

Zdrowie zaczyna się na talerzu



Szepietowo, wrzesień 2020 r.

Niniejsze wydawnictwo to innowacyjne połączenie informacji dotyczących zasad zdrowego odżywiania, znaczenia pochodzenia produktów i surowców „prosto od rolnika” oraz sposobów sprzedaży tychże produktów z autorskimi recepturami na ich wykorzystanie w codziennym żywieniu. Rąbka tajemnicy z własnej kuchni uchyli Małgorzata Ostapowicz właścicielka kwatery agroturystycznej „Leśny Dworek” w Kryłacie.

W ostatnich latach bardzo dobrze rozwija się stosunkowo młoda, gałąź turystyki – turystyka kulinarna. Nurt ten propagują podrużający po różnych regionach Polski i świata znani kucharze, którzy w plenerze przygotowują potrawy z wykorzystaniem lokalnych specjałów. Szczególnym zainteresowaniem wśród kucharzy-podróżników cieszy się województwo podlaskie, oferując ciekawą mieszankę kultur i różnych smaków. Ważną ostoją tradycyjnych podlaskich smaków są gospodarstwa agroturystyczne. Przyjmując gości z Polski i zagranicy i serwując niepowtarzalne smaczkowo posiłki przyrządzone według rodzinnych przepisów w smaczny sposób promują nasz region i naszą kuchnię. Często zdarza się, że do danego gospodarstwa wracają niemal co roku ci sami turyści, żeby ponownie posmakować aromatycznego chleba, czebureków, soczewiaków, kartaczy czy babki ziemniaczanej, aromatycznych buł drożdżowych czy niepowtarzalnych w smaku domowych konfitur. Bo każdy region, a nawet każda kwatera agroturystyczna oferuje unikatowe przysmaki.

Sprzedawać i kupować lokalnie

Głównym decydem w produkcji żywności są konsumenci coraz bardziej świadomi zdrowotnych wartości pożywienia i poszukujący takich produktów, które są świeże i przetworzone w jak najmniejszym stopniu. Stąd zapotrzebowanie na produkty „prosto od rolnika” i rozkwit lokalnych targowisk i rynekczków.

Trend ten ożywił zapotrzebowanie na lokalne warzywa, owoce i inne surowce spożywcze, wytwarzane ekologicznie lub przynajmniej z jak najmniejszym udziałem środków chemicznych oraz przechodzących jak najmniejszą obróbkę i najkrótszy transport. To na potrzeby konsumentów powstają tzw. krótkie łańcuchy dostaw, czyli droga dostaw z udziałem ograniczonej do minimum liczby podmiotów gospodarczych. W ramach „łańcucha” uczestnicy zobowiązują się do współpracy celem wspierania lokalnego rozwoju gospodarczego. Są oni połączeni bliskimi relacjami geograficznymi i społecznymi tworząc łańcuch: producent – przetwórca – konsument. Na producencie żywności spoczywa duża odpowiedzialność – zarówno prawna, ponieważ odpowiada za jakość sprzedawanych produktów, jak i etyczna, aby zbywana żywność spełniała szereg warunków.

Dobrej jakości żywność powinna zaspokajać oczekiwania sensoryczne i zdrowotne konsumenta, wpływać pozytywnie na zdrowie i funkcje organizmu konsumenta, być wytwarzana z jak największym przestrzeganiem zachowania natural-

nych warunków środowiska. Reklama oferowanej żywności nie może wprowadzać konsumenta w błąd, co do jej jakości.

W naszym kraju, prawnie uwarunkowane są różne formy produkcji i sprzedaży żywności skierowane do rolników indywidualnych. Sam wybór należy do rolnika, w oparciu o jego sytuację, rozmiar produkcji, a szczególnie rodzaj żywności, którą chce sprzedawać.

Formy produkcji i zbywania produktów z gospodarstwa

Dostawy bezpośrednie – sprzedaż nieprzetworzonych produktów pochodzenia roślinnego

Producenci, którzy wprowadzają na rynek produkty roślinne z własnego gospodarstwa zobowiązani są do przestrzegania rozporządzenia ministra zdrowia w sprawie dostaw bezpośrednich środków spożywczych, które określa zakres działalności prowadzonej w ramach dostaw bezpośrednich środków spożywczych, w tym wielkość i obszar dostaw bezpośrednich oraz wymaganie higieniczne.

Rolnicy prowadzący działalność w ramach dostaw bezpośrednich obowiązani są również do przestrzegania wymagań higienicznych, określonych w Rozporządzeniu (WE) nr 852/2004 z 29 kwietnia 2004 r. w sprawie higieny środków spożywczych, w zakresie odnoszącym się do surowców pochodzenia roślinnego. W myśl rozporządzenia: urządzenia, sprzęt, wyposażenie i narzędzia, które są lub mogą znaleźć się w bezpośrednim kontakcie z żywnością, powinny być czyszczone i dezynfekowane, z częstotliwością niezbędną dla zapewnienia bezpieczeństwa środków spożywczych oraz w stanie technicznym i higienicznym niewpływającym negatywnie na spełnianie wymagań zdrowotnych żywności.

W ramach działalności, która obejmuje wyłącznie surowce wyprodukowane we własnym gospodarstwie, można sprzedawać takie produkty produkcji pierwotnej jak: zboża, owoce, warzywa, zioła, grzyby uprawne, produkty uprawne pochodzące wyłącznie z własnych upraw lub hodowli producentów produkcji pierwotnej, nie stanowiących działów specjalnych produkcji rolnej oraz pozostałe surowce pochodzące z dokonywanych osobiście zbiorów ziół i runa leśnego.

Zasięg terytorialny

Działalność w ramach dostaw bezpośrednich może być prowadzona na terenie województwa, w którym prowadzona jest produkcja pierwotna lub na terenie województw przyległych. Dostawcami bezpośrednimi są producenci małych ilości żywności nieprzetworzonej pochodzenia roślinnego, sprzedawanej konsumentowi finalnemu, tj. osobom fizycznym, np.: na targowiskach, w bramach własnych gospodarstw rolnych, w handlu obwoźnym oraz lokalnym sklepom i zakładom gastronomicznym (restauracje, bary, stołówki szkolne i inne) zaopatrującym klienta finalnego.

Rejestracja

Producent zobowiązany jest co najmniej na 14 dni przed rozpoczęciem działalności złożyć do właściwego, ze względu na miejsce prowadzenia działalności, Państwowego Powiatowego Inspektora Sanitarnego wniosek o wpis do rejestru zakładów.

Sprzedaż bezpośrednia – sprzedaż z gospodarstwa produktów pochodzenia zwierzęcego

Regulowana jest rozporządzeniem Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi w sprawie wymagań weterynaryjnych przy produkcji produktów pochodzenia zwierzęcego przeznaczonych do sprzedaży bezpośredniej, które określa wymagania weterynaryjne jakie powinny być spełnione przy produkcji produktów pochodzenia zwierzęcego przeznaczonych do sprzedaży bezpośredniej, wielkość, zakres i obszar produkcji produktów oraz wymagania weterynaryjne dla miejsc prowadzenia takiej sprzedaży. W tej działalności możliwa jest sprzedaż produktów konsumentowi końcowemu lub do zakładów prowadzących handel detaliczny bezpośrednio zaopatrujących konsumenta końcowego (np. sklepów, stołówek, jadłodajni, gospodarstw agroturystycznych i restauracji). Do sprzedaży bezpośredniej dopuszcza się wyłącznie produkty wyprodukowane z własnych surowców przez podmiot prowadzący działalność w zakresie produkcji produktów pochodzenia zwierzęcego przeznaczonych do sprzedaży bezpośredniej. Są to:

- tusze lub podroby pozyskane z drobiu i zajęczaków poddanych ubojowi w gospodarstwie rolnym podmiotu,
- tusze i podroby pozyskane przez koło łowieckie,
- produkty rybołówstwa,
- żywe ślimaki lądowe z gatunków *Helix pomatia*, *Cornu asperum aspersum*, *Cornu aspersum maxima*, *Helix lucorum* oraz z gatunków rodziny Achatiniade,
- mleko surowe,
- siara,
- surowa śmietana,
- jaja pozyskane od drobiu lub ptaków bezgrzebieniowych,
- produkty pszczele nieprzetworzone.

Zasięg terytorialny

Sprzedaż bezpośrednia ograniczona jest do obszaru województwa, w którym odbywa się produkcja produktów pochodzenia zwierzęcego i województw sąsiadujących. Na terenie całej Polski jeżeli jest prowadzona podczas wystaw, festynów, targów lub kiermaszów.

Rejestracja

Odbywa się na wniosek składany do powiatowego lekarza weterynarii w terminie 30 dni przed planowanym rozpoczęciem działalności.

Dostawy i sprzedaż bezpośrednia a podatek

Wytwarzanie i sprzedaż bezpośrednia produktów roślinnych lub zwierzęcych w stanie nieprzetworzonym (naturalnym) pochodzących z własnych upraw lub hodowli i chowu, spełniające definicję działalności rolniczej zgodnie z art. 2 ust. 2 ustawy o podatku dochodowym od osób fizycznych, nie podlega opodatkowaniu podatkiem dochodowym.

Działalność rolnicza obejmuje:

- wytwarzanie produktów roślinnych lub zwierzęcych w stanie nieprzetworzonym (naturalnym) z własnych upraw albo hodowli lub chowu,
- produkcję materiału siewnego, szkółkarskiego, hodowlanego i reprodukcyjnego,
- produkcję warzywniczą gruntową, szklarniową i pod folią,
- produkcję roślin ozdobnych, grzybów uprawnych i sadowniczą,
- hodowlę i produkcję materiału zarodowego zwierząt, ptactwa i owadów użytkowych,
- produkcję zwierzęcą typu przemysłowo-fermowego,
- hodowlę ryb,
- działalność, w której minimalne okresy przetrzymywania zakupionych zwierząt i roślin, w trakcie których następuje ich biologiczny wzrost, wynoszą (licząc od dnia nabycia) co najmniej:
 - miesiąc – w przypadku roślin,
 - 16 dni – w przypadku wysokointensywnego tuczu specjalizowanego gęsi lub kaczek,
 - 6 tygodni – w przypadku pozostałego drobiu rzeźnego,
 - 2 miesiące – w przypadku pozostałych zwierząt.

