



100

surowek
z warzyw
i owoców



UWAGI WSTĘPNE

Niezbędne dla organizmu ludzkiego witaminy i składniki mineralne znajdują się przede wszystkim w surowych warzywach i owocach. Dlatego na naszym stole jak najczęściej powinny zjawiać się surówki warzywne i owocowe. Odżywiając się nimi wprowadzamy do organizmu wiele cennych składników.

Warzywa i owoce zawierają różne witaminy zwłaszcza niezbędną dla zdrowia witaminę C, której inne produkty nie zawierają wcale albo jedynie w minimalnych ilościach. Wiele z nich zawiera znaczne ilości wapnia, który stanowi podstawowy składnik naszych kości. Inne zawierają żelazo, ważny składnik hemoglobiny — barwnika krwi. Poza tym warzywa i owoce zawierają błonnik, który ma duże znaczenie dla prawidłowej pracy jelit.

Dorosły mężczyzna powinien spożywać dziennie około 550 g owoców i warzyw, nie licząc ziemniaków, tzn. około 200 kg rocznie. Ponieważ spożycie owoców i warzyw w Polsce na 1 dorosłą osobę wynosi około 90 kg, wynika z tego konieczność zwiększenia tego spożycia najmniej dwukrotnie. Wysokość spożycia poszczególnych warzyw wiąże się z ich wartością smakową, która zależy od umiejętności ich przygotowania do spożycia.

Największą wartość witaminową i odżywczą dla człowieka mają warzywa i owoce spożywane w stanie surowym jako tzw. potrawy-surówki. Wartość smakowa surówki zależy przede wszystkim od umiejętnego doboru warzyw lub owoców oraz od odpowiedniego ich przyprawienia. Jako przypraw do surówek jarzynowych używa się wszelkiego rodzaju sosów, np. sos majonezowy, tatarski, oraz tzw. przypraw prostych, jak olej jadalny lub oliwa, śmietana, a do zakwaszenia ocet; kto lubi — cukier, sól, pieprz.

Pod nazwą „ocet“ rozumiemy przede wszystkim ocet jabłkowy, kwasek cytrynowy, cytrynę i sok żurawinowy. Ocet jabłkowy łatwo jest sporządzić w domu (patrz przepis na str. 25).

Wartość witamin i składników mineralnych zawartych w surowych warzywach i owocach łatwo obniżyć lub nawet całkowicie zniszczyć przez nieumiejętne ich przyrządzanie.

Skład chemiczny i kaloryczność owoców i warzyw w 100 g produktu

Nazwa produktu	Białka w g	Tłuszczu w g	Węglowodanów w g	Kalorii
Owoce				
Agrest	0,28	—	6,68	28,54
Borówki	0,07	—	1,12	4,90
Brzoskwinie	0,65	0,41	8,35	40,71
Cytryny	0,52	—	0,84	5,28
Czarne jagody	0,47	—	4,83	21,73
Czarne jagody suszone	—	—	16,51	67,69
Gruszki	0,24	—	8,24	34,77
Gruszki suszone	1,45	0,30	59,91	255,67
Jabłka	0,28	—	10,92	45,92
Jabłka suszone	0,99	1,65	48,74	219,24
Maliny	0,24	—	4,37	18,90
Morele	0,81	—	9,91	43,95
Morele suszone bez pestek	2,16	—	55,26	235,42
Pomarańcze	0,76	—	5,47	25,54
Poziołki	0,35	0,38	5,12	25,96
Porzeczki czarne	0,24	0,49	5,49	28,05
Porzeczki czerwone	0,26	—	5,77	24,72
Rodzynki	1,76	0,50	62,69	268,89
Sliwki	0,46	—	9,07	39,07
Sliwki suszone bez pestek	1,66	0,37	56,77	243,00
Winogrona	0,71	—	13,69	59,04
Wiśnie	0,77	0,36	9,16	40,05
Wiśnie suszone bez pestek	1,24	0,25	37,32	160,42
Zurawiny	0,24	—	6,89	29,23
Warzywa				
Brokiew	0,52	0,18	4,57	22,54
Buraki	1,51	0,08	9,50	45,88
Dynie	1,08	0,07	3,05	17,58
Groszek zielony	4,70	0,30	10,4	65,0
Kalafiory	1,80	0,20	3,80	25,00
Kapusta	1,10	0,15	4,14	22,88
Kapusta kiszona	0,61	0,31	2,84	17,85
Marchew	0,71	0,25	7,43	35,70
Melon	0,59	0,11	5,71	26,85
Ogórki	0,71	0,09	1,81	11,17
Pietruszka	0,0	0,30	12,3	56,00
Pomidory	0,67	0,16	3,27	17,44
Pory	1,50	0,90	3,8	24,00
Rzepa	0,72	0,14	5,53	26,93
Rzodkiew	1,15	0,09	6,91	33,38
Rzodkiewka	0,74	0,13	3,11	16,99
Sałata	1,03	0,19	1,95	13,98
Szczaw	1,57	0,41	2,81	21,77
Szparagi	1,27	0,12	1,97	14,40
Szpinak	2,41	0,42	2,96	25,92
Zielone strączki bobu	1,90	0,12	6,27	34,61
Ziemniaki	1,39	0,19	18,58	83,84

Zawartość witaminy C w mg w 100 g owoców i warzyw

Owoce	Warzywa		
Cytryny sok	30 — 78	Cebula	15,0— 30,0
Cytryny skórka	100 —205	Groch	25,0
Gruszkę	3 — 7	Kalafior	87,0—150,0
Jabłko	0,5— 20,0	Kapusta	62,0—105,0
Maliny	19 — 37	Marchew	5,0— 10,0
Morele	7,0	Melon	3,0
Owoce głógu	od 67 aż ponad 4 800	Ogórkę	9,0— 13,0
Pieprz zielony	125 —180	Pomidory	16,0— 25,0
Pomarańcze miąższ	16 — 47	Rzepa	30,0
Pomarańcze skórka	75,8—210	Rzodkiewki	29,0— 36,0
Pomarańcze sok	22 — 89	Salata	12,0— 15,0
Porzeczki czarne	108 —419	Soja	40,0— 46,6
Poziomki	40 —234	Selery	7,0— 10,0
Sliwki	3 — 7	Szparagi	12,0— 71,5
Wiśnie	2,8— 7,0	Szpinak	50,0— 80,0
		Ziemniaki	4,0— 36,0

Słońce i ciepło wzbogacają warzywa w czasie ich wzrostu w witaminy. Stąd też im więcej dni słonecznych i ciepłych, tym bogatsza zawartość witamin w warzywach.

Najwięcej witamin zawierają nasłonecznione nadziemne części roślin, zwłaszcza zielone, natomiast korzenie roślin są w witaminy uboższe. Tak na przykład w sałacie najwięcej witamin zawierają zewnętrzne zielone liście, o wiele mniej wewnętrzne. Kapusta gromadzi witaminę C w liściach środkowych i dookoła wierzchołka głąba. W ziemniaku najwięcej witamin i soli mineralnych znajduje się pod skórka — trzeba go zatem obierać cienko.

