



Smaki

*obszarów wiejskich
powiatu koszalińskiego*



UNIA
EUROPEJSKA



Pomorze
Zachodnie



Krajowa Sieć
Obszarów Wiejskich



„Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie”
„Instytucja Zarządzająca Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020 – Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi”
„Operacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach Schematu II Pomocy Technicznej
„Krajowa Sieć Obszarów Wiejskich” Program Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020”
Publikacja opracowana przez Szarek Wydawnictwo Reklama

Autorzy:

Szarek Wydawnictwo Reklama
Patrycja Nowakowska-Szarek
Michał Konkel

Redakcja:

Agnieszka Kulesza – kierownik projektu

Zdjęcia i przepisy kulinarne:

Przekazane przez przedstawicieli
Kół Gospodyń Wiejskich z terenu powiatu koszalińskiego
w ramach Konkursu Kulinarnego „Cztery pory roku w kuchni”

**Kompleksowa realizacja publikacji-poradnika
(opracowanie, skład, redakcja, druk i dystrybucja):**

w ramach umowy nr 3/0R.042.1.2021.AK

SZAREK

Wydawnictwo • Reklama

Szarek Wydawnictwo Reklama
ul. Grottgera 19, 76-200 Słupsk

Powiat Koszaliński,

w ramach realizacji projektu:

„Smaki obszarów wiejskich powiatu koszalińskiego”,
umowa nr WPROW-FV/13/2021 z dn. 25.05.2021 r.

wraz z Partnerem KSOW:

Samorządowym Centrum Kultury w Sarbinowie

Nakład: 1000 szt.

ISBN: 978-83-957231-3-1

Egzemplarz bezpłatny



UNIA
EUROPEJSKA



Pomorze
Zachodnie



Krajowa Sieć
Obszarów Wiejskich



Program
Rozwoju
Obszarów
Wiejskich
na lata 2014-2020

„Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie”
„Instytucja Zarządzająca Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020 – Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi”
„Operacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach Schematu II Pomocy Technicznej
„Krajowa Sieć Obszarów Wiejskich” Program Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020”
Projekt pn. „Smaki obszarów wiejskich powiatu koszalińskiego”, umowa nr WPROW-FV/13/2021 z dn. 25.05.2021 r.

SPIS TREŚCI

ZIOŁA, PRZYPRAWY I ICH ZASTOSOWANIE W KOSMETOLOGII NATURALNEJ4

1. Zastosowanie i właściwości ziołowych surowców kosmetycznych..... 4
2. Ziołowe surowce naturalne i ich wykorzystanie w domowej pielęgnacji jako składnik kremów, maseczek, płukanek do włosów, szamponów, toników, okładów 10
3. Właściwości kosmetyczne – pielęgnacyjne i lecznicze ziół, roślin przyprawowych z uwzględnieniem typów skóry/cery, włosów..... 13

ZIELARSTWO, PRZYPRAWY I ICH ZASTOSOWANIE W CODZIENNEJ KUCHNI..... 16

1. W jaki sposób powstają przyprawy, co kryją w sobie mieszanki przyprawowe?... 16
2. Zioła i rośliny przyprawowe – znaczenie w żywieniu i wykorzystanie w kuchni... 17
3. Zioła i rośliny przyprawowe – właściwości lecznicze, probiotyczne 18
4. Zioła, które możemy samodzielnie uprawiać (jednoroczne, wieloletnie). Jak zbierać? W jaki sposób i jak długo przechowywać zioła?..... 20
5. Jakość i wartość ziół, zastępowanie soli przyprawami..... 22

PRZEPISY NA SAMODZIELNE WYKONANIE KOSMETYKÓW23

AUTORSKIE PRZEPISY KGW NADEŚLANE W KONKURSIE „4 PORY ROKU W KUCHNI” W KATEGORIACH „SŁODKI” I „SŁONY”29

SPIS KGW POWIATU KOSZALIŃSKIEGO 51

BIBLIOGRAFIA..... 54

INFORMACJE O KSOw..... 55

Niniejsza broszura ma charakter wyłącznie informacyjno-promocyjny. Treść broszury nie może być podstawą do jakichkolwiek roszczeń prawnych. Informacje zawarte w broszurze są zgodne ze stanem prawnym obowiązującym na dzień złożenia broszury do druku. Mogą one ulec zmianie w wyniku nowelizacji przepisów prawa.