Działalność marginalna, lokalna i ograniczona (MOL)

Działalność MOL wymaga spełnienia mniej restrykcyjnych norm higienicznych niż zakłady przemysłowe. Jest realizowana na zasadach działalności gospodarczej i dotyczy tych zakładów, które prowadzą:

- a) rozbiór świeżego mięsa wołowego, wieprzowego, baraniego, koziego, końskiego, drobiowego lub zajęczaków,
- b) rozbiór świeżego mięsa zwierząt łownych odstrzelonych zgodnie z przepisami prawa łowieckiego,
- c) rozbiór świeżego mięsa zwierząt dzikich utrzymywanych w warunkach fermowych,

- d) produkcję mięsa mielonego, surowych wyrobów mięsnych,
- e) produkcję produktów mięsnych,
- f) produkcję wstępnie przetworzonych lub przetworzonych produktów rybołówstwa,
- g) produkcję produktów mlecznych lub produktów na bazie siary wyprodukowanych z mleka lub siary, pozyskanych w gospodarstwie produkcji mleka w rozumieniu przepisów rozporządzenia nr 853/2004 lub w gospodarstwie rolnym, w którym jest prowadzona działalność w zakresie produkcji mleka surowego lub siary, przeznaczonych do sprzedaży bezpośredniej,
- h) produkcję produktów jajecznych pozyskanych w wyniku obróbki lub przetwarzania jaj, które uprzednio ugotowano w skorupach,
- i) produkcję gotowych posiłków (potraw) z produktów pochodzenia zwierzęcego, o których mowa w lit. a–h, lub z udziałem tych produktów, pod warunkiem że co najmniej jeden produkt pochodzenia zwierzęcego należący do głównych składników posiłku został wyprodukowany w tym zakładzie.

Wymogi z zakresu higieny żywności dla tej działalności określają przepisy:

- Rozporządzenie (WE) nr 852/2004 Parlamentu Europejskiego i Rady z dnia 29 kwietnia 2004 r. w sprawie higieny środków spożywczych,
- Rozporządzenie Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi z dnia 21 marca 2016 r. w sprawie szczegółowych warunków uznania działalności marginalnej, lokalnej i ograniczonej.

Producent może prowadzić sprzedaż żywności konsumentowi końcowemu i dostawy do innych zakładów prowadzących handel detaliczny z przeznaczeniem dla konsumenta końcowego, przy czym sprzedaż może być prowadzona na ograniczonym obszarze. Jest to teren województwa, na którym działa zakład lub sąsiednich województw, ale z ograniczeniem do powiatów sąsiadujących z rodzimym województwem oraz na obszarach miast stanowiących siedzibę wojewody lub sejmiku województwa w tychże województwach.

Ustalone limity dotyczą sprzedaży:

- 1 tony tygodniowo – w przypadku świeżego mięsa wołowego, wieprzowego, baraniego, koziego, końskiego lub produkowanych z tego mięsa surowych wyrobów mięsnych lub mięsa mielonego,
- 0,5 tony tygodniowo – w przypadku świeżego mięsa drobiowego lub zajęczaków lub produkowanych z tego mięsa surowych wyrobów mięsnych lub mięsa mielonego,
- 1,5 tony tygodniowo – w przypadku produktów mięsnych,
- 0,5 tony tygodniowo – w przypadku świeżego mięsa zwierząt dzikich utrzymywanych w warunkach fermowych lub produkowanych z tego mięsa surowych wyrobów mięsnych lub mięsa mielonego,

- 0,5 tony tygodniowo – w przypadku świeżego mięsa zwierząt łownych odstrzeżonych zgodnie z przepisami prawa łowieckiego lub produkowanych z tego mięsa surowych wyrobów mięsnych lub mięsa mielonego,
- 0,5 tony tygodniowo – w przypadku produktów rybołówstwa,
- 0,5 tony tygodniowo – w przypadku produktów mlecznych lub produktów na bazie siary łącznej,
- 0,15 tony tygodniowo – w przypadku produktów jajecznych,
- 1,5 tony tygodniowo – w przypadku gotowych posiłków (potraw) wyprodukowanych z wymienionych produktów pochodzenia zwierzęcego, lub z udziałem tych produktów.

Rejestracja

Należy zgłosić się do właściwego terytorialnie powiatowego lekarza weterynarii. Niezbędny jest projekt technologiczny zawierający część opisową i część graficzną.

Powiatowy lekarz weterynarii, w terminie 30 dni, w drodze decyzji administracyjnej, zatwierdza przedłożony projekt technologiczny zakładu, jeżeli odpowiada on wymaganiom.

Rolniczy handel detaliczny (RHD)

Polega na produkcji żywności pochodzącej w całości lub części z własnej uprawy czy hodowli i zbywaniu konsumentowi finalnemu lub do zakładów prowadzących handel detaliczny z przeznaczeniem do konsumenta finalnego.

Ilość produkowanej i sprzedawanej żywności powinna być dostosowana do potrzeb konsumentów. Nie może stanowić zagrożenia dla bezpieczeństwa żywnościowego i wpływać niekorzystnie na ochronę zdrowia publicznego. Produkty pochodzenia roślinnego powinny podlegać nadzorowi organów Państwowej Inspekcji Sanitarnej, a produkty pochodzenia zwierzęcego lub złożone nadzorowi Inspekcji Weterynaryjnej.

Zbywanie żywności w ramach rolniczego handlu detalicznego:

- może się odbywać do zakładów prowadzących handel detaliczny z przeznaczeniem dla konsumenta finalnego, jeżeli zakłady te są zlokalizowane na obszarze województwa, w którym ma miejsce prowadzenie produkcji tej żywności w ramach rolniczego handlu detalicznego,
- lub na obszarach powiatów lub miast stanowiących siedzibę wojewody lub sejmiku województwa, sąsiadujących z tym województwem,
- jest dokumentowane w sposób umożliwiający określenie ilości zbywanej żywności,
- nie może być dokonywane z udziałem pośrednika, z wyjątkiem zbywania takiej

żywności podczas wystaw, festynów, targów lub kiermaszów, organizowanych w celu promocji żywności, jeżeli pośrednik zbywa konsumentom finalnym żywność:

- wyprodukowaną przez tego pośrednika w ramach RHD,
- wyprodukowaną przez inny podmiot, prowadzący RHD na obszarze powiatu, w którym pośrednik ten prowadzi produkcję żywności w ramach RHD, lub na obszarze powiatu sąsiadującego z tym powiatem.

W miejscu zbywania żywności konsumentowi finalnemu, podmiot prowadzący rolniczy handel detaliczny, w tym pośrednik, pod karą grzywny, powinien umieścić w sposób czytelny i widoczny dla konsumenta:

- napis „rolniczy handel detaliczny”,
- imię i nazwisko albo nazwę i siedzibę podmiotu prowadzącego rolniczy handel detaliczny,
- adres miejsca prowadzenia produkcji zbywanej żywności.

Maksymalne ilości żywności, którą rocznie może sprzedawać prowadzący rolniczy handel detaliczny zostały określone w Rozporządzeniu Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi z dnia 16 grudnia 2016 r. w sprawie maksymalnej ilości żywności zbywanej w ramach rolniczego handlu detalicznego oraz zakresu i sposobu jej dokumentowania.

Ważnym warunkiem jest ilość surowców pochodzących z własnej uprawy, hodowli lub chowu użytych do wyrobu danego produktu. Nie może to być mniej niż 50% surowca z wyłączeniem wody.

Rejestracja zakładu

Przy produkcji wyrobów pochodzenia niezwierzęcego należy złożyć „Wniosek o wpis zakładu do rejestru zakładów podlegających urzędowej kontroli organów Państwowej Inspekcji Sanitarnej”, na co najmniej 14 dni przed rozpoczęciem planowanej działalności do właściwego, ze względu na miejsce prowadzenia działalności, Państwowego Powiatowego Inspektora Sanitarnego. Dokonanie takiego wpisu nie wymaga przeprowadzenia czynności kontrolnych w miejscu prowadzenia działalności przez organ nadzoru.

W przypadku produkcji wyrobów pochodzenia zwierzęcego i żywności złożonej (w skład wchodzi surowce pochodzenia zwierzęcego i niezwierzęcego, np. pierogi z mięsem), „Wniosek o wpis zakładu prowadzącego rolniczy handel detaliczny produktami pochodzenia zwierzęcego i żywnością złożoną do rejestru zakładów prowadzonego przez powiatowego lekarza weterynarii” należy złożyć do właściwego terytorialnie powiatowego lekarza weterynarii na co najmniej 30 dni przed rozpoczęciem planowanej działalności.

Miejsce produkcji

Wytwarzanie żywności w ramach RHD można prowadzić:

- w kuchniach i pomieszczeniach przydomowych (pomieszczeniach użytkowanych jako prywatne domy mieszkalne),
- w małym przydomowym zakładzie,
- z wykorzystaniem tzw. „inkubatorów przetwórstwa lokalnego”.

Podatek od sprzedaży RHD

Przychody z tego tytułu podlegają zwolnieniu od podatku do kwoty 40 000 zł rocznie. W momencie przekroczenia kwoty, rolnik jest zobowiązany do odprowadzenia podatku od nadwyżki sprzedaży. Wysokość podatku została określona w ustawie z dnia 20 listopada 1998 r. o zryczałtowanym podatku dochodowym od niektórych przychodów osiąganych przez osoby fizyczne i wynosi 2% przychodów.

Celem udokumentowania dochodów, należy prowadzić, odrębnie za każdy rok podatkowy, ewidencję sprzedaży produktów roślinnych i zwierzęcych (nawet w formie zwykłego zeszytu), która zawiera przynajmniej:

- numer kolejnego wpisu,
- datę uzyskania przychodu,
- kwotę przychodu,
- przychód narastająco od początku roku,
- ilość i rodzaj przetworzonych produktów.

Dzienne przychody należy ewidencjonować w dniu sprzedaży.

