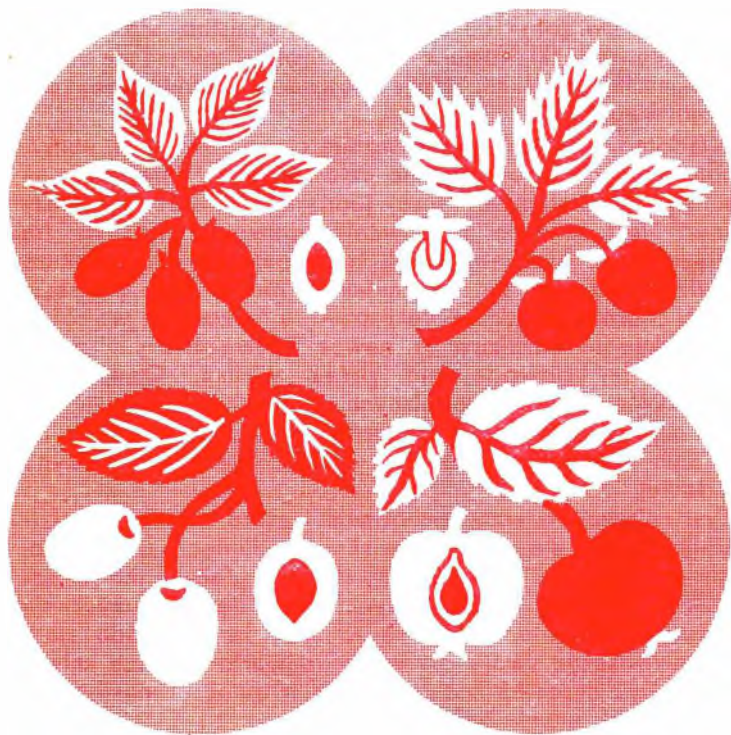


IRENA GUMOWSKA

# OWOCE DZIKO ROSNĄCE



# WIADOMOŚCI OGÓLNE



## O ZALETACH I WADACH „DZIKICH OWOCÓW”

Owoce z tzw. dzikiego stanu są — jak to się u nas popularnie mówi — szalenie zdrowe. Naukowcy-zielarze stwierdzają nieraz zupełnie niezwykłe ich właściwości, poza zawartością witamin, makro- i mikroelementów, kwasów organicznych, olejków eterycznych, barwników i wielu innych specyficznych związków. Ostatnio na przykład wykryto, że znajdują się w nich również związki immunostymulujące, a zwłaszcza interferogenne, czyli te, które powodują hamowanie rozwoju wirusów.

Wiadomo, że jedną z najistotniejszych substancji immunologicznych w organizmie człowieka jest interferon — substancja białkowa, której jednym z wielu „obowiązków” jest właśnie hamowanie rozwoju wirusów. Im więcej więc będziemy mieli tego związku, tym większa będzie nadzieja, że nie zaatakuje nas któraś ze strasznych chorób, jak wirusowe zapalenie mózgu lub wątroby, stwardnienie rozsiane, a nawet i nowotwory... oczywiście te, spowodowane przez wirusy. Obecnością związków interferopodobnych tłumaczy się dziś — w wypadkach wielu chorób — skuteczność ziół i tzw. babskich leków czy też zaleceń medycyny ludowej.

Żywieniowcy wierzą, że owoce i zioła zebrane z dzikiego stanu, ale ze środowiska nie zanieczyszczonego, rosnące na nie nawiezionej chemii glebie, mogą zawierać związki, które przyczyniają się do uzyskania pełnego zdrowia. Tłumaczą to tym, że przyroda stara się wyposażyć swoje owoce w najwartościowsze składniki, gdyż przecież znajdujące się w owocach nasiona — to warunek przetrwania gatunku.

Ale niestety cywilizacja potrafi zniszczyć wszystko. Oto przykład. Co roku pewien profesor w Warszawie zbierał z jarząbu, rosnącego na jego podwórku, wspaniałe kiście jarzębiny i robił z nich pyszny, ulubiony dżem. Aż tu kilka lat temu zauważył, że gołębie, które skubały sobie czerwone korale, po jakimś czasie zatrwały się i padały martwe. Motoryzacja tak skaziła środowisko, że przestrzega się przed zbieraniem w miastach ziół i owoców, gdyż są trujące. Już nikt w warszawskiej Alei Niepodległości nie łamie gałązek wspaniałych lip, pachnących miodem, bo wiadomo, że ich kwiat to nie lekarstwo, lecz — trucizna. Nie wolno też zbierać tarczyny, owoców czarnego bzu, pięknych, żółtych, soczystych mirabelek rosnących w parkach oraz tuż za miastem. To samo odnosi się do drzew owocowych, rosnących przy uczęszczanych szosach.

Samochody, traktory, motocykle, ciężarówki, autobusy i inne pojazdy wydzielają cząsteczki ołowiu, kadmu i berylu. A już w starożytności wiedziano, że ołów może być przyczyną chorób umysłowych, gdyż uszkadza komórki mózgowe. U zwierząt doświadczalnych zaobserwowano, że wywołuje raka nerek i uszkadza krwiobieg. A u ludzi? Tam gdzie stwierdzono większe jego stężenie, więc przy ruchliwych szosach, autostradach itp., zaobserwowano wyższe wskaźniki śmiertelności wywołane nowotworami nerek, żołądka, jajników, a także białaczką i mięsakami limfatycznymi. Rakotwórcze są także benzo-pireny oraz pyły ze startych opon samochodowych.

Warto też wiedzieć, że nie skażona gleba może zawierać ok. 15 ppm ołowiu. Ale próbki pobrane z szos i autostrad wykazały, że bywa go 1000—6000 ppm, a na ruchliwych autostradach nawet do 50 000 ppm. Człowiek jest wobec skażonego powietrza, gleby i wody bezbronny. Może tylko uciekać do zdrowszych miejsc, ale tam dogonią go samochody — to dobrodziejstwo i przekleństwo cywilizacji XX w.

Trzeba się jednak ratować jak można. Przede wszystkim nie zbierać i nie jadać zatrutych owoców i roślin. Ponadto dbać, aby w pożywieniu było dość magnezu, wapnia, cynku i witamin, szczególnie A i C. Dodajmy, że wapń skutecznie blokuje przyswajanie ołowiu w przewodzie pokarmowym, a jest go dużo w mleku, a także w wielu owocach i zieleninach.

Wszystkie te wiadomości na temat ołowiu i zatruwania środowiska podajemy specjalnie, aby uczulić osoby lubiące zbierać owoce z dzikiego stanu. Pamiętajmy więc, że wolno je zrywać tylko tam, gdzie jest zdrowe, nie zatrute środowisko.



# CHARAKTERYSTYKA POSZCZEGÓLNYCH GATUNKÓW OWOCÓW DZIKO ROSNĄCYCH

## BERBERYS

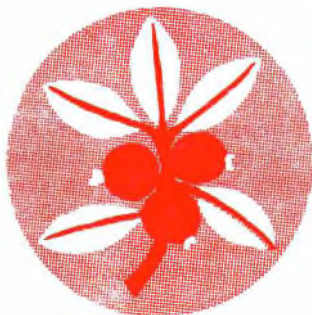


Jeszcze tylko w miastach, parkach i przy ulicach — jako żywopłoty — rosną sobie bujnie piękne berberysy, rzadziej można je spotkać na skrajach lasów i na polanach, czyli w dzikim stanie. Gdziekolwiek rosły przy polach uprawnych, zostały wytępione. Nic dziwnego. Ich liście są żywicielami rdzy żdźbłowej — groźnego szkodnika zbóż.

Berberys kwitnie — i niezbyt wtedy miło pachnie — w maju i czerwcu, a owocuje gronkami pięknych, małych, podłużnych owoców czerwonej barwy we wrześniu i październiku. Ciekawe, że zawierając dużo cukru owocki te są bardzo kwaśne. Nawet nieraz zwą je kwaśnicą. Mają także takie ilości witaminy C, jak truskawki, a bywa że dużo większe, bo od 60 do nawet 170 mg%. Są ponadto źródłem pektyn i substancji gumowych oraz witaminy P.

Berberysowych jagód nie jada się na surowo, ale robi się z nich konfitury, dżemy, galaretki i różne napoje, także i alkoholowe. Nasze prababce nieraz je drylowały, ale już wtedy mówiono, że „wydrylowanie pół kilograma berberysu zajmuje pół dnia”. Na pociechę dodawano, że konfitury z berberysu mają bardzo miły, kwaskowaty smak i piękny kolor. Ponadto wykazują własności lecznicze: pobudzają apetyt, działają przeciwgorączkowo i przyspieszają przemianę materii.

## BORÓWKA — BRUSZNICA



Odnacza się ona cierpkawym smakiem, na ogół bardzo lubianym. Oprócz innych witamin, ma wyjątkowo dużo rutyny (witamina P), bo 310 do 600 mg%. Ponadto zawiera arbutynę, ale dużo więcej jest jej w liściach niż w owocach. Arbutyna to dobry lek przy chorobach nerek i pęcherza, np. przy nieświadomym moczeniu.

Owoce borówki mają i tę miłą cechę, że niełatwo się psują, a zebrane niezbyt dojrzałe po paru dniach „dojdą”. Przed psuciem chroni je kwas benzoesowy, którego w 1 kg tych owoców jest 1—2 gramów. Z tego też powodu brusznice nie nadają się na wino. I bardzo dobrze, bo jest ich w kraju coraz mniej. W domu przyrządza się z brusznic dzemy i to w połączeniu z gruszkami lub jabłkami.

Na dzem trzeba owoce przebrać. Zwykle zrywa się je przez kilka dni, gromadząc w miskach, a potem następuje żmudna robota wybierania. Trzeba usunąć wszelkie zanieczyszczenia, jak listki, igły drzew iglastych, trawki i wreszcie małeńkie owoce zielone, które w gronkach dostały się między dojrzałe. Wyrzuca się także owoce brązowe i szkliste. Zbrązowienie i szklistość mogą powstać wskutek urazów mechanicznych albo też mogą być wywołane specjalnym grzybkim.

W niektórych okolicach mącznica lekarska (*Arctostaphylos uva ursi*), występująca dużo rzadziej niż brusznica, tworzy całe łąny. Owoce jej do złudzenia przypominają brusznice, a liście wykazują duże podobieństwo. Odróżnić je łatwo dzięki temu, że liście mącznicy na spodniej stronie mają delikatną siateczkę nerwów, a brusznicy — mają lekko podwinięte brzegi i gruczołki w postaci czarnych punktów. Owoce mącznicy — w środku białe i mączyste — nie są trujące, ale i nie są też jadalne. Trzeba pilnować szczególnie dzieci, aby zbierając brusznicę, nie pomyliły jej z jagodami mącznicy.



## CZARNA JAGODA



Czarna jagoda, nazywana też czernicą, a w niektórych rejonach kraju — borówką, występuje na powierzchni 11% naszych lasów. Jej owoce stanowią 50% zbioru, a kiedyś zajmowały 95% eksportu wszystkich owoców z naszych lasów.

Wiadomo, że czarne jagody należą do jednych z najzdrowszych owoców. Świeże działają lekko przeczyszczająco, a herbatka z ich suszu — działa wprost przeciwnie, bo leczy biegunki. Są wskazane dla cukrzyków i dla osób narażonych na pylicę, np. górników. Tak w każdym razie uważa się w Anglii. Ponadto poleca się je lotnikom i kierowcom, szczególnie pracującym w nocy, gdyż zawierają szybko przyswajalną witaminę A. Potrafią też wiązać toksyny bakteryjne i inne szkodliwe związki w przewodzie pokarmowym, ułatwiając ich usuwanie wraz ze stolcem i utrudniając wchłanianie przez jelita.

Jako lek przeciwbiegunkowy wystarczy 1—2 łyżki su-

szonych jagód gotować w szklance wody przez 5—7 minut. Potem odcedzić i pić po ćwierć szklanki kilka razy dziennie.

Czarne jagody mają szerokie zastosowanie w kuchni i w przetwórstwie. Dań z nimi może być mnóstwo, począwszy od zupy, poprzez drugie dania, np. w postaci pierożków, a kończąc na przeróżnych deserach. Ale w sezonie najzdrowiej jadać je na surowo, możliwie prosto z krzaczka. Już nieco gorzej, mniej zdrowo — z cukrem pudrem, ze śmietaną, z koglem-moglem czy z bitą pianą.

Nieomal wszystkie przepisy na dania z czernicami, jak i na przetwory, można zastosować do wielu innych owoców jagodowych. Przypominamy, że 1 l czarnych jagód waży tylko 587 gramów, a nie 1 kg, jak się często sądzi.

## CZARNY BEZ LEKARSKI



Zwą go też psim, aptekarskim, a po łacinie nazywa się *Sambucus nigra*. Rośnie przy chatach, drogach, nad

rzekami, pospolity w całym kraju. Nieraz odurza swoim specyficznym zapachem, ale kiedy rośnie na podłożu wapiennym, to tak silnie nie pachnie.

Roślina ta ma właściwości lecznicze. Jej baldachy kwiatowe działają moczopędnie i napotnie. A także — dzięki sporej ilości witaminy P (rutyny) — wzmacniają ścianki naczyń włosowatych krwionośnych. Owoce są wyjątkowo zasobne w witaminę PP, ale mają też i inne witaminy. We Francji używa się odwaru z kory bzu przy reumatyzmie i gościcu, przy piasku w drogach moczowych, zatrzymywaniu moczu i w epilepsji.

Owoce bzu czarnego są bogate w antocyjany, garbniki, kwasy, pektyny, związki cukrowe (aż 20%) i inne. Działają skutecznie jako środek odtruwający i usuwający szkodliwe metabolity, np. przy chorobie gościcowej, chorobach zakaźnych, bólach neuralgicznych itp. Suszone wchodzi w skład wielu mieszanek ziołowych Herbapolu, np. „Normosan”, „Neonormosan”, „Betargan”, a jako wyciąg płynny w skład preparatu „Betamol”.

W kosmetyce stosuje się zewnętrznie napar z kwiatów bzu w postaci kompresów na oczy, by nabrały blasku (leczą też zapalenie spojówek), i do kąpieli całego ciała albo też jako maseczka na twarz i dekolc. Francuzki uważają, że te maseczki działają wspaniale.

Soki i syropy z czarnego bzu są w gospodarstwie domowym niestęchanie cenne, nie tylko ze względów zdrowotnych i smakowych, ale też i... kolorystycznych. Jeśli chcemy jakiejś potrawie nadać piękny ciemnofioletowo-czerwony kolor, to dodajemy soku z bzu czarnego. Można w ten sposób zabarwiać wina, kompoty, kisiele, budynie, a także polewać ciasta, desery, lody itp.

Z owoców czarnego bzu można przyrządzać kompoty, a także konfitury, ale robi się to rzadko. Częściej raczej

nastawia się wino i to zwykle z domieszką innych owoców.

Wprawdzie niektórzy uważają, że wino z dzikiego bzu — jako jedyne go owocu — nie jest smaczne, właśnie ze względu na ten charakterystyczny zapach, ale w Anglii sądzi się inaczej. W Londynie działa szanowane i bardzo stare stowarzyszenie producentów, a głównie kontrolerów jakości wina z czarnego bzu. Założono je w 1399 r. Tak! Tu się ceni tradycje. Obecnie jest ono niezwykle bogate, gdyż większość jego terenów to po prostu duży obszar Londynu. W 1982 r. odbyły się z wielką pompą wybory nowego prezesa Charrman of Allied Elderberry Wines.

Zadaniem Towarzystwa jest przede wszystkim pilnowanie, czy wino z czarnego bzu nie jest fałszowane domieszką innych owoców lub nieprzepisowych dodatków. Poza tym skupia ono zbieraczy tych owoców i pilnuje, aby zrywano tylko dojrzałe baldachy. Przypomnijmy, że gdy dziki bez rośnie na podłożu bogatym w wapń, to nie ma w ogóle zapachu albo jest on bardzo nikły. Sok z tych owoców jest bardzo cennym materiałem kiperskim, używanym najczęściej jako dodatek do wyrobu win z różnych surowców.

**Uwaga!** Nie tylko trzeba strzec się przed zbieraniem kwiatów i owoców dzikiego bzu ze skażonego środowiska, ale także zrywać owoce dopiero wtedy, gdy są zupełnie dojrzałe. Niedojrzałe bowiem zawierają kwas pruski, są więc trujące. Gdy dojrzeją, po HCl nie zostaje śladu i nawet dzieci mogą kompoty z takich ciemnofioletowych jagódek jadać. Jeśli są gatunki, które dojrzewają nierównomiernie, to — trudno — trzeba albo poczekać, aż dojrzeją wszystkie, albo wyskubywać te zielonkawe.

## DEREŃ



Nie bardzo wiadomo, dlaczego obecnie derenie przeżywają niejako renesans. Czyżby na fali retro? To prawda, że konfitury z nich są doskonałe. Znamcy twierdzą, że dereniówka — również!

Dereń ma tyle witaminy C, co truskawka czy berberys, ale mniej kwasów niż ten ostatni. Występują odmiany o nieco większych owocach, ale zawsze jagódki są mniejsze od np. czereśni. Można jadać owoce bezpośrednio z krzewu, osiągającego wysokość 2,5—3 m. Najsmaczniejsze są jednak w przetworach. Nieraz wędzonych jagódek używa się do nadziewania ciast i ciasteczek, a przemysł stosuje je również do produkcji cukierków. Bo — co tu dużo mówić: dereń w smaku jest znakomity.

Dereni znanych jest ok. 40 gatunków, ale w Polsce występuje tylko kilka. Są to: dereń właściwy — krzew lub drzewo dorastające do 8 m wysokości, dereń rozłogowy — używany na żywopłoty, i dereń świdwa — o czarnych owocach. Nasiona derenia kiełkują po 2 latach, wymagają gleby żyznej i wilgotnej.

## GŁÓG



Najczęściej owoce róży polnej, zwanej też psią, nazywa się mylnie głógiem. Ale róża po łacinie to *Rosa*, a głóg — *Crataegus*. Jest on tylko bardzo dalekim powinowatym róży.

Głóg jest rośliną leczniczą. Napar z jego owoców podaje się chorym na serce. Te mdłe owoce nie są smaczne, choć po przemrożeniu zyskują nieco na smaku. Nieraz owoce głogu dodaje się do innych surowców w przetwórstwie, np. do marmolad, dżemów, musów, przecierów i win. Ponadto suszy się je i używa właśnie jako leku. Są wyjątkowo bogate w witaminę B<sub>1</sub> a także w karoteny i związki flawonowe. Witaminy C mają 40—50 mg%, a przy tym towarzyszy jej witamina P. Owoce głogu zawierają też glikozydy, garbniki i inne ciała czynne. Kwiaty, a także i owoce, mają sporo cennych składników mineralnych: fosforu, żelaza, glinu, wapnia i potasu. We Francji pije się „herbatkę” z suszonego głogu, twierdząc, że zapobiega ona siwieniu, dzięki zawartości manganu.

## JABŁOŃ DZIKA



Dzikię jabłka zawierają wszystkiego znacznie więcej od jabłek z sadów. A więc, nie tylko są o wiele bogatsze w pektyny, ale i witaminy (np. do 80 mg% wit. C; do 70 mg% wit. P, ponadto trochę wit. A i z grupy B). Mają też znacznie więcej kwasów (głównie jabłkowego i troszkę cytrynowego), a także garbników. Zawierają ponadto kwas salicylowy i borowy, ale tylko 4—6 mg na 1 kg.

W Bułgarii dzikię jabłka na równi z sadowniczymi, są używane do przemysłowego wyrobu pektyn. W tym kraju, jak również w ZSRR, gatunek ten zajmuje całe obszary leśne. U nas występują pojedyncze drzewa dzikich jabłoni lub ich grupki, ale owoce nie cieszą się zbyt wielkim powodzeniem. Dopiero po przyrządzeniu z nich przetworów, głównie pięknej, przezroczystej galaretki, zyskują na atrakcyjności.

Naturalnie dzikię jabłka są też bogatsze w składniki mineralne. Mają więc dużo: żelaza, magnezu, potasu, fosforu, krzemu, wapnia, glinu i siarki. Pamiętajmy przy tym, że żelaza z tychże jabłek są wyjątkowo dobrze przyswajalne przez nasz organizm.

## JARZĘBINA



Ze wszystkich owoców dziko rosnących jarzębina dostarcza najwięcej karotenów, bo ok. 8000 j.m. w 100 g. Związki te wątroba z łatwością przekształca na witaminę A. Witaminy C jest w tych owocach tyle, co w truskawkach, a bywa, że i więcej (40—100 mg%). Ponadto mają inne witaminy, pektyny, flawonoidy, antocjany, garbniki (do 10%) i wiele soli mineralnych.

Jarząb pospolity ma korale, które tylko po przemarznieniu i odgoryczeniu nadają się na przetwory. Są jednak jarząby pozbawione goryczy, np. jarząb słodki, jarząb Niewieżyńskiego, mączny, zwany mąkinią, szwedzki, wreszcie domowy i inne. Dopóki nie rozmnoży się u nas w dostatecznej ilości jarzębów słodkich, trzeba korzystać z tych, które rosną w lasach. A z jarząbu pospolitego, czyli tego najczęściej spotykanego, też można przyrządzać znakomite przetwory.

Jak odgoryczać owoce jarzębiny? Znane są różne metody, ale najprostsza polega na tym, że korale obrane z gałązek wkłada się do np. foliowej torebki i chowa w zamrażalniku lodówki na tydzień. Czasem wystarcza



48 godzin przemarzania, ale są gospodynie, które trzymają owoce w zamrażalniku i kilka tygodni.

Są osoby, które potrafią jeść surowe owoce prosto z drzewa, choć na ogół ludzie mają po nich odruch zwrotny. Powoduje go kwas parasorbowy, który zanika przy suszeniu i w przetwórstwie. Herbapol produkuje syrop jarzębinowy, tzw. Sorbowit. W jarzębinie jest ok. 3% alkoholu, zwanego sorbitem.

Najwięcej jarzębiny zużywa się do produkcji wódek gatunkowych i likierów, szczególnie sławnego „Jarzębiaku”. Sporo osób „uszlachetnia” nieco mdłe smaki innych przetworów 5-procentowym dodatkiem przecieru jarzębinowego.

Aby otrzymać dżem niezbyt cierpki, można przemrożone owoce jeszcze raz lub dwa obgotować we wrzątku. Naturalnie, że przy tych operacjach straci się nieco witamin C, A i B, ale też ubędzie cierpkości i goryczki. Niektórzy jednak ją lubią i pozostają tylko przy przemrożeniu owoców.

## JEŻYNY



Tylko w naszym kraju opisano 63 gatunki jeżyn z zastrzeżeniem, że jest ich więcej. Praktycznie biorąc, owoce wszystkich jeżyn nadają się na przetwory, a w znakomitej większości do jedzenia na surowo, prosto z krzaczka. Wyhodowano też odmianę nie kłującą, bezkolcową, którą zawdzięczamy Instytutowi Sadownictwa w Skiernewicach.

Medycyna ludowa uważa, że nie ma nic lepszego na wszelkie dolegliwości przewodu pokarmowego jak jeżyny. Prócz witamin A i z grupy B, są one zasobne w różne makro- i mikroelementy, szczególnie w tak cenne i rzadkie, jak miedź, żelazo, magnez, jod, bor, nikiel i in. Bogatsze w niektóre z nich są liście tych roślin. Poza tym owoce są zasobne w błonnik (ok. 4%). Robić można z jeżyn niemal wszystko! Od zup do deserów, np. jeżynowej pianki. Od kompotu — do win i wódek. Dobre są z tych owoców: przeciery, soki parowane i odciskane, syropy i konfitury, nawet kompoty, jak z malin czy czarnych porzeczek. Trzeba tylko pamiętać, że jeżyny mają całe mnóstwo drobnych pesteczek i np. dżem czy konfitury to nieomal „same pestki”. W kompotach te pestki nie dają się tak we znaki, a... doskonale regulują żołądek. Kompoty najlepiej pasteryzować. Jeżyny z dzikiego stanu dość często bywają robaczywe, więc trzeba na to zwrócić uwagę przy przebieraniu.

Dzięki intensywnej barwie, soki jeżynowe — podobnie jak soki z bzu czarnego — świetnie zabarwiają inne przetwory i dania, np. kisiele, kompoty, galaretki itp. Można ich też używać jako dodatek smakowy, aromatyczny oraz barwiący do różnych napojów i koktajlów. Jeżyny są ostatnio szalenie modne w Kanadzie i USA. M. in. używa się ich często do dekoracji sałatek owocowych, tortów, deserów, ciast i ciasteczek, a nawet mięsa.

Mając młynko-mikser lub elektryczny mikserek, można przyrządzać znakomite napoje z jeżynami, a raczej z ich sokiem surowym lub pasteryzowanym.

## ŁOCHYNIA



Jest to krzew o wiele wyższy od czarnych jagód czy borówek. Listki ma całobrzegie (nie piłkowane), siniozielone, podobne do wierzby wikliny. Owoce do złuzdzenia przypominają jagody-czernice, ale są nieco większe, pokryte woskowym, ciemnostalowym nalotem; miąższ mają białawy i nieco inny smak. Czasem są okrągłe, ale bywają też lekko podłużne.

W niektórych rejonach kraju łochynie nazywają pijanicą lub durnicą. Ciekawe jest powstanie tej nazwy. Otóż, jak inna nazwa wskazuje, borówka bagienna lubi rosnąć na mokradłach, torfowiskach wysokich, a w każdym razie na podłożu wilgotnawym. W takim środowisku doskonale się czuje roślina, znana pod nazwą bagno (*Ledum palustrae*). Jak wiadomo — bagno dusi mole i do dziś

jest stosowane jako środek antymolowy. Zapach bagna jest i dla nas lekko duszący.

Gdy w czasie suchej, upalnej pogody zbiera się łożynie przez wiele godzin, pyłek kwiatowy bagna unosi się w powietrzu, osiada na jagodach i jest wdychany przez zbieraczy. Oszałamia ich, lekko zatrzuwa, odurza, a wreszcie powoduje zawroty głowy, bóle, a niekiedy nawet wymioty. Czyli wywołuje objawy podobne do skutków nadużycia alkoholu. I tak łożynie — jak to w życiu bywa — cierpią „za niewinność” i za fatalne towarzystwo. Dowiedziono tego w ZSRR i u nas, stwierdzając, że jagody łożyn nie mają żadnych szkodliwych składników, a — wprost przeciwnie — są bardzo zdrowe.

Medycyna ludowa od dawien dawna uważała, że łożynie — spożywane pod każdą postacią (świeże lub w przetworach) — leczy hemoroidy i inne żylaki. Napar z suszonych jagód jest środkiem ściągającym, przeciwbiegunkowym, a napar z młodych pędów i liści — działa przeciwzapalnie i rozwalniająco. Wszystkie przepisy podane na potrawy z czarnej jagody nadają się również i dla łożyn.

Podczas gdy czarne jagody powinniśmy w pewnym stopniu traktować jako lekarstwo przy zaburzeniach żołądkowych, to mając dużo łożyn (w niektórych okolicach jeszcze są, choć coraz ich mniej w związku z melioracjami) możemy sobie pozwolić na zrobienie z nich wina.

## MORWA CZARNA I BIAŁA



Częściej spotykamy morwę białą, bo jej liście są pokarmem dla jedwabników. A owoce, przypominające nieco bazie, może mniej smaczne od owoców morwy czarnej, są trochę mdłe. Ale jedno i drugie dzieci zjadają całymi garściami. Bywa często, że ogromne drzewa starych morw — nie służących za pokarm jedwabnikom — owocują bardzo obficie i ziemia wokół nich jest wprost wystłana słodkimi, lepкими „baziami”. Owoce morwy zawierają do 24% cukru i wyjątkowo mało kwasów (czarna ma mniej cukru, a więcej kwasów). Doskonale nadają się na przeróżne przetwory, ale najlepiej łączyć je z innymi gatunkami owoców. Na Kaukazie owoce morwy służą do wyrobu tzw. patoki oraz wódki, przypominającej koniak.

Nieraz suszy się je, zaparza i podaje taką herbatkę osobom anemicznym, jako że „bazie” są bogate w żelazo. Można też z tych owoców robić kompoty, marmolady mieszane, nektary, dżemy itp. Nieraz łączy się je z owocami jarzębiny, bo te mają wyrazisty, ostry smak, który łagodzi owoce morw.

## PIGWA



Pigwy zalicza się do owoców z dzikiego stanu, ale... czy one naprawdę w Polsce gdzieś dziko rosną? Raczej „plączą się” w ogródkach, parkach, na działkach pracowniczych i to na ogół dlatego, że obficie i dekoracyjnie kwitną. Są wprost oblepione kwiatami o bardzo pięknej płomiennej barwie, rzadziej koloru białego.

Owoce pigwy są w stanie świeżym niejadalne — jako zbyt twarde, „nie do ugryzienia”. Pachną oszałamiająco, choć nie każdy ten zapach znosi, ale wspaniale nadają się na przetwory, tym bardziej że są bardzo bogate w pektyny. Robi się z nich galaretki, marmolady, dżemy, konfitury, kompoty, a także kandyzuje je lub nastawia pachnącą „pigwówkę”.

Czasem spożywa się owoce po upieczeniu lub ugotowaniu. Bywa że ugotowane pigwy służą jako dodatek do mięs, szczególnie dziczyzny. Zawarty, zwłaszcza w ich skórce, delikatny aromat i kwaskowaty posmak niejako uszlachetniają całą potrawę.

Niekiedy ze świeżych owoców sporządza się wyciąg, zawierający żelazo, aby nim ratować osoby anemiczne.

## POZIOMKI LEŚNE



Wprawdzie poziomki uprawiane w ogródkach na pewno przewyższają wielkością poziomki leśne, ale tylko nieliczne odmiany dorównują im aromatem. Ważne jest, aby te owoce zbierać w pełni dojrzałe, bowiem tylko wtedy osiągają „szczyt swoich możliwości”, są najsmaczniejsze, najaromatyczniejsze, najzdrowsze.

Zbierać je należy suche, nigdy nie po deszczu, gdyż wilgotne łatwo pleśnieją i gorzknieją. A w ogóle, to w przetworach poziomki nie są tak smaczne, jak świeże. W konfiturach np. potrafią stwardnieć, zmienić kolor na brązowy i nieraz zgorzknieć. Toteż w okresie ich zbiorów powinno się jak najczęściej jadać poziomki świeże, z cukrem pudrem, z mlekiem, ze śmietaną, z koglem-moglem, bitą pianą itp.

Przypomnijmy, że i w kosmetyce poziomki bardzo się przydają. Szczególnie tłustą cerę można sobie wspaniale poprawić, smarując twarz codziennie, po umyciu, rozgniecionymi owocami. Na suchą cerę radzi się poziomki rozgnieść z łyżeczką śmietanki i nałożyć na 15 minut na twarz. Potem zmyć, np. serwatką albo wodą.

## ROKITNIK



Z punktu widzenia żywienia rokitnik jest wprost skarbem. Po owocach róż ma najwięcej witaminy C (900 mg%), a poza tym niebagatelne ilości całego abecadła witamin prócz — jedyniel — witaminy D, której mu brak. Jest też bardzo bogaty w makro- i mikroelementy, m. in. tak rzadkie jak: bor i mangan, nie mówiąc już o żelazie. Rokitnik jest też krzewem leczniczym. Owoców używa się przy chorobie wrzodowej żołądka, odwar z owoców i gałązek — stosowany do wewnątrz i na zewnątrz — zapobiega łysieniu!

Wszystkie te zalety powinny do zbierania rokitnika zachęcać, ale właśnie sama czynność zbierania zniechęca. Owoce bardzo plamią i nie można tego uniknąć, a w dodatku plamy nie dają się usunąć. Najwygodniej jest zbierać owoce „oblepichy” po przymrozkach. Mniej wtedy pękają i przez to mniej plamią, a są ponadto smaczniejsze. Można je jeść na surowo, bo przed przemrożeniem mają raczej gorzkawy smak. Rubinowoczerwone, „oblepiające” (stąd nazwa) gałązki jagódki mają jedną pestkę z podłużną bruzdką.



Robi się z nich doskonałe przetwory i potrawy: nalewki, wina, likiery, konfitury, galaretki, soki, kisiele i inne desery, a także mrożonki.

