
Z ogrodu do spiżarni
Przepisy na teraz, na później i na zimę
Aleksandra i Konrad Kitaszewscy

Z ogrodu do spiżarni

Przepisy na teraz, na później i na zimę.

Aleksandra i Konrad Kitaszewscy

Copyright © Ziołowa Przystań
Copyright © Aleksandra Kitaszewska i Konrad Kitaszewski

Książka jest objęta ochroną prawa autorskiego. Wszelkie udostępnianie osobom trzecim, upowszechnianie i upublicznianie, kopiowanie oraz przetwarzanie jest nielegalne i podlega właściwym sankcjom.

Zdjęcia: Konrad Kitaszewski
Projek okładki: Aleksandra Kitaszewska, Konrad Kitaszewski
Redakcja i korekta: Konrad Kitaszewski

ISBN: 978-83-974522-9-9

e-mail: aleksandra@ziolowaprzystan.pl
www.ziolowaprzystan.pl
Wydanie 1
Katowice 2026 r.



Wydanie 1
Katowice 2026 r.

Spis treści

Książka prowadzi od praktycznych podstaw gospodarowania plonami, przez warzywa, owoce i zioła, aż po przepisy, przetwory i indeksy ułatwiające szybkie szukanie.

NA POCZĄTEK

Słowem wstępu ..... s. 6

O autorach ..... s. 7

Część I. Od ogrodu do spiżarni ..... s. 8

CZĘŚĆ PRAKTYCZNA

Kalendarz zbiorów i przerabiania ..... s. 9

Co zrobić, gdy mam za dużo ..... s. 12

Spiżarnia bez cukru ..... s. 15

Naturalne sposoby słodzenia i zagęszczania ..... s. 16

Zamrażarka jako druga spiżarnia ..... s. 17

Słoik ratunkowy ..... s. 19

Bezpieczeństwo przetworów i ziół ..... s. 22

Ziołowy duet smaków ..... s. 26

Gotowanie z dziećmi ..... s. 30

Lemoniady i chłodne napoje z ogrodu ..... s. 33

CZĘŚĆ II. WARZYWA Z OGRODU

Warzywa liściowe i zielone ..... s. 39
boćwina · jarmuż · pak-choi · rukola · sałata · szpinak

Kapustne ..... s. 55
brokuł · brukselka · kalafior · kapusta · kapusta pekińska

Warzywa owocowe ..... s. 70
cukinia · dynia · kukurydza · ogórek · papryka · pomidor

Korzeniowe, bulwy i cebulowe ..... s. 94
burak · cebula · chrzan · czosnek · marchew · pietruszka · por · rzodkiewka · seler · ziemniaki

Strączkowe ..... s. 132
bób · fasola · groszek / groch zielony

Warzywa aromatyczne i osobne ..... s. 139
koper włoski i rośliny użytkowe dodatkowe

CZĘŚĆ III. OWOCE Z OGRODU, SADU I DZIKIEGO ZAKĄTKA

Owoce wiosenne i wczesnoletnie ..... s. 143
agrest · jagoda kamczacka · poziomki · rabarbar · truskawki

Owoce jagodowe ..... s. 159
aronia · borówki · jeżyny · maliny · porzeczki · żurawina

Owoce pestkowe i sadownicze ..... s. 178
brzoskwinie · czereśnie · gruszki · jabłka · mirabelki · morele · orzechy · pigwa · śliwki · wiśnie

Owoce dzikie i mniej oczywiste ..... s. 208
dereń · głóg · jarzębina · kalina · morwa · rokitnik · róża · tarnina · winogrona

CZĘŚĆ IV. ZIOŁA, KWIATY I DZIKIE ROŚLINY JADALNE

Zioła kuchenne ..... s. 228

bazylia · cząber · estragon · koper · lubczyk · majeranek · oregano · rozmaryn · szałwia · tymianek

Świeże zielone dodatki ..... s. 254

czosnek niedźwiedzi · lebioda · roszponka · szczypiorek

Zioła i kwiaty do naparów, lemoniad i dekoracji ..... s. 263

czarny bez · fiołek · hyzop · krwawnik · lawenda · lipa · macierzanka · melisa · mięta · nagietek · nasturcja · ogórecznik · rumianek · stokrotka

Dzikie rośliny jadalne ..... s. 290

mniszek lekarski · podagrycznik · pokrzywa · poziewnik szorstki · szczaw

CZĘŚĆ V. INDEKSY I DODATKI

Indeksy i dodatki ..... s. 302

SZUKASZ PO SEZONIE?

Zajrzyj do kalendarza zbiorów na początku książki.

SZUKASZ KONKRETNEGO SKŁADNIKA LUB PRZEPISU?

Na końcu książki znajdziesz indeksy.

Słowem wstępu

Ta książka powstała z bardzo prostej potrzeby: żeby nie marnować tego, co daje ogród, sad, łąka i sezon. Kiedy w jednym tygodniu dojrzewają ogórki, cukinia, pomidory, zioła, owoce jagodowe albo jabłka, trzeba szybko zdecydować, co zjeść od razu, co zamrozić, co zamknąć w słoiku, a co przerobić na obiad, sos, mus, lemoniadę czy kiszonkę. „Z ogrodu do spiżarni" jest więc praktycznym przewodnikiem po domowym gospodarowaniu plonami — bez pośpiechu, bez przesadnego komplikowania, za to z myślą o codziennej kuchni, zimowych zapasach i zdrowym jedzeniu dla całej rodziny. Znajdziesz tu przepisy na dania z ogrodu, przetwory, kiszonki, mrożonki, lemoniady, ziołowe dodatki i proste sposoby na wykorzystanie nadmiaru warzyw, owoców i ziół wtedy, gdy sezon daje ich najwięcej.

O autorach

Jesteśmy Ola i Konrad Kitaszewscy — tworzymy Ziołową Przystań, ale przede wszystkim jesteśmy rodziną, która lubi żyć blisko natury i korzystać z tego, co rośnie pod ręką. Ta książka zrodziła się z naszej własnej potrzeby przerobienia zbiorów z grządki warzywnej w Nieledwi, niedaleko Milówki. Na około 400 metrach kwadratowych uprawiamy naturalnie, bez chemii, na nawożeniu opartym o obornik i proste gospodarskie metody. Rosną u nas między innymi sałaty, rukola, szpinak, szczaw, koperek, pietruszka naciowa, mięta, melisa, ogórki, cukinia, pomidory, papryka, fasolka, bób, dynia, buraki, marchew, pietruszka, seler, por, kapustne, jarmuż, brukselka, a także owoce i rośliny sezonowe: truskawki, poziomki, porzeczki, agrest, maliny, borówki, śliwki, mirabelki, jeżyny, aronia, jabłka, gruszki, winogrona, pigwa i pigwowiec, dereń, rokitnik, głóg, dzika róża, jarzębina i tarnina. Mamy troje dzieci, dlatego zdrowe, proste jedzenie jest dla nas czymś bardzo ważnym — nie teorią, ale codziennością. Korzystamy też z jajek i nabiału od sąsiadów, którzy hodują zwierzęta w naturalny sposób, dzięki czemu wiele przepisów w tej książce ma prawdziwie domowy, wiejski charakter. To nie jest książka pisana zza biurka — to zapis tego, co sami gotujemy, kisimy, mrozimy, suszymy i wkładamy do słoików, kiedy ogród zaczyna dawać więcej, niż da się zjeść na bieżąco.

> *„Chcemy, żeby ta książka pomagała Ci patrzeć na sezon nie jak na nadmiar pracy, ale jak na zaproszenie do spokojnego, mądrego gospodarowania.”*

CZĘŚĆ I

OD OGRODU DO SPIŻARNI

Sezonowa obfitość. ❧ Domowe przetwory. ❧ Smak tradycji.



Kalendarz zbiorów i przerabiania

Styczeń–Luty

CO WYKORZYSTUJEMY

- zapasy z zamrażarki,
- suszone zioła,
- kiszonki,
- powidła, musy, przeciery,
- dynie i warzywa przechowywane w całości,
- słoiki ratunkowe.

CO ROBIĆ

- przegląd spiżarni,
- kontrola słoików,
- planowanie nasion,
- robienie mieszanek przypraw,
- wykorzystywanie mrożonek do zup, sosów i farszów.

Marzec

CO SIĘ POJAWIA

- pierwsze dzikie rośliny w łagodnym sezonie,
- młoda pokrzywa,
- mniszek,
- szczypiorek,
- czosnek niedźwiedzi z uprawy,
- pierwsze zioła z donic.

CO ROBIĆ

- zbierać młodą zieleninę ostrożnie i tylko z czystych miejsc,
- robić pesto z czosnku niedźwiedziego,
- mrozić młode liście w małych porcjach,
- suszyć pierwsze zioła tylko, jeśli są naprawdę dobrej jakości.

Kwiecień

CO SIĘ POJAWIA

- pokrzywa,
- mniszek,
- podagrycznik,
- szczaw,
- szczypiorek,
- roszponka,
- czosnek niedźwiedzi,
- pierwsze młode listki z ogrodu.

CO ROBIĆ

- zupy z dzikiej zieleniny,
- pesto,
- farsze,
- jajecznice z zieleniną,
- mrożenie blanszowanych liści,
- pierwsze octy ziołowe.

Maj

CO SIĘ POJAWIA

- rzodkiewka,
- sałaty,
- rukola,
- szpinak,
- szczaw,
- koperek,
- pietruszka naciowa,
- melisa,
- mięta,
- kwiaty jadalne,
- rabarbar,
- kwiaty czarnego bzu w cieplejszych rejonach.

CO ROBIĆ

- jeść dużo świeżej zieleniny,
- kisić rzodkiewki,
- robić małosolne,
- mrozić koperek i natkę,
- robić kompoty z rabarbaru,
- przygotować pierwsze lemoniady,
- suszyć melisę i miętę.

Co zrobić, gdy mam za dużo

OGÓRKI



Zjedz dziś:
- mizerię,
- ogórki z koperkiem i jogurtem,
- łódeczki z twarożkiem.

Na jutro:
- małosolne,
- sałatka ogórkowa.

Na zimę:
- kiszone,
- ogórki w curry,
- ogórki w zalewie octowej,
- plasterki do mrożenia raczej tylko do chłodników i sosów, nie do chrupania.

Czego nie robić:
- nie przerabiać gorzkich ogórków,
- nie kisić nadgniłych,
- nie zostawiać ogórków w ciepłym miejscu na kilka dni.

CUKINIA



Zjedz dziś:
- placki,
- cukinia z patelni,
- makaron z cukinii,
- faszerowana cukinia.

Na jutro:
- leczo,
- zupa krem,
- zapiekanka.

Na zimę:
- sos z cukinii,
- ketchup z cukinii,
- cukinia marynowana,
- mrożona tarta cukinia po odciśnięciu,
- mrożone kostki do zup.

Czego nie robić:
- nie jeść gorzkiej cukinii,
- nie trzymać wielkich sztuk zbyt długo po przekrojeniu.

POMIDORY



Zjedz dziś:
- pomidory ze śmietaną,
- sałatka z bazylią,
- szakszuka,
- sos świeży.

Na zimę:
- przecier,
- sos pomidorowy,
- pomidory pieczone,
- zupa krem,
- mrożone całe pomidory do sosów,
- suszone pomidory — ostrożnie z przechowywaniem w oleju.

Czego nie robić:
- nie używać pomidorów spleśniałych,
- nie odkrawać pleśni z miękkiego pomidora.

PAPRYKA



Zjedz dziś:
- papryka pieczona,
- pasta paprykowa,
- sałatka,
- leczo.

Na zimę:
- mrożona papryka w paskach,
- sos paprykowo-pomidorowy,
- papryka kiszona,
- papryka marynowana,
- pasta paprykowa do lodówki/mrożenia.

Spiżarnia bez cukru

GŁÓWNA ZASADA



- wykorzystuj naturalną słodycz owoców
- wybieraj dojrzałe owoce
- używaj słodkich jabłek
- dodawaj gruszki
- wykorzystuj mus jabłkowy
- sok jabłkowy bez cukru
- odparowanie
- mrożenie
- małe porcje

CZEGO NIE OBIECUJEMY

- że każdy dżem bez cukru będzie stał rok w spiżarni
- że każdy syrop bez cukru będzie bezpieczny w szafce
- że brak cukru oznacza produkt odpowiedni dla każdego
- że przetwory bez cukru zachowują się tak jak klasyczne

NAJBEZPIECZNIEJSZE FORMY

1. musy owocowe do lodówki
2. musy owocowe do mrożenia
3. dżemy bez cukru w małych słoiczkach do szybkiego zużycia
4. gęste sosy owocowe mrożone w porcjach
5. owoce mrożone
6. owoce suszone, jeśli są dobrze wysuszone
7. przeciery pasteryzowane tylko po przetestowaniu



WARTO ZAPAMIĘTAĆ

Najpierw bezpieczeństwo, później trwałość.
Bez cukru robimy mniejsze porcje i szybciej je wykorzystujemy.

Naturalne sposoby słodzenia i zagęszczania

JABŁKO JAKO BAZA



- dosładza
- zagęszcza
- łagodzi kwaśność
- łączy smaki
- pozwala ograniczyć cukier

NAJLEPIEJ ŁĄCZYĆ Z:

- porzeczkami
- rokitnikiem
- agrestem
- rabarbarem
- aronią
- mirabelkami
- jeżynami
- żurawiną
- dereniem

GRUSZKA JAKO BAZA



PASUJE DO:

- agrestu
- białej porzeczki
- aronii
- pigwy
- śliwek
- jeżyn

ZAGĘSZCZANIE



- jabłko
- mus jabłkowy
- chia (wersje lodówkowe)
- długie odparowanie
- pektyna owoców
- owoce kwaśne + jabłko

ODPAROWANIE

Im dłużej gotujemy owoce na małym ogniu, tym bardziej gęstnieją.
Nie dopuść do przypalenia.



CHIA

Dobra do:

- lodówkowych dżemów
- deserów
- małych porcji

Nie zastępuje klasycznej konserwacji.

Zamrażarka jako druga spiżarnia

DLACZEGO ZAMRAŻARKA JEST WAŻNA



- nie wymaga cukru,
- pozwala zachować szybkie porcję,
- ratuje nadmiar plonów,
- zmniejsza presję robienia wszystkiego jednego dnia,
- jest dobra dla ziół, owoców, puree, sosów i blanszowanej zieleniny.

ZASADY



1. Mrozić tylko zdrowe produkty.
2. Myć i dobrze osuszać.
3. Mrozić w porcjach.
4. Podpisywać nazwę i datę.
5. Nie mrozić w wielkich bryłach, jeśli będziemy używać po trochu.
6. Najpierw mrozić na tacce, potem przesypać.
7. Nie zamrażać ponownie po rozmrożeniu.

CO MROZIĆ NA TACCE



- maliny,
- jeżyny,
- borówki,
- porzeczki,
- agrest,
- truskawki,
- winogrona,
- kawałki rabarbaru,
- plasterki pigwowca,
- paprykę w paskach,
- zioła w porcjach.

CO MROZIĆ W FOREMKACH



- pesto,
- sosy owocowe bez cukru,
- mus jabłkowy,
- puree dyniowe,
- zielona maggi,
- posiekane zioła z oliwą,
- sok z cytryny z ziołami,
- bazy do lemoniad.

CO BLANSZOWAĆ PRZED MROŻENIEM



- pokrzywę,
- lebiodę,
- podagrycznik,
- szpinak,
- boćwinę,
- jarmuż,
- fasolkę szparagową,
- bób,
- groszek,
- niektóre kapustne.

CO MROZIĆ SUROWE



- koperek,
- natkę,
- szczypiorek,
- zioła aromatyczne,
- paprykę,
- pomidory do sosu,
- owoce jagodowe,
- rabarbar,
- plasterki pigwowca,
- dynię po pieczeniu jako puree.

CZYM JEST SŁOIK RATUNKOWY?

- szybki sos,
- baza do zupy,
- warzywa w zalewie,
- kiszonka,
- mus owocowy,
- przecier,
- pasta,
- gotowy dodatek do obiadu.



ZASADA

Słoik ratunkowy robimy z produktów zdrowych, ale często takich, które trzeba już szybko przerobić: bardzo dojrzałe pomidory, nadmiar cukinii, jabłka poobijane, śliwki, papryka, ogórki, zioła.



CZEGO NIE WKŁADAMY DO SŁOIKA

- pleśni,
- nadgniłych fragmentów,
- owoców i warzyw o nieprzyjemnym zapachu,
- gorzkiej cukinii,
- gorzkich ogórków,
- niedomytych ziół,
- niedosuszonego suszu,
- przypadkowych resztek.



ZASADA SOLANKI

Do wielu prostych kiszonek przyjmujemy bazowo 30 g soli na 1 litr wody, chyba że konkretny przepis wymaga inaczej.



WARTO ZAPAMIĘTAĆ:

Słoik ratunkowy ma rozwiązać problem nadmiaru. Nie musi być idealny. Ma być zdrowy, bezpieczny, dobrze opisany i później naprawdę używany.

Ziołowy duet smaków

Warzywa · zioła

Pomidor

bazylia · oregano · tymianek · czosnek · natka · szczypiorek.



Ogórek

koperek · mięta · melisa · czosnek · chrzan · kolendra.



Cukinia

tymianek · oregano · bazylia · czosnek · natka · mięta w wersji lekkiej.



Dynia

rozmaryn · szałwia · tymianek · imbir · czosnek · pestki dyni.



Kapusta

kminek · majeranek · cząber · koper · chrzan · czosnek.



Fasola/groch/bób

cząber · majeranek · kminek · tymianek · koperek · czosnek.



Buraki

chrzan · kminek · koperek · natka · rozmaryn · tymianek.



Ziemniaki

koperek · rozmaryn · tymianek · majeranek · szczypiorek · lubczyk.



Jajka

szczypiorek · koperek · natka · estragon · czosnek niedźwiedzi · szałwia w małej ilości.



Twaróg

koperek · szczypiorek · natka · czosnek niedźwiedzi · nasturcja · nagietek · ogórecznik.



Ziołowe trójki

Do pomidorów
bazylia · oregano · czosnek



Do ogórków
koperek · czosnek · chrzan



Do kiszonek
koper · czosnek · chrzan



Do kapusty
kminek · majeranek · cząber



Do strączków
cząber · majeranek · tymianek



Do dyni
rozmaryn · szałwia · czosnek



Do ziemniaków
koperek · masło · sól



Do jajek
szczypiorek · koperek · pieprz



Do twarogu
koperek · szczypiorek · sól



Do lemoniad
mięta · melisa · cytryna



Do zimowych naparów
lipa · malina · czarny bez



Do sosów owocowych do mięsa
porzeczka · jabłko · tymianek



Do deserów
truskawka · melisa · wanilia



Gotowanie z dziećmi

ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

- Dzieci nie kroją ostrym nożem bez nadzoru.
- Dzieci nie obsługują wrzątku, piekarnika i gorących słoików.
- Przy dzikich roślinach dziecko nie zbiera samodzielnie do jedzenia.
- Uczymy zasady: nie jemy roślin bez zgody dorosłego.
- Zioła i owoce wprowadzamy w małych ilościach.
- Uważamy na alergie.
- Winogrona i małe okrągłe owoce dla małych dzieci kroimy ze względu na ryzyko zadławienia.
- Nie dajemy dzieciom mocnych naparów ziołowych jak zwykłej herbatki codziennie.

CO DZIECI MOGĄ ROBIĆ

- myć warzywa,
- obrywać listki ziół,
- mieszać twarożek,
- układać owoce,
- dekorować talerz kwiatami jadalnymi,
- wkładać zioła do foremek na lód,
- ugniatać ciasto,
- mieszać sałatkę,
- podpisywać etykiety,
- wkładać warzywa do słoika przy kiszonkach,
- pomagać przy zbieraniu ziół z własnego ogrodu.





PROSTE ZASADY EDUKACYJNE

- najpierw rozpoznajemy, potem jemy,
- nie każda piękna roślina jest jadalna,
- myjemy ręce i plony,
- nie marnujemy jedzenia,
- nadmiar można zamrozić, suszyć, ukisić albo oddać,
- zioła mają moc, więc używamy ich rozsądnie.

ROZDZIAŁ 9

9. Lemoniady i chłodne napoje z ogrodu

Lemoniady, chłodne napoje i napary na zimno są najprostszym sposobem na wykorzystanie mięty, melisy, owoców i kwiatów jadalnych w sezonie. W tym rozdziale zebrano lekkie warianty bez zbędnego cukru, dobre na upał, rodzinny stół i szybkie użycie nadmiaru owoców. Najlepiej przygotowywać je krótko przed podaniem i mocno schłodzić.

Gospodarski patent: zioła najpierw lekko ugnić w dłoniach, a owoce dodawaj częściowo rozgniecione i częściowo w plasterkach.



W TYM ROZDZIALE ZNAJDZIESZ:

1. Lemoniady z owoców sezonowych

truskawki, maliny, porzeczki, agrest, wiśnie, jabłka, gruszki i inne dary ogrodu.

2. Chłodne napoje z ziołami i kwiatami

mięta, melisa, lawenda, rumianek, lipa, czarny bez, fiołek, nasturcja i wiele więcej.

3. Gospodarskie patenty

jak wydobyć aromat z ziół, jak łączyć owoce, jak chłodzić i podawać napoje bez rozwadniania smaku.

NAJLEPSZE POŁĄCZENIA SMAKÓW

Baza	Dodatki
truskawki	mięta, melisa, cytryna
maliny	lipa, rumianek, miód
agrest	mięta, cytryna, melisa
porzeczka	mięta, jabłko, plasterki cytryny
czarny bez	cytryna, melisa, mięta
jabłko / gruszka	cynamon, goździki, imbir, mięta

Najlepsze lemoniady powstają wtedy, gdy używasz tego, co właśnie jest pod ręką: garści owoców, kilku listków ziół i dobrze schłodzonej wody.

LEMONIADA ARBUZOWA Z MIĘTĄ I LIMONKĄ

NA ZIMĘ | DLA DZIECI

SKŁADNIKI:

700 g arbuza bez pestek, sok z 1 limonki, garść mięty, 300–500 ml zimnej wody, kostki lodu.

