

WANDA GAJ

# TRUSKAWKI I POZIOMKI



  
WATRA

## OD AUTORKI



Truskawki i poziomki należą do owoców sezonowych. Pierwsze z nich pojawiają się na rynku w czerwcu i w połowie lipca. Poziomki zaś owocują dłużej — przez całe lato, z dwutygodniową przerwą w lipcu lub sierpniu. Są one dużo mniej popularne, ponieważ odznaczają się niższą plennością, choć ich wartość odżywcza nie ustępuje truskawkom.

W pierwszej części tej książeczki próbuję wykazać, jak wiele cennych składników zawierają te owoce oraz jak duża jest ich wartość odżywcza. Cechy te przemawiają za wzrostem produkcji truskawek i poziomek. Podałam też charakterystykę najważniejszych odmian z uwzględnieniem ich zastosowania w potrawach oraz przydatności na przetwory.

W drugiej części zebrałam w kilku rozdziałach przepisy kulinarne, które urozmaicą nasze codzienne jadłospisy. Ich podstawowym albo co najmniej uzupełniającym składnikiem są te owoce. Desery i wypieki z dodatkiem truskawek i poziomek są dość popularne i często przyrządzane w naszych domach. Asortyment zup, drugich dań i dań kółacyjnych jest raczej ubogi.

Truskawki i poziomki powinny być często podawane dzieciom, jeżeli nie wywołują uczulenia. W zasadzie wszystkie potrawy bez dodatku alkoholu mogą być stosowane w kuchni dziecięcej.

Ponieważ truskawki i poziomki występują tylko w sezonie letnim i w stanie surowym nie nadają się do przechowywania, osobny rozdział poświęciłam na przetwory. Dzięki nim spożycie tych owoców przedłuży się o kilka jesienno-zimowych miesięcy.

Przy sporządzaniu ciast, zwłaszcza biszkoptowego i ptyśowego, należy ściśle przestrzegać proporcji podanych w przepisie, ponieważ od tego zależy udanie się wypieku. Natomiast pozostałe przepisy gospodyni może modyfikować według własnego uznania.

Wszystkie proporcje składników przewidziane są dla 4—5 osób. Wyjątek stanowią wypieki, niektóre dania z drobiu i przetwory, na które z reguły bierze się większe ilości produktów.

# WIADOMOŚCI OGÓLNE



## ODMIANY TRUSKAWEK I POZIOMEK



### TRUSKAWKA

Truskawka należy do rodzaju *Fragaria*, jako odmiana tzw. poziomki ananasowej. W dzikim stanie jest nieznaną. „Powstała” prawdopodobnie w Europie, jako mieszaniec importowanych amerykańskich gatunków, a może również przez skrzyżowanie europejskich gatunków poziomki z odmianami amerykańskimi. Przypuszcza się, że pierwsze truskawki wyhodowano w pierwszej połowie XVIII w. przez spontaniczne lub sztuczne zapylanie żeńskich roślin poziomki chilijskiej pyłkiem poziomki wirginijskiej.

Do wyhodowania truskawek przyczynił się sławny francuski ogrodnik-botanik Duchesne, uzyskując z krzyżówek poziomek mieszańce, zwane *Fragaria ananassa* lub *Fragaria grandiflora*, czyli truskawka wielkoowocowa.

Rewolucja Francuska przerwała rozpoczęte dzieło Duchesne'a, które przejęli angielscy botanicy i producenci, przyczyniając się wydatnie do dalszego rozwoju hodowli i uprawy tych roślin. W wyniku krzyżowania powstają ciągle nowe, wartościowe odmiany, które dziedziczą dobry smak po poziomce wirginijskiej, a duże owoce i czerwoną barwę po poziomce chilijskiej. Selekcjonuje się odmiany odporne na mróz, wolne od wirusów i wysokopienne. Obecnie znanych jest ich ok. 2000. W związku z naturą mieszańca, truskawki łatwo dziczeją i dlatego co 3 lata należy plantację odnowić.

Produkcja truskawek w Polsce w 1981 r. wynosiła 1.400.000 ton.

Truskawki są roślinami klimatu umiarkowanego i udają się w naszym kraju na ogół dobrze. Ale zarówno bezśnieżne zimy, jak również suche i gorące lata mogą spowodować znaczne szkody na plantacjach. Dlatego też do uprawy tych roślin należy wybierać lekko pochylone skłony południowo-zachodnie, zachodnie czy południowo-wschodnie. Najodpowiedniejsze są gleby piaszczysto-gliniaste z dużą zawartością próchnicy. Nawet na glebach uboższych, ale dobrze doprawionych, uprawa truskawek jest możliwa. Należy tylko na 6 tygodni wcześniej nawieść glebę, najlepiej nawozem organicznym, i głęboko przyorać.

Spośród wielu odmian uprawianych w Polsce tylko kilkanaście zdało praktyczny egzamin. Do najpopularniejszych należą (wg S. A. Pieniążka) następujące odmiany.

**Purpuratka.** Pochodzi prawdopodobnie z Ameryki. W Polsce od dawna znana i szeroko rozpowszechniona pod nazwą Malinówka lub Murzynka. Wzrost silny, pokrój zwarty, ulistnienie gęste. Pora kwitnienia wczesna. Owoce dojrzewają wcześniej, o tydzień jednak później niż odmiany najwcześniejsze. Są małe i średniej wielkości, kuliste lub nerkowate, dość wyrównane. Kielich o dział-

kach dużych dobrze odchodzi od owocu. Barwa owocu ciemnowiśniowa, lśniąca, miąższ ciemnoczerwony, soczysty, o soku intensywnie czerwonym. Smak winny, aromatyczny. Odmiana mało plenna (4,5—5,5 kg z 10 m<sup>2</sup>). Okres owocowania średnio długi. Owoce nadają się raczej na przetwory niż do bezpośredniego spożycia.

**Senga Sengana (Faworytka).** Odmiana niemiecka. Wzrost bardzo silny, pokrój zwarty. Owoce dojrzewają średnio wcześnie. Są średniej wielkości, szerokostożkowate. Kielich niezbyt dobrze odchodzi od owocu. Barwa owocu intensywnie czerwona, lśniąca, miąższ czerwony, zwarty, kwaskowy, mało aromatyczny, o jasnoczerwonym soku. Komora średniej wielkości. Jest to odmiana przede wszystkim przetwórcza, bardzo plenna (ok. 20 kg z 10 m<sup>2</sup>).

**Ydun.** Odmiana duńska. Wzrost silny, pokrój średnio zwarty. Ma nieliczne wąsy. Owoce duże, później nieco drobniejsze, wydłużone, nieregularnie stożkowate ze ściętym wierzchołkiem, dość niewyrównane pod względem kształtu. Barwa owocu jasnoczerwona, lśniąca, miąższ różowy, soczysty, winno-słodki, mało aromatyczny, o różowym soku. Dojrzewa średnio wcześnie, bardzo plenna i wyłącznie konsumpcyjna.

**Georg Soltwedel (Jerzy Soltwedel).** Odmiana niemiecka. Wzrost silny, pokrój rozłożysty, liście jasnozielone. Kwitnie średnio późno, wąsy ma nieliczne. Okres owocowania jest dość długi. Owoce duże, wysokie, szerokie, nieregularne, stożkowate, workowate lub łopatkowate. Kielich odgięty dobrze odchodzi od owocu. Barwa owocu krwistoczerwona, miąższ jasnoczerwony, pod skórką ciemniejszy, różowo żyłkowany, dość zwarty, soczysty, o doskonałym smaku, słodkowinny, aromatyczny, o różowym soku. Plenność dobra (10—12 kg z 10 m<sup>2</sup>). Owoce zużywa się jako deserowe i przeznaczają na niektóre przetwory.

**Paryżanka (Ville de Paris).** Odmiana francuska. Wzrost średnio silny, pokrój zwarty, niezbyt liczne wąsy. Liście ciemnozielone o ostro i głęboko ząbkowanych brzegach. Owoce duże, stożkowate, nieregularnie ścięte, o barwie ciemnobordowej, lśniącej. Miąższ ciemnowiśniowy, soczysty, słodkowinny, aromatyczny, o czerwonym soku. Plenność mała. Odmiana ta najlepiej nadaje się do przetwórstwa oraz do spożycia na surowo.

**Cambridge Favourite.** Odmiana angielska. Wzrost średnio silny, pokrój rozłożysty. Jasnozielone liście średniej wielkości. Owoce dojrzewają średnio wcześnie. Okres owocowania długi. Owoce średniej wielkości, pod koniec owocowania drobniejsze, szerokostojkowate, regularne, wyrównane. Kielich przylega do owocu i dość trudno od niego odchodzi. Barwa owocu ceglastoczerwona, przy wierzchołku jaśniejsza. Miąższ jasnoczerwony z jaśniejszymi żyłkami, o różowym soku. Komora dość duża. Smak owocu przyjemny, słodkowinny. Plenność duża (12,5—16,5 kg z 10 m<sup>2</sup>). Ze względu na jasne zabarwienie i dużą komorę, jest odmianą przydatną na mrożonki.

**Talisman.** Odmiana angielska (ze Szkocji). Wzrost bujny, pokrój średnio zwarty, ulistnienie obfite. Liście jasnozielone średniej wielkości. Wąsy liczne. Owoce dojrzewają średnio późno. Są średniej wielkości i duże, stożkowate, o wierzchołku ściętym lub zastrzonym. Kielich dość dobrze odchodzi od owocu. Barwa owocu cynobrowoczerwona, lśniąca. Miąższ różowy, zwarty, mało aromatyczny, o jasnoróżowym soku. Komora średniej wielkości. Plenność duża (18 kg z 10 m<sup>2</sup>). Owoców używamy do bezpośredniego spożycia oraz na mrożonki.

**Macherauch's Fruhernte (Najwcześniejsza Macheraucha).** Odmiana niemiecka. Wzrost silny i średnio silny, pokrój zwarty. Ulistnienie gęste, stojące. Liście ciemnozielone, średniej wielkości. Kwiatostany luźne, wąsy liczne. Owoce dojrzewają bardzo wcześnie, o 2—4 dni wczes-



śniej niż owoce odmiany *Deutsch Evern*, uważanej za najwcześniejszą. Są średniej wielkości, pod koniec owocowania drobniejsze, wyrównane, stożkowate, wydłużone. Kielich dobrze odchodzi od owocu. Barwa owocu krwistoczerwona, lśniąca; różowy sok. Komora mała. Owoce smaczny, słodkowinny, aromatyczny. Jest to odmiana plenna (14,5—15,0 kg z 10 m<sup>2</sup>) i odznaczająca się długim okresem owocowania. Nadaje się do bezpośredniego spożycia oraz na przetwory.

**Surprise des Halles (Ananasowa z Grójca, Majówka).** Odmiana francuska. Wzrost średnio silny, pokrój rozłożysty. Liczne rozłogi. Owoce średniej wielkości, nieregularne, szerokostożkowate, pod koniec owocowania małe, a nawet bardzo małe, kuliste, intensywnie czerwone, jaśniejsze przy wierzchołku. Miąższ różowoceglasty, średnio smaczny. Jest to odmiana głównie deserowa, bardzo plenna. W sprzedaży pojawia się w ostatnich dniach maja.

**Regina.** Odmiana niemiecka. Wzrost silny, pokrój średnio rozłożysty. Ma liczne wąsy. Pierwsze owoce są duże, następne stopniowo malejące, stożkowate, o ściętym wierzchołku i wyrównanym kształcie. Owoce jasnoczerwone, lśniący, równomiernie zabarwiony. Miąższ łososiowy, słodki, bardzo soczysty, aromatyczny, o różowym smaku. Dojrzewa wcześniej. Nadaje się do bezpośredniej konsumpcji.

**Deutsch Evern.** Odmiana niemiecka. Wzrost średnio silny. Wąsy liczne. Owoce średniej wielkości, pod koniec owocowania małe, stożkowate, o wierzchołku zaokrąglonym lub ściętym. Barwa jasnoczerwona (cynobrowa), w pełni dojrzałości ciemniejsza, przy wierzchołku jaśniejsza. Miąższ różowy, ciemniejszy pod skórką, biało żółkowany, słodkowinny, mało aromatyczny, o różowym soku. Odmiana średnio plenna nadaje się przede wszystkim do bezpośredniej konsumpcji.

**Redgauntlet.** Odmiana wyhodowana w Szkocji. Charakteryzuje się silnymi, zwartymi kłęczami i licznymi rozłogami. Owoce bardzo duże, w następnych latach uprawy drobnieją do średniej wielkości, stożkowate, lekko żebrowane, jaskrawoczerwone. Miąższ czerwony, smaczny, choć kwaśny, mało aromatyczny, o średniej przydatności na mrożonki i przetwory. Odmiana dojrzewa wcześniej, bo tylko kilka dni później niż Ananasowa z Grójca.

**Pocahontas.** Nowa odmiana amerykańska. Owoce średniej wielkości, czerwone. Miąższ czerwony, dobrze znosi transport. Owoc łatwo odchodzi od szypułki. Dojrzewają na 5—7 dni przed odmianą Senga Sengana (Faworytka).

**Senga Precosa.** Odmiana wyhodowana w 1960 r. w RFN. Rośnie średnio silnie, tworzy bardzo liczne rozłogi. Kwitnie bardzo wcześniej. Plenność średnia. Pierwsze owoce są średniej wielkości, kuliste lub szerokostojkowate, ze ściętym wierzchołkiem, późniejsze — małe lub bardzo małe, jasnoczerwone. Miąższ różowy, aromatyczny, bardzo smaczny. Dojrzewa w kilka dni po Ananasowej z Grójca (Majowej).

**Madame Moutot [Kartoflanka, Stoń, Mamut].** Odmiana wyhodowana we Francji w 1910 r. Wzrost silny. Mało rozłogów. Plenność średnia. Owoce są bardzo duże, nieregularne, żebrowane, ceglastoczerwone z zielonym lub białym wierzchołkiem. Miąższ różowy lub biały, słabo aromatyczny, mało smaczny. Dojrzewają późno.

**Genewa.** Odmiana amerykańska wyhodowana w 1954 r. Wzrost silny, pokrój luźny. Rozłogi nieliczne. Odmiana plenna. Najwyższe plony daje na glebach żyznych i wilgotnych. Owoce średniej wielkości lub duże, kulistostojkowate, jednolicie ciemnoczerwone. Miąższ w zewnętrznych warstwach czerwony, w wewnętrznych — jaśniejszy. Dojrzewa wcześniej.

**Sonjana [Oliwska Truskawka Pnąca].** Odmiana niemiecka. Wzrost silny. Liczne rozłogi z młodymi roślinami, które

jeszcze tego samego roku kwitną i owocują. Pierwsze owoce średniej wielkości, następne — małe, stożkowate lub kuliste, czerwone. Miąższ czerwony, średniej jakości. Pierwsze owoce dojrzewają na początku czerwca i po krótkiej przerwie rośliny owocują aż do jesieni.

**Midway.** Odmiana amerykańska. Wzrost silny, pokrój zwarty. Kwiatostany rozgałęzione. Kwitnie wczesnie, owocuje średnio lub dobrze. Owoce średniej wielkości, regularnego kształtu, kuliste, ze ściętym wierzchołkiem, lekko spłaszczone, intensywnie czerwone na całej powierzchni. Miąższ różowoczerwony, smaczny i aromatyczny. Dojrzewa na początku czerwca. Dobra do bezpośredniego spożycia i na przetwory, zwłaszcza soki.



## POZIOMKA

Poziomka (rodzaj *Fragaria*) jest owocem spożywanym od najdawniejszych czasów. Wspominają o niej Hipokrates

i Pliniusz, ale głównie jako o roślinie leczniczej. Owidiusz i Wergiliusz opisują poziomki jako owoce bogini Pomony. O ich uprawie nie wiedzano nic, aż do średniowiecza włącznie. Dopiero w 1440 r. w jednym z angielskich poematów mówi się na ten temat, zaś najstarszy „wizerunek” poziomki znajduje się w „Zielniku Moguncskim” z 1454 r. Przy końcu XVI w. w ogrodach angielskiej arystokracji były uprawiane trzy odmiany poziomki: czerwona, biała i zielona.

Z poziomkami łączy się wiele zabobonów, a także przesądów. Przypisywano im właściwości przeciwwadowe oraz toksyczne. Ta druga opinia spowodowana była częstym uczuleniem, jakie wywołuje ten owoc.

Uprawy poziomek, zwłaszcza odmian bezrozłogowych, są dziś rozpowszechnione w strefach klimatu umiarkowanego całego świata. W stanie dzikim rosną one najczęściej na południowych, nasłonecznionych stokach. Mają owoce kuliste lub owalne, lśniące i bardzo aromatyczne. Znanych jest ok. 400 odmian uprawnych tej rośliny, o różnych odcieniach barw: czerwonej, różowej i żółtej.

Poziomka jest byliną o wysokości 15—30 cm. Korzenie jej sięgają płycej niż korzenie truskawek, owoce, zbudowane tak samo, są jednak drobniejsze, mają barwę — w zależności od odmiany — czerwoną lub jasnożółtą. Poziomki są roślinami samopylnymi. Owocują od połowy czerwca do połowy lipca i po krótkiej (2—3 tygodniowej) przerwie powtarzają owocowanie aż do późnej jesieni, do nastania mrozów.

Dla uprawy tej rośliny niebezpieczne są niskie temperatury miesięcy zimowych (płytko sięgające korzenie) oraz niskie temperatury wiosenne w okresie kwitnienia, powodujące przemarzanie pręcików i słupków. Bardzo źle znoszą poziomki ostre, bezśnieżne zimy oraz suche i gorące, a także zimne i deszczowe lata. Na wzrost

i owocowanie wpływa nie tylko temperatura, ale również wilgotność powietrza i gleby. Najwięcej wody poziomki potrzebują w okresie rozwoju pączków kwiatowych i dojrzewania owoców.

Najodpowiedniejsze pod uprawę poziomek są gleby, podobnie jak w przypadku truskawek, piaszczysto-gliniaste i próchnicze, o dobrej strukturze. Nie nadają się natomiast gleby lekkie, żwirowate, gdyż nie są w stanie utrzymać odpowiedniej wilgotności.

Odmiany poziomek dzielimy na rozłogowe i bezrozłogowe. Do najpopularniejszych należą następujące.

**Rugia.** Odmiana niemiecka bezrozłogowa. Wzrost średnio silny. Pokrój bardzo wyrównany, zwarty. Liście ciemnozielone, błyszczące, o długich, bladorożowych ogonkach. Owoce wydłużone, ostro zakończone lub owalne. Barwa owoców intensywnie czerwona, przy wierzchołku żółtozielona, nawet u owoców dojrzałych. Miąższ kremowy, mało soczysty, bardzo aromatyczny, o smaku leśnej poziomki. Kielich odgięty, łatwo odchodzący od owocu. Pierwsze owoce dojrzewają w połowie czerwca, ostatnie — jeszcze na początku listopada.

**Baron Solemacher.** Odmiana niemiecka bezrozłogowa. Wzrost średnio silny, pokrój zwarty. Liście mniejsze i jaśniejsze, niż u Rugii. Barwa owoców czerwona lub białozółta. Miąższ jasnoróżowy lub zielonozółty, bardzo aromatyczny, smakiem przypominający poziomki leśne. W owocach białych wyczuwa się smak muszkatolowy. Kielich łatwo odchodzi od owocu. Owoce dojrzewają od połowy czerwca do końca października.

**Beste von Allen.** Odmiana niemiecka bezrozłogowa. Wzrost silny i wyrównany, pokrój zwarty. Liście ciemnozielone na długich, sztywnych ogonkach. Owoce mają kształt beczułkowaty, o żółtozielonych wierzchołkach. Miąższ kremowy, mało soczysty, lecz aromatyczny. Pierwsze owoce dojrzewają ok. 10 czerwca, a ostatnie zbiera

się w listopadzie. Odmiana bardzo plenna w pierwszym roku, w drugim plon znacznie maleje.

**Superba von Derentahl.** Odmiana bezrozłogowa o niecałkowicie znanym pochodzeniu. Wzrost bardzo silny. Pokrój zwarty. Owoce duże, wydłużone, intensywnie czerwone. Kielich przylega do owocu i trudno odchodzi od miąższu. Odmiana bardzo plenna, nadająca się zarówno do bezpośredniego spożycia, jak również na przetwory.

**Perła Gotha.** Odmiana rozłogowa o nieznanym pochodzeniu. Wzrost bardzo silny, pokrój zwarty. Liście ciemnozielone, liczne rozłogi. Owoce małe, kuliste o barwie kremowożółtej. Miąższ zielonożółty bardzo smaczny i aromatyczny. Kielich mały, odgięty, łatwo odchodzi od owocu. Owoce dojrzewają od czerwca do października.

**Sanssouci.** Odmiana rozłogowa o nieznanym pochodzeniu. Wzrost silny. Ulistnienie obfite, ciemnozielone, błyszczące, o długich i silnych ogonkach. Owoce duże (największe ze wszystkich uprawianych odmian), kulisto-stożkowate, o barwie czerwonej, lśniącej. Miąższ biały lub blad różowy, słodki, aromatyczny. Kielich odgięty łatwo odchodzi od owocu. Owoce dojrzewają od połowy czerwca do października. Odmiana bardzo plenna.

## **WARTOŚĆ ODŻYWCZA TRUSKAWEK I POZIOMEK ORAZ ICH ZASTOSOWANIE W ŻYWIENIU**

Truskawki i poziomki zawierają cenne związki chemiczne, jak: witaminy, składniki mineralne, cukrowce, związki azotowe, kwasy organiczne, barwniki, związki aromatyczne oraz substancje garbnikowe.

Węglowodany są głównym składnikiem suchej substancji owoców i warzyw, a więc także truskawek i poziomek. Znajdują się w nich: sacharoza, glukoza i mannoza, które dobrze rozpuszczają się w zimnej wodzie (choć znacznie lepiej w gorącej) i są przez to łatwo przyswajane przez organizm ludzki. Z tego względu, nie należy przetrzymywać owoców zbyt długo w wodzie, zwłaszcza cieplej. Zawartość cukrów zależy od odmiany, jak również od warunków uprawy. Owoce dojrzewające na słońcu mają ich więcej i odznaczają się lepszym smakiem.

Cechą charakterystyczną truskawek i poziomek jest spora zawartość kwasów organicznych, które nadają im orzeźwiający smak, pobudzają apetyt i wydzielanie soków trawiennych oraz wpływają hamująco na niepożądaną florę bakteryjną, rozwijającą się w przewodzie pokarmowym. Im więcej jednak jest cukrów w owocach, tym smak kwaśny słabiej się wyczuwa.

Związki azotowe znajdują się w truskawkach i poziomkach w niewielkiej ilości — jako białko roślinne.

Liczne związki aromatyczne nadają tym owocom przyjemny, silny zapach. Są one bardzo lotne, zwłaszcza w podwyższonej temperaturze.

Truskawki i poziomki są źródłem cennych witamin: C, P, K, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, PP i karotenu. Do najważniejszych należy zaliczyć witaminę C, odgrywającą bardzo istotną rolę w wielu procesach zachodzących w ustroju. Niedobory jej są bardzo częste, gdyż jest ona najmniej trwała ze wszystkich znanych witamin.

Zawartość witaminy C w surowych owocach obniża się znacznie podczas procesów termicznych i pod wpływem tlenu. Rozdrabnianie truskawek sprzyja utlenianiu się kwasu askorbinowego, wskutek działania tlenu z powietrza, jak i pewnych enzymów znajdujących się w miąższu owoców. Enzymy te są najaktywniejsze w temperaturze 30—70°C. Truskawki i poziomki przeznaczone do gotowania należy więc zawsze wkładać do wrzącej

wody i jak najszybciej zagotować, aby zniszczyć enzymy. Witamina C utlenia się również podczas długotrwałego przechowywania owoców.

Kwas askorbinowy jest stosunkowo trwały w niskich temperaturach, dlatego też straty jego w owocach mrożonych są małe. Aby ich nie zwiększać, należy mrożonki rozmrażać szybko i na krótko przed spożyciem.

Owoce dojrzewające na słońcu mają więcej witaminy C niż dojrzewające w miejscach zacienionych, np. chwastami, drzewami, lub w pochmurne lata. Więcej jej gromadzi się w zewnętrznych częściach owocu. Istnieje też związek między zawartością kwasu askorbinowego a aromatycznością truskawek. Im więcej witaminy C w owocu, tym jest on bardziej aromatyczny.

Najbogatsza w kwas askorbinowy jest odmiana Purpuratka, najuboższe to: Bedford Champion i Louis Canthier. Im truskawka jest bogatsza w tę witaminę, tym ma intensywniejsze zabarwienie, które jednak często traci w czasie przerobu. Natomiast, im mniej ma kwasu askorbinowego, tym owoc świeży jest jaśniejszy, słabiej zabarwiony, ale tym straty koloru podczas przerobu są mniejsze.

Oprócz witaminy C w truskawkach i poziomkach znajduje się karoten, czyli prowitamina A. Bierze ona udział w procesie widzenia, ma również duży wpływ na prawidłowy wzrost dzieci i młodzieży. Jest to związek wrażliwy na wpływ światła, tlenu z powietrza oraz na długotrwałe działanie wysokiej temperatury. Dlatego też przetwory truskawkowe i poziomkowe należy przechowywać w zamkniętych naczyniach i w pomieszczeniach ciemnych. Witamina B<sub>1</sub> jest konieczna do prawidłowej przemiany węglowodanów w ustroju. Długotrwały jej niedobór lub brak prowadzi do zapalenia nerwów, zaniku mięśni, a nawet do paraliżu kończyn.

Witamina B<sub>2</sub> bierze udział w procesach oddychania tkanekowego, w przemianie cukrowców oraz białek, a także



w procesach wzrostu i rozwoju młodych organizmów. Wywiera duży wpływ na prawidłowe funkcjonowanie narządu wzroku.

Obie witaminy grupy B rozpuszczają się w wodzie i są wrażliwe na ogrzewanie oraz na działanie światła. Należy o tym pamiętać podczas przyrządzania potraw z truskawek i poziomek.

Truskawki i poziomki zawierają w swoim składzie również dużo wody (80—90%). W wodzie rozpuszczone są składniki mineralne, witamina C i witaminy grupy B. Przy obróbce wstępnej należy więc zwrócić uwagę, aby nie dopuścić do wyciekania i odlewania soku, prowadzi to bowiem do zubożenia potraw w te składniki. Z krótkiego przeglądu wartości odżywczych truskawek i poziomek wynika, że mogą i powinny one pełnić istotną rolę w prawidłowym żywieniu. W okresie sezonu należy spożywać je w dużych ilościach i pod każdą postacią. Z truskawek można przyrządzać smaczne zupy. Najlepiej do tego celu nadają się odmiany o dużej zawartości soku i kwasów organicznych oraz ciemnym zabarwieniu, np. Murzynki. Dodatek mleka lub jego przetworów zwiększa wartość białkową tych zup. Dlatego tak bardzo popularne są chłodniki mleczno-owocowe.

W okresie letnich upałów dużą popularnością cieszą się napoje owocowe. Najprostsze to: zmiksowane owoce z dodatkiem wody przegotowanej i ostudzonej lub mineralnej, doprawione do smaku i podawane z kostkami lodu. Dodatek mleka podnosi ich wartość odżywczą. Wszystkie cocktaile mleczne mogą stanowić samodzielne danie na drugie śniadanie czy podwieczorek. Na letnie przyjęcia możemy przygotować napoje owocowe z dodatkiem alkoholu, aromatycznego wina lub likierów.

Truskawki i poziomki są doskonałe do sporządzania drugich dań lub dań kolacyjnych, raczej podawanych na słodko. Ze względu na dużą ilość witamin i składni-

ków mineralnych, dodatek ich do potraw mącznych lub z kasz pozwala na podniesienie wartości odżywczej dania. Nie we wszystkich przepisach można dodawać te owoce w stanie surowym. Bardzo często trzeba je rozdrabniać i miksować, gotować czy zapiekać. Straty witamin podczas tych procesów są znaczne, co należy uwzględniać przy planowaniu posiłków. Jeśli owoce stosujemy jako dodatek do ciasta, np. w przypadku klusek kładzionych czy pierogów, powinniśmy dobrać odmiany o małej zawartości soku.

Ciekawą grupę dań stanowią mięsa z sosami truskawkowymi lub poziomkowymi. Sosy te przygotowujemy z rozdrobnionych owoców rozproszonych wodą, zagęszczonych mąką ziemniaczaną i przyprawionych winem, co sprawia, że są ostrzejsze.

Truskawek i poziomek używa się też do przyrządzania deserów i wypieków. Desery sporządzamy z owoców świeżych, przy czym surówki podajemy bezpośrednio po przygotowaniu. Do ciast możemy — obok owoców świeżych — stosować truskawki, np. z kompotu, konfitur, owoce pasteryzowane lub kandyzowane.

Masy, suflety, kremy, mlecza, budynie czy galaretki truskawkowe i poziomkowe zalicza się do potraw lekko strawnych. Mogą one stanowić wartościowe danie podwieczorkowe dla dzieci. Ze względu na walory smakowe i przede wszystkim wartość odżywczą, poziomki, a szczególnie łatwiej dostępne truskawki, znalazły szerokie zastosowanie w kuchni dziecięcej.

Niektóre dzieci mają jednak uczulenie na te owoce, dlatego należy je do jadłospisów wprowadzać stopniowo, stosując małe dawki, żeby sprawdzić reakcję organizmu. U wielu dzieci obserwuje się reakcję uczuleniową po spożyciu pierwszych świeżych truskawek, która po kilku dniach mija i następne partie owoców są spożywane już bez przeszkód.