Zasady zdrowego odżywiania się

Kupując świadomie i wybierając zdrowsze produkty i surowce spożywcze, wpływamy pozytywnie na własny organizm i pomagamy w rozwoju rolnictwa i lokalnych ryneczków.

Od wielu lat, nie tylko lekarze, ale również media podkreślają zalety zdrowego stylu życia, a przede wszystkim sposobu odżywiania się.

Zdrowy styl życia można oprzeć na pięciu podstawowych zasadach, których wdrożenie gwarantuje lepszą jakość życia i poprawę samopoczucia.

1. Świadome odżywianie – warto przynajmniej w minimalnym stopniu mieć wiedzę jaka żywność jest korzystna dla organizmu.
2. Wybieranie zdrowej żywności – umiejętność świadomego wyboru produktów o korzystnym wpływie na zdrowie i usuwanie z codziennego jadłospisu produktów pogarszających stan zdrowia.
3. Zmiana nastawienia psychicznego – ciągła praca nad sobą, konsekwencja

w utrzymaniu podjętych już pozytywnych zachowań.

4. Regularne ćwiczenia fizyczne i ćwiczenia relaksacyjne – przynajmniej 3 razy w tygodniu po minimum 30 minut wysiłku fizycznego pomagają poprawić stan fizyczny organizmu oraz zredukować stres. Ćwiczenia fizyczne to najlepsza forma odpoczynku dla psychiki.
5. Właściwa ilość snu – minimum 6 godzin nieprzerwanego snu w ciągu doby pozwala odpocząć przede wszystkim mózgowi zalewanemu zewsząd bodźcami i zregenerować organizm.

10 zasad zdrowego stylu życia

1. Spożycie sycącego śniadania.
Na śniadanie najlepsze są produkty pełnoziarniste, które będą powoli uwalniać energię przez cały poranek. Wybieraj kanapki z pełnoziarnistego pieczywa, płatki owsiane z orzechami lub pastę z ciecierzycy. Ważne, żeby śniadanie zjeść w ciągu 30–45 minut od wstania z łóżka, a kolację na 2 godziny przed snem. W przeciwnym razie poziom przemiany materii ulegnie spowolnieniu aż o 30% i organizm będzie gromadził nadmiar kalorii w postaci tkanki tłuszczowej.
2. Regularne posiłki.
Jedzenie o stałych porach pozwala regulować pracę organizmu, nadaje tempo metabolizmowi i ogranicza napady głodu.
3. Urozmaicanie.
Każdy posiłek powinien zawierać różnorodne produkty. Warto przygotować różnego rodzaju pasty, twarożki i sałatki. Należy jeść surowe warzywa jak najczęściej, najlepiej 5 razy dziennie i dbać o różnorodność kolorowych warzyw, co dostarczy składników odżywczych i witamin z różnych grup.
4. Unikanie produktów wysoko przetworzonych i sklepowych słodczy.
Im bardziej przetworzony produkt, tym mniej wartości odżywczych. Słodczyce sklepowe to źródło pustych kalorii, łatwo przyswajalnego cukru i tłuszczów trans powodujących miażdżycę. Z kolei słone przekąski, lupki chińskie i dania gotowe zawierają duże ilości soli lub glutaminianu sodu.
5. Picie odpowiedniej ilości wody.
Wskazane jest picie co najmniej 1,5 l dziennie. Zapewni to prawidłowe funkcjonowanie organizmu, gdyż wszystkie procesy jakie w nim zachodzą, odbywają się przy udziale wody. Odpowiednie nawodnienie zapobiega też powstawaniu obrzęków.
6. Systematyczna aktywność fizyczna.
Regularne umiarkowane ćwiczenia fizyczne poprawiają wydolność organizmu, dotleniają mózg i komórki ciała, przyczyniają się do polepszenia stanu psychicznego. Wystarczy 30-minutowy spacer, jazda na rowerze, basen, a nawet taniec.

Aktywność fizyczna nie musi być czymś nieprzyjemnym.

7. Zadbanie o relaks.

Ważne jest znalezienie w ciągu dnia chociażby kilku – kilkunatu minut tylko dla siebie: posłuchać muzyki, przeczytać książkę lub uciąć krótką drzemkę.

8. Praca nad poczuciem własnej wartości.

Krytykowanie i obwinianie siebie o sprawy, na które nie ma się wpływu nie wnosi nic dobrego. Lepiej jest pochwalić siebie za to, co udało się zrealizować czy dobrze wykonać.

9. Wysypianie się.

Odpowiednia ilość snu w dobrze przewietrzonym pomieszczeniu przełoży się na zdrowie fizyczne oraz skoncentrowanie i efektywność w pracy. W sypialni powinna panować temperatura około 21°C.

10. Wprowadzanie zmian małymi krokami.

Szokowe wprowadzanie „zdrowych” zmian nie jest dobrym pomysłem, jeżeli do tej pory nie było takich zachowań na co dzień. Najlepiej stawiać sobie niewielkie i realne wyzwania, które pozwolą stopniowo eliminować niezdrowe zachowania. Zacząć np. od przygotowania zdrowej sałatki na kolację zamiast smażonego mięsa, znaleźć czas na relaks po pracy, nie dosalać dań na talerzu, itp. Z czasem eliminowanie kolejnych, dotychczasowych niezdrowych nawyków, będzie stanowiło coraz mniejszy problem. Warto też pamiętać o badaniach profilaktycznych, ponieważ są pomocne w kontrolowaniu stanu zdrowia.

Zdrowy organizm, to m.in. ten, który ma prawidłową przemianę materii. Siedzący tryb życia nie jest zdrowy dla organizmu. Telewizor, komputer, zbyt ciężkie wieczorne posiłki, nie sprzyjają zdrowiu.

Sposoby na przyspieszenie metabolizmu

Białko w posiłkach

Białko zawarte w pożywieniu przyspiesza przemianę materii. Wynika to z większego nakładu energetycznego na strawienie białek, niż same białka wnoszą do organizmu. Komponując posiłek należy wybierać dobrej jakości drób, wędliny, ryby, twaróg, jaja, mleko czy rośliny strączkowe. Optymalną dawką białka jest 1,5-2,4 g białka/kg masy ciała. Należy przy tym pamiętać, że np. 100 g fileta z piersi kurczaka zawiera około 20 g białka. Nie powinno się zbyt przeladowywać posiłków białkiem, ponieważ długotrwały nadmiar może prowadzić do ubytku wapnia z kości.

Regularne spożywanie posiłków

Najlepiej zacząć dzień od zdrowego i sycącego śniadania, a w ciągu dnia nie robić dłuższych odstępów między posiłkami niż 3-4 godziny. Spożywanie 4-5 niewielkich posiłków pomoże utrzymać metabolizm na tym samym, wysokim poziomie.

Stosowanie ostrych przypraw

Wielu żywieniowców twierdzi, że ostre przyprawy pobudzają do działania metabolizm, co pomaga w spalaniu nadmiaru tłuszczu. Działanie takie mają m.in. chili, imbir, czosnek, kminek, pieprz, kurkuma, goździki, majeranek, lubczyk, jałowiec, cynamon.

Aktywność fizyczna

Zalecane są ćwiczenia, podczas których przyspieszony jest oddech i tętno. Są to m.in. jazda na rowerze, bieganie, aerobic. Wyсіtek powinien trwać minimum 40 minut, aby osiągnąć efekty. Mięśnie pomagają w spalaniu kalorii, co zapobiega odkładaniu się tkanki tłuszczowej.

Woda zamiast słodkich napojów

Cukier, to puste kalorie, które w organizmie zamieniają się w tkankę tłuszczową. Ponadto pobudza pragnienie do picia większych ilości słodzonych napojów. Wypicie co rano na pół godziny przed śniadaniem szklanki zimnej wody z łyżeczką octu jabłkowego lub soku z cytryny pomaga pobudzić przemianę materii. Zimna woda nie wnosi kalorii tylko powoduje ubytek kalorii z organizmu. Wynika to z konieczności jej ogrzania do temperatury ciała, co właśnie wymaga wydatku energetycznego. Polecana ilość wody to około 1,5 – 2 l/dobę.

Kawa i herbaty (zielona i czerwona)

Kawa zawiera kofeinę, działającą stymulująco na układ nerwowy, co przyspiesza wydzielanie noradrenaliny wpływającej na przemianę materii. Zielona herbata z pierwszego parzenia działa podobnie i hamuje nadmierny apetyt, natomiast pita wieczorem, ale z drugiego parzenia działa wyciszająco i odchudzająco. Herbata czerwona wspomaga utratę masy ciała, obniża cholesterol, pobudza pamięć i zdolności poznawcze, działa normalizująco na ciśnienie krwi.

Błonnik w posiłkach

Błonnik przyspiesza perystaltykę jelit, zmniejsza wchłanianie cholesterolu, hamuje uczucie głodu. Optymalna dawka dzienna to 20-40 g, wyższe dawki nie są zdrowe, bo mogą prowadzić do zaparć i do niedoborów wapnia, żelaza oraz cynku.

Unikanie diet internetowych

Źle dobrane diety i samodzielne głodówki hamują przemianę materii. Po chwilowej utracie kilku kilogramów, następuje efekt jojo oraz mniejsza podatność organizmu na następne, nawet dobrze zbilansowane diety.

Relaks

Stres sprzyja wydzielaniu adrenaliny i kortyzolu, co powoduje odkładanie się tkanki tłuszczowej w okolicach brzucha. Odpoczynek zpobiega takim wahaniom hormonów w organizmie. Warto zadbać, aby relaks był w formie czynnej, np. spacer, jazda rowerem lub basen. Jednak nawet kilka chwil z ulubioną książką, też pozwoli zmniejszyć poziom hormonów stresu i będzie z pożytkiem dla organizmu.

Joanna Czarkowska

Smaczne i zdrowe receptury domowe

Małgorzata Ostapowicz prowadzi gospodarstwo agroturystyczne „Leśny Dworek” w Krylatce, powiat augustowski. Agroturystyka jest jej pasją, a swoją kwaterę co roku ulepsza, aby goście byli zadowoleni z wypoczynku. Znalazło to potwierdzenie w licznych nagrodach i wyróżnieniach w wielu konkursach na najlepszą kwaterę agroturystyczną.