## RÓŻA



Róża zawiera nieomal wszystkie witaminy i składniki mineralne. Jest u nas owocem najbogatszym w witaminę C. Dzikie gatunki mają tego związku 500 mg%, a najczęściej uprawiana, „na wpół dzika” róża fałdzistolistna, zwana pomarszczoną 800 do 1200 mg%.

Róża stulistna (cukrowa, centyfolia) jest krzewem, dorastającym do 2—3 m wysokości, o łodygach (gałęziach) gęsto upstrzonych kolcami różnej długości, kwiatach pełnych, czerwonych, wpadających w lila, mocno pachnących. Gdy kwiaty przekwitają, wiele z nich tworzy owoce podobne do owoców róży fałdzistolistnej, ale dużo mniejsze.

Róża stulistna zwykle kwitnie obficie w czerwcu i lipcu, a potem jeszcze przez sierpień, a nawet i wrzesień, ale już tylko pojedynczymi kwiatami. W okresie kwitnie-

nia zbiera się kwiaty i robi z nich przetwory. Szczególnie poszukiwane i cenione są płatki różane ucierane na surowo z cukrem. Używa się ich np. w Krakowskim do nadziewania pączków i innych ciasteczek, dodaje do herbaty i deserów, gdyż fantastycznie aromatyzują i poprawiają smak.

Amerykanie podkreślają, że owoce róż mają 23 razy więcej witaminy C niż sok z pomarańcz, a witaminy A — tyle, co marchewka. Są wyróżniająco zasobne w bioflawonoidy (m. in. witaminę P, czyli rutynę) i w dwie przynajmniej witaminy z grupy B: witaminę B<sub>2</sub>, czyli ryboflawinę, i w kwas foliowy. Ponadto mają witaminę K (antykrwotoczną) oraz tyle witaminy E, że zastanawiano się, czy nie pozyskiwać jej z tego surowca na skalę przemysłową. Mówi się więc, że są multiwitaminowe, ale także „multimineralne”. Mają bowiem całe bogactwo składników mineralnych, szczególnie dużo wapnia, żelaza i magnezu, a poza tym potasu, fosforu i in.

Wysuszone owoce róży polnej dostarczają w 100 g: 2,5 g białka, 60 g węglowodanów, 22 g wody, 500 mg potasu, 50 mg sodu, 50 mg wapnia, 120 mg magnezu, aż 8 mg żelaza, 250 mg fosforu, 100 mg siarki i 8 mg chloru, 8000 j.m. witaminy A, 50 mg witaminy B<sub>1</sub>, 500—1000 mg witaminy C i po trochu innych witamin.

Są przy tym wybitnie zasadotwórcze (+15). Witaminy P mają od kilkuset, do nieraz i kilku tysięcy miligramów w 100 g. Są zasobne w cukry i kwasy organiczne, głównie cytrynowy i jabłkowy, miąższ ich stanowi 60—75% masy, a zawiera ponad 2% garbników, czerwony barwnik — likopinę oraz glikozydy, które działają uspokajająco na organizm.

Nie będziemy podawać wszystkich przetworów z owoców róży, bo zajęłoby to pół książki. Chyba do najsmaczniejszych należą konfitury. Naturalnie, że można

je robić z owoców róży polnej, fałdzistolistej czy girlandowej, wszystkie będą bardzo smaczne, ale chyba najpiękniejsze są konfitury z owoców róży fałdzistolistej lub rzadziej spotykanej, róży girlandowej. Także zresztą z róż polnych i in. przetwory są wartościowe i smaczne.

W kieliszku wina z owoców róży polnej jest ok. 70 mg witaminy C, co przebadano tak w SGGW, jak i w Instytucie Fermentacyjnym. Nic w tym nie ma dziwnego, jeśli się zważy, że witamina C nie ulega rozkładowi w alkoholu. Kieliszek takiego napoju świetnie też działa na bezsenność, bo — jak już wspomniano — owoce róż zawierają m. in. glikozydy działające uspokajająco. Naturalnie, że tego wina nie podaje się dzieciom, bo jakby nie było — to jednak alkohol.

## SLIWKI DZIKIE



Do dzikich śliwek zalicza się zwykle tarninę, mirabelkę czyli ałyczę oraz lubaszkę i jej odmiany: psiarki, damaszki, prunele.

**Alycza**, czyli mirabelka jest krzewem lub drzewem wy-  
rastającym do 8—10 m, o pędach niekiedy ciernistych.  
Kwitnie biało, a owoce ma czerwone lub żółtawe.  
Używana jest na żywopłoty, a ponadto jako podkładka  
dla śliw szlachetnych, brzoskwiń, moreli itp. I właśnie  
z tego powodu nieraz uprawia się ją w szkółkach.

Kwitnie w kwietniu, a owoce dojrzewają w sierpniu.  
Są kuliste lub owalne o średnicy ok. 1,5 cm. Miąższ  
mają miękki, mączysty, kwaśnogorzki. Pestka, niestety,  
przylega mocno do miąższu. Owoce te są jadalne na  
surowo, ale przede wszystkim mogą być używane na  
rozmaite przetwory, np. kompoty czy dżemy, tak jak  
owoce innych dzikich śliw.

Suszone mirabelki są kwaskowate, więc wielu osobom  
bardzo smakuje jako dodatek do ciasta. Można je do-  
dawać do keksów i w ogóle wszędzie tam, gdzie daw-  
niej używaliśmy rodzyneków.

**Lubaszka** — też dość często używana na żywopłoty —  
jest krzewem lub niewielkim drzewem. Kwitnie biało.  
Czasem ma ciernie, a gałązki owłosione. Występuje  
u nas w różnych odmianach. Tzw. psiarki mają owoce  
drobne i do tego bardzo gorzką skórkę. Damaszki mają  
owoce większe, jasnoczerwone, a miąższ łatwo odchodzi  
od pestki. Prunele mają owoce ciemnofioletowe, woskowo  
oszlone, a pestka trzyma się miąższu.

**Tarnina** jest najbardziej chyba pospolitą dziką śliwą.  
Z niej i z innych odmian tego gatunku Miczurin wypro-  
wadził aż 13 wspaniałych odmian, nie tylko mrozo-  
odpornych, ale dających smaczne owoce, m. in. słynną  
wiśniośliwę.

W Polsce tarki są chętnie używane do wyrobu rozma-  
itych przetworów, przede wszystkim soku i syropu.  
W medycynie ludowej stosuje się je jako lek, szczegól-  
nie przy trądziku i czyrączności, przy ogólnym zmęcze-  
niu i wyczerpaniu, a także przy chorobach reumatycz-  
nych i gośćcu.

## ŻURAWINA



Jest roślinką niezwykle delikatną, o małych listeczkach, osadzonych na długich, cienkich, płójących się łodyżkach. Nieraz trzeba jej wprost szukać na mokradłach i w ogóle na podłożu podmokłym. A ponieważ teraz takich terenów mamy coraz mniej, to i żurawiny, zwane inaczej klukwą, stają się rzadką i bardzo drogą jagodą.

Z punktu widzenia praktycznego, żurawiny się prawie nie psują i można je przechowywać, najlepiej w wodzie, nieomal przez całą zimę. Zresztą powinno się je zbierać zimą, jako że doskonale się czują przysypane warstwą śniegu. Znaczący twierdzą, że najlepsze jednak są żurawiny zrywane na wiosnę. I wtedy właśnie zbiera się je w ZSRR.

Wbrew mniemaniom, żurawiny zawierają niewiele witaminy C, i witamin w ogóle, ale za to mają właściwości uzdrawiające. Są wręcz lekiem na wiele schorzeń.

W Polsce uważa się, że są dobre dla słabowitych dzieci i dla chorych na wątrobę. W Ameryce uważa się, że są doskonałe na wszelkie schorzenia układu moczowego,

na nerki, pęcherz, moczowody itd. Zapobiegają tworzeniu się kamieni nerkowych u osób mających do tego skłonności.

W ZSRR panuje opinia, że klukwy nie tylko leczą choroby układu moczowego, ale i pobudzają działalność trzustki. Sadzi się tam plantacje tych roślin, głównie z płożących się pędów, a rzadko z nasion, przy czym uprawia się przede wszystkim żurawinę wielkoowocową (istnieje ponad 200 odmian). Są tam nawet kombajny do zbioru klukwy, a plon z 1 ha potrafi wynosić 1,5—4 ton. Mrożone żurawiny przechowuje się wspólnie do 2 lat, gdyż zawierają kwas benzoesowy i chinowy. W ZSRR robi się z nich sok przeciwgorączkowy, a także konfitury, napoje, syropy, kwas, kisiele i galaretki.

U nas jeszcze nie ma plantacji żurawin, a z dzikiego stanu ludzie zbierają je, jeszcze zanim dojrzeją, czyli zanim nabiorą pełnej wartości, tak boją się, że ich ktoś ubiegnie. Najczęściej robimy z nich kisiele oraz „żurawiny do mięsa”. Są kwaskowate, smaczne, zdrowe.

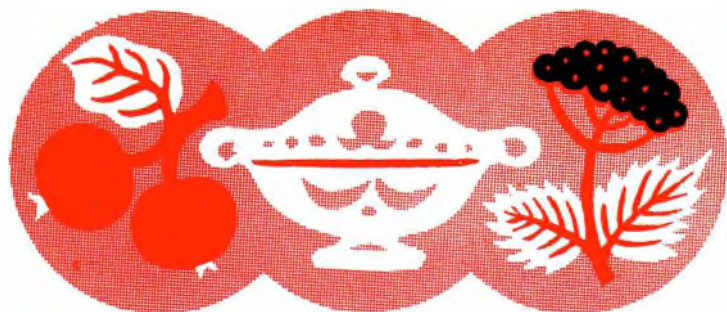




# PRZEPISY







## ZUPY

### ZUPA Z CZARNYCH JAGÓD

---

50—75 dag czarnych jagód, 2 l wody, 1 łyżka kopsiasta mąki ziemniaczanej, ok. pół szklanki cukru, ok. pół szklanki śmietany

---

Jagody przebrać (garść najładniejszych odłożyć), usunąć listki i inne zanieczyszczenia, umyć pod bieżącą wodą, zalać wrzątkiem, zagotować. Rozgotowane jagody przetrzeć przez sito. Dolać wody, aby uzyskać ok. 2 l zupy, i doprowadzić do wrzenia, dodając do smaku cukru. Mąkę ziemniaczaną wymieszać ze śmietaną lub wodą. Wlać do wrzącej zupy i raz zagotować. Gdyby powstały grudki, zmiksować lub roztrzepać trzepaczką. Lepiej jest dodawać śmietanę surową, ale jeśli nie jesteśmy pewni jej czystości i świeżości, to użyjmy jej — zamiast wody — do rozbełtania mąki ziemniaczanej i zagotujmy. Zupę można podawać na gorąco lub zimno:

z makaronem, groszkiem ptysiowym, suchymi ciasteczkami itp.; dla dekoracji rozkłada się przed podaniem po kilka całych jagód do talerzy z zupą.

## ZUPA Z OWOCÓW CZARNEGO BZU

---

3—4 baldachy dojrzałych owoców bzu, 2—3 obrane ze skórki gruszki (klapsy lub winówki), 1 łyżka mąki ziemniaczanej, pół szklanki cukru, 1—3 łyżek śmietany, groszek ptysiowy

---

Najłatwiej obiera się owoce z baldachów, „osmykując” je widelcem. Po umyciu, opłukaniu i osączeniu wrzucić owoce do małej ilości wrzącej wody. Gdy popękają, zmiksować lub przetrzeć przez sito. Do przecieru dolać tyle wody, aby było 1,5 litra (na 3 osoby). Osłodzić do smaku i zagotować razem z obranymi ze skórki gruszkami. Dzięki nim bez traci swój specyficzny aromat. Do gotującej się zupy dodać mąkę ziemniaczaną rozmieszaną w połowie szklanki wody lub śmietany i raz zagotować. Podawać na gorąco lub ostudzoną.

Ta zupa to przysmak mieszkańców Szlezwigu.

**Uwaga:** Zamiast pokrajanych na cząstki gruszek można dodać 50 dag przetartych, rozgotowanych jabłek. Zimą można przyrządzać tę zupę z soku pasteryzowanego lub syropu z czarnego bzu.

## ZUPA Z DZIKICH JABŁEK I CZARNEGO BZU

---

50 dag jabłek, 25 dag czarnego bzu, 1 łyżka mąki ziemniaczanej

---

Jabłka oczyścić, umyć, pokrajać, ugotować i przetrzeć. Owoce dzikiego bzu obrać z szypulek, umyć, rozgo-

tować i przetrzeć. Połączyć oba przeciery. Jeśli masa jest zbyt gęsta, rozrzedzić wodą do pożądanej konsystencji, ale — jeśli nie trzeba — nie rozwadniać. Doprowadzić do wrzenia i podprawić mąką ziemniaczaną, rozprowadzoną w zimnej wodzie (pół szklanki), mieszając, by nie powstały grudki. Jeśli już się to nieszczęście stało, można zupełnie zmiksować. Osłodzić do smaku. Jeśli podaje się zupę na gorąco, należy wymieszać ją od razu ze śmietaną (pół szklanki), jeśli — na zimno, dolewać śmietany na talerze. Do zupy można podawać herbatniki, grzanki, groszek ptysiowy itp.

### **ZUPA Z GRUSZEK I TAREK**

---

50 dag gruszek, 20 dag terek, 1 łyżka mąki ziemniaczanej, 1,5 l wody, pół szklanki śmietany, cukier

---

Część gruszek rozgotować. Resztę obrać, przekrajać i łyżeczką do wydrążania ziemniaków usunąć gniazdka nasienne. Przeciąć na ćwiartki, skropić sokiem z cytryny lub kwaskiem. Rozgotowane gruszki przetrzeć. Rozgotować również i przetrzeć tarki. Oba przeciery zalać wrzącą wodą. Na gotujące wlać mąkę ziemniaczaną, wymieszaną z kilkoma łyżkami zimnej wody. Dodać surowe ćwiartki gruszek i zagotować. Na koniec wlać śmietanę i przyprawić cukrem do smaku. Podawać zupę na gorąco lub na zimno z grzankami lub biszkoptami.

### **ZUPA ZE ŚLIWEK LUBASZEK LUB MIRABELEK**

---

75 dag lubaszek lub mirabelek, 1 łyżka mąki ziemniaczanej, ok. 2 l wody, pół szklanki śmietany, cukier do smaku

---

Owoce umyć, opłukać, oczyścić, ewentualnie wydrylować, zalać gorącą wodą i rozgotować. Przetrzeć przez sito. Przecier doprowadzić do wrzenia, dodać mąkę ziemniaczaną rozmieszaną z kilkoma łyżkami zimnej wody i raz zagotować. Podawać ze śmietaną i z różnymi dodatkami, np. z makaronem, grzankami lub ciasteczkami — na zimno albo na gorąco.

## CHŁODNIK Z KWAŚNEGO MLEKA Z POZIOMKAMI

---

1,5 l kwaśnego mleka (kefiru, jogurtu), 50 dag poziomek, cukier do smaku, ewentualnie trochę śmietany

---

- łyżkę najpiękniejszych poziomek odłożyć. Resztę roztrząść razem z mlekiem trzepaczką lub najlepiej w mikserze, dodając kilka łyżek cukru do smaku, a jeśli kogoś trzeba podtuczyć, to i kilka łyżek śmietany. Oziębic lub podawać z kostkami lodu.





## DRUGIE DANIA I DANIA KOLACYJNE

### PIEROŻKI Z JAGODAMI I

---

35 dag (ok. 2 szklanki) mąki, ok. pół szklanki letniej wody, 1 jajko, 60—75 dag (ok. półtora l) czarnych jagód, pół szklanki śmietany, 2 łyżki cukru pudru, cukier waniliowy, sól, 1 łyżka tłuszczu

---

Z mąki, wody i jajka zagnieść miękkie ciasto. Odkrajać kawałek, resztę przykryć ściereczką w misce. Rozwałkować jak najcieniej i wzdłuż brzegu kłaść łyżeczką jagody (niektórzy lubią dodawać do nich bułeczkę tartą, przesmażoną na maśle, ale nie jest to konieczne). Przykryć ciastem i specjalną foremką wycinać już gotowe pierogi. Można także wycinać kwadraty, napełniać je farszem i zlepiać palcami złożone w trójkąty. Pierożki układać na desce lub tacy posypanej mąką, a potem wrzucać na dużą ilość wrzącej osolonej wody. Zamieszać, aby się pierożki nie przylepiły do dna, przykryć i pilnować,

aby woda nie wykipiiała. Gdy pierożki wypłyną, pogotować je jeszcze kilka minut, a potem łyżką durszławkową wyjmować na cedzak. Kiedy odciekną — kłaść na półmisek lub na talerze.

**Uwaga!** Jest to znana i bardzo lubiana potrawa, którą można podawać na gorąco i na zimno, z masłem i bułeczką albo ze śmietaną.

## PIEROŻKI Z JAGODAMI II

---

2 szklanki mąki, pół szklanki wody, 1—2 jajka, ugotowany przetarty ziemniak, 1 łyżka oleju, 75 dag czarnych jagód, masło, tarta bułeczka, śmietana, sól

---

Z mąki, wody, jajka, ziemniaka i oleju zagnieść ciasto. Następnie postępować tak jak podano w poprzednim przepisie.

**Uwaga!** Równie dobre są takie pierożki z łożczyniami, malinami, truskawkami, śliwkami, wiśniami itd.; owoce mogą być świeże albo mrożone. Dla urozmaicenia dodaje się do owoców twarogu lub serka homogenizowanego z cukrem (na 70 dag jagód — ok. 50 dag serka).

## MAKARON Z JAGODAMI

Makaron ugotować, wrzucając go do wrzącej wody. Może to być wermiszel, łazanki, wstążki, czy spaghetti. Następnie posypać go jagodami, słodkim twarożkiem i jeszcze ewentualnie cukrem pudrem.

**Uwaga!** Jest to danie dla tych osób, którym brak czasu na lepienie pierożków. W tym wypadku czarne jagody mogą zastąpić poziomki, maliny, jeżyny, owoce czarnego bzu itp.

## **KNEDLE PAROWANE Z JAGODAMI (PERKUCHY)**

---

2 szklanki mąki, 3 dag drożdży, 3/4 szklanki mleka, 2 łyżki (5 dag) cukru, 2 łyżki (5 dag) margaryny, 2 jajka, 25—30 dag (pół l) jagód, 1 łyżka margaryny, 1 łyżka bułki tartej, cukier puder

---

Przyrządzić ciasto. Utrzeć drożdże z łyżeczką cukru i częścią ciepłego mleka, postawić w ciepłe do rośnięcia. Dodać je do 1/3 części mąki, przykryć i znowu odstawić, by rosły. Jajka utrzeć z cukrem i solą, dodać do rozczyunu razem z rozpuszczoną margaryną i resztą mąki. Wyrobić ciasto. W czasie gdy ciasto rośnie, przygotować jagody, tzn. przebrać je, oczyścić, umyć i osączyć. Ciasto rozwałkować na grubość małego palca, wykrawać szklanką kółka, w środku kłaść porcje owoców i zlepić knedle. Nastawić w płaskim dużym rondlu wrzącą, osoloną wodę. Przykryć gazą lub rzadkim płótnem, przywiązując go pod kołnierzem garnka. Na gazie układać knedle. Przykryć wszystko dużą pokrywką, miską lub miedniczką, tak aby nie dotykała knedli i gotować na parze ok. 10 min. Gotowe knedle ułożyć na półmisku, polać margaryną z tartą bułeczką i gdyby były mało słodkie, posypać cukrem pudrem. Można osobno podać w sosjerce lub dzbanuszkę sos, sporządzony z owoców użytych do knedli (zob. rozdz. „Sosy”).

## **NALEŚNIKI Z JAGODAMI**

---

2 szklanki mąki, 2—3 jajka, 1 szklanka mleka, 1 szklanka wody, ale może lepsze będzie takie ciasto: 2 szklanki mąki, 2 całe jajka i 1 żółtko, 1 szklanka mleka, 1 szklanka wody, szczypta soli, szczypta startej gałki muskatołowej, 1 łyżka oleju słonecznikowego lub sojowego; 1 kg jagód, śmietana, cukier puder lub sos

---

Składniki ciasta razem zmiksować. Można jeszcze dodać pół płaskiej łyżeczki proszku do pieczenia, a na koniec domieszać pozostałe białko ubite na sztywną pianę. Patelnię posmarować olejem. W tym celu patyk owija się gazą, którą przywiązujemy nitką i maczamy w oleju wylanym na spodeczek. Na rozgrzany tłuszcz lać chochelką ciasto (zawsze jednakowa ilość). Smażyć po jednej stronie i stroną usmażoną układać na odwróconym do góry dnem głębokim talerzu. Na naleśniki nakładać przebrane, umyte i przegotowane jagody; składać w kopertę lub w wałeczek. Przysmażyć na rozgrzanym tłuszczu. Podawać ze śmietaną i cukrem pudrem albo z sosem jagodowym.

**Uwaga!** Zamiast czarnych jagód można — rzecz jasna — dawać wiele innych owoców w jednym gatunku lub mieszanych.

## PLACUSZKI Z KWIATÓW CZARNEGO BZU

---

1—2 jajka, ok. 1 szklanki mąki, pół szklanki wody i pół szklanki mleka, szczypta soli, cukier, tłuszcz do smażenia, kilka kwitnących baldachów bzu czarnego

---

Nożyczkami uciąć kwitnące baldachy bzu i bardzo starannie je umyć. Gdyby miały tzw. robaczki, płukać w wodzie z octem, a potem pod bieżącą wodą. Odścisnąć. Jajka, mąkę, wodę i mleko oraz szczyptę soli zmiksować na pulchną masę. Ciasto powinno być nieco gęściejsze niż na naleśniki, więc — jeśli trzeba — dodać mąki. Jeśli przyrządzamy je ręcznie, lepiej osobno rozbić mąkę i płyn z żółtkami, a pod koniec dodać sztywno ubitą pianę. W cieście maczać przygotowane baldachy bzu i kłaść je na rozgrzany na patelni



olej. Obsmażać z obu stron i od razu po osączeniu podawać z cukrem pudrem lub z osłodzoną śmietaną, konfiturami, dżemem itp.

## **KLUSKI „AMARETTO” Z DERENIEM**

---

10 dag margaryny, 4 jajka, szczypta soli, skórka otarta z cytryny lub jakiś aromat, 1 łyżeczka soku cytrynowego albo Rosavitu czy Sorbovitu, 2 kopiaste łyżki cukru, 1 paczka cukru waniliowego, 20 dag kaszki manny, 1 szklanka wydrylowanych owoców derenia, 2 płaskie łyżki mąki ziemniaczanej, pół kieliszka do wina wiśniówki, soku wiśniowego lub soku z derenia albo dereniówki

---

Margarynę ucierać, dodając żółtka, sól, aromat, cukier i cukier waniliowy, wreszcie — kaszkę mannę, a na końcu — ubite sztywno białka. Zostawić na 10 min. W tym czasie przygotować sos. Mąkę ziemniaczaną wymieszać z sokiem jarzębinowym lub innym. Wydrylowane derenie podgrzać (z sokiem własnym) i dodać przygotowaną mąkę ziemniaczaną. Postawić na ogniu stale mieszając. Gdy masa zacznie wrzeć, zdjąć z ognia i dolać np. dereniówki. Jeśli trzeba, dolać też soku owocowego lub ewentualnie wody. Kto lubi sosy słodkie, może dosłodzić. Zagotować duży garnek wody, lekko ją osolic i kłaść na wrzątek owalne kluski z ciasta grysikowego nabierając je łyżką. Gotować na wolnym ogniu ok. 15 min. Podawać z gorącym sosem dereniowym.

**Uwaga!** Kluski są równie dobre po podgrzaniu na tłuszczu, jeśli zostaną na drugi dzień.

## MAKARON ZAPIEKANY Z SEREM I MIRABELKAMI

---

30 dag makaronu, 20 dag twarogu, 20 dag wydrylowanych mirabelek, cukier do smaku, ewentualnie cynamon, tłuszcz i bułka tarta, 1/2 szklanki mleka

---

Do dużej ilości wrzącej, osolonej wody wrzucić makaron. Ugotować i odcedzić. Umyte, oczyszczone, wypłukane i wydrylowane mirabelki przesypać kilkoma łyżkami cukru. Twaróg lub twarożek rozetrzeć z cukrem na gładką masę. W natłuszczonym żaroodpornym naczyniu układać warstwami: makaron, przyrządzony ser i owoce, albo wymieszać makaron z tymi dodatkami i napełnić naczynie. Zalać mlekiem i posypać tartą bułeczką.

**Uwaga!** Jeśli chcemy to danie wzbogacić, można mleko zastąpić śmietaną, rozmieszać ją z jajkiem i szczyptą soli, wlać tę mieszaninę w środek zapiekanki, a resztą polać po wierzchu. Gdy się zarumieni (w temperaturze ok. 200°C ok. 18 min.), danie jest gotowe. Podawać go np. z kompotem. Zimą możemy mirabelki z kompotu użyć do zapiekanki, a do popijania podać zalewę.

## KNEDLE Z BIAŁEGO SERA Z SOKIEM LUB SYROPEM Z MIRABELEK

---

80 dag twarogu, 10 dag manny, 3 jajka, 3 dag mąki, 8 dag tartej bułki, masło do polania, sok lub syrop z terek, mirabelek, lubaszek itp.

---

Twaróg zmiksować lub — lepiej — przepuścić przez maszynkę do mięsa, a potem utrzeć z masłem, jajkami (można też żółtkami, a potem domieszać ubitą sztywno

pianę), mianą, mąką i szczyptą soli. Uformować z ciasta wałek. Pociąć go na kawałki grubości palca, lekko obsypać mąką i rzucać na wrzącą, osoloną wodę. Ugotowane knedle podawać polane masłem lub śmietaną i sokiem albo syropem owocowym.

## **RYŻ NA MLEKU Z MIRABELKAMI I TARNINĄ**

---

1 szklanka ryżu, 3 szklanki mleka, ok. 50 dag wydrylowanych mirabelek, 1 szklanka śmietany, 2—3 łyżki cukru pudru, cukier, sól

---

Ryż zalać gorącym mlekiem i gotować do miękkości, dodając do smaku szczyptę soli i sporo cukru. Można po 7 min. wrzenia owinąć garnek w gazetę i kocyk i schować pod poduszkę, aby ryż doszedł. Po 30 min będzie gotowy, a po 5—6 godz. — jeszcze gorący. Ale tym razem będzie nam potrzebny ryż zimny. W porcjach lub w szklanej salaterce układać na przemian: warstwy ryżu i warstwy owoców. Można je posypać cukrem pudrem, a kto lubi — to cynamonem lub innym aromatem. Na wierzchu i na dnie powinien być ryż. Gotowe porcje polewać ciemnym syropem lub sokiem z terek.

## **KNEDLE Z MIRABELKAMI**

---

1 kg ziemniaków, 1,5 szklanki mąki, 1 łyżka mąki ziemniaczanej, 2—3 jajka, 50—75 dag mirabelek, 5 dag margaryny, 10 dag cukru (ok. 5 łyżek), 1—2 łyżki bułki tartej, sól

---

Ziemniaki umyć, obrać, opłukać, wrzucić na wrzącą, osoloną wodę i ugotować. Gdy są miękkie, odcedzić,

odparować i przepuścić przez praskę. Utrzeć pałką dodając jajka, mąkę i odrobinę masła lub margaryny. Z ciasta uformować wałek, pokrajać go na porcyjki, rozplaszczając je i nakładać na każdą po kilka wydrylowanych mirabelek; kto lubi słodkie dania — może nasypać po pół łyżeczki cukru lub mirabelki z cukrem przesmażyć. Knedle starannie zlepić. Przygotować duży garnek z osoloną wodą i na wrzątek wrzucać knedle. Gdy wypłyną — pogotować kilka minut. Wyjmować łyżką cedzakową, osączać dokładnie, np. na cedzaku, i dopiero wtedy rozkładać na talerze lub wyłożyć na półmisek. Polewać syropem z terek albo masłem i bułeczką, a osobno podać w dzbanuszkach syrop do polewania. Takie same knedle można robić zimną, wykorzystując np. owoce z kompotu, dobrze odsączone, a zalewę wypić.

---

## KAPUSTA Z MIRABELKAMI I KIELBASĄ

---

Główka kapusty (1—1,5 kg), 25 dag mirabelek, 5 dag margaryny lub oleju, duża kostka koncentratu rosółu z kury, 25 dag kielbasy białej, zwyczajnej albo serdelowej, sól i cukier do smaku

---

Mirabelki wydrylować, kapustę oczyścić, opłukać, poszatkować i zalać niewielką ilością wrzącej wody, dodać kostkę rosółową, ewentualnie dosolić, dodać cukru i gotować. Gdy będzie miękka, dodać mirabelki i dalej dusić, ewentualnie doprawiając do smaku cukrem. Pod koniec oprószyć mąką lub kaszą manną (1 łyżka). Kielbasę białą obgotować, a inne gatunki wędlin od razu obrać z osłonki, pokrajać i dodać do kapusty. Pogotować jeszcze chwilę i gorącą potrawę podawać. Jako dodatek mogą być gotowane ziemniaki ewentualnie pieczywo.

## NALEŚNIKI Z MORWĄ

---

50 dag morwy, półtorej szklanki mleka, szczypta soli, paczka cukru waniliowego, ewentualnie skórka i sok z cytryny, albo 1 łyżka soku z jarzębiny, 3 jajka, 15 dag mąki (ok. 3/4 szklanki), szczypta proszku do pieczenia, 2 łyżki margaryny

---

Morwę oczyścić, umyć i odsączyć. Mleko, sól, cukier waniliowy i sok z jarzębiny oraz jajka dobrze wymieszać albo zmiksować. Wsypać mąkę oraz proszek do pieczenia i znów zmiksować. Na patelni rozgrzać pół łyżki margaryny, wylać 1/4 część ciasta i taką samą część owoców morwy. Usmażyć. W ten sposób usmażyć pozostałe 3 części ciasta — uzyskując 4 porcje. Podawać je z cynamonem i cukrem pudrem albo z sokiem jarzębinowym.

**Uwaga!** Połączenie nieco mdłej morwy z dość ostrym sokiem z jarzębiny daje ciekawe smakowo rezultaty.

## KASZA JAGLANA Z ROKITNIKIEM

---

20 dag kaszy jaglanej, 2,5 szklanki wody, 1 łyżka masła lub margaryny, cukier, śmietana, cukier waniliowy lub cynamon, sól, sok z rokitnika

---

Zalać wrzącą wodą kaszę i ugotować na wpół sypko, dodając masło i sól. Pod koniec gotowania osłodzić, wstawić garnek z kaszą do piekarnika i zapiec. Podawać z sokiem rokitnikowym w dzbanuszkach, aby każdy sam polewał swoją porcję. Można też kaszę aromatyzować wanilią lub cynamonem w proszku i polewać śmietaną.



## DESERY

### KISIEL AGRESTOWY Z SOKIEM Z BZU

---

2 szklanki kompotu z agrestu, 2—4 łyżki soku z czarnego bzu, 3 kopiałe łyżeczki mąki ziemniaczanej lub kisielu w proszku, cukier

---

Odcedzić kompot agrestowy i porzklądać owoce do 4—6 porcyjek, np. do szklanych pucharków. Zalewę kompotową doprowadzić do wrzenia i natychmiast wlać do niej mąkę ziemniaczaną rozmieszaną w połowie szklanki wody. Raz zagotować, mieszając dolać sok z czarnego bzu i jeśli trzeba — dosłodzić. Gdy kisiel trochę przestygnie, rozlać go do pucharków, po pewnym czasie wstawić do lodówki. Podawać z mleczkiem waniliowym i suchymi ciasteczkami.

**Uwaga!** Wiadomo, że najlepszy jest kisiel żurawinowy, ale na ogół łatwiej o agrest, niż o żurawiny. Ponieważ

kisiel agrestowy nie grzeszy piękną barwą, jest szarawozielonawy, można go doprawić sokiem z bzu.