## ZASADY PRYZRĄDZANIA POTRAW Z TRUSKAWEK I POZIOMEK

Zarówno truskawki, jak i poziomki należą do tych produktów spożywczych, których sposób przyrządzania w dużym stopniu wpływa na jakość potraw. Dotyczy to nie tylko konsystencji, wyglądu i smaku, ale również i wartości odżywczych.

Są to owoce nietrwałe, szybko ulegające zepsuciu. Należy więc spożywać je stosunkowo szybko po zerwaniu. Niezbyt świeże tracą charakterystyczną, intensywną barwę, następnie pokrywają się nalotem pleśniowym, a jednocześnie znajdujące się w nich cukry proste ulegają fermentacji. Następują również duże straty witaminy C, wskutek wypłynięcia soków oraz procesów utlenienia. W soku, który wycieka z owoców, znajdują się również cenne składniki mineralne oraz związki aromatyczne i kwasy organiczne.

Pierwszą czynnością obróbki wstępnej jest posegregowanie owoców. Twarde, dorodne, całe, nie uszkodzone, o intensywnej barwie nadają się do spożycia na surowo. Okazy zdrowe, ale przejrzałe, rozpadające się, z plamami, nierówne czy z uszkodzeniami przeznaczamy na te dania, w których truskawki i poziomki będą rozdrabniane, przetarte lub zmiksowane.

Przed przerobem owoców trzeba je umyć. Czynność tę należy wykonać bardzo szybko, na sicie, pod strumieniem bieżącej, zimnej wody. Można owoce zanurzyć na krótko razem z sitem w zimnej wodzie. Moczenie owoców powoduje straty składników odżywczych. Zupy, kompoty czy napoje dobrze jest przyrządzać z owoców surowych, zalanych gorącym syropem.

Po umyciu owoce należy osączyć, trzymając je w dalszym ciągu na sicie, a następnie można przy- ... do dalsze-

go przerabiania, używając przy tym noży z nierdzewnej stali oraz sit perlonowych lub włosianych, a do przecierania — drewnianych pałek. Do szybkiego utlenienia witaminy C przyczynia się bowiem również zetknięcie z niektórymi metalami. Witaminę C niszczy także wpływ światła, dlatego proces przecierania powinien przebiegać szybko. Aby ułatwić przecieranie, można lekko podgrzać owoce.

Truskawki i poziomki są wartościowym surowcem do przyrządzania domowych przetworów.

Do każdego rodzaju przetworów potrzebny jest nieco inny surowiec. Truskawki przeznaczone do przerobu na dżemy muszą odznaczać się dużą zawartością miąższu, aby nie rozpadały się przy gotowaniu. Powinny być możliwie jednakowe, średniej wielkości, silnie zabarwione, aromatyczne, o doskonałym smaku. Truskawki przeznaczone na kompoty — oprócz wyżej wymienionych cech — nie powinny mieć pustych przestrzeni wewnątrz owocu, gdyż wypływają wówczas na powierzchnię. Truskawki przeznaczone na soki muszą odznaczać się przede wszystkim doskonałym smakiem i silnym aromatem oraz intensywną barwą soku.

Dla każdego rodzaju przetworu wymagany jest nieco inny stopień dojrzałości owoców. I tak, truskawki przeznaczone na kompoty muszą być mniej dojrzałe niż na dżemy, a na soki powinny być zbierane w okresie pełnej dojrzałości. Wszystkie zaś owoce na przetwory powinny być świeże, nie przefermentowane i zdrowe. Muszą być również jednakowo dojrzałe na całej powierzchni. Te, które nie dojrzewają w całości i mają wierzchołki zielonkawe, nie nadają się do przerobu.

Truskawki i poziomki są bogate w witaminę C, należy więc dobrać takie metody konserwowania, aby straty tej witaminy były jak najmniejsze. Sam sposób przyrządzania wpływa na jakość przetworu. Trwałość zaś jest uzależniona od stopnia zniszczenia lub zahamowania

rozwoju takich drobnoustrojów, jak pleśnie, bakterie i drożdże. Te mikroorganizmy przy nieodpowiednich warunkach mogą dostać się do przetworu razem z surowcem, z rąk, z naczyń lub z powietrza. Dlatego też należy zachowywać bezwzględną czystość pomieszczeń i narzędzi.

Po starannym umyciu owoców przystępujemy do właściwej konserwacji. Ponieważ do szybkiego utlenienia się witaminy C — jak już była mowa — przyczynia się również zetknięcie z miedzią czy żelazem, wszystkie naczynia powinny być starannie dobrane, najlepiej szklane, porcelanowe, aluminiowe, emaliowane z nieuszkodzoną polewą, stalowe oraz kamionkowe.

Z truskawek można przygotować: kompoty, dzemy, konfitury, marmolady, przeciery, soki i owoce w cukrze. Większość form wegetatywnych drobnoustrojów ginie w temperaturze 80—90°C, dlatego też po napełnieniu słoje czy buteleki należy poddać je ogrzewaniu. Na dno kotła kładziemy drewnianą deseczkę, ustawiamy słoje, zalewamy je wodą do 2/3 wysokości, przykrywamy przykrywką i ogrzewamy, aż woda w kotle zawrze. Gotować należy kilkanaście minut, po czym naczynia wyjąć i dosyć szybko schłodzić.

Przetwór zrobiony z najlepszych nawet gatunków owoców nigdy nie będzie trwały, jeżeli do przygotowania użyje się sprzętu i naczyń niedostatecznie czystych. Dlatego też wszystkie narzędzia używane do przyrządzania przetworów oraz opakowania (słoje, butelki) powinny być dokładnie umyte w ciepłej wodzie z dodatkiem detergentu, dobrze optukane i wyprażone w piekarniku lub wygotowane. Korki i uszczelki gumowe należy wyparzyć wrzątkiem z dodatkiem środka konserwującego.

Duży wpływ na trwałość i jakość przetworów ma temperatura pomieszczenia, w którym je przechowujemy. Temperatura wysoka sprzyja rozwojowi drobnoustrojów,

przyspiesza rozkład witamin, powoduje ciemnienie barwy przetworów oraz pogorszenie ich smaku i zapachu. Zbyt niska temperatura (poniżej 0°C) powoduje niekorzystne zjawisko zamarzania wody w przetworach. Najlepiej przechowywać przetwory w pomieszczeniu o temperaturze od 0 do 5°C lub nawet do 15°C. Przetwory szczelnie zamknięte są mało wrażliwe na wilgotność powietrza, natomiast trzeba je chronić przed dostępem światła słonecznego, które przyspiesza rozkład witamin, pogarsza barwę itp. Przetwory należy ustawić w spiżarni lub w piwnicy na półkach z desek. Przez okres pierwszych ok. 3 tygodni należy je kontrolować co 3—4 dni. Następnie w odstępach miesięcznych sprawdzamy czy opakowania są szczelnie zamknięte i czy pod pokrywką nie rozwija się pleśń.



# PRZEPISY







## ZUPY

### ZUPA TRUSKAWKOWA CZYSTA

---

60 dag truskawek, 10 dag cukru, cynamon

---

Truskawki umyć, usunąć szypułki, opłukać, rozdrobnić i przetrzeć przez sito lub zmiksować. Zagotować 1 l wody z cukrem i cynamonem. Wrzucić do niej zmiksowane truskawki i wymieszać. Podawać na ciepło lub na zimno z groszkiem ptysiowym, kluseczkami lub grzankami z bułki.

### ZUPA TRUSKAWKOWO-WIŚNIOWA CZYSTA

---

30 dag truskawek, 25 dag wiśni, 15 dag cukru

---

Owoce przebrać i umyć. Z truskawek usunąć szypułki, wiśnie wydrylować. Truskawki rozdrobnić i przetrzeć przez sito. Zagotować 1 l wody z cukrem i na wrzątek wrzucić wiśnie. Gotować 3—5 min., po czym przetrzeć przez sito lub zmiksować. Połączyć z przetartymi truskawkami. Podawać z kluseczkami na ciepło lub na zimno.

### **ZUPA WIELOOWOCOWA CZYSTA I**

---

30 dag truskawek, 10 dag czarnych jagód, 10 dag agrestu, 10 dag malin, 10 dag cukru, cukier wanilinowy

---

Owoce przebrać, usunąć szypułki, opłukać. Zagotować 1 l wody z cukrem i cukrem wanilinowym. Na wrzątek wrzucić owoce i gotować 3—5 min. Rozgotowane owoce przetrzeć przez sito. Podawać z grzankami lub kluseczkami na ciepło lub na zimno.

### **ZUPA WIELOOWOCOWA CZYSTA II (przepis prababci)**

---

20 dag malin, 15 dag truskawek, 10 dag wiśni, 10 dag poziomek, 10 dag cukru, 1 dag mąki ziemniaczanej, 2 kieliszki wina czerwonego, laska wanilii, goździki

---

Owoce przebrać, umyć i usunąć szypułki. Wiśnie wydrylować. Zagotować 1 l wody z cukrem. Na wrzątek wrzucić owoce i gotować 25 min. Następnie przetrzeć przez sito lub zmiksować. Mąkę ziemniaczaną rozproszyc w zimnej wodzie, zalać zawiesinę wrzącą zupą i zagotować. Dodać wino, goździki i wanilię. Podawać z paluszkami kruchymi albo z ciasta francuskiego na ciepło lub na zimno.

## ZUPA TRUSKAWKOWA ZABIELANA I

---

50 dag truskawek, 10—12 dag cukru, 4 dag czerstwej bułki, 1 szklanka śmietany, 2 żółtka, cynamon, goździki

---

Truskawki przygotować jak w poprzednim przepisie. Bułkę pokrajać w drobną kostkę. Zagotować 1 l wody z cukrem oraz przyprawami i wrzątkiem zalać truskawki z bułką. Rozgotować, przetrzeć przez sito. Roztrzepać żółtka ze śmietaną i podprawić zupę, ale już nie gotować. Podawać na ciepło lub na zimno z groszkiem pty-siowym albo grzankami z bułki.

## ZUPA TRUSKAWKOWA ZABIELANA II

---

40 dag truskawek, 10 dag cukru, 1/2 szklanki śmietany, 1 dag mąki ziemniaczanej

---

Truskawki przygotować jak w poprzednich przepisach i przetrzeć przez sito lub zmiksować. Zagotować 1 l wody z cukrem i połączyć z truskawkami. Mąkę ziemniaczaną rozprowadzić dokładnie ze śmietaną i podprawić zupę. Zagotować. Podawać z kluseczkami, grzankami lub paluszkami z kruchego ciasta.

## ZUPA TRUSKAWKOWO-PORZECZKOWA ZABIELANA

---

25 dag truskawek, 25 dag porzeczek, 10 dag cukru, 1/2 szklanki śmietany, 1 dag mąki ziemniaczanej

---

Owoce przygotować jak w poprzednich przepisach. Włożyć je do woreczka lnianego lub z gazy i wycisnąć

sok; można go też uzyskać z sokowirówki. Pozostałą masę zalać 1 l wody, zagotować, osłodzić i odcedzić. Przygotować zawiesinę z mąki ziemniaczanej i śmietany, podprawić nią wywar owocowy i ponownie zagotować. Odstawić z ognia, dodać wyciśnięty sok z truskawek i porzeczek, wymieszać. Podawać z grzankami na zimno lub na ciepło.

## ZUPA TRUSKAWKOWO-WIŚNIOWA ZABIELANA

---

30 dag truskawek lub 20 dag przecieru truskawkowego z weka, 20 dag wiśni, 10 dag cukru, 1 dag mąki ziemniaczanej, 1/2 szklanki śmietany

---

Wiśnie przebrać, umyć, usunąć ogonki i wydrylować. Zagotować 1 l wody z cukrem, zalać nią wiśnie i gotować, aż będą miękkie. Zdjąć z ognia, przetrzeć przez gęste sito. Truskawki umyć, usunąć szypułki, rozdrobnić i przetrzeć przez gęste sito lub zmiksować. Rozprowadzić mąkę ziemniaczaną w zimnej wodzie, połączyć z przecierem wiśniowym, zagotować. Dodać przecier truskawkowy. Podprawić śmietaną. Podawać z grzankami lub kluseczkami.

### **Uwaga!**

Jeśli zupełnie przygotowujemy z późnych wiśni, po sezonie truskawkowym, można użyć pasteryzowanego przecieru truskawkowego.

## CHŁODNIK Z PRZECIERU TRUSKAWKOWEGO I JAGÓD

---

25 dag przecieru truskawkowego, 15 dag czarnych jagód, 1 l kefiru, 8—10 dag cukru, cukier wanilinowy

---

Kefir roztrzepać trzepaczką z cukrem i cukrem wanilinowym. Dodać przecier truskawkowy i chwilę ubijać, aż mieszanina uzyska jednolitą konsystencję. Przerwać ubijanie, dodać przebrane i umyte czarne jagody. Wymieszać delikatnie, aby nie uszkodzić owoców. Podawać z grzankami.

---

## CHŁODNIK Z TRUSKAWEK I WIŚNI

---

35 dag truskawek, 10 dag soczystych wiśni, 3 szklanki kefiru, 1/2 szklanki śmietany, 8 dag cukru, cukier wanilinowy, 2 żółtka

---

Owoce przebrać i umyć. Truskawki umyć, usunąć szypułki, rozdrobnić i przetrzeć przez sito lub zmiksować. Wiśnie wydrylować i rozetrzeć z cukrem. Rozmącić kefir, dodać śmietanę z żółtkami, cukrem i cukrem wanilinowym, połączyć z przecierem truskawkowym i wiśniami. Podawać na zimno z grzankami lub groszkiem ptysiovym.

### **Uwaga!**

Można wziąć 20 dag przecieru truskawkowego pasteryzowanego.

---

## ZUPA TRUSKAWKOWO-POZIOMKOWO-MALINOWA MROŻONA (przepis prababci)

---

25 dag truskawek, 15 dag poziomek, 10 dag malin, 10 dag cukru, 3 żółtka, 1 szklanka śmietany, 2 szklanki białego wina, skórka cytrynowa, cukier wanilinowy

---

Owoce przebrać, umyć i usunąć szypułki. Zagotować 1 l wody z cukrem oraz cukrem wanilinowym i zalać nią

owoce. Gotować ok. 5 min., odstawić z ognia, przetrzeć przez sito lub zmiksować. Dodać otartą skórkę z cytryny lub zapach cytrynowy. Rozmącić trzepaczką żółtka ze śmietaną i połączyć z przecierem, ale już nie gotować. Dodać białe wino i zamrozić. Podawać zupę z kruchymi paluszkami lub ciastem biszkoptowym.

---

## ZUPA TRUSKAWKOWO-MALINOWA Z MLEKIEM Z OWOCÓW MROŻONYCH

---

20 dag mrożonych truskawek, 20 dag mrożonych malin, 10 dag mrożonych czarnych jagód, 3 szklanki mleka, 10 dag cukru, 1/2 szklanki śmietanki

---

Zagotować mleko z cukrem i odstawić z ognia. Owoce umyć w zimnej wodzie, rozmrozić, zmiksować lub przetrzeć przez sito i połączyć z mlekiem. Całość lekko podgrzać, dodać śmietankę. Podawać zupę z ryżem.

---

## ZUPA „NIC” Z TRUSKAWKAMI (przepis prababci)

---

35 dag truskawek, 3 szklanki mleka, 10 dag cukru, cukier wanilinowy, cynamon, goździki, 4 jajka

---

Truskawki przebrać, umyć, osączyć, usunąć szypułki i przetrzeć przez gęste sito lub zmiksować. Oddzielić żółtka od białek. Mleko zagotować z cukrem i cukrem wanilinowym i odstawić z ognia. Z białek ubić sztywną pianę i nakładać łyżką na gorące mleko kulki wielkości jajka. Obgotować porcje piany z obu stron, przewracając je łyżką cedzakową. Ugotowaną pianę wyjąć łyżką cedzakową na półmisek. Żółtka utrzeć z cukrem na

białą, pulchną masę i dodać do owoców. Stopniowo połączyć z mlekiem. Dodać cynamon i goździki. Podawać zupę z ryżem. Udekorować obgotowaną pianą.

---

### **CHŁODNIK POZIOMKOWY**

---

25 dag poziomek, 5—8 dag cukru, 1 l słodkiego mleka, 2 żółtka, cynamon, cukier wanilinowy

---

Poziomki przebrać, umyć, usunąć szypułki, przetrzeć przez gęste plastikowe sito lub zmiksować. Zagotować mleko z cukrem, cukrem wanilinowym i sproszkowanym cynamonem. Ostudzić i zalać rozdrobnione poziomki. Rozmącić żółtka i połączyć z zupą, ale już nie gotować. Podawać na zimno z groszkiem ptysiowym.

---

### **CHŁODNIK TRUSKAWKOWO-POZIOMKOWY**

---

25 dag truskawek, 15 dag poziomek, 8 dag cukru, 1 l zsiadłego mleka

---

Owoce przygotować jak w poprzednim przepisie. Przesypać cukrem i utrzeć na pulchną masę lub zmiksować. Mleko roztrzepać i połączyć z utartymi owocami. Wymieszać. Podawać na zimno z grzankami.

---

### **CHŁODNIK WIELOOWOCOWY NA SERWATCE Z CZARNYMI JAGODAMI**

---

25 dag truskawek, 10 dag poziomek, 10 dag malin, 10 dag czarnych jagód, 2 1/2 szklanki serwatki, 8—10 dag cukru

---

Owoce przygotować i przetrzeć jak w poprzednich przepisach razem z cukrem. Połączyć z serwatką, dokładnie mieszając. Podawać na zimno z kluseczkami lub ryżem.

### **CHŁODNIK WIELOOWOCOWY (przepis prababci)**

---

20 dag malin, 10 dag truskawek, 15 dag poziomek, 10 dag cukru, ok. 2 1/2 szklanki zsiadłego mleka, 1/2 szklanki śmietany, 2 żółtka, 1 laska wanilii, 1/2 szklanki rodzynków

---

Rodzynki namoczyć w śmietanie. Owoce przygotować i przetrzeć z cukrem jak w poprzednich przepisach. Mleko roztrzepać, dodać startą wanilię i ubijając trzepaczką stopniowo połączyć z utartą masą owocową. Dodać namoczone rodzynki. Żółtka rozmącić ze śmietaną i połączyć z zupą. Ubijać jeszcze chwilę, oziębnić i podawać na zimno z groszkiem ptysiowym.

### **CHŁODNIK Z POZIOMEK I CZARNEJ PORZECZKI Z JOGURTEM**

---

35 dag poziomek, 10 dag czarnej porzeczki, 3 szklanki jogurtu, 1/2 szklanki śmietany, cukier do smaku

---

Owoce przygotować i przetrzeć (bez cukru) jak w poprzednich przepisach. Roztrzepać w naczyniu jogurt, połączyć ze śmietaną i ciągle ubijając dodawać stopniowo przetarte owoce. Dosłodzić do smaku. Podawać z grzankami.

#### **Uwaga!**

Chłodnik ten można przygotować w mikserze, wkładając doń wszystkie składniki i miksując ok. 2—3 min.



## **CHŁODNIK POZIOMKOWO-TRUSKAWKOWY Z MAŚLANKĄ**

---

20 dag truskawek, 25 dag poziomek, ok. 2 1/2 szklanki maślanki, ok. 10 dag cukru

---

Owoce przebrać, umyć, usunąć szypułki. Odłożyć kilka-  
naście dorodniejszych poziomek (10—15 dag). Pozostałe  
poziomki i truskawki rozdrobnić i przetrzeć przez gęste  
sito lub zmiksować. Połączyć z maślanką, dosłodzić do  
smaku. Wrzucić odłożone poziomki i wymieszać. Poda-  
wać zupełnie na zimno z groszkiem ptysiowym.

### **ZUPA POZIOMKOWA ZABIELANA I**

---

50 dag poziomek, 2 żółtka, 10 dag cukru, 1/2 szklanki śmietany

---

Poziomki przebrać, umyć na cedzaku pod bieżącą wodą,  
osączyć i usunąć szypułki. Utrzeć z cukrem na gładką  
masę i rozrzedzić 3 szklankami przegotowanej wody. Po-  
łączyć z żółtkami roztrzepanymi ze śmietaną. Podawać  
z grzankami.

### **ZUPA POZIOMKOWA ZABIELANA II (przepis prababci)**

---

60 dag poziomek, 15 dag cukru, 1 szklanka kwaśnej śmietany,  
1 szklanka wina czerwonego

---

Poziomki przygotować i przetrzeć jak w poprzednim  
przepisie. Zagotować 2 szklanki wody z cukrem, ostu-

dzić. Dodać przetarte poziomki, zabielić śmietaną, wlać wino i już nie gotować. Podawać z groszkiem ptysiovym lub grzankami z bułki.

### **ZUPA MALINOWO-POZIOMKOWA (przepis prababci)**

---

30 dag malin, 20 dag poziomek, 10 dag cukru, 4 żółtka, 1 szklanka śmietany, cynamon

---

Owoce przygotować i przetrzeć jak w poprzednim przepisie. Zagotować 1 szklankę wody z cukrem i cynamonem, połączyć z owocami. Podprawić żółtkami roztrzepanymi w śmietanie. Podawać z groszkiem ptysiovym lub z kluseczkami na zimno albo na ciepło.

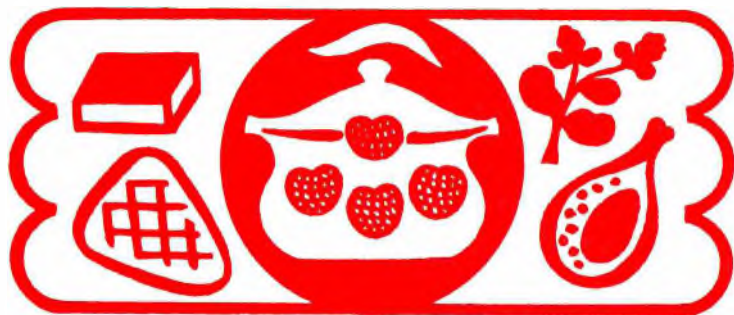
### **ZUPA Z POWIDEL POZIOMKOWYCH**

---

25 dag powideł poziomych, ok. 5 dag cukru, 1 dag mąki ziemniaczanej, 1 szklanka śmietany, cynamon, goździki

---

Zagotować 1 l wody z cynamonem i goździkami. Zalać nią powidła, dokładnie wymieszać, gotować 2—3 min. Dodać zawieszinę mąki ziemniaczanej z wodą i wymieszać. Zagotować. Odstawić z ognia, ośłodzić do smaku i połączyć ze śmietaną. Podawać z grzankami na ciepło.



## DRUGIE DANIA I DANIA KOLACYJNE

### KASZA MANNA Z SOSEM WANILIOWYM I TRUSKAWKAMI

---

20 dag kaszy manny, 1 białko, 3 szklanki wody, 1 łyżka masła lub margaryny, sól, 30 dag truskawek lub poziomek;

**Sos:** 1 1/3 szklanki mleka, 2 żółtka, 2 dag mąki ziemniaczanej, 15 dag cukru, cukier wanilinowy

---

Owoce przebrać, umyć, odsączyć, usunąć szypułki. Kaszę mannę wymieszać z surowym białkiem, rozsypać na blasze i suszyć w piekarniku. Wodę z masłem lub margaryną i solą zagotować. Na wrzątek wsypać wysuszoną kaszę, energicznie mieszając. Gdy woda całkowicie wsiąknie, naczynie postawić na siatce azbestowej, na bardzo małym ogniu, przykryć i gotować kilka minut lub zawinąć w papier oraz koc i pozostawić na kilka godzin. Przygotować sos. Żółtka utrzeć z częścią cukru na białą, pulchną masę, dodać resztę cukru, cukier wa-

nilinowy i mąkę ziemniaczaną. Wymieszać. Zagotować mleko i gorące wlewać cienkim strumieniem do utartych żółtek z mąką ziemniaczaną, dokładnie mieszając. Naczynie postawić na małym ogniu, na siatce azbestowej i mieszając trzymać, aż sos zgęstnieje. Do salaterki wyłożyć kaszę, obłożyć owocami i polać sosem. Podawać na zimno lub na gorąco.

## **RYŻ Z TRUSKAWKAMI**

---

60 dag truskawek, 25 dag ryżu, 1 szklanka wody, 1 szklanka mleka, 2 dag masła lub margaryny, 20 dag cukru, cukier wanilinowy, 1 szklanka śmietany, tłuszcz do formy

---

Truskawki przygotować jak w poprzednim przepisie. Zagotować wodę z masłem lub margaryną, wsypać umyty ryż, a gdy prawie wchłonie wodę, dodać mleko i połowę cukru. Postawić na płytce azbestowej, na wolnym ogniu i dogotować. Naczynie do zapiekania wysmarować tłuszczem. Ułożyć w nim ryż, wyrównać i nakładać kilka warstw truskawek, wciskając lekko pierwszą warstwę w ryż. Zapiec potrawę, wyłożyć na półmisek i polać ubitą śmietaną z cukrem i cukrem wanilinowym.

## **ZAPIEKANKA Z KASZY JĘCZMIENNEJ Z OWOCAMI**

---

30 dag kaszy jęczmiennej, 1 l mleka, 5 dag margaryny, 1 jajko, 20 dag truskawek, 15 dag malin, 10 dag poziomek, 15 dag cukru pudru, cukier wanilinowy, szczypta soli, bułka tarta i tłuszcz do formy

---

Zagotować mleko z solą i częścią margaryny. Kaszę umyć, wsypać na wrzące mleko i ugotować. Owoce przebrać,

umyc, usunąć szypułki, osączyć. Naczynie do zapiekania wysmarować tłuszczem, posypać bułką tartą i układać warstwami: kaszę, owoce posypane cukrem pudrem, cukrem wanilinowym i skropione margaryną, a potem znów kaszę. Potrawę zapiec w piekarniku i podawać posypaną cukrem pudrem lub polaną sosem owocowym.

### **KLUSKI PÓLFRANCUSKIE Z TRUSKAWKAMI I MALINAMI**

---

**Ciasto:** 15 dag mąki pszennej, 1 jajko, 3 dag masła lub margaryny, sól;

**Masa:** 15 dag truskawek lub poziomek, 10 dag malin, 2 dag margaryny, 5 dag cukru; bułka tarta i tłuszcz do formy

---

Z masła i jajka utrzeć jednolitą masę. Wsypać mąkę i dodać tyle wody, aby ciasto było niezbyt gęste. W płaskim rondlu zagotować wodę i osolić. Łyżką kłaść kluski na wrzątek i zagotować. Gdy spłyną, odcedzić. Owoce przygotować jak w poprzednim przepisie. Truskawki pokrajać w plastry. Zrumienić bułkę na margarynie, dodać do owoców, posłodzić i wymieszać z kluskami. Naczynie do zapiekania wysmarować tłuszczem, wysypać tartą bułką, włożyć kluski i zapiec w piekarniku. Podawać posypane cukrem.

### **KLUSKI KŁADZIONE Z TRUSKAWKAMI LUB POZIOMKAMI**

---

10 dag poziomek lub truskawek, 20 dag mąki, 1 jajko, 1/2 szklanki mleka, sól, 4 dag margaryny, 2 dag tartej bułki, cukier do posypania

---

Owoce przebrać, umyć, osączyć, usunąć szypułki i rozdrobnić. W dużym płaskim rondlu nastawić wodę na kluski i osolić. Z mąki, jajka, mleka i szczypty soli przygotować ciasto, mieszając dokładnie wszystkie składniki. W czasie mieszania wybijać mocno łyżką, aby weszło jak najwięcej powietrza, wtedy kluski będą pulchniejsze. Pod koniec wyrabiania dodać owoce i starannie wymieszać. Łyżką maczaną we wrzącej wodzie kłaść na wrzątek małe, podłużne kluseczki. Zamieszać, przykryć. Gotować 3 min. Gdy się zagotują, odkryć i wybierać łyżką cedzakową. Dokładnie odsączyć. Podawać na okrągłym półmisku polane tłuszczem z tartą bułką. Osobno podać cukier lub bitą śmietaną z cukrem.

### **PŁATKI KUKURYDZIANE Z SOSEM Z POWIDEŁ TRUSKAWKOWYCH**

---

8 dag płatków kukurydzianych, 3 szklanki mleka, 5 dag cukru, cukier wanilinowy, szczypta soli;

**Sos:** 15 dag powideł truskawkowych, 5 dag cukru, 1 1/3 szklanki wody, 2 dag mąki ziemniaczanej, 15 dag słodkich migdałów lub orzechów łuskanych, 1/2 szklanki czerwonego wina, 3 dag masła

---

W części zimnego, lekko osolonego mleka namoczyć płatki. Resztę mleka zagotować, dodając cukier i cukier wanilinowy. Do gorącego mleka wlać namoczone płatki i ugotować. Po zdjęciu z ognia utrzeć na jednolitą masę. Połączyć sosem z powideł. Przygotowując sos, do przegotowanej wody dodać powidła, posłodzić, dobrze wymieszać i zagotować. Rozprowadzić mąkę ziemniaczaną w małej ilości zimnej wody i mieszając wlać do wrzątku. Zagotować, odstawić z ognia, dodać poszatkowane migdały, wino oraz masło lub margarynę.

#### **Uwaga!**

Sos można przygotować bez migdałów czy orzechów.

## MAKARON ZAPIEKANY Z KONFITURAMI TRUSKAWKOWYMI

---

**Ciasto:** 20—25 dag mąki, 2 jajka, 3 dag masła lub margaryny, sól, 2 dag tłuszczu do formy, bułka tarta, sól;

**Nadzienie:** 30 dag konfitur truskawkowych lub poziomkowych;

**Sos poziomkowy:** zob. Zapiekanka z kaszy manny

---

Makaron przyrządzić jak w następnym przepisie. Naczynie do zapiekania wysmarować tłuszczem, wysypać bułką tartą i układać 2—3 warstwami na przemian: makaron i konfitury. Połączyć stopionym tłuszczem, zapiec w piekarniku (160°C—180°C) 40 min. Wyłożyć na półmisek i połączyć sosem poziomkowym.

