

**Niezapominajki**, inaczej niezabudki – drobne, błękitne kwiatuszki cieszą oko wraz z nadejściem wiosny na polach, łąkach parkach i ogrodach. Niezapominajki mają również właściwości zdrowotne. Niezapominajki zawierają kwas kawowy, chlorogenowy i rozmarynowy, sporo krzemionki, śluzu i saponiny, mają właściwości przeciwzapalne, przeciwbakteryjne, przeciwwirusowe ściągające, wykrztuśne i zmniejszające potliwość. Liście, kwiaty i łodygi zbiera się od kwietnia czasie kwitnienia i suszy w przewiewnym, zacienionym miejscu. Dawna medycyna ludowa oferowała szereg przepisów na nalewki i napary stosowane w gruźlicy płuc i jelit, chorobach dróg oddechowych jak zapalenie płuc, oskrzeli, krtani, gardła, uporczywym kaszlu, krwotokach z nosa.

Niezapominajki stosowano również kosmetycznie – okłady z płatków likwidowały worki pod oczami, nawilżały i wygładzały cerę. Z kolei kąpiele w wywarze ujędrniają skórę, uspakajają, wyciszają i pomagające zasnąć.

#### Niezapominajki przepisy lecznicze

##### **Wywar przy chorobach dróg oddechowych**

1 łyżkę ziela zalać szklanką wrzątku, gotować na małym ogniu kilka minut, następnie odstawić pod przykryciem na 20 minut. Można dosłodzić miodem, sokiem malinowym lub z czarnej porzeczki.

Przedcedzić pić po ½ szklanki kilka razy dziennie.

##### **Napar z suchych liści i łodyg niezapominajki**

2 łyżeczki suszu zalać szklanką wrzątku, odstawić na 20 minut do zaparzenia. Pić kilka razy dziennie po ½ szklanki w zaburzeniach pracy nerek, żołądka, wątroby i przy astmie oskrzelowej.

##### **Wywar do kąpieeli**

Kilka łyżek ziela zalać litrem wrzątku, gotować 10-15 minut na małym ogniu. Przedcedzony wlać do kąpieeli wodnej. Działa przeciwzapalnie, wygładza skórę i pozostawia idealnie nawilżoną. Kąpiel wycisza, działa uspokajająco i pomaga w bezsenności.

#### Forsycja – alternatywa dla syntetycznej witaminy C

Zawiera mnóstwo witaminy C, antocyjanów i wiele innych cennych dla zdrowia składników. Rośnie na wyciągnięcie ręki i właśnie kwitnie! Doskonale wspiera odporność, uelastycznia naczynia krwionośne, działa rozkurczowo, przeciwzapalnie, uspokajająco i przeciwalergicznie. Złociste kwiaty można jeść prosto z krzaczka lub zasuszyć na herbatkę. Zbierać na czystym terenie, z dala od ulic! Kwiaty zbiera się po rozwinięciu lub przy połowicznym otwarciu (kwiecień-maj) i suszy w przewiewnym miejscu w ciemności, w temperaturze pokojowej. Późnym latem można zbierać owoce krzewu, zanim otworzą swoje „klapy”. Kwiaty zawierają blisko 1% rutyny, co w świecie ziół jest ewenementem. Charakteryzują się także, m.in. dużą zawartością:

**kwercetyny** – o działaniu przeciwalergicznym i przeciwzapalnym oraz hamującym uwalnianie histaminy;

**antocyjanów** – roślinnych związków organicznych, najczęściej wykorzystywanych w kosmetyce, barwieniu i konserwowaniu żywności;

**saponin trójterpenowych** - działających moczopędne, wykrztuśne, przeciwzapalnie, przeciwbakteryjne, antygrzybicznie i przeciwwirusowo. Wzmagają także wydzielanie śluzu, aktywizują procesy wchłaniania składników pokarmowych z jelit do krwi, pobudzają wydzielanie soku żołądkowego i żółci;

**kwasów fenolowych** – o właściwościach przeciwutleniających, spowalniających aktywność wolnych rodników, wykazujących zdolność do hamowania rozwoju nowotworów i tworzenia się mutagennych związków, m.in. nitrozoaminy.