Do obierania warzyw i owoców używamy noża ze stali nierdzewnej, ponieważ niektóre witaminy giną przy zetknięciu z żelazem lub miedzią. Również tarki i szatkownice powinny być wykonane ze stali nierdzewnej, a naczynia emaliowane. Naczynia używane do płukania lub gotowania warzyw i owoców nie mogą być obite.

Podczas płukania i moczenia obranych warzyw lub owoców witaminy, sole mineralne i białko łatwo łączą się z wodą. Dlatego wszelkie warzywa należy myć starannie przed obieraniem; obierać bezpośrednio przed jedzeniem lub gotowaniem, a po obraniu płukać szybko, w przeciwnym razie przyrządzone warzywo może utracić dużą część witamin.

Z tych samych względów nie należy parzyć pokrajanej kapusty (co robią czasem nasze gospodynie, żeby nadać kapuście delikatniejszy smak), lecz brać na surówki kapustę cukrową, która nie jest ani gorzka ani piekąca.

Obranych i pokrajanych warzyw i owoców nie wolno przetrzymywać długo na powietrzu ani w świetle dziennym, witaminę C bowiem niszczy tlen zawarty w powietrzu oraz światło. Utlenianiu witaminy C częściowo przeciwdziała skropienie warzyw kwasem

zaraz po rozdrobnieniu, np. rozcieńczonym octem jabłkowym, zalanie olejem (oliwą), śmietaną itp.

Warzyw kwaśnych, np. kapusty kiszonej lub kiszonych ogórków, nie dokwaszamy, natomiast do innych surówek dajemy również surowe i łagodne w smaku dodatki zakwaszające, jak jabłka, pomidory, sok z porzeczek lub żurawin, kiszoną kapustę lub kiszone ogórki, a także sok z kiszonych ogórków.

Ze względów smakowych dodajemy ostre przyprawy, np. chrzan, cebulę, por, szczypiorek, koperek, bardzo cenną nać pietruszki itp.

Warzywa surowe są zwykle zanieczyszczone ziemią, a w związku z tym i drobnoustrojami. Dlatego też warzywa przeznaczone na surówki należy myć starannie i wielokrotnie, szorować szczoteczką, a po oczyszczeniu spłukać wodą bieżącą.

Ważną rzeczą przy sporządzaniu surówek jest rozdrobnienie warzyw, zwłaszcza korzeniowych. Robimy to, aby wydobyć z nich jak najwięcej soku. Poza tym bardziej rozdrobnione warzywa są łatwiej strawne, a ich składniki są łatwiej przyswajalne.

Gotowe surówki polewamy sosem. Sos chroni zawartą w rozdrobnionych warzywach witaminę C od zetknięcia z powietrzem. Łączy też surówkę w jedną całość, ułatwia przełknięcie i nadaje smak.

Szczególnie ważną rzeczą jest uwzględnienie surówek w jadłospisie zimowym, to jest w okresie, w którym brak jest owoców. Warzywa są wówczas głównym dostawcą witamin.

Dla dzieci i osób chorych należy przyrządzać z twardych warzyw i owoców soki, które można przyprawiać do smaku.

W broszurce tej podane są w zasadzie proporcje dla czterech osób. Surówki z dodatkiem warzyw gotowanych nazwano sałatkami.



surówki z warzyw



Surówka z brukwi

30 dkg brukwi
2 jabłka
2 łyżki chrzanu,
śmietana, sól, cukier

Brukiew i jabłka zetrzeć na grubej tarce. Doprawić śmietaną, chrzanem, solą, cukrem do smaku.

Surówka kolorowa

20 dkg buraków ćwikłowych
25 dkg jabłek kompotowych
2—3 łyżki utartego chrzanu, śmietana, sól, cukier

Buraki zetrzeć na drobnej tarce, a jabłka na grubej. Dodać śmietany, chrzanu, soli, cukru.

Surówka z cebuli I

15 dkg cebuli
25 dkg jabłek kompotowych
1 jajko ugotowane na twardo
śmietana, koperek, sól, cukier

Cebulę drobno poszatkować, posolić. Jabłka zetrzeć na grubej tarce. Jajko drobno posiekać. Wszystkie składniki wymieszać, doprawić śmietaną, posypać zielonym koperkiem.

Można podać bez jaja, z odrobiną cukru lub bez — zależnie od upodobania.

Surówka z cebuli II

15 dkg cebuli
1 ogórek kiszony
2 jabłka kompotowe
1 jajo ugotowane na twardo
olej, ocet, sól, pieprz

Cebulę poszatkować, posolić. Jabłka, ogórek, białko jajka pokrajać w drobną kostkę. Żółtko rozetrzeć z olejem i octem. Wszystkie składniki wymieszać.

Sałatka z cebuli

15 dkg cebuli
pęczek szczypiorku
4 ugotowane ziemniaki
śmietana, sól,
cukier, ocet

Cebulę pokrajać w cienkie plasterki, posolić, odstawić. Ziemniaki pokrajać w drobną kostkę. Wymieszać ze śmietaną, posiekanym szczypiorkiem, octem, solą, cukrem.

Można dodać trochę pieprzu. Sałatka ta jest dobrym dodatkiem do ryb smażonych.

Sałatka z młodej cebulki

1 pęczek młodej cebulki
4 ugotowane ziemniaki
1 ogórek kiszony
1—2 łyżki oleju, sól,
cukier, pieprz

Cebulkę wraz z zielonymi liśćmi poszatkować. Ziemniaki i ogórek obrać, pokrajać w kostkę. Wszystkie składniki wymieszać z olejem, solą, cukrem, pieprzem.

Sałatka ta, podobnie jak sałatka z cebuli jest smacznym dodatkiem do ryb smażonych.

Surówka z cykorii I

6 łądyg cykorii
śmietana lub olej, ocet lub cytryna, sól,
cukier, zielona pietruszka

Cykorię pokrajać na kawałki 2—3 cm długości, posypać solą, skropić octem, wymieszać z olejem i posiekaną pietruszką. Zamiast oleju można użyć śmietany.

Surówka z cykorii II

6 łydek cykorii
1 żółtko
12—15 dkg oleju, sól, cukier, ocet

Cykorię pokrajać jak wyżej, posolić. Przyrządzić majonez, wymieszać z cykorią.

Surówka z cykorii III

3 łydgi cykorii
1 duża cebula
1 duże jabłko kompotowe
olej, ocet, sól, pieprz

Cykorię i cebulę pokrajać w plasterki, posypać solą, odstawić. Jabłko zetrzeć na grubej tarce. Wszystkie składniki wymieszać razem. Doprawić olejem, octem, pieprzem. Podawać do ryb smażonych.

Surówka z kapusty słodkiej

$\frac{1}{4}$ średniej główki kapusty
25 dkg jabłek
śmietana, sól, cukier

Kapustę drobno poszatkować, posolić żeby zmiękła. Jabłka zetrzeć na grubej tarce. Dodać śmietany, cukru do smaku.