ZIOŁA, PRZYPRAWY I ICH ZASTOSOWANIE W KOSMETOLOGII NATURALNEJ

1. Zastosowanie i właściwości ziołowych surowców kosmetycznych

Naturalne kosmetyki należą do jednych z najbardziej lubianych. Dobroczynne właściwości ziół i przypraw są wykorzystywane od pokoleń. W końcu przyroda najlepiej wie, jak pomóc człowiekowi w przypadku różnych dolegliwości – zarówno wewnętrznych jak i skórnych.

Zanim przybliżymy właściwości wybranych ziół, poznamy kilka pojęć, które warto znać:

Flawonoidy – to barwniki roślinne, zazwyczaj o żółtej barwie. Mają działanie lecznicze, przeciwgrzybicze i przeciwalergiczne.

Garbniki – to bezazotowe substancje roślinne o właściwościach ściągających i przeciwbakteryjnych. Są obecne przede wszystkim w korze, korzeniach, kłęczach i liściach roślin.

Alkaloidy – wytwarzane są w procesach organicznych biosyntezy przez niektóre rośliny. Są to zasady, które zawierają w sobie azot. Alkaloidy bardzo silnie oddziałują na organizm ludzki, a niektóre z nich są truciznami.

Oleje tłuste – to oleje obecne w komórkach roślinnych, które pełnią charakter substancji zapasowych (energetycznych). Są obecne przede wszystkim w nasionach i owocach. Najbardziej znane nam to olej rycynowy oraz olej z wiesiołka.

Olejki eteryczne – pozyskiwane są z surowców roślinnych poprzez destylację z parą wodną, a następnie oddzielane od wody przez dekantację lub wirowanie. Z laboratoryjnego punktu widzenia destylacja z parą wodną służy do wyizolowania substancji stałych i ciekłych nie mieszających się z wodą oraz lotnych nie mieszających się z parą wodną. Istota procesu polega na przejściu substancji zawieszonych w wodzie w stan gazowy, dzięki działaniu strumienia pary wodnej. Pozyskiwane są z kwiatów, liści, owoców i łodyg.

Hydrolat – inaczej woda kwiatowa, to surowiec zawierający uzyskiwane z materiału roślinnego substancje biologicznie aktywne, rozpuszczalne w wodzie. Uzyskuje się go ze wspomnianej wyżej wody oddzielonej od olejku.

Napar – to ciecz uzyskana przez zalanie wrzątkiem surowca (zioła). Taką mieszanekę należy pod przykryciem trzymać 15 minut, a potem odcedzić „fusy”. Nie powinno się naparu doprowadzać do wrzenia. Z kolei **odwar**

uzyskuje się przez zalanie surowca (kory, korzenia) zimną wodą. Surowiec doprowadzamy do wrzenia i odstawiamy pod przykryciem na 30 minut. Po tem odcedzamy. Odwary wykonuje się z twardszych części roślin, jak kora czy korzeń.

Ekstrakty roślinne w kosmetyce to wyciągi z roślin, a dokładniej wyciągi z ich kwiatów, liści, kory, owoców lub korzeni. Zawierają one: garbniki, flawonoidy, saponiny, olejki eteryczne, śluzy, witaminy i inne cenne substancje. Mają właściwości lecznicze, wygładzające, nawilżające, pielęgnujące lub dezynfekujące. Celem stosowania ekstraktów roślinnych w kosmetyce jest podwyższenie wartości funkcjonalnej kosmetyku.