„Wodno-alkoholowe wyciągi z kwiatów forsycji obniżają poziom glukozy we krwi, wzmagają diurezę, działają uspokajająco, rozkurczowo, przeciwzapalnie i przeciwalergicznie. Stabilizują strukturę włókien kolagenowych i elastynowych oraz komórek tłuszcznych. Zastosowane w kosmetykach opóźniają procesy starzenia. Zespół flawonoidowo-lignanowy hamuje uwalnianie histaminy, przez co zmniejsza przepuszczalność śródbłonnków i hamuje odczyny uczuleniowe.” źródło:<http://www.poradynazdrowie.manpol.pl/>

**Napar** - Już z jednej garści świeżych lub suszonych kwiatów możemy przygotować leczniczą herbatkę – parząc pod przykryciem około 20 min. Naparem możemy także przemywać podrażnione oczy, np. przy zapaleniu spojówek.

Kwiaty forsycji doskonale odnajdą się także na talerzu – jako oryginalny dodatek do wiosennych sałatek, kanapek i twarożków. Korzystajmy więc na zdrowie, pamiętając, aby zbiorów dokonywać w jak najczystszych miejscach – oddalonych od ulic i zabudowań.

**Jak zrobić herbatkę z forsycji?** Napełnij filiżankę kwiatami forsycji. Zalej wodą, najlepiej miękką (o temp. około 80C, odczekaj kilka minut i ciesz się aromatem.

Jeśli chcesz „wyciągnąć” rutynę, najpierw zwiłż kwiaty alkoholem, zostaw na kilka minut i dopiero potem zalej wodą, zostaw „do naciągnięcia” przez 30 – 40 minut (wg. dr Różańskiego):

„Napar – Infusum Forsythiae: 10-15 g kwiatów świeżych lub suchych zwiłżyc spirytusem, po czym zalać 2 szklankami wrzącej wody; odstawić pod przykryciem na 40 minut, przecedzić. Wypić w ciągu dnia małymi porcjami. Naparem przemywać oczy alergiczne, przy zapaleniu spojówek.

### **Salatka z kwiatami forsycji nr 1**

•2 garści kielków słonecznika •150 g wędzonego sera koziego lub owczego •2 łydgi cebuli dymki •garść kwiatów forsycji •oliwę •sok z połówki cytryny •chili w płatkach •sól i pieprz. Ser pokrusz, dymkę posiekaj. Wymieszaj w misce wszystkie składniki, polej oliwą, skrop sokiem z cytryny i dopraw

### **ZUPA PODWÓJNA OGÓRKOWA Z KASZĄ JAGLANĄ**

- 2 litry roślinnego bulionu
- 4 średnie ogórki kiszone
- 4 średnie świeże ogórki
- 1 pęczek natki
- 1 pęczek koperku
- sól i pieprz do smaku
- ½ szklanki kaszy jaglanej
- 1 łyżeczka wędzonej papryki słodkiej
- 1 łyżeczka łagodnego curry w proszku
- 1 łyżeczka mielonej kolendry
- dowolna śmietanka roślinna lub mleko kokosowe

Ogórki zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Dodać do bulionu i gotować 15 minut, dodać posiekaną natkę, koperek, paprykę, kolendrę, curry i przepłukaną kilka razy ciepłą wodą, kaszę jaglaną. Gotować jeszcze 15 minut, doprawić do smaku solą i pieprzem. Można zmiksować na krem i podawać ze śmietanką roślinną lub mlekiem kokosowym

### **AROMATYCZNY BULION. ROŚLINNY (porcja na 2 litry bulionu)**

- 4 średnie marchewki
- 2 korzenie pietruszki lub pasternaku + natka
- pół małego selera + natka
- 1 średni por
- 1 mały obrany burak
- 2 suszone prawdziwki lub gąski
- 2 średnie cebule
- koperek
- 5 jagód jałowca
- 5 ziela angielskiego
- 2 liście laurowe
- 1 łyżeczka nasion kopru włoskiego
- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- 1 łyżka suszonego lubczyku
- ½ łyżeczki kozieradki w kulkach
- ½ łyżeczki suszonego imbiru
- ½ łyżeczki wędzonej słodkiej papryki

- 3 łyżki nieaktywnych płatków drożdżowych
- 3 łyżki ciemnego sosu sojowego
- sól i pieprz do smaku
- ½ łyżeczki suszonego czosnku
- 2 litry wody
- 3 łyżki dowolnego oleju