---

## BUDYŃ Z SOSEM Z DERENIA

---

7,5 dag mąki, 2—5 dag mąki ziemniaczanej, 5 jaj, 1 szklanka mleka, 10 dag cukru, cukier waniliowy, szczypta soli, 12,5 dag margaryny; sos: 25 dag derenia, 2 płaskie łyżki mąki ziemniaczanej, 1—2 kieliszki dereniówki lub innego likieru albo rumu, cukier

---

Obie mąki przesiać. Mleko, cukier, aromaty, sól i margarynę rozgrzać. Przed zagotowaniem wsypać mąkę i ucierać na ogniu, aż ciasto zacznie odstawać od dna. Wtedy zdjąć z ognia i dalej ubijając dodać jedno po drugim żółtka; wszystkie białka ubić na sztywną pianę i ostrożnie domieszać. Natłuszczoną żaroodporną formę wysypać cukrem. Włożyć przygotowane „ciasto”, naczynie umieścić w dużym garnku z gorącą wodą i wstawić do nagrzanego piekarnika (170°C) na ok. 35 min. Gdy budyń będzie gotowy, wyłożyć go na ozdobny talerz. Dereń razem z sokiem podgrzać i raz zagotować z mąką ziemniaczaną, rozmieszaną z dereniówką. Przyprawić cukrem do smaku i połączyć budyń.

---

## KREM WANILIOWY Z DERENIEM

---

3 jajka, 3 kopiane łyżki cukru, 1 szklanka mleka, 1 laska wanilii lub cukier waniliowy, 4 łyżeczki żelatyny, 2 łyżki soku dereniowego lub dereniówki, 2—3 łyżki wydrylowanych owoców derenia, 1 szklanka śmietanki

---

Żółtka utrzeć z cukrem. Żelatynę zalać kilkoma łyżkami zimnej wody, aby napęczniała. Mleko zagrząć i utrzeć

na pianę z kogłem-mogłem, dodać wanilię. Krem ubijać przez 3 min w kąpeli wodnej (garnek czy miska powinny być zanurzone do połowy w bardzo wrzącej wodzie). Do gorącego kremu wlać napęczniałą żelatynę i dalej ubijać aż się rozpuści całkowicie. Krem przestudzić, wymieszać z sokiem oraz owocami derenia. Białka ubić na sztywną pianę, a potem wymieszać ze śmietanką i dodać do kremu. Wyłożyć go do salaterki lub formy, przepłukanej zimną wodą i zastudzić. Udekorować z wierzchu pięknym wzorkiem z wydrylowanych owoców derenia.

### **SUFLET Z JABŁEK Z DZEMEM JARZĘBINOWO-MORWOWYM**

---

6 jabłek równej wielkości, 6 wiórków masła, 1 l mleka, 1 łyżeczka mąki kukurydzianej, 6 dag (kopiasta łyżka) cukru, 3 jajka, 1 łyżka cukru pudru, 6 łyżeczek dżemu jarzębinowo-morwowego

---

Jabłka obrać i usunąć gniazda nasienne w ten sposób, aby były jakby wydrylowane. Ułożyć je otworem do góry, w żaroodpornym naczyniu. Do każdego jabłka włożyć po wiórku masła, po małej łyżeczce cukru i po łyżeczce dżemu. Podlać jabłka niewielką ilością wody, wstawić do piekarnika nagrzanego do 175°C i podpiec przez 5 min. W tym czasie zagotować 2 szklanki mleka, dodać mąkę kukurydzianą rozmieszaną z odrobiną zimnego mleka i mieszając gotować na małym ogniu ok. 1 min. Zdjąć z ognia, dodać żółtka ubite z cukrem na kogel-mogel i dobrze wymieszać. Białka ubić na sztywną pianę, dodać cukru pudru, dalej przez chwilę ubijać i połączyć z masą. Podpieczone jabłka polać przygotowaną masą mleczno-jajeczną. Gdy się z wierzchu ozłoci, wyjąć i podawać na gorąco.



## GRUSZKI NADZIEWANE MORWAMI

---

4 duże gruszki, 1 szklanka wody, 2—3 łyżki cukru, troszkę tartęj skórki cytrynowej, 1 łyżeczka soku cytrynowego, pół szklanki śmietany, pół szklanki morwy obgotowanej w syropie z sokiem lub kwaskiem cytrynowym

---

Gruszki umyć, obrać i podzielić na połówki. Miękkie i bardzo soczyste wyłożyć od razu na salaterkę lub do porcyjek. Jeśli są twarde, lekko obgotować w wodzie z cukrem i skórką cytrynową, wyjąć i odcedzić. Ułożyć dekoracyjnie, a w środek każdej gruszki włożyć łyżeczkę przesmażonych morw. Wszystko zalać śmietaną, wymieszaną z pozostałym syropem. Podawać deser dobrze oziębiony.

**Uwaga!** Gruszki i morwa dojrzewają mniej więcej w tym samym czasie, więc warto je nieraz w deserach łączyć.

## SALATKA OWOCOWA ZIMOWA Z MORWAMI

---

50 dag mrożonych truskawek, 2—3 jabłka, ewentualnie 1—2 gruszki (świeże lub z kompotu), morwy odcedzone z kompotu, ewentualnie kieliszek wina z owoców róży, cukier; mogą też być inne owoce mrożone lub z kompotu, a także rodzynki, orzechy, migdały itp.

---

Jabłka obrać, pokrajać na drobne cząstki i skropić sokiem z cytryny lub kwaskiem. Podobnie postąpić ze świeżymi gruszkami, a jeśli używa się owoców z kompotu, należy je odcedzić i pokrajać. Wymieszać jabłka z gruszkami i mrożonymi truskawkami, posypanymi cukrem i rozmrożonymi; dodać też sok, który puściły. Odcedzić morwy z zalewy kompotowej i dołożyć do sałatki.

Wszystko razem lekko wymieszać i dolać kieliszek wina. Można przed podaniem udekorować sałatkę bitą śmietaną lub pianą ubitą z białek z dodatkiem cukru pudru.

## **GRUSZKI, ZWANE „EXQUISIT”, NADZIEWANE DZEMEM JARZĘBINOWO-MORWOWYM**

---

2 dojrzałe wielkie gruszki, 20 dag malin, 12 dag dżemu morwowo-jarzębinowego, 1 łyżka cukru pudru, sok z cytryny, pół łyżeczki esencji rumowej, duża porcja lodów waniliowych

---

Gruszki obrać, przepołować i specjalną łyżeczką do wydrążania ziemniaków wyjąć z nich gniazda nasienne. Maliny przebrać, posypać cukrem pudrem, wymieszać z dżemem i esencją rumową. Lody rozłożyć do porcyjek lub na szklanym półmisku. Na nich ułożyć gruszki, a we wgłębienia włożyć mieszaninę malin i dżemu. Jest to deser dla dzieci i dla... znawców!

## **KREM RYŻOWY Z JARZĘBINĄ I MORWĄ**

---

2 szklanki mleka, 1 szklanka (12,5 dag) ryżu, 4—5 łyżeczek żelatyny, 2 jajka, 5 łyżek cukru, 2 paczki cukru waniliowego, sok z cytryny, sól, 1 szklanka soku z jarzębiny (lub Sorbovitu pół na pół z wodą), 1 kieliszek alkoholu, 1 szklanka owoców morwy, 2 płaskie łyżki mąki ziemniaczanej, 1 szklanka cukru

---

Mleko zagotować ze szklanką wody. Dodać ryż i — jeśli jest — skórkę otartą z połowy cytryny. Zamieszać i pod przykrywką gotować 15 min. na niewielkim ogniu. Żelatynę zalać zimną wodą, aby napęczniała. Żółtka, cukier, cukier waniliowy i szczyptę soli zmiksować na puszystą masę. Białka ubić na sztywną pianę. Gdy ryż będzie

miękki, domieszać do niego powoli żelatynę, aby się rozpuściła. Następnie dodać ubite żółtka, a na koniec — pianę. Masę włożyć do formy o ładnym kształcie lub do porcjowych naczynek. Morwy przesmażyć w bardzo gęstym syropie i gdy nabiorą szklistości udekorować nimi krem ryżowy. Pozostały syrop wymieszać z sokiem jarzębinowym lub rozwodnionym Sorbovitem i zagotować. Wlać mąkę ziemniaczaną rozmieszaną w niewielkiej ilości soku jarzębinowego i raz zagotować. Sos powinien być słodki i nie za gęsty. Gdy ostygnie, domieszać troszkę alkoholu, np. likieru lub jarzębiaku, oraz wcisnąć kilka kropli soku z cytryny. Połączyć nim krem ryżowy udekorowany przesmażonymi morwami.

## JEŻYNY Z BEZAMI

---

Ok. 60 dag jeżyn, 15 dag bezów, bita śmietanka, 2 łyżki cukru pudru i wanilia

---

20 dag jeżyn zasypać cukrem i rozgotować. Odcedzić sok. W szklanych pucharkach układać na przemian bezy i jeżyny w piękną piramidkę. Wierzch połączyć śmietanką, a tę przyozdobić „smużką” soku jeżynowego. Oziębicie w lodówce. Zamiast bezów mogą być biszkopeciki, szampanki itp.

## PIANKA Z JEŻYNAMI (NAJPROSTSZY DESER)

---

2 białka, cukier puder, 2 filiżanki jeżyn

---

Ubić białka na sztywną masę. Ubijać dalej wsypując cukru pudru do smaku (1/2—3/4 szklanki). Następnie

nie przerywając ubijania dodać umyte, odsączone i przebrane dokładnie jeżyny. Gdy pianka nabierze fioletowego „jeżynowego koloru”, wówczas rozdziela się ją na porcje i podaje w szklanych pucharkach, ewentualnie z dodatkiem ciasta biszkoptowego lub kruchego.

## **GALARETKA MLECZNA Z JEŻYNAMI I PORZECZKAMI**

---

3 szklanki mleka, 12 łyżeczek (płaskich) żelatyny, 1 brzoskwinia lub kilka moreli z kompotu, 3 białka, sok z połowy cytryny, 15 dag cukru, 2 paczki cukru waniliowego, 50 dag jeżyn i porzeczek czerwonych

---

Żelatynę zalać połową szklanki zimnej wody i zostawić do napęcznienia na ok. 10 min. Jeśli używamy brzoskwiń z kompotu, to zalewamy żelatynę zalewą kompotową. Gdy dobrze napęcznieje, rozpuszczamy ją w gorącym mleku; można użyć części wrzącego mleka, a resztę mleka dodać na zimno. Białka ubić na pianę razem z cukrem i sokiem z cytryny, a potem domieszać do mleka z żelatyną. Na dnie formy położyć umyte, przebrane porzeczkami i część jeżyn, a na to wylać część stygnącej galaretki. Gdy skrzepnie, nakładać drugą warstwę porzeczek, dodając plasterki brzoskwiń lub moreli i starając się, by były widoczne z boku. Powtórnie dać warstwę mleka z żelatyną i znowu owoce. Środek można zappełnić jeżynami. Wreszcie kładziemy trzecią warstwę galaretki z mleka, na niej — już tylko jeżyny i formę z deserem oziębiamy w lodówce. Przed podaniem zanurzamy formę na moment w gorącej wodzie i galaretkę zsuwamy na półmisek. Na koniec dekorujemy ją na szczyt i dookoła kuleczkami wyciętymi z brzoskwiń czy moreli. Można jako zieloną „kokardę” położyć koniec pędu mięty.

## SUFLET Z PRZECIEREM JEŻYNOWYM

---

10 dag cukru, 1 łyżka masła, 6 jajek, 1 laska wanilii lub cukier waniliowy, szczypta soli, 75 dag jeżyn, 5 dag cukru pudru, sok z 1 cytryny, kieliszek likieru z jeżyn, malin lub innych owoców

---

Żaroodporne naczynie wysmarować masłem i posypać cukrem. Żółtka i cukier ubijać na parze elektrycznym mikserem ręcznym przez 4 min. na pulchny krem. Białka z solą ubić na bardzo sztywną pianę i dodać do jeszcze gorących żółtek. Masę włożyć do żaroodpornego naczynia i wstawić do piekarnika mocno nagrzanego (225°C) na 5 min. Potem temperaturę zmniejszyć do 200°C i piec jeszcze ok. 20 min. Natychmiast podawać razem z przygotowaną masą jeżynową. Przyrządzając ją, owoce umyć, przebrać i przetrzeć przez sito (można uprzednio zmiksować). Przecier wymieszać z cukrem pudrem, sokiem z cytryny i alkoholem.

**Uwaga!** Naturalnie, że taki deser jest równie dobry z przecierem malinowym albo z innych owoców, ale z jeżynowym ma specyficzny charakter. Można również wykorzystać zimą przecier pasteryzowany.

## KREM JAJECZNY Z MIRABELKAMI

---

4 jajka, ok. pół szklanki cukru, 3—4 łyżeczki żelatyny, 25 dag wydrylowanych mirabelek

---

Żółtka zmiksować z cukrem, mirabelkami i rozpuszczoną w gorącej wodzie żelatyną, namoczoną najpierw w zimnej wodzie. Białka ubić na sztywną pianę ze szczyptą soli i domieszać do żółtek. Rozlać do pucharków i zastudzić.

**Uwaga!** Jest to klasyczny krem cytrynowy, ale gdy brak cytryn, mirabelki świeże, z dżemu lub z kompotu doskonale potrafią je zastąpić.

## MUS Z DZIKICH ŚLIWEK ZE ŚMIETANĄ

---

20—30 dag owoców, 1 łyżka cukru pudru, 2 białka, 1 łyżka żelatyny, 10 dag, czyli ok. pół buteleczki śmietanki

---

Namoczyć żelatynę w kilku łyżkach zimnej wody. Po 10 min. zalać ją wrzątkiem i rozpuścić. Mirabelki, lubaszki, tarki, damaszki lub inne śliwki lekko rozgotować, przetrzeć, przyprawić do smaku cukrem. Śmietankę ubić. Białka ubić trzepaczką na sztywno. Połączyć przecier owocowy ze śmietanką, potem — z rozpuszczoną żelatyną, a na koniec delikatnie domieszać pianę. Porozkładać mus do szklanych porcyjek, wstawić do lodówki. Przed podaniem położyć na wierzchu po jednym owocu np. mirabelek, albo po jednej róży z kontitury.

## KREM Z TWAROGU I DŻEMU MIRABELKOWEGO

---

1,5 pudełka serka homogenizowanego, 1 żółtko, 4 łyżki cukru, 2—3 łyżki dżemu z mirabelek

---

Wszystkie składniki zmiksować razem, ewentualnie dosłodzić do smaku i zaraz podawać. Taki sam krem można też ścierać żelatyną. Na przykład, 3 łyżeczki żelatyny namoczyć na 5—10 min. w zimnej wodzie, potem dolać odrobinę wrzątku, rozpuścić, wlać do masy serowej i razem zmiksować. Rozlać do porcyjek lub na salaterkę i zastudzić. Podawać np. z syropem z terek.

## KISIEL Z PRZECIERU MIRABELKOWEGO

---

50 dag mirabelek, ok. 1/3 szklanki cukru, 1 kopiaста łyżka mąki ziemniaczanej lub kisielu w proszku

---

Mirabelki przebrać, umyć, osączyć, zalać niewielką ilością wody i rozgotować. Przetrzeć przez sito, wymieszać z cukrem do smaku. Kisiel lub mąkę ziemniaczaną rozpuścić w kilku łyżkach zimnej wody, wlać do gorącego przecieru i raz zagotować. Gdy lekko przestygnie, rozlać do szklanych porcyjek lub kompotierek. Podawać np. z sosem waniliowym.

## KREM Z MIRABELKAMI (MLECZNY)

---

1 l zsiadłego mleka, ok. 3/4 szklanki cukru, opakowanie cukru waniliowego, 3 łyżeczki żelatyny, 50 dag mirabelek

---

Do pojemnika miksera wlać kwaśne mleko. Dosypać cukier i cukier waniliowy. Żelatynę zalać kilkoma łyżkami zimnego mleka. Gdy napęcznieje, wlać taką samą ilość wrzącego mleka lub wody i rozpuścić. Wlać do pojemnika, dodając wydrylowane mirabelki. Miksować 30 sek., rozlać do szklanych pucharków, zastudzić w lodówce. Podawać każdą porcję z różami z konfitury.

## KREM Z MLEKA I POZIOMEK

---

1 l słodkiego mleka lub kefiru, 50 dag poziomek, 3 łyżeczki żelatyny, cukier

---

Zmiksować — jak poprzednio — mleko z poziomkami i cukrem (do smaku). Żelatynę wsypać do garnuszka, zalać kilkoma łyżkami mleka, zamieszać i odstawić na 10 min. Następnie wlać drugie tyle gorącej wody i mieszać do całkowitego rozpuszczenia. Rozpuszczoną żelatynę dodać do mleka z poziomkami. Otrzymany płyn ponalewać do porcyjek i zostawić do ostygnięcia, a następnie oziębic w lodówce. Podawać z sosem owocowym, z bitą śmietaną, konfiturami i suchymi ciasteczkami. Jeśli tak przygotowany płyn wylejemy na płaski talerz lub półmisek i zastudzimy, można potem pokrajać krem w słupki i w tej formie podawać. Lepiej wówczas dodać 4—6 łyżeczek żelatyny.

**Uwaga!** Zamiast poziomek, można naturalnie użyć innych owoców, np. derenia, jagód, malin, moreli, cytryny itd.

### **SORBET POZIOMKOWY (z kuchni francuskiej)**

---

1 kg poziomek, 25 dag cukru, 1 cytryna, 2 białka

---

Poziomki umyć, odsączyć i zmiksować. Przygotować syrop z cukru i szklanki wody, przelać do zmiksowanych poziomek. Dodać sok z cytryny. Białka ubić na bardzo sztywną pianę, najlepiej nad parą. Delikatnie połączyć pianę z poziomkami i zamrozić w zamrażalniku. Podawać sorbet po najmniej 2 godz. zamrażania.

### **DESER POZIOMKOWY Z BISZKOPTAMI**

---

25 biszkoptów (najlepiej kupić gotowe), 25 dag poziomek, 10 dag cukru, garść orzechów (posiekanych), kieliszek wiśniówki

---



Biszkopty skropić mieszaniną wody z alkoholem (pół na pół), aby zwilgotniały. Ułożyć je w szklanej salaterce, formując piramidkę. Oblać poziomkami, króciutko przesmażonymi z cukrem (chodzi tylko o to, by wypuściły sok). Posypać posiekanymi orzechami i podawać.

## **GALARETKA ROKITNIKOWA Z LODAMI**

---

1 szklanka soku lub galaretki z rokitnika, skórka otarta z cytryny i sok z połowy cytryny, 2—3 łyżki cukru, 1 szklanka wody lub czerwonego wina, 3—4 łyżeczki żelatyny, 1 szklanka słodkiej śmietanki, paczka cukru waniliowego, porcja lodów waniliowych lub śmietankowych

---

Żelatynę zalać kilkoma łyżkami zimnej wody. Cukier pogotować z wodą lub winem przez ok. 5 min. i rozpuścić napęczniałą żelatynę. Dodać sok lub galaretkę z rokitnika i mieszaninę ostudzić. Wtedy dodać cukier waniliowy i śmietankę. Wyłożyć lody do porcyjek lub do szklanego naczynia, polewając je przygotowaną, ostudzoną, tężejącą galaretką owocową.

## **GALARETKA OWOCOWA PO CHIŃSKU**

---

50 dag owoców mieszanych: poziomek, truskawek, drylowanych dereni, mirabelek i czereśni, 4—6 łyżeczek żelatyny, 15 dag cukru, 2 szklanki mleka, 2 łyżeczki od kawy esencji migdałowej

---

Owoce przesypać 1—2 łyżkami cukru i przesmażyć kilka minut, aby straciły smak surowizny. Żelatynę zalać 2 łyżkami zimnej wody, odstawić na 10 minut, po czym rozpuścić we wrzątku. Dolać mleko, esencję migdałową, dosypać resztę cukru i dobrze wymieszać aż do roz-

puszczenia. Wylać płyn na półmisek i zastudzić w lodówce warstwę grubości 3—4 cm. Gdy zupełnie stężeje, pokrajać w kostkę i domieszać delikatnie do wystudzonych owoców. W chińskiej kuchni obowiązuje dodatek — wśród rozmaitych owoców — także i lichii. U nas — nie!

## KREM ROKITNIKOWY Z MALINAMI

---

3 łyżeczki żelatyny, pół szklanki mleka, 2 paczki cukru waniliowego, 3 żółtka, 3 kopiaiste łyżki cukru, sok z 25 dag wydrylowanych owoców rokitnika, 1 szklanka słodkiej śmietanki, 12 dag leśnych malin

---

Żelatynę zalać kilkoma łyżkami zimnej wody i odstawić na 10 min. Mleko zagotować z wanilią. Żółtka utrzeć z cukrem. Garnuszek z mlekiem wstawić do garnka z gotującą się wodą i mieszając 3 min., dodawać utarte żółtka. Krem oziębic. Następnie utrzeć go z sokiem rokitnikowym oraz przetartą częścią malin i domieszać śmietankę ubitą z żelatyną zostawiając łyżkę dla dekoracji. Wyłożyć krem do porcyjek lub do szklanego naczynia, udekorować umytymi owocami malin, a na wierzch dać po odrobinie śmietany.

## KREM Z SOKIEM RÓŻANYM

2 kopiaiste łyżeczki żelatyny zalać 1/4 szklanki zimnej wody. Gdy żelatyna napęcznieje, zalać ją wrzącą wodą (1/4—1/2 szklanki) aż do rozpuszczenia (zamiast wody można dać mleko). Do pojemnika miksera wlać ok. 1 l kwaśnego mleka (kefir, jogurt), nalać soku z różanych płatków, aż do osiągnięcia ładnego koloru i ewentual-

nie — jeśli trzeba — dosłodzić. Dolać rozpuszczoną żelatynę i miksować 5 sek. Rozlać do szklanych pucharów lub kompotierek i ostudzić, a potem oziębnić w lodówce. Krem pachnie różą. Można go podawać z bitą śmietaną, z konfiturą z róży, z ciasteczkami itd.

## PASTA ROKITNIKOWA

1 opakowanie serka homogenizowanego utrzyć lub zmiksować z 2 łyżkami soku rokitnikowego, 1 łyżką miodu i 1 łyżką kielków pszenicy. Można też dodać 1—2 łyżki śmietany.

## SALATKA OWOCOWA Z DYNIĄ I ROKITNIKIEM

---

2—3 kwaskowate jabłka, 20 dag dyni, pół szklanki owoców rokitnika, 2 łyżki cukru, sok z cytryny, porzeczek lub jarzębiny, ewentualnie kwasek cytrynowy

---

Owoce oczyścić, umyć, osączyć. Obraną dynię i jabłka zetrzeć na dużych oczkach tarki. Rokitnik rozgnieść i przetrzeć przez sito (wprawdzie pestki mają niestłuchanie cenny, leczniczy olej, ale należy je raczej usunąć). Owoce wymieszać, doprawić cukrem i sokiem z kwaśnych owoców lub Sorbovitem. Podawać, np. do drobiu i pieczeni wołowej lub cielęcej, do bitek wołowych itp., ale wtedy na ogół dajemy mniej cukru. Na słodko — można podawać sałatkę — jako deser.

**Uwaga!** Zamiast rokitnika może być berberys, przecier z głogu czy dzem jarzębinowy.

## PUDDING AMERYKAŃSKI Z ŻURAWINAMI

---

Pół szklanki mleka, 1 opakowanie cukru waniliowego, 2 jajka, ćwiartka ćwiartki masła, 3/4 szklanki cukru, pół (lub mniej) łyżeczki soli, 1 szklanka żurawin, pół szklanki orzechów (najlepiej laskowe, ale mogą być włoskie, migdały itp.), 2 szklanki zmiksowanych biszkoptów albo macy sproszkowanej w młynko-mikserze na „mączkę”; sos: pół szklanki cukru, 1 łyżka mąki ziemniaczanej lub kukurydzianej, 1/4 szklanki wody, pół szklanki żurawin, 1 łyżka masła

---

Najpierw zapalić gaz w piekarniku, aby się rozgrzał do 180—200°C. Blachę natłuścić i posypać leciutko mąką. Do miksera wkładać kolejno: mleko, wanilię, jajka, masło, cukier i szczyptę soli, miksując na najwyższych obrotach, aż powstanie gładka masa. Wtedy dodać oczyszczone żurawiny i orzechy. Znowu zmiksować na najwyższych obrotach aż do ich „upłynnienia”. Do miski wsypać zmielone biszkopki lub macę, dodać płynną masę z miksera i razem wymieszać przystawką robota (naturalnie, że można to wszystko zrobić ręcznie). Przełożyć ciasto na blachę i piec w nagrzanym piekarniku przez 25—30 minut. Badać patyczkiem. Przygotować sos. Wsypać do miksera cukier oraz mąkę ziemniaczaną, dodać wodę i żurawiny i włączyć urządzenie na najwyższe obroty, aż się składniki połączą. Przełączyć do rondelka, doprowadzić do zawrzenia, wciąż mieszając i dodać masło. Upieczony placek (pudding) pokrajać na kwadraty i podawać jeszcze gorący z ciepłym sosem.

### KISIEL ŻURAWINOWY I (wg starego przepisu)

1 l świeżych żurawin pognieść, zalać wodą, zagotować i precedzić, zostawiając 1 szklankę płynu do ostygnięcia.

Do reszty dodać 20—30 dag cukru, kawałek cynamonu oraz parę goździków (potem się je usuwa) i znów zagotować. W pozostawionym ostudzonym soku rozmieszać 2 kopiaste łyżki mąki ziemniaczanej, wlać do wrzącego płynu i gotować mieszając przez 2 min. Odstawić z ognia, wlać na salaterkę lub do kompotierek — przepłukanych zimną wodą i obsypanych cukrem. Odstawić do zupełnego stężenia. Podawać ze słodką śmietanką lub mleczkiem waniliowym w dzbanuszkach.

### **KISIEL ŻURAWINOWY II** **(wg nowych zasad)**

Chodzi w tym przepisie głównie o to, by nie zniszczyć nic ze skarbów zawartych w żurawinach, a więc by je dodawać surowe, nie gotowane. W tym celu gotuje się mąkę ziemniaczaną z wodą, a potem miesza z surowym przecierem.

Do garnuszka wlać 1 szklankę wody. W 1/2 szklanki zimnej wody rozmieszać 2 łyżki mąki ziemniaczanej. Gdy woda w garnuszku wrze, wlewać do niej ostrożnie wodę z mąką ziemniaczaną, aż do jej zeszklenia. Wtedy zdjąć z ognia, domieszać przecier żurawinowy (1—2 szklanki) otrzymany albo z sokowirówki, albo ze zmiksowania jagód w młynko-mikserze, z odpowiednim do smaku dodatkiem cukru (10—20 dag na 1 l kisielu).

### **KISIEL ŻURAWINOWY III**

25 dag (ok. 2 szklanek) żurawin przebrać, oczyścić i umyć. Zalać 2 szklankami wrzącej wody, doprowadzić do wrzenia, przetrzeć lub zmiksować i przelać przez nylonowe sito. Uzupelnąć wodą do 3 szklanek płynu

i ośłodzić do smaku (ok. 1/2 szklanki cukru, czyli 7—10 dag). Kopsiastą łyżkę mąki ziemniaczanej (3 dag) albo 1 opakowanie kisielu porzeczkowego lub żurawinowego zmieszać z niewielką ilością zimnej wody i wlewać mieszając do wrzącego płynu. Zdjąć z ognia. Gdy kisiel lekko przestygnie, rozlać do kompotierek, szklanych pucharków lub do dużej kompotiery. Podawać przybrany, np. bitą śmietaną lub sosem waniliowym w dzbanuszkach.

## GALARETKA ŻURAWINOWO-POMARAŃCZOWA NA DESER

---

5 szklanek wrzącej wody, 1 pomarańcza bez skórki i pestek, pokrajana w plastry, 2 szklanki żurawin, 1 opakowanie galaretki „Zella” lub 2 łyżeczki żelatyny, cukier do smaku

---

„Zellę” rozpuszczoną we wrzątku wlewamy do pojemnika miksera, włączamy urządzenie i dodajemy pozostałe składniki. Miksować na dużych obrotach, aby plastry pomarańczy „upłynniły” się razem z żurawinami; można zostawić po jednym plasterze pomarańczy na każdą porcję do dekoracji. Zmiksowany deser rozlewać do szklanych pucharków, a gdy ostygnie, wstawić do lodówki. Gdy używamy żelatyny, należy zalać ją kilkoma łyżkami zimnej wody, poczekać 10—15 min., aż dobrze napęcznieje, i wtedy wlać pół szklanki lub mniej wrzątku, aby się rozpuściła. Proporcja jest taka: na 1 szklankę płynu bierze się 1 płaską łyżeczkę żelatyny w proszku lub 1 listek.



## NAPOJE

### ORZEŻWIAJĄCY NAPÓJ JEŻYNOWY Z MIĘTĄ I MLEKIEM

---

2 szklanki przegotowanego zimnego mleka, porcja lodów waniliowych (np. Bambino), pół szklanki nektaru lub rzadkiego soku jeżynowego, pół łyżeczki sproszkowanej, suszonej mięty, pół szklanki lodu

---

Wlać do pojemnika miksera mleko i nektar jeżynowy, dodać pokrajane w kostkę lody. Miksować przez kilka sekund. Dodać 2—3 kostki lodu oraz miętę i znowu zmiksować. Natychmiast rozlać do szklaneczek, dodając do każdej po 2 kostki lodu. Można też przyozdobić każdą szklankę gałązką świeżej mięty, co bardzo dodaje aromatu i orzeźwia.

## **NAPÓJ Z SOKU JEŻYNOWEGO ZE ŚMIETANĄ**

---

2 porcje lodów waniliowych, 1/2 szklanki soku jeżynowego, 4 łyżki śmietany, woda mineralna, kilka dorodnych owoców jeżyn

---

Lody, sok i śmietanę zmiksować. Podzielić na 4—6 porcji, uzupełnić wodą mineralną i przystroić świeżymi jagodami jeżyn.

## **NAPÓJ Z JEŻYN Z JAJKIEM**

---

Pół szklanki jeżyn, 1 jajko, 1 łyżeczka soku cytrynowego, 1 kopiąsta łyżka cukru, pół szklanki kostek lodu

---

Jeżyny zmiksować i przetrzeć przez sito. Przepłukać pojemnik i wlać przecier, dodając resztę składników. Zmiksować wszystko na najwyższych obrotach i od razu podawać.

## **ORZEŻWIAJĄCY NAPÓJ Z CZARNYCH JAGÓD I MIĘTY**

---

30—40 dag borówek, 1 łyżeczka sproszkowanej suszonej mięty, pół szklanki wrzątku, 5—6 łyżek cukru, 4 szklanki wody („Mazowszanka”, sodowa, ewentualnie przegotowana i wystudzona „woda z kranu”)

---

Zalać miętę wrzątkiem i przykryć, aby się zaparzyła. Wodę zwykłą zagotować z cukrem i ostudzić. Jagody przebrać, umyć, przetrzeć przez sito, wymieszać z odcedzoną miętą, osłodzoną lub mineralną wodą i podawać, najlepiej z kostkami lodu.



## „PROMIEN SŁOŃCA”

---

2 połówki brzoskwiń z kompotu, 6 pięknych jeżyn (z kompotu, świeże lub z konfitur), sok z 1 cytryny, 4 kostki lodu, 3 kieliszki likieru waniliowego, 3 kieliszki wódki, 1 szklanka lemoniady lub wody mineralnej, 1 płatek (plasterek) cytryny

---

Do wysokiej szklanki włożyć brzoskwinie i umyte jeżyny. Resztę składników, tj. sok z cytryny, kostki lodu, likier i wódkę, zmiksować i zalać tym owoce. Dopełnić szklankę lemoniadą lub wodą sodową. Udekorować brzeg obranym ze skórki cienkim plasterkiem cytryny. Podawać natychmiast.

## NAPÓJ Z POZIOMKAMI I SZAMPANEM

---

1 kg dojrzałych poziomki, sok z 2 cytryn, 12,5 dag cukru, cukier waniliowy, 2 l białego wina, butelka szampana

---

Umyć przebrane poziomki i przełożyć do szklanej wazy. Dodać sok z cytryn, rozpuszczony cukier razem z cukrem waniliowym i oziębiam w lodówce ok. 2 godz. Przed podaniem dolać oziębione wino i szampan. Gdy napój ogrzewa się na stole, dołożyć kilka kostek lodu.

