

## **Dary majowej natury**

„Kiedy słońce będzie w znaku Barana, spożyj jeśli chcesz zapobiec chorobie pokrzywę zwyczajną” - Apicjusz „Sztuka kulinarna” Już Hipokrates uważał pokrzywę za leczniczą królową wszelkich ziół, podobnie jak Hildegarda z Bingen. Starożytni Rzymianie leczyli nią reumatyzm i artretyzm, a Kopernik problemy z nerkami. Powszechnie znany chwast, o parzących liściach należy do rodziny pokrzywowatych. Jest rośliną niezwykle bogatą w składniki mineralne, witaminy i od starożytności cieszy się wielką sławą rośliny leczniczej. Owidiusz w swojej „Sztuce kochania” zachwalał jej afrodyzjakalne właściwości polecając: „Niektórzy używać radzą, miłosnych ziół rój szkodliwy. Cząber albo pieprz zmieszany z ostrym nasieniem pokrzywy”. Opisywali ją zielarze we wszystkich wiekach; przez wiele ludów była uważana za roślinę magiczną.

**Pokrzywa zwyczajna (*Urtica dioica*).** Części jadalne i okres zbioru: najlepszy czas na zbiór młodych pędów to moment po deszczu, a najlepszy okres to wiosna bądź jesień, po sianokosach. Ze względu na właściwości pokrzywy przed przystąpieniem do zbierania należy się uzbroić w nożyczki i rękawice. Właściwości: ściągające, oczyszczające, moczopędne, przeciwkrwotoczne.

### **Co zawiera pokrzywa?**

Kwas foliowy, żelazo, mnóstwo witaminy C, wapń, krzem – to tylko kilka z jej bezcennych składników, które wzmacniają, oczyszczają i regenerują ludzki organizm.

Duża ilość chlorofilu zawartego w liściach pokrzywy zapobiega niedokrwistości organizmu. Pokrzywa zawiera też w sobie sole mineralne oraz mikroelementy, takie jak: magnez, wapń, potas oraz doskonale przyswajalne żelazo (bezcenne!), szczególnie ważne w leczeniu osłabienia, apatii lub anemii. Wyciąg z liści pokrzywy i sporządzone z niej napary pomagają w pozbyciu się toksyn (zwłaszcza mocznika) z organizmu, a także ułatwiają trawienie i łagodzą dolegliwości związane ze stanem zapalnym przewodu pokarmowego. Ta na pozór zwykła roślina, jest również źródłem cennych witamin: A, B, C oraz K. Doskonale oczyszcza i wzmacnia nerki. A teraz bardziej szczegółowo o tym.

### **Co potrafi pokrzywa?**

#### **Wzmacnia układ odpornościowy!**

Naukowcy stwierdzili, że pokrzywa posiada właściwości immunologiczne oraz immunomodulujące – czyli zwiększa lub zmniejsza aktywność komórek odpornościowych organizmu, co może być bezcenne w przypadku wielu chorób o podłożu autoimmunologicznym, jak np. reumatoidalne zapalenie stawów. Udowodniono również, że pokrzywa pobudza proces niszczenia chorobotwórczych bakterii, wirusów oraz grzybów. Wspomaga wytwarzanie w organizmie limfocytów typu T – komórek produkujących przeciwciała. Wiadomo również od dawna, że pokrzywa sprzyja tworzeniu naturalnej broni przeciw wirusom zwanej interferonami.

#### **Oczyszcza, leczy i chroni nerki!**

Już słynny medyk Avicenny pisał o niezwykłym działaniu pokrzywy na nerki. Pokrzywa od wieków jest więc wykorzystywana do oczyszczania i leczenia nerek, min. kamicy nerkowej, skąpomoczu, czy też stanów zapalnych nerek, pęcherza moczowego oraz dróg moczowych. Pokrzywa jest zalecana osobom z nadciśnieniem tętniczym krwi, u których istnieje duże ryzyko uszkodzenia nerek – pokrzywa działa na nie ochronnie.

#### **Idealny lek na anemię!**

Od zawsze podawano pokrzywę rekonwalescentom, osobom osłabionym, cierpiącym na anemię czy wyczerpanym. Teraz udowodniono już naukowo, że pokrzywa posiada bezcenne i niesamowite właściwości krwiotwórcze. Zawiera idealną i unikalną mieszankę składników: kwasu foliowego, żelaza, miedzi i witaminy K – a więc składników biorących udział w tworzeniu czerwonych krwinek i hemoglobiny. Dlatego z pewnością pokrzywa jest idealną rośliną, która wzmacnia organizmy naszych dzieci oraz wszystkich osób osłabionych, zestresowanych, przemęczonych, żyjących w pośpiechu, używających leków itd.

#### **Oczyszcza organizm po antybiotykoterapii!**

Po kuracji antybiotykami organizm wymaga oczyszczenia i regeneracji. Idealnie czyni to pokrzywa, ponieważ pomaga w usuwaniu z organizmu metabolitów (pozostałych po lekach), oczyszcza wątrobę oraz nerki i przywraca równowagę biologiczną organizmu. Regeneruje również osłabiony organizm, ponieważ zawiera mnóstwo cennych składników, w tym wspomniane już żelazo oraz kwas foliowy.

### **Oczyszcza organizm – również z chemii, z kwasu moczowego i wszelkich toksyn!**

Kwas moczowy osadzając się w stawach powoduje stany zapalne oraz ostry ból i obrzęki. Pokrzywa wspiera usuwanie kwasu moczowego wraz z moczem. Pomaga pozbyć się mocznika czy jonów sodu. Oczyszcza również organizm osób, które długotrwale przyjmują leki czy też jedzą pożywienie zawierające chemiczne dodatki.

