygnięcia.

Szalotkę i grzyby siekamy w drobną kosteczkę.

Liście szpinaku blanszujemy we wrzątku i studzimy w zimnej wodzie, następnie dorzucamy do namoczonych wcześniej w wodzie kromek chleba tostowego i całość blendujemy. Szalotkę szklimy na oliwie, dodajemy grzyby i dusimy przez chwilę, po czym dodajemy do zblendowanej wcześniej zielonej masy. Natkę pietruszki i 3 jajka łączymy z masą, doprawiamy solą i pieprzem, starannie mieszamy.

Oplukane liście kapusty włoskiej parzymy, odcinamy z nich części łodygowe i układamy obok siebie. Posypujemy solą i pieprzem. Na liście nakładamy część przygotowanej wcześniej masy, układamy na niej comber. Pozostałą masą smarujemy sarninę z wierzchu i boków, a następnie zawijamy w liście kapusty.

Ciasto francuskie rozwałkujemy i smarujemy rozmieszonym jajkiem, następnie zawijamy w nie comber owinięty w kapustę. Całość ponownie smarujemy jajkiem i wkładamy do piekarnika rozgrzanego do 220°C na 20–25 minut. Po upieczeniu odstawiamy comber na 5 minut, po czym kroimy na plastry bardzo ostrym nożem.

Danie można podawać z konfiturą z czerwonej cebuli (s. 77) lub z glazurowanymi szalotkami.

Szalotki obieramy, płuczemy i gotujemy 5 minut w lekko osolonym wrzątku. Dobrze odsączamy na sicie.

Na patelni rozpuszczamy cukier, delikatnie nią potrząsając, nie mieszając. Kiedy cukier uzyska złoty kolor, dodajemy masło, a gdy się rozpuści, kładziemy na nie cebulki i smażymy, aż lekko się zrumienią. Dodajemy goździki i wlewamy bulion lub wino.

Dusimy przez 30 minut na wolnym ogniu, aż cebulki zmiękną, a sos stanie się gęsty. Jeśli sos zbyt szybko odparuje, a cebulki będą twarde, dodajemy jeszcze nieco płynu i dusimy kolejnych kilka minut.

SKŁADNIKI

- 500 g combra z sarny
- 250 g ciasta francuskiego*
- 2 szalotki
- 120 g świeżych leśnych grzybów
- 100 g szpinaku
- 3 kromki chleba tostowego
- 4 średnie jajka
- posiekana natka pietruszki
- sól, pieprz do smaku
- 4 liście kapusty włoskiej
- 4 łyżki oliwy

Glazurowane szalotki

- 50 dag cebulek szalotek
- 2 łyżki cukru
- 2 łyżki masła
- ¼ szklanki bulionu lub białego wina
- 3 goździki
- sól



DZICZYŻNA

BURGERY Z DZIKA



30 min



6 porcji



średnio trudny



cały rok

Mięso kroimy na kawałki, rozkładamy na desce i posypujemy suchymi przyprawami oraz zmiażdżonymi w moździerzu jagodami jałowca, czosnkiem i skórką z cytryny. Dodajemy zeszlona cebulkę. Tak doprawione mięso mieszamy dokładnie w misce, a następnie mielimy w maszynce do mięsa z sitkiem o grubych oczkach. Do mielonego mięsa dodajemy żółtka i delikatnie mieszamy (nie wygniataamy). Następnie formujemy burgery po 150–170 g każdy.

Burgery możemy przyrządzić na patelni grillowej, w piekarniku lub na tradycyjnym grillu. Ważne, aby mięso grillować na umiarkowanym ogniu, obserwując moment, kiedy zacznie zmieniać kolor mniej więcej do połowy grubości burgera – wówczas przewracamy je na drugą stronę. Podczas grillowania należy uważać, aby nie spadała temperatura i burgery nie wypuściły soku. Najlepiej odwrócić burgery tylko raz, wtedy będą najbardziej soczyste.

Burgery można serwować w bułce, z dodatkiem keczupu lub leśnej musztardy (przepis na s. 219), albo jako tradycyjne kotlety mielone.

Bartłomiej Barański

SKŁADNIKI



- 1 kg mięsa z dzika w proporcji 3:1:1, czyli 3 części z szynki, 1 część boczku, 1 część słoniny
- 4 suszone jagody jałowca*
- 3 ząbki czosnku
- ½ łyżeczki startej skórki z cytryny
- 3 żółtka przepiórcze
- sól do smaku
- mała cebula pokrojona w kosteczkę i zeszlona na maśle
- keczup lub leśna musztarda**

PRZYPRAWY



- 1 łyżeczka świeżo zmielonego czarnego pieprzu
- 1 łyżeczka słodkiej papryki
- 1 łyżeczka ostrej papryki
- 1 łyżeczka rozmarynu
- ½ łyżeczki tymianku,
- ½ łyżeczki kolendry
- 2 łyżeczki suszonego czosnku niedźwiedziego*

* „Kuchenne herbarium”

** „Dżemy, sosy, syropy”





DZICZYŻNA

BURGERY Z DZIKA W 3 ODSŁONACH



45 min



3 warianty podania



średnio trudny



cały rok

CHE DAR Z LASU

BURGER O PRAWDZIWIE DZIKIM SMAKU

Burdera (s. 71) podajemy w grillowanej bułce. Poza burgerem do bułki wkładamy sałatkę z pokrojonych w plastry ogórków małosolnych wymieszanych ze świeżym koperkiem i musztardą dijon, świeżą sałatę oraz leśny placek ziemniaczany (s. 44, „Przepisy na ciasta”), na którym umieszczamy plasterkę sera cheddar. Ważne jest, aby ser ułożyć na placku ziemniaczanym w końcowej fazie jego smażenia, co umożliwi jego rozpuszczenie się.

LEŚNICZÓWKA I BACÓWKA

BURGER Z CHARAKTEREM

Burdera (s. 71) podajemy w grillowanej bułce. Poza burgerem do bułki wkładamy grillowany plasterek oscypka i kilka bardzo cienkich, zgrillowanych plastrów boczku z dzika oraz sadzone jajko przepiórcze. Całość doprawiamy dzikim sosem BBQ (s. 193, „Dżemy, sosy, syropy”)

NATURA I KONFITURA

NIEZWYKLE AROMATYCZNY BURGER

Burdera (s. 71) podajemy w grillowanej bułce. Poza burgerem do bułki wkładamy włoski koper, grillowane borowiki – można zgrillować świeże, mrożone lub suszone. Te ostatnie trzeba wcześniej namoczyć. Dodajemy plasterkę dowolnego sera pleśniowego, np. typu Lazurowy lub Roquefort. Dopelnieniem burgera jest konfitura z owoców leśnych, którą przygotowujemy, mieszając naszą ulubioną konfiturę, np. z borówki brusznicy lub czarnego bzu („Dżemy, sosy, syropy”) z łyżeczką octu balsamicznego i łyżką miodu spadziowego lub wrzosowego.

opracował Bartłomiej Barański



DZICZYŻNA

NADZIEWANY BAŻANT



90 min



6 porcji



trudny



cały rok

Tuszkę bażanta nacieramy solą na zewnątrz i wewnątrz. Mięso na nadzienie mielimy, wątróbkę siekamy, dodajemy żółtka i bardzo miękkie masło. Całość mieszamy. Dodajemy bułkę tartą, natkę i lekko ubitą pianę z białek. Przyprawiamy solą i pieprzem, znowu delikatnie mieszamy i tak przygotowanym farszem nadziewamy tuszkę, którą trzeba spiąć wykałaczkami lub zaszyć, żeby nadzienie nie wyciekło.

Od góry obkładamy bażanta plastrami boczku tak, by zachodziły na siebie jak dachówki. Obwiązujemy nicią lub delikatnie przypinamy plastry do skóry wykałaczkami. Brytfannę do pieczenia smarujemy masłem i układamy w niej tuszkę. Pieczemy około 1 godziny w temperaturze 180–190°C.

W czasie pieczenia należy 2–3 razy polać tuszkę zbierającym się na dnie sosem. Pod koniec pieczenia sprawdzamy, czy bażant jest już upieczony, wbijając w udko szpikulec. Powinien wbić się lekko, a wydobywający się z mięsa sok powinien być bezbarwny. Na 5 minut przed końcem pieczenia wlewamy do brytfanny wino.

Gotowego bażanta wyjmujemy na półmisek, a sos z naczynia zlewamy do sosjerki. Jeśli wydaje się zbyt rzadki, możemy przed podaniem zagęścić go zasmażką z łyżki masła i łyżki mąki lub odparować w piekarniku.

Danuta Bartosz-Czuba

SKŁADNIKI



- bażancina tuszka
- wędzony boczek z dzika pokrojony w cienkie plasterki
- ½ szklanki czerwonego wina

FARSZ



- 1 wątróbka drobiowa
- ¼ kg mięsa z dzika lub sarny
- 2 jajka
- 2 kopiaste łyżki masła
- 2–3 łyżki bułki tartej
- sól, pieprz
- 3 łyżki siekanej natki pietruszki



DZICZYŻNA

DZIKI HOT-DOG



15 min



1 porcja



łatwy



cały rok

Parówkę lub frankfurterkę grillujemy, po czym wkładamy ją do rozkrojonej bułki, posmarowanej wewnątrz z obu stron salsą. Układamy warstwę konfitury z cebuli, posypujemy prażoną cebulką i świeżymi listkami roszponki.

Salsa

Wypestkowane, pokrojone w drobną kostkę pomidory malinowe oraz posiekaną drobno cebulkę i czosnek podsmażamy na oliwie. Kiedy salsa nieco odparuje, dodajemy sól, pieprz i kolendrę.

Konfitura z czerwonej cebuli

Posiekaną drobno cebulę podsmażamy na oliwie. Gdy lekko się zeszkli, dodajemy wino, ocet i cukier, po czym dokładnie mieszamy. Dodajemy sos balsamiczny i ponownie mieszamy. Podgrzewamy kilka minut i przekładamy do słoiczka.

opracował *Bartłomiej Barański*

SKŁADNIKI



- 1 bułka typu paluch
- 1 parówka lub frankfurterka z dzika lub sarny
- prażona cebulka
- świeża roszponka

Salsa

- 3 średnie pomidory malinowe
- oliwa z oliwek
- 2 szalotki lub 1 średnia cebula
- 2 ząbki czosnku
- zmielona kolendra
- sól
- pieprz

Konfitura z czerwonej cebuli

- 2 czerwone cebule
- oliwa z oliwek
- 2 łyżeczki cukru trzcinowego
- 150 ml czerwonego półsłodkiego wina
- łyżeczka octu balsamicznego
- łyżeczka sosu balsamicznego





DZICZYŻNA

PIECZONA KARKÓWKA Z DZIKA



120 min



8 porcji



średnio trudny



cały rok

Do niewielkiego garnka wlewamy wino i sok z cytryny. Dodajemy przyprawy i podgrzewamy. Uwaga! Marynaty nie należy gotować.

Mięso układamy w misce, zalewamy letnią marynatą, aby w całości je pokryła. Przykrywamy i odstawiamy w chłodne miejsce. Marynujemy 2–3 dni, w tym czasie mięso należy kilkakrotnie obrócić.

Po wyjęciu mięsa z marynaty osuszamy je i obwiązujemy ciasno bawełnianą nicią lub sznurkiem. Następnie solimy i odstawiamy na godzinę.

Na patelni rozgrzewamy smalec, układamy mięso i smażymy z każdej strony, aby się lekko zrumieniło. Odkładamy na talerz, na patelni smażymy cebule pokrojone w piórka.

Usmażoną cebulę wkładamy do brytfanny i układamy na niej obrane i pokrojone w kostkę warzywa, na których kładziemy zrumienione mięso i podlewamy przecedzoną przez sito marynatą. Jeśli sosu jest za mało (mięso powinno być w połowie zanurzone), uzupełniamy bulionem.

Brytfannę przykrywamy i wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 180°C. Pieczemy co najmniej 1 godzinę. Gdy mięso jest miękkie, wyjmujemy z piekarnika i odstawiamy na pół godziny. Następnie wykładamy pieczeń na półmisek.

Sos przecieramy przez gęste sito, doprawiamy solą i pieprzem. W zależności od jego konsystencji albo rozcieńczamy go bulionem, albo zagęszczamy łyżką mąki zmieszanej z niewielką ilością bulionu. Można też zagęścić sos przez odparowanie w piekarniku.

Przed podaniem mięso kroimy na plastry, polewamy niewielką ilością sosu, resztę podajemy w sosjerce. Pieczeń jest doskonała także na zimno, jako wędlina.

Danuta Bartosz-Czuba

SKŁADNIKI

- 1 kg karkówki z dzika
- 1 łyżka smalcu
- 2 średnie cebule
- 1 marchew
- kawałek selera
- 1 mały korzeń pietruszki
- 10 suszonych lub wędzonych śliwek
- sól i pieprz do smaku
- 1 łyżka mąki do sosu
- dowolny bulion (warzywny, drobiowy, wołowy)
- mąka do zagęszczenia sosu

MARYNATA

Składniki marynaty wystarczą do zamarynowania około 1 kg mięsa.

- 1 szklanka czerwonego wytrawnego wina
- sok z 1 cytryny
- 10–15 owoców jałowca*
- 5 ziaren ziela angielskiego
- 20 ziaren pieprzu czarnego
- 1 goździk (dowolnie)
- 3 liście laurowe
- gałązka świeżego rozmarynu lub suszone listki

* „Kuchenne herbarium”



DZICZYŻNA

ROLADKI Z DZICZYŻNĄ I GRZYBAMI



90 min



8 porcji



trudny



cały rok

Mięso marynujemy według przepisu na marynatę (s. 79). Po zamarynowaniu oczyszczamy, kroimy na plastry o grubości około 1,5 cm i rozbijamy na możliwie cienkie płyty. Grzyby zalewamy ciepłą wodą, po kwadransie starannie myjemy, następnie ponownie zalewamy gorącą wodą i odstawiamy na godzinę.

Boczek mielimy w maszynce. Jedną cebulę kroimy w drobną kostkę i smażymy na złoty kolor. Grzyby odcedzamy i odciskamy do osobnego naczynia; płyn zachowujemy, grzyby drobno siekamy. Boczek, usmażoną cebulę i grzyby mieszamy, dodajemy 1 łyżkę mąki i 1 łyżkę bułki tartej, doprawiamy pieprzem i solą, jeszcze raz mieszamy. Powstały farsz rozsmarowujemy na płatach mięsa, zostawiając wolne krawędzie. Zwijamy roladki i spinamy wykałaczkami lub obwiązujemy nicią, zwłaszcza na końcach, aby farsz nie wyciekł. Roladki posypujemy solą i obtaczamy w mące. Rozgrzewamy tłuszcz i rumienimy je ze wszystkich stron. Wyjmujemy na talerz.

Drugą cebulę kroimy w piórka, marchew i seler w kostkę, a por w półplasterki. Na pozostałym po smażeniu tłuszczu rumienimy cebulę, dokładamy por i krótko smażymy. Dodajemy warzywa, mieszamy, na wierzchu kładziemy rolady. Podlewamy płynem spod grzybów i ewentualnie bulionem, dodajemy przyprawy, przykrywamy i dusimy do miękkości. Zdejmujemy garnek z ognia, wyjmujemy rolady. Usuwamy z wywaru liść laurowy, ziele angielskie i jałowiec, a zawartość garnka miksujemy na gładki sos. Doprawiamy do smaku. Dodajemy wódkę. Jeśli trzeba, rozrzedzamy bulionem lub odparowujemy, jeśli sos jest zbyt rzadki. Rolady delikatnie pozbawiamy wykałaczek lub nici, wkładamy do sosu i podgrzewamy. Podajemy z kaszą gryczaną, kopytkami lub innymi kluskami, np. pyzami ziemniaczanymi. Jako jarzynkę można przygotować buraczki lub kapustę zasmażaną.

Danuta Bartosz-Czuba

SKŁADNIKI

- 1-1,2 kg mięsa bez kości z dzika lub sarny
- ¼ kg wędzonego boczku z dzika
- 5 dag suszonych grzybów (najlepiej borowików)
- 2 średnie cebule
- por
- marchew
- seler
- bułka tarta
- mąka
- tłuszcz do smażenia (smalec)
- bulion
- kieliszek czystej wódki

PRZYPRAWY

- liść laurowy
- ziele angielskie
- owoce jałowca*
- świeżo zmielony czarny pieprz
- sól

* „Kuchenne herbarium”



DZICZYŻNA

PIEROGI Z DZICZYŻNĄ



120 min



4 porcje



średnio trudny



cały rok

Mięso oraz dużą cebulę kroimy w sporą kostkę. Garść grzybów namaczamy w ciepłej wodzie, po kwadransie wodę wylewamy, a grzyby płuczemy. Ponownie nalewamy świeżej wody, tyle by przykryła grzyby i odstawiamy na godzinę. Na łyżce smalcu przesmażamy mięso, dodajemy cebulę i pozostawiamy na ogniu, dopóki cebula się nie przyrumieni. Dodajemy grzyby wraz z wodą, w której się moczyły, oraz przyprawy. Dusimy, aż mięso będzie miękkie i pozostanie niewiele sosu. Przyprawy wyjmujemy, wlewamy wódkę, mieszamy. Dodajemy 1 małą kajzerkę lub 1–2 łyżki bułki tartej, aby wchłonęła sos i odstawiamy całość do przestygnięcia. Jeszcze ciepłe składniki przepuszczamy przez maszynkę, doprowadzamy do smaku solą, łyżeczką pieprzu ziołowego i świeżo zmielonym pieprzem.

Ciasto na pierogi, przygotowane według dowolnego przepisu z rozdziału „Przepisy na ciasta” (s. 45), cienko wałkujemy i szklanką wycinamy kółka. Na każde kładziemy czubatą łyżeczkę farszu, składamy na pół i dokładnie zlepimy brzegi. Gotujemy w osolonej wodzie, wyjmujemy, gdy wypłyną. Podajemy z dowolną okrasą. Farsz nadaje się również do uszek.

Danuta Bartosz-Czuba



SKŁADNIKI

- ½ kg mięsa z dziczyzny
- cebula
- mieszanka suszonych grzybów
- 1 łyżka smalcu
- 1 łyżka czystej wódki
- 1 kajzerka lub 1–2 łyżki bułki tartej

PRZYPRAWY

- liść laurowy
- po 3–4 ziarna ziela angielskiego i jałowca*
- 1 łyżeczka pieprzu ziołowego
- sól
- świeżo zmielony czarny pieprz

* „Kuchenne herbarium”



DZICZYŻNA

BABA ZIEMNIACZANA Z DZICZYŻNĄ I ŚWIEŻYMI GRZYBAMI



120 min



10 porcji



średnio trudny



V-XI

Ziemniaki obieramy i ścieramy na miazgę (na tarce lub w malakserze), jeśli są wodniste, nieco odsączamy. Płyn pozostawiamy na kilka minut, potem odlewamy, a zebraną na dnie mączkę dodajemy do startych ziemniaków. Grzyby oczyszczamy i kroimy w plasterki. Cebulę obieramy, drobno kroimy i smażymy na złoty kolor na 2–3 łyżkach tłuszczu. Dodajemy grzyby i chwilę smażymy. Całość starannie mieszamy z ziemniakami. Do masy dosypujemy mąkę pszenną (z umiarem), sprawdzając, czy masa nie jest zbyt gęsta – powinna spadać z łyżki. Przyprawiamy solą i pieprzem.

Obrane z kości żeberka (lub inne mięso) kroimy na porcje. Niezbyt płytką formę do pieczenia smarujemy tłuszczem i posypujemy bułką tartą. Wykładamy połowę masy ziemniaczanej, układamy porcje mięsa i przykrywamy resztą masy. Wierzch baby smarujemy niewielką ilością tłuszczu. Pieczemy w piekarniku w temperaturze 175–180°C przez około 1,5–2 godziny. Czas pieczenia zależy od grubości baby.

Danie można podać z sosem grzybowym, surówką z kiszonej kapusty, różnymi marynatami, piklami lub kiszonymi ogórkami. Babka jest równie smaczna na drugi dzień – należy ją pokroić i przysmażyć na patelni na rumiano i chrupko.

Danuta Bartosz-Czuba

SKŁADNIKI

- 2 kg ziemniaków
- 1 szklanka mąki pszennej
- 1–2 łyżki mąki ziemniaczanej (jeśli trzeba)
- 2–3 dorodne cebule
- tłuszcz: smalec lub olej
- sól i pieprz
- ½ kg wędzonych żeberk z dzika lub innej wędzonki z dziczyzny
- ½ kg świeżych grzybów
- bułka tarta



DZICZYŻNA

ZIEMNIANKI FASZEROWANE DZICZYŻNĄ I GRZYBAMI



90 min



4 porcje



średnio trudny



cały rok

Grzyby zalewamy mlekiem i namaczamy przez godzinę. Ziemniaki pieczemy w całości w piekarniku. Po ostudzeniu kroimy je na półki i delikatnie wydrążamy środki tak, aby nie uszkodzić łupinek. Kielbasę i odcisnięte grzyby drobno kroimy i lekko podsmażamy na maśle, zdejmujemy z ognia, dodajemy metkę z dzika i doprawiamy do smaku gałką muszkatołową, solą i pieprzem. Mięsz z wydrążonych ziemniaków drobno kroimy i starannie mieszamy z farszem mięsnym. Dodajemy natkę pietruszki, posiekany czosnek i żółtko. Tak przygotowanym farszem napełniamy łupinki z ziemniaków. Obkładamy je masłem i zawijamy w folię aluminiową. Pieczemy 20 minut w temperaturze 180°C. Po tym czasie odwijamy ziemniaki z folii i zapiekamy, aż się zrumienią.

Bogumiła Grabowska

SKŁADNIKI



- 4 duże mączyste ziemniaki
- 20 dag kielbasy z dzika
- 20 dag dobrej jakości metki z dzika
- garść suszonych borowików
- 5 dag masła
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżka posiekanej natki pietruszki
- 1 żółtko
- mleko
- gałka muszkatołowa
- sól, pieprz



Kulebiak	91
Rosół z kurek	93
Zabielana zupa z kurek	95
Tarta z kurkami i porami	97
Pierogi z boczniakami	99
Kurkowa zupa krem	101
Zalewajka na grzybach i wędzonce	103
Flaczki z boczniaków	105
Makaron z borowikami	107
Kurki w sosie śmietanowym	109
Pierogi z gąskami zielonymi	111
Kotleciki z suszonych grzybów	113
Sałatka z kurkami i grillowanymi warzywami	115
Makaron jesienny z grzybami	117
Zupa kurkowa z Białowieży	119
Jarzyny z grzybami	121
Pierogi Zosi	123
Zupa ze świeżych grzybów	125
Kapuśniak na suszonych grzybach	127
Dzikie risotto	129



7

GRZYBY



GRZYBY

KULEBIAK



180 min



8 porcji



trudny



cały rok

Grzyby zalewamy wrzątkiem, namoczone podgotowujemy. Kapustę wkładamy do garnka, dolewamy trochę wody i dusimy przez około 30 minut. Dodajemy grzyby i całość dusimy. Po odsączeniu mielimy w maszynce do mięsa. Cebulę siekamy i smażymy na maśle na złoty kolor. Dodajemy kapustę z grzybami i podsmażamy, aby odparować wodę. Doprawiamy pieprzem i solą.