**Uwaga!** Przyjmować tylko tych gości, którzy na taki napój zasługują i na nim się poznają.

## NAPÓJ MIKSOWANY Z LODEM

---

25 dag poziomki, 1 łyżka soku cytrynowego lub berberysowego, 3—4 łyżki cukru do smaku, 1 szklanka kostek lodu, 2 szklanki wody mineralnej

---

Wszystkie składniki zmiksować z tym, że kostki lodu dodawać po kilka, aż do wyczerpania. Napój trzeba natychmiast podawać, dopóki jest w nim jeszcze „szron”. Niektórzy dodają trochę nalewki lub spirytusu, aby zaostrić smak. Jeśli dodamy owoców lub soków owocowych cierpkich albo gorzkawych, np. soku jarzębinowego czy kwaśnego berberysowego, wówczas można brzegi pucharków posmarować sokiem z cytryny i posypać cukrem (cukier kryształ wysypać na talerzyk i „maczać” posmarowane brzegi). Dopiero do tak przygotowanego szkła wlewać zmiksowany cocktail.

## NAPÓJ POZIOMKOWO-MELONOWY

---

1 melon (ok. 1 kg wagi), 50 dag dojrzałych poziomek, 1/4 l rumu (54°) albo esencja rumowa i trochę wódki, 20 dag cukru, 2 butelki domowego wina z róży, 1 butelka (3/4 l) wody mineralnej

---

Melon przeciąć, pestki wyjąć łyżką, skórkę obrać, a miąższ pokrajać w grubą kostkę. Poziomki wymyć, osączyć, włożyć do szklanej wazy razem z kostkami melona, rumem i cukrem rozpuszczonym w małej ilości gorącej wody oraz przestudzonym. Zostawić tak na 1—2 godz. w lodówce. Przed podaniem dodać oziębione wino i wodę mineralną. Podawać w szklanych kubkach. **Uwaga!** Wiele osób urządza przyjęcia w ogródkach, gdzie rosną czasem wspaniałe, dojrzałe melony (spod folii), a dzikich poziomek można nazbierać w lesie.

## JOGURT Z ROKITNIKIEM

1 szklankę jogurtu, kefiru lub kwaśnego mleka zmiksować z 1 łyżką owoców rokitnika, 1 łyżeczką kiełków pszenicy

i 1 łyżeczką siemienia lnianego. Ewentualnie można dodać 1 łyżeczkę syropu ze skórek pomarańczowych lub soku pomarańczowego i cukru do smaku. Cóż za smak i skarb dla zdrowia!

## **HERBATA Z RÓŻĄ**

Odrobina soku lub utartych płatków róży dodana do herbaty przy jej zaparzeniu zmienia znakomicie smak i aromat napoju.

## **NAPÓJ ŻURAWINOWO-POMARAŃCZOWY**

---

1 pomarańcza, 1/4 szklanki cukru, 2 szklanki żurawin

---

Pomarańczę obrać, pokrajać i usunąć pestki, zostawiając jedną część ze skórką. Zmiksować ją razem z umyętymi i przebranymi żurawinami. Dodać cukier i ewentualnie kilka kostek lodu, jeśli płyn ma być zimny. Podawać natychmiast po zmiksowaniu.

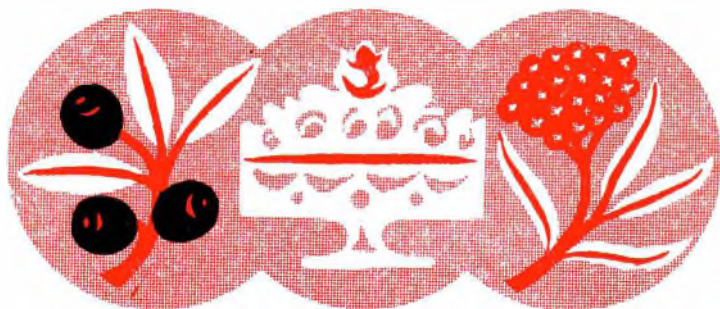
## **NAPÓJ ŻURAWINOWO-POMARAŃCZOWY Z LODAMI**

---

2 szklanki przecieru lub soku żurawinowego, 3 łyżki soku pomarańczowego, 1 duża porcja lodów waniliowych

---

Lody pokrajać na małe cząsteczki i wrzucić do miksera razem z sokami. Zmiksować, ewentualnie dosłodzić i natychmiast podawać.



## WYPIEKI

### KRUCHE BABECZKI Z JAGODAMI PO PARYSKU (na 20 babeczek)

---

40 dag czarnych jagód (świeże, mrożone, z dżemu lub kompotu), 25 dag (1 kopiastra szklanka) mąki, 12,5 dag margaryny (pół kostki), 10 dag cukru (ok. pół szklanki), 1 jajko; krem: 2 szklanki mleka, 3 jajka, 10 dag cukru, cukier waniliowy, 5 dag (1 kopiastra łyżka) mąki

---

Margarynę utrzeć, np. w mikserze, z cukrem. Potem dodać jajko, a gdy powstanie jednolita masa, dodać przesianą mąkę. Ciasto szybko wyrobić i oziębic w lodówce. Podzielić je na 4 części i ułożyć jedną na drugiej, rozplaszczając. Powtórzyć tę czynność trzykrotnie. Potem rozwałkować ciasto na grubość 4 mm i rozłożyć w wysmarowanych masłem foremkach (na babeczki) ustawionych obok siebie, wylepiając lekko palcami. Wstawić do nagrzanego piekarnika (220°C) i piec 15—18 min. Jagody przebrać, zasypać cukrem (20 dag)

i smażyć ok. 10 min. Przygotować krem: ubić żółtka z cukrem i cukrem waniliowym, dosypać mąkę, dolać gorące mleko, wstawić na ogień i zagotować, wciąż mieszając. Gdy zgęstnieje, oziębic. Upieczone babeczki wyjąć z piekarnika, napełniać kremem i jagodami, a na końcu polać syropem spod czarnych jagód albo tężającą galaretką, np. z agrestu lub porzeczek.

## PLACEK Z JAGODAMI — Z TURYNII

---

50 dag mąki, 3 dag drożdży, 1 szklanka ciepłego mleka, ćwierć łyżeczki soli, 12,5 dag masła lub margaryny, 12,5 dag cukru, 75 dag — 1 kg czarnych jagód, 10 dag tartej bułki, cukier do posypania

---

Drożdże utrzeć z 1 łyżeczką cukru i połową ilości ciepłego mleka. Gdy podrosną, wyrobić ciasto z mąką, solą, resztą mleka i cukru. Blachę wysmarować masłem lub margaryną, posypać bułką tartą i wyłożyć ciasto. Rozłożyć na nim bułkę tartą i dobrze umyte i odsączone jagody. Piec w piekarniku nagrzanym do 180—200°C przez ok. 30 min. Jeszcze ciepły placek po wyjęciu posypać cukrem pudrem.

**Uwaga!** W lasach Turynii jest mnóstwo jagód. Zbierają je nieomal wszyscy. Popijają mlekiem, jedzą z cukrem i śmietaną, duże ilości przeznaczają na przetwory, ale przede wszystkim pieką słynny placek z jagodami.

## CIASTO Z MANNĄ I JAGODAMI

---

50 dag mąki, 3 dag drożdży, 1 szklanka ciepłego mleka, 8 dag margaryny, 8 dag cukru, 1 l mleka, 10 dag cukru, 15 dag kaszki manny, 1 kg jagód, 1,5 szklanki kwaśnej śmietany, 3 dag cukru, 5 dag mąki ziemniaczanej

---

Drożdże wymieszać z częścią cukru i mleka, a gdy wyrosną, wyrobić ciasto z mąką, rozmiękczoną margaryną, resztą cukru i mleka. Rozłożyć je na blasze, wysmarowanej margaryną. Mleko zagotować z cukrem i cukrem waniliowym, a do wrzącego powoli sypać — wciąż mieszając — kaszkę mannę. Gdy masa zgęstnieje i kasza się rozgotuje, rozłożyć ją na cieście, a na wierzch dać jagody, przebrane, umyte i odsączone. Na jagody wyłożyć śmietaną, zmiksowaną z mąką ziemniaczaną i cukrem. Piec w temperaturze 200°C w nagrzanym piekarniku przez ok. 30 min. Gdy ciasto będzie gotowe, wyjąć. Jeszcze ciepły placek pokrajać na kwadraty lub prostokąty.

### **CIASTECZKA Z PIAKĄ (KRAJANKA)**

---

25 dag mąki, 1,5 dag drożdży, pół szklanki mleka, szczypta soli, 4 dag margaryny, 4 dag cukru, 1 kg jagód świeżych lub mrożonych, 4 białka, 18 dag (ok. 1,5 szklanki) cukru, łyżeczka rumu lub esencji rumowej

---

Drożdże rozetrzeć z cukrem i mlekiem, a gdy wyrosną, wyrobić ciasto z mąką, solą i resztą składników. Wysmarować blachę tłuszczem, wyłożyć ciasto, a na nie dać jagody, przebrane, umyte i odsączone. Piec w piekarniku nagrzanym do temperatury 200°C przez ok. 25 min. Badać patyczkiem, czy ciasto jest upieczone. Białka ubić na sztywną pianę, dodać cukru i dalej ubijać. Na prawie upieczone ciasto z jagodami nakładać ubitą pianę, dodając do niej na koniec rum lub esencję. Krótко zapiec, prawie nie rumieniąc, żeby piana tylko się ścięła (ok. 25 min w temperaturze 180°C). Jeszcze ciepły placek pokrajać na kwadraty, najlepiej nożem maczanym w gorącej wodzie.

## TORT CZARNO-BIAŁY (IMPONUJĄCY!)

---

4 żółtka, 3—4 łyżki gorącej wody, 20 dag cukru, paczka cukru waniliowego lub skórka otarta z cytryny, 4 białka, 10 dag mąki pszennej, 10 dag mąki ziemniaczanej, 1,5 płaskiej łyżeczki proszku do pieczenia, 50 dag czarnych jagód świeżych lub mrożonych, 1 szklanka białego wina, cukier, 6 łyżeczek żelatyny, 1 szklanka bitej śmietany.

---

Żółtka utrzeć z gorącą wodą i dalej ubijając, dodać 2/3 ilości cukru oraz skórkę z cytryny. Ubijać aż masa będzie „stała”. Białka ubić na sztywną pianę i dodać resztę cukru, wciąż ubijając. Delikatnie dodać pianę do żółtek. Dosypać przesianą mąkę i mąkę ziemniaczaną oraz proszek do pieczenia. Tortownicę teflonową lub zwykłą wyłożoną pergaminowym papierem nasmarować masłem i włożyć ciasto. Piec w piekarniku nagrzanym do 180—195°C przez 45—50 min. Ciasto ostrożnie wyjąć z formy, gdy lekko przestygnie albo dopiero na drugi dzień. Przekrajać w połowie na dwa placki. Czarne jagody krótko obgotować w winie z dodatkiem cukru do smaku. Zamiast wina może być woda z esencją rumową lub arakową. Żelatynę zalać kilkoma łyżkami zimnej wody, a gdy napęcznieje, dolać wrzątku. Podzielić ją na połowę: część dodać do jagód, a część — do bitej śmietany. Gdy jagody trochę stężeją, przełożyć nimi tort, niewielką część odkładając do dekoracji. Przełożony tort posmarować z wierzchu i po bokach tężejącą śmietaną (jeżeli brak śmietany, może być serek homogenizowany z cukrem i żelatyną). Część śmietany lub serka włożyć do tubki wyciętej z papieru pergaminowego lub alufolii i wycisnąć wokół tortu dwa rzędy „gwiazdek” w takiej odległości, aby można było między nie rozłożyć odłożone czarne jagody. W ten sposób na białym tle powstanie czarny wianuszek jagód i tort będzie „czarno-biały”.

## JAGODZIANKI — WARSZAWSKA SPECJALNOŚĆ

---

1 kg mąki, 2 szklanki mleka, 6 jajek, 1 szklanka cukru (25 dag), 10 dag drożdży, pół kostki margaryny i 1/3 szklanki oleju lub 20 dag margaryny, cukier waniliowy, sól, 1,5 kg czarnych jagód, ok. 1 szklanki cukru, 1 jajko, 2 łyżki mleka

---

Drożdże rozetrzeć z łyżką cukru i połową szklanki mleka. Gdy podrosną, dodać 1/3 część mąki, jeszcze trochę mleka i rozrobić rozcżyn. Po wyrośnięciu dodać jajka rozmieszane z solą i cukrem, resztę mąki, stopiony tłuszcz, cukier waniliowy i resztę mleka. Doskonale wyrobić ciasto. Zostawić je w ciepłe do wyrośnięcia. Gdy podwoi objętość, rozwałkować dość grubo. Wycinać kwadraty lub krążki i nakładać na nie przebrane, umyte i odsączone jagody, wymieszane ze szklanką cukru. Starannie zlepiać brzegi ciasta. Blachę wysmarować tłuszczem, układać jagodzianki w sporych odległościach, bo jeszcze wyrosną, i zostawić w ciepłe do rośnięcia. Wtedy posmarować jajkiem, rozbitym widelcem razem z 2 łyżkami mleka i wstawić do piekarnika nagrzanego do temperatury ok. 200°C.

**Uwaga!** Nieraz piecze się jagodzianki w cieście kruchodrożdżowym lub półkruchym (należy dodać więcej tłuszczu, w tym przypadku — całą kostkę margaryny lub masła roślinnego), a nawet francuskim.

## KRUCHE CIASTO Z DERENIAMI I PIANKĄ

---

30 dag mąki, 10 dag margaryny (masła), 10 dag cukru pudru, 2 jajka, łyżka mleka, ok. 1 kg derenia, 3 żółtka, 1 szklanka śmietany, 7 dag cukru pudru, 2 paczki cukru waniliowego, 3 łyżki marmolady dereniowej lub innej czerwonej, 10 dag mielonych orzechów laskowych, 3 białka, 7,5 dag cukru pudru, 1 łyżka dereniówki

---



Mąkę przesiać. Margarynę, cukier puder, 2 jajka i mleko zmiksować, a potem zagnieść z mąką. Na 1 godz. wsta-  
wić ciasto do lodówki. Następnie rozwałkować na  
okrągły placek i wyłożyć do natłuszczonej formy tortowej  
lub tortownicy. Podnieść brzeg na ok. 2 cm. 3 żółtka,  
śmietaną, cukier puder i wanilię utrzeć lub zmiksować.  
Na ciasto wyłożyć dżem lub marmoladę, na nią wysypać  
zmielone orzechy oraz część wydrylowanych dereni,  
wylać śmietaną z żółtkami i piec w piekarniku nagrzanym  
do temperatury 200°C przez ok. 30 min. Białka ubić  
na bardzo sztywną pianę, dodając dereniówkę oraz  
cukier puder. Wyłożyć na podpieczony torcik i powbijać  
dekoracyjnie pozostałe owoce derenia. Prawidłowo po-  
winno się to wykonać tak: ubitą pianę włożyć do  
pergaminowej torebki i wyciskać ją, formując na pod-  
pieczonym torcie kratkę; w środek każdej kratki wkładać  
po jednym owocu. Z tą dekoracją podpieka się torcik  
jeszcze przez ok. 15 min., tj. aż się piana pięknie  
ozłoci.

## RACUSZKI WIEDEŃSKIE

---

25 dag mąki, 1 szklanka mleka, 2,5 dag drożdży, 1 kopiasta łyżka  
cukru, 1 paczka cukru waniliowego, szczypta soli, 3 jajka, 12,5 dag  
smażonych dereni (konfitura lub dżem), skórka z cytryny, ewentualnie  
pół szklanki wina z róży i cynamon, tłuszcz do smażenia (margary-  
na lub olej)

---

Mąkę przesiać, zrobić w niej wgłębienie i wlać drożdże,  
wyrośnięte z mlekiem i cukrem. Dodać soli, wbić jajka  
i dobrze ciasto wyrobić. Smażone derenie, dżem lub  
konfiturę wymieszać z sokiem z cytryny i ewentualnie  
z winem, cukrem i cynamonem do smaku. Najlepiej  
smażyć racuszki w dołowniku, ale można i na zwykłej  
patelni. Rozgrzać tłuszcz, a w tym czasie formować ra-

cuszki, nadziewając je w środku dereniem. W każdy dołek dołownika wkłada się łyżkę tłuszczu, a na patelnię powinno się dać go tyle, aby sięgał do połowy wysokości racuszków. Gdy się usmażą na złotobrązowo z obu stron, podawać je posypane cukrem pudrem.

## **STRUDEL Z DERENIAMI**

---

25 dag mąki, 1 jajko, 2 łyżeczki oleju, szczypta soli, 1 łyżeczka soku cytrynowego lub jarzębinowego, pół szklanki gorącej wody, 75 dag wydrylowanych dereni, 7,5 dag bułeczki tartej lub tartej macy, 7,5 dag margaryny, 7,5 dag zmielonych orzechów laskowych, 15 dag cukru, 2 łyżki mleka skondensowanego, cukier puder

---

Mąkę, jajko, olej, sól, sok cytrynowy (kwasek lub sok jarzębinowy) i wodę zmiksować razem na gładkie ciasto. Uformować z niego kulę, lekko posmarować olejem i zostawić nakrytą, np. miską, w ciepłe na 30 min. Bułeczkę przyrumienić na tłuszczu i wymieszać z sokiem z cytryny, orzechami mielonymi i cukrem. Ciasto jak najcieniej rozwałkować i rozłożyć na czystej dużej serwecie, obydwoma rękami je rozciągając. Na ciasto porozkładać derenie oraz bułkę tartą z dodatkami i za pomocą serwety zwinąć w wąski strudel (węższy niż rolady). Wyłożyć go na wysmarowaną tłuszczem blachę. Popędzlować (skropić) mlekiem skondensowanym i piec w nagrzanym do 200°C piekarniku ok. 30 min. Podawać strudel posypany cukrem pudrem.

## **PLACEK Z DERENIEM**

---

25 dag mąki, 10 dag margaryny, szczypta soli, 1 jajko, 5 dag cukru, ok. 1,5 kg derenia, 1,25 kg twarogu, 6 jajek, 30 dag cukru, cukier

waniliowy, 1,5 szklanki mleka, skórka otarta z 2 cytryn (lub inny aromat), 12,5 dag mąki ziemniaczanej, 2 płaskie łyżeczki proszku do pieczenia, 1 paczka andrutów, macy lub opłatków, cukier puder

---

Mąkę przesiać, posiekać z tłuszczem aż się składniki połączą, a potem szybko wyrobić to z solą, jajkiem i cukrem. Z ciasta uformować kulę i na 1 godz. wstawić ją do lodówki. Dereń umyć i wydrylować. Ciasto rozłożyć na natłuszczonej dużej blasze i piec w nagrzanym piekarniku (180°C) przez ok. 15 min. W tym czasie utrzeć twaróg z żółtkami, cukrem, cukrem waniliowym, mlekiem i aromatem. Dodać przesianą mąkę ziemniaczaną z proszkiem do pieczenia. Białka ubić na bardzo sztywną pianę i domieszać delikatnie do masy serowej. Połowę tej masy wyłożyć na oziębione ciasto rozłożone na blasze. Przykryć andrutami, a resztę masy serowej wymieszać z dereniami i wyłożyć na wierzch. Powbijać dekoracyjnie kilka owoców derenia. Piec ok. 45 min. Po upieczeniu otworzyć drzwiczki piekarnika, aby ciasto wystygło, wówczas dopiero wyjmować, posypać cukrem pudrem i pokrajać na kwadratowe lub prostokątne kawałki.

## SZARLOTKA Z GALARETKĄ

50 dag mąki skruszyć z kostką margaryny. Naturalnie, że z kostką masła szarlotka będzie nieporównywalnie smaczniejsza, ale i z margaryną jest dobra. Nie należy „męczyć” ciasta, tzn. raz—dwa zagnieść, dodać 1 jajko, szklankę cukru, ćwierć torebki proszku do pieczenia i — kto ma — łyżkę alkoholu. Można też wsypać małą szczyptę soli. Połowę ciasta zawinąć w papier i schować do lodówki, nawet do zamrażalnika lub pod nim. Resztę ciasta rozłożyć, ugniatając na blasze lub w tortownicy

nasmarowanej tłuszczem i nieco podnosząc brzegi. Wstawić do nagrzanego piekarnika i upiec na złoty kolor. Wyjąć i rozłożyć cienką warstwę galaretki z dzikich jabłek, a na to warstwę jabłek (ze skórką) startych na dużych oczkach tarki. Na tej samej tarce zetrzeć resztę ciasta z lodówki, rozsypując go po wierzchu szarlotki. Upiec znów na złoty kolor. Kto lubi smak i aromat róży, może zamiast lub obok galaretki dodać cienką warstwę utartych z cukrem płatków. Szarlotka jest dobra na gorąco, jak i po kilku dniach. Galaretka wsiąknie w ciasto, zabarwi je i „zaostrzy” smak.

## BUCHTY Z NIESPODZIANKĄ

---

50 dag mąki, 5 dag drożdży, 1 szklanka mleka, 5 dag margaryny (1 kopiaśta łyżka), cukier waniliowy, 1 jajko, sól, 7,5 dag masła, dżem jarzębinowo-morwowy

---

Drożdże rozetrzeć z 1 łyżeczką cukru i ciepłym mlekiem. Zostawić w ciepłe do wyrośnięcia (10 min.). Mąkę przesiać. Z mąki, drożdży, cukru, cukru waniliowego wyrobić ciasto, z jajkiem i szczyptą soli. Wyrobić je tak, aby odstawało od ręki, dodając ewentualnie jeszcze 1 łyżkę mąki. Z ciasta formować kulki wielkości piłeczek ping-pongowych, wkładając do środka po łyżeczce dżemu. Żaroodporne naczynie, proźiz lub płaską ry-nienkę wysmarować dobrze margaryną. Kulki z ciasta maczać w stopionym maśle i luźno układać jedną obok drugiej. Przykryć czystą ściereką i zostawić w ciepłe do wyrośnięcia (ok. 30 min.). Można je z wierzchu posmarować rozbitym żółtkiem lub wodą z cukrem, aby się zarumieniły i miały piękny połysk. Nagrzać piekarnik do 200°C i piec buchty ok. 25 min. Podawać na gorąco lub na zimno z kompotem albo sosem waniliowym.

**Uwaga!** Jeśli w domu są dzieci, to zwykle przygotowuje się jedną buchtę z niespodzianką, np. orzeszkiem, migdałem, rodzynkami itp. Cała zabawa polega wówczas na tym, kto na nią natrafi.

## ROGALIKI NADZIEWANE

---

50 dag mąki, kostka margaryny lub masła roślinnego, 8 dag drożdży, 3 łyżki cukru, 7 łyżek mleka, dżem jarzębinowo-morwowy

---

Z podanych składników (oprócz dżemu) zagnieść ciasto, zawinąć w ściereczkę i włożyć do miski z zimną wodą. Począć, aż wypłynie. Wtedy wyjąć, osuszyć i podzielić na 6 części. Każdą część rozwałkować na 1 duży placek i pokrajać gwiazdźcie na 8 trójkątów. Na brzegu każdego położyć łyżeczkę dżemu i zwiąć ku środkowi. Ułożyć rogaliki na natłuszczonej blasze i piec je w temperaturze 180—200°C przez ok. 30 min.

**Uwaga!** Można naturalnie nadziewać rogaliki wieloma innymi dżemami, konfiturami itd., ale jeśli deser przeznaczamy dla osób, które nie przepadają za słodyczami, ale „coś małosłodkiego” chęćnie zjedzą, to najlepiej wtedy nadziewać je dżemem morwowo-jarzębinowym.

## ROŻKI POZNAŃSKIE À LA FRANCUSKIE

---

2,5 szklanki mąki, kostka margaryny (lekkę rozmięć), 1 pojemnik serka homogenizowanego, mąka do podsypiania, dżem jarzębinowo-morwowy lub z terek, mirabelek czy dzikich jabłek, albo rajskie jabłuszka smaźone w syropie, albo utarte płatki róż (chodzi o to, by nadzienie było gęste i podczas pieczenia się nie rozpuściło)

---

Z mąki, serka i margaryny zagnieść ciasto. Owinąć je w papier pergaminowy i przemrozić w lodówce przez co najmniej 1 godz. Ciasto rozwałkować i pokrajać — jak w poprzednim przepisie (w gwiazdkę). Układać nadzienie i związać rożki — rogaliki, lekko przyginając do siebie rogi. Trzeba zlepiać je dokładnie, by dżem nie mógł wyciec. Piec w nagrzanym piekarniku (200—220°C) 15—20 min, aż się zarumienia. Gdy wystygną, polukrować lukrem, np. z cukru pudru, wymieszanego z odrobiną wody i soku z cytryny.

**Uwaga!** Rożki są nadspodziewanie znakomite. Szczególnie gdy są świeże, smakują jak z francuskiego ciasta. Po paru dniach jednak tracą na smaku.

## TARTA NORWESKA

---

**Ciasto:** 30 dag mąki, 15 dag masła (masło roślinne, margaryna), 5 dag Palmy, 10 dag cukru pudru, 3—4 ugotowane na twardo żółtka; **Nadzienie:** 40 dag jeżyn, 3 białka, 12,5 dag cukru; lody waniliowe

---

Z mąki, tłuszczu, cukru i przetartych przez sitko żółtek posiekanych razem zagnieść szybko ciasto. Włożyć je do lodówki, gdzie może leżeć od pół godziny do... kilku dni. Rozłożyć je w formie „tartowej”, czyli okrągłej teflonowej z karbowanym, niskim, podniesionym brzegiem, albo w tortownicy. Uformować brzegi ciasta wokół formy. Podpiec w bardzo gorącym piekarniku (ok. 250°C). Tymczasem obrane i opłukane jeżyny zasypać kilkoma łyżkami cukru, żeby się zamacerowały (nie rozgniatać ich!). Na upieczonym kruchym spodzie, po lekkim przestygnięciu, układać owoce i przykrywać je pianą ubitą z białek z resztą cukru

podru. Następnie wstawić do piekarnika jak najgorętszego, aby piana się szybko zarumieniła. Podajemy takie gorące ciasto prosto z piekarnika, a do tego lody waniliowe. (Trzeba mieć zdrowe gardło).

**Uwaga!** Klasyczną norweską tartę robi się na spodzie z ciasta francuskiego, które tam kupuje się mrożone.

## TARTA Z JEŻYNAMI PO BRETOŃSKU

---

**Ciasto:** 25 dag mąki, 12,5 dag masła (margaryny), 7,5 dag cukru, 1 jajko, szczypta soli; **Krem:** 1 szklanka mleka, 3 dag mąki (tyżka), 1 duże lub 2 małe jajka, 3 dag masła (tyżeczka), 7,5 dag cukru pudru, paczka cukru waniliowego, 25 dag jeżyn

---

Najpierw utrzeć (można w mikserze) masło z cukrem i solą. Potem dodać całe jajko i znowu ucierać na gładką masę. Wsypać całą mąkę (przesianą) i szybko zagnieść (zmiksować) ciasto, aż będzie „odchodziło” od ręki. Ulepić kulę i wstawić ją do lodówki na 1 godz. Rozwałkować na grubość 0,5 cm i rozłożyć w natłuszczonej formie do tart, podnosząc brzegi. Francuzki radzą, aby ciasto przykryć papierem pergaminowym albo alufolią i nasypać suchego grochu lub fasoli, co przeciwdziała wybrzuszeniu się placka. Wstawić formę do piekarnika nagrzanego do ok. 200°C i piec przez 20 min. Wyjąć tartę, usunąć groch i papier. Przyrządzić krem. Utrzeć jajko z cukrem, a potem ubijać trzepaczką, dolewając gorące mleko zagotowane z wanilią. Rondelek wstawić na ogień i dodać masło, po kawałeczku, wciąż mieszając. Przygotowane jeżyny rozłożyć na cieście i przykryć je kremem. Wstawić jeszcze na 5 min. do gorącego piekarnika, aby się wierzch lekko ozłocił i jajka ścięły. Podawać tartę od razu, na gorąco, ale jest także dobra na zimno.

## TORT BEZOWY JEŻYNOWY

---

**Bezy:** 8 białek, 50 dag cukru; **Krem:** 4 żółtka, 30 dag cukru pudru, paczka cukru waniliowego, 40 dag masła (Maja lub Palma), ewentualnie 1 łyżeczka spirytusu lub nalewki na malinach czy jeżynach, 50 dag jeżyn (ewentualnie malin)

---

Przyrządzić bezy. Ubić białka na bardzo sztywną pianę, tak żeby „aż się rwała” przy trzepaczcze. Z cukru przygotować gęsty syrop, dodając ćwierć szklanki wody. Gdy będzie ciągnął się „do nitki”, wlewać go cienkim strumyczkiem do piany, wciąż dalej ubijając, aż do wchłonięcia całego syropu i zupełnego ostygnięcia. Przygotować 3 formy tortowe lub w jednej piec bezy trzykrotnie. Za każdym razem lekko posmarować formę oliwą lub olejem bez zapachu (np. sojowy, słonecznikowy), używając pędzelka czy gazy owiniętej na patyczku, lub po prostu starannie olej rozlać po całej powierzchni tortownicy. Włożyć 1/3 masy białkowej i piec w nagrzanym, ale nie za ciepłym piekarniku (ok. 150°C), aby się beza nie zarumieniła, tylko ścięta (ok. 10 min.). Wyjąć ostrożnie ciasto z tortownicy, uważając, żeby go nie połamać, i zostawić do ostygnięcia. Przyrządzić krem. Zagotować cukier na średnim ogniu, dolewając tyle wody, aby pokrywała cukier. Następnie w garnuszku ubić trzepaczką żółtka i dolewać do nich syrop cienką stróżką (jak przy robieniu majonezu), wciąż ubijając. Ubijać dalej tak długo, aż masa zbieleje. Osobno utrzeć masło z cukrem waniliowym, dodając po troszku ubite żółtka. Gdy masa będzie jednolita, smarujemy nią krążek bezowy, przykrywamy drugim i znów nakładamy krem. Na tę warstwę kremu dajemy przygotowane jeżyny i przykrywamy je trzecim krążkiem bezowym, wybierając do tego celu najładniejszy, najbardziej udany. Resztą kremu smarujemy wierzch i boki tortu, wyrównując po-



wierzchnię. Jeśli zostaną pokruszone bezy, to ubieramy nimi boki dookoła. Na wierzchu możemy zrobić dekorację z resztek kremu i z wybranych dorodniejszych jeżyn. Wstawiamy tort do lodówki, a potem wnosimy na stół.

## TORT OWOCOWY Z JEŻYNAMI

---

**Ciasto:** 7,5 dag zmielonych orzechów laskowych, 7,5 dag masła (margaryny), 12,5 dag cukru, 15 dag mąki, pół płaskiej łyżeczki proszku do pieczenia, 1 jajko; **Nałożenie:** 2 jajka, szczypta soli, 5 dag cukru pudru, paczka cukru waniliowego, 5 dag mąki; **Do dekoracji:** 3 brzoskwinie, 5 dag cukru, 3 kieliszki do likieru koniaku lub wiśniówki, 1 szklanka kulek wyciętych z melona i obsmażonych lekko w syropie, 12,5 dag przebranych jeżyn, 1—2 łyżki płatków z migdałów, 1 szklanka bitej śmietany

---

Orzechy, zmiękczoną margarynę, cukier, mąkę, proszek do pieczenia i jajko zagnieść na ciasto i rozłożyć w tortownicy, o średnicy ok. 24 cm, nasmarowanej tłuszczem. Zostawić na 1 godz. w lodówce. Potem piec w piekarniku nagrzanym do temperatury 175°C przez ok. 40 min. 2 białka ze szczyptą soli ubić na bardzo sztywną masę. Potem ubijać dalej z cukrem pudrem i cukrem waniliowym. Domieszać żółtka, mąkę, wyłożyć na podpieczone ciasto i znów piec ok. 30 min. Brzoskwinie włożyć do wrzącej wody, obrać ze skórki, przepłócić, posypać w rondelku cukrem, zalać wodą (pół szklanki) i dusić przez 10 min. Upieczony tort wyjąć, ostudzić, skropić alkoholem. Udekorować brzoskwiniami, potem ułożyć wianuszek z kulek z melona, następnie wianuszek z jeżyn, znowu — kulki melonowe itp. Wszystkie owoce polać syropem, pozostałym z gotowania brzoskwiń. Boki tortu posmarować bitą śmietaną, a w nią wbić dookoła warstwę płatków z przyrumie-

nionych lekko migdałów. Jeśli ten torcik owocowy podzielimy na 12 porcji, to każda dostarczy ok. 350 kalorii. Ale... niebo w gębie!