### **Leczy reumatyzm i artretyzm!**

Już w starożytnym Rzymie pokrzywą leczono reumatyzm, artretyzm, gościec i wszelkie bóle stawów. Współcześnie przeprowadzono na szeroką skalę badania obejmujące 10.000 pacjentów cierpiących na przewlekłe bóle reumatyczne. Każda z badanych osób otrzymywała codziennie porcję wyciągu z pokrzywy (wodno – alkoholowego), który odpowiadał 9,64g suszonej pokrzywy. Okazało się, że aż 95% badanych osób stwierdziło wyraźną poprawę stanu zdrowia i samopoczucia. Aby zlikwidować problemy ze stawami zaleca się również znaną od dawna metodę biczowania. Skuteczność tego leczenia również udowodniono naukowo. Osoby, które miały problemy ze stawami kciuka lub palców po tygodniu „biczowania” tych miejsc lub robienia okładów stwierdziły bardzo wyraźną poprawę oraz zwiększoną ruchomość stawów. W ten sposób działa kwas mrówkowy, histamina i inne substancje, które powodują, że pokrzywa parzy. Wywołują one na skórze silne przekrwienie, co daje poczucie gorąca i pieczenia. Działa to bardzo podobnie jak akupunktura, która pobudza receptory. Niesamowite są wyniki badań, które pokazują, że działanie pokrzywy w przypadku przewlekłego reumatoidalnego zapalenia stawów było tak silne, że u niektórych pacjentów wycofano niesteroidowe leki przeciwzapalne, ponieważ okazały się niepotrzebne. Jak wiemy sterydy mają liczne działania uboczne, a pokrzywa nie.

### **Oczyszcza i wspomaga regenerację wątroby!**

Francuscy eksperci dowodzą, że pokrzywa daje świetne efekty w przypadku uszkodzenia wątroby, np. wszelkimi substancjami chemicznymi. Leczy też zatrucia wątroby.

### **Leczy stan zapalny jelita grubego!**

Jak dowodzą amerykańscy naukowcy składniki zawarte w pokrzywie leczą stan zapalny jelita grubego.

### **Dodaje energii i zapobiega nowotworom!**

Pokrzywa zawiera mnóstwo krzemu, który wzmacnia biopole energetyczne człowieka. Zawartość cennych składników odżywczych działa lepiej niż niejeden energydrik! Krzem jest bezcennym pierwiastkiem dla człowieka, który jest niestety słabo przyswajalny. Najlepsza jego forma to świeże rośliny. Podczas sezonu warto więc korzystać z możliwości zbierania pokrzywy, aby uzupełnić organizm w ten cenny pierwiastek. Gdy w naszym organizmie jest zbyt mało krzemu (badania wykazują, że Polacy cierpią na jego znaczny niedobór), stwarzamy w organizmie idealne warunki dla powstawania nowotworów, narażamy się na zawał serca, a nawet udar. Dlatego osoba dbająca o zdrowie powinna w czasie sezonu jak najczęściej jadać potrawy z pokrzywą, pić sok z pokrzywy lub napar ze świeżych pokrzyw.

### **Wspomaga leczenie alergii!**

Jedno z amerykańskich pism naukowych opublikowało informację, że badania przeprowadzone w Stanach Zjednoczonych wykazały, że pokrzywa działa przeciwalergiczenie i zdecydowanie łagodzi objawy kataru siennego. Dzieje się tak prawdopodobnie za sprawą flawonoidów, które działają przeciwhistaminowo. Prawdopodobnie duży wpływ ma na to również działanie immunomodulujące pokrzywy.

Wzmacnia kości, ułatwia ich zrastanie i zapobiega osteoporozie!

Pokrzywa zawiera mnóstwo dobrze przyswajalnego przez ludzki organizm wapnia oraz krzemu. Ta mieszanka czyni pokrzywę remedium na wszelkie problemy z kośćmi, sprawia, że stają się mocniejsze, szybciej się zrastają, a chrząstki stawowe ulegają odnowieniu.

### **Przedłuża młodość!**

Pokrzywa zawiera mnóstwo antyoksydantów, które unieszkodliwiają wolne rodniki odpowiedzialne za

degenerację organizmu (starzenie) oraz mnóstwo chorób, w tym choroby serca i układu krążenia, choroby Parkinson i Alzheimera, choroby oczu, nowotwory, cukrzyce itd. Do tych bezcennych antyoksydantów zaliczana jest witamina C, E, kwas foliowy czy karoten, w które bogata jest pokrzywa.

Likwiduje obrzęki, usuwa nadmiar wody z organizmu!

Nogi, twarz, powieki, a czasem całe ciało puchną, ponieważ organizm gromadzi i zatrzymuje wodę.

Pokrzywa skutecznie pomaga usunąć te złoże, ponieważ działa lekko moczopędnie i usprawnia pracę nerek.

### **Wspomaga odchudzanie!**

Pokrzywa zawiera sekretynę – co aktywizuje pracę trzustki oraz wpływa na produkcję żółci przez wątrobę.

Ułatwia i reguluje trawienie, przez co jest wsparciem dla osób, które pragną zgubić zbędne kilogramy.

### **Pokrzywa w kuchni**

W kuchni pokrzywa ma bardzo szerokie zastosowanie. Zbiera się ją wczesną wiosną (zwykle w maju), a potem suszy. Napar z suszonych liści pokrzywy pić może regularnie cała rodzina, nawet małe dzieci. Tak jak w przypadku wszystkich innych ziół, jeśli pije się je regularnie, niezbędne jest robienie kilkutygodniowych przerw. Do celów kulinarnych najlepiej nadają się świeże, młode pędy, ponieważ są najdelikatniejsze.