Mleko podgrzewamy w garnuszku – powinno być ciepłe, ale nie gorące. Drożdże rozcieramy z cukrem w misce. Podsypujemy mąką, wlewamy mleko i ucieramy. Rozczyn powinien mieć konsystencję śmietany. Jeśli jest za rzadki, dosypujemy mąki. Przykrywamy ściereczką i odstawiamy w ciepłe miejsce. Gdy wyrośnie, dodajemy do niego przesianą mąkę, sól, żółtka, jajko, rozpuszczone i ostudzone masło oraz śmietanę. Zagniatamy elastyczne ciasto i odstawiamy do wyrośnięcia.

Wyrośnięte ciasto należy rozwałkować na gruby kwadrat. Szeroką foremkę keksówkę wykładamy papierem do pieczenia. Ciastem wykładamy spód i boki formy tak, by po bokach została wystarczająca jego ilość na przykrycie góry. Do wnętrza wkładamy farsz, przykrywamy wierzch i ścinamy nadmiar ciasta. Można wyciąć z niego listki, którymi ozdobimy wierzch kulebiaka. Całość smarujemy jajkiem rozmąconym z mlekiem. Pieczemy 45 minut w temperaturze 180–200°C, aż się zrumieni. Kulebiak podajemy pokrojony na grube plastry i polany roztopionym masłem.

Bogumiła Grabowska

SKŁADNIKI



Farsz

- ½ kg kiszonej kapusty
- 2–3 garście suszonych grzybów, np. borowików i podgrzybków
- 3 łyżki masła
- 1 duża cebula
- 1 jajko
- odrobina mleka
- pieprz, sól

Rozczyn i ciasto

- 25 dag mąki
- 2 żółtka
- 1 jajko
- 7 dag masła
- 2 dag drożdży
- 2 łyżki kwaśnej śmietany
- łyżeczka cukru
- sól
- ½ szklanki mleka
- ½ szklanki mąki do rozczynu



ROSÓŁ Z KUREK



120 min



5 porcji



średnio trudny



V-XI

Na małym ogniu gotujemy wywar z włoszczyzny i suszonych borowików. W tym czasie obrane, oczyszczone i pokrojone kurki podsmażamy na maśle z cebulką pokrojoną w kostkę. Po odparowaniu wody z kurek, dodajemy je do wywaru i gotujemy całość na małym ogniu jeszcze przez 10 minut. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem. Podajemy z makaronem krajanką.

Potrawę można przygotować również w klasycznej wersji, na rosolu drobiowym lub drobiowo-wołowym.

Paweł Kosin

SKŁADNIKI



- 1½ l wody
- włoszczyzna: marchew, por, seler, pietruszka
- 2-3 suszone borowiki
- 300 g świeżych kurek
- 1 duża cebula
- 2 łyżki masła
- sól, pieprz





GRZYBY

ZABIELANA ZUPA Z KUREK



45 min



5 porcji



średnio trudny



V-XI

Ziemniaki kroimy w dużą kostkę i wrzucamy do wysokiego garnka, na doprowadzone do wrzenia białe wino. Mieszamy, zalewamy wywarem z warzyw (bulionem) i doprowadzamy do wrzenia. Gotujemy na małym ogniu przez 20 minut. Cebule kroimy w kostkę i szklimy na maśle. Dodajemy boczek pokrojony w kostkę i całość podsmażamy na małym ogniu. Gdy boczek się wytopi, dodajemy pokrojone kurki i smażymy przez kilka minut. Przekładamy zawartość patelni do bulionu z ziemniakami, doprawiamy solą i pieprzem, chwilę gotujemy.

Odlewamy do szklanki trochę gorącego wywaru i rozprowadzamy w nim 100 g kwaśnej śmietany, dokładnie mieszamy, najlepiej trzepaczką sprężynową. Wlewamy śmietanę do zupy i dodajemy posiekaną natkę pietruszki. Smakuje wyśmienicie ze świeżą bagietką.

Paweł Kosin

SKŁADNIKI



- 4 duże ziemniaki
- 50 ml białego wytrawnego wina
- 1½ l wywaru z warzyw
- 2 średnie cebule
- 10 dag surowego boczku z dzika
- 2 łyżki masła
- ½ kg kurek
- 100 g kwaśnej śmietany
- sól, pieprz





TARTA Z KURKAMI I PORAMI



60 min



8 porcji



średnio trudny



V-XI

Wykładamy ciastem francuskim nasmarowaną masłem formę do tarty.

Pory kroimy w krążki i gotujemy przez 5–6 minut w osolonej wodzie. Odsączamy na sitku. Kurki myjemy, osuszamy i kroimy, po czym podsmażamy na rozgrzanym maśle. Po odparowaniu wody dodajemy do grzybów cebulę pokrojoną w drobną kostkę. Smażymy jeszcze przez chwilę i doprawiamy do smaku solą i białym pieprzem. Wykładamy grzyby na ciasto, a wierzch przykrywamy warstwą obgotowanego pora.

Ser ścieramy na tarce o grubych oczkach, mieszamy z jajkami i śmietaną. Doprawiamy do smaku solą, pieprzem i gałką muskatołową. Tak przygotowaną masą jajeczną zalewamy wierzch tarty.

Pieczemy przez 30 minut w temperaturze 180°C, dopóki brzegi ciasta i masa jajeczna się nie zarumienią.

Paweł Kosin

SKŁADNIKI



- ciasto francuskie*
- 2 pory
- 40–50 dag kurek
- 1 łyżka masła
- 2 średnie cebule
- 10 dag żółtego sera
- 2 jajka
- 200 g śmietany 18%

PRZYPRAWY



- gałka muskatołowa
- sól, pieprz czarny mielony
- biały pieprz do smaku



* „Przepisy na ciasta”



PIEROGI Z BOCZNIAKAMI



90 min



4 porcje



średnio trudny



X-XII (III)

Grzyby gotujemy w osolonej wodzie i odcedzamy. Bardzo drobno siekamy i mieszamy z pokrojoną w kostkę i zeszląoną na tłuszczu cebulą. Doprawiamy solą i pieprzem, dodajemy drobno posiekaną natkę pietruszki i łyżkę bułki tartej.

Ciasto przygotowujemy według dowolnego przepisu z rozdziału „Przepisy na ciasta” (s. 45). Rozwałkowujemy je cienko i szklanką wycinamy krążki, na które nakładamy farsz. Składamy na pół i skleamy. Tak przygotowane pierogi wrzucamy na osoloną wodę i gotujemy przez 2–3 minuty, dopóki nie wypłyną.

Można podawać okraszone smażoną cebulką lub mieszanką smażonej cebulki i boczku z dzika.

Paweł Kosin

SKŁADNIKI

- ½ kg kapeluszy boczniaków
- 2–3 cebule
- natka pietruszki
- sól, pieprz
- 1 łyżka bułki tartej





GRZYBY

KURKOWA ZUPA KREM



45 min



3 porcje



łatwy



V-XI

Przygotowujemy wywar warzywny, odcedzamy, warzywa odstawiamy. Grzyby oczyszczamy i kroimy w paski. Cebulę i ziemniaki obieramy i kroimy w kostkę. Masło lekko rozgrzewamy w garnku, dodajemy cebulę, ziemniaki i grzyby, dusimy pod przykryciem kilkanaście minut. Następnie podlewamy odrobiną wywaru i gotujemy na małym ogniu, dopóki kurki i ziemniaki nie zmiękną. Dodajemy ugotowane wcześniej warzywa, mieszamy i krótko podgrzewamy.

Całość miksujemy do uzyskania jednorodnej, aksamitnej konsystencji, podlewając stopniowo pozostałym wywarem z warzyw. Na końcu dodajemy śmietankę i doprawiamy solą i pieprzem.

Przed podaniem można każdą porcję udekorować kilkoma małymi podsmażonymi na maśle kurkami i drobno posiekaną natką pietruszki. Zupa najlepiej smakuje z grzankami.

Paweł Kosin

SKŁADNIKI



- 700 ml wywaru warzywnego z marchewki, selera, pora i pietruszki
- 2 łyżki masła
- ½ kg kurek
- 1 duża cebula
- 2-3 ziemniaki
- 100 ml śmietanki 18%
- sól, pieprz
- natka pietruszki





ZALEWAJKA NA GRZYBACH I WĘDZONCE



60 min



6 porcji



średnio trudny



cały rok

Grzyby moczymy w ciepłej wodzie i po kwadransie starannie je myjemy, wodę wylewamy. Wędzonkę gotujemy prawie na miękko. Dodajemy kiełbasę, grzyby, 2–3 listki laurowe, 3 ziarna ziela angielskiego, 3–4 owoce jałowca, rozarty czosnek oraz drobno pokrojoną i przysmażoną na smalcu cebulę i gotujemy około 15 minut. Następnie wrzucamy pokrojone w kostkę ziemniaki i dalej gotujemy, aż staną się miękkie. Mięso i kiełbasę wyjmujemy – mięso obieramy z kości i kroimy w kawałki „na jeden kęs”, a kiełbasę w talarki. Wrzucamy do zupy, gotujemy. Żur starannie mieszamy w naczyniu i wlewamy powoli do zupy (najlepiej przez sitko), ciągle mieszając. Zupa powinna się zagęścić i nabrać kwaskowatego smaku. Dodajemy sól, majeranek i sporo świeżo zmielonego pieprzu. Podajemy ze świeżym chlebem. Do każdej porcji można dodać połówkę jaja ugotowanego na twardo.

Danuta Bartosz-Czuba

SKŁADNIKI



- ½ kg wędzonych żeberek z dzika lub innej wędzonki z dziczyzny (kości, skóra z boczku)
- 30 dag kiełbasy z dzika
- kilka ziemniaków
- garść grzybów suszonych
- 2 ząbki czosnku
- 1 cebula
- 1 łyżka smalcu
- 250 ml dobrze ukiszzonego żuru
- jaja ugotowane na twardo

PRZYPRAWY



- 2–3 liście laurowe
- kilka owoców jałowca*
- kilka ziaren ziela angielskiego
- 1 łyżeczka majeranku
- pieprz, sól



* „Kuchenne herbarium”



FLACZKI Z BOCZNIAKÓW



30 min



3 porcje



łatwy



X-XII (III)

Warzywa drobno kroimy i delikatnie podsmażamy na oleju przez 10–12 minut. W tym czasie należy zagotować wodę, do której wrzucamy przyprawy, a następnie podsmażone warzywa. Boczniki kroimy w cienkie paski i podsmażamy na oleju, doprawiamy solą i pieprzem. Dodajemy je do wywaru warzywnego i gotujemy całość przez 20–30 minut. Pod koniec gotowania dodajemy majeranek.

Dla poprawienia kaloryczności można zaprawić zupę 2–3 łyżkami masła lub dodać pół ugotowanej piersi kurczaka pokrojonej w paski.

Paweł Kosin

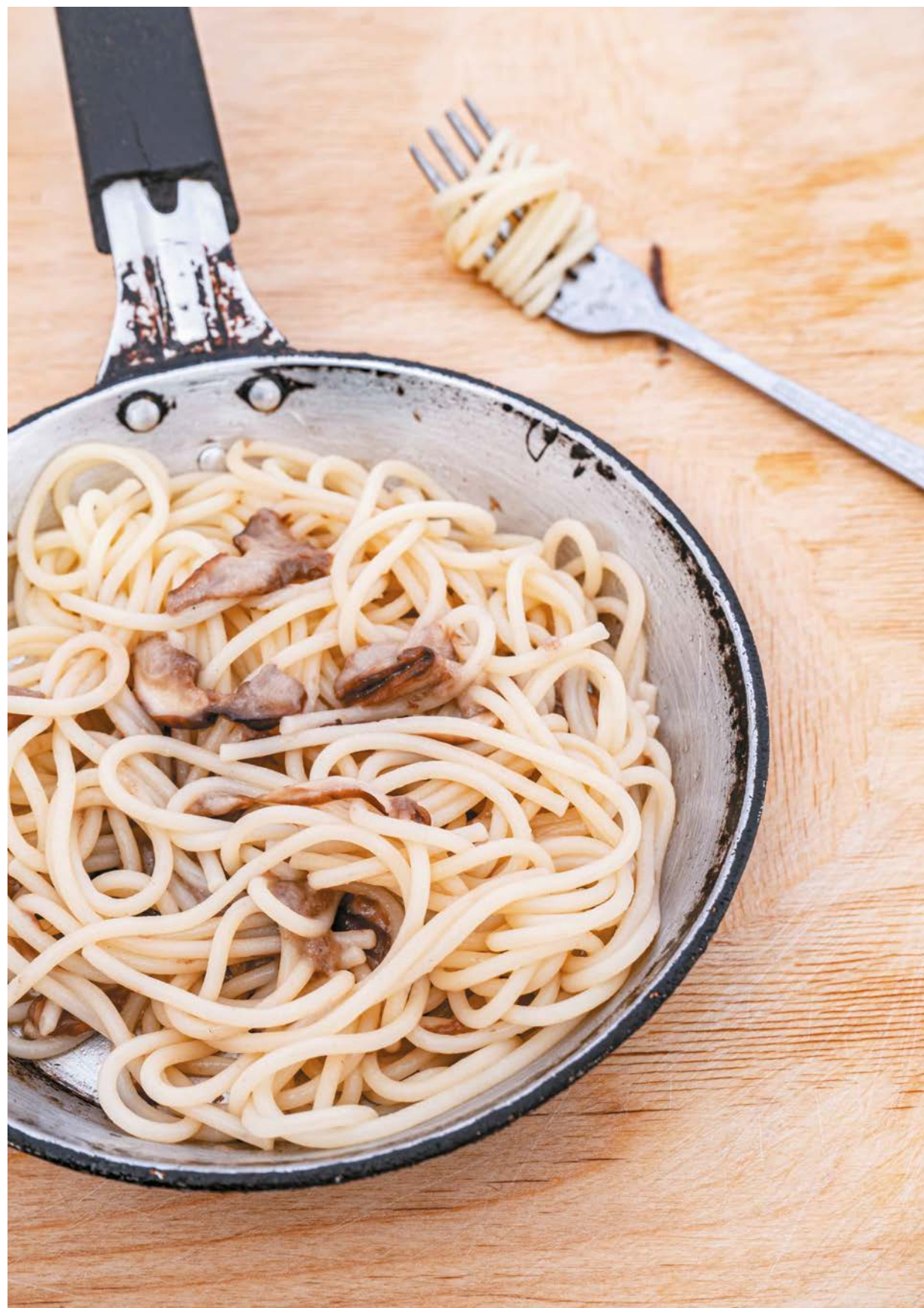
SKŁADNIKI

- 1 l wody
- 30–40 dag boczniaków
- 2 marchewki
- 1 pietruszka
- kawałek selera
- kawałek pora
- 1 duża cebula
- olej do smażenia

PRZYPRAWY

- 2–3 liście laurowe
- mielona gałka muskatołowa
- mielony kminek
- mielona papryka słodka i ostra
- 1 łyżka majeranku
- pieprz, sól





GRZYBY

MAKARON Z BOROWIKAMI



30 min



2 porcje



łatwy



VII-X

Makaron gotujemy w lekko osolonej wodzie. Powinien być sprężysty.

Grzyby czyszcimy i kroimy w plasterki. Na dużej patelni rozgrzewamy masło, wkładamy grzyby i smażymy 3–4 minuty. Podlewamy winem lub octem i kilkoma łyżkami wody z makaronu, a następnie dusimy pod przykryciem jeszcze 2–3 minuty. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem, dodajemy odcedzony makaron, starannie mieszamy. Wykładamy na talerze i posypujemy natką pietruszki.

W ten sposób można też przygotować makaron z kurkami lub z rydzami. Smażąc w całości małe kapelusze grzybów, należy je lekko posolić.

Danuta Bartosz-Czuba

SKŁADNIKI



- 160 g ulubionego makaronu (porcja dla dwóch osób)
- 5–6 średnich borowików
- 1 łyżka masła
- 2–3 łyżki białego wytrawnego wina lub 1 łyżeczka octu jabłkowego
- sól, pieprz
- posiekana natka pietruszki





GRZYBY

KURKI W SOSIE ŚMIETANOWYM



30 min



2 porcje



łatwy



V-XI

Kurki myjemy i kroimy w paski. Cebulę drobno siekamy. W rondlu roztopiamy masło, wkładamy cebulę, smażymy, dopóki się nie zeszkli. Dorzucamy kurki i smażymy na średnim ogniu przez 15–20 minut, aż odparuje woda. Następnie dodajemy śmietanę i gotujemy całość, mieszając od czasu do czasu, aż do momentu powstania gęstego sosu. Dodajemy posiekaną natkę pietruszki i doprawiamy solą i pieprzem do smaku.

Danie świetnie smakuje z pełnoziarnistym makaronem, brązowym ryżem, kaszą gryczaną lub ze świeżym, chrupiącym chlebem.

Paweł Kosin

SKŁADNIKI



- 30–40 dag kurek
- 2 łyżki masła
- 1 cebula
- 200 g gęstej śmietany
- sól, pieprz
- natka pietruszki





PIEROGI Z GĄSKAMI ZIELONYMI



90 min



6 porcji



średnio trudny



IX-XI

Grzyby oczyszczamy, wrzucamy do osolonego wrzątku i gotujemy 10 minut. Odcedzamy, a gdy wystygną, bardzo drobno siekamy. Cebulę kroimy w kostkę i smażymy na złoty kolor. Do cebuli dokładamy grzyby, mieszamy i dusimy pod przykryciem kilka minut. Nadmiar płynu odparowujemy. Przyprawiamy solą i pieprzem do smaku, dodajemy bułkę tartą, aby wchłonęła sos – wówczas pierogi nie rozkleją się w gotowaniu.

Ciasto na pierogi należy przygotować według dowolnego przepisu z rozdziału „Przepisy na ciasta” (s. 45).

Pierogi gotujemy w osolonej wodzie, gdy wypłyną, wyjmujemy. Można podawać z dowolną okrasą. Pysznie smakują z usmażonymi na chrupko skwarkami z boczku z dzika.

Danuta Bartosz-Czuba

SKŁADNIKI



- 1 kg gąsek zielonek
- 1 spora cebula
- 1 łyżka tłuszczu do smażenia
- 2-3 łyżki bułki tartej
- sól, pieprz





KOTLECICKI Z SUSZONYCH GRZYBÓW



60 min



10 porcji



średnio trudny



cały rok

Grzyby gotujemy w niewielkiej ilości wody, odcedzamy, wkładamy do miski. Dokładamy pokrojoną bułkę kajzerkę, mieszamy i odstawiamy, aby wchłonęła płyn z grzybów. Cebulę kroimy w piórka i smażymy na złoto, dodajemy do grzybów. Wszystko mielimy w maszynce lub rozdrabniamy blenderem. Do masy dodajemy jajko, mąkę, sól, pieprz i starannie mieszamy. Masa powinna być gęsta – jeśli jest za rzadka, dodajemy łyżkę bułki tartej, po czym odstawiamy ją na pół godziny w chłodne miejsce, aby stężała. Formujemy małe kotleciki. Smażymy na rumiano, podajemy na gorąco do obiadu lub po wystudzeniu, jako przekąskę.

Z otrzymanej masy można także przygotować paszteciki z ciasta francuskiego (s. 44), jako dodatek do czerwonego barszczu.

Danuta Bartosz-Czuba

SKŁADNIKI



- 50–60 g grzybów suszonych
- 2 podsuszone bułki kajzerki
- 1 średnia cebula
- 1 łyżka masła
- 1 jajko
- 1 łyżka mąki pszennej
- bułka tarta do panierowania
- tłuszcz do smażenia
- sól, pieprz





SAŁATKA Z KURKAMI I GRILLOWANYMI WARZYWAMI



45 min



10 porcji



łatwy



V-XI

Cukinie kroimy w plasterki, a cebule w ćwiartki. Warzywa skrapiamy oliwą i doprawiamy czosnkiem, solą i pieprzem, a następnie grillujemy razem z kurkami na aluminiowej tacy. Po ostygnięciu dodajemy pomidorki – można je pokroić w połówki lub ćwiartki, liście szpinaku i rukoli, pokrojony w kostkę ser i posiekaną natkę pietruszki. Wszystko dokładnie mieszamy i doprawiamy sokiem z cytryny.

Sałatka wyśmienicie uzupełnia tradycyjne dania mięsne z grilla, takie jak karkówka z dzika czy grillowana kiełbasa z dzika lub jelenia.

Paweł Kosin

SKŁADNIKI



- 2 małe cukinie
- 2 cebule
- 20 dag kurek
- oliwa z oliwek
- czosnek granulowany
- 20 dag pomidorków koktajlowych
- 2 garście rukoli
- 2 garście szpinaku
- 20 dag sera typu feta
- natka pietruszki
- sok z połówki cytryny
- sól, pieprz





MAKARON JESIENNY Z GRZYBAMI



60 min



6 porcji



łatwy



VII-X

Makaron gotujemy w dużej ilości dobrze osolonej wody. Powinien być lekko twardy. Suszone grzyby zalewamy wrzątkiem i gotujemy do miękkości. Świeże grzyby kroimy w kostkę.

Na dużej patelni roztopiamy połowę masła z odrobiną oliwy, wrzucamy świeże pokrojone grzyby, przykrywamy i chwilę dusimy. Dodajemy drobno posiekane natkę i czosnek. Podgotowane suszone grzyby odcedzamy i kroimy w paski, a następnie dodajemy do tych na patelni. Wywaru nie wylewamy. Całość mieszamy i dusimy, podlewając winem i wywarem grzybowym. Doprawiamy solą i pieprzem.

Resztę masła rozpuszczamy w rondelku. Dodajemy mąkę i robimy zasmażkę. Zalewamy mlekiem i, mieszając, gotujemy na wolnym ogniu. Grudki rozdrabniamy trzepaczką sprężynową. Gdy sos zgęstnieje, dodajemy sól i doprawiamy gałką muszkatołową do smaku. Odcedzony makaron mieszamy z grzybami i połową sera. Przekładamy do żaroodpornego naczynia, zalewamy sosem, posypujemy serem. Pieczemy przez 30 minut w piekarniku nagrzanym do temperatury 180°C.