PRZYGOTOWANIE:

1. Arbuza pokrój i zblenduj.
2. Dodaj sok z limonki.
3. Miętę lekko ugnieć w dłoniach i dodaj do dzbanka.
4. Dolej wodę.
5. Schłódź i podawaj z lodem.

GOSPODARSKI PATENT:

Jeśli arbuz jest bardzo słodki, nie trzeba żadnych dodatków. Jeśli jest mdły, dodaj więcej limonki i kilka plasterków ogórka.

LEMONIADA TRUSKAWKOWA Z MELISĄ

DO SPIŻARNI | DLA DZIECI

SKŁADNIKI:

400 g truskawek, sok z 1/2–1 cytryny, garść melisy, 700 ml wody, opcjonalnie 2–3 łyżki musu jabłkowego bez cukru, lód.

PRZYGOTOWANIE:

1. Truskawki zblenduj lub rozgnieć.
2. Dodaj cytrynę.
3. Dodaj melisę.
4. Dolej wodę.
5. W razie potrzeby dodaj mus jabłkowy.
6. Schłódź.

GOSPODARSKI PATENT:

Melisa daje łagodniejszy smak niż mięta i dobrze pasuje do dziecięcych wersji lemoniad.

LEMONIADA ARBUZOWA Z BAZYLIĄ I CYTRYNĄ

BEZ CUKRU

SKŁADNIKI:

700 g arbuza, sok z 1 cytryny, kilka listków bazylii, 300–500 ml wody, lód.

PRZYGOTOWANIE:

1. Arbuza zblenduj.
2. Dodaj cytrynę.
3. Bazylię dodaj w całości lub lekko posiekaj.
4. Dolej wodę i wymieszaj.
5. Podawaj dobrze schłodzone.

GOSPODARSKI PATENT:

Bazylia świetnie pasuje do słodkich owoców, ale nie dodawaj jej za dużo, żeby nie zrobiła się dominująca.

LEMONIADA TRUSKAWKA Z BAZYLIĄ I LIMONKĄ

BEZ CUKRU

SKŁADNIKI:

400 g truskawek, sok z 1 limonki, kilka listków bazylii, 700 ml wody gazowanej lub niegazowanej, lód.

PRZYGOTOWANIE:

1. Truskawki rozgnieć.
2. Dodaj sok z limonki.
3. Dodaj bazylię.
4. Zalej wodą i wymieszaj.
5. Podawaj od razu.

GOSPODARSKI PATENT:

Część truskawek pokrój w plasterki i zostaw w dzbanku — wygląda pięknie na zdjęciach.

CZĘŚĆ II

WARZYWA Z OGRODU

Sezonowa obfitość. Domowe przetwory. Smak tradycji.



10. Warzywa liściowe i zielone

To rozdział o liściach, młodej zieleni i warzywach, które najlepiej smakują świeżo, krótko duszone albo jako farsz. W kuchni dają szybkie obiady, zupy, sałatki i zielone dodatki do spiżarni.

Gospodarski patent: Liście myj tuż przed użyciem, a do farszów zawsze dobrze je odparuj.



W TYM ROZDZIALE ZNAJDZIESZ:

1. Warzywa liściowe i zielone podstawy

sałata, szpinak, jarmuż, rukola, bok choy, boćwina, botwinka, młode liście i zioła.

2. Przepisy i zastosowanie w kuchni

zupy, farsze, sałatki, pesto, dodatki do dań, pasty, zielone sosy i koktajle.

3. Przechowywanie i przygotowanie

jak myć, osuszać, mrozić, kiszonki, blanszowanie, przechowywanie w lodówce i w spiżarni.

NAJLEPSZE POŁĄCZENIA SMAKÓW

Baza	Dodatki
sałata	rzodkiewka, koper, szczypiorek, jogurt
szpinak	czosnek, gałka muszkatołowa, ser feta
jarmuż	cytryna, parmezan, orzechy
rukola	oliwa, cytryna, orzechy piniowe
boćwina / botwina	czosnek, koper, ziemniaki
pak-choi	imbir, sezam, sos sojowy

Zielone warzywa najlepiej smakują prosto z ogrodu lub z targu, krótko poddane obróbce – wtedy zachowują smak, kolor, witaminy i energię, której organizm potrzebuje każdego dnia.

BOĆWINA BURAK LIŚCIOWY



KATEGORIA: WARZYWA LIŚCIOWE / BURAK LIŚCIOWY / OBIADY / FARSZE / JAJKA / ZUPY / KETO / LOW-CARB

KRÓTKI OPIS

Boćwina, czyli burak liściowy, daje dwa składniki w jednym: delikatne liście podobne w użyciu do szpinaku oraz kolorowe, chrupiące ogonki. Nadaje się do duszenia, jajek, farszów, zup, tart, zapiekanek i szybkich dań z patelni.

SEZON

Od późnej wiosny do jesieni. Najlepsze są młode, jędrne liście i chrupiące ogonki.

Z OGRODU / ZBIORU

Liście i ogonki warto przygotowywać osobno: ogonki potrzebują dłuższej obróbki, liście dodaje się pod koniec.

- Do kuchni i przetworów używamy tylko zdrowych, świeżych warzyw bez pleśni, nadgniłych miejsc i nieprzyjemnego zapachu.
- Warzywa korzeniowe trzeba dokładnie myć, szczególnie jeśli będą pieczone lub gotowane ze skórką.
- Przy wrażliwym żołądku lub jelitach warto zaczynać od małych porcji i wybierać wersje gotowane, duszone lub pieczone.
- Dla dzieci najlepiej wybierać łagodne wersje: gotowane, pieczone, z masłem, śmietaną, jajkiem albo twarogiem.
- Boćwina, podobnie jak szpinak i buraki, może zawierać szczawiany — przy kamicy szczawianowej lub zaleceniu ograniczania szczawianów zachować umiar.

Liście i ogonki warto przygotowywać osobno: ogonki potrzebują dłuższej obróbki, liście dodaje się pod koniec.

NAJLEPSZE ZASTOSOWANIA

jajka · farsze · zupy · duszenie · zapiekanki

GDY MASZ NADMIAR

odparz liście · ogonki podduś osobno · zamroź porcje · dodaj do zupy · zrób farsz

GOSPODARSKI PATENT

Liście i ogonki warto przygotowywać osobno: ogonki potrzebują dłuższej obróbki, liście dodaje się pod koniec.

FARSZ Z BOĆWINY I TWAROGU

DO SPIŻARNI | OBIAD

Farsz podobny do szpinakowego, ale z ogrodowym charakterem.

◷ **30 minut**

SKŁADNIKI:

boćwina, twaróg, czosnek, masło, sól, pieprz, gałka muszkatołowa.

PRZYGOTOWANIE:

1. Boćwinę umyj i posiekaj.
2. Ogonki podduś dłużej, liście krócej.
3. Odparuj.
4. Ostudź i wymieszaj z twarogiem.
5. Dopraw.

Jak podawać

Do naleśników, pierogów, tart, zapiekanek lub roladek mięsa.

GOSPODARSKI PATENT:

Farsz musi być dobrze odparowany.

Przechowywanie

W lodówce do 24 godzin.

ZUPA Z BOĆWINĄ I ŚMIETANĄ

OBIAD | LOW-CARB

Łagodna zupa liściowa z ogrodu.

◷ **35–45 minut**

SKŁADNIKI:

boćwina, marchew, pietruszka, bulion, śmietana, koperek, jajko opcjonalnie.

PRZYGOTOWANIE:

1. Ugotuj bazę z warzyw.
2. Dodaj pokrojone ogonki.
3. Pod koniec dodaj liście.
4. Zahartuj śmietanę.
5. Dopraw i posyp koperkiem.

Jak podawać

Z jajkiem, młodymi ziemniakami albo w wersji low-carb bez ziemniaków.

GOSPODARSKI PATENT:

Liście dodawaj pod koniec, żeby nie straciły koloru.

Przechowywanie

W lodówce 2 dni.

TARTA LUB ZAPIEKANKA Z BOĆWINĄ I FETĄ

LOW-CARB

Sycące danie z liści, ogonków, jajek i sera.

◷ **45–60 minut**

SKŁADNIKI:

boćwina, feta, jajka, śmietana, czosnek, ser opcjonalnie.

PRZYGOTOWANIE:

1. Podduś boćwinę z czosnkiem.
2. Odparuj.
3. Wymieszaj z jajkami, śmietaną i fetą.
4. Przełóż do formy.
5. Zapiekaj do ścięcia.

Jak podawać

Na obiad lub kolację.

Przechowywanie

W lodówce 2 dni.

PIEROGI Z BOĆWINĄ I TWAROGIEM

DO SPIŻARNI | OBIAD

SKŁADNIKI:

klasyczne ciasto pierogowe, boćwina, twaróg, czosnek, masło, sól, pieprz, gałka muszkatołowa.

PRZYGOTOWANIE:

1. Ogonki posiekaj i podduś jako pierwsze.
2. Liście dodaj pod koniec.
3. Odparuj i ostudź.
4. Wymieszaj z twarogiem i dopraw.
5. Lep pierogi i gotuj kilka minut od wypłynięcia.

11. Kapustne

Kapustne są podstawą domowych obiadów i zimowej spiżarni. Dobrze znoszą duszenie, kiszenie, zapiekanie i farsze.

Gospodarski patent: Młode kapustne gotuj krótko, a jesienne traktuj jak warzywa do dłuższego duszenia i kiszenia.



W TYM ROZDZIALE ZNAJDZIESZ:

1. Kapustne i ich zastosowanie

brokuł, brukselka, kalafior, kapusta, kapusta pekińska i ich codzienne zastosowanie w kuchni.

2. Przepisy i obróbka

zupy, farsze, zapiekanki, surówki, duszenie, pieczenie, kiszenie i szybkie obiady.

3. Przechowywanie i spiżarnia

jak przechowywać, blanszować, mrozić i wykorzystywać kapustne na teraz i na zimę.

NAJLEPSZE POŁĄCZENIA SMAKÓW

Baza	Dodatki
brokuł	czosnek, masło, parmezan
kalafior	gałka muszkatołowa, ser, curry
brukselka	boczek, masło, czosnek
kapusta	kminek, koper, grzyby
kapusta pekińska	imbir, sezam, sos sojowy

Kapustne najlepiej smakują wtedy, gdy dopasujesz obróbkę do wieku warzywa: młode — krótko i lekko, jesienne — dłużej, a do kiszenia wybieraj jędrne, zdrowe główki.

11. KAPUSTNE

KAPUSTA



KATEGORIA: WARZYWA KAPUSTNE / OBIADY / GOŁĄBKI / KISZONKI / SURÓWKI / KETO / LOW-CARB / SPIŻARNIA

KRÓTKI OPIS

Kapusta to jedno z najważniejszych warzyw działkowych. Młoda jest delikatna i szybka do duszenia, jesienna nadaje się do gołąbków, kiszenia, surówek, bigosu, zup i zapasów do spiżarni. W kuchni low-carb może zastępować makaron, tortillę albo ryż w wielu daniach.

SEZON

Młoda kapusta: czerwiec–lipiec. Kapusta do przechowywania i kiszenia: koniec lata i jesień.

Z OGRODU / ZBIORU

Warto rozdzielić kapustę na dwa etapy: młodą kapustę do szybkich dań oraz późną kapustę do przechowywania, kiszenia i większych obiadów.

- Warzywa kapustne mogą powodować wzdęcia, szczególnie surowe i jedzone w dużej ilości.
- Przy bardzo wrażliwych jelitach warto zaczynać od małych porcji i wybierać wersje duszone, gotowane lub pieczone.
- Przy problemach z tarczycą i jednoczesnym jedzeniu bardzo dużych ilości surowych kapustowatych warto zachować różnorodność i umiar.
- Do przetworów używamy tylko zdrowych, świeżych warzyw bez pleśni, nadgniłych miejsc i nieprzyjemnego zapachu.
- Przy kiszonkach pilnujemy, aby warzywa były przykryte sokiem lub solanką i nie miały kontaktu z pleśnią.

Warto rozdzielić kapustę na dwa etapy: młodą kapustę do szybkich dań oraz późną kapustę do przechowywania, kiszenia i większych obiadów.

NAJLEPSZE ZASTOSOWANIA

surówki · łazanki · gołąbki · zupy · kiszonki

GDY MASZ NADMIAR

poszatkuj · ukiś · podduś · zrób farsz · ugotuj kapuśniak

GOSPODARSKI PATENT

Warto rozdzielić kapustę na dwa etapy: młodą kapustę do szybkich dań oraz późną kapustę do przechowywania, kiszenia i większych obiadów.

GOŁĄBKI Z KAPUSTY — WERSJA TRADYCYJNA I LOW-CARB

LOW-CARB KETO

◷ czas	☘ z ogrodu
▣ przechowywanie	♔ dieta



✎ **Zapisz na później**

KATEGORIA:

Danie główne / obiad / keto wariant

KRÓTKI WSTĘP:

Domowe gołąbki jako sycący obiad z działki. Wersja low-carb z ryżem z kalafiora zamiast ryżu.

CZAS:

1,5–2 godziny

SKŁADNIKI:

liście kapusty, mięso mielone, ryż albo ryż z kalafiora, cebula, sól, pieprz, majeranek, sos pomidorowy.

PRZYGOTOWANIE:

1. Sparz liście kapusty.
2. Przygotuj farsz z mięsa, cebuli i ryżu albo kalafiora.
3. Zawiń gołąbki.
4. Ułóż w garnku lub naczyniu.
5. Zalej sosem i duś albo piecz do miękkości.

JAK PODAWAĆ:

Z sosem pomidorowym, śmietaną lub koperkiem.

GOSPODARSKI PATENT:

Do low-carb odparuj ryż z kalafiora przed dodaniem do farszu.

PRZECHOWYWANIE:

W lodówce 2–3 dni, można mrozić.

KAPUSTA

PIEROGI Z KAPUSTĄ I GRZYBAMI

KISZONKA OBIAD

◷ czas	☘ z ogrodu
▣ przechowywanie	♧ dieta



KATEGORIA:

Pierogi / kapusta kiszona / święta / kuchnia tradycyjna

SKŁADNIKI:

klasyczne ciasto pierogowe, 800 g kapusty kiszonej, garść suszonych grzybów albo pieczarki, cebula, masło lub olej, pieprz, majeranek, liść laurowy opcjonalnie.

PRZYGOTOWANIE:

1. Grzyby namocz i ugotuj, jeśli używasz suszonych.
2. Kapustę ugotuj do miękkości.
3. Cebulę podsmaż.
4. Kapustę i grzyby drobno posiekaj.
5. Połącz z cebulą i dopraw.
6. Farsz ostudź, lep pierogi i gotuj.

Zapisz na później

KAPUSTA

KAPUŚNIAK Z KISZONEJ KAPUSTY

KISZONKA OBIAD

◷ czas	☘ z ogrodu
▣ przechowywanie	♧ dieta



KATEGORIA:

Zupa / kiszonki / obiad

SKŁADNIKI:

kapusta kiszona, marchew, pietruszka, ziemniaki opcjonalnie, cebula, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek, bulion, boczek lub żeberko opcjonalnie.

PRZYGOTOWANIE:

1. Ugotuj bazę z warzyw i przypraw.
2. Kapustę kiszoną pokrój.
3. Dodaj kapustę do garnka i gotuj do miękkości.
4. Ziemniaki najlepiej gotować osobno albo dodać przed kapustą, bo kwaśna kapusta spowalnia mięknięcie.
5. Dopraw majerankiem i pieprzem.

Zapisz na później

ŁAZANKI Z MŁODĄ KAPUSTĄ

OBIAD

◷ czas | ☘ z ogrodu

▣ przechowywanie | ♲ dieta



KATEGORIA:

Młoda kapusta / szybki obiad / lato

SKŁADNIKI:

młoda kapusta, makaron łazanki, koperek, masło, cebula lub dymka, sól, pieprz.

PRZYGOTOWANIE:

1. Młodą kapustę poszatkuj.
2. Podduś krótko na maśle z cebulą.
3. Dodaj ugotowany makaron.
4. Dopraw i posyp koperkiem.

GOSPODARSKI PATENT:

Młodej kapusty nie duś długo — ma zostać delikatna i świeża w smaku.

✎ **Zapisz na później**

MŁODA KAPUSTA Z KOPERKIEM

NA TERAZ

Klasyczny smak początku lata: delikatna kapusta, masło i dużo koperku.

◷ **25–35 minut**

SKŁADNIKI:

1 główka młodej kapusty, 1–2 łyżki masła, koperek, sól, pieprz, opcjonalnie śmietana

PRZYGOTOWANIE:

1. Poszatkuj kapustę.
2. Podduś na maśle z odrobiną wody.
3. Dopraw solą i pieprzem.
4. Na końcu dodaj koperek i opcjonalnie śmietanę.

Jak podawać

Do jajka sadzonego, mięsa, młodych ziemniaków lub jako samodzielny obiad.

GOSPODARSKI PATENT:

Koperek dodawaj na końcu, żeby zachował świeżość.

Przechowywanie

W lodówce do 2 dni.

SURÓWKA Z KAPUSTY, MARCHEWKI I KOPERKU

DO SPIŻARNI

Chrupiąca surówka do obiadu, grilla i mięs.

◷ **15 minut**

SKŁADNIKI:

kapusta, marchew, koperek, sok z cytryny albo ocet jabłkowy, oliwa

PRZYGOTOWANIE:

1. Poszatkuj kapustę.
2. Zetrzyj marchew.
3. Dodaj sól i lekko ugnieć.
4. Wymieszaj z koperkiem, oliwą i cytryną.

Jak podawać

Do obiadu i grilla.

GOSPODARSKI PATENT:

Kapustę po posoleniu zostaw na 10 minut, będzie delikatniejsza.

Przechowywanie

W lodówce 1–2 dni.

12. Warzywa owocowe

Tu są warzywa pełne soku, koloru i letniego smaku. Najlepiej sprawdzają się w zupach, sosach, leczo, kiszonkach i szybkich daniach z patelni.

Gospodarski patent: Nadmiar od razu przerabiaj na bazę: sos, leczo, przecier albo porcje do zamrażarki.



W TYM ROZDZIALE ZNAJDZIESZ:

1. Warzywa owocowe i ich zastosowanie

cukinia, dynia, kukurydza, ogórek, papryka, pomidor i ich codzienne zastosowanie w kuchni.

2. Przepisy i obróbka

zupy, sosy, leczo, kiszonki, pieczenie, duszenie i szybkie dania z patelni.

3. Przechowywanie i spiżarnia

jak mrozić, pasteryzować, robić bazy obiadowe i wykorzystywać warzywa owocowe na teraz i na zimę.

NAJLEPSZE POŁĄCZENIA SMAKÓW

Baza	Dodatki
pomidor	bazylia, czosnek, oregano
ogórek	koperek, czosnek, jogurt
papryka	czosnek, cebula, oliwa
cukinia	tymianek, czosnek, feta
dynia	imbir, curry, gałka muszkatołowa
kukurydza	masło, chili, limonka

Warzywa owocowe najlepiej smakują wtedy, gdy przerabiasz je zgodnie z sezonem: na świeżo — szybko i lekko, do sosów — od razu, a nadmiar — do spiżarni lub zamrażarki.

CUKINIA



KATEGORIA: WARZYWA DYNIOWATE / OBIADY / PLACKI / LECZO / PRZETWORY / GRILL / KETO / LOW-CARB / ZERO WASTE

KRÓTKI OPIS

Cukinia jest jednym z najbardziej wydajnych warzyw z działki. Daje placki, leczo, zapiekanki, łódeczki faszerowane, makaron warzywny, zupy, przetwory i szybkie dania z patelni. W keto i low-carb jest bardzo praktyczna, bo zastępuje makaron, spód zapiekanki albo część mącznych dodatków.

SEZON

Lipiec–wrzesień. Najlepsza jest młoda, jędrna cukinia z cienką skórką i drobnymi pestkami.

Z OGRODU / ZBIORU

Cukinię warto zbierać młodą i regularnie. Przerośnięte sztuki są dobre do leczo, zupy, ketchupów, relishu i starcia do placków, ale trzeba usunąć większe pestki.

- Do przetworów używamy tylko zdrowych, świeżych warzyw bez pleśni, nadgniłych miejsc i nieprzyjemnego zapachu.
- Warzywa dokładnie myjemy, szczególnie jeśli rosną nisko przy ziemi albo są zbierane po deszczu.
- Przy wrażliwym żołądku lub jelitach warto zaczynać od małych porcji i obserwować tolerancję.
- Dla dzieci najlepiej wybierać łagodniejsze wersje: gotowane, duszone, pieczone, bez ostrej papryki i dużej ilości octu.
- Przy kiszonkach pilnujemy, aby warzywa były przykryte solanką i nie miały kontaktu z pleśnią.

Cukinię warto zbierać młodą i regularnie. Przerośnięte sztuki są dobre do leczo, zupy, ketchupów, relishu i starcia do placków, ale trzeba usunąć większe pestki.

NAJLEPSZE ZASTOSOWANIA

placki · leczo · zupy · zapiekanki · sosy

GDY MASZ NADMIAR

zetrzyj i odciśnij · zamroź do zup · zrób leczo · upiecz · zrób sos

GOSPODARSKI PATENT

Cukinię warto zbierać młodą i regularnie. Przerośnięte sztuki są dobre do leczo, zupy, ketchupów, relishu i starcia do placków, ale trzeba usunąć większe pestki.

CUKINIA

LECZO Z CUKINII, POMIDORÓW I PAPRYKI

NA TERAZ

◷ czas	☘ z ogrodu
▣ przechowywanie	♤ dieta

KATEGORIA:

Obiad / danie jednogarnkowe

KRÓTKI WSTĘP:

Letni garnek z warzyw z działki.

CZAS:

45–60 minut

SKŁADNIKI:

cukinia, pomidor, papryka, cebula, czosnek, kiełbasa opcjonalnie, sól, pieprz, papryka, zioła.