Natomiast przez cały sezon wiosenno – letni pokrzywę można jeść na surowo, w sałatkach, posiekaną i dodaną do omletów, farszów, zup jarzynowych, zup z jęczmieniem czy risotta albo po prostu ugotowaną jak każde inne warzywo. Może z powodzeniem zastąpić szpinak; jest nawet smaczniejsza, gdyż ma słodkawy posmak. Została ponownie „odkryta” przez amatorów kuchni wegetariańskiej ze względu na wysoką zawartość białka, co sprawia, że podobnie jak soja może się stać substytutem mięsa.. zupy, dodawać do jajecznicy, do sałatek. Wspaniałą jest również „szpinak z pokrzywy” – a więc młoda pokrzywa przyrządzona podobnie jak szpinak – uduszona na oliwie z oliwek, z dodatkiem dużej ilości czosnki i soku z cytryny.

Do celów kulinarnych zbieramy pokrzywy niezbyt wyrosnięte, najlepiej takie, które mają wysokość 15-25 cm. Najlepiej tylko trzy górne piętra. Liście i ziele pokrzywy można zbierać dwa, a nawet trzy razy w sezonie – z odrastających roślin (po skoszeniu), a z nowych pędów nawet jeszcze jesienią. Warto jednak pamiętać, że do celów leczniczych najcenniejsza jest pokrzywa kwietniowa, majowa i ewentualnie ta z początku czerwca, jednak do celów kulinarnych późniejsza, odrastająca po skoszeniu pokrzywa również jest bardzo cenna! Ważne jest, żeby pokrzywa nie zaczęła kwitnąć, ponieważ wówczas wszystko co najcenniejsze oddaje kwiatom oraz powstającym w nich nasionom.

Liście pokrzywy sparzone gorącą wodą przestają parzyć, dzięki czemu swobodnie można je kroić i dodawać do potraw. Z odrobiną czosnku lub czosnkowej oliwy są naprawdę bardzo smaczne. Starsze liście pokrzywy stają się twarde, suche i włókniste, zwłaszcza te, które rosną w miejscach mocno nasłonecznionych. Lepiej zbierać ją w miejscach lekko chociaż zacienionych – ta będzie bardziej delikatna i soczysta.

Oprócz działań odżywczych i leczniczych pokrzywa ma również szerokie zastosowanie w kosmetyce.

Genialna na włosy, zwłaszcza te z tendencją do przetłuszczania. Wzmacnia je i zapobiega ich wypadaniu.

Sok lub intensywny wywar można wcierać u nasady włosów, a rozcieńczony wodą stosować jako płukanekę.

### **Rada:**

Najcenniejsza jest młoda pokrzywa, zebrana przed początkiem okresu jej kwitnięcia – w kwietniu, maju i ewentualnie do połowy czerwca. Zależy to od części kraju, położenia geograficznego oraz pogody w danym roku. Zbierać najlepiej ją w gumowych rękawicach. .

### **Jak zrobić sok z pokrzywy?**

Na sok potrzebna jest większa ilość pokrzywy, ponieważ nie jest zbyt soczysta. Nie każda sokowirówka jest w stanie z nią sobie poradzić. Lepiej sprawdzają się sokowniki. Jeśli takiego nie ma pozostaje metoda klasyczna: zebraną pokrzywę należy zalać gorącą wodą (nie wrzątkiem), aby stała się bardziej soczysta i aby oczyścić ją z wszelkich zanieczyszczeń. Następnie można zmielić ją w maszynce do mielenia i wycisnąć z niej sok używając gazy. Jeśli pokrzywa jest wyjątkowo sucha i nadal nie udaje się wycisnąć soku, wtedy

zmieloną pokrzywę należy zalać niewielką ilością zimnej wody, wymieszać i wtedy wycisnąć z niej sok. Będzie bardzo wartościowy!

Dla wzmocnienia organizmu i poprawy wyników krwi wystarczy pić zaledwie 1-2 łyżki soku dziennie, np. przez ok. 2 tygodnie. Zaleca się, aby nie przekraczać 3 łyżek soku dziennie. Niektóre osoby nie przepadają za smakiem tego soku, wtedy warto dodać go do innych soków lub zielonych koktajli. Sok z pokrzywy można przechowywać w lodówce przez ok. 4 dni. Większą ilość soku można też zamrozić, np. w formie kostek lodu. Wtedy dodane do napojów czy koktajli są orzeźwiający i naturalnym wzmocnieniem. Warto spróbować tej najcenniejszej, a jednocześnie najtańszej metody oczyszczenia i wzmocnienia organizmu.

### **Suszenie pokrzywy:**

Zbieramy tylko trzy górne piętra młodej pokrzywy, przed okresem jej kwitnięcia. Zebrane pokrzywy należy umyć i osuszyć. Suchą pokrzywę można rozłożyć na specjalnych sitach, suchej fizelinie lub papierze pakowym, w suchym, przewiewnym i zacienionym miejscu. Ziół nigdy nie suszymy na słońcu, ponieważ tracą swoje wartości odżywcze. Jeśli pokrzywę zebraliśmy w porze deszczowej i nie ma szansy na poprawę pogody, to zioła można ususzyć w piekarniku przy niezbyt wysokiej temperaturze i otwartych drzwiczkach. Dobrze ususzona pokrzywa powinna mieć śliczny, zielony kolor. Jeśli jest żółtawa lub brunatna to znaczy, że była suszona w zbyt wysokiej temperaturze lub na słońcu i straciła swoją wartość odżywczą i leczniczą. Aby otrzymać 1 kg suszu należy zebrać ok 4kg – 4,5kg świeżej pokrzywy. Ususzoną pokrzywę należy przechowywać w suchym i zacienionym miejscu, w papierowych torebkach, woreczkach z naturalnych tkanin lub suchych i szczelnie zamykanych pojemnikach. Pokrzywę należy zbierać tylko w miejscach z daleka od dróg i zanieczyszczeń.