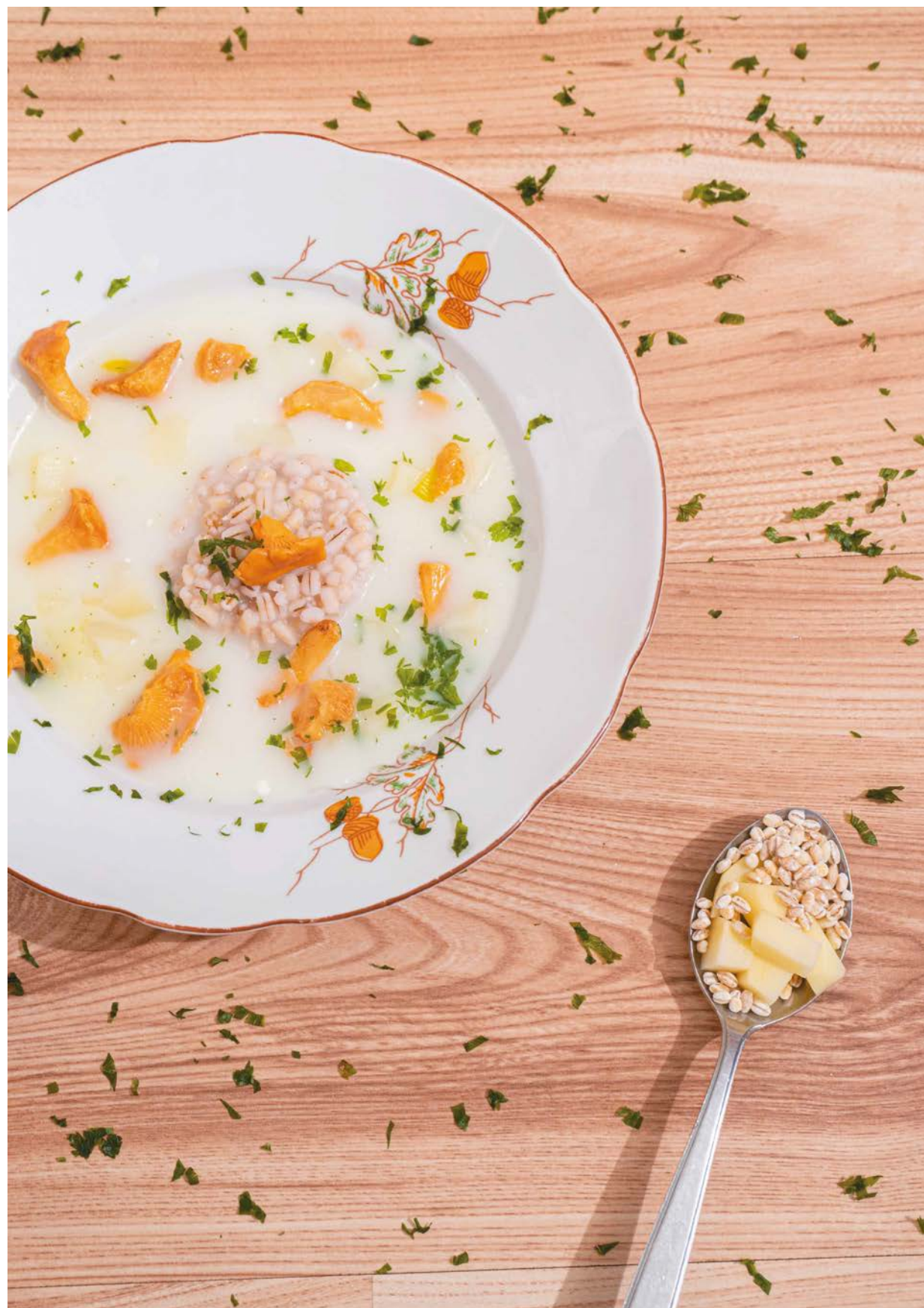
Bogumiła Grabowska

SKŁADNIKI



- ½ kg świeżych grzybów, najlepiej borowików
- 1 kostka masła
- 400g makaronu typu penne
- garść suszonych grzybów
- 6 ząbków czosnku
- natka pietruszki
- 200 ml białego wytrwanego wina
- 1 łyżka mąki
- ½ l mleka
- 250 g tartego sera, najlepiej parmezanu
- oliwa
- zmielona gałka muszkatołowa
- sól, pieprz





GRZYBY

ZUPA KURKOWA Z BIAŁOWIEŻY



30 min



6 porcji



średnio trudny



V-XI

Kurki kroimy na duże kawałki. Masło rozgrzewamy na patelni i wrzucamy pokrojone grzyby. Lekko dusimy. Im krócej to potrwa, tym będą mniej twarde. Ziemniaki obieramy, kroimy w drobną kostkę i gotujemy w osolonej wodzie. W dużym garnku gotujemy wywar, gdy zacznie wrzeć, dodajemy pęczak. Po około 15 minutach wrzucamy ugotowane ziemniaki i podsmażone kurki. Jeszcze chwilę gotujemy całość, a następnie zaprawiamy śmietaną.

Zupę podajemy posypaną obficie natką pietruszki.

Bogumiła Grabowska

SKŁADNIKI

- 2 l wywaru warzywnego lub warzywno-mięsnego
- ½ kg kurek
- ½ kostki masła
- garść pęczaku
- 4 ziemniaki
- natka pietruszki
- ½ szklanki kwaśnej śmietany
- sól, pieprz





JARZYNY Z GRZYBAMI



45 min



8 porcji



łatwy



V-XI

Cebulę i czosnek kroimy w drobną kostkę. Marchewki obieramy, kroimy na pół, a następnie w półplasterki. Seler myjemy i kroimy na kawałki. Grzyby kroimy w plastry, kapustę szatkujemy.

W dużym rondlu rozgrzewamy oliwę, wrzucamy pokrojone warzywa i grzyby, chwilę smażymy. Zalewamy 1 litrem gorącej wody, doprawiamy solą i pieprzem, następnie gotujemy pod przykryciem około 25 minut.

Pomidory obieramy i kroimy w kostkę. Dodajemy do rondla razem z koncentratem pomidorowym. Posypujemy świeżą bazylią i natką pietruszki. Jarzyny doskonale smakują ze świeżą bagietką.

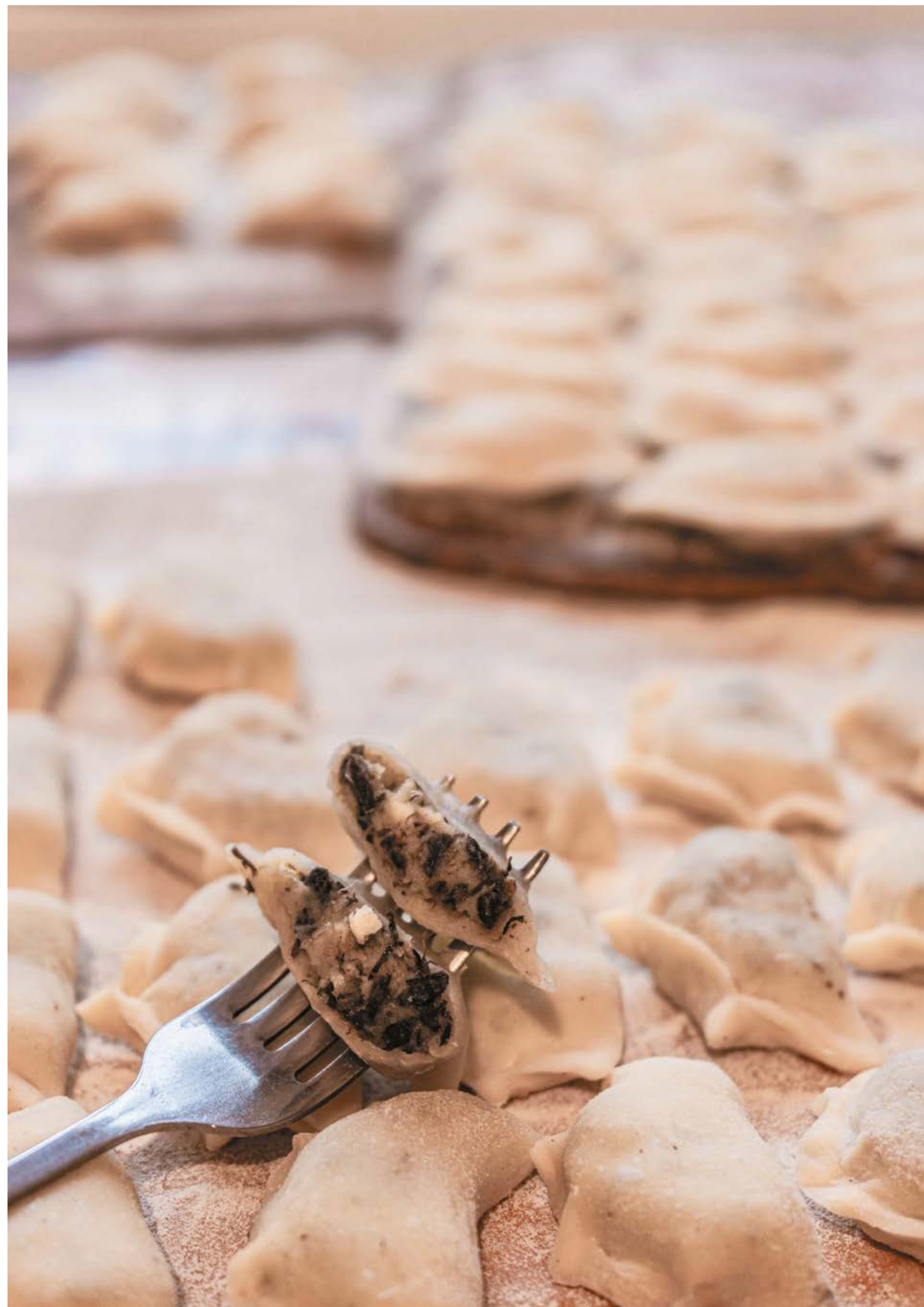
Bogumiła Grabowska

SKŁADNIKI



- 3 duże cebule
- 5 ząbków czosnku
- 1 duża marchewka
- 5 łydż seler naciowego
- połowa główki kapusty włoskiej
- 300 g leśnych świeżych grzybów (mieszane)
- oliwa
- 3 łyżki koncentratu pomidorowego
- 2 świeże pomidory
- natka pietruszki
- świeża bazylia
- sól, pieprz





GRZYBY

PIEROGI ZOSI



90 min



4 porcje



średnio trudny



cały rok

Gotujemy ziemniaki, najlepiej w całości, w mundurkach. Odcedzamy i studzimy. Grzyby moczymy w ciepłej wodzie, po upływie pół godziny wodę wylewamy, nalewamy świeżej i gotujemy je. Gdy będą miękkie, odcedzamy i odsączamy z nadmiaru wody, studzimy. Cebulę kroimy w drobną kostkę i smażymy na złoty kolor. Ziemniaki i grzyby mielimy w maszynce do mięsa, dodajemy usmażoną cebulę, całość mieszamy i dodajemy sporo świeżo zmielonego pieprzu i soli do smaku. Grzyby zamiast mielić, można drobniutko posiekać.

Ciasto na pierogi, według dowolnego przepisu z rozdziału „Przepisy na ciasta” (s. 45) cienko rozwałkowujemy, wycinamy kółka szklanką, na każde kładziemy czubatą łyżeczkę farszu, składamy na pół i dokładnie zalepiamy brzegi. Gotujemy w osolonej wodzie, gdy wypłyną, wyjmujemy i wykładamy na talerze. Podajemy z dowolną omastą.

Danuta Bartosz-Czuba

SKŁADNIKI



- 5 dag grzybów suszonych
- 6–7 średnich ziemniaków
- 2 cebule
- tłuszcz
- sól, pieprz





GRZYBY

ZUPA ZE ŚWIEŻYCH GRZYBÓW



45 min



6 porcji



łatwy



V-XI

Cebulę kroimy w kostkę, a oczyszczone grzyby w plasterki. W garnku, w którym będzie się gotowała zupa, rozpuszczamy masło i podsmażamy na nim cebulę. Dodajemy pokrojone grzyby i krótko smażyjemy, wlewamy bulion i gotujemy około 10 minut. Następnie dodajemy pokrojone w kostkę ziemniaki i gotujemy, aż będą miękkie. Odstawiamy zupę z ognia, dolewamy śmietanę, doprawiamy solą i pieprzem, dla podbicia smaku możemy odrobinę zakwasić cytryną lub octem jabłkowym.

Zamiast ziemniaków można dodać do zupy zacierki lub ugotować ją bez dodatków i podawać z zaparzoną na sypko drobną kaszą jęczmienną.

Danuta Bartosz-Czuba

SKŁADNIKI



- ½ kg różnych grzybów
- 1 niewielka cebula
- bulion mięsny lub warzywny
- kilka ziemniaków
- śmietana
- 1 łyżka masła
- 1 łyżeczka soku z cytryny lub octu jabłkowego





KAPUŚNIAK NA SUSZONYCH GRZYBACH



60 min



6 porcji



łatwy



cały rok

Przygotowujemy wywar na mięsie, wędzonce i warzywach, dodając listki laurowe, ziele angielskie i ziarna jałowca. Smak zupy będzie bogatszy, gdy dodamy pachnącej dymem kiełbasy z dzika. W połowie gotowania dokładamy namoczone i niezbyt drobno pokrojone suszone grzyby. Osobno, w niewielkiej ilości wody, gotujemy 30–35 dag kapusty kiszanej. Przed gotowaniem można ją pokroić – później będzie wygodniej jeść.

Z wywaru wyjmujemy przyprawy i mięso, obieramy je z kości i kroimy „na jeden kęs”, a kiełbasę – w talarki i wrzucamy do zupy. Dokładamy ugotowaną kapustę wraz z wodą, w której się gotowała, przyprawiamy sporą ilością pieprzu i umiarkowaną soli (kapusta jest słona), wsypujemy łyżeczkę pieprzu ziołowego i 5–10 minut wolniutko gotujemy. Zupa powinna być pikantna i wyraźnie kwaśkowa. Podajemy ją z osobno ugotowanymi ziemniakami z okrasą lub ze świeżym chlebem.

Danuta Bartosz-Czuba

SKŁADNIKI



- porcja surowego mięsa z dziczyzny
- porcja wędzonki z dziczyzny
- kiełbasa z dzika (opcjonalnie)
- warzywa na wywar: marchewka, pietruszka, kawałek selera, kawałek pora
- garść suszonych grzybów
- 30–35 dag kapusty kiszanej

PRZYPRAWY



- 2–3 liście laurowe
- 3 ziarna ziela angielskiego
- 5 ziaren jałowca*
- sól, pieprz
- 1 łyżeczka pieprzu ziołowego



* „Kuchenne herbarium”



DZIKIE RISOTTO



60 min



4 porcje



łatwy



V-XI

Na rozgrzaną patelnię wrzucamy pokrojony w kosteczkę boczek z dzika. Smażymy na średnim ogniu kilka minut, po czym zbieramy go z patelni, pozostawiając wytopiony tłuszcz. Paprykę myjemy i kroimy w kostkę. Grzyby oczyszczamy z igliwia i piasku, kroimy na drobne kawałki, po czym razem z papryką wrzucamy na patelnię z wytopionym tłuszczem. Całość solimy, podlewamy oliwą i dusimy pod przykryciem na średnim ogniu. Dodajemy pokrojone pomidory oraz posiekaną cebulę. Kiedy papryka będzie miękka, dodajemy ryż i dusimy jeszcze 10–15 minut, po czym odstawiamy na dodatkowe 15 minut. Risotto podajemy posypane czosnkiem niedźwiedzim i skwarkami z boczku z dzika.

Bartłomiej Barański

SKŁADNIKI



- 300 g boczku z dzika
- 2 papryki
- 500 g świeżych leśnych grzybów (najlepiej mieszanych)
- 5 sporych dojrzałych pomidorów
- 3 czerwone cebule
- oliwa z oliwek
- 1 szklanka ryżu
- suszony czosnek niedźwiedzi*
- sól



* „Kuchenne herbarium”

Oliwa sosnowa	133
Olej sosnowy	135
Oliwa z czosnkiem niedźwiedzim	137
Pesto z czosnku niedźwiedziego	139
Twarożek czosnkowy	141
Zupa z liści pokrzywy	143
Niedźwiedzie dewolaje	145
Ruskie w nowej odsłonie	147
Dzika zupa	149
Podpłomyki leszczynowe	151
Snacki leszczynowe	153
Omlet z podagrycznikiem i pokrzywą	155
Kapary z pączków kaczeńców	157
Sałatka wiosenna	159
Placki ziemniaczane z czosnkiem niedźwiedzim	161



8

ZIOŁA, KWIATY, LIŚCIE



ZIOŁA, KWIATY, LIŚCIE

OLIWA SOSNOWA



15 min



500 ml



łatwy



(III) IV-V

Igły suszymy na piecu, w piekarniku lub w suszarce do grzybów. Po wysuszeniu siekamy i wkładamy do czystego, suchego słoja. Dosypujemy jagody jałowca i zalewamy oliwą. Zamykamy szczelnie słoje i odstawiamy w ciemne i ciepłe miejsce. Po miesiącu oliwa powinna nabrać sosnowego aromatu.

Igły najlepiej zbierać w pełni wiosny, na przełomie kwietnia i maja. Pędy powinny pochodzić z młodych przyrostów. Oliwa z ich dodatkiem nada potrawom wspaniały aromat, sosy będą wzbogacone o leśną nutę, a każda sałatka zyska głębszy smak i świeży leśny zapach.

Bogumiła Grabowska

SKŁADNIKI



- 2 spore garści igieł sosnowych
- kilka jagód jałowca*
- ½ l oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia



* „Kuchenne herbarium”



OLEJ SOSNOWY



15 min



500 ml



łatwy



(III) IV-V

Gałązki suszymy na piecu, w piekarniku lub w suszarce do grzybów. Następnie wkładamy je do słoja i zalewamy olejem – gałązki powinny być całkowicie zanurzone. Zakręcamy szczelnie i odstawiamy w słoneczne i ciepłe miejsce. Po około 4 tygodniach olej przejmie zapach sosny.

Podobnie jak w przypadku oliwy (s. 133), olej sosnowy robimy z młodych pędów sosny, zebranych na przełomie kwietnia i maja. Olej doskonale nadaje się do smażenia dziczyzny czy pieczenia ziemniaków.

Bogumiła Grabowska

SKŁADNIKI



- kilka gałązek sosnowych
- ½ l oleju słonecznikowego





OLIWA Z CZOSNKIEM NIEDŹWIEDZIM



15 min



500 ml



łatwy



IV-VI

Umyte liście, po odcięciu ogonków, kroimy w długie paski. Przekładamy je do czystego i wyparzonego naczynia. Zalewamy oliwą. Naczynie przenosimy na miesiąc w chłodne miejsce. Następnie odcedzamy liście, a oliwę zlewamy do słoika lub butelki. Należy ją przechowywać w temperaturze pokojowej i użyć w ciągu 100 dni.

Bartłomiej Barański

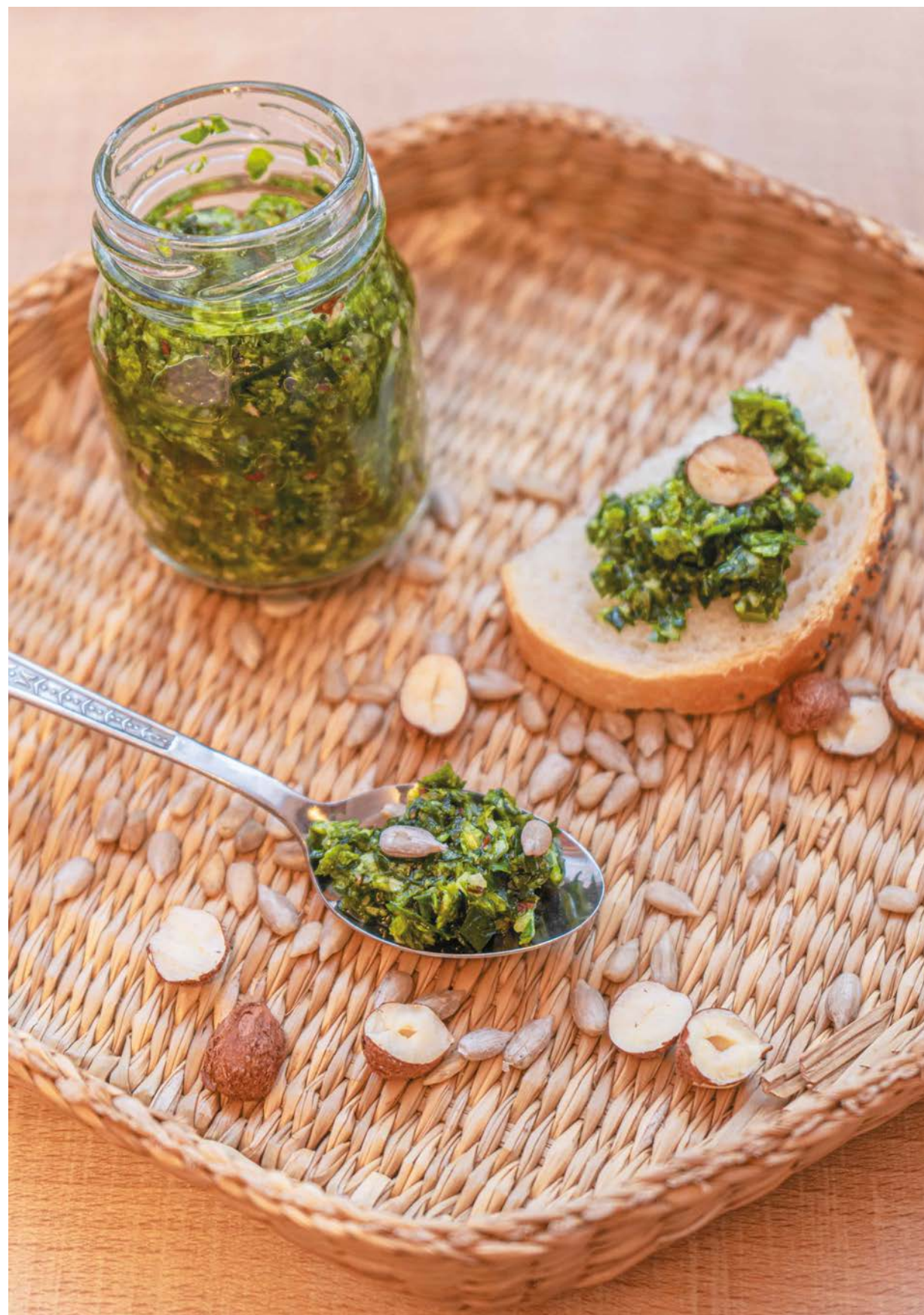
SKŁADNIKI



- ½ l oliwy z oliwek
- garść świeżych liści czosnku niedźwiedziego*



* „Kuchenne herbarium”



ZIOŁA, KWIATY, LIŚCIE

PESTO Z CZOSNKU NIEDŹWIEDZIEGO



30 min



1 słoiczek



średni



IV-VI

Liście czosnku myjemy i dokładnie osuszamy. Orzechy i nasiona prażymy na suchej patelni, aż się lekko zarumienią. Ser ścieramy na tarce o drobnych oczkach. Następnie liście czosnku kroimy i wkładamy do wysokiego naczynia lub miski. Orzechy i nasiona studzimy i rozdrabniamy w moździerzu lub w młynku. Dodajemy wraz ze startym parmezanem do pokrojonych liści czosnku. Całość miksujemy blenderem, stopniowo dolewając oliwy. Gdy sos będzie miał gładką konsystencję, doprawiamy do smaku solą, pieprzem i sokiem z cytryny.