Maceraty olejowe otrzymuje się poprzez zalanie rozdrobnionych ziół olejem. W przypadku metody na ciepło, tak przygotowana mieszanina jest podgrzewana w łaźni wodnej przez około 30 minut i odstawiana na około 24 godziny. Proces powtarzany jest przez trzy dni. Po upływie tego czasu (w którym zachodzi maceracja) olej jest odsączany od roślinnych pozostałości. W metodzie na zimno mieszanina pozostawiana jest na minimum 3 tygodnie. W tym czasie należy codziennie wstrząsać naczyniem. Maceraty wodne przygotowuje się zalewając zioła zimną wodą i odstawiając na około 6 - 10 godzin w temperaturze pokojowej.



Olejki eteryczne - właściwości i zastosowanie

Ludzkość już tysiące lat temu nauczyła się wydobywać z roślin to, co w nich najcenniejsze, w postaci olejków eterycznych. Stosuje się je w celu poprawienia stanu zdrowia i urody oraz utrzymania dobrego samopoczucia. Zobacz, jakie bogactwo kryją w sobie olejki, i jak możesz wykorzystać je w domu.

Stosowanie olejków w domu jest proste i bezpieczne przy zachowaniu podstawowych zasad ostrożności. Nie należy aplikować ich bezpośrednio na skórę ani doustnie, a przed użyciem warto wykonać test uczuleniowy. Nie wszystkie olejki nadają się dla kobiet w ciąży oraz osób z epilepsją, dlatego przed użyciem trzeba przeczytać ulotkę lub zasięgnąć rady specjalisty. Nigdy nie powinno się przekraczać zalecanej dawki, gdyż olejki eteryczne są bardzo mocno skondensowane.

Najpopularniejsze olejki eteryczne:

Olejek lawendowy ma najszerze zastosowanie spośród wszystkich olejków eterycznych. Ma właściwości relaksujące ciało i umysł. Działa odkażająco, przeciwbakteryjnie, przeciwwirusowo i przeciwgrzybiczo. Zwalcza trądzik i łuszczycę oraz przyspiesza gojenie oparzeń. Stymuluje porost włosów i zapobiega ich przetłuszczaniu.

Olejek z drzewa herbacianego ma najmocniejsze ze wszystkich olejków eterycznych działanie przeciwbakteryjne, przeciwwirusowe i przeciwgrzybiczne. Zalecany na trądzik, oparzenia, odmrożenia i opryszczki. Łagodzi skutki ukąszeń. Sprawdza się przy usuwaniu grzybicy stóp i dłoni.

Olejek rozmarynowy polecany i sprawdzony dla każdego rodzaju skóry w każdym wieku. Przyspiesza redukcję cellulitu. Pobudza porost włosów.

Olejek cytrynowy – wykazuje działanie tonizujące i antyseptyczne. Działa przeciwzapalnie, wspomaga walkę z trądzikiem i opryszczką. Rozjaśnia i wybiela przebarwienia skórne. Reguluje poziom sebum oraz delikatnie matuje skórę. Dezynfekuje powietrze i odstrasza owady.

Olejek mięty pieprzowej – dzięki zawartości mentolu wykazuje mocny, charakterystyczny miętowy zapach używany w preparatach przeznaczonych do pielęgnacji cery problematycznej, tj. tłustej i trądzikowej. Zawarty w nich mentol świetnie wpływa na pozbawioną blasku skórę, rozświetlając ją, jednocześnie kontrolując wydzielanie sebum. Obok oczywistych właściwości chłodzących przejawia również działanie przeciwlupieżowe. Stanowi skuteczny składnik preparatów do pielęgnacji skóry głowy i włosów, oczyszczając oraz zapobiegając nadmiernemu przetłuszczaniu się – wystarczy tylko dodać do ulubionego szamponu (bądź odżywki) kilka kropli olejku. Może być też świetnym składnikiem naturalnych kosmetyków typu: past do zębów, płynów do płukania jamy ustnej czy preparatów do pielęgnacji stóp (ma odświeżające oraz przeciwgrzybicze właściwości).



Ekstrakty roślinne – właściwości i zastosowanie

Ekstrakty roślinne w kosmetyce opóźniają procesy starzenia skóry, nawilżają, ściągają i napinają skórę, pochłaniają promieniowanie UV, wybielają i likwidują przebarwienia, łagodzą podrażnienia, stymulują krążenie w naczyniach krwionośnych.