### **Kto powinien uważać na pokrzywę?**

Pokrzywa jest rewelacyjna do osób, które cierpią na cukrzycę. Niemniej jednak osoby, które przyjmują leki na cukrzycę nie powinny używać pokrzywy, ponieważ pokrzywa nasila ich działanie.

Przy łagodnie podwyższonym poziomie cukru we krwi, zanim zacznie się stosować leczenie farmakologiczne warto jest zacząć od stosowania pokrzywy lub ziołowych mieszanek z pokrzywą i zobaczyć, jak reaguje na to organizm (robić badania i sprawdzać wyniki).

Kuracja pokrzywą NIE powinna być stosowana przed zabiegiem chirurgicznym i przez tydzień po nim (ze względu na możliwość intensywnego krwawienia).

Zaleca się również, aby nie stosować pokrzywy jednocześnie z lekami przeciwzakrzepowymi.

Również w przypadku obrzęków serca, spowodowanych ostrą niewydolnością nerek.

Niektórzy lekarze odradzają stosowania pokrzywy przez kobiety, u których stwierdzono cysty na jajnikach.

**Wszystkim osobom zainteresowanym pokrzywą polecam książkę pt. "Pokrzywa – nadzwyczajny lek" Zbigniewa T. Nowaka – kopalnia wiedzy!**

**Napar z pokrzywy** – zwłaszcza z dodatkiem imbiru, goździków oraz cytryny – świetnie smakuje w chłodniejsze, wiosenne dni.

Zalać wrzątkiem czubatą łyżeczkę wysuszonych liści (na szklankę wody). Przykryć. Napar z pokrzywy jest gotowy po 5 minutach.

### **Pokrzywowe latte**

Na filiżankę dla jednej osoby:

Świeże liście pokrzywy – ok. 8 szt.

Przestudzony wrzątek – ok. 50 ml

Mleko krowie lub roślinne – ok. 100 ml

„Słodysz” do smaku (opcjonalnie)

Młode pędy pokrzywy dokładnie opłukać pod bieżącą wodą. Ok. 8 młodych listków – zwykle tylko z 2 lub 3 pięter. Przelać je na sicie gorącą wodą, a następnie zalać niewielką ilością przegotowanej, gorącej, ale nie

wrzącej wody (ok. 50 ml). Po kilku minutach napar dokładnie zmiksować, przelać do filiżanki i uzupełnić gorącym, spienionym mlekiem krowim lub roślinnym. Zamieszać przed podaniem. Można ewentualnie dosłodzić napój do smaku.

### **HUMMUS Z POKRZYWĄ**

Cieciora – 1 puszka ok. 250 g netto

Pasta sezamowa tahini – 2 łyżki stołowe

Pokrzywa – garść umytych, sparzonych i posiekanych listków.

Sok wyciśnięty z 1/2 cytryny

Woda lodowata – ok. 50 -70 ml

Sól, pieprz do smaku – tu po ok. 1/2 łyżeczki

Oliwa do polania z wierzchu

Przyprawy do posypania; np. mieszanka przypraw „zatar”, sumak, płatki chili, wędzona papryka, kumin – tu akurat czosnek niedźwiedzi suszony, pieprz kolorowy zmielony, pieprz czerwony.

Dokładnie opłukaną i odsączoną na sitku ciecierzycę, pastę tahini, sok z cytryny, pokrzywę oraz sól i pieprz zmiksować dokładnie blenderem na jednorodną, kremową masę (długo!)

Pomalu dodawać lodowatą wodę, początkowo dosłownie 2-3 łyżki stołowe, aż do uzyskania odpowiedniej konsystencji. Odpowiedniej – czyli łatwej do rozsmarowania, aksamitnej i nierozwodnionej.

Doprawić masę do smaku solą i pieprzem. Można dodać suszony lub świeży, posiekany czosnek niedźwiedzi.

### **TAHINI. DOMOWA PASTA SEZAMOWA**

1 szklanka ziarenek sezamu

1/5 szklanki oleju sezamowego lub innego roślinnego (około 2-3 łyżki)

Sezam wsypać na suchą patelnię. Prażyć na małym ogniu ciągle mieszając, tak by ziarna lekko się zarumieniły. Przenieść sezam do kielicha blendera. Miksować i powoli dolewać olej. Miksować około 5 minut. Czasem zatrzymywać blender by zebrać pastę z boków. Im dłużej się miksuje tym tahina będzie jednolita i gładka.

### **KLUSECZKI**

szklanka liści pokrzywy

jajko

150 g twarogu

6 łyżek mąki pełnoziarnistej

łyżka mąki ziemniaczanej

Liście pokrzywy myjemy i parzymy. Miksujemy z jajkiem. Dodajemy twaróg (polecamy kremowy), mąki. Zagniatamy ciasto, formując wąski wałeczek. Kroimy jak kopytka i gotujemy na lekko osolonej wodzie.

### **PESTO**

3 ząbki czosnku

2 łyżki posiekanych orzeszków pinii (lub innych, np. nerkowce, włoskie, laskowe)

2 łyżki tartego sera żółtego

6-8 łyżek blanszowanych, posiekanych liści pokrzywy

sól, oliwa z oliwek

Do blendera wsypać orzeszki i lekko je zmiksować, dodać czosnek i zmiksować. Następnie sól, ser, pokrzywę. Starannie miazdżyć wszystkie składniki, aż masa stanie się w miarę gładka i jednolita. Polecany do makaronów.

