

NIEBO W GĘBIE



DRODZY CZYTELNICY!

Dobrze jemy, dobrze się czujemy, dlatego też proponujemy Państwu na naszych łamach nową rubrykę - **NIEBO W GĘBIE**.

Proponujemy Państwu kilka naszych nieprofesjonalnych przepisów. A, że jest lato, zwracamy się do przepisów lekkich, prawie wegetariańskich.

Smaczego

UFF... GORĄCO!

Napoje chłodzące.

Ochłodzoną butelkę wody mineralnej, (gazowanej lub nie, jak kto woli) wlać do szklanego dzbanka (lub dwu) dodać kilka kostek lodu, listki świeżo zerwanej (lekką zgniezionej) mięty, łyżki jaśminu lub róży oraz plasterki cytryny, pomarańczy, mandarynki, kiwi.



Świeżo zerwane łyżki mięty zaparzyć zalewając wrzątkiem (garsić mięty na dwie szklanki wrzątku) rozcieńczyć chłodzoną niegazowaną wodą mineralną dodać kostki lodu i do smaku miód lub cukier.

By ukoić pragnienie latem, co oczywiście wszystkim jest znane, należy pić kompoty i schłodzone napary z herbaty lub ziół.

Najbardziej sprzyjająca nam latem jest zielona herbata, której wiele gatunków i rodzajów jest teraz w sklepach. Można ją pić świeżo zaparzoną - gorącą, jak to się robi podczas upałów w Azji Środkowej, można chłodzoną, z lodem. Słodzona lub nie. Zielona herbata jest źródłem wielu witamin i mikroelementów, które tracimy podczas upałów. Zawiera również właściwości lecznicze, stosowana jako lek pomocniczy przy zatruciach i niestrawności.

Skoro wspomnieliśmy o lekkich dolegliwościach żołądkowych - warto wspomnieć o miętzie, której przeciw przez całe lato pełno jest w ogródkach i na bazarach. Jest bakterioobójczą, kojąca bóle, odświeżająca oddech. Przy zatruciu zaparzyć litrem wrzątku garsić listków; pić na gorąco lub na ciepło. Inaczej z lodem i miodem. Uwaga! Mięta obniża ciśnienie tętnicze, dlatego też nie mogą jej nadużywać niskociśnieniowcy.

Całe złoża mikroelementów zawiera zwykła pokrzywa. Można zaparzać ją jak herbatę bez słodzenia, lub z miodem czy cukrem. Dobra jest też chłodzona z dodatkiem mięty i miodu. Jest rewelacyjnym środkiem na porost i umocnienie włosów, oczyszcza krew. Uważać jedynie przy zbyt szybkiej krzepkości krwi.

Już po Świętym Janie, a więc zakwitł dziurawiec - świętojańskie ziele. Bardzo smaczna i łagodząca rozdrażniane nerwy jest herbata z dziurawca. Po dłuższym jej używaniu nasza cera nabiera złotawego koloru, lub koloru opalenizny - zależnie od kamacji.

Uwaga! Po wypiciu herbaty z dziurawca nie wolno się opalać, może to bowiem wywołać oparzenia skóry. Nie należy również używać dziurawca w przypadku podejrzeń o chorobę nowotworową.

Każdy napój, szczególnie chłodzony można upieścić wrzucając do naczynia (wazy lub dzbanka) płatki ryżu, jaśminu, listki mięty, a nawet drobne listeczki natki pietruszki.

Nigdy jednak nie należy zapominać, że i kawę, i herbatę, i napoje ziołowe należy pić z umiarem. Ma to bowiem być przyjemność, a nie samoudręka, tylko dlatego... że pokrzywa pozytywnie działa na porost włosów.

Letnie urodziny.

Wziąć dużą (na dwa, lub więcej litra) wagę ze szkła, porcelany lub kryształu, (może to być szklany, kolorowy lub przezroczysty dzbanek) wlać doń butelkę czerwonego wytrawnego wina oraz butelkę chłodzonej wody mineralnej, dodać uprzednio pokrojone w kostkę lub w plastry i oczyszczone z pestek owoce brzoskwinii, moreli, czereśni czerwone i złote, ewentualnie obrane, również pokrojone w kostkę kawałki arbuza. Przez godzinę lub dwie napój ma przebywać w pomieszczeniu o temperaturze do 20° C. Godzinę przed spożyciem wstawić do lodówki, po schłodzeniu do naczynia wrzucić kilka kostek lodu, kieliszek koniaku lub wódki (100-150 gr.), ewentualnie, zależy od upodobań sok z cytryny, pomarańczy, plasterki mandarynki lub kiwi. Ważę można upieścić bluszczem, gałązką jaśminu, róży, polnych dzwonków, innych kwiatów. Napój należy nalewać do piał, filiżanek, kielichów, lub dużych szklanek.