Ekstrakty roślinne w kosmetyce, inne wyciągi ziołowe stosowane do produkcji kosmetyków:

Aloes jest bardzo popularnym, tanim i sprawdzonym składnikiem kosmetyków doskonale nawilżającym i łagodzącym podrażnienia. Stosowany zewnętrznie spowalnia procesy starzenia się skóry dzięki właściwościom silnie nawilżającym, przeciwdziała skutkom nadmiernego przesuszenia skóry, łagodzi jej podrażnienia oraz leczy oparzenia.

Arnika górską – ekstrakt dobrze wchłania się przez naskórek. Jako składnik kosmetyków do skóry z rozszerzonymi naczynkami krwionośnymi dociera do naczynek włosowatych, które wzmacnia i obkurcza, dzięki czemu zmniejsza zaczerwienienie skóry. Działa przeciwzapalnie i kojąco. Zmniejsza obrzęki, likwiduje cienie pod oczami.

Awokado – znakomita odżywka dla skóry z dużą zawartością witamin A i E.

Bez czarny (kwiat) – dobry tonik dla każdej cery, zwłaszcza starzejącej się i ziemistej. Zmiękcza skórę i wygładza zmarszczki, wybiela piegi i łagodzi oparzenia słoneczne.

Brzoza – stosowana w kosmetykach przeznaczonych do oczyszczania i regeneracji skóry. Posiada także właściwości wybielające piegi oraz plamy, spowodowane niewłaściwym rozmieszczeniem pigmentu.

Cytryna – środek ściągający, który przywraca skórze naturalną równowagę kwasową.

Fiołek – łagodny środek ściągający.

Krwawnik – zawiera garbniki, olejki eteryczne m.in. azulan, sole mineralne obfitujące w mangan. Posiada właściwości ściągające, antyseptyczne i przeciwzapalne. Szczególnie polecany dla cery tłustej, podrażnionej wypryskami, zaczerwienionej i zanieczyszczonej.

Kwiat pomarańczy – świetny środek tonizujący, uważa się, że przywraca skórze barierę kwasową. Regeneruje suchą cerę i uszkodzone naczynia włosowate.

Lawenda – korzystnie wpływa na ukrwienie i przepływ limfy. Łagodzi podrażnienia i stany zapalne a także częściowo chroni skórę przed bakteriami i grzybami. Wyciąg i napar z kwiatu lawendy są bardzo przydatne w pielęgnacji skóry tłustej, trądzikowej.

Len – roślina zawierająca wiele biologicznie czynnych substancji, takich jak witamina F, witaminy A i E oraz mikroelementy. W połączeniu z innymi składnikami utrzymują one odpowiedni poziom wilgoci, odżywiają, chronią przed szkodliwym działaniem czynników zewnętrznych i zapobiegają przedwczesnemu starzeniu się skóry. Znakomity składnik maseczek, jak również innych pielęgnacyjnych kosmetyków.

Lipa – zawiera garbniki roślinne, kwasy organiczne i witaminę E. Działa osłaniająco, łagodzi podrażnienia, ma właściwości wybielające. Poprawia ukrwienie i zdolność gromadzenia wilgoci przez skórę. Oczyszcza i zmiękcza skórę

Łupiny orzecha włoskiego – zawierają cenne składniki przydatne w kosmetyce, m.in. olejki eteryczne, brązowy barwnik glikozydowy i dużo witaminy C. Łupiny orzecha wykorzystywane są do produkcji kosmetyków pielęgnacyjnych przeznaczonych głównie dla cery trądzikowej, skłonnej do wyprysków i zaczerwienień. W peelingach wykorzystuje się je nie tylko jako środek ścierający, ale również ściągający i przeciwbakteryjny. Właściwości barwiące orzecha wykorzystuje się do farbowania włosów zwłaszcza siwych jak również do kremów brązujących.

Melisa – zawiera bioflawonoidy i kwasy flawonowe, które redukują niekorzystne działanie na skórę wolnych rodników. Wykazuje właściwości ochronne przed promieniowaniem UV. Chroni przed rozkładem naturalny kwas hialuronowy obecny w skórze. Odświeża, tonizuje i koi podrażnioną skórę.