Surówka mieszana

$\frac{1}{4}$ główki kapusty słodkiej
4 marchewki
1 kalarepka
1 pietruszka
olej, sól, koperek

Kapustę poszatkować, posolić. Jarzyny zetrzeć na grubej tarce. Doprawić olejem, cukrem do smaku. Posypać posiekanym koperkiem.

Surówka z kapusty słodkiej z czarną rzodkwią

*1/4 główki kapusty słodkiej
1 łyżka czarnej rzodkwi
śmietana, cebula, sól, cukier, koper,
szczypiorek lub pietruszka*

Kapustę drobno poszatkować, posolić. Dodać łyżkę czarnej rzodkwi utartej na drobnej tarce. Doprawić śmietaną, cukrem do smaku.

Można dodać drobno posiekaną cebulę, posypać koperkiem, szczypiorkiem lub zieloną pietruszką.

Salatka z kapusty słodkiej I

*1/4 główki kapusty słodkiej
2 cebule średniej wielkości
1 jajo ugotowane na twardo
śmietana lub olej, ocet, sól, cukier*

Kapustę poszatkować, posolić żeby zmiękła. Cebulę pokrajać w cienkie plasterki. Jajo posiekać. Wszystkie składniki wymieszać ze śmietaną lub olejem, doprawić do smaku octem, cukrem.

Salatka z kapusty słodkiej II

*1/4 główki kapusty słodkiej
1/4 kg pomidorów
2 duże jabłka kompotowe
olej, ocet, sól, cukier, pieprz*

Kapustę drobno poszatkować, posolić. Pomidory oparzyć, po paru minutach wyjąć, obrać ze skórki, pokrajać na cząstki. Jabłka zetrzeć na grubej tarce. Wszystko lekko wymieszać, doprawić olejem, octem, cukrem, pieprzem.

Surówka z kapusty włoskiej I

*1/2 średniej główki kapusty włoskiej
1 ogórek kiszony
1 jabłko kompotowe
pęczek rzodkiewek
główka sałaty
śmietana, szczypiorek, sól, cukier*

Kapustę poszatkować bardzo cienko, posolić, żeby zmiękła. Jabłko zetrzeć na grubej tarce. Ogórek pokrajać w paski, rzodkiewki w talarki. Wszystko razem wymieszać. Ułożyć na listkach sałaty. Polać śmietaną z drobno pokrajanyim szczypiorkiem, solą i cukrem.

Można dodać do surówki drobno posiekaną cebulę. Zamiast śmietaną, można zalać sosem majonezowym.

Surówka z kapusty włoskiej II

*1/2 główki kapusty włoskiej
2 jabłka kompotowe
2 pomidory
1 ogórek kiszony
śmietana, sól, cukier*

Kapustę poszatkować bardzo cienko, posolić. Jabłka zetrzeć na grubej tarce. Pomidory i ogórek pokrajać w kostkę, zalać śmietaną z dodatkiem posiekanego koperku. Można dodać trochę drobno posiekanej cebuli.

Zamiast śmietany można użyć sosu majonezowego. Zamiast pomidorów surówkę można doprawić dwiema łyżkami pasty pomidorowej.

Surówka z kapusty czerwonej I

*1/2 główki czerwonej kapusty
1 jabłko kompotowe
5 dkg rodzynek
2 łyżki oleju, ocet, sól, cukier*

Kapustę poszatkować bardzo cienko, posolić. Jabłko pokrajać w drobną kostkę lub zetrzeć na grubej tarce. Dodać dobrze wypłukane rodzynki. Doprawić olejem, octem, cukrem.

Surówka z kapusty czerwonej II

*1/2 główki czerwonej kapusty
2 jabłka kompotowe
1 cebula
olej, ocet, sól, cukier*

Kapustę poszatkować bardzo cienko, posolić, żeby zmiękła skropić lekko octem. Jabłka pokrajać w kostkę. Cebulę pokrajać w cienkie talarki. Wymieszać z olejem, cukrem.

Salatka z kapusty czerwonej z rabarbarem

*1 mała główka kapusty czerwonej
20 dkg rabarbaru
2 łyżki oleju, sól, cukier*

Drobno poszatkowaną kapustę wrzucić na osoloną wrzącą wodę, raz zagotować, odcedzić. Dodać drobno pokrajany rabarbar. Doprawić olejem, solą, cukrem.

Surówka z kapusty kiszonej I

*25 dkg kapusty kiszonej
1 cebula
1 duże jabłko kompotowe
sól, cukier, kminek*

Cebulę pokrajać bardzo drobno. Jabłko zetrzeć na grubej tarce. Wszystko razem wymieszać z rozdrobnioną kapustą. Dodać kmin-ku, cukru, soli do smaku.

Surówka z kapusty kiszonej II

*25 dkg kapusty kiszonej
10 dkg marchwi, olej, cukier*

Marchew zetrzeć na grubej tarce. Wymieszać z rozdrobnioną kapustą. Doprawić olejem, cukrem.

Surówka z kapusty kiszonej III

*25 dkg kapusty kiszonej
10 dkg marchwi
1 por z zielonymi liśćmi
olej, cukier, kminek*

Marchew zetrzeć na grubej tarce. Por drobno poszatkować. Wymieszać z rozdrobnioną kapustą. Doprawić olejem, cukrem, kmin-kiem.

Surówka z kapusty kiszonej IV

*25 dkg kapusty kiszonej
10 dkg czarnej rzepy
10 dkg marchwi
olej, cukier*

Rzepę i marchew zetrzeć na grubej tarce. Wymieszać z rozdrobnioną kapustą. Zaprawić olejem, cukrem.

Ostra surówka do mięsa

25 dkg kapusty kiszonej
1 ogórek kiszony
1 duże jabłko
1 łyżka pasty pomidorowej
2 łyżki oleju
cukier, pieprz

Kapustę, ogórek, jabłko drobno pokrajać. Zaprawić pastą pomidorową, olejem, cukrem. Można dodać trochę pieprzu.

Salatka zimowa

25 dkg kapusty kiszonej
2 ogórki kiszone
2 jabłka winne średniej wielkości
4 duże ziemniaki ugotowane w skórcie
2 jaja ugotowane na twardo
śmietana, musztarda
cukier, sól

Ogórki, jabłka, ziemniaki obrać, pokrajać w drobną kostkę. Białka jaj posiekać. Wszystko wymieszać z rozdrobnioną kapustą. Żółtka rozetrzeć z musztardą, wymieszać ze śmietaną, cukrem, solą do smaku, na koniec połączyć z sałatką.

Salatkę tę można podawać do mięs i ryb smażonych.

Surówka z brukselki

10 dkg brukselki
1 jabłko kompotowe
1 kalarepka
1 duża marchew
pęczek rzodkiewek
śmietana lub olej
ocet, sól, cukier

Brukselkę i rzodkiewkę pokrajać w talarki, jabłko, marchew, kalarepę zetrzeć na grubej tarce, posolić, zaprawić śmietaną lub olejem. Dodać do smaku octu, cukru.