### **PLACKI ZIEMNIACZANE NA ZIELONO**

8 -10 dużych ziemniaków

40 sztuk młodych pokrzyw  
2 garście szpinaku (można zamienić na większą ilość pokrzyw)  
pęczek cienkiego szczypiorku  
1 cebula  
1 jajko  
2 łyżki mąki ziemniaczanej  
sól i pieprz

Ziemniaki i cebulę zetrzeć na wąskich lub drobnych oczkach. Młode listki pokrzywy, świeży szpinak i szczypiorek opłukać pod bieżącą wodą. Wszystką zieleninę posiekać – nie bardzo drobno, tak aby było widać kawałki posiekanych składników. Połączyć z masą z ziemniaków, dodać makę, jajko, doprawić do smaku. Piec na mocno rozgrzanym oleju.

---

## **SZYBKI BEZGLUTENOWY CHLEBEK AJURWEDYJSKI – GOTOWY W 30 MINUT!**

### ***Składniki suche:***

- 1½ szklanki otrębów owsianych bezglutenowych
- ¾ szklanki mąki kukurydzianej
- 2 łyżeczki ziół prowansalskich
- 1 łyżeczka kminku
- 4 łyżki pestek słonecznika
- 1 łyżka mielonego siemienia lnianego
- ½ lub 1 łyżeczka soli himalajskiej lub innej
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia bez glutenu

### ***Składniki mokre:***

- 2 niepełne szklanki mleka migdałowego lub sojowego NIESŁODZONEGO
- 1 duże jajko
- 1 łyżka oleju z pestek winogron lub słonecznikowego
- 1 łyżeczka syropu z agawy lub płynnego jasnego miodu
- olej do wysmarowania foremki (np. klasyczna keksówka)
- opcjonalnie sezam, pestki słonecznika lub dyni do posypania z wierzchu

### **Wykonanie:**

Piekarnik nagrzać do 220C (na środkowej półce, grzanie góra i dół, bez termoobiegu). Foremkę do pieczenia wysmarować olejem. W jednej misce wymieszać wszystkie suche składniki, a w drugiej misce (lub w mikserze) roztrzepać jajko, następnie dodać napój sojowy, szczyptę soli, łyżkę oleju i całość dobrze wymieszać. Następnie dodać suche składniki do mokrych i wymieszać wszystko dokładnie. Ciasto wylać (będzie płynne) do dobrze natłuszczonej foremki, posypać sezamem i pestkami. Piec przez 25 minut. Przed wyjęciem z piekarnika sprawdzić, czy ciasto jest w środku suche (powinno już być). Świetnie smakuje jeszcze lekko ciepły z oliwą aromatyzowaną czosnkiem i tymiankiem.

Ten chlebek nie nadaje się do długiego przechowywania, więc najlepiej zjeść go w ciągu jednego lub dwóch dni.

---

## **CHLEB ŻYTNI NA ZAKWASIE nr 1 - przepis Piotra Kcharskiego z programu Wiem, co jem**

250 g zakwasu  
500 g mąki żytniej jasnej  
600 g mąki żytniej razowej  
400 ml wody  
15 g soli (2 łyżeczki)

### **Przygotowanie:**

Wszystkie składniki mieszamy w misce, aby się dobrze połączyły. Przykryć folią na ok. 4 godz. Wysmarować foremki tłuszczem i wysypać mąką. Przełać ciasto do foremek. Włożyć je do foliowych torebek na 0,5 do 2 godz. Piec w temp. 220-240 st. Przez 40-60 minut. Po upieczeniu chleb żytni lubi odpocząć. Najlepszy jest nazajutrz.

## **CHLEB ŻYTNI NA ZAKWASIE nr 2- przepis Piotra Kucharskiego**

Przepis pochodzi z książki Piotra Kucharskiego *Chleb domowa piekarnia*.

350 g zakwasu  
200 g mąki żytniej razowej typ 2000  
600 g mąki żytniej typ 720  
650 ml wody  
20 g soli (2 łyżeczki)

### **Przygotowanie:**

Wszystkie składniki mieszamy w misce, aby się dobrze połączyły. Nie wyrabiamy, bo mąka żytnia tego nie lubi. Przykrywamy miskę folią spożywczą i odstawiamy w temperaturze pokojowej na około 8-12 godzin do pierwszego wyrastania. W tym czasie drożdże zaczną działać i spulchniać ciasto. Dokładny czas zależy od temperatury i od tego, jak silny zakwas wyhodowaliśmy. Zazwyczaj młody zakwas potrzebuje więcej czasu. Gdy ciasto będzie już miało gąbczastą strukturę, smarujemy masłem dwie keksówki o wymiarach 20 cm i zwilżonymi dłońmi przekładamy do każdej połowę ciasta. Zwilżoną dłoń dociskamy i delikatnie wyrównujemy ciasto. Przykrywamy ściereczką i odstawiamy na noc (około 8-12 godzin) do tzw. garowania. Rozgrzewamy piekarnik do temperatury 220 stopni C. Przed włożeniem foremek z chlebem do piekarnika należy go spryskać wodą, aby wytworzyła się para. Przyda nam się do tego spryskiwacz. Zaparowanie piekarnika sprawia, że wierzch pieczywa zostaje nawilżony i bardziej elastyczny. Chleb włożony do piekarnika ciągle wyrasta, a jego wierzchnia warstwa najszybciej się pieka. Jeśli pierwsza faza pieczenia będzie odbywać się w wilgotnym środowisku, unikniemy tego i uzyskamy jeszcze bardziej wyrośnięty bochenek. Zaparowanie zapewnia ponadto lśniąca i chrupiąca skórę. Foremki z ciastem wkładamy do piekarnika, ponownie spryskujemy go wodą i pieczemy 45-50 minut. Po tym czasie wyjmujemy chleby z piekarnika, następnie z foremek i odstawiamy na kratkę do studzenia, aby odparowały.