PRZYGOTOWANIE:

1. Podsmaż cebulę i opcjonalnie kiełbasę.
2. Dodaj paprykę i pomidory.
3. Duś, aż powstanie sos.
4. Dodaj cukinię pod koniec.
5. Dopraw.

JAK PODAWAĆ:

Jako obiad, z jajkiem, mięsem, pieczywem albo samodzielnie.



Co zrobić, gdy mam za dużo?
Porcjować, mrozić albo przerobić od razu na bazę obiadową lub słoik.

GOSPODARSKI PATENT:

Cukinię dodaj później, żeby nie rozpadła się całkowicie.

PRZECHOWYWANIE:

W lodówce 2–3 dni; można mrozić.

CUKINIA

LECZO Z CUKINII, PAPRYKI I POMIDORÓW

NA TERAZ

◷ czas	☘ z ogrodu
▣ przechowywanie	♤ dieta

KATEGORIA:

Danie jednogarnkowe / obiad / lato

SKŁADNIKI:

cukinia, papryka, pomidory, cebula, czosnek, oregano, tymianek, sól, pieprz, kiełbasa opcjonalnie.

PRZYGOTOWANIE:

1. Cebulę podsmaż.
2. Dodaj paprykę.
3. Dodaj cukinię i pomidory.
4. Duś do miękkości, ale nie rozgotuj cukinii.
5. Dopraw ziołami.



Co zrobić, gdy mam za dużo?
Porcjować, mrozić albo przerobić od razu na bazę obiadową lub słoik.

PAPRYKA



KATEGORIA: WARZYWA I ROŚLINY UŻYTKOWE DODATKOWE / KUCHNIA SEZONOWA / PRZETWORY / MROŻENIE / SUSZENIE / PRZYPRAWY / SPIŻARNIA

KRÓTKI OPIS

Papryka nadaje się do leczo, sosów, past, pieczenia, kiszenia, marynowania, mrożenia i suszenia. Jest świetną bazą do letnich oraz jesiennych przetworów.

SEZON

Lato i wczesna jesień. Najlepsza jest dojrzała, jędrna, pachnąca i wybarwiona.

Z OGRODU / ZBIORU

Paprykę najlepiej zbierać w pełnej dojrzałości, ale zdrowe zielone owoce też można wykorzystać do leczo, marynat albo smażenia.

- Papryka może drażnić przy refluksie i wrażliwym żołądku.
- Ostra papryka wymaga rękawiczek i ostrożności przy oczach.
- Przetworów nie robimy z owoców nadgniłych lub spleśniałych.

Paprykę najlepiej zbierać w pełnej dojrzałości, ale zdrowe zielone owoce też można wykorzystać do leczo, marynat albo smażenia.

NAJLEPSZE ZASTOSOWANIA

leczo · pieczenie · pasty · sosy · marynaty

GDY MASZ NADMIAR

upiecz i obierz · zamroź paski · zrób pastę · dodaj do leczo · zamarynuj

GOSPODARSKI PATENT

Paprykę najlepiej zbierać w pełnej dojrzałości, ale zdrowe zielone owoce też można wykorzystać do leczo, marynat albo smażenia.

LECZO Z PAPRYKĄ — WERSJA OBIADOWA

LOW-CARB

◷ czas	☘ z ogrodu
▣ przechowywanie	♔ dieta



KRÓTKI WSTĘP:

To sycące leczo z dużą ilością papryki, pomidorów i cebuli. Może być samodzielnym obiadem albo bazą do podania z jajkiem, kiełbasą, ryżem, kaszą lub kalafiorem.

SKŁADNIKI:

4–5 papryk, 2 cebule, 2–3 pomidory albo szklanka passaty, 1 mała cukinia opcjonalnie, 2 ząbki czosnku, 2 łyżki masła, oliwy lub smalcu, sól, pieprz, słodka papryka, majeranek lub tymianek, opcjonalnie: kiełbasa, jajka sadzone, ryż, kasza albo kalafior do podania.

PRZYGOTOWANIE:

1. Cebulę pokrój i zeszklij na tłuszczu.
2. Dodaj czosnek oraz paprykę pokrojoną w paski.
3. Duś kilka minut, aż papryka zacznie mięknąć.
4. Dodaj pomidory lub passatę i ewentualnie cukinię.
5. Dopraw solą, pieprzem, słodką papryką i ziołami.
6. Duś, aż warzywa będą miękkie, ale nie rozgotowane.
7. Jeśli używasz kiełbasy, podsmaż ją osobno i dodaj pod koniec.

JAK PODAWAĆ:

Z jajkiem sadzonym, kiełbasą, ryżem, kaszą, ziemniakami albo kalafiorem w wersji low-carb. Dobre też jako sos do makaronu.

Gospodarski patent
Najpierw odparuj pomidory, a dopiero potem doprawiaj. Zbyt wodniste leczo traci smak i robi. się bardziej zupą niż gęstym obiadem.

Przechowywanie
W lodówce 2–3 dni. Można zamrozić w porcjach albo zawekować po dopracowaniu czasu pasteryzacji.

✎ Zapisz na później

13. Korzeniowe, bulwy i cebulowe

Korzeniowe, bulwy i cebulowe budują smak zup, farszów i przetworów. To składniki spokojne, pożywne i bardzo spizarniane.

Gospodarski patent: Piecz większą porcję warzyw naraz, a potem używaj ich do zup, past i dodatków.



W TYM ROZDZIALE ZNAJDZIESZ:

1. Korzeniowe, bulwy i cebulowe

burak, cebula, chrzan, czosnek, kminek, marchew, pasternak, pietruszka, por, rzepa i ich codzienne zastosowanie w kuchni.

2. Przepisy i obróbka

zupy, farsze, pasty, pieczenie, duszenie, surówki i dodatki do obiadu.

3. Przechowywanie i spiżarnia

jak przechowywać, piec na zapas, mrozić i wykorzystywać warzywa korzeniowe na teraz i na zimę.

NAJLEPSZE POŁĄCZENIA SMAKÓW

Baza	Dodatki
marchew	imbir, masło, tymianek
burak	chrzan, kozi ser, czosnek
cebula	majeranek, masło, ocet balsamiczny
por	ziemniak, śmietana, koperek
pietruszka	czosnek, cytryna, masło
pasternak	gałka muszkatołowa, miód, tymianek

Korzeniowe i cebulowe najlepiej smakują wtedy, gdy dasz im czas: pieczone nabierają słodyczy, duszone głębi, a w spiżarni dobrze znoszą chłód i porządek.

13. KORZENIOWE, BULWY I CEBULOWE

BURAK



KATEGORIA: WARZYWA KORZENIOWE / BOTWINA / ZUPY / KISZONKI / ZAKWAS / PIECZENIE / PRZETWORY / SAŁATKI

KRÓTKI OPIS

Burak daje dwa sezony w kuchni: najpierw botwinkę z młodymi liśćmi, potem korzenie do pieczenia, barszczu, zakwasu, ćwikły, sałatek i przetworów. Jest intensywny, słodkawy i bardzo wdzięczny do zdjęć.

SEZON

Botwina: wiosna i początek lata. Korzenie: lato–jesień. Buraki do przechowywania najlepiej zbierać jesienią.

Z OGRODU / ZBIORU

Młode liście i małe buraczki warto wykorzystać na botwinkę. Duże korzenie najlepiej piec, kisić, robić z nich zakwas albo przechowywać.

- Do kuchni i przetworów używamy tylko zdrowych, świeżych warzyw bez pleśni, nadgniłych miejsc i nieprzyjemnego zapachu.
- Warzywa korzeniowe trzeba dokładnie myć, szczególnie jeśli będą pieczone lub gotowane ze skórką.
- Przy wrażliwym żołądku lub jelitach warto zaczynać od małych porcji i wybierać wersje gotowane, duszone lub pieczone.
- Dla dzieci najlepiej wybierać łagodne wersje: gotowane, pieczone, z masłem, śmietaną, jajkiem albo twarogiem.
- Buraki mogą barwić mocz i stolec — to zwykle efekt barwników buraczanych.

Młode liście i małe buraczki warto wykorzystać na botwinkę. Duże korzenie najlepiej piec, kisić, robić z nich zakwas albo przechowywać.

NAJLEPSZE ZASTOSOWANIA

barszcz · pieczone · sałatki · ćwikła · zakwas

GDY MASZ NADMIAR

upiecz · ugotuj · zetrzyj do ćwikły · zrób zakwas · zamroź do zupy

GOSPODARSKI PATENT

Młode liście i małe buraczki warto wykorzystać na botwinkę. Duże korzenie najlepiej piec, kisić, robić z nich zakwas albo przechowywać.

BOTWINKA Z JAJKIEM

OBIAD

◷ czas | ☘ z ogrodu

▣ przechowywanie | ♲ dieta



KATEGORIA:

Zupa / obiad

KRÓTKI WSTĘP:

Letnia zupa z młodych buraczków, liści i śmietany.

CZAS:

45 minut

SKŁADNIKI:

botwina z młodymi buraczkami, marchew, pietruszka, bulion, śmietana, koperek, jajka na twardo.

PRZYGOTOWANIE:

1. Pokrój buraczki i łodygi.
2. Gotuj korzenie i warzywa w bulionie.
3. Liście dodaj pod koniec.
4. Zahartuj śmietanę i dodaj do zupy.
5. Podawaj z jajkiem i koperkiem.

JAK PODAWAĆ:

Na obiad, z jajkiem i młodymi ziemniakami albo w wersji lżejszej bez ziemniaków.

Gospodarski patent
Liście dodawaj później niż korzenie, żeby nie rozgotować.

Przechowywanie
W lodówce 2 dni.

✎ Zapisz na później

PIEROGI Z BURAKIEM I FETĄ



KISZONKA OBIAD

SKŁADNIKI:

klasyczne ciasto pierogowe, 500 g pieczonych buraków, 150–200 g fety, cebula opcjonalnie, pieprz, tymianek, sok z cytryny opcjonalnie.

PRZYGOTOWANIE:

1. Buraki upiecz, obierz i zetrzyj.
2. Jeśli są bardzo soczyste, odparuj je chwilę na patelni.
3. Wymieszaj z fetą, pieprzem i tymiankiem.
4. Sól dodawaj ostrożnie, bo feta jest słona.
5. Nakładaj farsz na ciasto i lep pierogi.
6. Gotuj kilka minut od wypłynięcia.

Jak podawać
Z masłem, śmietaną, koperkiem albo prażoną cebulką.

CHŁODNIK LITEWSKI Z BOTWINĄ

NA TERAZ

◷ czas | ☘ z ogrodu

▣ przechowywanie | ♲ dieta

KATEGORIA:

Chłodnik / botwina / lato / obiad

SKŁADNIKI:

pęczek botwiny z młodymi buraczkami, ogórek, rzodkiewka, koperek, szczypiorek, kefir, maślanka albo jogurt, śmietana opcjonalnie, sok z cytryny albo zakwas buraczany, sól, pieprz, jajka na twardo.

PRZYGOTOWANIE:

1. Buraczki i łodygi pokrój, ugotuj krótko w małej ilości wody.
2. Liście dodaj pod koniec.
3. Ostudź.
4. Dodaj kefir lub maślankę.
5. Wrzuć pokrojony ogórek, rzodkiewkę, koperek i szczypiorek.
6. Dopraw kwasem, solą i pieprzem.
7. Podawaj z jajkiem.



Gospodarski patent
Chłodnik potrzebuje czasu w lodówce — po 1–2 godzinach smakuje lepiej.

✎ **Zapisz na później**

BURAKI PIECZONE Z FETĄ I RUKOLĄ

OBIAD | NA TERAZ

Kolorowa sałatka z pieczonych buraków.

◷ **60–90 minut z pieczeniem**

SKŁADNIKI:

buraki, feta, rukola, oliwa, ocet balsamiczny

PRZYGOTOWANIE:

1. Upiecz buraki w całości.
2. Obierz i pokrój.
3. Ułóż z rukolą.
4. Dodaj fetę i orzechy.
5. Skrop oliwą i octem.

Jak podawać

Na kolację, przystawkę albo do mięsa.

GOSPODARSKI PATENT:

Buraki możesz upiec dzień wcześniej.

Przechowywanie

W lodówce 1–2 dni, najlepiej bez rukoli.

BURAKI KISZONE W PLASTERKACH

DO SPIŻARNI

Chrupiący, kwaśny dodatek do obiadu.

◷ **20 minut + fermentacja**

SKŁADNIKI:

buraki, czosnek, koper opcjonalnie, solanka 25–30 g/l, liść laurowy

PRZYGOTOWANIE:

1. Pokrój buraki w cienkie plasterki.
2. Ułóż w słoiku z przyprawami.
3. Zalej solanką.
4. Dociśnij.
5. Fermentuj kilka dni.

Jak podawać

Do sałatek, obiadu, jajek i desek przekąsek.

GOSPODARSKI PATENT:

Cienkie plasterki fermentują szybciej.

Przechowywanie

Po fermentacji w lodówce.

14. Strączkowe

Strączkowe dają sycące zupy, farsze i obiady bez wielkiej ilości dodatków. Najlepiej łączyć je z ziołami, które ułatwiają trawienie.

Gospodarski patent: Cząber, majeranek i kminek trzymaj pod ręką przy każdym większym gotowaniu strączków.



W TYM ROZDZIALE ZNAJDZIESZ:

1. Strączkowe i ich zastosowanie

bób, fasola, groszek / groch zielony i ich codzienne zastosowanie w kuchni.

2. Przepisy i obróbka

zupy, farsze, obiady, pasty, sałatki, duszenie, blanszowanie i szybkie dania.

3. Przechowywanie i spiżarnia

jak blanszować, mrozić i wykorzystywać strączkowe na teraz i na zimę.

NAJLEPSZE POŁĄCZENIA SMAKÓW

Baza	Dodatki
bób	cząber, koperek, czosnek
fasola	majeranek, czosnek, cebula
groszek	mięta, masło, cytryna
groch zielony	koper, śmietana, pieprz
fasolka	czosnek, pomidor, tymianek

Strączkowe najlepiej smakują wtedy, gdy łączysz je z ziołami, które dają lekkość i aromat: cząber, majeranek i kminek pomagają wydobyć smak i ułatwiają trawienie.

14.
STRĄCZKOWE

GROSZEK GROCH ZIELONY



KATEGORIA: WARZYWA STRĄCZKOWE / PRZEKĄSKI / ZUPY / PASTY / MROŻENIE / SAŁATKI

KRÓTKI OPIS

Groszek to słodki, sezonowy strączek do jedzenia prosto z krzaka, zup kremów, past, sałatek, dań z masłem i mrożenia. Młode strąki groszku cukrowego można jeść w całości, a wyłuskany groszek jest świetny do zup i szybkich dodatków.

SEZON

Wiosna i początek lata. Najlepszy jest młody, słodki groszek zbierany regularnie, zanim strąki stwardnieją.

Z OGRODU / ZBIORU

Groszek trzeba zbierać regularnie. Przerośnięty traci słodycz i robi się mączysty, ale nadal można go wykorzystać do zup, past i mrożenia.

- Do kuchni i przetworów używamy tylko zdrowych, świeżych warzyw bez pleśni, nadgniłych miejsc i nieprzyjemnego zapachu.
- Warzywa dokładnie myjemy, szczególnie jeśli były zbierane po deszczu albo rosły nisko przy ziemi.
- Przy wrażliwym żołądku lub jelitach warto zaczynać od małych porcji i obserwować tolerancję.
- Dla dzieci najlepiej wybierać łagodniejsze wersje: gotowane, duszone, pieczone, bez ostrych przypraw i dużej ilości octu.
- Strączkowe mogą powodować wzdęcia, szczególnie jedzone w dużej ilości.

Groszek trzeba zbierać regularnie. Przerośnięty traci słodycz i robi się mączysty, ale nadal można go wykorzystać do zup, past i mrożenia.

NAJLEPSZE ZASTOSOWANIA

zupy · sałatki · pasty · farsze · mrożenie

GDY MASZ NADMIAR

wyłuskaj · zblanszuj · zamroź porcje · dodaj do zupy · zrób pastę

GOSPODARSKI PATENT

Groszek trzeba zbierać regularnie. Przerośnięty traci słodycz i robi się mączysty, ale nadal można go wykorzystać do zup, past i mrożenia.

ZUPA KREM Z GROSZKU I MIĘTY

OBIAD

Lekka zielona zupa z ogrodowym smakiem.

◷ **25–30 minut**

SKŁADNIKI:

groszek, cebula, bulion, mięta, śmietana opcjonalnie, masło.

PRZYGOTOWANIE:

1. Podsmaż cebulę na maśle.
2. Dodaj groszek i bulion.
3. Gotuj krótko.
4. Zblenduj.
5. Dodaj miętę i dopraw.

Jak podawać

Z jogurtem, śmietaną, grzankami albo jajkiem.

GOSPODARSKI PATENT:

Miętę dodawaj na końcu, żeby nie zdominowała zupy.

Przechowywanie

W lodówce 1–2 dni.

FARSZ ZE STRĄCZKÓW DO PIEROGÓW / PASZTECIKÓW

OBIAD

SKŁADNIKI:

ugotowana fasola, bób albo groch, cebula, czosnek, majeranek, cząber, sól, pieprz, jajko opcjonalnie, bułka tarta opcjonalnie do zagęszczenia.

PRZYGOTOWANIE:

1. Strączki ugotuj do miękkości.
2. Cebulę podsmaż.
3. Rozgnieć lub zblenduj strączki.
4. Wymieszaj z cebulą i przyprawami.
5. Jeśli farsz jest rzadki, odparuj albo dodaj odrobinę bułki tartej.
6. Używaj do pierogów, pasztecików, krokietów albo naleśników.

ZUPA STRĄCZKOWA BAZOWA

OBIAD

SKŁADNIKI:

bób, fasola albo groch/groszek, cebula, marchew, pietruszka, czosnek, bulion, majeranek albo cząber, sól, pieprz, śmietana opcjonalnie.

PRZYGOTOWANIE:

1. Strączki przygotuj odpowiednio do rodzaju: świeże krótko gotuj, suche wcześniej namocz i ugotuj do miękkości.
2. Cebulę podsmaż.
3. Dodaj warzywa, strączki i bulion.
4. Gotuj do miękkości.
5. Część zupy można zblendować dla zagęszczenia.
6. Dopraw majerankiem albo cząbrem.

GROSZEK Z MASŁEM I KOPERKIEM

NA TERAZ

Najprostszy dodatek do obiadu z młodego groszku.

◷ **10–15 minut**

SKŁADNIKI:

młody groszek, masło, koperek, sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Groszek krótko ugotuj lub podduś.
2. Dodaj masło.
3. Dopraw solą i pieprzem.
4. Posyp koperkiem.

Jak podawać

Do ryby, jajek, kurczaka i młodych ziemniaków.

GOSPODARSKI PATENT:

Nie gotuj długo, bo straci kolor i słodycz.

Przechowywanie

Najlepszy od razu.

CZĘŚĆ III

OWOCE

Smak natury. Moc witamin. Dar na każdy dzień.



16. Owoce wiosenne i wczesnoletnie

Owoce z ogrodu i sadu najlepiej przerabiać wtedy, gdy są naprawdę dojrzałe. Część idzie na bieżąco do zup, pierogów i deserów, część do musów, dżemów i mrożenia.

Gospodarski patent: Kwaśniejsze owoce łącz z jabłkiem lub gruszką, żeby ograniczyć cukier i zachować pełniejszy smak.



W TYM ROZDZIALE ZNAJDZIESZ:

1. Owoce wiosenne i wczesnoletnie
agrest, jagoda kamczacka, poziomki, rabarbar, truskawki i ich codzienne zastosowanie w kuchni.

2. Przepisy i obróbka
musy, kompoty, desery, pierogi, dżemy, mrożenie i szybkie przetwory.

3. Przechowywanie i spiżarnia
jak mrozić, robić musy, łączyć z jabłkiem lub gruszką i wykorzystywać owoce na teraz i na później.

NAJLEPSZE POŁĄCZENIA SMAKÓW

Baza	Dodatki
truskawki	mięta, wanilia, jogurt
rabarbar	jabłko, wanilia, cynamon
agrest	mięta, jabłko, miód
jagoda kamczacka	cytryna, miód, mięta
poziomki	śmietanka, wanilia, melisa

Owoce wiosenne i wczesnoletnie najlepiej smakują wtedy, gdy przerabiasz je możliwie blisko zbioru: dojrzałe — od razu, kwaśniejsze — z jabłkiem lub gruszką, a nadmiar — do musu, dżemu lub zamrażarki.

AGREST



KATEGORIA: OWOCE Z OGRODU / OWOCE KWAŚNE I JAGODOWE / DŻEMY BEZ CUKRU / SYROPY / SOSY / MROŻENIE / LEMONIADY

KRÓTKI OPIS

Agrest jest kwaśny, aromatyczny i bardzo ogrodowy. Pasuje do kompotów, dżemów bez cukru z jabłkiem lub gruszką, sosów do mięsa, kisieli, lemoniad i mrożenia.

SEZON

Czerwiec–lipiec.

Z OGRODU / ZBIORU

- Do przetworów używamy tylko zdrowych owoców bez pleśni, nadgniłych miejsc i nieprzyjemnego zapachu.
- Owoce spleśniałe wyrzucamy w całości.
- Przy refluksie, nadkwasocie i wrażliwym żołądku kwaśne owoce mogą nasilać dolegliwości.
- Przy cukrzycy, insulinooporności lub diecie low-carb trzeba zwracać uwagę na porcję owoców i dodatki, nawet jeśli przepis jest bez cukru.
- Dżemy i sosy bez cukru mają krótszą trwałość niż klasyczne przetwory z cukrem.

Agrest jest kwaśny, aromatyczny i bardzo ogrodowy. Pasuje do kompotów, dżemów bez cukru z jabłkiem lub gruszką, sosów do mięsa, kisieli, lemoniad i mrożenia.