Surówka z marchwi

25 *dkg marchwi*
śmietana, ocet, sól, cukier

Oczyszczoną marchew utrzeć na grubej tarce, dodać dobrej **śmietany**, soli, cukru, octu do smaku.

Surówka z marchwi i żurawin

30 *dkg marchwi*
10 *dkg żurawin*
2 *łyżki utartego chrzanu, cukier, sól*

Marchew i chrzan wyszorować, oskrobać, zetrzeć na drobnej **tarce**. Żurawiny opłukać, rozetrzeć łyżką na miazgę, ewentualnie **przetrzeć** przez sito. Wymieszać wszystkie składniki. Dodać sól i trochę cukru.

Surówka z marchwi z jabłkami

25 *dkg marchwi*
2 *jabłka kompotowe*
śmietana, sól, cukier

Marchew i jabłka zetrzeć na grubej tarce. Doprawić **śmietaną**, **solą**, cukrem.

Surówka z marchwi z chrzanem

30 *dkg marchwi*
5 *dkg chrzanu*
śmietana, sól, cukier

Marchew zetrzeć na grubej tarce, chrzan na drobnej. Wymie-
szać, **zapravić** **śmietaną**, **solą** cukrem. Można dodać octu.

Surówka z marchwi z pietruszką i selerem

10 *dkg marchwi*
10 *dkg jabłek*
5 *dkg pietruszki*
5 *dkg selera, śmietana, sól, cukier*

Jarzyzny i jabłko utrzeć na grubej tarce, doprawić **śmietaną**, **solą**, cukrem.

Surówka z marchwi i rabarbaru

25 dkg marchwi
10—15 dkg rabarbaru
śmietana, sól, cukier

Marchew zetrzeć na grubej tarce. Rabarbar drobno poszatkować. Doprawić śmietaną, solą, cukrem.

Surówka mieszana

2 marchwie średniej wielkości
1 mała pietruszka
25 dkg kapusty słodkiej
pęczek szczypiorku
śmietana, musztarda, sól, cukier

Jarzyny zetrzeć na grubej tarce. Kapustę drobno poszatkować, posolić. Szczypiorek posiekać. Wymieszać ze śmietaną z dodatkiem soli, cukru, musztardy do smaku.

Surówka letnia mieszana

10 dkg marchwi
10 dkg groszku zielonego
2 ogórki
1 główka sałaty zielonej
olej, ocet, sól, cukier

Marchew zetrzeć na grubej tarce. Ogórki pokrajać w talarki. Wymieszać z groszkiem. Zaprawić olejem, dodać do smaku cukru, soli, octu. Można dodać pieprzu. Układać na listkach sałaty i posypać posiekanym koperkiem lub szczypiorkiem.

Surówka z marchwi dla niemowląt

1 duża marchew
woda, cukier

Marchew wyszorować pod bieżącą wodą, oskrobać, zanurzyć na chwilę we wrzącej wodzie, zetrzeć na drobnej tarce. Miazgę przeprowadzić przegotowaną wodą w stosunku 1 część wody na dwie części miazgi. Mieszać mocno łyżeczką, żeby jak najwięcej soku z marchwi przeszło do wody. Płyn wycisnąć przez gazę, lekko osłodzić, podawać niemowlęciu małą łyżeczką.

Surówka z ogórków i pomidorów

25 dkg ogórków
25 dkg pomidorów
ocet, pieprz, sól, cukier

Ogórki i pomidory pokrajać w plastry, wymieszać, doprawić octem, solą, cukrem, pieprzem.

Mizeria z pomidorami

3 średniej wielkości ogórki
25 dkg pomidorów
śmietana, sól, cukier, pieprz

Ogórki i pomidory pokrajać w plastry, przełożyć na zmianę warstwami, posypując lekko solą, pieprzem i kto lubi — cukrem. Zalać śmietaną. Surówkę przyrządzić tuż przed podaniem.

Surówka z ogórków i rzodkwi

2 duże ogórki
1 duża biała rzodkiew
1 mała cebulka albo szczypior
śmietana, sól, cukier

Rzodkiew zetrzeć na grubej tarce. Ogórki pokrajać w cienkie plasterki. Cebulę lub szczypior drobno posiekać. Doprawić śmietaną, solą, cukrem. Można dodać rozdrobnionego twarogu.

Surówka letnia

10 dkg ogórków
10 dkg pomidorów
pęczek rzodkiewek
1 główka sałaty
2 kalarepki
2 marchewki
1 cebulka
olej lub śmietana
ocet, sól, cukier

Ogórki, pomidory pokrajać w plasterki, sałatę w paski, resztę jarzyn zetrzeć na grubej tarce. Osolić, ocukrzyć, zalać śmietaną lub olejem.

Surówka z pomidorów I

50 dkg pomidorów
10 dkg cebuli
śmietana, sól

Pomidory pokrajać w plastry, przełożyć cienkimi plasterkami cebuli, posolić. Po wierzchu polać kwaśną śmietaną.

Zamiast śmietany można skropić octem. Można też dodać trochę cukru do smaku.

Surówka z pomidorów II

50 dkg pomidorów
1 ogórek
1 główka sałaty
1 jajo ugotowane na twardo
śmietana, sól, cukier

Pomidory pokrajać na ćwiartki, ułożyć na plasterkach ogórka, posolić. Żółtko rozetrzeć ze śmietaną z dodatkiem soli i cukru i polać surówkę. Posypać posiekanym białkiem. Przybrać listkami sałaty.

Surówka z pomidorów III

50 dkg pomidorów
2 duże jabłka kompotowe
1 cebula
olej, sól, pieprz

Pomidory, jabłka, cebulę pokrajać w talarki (cebulę bardzo cienko). Ułożyć plastry na przemian na listkach sałaty. Posypać solą, cukrem, pieprzem. Skropić octem i olejem.

Można dodać drobno poszatkowany seler.

Sałatka z pomidorów I

4 duże pomidory
4 ziemniaki ugotowane
1 ogórek
1 główka sałaty
1 cebula
śmietana, sól, pieprz

Pomidory, ziemniaki, cebulę pokrajać w plastry, ułożyć na listkach sałaty, posypać solą, pieprzem, polać śmietaną.

Sałatka z pomidorów II

*4 duże pomidory
2 jabłka średniej wielkości
1 ogórek średniej wielkości
10 dkg zielonego groszku ugotowanego
1 jajo ugotowane na twardo
olej, sól, pieprz*

Pomidory, jabłka, ogórek pokrajać w talarki. Ułożyć wianuszkami kolejno jabłka, pomidory, ogórki, w środku ugotowany groszek. Posiekane jajo posypać wokół groszku lub położyć w cząstkach na groszku. Sałatkę posolić, posypać pieprzem, skropić olejem, a jeśli kto lubi, również octem.

Pomidory nadziewane ogórkami

*8 pomidorów jabłkowych średniej wielkości
1 ogórek
1 mała cebula
śmietana, sól,
cukier, pieprz*

Pomidory wydrążyć. Ogórek zetrzeć na grubej tarce, cebulę posiekać. Doprawić śmietaną, solą, cukrem, pieprzem. Napełnić wydrążone pomidory.