Gotowe pesto przekładamy do czystego i suchego słoiczka, zalewamy oliwą z czosnkiem niedźwiedzim. Należy pamiętać o tym, aby wygładzić wierzch pesto i pozostawić na nim warstwę oliwy – dzięki temu powietrze nie dostanie się do środka i sos dłużej zachowa świeżość.

Karina Rudzka

SKŁADNIKI



- 150 g liści czosnku niedźwiedziego*
- 150 ml oliwy z czosnkiem niedźwiedzim**
- 30 g orzechów laskowych
- 10 g nasion słonecznika
- 30 g parmezanu
- sól, pieprz
- sok z cytryny do smaku



* „Kuchenne herbarium”

** „Zioła, kwiaty, liście”



ZIOŁA, KWIATY, LIŚCIE

TWAROŻEK CZOSNKOWY



15 min



4 porcje



łatwy



IV-VI

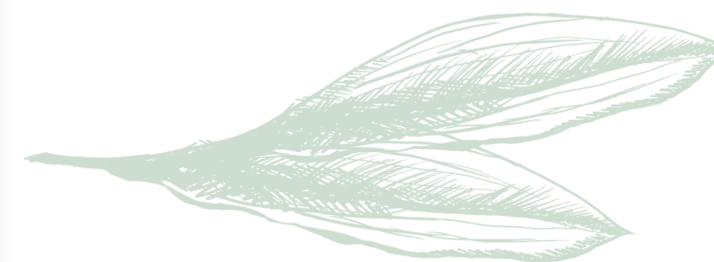
Zioła myjemy i dokładnie osuszamy. Drobno je kroimy i dodajemy do twarożku, całość mieszamy z kefirem. Można wszystkie składniki zmiksować na jednolitą masę. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem.

Karina Rudzka

SKŁADNIKI



- 100-150 g twarożku
- 150 g kefiru
- garść świeżych liści czosnku niedźwiedziego* lub mieszanka czosnku z młodymi liśćmi podagrycznika*, bluszczyku kurdybanka*, ziela pokrzywy*
- sól, pieprz



* „Kuchenne herbarium”



ZIOŁA, KWIATY, LIŚCIE

ZUPA Z LIŚCI POKRZYWY



30 min



3 porcje



średnio trudny



V-VII

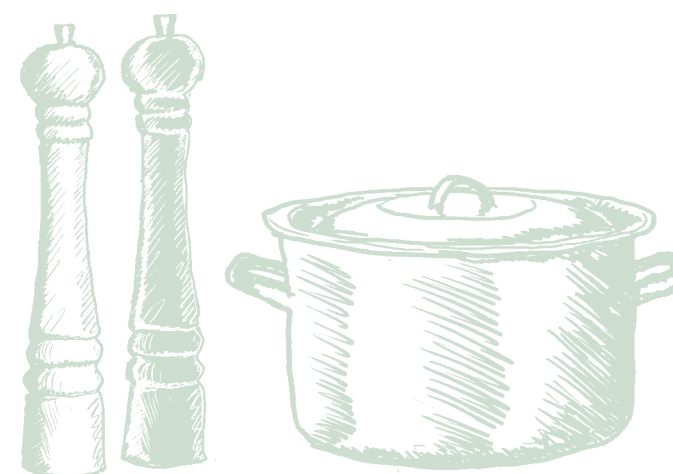
Liście pokrzywy dokładnie myjemy i osuszamy, drobno siekamy, po czym wrzucamy do garnka i smażymy na maśle 3 minuty. Garnek przykrywamy, zmniejszamy ogień i dusimy przez kolejne 5 minut. Następnie dolewamy bulion i zagotowujemy. Odlewamy $\frac{3}{4}$ szklanki zupy, dodajemy do niej mąkę i śmietanę. Mieszamy, aż nie będzie żadnych grudek. Wlewamy do garnka z zupą i doprowadzamy do wrzenia.

W drugim garnku zagotowujemy 750 ml wody. Dodajemy ocet i wsypujemy łyżkę soli. Na spodeczek wybijamy kolejno po jednym jajku i wrzucamy do wrzątku. Kiedy żółtko będzie jeszcze płynne, ale białko już się zetnie, wyjmujemy jajka łyżką cedzakową. Do każdego talerza wkładamy jedno jajko i zalewamy zupą. Można ją podawać z podpłomykami lub grzankami.

Bartłomiej Barański

SKŁADNIKI

- 300 g świeżych liści pokrzywy*
- 30 g masła
- 1½ l bulionu drobiowego lub grzybowo-warzywnego
- 2 łyżki mąki pszennej
- 120 ml śmietany 12% lub 18%
- 3 jajka
- 1 łyżka octu winnego
- sól, pieprz



* „Kuchenne herbarium”



ZIOŁA, KWIATY, LIŚCIE

NIEDŹWIEDZIE DEWOLAJE



60 min



4 porcje



trudny



IV-VI

Miękkie masło mieszamy z posiekanym drobno świeżym czosnkiem niedźwiedzim lub z suszonymi, rozdrobnionymi liśćmi. Schładzamy. Pierś kurczaka kroimy na kotlety, cienko rozbijamy. Na środek każdego kotleta wykładamy porcję masła czosnkowego, zawijamy brzegi mięsa i zwijamy w ścisły rulonik. Odstawiamy na jakiś czas do lodówki. Jajka rozbijamy w misce, obtaczamy w nich mięso z obu stron i panierujemy w bułce tartej. Tak przygotowane kotlety można jeszcze schłodzić w lodówce. Kotlety smażymy z obu stron na gorącym maśle.

Bogumiła Grabowska

SKŁADNIKI



- 2 piersi kurczaka
- 1 kostka masła
- pęczek świeżego lub kilka łyżek suszonego czosnku niedźwiedziego*
- 2 jajka
- bułka tarta
- masło klarowane do smażenia



* „Kuchenne herbarium”



RUSKIE W NOWEJ ODSŁONIE



90 min



10 porcji



średnio trudny



III-IV

Mąkę wsypujemy do miski i zalewamy gorącą wodą, dodajemy szczyptę soli. Przykrywamy lnianą ściereczką i odstawiamy. Kiedy nieco przestygnie, zagniatamy na stolnicy gładkie, elastyczne i nieprzywierające do rąk ciasto. Jeśli będzie zbyt lepkie, przy zagniataniu dodajemy nieco mąki, a jeśli zbyt twarde – odrobinę letniej wody. Wyrobione ciasto musi jeszcze trochę „popracować”, dlatego wkładamy je do miski, przykrywamy i odstawiamy na 30 minut.

Ziemniaki obieramy i gotujemy na miękko w osolonej wodzie. Jeszcze ciepłe ugniatamy lub przepuszczamy przez ręczną praskę. Dodajemy twaróg oraz posiekane liście czosnku niedźwiedziego i zagniatamy, najlepiej ręcznie. Doprawiamy porządną porcją pieprzu i soli.

Ciasto rozwałkowujemy i wykrawamy szklanką krążki. Na środku każdego z nich układamy łyżkę nadzienia, składamy na pół i zlepiamy. Gotujemy we wrzącej, osolonej wodzie.

Gdy wypłyną, wykładamy na talerz. Podajemy polane wiejską kwaśną śmietaną. Świetnie smakują także po podsmażeniu.

Bogumiła Grabowska

SKŁADNIKI

- 2 szklanki mąki
- 1 szklanka gorącej wody
- ½ kg tłustego kwaśnego twarogu
- 2 kg mączystych ziemniaków
- kilkanaście świeżych liści czosnku niedźwiedziego*
- sól, pieprz



* „Kuchenne herbarium”



ZIOŁA, KWIATY, LIŚCIE

DZIKA ZUPA



30 min



6 porcji



łatwy



IV-VI

Masło roztopiamy w dużym garnku, wrzucamy posiekaną cebulę, smażymy dopóki się nie zeszkli. Obrane ziemniaki kroimy w drobną kostkę lub ścieramy na tarce o bardzo grubych oczkach. Dodajemy do cebuli i delikatnie podsmażamy. Dorzucamy umyte liście czosnku, dokładnie mieszamy i jeszcze chwilę smażymy. Całość zalewamy bulionem, przykrywamy i gotujemy na wolnym ogniu co najmniej 20–30 minut. Po tym czasie zupę blendujemy na jednolitą kremową masę. Doprawiamy śmietaną, solą i pieprzem. Można dodać odrobinę (łyżeczkę) masła, wtedy zupa będzie bardziej kremowa.

Bogumiła Grabowska

SKŁADNIKI



- 4 łyżki masła
- 2 średnie cebule
- 1 kg ziemniaków
- 2 duże pęczki czosnku niedźwiedziego*
- 1½ l wywaru warzywnego
- 1 szklanka słodkiej śmietany
- sól, pieprz



* „Kuchenne herbarium”



PODPŁOMYKI LESZCZYNOWE



30 min



2 porcji



średnio trudny



II-IV

Wybieramy dojrzałe kwiatostany leszczynowe z osypującym się pyłkiem; podana w składnikach waga wystarczy na kilka podpłomyków. Rozcieramy je w dłoniach, by osypujące się płatki i pyłek oddzielić od szypułek. Do rozdrobnionych kwiatostanów dodajemy mąkę, solimy do smaku. Po dodaniu wody zagatujemy ciasto, powinno być twarde („tępe”). Dzielimy je na małe porcje, wałkujemy.

Na mocno rozgrzaną blachę kuchni układamy cienko rozwałkowane placki i opiekamy z obu stron. Blachę można zastąpić patelnią, ale jej powierzchnia musi być nieco natłuszczona.

Podpłomyki należy jeść, póki są gorące, najlepiej prosto z blachy.

Paweł Kosin

SKŁADNIKI



- 10–15 dag dojrzałych kwiatostanów leszczynowych*
- 10–15 dag mąki (najlepiej razowej)
- ½ szklanki wody
- sól



Podstawową wersję podpłomyków leszczynowych można wzbogacić drobno siekanymi orzechami, czosnkiem czy rodzynkami, zależnie od upodobań.

W warunkach terenowych podpłomyki można upiec nad ogniskiem, owijając surowy placek wokół pozbawionego kory leszczynowego kotka.

* „Drzewa, krzewy, krzewinki”



SNACKI LESZCZYNOWE



15 min



2 porcje



średnio trudny



II-IV

Kwiatostany zanurzamy ostrożnie w gęstym cieście naleśnikowym z dodatkiem soli, pieprzu i mielonej papryki, słodkiej lub ostrej – w zależności od upodobań. Snacki smażymy na oleju, aż uzyskają złotą barwę, a następnie odsączamy z nadmiaru tłuszczu na papierowym ręczniku.

Paweł Kosin



Uwaga! Na leszczynowe snacki zbieramy dojrzałe, pylące kwiatostany męskie.

SKŁADNIKI



- garść dojrzałych kwiatostanów leszczyny*
- ciasto naleśnikowe**
- mielona papryka
- sól, pieprz
- olej do smażenia



* „Drzewa, krzewy, krzewinki”

** „Przepisy na ciasta”



OMLET Z PODAGRYCZNIKIEM I POKRZYWĄ



15 min



2 porcje



łatwy



IV-V

Kilka młodych liści podagrycznika i pokrzywy wkładamy na minutę do wrzącej wody, odcedzamy. W dużej misce ubijamy świeże, najlepiej wiejskie jaja, przekładamy do nich odcedzone liście i kilka pomidorków koktajlowych. Dodajemy sól i pieprz do smaku.

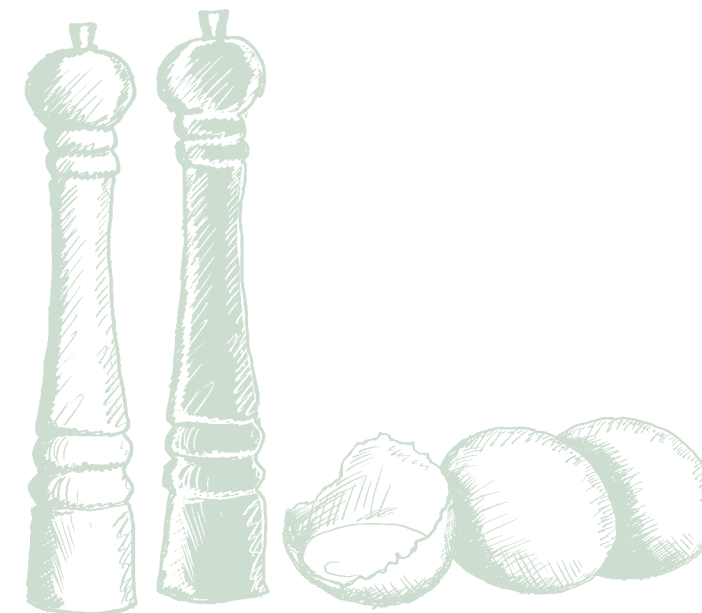
Zawartość miski wylewamy na rozgrzany na patelni tłuszcz. Smażymy na średnim ogniu, po kilka minut z obu stron. Omlet jest gotowy, gdy lekko się przyrumieni na złoty kolor.

Paweł Kosin

SKŁADNIKI



- liście podagrycznika*
- liście pokrzywy*
- 4 jaja
- kilka pomidorków koktajlowych
- sól, pieprz
- tłuszcz do smażenia



* „Kuchenne herbarium”



KAPARY Z PĄCZKÓW KACZEŃCÓW



15 min



1 słoiczek



łatwy



III

Zbieramy młode i twarde pąki kwiatowe knieci błotnej (kaczeńców). Myjemy je bardzo dokładnie, układamy w słoiczkach i zalewamy gorącą, ale nie wrzącą zalewą octowo-wodną. Do smaku dodajemy przyprawy: ziele angielskie, zielony pieprz i sok z limonki.

Paweł Kosin



Kaczeńców szukamy na podmokłych łąkach, w rowach i na brzegach strumieni. Na kapary nadają się tylko pąki, dlatego należy zaplanować zbiór najpóźniej na połowę marca, kiedy kwiaty nie są jeszcze w pełni rozwinięte.

SKŁADNIKI



- pąki knieci błotnej (zebrane w marcu)
- ziele angielskie
- zielony pieprz
- sok z limonki

Zalewa octowo-wodna

- ocet winny i woda w proporcji 1:1 oraz 1½ łyżeczki soli na każde pół litra roztworu





SAŁATKA WIOSENNA



15 min



6 porcji



łatwy



(III) IV-V

Wybieramy młode liście, bez żadnych widocznych znamion i przebarwień. Dokładnie je myjemy na sicie pod bieżącą wodą i osuszamy, wysypując na papierowy ręcznik. Następnie przekładamy liście do dużej miski i dodajemy posiekane pomidory, szalotkę i ser.

W szklance mieszamy razem wodę, oliwę, ocet, sok z cytryny, sól i pieprz. Tak powstałym sosem polewamy sałatkę i całość dokładnie mieszamy. Można podawać ze świeżym pieczywem lub grzankami sałatkowymi typu *crouton*.

Bartłomiej Barański

SKŁADNIKI



- 100 g szczawiku zajęczego*
- 150 g mieszanki młodych liści mniszka lekarskiego*, krwawnika pospolitego*, babki lancetowatej* i podagrycznika pospolitego*
- 50 g świeżych liści pokrzywy*
- liście świeżego czosnku niedźwiedziego*
- 150 g sera typu feta
- 150 g pomidorków koktajlowych
- 2 szalotki

Sos

- 3 łyżki stołowe oliwy z oliwek
- 3 łyżki stołowe wody
- łyżka stołowa octu balsamicznego
- sól, pieprz
- sok z połowy cytryny



* „Kuchenne herbarium”



ZIOŁA, KWIATY, LIŚCIE

PLACKI ZIEMNIACZANE Z CZOSNKIEM NIEDŹWIEDZIM



45 min



4 porcje



łatwy



cały rok

Obrane ziemniaki trzemy do miski na tarce o małych oczkach. Nie mieszamy powstałej masy, a miskę delikatnie przechylamy i odstawiamy na 5 minut w taki sposób, aby wyciekający sok zbierał się w jednym miejscu. Najpierw odlewamy zbierający się sok, delikatnie przytrzymując ziemniaki, by na koniec docisnąć masę ziemniaczaną do miski i usunąć jego resztę. Następnie dodajemy mąkę, drobno startą cebulę, jajko, czosnek niedźwiedzi oraz sól. Wszystko dokładnie mieszamy.

Na rozgrzaną patelnię nakładamy porcje masy ziemniaczanej (1 pełna łyżka stołowa) i rozprowadzamy je równomiernie, tworząc dość cienkie placki. Smażymy je na średnim ogniu przez 3 minuty po każdej stronie. Po usmażeniu układamy placki na papierowym ręczniku, aby odsączyć nadmiar oleju. Placki podajemy z kwaśną śmietaną, sosem grzybowym lub z burgerami z dzika.

Bartłomiej Barański

SKŁADNIKI



- ½ kg ziemniaków
- ½ łyżki mąki pszennej
- ½ cebuli
- jajko
- 1 łyżka stołowa suszonego czosnku niedźwiedziego*
- sól do smaku
- olej roślinny do smażenia



* „Kuchenne herbarium”

Placki z kwiatów bzu czarnego	165
Ciasteczka sosnowe	167
Panna cotta z jagodami	169
Placek córki gajowego	171
Jagodzianki	173
Ciasto z jagodami i poziomkami	175
Śliwki pod pierzynką	177
Śliwki w czekoladzie	179
Leśne pierniczki	181
Babka z malinami	183
Placek dereniowo-jeżynowy	185
Liście klonu w tempurze	187
Pieczone jabłka z orzechami laskowymi	189



9

DESERY



DESERY

PLACKI Z KWIATÓW BZU CZARNEGO



15 min



4 porcje



łatwy



V-VII

Przygotowujemy ciasto nieco gęściejsze niż na naleśniki, dodając do niego szczyptę proszku do pieczenia. Kwiaty oczyszczamy i przycinamy łodyżkę, jednak nie odcinamy jej całkowicie. Zanurzamy kwiaty w cieście, trzymając za łodyżkę, smażymy z obu stron na rumiano. Usmażone placuszki kładziemy na papierowym ręczniku, aby odsączyć nadmiar tłuszczu. Układamy na talerzu, podajemy posypane cukrem pudrem. Po usmażeniu można delikatnie usunąć łodyżkę. Podobnie można smażyć kwiatostany robinii akacjowej.

Danuta Bartosz-Czuba

SKŁADNIKI



- kwiaty bzu czarnego*
- ciasto naleśnikowe**
- proszek do pieczenia
- olej do smażenia
- cukier puder do posypania



Kwiaty bzu czarnego zbieramy od maja do lipca, w pełni kwitnienia. Najlepiej ścinać je nożycami ogrodowymi, pamiętając o tym, aby nie obciąć wszystkich baldachów z jednego krzaka – zakłóca to naturalny rozwój rośliny. Baldachy układamy na białym papierze kwiatem do dołu. W ten sposób umożliwimy drobnym owadom opuszczenie kwiatów. Należy też uważać, by nie pomylić bzu czarnego z podobnym, ale niejadalnym gatunkiem o nazwie bez hebd.

* „Drzewa, krzewy, krzewinki”

** „Przepisy na ciasta”



DESERY

CIASTECZKA SOSNOWE



45 min



40 sztuk



łatwy



III-V

Igły rozdrabniamy, najlepiej w blenderze lub młynku do mielenia kawy. Jeżeli pozostały jakieś większe części, usuwamy je. W dużej misce mieszamy zmielone igły, miękkie masło, cukier, skórkę pomarańczową i sól. Kiedy masa będzie już gładka, dodajemy partiami mąkę i zagniatamy ciasto. Jeżeli jest zbyt luźne, podsypujemy je mąką.

Ciasto dzielimy na dwie części. Z każdej z nich rolujemy wałek o średnicy 3 cm. Wałki zawijamy w folię i schładzamy w lodówce. Piekarnik rozgrzewamy do 180°C. Wyjmujemy ciasto z lodówki.

Każdy wałek kroimy na krążki o grubości około 0,5 cm. Układamy je na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Pieczemy około 10 minut, aż brzegi ciasteczek lekko się zarumienią.

SKŁADNIKI



- ½ szklanki igieł sosnowych
- 225 g masła
- ½ szklanki cukru
- 2 łyżeczki startej skórki pomarańczowej
- szczypta soli
- 2 szklanki mąki pszennej

Bogumiła Grabowska





DESERY

PANNA COTTA Z JAGODAMI



60 min



2 porcje



średni



VI-IX

Umyte i wysuszone jagody wsypujemy do pucharków, zalewamy tężejącą galaretką i wstawiamy do lodówki. Pucharki wypełniamy do $\frac{2}{3}$ objętości.

Do miseczki wlewamy po 250 ml jogurtu i śmietany i ubijamy z cukrem pudrem do uzyskania kremowej konsystencji. Żelatynę rozpuszczamy w mleku i dodajemy do masy. Całość energicznie mieszamy. Pucharki wyjmujemy z lodówki i dopełniamy masą, po czym ponownie wstawiamy do lodówki na kilka godzin. Po tym czasie deser jest gotowy do podania.

Bartłomiej Barański

SKŁADNIKI



- jagody (borówki czarne)*
- galaretka wieloowocowa w proszku
- 250 ml jogurtu naturalnego
- 250 ml śmietany 18%
- szklanka mleka
- $\frac{1}{2}$ szklanki cukru pudru
- żelatyna według wskazówek na opakowaniu



* „Drzewa, krzewy, krzewinki”



PLACEK CÓRKI GAJOWEGO



75 min



1 foremka prostokątna



średnio trudny



VI–IX

Do dużej miski wsypujemy makę, $\frac{3}{4}$ szklanki cukru, dodajemy żółtka, śmietanę, margarynę i proszek do pieczenia. Zagniatamy na gładko, przykrywamy lnianą ściereczką i odstawiamy na chwilę. Jagody wsypujemy do drugiej miski i delikatnie mieszamy z bułką tartą i garścią cukru.

Ciasto dzielimy na dwie równe części. Na wyłożoną papierem do pieczenia dużą blachę kładziemy połowę ciasta. Posypujemy je lekko bułką tartą i wysypujemy na wierzch jagody. Drugą połowę ciasta rozwałkowujemy i przykrywamy całość. Pieczemy 30–45 minut w piekarniku nagrzanym do temperatury 175°C.

Po wyjęciu z piekarnika ciasto należy ostudzić, a następnie posypać cukrem pudrem.

Bogumiła Grabowska

SKŁADNIKI



- 3 szklanki mąki
- $\frac{3}{4}$ szklanki cukru
- 3 żółtka
- 3 łyżki kwaśnej śmietany
- 1 kostka margaryny
- 3 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 kg jagód (borówki czarnej)*
- bułka tarta
- cukier puder
- garść cukru do wymieszania z jagodami



* „Drzewa, krzewy, krzewinki”



DESERY

JAGODZIANKI



50 sztuk

trudny

VI-IX

W dużej misce rozkruszamy drożdże z łyżeczką cukru, wlewamy 2 szklanki mleka i dodajemy połowę mąki. Mieszamy i odstawiamy na parę minut do wyrośnięcia. Pozostały cukier, żółtka i cukier wanilinowy miksujemy. Dodajemy do wyrośniętego ciasta, dosypujemy mąkę i wyrabiamy przez 10 minut. Wlewamy rozpuszczoną, ale nie gorącą margarynę i resztę mleka, wyrabiamy przez kolejne 10 minut. Ciasto jest gotowe, jeśli nie przykleja się do miski.