## MAKARON ZAPIEKANY Z TRUSKAWKAMI

---

**Ciasto:** 20—25 dag mąki, 2 jajka, sól, 2 dag tłuszczu do wysmarowania rondla, 2 dag tartej bułki;

**Nadzienie:** 70 dag truskawek, 5—7 dag cukru, 8 dag masła lub margaryny, 5 dag cukru pudru, cukier wanilinowy, cynamon, ewentualnie rodzynki

---

Mąkę przesiać na stolnicę, w środku zrobić dołek, wbić jajka, dodać trochę wody i zagnieść twarde ciasto. Starannie wyrobić je i podzielić na części. Rozwałkować każdą bardzo cienko i zostawić do przeschnięcia. Następnie każdy placek przekrajać na połowę, zwinąć w rulon i pokrajać ostrym nożem na drobne kluseczki. Makaron rozrzucić na stolnicy i ponownie przesuszyć. Następnie wyłożyć na blachę i lekko zrumienić w piekarniku. Truskawki przygotować jak w poprzednich przepisach, pokrajać w plastry i dodać cukier do smaku, cukier wanilinowy oraz rodzynki. Naczynie do zapieka-

nia wysmarować tłuszczem, posypać bułką tartą i kłaść na przemian w 2—3 warstwach: makaron skropiony obficie topionym tłuszczem i truskawki; ostatnią warstwę powinien stanowić makaron. Wstawić do gorącego piekarnika (160—180°C) i zapiekać 40 min. Gdy danie jest gotowe, okrajać nożem dookoła i wyłożyć na okrągły półmisek. Z wierzchu posypać cukrem pudrem.

## ŁAZANKI Z TWAROGIEM I MROŻONYMI TRUSKAWKAMI

---

**Ciasto:** 20 dag mąki, 1 jajko;

**Masa:** 30 dag świeżego, niekwaśnego sera twarogowego, 20 dag mrożonych truskawek, 10 dag cukru pudru, cukier wanilinowy, 5 dag masła lub margaryny

---

Z mąki, jajka i wody zagnieść twarde ciasto. Pokrajać łazanki i ugotować je w osolonej wodzie. Po odcedzeniu wymieszać z masłem lub margaryną. Owoce przebrać i umyć pod strumieniem bieżącej wody. Wymieszać je z połową cukru. Ser przepuścić przez maszynkę. Na okrągłym półmisku układać warstwami łazanki i mrożone owoce, tworząc piramidę. Następnie posypać twarogiem, resztą cukru i cukrem wanilinowym. Można dodatkowo obłożyć bitą śmietaną.

## NALEŚNIKI Z TRUSKAWKAMI LUB POZIOMKAMI

---

**Ciasto:** 2 jajka, 1 szklanka wody, 1 szklanka mleka, 15—20 dag mąki, sól, skórka ze słoniny do smarowania patelni;

**Nadzienie:** 40 dag poziomek lub truskawek, 15 dag cukru pudru, tłuszcz do podsmażania

---



Rozmieszać mleko z wodą. Jajka starannie rozmącić w garnuszku trzepaczką. Dodawać na przemian po trochu, stale energicznie mieszając, mąkę i mleko z wodą. Osolić. Czystą patelnię silnie rozgrzać, następnie bardzo starannie wysmarować skórką ze słoniny. Łyżką wazową nabierać ciasto, nalewać na gorącą patelnię, uważając, żeby warstwa nie była zbyt gruba. Smażyć na wolnym ogniu. Gdy ciasto się zetnie, obrócić nożem na drugą stronę i podsmażyć. Gotowe naleśniki układać na odwróconym do góry dnem talerzu. Owoce przebrać, umyć, osączyć, usunąć szypułki. Na każdy naleśnik nakładać porcję świeżych owoców, zawinąć jak pasztecik i szybko obsmażyć z obu stron na złoty kolor. Podawać na gorąco, posypane cukrem. Można polewać sosem wanilinowym, bitą śmietaną lub sosem owocowym.

## NALEŚNIKI ZAPIEKANE Z TRUSKAWKAMI I PIANĄ

---

**Ciasto:** 2 żółtka, 1 szklanka wody, 1 szklanka mleka, 15—20 dag mąki, sól, cukier do smaku, skórka ze słoniny do smarowania patelni;  
**Nadzenie:** 40 dag truskawek, 4 białka, 10 dag cukru pudru, 2 dag migdałów lub orzechów włoskich, cukier wanilinowy, tłuszcz do formy

---

Przyrządzić ciasto naleśnikowe jak w poprzednim przepisie, biorąc tylko same żółtka. W ten sam sposób usmażyć naleśniki. Truskawki przygotować jak w poprzednim przepisie, pokrajać w plastry i przesypać połową cukru. Nakładać na naleśniki. Dwa przeciwległe brzegi zawinąć na 2—3 cm, a następnie całość zwinąć w rulon. Naczynie do zapiekania wysmarować tłuszczem. Układać naleśniki jeden obok drugiego. Migdały sparzyć, obrać ze skórki, pokrajać w cienkie płatki i zrumienić w piekarniku. Z białek ubić sztywną pianę, dodając pod koniec

resztę cukru i cukier wanilinowy. Pianą przykryć naleśniki, posypać migdałami, wstawić do piekarnika (ok. 160°C) i zapiec. Gdy piana lekko się zrumieni, wyjąć i podawać na gorąco.

### **Uwaga!**

Można pianę przyrządzić bez migdałów lub zastąpić je rodzynkami.

## **NALEŚNIKI DROŹDZOWE Z TRUSKAWKAMI LUB POZIOMKAMI**

---

**Ciasto:** 20 dag mąki, sól, 1 żółtko, 1 jajko, 1 1/3 szklanki mleka, 1 1/2—2 dag drożdży, 2 1/2 dag margaryny, 5 dag cukru;

**Nadzienie:** 30 dag truskawek lub poziomek, 3 dag tłuszczu do zapiekania, 3 dag cukru pudru do posypania, cukier wanilinowy

---

Drożdże rozmieszać z częścią mleka, dodać szczyptę cukru oraz mąki i odstawić do wyrośnięcia. Żółtko i całe jajko utrzeć z cukrem. Dodawać stopniowo, energicznie mieszając, mąkę, sól oraz drożdże z mlekiem. Wybijać ciasto łyżką, aż ukażą się pęcherzyki. Wlać stopiony tłuszcz i jeszcze chwilę wyrabiać. Ciasto powinno mieć gęstość śmietany. Postawić je w ciepłym miejscu przykryte do wyrośnięcia. Czystą patelnię rozgrzać, a następnie bardzo dokładnie wysmarować skórą słoniny i smażyć naleśniki, lejąc ciasto na grubość ok. 1/2 cm. Naczynie do zapiekania wysmarować tłuszczem. Układać kolejno naleśniki i umyte, odszypułkowane, rozdrobnione i posypane cukrem truskawki (poziomek nie należy rozdrabniać). Zapiec w piekarniku (160—180°C), wyjąć na okrągły półmisek, posypać cukrem pudrem i cukrem wanilinowym.

### **Uwaga:**

Można potrawę polać sosem waniliowym lub sosem owocowym oraz udekorować śmietaną.

## NALEŚNIKI Z TWAROŻKIEM I TRUSKAWKAMI LUB POZIOMKAMI

---

**Ciasto:** jak w przepisie na naleśniki z truskawkami lub poziomkami;  
**Nadzienie:** 50 dag świeżego, niekwaśnego twarogu lub twarożku homogenizowanego, 25 dag truskawek lub poziomek, 2 żółtka, 6 dag cukru, cukier wanilinowy, 5 dag rodzynków, śmietana

---

Przygotować ciasto i usmażyć naleśniki według poprzednich przepisów. Twaróg przepuścić przez maszynkę i rozetrzeć w misce z żółtkami i cukrem. Namoczyć rodzynki w mleku, odcisnąć. Naleśniki smarować grubo masą twarogową, posypać rodzynkami i owocami umytymi, odszypułkowanymi i odsączonymi (truskawki pokrajać w plastry). Zwijać w rulony. Podawać na zimno ze śmietaną ubitą z cukrem i z cukrem wanilinowym.

## BABKA NALEŚNIKOWA Z RYŻEM I TRUSKAWKAMI

---

**Ciasto:** jak w przepisie na naleśniki z truskawkami lub poziomkami;  
**Nadzienie:** 10 dag ryżu, 1 szklanka mleka, 40 dag truskawek, 4 dag margaryny, 4 dag bułki tartej, 5 dag cukru pudru, 8 dag cukru, cukier wanilinowy, rodzynki, tłuszcz do formy

---

Przygotować ciasto i usmażyć naleśniki według przepisu na naleśniki z truskawkami lub poziomkami. Ryż ugotować na sypko na mleku. Truskawki umyć, przebrać, osączyć, usunąć szypułki i rozdrobnić. Rodzynki namoczyć w mleku, osączyć. Truskawki i rodzynki wymieszać z ryżem. Dodać stopiony tłuszcz, cukier i cukier wanilinowy. Naczynie do zapiekania wysmarować tłuszczem, posypać bułką tartą i układać w nim warstwami naleśniki i ryż z owocami. Zapiec w piekarniku (160°C). Podawać babkę posypaną cukrem pudrem i polaną sosem waniliowym lub owocowym.

## TRUSKAWKI SMAŻONE W CIEŚCIE

---

20 dag mąki, 1 szklanka zsiadłego mleka, szczypta soli, 5 dag cukru, 3 jajka, 60 dag truskawek, tłuszcz do smażenia, cukier, cukier wanilinowy

---

Truskawki umyć, osączyć i usunąć szypułki. Pokrajać je w plastry i posypać cukrem. Z jajek, mąki, mleka i szczypty soli sporządzić ciasto nieco gęściejsze niż na naleśniki. Truskawki włożyć do ciasta, wymieszać i kłaść porcje na patelnię z rozgrzonym tłuszczem. Obsmażać z obu stron. Podawać z cukrem pudrem wymieszanym z cukrem wanilinowym.

## SERNIKI TRUSKAWKOWE LUB POZIOMKOWE

---

50 dag twarogu, 15 dag truskawek lub poziomek, 10 dag cukru, 3 jajka, 8 dag mąki pszennej, 4 dag mąki ziemniaczanej, 6 dag tłuszczu do smażenia, 1/2 szklanki śmietany

---

Owoce przygotować i pokrajać jak w poprzednim przepisie. Ser zemleć w maszynce, dodać owoce i ucierać z cukrem, dodając po jednym żółtku. Dosypać mąkę pszenną i ziemniaczaną i dokładnie wymieszać. Z białek ubić sztywną pianę i ostrożnie wymieszać z masą serową. Formować owalne serniczki i smażyć na gorącym tłuszczu. Podawać ze śmietaną lub sokiem owocowym.

## PIEROGI Z RYŻEM, SEREM I TRUSKAWKAMI

---

**Ciasto:** 25 dag mąki, 1 jajko, ok. 1/2 szklanki wody;

**Nadzienie:** 25 dag twarogu, 10 dag ryżu, 10 dag truskawek, 2 dag margaryny, 1/2 szklanki śmietany, 2 jajka, cukier puder, cukier wanilinowy, sól

---

Ryż ugotować z margaryną na półsypko i ostudzić. Twaróg zemiać w maszynce. Truskawki przygotować i pokrajać jak w poprzednich przepisach. Ser, ryż i truskawki połączyć na jednolitą masę. Dodać 2 żółtka. Na stolnicę przesiać mąkę, zrobić dołek, dodać jajko i przegotowaną, ostudzoną wodę. Zagnieść wolne ciasto pierogowe (jeśli jajko jest małe, można dolać więcej wody). Cienko je rozwałkować, wykrawać krążki szklanką, nakładać nadzienie, złożyć brzegi, starannie zlepować. Wrzucać pierogi do płaskiego, szerokiego rondla z wrzącą, osoloną wodą. Ugotować, odcedzić. Podawać polane śmietaną z cukrem i cukrem wanilinowym.

## **PIEROGI DROŹDZOWE Z SEREM I TRUSKAWKAMI LUB POZIOMKAMI**

---

**Ciasto:** 25 dag mąki, 2 jajka, 2 dag drożdży, ok. 1/2 szklanki mleka, 3—4 dag cukru, 3 dag margaryny, sól;  
**Nadzienie:** 30 dag twarogu, 10 dag ziemniaków, 15 dag truskawek lub poziomki, 2 jajka, 4 dag margaryny, 1 szklanka śmietany, 8 dag cukru, 5 dag mąki, 4 dag tartej bułki, cukier wanilinowy

---

Sporządzić rozczyń, rozprowadzając drożdże w letnim mleku z dodatkiem 1 płaskiej łyżeczki cukru i takiej ilości mąki, by rozczyń miał konsystencję gęstej śmietany. Zostawić go pod przykryciem w ciepłym miejscu, aż drożdże „urosną”. Mąkę przesiać do miski. Utrzeć jajka z cukrem, dodać do mąki, osolić, dodać wyrosnięty rozczyń oraz resztę mleka i wyrabiać ciasto łyżką lub ręką, aż będzie jednolite i gładkie. Pod koniec wyrabiania dodać stopiony tłuszcz. Jeszcze chwilę wyrabiać (ciasto powinno odchodzić od ręki), przykryć lnianą ściereczką i postawić w ciepłym miejscu do wyrosnięcia. Przygotować nadzienie. Ziemniaki ugotować, obrać i ostudzić. Ser i ziemniaki przepuścić przez maszynkę. Owoce prze-

brać, umyć, usunąć szypułki, osączyć. Poziomki zostawić w całości, truskawki pokrajać w plastry. Do sera z ziemniakami dodać owoce, jajka, stopione masło, cukier, cukier wanilinowy i mąkę. Wymieszać. Gdy ciasto zwiększy dwukrotnie objętość, formować z niego równe kule, nadziewać je masą, nadając im podłużny kształt. Upiec w piekarniku (180—220°C). Podawać pierogi posypane zrumienioną bułką tartą i polane kwaśną śmietaną.

### **Uwaga!**

Zamiast surowych owoców można zastosować konfitury lub dżem, biorąc wówczas mniejszą ilość cukru.

## **PIEROGI SMAŻONE Z TRUSKAWKAMI**

---

**Ciasto:** 25 dag mąki, 1 jajko, 2 dag oleju, ok. 1/2 szklanki wody, sól;  
**Nadzienie:** 40 dag truskawek, 12 dag oleju, 3 dag cukru, cukier puder

---

Ciasto starannie zagnieść z podanych składników, dodając olej. Wyrobić je dokładnie, rozwałkować, wykrawać kwadraty o boku 7—8 cm. Truskawki przebrać, umyć, usunąć szypułki, osączyć, przesypać cukrem. Układać duże, dorodne truskawki na kwadratach ciasta, starannie zlepiać. Gotowe pierogi kłaść na patelnię z dużą ilością rozgrzanego tłuszczu. Smażyć z obu stron. Podając posypać cukrem pudrem.

## **KNEDLE Z TRUSKAWKAMI**

---

**Ciasto:** 30 dag mąki, 3 dag masła, ok. 1/2 szklanki wody, 1 jajko, sól;  
**Nadzienie:** 50 dag jędrnych truskawek średniej wielkości, 4 dag masła lub margaryny do polania, 2 dag tartej bułki, 6 dag cukru pudru

---

Truskawki przebrać, umyć, osączyć, usunąć szypułki. Mąkę przesiać na stolnicę. Dodać jajko, stopiony tłuszcz, szczyptę soli i wodę. Zagnieść wolne ciasto, jak na pierogi. Rozwałkować je niezbyt cienko, wykrawać okrągłe placuszki, wkładać do środka po jednej truskawce. Zlepić dokładnie brzegi, formując kulki. Knedle wrzucać partiami do płaskiego, szerokiego rondla z wrzącą, osoloną wodą. Zamieszać, przykryć. Gdy knedle zagotują się, odkryć i gotować jeszcze 2—3 min. Wybierać łyżką cedzakową, osączyć, wyłożyć na półmisek, polać tłuszczem ze zrumienioną bułką tartą. Osobno podać cukier puder lub bitą śmietaną z cukrem.

### **BUDYŃ DIETETYCZNY Z TWAROŻKU Z TRUSKAWKAMI**

---

30 dag świeżego, niekwaśnego, chudego twarożku, 3 dag masła, 8 dag kaszy manny, 3 białka, 25 dag truskawek, szczypta soli, 10 dag cukru, cukier wanilinowy, tłuszcz i bułka tarta do formy, sok owocowy

---

Formę budyniową wysmarować tłuszczem i wysypać bułką tartą. Truskawki przebrać, umyć, osączyć, usunąć szypułki i zmiksować lub przetrzeć przez gęste sito. Twaróg przepuścić przez maszynkę. W misce utrzeć masło z cukrem, cukrem wanilinowym i solą, dodać kaszę. Stałe ucierając dodawać stopniowo twaróg, a pod koniec przecier truskawkowy. Jeszcze chwilę ucierać. Z białek ubić sztywną pianę, dodać do masy budyniowej i wymieszać ostrożnie, aby nie uszkodzić jej struktury. Całość wyłożyć do formy budyniowej, szczelnie zamknąć, włożyć do drugiego dużego naczynia z wodą, przykryć i gotować na parze ok. 40 min. Po ugotowaniu lekko przestudzić, wyjąć z formy, podzielić na porcje i polać so-

kiem owocowym. Podawać jako samodzielne danie na drugie śniadanie lub podwieczorek.

## KNEDLE Z CIASTA ZIEMNIACZANEGO Z TRUSKAWKAMI

---

**Ciasto:** 70 dag ziemniaków, 25 dag mąki, 1 jajko, sól;

**Nadzienie:** 40 dag truskawek, 4 dag tłuszczu do polania, 2 dag tartej bułki, 6 dag cukru pudru

---

Truskawki przebrać, umyć, osączyć, usunąć szypułki. Ziemniaki umyć szczołką, opłukać, ugotować, obrać ze skórki, przepuścić przez maszynkę. Wyłożyć na stolnicę posypaną mąką, ostudzić. Dodać przesianą mąkę, jajko, sól i zagnieść ciasto szybko, gdyż po dłuższym leżeniu rzednie. Podzielić je na 3 części. Z każdej kolejno formować wałek o średnicy 3 cm, krajać na kawałki, spłaszczając na małe placuszki, na środku kłaść po jednej truskawce. Zlepić dokładnie brzegi, formując kulki. Knedle wrzucać partiami do wrzącej, osolonej wody, zamieszać, przykryć. Gdy zagotują się, odkryć i gotować jeszcze 2—3 min. Wybrać łyżką cedzakową, osączyć, wyłożyć na półmisek, polać tłuszczem ze zrumienioną bułką tartą. Osobno podać cukier puder lub bitą śmietaną z cukrem.

## KNEDLE DROŻDŻOWE Z POWIDLAMI TRUSKAWKOWYMI (po czesku)

---

**Ciasto:** 25 dag mąki, 2 jajka, 2 dag masła lub margaryny, 2 dag drożdży, 1/2 szklanki mleka, sól;

**Nadzienie:** 15 dag powideł truskawkowych, 4 dag tłuszczu do polania, 10 dag cukru pudru do posypania

---



Z drożdży z mlekiem i dodatkiem mąki oraz soli przygotować rozczyn o gęstości śmietany. Zostawić go do wyrośnięcia. Mąkę przesiać do miski, dodać jajka, rozczyn i wyrabiać ciasto. Gdy będzie gładkie, jednolite, wlać stopiony tłuszcz i chwilę jeszcze wyrabiać. Przykryć lnianą ściereczką i postawić w ciepłym miejscu do wyrośnięcia. Gdy ciasto zwiększy dwukrotnie objętość, przenieść je na stolnicę posypaną mąką i rozwałkować na grubość ok. 1/2 cm (wałek również posypać mąką). Odcinać równe kawałki, rozwałkować na krążki i kłaść na nie po łyżce powideł. Formować okrągłe knedle. Uformowane ułożyć na lnianej ściereczce, przykryć drugą i zostawić do wyrośnięcia. Do połowy płaskiego, szerokiego rondla wlać wodę. Przykryć rondel gazą i umocować ją do górnych krawędzi naczynia; środek gazy opuścić nieco nad wodę. Gdy woda zacznie wrzeć, na gazie ułożyć knedle. Przykryć pokrywką i gotować na parze, aż zwiększą podwójnie objętość. Gotowe knedle ułożyć na ogrzonym półmisku. Podawać polane stopionym tłuszczem i posypane cukrem pudrem.

### **BLINY Z KASZY GRYCZANEJ I SERA TWAROGOWEGO Z TRUSKAWKAMI LUB POZIOMKAMI**

---

20 dag kaszy gryczanej, 2 jajka, 15 dag sera twarogowego, 15 dag śmietany, 10 dag truskawek lub poziomek, 2 dag cukru, sól, bułka tarta, 1/2 szklanki śmietany, tłuszcz do smażenia, cukier do posypania

---

Przebraną i opłukaną kaszę wrzucić do 3 szklanek wrzącej, osolonej wody i gotować 30 min, aż zgęstnieje. Owoce przebrać, opłukać, osączyć, usunąć szypułki, utrzeć z cukrem na jednolitą, gładką masę. Ser przepuś-

cić przez maszynkę. Do sera dodać jajka, śmietanę i utarte owoce. Wszystkie składniki dokładnie wymieszać, dodać do ostudzonej kaszy i jeszcze raz wymieszać. Z otrzymanej masy formować placuszki, obtaczać w tartej bułce i smażyć w dużej ilości tłuszczu z obu stron na złoty kolor. Przed podaniem poleać bliny śmietaną z cukrem.

## **WIEPRZOWINA Z SOSEM TRUSKAWKOWO-ŻURAWINOWYM**

---

Ok. 1 kg wieprzowiny niezbyt tłustej, sól, przyprawy ziołowe (mięta, majeranek);

**Sos:** 10 dag dżemu truskawkowego, 20 dag żurawin, 1 dag mąki ziemniaczanej, 1 szklanka wina czerwonego

---

Wieprzowinę umyć i usunąć błony. Natrzeć solą i przyprawami ziołowymi. Owinąć w folię aluminiową i piec w piekarniku (180°C) przez 1 godz. Gdy mięso będzie miękkie, pokrajać w plastry o grubości 1—1,5 cm. Ułożyć je w płaskim rondlu i zalać sosem. Przyrządzając sos, należy żurawiny umyć, przebrać, wrzucić na niewielką ilość wrzącej wody i rozgotować; pod koniec dodać dżem truskawkowy. Przetrzeć przez gęste sito. Przygotować zawiesinę z mąki ziemniaczanej i niewielkiej ilości zimnej wody, wlać do wrzącego przecieru, energicznie mieszając. Odstawić z ognia. Dolać wino, wymieszać.

## **RYŻ NA SYPKO Z SOSEM POZIOMKOWYM**

---

25 dag ryżu, 1 szklanka wody, 1 szklanka mleka, 2 dag tłuszczu, 10 dag cukru, sól;

**Sos:** zob. „Zapiekanka z kaszy manny i owoców z sosem poziomkowym”

---

Ugotować ryż na sypko (zob. ryż z truskawkami). Ostudzić i przełożyć na okrągły półmisek. Polać sosem poziomkowym.

### **KASZA KUKURYDZIANA Z SOSEM POZIOMKOWYM**

---

25 dag kaszy kukurydzianej, 2 szklanki wody lub mleka, 6 dag cukru, sól;

**Sos:** zob. zapiekanka z kaszy manny i owoców z sosem poziomkowym

---

Kaszę kukurydzianą przebrać. Mleko lub wodę zagotować z solą i cukrem i gorącym zalać kaszę. Zamieszać, przykryć i wstawić do nagrzanego piekarnika na 30 min. Miękką kaszę wyłożyć na półmisek. Polać sosem poziomkowym.

### **ZAPIEKANKA Z KASZY MANNY I OWOCÓW Z SOSEM POZIOMKOWYM**

---

25 dag kaszy manny, 2 1/2 szklanki mleka, 4 dag masła lub margaryny, 35 dag poziomek, 25 dag malin, 15 dag cukru, 2 jajka, bułka tarta, cynamon, cukier wanilinowy, szczypta soli, tłuszcz do formy;

**Sos:** 15 dag poziomek lub truskawek, 2 żółtka, 1 1/3 szklanki mleka, 2 dag mąki ziemniaczanej, 5—6 dag cukru

---

Zagotować mleko z tłuszczem, solą i częścią cukru. Na wrzące wsypać kaszę manną, stale mieszając. Gotować 15 min (na gęsto), ostudzić. Dodać jajka i wymieszać. Owoce przebrać, umyć, odszypułkować i osączyć. Naczynie do zapiekania wysmarować tłuszczem i wysypać bułką tartą. Układać warstwami: kaszę oraz owoce

posypane cukrem, cukrem wanilinowym i cynamonem. Wstawić do piekarnika i zapiekać kilka minut. Podawać zapiekankę na gorąco polaną sosem owocowym. Przyrządzając sos, owoce przebrać, umyć, usunąć szypułki, osączyć i utrzeć z cukrem na jednolitą, pulchną masę. Pod koniec mieszania dodać żółtka. Odląć 1/2 szklanki mleka, pozostałe mleko zagotować. W zimnym mleku rozprowadzić mąkę ziemniaczaną i połączyć ją z wrzącym mlekiem, stale mieszając. Zagotować, odstawić z ognia. Mieszając dodać utarte owoce z żółtkami. Sos wstawić do garnka z zimną wodą i mieszając ostudzić.

## OMLET Z KONFITURAMI POZIOMKOWYMI

---

1 1/3 szklanki mleka, 10 dag tartej bułki, 4 dag mąki, 4 jajka, sól, konfitury poziomkowe, tłuszcz do smażenia

---

Bułkę tartą namoczyć w mleku. Mąkę połączyć z żółtkami, dokładnie mieszając. Dodać namoczoną bułkę razem z mlekiem. Białka ubić na sztywną pianę i delikatnie połączyć z żółtkami i mąką, aby nie uszkodzić struktury piany. Wylać na patelnię na rozgrzany tłuszcz. Gdy się zetnie, przewrócić łyżką lub szerokim nożem i podsmżyć z drugiej strony. Podawać z konfiturami poziomkowymi.

## ZAPIEKANKA Z NALEŚNIKÓW Z POZIOMKAMI

---

**Ciasto:** jak w przepisie na naleśniki z truskawkami lub poziomkami;  
**Nadzienie:** 20 dag poziomek, 3 dag rodzynków, 6 dag margaryny, 1 szklanka śmietany, 3 jajka, 5 dag cukru, cukier wanilinowy

---

Przygotować ciasto i usmażyć naleśniki. Przystudzić je i pokrajać jak łazanki. Zrumienić na margarynie. Naczynie do zapiekania wysmarować tłuszczem, włożyć łazanki, na wierzchu posypać umytymi i pozbawionymi szypułek poziomkami oraz namoczonymi w mleku i odsączo- nymi rodzynkami. Śmietanę rozmieszać z jajkami i cukrem wanilinowym, zalać potrawę i zapiec (160—180°C). Podawać na gorąco.

### **Uwaga!**

Nadzienie można przygotować bez rodzyneków.

## **NALESNIKI NA BIAŁYM WINIE Z SOSEM POZIOMKOWYM**

---

**Ciasto:** 20 dag mąki pszennej, 2 jajka, 1/2 szklanki białego wina, 1 szklanka mleka, 5 dag cukru, 2 dag tłuszczu, 1 1/2 łyżeczki cukru pudru, skórka ze słoniny do smarowania patelni;

**Sos** (przepis prababci): 20 dag poziomek, 1 szklanka wina czerwonego, 1 szklanka wody, 5 dag cukru, 2 dag mąki ziemniaczanej, cynamon

---

Żółtka rozmieszać trzepaczką z mlekiem i energicznie mieszając dodawać stopniowo mąkę. Pod koniec wlać wino. Ostrożnie domieszać sztywną pianę; uważając aby nie uszkodzić jej struktury. Czystą patelnię rozgrzać, dokładnie wysmarować skórką słoniny. Smażyć naleśniki z obu stron i zawijać w rulony. Polać sosem przyrządzonym według przepisu prababci. Poziomki przebrać, optukać, usunąć szypułki i zmiksować lub przetrzeć przez gęste sito. Zagotować 1/2 szklanki wody z cukrem, cynamonem i winem. Przygotować zawiesinę z mąki ziemniaczanej i 1/2 szklanki zimnej wody i wlać do wrzątku energicznie mieszając. Zagotować, zestawić z ognia, połączyć z przetartymi poziomkami.

## ŁAZANKI ZAPIEKANE W ŚMIETANIE Z POZIOMKAMI, WIŚNIAMI I MALINAMI

---

**Ciasto:** 20 dag mąki, 1 jajko;

**Masa:** 10 dag poziomek, 10 dag wiśni, 5 dag malin, 1 szklanka śmietany, 2 jajka, 5 dag cukru, cukier wanilinowy, 8 dag margaryny, bułka tarta, sól

---

Przesiać mąkę na stolnicę, wbić jajko, dodać wodę i zagnieść twarde ciasto. Podzielić je na części, rozwałkować cienko każdą z nich, przesuszyć i pokrajać na łazanki. Ugotować je w osolonej wodzie, odcedzić. Owoce przebrać, umyć, usunąć szypułki. Wiśnie wydrylować. Przesypać owoce cukrem i cukrem wanilinowym. Dodać rozmącone w śmietanie żółtka, wymieszać. Makaron połączyć z tak przygotowanymi owocami. Naczynie do zapiekania wysmarować tłuszczem, wysypać bułką tartą, włożyć łazanki z owocami i zapiec w piekarniku (ok. 160°C) 15 min. Podawać posypane cukrem.