*Marchew, pietruszkę, selera, pora i buraka pokroić w mniejsze kawałki i włożyć do garnka wraz z natkami, cebulę przekroić i opalić nad ogniem lub położyć na jakiś czas na suchej patelni. Dodać grzyby, olej i sporą szczyptę soli. Zalać 2 litrami wody. Przykryć i gotować na małym ogniu minimum 2 godziny. Dodać wszystkie zioła i przyprawy. Gotować jeszcze 30 minut. Odstawić na 2 godziny. Przecedzić. Używać na różnych potraw. Można płyn zredukować by był bardziej aromatyczny.*

#### **ZUPA ZIEMNIACZANA Z KOMOSĄ RYŻOWĄ I CZERWONĄ SOCZEWICĄ**

- 5 ziemniaków pokrojonych w drobną kostkę
- 3/4 szklanki czerwonej soczewicy dobrze wypłukanej
- 1/2 szklanki komosy ryżowej dobrze wypłukanej
- 4 łyżki dobrej jakości przecieru pomidorowego
- 3-4 łyżki oliwy z oliwek
- 2 małe marchewki starte na dużych oczkach tarki
- 1 duża pietruszka starta na dużych oczkach tarki
- 1 cebulka pokrojona w bardzo drobną kostkę
- 3-4 ząbki czosnku bardzo drobno posiekane
- 1 łyżeczka czubrycy czerwonej
- 1 łyżeczka majeranku
- 1 łyżeczka kurkumy
- 1 łyżeczka słodkiej papryki
- sól

*W garnku z grubym dnem rozgrzać oliwę z oliwek i podsmażyć ziemniaki, cebulę, marchewkę i pietruszkę. Dodać przyprawy i przecier pomidorowy. Wlać wodę, tyle, aby warzywa były przykryte i gotować 10 minut. Dodać soczewicę i komosę ryżową, dolać 2-3 szklanki wody (ilość wody zależy od tego jak gęstą chcemy uzyskać zupę) i gotować do miękkości. Na końcu dodać sól i doprawić do smaku wcześniej użytymi ziołami oraz czosnkiem. Zupę podawać z dużą ilością natki pietruszki, ze szczypiorkiem lub kolendrą.*

#### **ZUPA Z CZERWONEJ SOCZEWICY**

- 2 cebule
- 4 średnie marchewki
- 1 duża papryka
- 1 średnia cukinia
- pomidory w puszcze
- 3/4 kubka czerwonej soczewicy
- słodka papryka
- czosnek
- sól, pieprz
- olej

*bazyliia - kilka listków (opcja)*

*Marchewkę, cukinię, cebulę pokroić w drobną kostkę. Paprykę pokroić w paski. Wszystkie warzywa smażyć przez 3 minuty na oleju kokosowym. Wypłukać dokładnie soczewicę. Dodać ją razem z pomidorami do warzyw. Zalać wodą i gotować ok. 25 minut. Na koniec doprawić papryką, solą, pieprzem i drobno posiekanym czosnkiem. Można dodać kilka listków bazylii. Można dodać ziemniaki - na samym początku. (3 sztuki).*

#### **AKSAMITNA ZUPA KREM Z KISZONYCH OGÓRKÓW I BATATA jeśli nie masz batata, weź marchewkę**

- 4 średnie kiszane ogórki pokrojone w kostkę
- 1 duża cebula pokrojona w kostkę

1 mały batat pokrojony w kostkę  
3 ząbki czosnku pokrojone w plastry  
3 listki laurowe  
2 ziela angielskie  
2 szczypty kminku  
czarny pieprz  
mleko kokosowe (opcjonalnie)  
oliwa z oliwek  
1 litr wody

*Pokrojone warzywa podsmażyć na oliwie, dodać listki laurowe, ziele, kminek i smażyć wszystko przez pięć minut. Zalać wodą i gotować 15 minut. Wyciągnąć listki laurowe i ziele angielskie, a zupkę zmiksować. Podawać posypaną kminkiem i czarnym pieprzem z kromką domowego chleba, lub z kleksem z mleka kokosowego.*

#### **CHUTNEY Z MANGO**

2 duże mango, albo 3 mniejsze  
2 cebule pokrojone w piórka  
50g rodzynek  
1/2 łyżeczki chilli  
1-2 ząbki czosnku  
2-3 łyżki oliwy z oliwek  
3 cm imbiru drobno pokrojonego  
2 łyżki syropu klonowego  
4 łyżki octu jabłkowego  
1 łyżeczka kurkumy

