

Kulinaria

MIÓD PSZCZELI, KTÓRY ŻYWI I LECZY, NIEODZOWNY W NASZYM ŻYCIU

Miód pszczeleli to płynne złoto. Od zamierzchłych czasów jest uważany za źródło zdrowia. To najstarsza słodka substancja, jaką dysponował człowiek. Od najdawniejszych wieków człowiek, ryzykując bolesne użądlenia, próbował uszczknąć pszczelich zapasów.

Ten produkt pszczeleli jest bowiem nie tylko smaczny i sycący, posiada przy tym cenne właściwości lecznicze, które wykorzystywano już w starożytności jako środek leczniczy w chorobach serca, przewodu pokarmowego, oczu, skóry, wątroby, schorzeń układu krążenia, zaburzeń układu nerwowego i oddechowego. Obecnie miód chroni nas w pewnym stopniu przed działaniem zanieczyszczonego środowiska, poza tym obniża też toksyczne działanie alkoholu, nikotyny i innych używek. To dzięki zawartości acetylocholiny obniża ciśnienie i poprawia krążenie krwi. Zaś obecna w miodzie cholina działa ochronnie na wątrobę, przy tym zwiększa wydzielanie żółci. Dzięki jonom metali stymuluje produkcję czerwonych ciałek krwi i hemoglobiny. A swoje słynne właściwości antibakteryjne zawdzięcza między innymi nadlętom wodoru. Stąd miód jest uważany za źródło zdrowia. W zależności od dolegliwości należy wybierać miód odpowiedni do danego schorzenia.

Miód lipowy jest doskonały przy przeziębieniu, infekcjach dróg oddechowych, oddechowych, przy tym wzmacnia odporność, a także uspokaja i pomaga zasnąć.

Miód akacjowy i wrzosowy – pomagają w problemach z nerkami, układem moczowym, a także w nadkwaśności żołądka.

Miód gryczany – najlepsze lekarstwo na serce, przeciwdziała miażdżycy, wzmacnia wątrobę, wspomagając odtruwanie organizmu. Dodatkowo łagodzi kłopoty trawienne i wspomaga zrastanie się kości. Stąd polecamy seniorom, bo przy tym poprawia pamięć, wzrok i słuch.

Miód spadziowy, jest w Polsce bardzo popularny, szczególnie spadziowy z jodły i świerka, rzadziej spotykany jest miód spadziowy z drzew liściastych. Ten rodzaj miodu ma działanie przeciwgrzybicze i bakteriobójcze. Zawiera substancje lecznicze stosowane w kuracjach schorzeń dróg oddechowych, wzmacnia odporność, pomaga w leczeniu przeziębienia.

Miód wielokwiatowy – jest niezwykle pomocny w leczeniu alergii, zmniejsza bowiem odczyn alergiczny.

To prawda, że miód zawiera mikroelementy w niewielkich ilościach, ale one

prawie w całości są przyswajane przez organizm człowieka. Także witaminy B₁, B₂, B₆, B₁₂, C, H, PP stanowią ważny składnik tego produktu pszczelego. Miód nie jest jedynym produktem „pszczelej apteki”, który leczy i żywi. Obok niego dużą rolę odgrywają naturalne leki ulla jak: pyłek kwiatowy, pierzga, kit pszczeleli, mleczko lub jad pszczeleli.