## USZKA Z SEREM I POZIOMKAMI LUB KONFITURAMI POZIOMKOWYMI

---

**Ciasto:** 25 dag mąki, 25 dag margaryny, 25 dag sera twarogowego;

**Nadzienie:** 30 dag poziomek lub 20 dag konfitur poziomkowych, tłuszcz do formy

---

Mąkę z margaryną posiekać nożem na stolnicy, dokładnie mieszając składniki. Dodać przetarte ser i wymieszać nożem. Szybko zagnieść ciasto i rozwałkować, krając na małe kwadraty. Poziomki przebrać, umyć, usunąć szypułki i nadziewać nimi ciasto. Złączyć dwa przeciwległe brzegi po przekątnej, następnie formować uszka zlepi-

jąc dwa rogi podstawy trójkąta. Piec w nagrzanym piekarniku (ok. 180°C). Po wyjęciu posypać cukrem.

## **RACUSZKI Z TWAROGU I POZIOMEK**

---

60 dag twarogu, 25 dag ziemniaków, ok. 1/3 szklanki śmietany, 25 dag poziomek, 4 dag masła lub margaryny, 3 jajka, 10 dag mąki, 10 dag tłuszczu do smażenia, 1 szklanka soku owocowego

---

Ziemniaki umyć szczoteczką pod bieżącą wodą, ugotować, obrać, ostudzić i przepuścić przez maszynkę razem z serem. Żółtka utrzeć z cukrem na białą, pulchną masę. Poziomki umyć, osączyć, usunąć szypułki i ucierać z żółtkami. Dodać śmietanę i połowę tłuszczu, stale ucierając. Uartą masę połączyć z serem, mąką i ziemniakami, wymieszać. Połączyć ostrożnie ze sztywną pianą uważając, aby nie uszkodzić jej struktury. Tak przygotowane ciasto kłaść na patelnię z rozgrzanym tłuszczem i smażyć z obu stron nie rumieniąc. Podawać polane sokiem owocowym.

## **PIERSI INDYCZE W GALARECIE POZIOMKOWEJ**

---

Ok. 75 dag mięsa indyczego (piersi), sól, 6—8 goździków, rodzyнки, 3 dag żelatyny, 1/2 szklanki soku z poziomek, 1/2 szklanki czerwonego wytrawnego wina

---

Na osolony wrzątek włożyć umyte mięso i gotować na słabym ogniu 1 1/2—2 godz. Pod koniec gotowania dodać goździki. Gdy mięso zmięknie, wyjąć je, wyluzować kości i pokrajać w plastry. Ułożyć w szklanej salaterce, przybrać rodzyнками. Wywar precedzić przez gęste sito, odmierzyć 2 szklanki i zagotować. Rozpuścić żela-

tynę namoczoną w niewielkiej ilości zimnej wody. Dolać sok i wino i zalać ułożone w salaterce plastry piersi indyczej. Pozostawić do zastygnięcia.

## **INDYK PIECZONY Z SOSEM POZIOMKOWYM NA WINIE**

---

1 cały mały indyk lub 1/2 dużej tuszki, 6 dag tłuszczu, 4 dag margaryny, sól;

**Nadzienie:** 5 dag czerstwej bułki maślanej, 1/2 szklanki mleka, wątróbka z indyka, 6 dag tartej bułki, 6 dag rodzynek, 6 dag konfitur poziomkowych, 6 dag masła, 3 jajka, sól, 1 dag cukru, goździki;

**Sos:** zob. przepis na naleśniki na białym winie z sosem poziomkowym

---

Sprawionego indyka opłukać, osączyć, natrzeć solą i zostawić na 1—2 godz. Przygotować nadzienie. Czerstwą bułkę maślaną namoczyć w mleku i odcisnąć. Wątróbkę opłukać i przepuścić przez maszynkę razem z bułką. Można ją również posiekać drobno nożem na deseczce i wymieszać z bułką. Utrzeć żółtka z margaryną na jednolitą masę, dodać rodzynki i konfitury poziomkowe, połączyć ze zmieloną wątróbką i bułką. Doprawić do smaku solą i cukrem, zmielonymi goździkami i dokładnie wymieszać. Ubić pianę z białek, dodać do nadzienia, ostrożnie połączyć, aby nie uszkodzić struktury piany. Nadziać indyczkę, zaszyć starannie grubą nitką. Ułożyć w brytfannie na stopionym tłuszczu, polać tłuszczem, wlać kilka łyżek wody i wstawić do nagrzanego piekarnika (180°C) na 2—3 godz. W czasie pieczenia kilkakrotnie polewać powstałym sosem. Piec pod przykryciem; pod koniec odkryć i powoli zrumienić. Upieczoną indyczkę ułożyć na desce i dzielić, odcinając najpierw nogi, uda i skrzydła, potem odciąć podgardle i przeciąć piersi i plecy indyczki na 4—8 części. Układać je



na półmisku — mięso na spodzie, nadzienie z wierzchu — i połączyć sosem poziomkowym na winie (zob. przepis na naleśniki na białym winie z sosem poziomkowym).

### **Uwaga!**

Jeśli pieczemy 1/2 indyczki, w brytfannie układamy najpierw mięso, a na wierzchu dajemy nadzienie.

## **LENIWE PIEROGI Z POZIOMKAMI**

---

40 dag sera twarogowego, 3 jajka, 5 dag mąki ziemniaczanej, 10 dag mąki pszennej, 2 dag tartej bułki, 2 dag masła lub margaryny, 10—15 dag poziomek

---

Poziomki przebrać, umyć, osączyć, usunąć szypułki i zmiksować. Ser przepuścić przez maszynkę, dodać żółtka, zmiksowane poziomki i stopniowo mąkę. Ubić pianę z białek, dodać do ciasta i ostrożnie wymieszać. Uformować na posypanej mąką stołnicą wałek z ciasta i pokrajać skośne kluski. W szerokim, płaskim rondlu zagotować wodę z solą. Wrzucać kluski na wrzątek i gotować 3—5 min. Ugotowane wyjmować łyżką cedzakową i osączyć. Podawać polane tłuszczem i zrumienioną bułką tartą. Jeśli kto woli — można posypać cukrem.





## NAPOJE

### NAPÓJ Z TRUSKAWEK LUB POZIOMEK

---

50 dag truskawek lub poziomek, ok. 2 1/2 szklanki wody mineralnej, 8 dag cukru

---

Owoce przebrać, umyć, usunąć szypułki, zmiksować lub przetrzeć przez gęste sito. Posłodzić i rozprowadzić wodą mineralną. Oziębic. Podawać w małych szklaneczkach.

### NAPÓJ Z TRUSKAWEK I PORZECZEK LUB MALIN

---

35 dag truskawek, 15 dag porzeczek lub malin, 8—10 dag cukru, ok. 2 1/2 szklanki wody mineralnej lub sodowej

---

Owoce przygotować jak w poprzednim przepisie. Wymieszać z cukrem. Bezpośrednio przed podaniem dodać

dobrze oziębioną wodę mineralną lub sodową. Podawać w małych szklaneczkach z dodatkiem lodu.

### **NAPÓJ Z TRUSKAWEK I AGRESTU**

---

30 dag truskawek, 20 dag agrestu, 15 dag cukru, ok. 2 1/2 szklanki wody

---

Wodę zagotować z cukrem. Ostudzić. Owoce umyć, usunąć szypułki, osączyć, zmiksować lub przetrzeć przez plastikowe sito. W czasie przecierania owoców dodawać stopniowo ostudzoną wodę. Gotowy napój silnie oziębic i podawać w szklankach z dodatkiem lodu.

### **NAPÓJ Z DŻEMU TRUSKAWKOWEGO I JEŻYŃ**

---

15 dag dżemu truskawkowego, 30 dag jeżyn, ok. 5 dag cukru, ok. 2 1/2 szklanki wody mineralnej

---

Umyte jeżyny zmiażdżyć i przesypać cukrem. Zmiksować je następnie razem z dżemem truskawkowym. W razie potrzeby dosłodzić. Połączyć z wodą mineralną. Dobrze oziębic i podawać w wysokich szklaneczkach z lodem konsumpcyjnym.

### **NAPÓJ WIELOOWOCOWY**

---

1 szklanka soku z truskawek, 1 szklanka soku z porzeczek, 1 szklanka soku z malin, 2 żółtka, 2 1/2 szklanki wody sodowej, sok z cytryny lub zaprawa cytrynowa, 15 dag cukru, cukier wanilinowy

---

Żółtka utrzeć z cukrem i cukrem wanilinowym na białą, pulchną masę. Dodawać stopniowo kolejno wszystkie soki, stale mieszając. Doprawić kilkoma kroplami soku z cytryny. Przed podaniem wymieszać z dobrze oziębioną wodą mineralną lub sodową. Podawać w szklaneczkach z lodem konsumpcyjnym.

---

## NAPÓJ Z SYROPU TRUSKAWKOWEGO

---

1 szklanka syropu truskawkowego, 1 l gotowanej wody, sok z cytryny lub zaprawa cytrynowa

---

Zagotować wodę, lekko ostudzić. Do ciepłej dodać syrop truskawkowy i dokładnie wymieszać. Dodać kilka kropli soku z cytryny. Oziębic. Podawać z plasterkami cytryny w wysokich szklaneczkach z lodem konsumpcyjnym.

---

## KWAS OWOCOWY Z TRUSKAWEK I POZIOMEK

---

50 dag truskawek, 50 dag poziomki, 70—80 dag cukru, 2—3 dag drożdży, 5 l wody, kwasek cytrynowy

---

Owoce dokładnie przebrać, usuwając części nadgniłe, umyć i usunąć szypułki. Truskawki pokrajać w plastry, poziomki lekko rozgnieść. Do wyparzonego kamiennego naczynia włożyć rozdrobnione owoce i zalać je gorącą, przegotowaną wodą. Naczynie przykryć i pozostawić na 12 godz. Po upływie tego czasu odcedzić, do wywaru dodać rozrarte z częścią cukru drożdże, resztę cukru i kwasek cytrynowy. Dokładnie wymieszać, przykryć i zostawić w cieple na 12 godz. Rozlać płyn do czystych butelek i szczelnie zamknąć. Pić po 3 dniach.

## **NAPÓJ Z DYNI I SOKU TRUSKAWKOWEGO**

---

30 dag dyni, 8 dag cukru, 1 1/3 szklanki soku truskawkowego, sok z cytryny lub zaprawa cytrynowa, 2 szklanki przegotowanej wody

---

Umytą dynię obrać, zetrzeć na drobnej tarce i zalać 2 szklankami wrzątku. Zostawić pod przykryciem na 2—3 godz. Dynię precedzić przez gęste sito, odciskając dokładnie. Dodać sok z truskawek, doprawić do smaku cukrem i kilkoma kroplami soku z cytryny.

## **NAPÓJ TRUSKAWKOWO-MLECZNY**

---

Ok. 1 1/3 szklanki mleka, 70 dag truskawek, 1 szklanka słodkiej śmietanki, 2 żółtka, cukier puder

---

Mleko zagotować i ostudzić. Truskawki dokładnie przebrać, umyć, usunąć szypułki i przetrzeć przez gęste plastikowe sito drewnianym wałkiem lub zmiksować. Śmietankę ubić z cukrem pudrem, dodać żółtka, ciągle ubijając. Wymieszać z mlekiem i z przecierem truskawkowym. Napój przyrządzić bezpośrednio przed podaniem. Podawać mocno oziębiony lub z dodatkiem lodu konsumpcyjnego.

## **COCKTAIL TRUSKAWKOWO-ŚMIETANKOWY**

---

50 dag dojrzałych truskawek, ok. 2 1/2 szklanki słodkiej śmietanki, cukier puder

---

Truskawki przygotować i przetrzeć jak w poprzednim

przepisie. Śmietankę ubić z cukrem, dodawać stopniowo przecier truskawkowy, ciągle ubijając. Gotowy cocktail podawać dobrze oziębiony w małych, szerokich szklaneczkach z dodatkiem lodu konsumpcyjnego.

---

## **NAPÓJ Z MLEKA, MARCHWI I TRUSKAWEK**

---

1 kg marchwi, 20 dag truskawek, 2 szklanki mleka, cukier

---

Mleko zagotować i ostudzić. Marchew dokładnie umyć, oczyścić i wycisnąć sok w sokowirówce. Truskawki przygotować i rozdrobnić jak w poprzednich przepisach. Połączyć przecier truskawkowy z sokiem z marchwi i energicznie mieszając dodawać stopniowo mleko. Dosłodzić do smaku, oziębić. Podawać w małych szklaneczkach z lodem konsumpcyjnym.

---

## **NAPÓJ Z KEFIRU I TRUSKAWEK**

---

3 szklanki kefiru, 60 dag truskawek, 10 dag cukru

---

Truskawki przebrać, umyć, osączyć, usunąć szypułki i utrzeć z cukrem na jednolitą, gładką masę. Dodawać stopniowo kefir, ubijając trzepaczką. Gotowy napój oziębić. Podawać w szerokich szklankach.

---

## **COCKTAIL TRUSKAWKOWO-MLECZNY Z MALINAMI**

---

2 szklanki mleka, 1 szklanka soku z truskawek, 1/2 szklanki soku z porzeczek, 1/2 szklanki soku z malin, 3 żółtka, 8 dag cukru

---

Mleko zagotować, odstawić. Utrzeć żółtka z cukrem do białości, połączyć z przegotowanym mlekiem i stale energicznie mieszając wlewać kolejno wszystkie soki. Przed podaniem oziębic. Podawać w szerokich szklankach.

## **COCKTAIL Z LODÓW I SOKU TRUSKAWKOWO-MALINOWEGO**

---

2 szklanki lodów śmietankowych, 1 szklanka soku z truskawek,  
1 szklanka soku z malin

---

Do emaliowanego naczynia włożyć lody, rozmrozić i ubijając energicznie trzepaczką wlewać stopniowo obydwie soki. Oziębic. Podawać bezpośrednio po przyrządzeniu w szklankach.

## **NAPÓJ TRUSKAWKOWO-POZIOMKOWY Z SERWATKĄ**

---

40 dag truskawek, 15 dag poziomek, 2 1/2 szklanki serwatki, 5—10 dag cukru

---

Owoce dokładnie przebrać, umyć, usunąć szypułki, odłożyć kilka dorodnych, średniej wielkości truskawek. Pozostałe owoce rozdrobnić i przetrzeć przez gęste sito lub zmiksować. Wymieszać z cukrem i serwatką, ochłodzić. Podawać w szklankach, wkładając do każdej po kilka truskawek.

## **NAPÓJ TRUSKAWKOWO-WIŚNIOWY NA JOGURCIE**

---

2 szklanki jogurtu, 1 szklanka soku z truskawek, 1 szklanka soku z wiśni

---

Wszystkie składniki dobrze ochłodzić i zmiksować w mikserze lub ubijając jogurt trzepaczką dodawać stopniowo soki. Podawać w szklankach.

## **COCKTAIL TRUSKAWKOWY Z MAŚLANKĄ**

---

2 szklanki soku z truskawek, 2 szklanki maślanki, lód konsumpcyjny

---

Wszystkie składniki oziębic i miksować ok. 5 min. Podawać w szerokich szklankach z lodem konsumpcyjnym.

## **NAPÓJ WIELOOWOCOWY Z MAŚLANKĄ I**

---

2 szklanki nektaru jabłkowo-gruszkowego, 1 szklanka soku truskawkowego, 1 szklanka maślanki, 2 łyżki bitej śmietany

---

Wszystkie składniki dobrze oziębic i zmiksować. Podawać napój dobrze schłodzony w szklankach. Przed podaniem włożyć do każdej po łyżeczce bitej śmietany.

## **NAPÓJ WIELOOWOCOWY Z MAŚLANKĄ II**

---

1/2 szklanki soku z porzeczek, 1 szklanka soku z truskawek, 1 szklanka soku z malin, 1/2 szklanki soku z czarnych jagód, 1 szklanka maślanki, lód konsumpcyjny

---



Wszystkie składniki dobrze oziębic i dokładnie zmiksować. Podawać w wysokich szklaneczkach z dodatkiem lodu konsumpcyjnego.

### **NAPÓJ Z MAŚLANKI I DZEMU TRUSKAWKOWEGO**

---

1 l świeżej maślanki, 10 dag dżemu truskawkowego, sok z cytryny

---

Dżem rozprowadzić maślanką, energicznie ubijając trzepaczką w emaliowanym naczyniu, lub zmiksować. Doprawić do smaku kilkoma kroplami soku z cytryny. Dobrze oziębic. Podawać w wysokich szklaneczkach.

### **NAPÓJ TRUSKAWKOWY Z WERMUTEM**

---

35 dag truskawek, 10 dag cukru, 1 szklanka wermutu, 2 szklanki wody sodowej, lód konsumpcyjny

---

Truskawki przebrać, umyć, usunąć szypułki. Odłożyć 1 szklankę równych, dorodnych owoców. Z pozostałych wycisnąć sok w sokowirówce lub lnianym woreczku. Sok wymieszać z cukrem. Dodać wermut i wodę sodową. Oziębic. Do wysokich szklanek włożyć truskawki i zalać napojem. Podawać z lodem konsumpcyjnym i łyżeczkami.

### **NAPÓJ CHŁODZĄCY Z TRUSKAWEK**

---

50 dag truskawek, 10 dag cukru, 1 szklanka wina białego półsłodkiego, lód konsumpcyjny

---

Zagotować 2 szklanki wody z cukrem i ostudzić. Truskawki przygotować jak w poprzednim przepisie, rozdrobnić i przetrzeć przez sito. Połączyć z wodą z cukrem, dopełnić winem, mocno oziębic. Podawać w szklanych pucharkach z kostkami lodu.

## **NAPÓJ NEKTAROWY TRUSKAWKOWO-JABŁKOWY**

---

1 1/2 szklanki nektaru truskawkowego, 1 1/2 szklanki nektaru jabłkowego, 1 1/2 szklanki wina białego, plasterki cytryny, kostki lodu

---

Nektary oziębic, wymieszać. Dodać wino. Całość przelać do szklanego naczynia, dodać plasterki cytryny. W wysokiej szklance nałożyć pokruszony lód konsumpcyjny do 1/3 wysokości. Zalewać go napojem.

## **NAPÓJ SZAMPAŃSKI Z TRUSKAWKAMI**

---

1 1/3 szklanki szampana, 1 1/3 szklanki coca-coli, 1 1/3 szklanki soku z truskawek, kostki lodu

---

Wszystkie składniki dobrze oziębic. Przelać do szklanego naczynia i wymieszać. Podawać w szerokich kieliszkach („szampankach”) z kostkami lodu.

## **ZIMNY PONCZ TRUSKAWKOWO-MALINOWY**

---

2 szklanki soku z truskawek, 2 szklanki soku z malin, 1 kieliszek winiaku, 10 dag cukru, cukier wanilinowy, lód konsumpcyjny

---

Soki połączyć, wymieszać z cukrem i z cukrem wanilino-

wym. Dodać winiak. Dobrze oziębic. Podawać z lodem konsumpcyjnym.

## **WIELOOWOCOWE KOSTKI LODOWE**

---

10 dag czerwonych porzeczek, 10 dag malin, 10 dag truskawek, sok z 1 cytryny lub zaprawa cytrynowa, 8 dag cukru

---

Owoce przebrać, umyć, usunąć szypułki, zmiksować lub przetrzeć przez sito. Dodać sok z cytryny. Ugotować z cukru i 2 szklanek wody syrop. Ostudzić go i połączyć z przetartymi owocami. Wymieszać i przelać do wymy-tych pojemniczków do zamrażania kostek lodu. Wstawić do zamrażalnika. Gdy powstaną kolorowe kostki lodo-  
we, dodawać je do win i szampana.

## **COCKTAIL TRUSKAWKOWO-ALKOHOŁOWY**

---

2 szklanki soku truskawkowego, 1 kieliszek koniaku, 1 szklanka wina, 1 szklanka słodkiej śmietanki, lód konsumpcyjny

---

Do szklanego dzbanka wlać śmietankę i energicznie mie-  
szając wlewać stopniowo małymi porcjami sok truskaw-  
kowy, koniak i wino. Podawać w szklanych pucharkach  
z lodem konsumpcyjnym.

## **ORZEŹWIAJĄCY NAPÓJ Z POZIOMEK I MIĘTY**

---

45 dag poziomek, 1 łyżeczka mięty, 1/2 szklanki wrzątku, 15 dag  
cukru, 2 szklanki gotowanej wody

---

Miętę zalać w małym naczyniu wrzątkiem, przykryć i odstawić do zaparzenia. Wodę zagotować z cukrem. Ostudzić. Poziomki przebrać, umyć, usunąć szypułki i zmiksować lub przetrzeć przez gęste sito. Wymieszać z ostudzoną wodą z cukrem i odcedzonym naparem z mięty. Ochłodzić. Podawać w szklaneczkach z lodem konsumpcyjnym.

### **KWAS Z SOKÓW: POZIOMKOWEGO I PORZECZKOWEGO**

---

2 szklanki soku z poziomek, 2 szklanki soku z porzeczek, 1 kg cukru, 2—3 dag drożdży, 3 szt. goździków, cynamon, 3 dag rodzynek, 5 l wody

---

Zagotować wodę z 75 dag cukru i cynamonem. Przełać do kamiennego naczynia i ostudzić do temperatury 20—25°C. Dodać soki owocowe, zmielone goździki i rodzyнки. Z resztą cukru rozetrzeć dokładnie drożdże i dodać do płynu. Całość pozostawić w ciepłym miejscu pod przykryciem na 8—10 godz. Przygotować umyte i wyparzone butelki lub stoje twist-off. Napełnić je napojem i szczelnie zamknąć. Przechowywać w chłodnym miejscu. Kwas nadaje się do picia na trzeci dzień.

### **NAPÓJ Z POZIOMEK, AGRESTU I MIODU**

---

30 dag poziomek, 15 dag agrestu, 3 łyżki miodu, 2 szklanki gotowanej wody

---

Zagotować wodę z miodem. Ostudzić. Owoce przygotować i rozdrobnić jak w poprzednich przepisach. Przecier

połączyć z wodą z miodem. Dobrze oziębic. Podawać w szklankach.

### **NAPÓJ Z OWOCÓW DZIKIEJ RÓŻY Z POZIOMKAMI**

---

20 dag świeżych albo 5 dag suszonych owoców dzikiej róży, 30 dag poziomek, 2 1/2 szklanki wody, cukier

---

Owoce dzikiej róży umyć, oczyścić z pestek, rozgnieść i zalać wrzątkiem na ok. 1 godz. Po upływie tego czasu odcedzić i ostudzić. Poziomki umyć, usunąć szypułki i zmiksować lub przetrzeć przez gęste sito. Wymieszać z wywarem z róży, doprawić cukrem do smaku. Podawać po oziębieniu w wysokich kubkach z ceramiki.

### **NAPÓJ Z POMIDORÓW I POZIOMEK**

---

75 dag pomidorów, 1 1/3 szklanki soku z poziomek, 1 szklanka gotowanej wody, sól, cukier, sok z cytryny

---

Pomidory umyć, rozdrobnić i wycisnąć z nich sok w sokowirówce. Dodać sok z poziomek, przegotowaną i ostudzoną wodę, sól i cukier do smaku. Doprawić kilkoma kroplami soku cytrynowego. Oziębic. Podawać w wysokich szklankach.

### **NAPÓJ POZIOMKOWO-MLECZNY**

---

2 szklanki soku z poziomek, 1 1/3 szklanki mleka, 3 żółtka, 10 dag cukru

---

Żółtka utrzeć z cukrem na białą, pulchną masę. Do kamiennego lub emaliowanego naczynia wlać mleko i ubijając trzepaczką dodawać stopniowo sok, a następnie utarte żółtka. Chwilę jeszcze ubijać, po czym jak najszybciej oziębic. Podawać w szklankach.

---

## NAPÓJ WIELOOWOCOWO-MLECZNY

---

1 szklanka soku z poziomek, 1 szklanka soku z czarnej porzeczki,  
1 szklanka soku z winogron, 1 szklanka mleka, cukier

---

W szklanym naczyniu wymieszać wszystkie soki. Pod koniec dodawać stopniowo partiami mleko, stale energicznie mieszając, aby mleko się nie zwarzyło. Dodać cukier do smaku. Najlepiej napój przygotować w mikserze. Podawać w szklankach z dodatkiem lodu konsumpcyjnego.

---

## NAPÓJ POZIOMKOWO-MLECZNY Z MIODEM

---

3 szklanki mleka, 30 dag poziomek, 4 łyżki miodu

---

Mleko zagotować. Do gorącego dodać miód, dokładnie wymieszać i oziębic. Poziomki przebrać, optukać, osączyć, usunąć szypułki i zmiksować lub przetrzeć przez gęste plastikowe sito. Do przecieru wlewać stopniowo ostudzone mleko z miodem, stale energicznie mieszając, aby się nie zwarzyło. Napój podawać silnie oziębiony w małych szklaneczkach.

## **COCKTAIL Z' LODÓW I POZIOMEK**

---

1 szklanka lodów waniliowych, 45 dag poziomek, 1 szklanka bitej śmietanki

---

Poziomki przygotować i przetrzeć jak w poprzednim przepisie lub zmiksować w mikserze. Przecier wymieszać z lodami, wylać do pucharków lub kieliszków do szampa-  
na i udekorować bitą śmietanką.

## **NAPÓJ Z MAŚLANKI, POZIOMEK I MIODU**

---

3 szklanki maślanki, 25 dag poziomek, 5—7 dag miodu, lód konsumpcyjny

---

Poziomki przygotować i przetrzeć jak w poprzednich przepisach. Dodać miód i dokładnie wymieszać. Rozprowadzić mieszaninę maślanką, ubijając trzepaczką. Napój dobrze oziębic. Podawać w szklankach z dodatkiem lodu konsumpcyjnego.

## **NAPÓJ OWOCOWO-ALKOHOŁOWY, TZW. KRUSZON**

---

15 dag poziomek, 15 dag porzeczek, 10 dag cukru, 1 szklanka szampa-  
na, 2 szklanki wody sodowej, lód konsumpcyjny

---

Owoce przebrać, usunąć zanieczyszczenia, umyć, usunąć szypułki. Przesypać cukrem i odstawić na ok. 1 godz. Następnie dobrze ochłodzić w lodówce. Oziębione owoce nakładać do pucharków lub kieliszków „szampa-

nek", uzupełnić szampanem i wodą sodową. Podawać z lodem konsumpcyjnym, słómkami i łyżeczkami.

## **NAPÓJ CHŁODZĄCY Z POZIOMEK**

---

35 dag poziomek, 10 dag cukru, 2 kieliszki wina białego, 1 mały kieliszek likieru pomarańczowego, 2 szklanki wody sodowej, lód konsumpcyjny, sok z cytryny lub zaprawa Citro

---

Poziomki przebrać, przygotować jak w poprzednim przepisie. Włożyć do szklanego naczynia, przesypać cukrem i odstawić na ok. 1 godz., aż puszczą sok. Następnie dodać wino, likier, sok z cytryny i wodę sodową. Mocno oziębic. Nalewać ze szklanego naczynia do szklanek napełnionych do 1/3 wysokości lodem konsumpcyjnym.

## **COCKTAIL POZIOMKOWO-ALKOHOŁOWY**

---

35 dag poziomek, 10 dag cukru, 1 1/3 szklanki śmietany, 1 1/3 szklanki wina czerwonego, lód konsumpcyjny

---

Poziomki przebrać, umyć, usunąć szypułki, utrzeć w kamiennym naczyniu z cukrem na pulchną masę. Dodać śmietanę, a następnie, energicznie mieszając, dodawać stopniowo wino. Podawać w płaskich kieliszkach („szampankach”) z lodem konsumpcyjnym i ze słómkami.

## **LIKIER Z POZIOMEK**

---

75 dag dojrzałych poziomek, 3/4 l spirytusu (95%), 50 dag cukru

---



Poziomki przebrać, umyć, osączyć i usunąć szypułki. Przełożyć do szklanego naczynia i zalać spirytusem. Naczynie szczelnie zakorkować i odstawić na tydzień, wstrząsając codziennie. Po tym czasie zlać płyn znad poziomek do innego naczynia przez lejek z watą. Poziomki lekko rozgnieść, zasypać cukrem i wymieszać. Naczynie zakorkować i zostawić w ciepłym pomieszczeniu, aż do rozpuszczenia się cukru (2—3 tygodnie). Co kilka dni wstrząsać naczyniem, w celu lepszego wymieszania zawartości. Powstały syrop zlać znad poziomek przez lejek z watą do naczynia z poprzednio odlanym ekstraktem spirytusowym. Pozostałe poziomki zalać 1/2 szklanki wody, wymieszać przez wstrząsanie, zlać płyn przez lejek z watą do ekstraktu i syropu. Wymywanie powtórzyć jeszcze raz, używając znów 1/2 szklanki wody. Połączone płyny pozostawić na 2—3 tygodnie do sklarowania, po czym zlać likier znad powstałego osadu do butelek.