*Na oliwie podsmażyć przez krótką chwilę przyprawy, dodać cebulę, podlać odrobiną wody i dusić aż cebula będzie miękka. Mango obrać i pokroić w kostkę. Dodać do podduszanej cebuli. Przyprawić syropem klonowym i octem jabłkowym. Dodać rodzynek i dusić 5-7 minut, aż chutney się zredukuje.*

#### **KOTLETY Z KALAFIORA**

pół surowego kalafiora  
1,5 szklanki ugotowanej kaszy jaglanej  
1/4 szklanki oleju  
1/4 szklanki mąki ziemniaczanej  
pół cebuli czerwonej  
2 łyżeczki kminku mielonego  
2 łyżki sosu sojowego  
przyprawy do smaku  
pieprz do smaku

*Piekarnik ustawić na 180 stopni. Kalafiora i cebulę zetrzeć na tarce o dużych oczkach, następnie dodać resztę składników i dokładnie wymieszać. Formować kotleciki i wyłożyć na blachę wyłożoną papierem. Piec około 30-40 minut aż kotleciki się zarumienią. Po 20 minutach przewracać je, aby przypiekły się ładnie z obu stron.*

#### **DOMOWY CHLEB - PROSTY**

2,5 szklanki mąki pszennej razowej  
1/3 szklanki otrąb żytnich  
1/2 szklanki siemienia lnianego  
1 opakowanie drożdży instant  
1 łyżka cukru  
1,5 łyżeczki soli  
1/2 szklanki łuskanych ziaren słonecznika  
500 ml ciepłej wody

Mąkę pszenną, otręby żytnie, siemię lniane, drożdże, cukier, sól oraz ziarna słonecznika łączymy razem w misce i dokładnie wymieszamy. Całość zalewamy ciepłą wodą, mieszamy i wyrabiamy do powstania jednolitej masy. Tak przygotowane ciasto, przykryć ręcznikiem i odstawić na pół godziny do wyrośnięcia. Gdy ciasto wyrośnie przelożyć do blaszki, wcześniej wyłożonej papierem do pieczenia i ponownie odstawić do wyrośnięcia. Po kilkunastu minutach chleb posypać ziarnami słonecznika i wklepać je za pomocą drewnianej łyżki, aby lepiej przywarły do chleba. Całość odstawić po raz trzeci do wyrośnięcia na około 15 minut, następnie wstawić do piekarnika nagrzanego do 200 stopni na około 60 minut.

#### **BUŁKI PSZENNO-ŻYTNIE ZE SŁONECZNIKIEM**

250 g mąki pszennej typ 480 lub 550  
250 g mąki żytniej typ 720  
1 ½ łyżeczki soli  
7 g suchych drożdży lub 15 g świeżych drożdży  
½ łyżeczki cukru  
100 g słonecznika  
30 g oleju  
350 g letniej wody

Oba rodzaje mąki wymieszać razem z solą, suchymi drożdżami i cukrem (jeśli dodajemy świeże drożdże – należy je najpierw rozkruszyć w miseczce, dodać cukier i ok. 3 łyżek letniej wody. Całość wymieszać i dodać do mąki). Dodać również słonecznik i olej. Na koniec dodać letnią wodę. Zagnieść gęste i lepkie ciasto. Dzięki mące żytniej ciasto będzie bardzo lepkie, ale takie ma być. Trzeba je dokładnie wyrobić (mikserem z hakim chlebowym ok. 5 minut, ręcznie ok. 7 minut). Pod koniec wyrabiania ciasto wciąż będzie mocno lepilo się do dłoni. Na sam koniec można dodać jeszcze dodatkowo trochę mąki pszennej i szybko zagnieść ciasto – ale jedynie tyle by ciasto można było uformować w kulę. Ciasto przelożyć do miski wysmarowanej olejem, przykryć szczelnie np. folią spożywczą i pozostawić w ciepłym miejscu do wyrośnięcia na ok. 1 godzinę, lub do czasu gdy ciasto podwoi swoją objętość. Wyrośnięte ciasto przelożyć na blat wysmarowany olejem, podzielić na 12 części. Z każdej uformować w miarę równe i gładkie bułki (można sobie pomóc smarując ręce olejem). Aby miały ładny kształt najlepiej z kawałka ciasta uformować nieduży placek i zawinąć jego brzegi do środka (tak jakbyśmy chcieli bułkę czymś nafaszerować).