## JEŻYNOWA PAJA

Amerykanie przepadają za wszelkimi „pajami”, czyli rodzajem naszych szarlotek i francuskich tart. Przyrządza się je łatwo i szybko, jako że kupuje się gotowe ciasto, tylko resztę przygotowuje w domu. My możemy tę paję zrobić na cieście francuskim, kruchym lub półkruchym, a nawet na drożdżowym, jak pod pizzę.

Na natłuszczoną formę do tart lub — jeśli ciasto drożdżowe — na tortownicę dajemy warstwę ciasta o grubości 1 cm, podnosząc jego brzegi. Pieczemy w temperaturze 200°C przez ok. 25 min. Po upieczeniu posypuje się ciasto warstwą płatków migdałowych lub zmielonymi orzechami, a na nie wysypuje 50 dag jeżyn. Wierzch należy posypać 5 dag cukru pudru i skropić 2 kieliszkami likieru lub łyżeczką spirytusu i sokiem z połowy cytryny. Następnie przyrządzamy sos waniliowy do pai. 2 jaja, 5 dag cukru i pół laski wanilii lub 2 paczki cukru waniliowego ubijać razem na parze na jednolitą gęstą masę; można jeszcze dodać szczyptę szafranu. Krem podaje się osobno i dodaje na talerzykach do każdej porcji.

## BABECZKI Z JEŻYNAMI

---

**Ciasto:** 20 dag masła lub margaryny, 15 dag cukru pudru, 1 jajko, skórka otarta z cytryny, paczka cukru waniliowego, 37,5 dag mąki;  
**Nałożenie:** 25 dag jeżyn, 1 kieliszek do likieru nalewki lub mocnej wódki albo koniaku, 1 szklanka śmietany, 1 łyżka cukru pudru

---

Tłuszcz utrzeć na pianę, potem ucierać dalej z cukrem pudrem (przesianym), jajkiem, skórką z cytryny i przesianą mąką. Krótко zagnieść ciasto, uformować kulę i wstawić do lodówki. Rozwałkować je na grubość 0,5 cm i rozłożyć do ustawionych obok siebie foremek-babeczek, uprzednio natłuszczonych. Ciasto lekko przygnieść w babeczkach, wstawić je do nagrzanego do 200°C piekarnika i piec ok. 20 min. Jeżyny umyć, przebrać, odsączyć i zalać alkoholem. Śmietanę ubić (lub kupić ubitą) z dodatkiem cukru pudru. Gdy wyjęte z foremek babeczki ostygną, napełnić je bitą śmietaną, a potem warstwą jeżyn i od razu podawać.

**Uwaga!** Naturalnie, jak zawsze, babeczki można upiec wcześniej (na zapas), a potem nadziewać je różnymi owocami. Z jeżynami wyglądają pięknie, bo w matowym, jasnym cieście błyszczą czarne, śliczne, zdrowe, lśniące owoce.

## TARTA „BESTSELLER”

---

**Ciasto:** 12,5 dag masła lub margaryny, 7,5 dag cukru, paczka cukru waniliowego, 1 jajko, 25 dag mąki, 1 płaska łyżeczka proszku do pieczenia; **Nałożenie:** 12,5 dag zmielonych orzechów laskowych, 1 kg jeżyn, 3 jajka, 1 szklanka śmietany, 12,5 dag cukru i ewentualnie trochę zmielonego cynamonu

---

Zmięczony tłuszcz zmiksować z cukrem i cukrem waniliowym oraz jajkiem. Następnie dodać mąkę i proszek. Ciasto oziębic w lodówce przez ok. 1 godz. Przygotować owoce. Formę tortową lub lepiej — tartową wysmarować masłem, wyłożyć cienką warstwą ciasta, posypać połową zmielonych orzechów, wyłożyć wszystkie jeżyny i przysypać je pozostałymi orzechami; można też owoce wymieszać z orzechami. Wstawić do nagrzanego pie-

karnika i piec w temperaturze 180°C przez ok. 30 min. Jajka, śmietanę, cukier i ewentualnie cynamon zmiksować razem i wylać tę masę na podpieczony „Bestseller”. Piec następnie ok. 30 min. Podawać na gorąco lub na zimno.

**Uwaga!** Tarta „Bestseller” jest świetna z jeżynami, ale równie dobra z innymi owocami, np. wiśniami, dereniami itp., tj. takimi, które są kwaśne.

## KRUCHY MAZUREK Z OWOCAMI

---

25 dag (ok. 1,5 szklanki) mąki, 15 dag margaryny lub masła, 1 żółtko, 2—3 łyżki cukru pudru, 50 dag mieszanych owoców: malin, poziomek, jeżyn i wydrylowanych terek oraz mirabelek, 1 opakowanie galaretki albo 4—5 łyżeczek żelatyny

---

Mąkę wymieszać z cukrem, dodać margarynę i żółtko. Posiekać nożem, a potem szybko zagnieść ciasto. Owinąć je w pergamin i wstawić do lodówki na najmniej pół godziny. Zimne ciasto rozwałkować na kwadrat lub prostokąt. Najwygodniej wałkować na papierze pergaminowym lub na alufolii i razem przenieść na blachę. Część ciasta zostawić, uformować z niego wałek i przyklepić go dookoła mazurka, aby powstał brzeg podwyższony na ok. 2 cm. Piec w piekarniku nagrzanym do temperatury 200—220°C, aż się ozłoci. Po wyjęciu i ostudzeniu ozdobnie układać przygotowane owoce, naturalnie oczyszczone, umyte i odsączone. Następnie na te owoce nakładać tężejącą galaretkę; nie może być płynna, gdyż zniszczy całą owocową dekorację. Jeśli używa się żelatyny, jak zawsze, najpierw trzeba namoczyć ją w kilku łyżkach zimnej wody, a po 5—10 min., gdy napęcznieje, wlać do niej wrzący syrop (ewentualnie podgrzewać aż do rozpuszczenia). Syrop może być

zrobiony po prostu z wody i cukru, ale lepiej będzie, gdy użyjemy zalewy kompotowej, np. z mirabelek albo z innego kwaskowatego owocu; można też do gotującej wody dodać małą łyżeczkę syropu owocowego np. z berberysu, z derenia, z bzu czarnego, z tarek itd., który ją zabarwi na jasnoróżowo. Galaretki powinny być tyle, by całkowicie pokryła mazurek (na jeden — wystarczy 1—1,5 szklanki). Jasnożółte mirabelki przy np. czarnych tarkach mogą stworzyć piękną dekorację pod jasnożółtawą, przejrzystą galaretką.

### **NIBY-PĄCZKI**

---

1 opakowanie serka homogenizowanego, 3 jajka, 1,5 szklanki mąki, 1 łyżeczka proszku do pieczenia, 1 łyżka cukru, szczypta soli, 1 łyżka octu, pół l oleju słonecznikowego lub sojowego, cukier puder do posypania, dżem mirabelkowy lub inny

---

Twarożek utrzeć z jajkami, proszkiem do pieczenia, cukrem, octem i solą oraz mąką. Z ciasta formować kulki i nadziewać je dżemem z mirabelek lub innych śliwek. Kłaść na rozgrzany olej — tak jak pączki — poczekać aż urosną i zrumienią się. Wtedy wyjmować, osączyć na bibule i posypywać cukrem pudrem.

### **PLACEK Z MIRABELKAMI OSZCZĘDNY**

---

50 dag mąki, 15 dag cukru, 10 dag margaryny, 2 jajka, pół szklanki śmietany lub mleka, 1 paczka proszku do pieczenia, cukier puder do posypywania, wydrylowane mirabelki lub lubaszki

---

Margarynę utrzeć, np. w mikserze, z cukrem, dodać jajka, śmietanę lub mleko oraz mąkę przesianą z prosz-

kiem do pieczenia. Wyrobić gęste ciasto, rozwałkować je i ułożyć w wysmarowanej masłem formie lub tortownicy wysypanej bułką tartą. Na cieście ułożyć przygotowane, wydrylowane owoce. Piec ok. 1 godz. w średnio nagrzanym piekarniku (175—180°C). Po upieczeniu posypać cukrem pudrem, ewentualnie wymieszonym z cukrem waniliowym.

## PIERNIK Z SUSZONYMI MIRABELKAMI

---

3 szklanki mąki, pół szklanki cukru, 1 szklanka mleka, 5—6 łyżek miodu prawdziwego lub pół pojemnika miodu sztucznego, 2 jajka, 2—3 łyżki margaryny, 1 paczka proszku do pieczenia, przyprawa korzenna lub zmielone takie przyprawy, jak: cynamon, gałka muskatołowa, ziele angielskie, 5—10 dag suszonych mirabelek (wydrilowanych)

---

Zagotować mleko z miodem, cukrem i tłuszczem oraz z przyprawami. Gorącą mieszaninę wylać na mąkę i dokładnie wymieszać. Utrzeć żółtka z cukrem (2 łyżki), dodać do ostudzonej masy razem z proszkiem do pieczenia. Ubić pianę z białek i delikatnie domieszać. Formę keksową wysmarować masłem, wysypać bułką tartą i wypełnić ciastem, do którego w ostatniej chwili dodać mirabelki. Gdyby ciasto było zbyt „luźne”, mirabelki wymieszać uprzednio z 1—2 łyżkami mąki ziemniaczanej. Formę wypełnioną ciastem do połowy lub do 3/4 wysokości wstawić do nagrzanego piekarnika i piec w temperaturze 175—180°C przez ok. 1 godz. Badać patyczkiem, czy piernik jest upieczony.

**Uwaga!** Jeśli mamy, możemy pół szklanki mąki zastąpić otrębami. Albo — zamiast otręb lub razem z nimi — dodać kilka łyżek (do pół szklanki) odżywki sojowo-

-kukurydzianej. Można tak zresztą postępować przy każdym wypieku, a wtedy jego wartość zdrowotna i odżywcza niepomrotnie wzrasta.

Piernik będzie dłużej zachowywał świeżość, jeśli go polukrujemy np. polewą czekoladową, kakaową lub po prostu glazurą z cukru pudru, odrobiny wody i kwasu cytrynowego.

## PIERÓG PIECZONY Z OWOCAMI

---

2 szklanki mąki, 2 dag drożdży, 1 szklanka mleka, 2 jajka, 3 łyżki masła lub margaryny, 1 łyżeczka cukru, tłuszcz, owoce: mirabelki, lubaszki, tarki

---

Z mąki, mleka, drożdży, cukru i 1 żółtka oraz 1 jajka i tłuszczu zarobić ciasto drożdżowe zwykłe. Zostawić je do wyrośnięcia. Gdy podwoi objętość, rozwałkować cienko i nałożyć nadzienie. Przygotowuje się je z rozgotowanych i przetartych lubaszek, terek lub innych dzikich śliwek zagęszczonych i osłodzonych do smaku. Mirabelki można tylko wydrylować, przesypać cukrem i nakładać w tej postaci na ciasto. Po nałożeniu nadzienia zwinąć ciasto w rulon, posmarować kawałkiem tłuszczu i ułożyć na natłuszczonej i posypanej bułką tartą, albo mąką pszenną czy mąką ziemniaczaną, blasze. Piec w nagrzanym piekarniku 30—40 min. Gdy będzie gotowy, zdjąć z blachy, pokrajać na dość duże porcje i podawać z sosami owocowymi na zimno lub na gorąco. Można też używać śmietanki osłodzonej, sosu waniliowego czy soku lub syropu owocowego, np. z czarnego bzu lub z terek.

## BISZKOPT Z MIRABELKAMI

---

5 jajek, 5 łyżek cukru (10 dag), 5 łyżek mąki (10 dag), 2 łyżki bułki tartej, 50—75 dag mirabelek, 10 dag (pół szklanki) cukru pudru, cukier waniliowy, 1 łyżka margaryny i bułka tarta

---

Mirabelki przebrać, umyć, osączyć i wydrylować. Blachę wyłożyć papierem pergaminowym lub alufolią, posmarować tłuszczem i posypać bułką tartą. Jaja wbić do miski i nasypać cukru. Miskę wstawić na dopasowany garnek z wrzącą wodą. Ubijać na parze trzepaczką do piany lub mikserkiem. Uważać na ogień, gdyż przy zbyt wysokiej temperaturze jajka się ścinają na ściankach naczynia, a gdy woda nie paruje — ubijanie trwa dużo dłużej. Kiedy powstanie pulchna, jasnokremowa masa, zdjąć miskę z garnka i dalej ubijać, szybko studząc, np. wstawić miskę do naczynia z zimną wodą, zmieniając ją, bo szybko się ogrzewa. Ubijając, sypać przez sito przygotowaną mąkę z proszkiem. Część ciasta wyłożyć na papier lub alufolię rozłożoną w tortownicy. Na to rozłożyć możliwie równomiernie mirabelki. Posypać je bułką tartą i ewentualnie cukrem pudrem i wyłożyć resztę ciasta. Wstawić blachę do piekarnika nagrzanego do ok. 200°C i piec ok. 30 min. Badać patyczkiem i gdy ciasto jest gotowe, wyjąć je, przestudzić i wyjąć z formy. Posypać cukrem pudrem z cukrem waniliowym. Podawać np. z syropem z terek lub bitą śmietaną.

## ZWYKŁY PLACEK DROŻDŻOWY Z MIRABELKAMI

---

1 kg mąki, 2—3 szklanki mleka, 6 jajek, 1 szklanka cukru, 15—25 dag margaryny albo 1/2 kostki margaryny i 1/3 szklanki oleju, 10 dag drożdży, sól, cukier waniliowy

---



Drożdże rozkruszyć, utrzeć z łyżką cukru oraz z ciepłym młkiem i zostawić w ciepłe. Gdy wyrosną, dodać do mąki i wyrobić ciasto z jajkami, szczyptą soli, cukrem, stopionym tłuszczem i cukrem waniliowym. Dolać jeszcze ewentualnie 1 szklankę mleka, aby ciasto było raczej luźne. Przykryć je i zostawić do wyrośnięcia. Kiedy podwoi objętość, rozłożyć na dwie nasmarowane tłuszczem blachy. Na to dać warstwę przygotowanych owoców. Muszą być umyte, odsączone, wydrylowane i ewentualnie, ale nie koniecznie, przesypane cukrem. Przykryć czystą ściereczką i zostawić w ciepłe. Można wstawić do piekarnika, ale przy uchylonych drzwiczkach, bo temperatura nie może przekroczyć 50°C. Gdy ciasto znowu wyrosnie, podnieść temperaturę do 200°C i placek piec przez 30—40 min. Po wyjęciu i przestudzeniu posypać go cukrem pudrem z wanilią albo polukrować.

**Uwaga!** Naturalnie, że mogą być i inne owoce, ale mirabelki — poza tym, że mają taki apetyczny kolor — nadają ciastu orzeźwiający smak, gdyż są kwaskowate.

## TARTA Z MORWĄ I JARZĘBINĄ

---

25 dag mąki, pół kostki margaryny lub masła roślinnego, 5 dag cukru, szczypta soli, 1 jajko, 7,5 dag zmielonych orzechów (włoskie, laskowe), 50 dag owoców morwy, 50 dag odgoryczonych owoców jarzębiny, pół paczki herbatników (np. Babette) albo maca czy szczerstwiały biszkopt, pół łyżeczki zmielonych goździków i cynamonu (albo inny aromat), 3 jajka, 10 dag cukru, paczka cukru waniliowego, 1 pojemnik słodkiej śmietanki

---

Mąkę, tłuszcz, cukier, sól i jajko zmiksować na gładkie ciasto albo wyrobić w misce i wstawić na 1 godz. do lodówki. Odgoryczoną jarzębinę i oczyszczone morwy

wymieszać. Zmielone orzechy, przyprawy i drobno potłamane herbatniki razem wymieszać. Ciastem wyłożyć natłuszczoną okrągłą formę teflonowaną (najlepiej specjalną do tart) lub tortownicę. Podnieść boki ciasta albo wkoło przylepić wałeczek. Wyłożyć na ciasto najpierw mieszaninę orzechów i pokruszonego ciasta, następnie — morwy z jarzębinami. Wstawić blachę do nagrzanego (250°C) piekarnika i piec 25 min. W tym czasie ubić jajka z cukrem i wanilią i dodać śmietankę. Mieszaninę tę wylać na podpieczoną tartę. Zmniejszyć płomień do 200°C i zapiekać jeszcze ok. 20 min.

## ZAPIEKANKA Z MORWAMI

---

50 dag przebranych owoców morwy, skórka otarta z cytryny (jeśli jest), 5 dag zmielonych orzechów (włoskie, laskowe, migdały), 4 jajka, 10 dag cukru, paczka cukru waniliowego, 10 dag mąki, 1 płaska łyżka mąki ziemniaczanej, 1 płaska łyżeczka proszku do pieczenia

---

Morwy wymieszać ze skórką cytrynową i zmielonymi orzechami. Żółtka utrzeć z sokiem cytrynowym albo sokiem jarzębinowym czy Sorbovitem (1 łyżka) oraz z połową cukru na pulchną masę. Białka ubić na sztywną pianę, dodać resztę cukru i cukier waniliowy, wciąż ubijając. Połączyć żółtka z białkami, dodać mąkę, mąkę ziemniaczaną i proszek do pieczenia. Razem dokładnie wymieszać. Żaroodporne naczynie wysmarować masłem i włożyć uprzednio przegotowane morwy. Na nie — dać ciasto, które udekorować na wierzchu kilkoma odłożonymi morwami (nie szkodzi, że się w czasie pieczenia trochę zapadną). Piec w temperaturze 180°C przez ok. 45 min. Gorące zaraz podawać. Do tego może być w dzbanuszkach sok jarzębinowy lub mieszany jarzębinowo-morwowy.

## ROLADA BISZKOPTOWA Z DZEMEM MORWOWYM

---

5 jajek, 5 łyżek cukru, 5 łyżek mąki, 1 łyżka bułki tartej, 15 dag (ok. pół szklanki) dżemu morwowo-jarzębinowego, pół szklanki cukru pudru, 1 łyżka margaryny

---

Jajka umyć, wybić na talerzyk i przelewać kolejno do miski (w ten sposób uniknie się użycia jajka zepsutego). Wsypać cukier. Miskę ustawić na garnku z wrzącą wodą tak, by dno nie dotykało wrzątku, i trzepaczką ubijać jajka z cukrem, regulując płomień. Masa jajeczna powinna zbieleć i narosnąć. Wtedy zdjąć miskę znad pary, trochę ostudzić i dalej ubijając dosypywać przesianą mąkę, aż delikatnie, ale dokładnie wymiesza się z masą jajeczną. Szeroką blachę wyłożyć papierem pergaminowym lub alufolią, posmarować masłem, wysypać tartą bułką i wylać ciasto biszkoptowe na grubość 1 cm. Wstawić blachę do nagrzanego piekarnika. Biszkopt jest gotowy, gdy odstaje od brzegów blachy (trzeba jeszcze sprawdzić patyczkiem). Natychmiast po upieczeniu zdjąć ciasto z blachy i jeszcze gorące posmarować dżemem, a następnie od razu zwinąć. Kto nie ma wprawy, może ciasto wyłożyć na czystą ściereczkę i po nałożeniu dżemu zwijać je, pomagając sobie ściereczką. Roladę zostawić do ostygnięcia, a przed podaniem obsypać cukrem pudrem z cukrem waniliowym.

**Uwaga!** Do rolady można używać rozmaitych dżemów, ale kto woli coś ostrzejszego w smaku, nie mdłego i nie za słodkiego, ten uzna, że właśnie z tym dżemem jest ona wyjątkowa!

## TORT POZIOMKOWY

---

45 dag konfitur lub dżemu poziomkowo-agrestowego (mogą być konfitury z samych poziomek, ale agrest dodaje nieco kwasu i ostrości), pół łyżeczki masła, 20 dag cukru pudru, 8 dag margaryny, 20 dag mąki, 4 jajka, pół torebki suchych drożdży, 12,5 dag konfitury lub surówki z poziomek, ewentualnie 25 dag galaretki z pigwy

---

Przesmażyć konfitury z masłem, zagęścić i zostawić do ostygnięcia. Dodać przesiany przez sito cukier puder i razem ucierać na zupełnie gładką masę. Ucierając, dodawać po trochu rozpuszczoną margarynę, a potem przesianą mąkę. Ubić pianę z całych jajek z odrobiną soli i delikatnie domieszać do ciasta, dodając też sproszkowane drożdże. Natłuścić tortownicę i piec w niej ciasto, wstawiając do średnio gorącego piekarnika (180—200°C), przez 20—25 min. Badać patyczkiem, czy upieczone. Gdy tort wystygnie, przekrajać go na pół i przełożyć konfiturą lub surówką z poziomek. Z wierzchu i po bokach posmarować galaretką z pigwy. Udekorować poziomkami z konfitury.

## TORCIK W—Z Z POZIOMKOWYM KREMEM I

---

12,5 dag margaryny, 3 łyżki dżemu poziomkowego lub utartej surówki z poziomek, 2 czubate łyżeczki kakao, 2 jajka, 1 łyżka mleka, 1 płaska łyżeczka sody, 2 szklanki mąki; Krem: 1 opakowanie masła roślinnego, 5—7 łyżek cukru, 1 opakowanie serka homogenizowanego, 25 dag świeżych poziomek lub kilka łyżek utartej surówki; Lukier: 2 łyżki cukru, 1,5 łyżki kakao, 2 łyżki masła

---

Rozmiękczoną margarynę rozetrzeć z dżemem, kakao i całymi jajkami. Dodać mleko, mąkę (przesianą) i sodę. Można to wszystko rozmieszać mikserem w misce. Tor-

townicę dobrze nasmarować masłem, posypać bułką tartą, nałożyć ciasto i piec w temperaturze ok. 200°C przez 35—40 min. Badać patyczkiem i gdy tort jest upieczony, wyjąć go i ostudzić. Przyrządzając krem utrzeć ręcznie lub w mikserze wszystkie składniki na idealnie gładką masę. Przekrajać tort i przełożyć grubą warstwą kremu. Na wierzchu można go polukrować, wówczas składniki lukru należy stopić, wymieszać i od razu smarować. Jeszcze wilgotną powierzchnię udekorować dorodnymi poziomkami. Zamiast w tortownicy — można piec to ciasto na dużej blasze, a po przełożeniu — krajać w kwadratowe porcje.

## **TORCIK W—Z Z POZIOMKOWYM KREMEM II**

---

**Ciasto:** jak w poprzednim przepisie; **Krem:** 1 szklanka wody, 3 pełne łyżki kaszki manny, 3/4 szklanki cukru, 1 pojemnik masła roślinnego, kwasek cytrynowy (rozpuszczony w 1 łyżce wody), 4 łyżeczki utartych świeżych poziomek lub surówka ze słoika

---

Ciasto upiec i przekrajać, jak w poprzednim przepisie. Przyrządzić krem. Na wrzącą wodę wsypywać kaszkę mannę, mieszając, aby nie było grudek. Zostawić do przestygnięcia. Masło roślinne utrzeć z cukrem, kwasem i poziomkami, dodając powoli kaszkę. Krem powinien być aromatyczny i kwaskowaty. Przystudzić go i przełożyć ciasto. Zarówno cały tort jak i pokrajane porcje powinno się trzymać w lodówce.

## **PĄCZKI Z RÓŻĄ PO KRAKOWSKU (LUKSUSOWE)**

---

3 szklanki mąki, 8—10 żółtek, 8 dag drożdży, pół szklanki cukru, 10 dag masła, pół szklanki mleka, kieliszek rumu lub spirytusu,

skórka otarta z cytryny, szczypta soli, 30 dag konfitury lub surówki z utartych płatków róży; **Polewa:** 1 szklanka cukru, 1 cytryna lub 1 łyżka octu winnego, 1 kieliszek rumu, 1 łyżka drobno posiekanej smażonej skórki pomarańczowej albo posiekanej konfitury z derenia (też znakomite), ok. 50 dag smalcu

---

Mąkę przesiać. Część mąki sparzyć wrzącym mlekiem i odstawić do ostygnięcia. Drożdże rozetrzeć z łyżką cukru i ciepłym mlekiem, żeby rosły. Żółtka utrzeć z cukrem na biały kogel-mogel. Do zaparzonej i przestudzonej mąki dodać wyrośnięte drożdże, ubite żółtka, wanilię, skórkę otartą z cytryny, alkohol i szczyptę soli. Połączyć, a potem dodać stopione masło. Ciasto wyrobić i zostawić pod przykryciem do rośnięcia. Gdy już podwoi swoją objętość, podzielić je na 4 części, które kolejno rozwałkować na grubość 1 cm na stolnicy podsypanej mąką. Małą szklaneczką (o średnicy 3 cm) wykrawać krążki. Na każdy kłaść łyżeczkę różanej konfitury, przykrywać drugim krążkiem, zlepiać brzegi i poprawiać kształt szklaneczką. Tak uformowane pączki układać na desce lub tacy lekko oprószonej mąką i zostawić w ciepłe, pod przykryciem do wyrośnięcia. W rondlu rozgrzać smalec i na gorący kłaść wyrośnięte pączki. Gdy połowa pączka już się zarumieni, przewracać go na drugą stronę, aby cały się zarumienił. W środku powstanie piękna, „złota” obrączka. Wyjmować łyżką cedzakową na bibułę. Gdy pączki ociekną z tłuszczu, kłaść je do garnuszka z glazurą. Glazura to po prostu cukier puder utarty z sokiem cytrynowym i dodatkiem wody, ale można też przyrządzić lukier wymagający więcej pracy. Wsypać cukier do garnuszka, dolać wody (ok. 2 łyżki) i gotować aż z zanurzonego widelca będą ciągnęły się nitki. Nie można syropu gotować ani za długo ani zbyt krótko, tylko koniecznie uchwycić właściwy moment. Gdy już syrop będzie „do nitki”, zdjęć go z ognia i ucierać drewnianą pałką, aż zbieleje. Wtedy

dolać ocet i alkohol oraz posiekane derenie z konfitury, dobrze odcieknęte. Zwykle trzeba jeszcze gotową polewę stopniowo rozcieńczać wrzącą wodą, bo powinna mieć gęstość śmietany. Aby nie stygła, zanim poglazurujemy wszystkie usmażone pączki, trzeba garuszek trzymać w gorącej wodzie. Po zanurzeniu w niej wyjętych ze smażenia i osączonych króciutko na bibule pączków, wkładamy je do polewy, obracamy, a potem osączone odkładamy do ostygnięcia.

**Uwaga!** Można naturalnie — smażyć pączki mniej luksusowe, na kilku jajkach, ale... to już nie to!

## ORZECHEWE ROŻKI Z RÓŻĄ

---

50 dag mąki, 5 dag drożdży, 1 szklanka mleka, 5 dag masła, 2 kopiaste łyżki cukru, 1 jajo, szczypta soli, żółtko do posmarowania; **Nadzienie:** pół szklanki mleka, 1 łyżka miodu, 2 kopiaste łyżki cukru, cukier waniliowy, 10 dag zmielonych orzechów laskowych, 1 łyżka rumu lub spirytusu, 2—3 łyżki tartej macy lub innego suchego dobrego ciasta, słoiczek owoców róży w konfiturze

---

Przygotować nadzienie. Mleko, miód, cukier i wanilię zagotować. Dodać zmielone orzechy. Masę zdjąć z ognia, domieszać bułkę tartą i rum. Mąkę przesiać. Drożdże rozmieszane z mlekiem i łyżeczką cukru zostawić do rośnięcia. Gdy wyrosną, dodać do mąki razem z rozmięczonym masłem, cukrem, jajkiem oraz solą. Zmiksować na gładkie ciasto, które rozdzielić na połowę. Rozwałkować okrągłe, cienkie placki i podzielić je promieniście w ten sposób, aby powstało 12 trójkątów. Bliżej podstawy każdego trójkąta kłaść łyżeczkę nadzienia, a na nie jedną różę z konfitury. Zwijać rogaliki. Układać je na natłuszczonej blasze, przykryć serwetą i postawić w ciepłym miejscu do rośnięcia. Po ok. 30 min.

posmarować rozbełtanym żółtkiem i piec w nagrzanym piekarniku (200°C) ok. 35 min. Po upieczeniu można jeszcze kapnąć na każdy — już wystygnięty rożek małą łyżeczką glazury.

## **BABKA Z NALEŚNIKÓW Z TWAROGIEM I SOKIEM Z TAREK**

---

25 dag mąki, 2 szklanki mleka, 2 jajka, mały kawałek słoniny lub trochę oleju, 50 dag twarogu, 5 łyżek cukru, 2—3 żółtka, wanilia, 1 łyżka margaryny, 2 dag bułki tartej, sok z terek zimny lub gorący

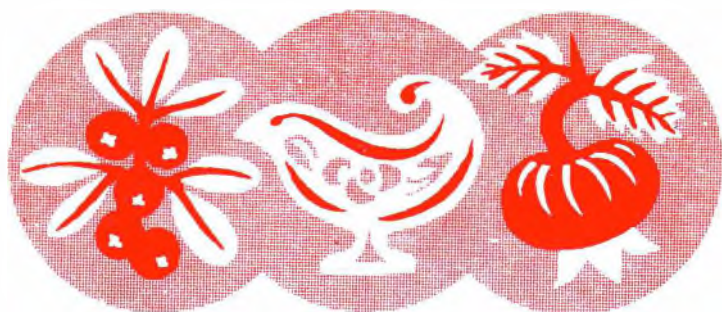
---

Do miksera wsypać mąkę, wlać mleko i albo wbić 2 jajka, albo tylko 1 jajko oraz białka z jaj przeznaczonych na masę twarogową. Jedną szklankę mleka można zastąpić wodą, jeśli naleśniki mają być bardziej kruche. Ciasto powinno być lejące. Patelnię posmarować słoniną albo olejem, maczając w nim patyk owinięty czystą gazą, przywiązaną nitką. Smażyć cienkie naleśniki i układać je w rondlu posmarowanym margaryną i wysypanym bułką tartą. Każdy naleśnik przekładać masą serową. Przyrządzając ją utrzeć ser z cukrem, żółtkami oraz aromatem, np. cynamonem, skórką otartą z cytryny, cukrem waniliowym itp. Na ostatnim naleśniku z wierzchu położyć kilka wiórków masła. Zapiec w piekarniku. Wyjąć babkę na ozdobny talerz i podawać polaną sokiem lub syropem z terek. Przyrządzając sos gorący, należy zagotować 1 szklankę wody, wlać pół szklanki śmietanki, rozmieszanej z 1 łyżką mąki ziemniaczanej i zagotować. Wlać sok lub przecier z terek (ok. 1 szklanki). Kto ma, może dodać skórkę otartą z cytryny oraz drobno posiekaną smażoną skórkę pomarańczową. Tym sosem polać babkę naleśnikową, a resztę podać w dzbanuszkach do polewania. Kroić na porcje jak tort.



**Uwaga!** Podobną babkę można sporządzić bez masy serowej, smarując naleśniki przecierem z mirabelek, terek, dzikiego bzu, jarzębiny, itp. Naturalnie przecier trzeba do smaku ośłodzić, ale powinien być lekko kwaśny. Zapiekać jak poprzednio, skrapiając margaryną. Do tego — zamiast syropu z terek — można podać np. bitą śmietanę, sos waniliowy, a samą babkę obsypać cukrem pudrem przez sitko. Zimą takie ciabki przyrządza się z dżemami, marmoladami itp.





## SOSY

### SOS Z PRZECIERU RÓŻANEGO DO CIEMNYCH MIĘS [po niemiecku]

---

4 łyżki musu (przecieru) różanego, 4 łyżki białego wina, mały kawałek bułki, skórka z cytryny

---

Wszystkie składniki zagotować. Następnie przetrzeć przez sito i podawać na zimno lub na gorąco do ciemnych mięs i wędlin.

### SOS JAGODOWY DO PERKUCHÓW

---

50 dag czarnych jagód (ok. 1 l), 2—3 łyżki cukru, ewentualnie pół szklanki śmietany, 1 płaska łyżka mąki ziemniaczanej

---

Przebrane i umyte owoce zalać wodą, aby je ledwo przykryła, i rozgotować. Mąkę ziemniaczaną rozmieszać w połowie szklanki wody. Jagody przetrzeć. Gdy przecier zagotuje się, wymieszać z mąką ziemniaczaną i raz zagotować. Osłodzić do smaku, ewentualnie rozcieńczyć śmietaną i wodą do pożądanej gęstości. Podawać do perkuchów, blinów, naleśników, ryżu na zimno i gorąco, klusek, makaronów itp.