## DESERY

### GALARETKA TRUSKAWKOWA

---

40 dag truskawek, 1 szklanka wody, 10—15 dag cukru, 2 dag żelatyny

---

Truskawki przebrać, umyć, osączyć, usunąć szypułki, rozdrobnić i wycisnąć z nich sok. Dodać cukier i wymieszać aż do rozpuszczenia. Żelatynę namoczyć w niewielkiej ilości zimnej wody, a gdy napęcznieje, rozpuścić we wrzątku. Dodać do soku, wymieszać. Tak przygotowaną galaretkę wlać do przygotowanej formy i odstawić do zastudzenia. Przed podaniem naczynie z galaretką owinąć w ściereczkę zmoczoną w gorącej wodzie i odwracając do góry dnem wyłożyć zawartość na szklany talerz. Podawać z biszkoptami lub kruchymi ciasteczkami.

## KOMPOT Z TRUSKAWEK

---

40 dag truskawek, 3 szklanki wody, 10 dag cukru, cynamon

---

Owoce umyć, usunąć szypułki. Z wody i cukru ugotować syrop. Wrzucić owoce na gorący syrop, gotować je ok. 5 min, odstawić, oziębic i wlać do szklanej wazy lub od razu do kompotierek.

### **Uwaga!**

Tak samo można przygotować kompot z poziomek i malin.

## SURÓWKA Z PŁATKÓW OWSIANYCH I TRUSKAWEK

---

5 dag płatków owsianych, 20 dag truskawek, 3 dag orzechów włoskich, 1/2 szklanki miodu, sok z cytryny lub zaprawa Citro, śmietana do dekoracji

---

Płatki namoczyć na noc w wodzie doprawionej sokiem cytrynowym. Truskawki przebrać, umyć, osączyć, usunąć szypułki i zmiksować lub przetrzeć przez gęste sito. Orzechy wyłuskać, rozdrobnić. Przed podaniem wymieszać płatki z truskawkami, orzechami i miodem. Udekorować bitą śmietaną.

## TRUSKAWKI W GALARETCE AGRESTOWEJ

---

40 dag agrestu, 20 dag truskawek, 2 szklanki wody, 20 dag cukru, 2 dag żelatyny

---

Agrest przebrać, umyć, zalać wodą i rozgotować. Gdy będzie miękki, zestawić z ognia, włożyć do lnianego

woreczka, wycisnąć sok i osłodzić. Żelatynę namoczyć w niewielkiej ilości zimnej wody. Gdy napęcznieje, rozpuścić w części gorącego soku. Dodać resztę soku. Truskawki przebrać, umyć, osączyć, usunąć szypułki. Ułożyć w szklanych kompotierkach i zalać przestudzonym sokiem z żelatyną. Odstawić do zastygnięcia.

## **GALARETKA TWAROŻKOWO-TRUSKAWKOWA**

---

25 dag twarożku homogenizowanego, 15—20 dag truskawek (świeżych lub mrożonych), 1 szklanka soku truskawkowego, 2 żółtka, 5 dag cukru, 2 dag żelatyny

---

Truskawki przebrać, umyć, osączyć, usunąć szypułki. Żelatynę namoczyć w niewielkiej ilości zimnej wody, a gdy napęcznieje, rozpuścić w gorącym soku truskawkowym. Żółtka utrzeć z cukrem na białą pulchną masę, dokładnie wymieszać z twarożkiem. Dodać krzepnący sok, energicznie mieszając. Wyłożyć deser do szklanych kompotierek i przybrać truskawkami.

## **KISIEL TRUSKAWKOWY**

---

40 dag truskawek, 1 1/3 szklanki wody, 6 dag cukru, 5 dag mąki ziemniaczanej, 3/4 szklanki śmietanki

---

Truskawki przygotować jak w poprzednim przepisie i zmiksować lub przetrzeć przez gęste sito. Zagotować wodę z cukrem. W niewielkiej ilości zimnej wody rozprowadzić mąkę ziemniaczaną i wlać zawiesinę do wrzątku. Zagotować, odstawić z ognia, dodać przetarte truskawki, wymieszać. Wlać do salaterki, zastudzić. Podawać ze śmietaną lub z mlekiem.

## KISIEL ŻURAWINOWO-TRUSKAWKOWY

---

30 dag żurawin, 20 dag dżemu truskawkowego, 4 dag cukru, 5 dag mąki ziemniaczanej, 1 1/3 szklanki wody, 1 szklanka śmietany, cukier wanilinowy

---

Żurawiny przebrać, umyć, zalać wrzącą wodą, rozgotować, zestawić z ognia, przestudzić, przetrzeć przez gęste sito, wymieszać z dżemem truskawkowym i dosłodzić do smaku. Mąkę ziemniaczaną rozprowadzić w niewielkiej ilości zimnej wody i zawiesinę dodać do gorącego przecieru owocowego. Wymieszać, zagotować. Śmietanę ubić z cukrem wanilinowym. Kisiel wlać do kompotierek, pozostawić do ostygnięcia, udekorować bitą śmietaną.

## BUDYŃ Z RYŻU I TWAROGU Z TRUSKAWKAMI

---

15 dag ryżu, 1 szklanka mleka, 20 dag twarogu, 15 dag truskawek, 2 dag mąki ziemniaczanej, 4 dag tłuszczu, 4 jajka, sól, 8 dag cukru, cukier wanilinowy, tłuszcz do formy

---

Ryż opłukać, sparzyć wrzątkiem, odcedzić, zalać mlekiem, posolić i wstawić do gorącego piekarnika na 10—15 min. Wyjąć, ostudzić. Truskawki przebrać, umyć, osączyć, usunąć szypułki i zmiksować lub przetrzeć przez gęste sito. Twaróg przepuścić przez maszynkę. Żółtka utrzeć z cukrem, cukrem wanilinowym i tłuszczem na jednolitą masę. Połączyć z twarogiem. Dodać ucierając mąkę ziemniaczaną i przetarte truskawki. Pod koniec dokładnie wymieszać z ostudzonym ryżem. Dodać sztywną pianę uważając, aby nie uszkodzić jej struktury. Formę budyniową wysmarować tłuszczem, włożyć masę. Szczelnie zamknąć i gotować w parze ok. 45 min. Podawać budyń z sokiem owocowym.

## TRUSKAWKI W KREMIE TWAROGOWYM

---

50 dag truskawek, 20 dag tłustego twarożku, 10 dag cukru, 2 jajka, 7 dag śmietany kremówki, 1 dag żelatyny, cukier wanilinowy

---

Truskawki przygotować jak w poprzednim przepisie. Odłożyć 30 dag w całości, resztę zmiksować lub przetrzeć przez gęste sito. Twarożek przepuścić 3 razy przez maszynkę, dodać śmietanę i cukier wanilinowy. Żółtka utrzeć z cukrem na białą, pulchną masę. Żelatynę namoczyć w niewielkiej ilości zimnej, przegotowanej wody, a gdy napęcznieje, podgrzać, aż się rozpuści. Wymieszać masę serową, żółtka, przecier owocowy i rozpuszczoną żelatynę. Połączyć ostrożnie ze sztywną pianą uważając, aby nie uszkodzić jej struktury. Wyłożyć krem do kompotierek, dodać truskawki w całości, lekko wbijając je w masę, i zamrozić.

## MLECZKO TRUSKAWKOWO-POZIOMKOWE

---

2 szklanki mleka, 1/2 szklanki śmietanki kremowej, 10 dag truskawek, 10 dag poziomek, 4 jajka, 6 dag cukru, cukier wanilinowy, 4 dag masła do formy

---

Mleko zagotować, osłodzić, ostudzić. Owoce przebrać, umyć, osączyć, usunąć szypułki i przetrzeć przez gęste sito. Do ostudzonego mleka dodać śmietankę, cukier wanilinowy i przetarte owoce. Ubijać trzepaczką, dodając kolejno jajka. Ogniotrwałe naczynie porcjowe (filiżanki) wysmarować masłem, napętnić mleczkiem do 3/4 wysokości i wstawić do kąpieli wodnej, np. do brytfanny, wypełnionej wodą do połowy wysokości filiżanek. Przykryć pergaminem i gotować ok. 40 min. Gdy mleczko się

zelnie, wyjąć z kąpieli wodnej i ostudzić pod przykryciem. Wyjąć z filizanek na rozgrzany półmisek i polać sokiem owocowym.

## KREM TRUSKAWKOWY I

---

25 dag truskawek, 10 dag cukru, 1/2 szklanki mleka, 2 szklanki bitej śmietany, 2 dag żelatyny

---

Truskawki przygotować i przetrzeć jak w poprzednim przepisie. Żelatynę namoczyć w niewielkiej ilości zimnej wody, a gdy napęcznieje, rozpuścić we wrzącym mleku. Ochłodzić, a następnie połączyć z przetartymi truskawkami i cukrem. Gdy krem stężeje, udekorować bitą śmietaną. Podawać z herbatnikami.

## KREM TRUSKAWKOWY II

---

30 dag dojrzałych truskawek, 2 jajka, 15 dag cukru, 2 dag żelatyny, 1/8 szklanki wody

---

Truskawki przebrać, umyć, osączyć, usunąć szypułki. Odłożyć kilka ładnych, dorodnych, równych owoców do dekoracji. Pozostałe zmiksować lub przetrzeć przez gęste sito. Żelatynę namoczyć w przegotowanej, zimnej wodzie, a gdy napęcznieje, podgrzać do rozpuszczenia. Żółtka utrzeć z cukrem na białą, pulchną masę, połączyć z przetartymi truskawkami i przestudzoną, rozpuszczoną żelatyną. Wymieszać. Połączyć ostrożnie ze sztywną pianą uważając, aby nie uszkodzić jej struktury. Wyłożyć do małych kompotierek, a po stężeniu przed podaniem udekorować całymi truskawkami.

## KREM TRUSKAWKOWY III

---

5 białek, 4 dag cukru pudru, 25 dag truskawek

---

Truskawki przebrać, umyć, odszypułkować i zmiksować lub przetrzeć przez gęste sito. Osłodzić. Ubić pianę z białek. Pod koniec ubijania dodawać stopniowo po 1 łyżeczce cukru pudru stale ubijając. Gdy piana jest sztywna, wymieszać z przetartymi truskawkami. Podać natychmiast z bezami.

## BOMBA RYŻOWA „REGINA” — specjalność austriacka

---

2 szklanki mleka, 20 dag ryżu, 10 dag cukru, 70 dag truskawek lub poziomek, 1 szklanka śmietanki kremowej, 2 dag żelatyny, 1/2 szklanki soku z poziomek, 50 g winiaku, 1 białko, 4 dag cukru kryształ, zapach do ciast

---

Zagotować mleko z dodatkiem cukru, szczypty soli i zapachów. Wrzucić opłukany ryż. Zagotować powtórnie na silnym ogniu i dogotować na bardzo małym ogniu. Owoce przebrać, umyć, osączyć, usunąć szypułki. Wybrać kilka sztuk owoców dorodnych, średnich, równej wielkości do dekoracji. Żelatynę namoczyć w niewielkiej ilości zimnej wody, a gdy napęcznieje, rozpuścić w kilku łyżkach wrzątku i połączyć z sokiem owocowym i winiakiem. Dobrze schłodzoną śmietanę ubić. Do ugotowanego i przestudzonego ryżu dodać żelatynę z sokiem, owoce oraz ubitą śmietanę i dokładnie wymieszać. Formę na babkę opłukać zimną wodą, przełożyć do niej masę i wstawić na 3 godz. do lodówki. Po tym czasie wyjąć masę na talerz. Ubić pianę z białka i owoce prze-



znaczone do dekoracji maczać najpierw w pianie, potem w cukrze kryształ. Przybrać nimi babkę.

## **NIEMIECKI KREM TWAROGOWY Z DZEMEM TRUSKAWKOWYM**

---

35 dag twarogu, 6 dag cukru, 8 dag dżemu truskawkowego, 1 dag kakao, 2 jajka, sok z cytryny lub zaprawa Citro, 1/2 szklanki likieru cytrynowego, cukier wanilinowy, truskawki z kompotu lub konfitur do udekorowania

---

Twaróg przepuścić 3 razy przez maszynkę. Dodać żółtka utarte z cukrem i cukrem wanilinowym na białą, pulchną masę. Ubić białka na sztywną pianę i ostrożnie wymieszać z masą twarogową. Kakao rozetrzeć dokładnie z dżemem truskawkowym i dodać do połowy masy twarogowej. Do drugiej połowy dodać sok z cytryny oraz likier cytrynowy i wymieszać. Przygotowane masy włożyć do szklanego naczynia, przekładając warstwami i lekko oziębic. Przybrać owocami z kompotu lub konfiturą.

## **MUS Z TRUSKAWEK I MALIN**

---

15 dag truskawek, 10 dag malin, 10 dag cukru, 4 białka, 1 1/2 dag żelatyny, 1 szklanka bitej śmietany

---

Żelatynę namoczyć w niewielkiej ilości zimnej wody, a gdy napęcznieje, podgrzać, aby się rozpuściła. Owoce przebrać, umyć, usunąć szypułki i zmiksować lub przetrzeć przez gęste sito. Dodać cukier i wymieszać. Ubić pianę z białek i stale ubijając (najlepiej w chłodnym miejscu) dodawać przecier z owoców. Pod koniec dodać rozpuszczoną żelatynę. Gotowy mus wyporcjować do

szklanych kompotierek, zostawić do zastygnięcia. Przed podaniem udekorować bitą śmietaną.

## SUFLET Z TRUSKAWEK LUB POZIOMEK

---

50 dag truskawek lub poziomek, 7 1/2 dag masła, 3 jajka, 10 dag cukru, cukier wanilinowy, 6 dag bułki tartej, sok z cytryny lub zaprawa Citro, tłuszcz do formy

---

Owoce przebrać, umyć, osączyć, usunąć szypułki, przetrzeć przez gęste sito lub zmiksować. Przecier ogrzewać w polewanym garnku. Żółtka utrzeć z cukrem i cukrem wanilinowym na białą, pulchną masę. Ucierając dodawać masło, a pod koniec stopniowo przecier, sok z cytryny i tartą bułkę. Masę dokładnie wymieszać. Ubić sztywną pianę z białek i dodać ostrożnie do masy mieszając, aby nie uszkodzić struktury piany. Formę ognioodporną wysmarować tłuszczem. Włożyć masę i zapiec w gorącym piekarniku. Podawać natychmiast z sokiem truskawkowym.

### **Uwaga!**

Przez pierwsze 15 min nie otwierać piekarnika, żeby suflet nie opadł.

## SURÓWKA Z MELONA Z POZIOMKAMI

---

40 dag melona, 20 dag poziomek, 1 1/3 szklanki śmietanki, cukier

---

Melon umyć, obrać i pokrajać w dość grube kawałki. Poziomki przebrać, odrzucając mało dojrzałe lub nadgniłe, opłukać, osączyć, usunąć szypułki. Ułożyć je w piramidkę na środku okrągłego, szklanego półmiska, obłożyć kawałkami melona, posypać cukrem i połączyć śmietaną.

## **SURÓWKA WIELOOWOCOWA Z RUMEM**

---

20 dag poziomek, 10 dag truskawek, 10 dag malin, 10 dag czarnych jagód, 5 dag konfitur wiśniowych, 8 dag cukru, cukier wanilinowy, 25 g rumu, 1 szklanka śmietany kremówki

---

Owoce przebrać, umyć, osączyć, usunąć szypułki, włożyć do szklanych kompotierek lub szerokich kieliszków do szampana. Posypać cukrem i cukrem wanilinowym, skropić rumem, obłożyć bitą śmietaną i udekorować konfiturami z wiśni.

## **KOMPOT WIELOOWOCOWY Z POZIOMKAMI NA SUROWO**

---

20 dag poziomek, 10 dag malin, 10 dag mirabelek, 10 dag cukru, 3 szklanki wody, 1 kieliszek białego wina, cynamon

---

Przygotować syrop z wody, cukru i cynamonu. Po ostudzeniu wlać wino. Owoce przebrać, usunąć nadpsute lub słabo dojrzałe, umyć i usunąć szypułki. Śliwki wydrylować. Ułożyć wszystkie owoce w szklanej wazie lub w kompotierekach. Zalać zimnym syropem.

## **KOMPOT Z KONFITUR POZIOMKOWYCH**

---

15 dag konfitur, 1 l wody, sok z cytryny lub zaprawa Citro

---

W przegotowanej, gorącej wodzie rozprowadzić konfitury. Dodać kilka kropel soku z cytryny. Oziębnić i wlać do szklanej wazy lub wyporcjować.

## JABŁKA PIECZONE Z KONFITURAMI POZIOMKOWYMI

---

8 jabłek o winnym smaku (np. antonówek), 10 dag konfitur poziomkowych, sok z cytryny lub zaprawa Citro, 3 białka, 2 dag cukru

---

Jabłka umyć, wydrążyć gniazdka nasienne tak, by powstały wgłębienia. Napełnić je konfiturami. Ułożyć w ogniotrwałym naczyniu. Z białek ubić sztywną pianę, pod koniec dodać cukier a następnie sok cytrynowy. Przykryć jabłka pianą i zapiec w piekarniku (ok. 220°C).

## JABŁKA ZAPIEKANE Z POZIOMKAMI W CIEŚCIE BISZKOPTOWYM

---

**Ciasto:** 6—8 dag mąki, 3 jajka, 8 dag cukru, 3/4 szklanki śmietany; 8 winnych jabłek (antonówki, landsberskie), 15 dag poziomki, 4 dag cukru pudru, 2 dag tłuszczu do formy

---

Jabłka umyć, obrać ze skórki, wydrążyć gniazdka nasienne jak w poprzednim przepisie. Poziomki przebrać, umyć, osączyć, usunąć szypułki. Naczynie do zapiekania wysmarować tłuszczem. Ułożyć w nim jabłka jedno obok drugiego, w miejsce po gniazdach nasiennych włożyć poziomki i posypać cukrem pudrem. Przyrządzić ciasto. Żółtka utrzeć z cukrem na pulchną masę, dodać śmietanę i przesianą mąkę. Z białek ubić sztywną pianę, dodać do ciasta i ostrożnie wymieszać, aby nie uszkodzić jej struktury. Ciastem pokryć jabłka z poziomkami, wstawić do gorącego piekarnika (250°C) na 30—40 min. Podać na tym samym półmisku, na którym się jabłka zapiekały.

## **GALARETKA POZIOMKOWA (przepis prababci)**

---

1,25 kg poziomek, 80 dag cukru, bita śmietana do dekoracji

---

Poziomki opłukać, osączyć, usunąć szypułki, zmiksować lub rozdrobnić. Włożyć do lnianego woreczka i wycisnąć sok. Przełać wodą i odcisnąć raz jeszcze, aby otrzymać ok. 3 szklanek soku. Odstawić sok na ok. 5 godz. Gdy na dno naczynia opadnie osad, sok zlać. Dodać cukier i wymieszać, aż się rozpuści. Zagotować na silnym ogniu pod przykryciem. Zestawić z ognia na 1 min, znów zagotować i powtarzać tę czynność kilkakrotnie, aż galaretka zgęstnieje. Przełać do szklanych kompotierek, zastudzić. Udekorować bitą śmietaną.

## **GALARETKA POZIOMKOWO-PORZECZKOWA**

---

20 dag poziomek, 20 dag porzeczek, 1 szklanka wody, 15 dag cukru, 2 dag żelatyny

---

Przyrządzać jak galaretkę truskawkową.

## **GALARETKA POZIOMKOWA Z DODATKIEM WIŚNI I AGRESTU**

---

15 dag poziomek, 10 dag wiśni, 10 dag agrestu, 1 szklanka wody, 20 dag cukru, 2 dag żelatyny

---

Owoce przebrać, umyć, usunąć szypułki. Z każdego rodzaju owocu wycisnąć oddzielnie sok i dosłodzić do smaku. Namoczoną w zimnej wodzie żelatynę rozpuścić

we wrzątku, podzielić na 3 części i dodać do każdego rodzaju soku. Tak przygotowane galaretki wlać do szklanej kompotierki. Wlewać kolejno najpierw galaretkę wiśniową, odczekać, aż zastygnie, następnie agrestową, znów odczekać, aż zastygnie, a na koniec — poziomkową. Odstawić całość do zastudzenia.

### **POZIOMKI I MALINY W GALARETCE PORZECZKOWEJ**

---

40 dag porzeczek, 15 dag poziomek, 15 dag malin, 2 szklanki wody, 20 dag cukru, 2 dag żelatyny, 3/4 szklanki śmietany

---

Porzeczki przebrać, umyć, zalać wodą, rozgotować. Przełożyć do lnianego woreczka, wycisnąć sok i dosłodzić. Poziomki i maliny umyć, osączyć, usunąć szypułki i rozłożyć owoce do kompotierek. Przygotować galaretkę porzeczkową jak w poprzednim przepisie. Zalać owoce krzepnącą galaretką. Odstawić do zastygnięcia. Podawać z bitą śmietaną.

### **PRZEKŁADANA GALARETKA Z POZIOMEK NA BIAŁYM WINIE**

---

30 dag poziomek, 1 szklanka soku poziomkowego, 1 szklanka białego wina, 15 dag cukru, 2 dag żelatyny, 3/4 szklanki śmietany

---

Poziomki przygotować jak w poprzednim przepisie. Żelatynę namoczyć w niewielkiej ilości zimnej wody, a gdy napęcznieje, rozpuścić w kąpeli wodnej, wstawiając naczynie z żelatyną do drugiego z podgrzewaną wodą. Kiedy żelatyna rozpuści się, dodać ją do soku poziomkowego. Wsypać połowę cukru, wlać wino, wy-

mieszać. Do szklanych kompotierek rozlać 1/3 część galaretki i odstawić do zastygnięcia. Ułożyć na zastygniętej galaretkce połowę poziomek, ocukrzyć, zalać 1/3 częścią galaretki, odstawić do zastygnięcia, wyłożyć pozostałą część poziomek i zalać resztą galaretki. Podawać deser z bitą śmietaną.

### **Uwaga!**

Zamiast soku poziomkowego można zastosować sok agrestowy lub 1 szklankę soku agrestowego i 1 szklankę soku wiśniowego.

---

## **GALARETKA Z KWAŚNEGO MLEKA I POZIOMEK**

---

1 1/3 szklanki kwaśnego mleka, 1/2 szklanki śmietany, 15 dag cukru pudru, 1—2 dag żelatyny, 30 dag poziomek

---

Poziomki przygotować jak w poprzednich przepisach. Wybrać 1 szklankę dorodnych, równych owoców. Pozostałe zmiksować lub przetrzeć przez gęste sito. Żelatynę namoczyć w niewielkiej ilości zimnej wody, a gdy napęcznieje, dodać do gorącego przecieru i rozpuścić. Osłodzić, wymieszać, ostudzić. Dodać kwaśne mleko i śmietaną. Jeszcze raz wymieszać. Do kompotierek lub szerokich kieliszków (szampanek) rozłożyć owoce i zalać krzepnącą galaretką.

---

## **GALARETKA MLECZNO-POZIOMKOWA**

---

2 szklanki mleka, 8—10 dag cukru, 25 dag poziomek, 2 dag żelatyny, cukier wanilinowy

---

Poziomki przygotować jak w poprzednich przepisach. i zmiksować lub przetrzeć przez gęste sito. Żelatynę namoczyć w niewielkiej ilości zimnej wody, a gdy napęcznieje, rozpuścić w gorącym mleku. Po przestygnięciu dodać przecier poziomkowy, cukier oraz cukier wanilinowy. Dokładnie wymieszać i rozlać do kompotierek. Odstawić do zastygnięcia.

---

## KISIEL Z SUROWYMI POZIOMKAMI

---

30 dag poziomek, 6 dag cukru, 4 dag mąki ziemniaczanej, 1 1/3 szklanki wody, 3/4 szklanki bitej śmietany

---

Poziomki przygotować jak w poprzednich przepisach. 1/3 owoców zmiksować lub przetrzeć przez gęste sito. Połączyć z cukrem, rozprowadzić wodą. Zagotować. Mąkę ziemniaczaną rozprowadzić w niewielkiej ilości zimnej wody i wlać zawiesinę do gorącego przecieru owocowego. Wymieszać, zagotować, odstawić z ognia. Z pozostałych poziomek wybrać kilka do dekoracji. Pozostałe rozłożyć do szklanych kompotierek i zalać lekko przestudzonym kisielem. Pozostawić do ostygnięcia. Udekorować bitą śmietaną i pozostałymi owocami.

---

## BUDYŃ Z TWAROGU Z POZIOMKAMI

---

10 dag ugotowanych ziemniaków, 35 dag twarogu, 6 dag masła lub margaryny, 8 dag cukru, 4 jajka, 20 dag rodzynek, 20 dag poziomek, cukier wanilinowy, 2 dag tartej bułki i tłuszcz do formy;  
**Sos prababci:** 1 szklanka soku owocowego, 1/2 szklanki wina czerwonego, 1 1/3 szklanki wody, 1 dag mąki ziemniaczanej, 2 dag cukru

---



Ugotowane ziemniaki zemleć w maszynce razem z twarogiem. Poziomki przebrać, umyć, osączyć, usunąć szypułki i zmiksować lub przetrzeć przez gęste sito. Rodzynki opłukać i namoczyć. Żółtka utrzeć z cukrem i masłem na jednolitą masę, połączyć z serem i przecierem owocowym. Dodać rodzynki, wymieszać. Połączyć delikatnie ze sztywną pianą uważając, aby nie uszkodzić jej struktury. Formę budyniową wysmarować tłuszczem i wysypać bułką tartą. Włożyć masę budyniową, zamknąć. Wstawić do garnka z wrzącą wodą i gotować pod przykryciem ok. 45 min. Po ugotowaniu wyjąć budyń na ogrzany półmisek, podzielić na porcje i posypać cukrem wanilinowym. Można polać sosem owocowym przyrządzonym w następujący sposób. Zagotować wodę z sokiem. W niewielkiej ilości zimnej wody rozprowadzić mąkę ziemniaczaną i wlać do wrzątku. Energicznie wymieszać, zagotować stale mieszając, zestawić z ognia, dodać wino i cukier do smaku. Sosem polewać budyń.

### **LEGUMINA Z POZIOMEK (przepis prababci)**

---

50 dag poziomek, 1/2 szklanki wina białego słodkiego, 1,5 dag masła, 7 jajek, 30 dag cukru, 2 dag mąki ziemniaczanej, tłuszcz do formy

---

Poziomki umyć i usunąć szypułki. Przetrzeć przez gęste sito, wymieszać ze stopionym masłem i winem. Żółtka utrzeć z cukrem na białą, pulchną masę. Dodać mąkę ziemniaczaną i przecier poziomkowy z winem. Połączyć ze sztywną pianą uważając, aby nie uszkodzić jej struktury. Naczynie do zapiekania wysmarować tłuszczem, przelać do niego leguminę i zapiekać w nagrzanym piekarniku 20 min.

## **LEGUMINA Z BIAŁEGO SERA I KONFITUR POZIOMKOWYCH**

---

30 dag twarogu, 15 dag cukru pudru, 2 jajka, 1 szklanka śmietanki kremówki, 10 dag konfitur poziomkowych, cukier wanilinowy

---

Twaróg przepuścić przez maszynkę 3 razy. Dodać śmietankę i wymieszać. Żółtka utrzeć z częścią cukru na białą, pulchną masę. W kamiennej misce utrzeć twaróg ze śmietaną oraz żółtka z cukrem, dodając stopniowo, stale ucierając, konfitury i resztę cukru. Połączyć delikatnie ze sztywną pianą uważając, aby nie uszkodzić jej struktury. Podawać bezpośrednio po przyrządzeniu.

## **LODY POZIOMKOWE LUB TRUSKAWKOWE**

---

50 dag poziomek lub truskawek, 1 szklanka wody, 20 dag cukru, 1 białko

---

Owoce przebrać, umyć, osączyć, usunąć szypułki i zmiksować lub przetrzeć przez gęste sito. Z wody i cukru ugotować syrop. Ostudzić go i wymieszać z przecierem. Dodać rozmącone białko, dokładnie wymieszać. Masę wlać do maszynki do lodów i zamrozić.

## **LODY MLECZNO-POZIOMKOWE**

---

2 szklanki mleka, 1 jajko, 3 żółtka, 20 dag cukru, 25 dag poziomek

---

Poziomki przygotować i przetrzeć jak w poprzednim przepisie. Mleko zagotować i ostudzić. Jajka z cukrem

ubijać trzepaczką na parze, dodając stopniowo mleko. Ubijać aż masa zgęstnieje. Wówczas wstawić naczynie do drugiego garnka z zimną wodą i ubijać do momentu, aż masa oziębi się zupełnie. Dodać przetarte poziomki, wymieszać. Masę przelać do maszynki do lodów i zamrozić.

## **PTASIE MLECZKO Z POZIOMKAMI**

---

1 serek homogenizowany, 1 pojemnik kefiru, 1/2 szklanki śmietany, 20 dag poziomek, 3 dag żelatyny, 1/2 szklanki wody, cukier puder, cukier wanilinowy

---

Żelatynę namoczyć w niewielkiej ilości zimnej wody, a gdy napęcznieje, rozpuścić we wrzątku. Poziomki przebrać, umyć, osączyć, usunąć szypułki i zmiksować lub przetrzeć przez gęste sito. Utrzeć lub zmiksować serek homogenizowany z kefirem, cukrem pudrem i cukrem wanilinowym. Dodać przecier poziomek, stale ucierając. Pod koniec dodać żelatynę. Wymieszać dokładnie, wlać do pojemników i odstawić do stężenia.

## **TWAROŻEK WIOSENNY**

---

30 dag twarożku, 1 szklanka śmietany, 25 dag poziomek lub truskawek, 10 dag cukru, cukier wanilinowy

---

Twarożek przepuścić przez maszynkę. Dodać śmietaną, cukier, wymieszać. Owoce przebrać, umyć, osączyć i usunąć szypułki. Duże truskawki przekrajać na połowę. Twarożek wyporcjować do kompotierek, na wierzchu położyć truskawki, posypać cukrem wanilinowym. Podawać na podwieczorek.