Tymczasem, gdy my przy świecach i kwiatkach na balkonie, ganku, na werandzie lub w ogródku, czy po prostu przy szeroko otwartych na piękno lata oknach delektujemy się nektarem sporządzonym według powyższego przepisu zardrośnię spoglądając na nas dzieci, które jak wiadomo nie mogą skorzystać tego cyfesu ze względu na zawartość w nim alkoholu. A więc zanim sami zasiądziemy do urodzinowego stołu przygotujemy dzieciom domowy napój z kefiru i owoców. Miksujemy dwie szklanki na litr kefiru jagody czarnej porzeczki, lub czarnej borówki. Zmiksowane jagody (ewentualnie konfitury z truskawki, czarnej lub czerwonej porzeczki) wlewamy do pojemnika z kefirem. Dodajemy do smaku cukru i miksujemy jeszcze raz. Ten domowy jogurt podajemy w kubkach lub szklankach. Świetny do domowego kruchego ciasta. Palce liźać!

Uwaga! Kefir ma być absolutnie świeży, owoce umyte w ciepłej wodzie, porzeczki oczyszczone z szypulek.

Salatki

Najbardziej popularna u nas spośród letnich sałatek jest ta - z pomidorów i ogórków z dodatkiem koperku, cebuli, ewentualnie czosnku. Tymczasem jest to błąd. Ogórki i pomidory należy podawać oddzielnie, bowiem przemieszane odbierają sobie nawzajem korzystne dla naszego organizmu właściwości.

Nie będziemy tu pisać o innych dobrze znanych u nas sałatkach. Podamy przepisy na kilka, które mogą nam się wydać egzotyczne, a przecież wszystkie ich składniki są nam znane i dostępne.

Papryka i banany

Dwa duże dojrzałe pomidory, jedna żółta (ew. zielona) słodka papryka, jedna średnia słodka czerwona (lub biała) cebula, trzy duże ząbki czosnku, dwa banany, koperek, natka pietrusz-

ki, kolendry (sprzedawana na bazarach w Lwowie jako kindza (nazwa gruzińska)) listki bazylii, sól, pieprz, olej słonecznikowy lub oliwa z oliwek, ew. majeranek, natka lubczyk.

Warzywa, banany pokroić, wymieszać, dodać olej, sól, pieprz, jeszcze raz przemieszać, posypać koperkiem, natką pietruszki, kolendry i bazylii. Brzeży salaterki można upieścić Usteczkami mięty, które też przecież są jadalne.

Z pieczarkami i selerem.

„A to feler, westchnął seler”... To z tuwimowskiego wiersza „Na straganie”. Tymczasem sam seler wcale nie feler, bo jest bardzo potrzebny naszemu organizmowi. Nie należy go jednak, szczególnie natki spożywać w nadmiarze, bowiem może wywołać zatrucie.

Na tarce (drobne oczka) trzemy połowę dużego selera, (duże oczka), dwie surowe oczyszczone pieczarki (małe trzy, mają być białe i świeże), jedno duże jabłko. Dodajemy drobno pokrojone dwa nieduże pomidory, czerwoną paprykę, cebulę, dwa ząbki czosnku, lub wyciśnięty z czosnku sok, koperek, siekaną natkę pietruszki, ew. kolendry, bazylii. Wyciśnięty sok z połowy cytryny, sól, pieprz i olej.

Mała główka kapusty, dwa jabłka - tarka o dużych oczkach, dwa obrane ogórki drobno pokrojone, mogą być małosolne, drobno pokrojony szczypiorek, koperek, natka pietruszki, odrobina soku z cytryny, sól, pieprz, olej i szczypta cukru.

Na słoik

Ucieramy na tarce trzy duże marchwie, dwa jabłka, dodajemy trochę cukru, soli i soku z cytryny. By karoten zawarty w marchwi był bardziej przyswajalny należy dodać odrobinę oleju lub śmietany.

Dwa pokrojone na płatki banany, dwa tarte jabłka, jedna tarta marchew, cukier, sól, olej do smaku.