Aby miód nie utracił swojej aktywności leczniczej należy go odpowiednio zabezpieczyć i przechowywać. Nasi przodkowie przechowywali miód w naczyniach ceramicznych lub drewnianych, ustawionych w ciemnej, chłodnej i czystej spizarni. Dzisiaj miód ustawiamy w szklanych, przezroczystych słoikach na oświetlonych i nagranych słońcem półkach, bo tak „ładnie się prezentuje”, a przez to „ładnie” stopniowo traci swoje walory zdrowotne, bowiem składniki miodu są światłoczułe. Nie należy miodu gotować, ani nawet mieszać z wrzącym mlekiem, bardzo gorącą herbatą, naparami ziołowymi. W miodzie istnieją związki chemiczne, które hamują rozwój bakterii i grzybów chorobotwórczych, zwane inhibiną, których lecznicze działanie gwałtownie słabnie, jeżeli temperatura miodu przekroczy 50°C. Dlatego miód należy rozpuszczać w przegotowanej wodzie, schłodzonej do 40°C. Stare ludowe przysłowie mówi, że „miód jest dobry dla spracowanego serca”. I jest to trafne stwierdzenie, bowiem pszczeleli miód zawiera dwa cukry proste, z czego glukoza jest wchłaniana już w jamie ustnej i trafia ona do krwioobiegu z górnej części przewodu pokarmowego. Glukoza odżywia mięsień sercowy, usprawnia funkcjonowanie mózgu, przy tym zawiera pewną ilość acetylocholiny – neurohormonu, który m.in. zmniejsza napięcie ścian naczyń krwionośnych, ułatwiając krążenie krwi i jej dopływ do wszystkich zakątków mięśnia sercowego. Stąd ludziom w „trzecim wieku” miód jest wskazany do codziennego spożywania.

Miodowa kuracja przy przeziębieniu lub grypie

Do szklanki wlać 2 łyżeczki płynnego miodu, sok wyciśnięty z połowki cytryny, dodać kawałek startego korzenia imbiru (tak żeby otrzymać pół łyżeczki miazgi imbirowej), 1 ząbek przeciśniętego przez praskę czosnku, pół płaskiej łyżeczki cynamonu oraz szczyptę pieprzu kajeńskiego.

Wszystkie składniki dokładnie wymieszać, dodać 2-3 łyżki przegotowanej letniej wody. Pić 3 razy dziennie w czasie choroby.



Janina Olszowy

Szynka w miodzie z ananasem

1 kg mięsa wieprzowego od szynki, 8 łyżek płynnego miodu pszczelego, 3 jajka, 6 łyżek mąki kukurydzianej, 5 łyżek oleju lub oliwy, sól, 2 łyżki klarowanego masła do smażenia, 4 plastry świeżego ananasa, ewentualnie odsączonego z puszek.

Mięso opłukać, osuszyć, pokroić w cienkie plastry, a następnie w paski (5 – 7 cm), obtoczyć w rozbełtanych jajkach wymieszanych z mąką kukurydzianą i smażyć na mocno rozgrzanym maśle klarowanym lub oleju – na złoty kolor, po czym osączyć z tłuszczu na papierowym ręczniku. Miód wymieszać z olejem i smażyć na mocno rozgrzanej patelni, aż zbrązowieje. Następnie dodać mięso i obsmażyć, ciągle mieszając, tak aby pokryło się warstwą karmelu. Przełożyć do salaterki, obłożyć pokrojonymi kawałkami ananasa (może być z puszek dobrze osączony, ale lepszy jest surowy, dojrzały).. Tak przygotowane mięso podawać z ryżem ugotowanym na sypko i z zieloną sałatą.

Wyjątkowo smaczny i zdrowy miodowy, razowy chleb z płatkami owsianymi

Półtora kg razowej mąki żytniej lub pszennej, 60 dag płatków owsianych (górskich), 2,5 szklanki gorącego mleka, pół szklanki ciepłej wody, ¾ szklanki miodu, 1 kostka masła, 10 dag drożdży, 1 płaska łyżka soli, 2 łyżki tłuszczu do smarowania formy do pieczenia.