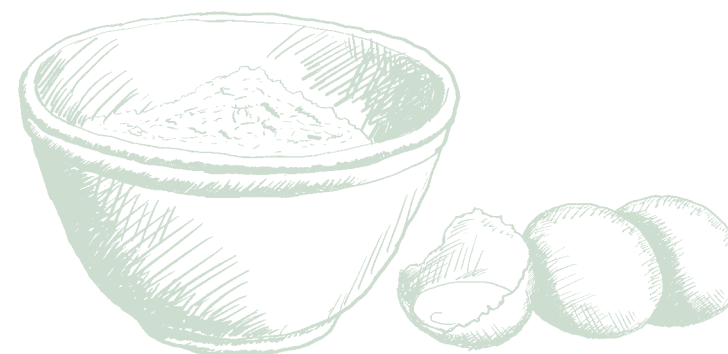
Na stolnicy rozwałkowujemy placek grubości 2–3 cm, wycinamy szklanką krążki, rozciągamy je do podłużnego kształtu. Na każdą „łódeczkę” wkładamy po 1 łyżeczce jagód i mniej niż pół łyżeczki cukru. Zlepiamy rogi i odstawiamy na 5 minut do podrośnięcia. Pieczemy w temperaturze 150°C na ciemnozłoty kolor. Przed końcem pieczenia sprawdzamy cienkim drewnianym szpikulcem, czy bułeczki są już upieczone w środku – szpikulcem po wyciągnięciu powinien być suchy.

Paweł Kosin

SKŁADNIKI



- ½ kg jagód (borówki czarnej)*
- 10 dag drożdży
- 6 żółtek
- ½ l mleka
- 1 szklanka cukru
- 1 kg mąki
- 1 kostka margaryny
- 1 opakowanie cukru wanilinowego



* „Drzewa, krzewy, krzewinki”



CIASTO Z JAGODAMI I POZIOMKAMI



60 min



1 foremka prostokątna



średnio trudny



VI-IX

Wszystkie składniki (oprócz owoców i cukru pudru) należy ze sobą wymieszać w dużej misce. Owoce dzielimy na trzy części. Do wyrobionego ciasta dodajemy ostrożnie $\frac{2}{3}$ przygotowanych jagód i poziomek. Delikatnie mieszamy, żeby ich nie uszkodzić. Całość należy wyłożyć na blachę średniej wielkości i wstawić do lekko nagrzanego piekarnika. Po 10 minutach ciasto wyjąć i obsypać pozostałą częścią owoców. Piec jeszcze 30–35 minut w temperaturze 180°C. Uwaga! Ciasto w trakcie pieczenia zmienia kolor na brązowy, a owoce pod wpływem temperatury pękają i dodatkowo zabarwiają ciasto. Podajemy posypane cukrem pudrem.

Bartłomiej Barański

SKŁADNIKI



- 3 jajka
- 1 szklanka cukru
- 2 szklanki mąki
- 4 łyżki oleju
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka sody
- cukier wanilinowy
- 500 g jagód (borówki czarnej)*
- 150 g poziomek**
- cukier puder



Poziomki mają bardzo intensywny, charakterystyczny smak i niezapomniany aromat. Aby móc w pełni je docenić i jak najlepiej wykorzystać czas na zbiór, należy wybrać się do lasu wczesnym rankiem lub późnym wieczorem, zanim pokryje je rosa. Rosną na odkrytych, nasłonecznionych przestrzeniach. Najlepiej smakują świeże, a przechowywanie ich, nawet w lodówce, nie może trwać zbyt długo – szybko pleśnieją i tracą cenny aromat. Jeśli chcemy zachować je na dłużej, można je zamrozić lub ususzyć. Po rozmrożeniu nadają się do ciast, kremów i deserów lodowych, można również wzbogacić nimi dania mięsne i sosy, a suszone owoce będą świetnym uzupełnieniem herbat i naparów.

* „Drzewa, krzewy, krzewinki”

** „Kuchenne herbarium”



DESERY

ŚLIWKI POD PIERZYNKĄ



60 min



1 foremka prostokątna



łatwy



IX-X

Śliwki układamy na blasze do pieczenia, uprzednio natłuszczonej i posypanej bułką tartą. Mąkę, płatki owsiane, cukier i cynamon wsypujemy do miski i mieszamy. Dodajemy masło i miód, łączymy w grudki – masa nie może być gładka. Tak zrobioną kruszonką przykrywamy śliwki. Pieczemy 40 minut w temperaturze 180°C.

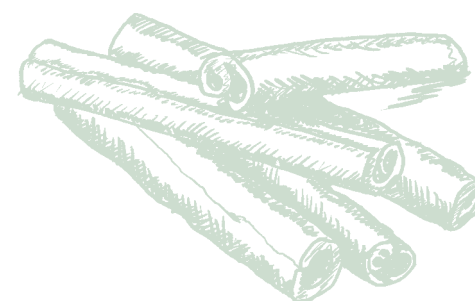
Podajemy na ciepło. Deser doskonale smakuje z porcją lodów i bitej śmietany oprószonej cynamonem.

Danuta Bartosz-Czuba

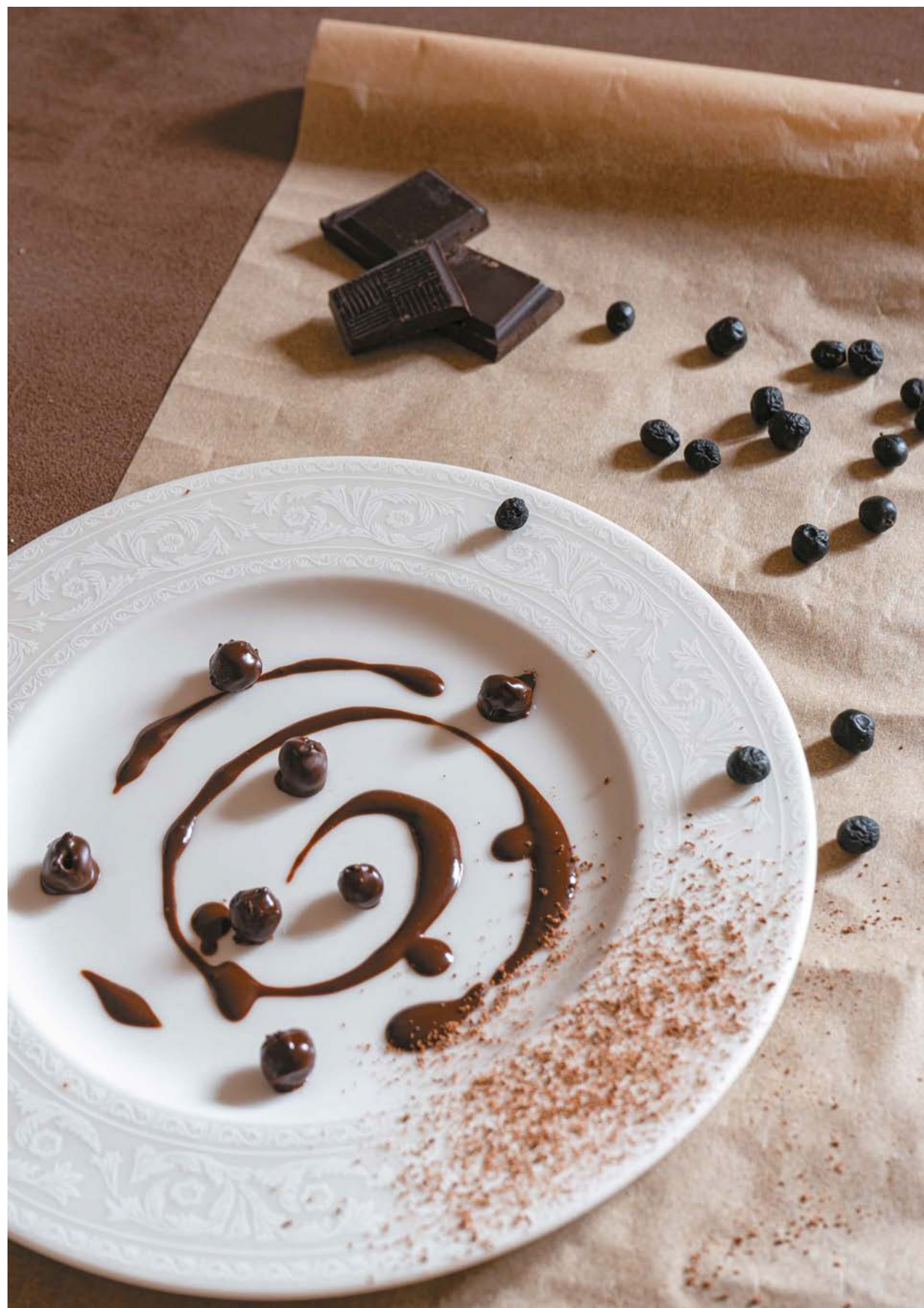
SKŁADNIKI



- 1 kg wypestkowanych owoców śliwy tarniny*
- tłuszcz, do posmarowania blachy
- bułka tarta
- 1 szklanka mąki
- ½ szklanki płatków owsianych
- ½ szklanki cukru
- 1 łyżka miodu leśnego
- 10 dag miękkiego masła lub margaryny
- 1 łyżka mielonego cynamonu



* „Drzewa, krzewy, krzewinki”



DESERY

ŚLIWKI W CZEKOLADZIE



30 min



4 porcje



łatwy



cały rok

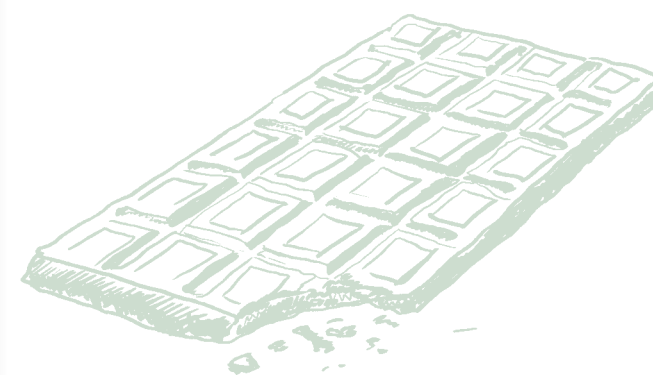
Czekoladę łamiemy na kawałki, wkładamy do naczynia, które umieszczamy w kąpeli wodnej, stopniowo podgrzewamy, dopóki nie zacznie się roztopiać. Wlewamy mleko i mieszamy, aż do uzyskania jednolitej masy. Każdą śliwkę zanurzamy w czekoladzie i odkładamy na papier do pieczenia. Pozostawiamy do wyschnięcia.

Danuta Bartosz-Czuba

SKŁADNIKI



- suszone owoce śliwy tarniny*
- tabliczka gorzkiej czekolady
- 2-3 łyżki mleka



* „Drzewa, krzewy, krzewinki”



DESERY

LEŚNE PIERNICZKI



45 min



100 sztuk



łatwy



cały rok

Na rozgrzaną patelnię wysypujemy równomiernie pół szklanki cukru. Gdy lekko zbrązowieje, dodajemy pół szklanki wody. Podgrzewamy, aż powstanie karmel, po czym zdejmujemy patelnię z ognia. Mąkę przesiewamy przez sito do dużej miski, dodajemy smalec, cukier, margarynę i jajka. Wlewamy miód, dosypujemy proszek do pieczenia i amoniak. Na końcu dolewamy schłodzony karmel. Zagniatamy ciasto, może być lepkie. Wkładamy do posypanej mąką miski, przykrywamy lnianą ściereczką i odstawiamy na noc do lodówki. Jeżeli mamy więcej czasu, ciasto możemy zostawić w chłodzie nawet przez kilka dni.

Następnie ciasto dzielimy na 4 części. Każdą rozwałkujemy na obsypanej mąką stolnicy – warstwa ciasta nie może być zbyt cienka. Jeżeli ciasto się lepi, posypujemy je na wierzchu mąką. Za pomocą foremek wycinamy świąteczne kształty, np. gwiazdki, serca, choinki, mikołaje. Pierniczki pieczemy przez 10–15 minut w temperaturze 200°C na blasze wyłożonej papierem do pieczenia.

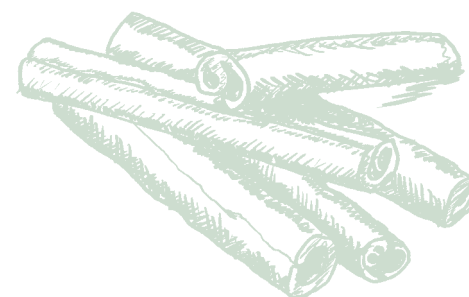
Gotowe możemy ozdobić lukrem i bakaliami. Przechowujemy w szczelnie zamkniętych opakowaniach.

Bogumiła Grabowska

SKŁADNIKI



- 1 kg mąki
- 1 kostka margaryny
- 1 szklanka cukru
- 2 łyżki smalcu
- 1 szklanka miodu leśnego
- 6 jajek
- 2 łyżeczki amoniaku
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- opakowanie przyprawy do piernika





BABKA Z MALINAMI



90 min



1 foremka na babkę



średnio trudny



VII-VIII

Margarynę ucieramy z cukrem i cukrem wanilinowym na puszystą masę. Ciągłe ucierając, dodajemy po jednym jajku. Odkładamy dwie łyżki mąki pszennej. Pozostałą mąkę przesiewamy przez sito i dodajemy, nadal ucierając, do masy jajeczno-maślanej. Następnie wsypujemy proszek do pieczenia i mąkę ziemniaczaną.

Maliny delikatnie obtaczamy w odłożonej wcześniej mące i dodajemy do masy. Całość mieszamy, uważając, aby nie uszkodzić owoców.

Formę do pieczenia babki, najlepiej z kominem, smarujemy margaryną i podsypujemy odrobiną bułki tartej. Ciasto przekładamy do formy i pieczemy około 1 godziny w temperaturze 180°C.

Ostudzoną babkę dekorujemy polewą czekoladową lub lukrem.

Ciasto możemy przygotować z dowolnymi owocami leśnymi: borówką czarną (tzw. czarną jagodą), borówką brusznicą, poziomkami, jeżynami.

Bogumiła Grabowska

SKŁADNIKI



- 40 dag malin*
- 1 kostka margaryny
- 2½ szklanki mąki pszennej
- ¾ szklanki cukru
- 4 jajka
- 5 łyżek mąki ziemniaczanej
- cukier wanilinowy
- 1 torebka proszku do pieczenia
- polewa czekoladowa

Ważne!

Wszystkie składniki powinny mieć temperaturę pokojową.



* „Drzewa, krzewy, krzewinki”



DESERY

PLACEK DERENIOWO-JEŻYNOWY



60 min



1 foremka prostokątna



średnio trudny



VII-X

Owoce obsypujemy cukrem pudrem i odstawiamy na kwadrans. Pozostałe składniki (w tym pozostały cukier puder) dokładnie mieszamy. Następnie dorzucamy owoce derenia i jeszcze raz mieszamy całość. Ciasto wylewamy na średniej wielkości blachę. Na wierzchu układamy jeżyny, wciskając je do połowy w ciasto. Blachę wstawiamy do nagrzanego piekarnika. Pieczemy 40–45 minut w temperaturze 180°C. Po wyjęciu i wystudzeniu, ciasto możemy posypać cukrem pudrem.

Bartłomiej Barański

SKŁADNIKI



- 3 jajka
- 1 szklanka cukru pudru
- 2 szklanki mąki pszennej
- 50 g mąki żółdziejowej
- 4 łyżki oleju
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- cukier wanilinowy
- 1 kg wydrylowanych owoców derenia jadalnego*
- 200 g świeżych jeżyn*



* „Drzewa, krzewy, krzewinki”



LIŚCIE KLONU W TEMPURZE



15 min



4 porcje



łatwy



VII-X

Liście zbieramy, kiedy zaczynają żółknąć i opadać. Wybieramy te najmniejsze (!), zdrowe i bez ciemnych plam. Następnie myjemy je i osuszamy.

Do rozbitego trzepaczką jajka dodajemy wodę oraz pozostałe składniki (oprócz oleju). Całość mieszamy bardzo energicznie, aż otrzymamy puszyste ciasto, którego gęstość regulujemy ilością dodawanej wody. Liście zanurzamy w cieście, trzymając za ogonek i smażymy w głębokim oleju, aż zarumienią się z obu stron. Osączamy z nadmiaru tłuszczu na papierowym ręczniku*.

Tę nietypową przekąskę rodem z Japonii możemy podawać z powidłami, konfiturą z owoców leśnych, polaną miodem lub syropem klonowym.

Bartłomiej Barański

* Do zdjęcia użyto papieru ekologicznego, który całkowicie nadaje się do kontaktu z żywnością.

SKŁADNIKI

- liście klonu (zebrane jesienią)
- 1 szklanka mąki kukurydzianej
- ½ szklanki mąki pszennej
- 1 łyżka nasion sezamu
- 1 jajko
- olej roślinny
- bardzo zimna woda
- szczypta soli





DESERY

PIECZONE JABŁKA Z ORZECHAMI LASKOWYMI



60 min



4 porcje



łatwy



cały rok

Górną część jabłek odcinamy i odkładamy na bok. Ze środka usuwamy gniazda nasienne, a na ich miejsce wkładamy łyżeczkę miodu i łyżeczkę posiekanych orzechów. Przykrywamy jabłka odciętymi wcześniej częściami, dopasowując wieczka tak, aby nie zsunęły się podczas pieczenia.

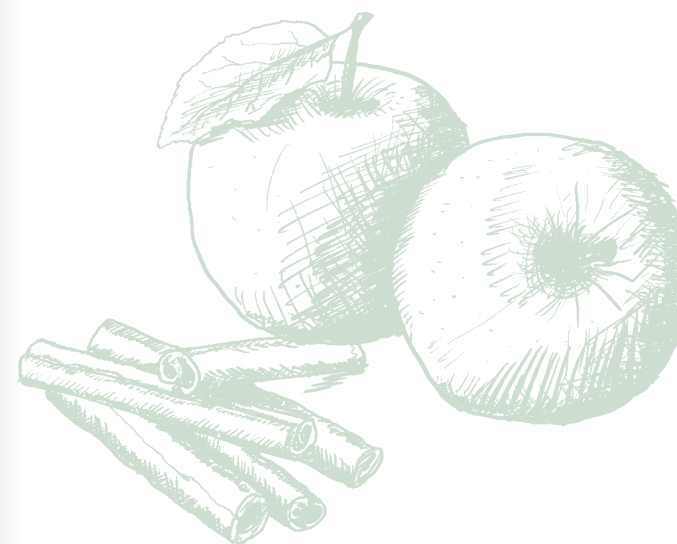
Nagrzewamy piekarnik do 180°C, układamy jabłka na blasze i zapiekamy przez 20–25 minut. Po wyjęciu z piekarnika posypujemy szczyptą cynamonu.

Paweł Kosin

SKŁADNIKI



- 4 jabłka średniej wielkości
- 4 łyżeczki miodu leśnego
- 4 łyżeczki posiekanych orzechów laskowych
- cynamon



Dziki sos BBQ 193
Dżem z jarzębiny 195
Pachnący lasem sos śliwkowy 197
Syrop z kwiatów mniszka 199
Syrop z kwiatów bzu czarnego 201
Syrop z owoców bzu czarnego 203
Syrop z „bzu” 205
Borówka brusznica do mięs i pasztetów 207
Konfitura z borówki brusznicy 209
Sos żurawinowy 211
Żurawina do mięs i serów pleśniowych 213
Konfitura z płatków róż 215
Majonez borowikowy 217
Leśna musztarda 219



10

DŻEMY, SOSY, SYROPY



DŻEMY, SOSY, SYROPY

DZIKI SOS BBQ



60 min



200 ml



łatwy



cały rok

Śliwki i żurawinę wrzucamy do garnka i zalewamy małą ilością wody. Przykrywamy i dusimy na wolnym ogniu, dopóki owoce nie zmiękną. Dolewamy około 50 ml likieru lub nalewki. Dodajemy łyżkę stołową dowolnego sosu BBQ i blendujemy na jednolitą masę.

Bartłomiej Barański

SKŁADNIKI



- garść suszonych śliwek
- garść suszonej żurawiny błotnej*
- 50 ml likieru ziołowo-korzennego lub nalewki leśniczego**
- dowolny sos BBQ (barbecue)



* „Drzewa, krzewy, krzewinki”

** „Alkoholowe specjały”



DŻEMY, SOSY, SYROPY

DŻEM Z JARZĘBINY



90 min



12 stoiczeków



łatwy



IX-X

Umyte owoce wsypujemy do garnka, dolewamy wodę i sok z limonki. Gotujemy na małym ogniu. Kiedy owoce zaczną pękać, dodajemy cukier i pokrojone jabłka. Smażymy na wolnym ogniu, aż owoce staną się szkliste. Gorący dżem przekładamy do stoiczeków, zakręcamy i natychmiast ustawiamy je do góry dnem.

Paweł Justyna

SKŁADNIKI



- 2 kg owoców jarzębiny*
- 1½ kg jabłek
- 8 kg cukru
- sok z 1 limonki
- 1 szklanka wody



* „Drzewa, krzewy, krzewinki”



PACHNĄCY LASEM SOS ŚLIWKOWY



60 min



2 stoiczki



łatwy



X-XI

Masło rozgrzewamy na patelni, dodajemy śliwki. Podsypujemy je cukrem i lekko karmelizujemy. Zalewamy winem i odparowujemy. Igły blanszujemy we wrzątku, odcedzamy, dodajemy do śliwek. Sos należy dusić około 10 minut. W razie potrzeby podlewamy go wodą, dopóki igły nie zmiękną. Całość miksujemy i doprawiamy cukrem.

Bogumiła Grabowska

SKŁADNIKI



- ½ kg suszonych owoców śliwy tarniny (bez pestek)*
- ½ kostki masła
- ½ szklanki czerwonego wina
- ½ szklanki cukru
- spora garść igieł sosnowych



Owoce śliwy tarniny zbieramy w stanie dojrzałym, nie wcześniej niż od października. Po pierwszych przymrozkach stają się miękkie i łatwo się psują, dlatego wymagają szybkiego przetworzenia, a zrobione z nich konfitury, kompoty, nalewki, wina, soki i syropy mają delikatny leśny aromat i pikantny smak. Najlepiej suszyć je zaraz po zebraniu w suszarce spożywczej lub w piekarniku.



* „Drzewa, krzewy, krzewinki”



DŻEMY, SOSY, SYROPY

SYROP Z KWIATÓW MNISZKA



120 min



3l



łatwy



IV-V

Płatki zalewamy wrzątkiem, dodajemy sok z cytryn, odstawiamy na 10 godzin.