## **Ciasto MECH LEŚNY z pokrzywy**

450 g – świeżej pokrzywy  
3 - jajka  
2/3 szklanki - ksylitolu  
1 1/3 szklanki - oleju  
2 szklanki - mąki  
2 łyżeczki - proszku do pieczenia  
1 laska - wanilii  
1/2 l - śmietany 30%  
1 - granat

Pokrzywę drobno posiekać. Odstawić na bok. Jajka zmiksować z cukrem. Laskę wanilii przeciąć wzdłuż na pół. Tępą stroną noża zeszkrobać ciemne nasionka i dorzucić do zmiksowanych jaj. Dodać olej i mąkę, przesianą z proszkiem do pieczenia. Wymieszać, po czym połączyć ze szpinakiem. Przełożyć do formy (średnica 25 cm) formy wysmarowanej masłem, spód dodatkowo wyłożony papierem do pieczenia. Piec przez ok. 1 godzinę w temp. 180 st. C. Po wystudzeniu odciąć wierzch ciasta. Rozdrobnić. Śmietanę ubić z cukrem waniliowym. Nałożyć na ciasto i równo rozsmarować. Posypać rozdrobnionym ciastem. Udekorować ziarenkami z granatu – owoc wystarczy przekroić i drewnianą pałką wybić całą zawartość.

## **KOKOSANKI Z KASZY JAGLANEJ**

- ugotowana kasza jaglana **2 szklanki**
- wiórki kokosowe **200 g**
- cukier lub ksylitol

Do 2 szklanek ugotowanej kaszy dodać wiórki kokosowe oraz cukier lub ksylitol i zblendować. Lepić kulki i spłaszczać je delikatnie. Układać na papierze do pieczenia. Piec w 180 stopniach, aż kokosanki się zarumienią (około 45 minut).

---

Hanna Szymanderska - potrawyregionalne.pl

## **ORMIAŃSKA ZUPA.**

500 g młodych pędów i lisków pokrzyw, 2 łyżki masła, 2 cebule, 3-4 ząbki czosnku, 3-4 ziemniaki, 2 surowe żółtka, pół szklanki śmietany, po 2 łyżki drobno usiekanych orzechów włoskich i zielonej pietruszki, 1,5 l wywaru z warzyw.

W rondlu stopić masło, zeszklić na nim drobno pokrojoną cebulę, dodać pokrojone w kostkę ziemniaki i chwilę smażyć mieszając, zalać gorącym bulionem, gotować ok. 20 minut, dodać usiekaną pokrzywę i gotować jeszcze 5-6 minut. Śmietanę dokładnie rozkłócić z żółtkami, rozartymi z solą ząbkami czosnku, usiekanymi orzechami, wlać do zupy, dokładnie wymieszać, podgrzać, ew. doprawić do smaku solą i pieprzem. Przed podaniem posypać usiekaną zieloną pietruszką.

## **ZUPA Z RYŻEM.**

500 g młodych pokrzyw, pęczek cebulki dymki, 2 łyżki masła, szklanka ugotowanego na sypko ryżu, łyżka soku z cytryny, pół łyżeczki mielonej papryki, sól, 1 surowe żółtko, 2 łyżki usiekanej zielonej pietruszki.

Umyte pokrzywy i dymkę drobno pokroić, przesmażyć na stopionym maśle. Ryż skropić sokiem z cytryny, wymieszać z przesmażoną zieleniną, zalać gorącym bulionem, gotować na niewielkim ogniu ok. 5 - 6 minut. Żółtko dokładnie rozkłócić z 2-3 łyżkami zimnego bulionu, wlać do zupy, dokładnie wymieszać. Przed podaniem posypać usiekaną zieloną pietruszką.

## **ZIELONA ZUPA.**

1 spory por, 2 główki kruchej sałaty, 200 g młodych listków pokrzywy, 100 g listków szpinaku, pęczek zielonej pietruszki, 2 łyżki masła, 2 łyżki soku i pół łyżeczki otartej skórki z cytryny, po pół łyżeczki soli i białego pieprzu, 1,5 l bulionu z kurczaka.

Dokładnie umytego pora pokroić w cienkie plasterki; umyte i osuszone listki pokrzywy, szpinaku i zielonej pietruszki drobno usiekać. W sporym rondlu stopić masło, wrzucić pora i chwilę smażyć na dość silnym ogniu, dodać pokrzywę, pietruszkę i szpinak i porwane listki sałaty, wymieszać i chwilę smażyć razem skropić sokiem i skórką z cytryny i dusić ok. 10 minut, po czym zalać gorącym bulionem, doprowadzić do wrzenia, przykryć i gotować na niewielkim ogniu ok. 5-6 minut, lekko przestudzić, zmiksować, podgrzać, doprawić do smaku solą, pieprzem, szczyptą cukru i ew. sokiem z cytryny. Podawać z grzankami z bułki lub groszkiem ptysiowym.

## **SALAATKA Z CZOSNKIEM.**

500 g młodej pokrzywy, 3-4 ząbki czosnku, garść młodych liści szczawiu, po 2 łyżki usiekanej zielonej pietruszki, koperku, kolendry i szczypiorku, sól, pieprz, łyżka miodu, 2-3 łyżki octu winnego.

Umytą pokrzywę wrzucić na lekko osolony wrzątek na 2-3 minuty, odcedzić, przelać zimną wodą, osączyć. Pokrzywę i szczaw pokroić w paski, połączyć z pozostałą zieleniną. Usiekany czosnek utrzeć z solą, pieprzem i miodem, wymieszać z octem, polać sałatkę, wymieszać.



### **ŚWIĄTECZNA SAŁATKA.**

300 g młodych pędów pokrzywy, 1 duża czerwona cebula, 1 pomarańcza, 2 kromki ciemnego razowego chleba (wileński) sos: pół szklanki śmietanki kremówki, 2 łyżki startego parmezanu, sól, pieprz, gałka muszkatołowa, łyżka soku z cytryny, pół łyżeczki miodu; kilka listków krwawnika.