Drożdże rozpuścić w ciepłej wodzie. Do większego naczynia wlać mleko, masło, sól, wymieszać aż masło się rozpuści, po czym dodać miód, wymieszać na jednolitą masę, a kiedy przestygnie dodać rozpuszczone drożdże. Następnie dodawać porcjami mąkę wymieszaną z płatkami owsianymi i wyrabiać starannie ciasto. Wówczas przełożyć na posypaną mąką stolnicę i wygnatać ciasto przez ok. 10 min. aż będzie gładkie i elastyczne. Miskę wysmarować tłuszczem i przełożyć do niej ciasto, przykryć lnianą serwetą, ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce, aby wyrosło do podwójnej objętości. Wyrośnięte ciasto zbić pięścią, przykryć i odstawić na 15 min. Podzielić na dwie części i ułożyć w natłuszczonych for-

mach, przykryć serwetą i pozostawić w ciepłym miejscu do wyrośnięcia. Kiedy środek ciasta wyrośnie do krawędzi formy, ciasto posmarować po wierzchu masłem, wstawić do piekarnika nagrzanego do 150°C, po 10 minutach pieczenia zwiększyć temperaturę do 200°C i piec ok. 1 godz.

Kukurydziano – pszenny chleb na miodzie

25 dag mąki kukurydzianej, 25 dag mąki pszennej, 1 szklanka mleka, 4 łyżki roztopionego masła, 5 łyżek miodu, 2 jajka, 1 łyżka kwaśnej śmietany lub jogurtu, 1 łyżka proszku do pieczenia, pół łyżeczki soli. Wymieszać miód z roztopionym ciepłym masłem, dodać letnie mleko i rozbełtane jajka. Osobno wymieszać mąki, proszek do pieczenia wymieszać ze śmietaną lub jogurtem i dodać wraz z mąką do wymieszanych płynnych składników. Wyrobić ciasto na jednolitą masę. Z ciasta kształtować cienkie placki o średnicy 15 cm, układać na blachę i piec w temperaturze 200°C ok. 20 – 25 min. Ciepłe placki podawać z twarogiem, powidłem, do białej kawy lub mleka.

Składane półkruche ciastka z gorącym miodem i orzechami włoskimi

1 kg mąki pszennej, 6 jaj, 1 kostka masła (20 dag), 1 szklanka mleka, pół łyżeczki sody oczyszczonej, 15 dag posiekanych orzechów włoskich.

Mąkę przesiać do miski, zrobić wgłębienie, wlać roztrzepane jajka, gorące mleko wymieszane z 5 dag masła i sodą oczyszczoną. Składniki wymieszać i wyrobić gładkie ciasto (o konsystencji jak na pierogi), które rozwałkować na stolnicy jak najcieniej. Rozwałkowane ciasto posmarować płynnym masłem, lekko posypać mąką, złożyć w kopertę i rozwałkować, znów posmarować masłem, posypać mąką i rozwałkować (tak postąpić sześć razy). Przygotowane rozwałkowane ciasto przełożyć do wysmarowanej masłem blachy i piec w piekarniku nagrzanym do 200°C ok. 15 min. Ciasto wyjąć z piekarnika i jeszcze gorące pokroić ostrym nożem na kwadraty (6×6 cm), ułożyć je na paterze lub półmisku, zalać podgrzanym miodem i posypać posiekanymi, uprzednio podprażonymi orzechami lub migdałami.

Znakomite miodowe ciastka do kawy bez pieczenia

30 dag zmielonych orzechów włoskich lub laskowych, 5 dag obsuszonego, startego na tarce o dużych oczkach piernika, pół szklanki miodu, 1 starta na tarce o dużych oczkach gorzka czekolada, 1 łyżeczka czarnej kawy, 12 dag grubego cukru (kryształ), 1 cukier waniliowy lub pół łyżeczki olejku migdałowego.

Wszystkie składniki połączyć i wymieszać

na jednolite ciasto, po czym rozwałkować na stolnicy posypanej grubym cukrem, wykrawać nożem prostokątne ciastka. Kawę wymieszać z miodem (1 łyżka) i roztopionym masłem (1 łyżka) i połączyć kawową polewą ciastka.

Miodowo – serowe ciasteczka bez pieczenia

1 opakowanie twarogu homogenizowanego (Bieluch), pół szklanki miodu, 2 tabliczki gorzkiej czekolady, 25 dag mleka w proszku, ¾ szklanki posiekanych orzechów włoskich, aromat waniliowy lub cytrynowy.