### SOS CUMBERLAND

---

4 łyżki galaretki z żurawin (w klasycznym przepisie powinna być właśnie galaretka z żurawin, ale ponieważ porzeczki czerwone są na ogół dostępnejsze, więc większość książek kucharskich podaje galaretkę z tych owoców), 2 łyżki czerwonego wina, 2—3 łyżki oliwy (oleju sojowego), 1 łyżka ostrej musztardy, sok z cytryny, sól, cukier, nieco skórki otartej z pomarańczy, ewentualnie 1 łyżeczka drobniotko posiekanej smażonej skórki pomarańczowej

---

Wszystkie składniki włożyć do miksera, włączyć urządzenie i... sos gotowy. Ale można też ucierać galaretkę, dodając po trochu — w trakcie ucierania — wszystkie składniki, a szczególnie oliwę po kropli. Ten sos podaje się przede wszystkim do zimnej dziczyzny, ale też do każdego zimnego mięsa lub wędliny.

### SOS ŻURAWINOWY Z CHRZANEM

---

1 szklanka dżemu z żurawin, pół szklanki utartego chrzanu, 1 łyżka musztardy, kwaśny sok, np. z cytryny, porzeczek, żurawin itp., ewentualnie szczypta kwasu cytrynowego, sól, cukier

---

Musztardę ucierać z żurawinami (świeże, dżem, konfitury lub galaretka), a potem z chrzanem. Doprawić do smaku. Można też dodać pół do 1 szklanki czerwonego wina oraz drobnutko posiekaną skórkę z pomarańczy. Podawać do zimnych mięs i wędlin, ale i do parówek na gorąco, kiełbasy przysmażanej itp.

## SOS ŻURAWINOWY AMERYKAŃSKI

---

2 szklanki żurawin (świeże lub z przetworów), pół szklanki miodu, ćwierć łyżeczki mielonych goździków, ćwierć łyżeczki mielonych orzechów

---

Do miksera włożyć połowę żurawin. Zmiksować i przełać do salaterki. Powtórzyć to z pozostałymi żurawinami, dołączając wszystkie składniki. Dolać do salaterki. Podawać do wieprzowiny, hamburgerów, siekanych kotletów itp.





## PRZETWORY

### KONFITURA Z BERBERYSU (przepis prababuni)

Wydrylować berberys i zalać gorącym syropem. Przy tym na pół kg wydrylowanych owoców prababcia poleca wziąć 1,25 kg cukru. Na drugi dzień konfiturę smażyć możliwie krótko (ok. 15 min.), by owoce nie straciły swego pięknego, rubinowego koloru.

My dziś robimy to inaczej. Owoce umyte pod bieżącą wodą odsączyć, włożyć do miksera, przetrzeć przez sito i twarde pestki usuwać, a przecier zasypać cukrem. Na drugi dzień przesmażyć i ewentualnie dodać tyle cukru, aby przetwórn był smaczny. Gorący wkładać do gorących słoików, odwracać do góry dnem i schować pod kocyk.

**Uwaga!** Można też owoce rozparzyć z odrobiną wody, przetrzeć, osłodzić, zagotować i... do słoików!

## **GALARETKA Z BERBERYSU**

Oczyszczone i umyte owoce zalać wodą, tak aby je ledwo przykryła. Gotować ok. pół godziny. Odcedzić i na 1 l soku wziąć 1 kg cukru. Razem szybko zagotować, mieszając, by cukier się rozpuścił, krótko smażyć i gdy ciągnie się „do kropli”, zlewać gorącą galaretkę do słoików.

## **SYROP Z BERBERYSU**

Przeznacza się na syrop owoce bardzo dojrzałe. Trzeba je przebrać, oczyścić i umyć. Następnie można przepuścić przez sokowirówkę, zmiksować albo odparować sok znaną metodą. Na 1 l soku bierzemy 50 dag do 1 kg cukru, krótko gotujemy na bardzo wolnym ogniu i zlewamy do butelek lub małych słoików. Zamykamy i poddajemy suchej pasteryzacji — tzn. przykrywamy kocem i przetrzymujemy tak przez kilka godzin.

## **SOK Z BERBERYSU**

Oczyszczone i umyte owoce zalać wrzącą wodą tak, aby je ledwo przykryła. Doprowadzić do wrzenia i na małym ogniu podgrzewać ok. 30 min. Odcedzić, dodać na 1 l — 50 dag cukru. Szybko zagotować, mieszając, by się cukier rozpuścił, i po przelaniu do butelek pasteryzować. Można też od razu przelewać do gorących butelek do pełna i... pod koc (jak opisano przy czarnym bzie).

## NAPÓJ Z BERBERYSU

---

25 dag berberysu, 10 dag jeżyn, czarnych jagód lub łoścyń,  
cukier

---

Berberys rozgotować z niewielką ilością wody i przetrzeć przez sito (można też przepuścić go przez sokowirówkę). Jeżyny lub inne owoce rozgrzać i przetrzeć w ten sam sposób. Pozostałą miążgę zalać 1 l gorącej wody, zagotować i znów przetrzeć przez sito. Połączyć przecier z poprzednio otrzymanym sokiem. Dolać wody w ilości zależnej od tego, jak gęsty chcemy mieć napój. Osłodzić do smaku. Z sokowirówki otrzymamy soki świeże. Przez gotowanie i przecieranie już takie świeże nie będą. Ale jedno i drugie warto pasteryzować, aby w zimie mieć gotowy napój — smaczny i zdrowy.

## PRZECIER Z BERBERYSU

Rozgotować owoce i przetrzeć przez sito. Na 1 l przecieru wziąć ok. 50 dag cukru i smażyć. Od długości czasu smażenia zależy czy otrzymamy płynny przecier, czy rodzaj dżemu lub marmolady. Nieraz ten przecier łączy się z innymi, mniej kwaśnymi owocami albo np. z ugotowaną i przetartą dynią, a potem przesmaża na dżem lub marmoladę.

## DŻEM Z BORÓWEK

Można przyrządzić dżem z samych brusznic lub z gruszkami i jabłkami w proporcji pół na pół lub mniej. Gdy brusznic jest nie za wiele, a chce się mieć więcej dżemu,

daje się na 1 kg brusznic — 50 dag jabłek i 50 dag gruszek. Jabłka powinny być kwaśne, aby ich pektyny spowodowały zgalaretowanie, a gruszki — słodkie, aby dodać naturalnego cukru, i wówczas dżemu się już nie słodzi. Gospodynie na te w sumie 2 kg owoców — dodają ok. 30 dag do 1 kg cukru i jeszcze kilka kawałeczków skórki pomarańczowej lub cynamonu.

Aby brusznice odgoryczyć, należy je sparzyć wrzącą wodą lub zblanszować, czyli zanurzyć na gęstym sicie nylonowym we wrzątku na 2—3 min., wyjąć i osączyć. Osobno przygotowuje się syrop, biorąc na 1 kg cukru — szklankę wody i gdy syrop będzie ciągnął się „do nitki”, wsypuje się osączone brusznice oraz dodaje obrane i pokrajane w ćwiartki jabłka lub gruszki. Obierając je, wkładamy cząstki do miski z wodą zakwaszoną kwasem cytrynowym, aby nie czerniały.

Smażymy dżem na wolnym ogniu, aż do szklistości. Dobrze jest rozłożyć tę czynność na 2 dni, tzn. dosmażyć na drugi dzień i gorący dżem wkładać metalową łyżką (srebrną — jeśli taka jest w domu) do gorących, idealnie czystych twistów, całkowicie je wypełniając. Natychmiast zakręcamy wieczka, odwracamy słoiki do góry dnem i zostawiamy pod kocykiem do ostygnięcia.

Naturalnie, jeśli nie dodajemy cukru, lepiej przechowywać dżem w mniejszych słoiczkach, gdyż po otwarciu trzeba go szybko spożyć, bo łatwiej się psuje. Choć nie tak łatwo, jak z innych owoców, właśnie dzięki zawartości kwasu benzoowego. Jeśli nie dodamy zbyt wiele wody i damy jabłka bogate w pektyny — dżem może tak stwardnieć, że będzie „do krajania nożem”.

## WINO Z CZARNEGO BZU

Owoce oczyścić dokładnie z szypulek i niedojrzałych jagódek. Starannie umyć, uparować nad parą, zmiażdżyć



(zmiksować), dodać matkę drożdżową i fermentować miazgę przez 2—3 dni, np. w słoju o szerokiej szyjce. Następnie znowu zmiksować i przetrzeć przez sito. Otrzymany moszcz połączyć w proporcji pół na pół z roztworem cukru. A otrzymuje go się, biorąc na 1 l wody — 25—30 dag cukru, gotuje i studzi. Dodać kwasu cytrynowego (5 g na 1 l moszczu).

Jest jeszcze inny sposób otrzymywania moszczu. Otóż, 1 kg zmiądzonych owoców zalewa się 0,5 l gorącej wody i doprowadza do wrzenia, często mieszając. Po ostudzeniu masę przeciera się przez sito, pozostałą miazgę zalewa ponownie taką samą ilością wrzątku i po upływie doby sok odciska. Obydwa moszcze łączy się razem i zalewa roztworem cukru jak poprzednio. Przez ogrzewanie owoce tracą dużą część przykrego zapachu. Jak zawsze, nie należy napełniać gąsiora do pełna. Zatkanąć otwór szczelnym korkiem z rurką fermentacyjną, do której nalać nieco wody. Po dodaniu matki drożdżowej i ewentualnie pożywki (nie zapominać o kwasu) zaczyna się burzliwa fermentacja. Po tym okresie można jeszcze dodać część cukru. Po 3—4 miesiącach zlewa się ustale wino do mniejszego gąsiora. Korkuje szczelnie i pozostawia na dalsze 3—4 miesiące do klarowania. Dopiero po tym czasie można wino zlewać do butelek, a po kilku latach będzie najsmaczniejsze i pozbawione zapachu, a za to — z miłym bukietem.

## **ZNAKOMITY SYROP Z KWIATÓW DZIKIEGO BZU**

30 dużych kwiatostanów lub więcej mniejszych, pięknych, w pełnym rozkwicie, umyć. Pousuwać grubsze łodyżki. Zalać litrem przegotowanej, zimnej wody z torebką (ok. 4 dag) rozpuszczonego kwasu cytrynowego. Przykryć, obciążyć, aby były dobrze zanurzone i zo-

stawić na 2 doby. Odcedzić przez sprane czyste płótno. Do otrzymanego żółtawego płynu dosypać powoli, stale ucierając, aż 2 kg cukru. Niestety, musi go być tyle, bo inaczej syrop może się zepsuć. Pod koniec, gdy płyn już nie chce cukru przyjmować, można dolać kieliszek wody, ale raczej wetrzeć cukru więcej, niż mniej.

**Uwaga!** Syrop ten pięknie pachnie i nadaje wodzie lub herbacie znakomitego smaku i aromatu, nie mówiąc już o właściwościach leczniczych surowego wyciągu z kwiatów bzu.

„Wiadomości Zielarskie” z l.1983 r. podają nieco inny przepis, może do natychmiastowego zużycia, a może i do przechowania: 35 baldachów kwiatowych zalać ochłodzonym syropem, sporządzonym z 2 kg cukru i 1,5 l wody, dodając szczyptę kwasu cytrynowego i całą cytrynę pokrajaną w plastry. Po 48 godz. zlać do butelek lub słoików. Syrop przygotowywać w naczyniach szklanych lub ceramicznych.

## **SOK PASTERYZOWANY Z CZARNEGO BZU**

Baldachy dojrzałego bzu czarnego przebrać, usunąć ewentualnie niedojrzałe, zielone jagódki, a także łodyżki. A teraz zastanowić się, który z 4 sposobów otrzymywania soku zastosować.

I. Po prostu wycisnąć w sokowirówce.

II. Zmiksować i przetrzeć przez sito.

III. Zalać niewielką ilością wrzącej wody, jak najkrócej gotować, póki nie popękają, a potem przetrzeć przez stylonowe sito.

IV. Odparować w sokowniku.

Gdy nie mamy sokowirówki, umyte owoce należy wsypać

do młynkomiksera, zalać zimną wodą i miksować. Następnie przetrzeć przez sito. Nie przetarte części znowu wsypać do pojemnika, zalać wodą i znów zmiksować. Nieraz można powtórzyć tę czynność trzeci raz. Żeby sok był gęsty, nie należy dawać dużo wody. A teraz znów mamy 2 sposoby przechowania:

I. Sok osłodzony lub bez cukru przelać do idealnie czystych butelek lub słoików i pasteryzować od chwili zawrzenia mniejsze słoje lub butelki — 15 min. większe ok. 1-litrowe — 20—25 min. Temperatura „wrzenia” nie powinna być wyższa niż 95°C, czyli woda może tylko lekko falować. Po wyznaczonym czasie natychmiast słoje wyjąć, odwrócić do góry dnem i szybko ostudzić. Wyjmując słoje można sobie pomagać w ten sposób, że odlewa się trochę gorącej wody z kotła, a na jej miejsce nalewa zimnej. Robi się to tak długo, dopóki nie będzie można ręką wyjąć słoików.

II. Metoda ta zwie się suchą pasteryzacją. Sok podgrzany do wrzenia wlać przez lejek do wyprażonych butelek lub słoików wypełniając je całkowicie. Natychmiast zamknąć i kłaść słoiki czy butelki na koc, przykrywając je również kocem. Przy tej metodzie wszystko musi być sterylne. Słoje i butelki — wymyte w wodzie z detergentem, wypłukane starannie pod bieżącą wodą, a potem albo gotowane, albo wyprażane w nagrzanym piekarniku. Do rondla z wrzącą wodą wkładamy słoje za pomocą metalowej łyżki, aby nie pękały, i tą łyżką je wyjmujemy, wylewając wrzątek. Natychmiast, póki gorące napełniamy przetworem do pełna i natychmiast zamykamy. Chodzi o to, aby napełnianie przetworu odbywało się w temperaturze nie niższej niż 75°C, bo tylko wówczas wytworzy się w słoiku czy butelce rodzaj próżni, która zassie gumkę w weku razem z wieczkiem, podgumowanie pod pokrywką twista czy wsadkę pod nakrętkę butelek. Chowanie pod kocyk zapewnia lepsze zassanie się pokrywek.

**Uwaga!** Tu praktyczna rada: ponieważ wszystko to trzeba wykonywać szybko i wszystko jest piekielnie gorące, więc nieraz coś się wyleje. Dlatego lepiej stoje kłaść najpierw na gazetę, potem znów przykryć gazetą, a dopiero potem kocem, aby się nie zabrudził. Gdy stoje wystygną, trzeba sprawdzić czy się zamknęły. Jeśli nie — należy zmienić wieczko lub inne zamknięcie i pasteryzować „na mokro” lub od początku — na sucho.

### **SOK PAROWANY Z CZARNEGO BZU**

Najlepiej posłużyć się tzw. sokownikiem do parowania owoców, składającym się z kilku części. Urządzenie to ma dołączony szczegółowy opis użytkowania. Ale jeśli go nie mamy, bierzemy największy z posiadanych garnków, na jego dno wstawiamy drugi — mniejszy lub miskę, pod którą podstawiamy np. drewniany krążek lub odwrócony do góry dnem talerzyk. Do wysokości  $\frac{3}{4}$  mniejszego garnka lub miski nalewamy wody. Garnek duży obwiązujemy czystą, spraną flanelą lub płóciennikiem, na to nakładamy owoce, posypane cukrem i przykrywamy papierem pergaminowym albo alufolią. Kładziemy możliwie szczelną pokrywkę. Rogi flanelki lub płótna przewiązujemy nad pokrywką. I doprowadzamy wodę w garnku do wrzenia. Owoce wiszą w płótnie, a para ściąga z nich sok do podstawionego mniejszego naczynia.

Tą metodą nie paruje się zwykle więcej niż do 1,5 kg owoców jednorazowo. Przy bardzo dużych garnkach można wziąć 3—3,5 kg owoców z odpowiednią ilością cukru. Papier czy alufolia powinny całkowicie przykrywać owoce, a nawet wystawać poza nie. Parowanie zwykle trwa 1—1,5 godz. W tym czasie woda w dużym

garnku może się wygotować, trzeba więc mieć w pogotowiu np. czajnik z wrzątkiem i dolewać go, podnosząc pokrywkę wraz z „workiem” owoców i uważając, aby nie nalać wody do soku w mniejszym naczyniu. Gdy już cały sok odparuje, to natychmiast, póki jest gorący, przelewamy go do gorących, wygotowanych słoików lub butelek, przez wyparzony lejek, znowu po sam brzeg i od razu zamykamy wyparzonymi wieczkami czy nakrętkami. Odwracamy do góry dnem i chowamy pod kocyk, do suchej pasteryzacji.

Bardzo słodkie owoce, a do soków parowanych używa się głównie owoców zupełnie dojrzałych, nie potrzebują zwykle więcej niż ok. 5% cukru. Kwaśne — nie więcej niż 10% (tj. na 1 kg — 10 dag).

## **DŻEM Z CZARNEGO BZU**

Wprawdzie jagody czarnego bzu mają pektyny, ale lepiej łączyć je z owocami bardziej w pektyny bogatymi. Do takich należą z dziko rosnących: pigwy, berberys, jarzębina i jabłka dzikie. Dżem można sporządzać trzema sposobami:

**I.** Najpierw sporządzić syrop z wody i cukru, na wrzący wrzucić owoce i smażyć od razu lub w ciągu kilku dni, tak długo, aż kropla soku spuszczone na zimny talerzyk nie rozplywa się. Wtedy gorący dżem wkładać do gorących słoików i zamykać.

**II.** Do wrzącego syropu wrzucić całe lub rozdrobnione owoce i dolewać przecier owocowy. Do owoców bzu można dodać np. przecier z rajskich jabłuszek.

**III.** W gęstym, jak na konfitury, syropie smażyć całe owoce, a potem dodać sok z innych, bogatych w pektynę owoców. W ten sposób otrzyma się niejako owoce w galarecie. Na przykład, smażymy w syropie poziomki

i owoce czarnego bzu, a następnie dodajemy trochę zagęszczonego i odparowanego soku z pigwy lub czerwonych porzeczek.

Zwykle dżemy wymagają 40—50% cukru.

## SUSZONE CZARNE JAGODY

Do suszenia bierze się owoce zdrowe, odrzucając nie-dojrzałe, przejrzałe, przemarznięte, obite, uszkodzone i z plamami. Przygotowujemy je tak, aby nie wymagały potem dodatkowego czyszczenia. A więc, przebieramy z listków i „nieudanych” jagódek. Rozsypujemy je następnie na sitach lub tacach wyłożonych czystym papierem, na rozpiętej gazie albo na siatce, najlepiej pojedynczą warstwą. Dobrze byłoby ususzyć lub choćby podsuszyć czarne jagody na słońcu, by do reszty dosuszać je na blasze kuchni po wygaszeniu ognia lub w ciepłym, nie za gorącym piekarniku. Ważne jest, aby nie suszyć od razu w wysokiej temperaturze, bo jagody popękają i stracą sok.

Wysuszone jagody powinny być elastyczne, nie przesuszone i nie mogą kruszyć się w palcach. Przechowuje się je albo w papierowych torebkach, jeśli mają się jeszcze przewietrzać i dosuszać, albo ostatecznie wysuszone w słoikach, pudełkach blaszanych (np. od herbaty) czy woreczkach z folii.

**Uwaga!** Przez suszenie owoce tracą sporo wody razem z częścią witaminy C i z grupy B, ale reszta zostaje i to niejako skondensowana.

Z suszu czarnych jagód można przygotowywać nie tylko napary lecznicze, ale i kompoty, zupy, kisiele, sosy, zapiekanki, wypieki, dodatki do ciast itd.

W ten sam sposób można suszyć łochynie, maliny, jeżyny, bez czarny itp., a także pokrajane większe owoce,

przy czym wiśnie, czereśnie, tarki i róże należy uprzednio wydrylować. Susz ma te zalety, że nie wymaga cukru i do przechowywania nie potrzebuje dużo miejsca. Ale swoje wady też ma, o czym każdy wie; jest m. in. mniej smaczny od owoców świeżych i przetworzonych, np. w dżemie.

## KOMPOT Z CZARNYCH JAGÓD

Przebrane, świeże, umyte i odsączone, zdrowe jagody wkładać do idealnie czystych słoików, dokładnie umytych i wygotowanych lub wyprażonych w piekarniku. Kto lubi raczej zalewę kompotową, ten da dużo wody, a mało owoców. Kto woli owoce, robi na odwrót. W każdym razie płyn powinien wypełnić słoik „na palec” poniżej brzegu. Wodę przegotowuje się uprzednio z cukrem dodanym do smaku. Na ogół na 1 l powinno się wziąć 15—20 dag cukru lub na 1 kg jagód — 20—25 dag (ok. 1 szklanki). Jeśli cukru nie mamy, możemy z tego dodatku zrezygnować. Jeśli kompot był pasteryzowany bez cukru, to przed jego podaniem dodajemy możliwie gęsty syrop.

Napełnione słoiki ustawia się w kociołku do pasteryzacji i przymocowuje do specjalnego zamontowanego w środku słupka. Kto takiego kociołka nie ma, bierze największy domowy garnek, wyściela dno cienką warstwą gazet lub podkłada garstkę siana. Na tym ustawić należy dobrze zamknięte słoiki jeden obok drugiego, ale tak, żeby się nie dotykały. Jeśli garnek jest wysoki, a słoiki — niskie, to można je ustawić w dwa piętra, przedzielając jedno od drugiego gazetą. Stoje w kotle zalewamy wodą o takiej temperaturze, jaką ma zalewa lub owoce wewnątrz słoików. Stawiamy garnek na ogień, doprowadzamy prawie do wrzenia i od momentu, gdy woda

zaczyna się gotować, regulujemy płomień, aby tylko „pyrczała” przez 15—20 min. (duże, litrowe słoje — do 25 min.). Po tym czasie natychmiast słoje wyjmujemy i studzimy. Można sobie tę czynność ułatwić, wylewając chochelką wodę gorącą, a dolewając zimnej. Gdy już można włożyć rękę, wtedy słoiki wyjmujemy.

W ten sposób konserwuje się każdy rodzaj przetworów. Ale pamiętajmy, że np. mięso i warzywa białkowe wymagają trzykrotnej pasteryzacji, zaczynając od 1 godz., a kończąc na kwadransie.

Kompotom i innym przetworom owocowym w kompotierkach lub mniejszych słoikach wystarczy 15 min. ogrzewania. A temperatura powinna być mniej więcej od 75°C, ale nie wyższa niż 95°C. Stąd „pyrczenie”, a nie wrzenie (100°C).

**Uwaga!** Niektóre gospodynie uważają, że nonsensem jest przechowywanie w słoikach „wody z kranu” i wobec tego robią kompoty bardzo gęste od owoców, z niewielkim tylko dodatkiem wody, a potem, po otwarciu słoika, dolewają przegotowaną i — jeśli trzeba — osłodzoną wodę. Ale smakosze wiedzą, że nic nie zastąpi zalewy kompotowej, odpowiednio osłodzonej, która wraz z owocami „odleżała się” przez zimę i ma konsystencję starego tokaju.

## PRZECIER Z DERENIA

Oczyszczone, umyte owoce wrzucić do rondla z niewielką ilością wrzącej wody, krótko zagotować i gorące przetrzeć przez sito. Odrzucić pestki i skórki, a przecier nałożyć do słoików i pasteryzować. Zimą przed użyciem sładzi się go do smaku i używa np. do ciast, pierożków, kremów itp.

Można też uzyskany przecier dosładzić od razu do smaku



i albo pasteryzować, albo doprowadzić do wrzenia i gorący nakładać do gorących, czystych słoików, prawie do pełna. Natychmiast zamykać i „pod kocyk”.

### **SOK PAROWANY Z DERENIA**

Uzyskujemy go w sokowniku lub w dwóch garnkach. Na 1 kg owoców dodać ok. 30 dag cukru.

### **KOMPOT Z DERENIA**

Na 1 kg oczyszczonych (najczęściej drylowanych) owoców bierze się 30—40 dag (ok. półtorej szklanki) cukru i 2 szklanki wody. Kompot można podawać sam lub w mieszance z innymi owocami. Można też — jak zwykle — pasteryzować go w twistach lub wekach. Doskonały też jest dżem z jarzębiny, jabłecznego musu, dyni makaronowej i esencji pomarańczowej. Słodzić do smaku.

### **KONFITURY Z DERENIA**

Przetwór ten zawsze należał i do dziś należy do konfitur luksusowych. Nie tylko ze względu na wspaniały smak i wygląd, ale i dlatego, że wymaga dwa razy tyle cukru, co zwykłe konfitury, tzn. na 1 kg derenia — 2 kg cukru. Tak nakazuje stary, klasyczny przepis. Ale można też dawać na 1 kg owoców 75 dag do 1 kg cukru i konfitury również się udadzą. Drylowanie nie należy do najmilszych czynności, choć z dojrzałych owoców pestkę się po prostu wyciska.

Owoce powinny być dojrzałe, ale nie przejrzałe. Do 2 kg cukru wlewa się 2 szklanki wody i gotuje gęsty syrop. Gdy ciągnie się on „do nitki”, wkładamy owoce, mieszamy i odstawiamy do następnego dnia. Wtedy smaży się konfitury najpierw na dużym ogniu, a potem na wolnym, aż owoce staną się przezroczyste. Gorące nakłada się do gorących słoiczków i szczelnie zamyka.

## **DŻEM Z DERENIA**

Wybieramy na dżem owoce dojrzałe, o intensywnie czerwonej barwie. Połowę należy rozgotować i przetrzeć przez sito. Pozostałą połowę — trudno! — wydrylować. Przecier zagęścić do połowy objętości i dodać cukier; powinno go być tyle, ile jest wydrylowanych owoców plus połowa objętości zagęszczonego przecieru. Smażyć razem, następnie wrzucić wydrylowany dereń i smażyć z przerwami na wolnym ogniu, aż do przejrzystości owoców. Dobrze jest doprowadzić do wrzenia i odstawić. Po kilku godzinach lub na drugi dzień smażyć znowu i tak aż do skutku. Gorący dżem wkładać do gorących słoików i zamykać.

## **DŻEM DERENIOWY Z JABŁKAMI**

Na 1 kg derenia wziąć 2 kg jabłek i 1 kg cukru. Zrobić z owoców przecier, zagęścić do połowy, osłodzić, przesmażyć do przejrzystości i nakładać do słoików. Można też jabłka z odmian nie rozpadających się, pokrajane na ćwiartki lub w kostkę smażyć w dżemie dereniowym.

**Uwaga!** Każdy dżem czy konfitury (np. ze śliwek, moreli i in.) z dodatkiem derenia będą niezwykle smaczne.

## SYROP Z DERENIA

Dereń przebrać, oczyścić, umyć i odsączyć. Na 1 kg owoców wziąć 1,5 kg cukru i 3 szklanki wody. Ugotować syrop z cukru i wody i wrzącym zalać owoce. Zagotować parę razy i odstawić, powtarzając tę czynność kilkakrotnie, aż owoce nabiorą przejrzystości. Wówczas cedzi się syrop przez sitko i leje wprost do gorącej, idealnie czystej butelki lub małych słoiczków i od razu zamyka. Owoce można wykorzystać w kompocie lub przetrzeć przez sitko i dodać do dżemów z innych owoców.

**Uwaga!** Syrop dereniowy jest bardzo ceniony przez smakoszy.

## DERENIÓWKA

Gąsiorek napełnić do 3/4 wysokości owocami derenia, których można nie drylować, ale dobrze jest je nakłuć. Zalać czystym spirytusem, zakorkować szczelnie i zostawić w cieple na miesiąc. Następnie wyciąg spirytusowy odlewa się i przechowuje, owoce zaś zalewa w gąsiorku ostudzonym syropem z 2 szklanek wody na 1 kg cukru; powinno być go tyle, aby przykryć owoce. Znowu miesiąc trzyma się gąsiorek w cieple, po czym odcedza słodki płyn i łączy z poprzednio zlanym spirytusem.

**Uwaga!** Nalewki nie gotować, bo mogłaby stracić aromat. Używać należy wyłącznie czystego spirytusu.

## WINO Z DERENIA

Wino z derenia robi się tak samo, jak wino z róży, ale na ogół nastawia się owoce tylko raz.

## MUS Z GŁOGU

Owoce umyć, przebrać, zalać wrzącą wodą tak, aby je przykryła, i zagotować. Gdy zmiękną, przetrzeć przez sito. Otrzymany przecier zagęścić, dodając do smaku cukru. Zgęstniały mus przełożyć gorący do gorących słoików i natychmiast zamykać.

**Uwaga!** Dżem jest cierpki, ale z dodatkiem malin lub jeżyn (również przetartych i zagęszczonych) — całkiem niezły!

## NAPÓJ WINNO-MIODOWY Z GŁOGU, TZW. ZEFIREK

Do 10-litrowego gąsiorka wrzucić 10 szklanek dobrze wmytych, dojrzałych i zdrowych owoców głogu (mogą być przemarznięte lekko lub nie). Zalać je zimnym syropem z 5 litrów przegotowanej, ostudzonej wody zagotowanej z 5 szklankami cukru. Stój przykryć korkiem i po 4 tygodniach zlać płyn do butelek lub innego gąsiorka. Pozostałe owoce zalać ponownie syropem jak poprzednio i znów odstawić na 4 tygodnie. Po upływie tego czasu zlać trzymany płyn do butelek. Za trzecim razem na owoce nalać 2 l przegotowanej letniej wody oraz pół szklanki wody wymieszanej z 2 dag drożdży piekarskich i 1 łyżeczką cukru. Nazajutrz, gdy w gąsiorku odbywa się fermentacja, dolać do niego płyny zgromadzone w butelkach. 1 l takiego płynu podgrzać, rozpuścić 50 dag cukru i ok. 1 szklanki miodu, dolać do gąsiorka. Po skończonej dalszej fermentacji i po odleżeniu się zlewamy „Zefirek” do butelek z hermetycznym zamknięciem.

**Uwaga!** W niektórych okolicach ten napój z owoców głogu uważany jest za leczniczy.

## SUSZ GŁOGOWY

Owoce głogu suszy się podobnie jak owoce róż. Tzn., najpierw w wyższej temperaturze (ok. 90°C), a po kilku godzinach w temperaturze ok. 50°C już tylko dosusza. Można przedtem oczyszczone owoce rozłożone pojedynczą warstwą zacząć suszyć w przewiewnym miejscu.

**Uwaga!** Dawniej podawało się napar lub odwar z tego suszu. Obecnie stosuje się raczej wyciągi ze świeżych owoców głogu, czyli „Inf. Crataegi”: 30—40 kropli w kieliszku wody, 2—4 razy dziennie przy rozmaitych dolegliwościach serca.

## SUSZ Z DZIKICH JABŁEK

Jabłek nie obierać, tylko umyć i oczyścić. Pokrajać w plasterki, rozłożyć na sitach lub tackach i suszyć częściowo na słońcu, częściowo na piecu i w piekarniku — jak grzyby. Dobrze ususzone powinny być elastyczne i nie kruszyć się. Przechowywać susz w workach z folii, stoikach-twistach lub blaszanych pudełkach. Dodawać do potraw, np. do kapusty gotowanej, zapiekanek, ryżu z owocami, do kompotów mieszanych i kisielei, zup, sosów, a także do wypieków.

## DŻEM Z DZIKICH JABŁEK LUB RAJSKICH JABŁUSZEK

Jabłka umyte, ale nie obierane, rozgotować i przetrzeć przez sito. Dodać ok. 50 dag cukru na 1 kg owoców, ale ilość tę należy regulować „do smaku”, oraz obrane

ze skórki i pokrajane w kostkę nie rozgotowujące się jabłka (3—5 dużych kompotowych na 1 kg dzikich lub rajskich). Gotowy, gorący dżem wkładać do gorących słoików i ewentualnie pasteryzować.

## GALARETKA Z DZIKICH JABŁEK

Jabłka umyć i oczyścić. Nalać do rondla tyle wody, aby przykryła dno warstwą 0,5 cm i wsypać owoce. Gdy się rozgotują, ściągnąć z nich sok. Na ogół robi się to w ten sposób: odwraca się stołek do góry nogami. Do nóg przywiązuje się kawałek spranego płócienka lub flanelki. Pod to podstawia się jakieś naczynie, a na flanelkę wylewa rozgotowane jabłuszka. Przez noc klarowny sok spłynie do podstawionego naczynia. Nie wyciskać! Nie pomagać jabłkom w oddawaniu soku! Naturalnie, że można nawet wycisnąć woreczek z jabłkami w prasce, ale wtedy otrzymany sok, a następnie galaretka, będą mętne.