## KOGEL-MOGEL Z MROŻONYMI POZIOMKAMI I MALINAMI

---

4 żółtka, 15 dag cukru, 10 dag mrożonych malin, 10 dag mrożonych  
poziomek, cukier wanilinowy

---

Owoce opłukać i rozmrozić. Żółtka utrzeć z cukrem na białą, pulchną masę. Dodać rozmrożone owoce. Wymieszać. Podawać z biszkoptami na podwieczorek.





## WYPIEKI

### STRUDEL Z TRUSKAWKAMI

---

**Ciasto:** 25 dag mąki, 2 białka, sól;

**Nadzienie:** 70 dag truskawek, 20 dag cukru, cukier wanilinowy, 4 dag margaryny, 6—8 dag tartej bułki, tłuszcz do formy, 4 dag cukru pudru do posypania

---

Mąkę przesiać na stolnicę. Zrobić w środku dołek, wlać białka, dodać szczyptę soli i wlać tyle przegotowanej, ciepłej wody, aby zagnieść ciasto wolniejsze niż na pierogi. Wyrabiać bardzo starannie aż na powierzchni ciasta ukążą się pęcherzyki. Przykryć i zostawić w ciepłe na 1 godz. Stół przykryć obrusem, posypać dokładnie mąką. Na środku stołu pod obrus wstawić głęboki talerz odwrócony do góry dnem. Ciasto lekko rozwałkować, położyć na obrusie na odwróconym talerzu i palcami obsypanymi mąką rozciągać je równomiernie we wszystkich kierunkach. Im cienie ciasto rozciągnięte — tym strudel

będzie smaczniejszy; grubsze brzegi ciasta odciąć i pozostawić do przeschnięcia. Truskawki przebrać, umyć, osączyć, usunąć szypułki. Większe przekrajać na połowę. Posypać cukrem i cukrem wanilinowym. Skropić ciasto stopionym masłem, nałożyć równą warstwę truskawek, posypać tartą bułką. Zwinąć dosyć ciasno w rulon; unieść dwa rogi obrusa, aby ciasto dało się łatwiej zwinąć. Strudel powinien mieć 25—30 cm długości. Blachę wysmarować tłuszczem, ułożyć ciasto, skropić masłem, wstawić do gorącego (ok. 220°C) piekarnika i piec 20—30 min. Gotowy strudel wyjąć, pokrajać na mniejsze kawałki, ułożyć na półmisku, posypać cukrem pudrem.

### **BABKA Z RYŻU Z TRUSKAWKAMI LUB POZIOMKAMI**

---

25 dag ryżu, 1 szklanka wody, 1 szklanka mleka, 2 dag margaryny, 2 jajka, 15 dag cukru, cukier wanilinowy, sól, zapach cytrynowy do ciasta, tłuszcz i tarta bułka do formy, 40 dag truskawek lub poziomek, 1 szklanka śmietany

---

Zagotować wodę z solą i na wrzątek wrzucić umyty ryż. Gdy wchłonie wodę, dodać mleko i margarynę, a następnie dogotować na małym ogniu. Ryż wyłożyć do miski. Żółtka utrzeć z cukrem na białą, pulchną masę i dodać do ryżu. Połączyć delikatnie ze sztywną pianą, dodając zapachy. Przełożyć do formy (z kominkiem) wysmarowanej tłuszczem i wysypanej bułką tartą. Wstawić do piekarnika i piec 30 min w temperaturze 180°C. Po upieczeniu i przestygnięciu wyjąć babę z formy na płaski talerz. W otwór włożyć część umytych i osączonych owoców. Resztę owoców ułożyć obok. Całość polać bitą śmietaną.

## NAJSZYBSZY TORCIK Z TRUSKAWKAMI

---

35 dag gotowych bezów, 1 szklanka śmietanki kremówki, cukier wanilinowy, 1 dag żelatyny, 50 dag truskawek, 15 dag cukru

---

Truskawki przygotować wg przepisu na str. 96. Odłożyć kilka dorodnych, równych owoców do dekoracji. Żelatynę namoczyć w niewielkiej ilości zimnej wody, a gdy napęcznieje, podgrzać, aż się rozpuści. Śmietanę ochłodzić, dodać połowę cukru oraz cukier wanilinowy i ubić. Pod koniec ubijania dodać rozpuszczoną żelatynę. Tortownicę wyłożyć bezami, nałożyć truskawki, przesypując je cukrem. Przykryć bitą śmietaną, a wierzch przybrać całymi, odłożonymi owocami.

## PLACEK DROŻDZOWY Z TRUSKAWKAMI LUB POZIOMKAMI

---

50 dag mąki pszennej, 3 dag drożdży, 1 1/3 szklanki mleka, 3 żółtka, 15 dag cukru, 10 dag margaryny, szczypta soli, zapach do ciast, cukier wanilinowy, tłuszcz do smarowania formy, bułka tarta, 70 dag truskawek lub poziomek, 5 dag cukru pudru

---

W niewielkim naczyniu rozkruszyć drożdże z 1 łyżką cukru, 1 łyżką mąki i 1/2 szklanki mleka. Przykryć i pozostawić w ciepłym miejscu. Mąkę przesiać do miski. Żółtka utrzeć z cukrem na białą, pulchną masę, dodać do mąki, wymieszać. Wlać rozczyn, resztę mleka i wyrabiać ciasto płaską łyżką lub czystą ręką dokładnie wybijając, aż wszystkie składniki połączą się. Gdy jest gładkie i lśniące, a na powierzchni ukażą się pęcherzyki, wlewać stopniowo stopiony tłuszcz, nadal starannie wybijając. Dodać cukier wanilinowy i zapachy. Przykryć

czystą ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce. Owoce przebrać, umyć, osączyć i usunąć szypułki. Gdy ciasto dwukrotnie zwiększy objętość, wyłożyć je do wysmarowanej tłuszczem i wysypanej bułką tartą brytfanny. Wyrównać powierzchnię, ułożyć gęsto owoce i zostawić ponownie do wyrośnięcia. Wstawić do nagrzanego piekarnika (220°C) na ok. 30 min. Gotowe ciasto ostudzić i pokrajać w kwadraty 6X6 cm.

## CIASTO Z TRUSKAWKAMI

---

25 dag mąki, 4 jajka, 20 dag masła lub margaryny, 20 dag cukru pudru, 1/2 szklanki mleka, proszek do pieczenia, 50 dag truskawek, bułka tarta i tłuszcz do formy

---

Truskawki przebrać, umyć, osączyć, usunąć szypułki. Jajka ucierać na parze z cukrem pudrem i masłem lub margaryną. Odstawić, oziębic, dodawać stopniowo mąkę, mleko i proszek do pieczenia. Truskawki wrzucić do ciasta. Tortownicę wysmarować tłuszczem, wysypać bułką tartą i włożyć ciasto. Wstawić do nagrzanego piekarnika. Piec ok. 35 min w temperaturze 180°C.

## PLACEK Z TRUSKAWKAMI

---

20 dag mąki, 4 jajka, 10 dag margaryny, 20 dag cukru pudru, 3/4 szklanki śmietany, bułka tarta, 1 łyżeczka proszku do pieczenia, 50 dag truskawek, 4 dag cukru do posypania, tłuszcz do formy

---

Truskawki przygotować jak w poprzednim przepisie. Żółtka utrzeć z cukrem na białą, pulchną masę, dodać śmietanę. Stopniowo wsypywać mąkę i proszek do pie-



czenia, stale ucierając. Stopić tłuszcz i dodać do ciasta. Delikatnie połączyć ze sztywną pianą uważając, aby nie uszkodzić jej struktury. Wyłożyć ciasto do wysmarowanej tłuszczem blachy. Na surowym cieście ułożyć truskawki posypane cukrem. Piec w niezbyt wysokiej temperaturze (180°C). Gotowy placek ostudzić i pokrajać na części.

## **BABECZKI Z TRUSKAWKAMI W GALARETCE OWOCOWEJ**

---

**Ciasto:** 30 dag mąki, 15 dag margaryny, 4 dag cukru, 1 jajko, kilka łyżek śmietany, sól;

**Nadzienienie:** 30 dag truskawek, 1 opakowanie galaretki owocowej

---

Sporządzić kruche ciasto. Po schłodzeniu rozwałkować je na grubość 3 mm, wycinać krążki i wylepiać nimi małe foremki, wyrównując brzegi. Upiec na złoty kolor. Galaretkę rozpuścić w gorącej wodzie. Truskawki przebrać, umyć, osączyć, usunąć szypułki. Włożyć kilka do upieczonych babeczek, zalać krzepnącą, ale jeszcze płynną galaretką. Odstawić do zastygnięcia.

## **KOPERTKI Z TRUSKAWKAMI**

---

60 dag mąki, 25 dag margaryny, 2 jajka, 1/2—3/4 szklanki śmietany, 1/2 opakowania proszku do pieczenia, szczypta soli, 50 dag truskawek, cukier puder

---

Truskawki przygotować jak w poprzednim przepisie. Mąkę przesiać na stolnicę, włożyć margarynę i bardzo dokładnie posiekać szerokim nożem. Dodawać stopniowo jajka, śmietanę, sól i proszek do pieczenia. Ręкома szyb-

ko połączyć wszystkie składniki, ale nie wyrabiać długo. Ciasto zawinąć w lnianą ściereczkę, schłodzić przez 20—30 min. Wówczas przenieść znów na stolnicę podsypaną mąką, rozwałkować na grubość 1/2 cm, pokrajać w kwadraty. Osączone truskawki układać po jednej na kwadracie, posypać cukrem pudrem i zlepiać przeciwległe brzegi. Piec w niezbyt nagrzanym piekarniku (180—200°C) do zrumienienia. Po upieczeniu posypać cukrem pudrem.

### **KRUCHE BABECZKI Z MASĄ Z PIANY I TRUSKAWEK LUB POZIOMEK**

---

**Ciasto:** 30 dag mąki, 15 dag margaryny, 4 dag cukru, 1 jajko, kilka łyżek śmietany, szczypta soli;

**Masa:** 30 dag cukru pudru, 3 białka, 1 cytryna, 20 dag truskawek lub poziomek

---

Babeczki upiec wg przepisu na str. 106. Owoce przygotować jak w poprzednim przepisie. Białka ubić na sztywną pianę. Pod koniec ubijania dodawać stopniowo cukier na przemian z rozdrobnionymi owocami. Gęstą pulchną masę przyprawić sokiem z cytryny, napełnić nią babeczki.

### **KRUCHE BABECZKI Z MASĄ Z PIANY ZAPARZANEJ**

---

**Ciasto:** 30 dag mąki, 15 dag margaryny, 4 dag cukru, 1 jajko, kilka łyżek śmietany, szczypta soli;

**Masa I:** 30 dag cukru, 1 szklanka soku z truskawek lub poziomek, 3 białka, 1/2 łyżki octu (6%), 1 cytryna;

**Masa II:** 3 białka, 1/2 szklanki wody, 30 dag cukru, 1/2 łyżki octu (6%), 1 cytryna, 25 dag truskawek lub poziomek

---

Przyrządzić ciasto i upiec babeczki, jak w poprzednich przepisach. Napęłnić je wybraną masą.

**Przyrządzanie masy I.** Z cukru, soku owocowego i octu ugotować bardzo gęsty syrop. Z białek ubić sztywną pianę. Gdy jest gęsta i rwie się przy trzepaczce, wlewać cienkim strumieniem syrop, równocześnie szybko ubijając. Ubijać jeszcze chwilę, aż syrop dokładnie połączy się z pianą. Wstawić do drugiego naczynia z gorącą wodą i ubijać na parze 20—30 min. Następnie ciągle ubijając ochłodzić w zimnej wodzie. Przyprawić do smaku sokiem z cytryny. Masa powinna być aromatyczna i dosyć kwaskowa.

**Przyrządzanie masy II.** Z wody, cukru i octu ugotować bardzo gęsty syrop. Przyrządzić masę z zaparzonej piany według przepisu na masę I. Po zaparzeniu pianę ostudzić, wymieszać z surowymi, przebranymi, umyтыми i osączonymi owocami. Zakwasić sokiem z cytryny.

## SZARLOTKA Z SERA I TRUSKAWEK NA GRZANKACH

---

**Ciasto:** 1 bułka paryska, 1 szklanka mleka, 1 jajko, 6 dag tłuszczu;  
**Nadzienie:** 20 dag twarogu, 2 jajka, 10 dag cukru, 2 dag margaryny, 2 dag kaszy manny, 25 dag truskawek, bułka tarta, cukier puder, cukier wanilinowy; tłuszcz do zapiekania

---

Bułkę pokrajać w foremne plastry, o grubości ok. 1 cm. Jajko rozciąć z mlekiem. Maczać bułkę i obsmażać na tłuszczu na rumiano z obu stron. Naczynie do zapiekania wyłożyć grzankami. Ser przepuścić przez maszynkę, utrzeć z cukrem, jajkami i kaszą manną na jednolitą masę. Wyłożyć na grzanki, przykryć drugą warstwą grzanek. Na nich położyć przebrane, umyte, osączone i pozbawione szypułek truskawki. Posłodzić i skropić stopioną

margaryną. Przykryć grzankami i zapiekać w piekarniku (180°C) 5—7 min.

## PĄCZKI Z TRUSKAWKAMI

---

**Ciasto:** 50 dag mąki, 5 dag drożdży, 1 szklanka mleka, 10 dag cukru, 2 żółtka, 1 jajko, szczypta soli, cukier wanilinowy, 1 kieliszek spirytusu, 8 dag stopionej margaryny;

**Nadzienie:** 35 dag równych, średniej wielkości truskawek, cukier puder do posypania, ok. 70 dag smalcu do smażenia

---

Truskawki przygotować jak w poprzednim przepisie. Przygotować rozczyń z drożdży rozartych w 1/2 szklanki letniego mleka z solą, 1 łyżeczką mąki i cukru (rozczyń powinien mieć gęstość śmietany). Pozostawić w ciepłe do wyrośnięcia. Żółtka i jajko ubić z cukrem na parze, zestawić i ciągle ubijając przestudzić. Do miski przesiać mąkę, dodać ubite żółtka, resztę mleka oraz rozczyń drożdżowy. Ręką lub płaską łyżką wyrabiać ciasto, aby było gładkie i lśniące. Dodać stopioną margarynę, cukier wanilinowy i spirytus, jeszcze wyrobić i zostawić do wyrośnięcia. Gdy ciasto dwukrotnie zwiększy objętość, włożyć je na stolnicę dobrze posypaną mąką i podzielić na 3 części. Z każdej utoczyć wałek o średnicy ok. 5 cm i odcinać z niego równej wielkości kawałki. Każdy kawałek rozpląszczyć, włożyć do środka jedną truskawkę i zlepić, kształtując foremne pączki. Układać je na stolnicy lub na stole, na ściereczce w odstępach 4 cm, aby wyrosły. W garnku rozgrzać tłuszcz. Wrzucić na próbę kawałek ciasta: jeśli wypłynie na wierzch i powoli się rumieni, można rozpocząć smażenie; jeśli zostanie na dnie, to znaczy, że tłuszcz jest za chłodny i trzeba go jeszcze podgrzać. Wyrośnięte pączki omieść z mąki i ostrożnie wkładać do tłuszczu, tak by pływały. Garnek przykryć

pokrywką. Gdy pączki zrumienią się od spodu (ok. 3 min), przewrócić je perforowaną łypatką na drugą stronę i dosmażyć już bez przykrycia. Spróbować, nakłuwając jeden pączek ostro zakończonym patyczkiem. Jeśli patyczek jest suchy, wyjmować wszystkie na sito. Po osączeniu układać na półmisku i posypywać cukrem pudrem.

## PĄCZKI Z DŻEMEM TRUSKAWKOWYM

---

**Ciasto:** 50 dag mąki, 1 szklanka mleka, 3 dag drożdży, 5 żółtek, 4 dag cukru, szczypta soli, 7 dag stopionej margaryny, zapach cytrynowy do ciasta;

**Nadzienie:** 20 dag dżemu truskawkowego, cukier puder do posypania, ok. 70 dag smalcu do smażenia

---

Przygotować rozczyń z drożdży rozartych w mleku ze szczyptą soli i 1 łyżeczką cukru. Pozostawić go do wyrośnięcia. Utrzeć żółtka z cukrem i margaryną na jednolitą pulchną masę. Przesiać mąkę do miski, dodać utarte żółtka, wlać rozczyń drożdżowy, resztę mleka i zapach cytrynowy do ciast. Wyrobić. Pozostawić do wyrośnięcia. Dalej postępować jak w poprzednim przepisie.

## CIASTKA FRANCUSKIE Z MASĄ TRUSKAWKOWĄ

---

**Ciasto maślane:** 30 dag masła lub margaryny, 10 dag mąki;

**Ciasto podstawowe:** 20 dag mąki, 1/2 jaja, woda, 1/2 łyżki octu (6%);

**Masa:** 80 dag truskawek, 40 dag cukru, 1/2 szklanki wody, 1 cytryna lub zaprawa Citro, 5—10 dag migdałów, cukier wanilinowy

---

Przyrządzić ciasto maślane. Mąkę przesiać na stolnicę, wyłożyć tłuszcz i szerokim nożem dokładnie posiekać

na jednolitą masę. Przyrządzić ciasto podstawowe. Mąkę przesiać na stolnicę, zrobić dołek, wbić jajko, dodać ocet i tyle wody, aby zagnieść ciasto jak na pierogi, starannie je wyrabiając. Rozwałkować nadając mu kształt koła, zostawiając środek placka nieco grubszy. Ułożyć na środku ciasto maślane uformowane w prostokąt. Złożyć ciasto w kopertę, składając do środka cztery rogi i wałkować przyciskając lekko. Nadać mu formę prostokąta, złożyć na 3 części, schować do lodówki. W odstępach 15—20 min trzykrotnie powtórzyć wałkowanie. Ostatni raz rozwałkować ciasto na grubość 1 cm, wyłożyć na blachę, wstawić do bardzo gorącego piekarnika (ponad 250°C), piec ok. 15 min. Gdy zrumieni się na jasnozłoty kolor, wyjąć i ostudzić. Pokrajać w pasy o boku 10 cm. Przyrządzić masę. Ugotować syrop 2 stopnia z cukru i wody. Cukier zalać wrzątkiem i gotować na silnym ogniu pod przykryciem często mieszając aż się rozpuści. Zwilżonym pędzelkiem obmywać boki rondelka, aby cukier nie krystalizował. Zrobić próbę: gdy kropla syropu puszczona z łyżki ciągnie za sobą nitkę — syrop jest gotów. Migdały sparzyć, obrać ze skórki, posiekać. Truskawki przebrać, umyć, osączyć, usunąć szypułki i przetrzeć przez gęste sito lub zmiksować. Dodać sok z cytryny lub zaprawę Citro. Połączyć z syropem i gotować na silnym ogniu do przezroczystości. Gdy masa jest gęsta, dodać migdały i cukier wanilinowy. Masą przekładać pasy upieczonego ciasta francuskiego i cienkim, ostrym nożem krajać w poprzek na porcje szerokości 3 cm.

## **„BEZIKI” POZIOMKOWE**

---

20 dag poziomek, 2 białka, 20 dag cukru pudru, 1 dag żelatyny

---

Poziomki przebrać, umyć, osączyć, usunąć szypułki, przetrzeć przez gęste sito lub zmiksować. Odcisnąć część soku przez gazę. Żelatynę namoczyć w niewielkiej ilości zimnej wody, a gdy napęcznieje, podgrzać, aż się rozpuści. Białka ubić na sztywną pianę, pod koniec ubijania dodać cukier puder i żelatynę. Połączyć z masą poziomkową. Napełnić pucharki i odstawić do zastygnięcia. Odcisnięty sok można wykorzystać do polania bezików.

---

## CIASTO KRUCHE Z POZIOMKAMI

---

30 dag mąki, 20 dag masła lub margaryny, 1 jajko, 10 dag cukru, 30 dag poziomek, 2 białka, 5 dag cukru

---

Zagnieść kruche ciasto z mąki, tłuszczu, jajka i cukru według przepisu na kopertki z truskawkami. Rozwałkować, wyłożyć do formy, nakłuć w kilku miejscach widelcem i upiec do zarumienienia. Poziomki przebrać, umyć, osączyć, usunąć szypułki, ocukryć i układać na upieczonym placku. Z białek ubić sztywną pianę, pod koniec ubijania dodać cukier. Wstawić do ciepłego piekarnika, zapiec aż piana lekko zżółknie.

---

## BABECZKI KRUCHE ZE ŚMIETANĄ I POZIOMKAMI

---

**Ciasto:** 30 dag mąki, 15 dag margaryny, 4 dag cukru, 1 jajko, kilka łyżek śmietany, sól;

**Nadzienie:** 2 szklanki śmietanki kremówki, 15 dag cukru pudru, cukier wanilinowy, 20 dag poziomek

---

Poziomki przebrać, umyć, osączyć, usuwając szypułki.

Mąkę przesiać na stolnicę, wyłożyć margarynę i szerokim nożem dokładnie posiekać. Dodać cukier, jajko i śmietanę. Wszystkie składniki wymieszać i szybko połączyć. Zostawić ciasto przykryte ściereczką w chłodnym miejscu na 20 min. Następnie rozwałkować na grubość 3 mm, wyciąć krążki i włożyć do małych foremek wyrównując brzegi. Wstawić do piekarnika i upiec na złoty kolor (180°C). Śmietanę kremówkę ubić, dodając pod koniec cukier puder i cukier wanilinowy. Upieczone babeczki wyjąć z foremek, nałożyć w nie do środka bitą śmietanę, na wierzch — poziomki.

## **TORT SEROWY Z TRUSKAWKAMI LUB POZIOMKAMI**

---

**Ciasto:** 20 dag mąki, 8 dag cukru, 8 dag masła lub margaryny, 1 jajko, 2 płaskie łyżeczki proszku do pieczenia, cukier wanilinowy, tłuszcz do formy;

**Masa serowa:** 75 dag twarogu, 20 dag cukru, szczypta soli, zapach cytrynowy do ciast, 1 budyń waniliowy, 2 szklanki mleka, 2 dag cukru, 2 jajka, 50 dag truskawek lub poziomek

---

Mąkę przesiać na stolnicę. Dodać masło lub margarynę i dokładnie posiekać szerokim nożem. Dodać jajko, cukier, cukier wanilinowy i proszek do pieczenia. Wymieszać dokładnie i szybko zagnieść ciasto rozcierając dłońmi, aby nie było grudek. Odstawić ciasto na 15—20 min w chłodne miejsce. Tortownicę wysmarować tłuszczem. Rozwałkować ciasto na okrągły placek, wyłożyć nim dno i boki tortownicy. Upiec i ostudzić. Przygotować masę serową. Odląć 1/2 szklanki mleka, rozpuścić w nim budyń, dodać 2 dag cukru. Pozostałe mleko zagotować, zestawić z ognia i na gorące wlać zawiesinę energicznie mieszając. Zagotować i ostudzić. Truskawki umyć, osączyć i usunąć szypułki. Żółtka utrzeć z cukrem na białą,



pulchną masę. Ser przepuścić 2 razy przez maszynkę, dodać żółtka, szczyptę soli, zapach cytrynowy. Dodać przestudzony budyń. Połączyć delikatnie ze sztywną pianą, uważając, aby nie uszkodzić jej struktury. Ostudzony w tortownicy placek posypać bułką tartą, ułożyć na nim truskawki (większe przekrajać na pół). Masę serową wyłożyć na owoce i wstawić do nagrzanego piekarnika na ok. 40 min. Po upieczeniu wyjąć, ostudzić i pokrajać na porcje.

## TORT Z TRUSKAWKAMI

---

**Ciasto:** 40 dag mąki pszennej, 10 dag mąki ziemniaczanej, 4 jajka, 1 szklanka mleka, 20 dag cukru, 15 dag margaryny lub masła, 1 proszek do pieczenia, zapach cytrynowy;

**Nadzienienie:** 80 dag truskawek, galaretką owocową lub 1/2 szklanki wody i 1 1/3 szklanki soku z truskawek, 5 dag cukru, sok z połowy cytryny lub zaprawa Citro, 2 dag żelatyny w proszku

---

Mąkę pszenną przesiać do miski. Dodać mąkę ziemniaczaną. Żółtka utrzeć z cukrem i margaryną na pulchną masę. Rozprowadzić mlekiem, połączyć z obiema mąkami. Dodać zapach cytrynowy i proszek do pieczenia. Dokładnie wymieszać wszystkie składniki na jednolitą masę. Połączyć ją delikatnie ze sztywną pianą, uważając, aby nie uszkodzić jej struktury. Wysmarować tortownicę tłuszczem, przełożyć ciasto i piec w niezbyt gorącym piekarniku ok. 40 min. Truskawki przebrać, umyć, osączyć i usunąć szypułki. Namoczyć w zimnej wodzie żelatynę, a gdy napęcznieje, podgrzać. Dodać ją do soku z truskawek razem z cukrem i sokiem z cytryny. Wymieszać. Upieczone ciasto wyjąć z piekarnika, przestudzić, ułożyć na nim dosyć gęsto truskawki i zalać przestudzoną i gęstniejącą galaretką. Wstawić do lodówki do zastygnięcia.

## TORT „CIOCI — KUKI”

---

**Ciasto:** 50 dag mąki, 4 żółtka, 2 jajka, 15 dag cukru, 5 dag drożdży, szczypta soli, 2 szklanki mleka, 15 dag margaryny, 5 dag smalcu, zapachy do ciast;

**Masa:** 2 jajka, 1 żółtko, 15 dag cukru pudru, cukier wanilinowy, budyń waniliowy, 2 szklanki mleka, 40 dag truskawek, 20 dag margaryny, tłuszcz i bułka tarta do formy

---

Przygotować rozczyn. Do 1/2 szklanki letniego mleka wsypać pokruszone drożdże, szczyptę soli, po łyżeczce mąki i cukru. Zostawić w ciepłe do wyrośnięcia. Mąkę przesiać do miski. Żółtka i jaja utrzeć z cukrem i dodać do mąki. Wlać rozczyn i resztę mleka, dodać zapachy i dokładnie wyrobić ręką lub łyżką, wybijając ciasto, aby wtłoczyć jak najwięcej powietrza. Do gładkiego i lśniącego ciasta wlać stopioną margarynę i smalec. Wyrabiać do momentu całkowitego wchłonięcia tłuszczu. Przykryć ściereczką i zostawić do wyrośnięcia. Gdy ciasto zwiększy dwukrotnie objętość, przełożyć je do wysmarowanej tłuszczem i wysypanej bułką tartą tortownicy. Piec w średnio nagrzanym piekarniku. Przygotować masę. Ugotować gęsty budyń waniliowy na mleku według przepisu na opakowaniu. Jajka i żółtko ucierać z cukrem na parze, na jednolitą, gęstą masę. Zestawić z pary i dalej ucierać do całkowitego ostygnięcia. Nie przerywając ucierania dodawać stopniowo margarynę lub masło, cukier wanilinowy oraz przestudzony budyń. Truskawki przebrać, umyć, osączyć, usunąć szypułki. Odłożyć kilka równych, średniej wielkości do dekoracji. Pozostałe owoce zmiksować i dodać do ucieranej masy. Upieczone ciasto wyjąć, ostudzić i przekrajać długim, ostrym nożem w poprzek na 3 krążki. Przełożyć masą truskawkową. Wyrównać, posmarować również masą z wierzchu, udekorować truskawkami.

## PLACEK Z PŁATKÓW OWSIANYCH Z KONFITURAMI POZIOMKOWYMI

---

20 dag płatków owsianych, 2 szklanki mleka, 15 dag mąki ziemniaczanej, 10 dag cukru, 2 jajka, 1/4 kostki margaryny, proszek do pieczenia, 30 dag konfitur poziomkowych, tłuszcz, tarta bułka do formy

---

Płatki owsiane zalać w misce zimnym mlekiem i zostawić na ok. 3 godz. Żółtka utrzeć z cukrem na białą, pulchną masę, dodać margarynę i ciągle ucierając dodawać stopniowo namoczone płatki owsiane, mąkę ziemniaczaną i proszek do pieczenia. Dodać sztywną pianę i wymieszać ostrożnie, aby jak najmniej uszkodzić jej strukturę. Tortownicę wysmarować tłuszczem, wysypać tartą bułką. Wyłożyć ciasto do formy i wstawić do niezbyt mocno nagrzanego piekarnika. Upieczone ciasto wyjąć, ostudzić, a następnego dnia przekrajać na 2 krążki. Posmarować konfiturami i złożyć w całość. Posypać cukrem pudrem i miałko zmiksowaną kawą.

## MAZUREK MARCEPANOWY Z POZIOMKAMI

---

**Ciasto:** 20 dag masła lub margaryny, 30 dag mąki krupczatki, 10 dag cukru pudru, 3 ugotowane na twardo żółtka;

**Masa:** 25 dag migdałów, 25 dag cukru, 1/2 szklanki wody, 1 cytryna lub zaprawa Citro, 1/2 łyżki octu (6%), 20 dag poziomek

---

Mąkę przesiać na stolnicę, dodać masło lub margarynę i dokładnie posiekać nożem. Dodać ugotowane na twardo, przetarte przez sito żółtka oraz cukier i szybko zagnieść kruche ciasto. Zostawić je w chłodnym miejscu na 20—30 min. Odłożyć 1/4 część ciasta. Pozostałe rozwałkować na grubość 3/4 cm i rozłożyć na prostokątnie.

kątnej blasze z trzema zagiętymi brzegami. Wyrównać palcami. Z pozostałej części uformować wałeczek grubości palca i ułożyć wokoło ciasta, mocno przyciskając. Wałeczek ukształtować ozdobnie, wyciskając końcem noża wzory. Powierzchnię wałeczka można posmarować rozmąconym jajkiem. Ciasto wstawić do dobrze nagrzanego piekarnika (ok. 220°C) i upiec na złoty kolor. Wyjąć, posmarować masą marcepanową z poziomkami, przybrać migdałami i poziomkami. Krajać na małe kawałki.