Po tym czasie mieszamy płatki, następnie dokładnie je odciskamy, do osobnego naczynia cedzimy płyn przez gęste sitko i podgrzewamy. Gdy płyn będzie gorący, wsypujemy cukier i mieszamy, doprowadzając do wrzenia. Gotujemy na wolnym ogniu bez przykrycia, od czasu do czasu mieszamy, aby płyn odparował i zgęstniał. Gdy konsystencją będzie przypominał miód, zdejmujemy z ognia. Gorący syrop rozlewamy do niewielkich słoiczków, zamykamy i odwracamy do góry dnem aż do wystygnięcia.

Część białego cukru można zastąpić brązowym, wtedy syrop będzie miał bardziej miodowy kolor.

Danuta Bartosz-Czuba

SKŁADNIKI



- litrowy stoik (luźno ułożonych) płatków mniszka lekarskiego*
- 2 l wody
- 2 kg cukru
- sok z 2 cytryn



* „Kuchenne herbarium”



SYROP Z KWIATÓW BZU CZARNEGO



120 min



1,5 l



łatwy



V-VI

Baldachy oczyszczamy, odcinamy łodygi, wkładamy do naczynia i zalewamy wodą, a następnie dodajemy sok z cytryn. Odstawiamy w chłodne miejsce na dwie doby, od czasu do czasu mieszamy. Odcedzamy płyn, a kwiaty mocno odciskamy. Syrop lekko podgrzewamy, wsypujemy 1 kg cukru i mieszamy, aż się zagotuje. Gorący syrop rozlewamy do niewielkich słoiczków, zamykamy i odwracamy do góry dnem aż do wystygnięcia.

Danuta Bartosz-Czuba

SKŁADNIKI



- 15-20 kwiatostanów bzu czarnego (baldachów)*
- 1 l zimnej wody
- sok z 2-3 cytryn
- 1 kg cukru



* „Drzewa, krzewy, krzewinki”



DŻEMY, SOSY, SYROPY

SYROP Z OWOCÓW BZU CZARNEGO



120 min



1 l



łatwy



X-XI

Obrane z szypulek owoce myjemy i zalewamy wodą, dodajemy cukier. Doprowadzamy do wrzenia i gotujemy na wolnym ogniu dopóki owoce nie popękają i puszczą sok. Gorący syrop rozlewamy do niewielkich słoiczków, zamykamy i odwracamy do góry dnem, pozostawiamy aż do wystygnięcia.

Magdalena Stepińska

SKŁADNIKI



- 1 kg owoców bzu czarnego*
- ½ kg cukru
- 1 szklanka wody



* „Drzewa, krzewy, krzewinki”



DŻEMY, SOSY, SYROPY

SYROP Z „BZU”



60 min



1 l



średnio trudny



V-VI

Z kwiatostanów obrywamy same kwiaty, bez zielonych szypulek. Układamy je w słoju warstwami na przemian z plasterkami cytryny. Całość zalewamy przestudzonym roztworem cukru i kwasu cytrynowego. Pozostawiamy w słoju, pod przykryciem, przez 5 dni, aż płatki zabarwią roztwór i uwolni się aromat. Następnie syrop zlewamy do butelek i szczelnie je zakręcamy. Można go przechowywać przez około 2 miesiące.

Syrop doskonale nadaje się jako baza do chłodnych napojów, dodatek do deserów i herbat. Nie brakuje również amatorów nalewek wytwarzanych na jego bazie.

Lilak pospolity bywa zwyczajowo nazywany bzem. To określenie mylące, ponieważ lilak jest gatunkiem z rodziny oliwkowatych, podczas gdy bez należy do piżmaczkowatych, stąd jego nazwa została ujęta w cudzysłów. Obecnie jest powszechnie uprawiany w ogrodach, jako roślina ozdobna. W stanie dzikim można go dość często spotkać w polskich lasach.

Paweł Kosin

SKŁADNIKI

- 4-5 kwiatostanów ciemnokwiatowego lilaka pospolitego
- 1 cytryna
- ½ kg cukru
- 1 l wody
- 10 g kwasu cytrynowego





DŻEMY, SOSY, SYROPY

BORÓWKA BRUSZNICA DO MIĘS I PASZTETÓW



60 min



7 stoiczków



łatwy



IX-X

Owoce brusznicy płuczemy i osączamy. Gruszki (lub jabłka) obieramy ze skórki i usuwamy gniazda nasienne. Wodę gotujemy razem z cukrem. Do wrzącego syropu wsypujemy brusznicę i gotujemy pod przykryciem na wolnym ogniu przez 15 minut, pilnując, by nie wykipiało. Dokładamy pokrojone kawałki gruszek (lub jabłek), goździki i cynamon. Gotujemy jeszcze przez 20–30 minut. Gorącą masą napełniamy stoiki i natychmiast je zakręcamy. Ustawiamy do góry dnem i czekamy aż do wystygnięcia. Konfiturę podajemy jako dodatek do zimnych mięs, pasztetów albo do pieczonego ptactwa.

W taki sam sposób można przygotować konfiturę z żurawiny.

Danuta Bartosz-Czuba

SKŁADNIKI

- 1 kg borówki brusznicy*
- 1 kg gruszek lub jabłek
- 30 dag cukru
- 1 szklanka wody
- szczypta cynamonu
- 3–5 goździków



* „Drzewa, krzewy, krzewinki”



KONFITURA Z BORÓWKI BRUSZNICY



60 min



5 słoiczków



łatwy



IX-X

Borówki dokładnie płuczemy zimną wodą. Owoce zalewamy 2 litrami wrzątku i pozostawiamy na 5 minut. Odcedzone mielimy maszynką do mięsa, używając najdrobniejszego sita. Powstałą masę mieszamy z cukrem pudrem i przekładamy do słoiczków, które wkładamy do garnka i zalewamy wodą w taki sposób, aby wystawała $\frac{1}{3}$ ich wysokości. Wodę doprowadzamy do wrzenia (nie gotujemy!) i pozostawiamy w niej słoiczki aż do ostygnięcia.

Bartłomiej Barański

SKŁADNIKI



- 1 kg dojrzałych (ciemnoczerwonych) owoców borówki brusznicy*
- 700 g cukru pudru



* „Drzewa, krzewy, krzewinki”



SOS ŹURAWINOWY



60 min



4 słoiczki



łatwy



IX–XI

Świeżą żurawinę zalewamy wodą mniej więcej do połowy, gotujemy. Kiedy popęka i puści sok, słodzimy i gotujemy dalej. Dodajemy przyprawy. Ilość cukru oraz czas gotowania dostosowujemy do tego, jakiej gęstości sos chcemy uzyskać – przy dłuższym gotowaniu sos będzie bardziej gęsty.

Gorący sos przekładamy do słoików, zakręcamy i odwracamy do góry dnem do ostygnięcia. Sos można przygotować także z mrożonej żurawiny.

Danuta Bartosz-Czuba

SKŁADNIKI



- 1 kg żurawiny błotnej*
 - cukier
- (proporcje według uznania)

PRZYPRAWY



- goździki
- anyż
- cynamon
- gałka muszkatołowa
- zmielony czarny pieprz
- zmielony imbir



* „Drzewa, krzewy, krzewinki”



ŻURAWINA DO MIĘS I SERÓW PLEŚNIOWYCH



60 min



2 słoiczki



łatwy



IX–XI

Umyte owoce żurawiny miksujemy lub rozgniatamy drewnianą łyżką. Gruszki obieramy, kroimy na ćwiartki i usuwamy gniazda nasienne. Gotujemy wodę z cukrem. Do gorącego syropu wrzucamy gruszki i gotujemy jeszcze chwilę. Gdy zaczną się robić przezroczyste, dodajemy żurawinę i mieszając gotujemy około pół godziny na małym ogniu.

Gorącą masę przekładamy do słoików, zakręcamy i odwracamy do góry dnem do ostygnięcia.

Danuta Bartosz-Czuba

SKŁADNIKI



- ½ kg żurawiny błotnej*
- 2–3 gruszki
- 10 łyżek cukru
- szklanka wody



* „Drzewa, krzewy, krzewinki”



DŻEMY, SOSY, SYROPY

KONFITURA Z PŁATKÓW RÓŻ



60 min



3 słoiczki



łatwy



V-VII

Z zebranych kwiatów odcinamy płatki, płuczemy je w zimnej wodzie i osuszamy. Ważymy na wadze kuchennej, ponieważ dla jakości konfitury bardzo ważne jest zachowanie proporcji – waga płatków powinna być taka sama, jak waga cukru pudru.

Płatki, cukier i sok z cytryny ucieramy w moździerzu lub blenderem na jednolitą masę i przekładamy do słoiczków. Jeśli planujemy dłuższe przechowywanie konfitury, musimy ją poddać pasteryzacji, gotując słoiczki 25–30 minut.

Bartłomiej Barański

SKŁADNIKI



- 500 g płatków dzikiej róży*
- 500 g cukru pudru
- sok z 1 cytryny



* „Drzewa, krzewy, krzewinki”



MAJONEZ BOROWIKOWY



45 min



2 stoiczki



trudny



cały rok

Jajko wbijamy do miski, dodajemy sól, pieprz oraz ocet i musztardę z drobno zmielonych ziaren gorczycy. Wybieramy taki gatunek musztardy, jaki lubimy najbardziej. Miksujemy wszystkie składniki, zaczynając od bardzo wolnych obrótów i stopniowo je zwiększając. Do powstałej masy cienką stróżką wlewamy olej (tym gęstszy wyjdzie majonez, im więcej dodamy oleju), cały czas mieszając. Gdy uzyskamy pożądaną przez nas gęstość i konsystencję, przekładamy majonez do miseczki.

Grzyby zalewamy wodą i pozostawiamy na noc. Odcedzamy, po czym kroimy w kostkę (nie wylewamy wody po grzybach – będzie potrzebna później) i razem z posiekaną cebulą podsmażamy na maśle w rondlu lub na głębokiej patelni. Kiedy cebula się zezłoci, dolewamy wodę z grzybów i na średnim ogniu dusimy kilka minut pod przykryciem. Następnie zdejmujemy pokrywkę i gotujemy jeszcze kilka minut, czekając aż niemal cała woda odparuje, uważając by nie przypalić grzybów i cebuli. Następnie blendujemy całość na jednolitą masę i doprawiamy do smaku solą i pieprzem.

Na koniec łączymy masę majonezową z masą grzybową. Ważne jest, aby majonez przechowywać w lodówce nie dłużej niż 72 godziny, ponieważ brak konserwantów sprawia, że szybko się psuje.

Przepis możemy modyfikować w zależności od czasu, jaki mamy na przygotowanie potrawy oraz od dostępnych produktów. Możemy na przykład przygotować ekskluzywną wersję, zastępując borowiki suszonym siedzuniem sosnowym. Ten pyszny grzyb jest o wiele bardziej aromatyczny od borowika, ale mało znany. Jego dodanie sprawi, że nasz majonez stanie się prawdziwym leśnym rarytasem.

Bartłomiej Barański

SKŁADNIKI



- 1 jajko
- 1 łyżeczka musztardy z drobno zmielonych ziaren gorczycy
- 2 łyżki białego octu winnego
- 350–450 ml oleju roślinnego, np. słonecznikowego
- 40 g suszonych borowików
- 300 ml wody
- 1 średnia cebula
- masło do smażenia
- sól i pieprz



DŻEMY, SOSY, SYROPY

LEŚNA MUSZTARDA



30 min



1 słoiczek



łatwy



cały rok

Gorczycę wsypujemy do miski lub słoja i zalewamy przegotowaną letnią wodą. Odstawiamy na noc. Następnego dnia odsączamy gorczycę i przekładamy ją do dużego moździerza lub makutry. Rozcieramy tak, aby nadać jej odpowiednią konsystencję – jeśli musztarda ma być gładka, bez ziarenek, ucieramy dłużej. Dodajemy ocet, doprawiamy miodem, solą i pieprzem. Ucieramy dalej, dolewając stopniowo olej, który nie tylko nada musztardzie piękny aromat sosny, lecz także sprawi, że będzie bardziej aksamitna. Do ucierania musztardy można również użyć blendera. Nagrzewający się blender może jednak sprawić, że musztarda straci ostrzejszy smak. Gotową musztardę przekładamy do słoika i zamykamy.

Musztardę można doprawić według własnego uznania, na przykład startym na bardzo drobno majerankiem.

Bogumiła Grabowska

SKŁADNIKI



- 12 łyżek białej gorczycy
- 2 łyżki octu winnego
- 2 łyżki miodu (lub więcej, jeśli musztarda ma być słodsza i delikatniejsza)
- sól, pieprz
- olej sosnowy*



* „Zioła, kwiaty, liście”

Bomba witaminowa 223

Leśna herbata 225

Napar z liści jeżyny 227

Kawa żółdziowa z orientalną nutą 229

Herbata Słowian z wierzbówki kiprzycy 231

Napój zielarki 233



11

NAPOJE



NAPOJE

BOMBA WITAMINOWA



30 min



1 l



łatwy



cały rok

Owoce róży zalewamy wodą, doprowadzamy do wrzenia, nie gotujemy, tylko utrzymujemy na małym ogniu przez 15–20 minut. Gdy nieco ostygną, przecedzamy, dodajemy sok z cytryny i sok z czarnej porzeczki w takiej samej proporcji. Dosładzamy miodem.

Danuta Bartosz-Czuba

SKŁADNIKI



- ½ szklanki suszonych owoców dzikiej róży*
- ¾ l wody
- sok z 1 cytryny
- sok z czarnej porzeczki (z olsu porzeczkowego)*
- miód leśny



* „Drzewa, krzewy, krzewinki”



— NAPOJE —

LEŚNA HERBATA



30 min



1 l



łatwy



cały rok

Igły drobno siekamy. Cytrynę i pomarańczę sparzamy gorącą wodą i ścieramy z nich skórkę. Sok wyciskamy. Skórki owoców, tymianek i igły zalewamy wrzątkiem i przykrywamy. Odstawiamy do zaparzenia na 30 minut. Gotowy napar doprawiamy wyciśniętym sokiem z cytrusów i miodem.

Bogumiła Grabowska

SKŁADNIKI



- garść igieł sosnowych
- 1 cytryna
- 1 pomarańcza
- gałązka świeżego tymianku
- leśny miód do smaku





— NAPOJE —

NAPAR Z LIŚCI JEŻYNY



15 min



500 ml



łatwy



cały rok

Do dzbanka wrzucamy liście jeżyny, mogą być świeże lub suszone. Zalewamy wrzącą wodą i odstawiamy na 15 minut do zaparzenia. Odcedzamy i dodajemy łyżeczkę miodu do smaku (opcjonalnie). Do herbatki można także dorzucić kilka suszonych lub świeżych owoców jeżyny.

W taki sam sposób możemy przyrządzić herbatkę z liści i owoców maliny. Ma podobne właściwości.

Magdalena Stepińska

SKŁADNIKI



- 2 łyżki liści jeżyny*
- ½ litra wody
- 1 łyżeczka miodu leśnego



* „Drzewa, krzewy, krzewinki”



KAWA ŻOŁĘDZIOWA Z ORIENTALNĄ NUTĄ



15 min



250 ml



łatwy



cały rok

Do specjalnego tygielka lub małego rondelka wsypujemy kawę i przyprawy. Zalewamy połową szklanki wody i stawiamy na najmniejszym palniku. Gdy kawa zacznie się gotować, zdejmujemy rondel z ognia, mieszamy i ponownie ustawiamy na palniku. Gdy kawa zagotuje się po raz drugi, znowu zdejmujemy ją z ognia, mieszamy i doprowadzamy do wrzenia po raz trzeci. Zdejmujemy z ognia i odstawiamy. Przelewamy kawę do filiżanek. Do mleka dodajemy miód i podgrzewamy (nie gotujemy), dopóki się nie rozpuści. Filiżanki z kawą dopełniamy podgrzany mlek. Z wierzchu możemy posypać cynamonem lub startą czekoladą.

Bogumiła Grabowska

SKŁADNIKI



- 2 łyżeczki kawy żołądziej
- 1 łyżeczka cynamonu
- szczypta gałki muskatołowej
- 1 łyżeczka mielonego kardamonu
- ½ szklanki mleka
- 1-2 łyżeczki miodu
- ½ szklanki wody



Kawa z żołądziej jest cenionym od pokoleń napojem prozdrowotnym, używanym powszechnie w Europie, zanim poznano nasiona kawowca. Do sporządzania naparu wypijanego w charakterze kawy używano w przeszłości różnych dostępnych surowców, a jednym z najbardziej znanych były właśnie nasiona dębu. Obecnie kawa z żołądziej ponownie staje się popularna (obok dobrze znanej kawy zbożowej), a to ze względu na swoje właściwości wspomagające i regulujące pracę całego układu pokarmowego. Napój jest szczególnie zalecany przy problemach z żołądkiem i wątrobą. Kawa z żołądziej jest także polecana przy kuracjach odchudzających, gdyż piła na czczo, daje na długo uczucie sytości. Znana jest też jako napój ogólnie wzmacniający i energetyzujący.



HERBATA SŁOWIAN Z WIERZBÓWKI KIPRZYCY



15 min



500 ml



średnio trudny



IV-X

Zbieramy najmłodsze i zdrowe listki, najlepiej rano. Cały zbiór wysypujemy na czyste płótno lub papier, umieszczamy w słonecznym miejscu i pozwalamy zwiędnąć. Zwiędłe liście rolujemy w palcach, aż poczujemy, jak puszczają sok. Zwinięte liście wkładamy do szklanego naczynia i zakrywamy na kilkanaście (12–18) godzin. Liście zbrunatnieją i rozpocznie się proces fermentacji.

Następnie wyjmujemy listki i kroimy na mniejsze kawałki. Rozkładamy je równomiernie na blasze i suszymy przez 1 godzinę w piekarniku z włączonym nawiewem. Temperatura nie może przekroczyć 90–100°C.

Po tym zabiegu można suche już listki wystawić na działanie słońca, które ma dodatkowe działanie dezynfekujące. Herbata jest gotowa do zaparzenia.

Malwina Boncol

SKŁADNIKI



- *świeże liście wierzbowki kiprzycy**



* „Kuchenne herbarium”



— NAPOJE —

NAPÓJ ZIELARKI



15 min



500 ml



łatwy



IV-V

Zbieramy po garści młodych liści pokrzywy oraz kwiatów fiołka leśnego. Zalewamy wodą i gotujemy na wolnym ogniu. Po 10 minutach od zagotowania zlewamy klarowny napar i odstawiamy do ostygnięcia. Napój w smaku przypomina zieloną herbatę. Można go dosłodzić dowolnym miodem leśnym.

Malwina Boncol

SKŁADNIKI



- liście pokrzywy*
- kwiaty fiołka leśnego*
- miód leśny



* „Kuchenne herbarium”

Szampan z bzu 237
Nalewka leśniczego 239
Nalewka z czeremchy amerykańskiej 241
Nalewka z jarzębiny 243
Tarninówka 245
Tarninówka dla cierpliwych 247
Nalewka z miodu gryczanego i leśnego 249
Listówka porzeczkowa 251
Nalewka mleczno-porzeczkowa 253
Nalewka sosnowa 255
Wino z kwiatów mniszka 257
Nalewka na dereniu 259
Jałowcówka (borowiczanka) 261
Nalewka z poziomek 263
Nalewka z jeżyn 265
Piołunówka 267
Nalewka z kwiatów bzu czarnego 269
Benedyktynka 271
Żubrówka 273



12

ALKOHOLOWE SPECJAŁY



SZAMPAN Z BZU



60 min



5 l



trudny



V-VII

W dużym kamiennym garnku lub słoju układamy kwiatostany i pokrojoną w plastry cytrynę. Zalewamy ciepłą, ale nie wrzącą wodą z rozpuszczonym cukrem, dodając jednocześnie ocet. Tak przygotowany roztwór zabezpieczamy gazą i pozostawiamy na 2 doby. Już po kilku godzinach można zaobserwować tworzącą się pianę, pojawiają się także pojedyncze bąbelki. To znak, że naturalne drożdże znajdujące się w kwiatach zaczynają pracować. W tym czasie kilkakrotnie mieszamy roztwór. Po upływie 48 godzin precedzamy, aby pozbyć się fragmentów kwiatostanów. Pozostawiamy napój pod przykryciem z gazy na 2–3 tygodnie. Gdy przestanie się pieniać i bąbelkować, zlewamy do korkowanych butelek, dodając po 2 łyżki miodu na każdy litr płynu. Odstawiamy na tydzień w ciepłe miejsce, a następnie przenosimy do chłodnej spiżarni lub piwnicy. Szampan jest gotowy do spożycia. Można go przechowywać nawet przez kilka miesięcy. Z każdym miesiącem staje się coraz bardziej wytrawny.

Paweł Kosin

SKŁADNIKI



- 15 dużych i w pełni rozwiniętych kwiatostanów (baldachów) bzu czarnego*
- 5 cytryn
- 650 g cukru
- 10 łyżek miodu leśnego
- 5 łyżek octu winnego
- 5 l przegotowanej ciepłej wody



* „Drzewa, krzewy, krzewinki”



ALKOHOLOWE SPECJAŁY

NALEWKA LEŚNICZEGO



15 min



2l



łatwy



cały rok

Do dużego słoja lub gąsiorka wsypujemy zioła i zalewamy wódką. Naczynie szczelnie zamykamy i odstawiamy w ciemne miejsce na 2 tygodnie. Następnie odcedzamy przez gęste sitko lub płótno i dodajemy miód. Mieszamy, zamykamy i odstawiamy na 7-10 dni. Po tym czasie nalewka nadaje się do spożycia.

Magdalena Stepińska

SKŁADNIKI



- zaprawka do alkoholu Nalewka Leśniczego („Dobre z lasu”)
- 2 l wódki
- 150 g miodu leśnego





NALEWKA Z CZEREMCHY AMERYKAŃSKIEJ



15 min



4l



średnio trudny



IX-X

Pozbawione ogonków, dojrzałe owoce wsypujemy do szklanego słoja do $\frac{2}{3}$ jego objętości i zalewamy spirytusem aż do całkowitego wypełnienia słoja. Tak przygotowany nalew umieszczamy w słonecznym miejscu na 3–4 tygodnie, pamiętając, by codziennie wstrząsnąć słojem. Po tym czasie zlewamy płyn, a owoce zasypujemy cukrem i odstawiamy na 10–14 dni. Wstrząsamy słojem codziennie, aż cukier się rozpuści. Następnie zlewamy syrop, odciskamy owoce i łączymy uzyskany płyn z uprzednio zlanym alkoholem.

Przelewamy nalewkę do butelek lub gąsiorka i odstawiamy na co najmniej rok.

Janusz Łakomic

SKŁADNIKI



- 3½ l czeremchy amerykańskiej*
- 3½ l spirytusu rozcieńczonego do 45%
- ½–1 kg cukru



* „Drzewa, krzewy, krzewinki”



ALKOHOLOWE SPECJAŁY

NALEWKA Z JARZĘBINY



15 min



1,5 l



średnio trudny



IX-X

Umyte owoce jarzębiny zalewamy wrzątkiem i odstawiamy do ostygnięcia. Owoce powinny być wcześniej przemrożone, w przeciwnym razie będą miały gorzki smak. Dlatego zrywamy je po przymrozkach lub po zerwaniu wkładamy do zamrażalnika na dobę lub dwie.