Surówka z pomidora dla niemowląt

1 pomidor

Pomidor opłukać, sparzyć wrzącą wodą, zdjąć skórkę, pokrajać, przetrzeć przez sitko włosiane. Miazgę bez pestek podawać niemowlęciu.

Surówka z porów I

*25 dkg porów
1 żółtko
12—15 dkg oleju
sól, cukier
ocet lub musztarda*

Pory wraz z liśćmi (ciemnozielone zużyć do zupy) pokrajać w talarki, posolić, odstawić. Utrzeć majonez, wymieszać z porami.

Surówka z porów II

25 dkg porów
2 jabłka winne średniej wielkości
śmietana,
sól, cukier

Pory pokrajać jak wyżej, posolić, odstawić. Jabłka zetrzeć na grubej tarce. Wymieszać ze śmietaną, solą, cukrem.

Surówka z rzepy

25 dkg rzepy
1 ogórek kiszony
1 mała cebula
1 jajo ugotowane na twardo
śmietana,
sól, cukier

Rzepę zetrzeć na grubej tarce. Ogórek pokrajać w cienkie plasterki. Cebulę i jajo posiekać. Wszystko razem wymieszać, doprawić śmietaną, solą, cukrem.

Surówka z rzepy i brukselki

25 dkg rzepy
10 dkg brukselki
1 marchew
1 mała cebula
ząbek czosnku
ocet, sól, cukier
zielona pietruszka

Czosnek rozetrzeć z solą. Jarzyny rozdrobnić, wymieszać, doprawić octem, cukrem, posypać siekaną pietruszką. Można skropić olejem.

Surówka z czarnej rzodkwi I

25 dkg rzodkwi
1 marchew średniej wielkości
1 jabłko winne
śmietana
sól, cukier

Jarzyny i jabłko zetrzeć na grubej tarce. Doprawić śmietaną, solą, cukrem. Można dodać posiekane jajo na twardo.

Surówka z czarnej rzodkwi II

*30 dkg czarnej rzodkwi
śmietana, sól, cukier, zielona pietruszka*

Rzodkiew zetrzeć na grubej tarce. Doprawić śmietaną, solą, cukrem, posypać posiekaną pietruszką.

Surówka z czarnej rzodkwi z twarogiem

*25 dkg czarnej rzodkwi
25 dkg twarogu
1 cebula lub szczypior
śmietana, sól*

Rzodkiew utrzeć na grubej tarce. Wymieszać z rozdrobnionym twarogiem, posiekaną cebulą, śmietaną, solą.

Podawać jako dodatek do chleba.

Surówka z czarnej rzodkwi z marchwią i twarogiem

*25 dkg czarnej rzodkwi
1 duża marchew
15 dkg twarogu
śmietana, sól, cukier*

Rzodkiew i marchew zetrzeć na grubej tarce. Dodać rozarty twaróg. Doprawić śmietaną, solą, cukrem.

Podawać jako dodatek do chleba.

Surówka z rzodkiewki I

*2 pęczki rzodkiewek
5 dkg cebuli lub pęczek szczypioru
śmietana, sól, cukier, pieprz*

Rzodkiewki pokrajać w plasterki. Cebulę lub szczypiorek drobno posiekać. Dodać śmietany, soli, cukru, pieprzu.

Surówka z rzodkiewki II

*2 pęczki rzodkiewek
pęczek szczypioru
1 ogórek kiszony lub świeży
olej, sól*

Rzodkiewki pokrajać w plasterki, ogórek w kostkę. Szczypior posiekać. Doprawić olejem, solą.

Surówka z rzodkiewki III

*1 pęczek rzodkiewek
25 dkg twarogu
1 pęczek szczypiorku
śmietana, sól, cukier*

Rzodkiewki pokrajać w plasterki. Twaróg rozetrzeć ze śmietaną, wymieszać z rzodkiewką i drobno posiekany szczypiorkiem. Doprawić solą, cukrem.

Smaczny i pożywny dodatek do chleba, szczególnie pożądany w jadłospisie dla dzieci.

Surówka z rzodkiewki IV

*1 pęczek rzodkiewek
1 pęczek szczypiorku
2 jaja ugotowane na twardo
śmietana, sól, pieprz*

Rzodkiewki pokrajać w plasterki. Szczypior i jaja drobno posiekać. Wymieszać ze śmietaną, solą, pieprzem.

Podawać do wędlin.

Surówka z rzodkiewki V

*2 pęczki rzodkiewek
1 główka sałaty zielonej
młode listki buraków
olej, sól, cukier*

Rzodkiewki pokrajać w plasterki. Listki buraków, młode listki rzodkiewki i sałatę poszatkować. Wszystko wymieszać, doprawić olejem, cukrem i solą. Podawać zaraz po przyrządzeniu.

Sałata zielona ze śmietaną

*3 główki sałaty zielonej
1 jajo ugotowane na twardo
śmietana, koperk
sól, cukier, ocet*

Dobrze opłukane liście sałaty ułożyć na salaterce. Polać śmietaną z solą, cukrem i octem. Posypać posiekany koperkiem. Przybrać cząstkami jaja lub posypać jajem posiekany.

Sałata zielona z octem

*3 główki sałaty zielonej
ocet, sól, cukier*

Liście sałaty ułożyć na salaterce. Ocet rozcieńczyć przegotowaną wodą. Dodać do smaku soli i cukru, polać sałatę.

Kto lubi, przed podaniem polać olejem.

Sałata zielona z rzodkiewką

*1 główka sałaty zielonej
1 pęczek rzodkiewek
1 pęczek szczypiorku
śmietana, koperek, sól, cukier*

Sałatę i rzodkiewki pokrajać. Szczypior drobno posiekać. Wymieszać ze śmietaną, solą, cukrem. Posypać posiekanym koperkiem.

Można dodać jajo ugotowane na twardo, drobno posiekane.

Surówka z selera

*40 dkg selera
1 żółtko
12 — 15 dkg oleju
sól, cukier, ocet*

Najpierw przyrządzić majonez, potem na grubej tarce zetrzeć seler. Natychmiast wymieszać z selerem, gdyż obrany seler szybko czernieje.



sosy – surówki



Sosy — surówki można podawać do zimnych mięs, ryb lub jaj ugotowanych na twardo

Sos ze śmietany i szpinaku

*3 łyżki gęstej śmietany
5 dkg szpinaku
ocet, sól, cukier*

Szpinak posiekać, wymieszać ze śmietaną, solą, cukrem, ubić trzepaczką.

Sos ze śmietany i zieleniny

*3 łyżki śmietany
5 dkg zielonych jarzyn*

Dowolnie dobierać: pokrajaną sałatę, koperek, szczypiorek, pietruszkę zieloną, cebulkę, łącznie 5 dkg. Wymieszać ze śmietaną lekko osoloną. Oziębic przed podaniem.

Można dodać trochę musztardy.

Sos z oleju i zieleniny

*3 łyżki oleju
10 dkg zielonych jarzyn
1 łyżka octu, sól, cukier*

Wziąć po 2 dkg szpinaku, sałaty, koperku, pietruszki, szczypiorku, drobno posiekać. Olej z octem, solą i cukrem dokładnie utrzeć. Wymieszać z posiekaną zieleniną.