Ser utrzeć z podgrzanym lekko miodem na jednolity krem (można blenderem). Dodać startą na tarce czekoladę, a następnie partiami dodawać mleko w proszku i orzechy. Gotową masę wylać na natuszczoną lub wyłożoną papierem do pieczenia blachę, po zastygnięciu masy pokroić w kwadraciki, prostokąty lub paluszki (o szer. 1 cm i dł. 5 cm).

Miodownik, który zawsze się udaje

60 dag pszennej mąki, 4 jajka, 25 dag masła (ewentualnie margaryny), 20 dag cukru, 35 dag miodu, 1 szklanka słodkiej śmietanki, 1 łyżeczka sody oczyszczonej, 1 opakowanie przyprawy do pierników (lub 1 łyżeczka zmielonych korzeni).

Miód podgrzać do rozpuszczenia i ucierać go z cukrem, żółtkami i roztopionym masłem. Sodę rozpuścić w 1 łyżce śmietanki i wlać do ucieranej masy, następnie dodać śmietankę oraz porcjami dodawać mąkę, wymieszaną uprzednio z przyprawą do piernika. Białka ubić na sztywną pianę, dodać do ciasta i delikatnie wymieszać łyżką. Niezbyt gęste ciasto wyłożyć do formy wyłożonej papierem do pieczenia lub wysmarowanej tłuszczem. Piec w temperaturze 180°C ok. 1 godz. Patykiem sprawdzić czy piernik jest upieczony, jeżeli patyk jest suchy po wyjęciu z ciasta to znak, że miodownik gotowy. Po upieczeniu miodownik można wg uznania przełożyć powidłem, czekoladowym kremem, a wierzch polukrować.

Zdrowotny, wykwinny barszcz czerwony z miodem

1 kg buraków ćwikłowych, 10 dag suszonych śliwek, 3 łyżki miodu, sól, pieprz do smaku.

Starannie wyszorować szczoteczką buraki, ugotować w łupinach, ostudzić, obrać i zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Zalać 1 l wody i ogrzewać na małym ogniu doprowadzając do wrzenia, po czym gotować na wolniutkim ogniu ok. 10 min. Po tym czasie odstawić do ostygnięcia, przecedzić. Śliwki umyć, namoczyć i ugotować w ½ l wody (tak żeby otrzymać 1 szklankę wywaru). Wywar z buraków połączyć z wywa-

rem ze śliwek, króciutko tylko zagotować, dodać miód i przyprawić do smaku solą i pieprzem. W zimie barszczyk ten podawać na gorąco z pasztecikami, paluszkami itp., zaś w letnie upały jako chłodnik z gotowanymi na twardo jajkami i podawanymi osobno gorącymi ziemniakami ze skwarkami. Jest to zupa czysta, dietetyczna.

Znakomita sałatka kapuściana z miodem

1,5 kg kapusty białej, pół kg marchwi, 25 dag zielonej papryki (może być żółta lub czerwona), 1 łyżka posiekanej naci selera. Sos do sałatki: pół szklanki miodu, pół szklanki majonezu, pół szklanki octu winnego, 1 łyżeczka soli, pół łyżeczki pieprzu. Kapustę drobno poszatkować, marchew obrać i zetrzeć na tarce o dużych oczkach, paprykę umyć, przekroić, oczyścić z komory nasiennej i pokroić, nać selera drobno posiekać.

Przygotować sos – w dużym rondlu rozpuścić miód, dodać majonez, ocet winny (lub sok z cytryny), sól, pieprz, podgrzewać mieszając. Poszatowane warzywa zalać przygotowanym sosem, wymieszać, przełożyć do szklanej lub porcelanowej salaterki. Szczelnie przykryć i wstawić na noc do lodówki. Podawać do mięs, ryb.