NAJLEPSZE ZASTOSOWANIA

kompoty · sosy · dżemy · kisiele · lemoniady

GDY MASZ NADMIAR

ugotuj kompot · zrób sos · zamroź porcje · połącz z jabłkiem · przerób tego samego dnia

GOSPODARSKI PATENT

Agrest jest kwaśny, aromatyczny i bardzo ogrodowy. Pasuje do kompotów, dżemów bez cukru z jabłkiem lub gruszką, sosów do mięsa, kisieli, lemoniad i mrożenia.



KOMPOT AGRESTOWO-JABŁKOWY BEZ CUKRU

BEZ CUKRU

SKŁADNIKI:

agrest, słodkie jabłka, woda, melisa lub mięta opcjonalnie.

PRZYGOTOWANIE:

1. Agrest przebierz i usuń ogonki.
2. Jabłka pokrój.
3. Gotuj razem kilka minut.
4. Odstaw do naciągnięcia.
5. Dodaj melisę lub miętę.

SOS AFRESTOWY DO KLUSEK I TWAROGU

OBIAD

SKŁADNIKI:

500 g agrestu, jabłko lub gruszka, wanilia opcjonalnie, mąka ziemniaczana opcjonalnie.

PRZYGOTOWANIE:

1. Agrest podgotuj z jabłkiem lub gruszką.
2. Przetrzyj przez sito.
3. Dopraw wanilią.
4. Odparuj albo lekko zagęść mąką ziemniaczaną.

Jak podawać

Do klusek, makaronu, naleśników, twarogu i jogurtu.

DŻEM AGRESTOWY BEZ CUKRU Z GRUSZKĄ

DO SPIŻARNI BEZ CUKRU

SKŁADNIKI:

700 g agrestu, 300–400 g słodkiej gruszki lub jabłka, wanilia opcjonalnie, chia opcjonalnie.

PRZYGOTOWANIE:

1. Agrest przebierz i usuń ogonki.
2. Dodaj pokrojoną gruszkę lub jabłko.
3. Gotuj powoli do zmięknięcia.
4. Przetrzyj lub zblenduj.
5. Odparuj do gęstości.
6. Opcjonalnie dodaj chia.

SOS AGRESTOWY DO DROBIU

DO SPIŻARNI

Kwaśno-owocowy sos, który dobrze równoważy smak drobiu i dojrzewających serów.

SKŁADNIKI:

agrest, jabłko lub gruszka, ocet jabłkowy, szczypta soli, pieprz,

PRZYGOTOWANIE:

1. Agrest podgotuj z jabłkiem lub gruszką.
2. Przetrzyj przez sito, jeśli chcesz gładki sos.
3. Dodaj ocet i przyprawy.
4. Gotuj do zgęstnienia.

RABARBAR



KATEGORIA: OGRÓD / OWOCE I WARZYWA SEZONOWE / KWAŚNE DODATKI / PRZETWORY / KOMPOTY / CIASTA / KETO I LOW-CARB WARIANTY / SPIŻARNIA / ZERO WASTE

KRÓTKI OPIS

Rabarbar jest jednym z pierwszych mocno kwaśnych smaków wiosny i początku lata. W kuchni świetnie przełamuje słodycz ciast, tłustość mięs, ciężkość kapusty i delikatność nabiału. Można zrobić z niego klasyczny kompot, ciasto, mus, konfiturę, chutney, sos do mięsa, kisiel, lemoniadę, a także kwaśny dodatek do młodej kapusty.

SEZON

Maj – czerwiec, czasem do początku lipca.

Z OGRODU / ZBIORU

Rabarbaru nie trzeba wycinać nożem przy ziemi. Najlepiej chwycić ogonek blisko nasady i zdecydowanym ruchem wykręcić go z karpy. Dzięki temu roślina lepiej się regeneruje. Nie.

- Rabarbar jest kwaśny i zawiera szczawiany, dlatego nie warto jeść go w bardzo dużych ilościach.
- Osoby z kamicą nerkową, skłonnością do szczawianów, chorobami nerek lub zaleceniem ograniczania szczawianów powinny zachować ostrożność.
- Przy refluksie, nadkwasocie, wrzodach lub bardzo wrażliwym żołądku kwaśny rabarbar może nasilać pieczenie i dyskomfort.
- Liści rabarbaru nie używa się do jedzenia ani do naparów.
- Dla małych dzieci lepiej podawać rabarbar w łagodniejszej formie, np. w kompocie lub cieście, a nie w bardzo kwaśnym musie.

Rabarbaru nie trzeba wycinać nożem przy ziemi. Najlepiej chwycić ogonek blisko nasady i zdecydowanym ruchem wykręcić go z karpy. Dzięki temu roślina lepiej się regeneruje. Nie zrywamy wszystkich ogonków naraz.

NAJLEPSZE ZASTOSOWANIA

kompoty · musy · ciasta · zupy · dżemy

GDY MASZ NADMIAR

pokrój kawałki · zamroź porcje · ugotuj kompot · połącz z truskawką · zrób mus

GOSPODARSKI PATENT

Rabarbaru nie trzeba wycinać nożem przy ziemi. Najlepiej chwycić ogonek blisko nasady i zdecydowanym ruchem wykręcić go z karpy. Dzięki temu roślina lepiej się regeneruje. Nie zrywamy wszystkich ogonków naraz.

RABARBAR

ZUPA RABARBAROWA

OBIAD

◷ czas	☘ z ogrodu
▣ przechowywanie	♧ dieta



KATEGORIA:

Zupa owocowa / wiosna / deser obiadowy

SKŁADNIKI:

500 g rabarbaru, 1 litr wody, cukier, miód, ksylitol albo erytrytol do smaku, wanilia lub cynamon, śmietana do zabielenia, makaron opcjonalnie.

PRZYGOTOWANIE:

1. Rabarbar pokrój.
2. Zalej wodą i gotuj 10–15 minut.
3. Dopraw wanilią albo cynamonem.
4. Dosłódź do smaku.
5. Zabiel śmietaną.

JAK PODAWAĆ:

Na ciepło z makaronem albo po schłodzeniu.

✎ **Zapisz na później**

RABARBAR

PIEROGI Z RABARBAREM I TRUSKAWKĄ

DO SPIŻARNI NA ZIMĘ OBIAD

◷ czas	☘ z ogrodu
▣ przechowywanie	♧ dieta



KATEGORIA:

Pierogi / obiad na słodko / sezonowe

SKŁADNIKI:

klasyczne ciasto pierogowe, 300 g rabarbaru, 300 g truskawek, cukier, erytrytol albo ksylitol do smaku, 1–2 łyżki mąki ziemniaczanej.

PRZYGOTOWANIE:

1. Rabarbar pokrój drobno.
2. Truskawki pokrój i osusz.
3. Wymieszaj owoce z mąką ziemniaczaną i ewentualnym słodzidłem.
4. Nakładaj małe porcje na ciasto.
5. Zlepiaj dokładnie.
6. Gotuj kilka minut od wypłynięcia.

Gospodarski patent
Rabarbar i truskawki puszczają sok, więc nadzienia nie nakładaj za dużo. Brzegi pierogów muszą być suche i dobrze sklejone.

✎ **Zapisz na później**

TRUSKAWKI



KATEGORIA: OWOCE Z OGRODU / SEZONOWE / DESERY / PRZETWORY / DŻEMY / KOMPOTY / KETO I LOW-CARB WARIANTY / MROŻENIE / ZERO WASTE

KRÓTKI OPIS

Truskawki to jeden z najważniejszych smaków początku lata. Można je jeść prosto z grządki, dodawać do twarogu, śmietany, jogurtu, ciast, kompotów i sałatek, ale też przerabiać na dżemy, musy, sosy i mrożonki. W tej książce warto pokazać truskawki nie tylko w słodkiej wersji, ale też jako dodatek do rukoli, fety, mięty.

SEZON

Czerwiec i początek lipca, zależnie od odmiany i pogody.

Z OGRODU / ZBIORU

Truskawki najlepiej zbierać, gdy są suche. Mokre owoce szybciej się psują i gorzej nadają się do przechowywania. Jeśli część owoców jest bardzo dojrzała, warto od razu przerobić.

- Truskawki mogą uczulać u osób wrażliwych. Przy skłonności do alergii warto zaczynać od małych ilości.
- U małych dzieci truskawki wprowadzamy ostrożnie i obserwujemy reakcję skóry oraz brzucha.
- Przy refluksie, nadwrażliwości żołądka lub problemach z histaminą kwaśne, bardzo dojrzałe lub długo przechowywane owoce mogą u części osób nasilać dyskomfort.
- Osoby z insulinoopornością, cukrzycą lub na diecie low-carb powinny uważać przede wszystkim na dodatki: cukier, słodzone galaretki, syropy i klasyczne dżemy.
- Do przetworów używamy tylko owoców zdrowych. Owoce spleśniałe wyrzucamy w całości, nie odkrawamy tylko fragmentu.

Truskawki najlepiej zbierać, gdy są suche. Mokre owoce szybciej się psują i gorzej nadają się do przechowywania. Jeśli część owoców jest bardzo dojrzała, warto od razu przerobić je na mus, dżem albo sos, a.

NAJLEPSZE ZASTOSOWANIA

desery · knedle · musy · dżemy · chłodniki

GDY MASZ NADMIAR

odszypułkuj · zrób mus · zamroź porcje · ugotuj dżem · przerób miękkie od razu

GOSPODARSKI PATENT

Truskawki najlepiej zbierać, gdy są suche. Mokre owoce szybciej się psują i gorzej nadają się do przechowywania. Jeśli część owoców jest bardzo dojrzała, warto od razu przerobić je na mus, dżem albo sos, a.

DŻEM TRUSKAWKOWO-RABARBAROWY BEZ CUKRU

DO SPIŻARNI | BEZ CUKRU | LOW-CARB

◷ czas | ☘ z ogrodu

▣ przechowywanie | ♲ dieta

KATEGORIA:

Dżem bez cukru / Rabarbar / Low-carb / Do lodówki

KRÓTKI WSTĘP:

Rabarbar dodaje kwasowości i przełamuje słodycz truskawek. To bardzo sezonowy duet, dobry do twarogu, jogurtu i deserów.

CZAS:

Przygotowanie: 15 minut

Gotowanie: 25–35 minut

SKŁADNIKI:

700 g truskawek, 300 g rabarbaru, sok z cytryny, erytrytol do smaku, opcjonalnie: wanilia, opcjonalnie: 2 łyżki chia.

PRZYGOTOWANIE:

1. Truskawki umyj i odszypułkuj.
2. Rabarbar pokrój na kawałki.
3. Owoce włóż do garnka.
4. Dodaj sok z cytryny.
5. Gotuj, aż rabarbar się rozpadnie, a masa zgęstnieje.
6. Dosłódź do smaku.
7. Opcjonalnie dodaj chia.



Gospodarski patent
Rabarbar sprawia, że dżem jest bardziej wyrazisty i mniej mdły, nawet bez cukru.

Przechowywanie
W lodówce kilka dni. Do dłuższego przechowywania mrożenie.

✎ Zapisz na później



KLASYCZNY DŻEM TRUSKAWKOWY DO SPIŻARNI

DO SPIŻARNI | BEZ CUKRU

◷ czas | ☘ z ogrodu

▣ przechowywanie | ♲ dieta



✎ **Zapisz na później**

KATEGORIA:

Przetwory / Dżem / Spiżarnia / Wersja tradycyjna

KRÓTKI WSTĘP:

Klasyczny dżem do spiżarni wymaga cukru i odpowiedniego przygotowania. W książce warto rozdzielić go od wersji bez cukru, bo mają inną trwałość i inne zasady przechowywania.

SKŁADNIKI:

truskawki, cukier, sok z cytryny, opcjonalnie: pektyna lub jabłko.

PRZYGOTOWANIE OGÓLNE:

1. Owoce przebierz i umyj.
2. Gotuj z cukrem i cytryną do zgęstnienia.
3. Gorący dżem przełóż do wyparzonych słoików.
4. Zakręć i pasteryzuj 15–20 minut - krócej małe słoiki, dłużej większe.



KNEDLE Z TRUSKAWKAMI

DO SPIŻARNI | NA ZIMĘ | OBIAD

◷ czas | ✣ z ogrodu

▣ przechowywanie | ♲ dieta



KATEGORIA:

Knedle / obiad na słodko / sezonowe

SKŁADNIKI:

700 g ugotowanych ziemniaków, 1 jajko, 200–250 g mąki pszennej lub ziemniaczanej z pszenną, szczypta soli, truskawki, masło, śmietana lub jogurt do podania.

PRZYGOTOWANIE:

1. Ugotowane ziemniaki przeciśnij przez praskę i ostudź.
2. Dodaj jajko, sól i mąkę.
3. Zagnieć miękkie ciasto.
4. Formuj placuszki, wkładaj truskawkę i zlepiaj kulki.
5. Gotuj w osolonej wodzie kilka minut od wypłynięcia.

JAK PODAWAĆ:

Z masłem, śmietaną, jogurtem albo sosem truskawkowym.

Gospodarski patent
Ciasta ziemniaczanego nie wyrabiaj zbyt długo, bo zrobi się klejące.

✎ **Zapisz na później**

KOMPOT TRUSKAWKOWY

NA TERAZ

Delikatny, pachnący kompot z truskawek. Można połączyć go z rabarbarem, miętą albo wanilią.

CZAS:

Przygotowanie: 10 minut

Gotowanie: 10 minut

SKŁADNIKI:

500 g truskawek, 1,5 litra wody, cukier, miód lub erytrytol do smaku, opcjonalnie: mięta, wanilia, rabarbar, cytryna.

PRZYGOTOWANIE:

1. Truskawki umyj i odszypułkuj.
2. Zalej wodą.
3. Gotuj krótko, aż oddadzą smak.
4. Dosłódź do smaku.
5. Podawaj ciepły lub schłodzony.

Przechowywanie

W lodówce 2–3 dni.

TRUSKAWKI ZE ŚMIETANĄ I WANILIĄ

NA TERAZ | DESER

Najprostszy letni deser. W wersji tradycyjnej ze śmietaną i cukrem, w wersji lżejszej lub low-carb z erytrytolem albo bez dosładzania.

◷ **Przygotowanie: 10 minut Porcja: 2 osoby**

SKŁADNIKI:

2 szklanki truskawek, 3–4 łyżki śmietany, wanilia, cukier, miód lub erytrytol do smaku, opcjonalnie: mięta, skórka z cytryny.

PRZYGOTOWANIE:

1. Truskawki delikatnie umyj i odszypułkuj.
2. Pokrój albo zostaw w całości.
3. Śmietanę wymieszaj z wanilią i słodkim dodatkiem.
4. Polej truskawki.
5. Podawaj od razu.

17. Owoce jagodowe

Owoce z ogrodu i sadu najlepiej przerabiać wtedy, gdy są naprawdę dojrzałe. Część idzie na bieżąco do zup, pierogów i deserów, część do musów, dżemów i mrożenia.

Gospodarski patent: Kwaśniejsze owoce łącz z jabłkiem lub gruszką, żeby ograniczyć cukier i zachować pełniejszy smak.



W TYM ROZDZIALE ZNAJDZIESZ:

1. Owoce jagodowe i ich codzienne zastosowanie

aronia, borówki, jeżyny, maliny, porzeczka biała, porzeczka czarna, porzeczka czerwona, żurawina i ich codzienne zastosowanie w kuchni.

2. Przepisy i obróbka

musy, kompoty, desery, pierogi, dżemy, mrożenie i szybkie przetwory.

3. Przechowywanie i spiżarnia

jak mrozić, robić musy, łączyć kwaśniejsze owoce z jabłkiem lub gruszką i wykorzystywać owoce na teraz i na później.

NAJLEPSZE POŁĄCZENIA SMAKÓW

Baza	Dodatki
aronia	jabłko, gruszka, cynamon
borówki	cytryna, wanilia, jogurt
jeżyny	jabłko, wanilia, mięta
maliny	wanilia, mięta, jogurt
porzeczka czarna	jabłko, miód, mięta
żurawina	pomarańcza, cynamon, miód

Owoce jagodowe najlepiej smakują wtedy, gdy przerabiasz je możliwie blisko zbioru: dojrzałe — od razu, kwaśniejsze — z jabłkiem lub gruszką, a nadmiar — do musu, dżemu lub zamrażarki.

ŻURAWINA



KATEGORIA: OWOCE KWAŚNE / SOSY / KONFITURY BEZ CUKRU / DODATKI DO MIĘSA / SUSZENIE / MROŻENIE

KRÓTKI OPIS

Żurawina jest kwaśna i wyrazista. Rzadko je się ją prosto z krzaka, ale świetnie nadaje się na sosy do mięsa i sera, konfitury bez cukru z jabłkiem, dodatki do herbat, kompoty, mrożenie i suszenie.

SEZON

Jesień. Najlepsza po dojrzeniu, często zbierana późno, gdy nabiera intensywnego koloru.

Z OGRODU / ZBIORU

Żurawina potrzebuje połączenia z czymś słodszym lub łagodniejszym. W wersji bez cukru najlepiej sprawdza się słodkie jabłko, gruszka lub redukcja owoców.

- Do przetworów używamy tylko zdrowych, świeżych owoców bez pleśni, nadgniłych miejsc i nieprzyjemnego zapachu.
- Owoce miękkie szybko się psują, dlatego najlepiej przerabiać je tego samego dnia po zbiorze.
- Owoce spleśniałe wyrzucamy w całości — nie odkrawamy tylko fragmentu.
- Przy cukrzycy, insulinooporności lub diecie low-carb trzeba zwracać uwagę na porcję owoców i dodatki, nawet jeśli przepis jest bez cukru.
- Dżemy bez cukru mają krótszą trwałość niż klasyczne dżemy z cukrem; najlepiej robić małe porcje do lodówki albo mrożenia, chyba że przepis zostanie osobno.

Żurawina potrzebuje połączenia z czymś słodszym lub łagodniejszym. W wersji bez cukru najlepiej sprawdza się słodkie jabłko, gruszka lub redukcja owoców.

NAJLEPSZE ZASTOSOWANIA

sosy · konfitury · napoje · dodatki do mięsa · mrożenie

GDY MASZ NADMIAR

przemroź · ugotuj sos · połącz z jabłkiem · zamroź porcje · używaj małymi porcjami

GOSPODARSKI PATENT

Żurawina potrzebuje połączenia z czymś słodszym lub łagodniejszym. W wersji bez cukru najlepiej sprawdza się słodkie jabłko, gruszka lub redukcja owoców.

SOS ŻURAWINOWO-JABŁKOWY BEZ CUKRU DO MIĘSA I SERA

DO SPIŻARNI | BEZ CUKRU

Kwaśno-słodki sos bez cukru, oparty na jabłku.

◷ **30–40 minut**

SKŁADNIKI:

żurawina, słodkie jabłko lub mus jabłkowy, sok z pomarańczy lub woda opcjonalnie, cynamon opcjonalnie, szczypta soli.

PRZYGOTOWANIE:

1. Żurawinę przebierz.
2. Dodaj starte jabłko lub mus.
3. Gotuj powoli, aż owoce popękają.
4. Odparuj do gęstości sosu.
5. Dopraw szczyptą soli i cynamonem.

Jak podawać

Do pieczonego mięsa, pasztetu, sera, twarogu i świątecznych dań.

GOSPODARSKI PATENT:

Szczypta soli podbija smak i zmniejsza wrażenie kwaśności.

Przechowywanie

W lodówce kilka dni lub mrozić porcjami.

KONFITURA ŻURAWINOWA BEZ CUKRU Z JABŁKIEM

DO SPIŻARNI | BEZ CUKRU

Gęstsza wersja sosu do słoiczków lodówkowych.

◷ **45–60 minut**

SKŁADNIKI:

700 g żurawiny, 300–400 g słodkich jabłek, cynamon lub goździk opcjonalnie, sok z cytryny opcjonalnie.

PRZYGOTOWANIE:

1. Owoce przebierz.
2. Jabłka zetrzyj.
3. Gotuj razem na małym ogniu.
4. Mieszaj i odparuj do gęstej konsystencji.
5. Przełóż do małych słoiczków.

Jak podawać

Do serów, mięsa, twarogu, naleśników i deserów.

GOSPODARSKI PATENT:

Małe słoiczki są najlepsze, bo bez cukru trzeba szybko zużyć po otwarciu.

Przechowywanie

W lodówce kilka dni lub w zamrażarce; do spiżarni tylko po osobnych testach.



18. Owoce pestkowe i sadownicze

Owoce z ogrodu i sadu najlepiej przerabiać wtedy, gdy są naprawdę dojrzałe. Część idzie na bieżąco do zup, pierogów i deserów, część do musów, dżemów i mrożenia.

Gospodarski patent: Kwaśniejsze owoce łącz z jabłkiem lub gruszką, żeby ograniczyć cukier i zachować pełniejszy smak.



W TYM ROZDZIALE ZNAJDZIESZ:

1. Owoce pestkowe i sadownicze i ich codzienne zastosowanie
brzoskwinie, czereśnie, gruszki, jabłka, mirabelki, morele, orzech laskowy, orzech włoski, pigwa / pigwowiec, śliwki węgierki i ich codzienne zastosowanie w kuchni.

2. Przepisy i obróbka
musy, kompoty, desery, pierogi, dżemy, pieczenie, suszenie i szybkie przetwory.

3. Przechowywanie i spiżarnia
jak mrozić, robić musy, łączyć kwaśniejsze owoce z jabłkiem lub gruszką i wykorzystać owoce na teraz i na później.

NAJLEPSZE POŁĄCZENIA SMAKÓW

Baza	Dodatki
jabłka	cynamon, wanilia, goździki
gruszki	imbir, wanilia, orzech włoski
śliwki węgierki	cynamon, kakao, goździki
morele	wanilia, migdały, miód
brzoskwinie	wanilia, jogurt, mięta
czereśnie	wanilia, cytryna, migdały

Owoce pestkowe i sadownicze najlepiej smakują wtedy, gdy przerabiasz je możliwie blisko zbioru: dojrzałe — od razu, kwaśniejsze — z jabłkiem lub gruszką, a nadmiar — do musu, dżemu lub suszenia.