Sos chrzanowy z musztardą

25 dkg śmietany
3 — 4 łyżki utartego chrzanu
musztarda
sól,
cukier

Chrzan wymieszać ze śmietaną, doprawić do smaku musztardą, solą, cukrem.

Sos chrzanowy ze szczypiorkiem

4 łyżki utartego chrzanu
2 jaja ugotowane na twardo
1 pęczek szczypiorku
25 dkg śmietany
sól,
cukier

Chrzan zetrzeć, przelać wrzątkiem. Szczypiorek, jaja posiekać. Wszystko razem wymieszać ze śmietaną, doprawić solą, cukrem. Można dodać musztardę do smaku.

Chrzan z borówkami

3 — 4 łyżki utartego chrzanu
6 — 8 łyżek borówek smażonych

Chrzan zetrzeć na drobnej tarce. Borówki przetrzeć przez sito, wymieszać z chrzanem. Jeżeli sos jest za mało słodki, dodać cukru. Smaczny dodatek do mięs i drobiu podawany na zimno.

Sos majonezowy

1 żółtko
15 dkg oleju
ocet, wywar z jarzyn lub mięsa, cukier, sól

Oddzielić żółtko, wrzucić je do miski, ucierać wałkiem w jedną stronę, dodać kilka kropli octu i ciągle mieszając, wkrapiać olej. Gdy sos za bardzo gęstnieje, rozrzedzić wywarem, a następnie ciągle ucierając dolewać cienkim strumieniem olej, dopóki nie wyjdzie cała ilość oleju. Na końcu dodać cukier i sól do smaku.

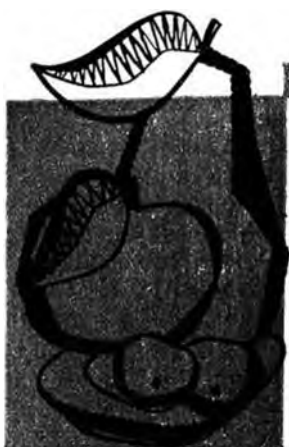
Ocet z jabłek

*obierzyny i odpadki z jabłek
3 dkg cukru na 1 l wody*

Owoce umyć, usunąć miejsca nadpsute, jabłka obrać, odłożyć obierzyny i łuskwinę, które się zwykle przy krajaniu jabłek odrzuca. Łuskwinę i skórki włożyć do słoja, zalać ciepłą wodą, dodając jej tyle aby zrównała się z powierzchnią obierzyn, dodać cukier. Następnie przykryć słoje pokłutym papierem lub szmatką i pozostawić w ciepłym miejscu. Gdy ocet sfermentuje, zlać go, odcedzić przez gęstą szmatkę, zlać do butelek, zakorkować i przechowywać w zimnym miejscu.



surówki – owocowe



Surówka z czarnych jagód i malin

*1/2 litra czarnych jagód
1/2 litra malin
cukier, śmietana lub śmietanka*

Jagody i maliny przebrać, opłukać na sicie, osączyć. Układać warstwami w salaterce przesypując cukrem. Przygotować na dwie godziny przed podaniem. W ostatniej chwili poleć śmietaną utartą z cukrem lub ubitą śmietanką.

Surówka z czarnych jagód i wiśni

*1/2 litra czarnych jagód
1/4 litra wiśni wypestkowanych
cukier, śmietana lub śmietanka*

Owoce wymieszać z cukrem, poleć śmietaną utartą z cukrem lub ubitą śmietanką.

Surówka z dyni

*50 dkg obranej dyni
1 szklanka żurawin
10 dkg cukru, cukier waniliowy*

Dynię obrać, pokrajać w talarki i paski. Zalać wyciśniętym sokiem żurawinowym, rozprowadzonym przegotowaną wodą i osłodzonym. Dodać cukru waniliowego.

Surówka z grape-fruitu

*1 grape-fruit
10 dkg cukru miążkiego*

Grape-fruit opłukać, przeciąć w poprzek na $\frac{3}{4}$ wysokości. Miąższ delikatnie wyjąć, tak aby nie rozerwać skórki, pokrajać w kostkę, wymieszać z cukrem, silnie oziębic. Przed podaniem włożyć do skórki grape-fruita.

Surówka z gruszek

50 *dkg gruszek*
15 *dkg cukru*

Dojrzałe soczyste gruszki pokrajać w talarki. Zagotować syrop z cukru i niedużej ilości wody. Gorącym syropem zalać poukładane w salaterce gruszki, oziębic, podać po dwóch godzinach.

Surówka z gruszek i żurawin

50 *dkg gruszek*
 $\frac{3}{4}$ *szklanki żurawin*
20 *dkg cukru*

Przyrządzić jak poprzednio. Syrop zakwasic wyciśniętym sokiem z żurawin.

Surówka z gruszek w kremie waniliowym

30 *dkg gruszek*
2 *szklanki mleka*
2 *żółtka*
3 *łyżki cukru*
2 *łyżki mąki pszennej (płatkie), wanilia*

Najpierw przygotować krem. Utrzeć żółtka z cukrem i wanilią do białości, rozetrzeć z mąką, wlać na gotujące mleko, odstawić mieszając aż utworzy się gęstniejąca masa. Gruszki pokrajać w talarki lub zetrzeć na grubej tarce, wymieszać z częścią kremu. Resztą kremu zalać surówkę, oziębic. Można przybrać konfiturą. Tak samo można przyrządzić surówkę z jabłek.

Surówka z jabłek

50 *dkg jabłek winnych*
 $\frac{1}{2}$ *szklanki białego wina, cukier miarki*

Jabłka umyte, obrane, bez łuskwiny, pokrajać w cienkie talarki. Układać warstwami przesypując cukrem i skrapiając winem. Przyrządzić na dwie lub trzy godziny przed podaniem.

Surówka z jabłek i dyni

25 dkg jabłek
25 dkg obranej dyni
10 dkg cukru
kwasek cytrynowy lub sok z cytryny
starta wanilia lub skórka cytrynowa

Owoce, obrane ze skórki, pokrajać w paski i w cienkie talarki. Zalać syropem z dodatkiem kwasu i zapachu. Oziębic.

Surówka z jabłek i marchwi

25 dkg jabłek
25 dkg marchwi
marmolada lub dżem owocowy
sok z cytryny lub kwasek cytrynowy

Jabłka i marchew zetrzeć na drobnej tarce. Wymieszać z marmoladą lub dżemem do smaku. Dokwasić. Można dodać startą skórę z cytryny. Dla ozdoby można położyć plasterki cytryny lub grape-fruita, posypać cukrem. Doskonała surówka dla dzieci.

Surówka jesienna

1 duże jabłko (kruche)
1 gruszka (miękką, soczysta)
10 dkg śliwek
10 dkg melona
cukier (puder), kwasek cytrynowy

Gruszkę i jabłko czysto umyte, ale nie obrane oraz melon pokrajać w cienkie plasterki, śliwki w paski. Owoce układać warstwami przesypując cukrem. Kto lubi, skropić kwaskiem. Oziębic.