Gospodyni uwielbia także gotować i tą pasją dzieli się chętnie z każdym, kto interesuje się kulinariami. W niniejszym wydaniu, zdradza tajniki przygotowywania smacznych potraw z surowców pochodzących z własnego pola, ogrodu i lasu. Goście pani Małgorzaty doceniają wyjątkowy smak jej wyrobów i przyjeżdżając na wypoczynek, zawsze zamawiają domowe posiłki.

Kulinarne pasje znalazły również uznanie u jurorów ogólnopolskiego konkursu „Nasze Kulinarne Dziedzictwo”. Biebrzański leszcz w zalewie octowej, na którego przepis znajdziecie w opracowaniu, w 2011 roku otrzymał pierwszą nagrodę, podobnie w następnych latach nagrodzone zostały: pasztet z dzika, augustowskie rogale, miód majowy leśny, szpikowany udziec z dzika oraz kaczka faszzerowana. Wyroby pani Małgosi otrzymały także prestiżową statuetkę Perły: w 2012 roku za biebrzańskiego leszcza w zalewie octowej, w 2015 roku za pasztet z dzika, a w 2019 roku za miód majowy leśny.

Receptury potraw zawarte w opracowaniu to wyjątkowa okazja do skorzystania z autorskich przepisów pani Małgorzaty i samodzielnego przygotowania pysznych zup, dań obiadowych, przystawek, deserów i wypieków, przetworów oraz nalewek.

Zupy



Zupa kalafiorowa

2 marchewki, 2 pietruszki, 4 średnie ziemniaki, 1-2 udka z kurczaka, 0,25 selera (koper), 0,5 średniego kalafiora, 2 listki laurowe, ziele angielskie, pieprz ziarnisty, łyżka posiekanego koperku, 2 łyżki posiekanej natki pietruszki, 100 g kwaśnej śmietany, płaska łyżka mąki, sól, pieprz.

Do garnka wlać około 2-2,5 l wody, włożyć udka, zagotować, zdjęć szum, dodać sól, liśćki, ziele i pieprz w ziarnkach, podgotować 10-15 minut. Dodać pokrojone ziemniaki, marchew, pietruszkę i seler. Gdy mięso będzie miękkie, wyjąć i oddzielić od kości. Do wywaru dodać kalafior i gotować do momentu, gdy różyczki nabiorą miękkości. Mąkę wymieszać ze śmietaną, połączyć z zupą, doprowadzić do smaku solą i pieprzem, wsypać zieleninę. Podawać gorącą. Do zupy można dodać kawałki mięsa z udka kurczaka. Zamiast drobiu, można użyć np. żeberka.



Chłodnik z botwinką

Pęczek botwinki, litr maślanki, 2 średnie ogórki gruntowe, 4 łyżki posiekanego szczypiorku, 4 łyżki posiekanego koperku, sól, pieprz ziołowy, ocet jabłkowy (lub ocet spirytusowy), szczypta cukru, 4 jaja.

Botwinkę przebrać umyć, drobno posiekać. Włożyć do rondelka, zalać wrzącą wodą, tak aby przykryć warzywa i podgotować do miękkości 3-4 minuty, dodać sól, cukier i ocet, zamieszać, odstawić do całkowitego ostygnięcia. Ogórki umyć, obrać ze zbyt grubej skórki, pokroić w kostkę. Ostygniętą botwinkę przelać do wazy, dodać schłodzoną maślankę, ogórki, posiekane zioła. Doprawić do smaku solą, pieprzem ziołowym, cukrem i octem. Podawać z jajkiem ugotowanym na twardo.



Zupa szczawiowa

0,5 kg kości wieprzowych, duża marchew, 0,5 kg ziemniaków, 20 dag szczawiu świeżego, jaja, przyprawy: sól, pieprz, listek laurowy, ziele angielskie, szczypta lubczyku.

Kości zalać 2,5 l zimnej wody, zagotować, dodać włoszczyznę, listek laurowy, pieprz ziarnisty i ziele angielskie, osolić. Wywar gotować do momentu, aż mięso na kościach będzie miękkie. Bulion przecedzić, wstawić na ogień, włożyć ziemniaki pokrojone w kostkę i gotować. Szczaw przebrać, umyć, posiekać drobno i dodać do wywaru w momencie, kiedy ziemniaki będą miękkie, zagotować. Kości obrać z mięsa, pokroić na paski, przełożyć do zupy, dodać marchewkę pokrojoną w kostkę. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Zabielić 100-150 ml kwaśnej śmietany (np. 18%). Jaja ugotować na twardo, ostudzić, obrać, podzielić na ćwiartki (lub grube plasterki). Zupę nalewać do talerzy, dekorować jajkiem i podawać gorącą.

Dania obiadowe



Soczewiaki

Ciasto: 1,5 kg ziemniaków, 3 jaja, łyżeczka soli, 0,5 kg mąki pszennej,

Farsz: opakowanie zielonej soczewicy, sól, zioła prowansalskie, szczypta tymianku, chili w proszku, 2 średnie cebule, 4 łyżki oleju lub 10-15 dag boczku wędzonego.

Przygotować farsz: soczewicę ugotować do miękkości (około 30 minut) z dodatkiem ziół i soli. Po odcedzeniu i ostudzeniu przepuścić przez maszynkę wraz z cebulą podsmażoną na oleju lub z boczkiem. Doprawić do smaku. Farsz powinien być dość pikantny.

Ziemniaki obrać ugotować do miękkości, ostudzić. Gdy będą zupełnie zimne, przepuścić przez praskę lub zmielić w maszynce. Do ziemniaków wbić jaja, wsypać mąkę, dodać sól i zagnieść ciasto. Ciasto po zagnieceniu odstawić na kilka minut. Następnie uformować dość gruby wałek, pokroić na niewielkie porcje. Rozpłaszczyć na dłoni, nakładać łyżkę farszu, zawijać formując kotleciki, wyrównać nożem żeby były spłaszczone, obtaczać w bułce tartej i smażyć na tłuszczu na rumiano. Podawać polane sosem grzybowym lub skwarkami z cebuką.

Żeby ciasto było bardziej puszyste, można dodać łyżeczkę drożdży rozmieszanych z odrobiną wody.

Jeżeli ciasto przygotowywane jest z ziemniaków nie zawierających zbyt wiele skrobi (np. z młodych), należy dodać łyżkę mąki ziemniaczanej.



Polędwiczka wieprzowa nadziewana szparagami

Cała polędwiczka, 2 ząbki czosnku, 2 łyżki maggi, 0,5 łyżeczki mielonego kminku, łyżka musztardy, łyżka płynnego miodu, 0,5 łyżeczki ostrej papryki mielonej, 2 łyżki oleju, sól, 2-4 łodygi szparagów.

Wszystkie składniki połączyć w sos, posmarować polędwiczkę i wstawić na 4 godziny do lodówki. Następnie polędwiczkę nakłuć wzdłuż wąskim nożem i w te nacięcia wsunąć obrane ze skórki szparagi. Gotową obsmażyć na patelni, co zamknie pory i zachowa sok wewnątrz mięsa. Wstawić do nagrzanego do 180°C piekarnika i piec jeszcze 20-25 min. Po upieczeniu odczekać 30 minut, a następnie kroić na porcje.

Można podawać na gorąco jako danie obiadowe z sosem ze szparagów i pieczonych ziemniaków, albo na zimno jako wędlinę lub przystawkę.



Tarta z grzybami leśnymi

Ciasto do tarty: 250 g schłodzonego masła, 0,5 kg mąki, 170 ml zimnej wody, płaska łyżeczka soli.

Tłuszcz posiekać z mąką i solą, dodawać wodę i szybko zagnieść ciasto. Schłodzić w lodówce przez 30 minut. Taka ilość ciasta powinna wystarczyć do przygotowania dwóch spodów o średnicy ok. 28-30 cm.

Farsz grzybowy: 1 kg leśnych grzybów, 2 średnie cebule, tymianek, natka pietruszki, sól, pieprz, 100 g sera żółtego, 3 jaja, 200 ml słodkiej śmietanki, zioła prowansalskie (lub inne ulubione).

Umyte i osączone grzyby pokroić na mniejsze części. Na patelni podsmażyć cebulę pokrojoną w kostkę, gdy nabierze lekko złocistego koloru, dodać rozdrobnione grzyby. Smażyć ok. 5-7 minut. Na koniec dodać zioła i doprawić do smaku.

Formę do tarty wysmarować masłem. Ciasto rozwałkować na grubość około 1 cm, wyłożyć formę i piec przez 10 minut w temp. 200°C.

Na ostudzone ciasto wyłożyć farsz grzybowy, na wierzch położyć ser żółty pokrojony w słupki. W kubku roztrzepać jaja i śmietankę, dodać sól, pieprz i zioła. Całość wylać na wierzch. Wstawić do piekarnika nagrzanego do 200°C i piec 35 minut do ścięcia masy. Po upieczeniu nieco przestudzić i dopiero kroić na porcje.



Tarta kalafiorowa

Ciasto do tarty: 250 g schłodzonego masła, 0,5 kg mąki, 170 ml zimnej wody, płaska łyżeczka soli.

Tłuszcz posiekać z mąką i solą, dodawać wodę i szybko zagnieść ciasto. Schłodzić w lodówce przez 30 minut. Taka ilość ciasta powinna wystarczyć do przygotowania dwóch spódów o średnicy ok. 28-30 cm.

Farsz kalafiorowy: 300 g kalafiora, łyżeczka soli, łyżeczka cukru, ćwiartka cytryny ze skórką, 3 jaja, 200 ml słodkiej śmietanki, zioła prowansalskie (lub inne ulubione).