WIŚNIE



KATEGORIA: OWOCE PESTKOWE / KWAŚNE OWOCE / KOMPOTY / SOSY / DŻEMY BEZ CUKRU / MROŻENIE / DESERY / ZUPY OWOCOWE / PIEROGI

KRÓTKI OPIS

Wiśnie są kwaśniejsze niż czereśnie i dzięki temu świetnie nadają się do sosów, kompotów, dżemów bez cukru z jabłkiem, kisieli, deserów z twarogiem, ciast i mrożenia.

SEZON

Lipiec, zależnie od odmiany. Najlepsze do przetworów są owoce dojrzałe, ciemne, kwaśne i aromatyczne.

Z OGRODU / ZBIORU

Wiśnie wymagają drylowania, ale dają bardzo intensywny smak. Sok z drylowania warto zachować do sosu, kompotu albo kisielu.

- Do przetworów używamy tylko zdrowych, świeżych owoców bez pleśni, nadgniłych miejsc i nieprzyjemnego zapachu.
- Owoce pestkowe trzeba dokładnie przebrać; owoce spleśniałe wyrzucamy w całości.
- Pestek nie rozgryzamy i nie mielimy do przetworów. Przy drylowaniu pilnujemy, aby pestki nie zostawały w masie.
- Przy cukrzycy, insulinooporności lub diecie low-carb trzeba zwracać uwagę na porcję owoców i dodatki, nawet jeśli przepis jest bez cukru.
- Dżemy, powidła i sosy bez cukru mają krótszą trwałość niż klasyczne przetwory z cukrem; najlepiej robić małe porcje do lodówki albo mrożenia, chyba że przepis.

Wiśnie wymagają drylowania, ale dają bardzo intensywny smak. Sok z drylowania warto zachować do sosu, kompotu albo kisielu.

NAJLEPSZE ZASTOSOWANIA

zupy · pierogi · soki · sosy · dżemy

GDY MASZ NADMIAR

wydryluj · zamroź porcje · ugotuj kompot · zrób sos · przerób tego samego dnia

GOSPODARSKI PATENT

Wiśnie wymagają drylowania, ale dają bardzo intensywny smak. Sok z drylowania warto zachować do sosu, kompotu albo kisielu.

PIEROGI Z WIŚNIAMI

DO SPIŻARNI | NA ZIMĘ | OBIAD

◷ czas	✣ z ogrodu
▣ przechowywanie	♧ dieta



KATEGORIA:

Pierogi / obiad na słodko / deser / danie sezonowe

KRÓTKI WSTĘP:

Klasyczne letnie pierogi z wiśniami — dobre na obiad na słodko, deser albo do zamrożenia na później. Najlepiej użyć wiśni wydrylowanych i dobrze odsączonych.

CZAS:

60–90 minut

SKŁADNIKI:

Ciasto:

- 500 g mąki pszennej
- około 250 ml ciepłej wody
- 1–2 łyżki oleju lub roztopionego masła
- szczypta soli

Nadzienie:

- około 500–700 g wydrylowanych wiśni
- cukier, erytrytol albo ksylitol do smaku, opcjonalnie
- 1–2 łyżki mąki ziemniaczanej, opcjonalnie, jeśli wiśnie puszczają dużo soku

Do podania:

- śmietana, jogurt lub masło
- opcjonalnie odrobina cukru, erytrytolu albo sosu wiśniowego

PRZYGOTOWANIE:

1. Wiśnie umyj, wydryluj i dobrze odsącz na sitku.
2. Jeśli są bardzo soczyste, wymieszaj je z odrobiną mąki ziemniaczanej.
3. Z mąki, ciepłej wody, tłuszczu i soli zagnieć elastyczne ciasto.
4. Przykryj ciasto na 15–20 minut, żeby odpoczęło.
5. Rozwałkuj cienko i wycinaj kółka.
6. Na każde kółko nakładaj porcję wiśni.
7. Zlepiaj dokładnie brzegi, żeby sok nie wypływał podczas gotowania.
8. Gotuj pierogi partiami w osolonej wodzie, kilka minut od wypłynięcia.
9. Wyjmuj łyżką cedzakową.

JAK PODAWAĆ:

Na ciepło ze śmietaną, jogurtem, masłem albososem wiśniowym. Można też podać po przestudzeniu jako letni deser.

GOSPODARSKI PATENT:

Najważniejsze są dobrze odsączone wiśnie i mocno sklejone brzegi. Sok z odsączania zachowaj, można dodać go do sosu, kisielu, kompotu albo zupy wiśniowej.

PRZECHOWYWANIE:

Ugotowane pierogi można przechować w lodówce 1–2 dni. Surowe lub lekko obgotowane pierogi można mrozić na tacce, a potem przesypać do woreczka.

ZUPA WIŚNIOWA — NA CIEPŁO LUB JAKO CHŁODNIK



NA ZIMĘ | OBIAD

Bardzo prosta, domowa zupa wiśniowa. Można podawać ją na ciepło z makaronem albo po schłodzeniu jako lekki chłodnik owocowy.

◷ **20–25 minut**

SKŁADNIKI:

1 litr wody, 500 g wiśni w całości, cukier lub erytrytol do smaku, kilka goździków według uznania, śmietana do zabielenia.

PRZYGOTOWANIE:

1. Wiśnie przebierz i dokładnie opłucz.
2. Do garnka wlej 1 litr wody.
3. Dodaj wiśnie w całości.
4. Dodaj kilka goździków według uznania.
5. Gotuj krótko, aż wiśnie oddadzą smak i kolor.
6. Dosłodź cukrem albo erytrytolem tak, żeby zupa smakowała domownikom.
7. Na końcu zabiel śmietaną.
8. Jeśli podajesz dzieciom, pilnuj pestek albo przygotuj wersję z wydrylowanych wiśni.

Jak podawać

Na ciepło z makaronem albo po schłodzeniu jako chłodnik. Można też pić na zimno jak lekki, kwaśno-słodki napój owocowy.

GOSPODARSKI PATENT:

Jeśli zupa ma być dla dzieci albo do picia na zimno, wygodniej użyć wiśni wydrylowanych. Jeśli gotujesz wiśnie w całości, pestki oddają domowy charakter, ale trzeba uważać przy jedzeniu.

Przechowywanie

W lodówce 1–2 dni.

KISIEL WIŚNIOWY BEZ CUKRU

BEZ CUKRU | NA TERAZ

Domowy kisiel z naturalnie kwaśnych wiśni.

◷ **15–20 minut**

SKŁADNIKI:

wiśnie, woda, mąka ziemniaczana, mus jabłkowy opcjonalnie, cynamon opcjonalnie

PRZYGOTOWANIE:

1. Wiśnie krótko zagotuj z wodą.
2. Dodaj mus jabłkowy, jeśli ma być łagodniej.
3. Zagęść mąką ziemniaczaną rozmieszaną w zimnej wodzie.
4. Podawaj po lekkim przestudzeniu.

Jak podawać

Na deser lub podwieczorek.

Przechowywanie

W lodówce do 24 godzin.

KOMPOT WIŚNIOWO-JABŁKOWY BEZ CUKRU

NA ZIMĘ | BEZ CUKRU

Kwaśny kompot naturalnie złagodzony jabłkiem.

◷ **25 minut**

SKŁADNIKI:

wiśnie, słodkie jabłka, woda, cynamon opcjonalnie.

PRZYGOTOWANIE:

1. Jabłka pokrój.
2. Gotuj kilka minut w wodzie.
3. Dodaj wiśnie.
4. Gotuj krótko.
5. Odstaw do naciągnięcia.

Jak podawać

Na ciepło lub zimno.

GOSPODARSKI PATENT:

Jabłka dają naturalną słodycz bez cukru.

Przechowywanie

W lodówce 2 dni.

19. Owoce dzikie i mniej oczywiste

Owoce z ogrodu i sadu najlepiej przerabiać wtedy, gdy są naprawdę dojrzałe. Część idzie na bieżąco do zup, pierogów i deserów, część do musów, dżemów i mrożenia.

Gospodarski patent: Kwaśniejsze owoce łącz z jabłkiem lub gruszką, żeby ograniczyć cukier i zachować pełniejszy smak.



W TYM ROZDZIALE ZNAJDZIESZ:

1. Owoce dzikie i mniej oczywiste

dereń jadalny, głóg, jarzębina, kalina, morwa, rokitnik, róża jadalna / dzika róża, tarnina, winogrona i ich codzienne zastosowanie w kuchni.

2. Przepisy i obróbka

musy, kompoty, desery, pierogi, dżemy, mrożenie i szybkie przetwory.

3. Przechowywanie i spiżarnia

jak mrozić, robić musy, łączyć kwaśniejsze owoce z jabłkiem lub gruszką i wykorzystywać owoce na teraz i na później.

NAJLEPSZE POŁĄCZENIA SMAKÓW

Baza	Dodatki
dereń jadalny	jabłko, cynamon, miód
głóg	jabłko, gruszka, wanilia
jarzębina	jabłko, pomarańcza, miód
rokitnik	miód, pomarańcza, imbir
róża / dzika róża	jabłko, miód, cynamon
tarnina	gruszka, wanilia, goździki

Owoce dzikie i mniej oczywiste najlepiej smakują wtedy, gdy przerabiasz je możliwie blisko zbioru: kwaśniejsze — z jabłkiem lub gruszką, a nadmiar — do musu, dżemu lub zamrażarki.

JARZĘBINA



KATEGORIA: OWOCE Z OGRODU, SADU I DZIKIEGO ZAKĄTKA / OWOCE KWAŚNE I AROMATYCZNE / SYROPY / SOSY / DŻEMY BEZ CUKRU / KOMPOTY / SUSZENIE / MROŻENIE / DODATKI DO HERBAT

KRÓTKI OPIS

Jarzębina jest gorzkawa i cierpka, ale w tradycyjnej kuchni może być używana po odpowiedniej obróbce do konfitur, sosów, dodatków do mięs i herbat. To owoc do ostrożnego, małego zastosowania, nie do jedzenia garściami na surowo.

SEZON

Jesień. Owoce zbiera się dojrzałe, najlepiej po przymrozkach albo po przemrożeniu w zamrażarce.

Z OGRODU / ZBIORU

Jarzębina jest piękna wizualnie i bardzo jesienna, ale wymaga ostrożnego opisu. Najlepiej traktować ją jako ciekawostkę tradycyjnej spiżarni i dodatek do sosów.

- Do kuchni używamy tylko świeżych, zdrowych składników bez pleśni, nadgniłych miejsc i nieprzyjemnego zapachu.

Jarzębina jest piękna wizualnie i bardzo jesienna, ale wymaga ostrożnego opisu. Najlepiej traktować ją jako ciekawostkę tradycyjnej spiżarni i dodatek do sosów.

NAJLEPSZE ZASTOSOWANIA

sosy · przetwory · napoje · suszenie · mrożenie

GDY MASZ NADMIAR

zrób mus · ugotuj kompot · zamroź porcje · zrób sos · ususz, jeśli ma sens

GOSPODARSKI PATENT

Jarzębina jest piękna wizualnie i bardzo jesienna, ale wymaga ostrożnego opisu. Najlepiej traktować ją jako ciekawostkę tradycyjnej spiżarni i dodatek do sosów.

SOS JARZĘBINOWO-JABŁKOWY DO MIĘSA

NA TERAZ

SKŁADNIKI:

jarzębina po przemrożeniu, słodkie jabłka, odrobina wody, szczypta soli, pieprz, ocet jabłkowy opcjonalnie.

PRZYGOTOWANIE:

1. Jarzębinę przemroź.
2. Podgotuj z odrobiną wody.
3. Przetrzyj przez sito.
4. Dodaj duszone jabłka.
5. Dopraw solą, pieprzem i opcjonalnie octem.
6. Gotuj do konsystencji sosu.

Zastosowanie:

Do mięsa, pasztetu i serów, w małej ilości.

KOMPOT Z JARZĘBIONĄ

NA TERAZ

SKŁADNIKI:

jabłka, kilka owoców jarzębiny po przemrożeniu, woda, cynamon opcjonalnie.

PRZYGOTOWANIE:

1. Jabłka pokrój.
2. Dodaj niewielką ilość jarzębiny.
3. Gotuj krótko.
4. Odstaw do naciągnięcia i przecedź.

KONFITURA JARZĘBIONOWA TRADYCYJNA

BEZ CUKRU

SKŁADNIKI:

jarzębina po przemrożeniu, jabłka lub gruszki, cukier lub miód w wersji tradycyjnej.

PRZYGOTOWANIE:

1. Jarzębinę przemroź i podgotuj.
2. Połącz z jabłkami lub gruszkami.
3. Dodaj cukier lub miód.
4. Gotuj do konsystencji konfitury.
5. Pasteryzuj po testach.

Uwaga:

To wersja tradycyjna, nie bez cukru.

JARZĘBINA SUSZONA DO MIESZANEK

DO SPIŻARNI

SKŁADNIKI:

owoce jarzębiny.

PRZYGOTOWANIE:

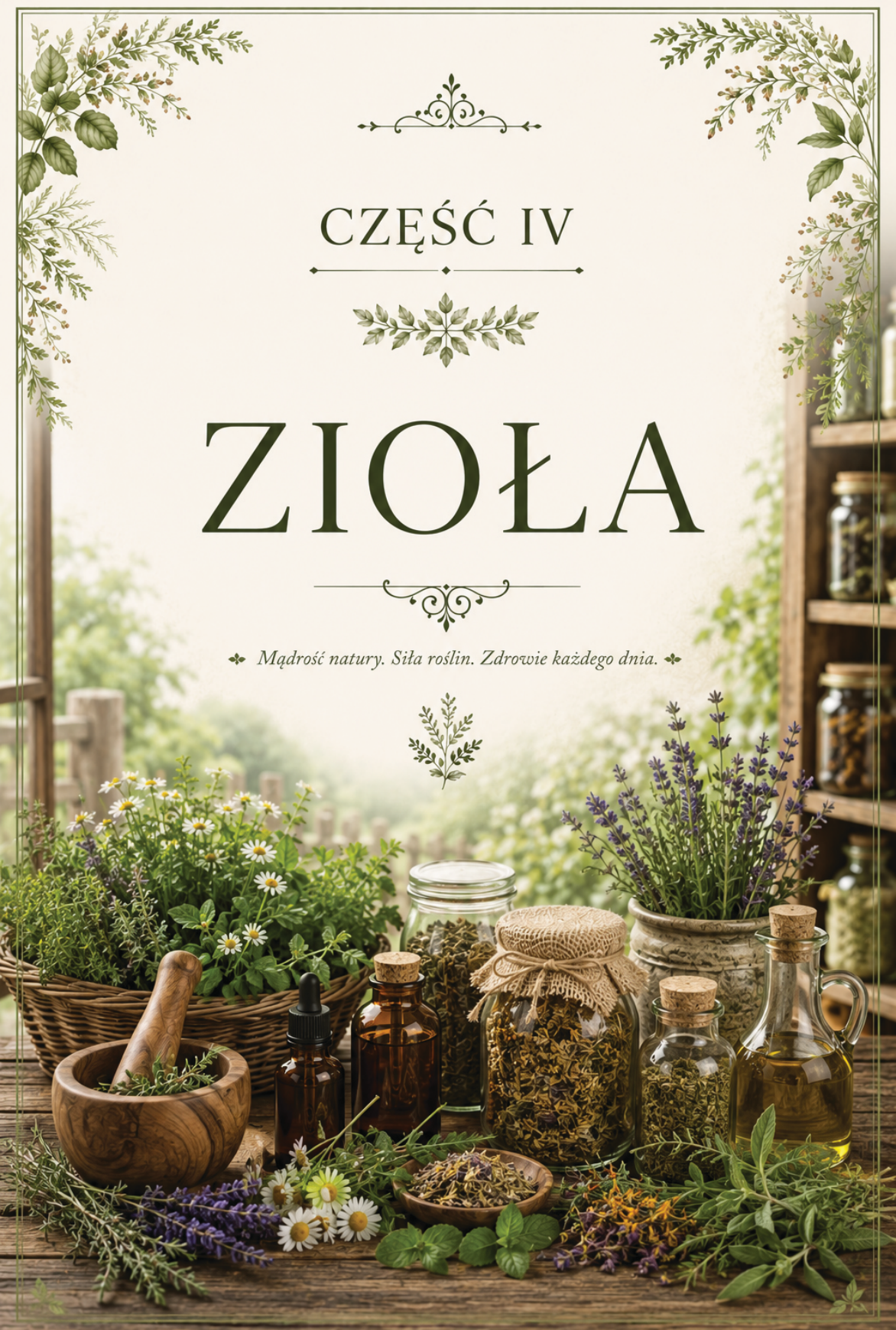
1. Owoce przebierz.
2. Przemroź.
3. Susz w niskiej temperaturze.
4. Przechowuj osobno i wyraźnie opisz.



CZĘŚĆ IV

ZIOŁA

Mądrość natury. Siła roślin. Zdrowie każdego dnia.



20. Zioła kuchenne

Zioła, kwiaty i dzikie rośliny są dodatkiem, który potrafi zmienić zwykłe danie w sezonową kuchnię z ogrodu. Najważniejsze są świeżość, czyste miejsce zbioru i umiar.

Gospodarski patent: Mocne zioła dodawaj małymi porcjami i zapisuj udane połączenia od razu.



W TYM ROZDZIALE ZNAJDZIESZ:

1. Zioła kuchenne i ich zastosowanie

bazylia, chrzan – liście i korzeń w ziołowej spiżarni, cząber, estragon, kolendra, koper, koperek, lubczyk, majeranek, oregano i ich codzienne zastosowanie w kuchni.

2. Przepisy i obróbka

sałatki, zupy, masła ziołowe, marynaty, sosy, pieczenie, kiszonki i dodatki do obiadu.

3. Przechowywanie i spiżarnia

jak suszyć, mrozić, robić octy, oliwy, pesto i wykorzystywać zioła na teraz i później.

NAJLEPSZE POŁĄCZENIA SMAKÓW

Baza	Dodatki
bazylia	pomidor, mozzarella, czosnek
tymianek	ziemniaki, cytryna, masło
rozmaryn	pieczone warzywa, czosnek, oliwa
szałwia	masło, dynia, cebula
oregano	pomidor, czosnek, oliwa
koperek	ogórek, jogurt, ziemniaki

Zioła kuchenne najlepiej smakują wtedy, gdy dodajesz je z wyczuciem: delikatne na końcu, mocniejsze po trochu — wtedy podkreślają smak, a nie dominują całej potrawy.

BAZYLIA



KATEGORIA: ZIOŁA KUCHENNE / PRZYPRAWY Z OGRODU / SUSZENIE / MROŻENIE / OCTY ZIOŁOWE / MASŁA ZIOŁOWE / PESTO / MIESZANKI PRZYPRAW / KUCHNIA SEZONOWA

KRÓTKI OPIS

Bazylia to zioło pomidorów, oliwy, jajek, sera, sałatek, pesto i letnich sosów. Najlepiej smakuje świeża, ale można ją też mrozić w oliwie, robić pesto, masło ziołowe i ocet ziołowy.

SEZON

Najlepsza latem, gdy ma dużo świeżych, aromatycznych liści. Do zbioru wybierać młode wierzchołki przed pełnym kwitnieniem.

Z OGRODU / ZBIORU

Regularne uszczykiwanie wierzchołków sprawia, że bazylia się krzewi. Nie lubi zimna i nadmiaru wody na liściach.

- Bazylia w ilościach kulinarnych jest ziołem przyprawowym.
- Mocne przetwory, oleje i duże ilości stosować rozsądnie.
- Świeże pesto i zioła w oliwie przechowywać krótko w lodówce albo mrozić.

Regularne uszczykiwanie wierzchołków sprawia, że bazylia się krzewi. Nie lubi zimna i nadmiaru wody na liściach.

NAJLEPSZE ZASTOSOWANIA

pesto · pomidory · sałatki · oliwy do lodówki · sosy

GDY MASZ NADMIAR

zrób pesto · dodaj do sosu · zamroź w oliwie · zużyj świeżą · nie susz na siłę

GOSPODARSKI PATENT

Regularne uszczykiwanie wierzchołków sprawia, że bazylia się krzewi. Nie lubi zimna i nadmiaru wody na liściach.

MASŁO BAZYLIOWE

NA TERAZ

SKŁADNIKI:

masło, bazylia, sól, cytryna opcjonalnie.

PRZYGOTOWANIE:

1. Miękkie masło wymieszaj z posiekaną bazylią.
2. Dopraw solą.
3. Uformuj wałeczek i schłódź albo zamroź.

PESTO BAZYLIOWE

NA TERAZ

SKŁADNIKI:

garść świeżej bazylii, oliwa, orzechy lub pestki, czosnek, sól, sok z cytryny, twardy ser opcjonalnie.

PRZYGOTOWANIE:

1. Liście bazylii umyj i dobrze osusz.
2. Zblenduj z oliwą, orzechami, czosnkiem i solą.
3. Dodaj cytrynę i ser.
5. Przełóż do słoiczka albo zamroź

SÓL BAZYLIOWA

PRZYPRAWA DO SPIŻARNI

Zielona przyprawa do pomidorów i jajek.

◷ 15 minut + suszenie

SKŁADNIKI:

1 szklanka bardzo suchych liści bazylii, 1 szklanka grubej soli

PRZYGOTOWANIE:

1. Liście drobno posiekaj lub zmiksuj z solą.
2. Rozsyp cienko na papierze.
3. Wysusz całkowicie w niskiej temperaturze.
4. Rozkrusz i przesyp do suchego słoika.

Jak podawać

Do pomidorów, jajek i pieczonych warzyw.

Przechowywanie

W szczelnym słoiku, w suchym miejscu.

POMIDORY Z BAZYLIĄ

NA TERAZ

SKŁADNIKI:

pomidory, świeża bazylia, oliwa, sól, pieprz, opcjonalnie mozzarella lub feta.

PRZYGOTOWANIE:

1. Pomidory pokrój.
2. Dodaj porwaną bazylię.
3. Skrop oliwą.
4. Dopraw solą i pieprzem.

OCET BAZYLIOWY

DO SPIŻARNI

Do sałatek, marynat i pomidorów.