Tak przyrządzoną surówkę można kłaść do kompotierek a na wierzch dać utarte żółtko z cukrem, wymieszane z ubitą pianą. Pianę z żółtkiem nakładać tuż przed podaniem.

Surówka z jabłek i śliwek w galaretkę

25 dkg jabłek
15 dkg śliwek
1/2 litra wody przegotowanej zmieszanej
z sokiem owocowym
3 dkg żelatyny

Jabłka umyte, lecz nie obrane pokrajać w cienkie talarki, śliweki w paseczki. Ułożyć w kompotierkach. Przygotować galaretkę z soku zmieszanego z wodą, z rozpuszczoną żelatyną. Stygnącą galaretką zalać surówkę, odstawić do zupełnego zastygnięcia.

Przed podaniem można poleać śmietaną utartą z cukrem lub bitą śmietanką kremową.

Surówka z melona

50 dkg melona

1/2 szklanki wina owocowego, cukier

Melon pokrajać w cienkie plasterki. Układać warstwami przesypując cukrem i skrapiając winem. Oziębic. Podawać po dwóch godzinach.

Surówka z melona i porzeczek

30 dkg melona

25 dkg porzeczek

cukier, cukier waniliowy

Melon pokrajać w kostkę. Porzeczki obrać z szypulek, opłukać na sicie, osączyć. Przekładać warstwami na zmianę melon i porzeczki przesypując cukrem.

Melon nadziewany jako deser na przyjęcie

1 melon

truskawki, poziomki ogrodowe lub maliny

cukier, esencja ponczowa

Melon umyć, przekrajać w poprzek na wysokości $\frac{3}{4}$, wyjąć miąższ. Oczyszczony z pestek miąższ pokrajać w kostkę. Truskawki, poziomki lub maliny obrać z szypulek. Układać wewnątrz skórki melona pokrajany miąższ na przemian z truskawkami lub poziomkami przesypując cukrem. Po godzinie skropić lekko po wierzchu esencją ponczową, przykryć ściętym czubkiem, zamrozić. Przed podaniem ponadcinać melon w cząstki tak jak rozbiera się pomarańczę.

Surówka z płatków owsianych

5 łyżek płatków owsianych

3 łyżki przetartych owoców

3 dkg orzechów włoskich

miód, kwasek cytrynowy lub sok z cytryny

śmietanka lub śmietana

Płatki namoczyć na noc z wodą i kwaskiem cytrynowym. Następnego dnia wymieszać z owocami (utarte jagody, jabłko starte na tarce, suszone śliwki drobno pokrajane), orzechami rozdrobnionymi i miodem. Doprawić śmietanką lub śmietaną.

Surówka ta odgrywa dużą rolę w diecie tuczącej. Można ją również podawać dzieciom bez dodatku orzechów i kwaśnej śmietany.

Surówka z poziomek

*1 litr poziomek
cukier, śmietana lub śmietanka*

Poziomki przebrać, opłukać na sicie, osączyć. Układać w salaterce przesypując cukrem. Przygotować na dwie godziny przed podaniem. Polać śmietaną utartą z cukrem lub bitą śmietanką kremową.

Surówka z poziomek i czarnych jagód

*1/2 litra poziomek
1/2 litra czarnych jagód
cukier
śmietana lub śmietanka*

Przyrządzić jak poprzednią.

Surówka z truskawek

*50 dkg truskawek
cukier, śmietana lub śmietanka*

Truskawki oczyścić z szypulek, umyć na sicie, osączyć. Układać do kompotierek przesypując cukrem. Przyrządzić na dwie godziny przed podaniem, oziębicić. Polać śmietaną utartą z cukrem lub ubitą śmietanką kremową.

Truskawki z kremem

*40 dkg truskawek
1/4 litra mleka
2 żółtka
2 łyżki cukru
1 łyżka mąki ziemniaczanej
wanilia*

Przygotować krem. Mleko zagotować z wanilią, wymieszać z utartymi do białości żółtkami z cukrem i roztartą mąką. Mieszać na ogniu, odstawić, ostudzić. Do kompotierek włożyć ładne truskawki, dokładnie umyte i osączone z wody. Polać kremem. Oziębic.

Surówka z truskawek z kwaśnym mlekiem

*25 dkg truskawek
1 szklanka mleka kwaśnego
cukier, cukier waniliowy*

Truskawki rozetrzeć na miazgę. Mleko rozbić, dodać cukru, wymieszać z truskawkami. Zamrozić.

Jeżeli nie ma warunków, żeby surówkę zamrozić, można rozmieszać ją z rozpuszczoną żelatyną i ostudzić.



kompoty – surówki



Kompot z gruszek

*50 dkg gruszek dojrzałych
3/4 litra wody
cukier, wanilia lub goździki
skórka pomarańczowa*

Gruszki obrać ze skórki, pokrajać w plasterki. Wodę przegotować z cukrem, wanilią lub goździkami, wrzącym syropem zalać gruszki. Można dodać pokrajaną skórkę pomarańczową. Ostudzić.

Kompot z suszonych gruszek

*40 dkg suszonych gruszek
3/4 litra wody
cukier
goździki,
skórka pomarańczowa*

Gruszki dobrze wymyć. Zagotować syrop z goździkami, goździki wyjąć. Ciepłym syropem zalać gruszki. Kompot należy przygotować na dzień naprzód. Na kilka godzin przed podaniem włożyć pokrajaną skórkę pomarańczową.

Kompot z jabłek

*50 dkg jabłek kompotowych
3/4 litra wody
cukier, wanilia
skórka pomarańczowa*

Jabłka umyte obrać ze skórki, pokrajać w paski. Wodę przegotować z cukrem i wanilią. Gorącym syropem zalać jabłka. Dodać skórkę pomarańczową. Ostudzić.

Kompot z suszonych jabłek

30 dkg jabłek suszonych
 $\frac{3}{4}$ litra wody
cukier
wanilia
skórka pomarańczowa

Jabłka umyć. Zagotować syrop z wanilią. Ciepłym syropem zalać jabłka. Kompot przyrządzić poprzedniego dnia. Skórkę pomarańczową pokrajać, dodać na kilka godzin przed podaniem.

Kompot z suszonych moreli

30 dkg moreli
 $\frac{3}{4}$ litra wody
cukier

Przyrządzić jak wyżej.

Kompot z suszonych śliwek

40 dkg śliwek
 $\frac{3}{4}$ litra wody
cukier
goździki
skórka pomarańczowa

Przyrządzić jak wyżej.

Kompot z suszonych śliwek z żurawinami

50 dkg śliwek
 $\frac{3}{4}$ szklanki żurawin
 $\frac{3}{4}$ litra wody
cukier

Śliwki dobrze umyć. Zalać przegotowaną wodą. Następnego dnia śliwki wypestkować. Żurawiny rozetrzeć, rozmieszać z wodą zlaną ze śliwek.