Kalafior zblanszować na parze lub w wodzie z dodatkiem przypraw. Na podpieczony spód tarty wyłożyć kalafior, podzielić na różyczki. Na wierzch posypać żółty ser pokrojony w dość grubą kostkę. W kubku roztrzepać jaja i śmietankę, dodać sól, pieprz i zioła, całość zalać masą jajeczną. Na wierzch położyć grube plastry pomidora i posypać bazylią. Wstawić do piekarnika nagrzanego do 200°C i piec 35 minut do ścięcia masy. Po upieczeniu nieco przestudzić i dopiero kroić na porcje.

Jeśli ktoś lubi, pomiędzy różyczki kalafiora można dodać szynkę lub podsmażony boczek.



Pierogi z jagodami

Farsz jagodowy: 0,5 kg jagód, 1-2 łyżki mąki ziemniaczanej, cukier waniliowy.

Jagody umyć, osączyć, wymieszać z mąką ziemniaczaną i cukrem waniliowym.

Ciasto na pierogi: 0,5 kg mąki, szklanka gorącej wody, szczypta soli.

Zagnieść ciasto i odstawić na około 15-20 minut, żeby odpoczęło. Następnie rozwałkować na grubość około 0,5 cm, wykrawać krążki szklanką, nakładać farsz jagodowy i szczelnie zlepić brzegi, formując pierożki. Wkładać do szerokiego garnka na wrzącą i lekko osoloną wodę. Gdy wypłyną na wierzch, zbierać ostrożnie łyżką cedzakową, układać na półmisku. Podawać polane śmietaną (lub jogurtem) wymieszaną z cukrem, cukrem waniliowym i cynamonem.

Dodatek mąki ziemniaczanej sprawi, że sok z jagód nie będzie wyciekał w trakcie gotowania.



Zrazy drobiowe z kurkami leśnymi

Filety z piersi kurczaka (cała pierś), 30 dag kurek, średnia cebula, ząbek czosnku, 2 łyżki posiekanej natki pietruszki, łyżka masła, szczypta tymianku, 4 łyżki świeżo startowanego sera żółtego, do panierowania: mąka pszenna i słodka papryka w proszku, tłuszcz do smażenia.

Grzyby umyć, osączyć i nieco rozdrobnić. Cebulę pokroić w kostkę, podsmażyć na maśle z dodatkiem rozgniecionego ząbka czosnku, włożyć grzyby i znów podsmażyć około 5 minut. Doprawić do smaku, dodać natkę, wymieszać.

Pierś podzielić na połówki, każdą połówkę przekroić na cieńsze płaty, delikatnie rozbić tłuczkiem. Na każdy płat mięsa nakładać porcję farszu, każdy posypać startym żółtym serem. Zawijać mięso szczelnie, formując podłużne zrazy, obtaczać w mące wymieszanej ze sproszkowaną papryką. Smażyć z każdej strony na złoty kolor. Podawać gorące.



Połędwica jelenia pieczona z boczkiem i jabłkami

1 kg polędwicy z jelenia, 3 łyżki masła, 2 łyżki oleju, 5 ziaren jałowca, 5 listków szalwii, łyżeczka soli, 0,5 łyżeczki pieprzu, 15 dag boczku wędzonego, 4 kwaśne jabłka.

Jałowiec rozgnieść w moździerzu, zmieszać z przyprawami i olejem. Natrzeć mięso. Odstawić na 3 godziny. Następnie mięso obłożyć plastrami boczku, listkami szalwii i jabłkami pokrojonym w ósemki. Włożyć do rękawa i polać stopionym masłem. Rękaw zamknąć z obu stron.

Piekarnik nagrzać do temperatury 220°C i włożyć mięso. Po 20 minutach zmniejszyć temperaturę do 175°C i piec około godziny. Podawać z ziemniakami faszerowanymi grzybami i zasmażaną kapustą kwaszoną.



Szynka z dzika marynowana w jogurcie i ziołach

2 kg szynki z dzika

Marynata: 3 łyżeczki jogurtu naturalnego, łyżeczka czerwonej papryki, łyżeczka ziół prowansalskich, łyżka majeranku, 15 liści laurowych zgniecionych w moździerz, kilka ziaren jałowca, sól, pieprz naturalny, czosnek granulowany.

Wymieszać wszystkie składniki marynaty i natrzeć mięso. Odstawić w chłodne miejsce na 12 godzin. Przed pieczeniem szynkę naszpikować świeżą słoniną. Mięso piec w naczyniu glinianym z pokrywką w temperaturze 220°C, następnie zmniejszyć do 175°C i piec 2 godziny.

Tak przygotowana pieczeń jest znakomita na ciepło z kaszą gryczaną i sosem ze śliwek suszonych jak również na zimno jako wędlina.



Pierogi wiosenne z pokrzywą

Farsz: duża garść młodej pokrzywy, 100 g twarogu, 4 łyżki ugotowanej kaszy jęczmiennej, 1 cebula, 2 ząbki czosnku, łyżka masła śmietankowego, sól, pieprz świeżo mielony.

Cebulę i czosnek usmażyć na maśle. Gdy się zarumieni dodać oczyszczoną i drobno pokrojoną pokrzywę, smażyć chwilę i doprawić do smaku. Twaróg rozdrobnić widelcem, dodać ugotowaną kaszę i usmażoną pokrzywę, doprawić solą i pieprzem. Farsz musi być wyrazisty w smaku (pikantny).

Ciasto na pierogi: *1,5 szklanki mąki, ciepła woda, sól.*

Do mąki dodać sól, ciepłą wodę, około szklanki – ciasto powinno być jednolite, żeby nie było twarde. Po dokładnym wyrobieniu, odstawić przykryte szklaną miską na 15 minut, żeby odпочęło.

Następnie cienko wałkować, wykrawać krążki, na każdy ułożyć farsz – zlepić brzegi. Pierogi gotować w osolonej wodzie do miękkości, przed podaniem polać skwarkami ze smażonego boczku i cebuli.



Sandacz w plastrach wędzonego boczku

Filety sandacza, pieprz biały, sól, koperek świeży, oliwa, cienkie plastry boczku, młode ziemniaki.

Filety umyć, osuszyć, oprószyć solą, pieprzem, posypać drobno pokrojonym koperkiem. Każdy kawałek ryby owinąć ciasno plastrami boczku. Ułożyć na blaszce, włożyć do pieca nagrzanego do 180°C i piec 20 minut.

Młode ziemniaki umyć, naciąć w plasterki, doprawić solą, papryką, świeżymi ziołami skropić oliwą, upiec w piekarniku.



Kaczka faszerowana

2 kg kaczki patroszonej, sól, pieprz, czosnek, papryka, majeranek.

Farsz: 1 kg mięso mielone z indyka, kwaśne jabłko, jajko, sucha bułeczka, garść rodzynek, pęczek natki pietruszki, sól, pieprz.

Dodatki: wino wytrawne, jabłko w plastrach.

Kaczkę dokładnie umyć, osuszyć i wyluzować kości. Następnie mięso natrzeć wewnątrz i na zewnątrz solą, pieprzem, czosnkiem, papryką i majerankiem. Odstawić kaczkę na 3 godziny do lodówki, aby mięso skruszało. Do mięsa mielonego dodać uprzednio namoczoną bułkę, jajko, jabłko pokrojone w kostkę, rodzynek, drobno posiekaną natkę pietruszki, sól, pieprz, całość dokładnie wymieszać. Gotowym farszem napełnić kaczkę. Wykałaczkami spiąć skórę szyi i drugi koniec tuszki. Na dnie brytfanki położyć kilka plastrów jabłka, aby nie leżała bezpośrednio na dnie, ułożyć tuszkę kaczki, podać winem i piec w temperaturze 180°C około godziny.

Można dodać kilka ziemniaków i piec kolejne 40 minut podlewając wytopionym tłuszczem. Tak upieczoną kaczkę podajemy na półmisku od razu na stół.



Polędwiczka wieprzowa w sosie musztardowym

Okolo 0,5 kg polędwiczki wieprzowej.

Sos do marynaty: 0,5 szklanki oleju, łyżka musztardy stołowej, łyżka miodu płynnego, sól, pieprz, papryka słodka, majeranek, czosnek, owoc jałowca.

Sos: 2 łyżki musztardy francuskiej, 1 cebula, 2 ząbki czosnku, szklanka śmietany 30%, natka pietruszki, łyżka masła klarowanego lub śmietankowego do smażenia.

Do miseczki wlać olej, dodać musztardę stołową, przyprawy, miód i dokładnie wymieszać. W powstałej marynacie dokładnie obtoczyć mięso i odstawić na godzinę do lodówki.

Na patelni rozgrzać łyżkę masła klarowanego i smażyć cebulę posiekaną w drobną kostkę, przyprawić solą, chwilę smażyć, dodać posiekany czosnek, musztardę francuską i śmietanę, przyprawić pieprzem.

Wyjąć z lodówki polędwiczkę i smażyć na patelni po jednej minucie z każdej strony na niewielkiej ilości oleju.

Do naczynia żaroodpornego włożyć mięso i pozostałą marynatę. Piec 20 minut w 180°C. Po wyjęciu z piekarnika mięso musi odpocząć około 10 minut. Tak przygotowaną polędwiczkę podać z sosem i posiekaną natką pietruszki.



Karkówka z pieczarkami w sosie słodko-kwaśnym

1,2 kg karkówki, 0,5 kg pieczarek, 3 cebule, sól, pieprz, jarzynka, mąka, olej do smażenia.

Zalewa: 5 łyżek cukru, 5 łyżek octu jabłkowego, 3 łyżki wody, 3 łyżki magii, 4 łyżki koncentratu pomidorowego (najlepiej własnej roboty).

Składniki zalewy wymieszać w miseczce i odstawić. Karkówkę pokroić w plastry, posypać przyprawami, oprószyć mąką i smażyć na patelni. Przełożyć do naczynia żaroodpornego. Oddzielnie usmażyć cebulę pokrojoną w półksiężycy i oddzielnie zblanszować pieczarki, tak żeby odparowała woda. Usmażone warzywa układać na plastrach karkówki, zalać przygotowanym wcześniej sosem słodko-kwaśnym. Piec około godziny w temperaturze 200°C.

Tak przygotowane mięso może być podane jako ciepła przekąska z pieczywem, ale także jako danie obiadowe z pieczonymi ziemniakami i dowolną surówką.