Następnie owoce odsączamy i wsypujemy do gąsiora, dodajemy wymieszany z wodą spirytus oraz sok z cytryn. Zасыpujemy cukrem. Gąsior należy dobrze zakorkować i odstawić na 4 miesiące w ciemne i ciepłe miejsce, aby owoce uległy maceracji. Wstrząsamy słojem co kilka dni. Następnie nalewkę filtrujemy, rozlewamy do butelek i odstawiamy na kolejne 4 miesiące.

Paweł Justyna

SKŁADNIKI

- 1½ kg owoców jarzębiny*
- 1 l spirytusu
- 300 ml wody
- ½ kg cukru
- sok z 3 cytryn



* „Drzewa, krzewy, krzewinki”



ALKOHOLOWE SPECJAŁY

TARNINÓWKA



15 min



1,5 l



średnio trudny



X-XI

Owoce tarniny rozmrażamy, dokładnie myjemy i zalewamy spirytusem. Odstawiamy w ciepłe miejsce na 2 miesiące. Co kilka dni zawartość należy lekko przemieszać, potrząsając słojem.

Po tym czasie zlewamy płyn, najlepiej przecedzając go przez płótno lub bawełnianą ściereczkę. Rozpuszczamy miód i łączymy go z wódką. Przygotowany roztwór dolewamy do zlanego wcześniej spirytusu. Tak przygotowaną nalewkę rozlewamy do butelek, zakorkujemy i odstawiamy w ciemne miejsce na co najmniej 6 miesięcy.

Magdalena Stępińska

SKŁADNIKI



- 1 kg owoców tarniny*
- ½ l wódki
- ½ l spirytusu
- ½ l miodu lipowego lub wielokwiatowego



Miąsz świeżych owoców tarniny jest bardzo cierpki. Do spożycia nadaje się po przemrożeniu – staje się wówczas bardziej słodki. Dlatego tarninę po zebraniu myjemy, suszymy i zamrażamy na co najmniej 2 tygodnie. Można także użyć owoców przemrożonych na krzaku.

* „Drzewa, krzewy, krzewinki”



TARNINÓWKA DLA CIERPLIWYCH



15 min



2l



średnio trudny



X-XI

Owoce rozmrażamy, wsypujemy do słoja, a następnie zalewamy roztworem z 1 l spirytusu i ½ l wody. Odstawiamy na 3 miesiące w ciemne miejsce, pamiętając, by poruszać słojem co najmniej raz w tygodniu. Potem nalew odcągamy, a do owoców dodajemy ½ l wody i odstawiamy na tydzień. Następnie płyn zlewamy, owoce mocno odciskamy. Oba płyny łączymy.

Do drugiego słoika wkładamy goździki, lekko rozgniecione suszone jagody jałowca, wlewamy sok z cytryny i miód, dosypujemy cukier. Składniki zalewamy ½ l alkoholu. Odstawiamy na 2 tygodnie, często mieszając słojem, aby miód i cukier się rozpuściły. Następnie zlewamy.

Łączymy oba nalewy, odstawiamy na pół roku w ciemne i chłodne miejsce. Zlewamy klarowną nalewkę z nad osadu, osad filtrujemy i łączymy z nalewką. Odstawiamy do piwnicy na kolejne pół roku.

Danuta Bartosz-Czuba

SKŁADNIKI



- 1½ kg zmrożonych owoców tarniny*
- 1 l spirytusu
- 1 l wody
- 6 goździków
- 10 suszonych jagód jałowca**
- sok z połowy cytryny
- 15 dag cukru
- 10 łyżek miodu
- ½ l czystego alkoholu 50%



* „Drzewa, krzewy, krzewinki”

** „Kuchenne herbarium”



NALEWKA Z MIODU GRYCZANEGO I LEŚNEGO



30 min



1,5 l



średnio trudny



cały rok

Rozpuszczony miód łączymy z wodą, dodajemy sok z cytryny i wlewamy spirytus. Dokładnie mieszamy, przykrywamy i odstawiamy w chłodne miejsce na kilka dni. Po tym czasie filtrujemy płyn – na dnie słoja powinien wytworzyć się naturalny osad z miodu, który można usunąć, przecedzając nalewkę przez płótno lub bawełnianą ściereczkę. Przelewamy do butelek i odstawiamy na co najmniej 2 miesiące.

Bardziej „leśną” nalewkę uzyskamy, odwracając proporcje, czyli dodając 300 ml miodu spadziowego lub wrzosowego i 200 ml miodu gryczanego.

Magdalena Stępińska

SKŁADNIKI



- 400 ml miodu gryczanego
- 100 ml miodu leśnego (może być spadziowy, lipowy lub wrzosowy z leśnej pasieki)
- ½ l spirytusu
- ½ l przegotowanej wody
- sok z 1 cytryny





LISTÓWKA PORZECZKOWA



15 min



1 l



średnio trudny



IV-X

Zbieramy wiosenne liście czarnej porzeczki, wkładamy do dużego słoja, ale nie ubijamy. Zalewamy alkoholem tak, aby były całkowicie zanurzone. Odstawiamy na 2 tygodnie w zacienione miejsce. Od czasu do czasu potrząsamy słojem. Po upływie wskazanego czasu nalew zlewamy, liście starannie odciskamy, płyn z odcisniętych liści dolewamy do całości.

Uzyskany w ten sposób nalew dzielimy na połowę. Jedną część odstawiamy – możemy później wykorzystać ją do zrobienia innej nalewki o aromacie porzeczkowym, np. smorodinkowej. Drugą zaś (około 1 l) doprawiamy zgodnie z przepisem. Wodę, cukier i kwas cytrynowy (lub sok z cytryny) podgrzewamy tak, aby składniki połączyły się ze sobą. Do ciepłego syropu wlewamy nalew porzeczki. Mieszamy i odstawiamy na 3 miesiące do sklarowania. Nalewkę zlewamy z nad osadu, osad filtrujemy i łączymy oba płyny. Odstawiamy na 6 miesięcy, aby nalewka dojrzała.

Nalewka z liści porzeczki ma delikatną złocistą barwę, oryginalny smak i wspaniały aromat świeżych porzeczki.

Danuta Bartosz-Czuba

SKŁADNIKI



- liście czarnej porzeczki z olsu porzeczki*
- ¾ l alkoholu 50%
- ¼ l wody
- 70 g cukru (lub według uznania)
- 3 g kwasu cytrynowego lub łyżka soku z cytryny



* „Drzewa, krzewy, krzewinki”



NALEWKA MLECZNO-PORZECZKOWA



30 min



1,5 l



trudny



VII-VIII

Porzeczki lekko rozgniatamy, tak by popękały jagody, lecz pestki były całe. Wkładamy do słoja z dobrze dopasowaną, szczelną zakrętką. Do porzeczek wlewamy sok z cytryn, mleko i dodajemy cukier. Energicznie mieszamy, aby cukier się rozpuścił. Wlewamy spirytus i znowu mieszamy. Zamykamy słoje i odstawiamy w chłodne miejsce, z dala od światła.

Nalewka zacznie się rozwarstwiać – powstanie coś w rodzaju jogurtu oraz klarowny płyn o pięknej barwie. Po 4 tygodniach wylewamy delikatnie klarowną część na sito wyłożone podwójnie złożoną tetra lub płótnem. Czekamy, aż ścieknie. Podobnie postępujemy z warstwą jogurtową – tutaj odsączanie trwa bardzo długo, nawet do kilku godzin. Łączymy obydwie płyny i odstawiamy do wyklarowania. Po miesiącu lub dwóch zlewamy klarowną nalewkę z osadu, osad filtrujemy, płyny łączymy.

Nalewka wymaga trochę pracy, ale uzyskamy produkt najwyższej jakości. Trunek ma piękną purpurową barwę i lekko kwaskowaty smak.

Danuta Bartosz-Czuba

SKŁADNIKI



- 1 kg dojrzałych porzeczek z olsu porzeczkowego*
- sok z 2 cytryn
- ½ kg cukru
- 1 l spirytusu 95%
- 1 l mleka 2%



* „Drzewa, krzewy, krzewinki”



NALEWKA SOSNOWA



15 min



2l



średnio trudny



(III) IV-V

Wodę i spirytus mieszamy ze sobą i odstawiamy na dobę. Pędy sosny wkładamy do słoja, zalewamy otrzymanym roztworem. Słój szczelnie zamykamy na 4 tygodnie, pozwalając, by zachodziła w nim maceracja. Nalew zlewamy, pędy zalewamy miodem i sokiem z cytryn. Odstawiamy na 7–10 dni, od czasu do czasu mieszając słojem, dopóki miód się całkowicie nie rozpuści. Zlewamy syrop i dodajemy go do wcześniej uzyskanego nalewu. Nalewkę odstawiamy na 3 miesiące do wyklarowania. Następnie zlewamy nalewkę z nad osadu, osad filtrujemy, płyny łączymy. Odstawiamy do jesieni.

Nalewka ma kolor bursztynu i miodowo-żywiczy smak. Można ją podzielić na dwie lub trzy części i każdą z nich nieco inaczej doprawić.

Danuta Bartosz-Czuba

SKŁADNIKI



- 1 kg młodych pędów sosny
- 1 l spirytusu 95%
- 1 l wody
- ½ kg miodu leśnego
- 2 cytryny





WINO Z KWIATÓW MNISZKA



45 min



5 l



średnio trudny



IV-VIII

Kwiaty oczyszczamy z zielonych części. Z drożdży winiarskich przygotowujemy zaprawę drożdżową zgodnie z informacją producenta umieszczoną na opakowaniu. Cytryny i pomarańczę myjemy i kroimy w cienkie plasterki, odrzucając pestki. Rodzynki sparzamy, przelewając je na sitku kilkakrotnie gorącą wodą. Gotujemy 1½ litra wody. Do dużego słoja wrzucamy kwiaty, cytrusy i rodzynki, zalewamy zagotowaną wodą. Przykrywamy płótnem, odstawiamy na dwie doby w chłodne miejsce, mieszamy 2–3 razy dziennie. Następnie płyn bardzo dokładnie odciskamy przez tkaninę i wlewamy do balonu.

Z cukru oraz pozostałej wody (3 l) przygotowujemy syrop, dolewamy do balonu. Wlewamy zaprawę drożdżową (możemy dodać pożywkę). Zamykamy balon korkiem z rurką, nalewamy do rurki trochę wody i odstawiamy do fermentacji. Po ustaniu fermentacji wino zacznie się klarować. Gdy na dnie balonu pojawi się warstwa osadu, ściągamy wino rurką, osad usuwamy, balon myjemy i ponownie wlewamy do niego wino.

W szklance wrzątku zaparzamy przez 5 minut herbatę. Odcedzamy ją, a fusy starannie wyciskamy. Napar studzimy i wlewamy do wina. Balon zamykamy korkiem z rurką i odstawiamy do cichej fermentacji na co najmniej pół roku. W miarę potrzeby ściągamy wino znad osadu, powtarzając czynności, jak za pierwszym razem.

Klarowne wino można dosłodzić miodem lub cukrem. W tym celu należy odlać trochę wina i rozpuścić w nim cukier lub miód. Tak przyrządzony syrop łączymy z winem i odstawiamy do dojrzewania.

Wino jest bardzo delikatne i ciekawe w smaku. Doskonale nadaje się do popijania w letni upalny dzień. Należy je podawać schłodzone – można dodać lodu. Nadaje się również do przyrządzania drinków.

Danuta Bartosz-Czuba

SKŁADNIKI



- 500–550 kwiatów mniszka lekarskiego* (ok. 25 dag)
- 10 dag rodzynek
- 1 dorodna pomarańcza
- 2 cytryny
- drożdże winiarskie
- pożywka dla drożdży (jeśli wymaga tego przepis na zaprawę drożdżową)
- 1¼ kg cukru
- 4½ l wody
- 1 kopiasta łyżeczka czarnej herbaty liściastej

Dodatkowo:

pojemnik, kawałek płótna lub tetry, balon do wina, korek z rurką

* „Kuchenne herbarium”



NALEWKA NA DERENIU



45 min



1 l



średnio trudny



X-XI

Dereń myjemy, osuszamy i zamrażamy na 10–14 dni. Po rozmrożeniu wkładamy owoce do słoja z dobrze dopasowaną zakrętką. Wlewamy spirytus, macerujemy 6 tygodni w zaciemnionym miejscu, od czasu do czasu poruszając słojem. Nalew odciągamy, a owoce zasypujemy ½ kg cukru. Potrząsamy delikatnie słojem, żeby cukier oblepił owoce. Po 6–8 dniach cukier się rozpuści. Zlewamy tak otrzymany syrop, owoce mocno odciskamy, łączymy oba płyny. Z wody, pozostałego cukru i kwasku cytrynowego sporządzamy syrop cukrowy. Można go lekko podgrzać, żeby cukier szybciej się rozpuścił. Uzyskamy w ten sposób trzy różne płyny: nalew spirytusowy, syrop owocowy i syrop cukrowy.

Do słoja najpierw wlewamy syrop cukrowy, dolewamy syrop owocowy, na końcu dodajemy nalew spirytusowy. Dokładamy przekrojony wzdłuż kawałek wanilii oraz owoce kardamonu.

Słój szczelnie zamykamy i odstawiamy na 3 miesiące. Po tym czasie delikatnie zlewamy nalewkę z nad osadu, osad filtrujemy, płyny łączymy, laskę wanilii i kardamon usuwamy.

W tym momencie nalewkę można dosłodzić lub lekko dokwasić kwaskiem cytrynowym – w zależności od upodobań. Następnie odstawiamy nalewkę na kolejne 3–4 miesiące. Wprawdzie wymaga ona nieco pracy, ale warto, bo trunek jest przedni!

Danuta Bartosz-Czuba

SKŁADNIKI



- 2½ kg dojrzałych owoców derenia*
- ¾ kg cukru
- ½ l wody
- 1 g kwasku cytrynowego (ćwierć łyżeczki)
- kawałek wanilii (około 5 cm)
- 4 owoce kardamonu

* „Drzewa, krzewy, krzewinki”



JAŁOWCÓWKA (BOROWICZANKA)



45 min



1,5 l



średnio trudny



cały rok

Rozdrobniony jałowiec i kolendrę zalewamy wrzącym syropem zrobionym z cukru i litra wody. Chwilę gotujemy pod przykryciem na niewielkim ogniu. Odstawiamy i studzimy. Przelewamy do dużego słoja, zamykamy go i odstawiamy. Po 2–3 dniach przecedzamy przez płótno, dodajemy spirytus, mieszamy i przenosimy w chłodne miejsce. Po 3–4 miesiącach rozlewamy jąłowcówkę do ciemnych butelek.

Joanna Wiśniewska

SKŁADNIKI



- 60 g owoców jałowca*
- 5 g owoców kolendry
- 700 ml spirytusu 95%
- 20 g cukru
- 1 l wody



* „Kuchenne herbarium”



NALEWKA Z POZIOMEK



15 min



1 l



średnio trudny



VI-IX

Poziomki przebieramy, nie myjemy, następnie wkładamy do czystego słoja. Owoce zalewamy alkoholem, słoje szczelnie zamykamy. Odstawiamy w słoneczne miejsce na nie więcej niż 24 godziny, ponieważ nalew może zrobić się gorzki. Następnie zlewamy go do osobnego naczynia, a owoce dokładnie wyciskamy przez gazę.

Cukier zalewamy szklanką wody i gotujemy; podczas gotowania syrop należy odszumować.

Do gorącego syropu powoli wlewamy nalew z poziomek, mieszamy i szybko studzimy, wstawiając garnek do pojemnika z zimną wodą lub lodem.

Gotową nalewkę rozlewamy do butelek i odstawiamy w ciemne i chłodne miejsce na co najmniej 3 miesiące.

Magdalena Stępińska

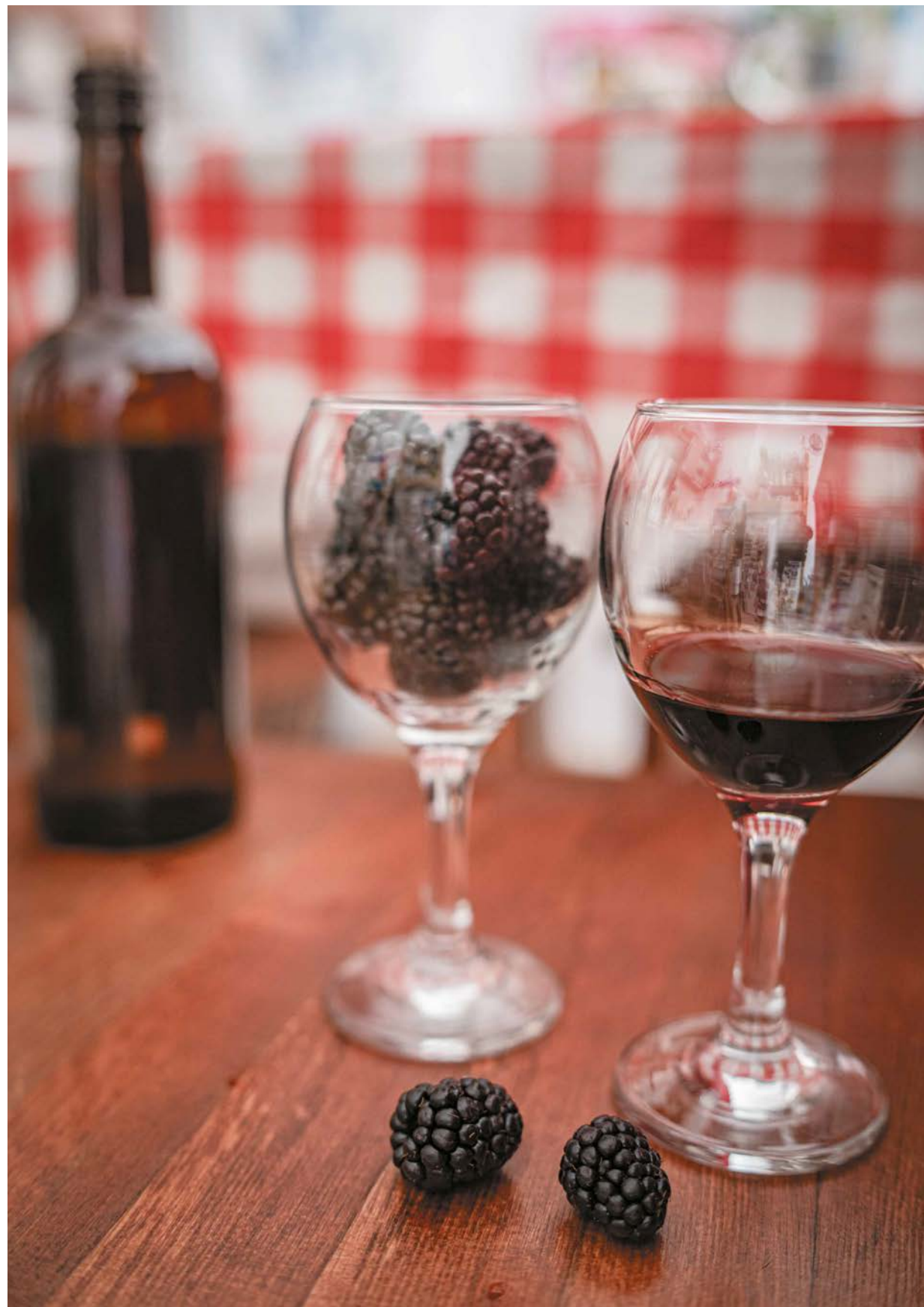
SKŁADNIKI



- 1 l alkoholu 45%
- 1 l leśnych poziomek*
- ½ kg cukru
- szklanka wody



* „Kuchenne herbarium”



NALEWKA Z JEŻYN



45 min



1,5 l



średnio trudny



VIII-IX

Do wódki dodajemy cukier, a następnie sok wyciśnięty z dojrzałych i świeżych jeżyn. Całość mieszamy i odstawiamy na 1 miesiąc. Po tym czasie odcedzamy przez sitko i zlewamy do butelek. Nalewka jest gotowa do spożycia po pół roku leżakowania.

Magdalena Stępińska

SKŁADNIKI



- 1 l soku z jeżyn*
- ½ l wódki
- ½ kg cukru



* „Drzewa, krzewy, krzewinki”



ALKOHOLOWE SPECJAŁY

PIOŁUNÓWKA



15 min



1,5 l



średnio trudny



VI-VII

Liście zalewamy czystym spirytusem tak, aby je całkowicie zakryć. Następnie odstawiamy na 14 dni w ciemne i chłodne miejsce. Po tym czasie płyn zlewamy. Powstał w ten sposób ekstrakt, który dodajemy do wódki. Wystarczy jego niewielka ilość, wedle uznania.

Magdalena Stępińska

SKŁADNIKI



- liście piołunu
- 1 l spirytusu
- ½ l wódki



Ważne, by do jakości zbieranych roślin przywiązywać dużą wagę, bo od tego zależy smak trunku. Zbieramy same liście, bez kwiatów.

Nalewka z natury jest wytrawna i gorzkawa, więc amatorzy słodszych trunków mogą dosłodzić ją do smaku miodem. Miód przedtem należy rozpuścić.





NALEWKA Z KWIATÓW BZU CZARNEGO



45 min



2l



średnio trudny



cały rok

Z baldachów obrywamy same kwiaty. Wsypujemy je do dużego słoja, układając warstwowo, na przemian z plasterkami cytryny. Następnie zalewamy przestudzonym syropem z wody i cukru. Przez tydzień codziennie mieszamy drewnianą łyżką. Po 7 dniach płyn zlewamy przez gęste sito lub gazę i mieszamy ze spirytusem oraz sokiem z 2 cytryn. Dobrze wymieszaną nalewkę wlewamy do gąsiorka i szczelnie zamykamy. Przechowujemy w ciemnym miejscu przez miesiąc, co 2–3 dni wstrząsając słojem. Po miesiącu nalewkę filtrujemy przez bibułę i rozlewamy do butelek. Odstawiamy na kolejny miesiąc.

Paweł Kosin

SKŁADNIKI



- 40–50 dużych baldachów bzu czarnego w pełni kwitnienia*
- 1 l wody
- ¾ kg cukru
- 2 cytryny
- 1 l spirytusu



* „Drzewa, krzewy, krzewinki”



BENEDYKTYNKA



15 min



2l



średnio trudny



cały rok

Zaprawkę wsypujemy do gąsiorka lub dużego słoja. Dodajemy cukier i zalewamy alkoholem. Dokładnie mieszamy, aby cukier się rozpuścił. Odstawiamy na 1–2 godziny, następnie przecedzamy przez płótno lub bibułę; może być także bardzo gęste sitko. Przelewamy do butelek, korkujemy i odstawiamy na 2–3 miesiące do dojrzewania.