Na 1 l soku daje się — 1 kg cukru i razem gotuje. Gdy kropla spuszczone na zimny talerz nie rozlewa się — galaretka jest gotowa. Przelewa się ją gorącą do gorących słoików, zamyka je i przechowuje. Dobrze zrobiona galaretka jest wprost piękna, klarowna i przejrzysta. Z owoców niedojrzałych — jasnożółta, z dojrzałych — aż czerwona. I właśnie tutaj sprawdza się powiedzenie: „świnie tego nie chcą jeść, ale pani będzie jadła”. Galaretkę można używać do pieczenia, do deserów, jako dodatek do wypieków, np. przełożenia tortu, piernika, placka, jako cienką warstwę pod krem w torcie itp.

**Uwaga!** Galaretka łatwo się ścina, jako że dzikie jabłka pełne są pektyn, ale też wiadomo, że pektyny w pod-

wyższej temperaturze „upłynniają się”. Czyli, pamiętajmy, że „na gorąco” galaretka zmieni się w płyn.

## JARZĘBIAK

---

150 g suszonych owoców słodkiej odmiany jarzębiny lub przed suszeniem odgoryczonej, 30—40 g śliwek suszonych wydrylowanych (najlepiej jugosłowiańskich lub bułgarskich — bez śladów przydymienia), 40—50 g rodzynków, 15 g suszonego głogu lub tarniny (bez pestek), 1 l wódki 50°

---

Śliwki, głóg lub tarninę posiekać drobniutko i wrzucić po połowie do dwu litrowych butelek; dobrze byłoby również dodać do każdej po kilka pestek śliwkowych. Następnie zalać alkoholem i odstawić; niech się całość maceruje. Mniej więcej co drugi dzień należy potrząsać butelką, aby owoce dobrze się zmieszały z alkoholem. Niektórzy radzą dodawać jeszcze kilka fig lub daktyli. Po upływie ok. 4 tygodni zlać płyn z nad osadu. Jeśli trzeba, przefiltrować resztę przez watę lub bibułę, bo... „każdej kropli szkoda”. Pozostałe owoce zalać niewielką ilością wody, dobrze zamieszać i zostawić na 24 godz., po czym wodę zlać i dodać do zaprawy. W sumie nie dolewać więcej niż 100—150 g (ml) wody, aby zbytnio jarzębiaku nie rozcieńczać.

A teraz przystępujemy do robienia jarzębiaku. Otóż na 1 l przygotowanej zaprawy dajemy syrop z 25 dag cukru i 0,25 l wody, 8,75 l czystej wódki 40° i w sumie otrzymujemy 10 l jarzębiaku. Naturalnie można wszystkie te proporcje zmniejszyć do 1 l.

Dla smakośzy dodajmy, że zamiast samej wódki można dodać winiaku lub koniaku w ilości 0,5—0,75 l. A teraz jarzębiak musi „dojrzewać” co najmniej 3—6 miesięcy, a lepiej dłużej. Im bardziej odleżały — tym smaczniejszy.

## DŻEM JARZĘBINOWY I

---

1 kg jarzębiny, 1 kg jabłek, 1 kg cukru

---

Przygotować syrop z cukru z dodatkiem wody. Odstawić go z ognia. Wrzucić przemrożone, przebrane, umyte i odsączone owoce jarzębiny i smażyć. Jabłka (najlepiej antonówki) obrać, usunąć gniazda nasienne, pokrajać w sporą kostkę, włożyć do prawie miękkiej jarzębiny i smażyć aż do przeźroczystości. Gorący dżem wkładać do gorących słoików i zamykać. Ustawiać do góry dnem do wystygnięcia.

## DŻEM JARZĘBINOWY II

---

1 kg przemrożonej jarzębiny, 1 kg jabłek, 1 kg gruszek, 1—1,5 kg cukru

---

Przemrożoną jarzębinę umyć, odsączyć i włożyć na sicie do wrzącej wody na 2—3 min. Zmienić wodę i włożyć jagody do wrzątku na 1—2 min. Wówczas goryczka zmniejszy się, a owoce i tak będą miały swoistą cierpkość, dla której są tak wysoko cenione.

Jabłka nie obrane rozgotować, przetrzeć przez stylonowe sito i zagęścić do połowy pierwotnej objętości, odparowując i mieszając. Dodać tyle cukru, ile ważą razem jarzębina i zagęszczony przecier jabłeczny. Gruszki obrać, podzielić na części, przekrajać na połówki i gdy dżem z jarzębin i musu jabłecznego będzie na wpół gotowy, dodać gruszki i smażyć nadal. Kto lubi, może dodać jakiegoś aromatu, np. kilka goździków (potem je wyjąć), szczyptę sproszkowanego cynamonu, kawałek wanilii czy skórki od cytryny lub pomarańczy, cukier



waniliowy itp. Te dodatki ogromnie urozmaicają smak. Jak zwykle, gdy kropla gorącego dżemu spadnie na talerzyk i nie rozlewa się, można przetwór wkładać do słoików i zamykać.

## DŻEM JARZĘBINOWO-DYNIOWY

---

3 kg jarzębiny, 7 kg dyni, 3 kg cukru

---

Przemarznięte, umyte i odsączone owoce jarzębu przesywać na noc cukrem (tym razem nie odgoryczamy przez gotowanie). Na drugi dzień dodać obraną i pokrajaną w kostkę dynię i smażyć, aż kropla spuszczone na talerzyk nie rozplywa się.

**Uwaga!** Są tacy, którzy twierdzą, że właśnie ten dżem jest najsmaczniejszy! Naturalnie, że można robić jeszcze inne kombinacje. Dodawać np. dynię i gruszki lub dynię i jabłka, wkładać aromatyczne przyprawy itd.

## KOMPOT JARZĘBINOWY

Odgoryczone, umyte owoce wrzucić na zalewę, biorąc na 1 l wody — 50 dag cukru. Gotować możliwie krótko i podawać razem z innymi owocami. Można też do słoików nasypać odgoryczonych owoców, zalać zalewą kompotową i pasteryzować ok. 20 min.

## SOK I SYROP JARZĘBINOWY

Odgoryczone owoce przepuścić przez sokowirówkę. Na 1 l otrzymanego soku wziąć 50—60 dag cukru,

a jeśli to ma być syrop — to 1 kg cukru i smażyć. Gorący sok lub syrop wlewa się przez wyparzony lejek do wyparzonych butelek, napełniając je całkowicie i zamyka. Nakryć np. kocem aż do wystygnięcia.

## WINO Z JEŻYN

Niektórzy przygotowują najpierw moszcz z jeżyn, tzn. przepuszczają je przez sokowirówkę lub miksują, a potem przecierają przez gęste sito. Według innej metody, świeżo zebrane owoce — po dokładnym umyciu i przebraniu — wrzuca się do butli; powinny zajmować ok. połowy. Z cukru w ilości 30 dag na 1 l wody gotujemy syrop, studzimy i dolewamy do butli tak, aby się wypełniła do miejsca, gdzie szkło zagina się w szyjkę. Dodajemy matkę drożdżową, korkujemy butlę suchym korkiem z rurką fermentacyjną i trzymamy w cieple, czekając na burzliwą fermentację. Po jej ukończeniu (trwa kilka tygodni) można dolać wody z cukrem, jeśli przed fermentacją daliśmy jej zbyt mało, a chcemy uzyskać wino mocniejsze.

**Uwaga!** Jeżyny składem chemicznym zbliżone są do czarnych jagód, ale mają więcej kwasów i goryczki. W ich smaku wyczuwalna jest surowizna, więc nie bardzo nadają się do wyrobu win wytrawnych czy półwytrawnych. Zwykle sporządzamy z nich wina deserowe, a półsłodkie wtedy, gdy się moszcz z tych owoców miesza z moszczem z czarnych jagód. Dojrzałe jeżyny bardzo szybko fermentują. Więc jeśli się chce prowadzić fermentację na czystej kulturze drożdży, należy moszcz jeżynowy podfermentowany ogrzać do 75—80°C, by zniszczyć dzikie drożdże. Uważać też trzeba, by do moszczu nie dostawały się szypułki jeżyn, bo nadają one winu nieprzyjemny smak.

## LIKIER JEŻYNOWY

---

Mors jeżynowy — 0,5 l  
Mors wiśniowy — 100 ml  
Mors malinowy — 50 ml  
Syrup cukrowy — z 700 g cukru  
Rum, arak lub esencje — 1 łyżeczka od herbaty albo pół kieliszka nalewu rodzynekowego (6 g)  
Wanilia — 1/10 część laski lub 1 łyżeczka esencji (0,5 g)  
Spirytus 95° — 0,6 l  
Woda do objętości 2 l — ok. 40 ml  
10% roztwór kwasu cytrynowego (5 ml)

---

Mors jest to sok owocowy (na ogół bez wody) utrwalony spirytusem.

Zwykle na 1 l soku daje się 1/4 l spirytusu 95°. Do 2-litrowego słoja, gąsiorka lub kolby wlać odmierzone dokładnie ilości morsów owocowych, syrop i dokładnie wymieszać. Następnie aromatyzować, np. 1 łyżeczką esencji rumowej i waniliowej. Na koniec dolać roztwór kwasu, odmierzoną ilość spirytusu i uzupełnić przygotowaną zimną wodą do objętości 2 l. Odstawić. Im dłużej stoi, tym lepszy.

**Uwaga!** Wprawdzie dobry likier można zrobić tylko na spirytusie i to 95-procentowym, którego cena jest dziś dla uczciwych ludzi niedostępna, ale ponieważ żywot książki oblicza się na dłuższy okres czasu, więc przepis podaję według pracy doskonałego znawcy tych spraw Jana Cieślaka (*Domowy wyrób win. „Watra” 1978 r.*).

## SOK — GALARETKA Z JEŻYN

Bardzo dojrzałe, soczyste jeżyny przebrać i — jeśli są czyste, np. po deszczu, ale już obeschnięte na słońcu — to nie myć. Włożyć do rondla i postawić z boku na pły-

cie kuchennej albo wstawić do ledwo ciepłego piekarnika, aby same puściły sok, ale nie sfermentowały. Nazajutrz przelać przez sprane płócienko (rozwieszane np. na nogach odwróconego do góry nogami stołka). Niech sok sam spłynie, nie wyciskać! Przelać go do emaliowanego, nie poobijanego garnka i dodać na każdy 1 l — 60 dag cukru. Wymieszać, wstawić na silny ogień i gotować nie dłużej niż 5 min. Następnie gorący sok wlewać do idealnie czystych, gorących słoików, zamykać, odwracać do góry dnem i... pod kocyk. Gdy sok ostygnie, przetrzymać go w ciemnym, suchym i chłodnym miejscu. Będzie gęsty prawie jak galaretka. Można go dodawać do herbaty przy zaziębieniach i dolegliwościach przewodu pokarmowego. Można też stosować do deserów i ciast — jako dodatek aromatyczno-smakowy. Pozostałe owoce można przetrzeć przez sito i dodać np. do marmolad, dżemów, musu jabłecznego itp. Można też zalać je wodą (podwójną objętością w stosunku do owoców), podgotować, a potem przetrzeć przez sito, przecier osłodzić i pasteryzować.

## KOMPOT Z JEŻYN

Napełnić idealnie czyste twisty oczyszczonymi i przebranymi jeżynami do 1/3 lub 1/2 pojemności. Zalać je przegotowaną, osłodzoną do smaku zalewą, słoiki zamknąć i pasteryzować 15—20 min.

## SOKI Z JEŻYN

I. Najprościej przepuścić jeżyny przez sokowirówkę, otrzymany sok osłodzić, przelać do butelek lub słoików i pasteryzować.

II. Sok pitny jest po prostu otrzymywany znaną metodą przez odparowanie owoców w sokowniku lub dwóch garnkach — jak opisano przy malinach.

III. Można też uzyskać sok metodą „wystawiania w oknie”, tj. napełnić jeżynami gąsiorek, przesypując owoce cukrem, obwiązać wylot gazą lub przekłutym papierem i wystawić na słońce. Najgorsza metoda ze wszystkich, ale — niestety — dość przyjęta. Cała witamina A w owocach zostanie zniszczona, a sok w ten sposób otrzymany będzie lekko alkoholizowany. Cała witamina C się utleni (przejdzie w kwas dehydroaskorbinowy, a następnie w związki biologicznie nieczynne).

### **PRZECIER Z JEŻYŃ**

Kto ma mikser, a nie ma sokowirówki, ten zmiksuje owoce, potem przetrze je przez sito, jeszcze raz zaleje pozostałą masę niewielką ilością wody, ponownie zmiksuje i przetrze. Otrzymany w ten sposób przecier dosłodzi do smaku, przeleje do butelek lub słoików, dobrze zamknie i pasteryzuje 15—20 min. Zimą można go używać do napojów, deserów, na zupy, a także do celów leczniczych przy zaburzeniach żołądkowych.

### **DYNIA Z MIRABELKAMI**

---

1 kg dyni, 50 dag mirabelek, 50 dag rajskich jabłuszek, cukier, sól

---

Dynię obrać, łyżką wybrać nasiona, miąższ pokrajać w kostkę, zalać wodą, ale tylko tyle, żeby się nie przypaliła, i rozgotować. Mirabelki i rajskie jabłuszka umyć i też rozgotować w niewielkiej ilości wody. Dynię

rozetrzeć, a owoce przetrzeć przez stylonowe sito. Jeśli do tych przecierów dodamy cukru do smaku, to możemy mus pasteryzować w twistach albo doprowadzić do wrzenia, wkładać na gorąco do gorących słoików, natychmiast zamykać i... pod kocyk.

---

## DŻEM Z MIRABELEK

---

1 kg mirabelek, 40—50 dag cukru

---

Owoce przebrać, umyć, osączyć i wydrylować; pestka łatwo odchodzi, prawie jak z wiśni czy czereśni. Następnie można zasypać cukrem, zostawić na noc i na drugi dzień smażyć. Albo na gęsty syrop z cukru i wody wrzucić owoce, raz przesmażyć, a nazajutrz doprowadzić do wrzenia i na gorąco wkładać do gorących, idealnie czystych słoików. Odwracać — jak zwykle — do góry dnem i zostawić do ostygnięcia.

**Uwaga!** Jest to dżem przez wiele osób uważany za doskonały. Podaje się go do mięsa, jak dżem z borówek czy jarzębiny, do bułki i innych wypieków. Jest trochę cierpkawy i kwaśny, ale nieraz właśnie to w nim się ceni. Taki sam dżem można zrobić z tarniny.

---

## DŻEM MORWOWO-JARZĘBINOWY

---

1 kg owoców jarzębiny, 1 kg owoców morwy, 1 kg cukru, ewentualnie 50 dag gruszek

---

Odgoryczoną jarzębinę wrzucić na syrop i smażyć. Gdy będzie na wpół usmażona, dodać oczyszczone,

umyte i odsączone „bazie” morwowe, a następnie cząstki obranych ze skórki i gniazd nasiennych gruszek. Można też dodać 2—3 goździki. Smażyć aż kropla spuszczone na talerzyk nie rozplywa się. Wkładać do gorących słoików i od razu zamykać.

## NEKTAR AGRESTOWO-MORWOWY

---

1 kg agrestu, 1 kg owoców morwy, cukier

---

Z agrestu poobcinać resztki kielicha i ogonki, z morw — ogonki. Zmiksować agrest w młynko-mikserze, dodając na 1 l owoców — 1 szklankę wody. Następnie przetrzeć przez stylonowe sito. Zmiksować morwę, dodając na 1 l — 2—3 szklanki wody i też przetrzeć przez sito. Połączyć oba przeciery, dodając cukru do smaku i ewentualnie dolać tyle wody, aby nektar miał pożądaną gęstość. Doprowadzić do wrzenia i gorący płyn wlewać do gorących butelek lub słoików, napełniając je całkowicie. Zamykać i... pod kocyk. Można też otrzymanym płynem napełnić naczynie nie do pełna i pasteryzować jak zwykle.

**Uwaga!** Nektar bardzo zyskuje, jeśli część cukru zastąpi się miodem.

## DŻEM MORWOWO-JABŁECZNY

---

1 kg jabłek, 50 dag morwy, 40 dag cukru, skórka otarta z połowy cytryny

---

Jabłka obrać, pokrajać w kostkę i zasypać cukrem. Na-  
zajutrz wstawić na ogień i smażyć, dodając obrane,

umyte i odsączone morwy. Przy końcu smażenia dodać otartą skórkę lub inny aromat. Jeśli jabłka były bardzo kwaśne, można dać do smaku więcej cukru. Gdy kropla dżemu nie rozplywa się na talerzyku, gorący dżem wkładać do gorących stoików i od razu zamykać. Stawiać do góry dnem i nakrywać kocykiem.

## KANDYZOWANE MARMOLADKI Z PIGWY

---

25 dag przecieru z pigwy, 25 dag cukru pudru, 3—4 łyżki cukru kryształu

---

Ugotować umyte pigwy bez ogonków zalewając je gorącą wodą tak, aby były pokryte (ok. 20 min.). Odcedzić i przetrzeć przez sito. Do przecieru dodać cukier puder i smażyć mieszając tak długo, aż masa zacznie odstawać od rondla. Wtedy ją rozłożyć na półmisku lub w innym niezbyt głębokim naczyniu, zwilżonym olejem lub oliwą. „Przypudrować” cukrem kryształem i zostawić, niech schnie (ok. 4 dni). Pokrajać w słupki o długości zapałki, jeszcze ewentualnie lekko obsypać cukrem i zostawić do podeschnięcia. Przechowywać najlepiej w pudełku metalowym albo tekturowym, wyścielonym alufolią.

## GALARETKA Z PIGWY

Pigwy należą do owoców najbogatszych w pektyny i stąd najłatwiej dają galaretkę. Ale nie wszyscy sobie te pigwowe galaretki cenią, gdyż ich zapach jest bardzo intensywny. Toteż przeważnie używa się pigwy jako dodatku galaretującego do innych owoców, np. berbe-



rysu, jeżyn, malin, łożychń itp. W wielu krajach galaretki a nawet i konfitury otrzymuje się przez dodatek jakiegoś firmowego, pektynowego środka, np. w NRD jest „Opekta”. U nas wciąż jeszcze takich pektynujących środków nie mamy. Ale... mamy pigwy i jabłka, zwłaszcza dzikie, sok z porzeczek białych i czerwonych czy sok agrestowy. Wszystkie te surowce są bardzo bogate w pektyny.

Galaretka nie jest niczym innym, jak skrzepniętym sokiem owocowym, mocno ocukrzonym. Na ogół daje się na 2 l soku — 1 kg cukru, ale w wypadkach pigwy daje się cukru 75 dag. Galaretka nie musi, ale powinna być klarowna, czyli przezroczysta. Aby taką otrzymać, nie wolno owoców wyciskać, tylko sok musi sam spływać.

## **GALARETKA BERBERYSOWO-PIGWOWA**

---

0,5 l soku z berberysu, 0,5 l soku z pigwy, 0,5 l wody, ok. 60 dag cukru

---

Z berberysu otrzymać sok za pomocą parowania lub podgotować owoce, aby zmiękły, a potem wyłożyć na lnianą ściereczkę, przywiązaną np. do 4 nóg kuchennego stołka odwróconego do góry nogami, aby sok spływał do podstawionego naczynia. Nie wyciskać! Podobnie postąpić z pigwami. Najpierw je rozgotować z niewielkim dodatkiem wody. Potem pozwolić sokowi spływać przez podwójną gazę lub sprane płóciennok do podstawionego naczynia. Można też owoce włożyć do płóciennego woreczka, który zawiesić nad garnkiem. Zwykle przez noc cały sok spłynie. Sok berberysowy dodać do soku z pigwy, wymieszać z cukrem i gotować na małym ogniu „w płaskim rondlu”, już prawie nie mieszając. Fachowcy badają „dojrzałość” galaretki przez ustalanie

jej ciężaru. Domowym sposobem spuszcza się kroplę przetworu na zimny talerzyk i gdy szybko tężeje, gorący przetwór należy wkładać do gorących słoików, zamykać i przykrywać kocem. Wartość galaretującą surowca bada się przez próbę spirytusową. Małą porcją owoców miazdzy się i gotuje we własnym soku — 2—3 min., a potem wyciska z nich lub odcedza sok. Do szklaneczki wlewa się pełną łyżkę spirytusu denaturowanego, a potem również pełną łyżkę soku. Należy potrząsnąć szklaneczką, aby płyny się wymieszały, i zostawić na chwilę w spokoju, aż się ustoją. Spirytus wytrąca pektyny z roztworu warto więc określić zawartość ich w danym owocu, w zależności od tego, jaka forma galaretki się wytrąci. Wylewamy zawartość szklaneczki na spodek. Jeśli wylewa się skrzep (galaretka w jednym kawałku) — to znaczy, że pektyn jest dużo i że można otrzymać galaretkę, biorąc na 1 l soku tylko 60—70 dag cukru. Jeżeli zamiast jednego kawałka wytworzy się kilka większych skrzepów, to wystarczy na 1 l soku dać 50 dag cukru. Jeśli jednak otrzymamy tylko drobne grudki, to trzeba sok zagęścić do połowy i znowu przeprowadzić próbę ze spirytusem.

## DZEM Z PIGWY

---

1 kg owoców pigwy, 60 dag cukru

---

Owoce umyć, zalać 1 l wody i gotować. Gdy zmiękną, przestudzić, połowę owoców obrać ze skórki, a drugą bez obierania przetrzeć przez sito. Można przedtem zmiksować, a potem szybko przetrzeć przez sito. Obrane pigwy po usunięciu gniazd nasiennych pokrajać na cząstki. Do przetartej masy dodać cukier. Po jego rozpuszczeniu włożyć pokrajane cząstki i razem smażyć do

zgęstnienia. Gdy kropla dżemu spuszczone na talerzyk nie rozplywa się, wkładać dżem do słoików i natychmiast zamykać.

Podobnie można robić dżem pigwowy pół na pół z innymi owocami, np. z obranymi i wydrylowanymi tarkami, malinami, łochyniami, z jabłkami i dynią itp.

## **RATAFIA Z PIGWĄ**

---

1,5 l soku z pigwy, 0,5 l spirytusu, 2 dag cynamonu, 0,8 dag goździków, 0,5 dag gorzkich migdałów

---

Zalać wszystkie składniki spirytusem w butli. Przygotować syrop z cukru i zimny dodać do ratafii. Macerować przez 2 miesiące. Przefiltrować i przelać do butelek.

Nalewka dobra jest na niestrawność, wzdęcia, kwasy żołądkowe, kwaśne odbijanie, gorycz żołądkową itp. Jeśli dodamy dużo cukru, powstanie po prostu doskonały, aromatyczny likier — nie tylko lekarstwo.

## **PRZECIER Z PIGWY Z JABŁKAMI**

---

1 kg pigwy, 1 kg jabłek, ok. 1 kg lub mniej cukru, 1 szklanka wody

---

Rozgotować pigwę z wodą i przetrzeć przez sito. Gniazda nasienne z pestkami trudniej się rozgotowują i trzeba je odrzucić, tak samo jak skórkę. Podobnie postąpić z jabłkami. Połączyć oba przeciera, osłodzić do smaku i pasteryzować. Powstanie dość gęsty dżem, gdyż oba te owoce mają sporo pektyn.

**Uwaga!** Jeśli do przeciera dodamy posiekanej smażonej

skórki pomarańczowej, to nabierze wspaniałego aromatu i będzie jeszcze smaczniejszy. Jest zresztą dużo możliwości robienia przetworów z pigwy, ale — jeśli chodzi o mnie — przyrzadam głównie ten „pomarańczowy dżem”, bo najmniej z nim roboty, a wynik wspaniały!

## KONFITURY Z POZIOMEK

---

1 kg owoców, 1 kg cukru

---

Jeśli ktoś koniecznie chce, może sobie usmażyć konfiturę z poziomek. Po otwarciu będzie pachnieć... jak w lesie. Owoców zdrowych, nie pogniecionych, świeżych, dojrzałych — jeśli są czyste i czysto zebrane — można nie płukać. Jeśli tego wymagają — najlepiej płukać je na sicie, zanurzając do dużej ilości wody. Woda spod kranu mogłaby uszkodzić delikatne owoce. Kto ma możliwość, może poziomki — tak jak truskawki — zanurzać w czystym spirytusie, będą się wówczas lepiej trzymały. Cukier zalewa się  $3/4$  szklanki wody i smaży syrop. Gdy będzie ciągnął się do nitki, zestawie garnek z ognia i wsypać poziomki. Na drugi dzień dosmażyć je i gorące konfitury wkładać do gorących małych słoiczków. Natychmiast zamykać i chować.

## PRZECIER SUROWY Z POZIOMEK

---

1 kg owoców, 1,25 kg—1,5 kg (przy mniej dorodnych owocach) cukru

---

Są różne metody robienia przecieru. Jedni zasypują owoce cukrem, czekają do następnego dnia, aby puściły

sok, i wtedy ucierają aż powstanie gęsta, jednolita masa. Ucieranie najłatwiejsze jest w makutrze, drewnianą pałką, ale można też w zwykłej porcelanowej, porceli-towej, kamiennej lub glinianej misce. Inni przecierają najpierw owoce surowe, suche przez sito, a dopiero potem otrzymany miąższ ucierają z cukrem. Jest też metoda zmiksowania owoców i roztarcia ich z cukrem. Przetarte poziomki włożyć do idealnie czystych słoicz-ków, wypierając przy ich upychaniu powietrze. Dobrze jest na wierzch położyć krążek pergaminu, umoczony w czystym spirytusie albo w dość mocnym roztworze benzoesu sodu (1 pastylkę rozpuścić w 1—2 łyżkach wody).

### **POZIOMKI WE WŁASNYM SOKU**

Suche, zdrowe, dojrzałe poziomki z cukrem czy bez cukru podgrzać nie gotując. Gdy wypuszczą nieco soku, gorące wkładać do wyparzonych butelek lub słoików, nieco je ubijając. Naczynia zamknąć — również wygo-towanymi lub wyprażonymi zamknięciami — i od razu pasteryzować. Wstawiać do kociołka z podłożonymi gazetami, nalewając wody o takiej samej temperaturze, jak przetwór w słoju i w takiej ilości, aby sięgała co najmniej do 3/4 wysokości naczyń. Gotować w tempera-turze 75—95°C, mniejsze słoiki — 15 min., większe — 20 min.

Tak samo we własnym soku — można pasteryzować większość owoców. Zwykle robi się je bez cukru, aby potem owoce służyły do przyrządzania zup, deserów, kompotów itp.

## DŻEM POZIOMKOWO-MALINOWO-PIGWOWY

---

50 dag poziomek, 50 dag malin, 50 dag galaretki z pigwy lub 1 kg przecieru z jabłek, ok. 40 dag cukru

---

Galaretkę z pigwy rozgrzewać aż do rozpuszczenia. Poziomki i maliny, zasypane cukrem wkładać do galaretki i kilka minut podsmażyć. Zestawić z ognia, a na drugi dzień dosmażyć. Jeśli dżem okaże się za rzadki, dodać więcej cukru i dłużej smażyć. Jeżeli był zestalony, to tylko podgrzać, raz zagotować i gorący wkładać do gorących słoików. Zamykać i... pod kocyk.

Jeżeli używamy przecieru z jabłek, należy go rozgrzać, dodać poziomki i maliny, dosłodzić do smaku i smażyć. Odstawić z ognia i zszumować. Na drugi dzień dosmażyć i wkładać do słoików jak zwykle.

**Uwaga!** Poziomki i maliny występują na ogół w tym samym czasie, ale pigw jeszcze nie ma. Bywa jednak, że nam zostanie zeszłoroczna galaretką lub przecier-mus z pigwy, a jeśli nie, to zamiast pigwy można wziąć przecier ze spadów (niedojrzałych) jabłek, które mają więcej pektyn.

## NALEWKA ROKITNIKOWA

Przebrać 2 kg owoców, umyć pod bieżącą wodą i wrzucić do gąsiorka 5-litrowego. Zasypać 2 kg cukru i czekać aż cukier wyciągnie sok z owoców. Można też gotowy sok wlać do butli, dolać wódki lub wody i spirytusu tyle, aby otrzymać nalewkę o żądanej mocy (tzw. damska będzie miała ok. 30°, a męska może mieć i do 45°). Im dłużej nalewka stoi — tym lepsza.

## **LIKIER ROKITNIKOWY** **(o mocy 30°)**

Mors rokitnikowy o mocy 20°	250 ml
Mors na czarnej porzeczce	20 ml
Mors jeżynowy lub malinowy	30 ml
Syrop z 44 dag cukru	440 ml
Nalew waniliowy — łyżeczka	10 ml
10% roztwór kwasu cytrynowego	4 ml
Spirytus 95°	ok. 246 ml
	<hr/>
	ok. 2 l

Wszystkie składniki trzymać w gąsiorku. Likier jest już dobry po 3—4 tygodniach przechowywania. Likiery na morskach owocowych nie muszą długo dojrzewać, aby były smaczne.

## **WINO Z ROKITNIKA**

Sporządza się podobnie jak wino z róży. Wprowadzie alkohol nie niszczy witaminy C i innych witamin, ale zawsze to... alkohol. Róbmy więc z rokitnika wino i inne napoje alkoholowe tylko wtedy, gdy tych owoców mamy w bród. Są tak cenne, że lepiej zrobić niewinne przetwory dla dzieci i chorych i po części traktować jak leki.

## **PRZECIER Z OWOCÓW ROKITNIKA**

Owoce po umyciu, oczyszczeniu i przebraniu niektórzy miksują lub przepuszczają przez sokowirówkę. Inni — zalewają niewielką ilością wrzącej wody, doprowadzają do wrzenia i przecierają na gorąco. Następnie do prze-

cieru dodaje się do smaku cukru (ok. 50 dag — na 1 l) w postaci syropu. Tak osłodzony sok-przecier porozlewać do butelek czy słoików i pasteryzować ok. 20 min.

## **ROKITNIK WE WŁASNYM SOKU**

Przygotowane owoce wkłada się do idealnie czystych słoików i nieco je ugniata, aby wyprzeć powietrze i aby zmieściło się ich jak najwięcej. Napełnia się słoiki, zostawiając od brzegu przestrzeń „na 2 palce”. Zamyka się i pasteryzuje ok. 20 min.

## **PRZETWORY RÓŻNE Z ROKITNIKA**

Z owoców rokitnika przyrządza się też galaretki, dzemy, marmoladki oraz mrożonki. Sok z nich łatwo żeluje, przy czym surowy sok po pewnym czasie rozdziela się na płyn i galaretkę. Tej części płynnej można używać jako przyprawy do różnych napojów, a galaretki — jako witaminowego dodatku do przetworów z jabłek, gruszek, śliwek czy borówek, np. do dżemów, przecierów lub powideł.

Świeże owoce rokitnika w ciepłe łatwo fermentują, a wówczas ich wartość gwałtownie spada. Toteż zaraz po zebraniu można je np. zmiksować i przetrzeć przez sito lub przepuścić przez sokowirówkę.

## **KONFITURY Z OWOCÓW RÓŻY**

Owoce zebrać, gdy są suche (nie po deszczu). Obciąć im nożykiem „główki”, czyli pousuwać pozostałości



działek kielicha, zielone listki, a także szypułki. Następnie drylować małą łyżeczką, dużą szpilką do włosów, czubkiem nożyka szczelinowego itp., usuwając wszystkie „pestki”, twarde jak kamyki oraz liczne kłujące, szczeciniaste włoski. Nawet gdyby róże były brudne, zakurzone, lepiej nie myć ich przed drylowaniem, gdyż jest to bardzo żmudna praca, a mokre owoce ślizgają się w palcach i jeszcze bardziej ją utrudniają.

Dużym owocom obcinamy spore „główki”, bo gdy powstanie miseczek, łatwiej z niej wydobyć nasiona. Owoce róż dzikich (małe, podłużne) przecina się na połówki i tak wyjmuje „pestki” (pestki są orzeszkami, a owoc jest „owocem pozornym” — zgodnie z nomenklaturą botaniczną).

Właśnie ze względu na to, owoce powinny być twarde, chociaż dojrzałe. Ze zbyt miękkich nasionka wychodzą razem z miąższem i zostaje tylko cienka skórka. Przy tym palce brudzą się i lepiają. Zielone, niedojrzałe róże też nie nadają się na przetwory, gdyż po smażeniu czy gotowaniu i tak zostaną twarde.