Soczysty filet z kurczaka z morelami w sosie żurawinowym

4 filety z piersi kurczaka, 20 szt. moreli suszonych, sól, pieprz

Morele suszone zalać szklanką wrzącej wody odstawić na 30 min. Filety umyć, osuszyć naciąć kieszeń posypać przyprawami, nadziać sparzonymi morelami (około 5 szt. na jednego fileta). Panierować w mące, roztrzepanym jajku i obtaczać w bułce tartej. Smażyć na patelni i jeszcze na chwilę włożyć do piekarnika rozgrzanego do 180°C na 10 minut. Soczyste filety kroić w plastry i podawać z sosem np. żurawinowym.

Sos żurawinowy: *200 ml rosółu, 10 dag świeżej żurawiny (może być mrożona lub konfitura), 2 łyżki miodu, 50 ml wina czerwonego wytrawnego lub półwytrawnego, szczypta cynamonu, kardamonu, chili, 2 goździki, łyżeczka mąki ziemniaczanej do zagęszczenia sosu.*

Do rondelka wlać rosół i dodać świeżą żurawinę. Chwilę gotować. Dodać miód, wino, przyprawy, mąkę ziemniaczaną, którą mieszamy z zimną wodą i dodać do sosu w celu zagęszczenia.

Przystawki



Biebrzański leszcz w zalewie octowej

Filety lub dzwonki leszcza, sól, pieprz, mąka, olej do smażenia.

Zalewa octowa: 5 szklanek wody, szklanka octu (10%), cebula, marchew, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, sól, cukier do smaku.

Rybę doprawić solą, pieprzem, obtoczyć w mące i usmażyć na oleju. Wodę należy zagotować z przyprawami i dolać ocet. Usmażoną rybę ułożyć w słoikach. Zalać gorącą marynatą, odstawić w chłodne miejsce. W lodówce może stać do 3 miesięcy. Po kilku dniach produkt zyskuje niepowtarzalny smak.



Pasztet z dzika babci Jadzi

2 kg mięsa z młodego dzika (z kością), 50 dag podgardla, 50 dag boczku surowego, 25 dag boczku wędzonego w plastrach do obłożenia formy, 2 marchewki, 2 pietruszki, seler, ½ pora, duża cebula obrana i opalana nad ogniem, dojrzałe ziarna jałowca (zebrane w lesie), liście laurowe, ziele angielskie, sól, pieprz, gałeczki cząbrku, czosnek, 4 jajka, pieprz, sól.

Zioła do masy: rozmaryn, gałka muszkatołowa, majeranek.

Pasztet powstaje z dokładnie zmielonych kawałków mięsa dzika z dodatkiem wieprzowiny. Dziczyzna wcześniej zostaje poddana kruszeniu poprzez zamrożenie. Trzeba pamiętać, że mięso zamrażane i rozmrażane nieco traci na wartości, więc należy robić to umiejętnie. Warzywa obrać, umyć, pokroić na kilka części i razem z przyprawami włożyć do dużego garnka, doprowadzając następnie do wrzenia. Surowy boczek i podgardle pokroić w kawałki, które łatwo zmieszczą się w maszynce do mielenia mięsa i delikatnie podsmażyć na suchej patelni, następnie dodać mięso z dzika. Wszystko podsmażyć jeszcze przez 10 minut. Tak przygotowane mięso przełożyć do wywaru razem z wytopionym tłuszczem i gotować pod przykryciem około dwóch godzin. Odcedzić, ostudzić i przepuścić dwukrotnie przez maszynkę o drobnych oczkach. Zmieloną masę doprawić rozmarynem, majerankiem, gałką muszkatołową, solą i pieprzem do smaku, a na koniec wbić jajka i wymieszać. Masa nie powinna być zbyt gęsta i sucha, dlatego trzeba rozcieńczyć ją wywarem pozostałym z gotowania mięsa, aby uzyskać konsystencję podobną do gęstej śmietany. Przełożyć masę do podłużnych blaszek, wyłożonych wcześniej plastrami wędzonego boczku i piec przez godzinę w piekarniku nagrzanym do 200°C.



Kielbasa z dzika z lasów nadbiebrzańskich

2 kg mięsa z dzika, 1 kg podgardla, 1 kg słoniny, 5 ząbków czosnku, 2 łyżeczki soli peklującej, 2 łyżeczki soli zwykłej, 10 ziaren jałowca, kilka ziaren ziela angielskiego (utrzeć w moździerz), 2 łyżki majeranku, 1/2 łyżeczki pieprzu naturalnego, 1/2 łyżeczki gałki muszkatołowej, szklanka wody, jelita wieprzowe cienkie.

Jelita oczyścić, namoczyć, natrzeć zwykłą solą. Przyprawy utrzeć w moździerz i przesiać przez sito, słoninę pokroić w drobną kostkę. Mięso przepuścić przez maszynkę dwa razy. Czosnek rozetrzeć z solą peklującą. Wszystkie składniki przełożyć do miski i stopniowo, dolewając wody, wyrobić na jednolitą masę.

Osuszone jelita napełnić mięsem, zawiązać końce i powiesić w chłodne miejsce. Następnie uwędzić w gorącym dymie. Krótko sparzyć w temperaturze 75°C. Powiesić w chłodnym i przewiewnym miejscu.



Karczek z dzika w chlebie żytnim

1 kg karkówki z dzika, sól, pieprz, majeranek.

Mięso natrzeć przyprawami i odstawić w chłodne miejsce na 12 godzin.

Przygotować rozczyń na chleb: 10 dag zakwasu żytniego, 20 dag mąki żytniej razowej, 10 dag mąki żytniej chlebowej, 150 ml wody.

Składniki wymieszać, przykryć ściereczką i zostawić w ciepłym miejscu na całą noc.

wyrośnięty rozczyń, 30 dag mąki pszennej typ 650, 150 ml wody, łyżeczka soli, szczypta cukru

Składniki połączyć i zagniatą około 5 min. Ciasto powinno być elastyczne. Misę z ciastem przykryć ściereczką i pozostawić do wyrośnięcia na 2 godziny, najlepiej w ciepłym miejscu.

Mięso z dzika obsmażyć w całości i poddusić do miękkości.

Przygotować podłużną blaszkę: na dno wyłożyć około połowy ciasta, na to mięso i dokładnie przykryć całość resztą ciasta. Wierzch uformować i posypać kminkiem. Ponownie odstawić do wyrośnięcia. Nagrzać piekarnik do 250°C. Przed wstawieniem ciasta do piekarnika wierzch naciąć ostrym nożem. Po 15 minutach zmniejszyć temperaturę do 230°C. Piec jeszcze około 30 minut. Zaraz po upieczeniu wyjąć chleb z blaszki i odstawić do wystudzenia.



Jajka faszerowane szynką wędzoną

5 jajek, 10 dag wędzonej szynki, 5 dag żółtego sera, 3 łyżki majonezu, 2 łyżki posiekanej natki pietruszki, mała cebula, sól, pieprz, rzodkiewka i gałązki koperku do dekoracji.

Jajka ugotowane na twardo, obrać, przekroić na pół, wyjąć żółtko. Przygotować farsz – żółtko, szynkę, ser i cebulę pokroić w drobną kostkę. Dodać natkę pietruszki, majonez, sól, pieprz, dokładnie wymieszać. Następnie napełniać masą połówki białek i udekorować rzodkiewką i koperkiem.



Roladki szynkowe z sosem tatarskim w galarecie

10 plasterów szynki.

Sos tatarski: 6 jajek gotowanych, 6 ogórków konserwowych, szczypiorek, natka pietruszki, 2 łyżki majonezu, łyżka białego chrzanu, łyżka gęstej śmietany, sól, pieprz.

Galareta: litr bulionu, 2 łyżki żelatyny.

Wszystkie składniki sosu pokroić w kostkę, wymieszać z majonezem i doprawić solą i pieprzem. Plastry szynki smarować sosem tatarskim i zawijać w ruloniki i układać na głębokim półmisku. Żelatynę rozpuścić w gorącej wodzie, połączyć z bulionem i odstawić do wystudzenia. Lekko tężejącą galaretką zalać roladki i udekorować



Grzybowiki

Ciasto: 0,5 kg mąki pszennej, szklanka mleka, 50 g drożdży, 2 jajka, łyżeczka soli, 50 ml oleju, szczypta cukru do rozczyynu.

Nadzienie: 0,5 kg grzybów leśnych (różnych), 2 cebule, sól, pieprz, masło klarowane, litr oleju do głębokiego smażenia.

Przygotować rozczyń (ciepłe mleko, drożdże, szczypta cukru) i odstawić na 30 minut do wyrośnięcia. Zagnieść ciasto z mąki, jajek, oleju, łyżeczki soli i wyrośniętego rozczyynu. Odstawić do wyrośnięcia.

Grzyby oczyścić, odgotować w osolonej wodzie i odcedzić, cebulę zeszklić na maśle dodać rozdrobnione grzyby i smażyć, aż się zagęszczą. Wystudzone przepuścić przez maszynkę do mięsa o grubych oczach, doprawić solą i pieprzem naturalnym.

Ciasto drożdżowe cienko rozwałkować i wykrawać okrągłe placuszki, na które nakładać farsz grzybowy i zlepiać jak pierogi. Smażyć w głębokim tłuszczu (nie mogą już rosnąć, ponieważ pod wpływem wysokiej temperatury będą się rozklejać).

Grzybowiki są idealnym dodatkiem do barszczu. Można je też podawać jako odrębną przekąskę.



Rolada ze szpinakiem i łososiem

250 g mrożonego szpinaku, 2 łyżki masła, 4 jajka, 3 twarożki śmietankowe np. typu almette, 2 opakowania po 150 g łososa wędzonego w plastrach, 2 ząbki czosnku, sól, pieprz, koperek, 2 łyżki mąki tortowej.

Rozmrozić szpinak i podsmażyć na maśle, aż odparuje woda. Następnie dodać przeciśnięty przez praskę czosnek. Doprawić solą i pieprzem. Odstawić do ostygnięcia. Do wystudzonego szpinaku dodać żółtka i ubitą na sztywno pianę z białka. Delikatnie wymieszać składniki łyżką. Następnie dodać 2 łyżki mąki.