SKŁADNIKI:

świeża bazylia, ocet jabłkowy.

PRZYGOTOWANIE:

1. Bazylię włóż do czystego słoika.
2. Zalej octem.
3. Odstaw na kilka dni.
4. Przecedź.

BAZYLIA MROŻONA W OLIWIE

DO ZAMRAŻARKI ZERO WASTE

Porcje do sosów i zup bez suszenia delikatnych liści.

◷ 10 minut

SKŁADNIKI:

liście bazylii, oliwa

PRZYGOTOWANIE:

1. Liście umyj i bardzo dobrze osusz.
2. Posiekaj lub krótko zmiksuj z oliwą.
3. Rozłóż w foremkach na małe porcje.
4. Zamroź, a kostki przełóż do opisanego pojemnika.

Jak podawać

Do sosów pomidorowych, zup i makaronu.

Przechowywanie

W zamrażarce do 3 miesięcy.

MAJERANEK



KATEGORIA: ZIOŁA KUCHENNE / PRZYPRAWY Z OGRODU / SUSZENIE / MROŻENIE / OCTY ZIOŁOWE / MASŁA ZIOŁOWE / PESTO / MIESZANKI PRZYPRAW / KUCHNIA SEZONOWA

KRÓTKI OPIS

Majeranek to klasyczne zioło do ziemniaków, kapusty, grochu, fasoli, mięsa, zup i cięższych dań. W książce dobrze łączy się z rozdziałami o kapuście, strączkach, ziemniakach i zimowej kuchni.

SEZON

Zbierać w czasie intensywnego wzrostu, najlepiej przed kwitnieniem.

Z OGRODU / ZBIORU

Majeranek jest delikatniejszy niż oregano, ale ma charakterystyczny, ciepły aromat. Dobrze nadaje się do mieszanek przypraw.

- W ilościach kuchennych jako przyprawa.
- Przy mocnych naparach, ciąży, karmieniu i lekach zachować ostrożność.
- Bardzo aromatyczne przyprawy mogą drażnić wrażliwy żołądek.

Majeranek jest delikatniejszy niż oregano, ale ma charakterystyczny, ciepły aromat. Dobrze nadaje się do mieszanek przypraw.

NAJLEPSZE ZASTOSOWANIA

fasola · ziemniaki · zupy · mięsa · suszenie

GDY MASZ NADMIAR

ususz · dodaj do fasoli · zrób mieszankę · przechowuj szczelnie · używaj pod koniec

GOSPODARSKI PATENT

Majeranek jest delikatniejszy niż oregano, ale ma charakterystyczny, ciepły aromat. Dobrze nadaje się do mieszanek przypraw.

ZIEMNIAKI Z MAJERANKIEM

NA TERAZ

SKŁADNIKI:

ziemniaki, masło, majeranek, sól.

PRZYGOTOWANIE:

1. Ziemniaki ugotuj lub upiecz.
2. Dodaj masło.
3. Posyp roztartym majerankiem i solą.

NAPAR Z MAJERANKU

NA TERAZ

SKŁADNIKI:

1 łyżeczka majeranku, 1 szklanka gorącej wody.

PRZYGOTOWANIE:

1. Zioło zalej gorącą wodą.
2. Parz pod przykryciem 10 minut.
3. Przecedź.

Uwaga:

To napar ziołowy, stosowany rozsądnie, nie jako codzienny napój litrami.

TWAROŻEK Z MAJERANKIEM I CZOSNKIEM

NA TERAZ

SKŁADNIKI:

twaróg, śmietana lub jogurt, majeranek, czosnek, sól.

PRZYGOTOWANIE:

1. Twaróg rozgnieć.
2. Dodaj śmietanę lub jogurt.
3. Dopraw czosnkiem, solą i majerankiem.

SUSZONY MAJERANEK

DO SPIŻARNI NA ZIMĘ

Domowy zapas aromatycznego zioła do zup, kapusty i dań z fasoli.

SKŁADNIKI:

zdrowe, świeże pędy majeranku.

PRZYGOTOWANIE:

1. Zetnij zdrowe pędy.
2. Susz w cieniu i przewiewie.
3. Po wysuszeniu obetrzyj listki.
4. Przechowuj szczelnie.

WŁAŚCIWOŚCI I TRADYCYJNE ZASTOSOWANIE: MAJERANEK

- Tradycyjnie stosowany po posiłku przy uczuciu pełności, wzdęciach i łagodnych dolegliwościach trawiennych.
- Zawiera aromatyczne olejki i związki polifenolowe; w kuchni pomaga ograniczyć ilość soli dzięki intensywnemu smakowi.
- Właściwości lecznicze majeranku nie są dobrze potwierdzone badaniami klinicznymi.

> **WAŻNE**
> W ilościach kulinarnych jest zwykle dobrze tolerowany. Skoncentrowanych preparatów nie stosuj zamiast leczenia.

21. Świeże zielone dodatki

Ten rozdział zbiera składniki o podobnym zastosowaniu w kuchni i spiżarni. Warto traktować go jak mapę sezonowych pomysłów: co zjeść od razu, co odłożyć i co przerobić na zapas.

Gospodarski patent: Zacznij od najkrócej trwałych składników, a dopiero potem planuj przetwory.



W TYM ROZDZIALE ZNAJDZIESZ:

1. Świeże zielone dodatki i ich zastosowanie

czosnek niedźwiedzi, lebioda / komosa biała, roszponka, szczypiorek i ich codzienne zastosowanie w kuchni.

2. Przepisy i obróbka

sałatki, pasty, pesto, twarożki, zupy, masła ziołowe i dodatki do obiadu.

3. Przechowywanie i spiżarnia

jak myć, osuszać, mrozić, robić pesto, pasty i wykorzystywać zielone dodatki na teraz i później.

NAJLEPSZE POŁĄCZENIA SMAKÓW

Baza	Dodatki
czosnek niedźwiedzi	masło, twaróg, ziemniaki
lebioda / komosa biała	czosnek, masło, jajko
roszponka	gruszka, orzechy, feta
szczypiorek	jajka, twaróg, śmietana
chrzan	jajko, śmietana, buraki
koperek	ogórek, jogurt, ziemniaki

Świeże zielone dodatki najlepiej smakują wtedy, gdy używasz ich od razu albo przerabiasz tuż po zbiorze: delikatne liście — na świeżo, a mocniejsze — do pesto, past, masła lub mrożenia.

CZOSNEK NIEDŹWIEDZI



KATEGORIA: WARZYWA I ROŚLINY UŻYTKOWE DODATKOWE / KUCHNIA SEZONOWA / PRZETWORY / MROŻENIE / SUSZENIE / PRZYPRAWY / SPIŻARNIA

KRÓTKI OPIS

Czosnek niedźwiedzi ma czosnkowy aromat i świetnie nadaje się do pesto, masła, twarogu, jajek, zup, sosów i mrożenia. To jedna z najciekawszych wiosennych roślin kuchennych.

SEZON

Wczesna wiosna. Najlepsze są młode liście przed kwitnieniem.

Z OGRODU / ZBIORU

Najbezpieczniej używać czosnku niedźwiedziego z własnej uprawy lub pewnego legalnego źródła. W naturze łatwo go pomylić z roślinami trującymi, jeśli ktoś nie ma doświadczenia.

- Konieczne pewne rozpoznanie.
- W naturze może być chroniony lub objęty ograniczeniami zbioru, dlatego najlepiej korzystać z uprawy.
- Można pomylić z konwalią lub zimowitem — to bardzo niebezpieczne.
- Może drażnić przy refluksie, nadkwasocie i wrażliwym żołądku.
- Przy lekach przeciwzakrzepowych i przed zabiegami większe ilości czosnkowych roślin stosować ostrożnie.

Najbezpieczniej używać czosnku niedźwiedziego z własnej uprawy lub pewnego legalnego źródła. W naturze łatwo go pomylić z roślinami trującymi, jeśli ktoś nie ma doświadczenia.

NAJLEPSZE ZASTOSOWANIA

pesto · masło · twarożek · zupy · mrożenie

GDY MASZ NADMIAR

zrób pesto · zamroź porcje · dodaj do masła · zużyj młode liście · zbieraj tylko z pewnego źródła

GOSPODARSKI PATENT

Najbezpieczniej używać czosnku niedźwiedziego z własnej uprawy lub pewnego legalnego źródła. W naturze łatwo go pomylić z roślinami trującymi, jeśli ktoś nie ma doświadczenia.

MASŁO Z CZOSNKIEM NIEDŹWIEDZIM

NA ZIMĘ

SKŁADNIKI:
masło, drobno posiekane liście czosnku niedźwiedziego, sól, cytryna opcjonalnie.

PRZYGOTOWANIE:
1. Masło ogrzej do miękkości.
2. Liście drobno posiekaj.
3. Wymieszaj.
4. Uformuj wałeczek i schłódź albo zamroź.

JAJECZNICA Z CZOSNKIEM NIEDŹWIEDZIM

NA ZIMĘ

SKŁADNIKI:
jajka, masło, czosnek niedźwiedzi, sól.

PRZYGOTOWANIE:
1. Jajka usmaż na maśle.
2. Posiekany czosnek dodaj pod koniec.
3. Dopraw solą.

TWAROŻEK Z CZOSNKIEM NIEDŹWIEDZIM

NA ZIMĘ

SKŁADNIKI:
twaróg, jogurt lub śmietana, czosnek niedźwiedzi, sól, pieprz.

PRZYGOTOWANIE:
1. Twaróg rozgnieć z jogurtem.
2. Dodaj posiekany czosnek niedźwiedzi.
3. Dopraw.

PESTO Z CZOSNKU NIEDŹWIEDZIEGO

DO SPIŻARNI NA ZIMĘ NA TERAZ

Wiosenne pesto o wyrazistym czosnkowym aromacie.

SKŁADNIKI:
liście czosnku niedźwiedziego, oliwa, orzechy lub pestki, sok z cytryny, sól,

PRZYGOTOWANIE:
1. Liście dokładnie umyj i osusz.
2. Orzechy lub pestki podpraż.
3. Zblenduj z oliwą, cytryną i solą.
4. Przełóż do słoiczka albo zamroź.

Przechowywanie
W lodówce krótko, pod warstwą oliwy. Najbezpieczniej mrozić porcjami.

WŁAŚCIWOŚCI I TRADYCYJNE ZASTOSOWANIE: CZOSNEK NIEDŹWIEDZI

- Podobnie jak czosnek zawiera związki siarkowe, lecz ich ilość zależy od świeżości i sposobu obróbki.
- Jako zielenina urozmaica dietę i pozwala intensywnie doprawić potrawę bez dużej ilości soli.
- Nie ma wystarczających dowodów, by domowe pesto lub liście traktować jako lek na ciśnienie czy infekcje.

> **WAŻNE**
> Zbieraj tylko roślinę pewnie rozpoznaną; pomyłka z konwalią lub zimowitem jest niebezpieczna. Przy lekach przeciwkrzepliwych nie stosuj skoncentrowanych preparatów bez konsultacji.

LEBIODA KOMOSA BIAŁA



KATEGORIA: DZIKA KUCHNIA / CHWASTY JADALNE / ZIELONE LIŚCIE / KUCHNIA BABĆ / ZERO WASTE / Z OGRODU / KETO / LOW-CARB / MROŻENIE / FARSZE / ZUPY

KRÓTKI OPIS

Lebioda to roślina, którą wiele osób traktuje jak zwykły chwast i wyrzuca z grządki. A przecież w dawnej kuchni była wykorzystywana podobnie jak dziś szpinak: do zup, farszów, jajek, duszenia na maśle i zielonych potraw z ogrodu. To świetny temat do książki, bo pokazuje, że ogród daje jedzenie nie tylko z wysianych warzyw, ale.

SEZON

Najlepsze są młode liście i młode wierzchołki, zwykle od późnej wiosny do początku lata.

Z OGRODU / ZBIORU

Jeśli lebioda wyrasta między grządkami, nie trzeba od razu wyrzucać każdej rośliny. Młode, zdrowe wierzchołki można zebrać do kuchni, a resztę usunąć z grządki. To dobry przykład.

- Lebiodę zbieramy tylko wtedy, gdy dobrze rozpoznajemy roślinę. Jeśli są wątpliwości — nie używamy.
- Nie zbieramy z miejsc zanieczyszczonych: przy drogach, parkingach, torach, opryskanych polach, wysypiskach i miejscach wyprowadzania psów.
- Do kuchni najlepsze są młode liście i wierzchołki. Starsze rośliny mogą być twarde, włókniste i mniej smaczne.
- Lebioda, podobnie jak szpinak i szczaw, może zawierać szczawiany, dlatego nie powinna być codzienną podstawą diety w dużych ilościach.
- Osoby z kamicą nerkową, skłonnością do szczawianów, chorobami nerek lub zaleceniem ograniczania szczawianów powinny zachować ostrożność.

Jeśli lebioda wyrasta między grządkami, nie trzeba od razu wyrzucać każdej rośliny. Młode, zdrowe wierzchołki można zebrać do kuchni, a resztę usunąć z grządki. To dobry przykład gospodarskiego podejścia.

NAJLEPSZE ZASTOSOWANIA

farsze · zupy · jajka · duszenie · pesto

GDY MASZ NADMIAR

sparz liście · odciśnij · zamroź porcje · dodaj do farszu · zbieraj młode rośliny

GOSPODARSKI PATENT

Jeśli lebioda wyrasta między grządkami, nie trzeba od razu wyrzucać każdej rośliny. Młode, zdrowe wierzchołki można zebrać do kuchni, a resztę usunąć z grządki. To dobry przykład gospodarskiego podejścia.

ZUPA Z LEBIODY JAK DAWNA ZUPA Z CHWASTÓW

OBIAD | LOW-CARB

To zupa, która pokazuje, jak dawniej wykorzystywano młode rośliny z ogrodu i obejścia. Lebioda daje zielony, lekko ziemisty smak, a warzywny wywar, śmietana i jajko robią z niej pełny posiłek.

CZAS:

Przygotowanie: 20 minut

Gotowanie: 30–45 minut

SKŁADNIKI:

3–4 garście młodej lebiody, 1 marchew, 1 pietruszka, kawałek pora, kawałek selera, 1 cebula, liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz, lubczyk, majeranek, śmietana, jajka na twardo, opcjonalnie: ziemniaki w wersji tradycyjnej.

PRZYGOTOWANIE:

1. Ugotuj wywar z warzyw i ziół.
2. Lebiodę przebierz, umyj i posiekaj.
3. Dodaj do zupy pod koniec gotowania.
4. Gotuj krótko, aż zmięknie.
5. Dodaj zahartowaną śmietanę.
6. Dopraw do smaku.
7. Podawaj z jajkiem na twardo.

FARSZ Z LEBIODY DO PIEROGÓW I NALEŚNIKÓW

DO SPIŻARNI | OBIAD

SKŁADNIKI:

młoda lebioda / komosa biała, twaróg, cebula, masło, sól, pieprz, gałka muszkatołowa opcjonalnie.

PRZYGOTOWANIE:

1. Lebiodę przebierz i dokładnie opłucz.
2. Krótko zblanszuj.
3. Odcedź, odciśnij i posiekaj.
4. Cebulę podsmaż na maśle.
5. Wymieszaj lebiodę z twarogiem i cebulą.
6. Dopraw.
7. Używaj do pierogów, naleśników, tart i zapiekanek.

FARSZ Z LEBIODY I TWAROGU

DO SPIŻARNI | KETO

Farsz do naleśników, pierogów, zapiekanek, placków albo roladek mięsnych. Lebioda zachowuje się podobnie jak szpinak, a twaróg łagodzi jej smak.

CZAS:

Przygotowanie: 25 minut

SKŁADNIKI:

4 garście młodej lebiody, 1 łyżka masła, 1 ząbek czosnku, 250 g twarogu, sól, pieprz, opcjonalnie: jajko, feta, koperek, gałka muszkatołowa.

PRZYGOTOWANIE:

1. Lebiodę przebierz, umyj i sparz.
2. Posiekaj i podduś na maśle z czosnkiem.
3. Dobrze odparuj.
4. Ostudź.
5. Wymieszaj z twarogiem.
6. Dopraw solą, pieprzem i gałką.
7. Używaj jako farszu.

GOSPODARSKI PATENT:

Do farszu lebioda musi być dobrze odciśnięta i odparowana, inaczej nadzienie będzie wodniste.

ZUPA Z LEBIODĄ

OBIAD

SKŁADNIKI:

młoda lebioda, marchew, pietruszka, ziemniaki lub kalafior, bulion, śmietana opcjonalnie, koperek.

PRZYGOTOWANIE:

1. Przygotuj bazę zupy z warzyw.
2. Lebiodę sparz lub zblanszuj.
3. Dodaj ją pod koniec gotowania.
4. Dopraw i ewentualnie zabiel śmietaną.

OSTROŻNOŚĆ:

Lebioda może zawierać szczawiany i azotany, dlatego najlepiej używać młodych roślin z czystego miejsca i nie jeść jej codziennie w dużych ilościach.

22. Zioła i kwiaty do naparów, lemoniad i dekoracji

Zioła, kwiaty i dzikie rośliny są dodatkiem, który potrafi zmienić zwykłe danie w sezonową kuchnię z ogrodu. Najważniejsze są świeżość, czyste miejsce zbioru i umiar.

Gospodarski patent: Mocne zioła dodawaj małymi porcjami i zapisuj udane połączenia od razu.



W TYM ROZDZIALE ZNAJDZIESZ:

1. Zioła i kwiaty do naparów, lemoniad i dekoracji

czarny bez – kwiaty, fiołek, hyzop, krwawnik, lawenda, lipa, macierzanka, melisa, mięta, nagietek i ich codzienne zastosowanie w kuchni.

2. Przepisy i obróbka

napary, lemoniady, syropy, dekoracje, kostki lodu, desery i delikatne dodatki do potraw.

3. Przechowywanie i spiżarnia

jak suszyć, mrozić, robić syropy i wykorzystywać zioła oraz kwiaty na teraz i później.

NAJLEPSZE POŁĄCZENIA SMAKÓW

Baza	Dodatki
mięta	cytryna, limonka, ogórek
melisa	jabłko, gruszka, miód
lawenda	cytryna, borówki, miód
lipa	maliny, cytryna, miód
fiołek	truskawki, cytryna, jogurt
czarny bez – kwiaty	agrest, cytryna, jabłko

Zioła i kwiaty do naparów, lemoniad i dekoracji najlepiej smakują wtedy, gdy używasz ich z wyczuciem: delikatne świeżo, mocniejsze po trochu — wtedy dodają aromat, kolor i lekkość, nie dominując całej kompozycji.

CZARNY BEZ — KWIATY



KATEGORIA: ZIOŁA, KWIATY I ROŚLINY JADALNE DO NAPARÓW, LEMONIAD, SYROPÓW, OCTÓW, DEKORACJI, MIESZANEK ZIOŁOWYCH I DOMOWEJ SPIŻARNI

KRÓTKI OPIS

Kwiaty czarnego bzu są aromatyczne i tradycyjnie używane do naparów, syropów, lemoniad, octów, deserów oraz mieszanek sezonowych. To nie tylko modny dodatek do napoju, ale surowiec zielarski, dlatego używamy go rozsądnie.

SEZON

Kwiaty zbiera się późną wiosną i wczesnym latem, gdy baldachy są kremowobiałe, świeże i pachnące.

Z OGRODU / ZBIORU

- Nie nadużywać naparów i syropów.
- Ostrożnie u dzieci, kobiet w ciąży i karmiących, osób przewlekle chorych i przy lekach moczopędnych, nasercowych, przeciwcukrzycowych.
- Nie jeść surowych części rośliny w większej ilości.
- Owoce czarnego bzu zawsze wymagają obróbki cieplnej — owoce będą osobnym tematem.

Kwiaty czarnego bzu są aromatyczne i tradycyjnie używane do naparów, syropów, lemoniad, octów, deserów oraz mieszanek sezonowych. To nie tylko modny dodatek do napoju, ale surowiec zielarski, dlatego używamy.

NAJLEPSZE ZASTOSOWANIA

napoje · suszenie · napary · sosy · masła ziołowe

GDY MASZ NADMIAR

ususz · zamroź w kostkach · zrób napar · zrób ocet · dodaj do mieszanek

GOSPODARSKI PATENT

Kwiaty czarnego bzu są aromatyczne i tradycyjnie używane do naparów, syropów, lemoniad, octów, deserów oraz mieszanek sezonowych. To nie tylko modny dodatek do napoju, ale surowiec zielarski, dlatego używamy.

NAPAR Z KWIATÓW BZU

NA TERAZ

SKŁADNIKI:

1 łyżka suszonych kwiatów, 1 szklanka gorącej wody.

PRZYGOTOWANIE:

1. Kwiaty zalej gorącą wodą.
2. Parz pod przykryciem 10–15 minut.
3. Przecedź.

SYROP Z KWIATÓW CZARNEGO BZU

NA TERAZ

SKŁADNIKI:

kwiaty czarnego bzu, woda, cytryna, cukier lub miód.

PRZYGOTOWANIE:

1. Kwiaty zalej gorącą wodą z cytryną.
2. Odstaw do naciągnięcia.
3. Przecedź.
4. Dodaj cukier lub miód.
5. Przelej do butelek i pasteryzuj po testach.

LEMIONIADA Z KWIATAMI CZARNEGO BZU

NA TERAZ

SKŁADNIKI:

kilka świeżych baldachów, cytryna, woda, melisa lub mięta.

PRZYGOTOWANIE:

1. Kwiaty oczyść przez rozłożenie na papierze.
2. Zalej wodą z cytryną.
3. Dodaj melisę lub miętę.
4. Schłódź i zużyj świeże.

OCET Z KWIATAMI CZARNEGO BZU

DO SPIŻARNI NA TERAZ

Kwiaty zalej octem jabłkowym, odstaw kilka dni i przecedź. Używaj do lemoniad, sosów i sałatek.