Magdalena Stepińska

SKŁADNIKI



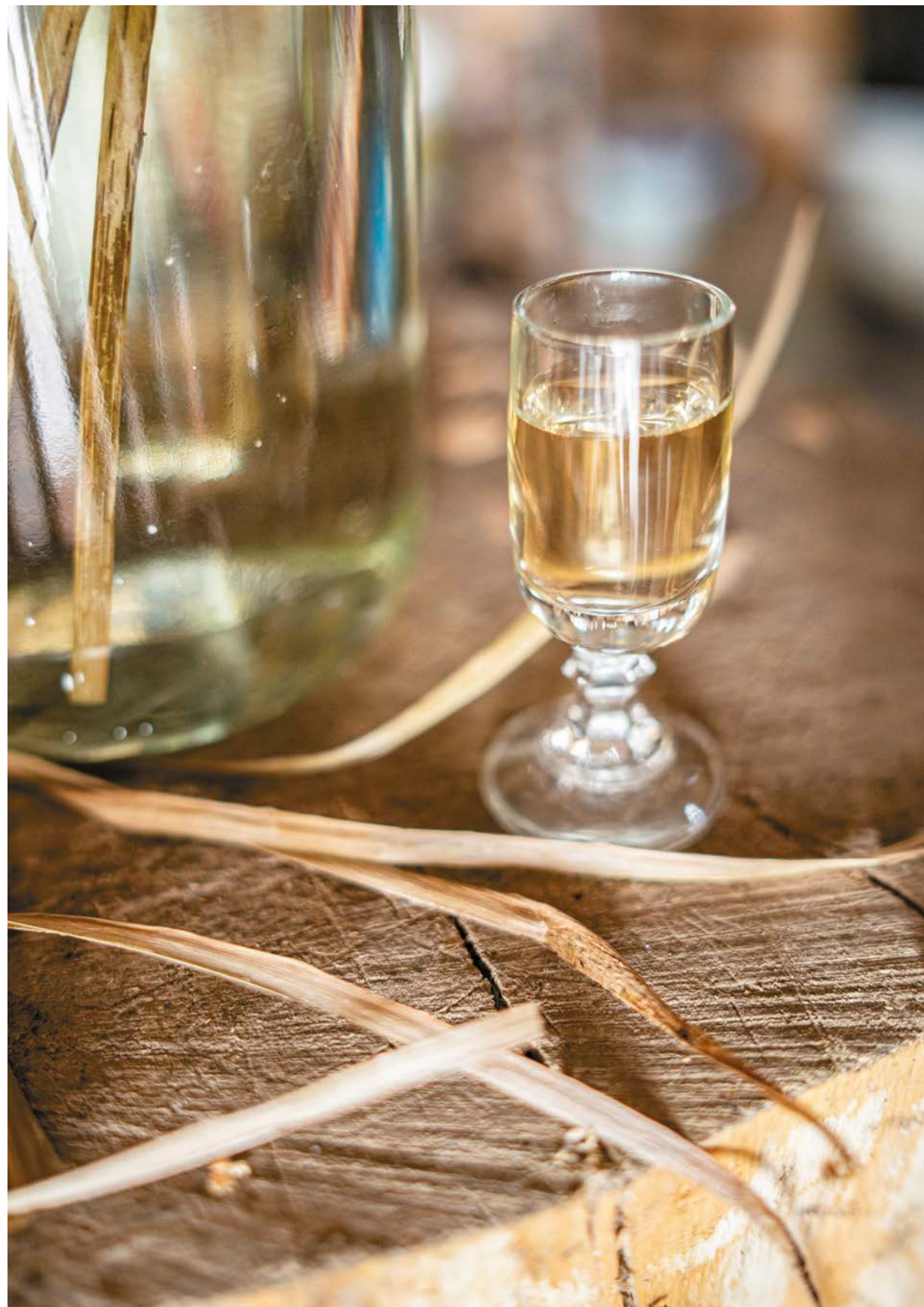
- *zaprawka do alkoholu Benedyktynka („Dobre z lasu”)*
- 250 g cukru
- 2 l alkoholu 40%

Zaprawka z własnej spiżarni (wersja dla wytrwałych):

- 6 g kolendry
- 3 g jałowca*
- 3 g kminku
- 3 g czarnuszki siewnej*
- 3 ziarnka pieprzu czarnego
- 3 ziarnka pieprzu zielonego
- 6 pestek jabłek
- 1 goździk
- ½ g anyżu
- 1 g mięty
- 1½ g majeranku
- ½ g szafranu
- 5 g korzenia arcydzięgiela



* „Kuchenne herbarium”



ŻUBRÓWKA



15 min



1 l



łatwy



cały rok

Do dużego słoja lub gąsiorka wlewamy alkohol, dodajemy cukier i mieszamy. Gdy cukier się rozpuści, wkładamy do słoja trawki i szczelnie go zakręcamy. Odstawiamy na 10–14 dni. O tym, że żubrówka jest gotowa do spożycia, świadczy jej lekko zielonkawy kolor.

Magdalena Stępińska

SKŁADNIKI



- 1 l wódki
- 3–4 liście zasuszonej turówki wonnej*
- łyżeczka cukru



* „Kuchenne herbarium”

Półmisek zimnych mięs i wędlin	277
Salatka z darów lasu	279
Rosół z dziczyzny	281
Zupa z suszonych borowików	283
Pierogi leśniczego	285
Leśne schabowe w miodzie	287
Ciasto z jeżynami w kremie	289
Kociątek obfitości	291



13

**OBIAD W LEŚNICZÓWCE?
ZAPRASZAMY**



OBIAD W LEŚNICZÓWCE? ZAPRASZAMY

PÓŁMISEK ZIMNYCH MIĘS I WĘDLIN



15 min



10 porcji



łatwy



cały rok

Wędliny kroimy na cienkie plastry, a pieczenie i pasztet na grubsze. Kabanosy dzielimy na mniejsze kawałki. Całość układamy na półmiskach, które możemy przybrać świeżymi liśćmi czosnku niedźwiedziego, szczawiku zajęczego czy innej rośliny z naszego leśnego herbarium. Można także posypać kaparami z kaczeńca (s. 157, „Zioła, kwiaty, liście”), które zaostczą smak i dodadzą aromatu. Świetnym dodatkiem do wędlin z dziczyzny są konfitury i dżemy z żurawiny, borówki, jarzębiny („Dżemy, sosy, syropy”).

Bartłomiej Barański

SKŁADNIKI



- pasztet z dzika z zielonym pieprzem
- szynka wędzona z sarny
- kabanosy z jelenia lub daniela
- dojrzewające salami z jelenia
- krakowska sucha z jelenia
- comber wędzony z sarny
- jałowcowa z dzika
- polędwica wędzona z dzika
- udziec pieczony z dzika





SAŁATKA Z DARÓW LASU



15 min



6 porcji



łatwy



IV-V

Zbieramy leśne nowalijki. Wszystkie składniki dokładnie myjemy i suszymy (pokrzywę należy wcześniej sparzyć wrzątkiem), a następnie drobno siekamy.

Do tak przygotowanej bazy dodajemy kilka pokrojonych w ćwiartki lub ósemki pomidorków koktajlowych i rzodkiewki. Całość skrapiamy oliwą z czosnkiem niedźwiedzim i/lub sosem winegret. Przed podaniem posypujemy prażonymi nasionami słonecznika.

Paweł Kosin

SKŁADNIKI



- młode liście pokrzywy*
- liście bluszczyku kurdybanka*
- listki czosnku niedźwiedziego*
- liście i kwiaty mniszka lekarskiego*
- listki szczawiku zajęczego*
- kwiaty fiołków leśnych*
- kilka pomidorków koktajlowych
- kilka rzodkiewek
- oliwa z czosnkiem niedźwiedzim** lub sos winegret
- prażone nasiona słonecznika



* „Kuchenne herbarium”

** „Zioła, kwiaty, liście”



OBIAD W LEŚNICZÓWCE? ZAPRASZAMY

ROSÓŁ Z DZICZYZNY



180 min



10 porcji



średnio trudny



cały rok

Kości dokładnie płuczemy pod bieżącą wodą, wkładamy do garnka i zalewamy wodą. Dodajemy przyprawy, grzyby oraz całe cebule. Gotujemy na małym ogniu przez 2 godziny. Jeśli na wierzchu będą pojawiały się szumy, to je usuwamy. Następnie dodajemy obrane i umyte warzywa. Całość gotujemy jeszcze 40–45 minut. Rosół przecedzamy i zbieramy tłuszcz. Przelewamy do innego garnka i zagotowujemy. Podajemy z domowym makaronem. Doprawiamy solą i pieprzem ziołowym do smaku.

Bartłomiej Barański

SKŁADNIKI



- 3 kg kości z jelenia, sarny, daniela lub dzika (mogą być z resztkami mięsa i ścięgien)
- 80 g suszonych grzybów
- 3 marchewki
- 2 korzenie pietruszki
- korzeń selera
- 3 cebule
- biała część pora
- 6 ząbków czosnku

PRZYPRAWY



- 10–12 ziaren czarnego pieprzu
- 4 ziarna ziela angielskiego
- 20 g lubczyku
- 2 liście laurowe
- sól i pieprz ziołowy do smaku





ZUPA Z SUSZONYCH BOROWIKÓW



45 min



10 porcji



łatwy



cały rok

Wypłukane w zimnej wodzie grzyby zalewamy wodą, dodajemy przyprawy i gotujemy przez kwadrans. Grzyby wyjmujemy łyżką cedzakową, a wywar przecedzamy przez drobne sito do innego garnka. Jeśli kapelusze borowików są duże – kroimy je, dorzucamy do wywaru i całość zagotowujemy. Równoległe w rondelku mieszamy mąkę z rozpuszczonym masłem, a gdy się połączą, dolewamy chochelkę wywaru grzybowego i dalej mieszamy. Kiedy masa w rondelku zacznie gęstnieć, dolewamy ją do garnka z wywarem i mieszamy. Cebule kroimy w piórka i dorzucamy do wywaru, gotujemy 7–8 minut. Całość zaprawiamy śmietaną, którą wcześniej można posolić i starannie rozmieszać – zapobiegnie to jej zwarzeniu. Dodajemy sól i pieprz ziołowy do smaku. Zupę możemy podawać z ugotowanymi ziemniakami lub ze świeżym pieczywem.

Bartłomiej Barański

SKŁADNIKI

- 200 g suszonych borowików
- 4 małe cebule
- 250 ml kwaśnej śmietany 18%
- 3 l wody
- sól i pieprz ziołowy do smaku
- po 2 łyżki masła i mąki pszennej na zasmażkę

PRZYPRAWY

- 10 ziaren czarnego pieprzu
- 3 liście laurowe
- 3 ziarenka ziela angielskiego





OBIAD W LEŚNICZÓWCE? ZAPRASZAMY

PIEROŻKI LEŚNICZEGO



120 min



4 porcje



średnio trudny



cały rok

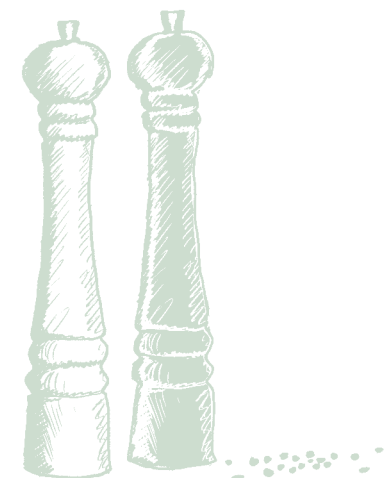
Do miski wsypujemy przesianą mąkę, dodajemy wodę i zagniatamy ciasto. Z masy formujemy kulę i zawijamy szczelnie folią, usuwając powietrze. Tak przygotowane ciasto pozostawiamy na 3 godziny w temperaturze pokojowej. Cebulę kroimy w kosteczkę i przyrumieniamy na złoty kolor na oliwie. Mięso obieramy z błon, po czym mielimy w maszynce o średnicy oczek 5 mm. Dodajemy masło, cebulę oraz sól i pieprz. Całość mieszamy. Ciasto odwijamy z folii. Oprószamy mąką z obydwu stron, aby można było je łatwo rozwałkować do grubości około 3 mm. Szklanką z cienkiego szkła wycinamy z ciasta placuszki. Na każdy z nich nakładamy farsz, po czym zlepiamy brzegi. Zagotowujemy rosół lub bulion. Do wrzątku delikatnie wkładamy pierożki i gotujemy mniej więcej 2 minuty, aż wypłyną. Pierożki podajemy zalane rosół, w którym się gotowały lub z podsmażoną cebulką albo kwaśną śmietaną posypaną świeżym koperkiem.

SKŁADNIKI



- 500 g polędwicy z sarny lub z jelenia lub po 250 g każdego rodzaju mięsa
- 1½ l rosółu z dziczyzny lub bulionu grzybowego
- 2 średnie cebule
- 20 g masła
- 3½ szklanki mąki orkiszowej
- woda
- oliwa z oliwek
- po 1 płaskiej łyżeczce soli i pieprzu

Bartłomiej Barański





OBIAD W LEŚNICZÓWCE? ZAPRASZAMY

LEŚNE SCHABOWE W MIODZIE



60 min



4 porcje



średnio trudny



cały rok

Mięso rozbijamy tłuczkiem. Jajko mieszamy z solą i pieprzem oraz odrobiną zimnej wody. Każdy z kotletów panierujemy w mące, następnie w jajku, a na końcu w bułce tartej. Rozgrzewamy smalec i na wolnym ogniu smażymy kotlety na rumiano. Odsączamy na papierowym ręczniku. Cebulę kroimy w piórka i smażymy na pozostałym po kotletach tłuszczu, w trakcie smażenia można ją trochę posolić, aby szybciej zmiękła. Podsmażoną cebulę wkładamy do garnka, zalewamy bulionem i passatą. Dodajemy śliwki i kminek. Dusimy pod przykryciem, aż sos zgęstnieje. Doprawiamy miodem, pieprzem i ewentualnie solą. Dodajemy masło, które zagęści sos i sprawi, że będzie bardziej aksamitny. Gotowym sosem polewamy kotlety. Można je podawać z kaszą jaglaną i warzywami ugotowanymi na parze.

Bogumiła Grabowska

SKŁADNIKI



- 4 kotlety ze schabu lub z karkówki z dzika
- ½ l bulionu warzywnego
- 2 cebule
- garść wędzonych śliwek (mogą być suszone)
- ½ l passaty pomidorowej
- 10 g masła
- smalec

Panierka

- mąka
- bułka tarta
- 1 jajko rozbite trzepaczką

PRZYPRAWY



- kminek mielony
- 4-5 łyżek miodu leśnego
- sól
- pieprz





OBIAD W LEŚNICZÓWCE? ZAPRASZAMY

CIASTO Z JEŻYNYMI W KREMIE



60 min



1 foremka prostokątna



średnio trudny



cały rok

Zagniatamy ciasto ze wszystkich podanych składników, dopóki nie przestanie kleić się do rąk. Następnie lekko rozwałkowujemy i układamy na nasmarowanej tłuszczem blasze. Wstawiamy na 30 minut do piekarnika rozgrzanego do temperatury 180°C.

W tym czasie przygotowujemy krem. W rondelku ucieramy jajko z cukrem, następnie, ubijając trzepaczką, dodajemy małymi porcjami mąkę oraz gorące mleko zagotowane z cukrem waniliowym. Gotową masę podgrzewamy, dokładamy masło i, stale mieszając, chwilę gotujemy.

Wyjmujemy ciasto z piekarnika, rozsypujemy na nim umyte i osuszone jeżyny i polewamy całość kremem.

Wstawiamy jeszcze na 10 minut do gorącego piekarnika, aby wierzch ciasta lekko się zarumienił, a jajka w kremie ścięły.

Paweł Kosin

SKŁADNIKI

Ciasto

- 2 szklanki mąki
- ½ szklanki cukru
- ½ kostki margaryny
- 2 jajka
- 1 łyżka śmietany
- ½ łyżeczki proszku do pieczenia

Krem

- 1 szklanka mleka
- 1 łyżka mąki
- 1 duże jajko
- 1 łyżeczka masła
- 7-8 dag cukru pudru
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- ½ l jeżyn*



* „Drzewa, krzewy, krzewinki”



OBIAD W LEŚNICZÓWCE? ZAPRASZAMY

KOCIOŁEK OBFITOŚCI



90 min



10 porcji



średnio trudny



V-XI

Będzie nam potrzebny żeliwny kociołek, który smarujemy od wewnątrz smalcem z dzika i wykładamy liśćmi kapusty. Na spód kładziemy pokrojony w kostkę boczek, na który kolejno wrzucamy wszystkie pozostałe produkty, wcześniej pokrojone w kostkę i wymieszane z przyprawami. Kociołek wstawiamy bezpośrednio do ogniska lub do świeżego żaru. Po około 50 minutach danie będzie gotowe. Proporcje poszczególnych składników zależą od naszych kulinarnych upodobań, a także od rodzaju kociołka. Składniki dobieramy proporcjonalnie do jego wielkości.

Bartłomiej Barański

SKŁADNIKI



- małe ziemniaki
- świeże grzyby leśne
- kiełbasa z dzika
- smalec z dzika
- boczek z dzika
- cebula
- ząbki czosnku
- papryka
- liście kapusty
- majeranek
- suszony czosnek niedźwiedzi*
- przyprawa do ziemniaków
- sól, pieprz



* „Kuchenne herbarium”



14

**ALFABETYCZNY
SPIS POTRAW**

B

Baba ziemniaczana z dziczyzną i świeżymi grzybami 85
 Babka z malinami 183
 Benedyktynka 271
 Bomba witaminowa 223
 Borówka brusznica do mięs i pasztetów 207
 Burgery z dzika 71
 Burgery z dzika w 3 odstępach 73

C

Carpaccio z jelenia 65
 Ciasteczka sosnowe 167
 Ciasto z jagodami i poziomkami 175
 Ciasto z jeżynami w kremie 289

D

Dzika zupa 149
 Dzikie risotto 129
 Dzikie hot-dog 77
 Dzikie sos BBQ 193
 Dzik w leśnej musztardzie 59
 Dżem z jarzębiny 195

F

Flaczki z boczniaków 105

G

Gulasz z jelenia 57
 Gulasz z sarniny 51

H

Herbata Słowian z wierzbówki kiprzyicy 231

J

Jagodzianki 173
 Jałowcówka (borowiczanka) 261
 Jarzyny z grzybami 121

K

Kapary z pączków kaczeńców 157
 Kapuśniak na suszonych grzybach 127
 Kawa żołądziowa z orientálną nutą 229
 Kociołek obfitości 291
 Konfitura z borówki brusznicy 209

Konfitura z płatków róż 215
 Kotleciki z suszonych grzybów 113
 Kulebiak 91
 Kurki w sosie śmietanowym 109
 Kurkowa zupa krem 101

L

Leśna herbata 225
 Leśna musztarda 219
 Leśne pierniczki 181
 Leśne schabowe w miodzie 287
 Listówka porzeczkowa 251
 Liście klonu w tempurze 187

M

Majonez borowikowy 217
 Makaron jesienny z grzybami 117
 Makaron z borowikami 107

N

Nadziewany bażant 75
 Nalewka leśniczego 239
 Nalewka mleczno-porzeczkowa 253
 Nalewka na dereniu 259
 Nalewka sosnowa 255
 Nalewka z czeremchy amerykańskiej 241
 Nalewka z jarzębiny 243
 Nalewka z jeżyn 265
 Nalewka z kwiatów bzu czarnego 269
 Nalewka z miodu gryczanego i leśnego 249
 Nalewka z poziomek 263
 Napar z liści jeżyny 227
 Napój zielarki 233
 Niedźwiedzie dewolaje 145

O

Olej sosnowy 135
 Oliwa sosnowa 133
 Oliwa z czosnkiem niedźwiedzim 137
 Omlet z podagrycznikiem i pokrzywą 155

P

Pachnący lasem sos śliwkowy 197
 Panna cotta z jagodami 169
 Pesto z czosnku niedźwiedziego 139

Pieczona karkówka z dzika 79
 Pieczone jabłka z orzechami laskowymi 189
 Pierogi z boczniakami 99
 Pierogi z dziczyzną 83
 Pierogi z gąskami zielonymi 111
 Pierogi Zosi 123
 Pierozki leśniczego 285
 Piółunówka 267
 Placek córki gajowego 171
 Placek dereniowo-jeżynowy 185
 Placki ziemniaczane z czosnkiem niedźwiedzim 161
 Placki z kwiatów bzu czarnego 165
 Podpłomyki leszczynowe 151
 Półmisek zimnych mięs i wędlin 277
 Pulpeciki z dziczyzny w sosie grzybowym 67

R

Roladki z dziczyzną i grzybami 81
 Rosół z bażanta 53
 Rosół z bażanta inaczej 55
 Rosół z dziczyzny 281
 Rosół z kurek 93
 Ruskie w nowej odstępach 147

S

Sałátka wiosenna 159
 Sałatka z darów lasu 279
 Sałatka z kurkami i grillowanymi warzywami 115
 Sarna we francuskiej kreacji 69
 Schab szwarcwaldzki 61
 Snacki leszczynowe 153
 Sos żurawinowy 211
 Syrop z „bzu” 205
 Syrop z kwiatów bzu czarnego 201
 Syrop z kwiatów mniszka 199
 Syrop z owoców bzu czarnego 203
 Szampan z bzu 237

Ś

Śliwki pod pierzynką 177
 Śliwki w czekoladzie 179

T

Tarninówka 245
 Tarninówka dla cierpliwych 247

Tarta z kurkami i porami 97
 Tatar z sarny 63
 Twarożek czosnkowy 141

W

Wątróbka z dzika z cebulką 49
 Wino z kwiatów mniszka 257

Z

Zabielana zupa z kurek 95
 Zalewajka na grzybach i wędzonce 103
 Ziemniaki faszerowane dziczyzną i grzybami 87
 Zupa kurkowa z Białowieży 119
 Zupa ze świeżych grzybów 125
 Zupa z liści pokrzywy 143
 Zupa z suszonych borowików 283

Ż

Żubrówka 273
 Żurawina do mięs i serów pleśniowych 213

MIEJSCE NA TWÓJ PRZEPIS





Dobre czyli natura od kuchni **z lasu**

Nie ma nic bardziej naturalnego niż pożywienie pochodzące prosto z natury, które doskonale obywa się bez środków ochrony roślin, którego nikt nie hoduje i nie uprawia. Pożywienie towarzyszące naszym przodkom od wieków. Pożywienie, którego źródłem był i jest las.

Marka „Dobre z lasu” to świadectwo naturalnego pochodzenia surowców i najwyższej jakości produktów. To także gwarancja smaku i walorów zdrowotnych dostarczanej żywności. To symbol gospodarowania zasobami przyrody w sposób zgodny z misją Lasów Państwowych, a jej realizacja jest możliwa tylko dzięki prowadzonej przez polskich leśników zrównoważonej i wielofunkcyjnej gospodarce leśnej. Pozwala ona na korzystanie z dóbr, które daje las, bez wyrządzania mu szkody i zaburzania naturalnej harmonii.

DOBRE Z LASU

ISBN 978-83-65659-38-5