**Przyrządzanie masy.** Migdały sparzyć, obrać ze skórki. Z cukru, wody i octu ugotować syrop tzw. do nitki. Cukier zalać gorącą wodą i gotować na silnym ogniu pod przykryciem, często mieszając, aż się rozpuści. Dodać ocet. Zrobić próbę: gdy kropla syropu spuszczone z łyżki ciągnie za sobą nitkę, syrop jest gotów. Zdjąć z ognia i skropić wodą. W tym samym rondlu pod przykryciem wstawić do zimnej wody i schłodzić do ok. 60°C. Wtedy ucierać wałkiem, aż zacznie bieleć. Dodać soku z cytryny lub zaprawy Citro do smaku. Poziomki przebrać, umyć, usunąć szypułki i zmiksować lub przetrzeć przez gęste sито. Dodać do masy migdały.

## BISZKOPT Z SUROWYMI POZIOMKAMI I BITĄ ŚMIETANĄ

---

**Ciasto:** 4 jajka, 8 dag cukru, 8 dag mąki, 4 łyżeczki śmietany, szczypta soli, tłuszcz do formy;

**Nadzienie:** 30 dag poziomek, 6 dag cukru, 1/2 szklanki śmietanki, cukier wanilinowy

---

Żółtka utrzeć z cukrem na białą, pulchną masę, dodawać stopniowo śmietaną i przesianą mąkę. Z białek ubić sztywną pianę i dodać do ciasta, ostrożnie mieszając, aby nie uszkodzić jej struktury. Tortownicę wysmarować tłuszczem, włożyć ciasto i upiec, wstawiając do nagrza-

nego piekarnika (160°C) na 25—30 min. Gdy biszkopt lekko przestygnie, wyjąć z formy. Przekrajać bardzo ostrym nożem na 2 krążki. Przełożyć je lekko ocukrzonymi poziomkami. Wierzch przybrać śmietaną ubitą z cukrem oraz cukrem wanilinowym i odłożonymi owocami.

### **Uwaga!**

W ten sposób można przyrządzić biszkopt z truskawkami. Trzeba je uprzednio pokrajać w plastry.

## **ROLADA BISZKOPTOWA Z MASĄ POZIOMKOWĄ**

---

**Ciasto:** 5 żółtek, 15 dag cukru pudru, 7 białek, 10 dag mąki, 1 łyżka octu (6%), tłuszcz do formy, 3 dag cukru pudru do posypania, cukier wanilinowy;

**Masa:** 15 dag konfitur poziomkowych, 10 dag cukru pudru, 1 cytryna lub zaprawa Citro

---

Żółtka utrzeć z cukrem na białą pulchną masę. Dodać ocet i przesianą mąkę, dobrze wymieszać. Połączyć delikatnie ze sztywną pianą, uważając, aby nie uszkodzić jej struktury. Szeroką blachę o niskich brzegach wyłożyć pergaminem posmarowanym tłuszczem. Wylać na pergamin ciasto, wyrównać na grubość ok. 1,5 cm. Wstawić do gorącego piekarnika (160—180°C) i piec 15 min. Ciasto po upieczeniu powinno być lekko zrumienione i miękkie, aby przy zwijaniu nie kruszyło się. Zsunąć je z blachy przy pomocy szerokiego noża na ściereczkę i zwinąć w rulon razem ze ściereczką. Ostudzić, rozwinąć, ściereczkę usunąć. Konfitury poziomkowe rozetrzeć na pulchną masę z cukrem pudrem i zakwasić sokiem z cytryny. Masą posmarować wewnętrzną powierzchnię biszkoptu, zwinąć ciasto w rulon, zawinąć w serwetę. Zostawić na 20 min, a następnie pokrajać w skośne plastry o grubości 1 cm. Posypać cukrem pudrem i cukrem wanilinowym.

## TORT PÓLKRUCHY ZE ŚMIETANĄ I POZIOMKAMI

---

**Ciasto:** 30 dag mąki, 10 dag tłuszczu, 1 jajko, 1 żółtko, 10 dag cukru pudru, 1 szklanka mleka, cukier wanilinowy, 3 łyżki śmietany, tłuszcz i bułka tarta do formy;

**Masa:** 2 1/2 szklanki śmietanki kremówki (33%), 1 1/2 dag żelatyny, 10 dag cukru pudru, 25 dag poziomek i ewentualnie 15 dag ananasa

---

Mąkę przesiać na stolnicę, włożyć tłuszcz i szerokim nożem dokładnie posiekać. Dodać cukier puder. Wymieszać, zrobić dołek, dodać jajko, żółtko, śmietanę i cukier wanilinowy. Szybko zagnieść ciasto, rozcierając dłońmi starannie na jednolitą, gładką masę. Rozwałkować i upiec w tortownicy 3 równe krążki. Ostudzić. Dobrze schłodzoną śmietankę ubić w chłodnym miejscu z cukrem. Żelatynę namoczyć w niewielkiej ilości zimnej wody, a gdy napęcznieje, wstawić do większego naczynia i podgrzewać. Poziomki przebrać, umyć, osączyć, usunąć szypułki. Do ubitej śmietany dodać poziomki i rozpuszczoną żelatynę. Można dodać również ananas pokrajany w drobną kostkę. Ostudzone krążki ciasta przekładać masą. Wierzch i boki pokryć również tą samą masą i przybrać owocami.

## PTYSIE Z MASĄ Z POZIOMEK

---

**Ciasto:** 18 dag mąki, 8 dag masła lub margaryny, 1 szklanka wody, 5 jajek, sól, tłuszcz do formy;

**Masa:** 25 dag margaryny, 25 dag cukru pudru, 6 żółtek, sok z 1/2 cytryny lub zaprawa Citro, 15 dag poziomek, 4 dag zmielonych biszkoptów

---

Zagotować wodę z solą i tłuszczem. Odstawić z ognia. Na gorącą wodę wsypać przesianą mąkę i mieszać szyb-

ko, starannie rozbijając grudki. Postawić na ogniu i ogrzewać 3—5 min, nadal mieszając, aż ciasto będzie gładkie i lśniące. Wówczas zestawić z ognia, schłodzić i nie przestając mieszać dodawać kolejno po jednym jajku. Wyrabiać do zupełnego ostudzenia. Płaską blachę wysmarować dokładnie tłuszczem. Ciasto nabierać łyżką i w odstępach 5—6 cm kłaść płaskie kule o wielkości małych jabłek. Piec 25—30 min w bardzo gorącym piekarniku (uprzednio nagrzanym — 190—220°C). Przez pierwsze 10 min nie wolno otwierać drzwiczek, bo ptyśie opadną. Potem lekko uchylić, aby para wodna wy dostała się na zewnątrz. Po upieczeniu ciastka powinny być równomiernie wysuszone i zrumienione. Żółtka utrzeć z cukrem i margaryną na jednolitą masę. Poziomki przebrać, umyć, osączyć, usunąć szypułki i przetrzeć przez gęste sito. Połączyć z masą żółtkowo-margarynową, dodać zmielone biszkopty, wymieszać. Do smaku doprawić sokiem z cytryny. Ostudzone ptyśie ostrym nożem przekrajać na pół i przełożyć przygotowaną masą. Z wierzchu posypać cukrem pudrem.





## PRZETWORY

### KOMPOT Z TRUSKAWEK

---

1 kg truskawek, 2 szklanki wody, 20—25 dag cukru

---

Przygotować syrop z wody i cukru. Owoce przebrać, umyć, osączyć i usunąć szypułki. Przygotować słoje typu twist-off. Napełnić je owocami, zalać syropem. Pasteryzować małe słoje — 20 min, większe — 25 min. Schłodzić, sprawdzić zamknięcie.

### KOMPOT Z TRUSKAWEK W SOKU WŁASNYM

---

1 kg truskawek, 45 dag cukru

---



Truskawki przygotować jak w poprzednim przepisie. Zmieszać z cukrem i pozostawić tak na kilka godzin, żeby puściły sok. Słoje typu Weck lub twist-off dokładnie umyć, wyparzyć. Napełnić mieszaniną, zamknąć i pasteryzować w temperaturze 90°C — 1/2-litrowe — 20 min, większe — 25 min. Schłodzić, sprawdzić zamknięcie. Przechowywać w chłodnym miejscu.

### **KOMPOT TRUSKAWKOWO-AGRESTOWY**

---

75 dag truskawek, 25 dag agrestu, 50—75 dag cukru, 2 szklanki wody

---

Owoce przygotować jak w poprzednich przepisach. Z cukru i wody ugotować syrop. Przygotować słoje twist-off, wyparzyć. Napełnić je owocami, zalać syropem. Zagotować i utrzymać we wrzeniu przez 15—20 min.

### **KOMPOT TRUSKAWKOWO-PORZECZKOWY**

---

50 dag truskawek, 50 dag porzeczek, 30—60 dag cukru, 2 szklanki wody

---

Owoce przygotować jak w poprzednich przepisach. Napełnić nimi wyparzone słoje twist-off i zalać wrzącym syropem z wody i cukru. Pasteryzować 15—20 min.

### **KOMPOT TRUSKAWKOWO-WIŚNIOWY W SOKU WŁASNYM**

---

50 dag truskawek (późnych), 50 dag wiśni, 75 dag cukru

---

Owoce przygotować jak w poprzednich przepisach. Wiśnie wydrylować. Owoce przesypać cukrem i zostawić na ok. 2 godz. aż puszczą sok. Dalej postępować jak w przepisie na kompot z truskawek w soku własnym. Pasteryzować w temperaturze 85°C 15—20 min.

### **KOMPOT Z TRUSKAWEK LUB POZIOMEK NIE SŁODZONY**

1 kg owoców przygotować jak w poprzednim przepisie. Ułożyć je w słojach i zalać gorącą przegotowaną wodą do objętości 3/4 słoika. Słoje zamknąć i pasteryzować 15—20 min. Schłodzić, sprawdzić zamknięcia.

### **KOMPOT Z TRUSKAWEK LUB POZIOMEK W SOKU WŁASNYM NIE SŁODZONY**

2 kg owoców przygotować jak w poprzednich przepisach. Wybrać owoce całe, dorodne, średniej wielkości. Z przejrzałych, rozpadających się wycisnąć sok. Umyte całe owoce ułożyć w wymytych i wyparzonych słojach twist-off i zalać gotującym się sokiem. Zamknąć słoje i pasteryzować przez 15—20 min.

### **KOMPOT Z TRUSKAWEK I MALIN W SOKU WŁASNYM NIE SŁODZONY**

---

75 dag malin, 75 dag truskawek

---

Sposób wykonania — jak w przepisie na kompot z truskawek lub poziomek w soku własnym.

## KOMPOT Z WIŚNI Z SOKIEM TRUSKAWKOWYM NIE SŁODZONY

---

1 kg wiśni, 75 dag truskawek

---

Owoce przygotować jak w poprzednich przepisach. Z truskawek wycisnąć sok. Wiśnie wydrylować, ułożyć w wyparzonych stojach, zalać sokiem z truskawek. Pasteryzować w temperaturze 85°C przez 15—20 min.

## PRZECIER Z TRUSKAWEK GOTOWANYCH

Truskawki przebrać, umyć, osączyć, usunąć szypułki. Ogrzewać w garnku mieszając drewnianą łyżką aż do rozgotowania (przez kilka minut). Gorące owoce rozgnieść i niezwłocznie przecierać przez gęste sito drewnianą pałką. Gorącym przecierem napełnić wymyte i wyparzone stoje lub butelki. Pasteryzować przez 20—25 minut.

## PRZECIER WIELOOWOCOWY SUROWY

---

40 dag truskawek, 30 dag poziomek, 30 dag malin, 1/2 kg cukru

---

Owoce przygotować jak w poprzednich przepisach. Maliny zmiażdżyć i wycisnąć z nich sok w lnianym woreczku. Poziomki i truskawki przetrzeć drewnianą pałką przez gęste plastikowe sito. Połączyć z sokiem z malin, dodać cukier i wymieszać aż do rozpuszczenia się cukru. Powstałą pianę zebrać do bezpośredniego zużycia. Przecier nalewać do butelek, korkować i odstawić w chłodne, suche miejsce.

## **Uwaga!**

Przy takim sposobie straty witamin są większe niż po podgrzaniu owoców i przecieranie trwa dłużej.

---

### **PRZECIER Z TRUSKAWEK I AGRESTU**

---

1,5 kg truskawek, 1 kg agrestu

---

Owoce przygotować jak w poprzednich przepisach. Do garnka wlać ok. 3/4 szklanki wody, zagotować i wrzucić agrest. Gotować na małym ogniu mieszając i rozgniatając drewnianą łyżką. Gdy owoce zaczną mięknąć, dodać truskawki. Jeszcze chwilę pogotować, możliwie szybko przetrzeć drewnianą pałką przez plastikowe sito. Gorącym przecierem napełniać przygotowane słoje twist-off. Pasteryzować 20—25 min.

---

### **PRZECIER Z TRUSKAWEK I PIECZONYCH JABŁEK**

---

1,5 kg truskawek, 1 kg jabłek

---

Jabłka umyć, usunąć ogonki, ułożyć w emaliowanym naczyniu i piec w piekarniku lub w prodżu aż zmiękną. Część wody z nich wyparowuje. Truskawki przebrać, umyć, usunąć szypułki i podgrzewać w garnku przez kilka minut intensywnie mieszając drewnianą łyżką, żeby się nie przypaliły. Gorące owoce możliwie szybko przetrzeć drewnianą pałką przez gęste, plastikowe sito, nakładając na przemian pieczone jabłka i truskawki. Dokładnie wymieszać oba przeciery i jeszcze gorącymi napełniać uprzednio przygotowane, wymyte i wyparzone słoje. Zamknąć i pasteryzować przez 20—25 min.

## PRZECIER Z TRUSKAWEK SŁODZONY

---

1,5 kg truskawek, 15 dag cukru

---

Truskawki przygotować jak w poprzednich przepisach. Podgrzewać w rondlu stale mieszając drewnianą łyżką. Gdy są miękkie, przetrzeć możliwie szybko drewnianą pałką przez gęste plastikowe sito. Dodać cukier, wymieszać, jeszcze raz podgrzać, żeby cukier się rozpuścił, i gorącym przecierem napełniać przygotowane uprzednio, wymyte i wyparzone słoje. Pasteryzować ok. 20 min.

### **Uwaga!**

Cukier można dodać od razu. Należy jednak bardzo uważać, aby nie skarmelizował lub się nie przypalił. Nie trzeba wtedy po raz drugi podgrzewać gotowego przecieru.

## PRZECIER Z TRUSKAWEK I MALIN SŁODZONY

---

75 dag truskawek, 75 dag malin, 10 dag cukru

---

Sposób wykonania jak w poprzednim przepisie.

## PRZECIER Z TRUSKAWEK I AGRESTU SŁODZONY

---

75 dag truskawek, 25 dag agrestu, 20 dag cukru

---

Sposób wykonania jak w przepisie na przecier z truskawek i agrestu. Przetarte owoce podgrzać jeszcze raz z cukrem i nakładać do słoików.

## SOK Z TRUSKAWEK I MALIN

---

50 dag truskawek, 50 dag malin, 2 szklanki wody, 10 dag cukru

---

Sok ten można otrzymać, wybierając dowolny sposób z przepisu na sok z truskawek. Rozcieńczyć wodą, dosłodzić. W przypadku odciskania soku w gazie lub lniwym woreczku, przelać wodą resztki w celu lepszego wypłukania soku. Pasteryzować w temperaturze 85°C przez 10 min.

### **Uwaga!**

W ten sam sposób można przygotować sok z truskawek, porzeczek i czereśni, biorąc na 1 kg owoców 10—15 dag cukru.

## SOK Z TRUSKAWEK LUB POZIOMEK BEZ CUKRU

---

1 kg owoców, 1 2/3 szklanki wody

---

Wycisnąć sok przez prasowanie lub w sokowirówce. Miazgę zalać wodą i zostawić na 1 godz. Po tym czasie ponownie wycisnąć sok i wymieszać z uprzednio otrzymanym. Wlać do wygotowanych butelek i pasteryzować przez 15 min.

## SOK Z TRUSKAWEK

---

**Sposób I:** 1 kg truskawek, 2 szklanki wrzącej wody, 8—14 dag cukru

---

Truskawki przygotować jak w poprzednich przepisach,

zalać wrzącą wodą i odstawić na 2—3 godz. Po tym czasie zlać sok, dodać cukier, wymieszać i wlać do butelek. Napełniać je zostawiając 5—6 cm wysokości od korka wolnej przestrzeni, niezbędnej do pomieszczenia soku rozszerzającego swą objętość podczas gotowania. Butelki zamknąć szczelnie i wstawić do naczynia z wodą tak, aby była zanurzona cała część z przetworem. Pasteryzować 10 min.

---

**Sposób II:** 1 kg truskawek, 2 szklanki wody, 10 dag cukru

---

Truskawki przygotować jak w poprzednich przepisach. Odwirować w sokowirówce, dodać cukier, wymieszać. Rozlać do umytych i wyparzonych butelek. Pasteryzować 10 min.

---

**Sposób III:** 1 kg truskawek, 2 szklanki wody, 10 dag cukru

---

Truskawki przygotować jak w poprzednich przepisach. Włożyć do lnianego woreczka lub gazy i wycisnąć sok. Otrzymany sok dosłodzić cukrem, rozlać do butelek i pasteryzować 10 min.

---

## SYROP Z TRUSKAWEK I

---

1 kg truskawek, 75 dag cukru

---

Otrzytać sok z truskawek jednym z podanych sposobów. Wlać go do emaliowanego garnka, dodać cukier, powoli ogrzewać, mieszając aż do całkowitego rozpuszczenia. Wytwarzającą się na powierzchni pianę zbierać łyżką. Po rozpuszczeniu się cukru, syrop zagotować, zestawić

z ognia i gorącym napełniać przygotowane ogrzane butelki prawie po korek. Korkować odkażonymi korkami, kłaść poziomo do ostygnięcia (wówczas gorący syrop zniszczy drobnoustroje znajdujące się na szyjce i na korku).

## SYROP Z TRUSKAWEK II

---

1 kg truskawek, 75 dag cukru

---

Do otrzymanego w sokowirówce soku wsypać cukier i mieszać tak długo, aż całkiem się rozpuści. Syrop rozlać do butelek. Pasteryzować przez 10 min.

### **Uwaga!**

Otrzymanie syropu na zimno trwa dłużej, lecz ma on bardziej naturalny smak i silniejszy aromat.

## SYROP Z TRUSKAWEK III

---

1 kg truskawek, 75 dag cukru

---

Przygotować sok z truskawek dowolną metodą. Połowę soku ogrzewać z całą ilością cukru. Po całkowitym rozpuszczeniu się cukru dodać resztę soku, dokładnie wymieszać i rozlewać do butelek. Pasteryzować w 85°C przez 10 min.

## SYROPY WIELOOWOCOWE

---

Syrop poziomkowo-malinowy: 50 dag poziomek, 50 dag malin, 75 dag cukru;



Syrop poziomkowo-wiśniowy: 50 dag poziomek, 50 dag wiśni, 80 dag cukru;

Syrop poziomkowo-agrestowo-malinowy: 35 dag poziomek, 35 dag agrestu, 35 dag malin, 85 dag cukru;

Syrop truskawkowo-porzeczkowy: 50 dag truskawek, 50 dag porzeczek, 80 dag cukru

---

Soki otrzymane dowolną metodą wymieszać i osłodzić według przepisów na syropy z truskawek. Pasteryzować jak syropy truskawkowe.

## **DŻEM Z TRUSKAWEK**

---

1 kg truskawek, 80—90 dag cukru

---

Truskawki przebrać, umyć, osączyć, usunąć szypułki. Przesypać cukrem i odstawić w chłodne miejsce na 10—12 godz., aby puściły sok. Następnie gotować w rondlu na wolnym ogniu, co pewien czas mieszając drewnianą łyżką, aby dżem się nie przypalił. Jeśli zbyt wiele owoców zacznie się rozpadać, należy przerwać gotowanie i zawartość rondla zlać do kamiennego naczynia. Gotować ponownie w dniu następnym, aż owoce będą szkliste, a kropla syropu spuszczone na zimny spodek krzepnie, nie rozplývając się. Gorący dżem wlewać do ogrzanych słoików twist-off i zamknąć.

## **DŻEM TRUSKAWKOWO-PORZECZKOWY**

---

1 kg truskawek, 1,25 kg porzeczek, 2 kg cukru

---

Porzeczki przebrać, umyć, usunąć szypułki, wrzucić do rondla, rozgnieść, lekko podgrzać i przetrzeć przez

plastykowe gęste sito drewnianym wałkiem. Do przecieru dodać cukier, wymieszać do całkowitego rozpuszczenia się cukru. Gdy przecier za bardzo przestygł i cukier nie chce się rozpuścić, podgrzać mieszaninę jednocześnie mieszając, aby cukier nie przypalił się. Truskawki przebrać, umyć, osączyć, usunąć szypułki, wrzucić do gorącego syropu. Gotować na wolnym ogniu. Dalej postępować jak w poprzednim przepisie.

### **DŻEM NISKOCUKROWY Z TRUSKAWEK**

---

1 kg truskawek, 50 dag cukru

---

Sposób wykonania jak w poprzednim przepisie. Gorącym dżemem napełniać słoiki. Mały dodatek cukru nie utrzyma wystarczająco, więc należy dżemy pasteryzować w temperaturze 90°C przez 10—15 min. Schłodzić.

### **DŻEM TRUSKAWKOWO-WIŚNIOWY**

---

1 kg truskawek, 75 dag wiśni, 70 dag cukru

---

Sposób wykonania jak w przepisie na dżem poziomkowy z sokiem z wiśni wysokocukrowy. Napełnione słoje pasteryzować w temperaturze 85°C przez 10—15 min.

### **DŻEM TRUSKAWKOWO-MALINOWY**

---

50 dag truskawek, 50 dag malin, 1 szklanka wody, 70 dag cukru

---

Owoce przygotować jak w poprzednich przepisach. Z cukru i wody ugotować syrop. Do gorącego wrzucać najpierw truskawki, pogotować 10 min, następnie wrzucić maliny i gotować do momentu, aż owoce będą szkliste, co jakiś czas mieszając drewnianą łyżką. Napełnione słoje pasteryzować w temperaturze 90°C przez 10—15 min.

## **DŻEM TRUSKAWKOWO-AGRESTOWO-PORZECZKOWY**

---

1 kg truskawek, 50 dag agrestu, 75 dag porzeczek, 80 dag cukru, 1/2 szklanki wody

---

Owoce przygotować jak w poprzednich przepisach. Zalać w rondlu niewielką ilością wody, gotować do momentu, aż owoce będą miękkie. Przetrzeć przez plastikowe sito, osłodzić. Napełnione słoje pasteryzować w temperaturze 85°C przez 10—15 min.

## **POWIDŁA Z TRUSKAWEK**

---

5 kg truskawek, 20 dag cukru

---

Truskawki przebrać. Dojrzałe, zdrowe owoce umyć, usunąć szypułki, wrzucić do rondla, rozgotować. Zagęścić partiami w szerokim rondlu, mieszając drewnianą łyżką aż do uzyskania gęstej, odstającej od ścian naczynia masy spadającej z łyżki grubymi płatami. Pod koniec gotowania dodać cukier, wymieszać. Można do smaku dodać drobno pokrajanej skórki pomarańczowej. Gorące powidła nakładać do słoików lub kamiennych garnków. Zamknąć przykrywkami lub pergaminem.

### **Uwaga!**

Przed zamknięciem można włożyć naczynie z powidłami do gorącego piekarnika w celu zasklepienia powierzchni.

---

## **POWIDŁA TRUSKAWKOWO-WIŚNIOWE**

---

3 kg truskawek, 2 1/2 kg wiśni, 25 dag cukru

---

Wiśnie przebrać, umyć, usunąć ogonki, wydrylować, wrzucić do rondla, rozgotować. Zagęścić partiami w szerokim rondlu, mieszając drewnianą łyżką. Truskawki przebrać, umyć, usunąć szypułki, przetrzeć przez plastikowe sito i osobno zagęścić. Dwa zagęszczone przeciery połączyć ze sobą, zagotować, dodać cukier i mieszając, aby cukier się rozpuścił, chwilę jeszcze pogotować. Dalej postępować jak w poprzednim przepisie.

### **Uwaga!**

Podobnie można przygotować dowolną ilość powideł dobierając przeciery owocowe według uznania.

---

## **MARMOLADA TRUSKAWKOWA MIĘKKA**

---

1 kg truskawek, 55 dag cukru

---

Truskawki przygotować jak w poprzednich przepisach i przetrzeć przez gęste sito drewnianym wążkiem lub zmiksować. Podzielić na trzy części. W szerokim płaskim rondlu gotować kolejno każdą część, osobno odparowując wodę, mieszając drewnianą łyżką. Wszystkie trzy części połączyć, dodać cukier, wymieszać. Gotować do momentu całkowitego rozpuszczenia się cukru, stale

mieszając. Gorącą marmoladą napełniać przygotowane naczynie, przykryć celofanem lub przykrywką. Schłodzić.

## **MARMOLADA TRUSKAWKOWA TWARDA**

---

1 kg truskawek, 60 dag cukru, 10 dag zagęszczonego wyciągu pektynowego, 2—4 g kwasu cytrynowego

---

Truskawki przetrzeć i zagęścić jak w poprzednim przepisie. Dodać cukier. Przygotować wyciąg pektynowy z owoców bogatych w pektyny, tzn. jabłek, pigwy lub porzeczki czarnej. Niedojrzałe jabłka rozdrobnić na tarce nie usuwając skórki ani gniazd nasiennych. Przełożyć do emaliowanego garnka, zalać wrzącą wodą w ilości 1 l na 1 kg jabłek lub 1 1/2—2 l na 1 kg skórerek czy niedojrzałych spadów jabłek. Gotować ok. 1 godz. (jabłka krócej, skórki dłużej). Zawartość garnka przelać na rzadkie płótno i odcedzić sok. Sok zagęścić do 1/4 objętości (z 1 l soku otrzymać 1/4 l). Zagęszczać partiami w cienkiej warstwie (ok. 3 cm) unikając wrzenia, aby nie doprowadzić do rozkładu pektyn. Otrzymany wyciąg można zużyć na bieżące potrzeby lub przelać do butelek i pasteryzować w temperaturze 90°C przez 10 min, po czym niezwłocznie ostudzić. Do zagęszczonego przecieru truskawkowego z cukrem dodać wyciąg pektynowy, kwas cytrynowy i wymieszać. Czyste szklane lub kamienne naczynie napełniać gorącą marmoladą, zamknąć, ostudzić.

## **MARMOLADA TRUSKAWKOWO-MALINOWA MIĘKKA**

---

60 dag truskawek, 55 dag malin, 65 dag cukru

---

Sposób wykonania według przepisu na marmoladę truskawkową miękką.

## KONFITURY Z TRUSKAWEK

---

1 kg truskawek, 1,3 kg cukru, 1 1/3 szklanki wody, 2 g kwasu cytrynowego

---

Wybrać jędrne i zdrowe owoce, odłożyć. Z rozpadających się owoców wycisnąć sok, rozcieńczyć wodą, wsypać kwas cytrynowy i zagotować w niskim, szerokim rondlu. Gdy zawrze, dodać cukier i gotować na wolnym ogniu do momentu, aż pod zbierającą się pianą powstanie przezroczysty syrop. Odstawić z ognia i zebrać szumowiny łyżką cedzakową. Przebrane truskawki umyć, osuszyć, usunąć szypułki. Włożyć do gorącego syropu i gotować na słabym ogniu przez kilkanaście minut. Odstawić z ognia, odczekać ok. 30 min. wstrząsając kilkakrotnie rondlem, aby owoce nie wypływały na wierzch. Ponownie ogrzać i gotować kilkanaście minut. Odstawić z ognia i w tym samym naczyniu zostawić na noc. Wskazane jest wstrząsanie naczyniem, aby truskawki nie wypływały. Następnego dnia gotować konfitury na słabym ogniu, uważając aby owoce były równomiernie zawieszane w syropie. Wymyte, wyparzone i ogrzane słoje twist-off napełniać konfiturami, zamknąć. Schłodzić. Przechowywać w suchym, chłodnym miejscu.

## GALARETKA Z TRUSKAWEK I

---

1 kg truskawek lub poziomek, 1 1/4 kg cukru, 25 dag porzeczek czerwonych

---

Całe, zdrowe owoce przebrać, umyć, osączyć, usunąć szypułki. Wsypać do kamiennej umytej i wyparzonej donicy, dodać cukier i drewnianym (również wyparzonym) wałkiem ucierać na jednolitą gładką masę. Słoiki typu twist-off wymyć, wyparzyć, wysuszyć. Napełnić je utartą masą do 3/4 pojemności. Zamknąć szczelnie przykrywkami.