SKŁADNIKI:

świeże, czyste kwiaty czarnego bzu bez grubych łodyżek, ocet jabłkowy.

PRZYGOTOWANIE:

1. Kwiaty oczyść z owadów, nie płucz mocno.
2. Włóż do czystego słoja.
3. Zalej octem jabłkowym.
4. Odstaw na kilka dni do naciągnięcia.
5. Przecedź i przelej do butelki.

WŁAŚCIWOŚCI I TRADYCYJNE ZASTOSOWANIE: CZARNY BEZ

- Kwiat bzu jest tradycyjnie stosowany do łagodzenia wczesnych objawów przeziębienia.
- Dowody kliniczne są ograniczone, dlatego napar lub syrop nie zastępuje odpoczynku, nawodnienia ani konsultacji przy nasilonych objawach.
- Do przetworów wykorzystuj tylko prawidłowo rozpoznane kwiaty lub dojrzałe owoce poddane obróbce.

> **WAŻNE**
> Surowe lub niedojrzałe owoce, liście, łodygi i kora mogą wywołać dolegliwości. Przygotowuj owoce termicznie i nie rozdrabniaj pestek.

NASTURCJA



KATEGORIA: ZIOŁA, KWIATY I ROŚLINY JADALNE DO NAPARÓW, LEMONIAD, SYROPÓW, OCTÓW, DEKORACJI, MIESZANEK ZIOŁOWYCH I DOMOWEJ SPIŻARNI

KRÓTKI OPIS

Nasturcja ma ostry, pieprzny smak. Liście i kwiaty pasują do sałatek, twarożku, kanapek, octów i dekoracji. Zielone nasiona można przygotować jak domowe „kapary" w occie.

SEZON

Liście, kwiaty i zielone nasiona zbiera się latem i jesienią.

Z OGRODU / ZBIORU

Nasturcja jest dekoracyjna, jadalna i bardzo wdzięczna. Kwiaty najlepiej dodawać na końcu, żeby nie zwiędły.

- Ma ostry smak i może drażnić przy refluksie, nadkwasocie i wrażliwym żołądku.
- Przy chorobach nerek, lekach, ciąży, karmieniu i u małych dzieci stosować ostrożnie.
- Używać roślin z czystego, niepryskanego miejsca.

Nasturcja jest dekoracyjna, jadalna i bardzo wdzięczna. Kwiaty najlepiej dodawać na końcu, żeby nie zwiędły.

NAJLEPSZE ZASTOSOWANIA

sałatki · kanapki · kapary z nasion · dekoracje · octy

GDY MASZ NADMIAR

zbierz kwiaty · zrób kapary z nasion · dodaj do sałatki · zużyj świeżą · nie susz na siłę

GOSPODARSKI PATENT

Nasturcja jest dekoracyjna, jadalna i bardzo wdzięczna. Kwiaty najlepiej dodawać na końcu, żeby nie zwiędły.

SAŁATKA Z NASTURCJAMI

NA TERAZ

SKŁADNIKI:

sałata lub roszponka, kwiaty nasturcji, ogórek, oliwa, cytryna, sól.

PRZYGOTOWANIE:

1. Zieleninę umyj i osusz.
2. Dodaj ogórek.
3. Dopraw oliwą, cytryną i solą.
4. Kwiaty dodaj na końcu.

OCET NASTURCJOWY

DO SPIŻARNI

Liście i kwiaty nasturcji zalej octem jabłkowym, odstaw kilka dni i przecedź.

SKŁADNIKI:

świeże liście i kwiaty nasturcji, około 250 ml octu jabłkowego.

PRZYGOTOWANIE:

1. Kwiaty i liście nasturcji przebierz.
2. Opłucz krótko i dobrze osusz.
3. Włóż do czystego słoja.
4. Zalej octem jabłkowym.
5. Po kilku dniach przecedź.

TWAROŻEK Z NASTURCJI

NA TERAZ

SKŁADNIKI:

twaróg, jogurt lub śmietana, młode liście nasturcji, sól.

PRZYGOTOWANIE:

1. Liście drobno posiekaj.
2. Wymieszaj z twarogiem.
3. Dopraw solą.

KAPARY Z NASTURCJI

DO SPIŻARNI

Pikantny, kwaśny dodatek do sałatek, kanapek i desek przekąsek.

SKŁADNIKI:

zielone nasiona nasturcji, ocet, woda, sól, przyprawy.

PRZYGOTOWANIE:

1. Nasiona zbierz młode i zielone.
2. Przepłucz.
3. Krótko zasól lub zalej solanką.
4. Następnie zalej zalewą octową.
5. Przechowuj w lodówce albo pasteryzuj po testach.

WŁAŚCIWOŚCI I TRADYCYJNE ZASTOSOWANIE: NASTURCJA

- Świeże liście i kwiaty zawierają związki o ostrym, pieprznym smaku oraz witaminę C.
- W medycynie ludowej nasturcję łączono z drogami oddechowymi i moczowymi, ale domowe zastosowanie lecznicze nie ma dostatecznego potwierdzenia.
- W książce najlepiej przedstawiać ją jako jadalną roślinę przyprawową.

> **WAŻNE**
> Duże ilości mogą podrażniać żołądek i drogi moczowe. Przy chorobach nerek, wrzodach, ciąży lub lekach nie stosuj skoncentrowanych preparatów bez konsultacji.

23. Dzikie rośliny jadalne

Zioła, kwiaty i dzikie rośliny są dodatkiem, który potrafi zmienić zwykłe danie w sezonową kuchnię z ogrodu. Najważniejsze są świeżość, czyste miejsce zbioru i umiar.

Gospodarski patent: Mocne zioła dodawaj małymi porcjami i zapisuj udane połączenia od razu.



W TYM ROZDZIALE ZNAJDZIESZ:

1. Dzikie rośliny jadalne i ich zastosowanie
mniszek lekarski, podagrycznik, pokrzywa, poziewnik szorstki, szczaw i ich codzienne zastosowanie w kuchni.

2. Przepisy i obróbka
sałatki, zupy, farsze, pesto, placuszki, dodatki do obiadu i szybkie dania z dzikich roślin.

3. Przechowywanie i spiżarnia
jak suszyć, mrozić, robić pesto i wykorzystywać dzikie rośliny na teraz i na później.

NAJLEPSZE POŁĄCZENIA SMAKÓW

Baza	Dodatki
mniszek lekarski	jajko, ziemniaki, masło
pokrzywa	czosnek, śmietana, ser
podagrycznik	jogurt, czosnek, koper
szczaw	jajko, śmietana, ziemniaki
poziewnik szorstki	masło, czosnek, cebula

Dzikie rośliny jadalne najlepiej smakują wtedy, gdy zbierasz je młode i czyste: delikatne — na świeżo, bardziej wyraziste — do zup, farszów i pesto.

MNISZEK LEKARSKI



KATEGORIA: DZIKIE I PÓŁDZIKIE ROŚLINY JADALNE / ZIELENINA Z ŁĄKI I OGRODU / KUCHNIA SEZONOWA / SUSZENIE / MROŻENIE / NAPARY / PESTO / FARSZE / ZUPY / ZERO WASTE

KRÓTKI OPIS

Mniszek lekarski to roślina jadalna i zielarska: młode liście nadają się do sałatek, pesto i zup, kwiaty do syropu tradycyjnego, octu i dekoracji, a korzeń do suszenia i prażenia. Ma gorzkawy smak, dlatego najlepiej stosować go rozsądnie i w dobrych połączeniach.

SEZON

Liście najlepsze są wiosną, przed kwitnieniem. Kwiaty zbiera się w słoneczny dzień, gdy są w pełni rozwinięte. Korzenie zwykle jesienią lub wczesną wiosną.

Z OGRODU / ZBIORU

- Mniszek może działać żółciopędnie i moczopędnie.
- Ostrożnie przy kamicy żółciowej, niedrożności dróg żółciowych, chorobach żołądka, lekach moczopędnych, przeciwcukrzycowych, przeciwzakrzepowych i przewlekłych.
- Przy alergii na astrowate zachować ostrożność.
- Kwiatów nie zbierać z miejsc zanieczyszczonych.

Mniszek lekarski to roślina jadalna i zielarska: młode liście nadają się do sałatek, pesto i zup, kwiaty do syropu tradycyjnego, octu i dekoracji, a korzeń do suszenia i prażenia. Ma gorzkawy smak, dlatego.

NAJLEPSZE ZASTOSOWANIA

młode liście · zupy · pesto · syropy z kwiatów · suszenie

GDY MASZ NADMIAR

zbierz młode liście · zrób pesto · kwiaty na syrop · korzeń ususz · zbieraj z czystych miejsc

GOSPODARSKI PATENT

Mniszek lekarski to roślina jadalna i zielarska: młode liście nadają się do sałatek, pesto i zup, kwiaty do syropu tradycyjnego, octu i dekoracji, a korzeń do suszenia i prażenia. Ma gorzkawy smak, dlatego.

SAŁĄTKA Z LIŚCI MNISZKA

NA ZIMĘ

SKŁADNIKI:
młode liście mniszka, jajko, ogórek lub rzodkiewka, oliwa, cytryna, sól.

PRZYGOTOWANIE:

1. Liście dokładnie umyj.
2. Jeśli są gorzkawe, namocz krótko w zimnej wodzie.
3. Dodaj jajko i warzywa.
4. Dopraw oliwą, cytryną i solą.

PESTO Z LIŚCI MNISZKA

NA TERAZ

SKŁADNIKI:
młode liście mniszka, natka pietruszki lub bazylia, oliwa, pestki, czosnek, cytryna, sól.

PRZYGOTOWANIE:

1. Liście umyj i osusz.
2. Połącz z łagodniejszą zieleniną.
3. Zblenduj z oliwą, pestkami i czosnkiem.
4. Dopraw cytryną i solą.

SYROP Z KWIATÓW MNISZKA

DO SPIŻARNI NA ZIMĘ

Kwiatowy syrop do herbaty, wody i domowych lemoniad.

SKŁADNIKI:
świeże koszyczki kwiatowe mniszka, woda, cytryna, cukier lub miód.

PRZYGOTOWANIE:

1. Kwiaty rozłóż na papierze, żeby wyszły owady.
2. Zalej wodą i krótko podgrzej albo odstaw według wybranej metody.
3. Przecedź.
4. Dodaj cukier lub miód.
5. Gotuj do konsystencji syropu i pasteryzuj po testach.

OCET MNISZKOWY

DO SPIŻARNI NA TERAZ

Kwiaty lub młode liście zalej octem jabłkowym, odstaw kilka dni i przecedź. Używaj do sałatek.

SKŁADNIKI:
świeże kwiaty lub młode liście mniszka z czystego miejsca, około 250 ml octu jabłkowego.

PRZYGOTOWANIE:

1. Kwiaty mniszka zbierz w czystym miejscu.
2. Przebierz je z owadów.
3. Włóż do czystego słoja.
4. Zalej octem jabłkowym.
5. Po kilku dniach przecedź.

WŁAŚCIWOŚCI I TRADYCYJNE ZASTOSOWANIE: MNISZEK LEKARSKI

- Liść jest tradycyjnie stosowany w celu zwiększenia ilości moczu przy drobnych dolegliwościach dróg moczowych.
- Korzeń ma tradycyjne zastosowanie przy łagodnej niestrawności i przejściowym braku apetytu.
- Młode liście są również gorzką zieleniną spożywczą.

> **WAŻNE**
> Nie stosuj leczniczo przy niedrożności dróg żółciowych, kamicy żółciowej lub chorobach nerek bez konsultacji. Możliwa jest alergia na rośliny astrowate.

Indeks składników

Główne karty składników oraz strony z ich pełnymi przepisami. Pominięto drobne wzmianki.

Bób **133-134, 136, 138**
Boćwina / Burak Liściowy **40**
Brokuł **56-57**
Brukselka **58-59**
Burak **95-98, 103**
Cebula **99-101**
Chrzan **98, 102-103**
Cukinia **71-75**
Czosnek **104-105**
Dynia **76-79**
Fasola **134-136, 138**
Groszek / Groch Zielony **137**
Jarmuż **42-43**
Kalafior **60-61**
Kapusta **62-67**
Kapusta Pekińska **68-69**
Koper Włoski **140-141**
Kukurydza **80-82**
Marchew **106-107**
Ogórek **83-87**
Pak-Choi **44-45**
Papryka **88-90**
Pasternak **108-109**
Pietruszka **110-111, 247**
Pomidor **91-93**
Por **112-113**
Rukola **46-47**
Rzepa **114-115**
Rzodkiew **116-117**
Rzodkiewka **119-121**
Sałata **49-51**
Seler **122-123**
Szalotka **124-125**
Szpinak **52-54**
Zielona Cebulka / Dymka **126**
Ziemniaki Wczesne **129-131**
Agrest **144-145**
Aronia **160-161**
Borówki **162-164**
Brzoskwinie **179-180**
Czereśnie **181-183**
Dereń Jadalny **209-210**
Głóg **211-212**
Gruszki **184-186**
Jabłka **187-190**
Jagoda Kamczacka **146-147**
Jarzębina **213-214**
Jeżyny **165-166**
Kalina **215-216**
Maliny **167-168**
Mirabelki **191-192**
Morele **193-194**

Indeks składników

Morwa **217-218**
Orzech Laskowy **195-196**
Orzech Włoski **197-198**
Pigwa / Pigwowiec **199**
Porzeczka Biała **169-170**
Porzeczka Czarna **171-172**
Porzeczka Czerwona **173-174**
Poziomki **148-149**
Rabarbar **150-153**
Rokitnik **219-220**
Róża Jadalna / Dzika Róża **221**
Śliwki Węgierki **201-203**
Tarnina **223-224**
Truskawki **154-158**
Winogrona **225-226**
Wiśnie **204-207**
Żurawina **175-177**
Bazylia **229-230**
Cząber **231-232**
Czarny Bez - Kwiaty **264-265**
Czosnek Niedźwiedzi **255-256**
Estragon **233-234**
Fiołek **289**
Hyzop **266-267**
Kolendra **235-236**
Koperek **237-239**
Krwawnik **268-269**
Lawenda **270-271**
Lebioda / Komosa Biała **257**
Lipa **272-273**
Lubczyk **240-241**
Macierzanka **274-275**
Majeranek **242-243**
Melisa **276-277**
Mięta **278-279**
Mniszek Lekarski **291-292**
Nagietek **280-281**
Nasturcja **282-283**
Ogórecznik **284-285**
Oregano **244-245**
Pietruszka Naciowa **111, 246-247**
Podagrycznik **293-294**
Pokrzywa **295-296**
Poziewnik Szorstki **297-298**
Roszponka **259-260**
Rozmaryn **248-249**
Rumianek **286-287**
Stokrotka **288**
Szałwia **250-251**
Szczaw **299-301**
Szczypiorek **261-262**
Tymianek **252-253**

Indeks przepisów

Aronia Z Jabłkiem 161
Bazylia Mrożona W Oliwie 230
Biała Porzeczka Z Jogurtem I Wanilią 170
Bób Z Cząbrem 232
Bób Z Masłem, Koperkiem I Solą 134
Borówki Z Jogurtem I Orzechami 164
Botwinka Z Jajkiem 96
Brokuł Z Masłem I Czosnkiem 57
Brukselka Pieczona Z Masłem I Czosnkiem 59
Brukselka Z Boczkiem Lub Cebulką 59
Brzoskwinie Pieczone Z Wanilią 180
Buraki Kiszone W Plasterkach 97
Buraki Pieczone Z Fetą I Rukolą 97
Buraki Zasmażane Z Jabłkiem 98
Cebula Duszona Na Maśle - Baza Smaku 101
Cebula Kiszona / Fermentowana 101
Chipsy Z Jarmużu 43
Chipsy Z Pasternaku 109
Chłodnik Jeżynowy 166
Chłodnik Litewski Z Botwiną 97
Chłodnik Ogórkowy Z Koperkiem I Jajkiem 86
Chłodnik Truskawkowy 158
Chrzan Tarty Do Słoiczka 103
Chutney Żurawinowo- Cebulowy 177
Ciasto Z Rabarbarem I Kruszonką 153
Cukier Lawendowy 271
Cukinia Duszona Ze Śmietaną I Koperkiem 75
Cukinia Faszerowana Mięsem Lub Twarogiem 73
Cukinia Marynowana W Słoikach 74
Cukinia Z Jajkiem Z Patelni 75
Cukinia Z Oregano 245
Cukinia Zapiekana Z Pomidorem I Mozzarellą 75
Ćwikła Z Chrzanem 98, 103
Czereśnie Pieczone Z Cynamonem 182
Czereśnie Ze Śmietaną I Wanilią 182
Czosnek Kiszony 105
Czosnek Marynowany W Occie 105
Czosnek Pieczony 105
Dodatek Rokitnikowy Do Herbaty 220
Duszona Sałata Z Groszkiem 51
Dynia Pieczona Z Rozmarynem 79
Dynia Z Masłem Szałwiowym 251
Dynia Z Rozmarynem 249
Dżem Agrestowy Bez Cukru Z Gruszką 145
Dżem Aroniowy Bez Cukru 161
Dżem Borówkowy Bez Cukru 163
Dżem Brzoskwiniowy Bez Cukru Z Jabłkiem 180
Dżem Dereniowy Z Musem Jabłkowym 210
Dżem Jeżynowy Bez Cukru Z Jabłkiem 166
Dżem Malinowy Bez Cukru Z Jabłkiem 168
Dżem Morelowy Bez Cukru Z Jabłkiem 194
Dżem Truskawkowo-Rabarbarowy Bez Cukru 155
Dżem Wiśniowy Bez Cukru Z Jabłkiem 206
Dżem Z Białej Porzeczki Bez Cukru Z Jabłkiem 170
Dżem Z Czarnej Porzeczki Z Jabłkiem 172
Dżem Z Czerwonej Porzeczki Z Jabłkiem 174
Dżem Z Jagody Kamczackiej Bez Cukru 147
Dżem Z Mirabelek Bez Cukru Z Jabłkiem 192
Dżem Z Morwy Bez Cukru 218
Ekspresowe Rzodkiewki Gniecione Do Słoika 120
Farsz Szpinakowo-Serowy 53
Farsz Z Boćwiny I Twarogu 41
Farsz Z Cukinii Do Naleśników 73
Farsz Z Lebiody Do Pierogów I Naleśników 258
Farsz Z Lebiody I Twarogu 258
Farsz Z Podgarycznika 294
Farsz Z Pokrzywą 296
Farsz Z Poziewnikiem 298
Farsz Ze Strączków Do Pierogów / Pasztecików 134, 136, 138

Indeks przepisów

Fasolka Szparagowa Z Masłem I Koperkiem 136
Fasolka Z Cząbrem 232
Frytki Z Selera 123
Głóg Mrożony Na Przecier 212
Gołąbki Z Kapusty - Wersja Tradycyjna I Low-Carb 63
Groszek Z Masłem I Koperkiem 138
Gruszki Duszone Z Cynamonem Bez Cukru 186
Gruszki W Occie - Wersja Tradycyjna 186
Hyzop Suszony 267
Jabłka Prażone Do Naleśników 190
Jabłka Prażone Do Szarlotki Bez Cukru 188
Jajecznica Z Czosnkiem Niedźwiedzim 256
Jajecznica Z Dymka Dodana Na Końcu 127
Jajecznica Z Szalotką I Koperkiem 125
Jajecznica Ze Szczypiorkiem 262
Jajka Z Estragonem 234
Jajka Z Poziewnikiem 298
Jarmuż Duszony Z Czosnkiem 43
Jarmuż Z Jajkiem Sadzonym 43
Jarzębina Suszona Do Mieszanek - Ostrożnie 214
Jeżyny Z Jogurtem 166
Kalafior Pieczony Z Masłem, Czosnkiem I Ziołami 61
Kalina Suszona Do Mieszanek - Ostrożnie 216
Kapary Z Nasturcji 283
Kąpiel Rumiankowa 287
Kapuśniak Z Kiszonej Kapusty 65
Kapusta Kiszona Z Marchewką I Kminkiem 67
Kapusta Pekińska Z Patelni Z Czosnkiem 69
Kisiel Wiśniowy Bez Cukru 207
Kisiel Z Czarnej Porzeczki Obiadowy / Deserowy 172
Kisiel Z Czerwonej Porzeczki Bez Cukru 174
Kisiel Z Czerwonej Porzeczki Obiadowy / Deserowy 174
Kiszona Marchew W Słupkach 107
Kiszona Rzepa W Słupkach 115
Kiszone Rzodkiewki Na Zimę 119
Klasyczny Dżem Truskawkowy Do Spiżarni 156
Klasyczny Kompot Z Rabarbaru 152
Kluski Dyniowe 77
Kluski Śląskie 130
Knedle Z Brzoskwiniami 180
Knedle Z Morelami 194
Knedle Z Truskawkami 157
Knedle Ze Śliwkami 202
Koktajl Borówkowy Z Kefirem 164
Kompot Agrestowo-Jabłkowy Bez Cukru 145
Kompot Brzoskwiniowy Bez Cukru 180
Kompot Gruszkowy Bez Cukru 185
Kompot Jabłkowo-Kalinowy 216
Kompot Jabłkowo-Pigwowy Bez Cukru 200
Kompot Jabłkowy Bez Cukru 188
Kompot Jesienny Z Jabłkiem, Różą I Głogiem 212
Kompot Malinowo-Jabłkowy Bez Cukru 168
Kompot Morelowo-Jabłkowy Bez Cukru 194
Kompot Rabarbarowo-Truskawkowy 152
Kompot Tarninowo-Jabłkowy 224
Kompot Truskawkowy 157
Kompot Winogronowo-Jabłkowy Bez Cukru 226
Kompot Wiśniowo-Jabłkowy Bez Cukru 207
Kompot Z Białej Porzeczki I Jabłek Bez Cukru 170
Kompot Z Czereśni Bez Cukru 182
Kompot Z Derenia 210
Kompot Z Jagody Kamczackiej I Jabłek 147
Kompot Z Jarzębioną 214
Kompot Z Mirabelek Bez Cukru 192
Kompot Żurawinowo-Jabłkowy 177
Konfitura Cebulowa 100
Konfitura Jarzębionowa Tradycyjna 214
Konfitura Rabarbarowo-Truskawkowa 153
Konfitura Żurawinowa Bez Cukru Z Jabłkiem 176