Gdy wszystkie owoce są wydrylowane, wkładamy je do miski i myjemy, wyłapując pozostałe „pesteczki” i inne śmieci. Wodę zmieniamy wielokrotnie, na koniec płuczemy róże pod bieżącą wodą i odsączamy. Tymczasem przygotowujemy gęsty syrop, biorąc — jak zawsze — „kilo na kilo”, czyli na 1 kg owoców wydrylowanych — 1 kg cukru i ok. pół szklanki wody. Na gorący syrop ciągnący się „do nitki” wkładamy owoce. Doprowadzamy do wrzenia i zestawiamy z ognia. Następnego dnia znowu smażymy i gdy konfitury nabiorą przezroczystości, owoce są dobrze usmażone i jakby szkliste, wkładamy je gorące do gorących słoików, od razu zamykając. Konfitury z róży są piękną dekoracją tortów i innych deserów. Świetnie również smakują np. z białym serem. No i mogą być lekiem niezwykle smacznym!

## KOMPOT Z RÓŻY

---

1 kg oczyszczonych, wydrylowanych owoców, ok. 40 dag cukru (ok. 1,5 szklanki), 2—3 szklanki wody, sok z 1 cytryny lub odrobina kwasu cytrynowego

---

Ugotować zalewę z wody i cukru, na wrzącą wrzucić przygotowane owoce, zakwasić, gotować i kiedy będą prawie miękkie, przelać do słoików, zamknąć i pasteryzować 20 min.

Niektórzy bardzo lubią sam kompot z róży, inni traktują go jako dodatek do innych kompotów. Można też osączyć owoce i użyć je do sałatek owocowych, a zalewę podać jako napój lub podstawę cocktailów.

## RÓŻE W OCCIE!

Niektóre poradniki podają wprawdzie przepis na różę marynowaną, jako że rzeczywiście jest ona doskonałym dodatkiem do mięs, szczególnie dziczyzny, ale nie należy go polecać, o ile się nie ma mocnego octu winnego (np. z wina lub z jabłek). Ocet spirytusowy bowiem momentalnie niszczy całą witaminę C, a przecież stanowi ona największą wartość róży. Octy winne, szczególnie domowego wyrobu, lub kwas cytrynowy — nie niszczą witaminy C, ale trzeba je dodać w odpowiedniej ilości i stężeniu, by marynata się nie zepsuła. W tym wypadku ocet winny powinien być 5-procentowy.

Do octu winnego (0,5 l) dodać 75 dag cukru i ugotować syrop. Włożyć do niego 1 kg wydrylowanych, czystych owoców i gotować. Gdy zmiękną, odstawić marynatę w przykrytym rondlu na 2—3 dni. Następnie odlać syrop, zagotować, włożyć owoce na kilka minut i gorące

przekładać razem z syropem do gorących słoików. Zamknąć i zostawić odwrócone do góry dnem aż do wystygnięcia.

## SUSZ Z RÓŻY

Można suszyć całe owoce, nie drylowane, byle oczyszczone i czyste, można również uprzednio je wydrylować. Nieżyjący już prof. dr Mroźewski, kierownik Zakładu Technologii Owoców i Warzyw prowadził w SGGW-AR badania nad najlepszą metodą suszenia róż, dającą jak najmniejsze straty witaminowe. Otóż, można suszyć róże nieomal bez strat, ale w specjalny sposób. Należy zaczynać w temperaturze 90°C, a nawet bliskiej 100°C (np. w piekarniku), a potem po ok. 10 min. obniżyć ją do 80°C i dalej do 60° i 15°C. W ten sposób róże będą zawierały nawet zwiększone ilości witamin, które jakby „zagęszczą” się po odparowaniu wody. Z 1 kg świeżych owoców uzyskuje się bowiem ok. 50 dag suszu. Przy czym ten sposób daje susz już po 3—4 godzinach.

Owoce róży girlandowej suszone „metodą Mroźewskiego” miały w 100 g ponad 2400 do 4000 mg witaminy C. Gdy je suszono metodą tradycyjną, tj. zaczynając od 50°C, a kończąc na 90°C — zawierały zaledwie 300 mg% tego związku. Dobry susz poznaje się też po tym, że ma kolor właściwy owocom świeżym. Czarny lub przypalony nie ma wartości, często nie zawiera nawet śladu witaminy C.

Kto lubi porównania — proszę bardzo: z 1 kg róży pomarszczonej otrzymuje się tyle witaminy C, co (w przybliżeniu) z 1 kwintala (100 kg) ziemniaków, 1,5 kwintala jabłek, 2 kwintali gruszek lub 13—14 kg

pomarańcz albo cytryn. Kto chce, może to sobie przeliczyć na złotówki, a wtedy pokocha różane owoce tak, jak kocha kwiaty róż\*.

## SOK Z OWOCÓW RÓŻ

Uzyskuje się go najłatwiej przez odparowanie w sokowniku lub opisaną już metodą w dwóch garnkach. Wówczas owoców nie trzeba drylować. Róże mają stosunkowo bardzo mało wody, a więc i soku, dlatego raczej robi się soki z ich płatków, a z owoców — wina.

## WINO Z RÓŻ

Naturalnie, że można i tu bawić się w drylowanie, nawet miażdżenie owoców na moszcz, ale to wszystko nie jest konieczne. Wino będzie równie dobre z całych owoców, byle je starannie umyć i usunąć listki oraz szypułki. Wrzucamy owoce do gąsiorka, napełniając do  $\frac{1}{3}$  najwyżej  $\frac{1}{2}$  jego wysokości. Zalewamy wodą przegotowaną, ostudzoną i osłodzoną: na 1 l — 25—30 dag cukru. Dobrze jest ten cukier dawać w 2 porcjach, np. 20 dag na 1 l wody przy nastawianiu wina, a resztę — po fermentacji. Zawsze cukier rozpuszczamy, po prostu gotując go w wodzie. Ponadto dodajemy drożdży winnych, przygotowanych wg przepisu na opakowaniu. Kto ma, doda też trochę moszczu z winogron lub po prostu trochę owoców winogronowych, gdyż zawierają szlachetne drożdże winne, polepszając moc i smak wina. Jak zawsze, butlę zaopatrujemy w rurkę fermentacyjną, do której zbiorniczka nalewa

\* Irena Gumowska: *Od ananasa do ziemniaka. Mały leksykon produktów spożywczych.* CRZZ 1976.

się troszkę wody. Korek powinien być bardzo szczelny. Dobrze jest uszczelnić go np. taśmą aptekarską (leukoplastrem), a rurkę w korku — plasteliną.

Po 3—4 miesiącach trzeba zlać wino znad osadu, a raczej ściągnąć je plastikową rurką do innego, mniejszego gąsiorka, zatkać korkiem i znowu zostawić na 3—4 miesiące. Potem ściągnąć wino już do butelek, uważając, by nie mącić osadu na dnie, który trzeba po prostu wylać.

A tymczasem w gąsiorku z owocami róż można nastawić nową porcję wina, podobnie jak poprzednią, i znowu ściągnąć je po 3—4 miesiącach. W ten sposób na tych samych różach można mieć 3—4 razy w roku nowe wino. Dodawać tylko należy świeży cukier.

Ciekawe, że za każdym razem wino jest nieco inne. Jego moc, smak i kolor wcale nie zależą od tego, czy było nastawiane pierwszy, drugi czy czwarty raz. Istotna jest temperatura otoczenia i wiele innych czynników, jako że wino produkują przecież istoty żywe: przede wszystkim drożdże.

W kieliszku wina z owoców róży dzikiej jest ok. 70 mg witaminy C, co przebadano tak w SGGW-AR, jak i w Instytucie Fermentacyjnym. Nic w tym nie ma dziwnego, jeśli się zważy, że związek ten nie rozkłada się w alkoholu. Wino to świetnie działa na bezsenność, bo jak już wspomniano, owoce róż zawierają m. in. glikozydy działające uspokajająco. Naturalnie, że nie podaje się go dzieciom, bo jakby nie było — jest do 14% alkoholu.

## PRZECIER RÓŻANY

Aby otrzymać dobry przecier z róż, dżem lub marmoladę, trzeba owoce choć trochę pogotować. I w tym czasie, niestety, tracą część witaminy C. Obrane i umyte

starannie owoce zalewa się jak najmniejszą ilością wody, przykrywa szczelną pokrywką (witamina C utlenia się podczas gotowania przy dostępie powietrza) i dusi, aby trochę zmiękły. Następnie trzeba je ostudzić, zmiksować i przetrzeć przez stylonowe sito, odrzucając nasionka. Otrzymany przecier dobrze jest zakwasić cytryną lub kwaskiem, osłodzić do smaku i przelać do słoiczków. Zamykać je i... pod kocyk. Dla pewności można pasteryzować.

Gdyby się chciało otrzymać dżem, trzeba by przecier odparowywać, czyli... zniszczyć dużo witaminy C. Podobnie byłoby z marmoladą. Wprawdzie owoce róż mają trochę pektyn, ale zbyt mało, by dżem szybko zgęstniał. Można je więc łączyć z łatwo żelującymi jabłkami, agrestem, porzeczkami itd.

## PRZECIER Z RÓŻY PO NIEMIECKU

Owoce trzeba oczyścić, wydrylować, umyć i włożyć do miski. Nawilżyć wodą i zostawić w zimnym miejscu na 10 dni. Po upływie tego czasu przetrzeć przez sito. Na 50 dag przecieru wziąć 40 dag cukru, wstawić na ogień i mieszać aż do zagotowania. Gorący mus wkładać do gorących słoików i zamykać.

**Uwaga!** Nasi sąsiedzi zza Odry i dalej również obdarzają owoce róż ogromnym uznaniem i polecają przyrządzenie z nich różnych przetworów i dań. Tego sposobu nie próbowałam, ale myślę, że może być dobry, jeżeli zbiera się owoce całkowicie dojrzałe i jeżeli te owoce nie sfermentują. Dlatego oczywiście, trzeba je trzymać w zimnie.

## **CUKIERKI Z MUSU RÓŻANEGO** **(po niemiecku)**

50 dag gęstego musu różanego ucierać bardzo starannie z 50 dag cukru. Następnie tę gęstą masę wylać na płaską deskę, tacę lub blachę i podsuszyć w ciepłym piekarniku (nie za gorący!). Pokrajać na kawałki i jeszcze dosuszyć.

## **SOS DO CIEMNYCH MIĘS** **(po niemiecku)**

4 łyżki musu lub przecieru różanego, 4 łyżki białego wina, mały kawałek bułki i skórkę z cytryny zagotować. Następnie przetrzeć przez sito lub zmiksować. Podawać na zimno lub na gorąco do ciemnych mięs i wędlin.

## **RÓŻA UCIERANA**

Pewne odmiany róż mają płatki u nasady żółte i gorzkie. Trzeba więc te miejsca usuwać. W tym celu wrywa się z kwiatu wszystkie płatki i ucina nożyczkami ich żółtawo-białą część. Są jednak centyfolie, których słodkie płatki tego nie wymagają.

Należy zbierać płatki świeże, suche, ale czyste, najlepiej po deszczu, bo się ich nie myje. Przebrane i oczyszczone zasypuje się cukrem, biorąc na 1 kg — ok. 1,20 kg cukru. Gdy płatki puszczą sok, a więc np. na drugi dzień, uciera się je w makutrze drewnianą pałką aż powstanie jednolita masa. Masę ubija się w słoikach i hermetycznie zamyka. W tym wypadku cukier jest czynnikiem, który konserwuje.

Można też wrzucić suche i przebrane płatki do blendera i zmiksować. Lepiej to robić małymi porcjami: 1 garść płat-

ków, 1 łyżka cukru i tak aż do wyczerpania. Na koniec dodać albo szczyptę kwasu cytrynowego, albo sok z cytryny. Wtedy róża nabiera wspaniałej rubinowej barwy.

**Uwaga!** Szczególnie cenione są płatki z cukrem. W Krakowskim używa się ich do nadziewania pączków i innych ciasteczek oraz do deserów. Fantastycznie aromatyzują i poprawiają smak.

## KONFITURA Z PŁATKÓW RÓŻY

Można na cukier wsypać płatki i smażyć je albo zasypać suchym cukrem i smażyć dopiero po 12 godzinach. Jak zawsze przy konfiturach, na 1 kg surowca — 1 kg cukru i sok z 1/2 cytryny.

**Uwaga!** Oczywiście, że róża ucierana jest o wiele cenniejsza od smażonej, która traci kolor, brązowieje, nie mówiąc już o obniżeniu wartości odżywczych. Trzeba jednak przyznać, że też pachnie, a w pączkach lub kruchych rogalikach smakuje wybornie!

## SOK Z PŁATKÓW RÓŻY

Płatki na sok umyć, najlepiej szybko i pod bieżącą wodą (choć lepiej nie myć, jeśli są czyste, by nie traciły barwnika) i wrzucić do garnka z wrzątkiem. Zamieszać, chwilę poczekać, by do wody przeszły z płatków antocyjany i karoteny, czyli barwniki, i przelać przez gęste sito do garnka emaliowanego z nie obitą polewą. Dodać albo soku z cytryny, albo kwasu cytrynowego dla otrzymania pięknego, rubinowego koloru, oraz tyle cukru, ile kto lubi. Zamieszać, doprowadzić do wrzenia i gotujący sok wlewać przez metalowy lejek do gorących



butelek. Natychmiast zamykać i przykrywać kocykiem. W zależności od dodatku cukru można podać ten sok — jako napój lub dodawać do wody lub herbaty. Świetny jest np. krem z sokiem różanym.

**Uwaga!** Na ogół staramy się dawać jak najwięcej płatków, a jak najmniej wody, aby sok był esencjonalny. Ale jest to też sprawa gustu i... wprawy. Zwykle napełnia się garnek płatkami róż i zalewa je wrzącą wodą. Gdy chce się całkowicie otrzymać płyn do picia, daje się tej wody więcej, np. 1 l na 1 l płatków. Jeśli chce się otrzymać skondensowany syrop, to nie tylko daje się sporo cukru, ale np. 1/4 l wody na 1 l płatków, bardzo ściśle upchnych. Dodatek kwasu jest tu konieczny, ze względu na barwę. Ale i tak czasem, np. już po roku, sok nabierze brzydkiego, brązowego koloru, gdyż enzymy w nim mimo wszystko działają.

## SYROP I KONFITURY Z TAREK

Ok. 1 kg lekko przemarzniętych terek oczyścić z ogonków i listków. Na konfitury — jak zwykle — wybieramy owoce najdorodniejsze. Po opłukaniu i osączeniu wkładamy je do garnka kamiennego, szklanego lub emalowanego. Na 1 kg owoców bierzemy 1 kg cukru i 2 szklanki wody. Z cukru i wody gotujemy syrop i gorącym zalewamy tarki, zostawiając je na 2 dni. Następnie zlewamy syrop, zagotowujemy, do wrzącego wrzucamy powtórnie owoce i krótko je gotujemy. Gdy mają przezroczystość konfitury, ale zachowują kształt, nie rozlatują się, wyjmujemy je z syropu łyżką durszlakową i układamy do słoików. Dla aromatu zwykle dodaje się, laseczkę cynamonu i kilka goździków. Syrop jeszcze chwilkę pogotować i zalać nim owoce, a resztę przelać do butelki. Owoce mogą być drylowane lub nie.

## **PRZECIER Z TAREK**

Kto chce, może tarki drylować, ale kto ma mikser, może przecier uzyskać inaczej. Otóż przemarznięte owoce (zebrane nawet w grudniu) oczyścić, umyć, opłukać, a potem zblanszować, tzn. na sicie włożyć do wrzącej wody i pogotować 2—3 min. Następnie odsączyć i zmiksować; jeśli zależy nam na soku, to możemy zalać je uprzednio wodą. Po zmiksowaniu przetrzeć przez stylonowe sito, odrzucając pestki.

Przecier można przeznaczyć na sok pitny albo na dodatek do np. marmolad wieloowocowych, dżemów, a także do win. Dodają bowiem przetworom koloru i niejako „aksamitnego” smaku.

## **SOK Z TAREK**

Najprostszą metodą będzie polegała na przepuszczeniu owoców przez sokowirówkę, osłodzeniu do smaku i gotowaniu lub pasteryzowaniu. Można też owoce po oczyszczeniu i umyciu zalać wrzącą wodą, krótko gotować, a potem sok odcedzić, osłodzić i pasteryzować. A kto lubi, może odparować owoce w sokowniku lub dwóch naczyniach, sposobem opisanym już przy malinach.

## **WINO Z TAREK**

Przemarznięte owoce przebiera się, czyści, myje i zalewa w garnku wrzącą wodą, a następnie krótko gotuje i przeciera usuwając pestki. Na 10-litrowy balon potrzeba: 3,5 kg owoców, które zalewa się 4 litrami wrzątku.

Drożdże winne należy przygotować według przepisu na opakowaniu. Do schłodzonego przecieru z terek, nie zajmującego więcej niż 3/4 balonu, dodaje się przygotowaną matkę drożdżową i odstawia gąsiorek na 1—2 dni. Cukru potrzeba na tę ilość owoców 1,6 kg, 1/3 tej ilości dodajemy do moszczu i gąsior zamykamy szczelnie, zakładając rurkę fermentacyjną (patrz wino z róży). Gdy fermentacja zaczyna słabnąć, dodajemy resztę cukru — również rozpuszczonego w wodzie (ok. 1,5 l) i ochłodzonego. Po ustaniu fermentacji burzliwej i ustaniu się wina możemy je ściągnąć plastikową rurką do mniejszego balonu i pozostawić do dojrzewania. Naturalnie — butlę należy szczelnie zamknąć. Po spróbowaniu ewentualnie dodajemy jeszcze cukru. Z pozostałej miazgi można nastawiać nową porcję wina „drugiego rzutu”. Po 3—4 miesiącach dojrzałe wino przelać do butelek. Zawsze ściąga się je wężykiem plastikowym, zakończonym szklaną usztywniającą rurką.

Fermentacja burzliwa zaczyna się zwykle po kilku dniach od dodania do butli drożdży, a kończy po ok. 3 tygodniach, tzn. wtedy, gdy ustanie burzenie się wina. Następnie 3—4 tygodnie wino się klaruje. Gdy cały osad opadnie na dno, można już je ściągać. Stąd tak ważne jest, by nie ruszać butlą, by stała nieruchomo.

**Uwaga!** Gdy brak drożdży winnych, niektórzy dodają nawet drożdże piekarskie (25 dag na 25-litrową butlę). Wino będzie wówczas ładnie fermentować, ale straci wiele na smaku.

## ŻURAWINY DO MIĘSA

---

1 kg żurawin, 50 dag cukru, 1 szklanka wody, kawałek cynamonu lub płaska łyżeczka cynamonu sproszkowanego

---

Oczyszczone i opłukane owoce wrzucić do syropu z cukru i wody. Dodać cynamon, doprowadzić do wrzenia i zdjąć z ognia. Smażenie powtórzyć na drugi dzień. Gdy dżem będzie już wrzał, wkładać go do gorących, idealnie czystych stoików do pełna, zamykać i... pod kocyk! Naturalnie — stoiki muszą być odwrócone do góry dnem.

**Uwaga!** Można też część żurawin zmiksować lub przetrzeć, a tylko trochę najładniejszych jagód zostawić w całości i wrzucić je do wrzącego syropu z przecierem. Można dodawać jabłka lub gruszki.

Takie „żurawiny do mięsa” podaje się do mięs pieczonych, tak drobiu, jak np. wołowiny. Ale są tacy, którzy je też lubią do chleba z wędliną albo i bez.

## GALARETKA Z ŻURAWIN

---

1 kg żurawin, 1 kg cukru

---

Zdrowe, nie przejrzałe żurawiny przebrać, umyć, przesypać w rondlu cukrem. Postawić na ogniu, zagotować, odstawić i znowu zagotować, powtarzając czynność 3—4 razy. Można też powtórzyć smażenie na drugi dzień i wówczas zwykle wystarczy tylko raz je zagotować. Jeśli kropla płynu spuszczonego na talerz nie rozplywa się, należy galaretkę przelać do stoików, zamknąć je, odwrócić do góry dnem i przykryć koczykiem, czyli poddać tzw. suchej pasteryzacji.

Ten sposób daje galaretkę-konfitury. Jeśli zamiast całych owoców zagotujemy przecier lub sok z żurawin, to z przecieru galaretka będzie mętnawa, a z soku nie wyciskanego — przejrzysta.

Sok na galaretkę otrzymuje się z sokowirówki albo po zmiksowaniu owoców i przecedzeniu przez nylonowe sito

(będzie mętnawy). Sok gotowany daje galaretkę pięknie przejrzystą, ale trzeba rozgotowane owoce włożyć do woreczka płóciennego, ten zawiesić nad garnkiem (emaliowany!) na noc, żeby sok ściekł. Nie wyciskać go wówczas, bo zmętnieje. Otrzymany sok gotować z odpowiednią ilością cukru, a gdy zacznie żelować (badać krople), przelać do gorących słoiczków i zamknąć. Pozostałą miazgę owocową zużyć do marmolad, dżemów, mieszanek z innymi owocami oraz do kisielei, zup i sosów.

**Uwaga!** Na galaretki bierze się owoce nie w pełni dojrzałe, bo takie mają więcej pektyn. Przy okazji warto wiedzieć, że do owoców bogatych w pektyny należą — oprócz żurawin — porzeczki, agrest, pigwa, rajskie jabłuszka, dereń, berberys i jabłka. Można też robić galaretki z innych owoców, ale w mieszance z wymienionymi wyżej.



## SPIS TREŚCI

### WIADOMOŚCI OGÓLNE

O zaletach i wadach dzikich owoców . . . . .	6
Charakterystyka poszczególnych gatunków owoców dziko rosnących . . . . .	9
Berberys . . . . .	9
Borówka — brusznica . . . . .	10
Czarna jagoda . . . . .	12
Czarny bez lekarski . . . . .	13
Dereń . . . . .	16
Głóg . . . . .	17
Jabłoń dzika . . . . .	18
Jarzębina . . . . .	19
Jeżyny . . . . .	20
Łochynia . . . . .	22
Morwa czarna i biała . . . . .	24
Pigwa . . . . .	25
Poziomki leśne . . . . .	26
Rokitnik . . . . .	27
Róża . . . . .	28
Sliwki dzikie . . . . .	30
Zurawina . . . . .	32

## PRZEPISY

<b>ZUPY</b> . . . . .	36
Zupa z czarnych jagód . . . . .	36
Zupa z owoców czarnego bzu . . . . .	37
Zupa z dzikich jabłek i czarnego bzu . . . . .	37
Zupa z gruszek i terek . . . . .	38
Zupa ze śliwek lubaszek lub mirabelek . . . . .	38
Chłodnik z kwaśnego mleka z poziomkami . . . . .	39
<b>DRUGIE DANIA I DANIA KOLACYJNE</b> . . . . .	40
Pierogi z jagodami I . . . . .	40
Pierogi z jagodami II . . . . .	41
Makaron z jagodami . . . . .	41
Knedle parowane z jagodami (perkuchy) . . . . .	42
Naleśniki z jagodami . . . . .	42
Placuszki z kwiatów czarnego bzu . . . . .	43
Kluski „Amaretto” z dereniem . . . . .	44
Makaron zapiekany z serem i mirabelkami . . . . .	45
Knedle z białego sera z sokiem lub syropem z mirabelek . . . . .	45
Ryż na mleku z mirabelkami i tarniną . . . . .	46
Knedle z mirabelkami . . . . .	46
Kapusta z mirabelkami i kielbasą . . . . .	47
Naleśniki z morwą . . . . .	48
Kasza jaglana z rokitnikiem . . . . .	48
<b>DESERY</b> . . . . .	49
Kisiel agrestowy z sokiem z bzu . . . . .	49
Budyń z sosem z derenia . . . . .	50
Krem waniliowy z dereniem . . . . .	50
Suflet z jabłek z dżemem jarzębinowo-morwowym . . . . .	51
Gruszki nadziewane morwami . . . . .	52
Salatka owocowa zimowa z morwami . . . . .	52
Gruszki, zwane „Exquisit”, nadziewane dżemem jarzębinowo- -morwowym . . . . .	53
Krem ryżowy z jarzębiną i morwą . . . . .	53
Jeżyny z bezami . . . . .	54

Pianka z jeżynami (najprostszy deser) . . . . .	54
Galaretka mleczna z jeżynami i porzeczkami . . . . .	55
Suflet z przecierem jeżynowym . . . . .	56
Krem jajeczny z mirabelkami . . . . .	56
Mus z dzikich śliwek ze śmietaną . . . . .	57
Krem z twarogu i dżemu mirabelkowego . . . . .	57
Kisiel z przecieru mirabelkowego . . . . .	58
Krem z mirabelkami (mleczny) . . . . .	58
Krem z mleka i poziomek . . . . .	58
Sorbet poziomkowy (z kuchni francuskiej) . . . . .	59
Deser poziomkowy z biszkoptami . . . . .	59
Galaretka owocowa po chińsku . . . . .	60
Galaretka rokitnikowa z lodami . . . . .	60
Krem rokitnikowy z malinami . . . . .	61
Krem z sokiem różanym . . . . .	61
Pasta rokitnikowa . . . . .	62
Sałatka owocowa z dynią i rokitnikiem . . . . .	62
Pudding amerykański z żurawinami . . . . .	63
Kisiel żurawinowy I (wg starego przepisu) . . . . .	63
Kisiel żurawinowy II (wg nowych zasad) . . . . .	64
Kisiel żurawinowy III . . . . .	64
Galaretka żurawinowo-pomarańczowa na deser . . . . .	65
<b>NAPOJE</b> . . . . .	<b>66</b>
Orzeźwiający napój jeżynowy z miętą i mlekiem . . . . .	66
Napój z soku jeżynowego ze śmietaną . . . . .	67
Napój z jeżyn z jajkiem . . . . .	67
Orzeźwiający napój z czarnych jagód i mięty . . . . .	67
„Promień słońca” . . . . .	68
Napój z poziomkami i szampanem . . . . .	68
Napój miksowany z lodem . . . . .	68
Napój poziomkowo-melonowy . . . . .	69
Jogurt z rokitnikiem . . . . .	69
Herbata z różą . . . . .	70
Napój żurawinowo-pomarańczowy . . . . .	70
Napój żurawinowo-pomarańczowy z lodami . . . . .	70



<b>WYPIEKI . . . . .</b>	<b>71</b>
Kruche babeczki z jagodami po parysku . . . . .	71
Placek z jagodami — z Turyngii . . . . .	72
Ciasto z mianą i jagodami . . . . .	72
Ciasteczka z pianką (krajanka) . . . . .	73
Tort czarno-biały (imponujący) . . . . .	74
Jagodzianki — warszawska specjalność . . . . .	75
Kruche ciasto z dereniami i pianką . . . . .	75
Racuszki wiedeńskie . . . . .	76
Strudel z dereniami . . . . .	77
Placek z dereniem . . . . .	77
Szarlotka z galaretką . . . . .	78
Buchty z niespodzianką . . . . .	79
Rogaliki nadziewane . . . . .	80
Rożki poznańskie á la francuskie . . . . .	80
Tarta norweska . . . . .	81
Tarta z jeżynami po bretońsku . . . . .	82
Tort bezowy jeżynowy . . . . .	83
Tort owocowy z jeżynami . . . . .	84
Jeżynowa paja . . . . .	85
Babeczki z jeżynami . . . . .	85
Tarta „Bestseller” . . . . .	86
Kruchy mazurek z owocami . . . . .	87
Niby-pączki . . . . .	88
Placek z mirabelkami oszczędny . . . . .	88
Piernik z suszonymi mirabelkami . . . . .	89
Pieróg pieczony z owocami . . . . .	90
Biszkopt z mirabelkami . . . . .	91
Zwykły placek drożdżowy z mirabelkami . . . . .	91
Tarta z morwą i jarzębiną . . . . .	92
Zapiekanka z morwami . . . . .	93
Rolada biszkoptowa z dżemem morwowym . . . . .	94
Tort poziomkowy . . . . .	95
Torcik W—Z z poziomkowym kremem I . . . . .	95
Torcik W—Z z poziomkowym kremem II . . . . .	96

Pączki z różą po krakowsku (luksusowe) . . . . .	96
Orzechowe rożki z różą . . . . .	98
Babka z naleśników z twarogiem i sokiem z terek . . . . .	99
<b>SOSY</b> . . . . .	<b>101</b>
Sos jagodowy do perkuchów . . . . .	101
Sos z przecieru różanego do ciemnych mięs (po niemiecku) .	101
Sos Cumberland . . . . .	102
Sos żurawinowy z chrzanem . . . . .	102
Sos żurawinowy amerykański . . . . .	103
<b>PRZETWORY</b> . . . . .	<b>104</b>
Konfitura z berberysu (przepis prababuni) . . . . .	104
Galaretką z berberysu . . . . .	105
Syrop z berberysu . . . . .	105
Sok z berberysu . . . . .	105
Napój z berberysu . . . . .	106
Przecier z berberysu . . . . .	106
Dżem z borówek . . . . .	106
Wino z czarnego bzu . . . . .	107
Znakomity syrop z kwiatów dzikiego bzu . . . . .	108
Sok pasteryzowany z czarnego bzu . . . . .	109
Sok parowany z czarnego bzu . . . . .	111
Dżem z czarnego bzu . . . . .	112
Suszone czarne jagody . . . . .	113
Kompot z czarnych jagód . . . . .	114
Przecier z derenia . . . . .	115
Sok parowany z derenia . . . . .	116
Kompot z derenia . . . . .	116
Konfitury z derenia . . . . .	116
Dżem z derenia . . . . .	117
Dżem dereniowy z jabłkami . . . . .	117
Syrop z derenia . . . . .	118
Dereniówka . . . . .	118
Wino z derenia . . . . .	118
Mus z głogu . . . . .	119

Napój winno-miodowy z głogu tzw. Zefirek . . . . .	119
Susz głogowy . . . . .	120
Susz z dzikich jabłek . . . . .	120
Dżem z dzikich jabłek lub rajskich jableczek . . . . .	120
Galaretka z dzikich jabłek . . . . .	121
Jarzębiak . . . . .	122
Dżem jarzębinowy I . . . . .	123
Dżem jarzębinowy II . . . . .	123
Dżem jarzębinowo-dyniowy . . . . .	124
Kompot jarzębinowy . . . . .	124
Sok i syrop jarzębinowy . . . . .	124
Wino z jeżyn . . . . .	125
Likier jeżynowy . . . . .	126
Sok — galaretka z jeżyn . . . . .	126
Kompot z jeżyn . . . . .	127
Soki z jeżyn . . . . .	127
Przecier z jeżyn . . . . .	128
Dynia z mirabelkami . . . . .	128
Dżem z mirabelek . . . . .	129
Dżem morwowo-jarzębinowy . . . . .	129
Nektar agrestowo-morwowy . . . . .	130
Dżem morwowo-jabłeczny . . . . .	130
Kandyzowane marmoladki z pigwy . . . . .	131
Galaretka z pigwy . . . . .	131
Galaretka berberysowo-pigwowa . . . . .	132
Dżem z pigwy . . . . .	133
Ratafia z pigwą . . . . .	134
Przecier z pigwy z jabłkami . . . . .	134
Konfitury z poziomek . . . . .	135
Przecier surowy z poziomek . . . . .	135
Poziomki we własnym soku . . . . .	136
Dżem poziomkowo-malinowo-pigwowy . . . . .	137
Nalewka rokitnikowa . . . . .	137
Likier rokitnikowy . . . . .	138
Wino z rokitnika . . . . .	138
Przecier z owoców rokitnika . . . . .	138

Rokitnik we własnym soku . . . . .	139
Przetwory różne z rokitnika . . . . .	139
Konfitury z owoców róży . . . . .	139
Kompoł z róży . . . . .	141
Róże w occieł . . . . .	141
Susz z róży . . . . .	142
Sok z owoców róży . . . . .	143
Wino z róż . . . . .	143
Przecier różany . . . . .	144
Przecier z róży po niemiecku . . . . .	145
Cukierku z musu różanego (po niemiecku) . . . . .	146
Sos do ciemnych mięs (po niemiecku) . . . . .	146
Róża ucierana . . . . .	146
Konfitura z płatków róży . . . . .	147
Sok z płatków róży . . . . .	147
Syrop i konfitury z terek . . . . .	148
Przecier z terek . . . . .	149
Sok z terek . . . . .	149
Wino z terek . . . . .	149
Zurawiny do mięsa . . . . .	150
Galaretka z żurawin . . . . .	151