Umytą pokrzywę ułożyć na sicie przelać wrzątkiem, a następnie zimną wodą, osączyć. Wyszorowaną pomarańczę, sparzyć wrzątkiem, obrać ze skórki. Ze skórki ścierać białe albedo, a żółtą pokroić w cieniutkie paski, wrzucić na 1-2 minuty do wrzątku, odcedzić, przelać zimną wodą, osączyć. Utrzeć śmietankę z miodem, sokiem z cytryny, solą, pieprzem, gałką i parmezanem na jednolitą gładki krem, lekko schłodzić. Razowy chleb pokroić w niewielką kostkę rzucić na silnie rozgrzaną patelnię, chwilę smażyć mieszając. Obraną pomarańczę pokroić w grubą kostkę, usunąć pestki, cebulę pokroić w cienkie pół plasterki. Cebulę i pomarańczę połączyć z listkami pokrzywy i grzankami, polać sosem, dokładnie wymieszać; udekorować paskami skórki pomarańczowej i listkami krwawnika.

### **PUREE Z ORZESZKAMI ZIEMNYMI.**

500 g młodych listków pokrzywy, 2 łyżki oliwy, 1 usiekana cebula, pół szklanki orzeszków ziemnych, sól, łyżka soku z cytryny.

Listki pokrzywy ułożyć na sicie przelać wrzątkiem, a następnie zimną wodą, drobno pokroić. Orzeszki zemiać w maszynce do orzechów. W rondlu rozgrzać olej, zeszklić na nim cebulę, dodać orzeszki i mieszając smażyć 1-2 minuty, dodać pokrzywę i mieszając smażyć 5-10 minut. Doprawić do smaku solą i sokiem z cytryny, wymieszać.

### **PIKANTNA JARZYNKA.**

800 g młodej pokrzywy (pędy i liście), 3 cebule, 3-4 ząbki czosnku, ćwierć szklanki usiekanych orzechów włoskich, po łyżce usiekanej zielonej kolendry, pietruszki koperku, 2 łyżki masła, sól, pieprz, łyżeczka soku z cytryny.

Umytą pokrzywę wrzucić na 2-3 minuty na lekko osolony wrzątek, odcedzić, przelać zimną wodą, osączyć, drobno usiekać, wymieszać z orzechami i zieleniną. W rondlu stopić masło, zeszklić na nim drobno pokrojoną cebulę, dodać pokrzywę i drobniutko usiekany czosnek, sól i pieprz, skropić sokiem z cytryny i chwilę dusić na niewielkim ogniu, dokładnie wymieszać. Podawać jako jarzynkę do kotletów lub pieczonych mięs

### **OMLET MNICHÓW.**

150 g młodych listków pokrzywy, 1 niewielka cebula, po łyżeczce drobno usiekanego koperku, szczypiorku, listków krwawnika i listków selera, 3 jajka, 1-2 łyżki śmietanki, sól, pieprz, łyżka masła.

Umytą pokrzywę ułożyć na sicie, przelać wrzątkiem drobno usiekać, połączyć z pozostałą zieleniną. Na patelni stopić masło, zeszklić na nim drobniutko pokrojoną cebulkę, dodać usiekaną zieleninę i chwilę smażyć mieszając. Jajka dokładnie rozkłócić ze śmietanką solą i pieprzem, wlać na patelnię, wymieszać dokładnie, wstawić do nagrzanego piekarnika, aby „omlet doszedł”.

### **POSTNE PIELMIENIE.**

Ciasto 2 szklanki mąki, 1 jajko, łyżka stopionego masła, sól, przegotowana letnia woda;

300 g młodych listków pokrzywy, niewielka cebula, łyżka masła, 2 ugotowane na twardo jajka, łyżeczka mielonego pieprzu, sól, ewentualnie łyżeczka przesianej tartej bułki.

Zagnieść ciasto. Pokrzywę ułożyć na sicie przelać wrzątkiem drobno usiekać. Drobniutko pokrojoną cebulę zeszklić na maśle, dodać usiekaną pokrzywę, chwilę smażyć mieszając, zdjęć z ognia, połączyć z drobniutko usiekanymi jajkami, solą, pieprzem, dokładnie wymieszać. Na posypanej mąką stolnicy rozwałkować ciasto,

wykrawać małe kółeczka, nadziewać przygotowanym farszem, zlepiać. Wrzucać na osolony wrzątek, ugotować. Podawać polane kwaśną śmietaną lub stopionym masłem.

## **ZIELONY SOS DO GOTOWANYCH WARZYW.**

Szklanka gęstego majonezu, 1 jajko ugotowane na twardo, szklanka młodych pędów pokrzywy, łyżka soku i ćwierć łyżeczki otartej skórki z cytryny, łyżeczka miodu, po szczypcie soli i pieprzu.

Pędy pokrzywy ułożyć na sicie przelać wrzątkiem, a następnie zimną wodą, osączyć, usiekać. Żółtko z jajka utrzeć z sokiem i skórka z cytryny, miodem, solą, pieprzem i majonezem. Drobnio usiekane białko, połączyć z pokrzywą, dokładnie wymieszać z przygotowanym majonezem, lekko schłodzić. Podawać do gotowanych warzyw: kalarepka, kalafior, skorzonera, szparagi, młode pędy chmielu itp.

## **MNISZEK LEKARSKI**

### **Zastosowanie kulinarne mniszka lekarskiego.**

Salatka z liści mlecza jest bombą witaminową: nieblanszowane liście zawierają witamy A,B,C,D (aż dwie z grupy witamin ADEK, czyli tych, których nasz organizm sam nie jest w stanie zsintetyzować), z czego zawartość witaminy A jest wyższa niż w marchewkach.