Indeks przepisów

Koper Duszony Na Maśle 141
Koper Włoski Pieczony 141
Koperek Mrożony 239
Kostki Lodu Z Kwiatami Ogórecznika 285
Kostki Lodu Z Melisą 277
Kostki Lodu Ze 289
Krem Laskowy Bez Cukru 196
Krwawnik Suszony 269
Kukurydza Gotowana Z Masłem I Solą 82
Kukurydza Z Grilla Z Masłem Ziołowym 81
Łagodna Kiszonka Z Kapusty Pekińskiej 69
Łagodnie Kiszony Pak-Choi 45
Łazanki Z Kapustą 67
Łazanki Z Młodą Kapustą 66
Leczo Z Cukinii, Papryki I Pomidorów 72
Leczo Z Cukinii, Pomidorów I Papryki 72
Leczo Z Papryką - Wersja Obiadowa 89
Lemoniada Arbuzowa Z Bazylią I Cytryną 34
Lemoniada Arbuzowa Z Miętą I Limonką 34
Lemoniada Borówka Z Lawendą I Cytryną 37
Lemoniada Brzoskwinia Z Lawendą I Cytryną 36
Lemoniada Czereśnia Z Wanilią I Cytryną 36
Lemoniada Jagoda Kamczacka Z Jabłkiem I Melisą 37
Lemoniada Lawendowo-Cytrynowa 271
Lemoniada Lipowa 273
Lemoniada Malina Z Różą I Cytryną 35
Lemoniada Malinowa Z Miętą 35
Lemoniada Melisowa 277
Lemoniada Miętowa 279
Lemoniada Morela Z Rozmarynem I Cytryną 36
Lemoniada Ogórek Z Melisą I Cytryną 36
Lemoniada Ogórek Z Miętą I Limonką 35
Lemoniada Rabarbar Z Jabłkiem I Cytryną 36
Lemoniada Rabarbar Z Truskawką I Miętą 35
Lemoniada Rokitnikowo-Jabłkowa 220
Lemoniada Truskawka Z Bazylią I Limonką 34
Lemoniada Truskawkowa Z Melisą 34
Lemoniada Wiśnia Z Miętą I Cytryną 36
Lemoniada Z Kwiatami Czarnego Bzu 265
Lemoniada Z Kwiatów Czarnego Bzu, Cytryny I Mięty 37
Lemoniada Z Ogórecznika 285
Lemoniada Żurawina Z Pomarańczą I Rozmarynem 37
Lipa Z Maliną 273
Liście Chrzanu Do Kiszenia 103
Low-Carb Łazanki Z Kapusty Bez Makaronu 67
Lubczyk Do Bulionu 241
Macierzanka Suszona 275
Makaron Z Cukinii I Pesto 74
Marchew Pieczona Z Tymiankiem I Masłem 107
Marmolada Jabłkowa Bez Cukru 190
Marynata Z Hyzopem 267
Masło Bazyliowe 230
Masło Czosnkowe Z Ziołami 105
Masło Estragonowe 234
Masło Kolendrowe 236
Masło Koperkowe 239
Masło Orzechowe Z Orzechów Włoskich 198
Masło Pietruszkowe 111, 247
Masło Szałwiowe 251
Masło Szczypiorkowe 262
Masło Tymiankowe 253
Masło Z Czosnkiem Niedźwiedzim 256
Masło Z Nagietkiem 281
Mieszanka Do Cięższych Dań 267
Mieszanka Do Strączków 232
Mieszanka Łąkowa 269
Mieszanka Pomidorowa Z Oregano 245

Indeks przepisów

Mini Dżem Poziomkowy Bez Cukru 149
Mirabelki Mrożone Jako Przecier 192
Mizeria Ze Śmietaną I Koperkiem 87
Młoda Kapusta Z Koperkiem 66
Młode Liście Ogórecznika W Twarożku - Ostrożnie 285
Młode Ziemniaki Z Koperkiem 238
Młode Ziemniaki Z Masłem I Koperkiem 131
Morele Pieczone Z Wanilią 194
Morwa Suszona 218
Morwa Ze Śmietaną Lub Jogurtem 218
Mus Gruszkowy Bez Cukru 185
Mus Poziomkowy Bez Cukru 149
Mus Z Jagody Kamczackiej I Jabłka Bez Cukru 147
Mus Z Mirabelek I Jabłek Bez Cukru 192
Napar Lawendowy 271
Napar / Lemoniadowa Baza Z Płatków Róży Bez Cukru 222
Napar Z Hyzopu 267
Napar Z Krwawnika 269
Napar Z Kwiatów Bzu 265
Napar Z Lipy 273
Napar Z Macierzanki 275
Napar Z Majeranku 243
Napar Z Melisy 277
Napar Z Mięty 279
Napar Z Nasion Kopru Włoskiego 141
Napar Z Rumianku 287
Napar Z Szałwii 251
Natka Pietruszki Mrożona Na Zimę 111
Ocet Bazyliowy 230
Ocet Estragonowy 234
Ocet Krwawnikowy 269
Ocet Lawendowy 271
Ocet Melisowy 277
Ocet Miętowy 279
Ocet Mniszkowy 292
Ocet Nagietkowy 281
Ocet Nasturcjowy 283
Ocet Rozmarynowy 249
Ocet Stokrotkowy 289
Ocet Tymiankowy 253
Ocet Z Kwiatami Czarnego Bzu 265
Ocet Z Oregano 245
Ogórki Kiszone Na Zimę 85
Ogórki Małosolne Z Koprem I Czosnkiem 84
Ogórki W Curry 87
Ogórki Z Kolendrą 236
Ogórkowe Łódeczki Z Twarożkiem 87
Okład Z Rumianku 287
Orzechy Laskowe Suszone I Przechowywane 196
Pak-Choi Z Czosnkiem I Masłem 45
Pak-Choi Z Jajkiem Sadzonym 45
Papryka Kiszona 90
Papryka Pieczona Do Słoików 90
Pasta Jajeczna Z Dymka 128
Pasta Paprykowa 90
Pasternak Pieczony Z Rozmarynem 109
Pestki Dyni Prażone 79
Pesto Bazyliowe 230
Pesto Z Czosnku Niedźwiedziego 256
Pesto Z Liści Mniszka 292
Pesto Z Liści Rzodkiewki 121
Pesto Z Natki Pietruszki 247
Pesto Z Orzechami Włoskimi I Natką 198
Pesto Z Rukoli I Orzechów Laskowych 198
Pieczone Warzywa Z Tymiankiem 253
Pieczone Ziemniaki Z Macierzanką 275
Pierogi Ruskie 130
Pierogi Z Boćwiną I Twarogiem 41
Pierogi Z Borówkami 163
Pierogi Z Brokułem I Serem 57
Pierogi Z Czereśniami 183

Indeks przepisów

Pierogi Z Dynią I Twarogiem / Serem 79
Pierogi Z Gruszką I Cynamonem 185
Pierogi Z Jabłkami 189
Pierogi Z Jagodą Kamczacką 147
Pierogi Z Kapustą 64
Pierogi Z Kapustą I Grzybami 65
Pierogi Z Pokrzywą I Twarogiem 296
Pierogi Z Rabarbarem I Truskawką 151
Pierogi Z Truskawkami 158
Pierogi Z Wiśniami 205
Pierogi Ze Śliwkami 202
Pierogi Ze Szpinakiem I Twarogiem / Fetą 53
Pietruszka Pieczona Z Masłem I Tymiankiem 111
Pigwa Pieczona 200
Placki Z Cukinii 73
Plasterki Pigwowca Do Herbaty - Mrożone 200
Plastry Rzodkwi Z Pastą Jajeczną 117
Płatki Róży Ucierane - Wersja Tradycyjna 222
Podgarycznik Blanszowany 294
Pomidory Pieczone Z Fetą I Ziołami 93
Pomidory Suszone W Oliwie 93
Pomidory Z Bazylią 230
Pomidory Ze Śmietaną, Cebulką I Pieprzem 93
Por Duszony W Maśle 113
Posypka Laskowa Do Pieczonych Owoców 196
Powidła Śliwkowe Bez Cukru 203
Powidła Śliwkowe Z Kakao Bez Cukru 203
Poziewnik Blanszowany 298
Poziomki Ze Śmietaną 149
Prażone Orzechy Laskowe 196
Przecier Dereniowo-Jabłkowy Bez Cukru 210
Przecier Głogowo-Jabłkowy Bez Cukru 212
Przecier Z Owoców Dzikiej Róży Z Jabłkiem Bez Cukru 222
Puree Dyniowe Do Mrożenia 79
Puree Z Kalafiora 61
Puree Z Pasternaku 109
Puree Z Selera 123
Racuchy Z Jabłkami 189
Rodzynki Domowe 226
Roszponka Z Burakiem I Fetą 260
Roszponka Z Jabłkiem I Orzechami 260
Rumianek Z Melisą 287
Rzepa Pieczona Z Masłem I Tymiankiem 115
Rzodkiew Kiszona W Plastrach 117
Rzodkiew Marynowana Na Szybko 117
Rzodkiewki Maślane Z Patelni 121
Sałata Z Ogórkiem, Koperkiem I Sosem Jogurtowym 51
Sałata Ze Śmietaną Jak U Babci 50
Sałatka Ogrodowa Z Jajkiem 50
Sałatka Z Buraka, Jabłka I Chrzanu 98
Sałatka Z Kopru Włoskiego I Jabłka 141
Sałatka Z Kukurydzy, Pomidora I Ogórka 81
Sałatka Z Kwiatami Ogórecznika 285
Sałątka Z Liści Mniszka 292
Sałatka Z Młodych Ziemniaków I Ogórka 131
Sałatka Z Nasturcjami 283
Sałatka Z Natką I Jajkiem 247
Sałatka Z Ogórka, Dymki I Śmietany 128
Sałatka Z Roszponki, Jajka I Szczypiorku 260
Sałatka Z Rukoli, Jajka I Sosu Śmietanowego 47
Sałatka Z Rukoli, Truskawek I Fety 47
Sałatka Z Rzodkiewki, Jajka 120
Sałatka Ze Stokrotkami 289
Salsa Kukurydziano-Pomidorowa 81
Salsa Pomidorowa Z Kolendrą 236
Śliwki Pieczone Z Cynamonem 203
Sok Winogronowy Bez Cukru 226
Sól Bazyliowa 230
Sól Lubczykowa 241

Indeks przepisów

Sól Macierzankowa 275
Sól Nagietkowa 281
Sól Rozmarynowa 249
Sos Agrestowy Do Drobiu I Sera 145
Sos Agrestowy Do Klusek I Twarogu 145
Sos Aroniowy Do Mięsa 161
Sos Chrzanowy 103
Sos Czereśniowy Bez Cukru 182
Sos Dereniowy 210
Sos Jarzębinowo-Jabłkowy Do Mięsa - Mała Porcja 214
Sos Jeżynowy Do Klusek I Twarogu 166
Sos Jogurtowo-Miętowy 279
Sos Jogurtowy Z Estragonem 234
Sos Jogurtowy Z Kolendrą 236
Sos Kalinowo-Jabłkowy 216
Sos Koperkowy Do Jaj, Ryby I Mięsa 238
Sos Malinowy Do Klusek I Twarogu 168
Sos Morwowy Bez Cukru 218
Sos Paprykowo-Pomidorowy Do Słoików 90
Sos Pigwowo-Jabłkowy Bez Cukru 200
Sos Pomidorowy Do Słoików 92
Sos Rokitnikowo-Jabłkowy Bez Cukru 220
Sos Śmietanowo-Dymkowy 128
Sos Śmietanowy Z Szalotką 125
Sos Tarninowo-Jabłkowy Bez Cukru 224
Sos Winogronowy 226
Sos Wiśniowy Bez Cukru Do Mięsa I Sera 206
Sos Z Białej Porzeczki Do Klusek 170
Sos Z Czarnej Porzeczki Do Klusek 172
Sos Z Czarnej Porzeczki Do Mięsa I Sera 172
Sos Z Czerwonej Porzeczki Do Klusek 174
Sos Z Roszponki 260
Sos Żurawinowo-Jabłkowy Bez Cukru Do Mięsa I Sera 176
Surówka Z Cienko Krojonej Brukselki 59
Surówka Z Kapusty, Marchewki I Koperku 66
Surówka Z Kapusty Pekińskiej I Marchewki 69
Surówka Z Marchewki I Jabłka 107
Surówka Z Młodej Cukinii, Jabłka I Koperku 75
Surówka Z Rzepy Ze Śmietaną 115
Surówka Z Rzodkwi, Jabłka I Śmietany 117
Surówka Z Selera, Jabłka I Śmietany 123
Suszone Jabłka Z Cynamonem 189
Suszone Oregano 245
Suszone Płatki Nagietka 281
Suszony Cząber 232
Suszony Majeranek 243
Suszony Tymianek 253
Syrop Aroniowy 161
Syrop Głogowy 212
Syrop Kalinowy Tradycyjny 216
Syrop Lipowy 273
Syrop Rokitnikowy 220
Syrop / Sos Tarninowy Bez Cukru 224
Syrop Tarninowy Tradycyjny 224
Syrop Z Kwiatów Czarnego Bzu Tradycyjny 265
Syrop Z Kwiatów Mniszka 292
Syrop Z Płatków Róży Tradycyjny 222
Szalotka Karmelizowana Bez Cukru 125
Szpinak Duszony Na Maśle Z Czosnkiem 54
Szpinak Ze Śmietaną 54
Tarta Lub Zapiekanka Z Boćwiną I Fetą 41
Truskawki Ze Śmietaną I Wanilią 157
Twaróg Z Orzechami I Jabłkiem 198
Twarożek Z Czosnkiem Niedźwiedzim 256
Twarożek Z Koperkiem 238
Twarożek Z Majerankiem I Czosnkiem 243
Twarożek Z Nasturcji 283
Twarożek Z Poziomkami 149
Twarożek Z Rukolą I Czosnkiem 47

Indeks przepisów

Twarożek Ze Stokrotkami 289
Twarożek Ze Szczypiorkiem 262
Wasza Zupa Szczawiowa Na Ziołami 301
Wiejski Twarożek Z Dymka I Szczypiorkiem 127
Wiejski Twarożek Z Rzodkiewką I Szczypiorkiem 119
Winegret Z Szalotką 125
Wiśnie Duszone Z Wanilią 206
Wrapy Z Kapusty Pekińskiej 69
Wrapy Z Liści Sałaty 50
Zakwas Buraczany 98
Zapiekanka Brokułowa Z Jajkiem I Serem 57
Zapiekanka Z Brukselki I Sera 59
Zapiekanka Z Porem 113
Zapiekanka Z Porem, Jajkiem I Serem 113
Zielona Maggi 241
Zielone Pomidory W Zalewie 92
Zielony Sos Do Obiadu 247
Ziemniaki Pieczone Z Rozmarynem 249
Ziemniaki Z Lubczykiem 241
Ziemniaki Z Majerankiem 243
Ziemniaki Ze Szczypiorkiem 262
Zupa Borówkowa 163
Zupa Cebulowa W Wersji Domowej 100
Zupa Gruszkowa Na Słodko 185
Zupa Jabłkowa 190
Zupa Kalafiorowa Z Koperkiem 61
Zupa Koperkowa 238
Zupa Krem Z Bobu 134
Zupa Krem Z Brokuła 57
Zupa Krem Z Cukinii 73
Zupa Krem Z Dyni 77
Zupa Krem Z Dyni - Wersja Obiadowa 78
Zupa Krem Z Groszku I Mięty 138
Zupa Krem Z Kalafiora 61
Zupa Krem Z Kukurydzy 81
Zupa Krem Z Marchewki Z Imbirem 107
Zupa Krem Z Pasternaku I Imbiru 109
Zupa Krem Z Pieczonych Pomidorów 93
Zupa Krem Z Pietruszki 111
Zupa Krem Z Rzepy 115
Zupa Krem Z Selera I Jabłka 123
Zupa Pokrzywowa Z Jajkiem 296
Zupa Porowa 113
Zupa Rabarbarowa 151
Zupa Śliwkowa 202
Zupa Strączkowa 134, 136, 138
Bazowa
Zupa Szczawiowa Low-Carb Fetą 301
Zupa Szczawiowa Z Jajkiem 300
Zupa Szczawiowa Ze Szczawiem Podsmażonym Na Maśle I Czosnku 300
Zupa Szpinakowa - Wersja Krem 53
Zupa Szpinakowa Z Jajkiem 53
Zupa Z Boćwiną I Śmietaną 41
Zupa Z Dziką Zieleniną 298
Zupa Z Fasolką Szparagową 136
Zupa Z Jarmużem 43
Zupa Z Lebiodą 258
Zupa Z Lebiody Jak Dawna Zupa Z Chwastów 258
Zupa Z Pak-Choi I Jajkiem 45
Zupa Z Podagrycznikiem 294
Zupa Z Pokrzywy 296
Zupa Ziemniaczana - Wersja Bardziej Obiadowa 131
Zupa Ziemniaczana Z Koperkiem 130
Żurawina Mrożona 177
Żurawina Pieczona Z Pomarańczą 177

ZIOŁA DLA ZDROWIA

„Zioła dla zdrowia” to kompleksowy przewodnik po ziołolecznictwie, łączący tradycyjną wiedzę z aktualnymi odkryciami naukowymi. Dowiesz się z niego, jak bezpiecznie uprawiać, zbierać i stosować zioła oraz przygotowywać z nich domowe preparaty.

Książka opisuje także liczne choroby, dolegliwości i objawy, wskazując zioła oraz gotowe preparaty dostępne w aptekach i sklepach zielarskich. To praktyczne kompendium dla każdego, kto chce świadomie wspierać zdrowie swoje i swoich bliskich.



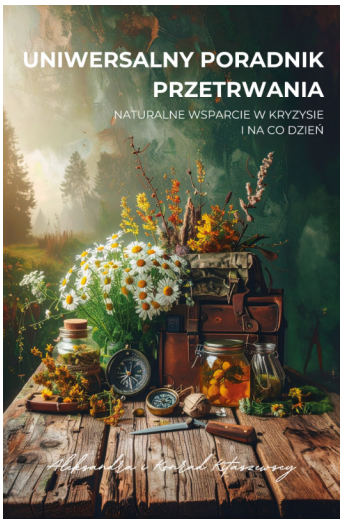
ZIELONA APTEKA

„Zielona Apteka: 460 prostych przepisów” to praktyczny poradnik dla osób, które chcą samodzielnie przygotowywać naturalne preparaty ziołowe. Znajdziesz w nim szczegółowe receptury na nalewki, maceraty, syropy, kremy, maści i inne domowe środki, wraz z zasadami higieny, bezpieczeństwa i przechowywania.

Książka podpowiada również, jakie preparaty można stosować przy konkretnych dolegliwościach, m.in. problemach skórnych, trawiennych i infekcjach dróg oddechowych. To przystępny przewodnik zarówno dla początkujących, jak i bardziej doświadczonych miłośników ziół.



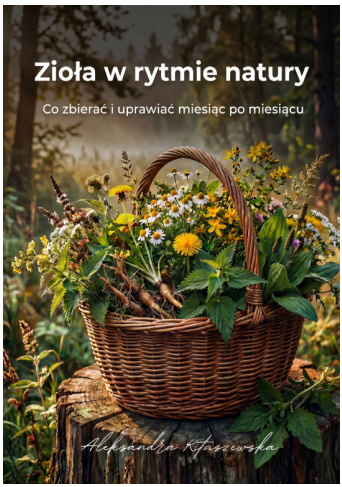
UNIWERSALNY PORADNIK PRZETRWANIA



„Uniwersalny Poradnik Przetrwania" to praktyczne kompendium dla osób, które chcą zadbać o bezpieczeństwo swoje i bliskich w domu, podróży oraz podczas awarii, nagłej choroby czy innych nieprzewidzianych zdarzeń.

Znajdziesz w nim proste instrukcje, naturalne sposoby wspierania zdrowia, zasady pierwszej pomocy, przygotowania apteczki i ewakuacji, a także wskazówki dotyczące wody, żywności, higieny, sprzętu i działania w sytuacjach kryzysowych. To konkretna wiedza, która pomaga zachować spokój i lepiej przygotować się na trudne chwile.

ZIOŁA W RYTMIE NATURY



„Zioła w rytmie natury" to leksykon i praktyczny poradnik, który prowadzi przez świat roślin leczniczych miesiąc po miesiącu. Opisuje 167 ziół występujących w Polsce lub możliwych do uprawy w ogrodzie, pomagając je rozpoznawać, zbierać i wykorzystywać we właściwym czasie.

W książce znajdziesz kalendarz zbiorów, wskazówki dotyczące uprawy i pozyskiwania surowca, opisy właściwości oraz przepisy na napary, nalewki, syropy, maści i inne domowe preparaty. To uporządkowany przewodnik dla osób, które chcą świadomie korzystać z darów natury i tworzyć własną zielarską apteczkę.



Poznaj praktyczny poradnik, który pomoże Ci dobrze wykorzystać sezonowe plony – bez chaosu, bez marnowania i bez zgadywania, co zrobić z nadmiarem warzyw, owoców, ziół i kwiatów jadalnych.

W książce znajdziesz pomysły na dania na teraz, przetwory na później i zapasy na zimę: kiszonki, marynaty, syropy, susze, mrożonki, pasty, sosy, kompoty i wiele innych domowych rozwiązań. To zbiór prostych, sprawdzonych przepisów oraz praktycznych wskazówek, które ułatwiają codzienne gotowanie i planowanie spiżarni.

"Z ogrodu do spiżarni" to książka dla osób, które kochają ogród, sezonową kuchnię i naturalne smaki. Pomoże Ci zamknąć lato w słoikach i korzystać z jego darów przez cały rok.

ISBN 978-83-974522-9-9

ziolowaprzystan.pl