Dużą blachę wyłożyć papierem do pieczenia. Wyłożyć i rozprowadzić równomiernie masę szpinakową; piec 15 minut w nagrzanym do 190°C piekarniku. Gdy ostygnie, nałożyć na masę wcześniej wymieszany z koperkiem serek, a następnie na całej powierzchni płyty łososa. Roladę zwinąć dość ciasno i zawinąć w folię spożywczą. Wstawić do lodówki na godzinę, aby zastygła.

Desery i wypieki



Szarlotka z rosą

Spód: 200 g masła lub margaryny, 5 żółtek, 0,75 szklanki cukru, 0,5 łyżeczki proszku do pieczenia, 2-2,5 szklanki mąki, cukier waniliowy.

Masło posiekać z mąką, dodać resztę składników i szybko zagnieść ciasto. Wstawić na 30 minut do lodówki.

Masa jabłkowa: 1 kg jabłek, 0,5 szklanki cukru, łyżka mąki ziemniaczanej, ewentualnie kilka kropli aromatu cytrynowego.

Jabłka obrać, zetrzeć na tarce, podprażyć w rondelku z cukrem. Gdy sok odparuje dodać mąkę ziemniaczaną i aromat.

Piana: 5 białek, szklanka cukru.

Ciasto rozwałkować wyłożyć do formy, nakłuć widelcem i wstawić do piekarnika nagrzanego do 180°C. Piec ok. 10-15 minut do zarumienienia. Na ciasto wyłożyć masę jabłkową, a na wierzch pianę z białek. Piec jeszcze 15 minut w 180°C.



Deser na zimno z Leśnego Dworku

Spód: 200 g masła lub margaryny, 5 żółtek, 0,75 szklanki cukru, 0,5 łyżeczki proszku do pieczenia, 2-2,5 szklanki mąki, cukier waniliowy.

Masło posiekać z mąką, dodać resztę składników i szybko zagnieść ciasto. Wstawić na 30 minut do lodówki.

Warstwa z owocami: 2 szklanki owoców leśnych (maliny, jagody, poziomki), 2 galaretki o smaku leśnym (lub inne dowolne), 0,5 l gorącej wody.

Galaretki rozpuścić w gorącej wodzie, gdy zaczną lekko tężeć wymieszać z owocami i wyłożyć na upieczone ciasto. Wstawić do lodówki do zastygnięcia.

Warstwa śmietanowa: 0,5 l śmietany 30% mocno schłodzonej, 3-4 łyżki cukru pudru, kubeczek jogurtu greckiego, galaretkę leśną lub o dowolnym smaku, 2 łyżki żelatyny, 0,5 szklanki gorącej wody.

Galaretkę i żelatynę rozpuścić w gorącej wodzie, ostudzić. Śmietanę ubić z cukrem, dodać jogurt grecki, dodać tężejącą galaretkę. Masę, można połączyć z owocami sezonowymi i dopiero wyłożyć na wierzch. Całość wstawić na noc, aby dobrze stężała. Podawać z musem owocowym.



Przysmak leśny w pucharkach

6 łyżek jagód, mały kubeczek śmietanki 30%, 2 płaskie łyżki cukru pudru, łyżka soku z cytryny, 100 g malin.

Jagody przebrać, umyć, osuszyć. Podzielić na połowę i wsypać do dwóch pucharków. Schłodzoną śmietanę ubić na gęstą pianę z łyżką cukru i sokiem z cytryny, wyłożyć na jagody. Maliny zmiksować z łyżką cukru pudru, wyłożyć na bitą śmietanę. Na wierzch położyć dowolne owoce i udekorować listkiem mięty lub melisy. Schłodzić przez 15 minut w lodówce.



Rogaliki z wiśniami

1,5 kg mąki, 0,6 kg smalcu, 2 kostki masła lub margaryny, 400 ml gęstej śmietany, 100 dag drożdży, wiśnie w soku własnym (lub świeże wydrylowane i przesmażone z cukrem).

Mąkę połączyć ze wszystkimi składnikami i zagniatą do wyrobienia jednolitej masy. Zagniecione ciasto zawinąć w lnianą ściereczkę; zanurzyć w zimnej wodzie i czekać cierpliwie na wypłynięcie (około 1,5 godz.). Gotowe ciasto wypływa wyrośnięte i nadaje się do wałkowania. Rozwałkować na cienkie placki i wykrajać trójkąty. Na wycięte trójkąty wyłożyć wiśnie i zawijać rogaliki. Piec w 180°C około 20 minut. Po upieczeniu posypać cukrem pudrem.



Oponki drożdżowe

50 g drożdży, 3 żółtka, szklanka mleka, 0,5 szklanki cukru, 0,5 kg mąki, 100 ml oleju, 2 łyżki miękkiego masła, cukier waniliowy, cukier puder, tłuszcz do smażenia.

Mleko zagrzać z cukrem, aż do rozpuszczenia. Żółtka roztrzepać z drożdżami na jednolitą masę, wlać olej, dokładnie połączyć, dolać letnie mleko z cukrem. Do masy dodać mąkę i zagnieść ciasto. Na zakończenie wygniatania dodać masło. Całość odstawić do wyrośnięcia na około 40 minut.

Stoliczkę oprószyć mąką, wyłożyć porcję ciasta, rozwałkować. Szklanką lub kubkiem wykrawać placuszki, a w środku wykrawać dziurkę kieliszkiem lub literatką. Układać na ściereczce do wyrośnięcia. Smażyć na tłuszczu na złoty kolor z obu stron. Po ostygnięciu posypać cukrem pudrem.

Przetwory



Ocet jabłkowy

1,5-2 kg obierek z jabłek antonówek i gniazd nasiennych, 3 l wody, 3 łyżki cukru.

Wodę zagotować z cukrem, przestudzić. Obierki rozdrobnić na mniejsze kawałki, przełożyć do dużego słoja i zalać lekko ciepłą wodą z cukrem, aby przykryć obierki. Odstawić w ciepłe miejsce. Przykryć słoik gazą i obwiązać sznurkiem lub gumką. Przez pierwsze kilkanaście dni fermentacji powinno się raz dziennie przemieszać płyn drewnianą łyżką, co zapewni dopływ tlenu i ułatwi fermentację. Gdy jabłka zbrązowieją i opadną na dno naczynia, a piana przestanie się tworzyć, należy precedzić przez gazę, do czystego słoika i pozostawić w chłodnym miejscu na kolejne kilka dni do sklarowania. Po tym czasie, gotowy ocet ponownie precedzić i przelać do butelek. Płyn powinien mieć żółty odcień i może być lekko mętny.



Szczaw w słoiczku na zimę

1 kg szczawiu, 4 łyżki soli, olej.

Szczaw przebrać, oderwać ogonki, umyć, osączyć i drobno posiekać. Posypać solą, wygnieść ręką i przekładać do czystych, wyparzonych słoiczków. Ucisnąć, aby nie było bąbelków powietrza, na wierzch wlać 2-3 łyżki oleju, szczelnie zakręcać i wynosić do piwnicy. Nie ma potrzeby pasteryzacji.



Keczup z cukinii

1,5 kg cukinii, 0,5 kg cebuli, 0,5 łyżeczki sproszkowanej papryki chili, 0,5 łyżeczki sproszkowanej papryki słodkiej, 1,5 – 2 szklanki cukru, 0,5 szklanki octu 10%, 500 g koncentratu pomidorowego, 2 łyżki soli.

Cukinię obrać, zetrzeć na tarce, dodać cebulę pokrojoną w drobną kostkę i wymieszać z solą. Odstawić aż puści sok, wówczas gotować około 20 minut, aż do rozgotowania składników. Dla pewności można całość zmiksować. Na koniec dodać resztę przypraw, zagotować, wlewać gorące do słoiczków, zakręcać i odwracać do góry dnem.



Sałatka z ogórków z kurkumą

3 kg ogórków, 0,5 kg cebuli, 2 duże papryki czerwone, 2 zębki czosnku, kilka liści selera.

Zalewa: 1,5 łyżki soli, 1,5-2 szklanki cukru, 3 szklanki octu, 2 szklanki wody, 4 łyżeczki gorczycy, torebka kurkumy.

Wszystkie warzywa pokroić w plasterki, wymieszać ze składnikami zalewy i odstawić w chłodne miejsce na 12 godzin. Następnie przekładać w słoiki, zakręcać i wekować w zależności od wielkości słoików 15-25 minut.



Grzyby leśne w zalewie octowej

3 kg grzybów – oczyścić, umyć, zblanszować w osolonej wodzie, odcedzić.

Zalewa: 4 szklanki wody, szklanka octu 10%, 0,5 szklanki cukru, łyżka soli, listek laurowy, ziele angielskie, pieprz ziarnisty.

Zalewę zagotować, wrzucić do niej zblanszowane grzyby i podgotować 5-10 min. Gorące nakładać do słoiczków, zakręcać i odwracać do góry dnem.



Opieńki w occie jabłkowym z miodem

2 kg opieniek – oczyścić, umyć i obgotować w osolonej wodzie.

Zalewa: 2 szklanki octu jabłkowego, szklanka wody, 2 łyżki miodu, łyżka soli, listek laurowy, łyżka gorczycy, ziele angielskie, pieprz ziarnisty.

Zagotować zalewę, wrzucić grzyby i podgotować 5-7 minut. Nakładać gorące do słoiczków, zakręcać i odwracać do góry dnem.

Dynia marynowana do mięs

pół dyni, 30 łyżeczek cukru, łyżeczka soli, 15 goździków, szklanka octu 10%, 2 l wody.

Wodę zagotować z cukrem, solą i goździkami. Do gorącej wrzucić dynię pokrojoną w kostkę i gotować na średnim ogniu około 10 minut, aż zacznie robić się miękka. Wówczas wlać ocet, zamieszać, zdjąć z ognia i przełożyć do słoiczków. Pasteryzować 10 minut.