## **GALARETKA Z TRUSKAWEK II**

---

50 dag cukru, 2 3/4 szklanki soku truskawkowego, 1 szklanka zagęszczonego wyciągu pektynowego, 1,5—3 g kwasu cytrynowego

---

Sok truskawkowy podzielić na trzy części. Zagęszczać każdą część osobno w szerokim, płaskim rondlu. Połączyć trzy części razem, dodać cukier i kwasek cytrynowy, wymieszać. Gotować kilkanaście minut. Pod koniec dodać przygotowany wcześniej zagęszczony wyciąg pektynowy (zob. przepis na marmoladę truskawkową twardą). Usunąć powstającą pianę. Sprawdzić, czy galaretka jest gotowa, spuszczać z łyżki kroplę galaretki na talerz. Jeśli krzepnie, nie rozlewając się, napełniać przygotowane uprzednio słoje twist-off, zamknąć szczelnie. Jeśli galaretkę wlewamy do innych naczyń, powierzchnię należy zalać stopioną parafiną.

## **GALARETKA JABŁKOWO-TRUSKAWKOWA**

---

50 dag cukru, 2 1/2 szklanki soku jabłkowego (dobrze galaretującego), 1 1/4 szklanki soku truskawkowego

---

Sok truskawkowy przygotować wcześniej, kiedy jest

pełnia sezonu, pasteryzować i przechowywać. Przygotować sok jabłkowy. Podzielić na trzy części i każdą część osobno zagęścić w szerokim, płaskim rondlu. Zagęścić sok truskawkowy możliwie krótko, aby nie stracił aromatu. Połączyć wszystkie zagęszczone części obu soków, dodać cukier, i gotować mieszając do całkowitego rozpuszczenia się cukru. Gorącą galaretką napełniać przygotowane naczynia jak w poprzednim przepisie. Schłodzić.

## **GALARETKA AGRESTOWO-POZIOMKOWA**

---

50 dag cukru, 2 1/2 szklanki soku agrestowego (dobrze galaretującego) lub 1 kg słabo dojrzałego agrestu, 1 1/4 szklanki soku poziomkowego

---

Agrest przebrać, umyć, usunąć szypułki, rozdrobnić. Zalać 1/2 szklanki wrzącej wody i gotować aż zmięknie. Wlać do lnianego woreczka i wycisnąć sok. Otrzymany sok podzielić na trzy części i zagęścić każdą część osobno. Po zagęszczeniu połączyć wszystkie trzy części soku, dodać cukier i gotować. Oddzielnie zagęścić sok z poziomek. Połączyć go z syropem agrestowym, zagotować. Gotową galaretką napełniać słoje twist-off jak w przepisie galaretki z truskawek.

## **GALARETKA WIŚNIOWO-TRUSKAWKOWA**

---

50 dag cukru, 2 3/4 szklanki soku wiśniowego, 1 1/4 szklanki soku truskawkowego, 1 szklanka zagęszczonego wyciągu pektynowego

---

Sok wiśniowy podzielić na trzy części i zagęścić każdą



część osobno. Dodać cukier, zagotować i gotować kilkanaście minut. Oddzielnie zagęścić sok truskawkowy, dodać do syropu wiśniowego, pogotować jeszcze chwilę. Sprawdzić czy kropla galaretki spuszczone z łyżki na talerz krzepnie nie rozplływając się. Gotową galaretką napełnić przygotowane słoje.

## **TRUSKAWKI LUB POZIOMKI PASTERYZOWANE BEZ DODATKU CUKRU**

---

1 kg truskawek lub poziomek

---

Owoce przygotować według poprzednich przepisów. Napełnić nimi ściśło słoje i zamknąć. Na dno płaskiego, szerokiego rondla położyć drewnianą deseczkę lub lnianą ściereczkę i ustawić słoje. Zalać gorącą wodą do 2/3 wysokości i pasteryzować w temperaturze 90°C przez 20 min. Zestawić z ognia, ostudzić, wyjąć i sprawdzić czy wszystkie słoje się zamknęły. Przechowywać w chłodnym, zaciemnionym pomieszczeniu i wykorzystywać w zimie do przyrządzania kompotów, zup, napojów i deserów, pierogów czy musów.

## **TRUSKAWKI LUB POZIOMKI PASTERYZOWANE Z CUKREM**

---

1 kg truskawek lub poziomek, 20 dag cukru

---

Sposób wykonania jak w poprzednim przepisie. Układając owoce w słojach, przesypywać je cukrem. Pasteryzować w temperaturze 90°C przez 15 min.

## **KOMPOT Z POZIOMEK W SOKU WŁASNYM**

---

1 kg poziomek, 25—40 dag cukru

---

Sposób wykonania jak w przepisie na kompot z truskawek w soku własnym.

## **KOMPOT POZIOMKOWO-MALINOWY**

---

50 dag malin, 50 dag poziomek, 2 szklanki wody, 35 dag cukru

---

Ugotować syrop i zalać nim przygotowane owoce ułożone w wyparzonych słojach twist-off. Pasteryzować 15—20 min.

## **KOMPOT POZIOMKOWO-MALINOWY W SOKU WŁASNYM**

---

50 dag poziomek, 50 dag malin, 50 dag cukru

---

Przygotować jak kompot z poziomek w soku własnym.

## **KOMPOT JAGODOWO-POZIOMKOWY LUB TRUSKAWKOWY W SOKU WŁASNYM**

---

75 dag poziomek lub późnych truskawek, 25 dag jagód czarnych, 50 dag cukru

---

Owoce przygotować jak w poprzednich przepisach i przesypać cukrem. Zostawić na 2 godz., aż puszczą

sok. Słoje twist-off wymyć, wyparzyć, napełnić mieszaniną owoców z cukrem. Zamknąć i pasteryzować przez 15—20 min. Schłodzić, sprawdzić zamknięcia.

### **KOMPOT Z POZIOMEK**

---

1 kg poziomek, 2 szklanki wody, 30 dag cukru

---

Poziomki przebrać, umyć, osączyć, usunąć szypułki. Słoje weki lub typu twist-off dokładnie umyć i wyparzyć. Surowe owoce wkładać do słoików dosyć ciasno. Z wody i cukru przygotować syrop i gorącym zalać owoce. Wytrzeć ściereczką brzegi słoika i zamknąć. Pasteryzować słoje 1/2-litrowe — 15 min, większe — 20 min. Następnie szybko schłodzić i sprawdzić zamknięcia.

### **KOMPOT Z POZIOMEK Z SOKIEM PORZECZKOWYM**

---

1 kg poziomek, 1 kg porzeczek

---

Owoce przygotować jak w poprzednich przepisach. Poziomki ułożyć w uprzednio przygotowanych słoikach. Porzeczki zalać niewielką ilością wrzącej wody, rozgnieść i zagotować. Przełożyć do lnianego woreczka, wycisnąć sok. Niewielką ilością ciepłej, przegotowanej wody zalać resztki i jeszcze raz wycisnąć. Sokiem porzeczkowym zalać poziomki w słoikach, zamknąć. Pasteryzować przez 15—20 min.

## **PRZECIER Z POZIOMEK GOTOWANYCH**

---

1 kg owoców

---

Sposób wykonania jak w przepisie na przecier z truskawek gotowanych.

## **PRZECIER WIELOOWOCOWY GOTOWANY**

---

25 dag poziomek, 25 dag truskawek, 25 dag malin, 25 dag jagód czarnych

---

Owoce przygotować jak w poprzednich przepisach. Rozgotować w rondlu i przetrzeć przez gęste sito. Gorącym przecierem napełniać słoje. Pasteryzować 20—25 min.

## **PRZECIER Z POZIOMEK SŁODZONY**

---

1,5 kg poziomek ogrodowych, 15 dag cukru lub 1 1/2 kg poziomek leśnych, 20—25 dag cukru

---

Sposób wykonania jak w przepisie na przecier z truskawek słodzony.

## **PRZECIER Z POZIOMEK I PIECZONYCH JABŁEK SŁODZONY**

---

1 kg poziomek, 50 dag jabłek, 15—20 dag cukru

---

Sposób wykonania jak w przepisie na przecier z truskawek i jabłek pieczonych. Do gotowego przecieru dodać cukier, wymieszać, podgrzać, aby się rozpuścił. Przełać do uprzednio przygotowanych słoików. Pasteryzować przez 15—20 min.

## SOK Z POZIOMEK

---

**Sposób I:** 1 kg poziomek ogrodowych, 15 dag cukru i ok. 2 szklanek wody lub 1 kg poziomek leśnych, 20 dag cukru i ok. 2 szklanek wody

---

Sposób wykonania jak w przepisie na sok z truskawek (sposób I).

---

**Sposób II:** 1 kg poziomek, 15 dag cukru

---

Sposób wykonania jak w przepisie na sok z truskawek (II). Po otrzymaniu soku zalać resztki 2 szklankami wody i jeszcze raz wycisnąć.

---

**Sposób III:** 1 kg poziomek, 40 dag cukru, 1—2 szklanki wody

---

Sposób wykonania jak w przepisie na sok z truskawek (III).

## SOK Z POZIOMEK, MALIN I WIŚNI

Sok z poziomek i malin należy przygotować w pełni sezonu na te owoce, dowolnie wybraną metodą. Rozlać do butelek i pasteryzować. Gdy wiśnie pojawią się

na rynku, umyć je, wydrylować i otrzymać sok dowolnie wybraną metodą. Doprawić wodą i cukrem w proporcjach: 1 kg wiśni, 2 1/4 l wody, 12 dag cukru. Wymieszać wszystkie trzy soki w dowolnych proporcjach, wlać do butelek i ponownie pasteryzować w temperaturze 85°C przez 10 min.

**Uwaga!**

Jakość takiego soku mieszanego jest wysoka, bo uzupełniają się zarówno wartości odżywcze, jak i smakowe owoców. W ten sposób można łączyć dowolne kombinacje surowców.

### DŻEM Z POZIOMEK I

---

1 kg poziomek, 80—90 dag cukru

---

Przygotować jak dżem z truskawek.

**Uwaga!**

Poziomki przesypane cukrem można lekko podgrzać, aby spowodować rozpuszczenie się cukru.

### DŻEM Z POZIOMEK II

---

1 kg poziomek, 1 kg cukru

---

Poziomki przygotować jak w poprzednim przepisie. Połowę owoców przetrzeć przez gęste plastikowe sito drewnianym wałkiem lub zmiksować. Wsypać cukier, wymieszać, lekko podgrzać, aby cukier rozpuścił się. Do osłodzonego przecieru dodać całe poziomki. Gotować na wolnym ogniu ostrożnie mieszając, aby owoce nie rozpadły się. Dalej postępować jak w poprzednim przepisie.

## DŻEM Z POZIOMEK III

---

1 kg poziomek, 80 dag cukru, 1 3/4 szklanki wody

---

Poziomki przygotować jak w poprzednich przepisach. Z cukru i wody przygotować syrop, rozpuszczając cukier we wrzącej wodzie i uważając, aby nie przypalił się. Do gorącego wkładać poziomki i gotować na wolnym ogniu stale mieszając. Dalej postępować jak w przepisie na dżem z poziomek I.

## DŻEM Z POZIOMEK I SOKU Z WIŚNI

---

1 kg poziomek, 65 dag wiśni, 1,3 kg cukru

---

Owoce przygotować jak w poprzednich przepisach. Wiśnie wydrylować i usunąć ogonki. Wycisnąć sok z wiśni dowolnie wybraną metodą (patrz „Soki owocowe”). Rozpuścić w nim cukier lekko podgrzewając i mieszając. Do gorącego syropu wiśniowego wkładać poziomki i gotować na wolnym ogniu ciągle mieszając, aby poziomki nie rozpadły się. Gdy owoce będą już szkliste, wlewać gorący dżem do umytych, wyparzonych i ogrzanych szklanych słoików twist-off. Zamknąć, schłodzić.

## DŻEM POZIOMKOWO-PORZECZKOWY

---

1 kg poziomek, 1,25 kg porzeczek, 1 kg cukru

---

Sposób wykonania jak w przepisie na dżem truskawko-porzeczkowy wysokocukrowy. Napełnione słoje pasteryzować w temperaturze 90°C przez 10—15 min.

## KONFITURY Z POZIOMEK

---

1 kg poziomek, 1 1/2 kg cukru, 1 1/3 szklanki wody lub soku z przejrzałych poziomek, 2 g kwasu cytrynowego

---

Przygotować syrop z cukru i wody lub soku z poziomek. Przygotowane poziomki wrzucić do wrzącego syropu. Gotować jednorazowo z kilkunastominutowymi przerwami. Napełnić przygotowane słoje i zamknąć, tak jak konfitury truskawkowe.

## KONFITURY Z POZIOMEK I MALIN

---

50 dag malin, 50 dag poziomek, 1 1/3 szklanki kwaśnego soku (np. z porzeczek), 1 1/2 kg cukru

---

Wycisnąć sok z porzeczek. Zagotować w szerokim, płaskim rondlu. Gdy zawrze, wsypać cukier i przygotować syrop. Poziomki i maliny przygotować według poprzednich przepisów i wrzucić do wrzącego syropu. Dalej postępować jak w przypadku konfitur truskawkowych.

## GALARETKA AGRESTOWO-POZIOMKOWA

---

50 dag cukru, 2 1/2 szklanki soku agrestowego (dobrze galaretującego) lub 1 kg słabo dojrzałego agrestu, 1 1/4 szklanki soku poziomkowego

---

Agrest przebrać, umyć, usunąć szypułki, rozdrobnić. Zalać 1/2 szklanki wrzącej wody i gotować aż zmięknie. Wlać do lnianego woreczka i wycisnąć sok. Otrzymany sok podzielić na trzy części i zagęścić każdą część



osobno. Po zagęszczeniu połączyć wszystkie części soku, dodać cukier i gotować. Oddzielnie zagęścić sok z poziomek. Połączyć go z syropem agrestowym, zagotować. Gotową galaretką napełniać słoje twist-off jak w przepisie galaretka z truskawek.

---

## **GALARETKA PIGWOWO-POZIOMKOWA**

---

50 dag cukru, 1 3/4 szklanki soku pigwowego (dobrze galaretującego), 1 3/4 szklanki soku z poziomek

---

Przygotować według poprzedniego przepisu.

---

## **SORBET POZIOMKOWY**

---

1 kg poziomek, 1,80—2 kg cukru

---

Owoce przygotować według poprzednich przepisów. Przełożyć je do wyparzonej kamiennej miski, dodać cukier i rozcierać drewnianym, wyparzonym wałkiem na gładką jednolitą masę aż do rozpuszczenia się cukru. Słoje typu wecka lub twist-off starannie wmyć i wyparzyć. Przebrać sorbet. Nie przechowywać zbyt długo, tylko zużywać na bieżące potrzeby, ponieważ czynnikiem utrwalającym jest tylko cukier.

---

## **POZIOMKI LUB TRUSKAWKI W CUKRZE (KANDYZOWANE)**

---

1 kg poziomek lub truskawek, 1 1/2 kg cukru, 2 szklanki wody

---

Owoce przygotować jak w poprzednich przepisach. Z 1 kg cukru i wody przygotować syrop. Owoce zanurzać w spirytusie, wrzucić do gorącego syropu i smażyć na bardzo wolnym ogniu ok. 30 min. Zestawić z ognia, ostudzić i pozostawić do drugiego dnia. Na drugi dzień smażyć ponownie, aż staną się przezroczyste. Wtedy wyjąć owoce z syropu, osączyć. Układać na półmisku i podsuszać (można w piekarniku). Syrop zużyć do kompotów lub marmolad. Przesuszone owoce wkładać do wymytych, wyparzonych i dobrze wysuszonych słoików typu twist-off, przesypując je resztką cukru. Zamknąć. Przechowywać w chłodnym miejscu.



## SPIS TREŚCI

Od autorki . . . . .	5
----------------------	---

### WIADOMOŚCI OGÓLNE

<b>ODMIANY TRUSKAWEK I POZIOMEK . . . . .</b>	<b>8</b>
Truskawka . . . . .	8
Poziomka . . . . .	14
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA TRUSKAWEK I POZIOMEK ORAZ ICH ZASTOSOWANIE W ŻYWIENIU . . . . .</b>	<b>17</b>
<b>ZASADY PRYZRĄDZANIA POTRAW Z TRUSKAWEK I POZIOMEK . . . . .</b>	<b>22</b>

### PRZEPISY

<b>ZUPY . . . . .</b>	<b>28</b>
Zupa truskawkowa czysta . . . . .	28
Zupa truskawkowo-wiśniowa czysta . . . . .	28
Zupa wieloowocowa czysta I . . . . .	29
Zupa wieloowocowa czysta II . . . . .	29
Zupa truskawkowa zabelana I . . . . .	30
Zupa truskawkowa zabelana II . . . . .	30

Zupa truskawkowo-porzeczkowa zabieleną . . . . .	30
Zupa truskawkowo-wiśniowa zabieleną . . . . .	31
Chłodnik z przecieru truskawkowego i jagód . . . . .	31
Chłodnik z truskawek i wiśni . . . . .	32
Zupa truskawkowo-poziomkowo-malinowa mrożona . . . . .	32
Zupa truskawkowo-malinowa z mlekiem z owoców mrozo- nych . . . . .	33
Zupa „nic” z truskawkami . . . . .	33
Chłodnik poziomkowy . . . . .	34
Chłodnik truskawkowo-poziomkowy . . . . .	34
Chłodnik wieloowocowy na serwatce z czarnymi jagodami	34
Chłodnik wieloowocowy . . . . .	35
Chłodnik z poziomek i czarnej porzeczki z jogurtem . . . . .	35
Chłodnik poziomkowo-truskawkowy z maślanką . . . . .	36
Zupa poziomkowa zabieleną I . . . . .	36
Zupa poziomkowa zabieleną II . . . . .	36
Zupa malinowo-poziomkowa . . . . .	37
Zupa z powideł poziomkowych . . . . .	37

## **DRUGIE DANIA I DANIA KOLACYJNE . . . . . 38**

Kasza manna z sosem waniliowym i truskawkami . . . . .	38
Ryż z truskawkami . . . . .	39
Zapiekanka z kaszy jęczmiennej z owocami . . . . .	39
Kluski półfrancuskie z truskawkami i malinami . . . . .	40
Kluski kładzione z truskawkami lub poziomkami . . . . .	40
Płatki kukurydziane z sosem z powideł truskawkowych . . . . .	41
Makaron zapiekany z truskawkami . . . . .	42
Makaron zapiekany z konfiturami truskawkowymi . . . . .	42
Łazanki z twarogiem i mrożonymi truskawkami . . . . .	43
Naleśniki z truskawkami lub poziomkami . . . . .	43
Naleśniki zapiekane z truskawkami i pianą . . . . .	44
Naleśniki drożdżowe z truskawkami lub poziomkami . . . . .	45
Naleśniki z twarogiem i truskawkami lub poziomkami . . . . .	46
Babka naleśnikowa z ryżem i truskawkami . . . . .	46
Truskawki smażone w cieście . . . . .	47
Serniki truskawkowe lub poziomkowe . . . . .	47
Pierogi z ryżem, serem i truskawkami . . . . .	47
Pierogi drożdżowe z serem i truskawkami lub poziomkami . . . . .	48
Pierogi smażone z truskawkami . . . . .	49
Knedle z truskawkami . . . . .	49
Budyń dietetyczny z twarogiem z truskawkami . . . . .	50
Knedle z ciasta ziemniaczanego z truskawkami . . . . .	51
Knedle drożdżowe z powidłami truskawkowymi . . . . .	51

Bliny z kaszy gryczanej i sera twarogowego z truskawkami lub poziomkami . . . . .	52
Wieprzowina z sosem truskawkowo-żurawinowym . . . . .	53
Ryż na sypko z sosem poziomkowym . . . . .	53
Kasza kukurydziana z sosem poziomkowym . . . . .	54
Zapiekanka z kaszy manny i owoców z sosem poziomkowym	54
Omlet z konfiturami poziomkowymi . . . . .	55
Zapiekanka z naleśników z poziomkami . . . . .	55
Naleśniki na białym winie z sosem poziomkowym . . . . .	56
Łazanki zapiekane w śmietanie z poziomkami, wiśniami i malinami . . . . .	57
Uszka z serem i poziomkami lub konfiturami poziomkowymi	57
Racuszki z twarogu i poziomek . . . . .	58
Piersi indycze w galarecie poziomkowej . . . . .	58
Indyk pieczony z sosem poziomkowym na winie . . . . .	59
Leniwe pierogi z poziomkami . . . . .	60

## **NAPOJE . . . . . 61**

Napój z truskawek lub poziomek . . . . .	61
Napój z truskawek i porzeczek lub malin . . . . .	61
Napój z dżemu truskawkowego i jeżyn . . . . .	62
Napój wieloowocowy . . . . .	62
Napój z truskawek i agrestu . . . . .	62
Napój z syropu truskawkowego . . . . .	63
Kwas owocowy z truskawek i poziomek . . . . .	63
Napój z dyni i soku truskawkowego . . . . .	64
Napój truskawkowo-mleczny . . . . .	64
Cocktail truskawkowo-śmietankowy . . . . .	64
Napój z mleka, marchwi i truskawek . . . . .	65
Napój z kefiru i truskawek . . . . .	65
Cocktail truskawkowo-mleczny z malinami . . . . .	65
Cocktail z lodów i soku truskawkowo-malinowego . . . . .	66
Napój truskawkowo-poziomkowy z serwatką . . . . .	66
Napój truskawkowo-wiśniowy na jogurcie . . . . .	67
Cocktail truskawkowy z maślanką . . . . .	67
Napój wieloowocowy z maślanką I . . . . .	67
Napój wieloowocowy z maślanką II . . . . .	67
Napój z maślanki i dżemu truskawkowego . . . . .	68
Napój truskawkowy z wermutem . . . . .	68
Napój chłodzący z truskawek . . . . .	68
Napój nektarowy truskawkowo-jabłkowy . . . . .	69
Napój szampański z truskawkami . . . . .	69
Zimny poncz truskawkowo-malinowy . . . . .	69

Wieloowocowe kostki lodowe . . . . .	70
Cocktail truskawkowo-alkoholowy . . . . .	70
Orzeźwiający napój z poziomek i mięty . . . . .	70
Kwas z soków: poziomkowego i porzeczkowego . . . . .	71
Napój z poziomek, agrestu i miodu . . . . .	71
Napój z owoców dzikiej róży z poziomkami . . . . .	72
Napój z pomidorów i poziomek . . . . .	72
Napój poziomkowo-mleczny . . . . .	72
Napój wieloowocowo-mleczny . . . . .	73
Napój poziomkowo-mleczny z miodem . . . . .	73
Cocktail z lodów i poziomek . . . . .	74
Napój z maślanki, poziomek i miodu . . . . .	74
Napój owocowo-alkoholowy, tzw. kruszon . . . . .	74
Napój chłodzący z poziomek . . . . .	75
Cocktail poziomkowo-alkoholowy . . . . .	75
Likier z poziomek . . . . .	75

**DESERY . . . . . 77**

Galaretka truskawkowa . . . . .	77
Kompot z truskawek . . . . .	78
Surówka z płatków owsianych i truskawek . . . . .	78
Truskawki w galaretkie agrestowej . . . . .	78
Galaretka twarogowo-truskawkowa . . . . .	79
Kisiel truskawkowy . . . . .	79
Kisiel żurawinowo-truskawkowy . . . . .	80
Budyń z ryżu i twarogu z truskawkami . . . . .	80
Truskawki w kremie twarogowym . . . . .	81
Mleczko truskawkowo-poziomkowe . . . . .	81
Krem truskawkowy I . . . . .	82
Krem truskawkowy II . . . . .	82
Krem truskawkowy III . . . . .	83
Bomba ryżowa „Regina” — specjalność austriacka . . . . .	83
Niemiecki krem twarogowy z dżemem truskawkowym . . . . .	84
Mus z truskawek i malin . . . . .	84
Suflet z truskawek lub poziomek . . . . .	85
Surówka z melona z poziomkami . . . . .	85
Surówka wieloowocowa z rumem . . . . .	86
Kompot wieloowocowy z poziomkami na surowo . . . . .	86
Kompot z konfitur poziomkowych . . . . .	86
Jabłka pieczone z konfiturami poziomkowymi . . . . .	87
Jabłka zapiekane z poziomkami w cieście biszkoptowym . . . . .	87
Galaretka poziomkowa . . . . .	88
Galaretka poziomkowo-porzeczkowa . . . . .	88

Galaretką poziomkowa z dodatkiem wiśni i agrestu . . . . .	88
Poziomki i maliny w galaretkę porzeczkowej . . . . .	89
Przekładana galaretką z poziomek na białym winie . . . . .	89
Galaretką z kwaśnego mleka i poziomek . . . . .	90
Galaretką mleczno-poziomkowa . . . . .	90
Kisiel z surowymi poziomkami . . . . .	91
Budyń z twarogu z poziomkami . . . . .	91
Legumina z poziomek . . . . .	92
Legumina z białego sera i konfitur poziomkowych . . . . .	93
Lody poziomkowe lub truskawkowe . . . . .	93
Lody mleczno-poziomkowe . . . . .	93
Płacie mleczko z poziomkami . . . . .	94
Twarożek wiosenny . . . . .	94
Kogel-mogel z mrożonymi poziomkami i malinami . . . . .	95

## WYPIEKI . . . . . 96

Strudel z truskawkami . . . . .	96
Babka z ryżu z truskawkami lub poziomkami . . . . .	97
Najszybszy torcik z truskawkami . . . . .	98
Placek drożdżowy z truskawkami lub poziomkami . . . . .	98
Ciasto z truskawkami . . . . .	99
Placek z truskawkami . . . . .	99
Babeczki z truskawkami w galaretkę owocowej . . . . .	100
Kopertki z truskawkami . . . . .	100
Krucze babeczki z masą z piany i truskawek lub poziomek . . . . .	101
Krucze babeczki z masą z piany zaparzonej . . . . .	101
Szarlotka z sera i truskawek na grzankach . . . . .	102
Pączki z truskawkami . . . . .	103
Pączki z dżemem truskawkowym . . . . .	104
Ciastka francuskie z masą truskawkową . . . . .	104
„Beziki” poziomkowe . . . . .	105
Ciasto kruche z poziomkami . . . . .	106
Babeczki kruche ze śmietaną i poziomkami . . . . .	106
Tort serowy z truskawkami lub poziomkami . . . . .	107
Tort z truskawkami . . . . .	108
Tort „cioci” Kuki . . . . .	109
Placek z płatków owsianych z konfiturami poziomkowymi . . . . .	110
Mazurek marcepanowy z poziomkami . . . . .	110
Biszkopt z surowymi poziomkami i bitą śmietaną . . . . .	111
Rolada biszkoptowa z masą poziomkową . . . . .	112
Płacie z masą z poziomek . . . . .	113
Tort półkruchy ze śmietaną i poziomkami . . . . .	113

<b>PRZETWORY</b>	115
Kompot z truskawek	115
Kompot z truskawek w soku własnym	115
Kompot truskawkowo-agrestowy	116
Kompot truskawkowo-porzeczkowy	116
Kompot truskawkowo-wiśniowy w soku własnym	116
Kompot z truskawek lub poziomek nie słodzony	117
Kompot z truskawek lub poziomek w soku własnym nie słodzony	117
Kompot z truskawek i malin w soku własnym nie słodzony	117
Kompot z wiśni z sokiem truskawkowym nie słodzony	118
Przecier z truskawek gotowanych	118
Przecier wieloowocowy surowy	118
Przecier z truskawek i agrestu	119
Przecier z truskawek i pieczonych jabłek	119
Przecier z truskawek słodzony	120
Przecier z truskawek i malin słodzony	120
Przecier z truskawek i agrestu słodzony	120
Sok z truskawek i malin	121
Sok z truskawek lub poziomek bez cukru	121
Sok z truskawek	121
Syrop z truskawek I	122
Syrop z truskawek II	123
Syrop z truskawek III	123
Syropy wieloowocowe	123
Dżem z truskawek	124
Dżem truskawkowo-porzeczkowy	124
Dżem niskocukrowy z truskawek	125
Dżem truskawkowo-wiśniowy	125
Dżem truskawkowo-malinowy	125
Dżem truskawkowo-agrestowo-porzeczkowy	126
Powidła z truskawek	126
Powidła truskawkowo-wiśniowe	127
Marmolada truskawkowa miękka	127
Marmolada truskawkowa twarda	128
Marmolada truskawkowo-malinowa miękka	128
Konfitury z truskawek	129
Galaretka z truskawek I	129
Galaretka z truskawek II	130
Galaretka jabłkowo-truskawkowa	130
Galaretka agrestowo-poziomkowa	131
Galaretka wiśniowo-truskawkowa	131
Truskawki lub poziomki pasteryzowane bez dodatku cukru	132
Truskawki lub poziomki pasteryzowane z cukrem	132



Kompot z poziomek w soku własnym . . . . .	133
Kompot poziomkowo-malinowy . . . . .	133
Kompot poziomkowo-malinowy w soku własnym . . . . .	133
Kompot jagodowo-poziomkowy lub truskawkowy w soku własnym . . . . .	133
Kompot z poziomek . . . . .	134
Kompot z poziomek z sokiem porzeczkowym . . . . .	134
Przecier z poziomek gotowanych . . . . .	135
Przecier wieloowocowy gotowany . . . . .	135
Przecier z poziomek słodzony . . . . .	135
Przecier z poziomek i pieczonych jabłek słodzony . . . . .	135
Sok z poziomek . . . . .	136
Sok z poziomek, malin i wiśni . . . . .	136
Dżem z poziomek I . . . . .	137
Dżem z poziomek II . . . . .	137
Dżem z poziomek III . . . . .	138
Dżem z poziomek i soku z wiśni . . . . .	138
Dżem poziomkowo-porzeczkowy . . . . .	138
Konfitury z poziomek . . . . .	139
Konfitury z poziomek i malin . . . . .	139
Galaretka agrestowo-poziomkowa . . . . .	139
Galaretka pigwowo-poziomkowa . . . . .	140
Sorbet poziomkowy . . . . .	140
Poziomki lub truskawki w cukrze (kandyzowane) . . . . .	140