Mięta pieprzowa – środek stymulujący ściąganie skóry, rozjaśnia cerę.

Mniszek lekarski – zawiera środek zmiękczający, stosowany do płynów oczyszczających do suchej i starzejącej się cery.

Nagietek – posiada właściwości kojące, przeciwzapalne, przeciwgrzybicze a także przeciwdziała nadmiernemu łuszczeniu się naskórka. Regeneruje, nawilża, oczyszcza i zmiękcza naskórek. Preparaty zawierające w swoim składzie ekstrakt nagietka służą do pielęgnowania cery wrażliwej, skłonnej do infekcji, podrażnień. Nagietek lekarski – gojące zioło do szorstkiej, zniszczonej skóry.

Ogórek – środek oczyszczający i tonizujący, uśmierzający i gojący.

Pietruszka – środek przywracający suchej i wrażliwej skórze równowagę.

Podbiał – zawiera duże ilości cynku, dzięki czemu pomaga w usuwaniu plam oraz stanów zapalnych skóry. Zmiękcza, uelastycznia i ujędrnia naskórek, nadając mu świeży wygląd.

Pokrzywa – dobrze oczyszcza, stosowana zwłaszcza do cery tłustej.

Prawoślaz – zawiera duże ilości śluzu, dzięki czemu działa gojąco, kojąco, zapobiega podrażnieniom i uszkodzeniom skóry. Zmiękcza spierzchniętą skórę, łagodzi także uczulenia i oparzenia słoneczne.

Rojnik – gojące, zmiękczające zioło, dobre zwłaszcza do suchej, wrażliwej cery.

Rumianek – ma bardzo silne właściwości kojące, łagodzące i przeciwzapalne. Łagodzi podrażnienia skóry, chroni przed powstawaniem zaczerwienień i uczuleń.

Skrzyp – stosowany w kosmetykach przeznaczonych do skóry starzejącej się, zwiotczącej oraz przetłuszczonej. Zawiera duże ilości potasu i wapnia oraz krzemionki, posiadającej właściwości wzmacniające.

Szałwia – oczyszcza, stymuluje ściąganie i zamyka pory.

Tymianek posiada właściwości antyseptyczne oraz gojące. Poprawia ukrwienie skóry. Stosowany w kosmetykach przeznaczonych dla cery tłustej i skłonnej do wyprysków.

Wiesiołek – pomaga w leczeniu chorób skórnych takich jak trądzik, egzema i inne dermatozy.

Żywokost – przyspiesza odnowę komórek, dobry do szorstkiej i zniszczonej skóry.

Ekstrakty roślinne w kosmetyce, zioła do kąpeli leczniczych:

- odprężające: chmiel, jaśmin, kozłek lekarski, lipa, rumianek, więźówka;
- pobudzające: bazylika, bluszcz, eukaliptus, fenkuł, lawenda, liść laurowy, melisa, mięta, rozmaryn, sosna, szalwia, tymianek, wrotycz pospolity;
- gojące: krwawnik pospolity, mięta zielona, nagietek, przywrotnik, rojnik, żywokost;
- tonizujące: liść czarnej porzeczki, mniszek lekarski, pokrzywa, stokrotka.

Ekstrakty roślinne w kosmetyce, zioła do parówek:

- oczyszczające: kwiat lipy, pokrzywa;
- pobudzające krążenie: pokrzywa, rozmaryn;
- uśmierzające i oczyszczające: lawenda, melisa, mięta okrągłolistna i zielona, płatki róży, rumianek, trybula, tymianek;
- do tłustej cery: bodziszek cuchnący, łubin (zmiążdżone nasiona), krwawnik, kwiat nagietka, skrzyp, szalwia;
- do cery suchej, wrażliwej: chaber bławatek, fiołek pachnący, ogórecznik, pietruszka, prawoślaz lekarski, szczaw;
- do starzejącej się lub ziemistej cery: czarny bez (kwiaty), koniczyna łąkowa (kwiaty i liście), mniszek lekarski, wrotycz (kwiaty i liście).