Bułki ułożyć na blasze wyłożonej papierem do pieczenia – łączeniem do dołu. Lekko spłaszczyć. Przykryć ściereczką i pozostawić do wyrośnięcia na ok. 30 minut lub do czasu, gdy wyraźnie urosną.

Piekarnik nagrzać do temperatury 200 stopni C, program „góra +dół”.

Bułki wstawić do nagrzanego piekarnika i piec ok. 20 minut, do czasu gdy staną się ładnie zarumienione.

#### **MUS Z AWOKADO NA SŁODKO**

1 dojrzałe awokado  
2 łyżki soku z cytryny  
1 łyżka płynnego „słodzidla” miodu, syropu klonowego, z agawy lub innego ulubionego  
1/4 szklanki Aquafaby (zalewy z puszki ciecierzycy lub wody z gotowania ciecierzycy)  
1 łyżeczka ksylitolu

Awokado przekroić na pół, wyjąć pestkę i wydrążyć miąższ. Przelożyć do naczynia, dodać syrop klonowy, sok z cytryny i zblendować na gładką masę. Aquafabę wlać do czystej miski, miksować aż powstanie sztywna, ubita piana. Dodać łyżeczkę ksylitolu (lub innego słodzidla, dowolnego) i ubijać aż ksylitol się rozpuści.

Delikatnie wymieszać masę z awokado z aquafabą i przelać do szklanek. Wstawić do lodówki na min. godzinę. Przed podaniem można posypać czekoladą lub granolą.

#### **PASTA Z SUSZONYCH POMIDORÓW, CZARNYCH OLIVEK I ŻURAWINY - żurawinę można pominąć**

czarne oliwki - 130g - waga po odsączeniu z wody  
suszone pomidory niezbyt dokładnie odsączone - 150 g - waga po odsączeniu  
1 garść bazylii (z ogonkami)  
1/2 pomarańczy (sok)  
2 ząbki czosnku  
2 łyżki żurawiny

2 łyżki niełuskanego sezamu

3 łyżki oliwy z oliwek

Wszystkie składniki zblendować na pastę. Przechowywać w słoiku do 5 dni.

**PASTA Z GROSZKU, BAZYLI I ORZECHÓW**, zamiast orzechów włoskich można dodać migdały, albo nerkowce, zamiast bazylii można dodać natkę pietruszki

1 słoik zielonego groszku odsączonego na sicie

2 ząbki czosnku posiekane

1 cm imbiru

duża garść bazylii, umytej i osuszonej

1/2 szklanki orzechów włoskich

5 łyżek oliwy z oliwek

sól i pieprz czarny do smaku

niełuskany sezam i prażone orzechy włoskie do posypania pasty

Wszystkie składniki zblendować na pastę.

**ZIELONE MASŁO** - przepis pochodzi z książki : " Talerz zdrowia" - Dale Pinnock

2 garście pestek dyni

2 garście pestek słonecznika

1 garść ziaren konopi

6 łyżek oleju lnianego

1 łyżeczka soli

w wersji słodkiej - 2 łyżki ulubionego siodu

Pestki dyni i słonecznika zalać ciepłą wodą na pół godziny. Po tym czasie odcedzić je na sicie. Wszystkie składniki zblendować na pastę. Zjeść w ciągu trzech dni. Do każdej małej, jednorazowej porcji zielonego masła, za każdym razem można dodać kilka kropel oleju lnianego.

**2 PASTY Z FASOLI I SUSZONYCH ŚLIWEK** - składniki na dwa małe słoiczki pasty: jeden słodki, drugi słony, pastę można przechowywać w lodówce przez 3 dni

1,5 szklanki ugotowanej i ostudzonej fasoli

100 g suszonych śliwek

1 łyżka sezamu niełuskanego

1 łyżeczka kaparów

4 suszone pomidory

duży ząbek czosnku

odrobina pieprzu

80 ml bardzo zimnej wody

Zblendować fasolkę i śliwki. Dolać wodę i zmiksować na pastę. Połowę pasty odłożyć i dodać do niej sezam - tak powstaje słodka wersja pasty.

Do drugiej połowy dodać: suszone pomidory, kapary, ząbek czosnku i odrobinę pieprzu i zmiksować na pastę.