Botwinka w słoiczku

2 kg botwinki, 3 łyżki soli, 2 łyżki cukru, 1,2 szklanki octu 10%.

Botwinkę drobno pokroić, włożyć do garnka, zalać wodą aby tylko przykryć botwinkę, wsypać sól i cukier, zagotować do miękkości. Na koniec wlać ocet i podgotować około 10 minut. Gorące nakładać do słoiczków, zakręcać i odwracać do góry dnem. Nie ma potrzeby pasteryzacji.

Tak przygotowaną botwinkę można wykorzystać do zupy lub chłodnika.



Gruszki z ogonkiem w marynacie octowej

2 kg twardych gruszek, 1,5 l wody, 0,75 szklanki octu 10%, szklanka cukru, łyżeczka goździków, laska kory cyjanonowej, łyżeczka gorczycy.

Gruszki obrać zostawiając ogonek, przekroić na pół, wydrążyć gniazda nasienne, zanurzać w wodzie z octem, aby nie ściemniały. Z pozostałych składników zagotować zalewę, włożyć połówki gruszek i gotować do momentu, aż zaczną mięknąć, ale są jeszcze sprężyste. Gorące przekładać do słoiczków, zalewać zalewą, odwracać do góry dnem. Dla lepszego zawekowania przykryć słoiki grubą ściereczką.

Goździki mogą powodować ciemnienie gruszek, więc przed waniem zalewy do słoików, można je usunąć.



Cukier różany

2-3 garści płatków różanych, ok. 0,5 kg cukru (zależy jak bardzo intensywny cukier chcemy uzyskać).

Z płatków róży usuwamy białe końce i oczyszczamy z pyłków. Płatki ucieramy na pastę w młynku lub najpierw siekamy i blendujemy do uzyskania pasty. Dodajemy cukier i drewnianą łyżką mieszamy aż do połączenia składników (możemy rozetrzeć ręcznie). Powstałą masę rozsypujemy na tacy, przykrywamy bawełnianą ściereczką i suszymy co jakiś czas rozcierając między palcami zbrylony cukier. Cukier po wysuszeniu przekładamy do szczelnych pojemników. Jest świetnym dodatkiem do ciast, deserów lub aromatyzowania herbaty.

Sałatka z buraczków i jabłek na zimę

6 kg buraków, 1,5 kg kwaśnych jabłek (antonówka, szara reneta, itp.), 5 średnich cebul.

Buraki ugotować, ostudzić, obrać i zetrzeć na tarce jarzynowej wraz z jabłkami, dodać cebulę pokrojoną w drobną kostkę.

Zalewa: 1,5 szklanki wody, 2 czubate łyżki soli, szklanka octu, szklanka cukru.

Warzywa zalać zalewą, zagotować i potrzywać na niedużym ogniu około 10 minut. Gorące przekładać do słoiczków. Zapasteryzować.





Herbata pachnąca lasem

Płatki róży, jaśminu, chabru, młode listki poziomki, maliny, czarnej porzeczki (mogą być też suszone owoce), listki mięty, kwiaty koniczyny, liście pokrzywy.

Wszystkie składniki rozłożyć na czystym papierze i suszyć w ciemnym, przewiewnym miejscu, a wysuszone trzymać w szczelnie zamkniętym pojemniczku. Najlepiej parzyć w imbryku. Własnoręcznie przygotowana herbatka ziołowa ma same zalety: jest kolorowa, pięknie pachnie i doskonale smakuje.

Przed rozpoczęciem poszukiwania ciekawych roślin na ziołową herbatkę, należy sprawdzić w literaturze, z których roślin można komponować własną herbatkę, gdyż wiele gatunków posiada właściwości trujące (np. naparstnica, konwalia, zawilec) lub w różny sposób niekorzystnie wpływające na zdrowie (np. spożywanie latem dziurawca może grozić fotouczuleniem, a ostropest plamisty może wchodzić w interakcje z różnymi lekami). Zbierając zioła należy też pamiętać, że nie powinno się pozyskiwać ich z terenów zanieczyszczonych lub z miejsc, gdzie stosowano chemiczne środki ochrony roślin.

Nalewki



Nalewka z czarnej porzeczki

1 kg dojrzałych owoców czarnej porzeczki, litr spirytusu (lub 0,5 l spirytusu i 0,5 l wódki), 0,5 kg cukru i 0,5 l wody.

Przygotować alkohol do nalewki w proporcji: 0,2 l wody wymieszać z 0,5 l spirytusu. Owoce przełożyć do słoja i zalać wcześniej przygotowanym alkoholem, zamknąć szczelnie i odstawić w zacienionym miejscu na około 6 tygodni. Po tym czasie należy z wody i cukru ugotować syrop i przestudzić. Zlać nastaw z owoców, połączyć z syropem i przelać do butelek. Szczelnie zamknąć, odstawić na pół roku.

Nalewka z czarnej porzeczki łagodzi problemy trawienne, przynosi ulgę w niezycie górnych dróg oddechowych, a także przy nieprzyjemnym bólu gardła czy przeziębieniu.

Nalewka leśna

1 kg leśnych owoców, litr spirytusu (lub 1 l spirytusu i 0,5 l wódki), 0,5 kg cukru i 0,5 l wody.

Owoce włożyć do gąsiorka i zalać spirytusem wymieszanym z wódką. Całość szczelnie zamknąć i odstawić na 6 tygodni w zacienione miejsce. Po tym czasie nastaw zlać do słoja i wstawić do chłodnego, ciemnego pomieszczenia (może być lodówka). Owoce zasypać cukrem, otwór słoja zakryć gazą i postawić w słonecznym miejscu na około 3 tygodnie. Następnie należy zlać sok i połączyć ze zlanym wcześniej nastawem alkoholowym, odstawić na 3 tygodnie. Po tym czasie wszystko przefiltrować przez gazę, przelać do butelek i ponownie odstawić na minimum 3 miesiące.



Pigwówka

Okolo 1 kg owoców pigwy, 1 kg cukru, 0,5 l spirytusu, 0,5 l wódki.

Owoce pigwy umyć, obrać i pokroić na ćwiartki lub ósemki, wykroić gniazda nasienne.

Rozdrobnioną na kawałki pigwę włożyć do słoika i zasypać cukrem, wymieszać. Otwór słoja przykryć lnianą szmatką, całość odstawić w ciepłe miejsce na dwa tygodnie.

Następnie zlać syrop do oddzielnego słoja i połączyć ze spirytusem. Słoik zakręcić szczelnie i odstawić w ciemne miejsce na 2 miesiące. Pozostałe owoce zalać wódką, również szczelnie zakręcić

i też odstawić na 2 miesiące. Po tym czasie zlać nalewkę z owoców, wymieszać z tą zrobioną ze spirytusem, precedzić. Odstawić na kilka dni.

Pigwówka, oprócz walorów smakowych ma również cenne właściwości zdrowotne. Działa wzmacniająco na organizm, pobudza trawienie, niweluje uczucie zgagi, wzmacnia wątrobę i łagodzi stany zapalne przewodu pokarmowego.

Literatura

1. Hołub B., Jak przyspieszyć metabolizm, żeby szybciej schudnąć? <https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/odchudzanie/jak-poprawic-metabolizm-i-przyspieszyc-odchudzanie-aa-xXeJ-5Epo-A31w.html>
2. Krótkie łańcuchy dostaw – forma rozwoju lokalnych producentów żywności, Centrum Doradztwa Rolniczego w Brwinowie Oddział w Radomiu, Radom 2019
3. Kurowska P., 12 zasad, które przyspieszą twoją przemianę materii. Zaczniј stosować je już dziś!, <https://www.ofeminin.pl/fitness-i-zdrowie/zdrowe-odzywianie/12-zasad-ktore-przyspiesza-twoja-przemiane-materii-zaczniј-stosowac-je-juz-dzis/07dv1d6>
4. Majewska M., Jak prowadzić zdrowy styl życia? 6 zasad, dzięki którym zapobiegiesz chorobom i wydłużysz swoje życie, <https://www.poradnikzdrowie.pl/sprawdz-sie/objawy/jak-prowadzic-zdrowy-styl-zycia-6-zasad-dzieki-ktorym-zapobiegiesz-aa-brnH-eMoR-hQzj.html>
5. Rolniczy handel detaliczny, Podlaski Ośrodek Doradztwa Rolniczego w Szepietowie, Szepietowo 2019
6. Rozporządzeniem Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi z 30 września 2015 r. w sprawie wymagań weterynaryjnych przy produkcji produktów pochodzenia zwierzęcego przeznaczonych do sprzedaży bezpośredniej, Dz.U. 2015, poz. 1703
7. Rozporządzenie Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi z 21 marca 2016 r. w sprawie szczególnych warunków uznania działalności marginalnej, lokalnej i ograniczonej, Dz.U. 2016, poz. 451
8. Rozporządzenie Ministra Zdrowia w sprawie dostaw bezpośrednich środków spożywczych z 6 czerwca 2007 r., Dz.U. nr 112, poz 774
9. Rozporządzenie (WE) nr 852/2004 Parlamentu Europejskiego i Rady z 29 kwietnia 2004 r. w sprawie higieny środków spożywczych, Dz.U. UE L 139 z 30 kwietnia 2004 r. ze zm.
10. Rozporządzenie (WE) nr 853/2004 Parlamentu Europejskiego i Rady z 29 kwietnia 2004 r. ustanawiającego szczególne przepisy dotyczące higieny w odniesieniu do żywności pochodzenia zwierzęcego, Dz.U. UE L 139 z 30 kwietnia 2004 r.
11. Ustawa z 16 grudnia 2005r. o produktach pochodzenia zwierzęcego, tj. Dz.U. z 2019 r. poz. 824, z 202 poz. 148, 285
12. Wartość odżywcza wybranych produktów spożywczych i typowych potraw. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 1997, 1999, 2001
13. Żyłkowska A., 10 zasad zdrowego stylu życia, <https://dietetycy.org.pl/10-zasad-zdrowego-stylu-zycia/>
14. 10 sposobów na przyspieszenie przemiany materii, <https://kalkulatorkalorii.net/blog/10-sposobow-na-przyspieszenie-przemiany-materii>