Owocowa sałatka z miodem

2 kwaskowate jabłka, 2 gruszki, 10 śliwek węgerek, 1 łyżka utartej marchwi, 2 łyżki utartego selera, garść rodzynek.

Sos: 1 łyżka majonezu, 1 łyżka soku z cytryny, 3 łyżki miodu, 3 łyżki śmietany, 1 łyżka oliwy lub oleju, szczypta soli.

Śmietanę wymieszać z majonezem, sok cytrynowy wymieszać z olejem (oliwą), dodać rozpuszczony miód, sól i połączyć wszystkie składniki ubijając je lekko widelcem. Następnie obrać jabłka, gruszki i pokroić w drobną kostkę, natychmiast połączyć sosem, by nie ściemniały. Ze śliwek wyjąć pestki i pokroić śliwki w poprzeczne paski, po czym dodać seler i marchew, utarte na tarce do warzyw o drobnych oczkach, oraz uprzednio wymyte, namoczone i odsączone rodzyнки. Wszystkie składniki wymieszać z sosem, przełożyć do salaterki, wstawić do lodówki. Jest to doskonała, orzeźwiająca sałatka do grillowanych mięs, kielbasek, ryb.

Miodowo – musztardowy sos do duszenia podpieczonych mięs, drobiu, boczku, żeberka itp.

4 łyżki miodu, 2 łyżki masła, 2 łyżki musztardy (najlepiej sarepskiej).

Wszystkie składniki utrzeć na jednolity krem (wygodnie ten sos przyrządzić przy pomocy blendera).

Grillowany boczek w miodowej marynacie

1 kg chudego boczku, 3 łyżki miodu (wrzosowy, gryczany lub spadziowy), 1 łyżeczka startego imbiru (lub w proszku), 2 łyżki soku z cytryny, 3-4 ząbki czosnku drobniutko posiekanego lub startego na tarce, pół szklanki sosu sojowego.

Boczek oczyścić, opłukać, osuszyć w papierowym ręczniku i pokroić w poprzek włókien na porcje grubości 1,5 cm. Pokrojony boczek ułożyć w szklanym lub ceramicznym naczyniu. Wszystkie składniki marynaty wymieszać, zalać boczek, szczelnie przykryć i wstawić do lodówki najmniej na 12 godz. (na noc). Można od czasu do czasu zawartość naczynia przemieszać. Wyjąć mięso z zaprawy, osuszyć i opiec

powierzchniowo na ruszcie, a następnie dopiec. Mięso dopiekać na niewielkim ogniu ok. 15 min. na każdej stronie. Tak przygotowany boczek świetnie komponuje się z owocową sałatką.

Gulasz wieprzowy z miodem

1,5 kg wieprzowego mięsa (łopatka, karkówka lub szynka), 2 łyżki oleju, 1 zielona papryka, 2 pomidory lub 1 łyżka koncentratu, 2 cebule, 1 łodyga selera, 1 łyżka majeranku, 3 łyżki miodu, 1 łyżeczka soli.

Mięso umyć, pokroić w 3 cm kostkę, obsmażyć na oleju i przełożyć do miski. Warzywa umyć, obrać, pokroić drobno i przełożyć do rondla, w którym smażyło się mięso i dusić ok. 5-8 min, po czym dodać majeranek, miód i mięso, przykryć i dusić na

wolnym ogniu ok. 2 godz., często mieszając. Jeżeli jest mało sosu dolać wody. Ten gulasz smaczniejszy jest po przygrzaniu.

Księżycowy trójniak

1 szklanka miodu pszczelego, 1 szklanka wyciśniętego soku z cytryny, 2 szklanki spirytusu.

Wymieszać sok z miodem, dolewając porcjami spirytus, wymieszać, szczelnie zamknąć słoje. Odstawić na 2 - 3 miesiące w ciemne miejsce, po tym czasie przeceścić (przez filtr do kawy), zlać do butelek. Jest to znakomity napitek ku zdrowotności. 1 kieliszek profilaktycznie przy przeziębieniu i kiepskim samopoczuciu.