Latem należy również zjadać spore ilości czereśni (na serce i stawy), czarnej borówki + marchwi na lepszy wzrok. No i robić zapasy z ziół, kwiatów i owoców, o których w następnym numerze.

Letnie danie na stołku

Piław z rodzynkami

W naszej świadomości tradycyjny pilaw to: ryż z baraniną i ostrymi przyprawami. Tak owsem, ale będąc w Gruzji kosztowałam letni - słodki pilaw. Wrzucamy na patelnię ryż i lekko (na oleju, należy tylko wysmarować dno patelni) osmażamy, mieszając drewnianą łyżką, po czym wrzucamy do wrzącej wody, mieszając. Po ugotowaniu osączamy i optukujemy zimną wodą, ryż należy przemieszać z rodzynkami, cukrem (można też dodać do tego mielone orzechy, kilka goździków) i masłem, wysypujemy do uprzednio przygotowanej foremki i wkładamy do piekarnika. Pieczemy na wolnym ogniu (ok. 30 minut). Do piekarnika można też zostawić blaszane naczynie z wodą, która parując nic da temu daniu wyschnąć. Można co jakiś czas lekko mieszając dodawać do ryżu masła. Po wyjęciu z piekarnika naczynie z pilawem należy przez jakiś czas trzymać pokryte kocem lub specjalnie przeznaczonym dla tego celu pokrowcem. Podawać

podobnie jak ryż z jabłkami na zimno z dodatkiem śmietany i cynamonu (no. przysypać cukrem pudrem).

Lato, to oczywiście czas jagód i owoców, a więc pierogi z czereśniami, wiśniami, czarna borówka, wszelkiego rodzaju musy, galaretki, lekkie ciasta z owocami, kisiele, bita śmietana z jagodami i przyrządzone do domu lody. O tych i innych daniach w następnym numerze. Dziś jeszcze kilka słów o letnich daniach z jarzynie.

Szaszłyk wegetariański.

Dwa duże bakłażany, dwa kabaczki, cztery cebule, kilkanaście ząbków czosnku 15-20 młodych dużych ziemniaków, cztery duże pomidory, cztery papryki czerwone, żółte, zielone, pół butelki białego wytrawnego wina, litr wody, dziesięć ziarenek ziela angielskiego, dwa listki laurowe, piętnaście ziarenek pieprzu czarnego. Dodać sól, pieprz czarny mielony, ziele angielskie majeranek, koperek, kolendra, pietruszka, bazylia. Warzywa i przyprawy trzymać w rozczynnie w ciągu trzech godzin. Opiekać podobnie jak szaszłyk mięsny, lecz krócej. Ziemniaki mają być opiekane osobno (i dłużej). Gotowe danie przysypać drobno posiekanym koperkiem, natką pietruszki, kolendry, bazylii. Do wegetariańskiego szaszłyka na talerz należy dodać odrobinę oleju (słonecznikowego lub oliwy z oliwek), ugotowany ryż lub kaszę gryczaną.

Uwaga! Skórki z pomidora, bakłażana i papryki przed jedzeniem należy usunąć.

Łobio

Łobio to po gruzińsku fasola. W Gruzji jest cała lista przyrządzenia jej na różne sposoby. A każdy, kto skosztował fasolki po gruzińsku nigdy już nie zechce wrócić do tej „po bretońsku”.

Dejś podamy Państwu przepis na letnie Łobio.

Fasolkę szparagową (pół kilo) jeszcze młoda, nie stwardniała, oczyszczamy z ogonków i pokrojona w pół gotujemy na słabym ogniu, wrzucając do garnka kilka pokrojonych ząbków czosnku i dwie średnie cebule, dodajemy do smaku sól, pieprz (związany) kopru i pietruszki, kilka ziarenek pieprzu czarnego i ziela angielskiego. Ugotowaną szparagówkę przeciedamy przez durszlak, oczyszczamy z dodatków, po czym wrzucamy na rozgrzaną głęboką patelnię (lub do garnka aluminiowego), dno uprzednio wysmarowaliśmy olejem słonecznikowym lub oliwą z oliwek. Lekko przysypujemy drobno posiekanym czosnkiem, koperkiem, natką pietruszki i kolendry, po czym dodajemy dwie łyżki masła i dwa, lub trzy jajka, szybko mieszamy i zdejmujemy z ognia. Danie może być lekko przysmażone, lub sprzążające wrzenie przygotowanego „na parze”. Podajemy na gorąco lub chłodne jeszcze raz przysypane zieleninką.

Smaczego