Dobrze rozmieszać, tak aby jak najwięcej soku z żurawin przeszło do wody, odcedzić, osłodzić, zalać śliwki.

Kompot mieszany

50 dkg owoców (wiśni, czereśni, porzeczek)

$\frac{3}{4}$ litra wody

cukier, skórka pomarańczowa

Wiśnie i czereśnie wypestkować, porzeczki oczyścić z szypułek. Zasypać cukrem. Odstawić. Wodę przegotować ze skórką cytrynową, zalać owoce. Oziębic.



galaretki-surówki



Galaretka witaminowa I

*Maliny, porzeczki lub jagody
3 listki żelatyny
15—20 dkg cukru*

Maliny, porzeczki lub jagody rozmiąć i przetrzeć tak, aby otrzymać $\frac{1}{2}$ l soku. Żelatynę rozpuścić, wymieszać z osłodzonym sokiem. Wlać do formy lub bezpośrednio do kompotierek. Przed podaniem nałożyć bitej śmietanki kremowej.

Galaretka witaminowa II

*Truskawki, poziomki lub jeżyny
3 listki żelatyny
10—15 dkg cukru*

Przyrządzić jak wyżej.

Galaretka z czarnych porzeczek

*Czarne porzeczki
3 listki żelatyny
10—15 dkg cukru*

Przyrządzić jak wyżej.



napoje – surówki



Napój z czarnych jagód

60 dkg jagód
1 l wody przegotowanej
cukier

Przebrane jagody opłukać, rozetrzeć na miazgę, wymieszać z wodą, przecedzić, dobrze odcisnąć. Wymieszać z cukrem. Oziębic.

Witaminowy napój musujący

3 łyżki malin
1 dkg drożdży
2 łyżeczki cukru

Wycisnąć sok z malin. Drożdże rozmieszać z cukrem. Wszystko wlać do butelki po limoniadzie, uzupełniając wodą. Po pół godzinie napój jest gotowy do picia.

Napój z żurawin

40 dkg żurawin
1,5 l wody przegotowanej
cukier

Żurawiny rozetrzeć, zalać wodą, dobrze wymieszać, odcedzić. Dodać cukru. Oziębic.

Napój z marchwi i żurawin

Utrzeć 2 szklanki marchwi na drobnej tarce, dolać $\frac{1}{2}$ litra przegotowanej wody, wymieszać i odcisnąć sok. 25 dkg żurawin rozetrzeć w $\frac{1}{2}$ litra przegotowanej wody i odcisnąć. Oba płyny zmieszać i osłodzić. Napój podawać zimny.

SKOROWIDZ

- Chrzan z borówkami 24
- Galaretka witaminowa I 35
- Galaretka witaminowa II 35
- Galaretka z czarnych porzeczek 35
- Kompot mieszany 34
- Kompot z gruszek 32
- Kompot z jabłek 32
- Kompot z suszonych gruszek 32
- Kompot z suszonych jabłek 33
- Kompot z suszonych moreli 33
- Kompot z suszonych śliwek 33
- Kompot z suszonych śliwek z żurawinami 33
- Melon nadziewany 29
- Mizeria z pomidorami 16
- Napój z czarnych jagód 36
- Napój z marchwi i żurawin 36
- Napój z żurawin 36
- Ocet z jabłek 25
- Ostra surówka do mięsa 13
- Pomidory nadziewane ogórkami 18
- Sos majonezowy 24
- Sos chrzanowy z musztardą 24
- Sos chrzanowy ze szczypiorkiem 24
- Sos z oleju i zieleniny 24
- Sos ze śmietany i szczypiorku 23
- Sos ze śmietany i zieleniny 23
- Sałatka zielona z octem 22
- Sałatka zielona z rzodkiewką 22
- Sałatka zielona ze śmietaną 21
- Sałatka z cebuli 8
- Sałatka z kapusty słodkiej I 10
- Sałatka z kapusty słodkiej II 10
- Sałatka z kapusty czerwonej z rabarbarem 12
- Sałatka z młodej cebulki 8

Sałatka z pomidora I 17
Sałatka z pomidora II 18
Sałatka zimowa 13
Surówka jesienna 28
Surówka letnia 16
Surówka letnia mieszana 15
Surówka kolorowa 7
Surówka mieszana 9
Surówka mieszana zimowa 15
Surówka z brukwi 7
Surówka z brukselki 13
Surówka z cebuli I 7
Surówka z cebuli II 8
Surówka z cykorii I 8
Surówka z cykorii II 9
Surówka z cykorii III 9
Surówka z czarnych jagód i wiśni 26
Surówka z czarnych jagód i malin 26
Surówka z czarnej rzodkwi I 19
Surówka z czarnej rzodkwi II 20
Surówka z czarnej rzodkwi i marchwią i twarogiem 20
Surówka z czarnej rzodkwi z twarogiem 20
Surówka z grape-fruita 26
Surówka z gruszek 27
Surówka z gruszek i żurawin 27
Surówka z gruszek w kremie waniliowym 27
Surówka z jabłek 27
Surówka z jabłek i dyni 28
Surówka z jabłek i marchwi 18
Surówka z jabłek i śliwek w galarecie 28
Surówka z kapusty czerwonej I 11
Surówka z kapusty czerwonej II 11
Surówka z kapusty kiszonej I 12
Surówka z kapusty kiszonej II 12
Surówka z kapusty kiszonej III 12
Surówka z kapusty kiszonej IV 12
Surówka z kapusty mieszanej z czarną rzodkwią 10
Surówka z kapusty słodkiej 9
Surówka z kapusty włoskiej I 10
Surówka z kapusty włoskiej II 11
Surówka z marchwi 14
Surówka z marchwi dla niemowląt 15
Surówka z marchwi z jabłkami 14
Surówka z marchwi i rabarbaru 15
Surówka z marchwi i żurawin 13
Surówka z marchwi z chrzanem 14

Surówka z marchwi, pietruszki i selera 14
Surówka z melona 29
Surówka z melona i porzeczek 29
Surówka z ogórków i pomidorów 16
Surówka z ogórków i rzodkwi 16
Surówka z płatków owsianych 29
Surówka z pomidorów I 17
Surówka z pomidorów II 17
Surówka z pomidorów III 17
Surówka z pomidora dla niemowląt 18
Surówka z porów I 18
Surówka z porów II 19
Surówka z poziomek 30
Surówka z poziomek i czarnych jagód 30
Surówka z rzepy 19
Surówka z rzepy i brukselki 19
Surówka z rzodkiewki I 20
Surówka z rzodkiewki II 20
Surówka z rzodkiewki III 21
Surówka z rzodkiewki IV 21
Surówka z rzodkiewki V 21
Surówka z selera 22
Surówka z truskawek 30
Surówka z truskawek z kwaśnym mlekiem 31
Truskawki z kremem 30
Witaminowy napój musujący 36

TREŚĆ

Uwagi wstępne	3
Surówka z warzyw	7
Sosy-surówki	23
Surówki owocowe	26
Kompoty-surówki	32
Galaretki-surówki	35
Napoje-surówki	36
Skorowidz	37