Blanszowanych liści używa się jako nadziennia.

Z kwiatów mniszka można przygotować wino i oczywiście, ocet .

Herbatka z mniszka profesora Ożarowskiego (która ma mieć właściwości medyczne):

„2 łyżki korzeni lub kwiatów (korzystna mieszanka równych części obydwu surowców) zalać 2 szklankami ciepłej wody, gotować powoli 5 minut pod przykryciem, precedzić do termosu i pić 1/2 szklanki, 2-3 razy dziennie, 30 minut przed jedzeniem” (Ożarowski 1980: 258).

### **Inne zastosowania mlecza.**

Tradycyjnie z kwiatów mniszka przygotowuje się syrop (tzw. miód z mniszka), który jest remedium na przeziębienia: ze zdrowotnego punktu widzenia jednak miód z kwiatów mniszka wytworzony przez pszczoły ma więcej zdrowotnych właściwości.

Sok z mniszka (białe mleczo) ma właściwości gojące kurczajki, liszaje, etc.

Wyciąg z kwiatów mlecza jest naturalnym surowcem barwierskim – można nim np. zabarwić bawełnę.

Chętnie bym spróbowała, ale nie mam talentu do szycia i co ja z taką bawełną potem zrobię?:)

Mlecz może być stosowany jako ekologiczny nawóz do kwiatów, ze względu na to, że jest dobrym źródłem miedzi.

Przepis na ekologiczny nawóz do roślin z mlecza: trzy całe mlecze – korzeń, kwiaty, liście, wszystko.

Włożyć do wiadra, zalać litrem gorącej wody, przykryć i parzyć przez 30 minut. Po tym czasie precedzić, ochłodzić i od razu podlewać rośliny.

### **Przygotowanie salátky z mniszka lekarskiego – kilka uwag.**

Liście mlecza smakują trochę jak rukola, są pikantne, nieco starsze – zaczynają być gorzkawe.

Używamy jak najmłodszych liści, te, które zaczynają wydzielać białe mleczo – będą gorzkie. Można próbować usunąć goryczkę poprzez zblanszowanie liście w gorącej wodzie przez około minutę i potem szybkie wstawienie ich do wody zimnej, aby nie straciły koloru. Liście bardzo dokładnie płuczemy.

## **NAPAR Z KWIATÓW MNISZKA**

*Napar z kwiatów mniszka, ze względu na brak cukru, obniża poziom glukozy we krwi, w związku z tym jest polecany przede wszystkim cukrzykom.*

Przygotowanie: 2 łyżeczki ususzonych kwiatów mniszka zalej wrzątkiem i parz pod przykryciem przez ok. 10 minut. Pół szklanki odcedzonego naparu zaleca się pić 2 razy dziennie.

## **KOKTAJL Z LIŚCI MLECZA**

Napój z liści mniszka lekarskiego jest doskonałą propozycją dla osób, które pragną przeprowadzić kurację oczyszczającą i pozbyć się kilku zbędnych kilogramów. Mniszek wykazuje bowiem silne działanie detoksykacyjne i jednocześnie wspomaga odchudzanie.

### **Składniki:**

1/2 awokado,

1 gruszka,

kilka listków mniszka lekarskiego,

1/4 szklanki soku z cytryny.

Przygotowanie: Do blendera dodaj awokado i gruszkę pokrojone w kostkę. Następnie wrzuc podarte liście mniszka. Całość zalej sokiem z cytryny i zmiksuj za pomocą blendera.

## **SALATKA Z LIŚCI MNISZKA LEKARSKIEGO**

Salatka z młodych liści mniszka pozytywnie wpływa na ośrodkowy układ nerwowy, dlatego jest polecana osobom nerwowym i nadpobudliwym. Liście mniszka zawierają bowiem dużo magnezu - pierwiastka, który działa uspokajająco.

### **Składniki:**

młode liście mlecza zebrane przed kwitnięciem (3 garście),

1/2 arbuza,

ser feta,

3 łyżki stołowe soku z cytryny,

1 łyżka oliwy z oliwek,

prażony sezam,

szczypta zmielonego pieprzu,

łyżeczka cukru.

Przygotowanie: liście mlecza wymocz w zimnej i osolonej wodzie. Po osuszeniu porwij na kawałki. Arbuza umyj i pokrój w kosteczkę, wyrzucając pestki. Oba składniki wymieszaj i dodaj do nich ser feta. Następnie oliwę z oliwek zmieszaj z sokiem z cytryny i dopraw szczyptą pieprzu i łyżeczką cukru. Tak przygotowanym sosem polej arbuza, liście mlecza i ser. Na koniec posyp prażonym sezamem.

## **ZUPA Z LIŚCI MNISZKA LEKARSKIEGO**

Dzięki zupie z liści mniszka obniżymy poziom cukru i wyrównamy poziom białych krwinek we krwi. Z tego powodu zupa z dodatkiem liści mniszka jest polecana cukrzykom oraz osobom, które zmagają się z anemią.

### **Składniki:**

3-4 garście liści mniszka,

2 małe cukinie,

1 mały ogórek,

bulion drobiowo-warzywny,

szczypta soli i pieprzu,

koperek.

Przygotowanie: Cukinię i ogórka umyj, obierz i pokrój w kosteczkę. Następnie zalej bulionem i gotuj ok. 20 minut. Zdejmij z ognia, dodaj liście mniszka lekarskiego i zmiksuj blenderem. Dopraw solą i pieprzem do smaku. Zupę można podawać na ciepło lub zimno, z dodatkiem koperku.

### **Notatki:**

.....

.....

.....

.....

Dotted lines for writing.