Maceraty olejowe - właściwości i zastosowanie

Maceraty wyjątkowo skutecznie sobie radzą z pielęgnacją każdego typu skóry, w tym problematycznej, trądzikowej, wrażliwej a także dojrzałej. Maceraty działają regenerująco i przeciwzapalnie. Niektóre maceraty mają też właściwości ochronne i są stosowane jako sprawdzone składniki kremów do opalania czy po opalaniu.

Macerat z kwiatów krwawnika – charakteryzuje się przede wszystkim działaniem przeciwgrzybiczym i przeciwbakteryjnym. Chroni skórę przed wolnymi rodnikami. Ma także właściwości ściągające i regulujące wydzielanie sebum.

Macerat z liści aloesu – działa przeciwzapalnie, nawilżająco i zmiękczająco. Dodatkowo, działa przeciwrodnikowo oraz przeciwutleniająco przyspieszając gojenie ran. Łagodzi stany zapalne. Wyjątkowo dobrze wpływa na zniszczoną przez szkodliwe czynniki, łuszczącą się skórę, skutecznie wspomagając jej regenerację.

Macerat z żywokostu – to ceniony środek przeciwzapalny, przeciwutleniający i przeciwbólowy, przyspiesza gojenie ran i zmniejsza obrzęki pourazowe.



Macerat marchwiowy – zawiera w dużej ilości karoteny i tokoferole, dzięki czemu wykorzystywany jest w preparatach przeciwstarzeniowych i o działaniu nawilżającym. Regularne stosowanie zwiększa regenerację komórek skóry o 30%, powodując znaczne jej wzmocnienie. Wykazuje działanie przeciwzapalne, wygładzające i zmiękczające. Stosowany może być jako zamiennik preparatów do opalania, gdyż nadaje skórze brązowy odcień oraz chroni przed działaniem promieni UV.



Macerat nagietkowy – wykazuje właściwości gojącej i uspokajającej. Przeznaczony jest do skóry pękającej i podrażnionej, przyspiesza jej regenerację, zaś saponiny i prowitamina A nadają produktowi działanie bakteriobójcze i lecznicze. Znany jest przede wszystkim ze swojego działania przeciwzapalnego, nawilżającego i zmiękczającego.

Macerat z kasztanowca – głównym związkiem aktywnym jest w nim escyna, która wzmacnia i przywraca elastyczność naczyniom krwionośnym. Wykazuje działanie przeciwzapalne, ściągające, ponadto działa przeciwświądowo i przeciwobrzękowo. Zalecany jest w pielęgnacji skóry suchej oraz do przyspieszenia procesów gojenia, regenerując i stymulując odnowę tkanek.

2. Ziołowe surowce naturalne i ich wykorzystanie w domowej pielęgnacji jako składnik kremów, maseczek, płukanek do włosów, szamponów, toników, okładów

Naturalne kosmetyki wykonane samodzielnie w domu cieszą się coraz większą popularnością. Ze składników dostępnych w kuchni można przygotować prawie każdy rodzaj kosmetyku. Maseczki, odżywki, balsamy, olejki, peelingi, szampony, płukanek czy preparaty do kąpieli spełniają nasze oczekiwania w trosce o skórę tak, jak drogie kosmetyki dostępne w sklepach. A co najważniejsze, wykonując je własnoręcznie, wiemy, co stosujemy i nie narażamy swojego organizmu na działanie szkodliwych substancji chemicznych.

Zalety surowców roślinnych używanych w kosmetykach:

- naturalność i „kompatybilność” z ludzką skórą;
- łagodne i powolne działanie;
- brak toksyczności;
- brak niepożądanych działań ubocznych.

Przyrządzając domowe kosmetyki, pamiętajmy, że nie zawierają konserwantów, dlatego szybko mogą stracić swoje właściwości. Dlatego nie należy robić ich w dużej ilości, a pozostałości należy przechowywać w lodówce.

Zioła i przyprawy ziołowe charakteryzują się silnym aromatem, głównie dzięki obecności organicznych związków chemicznych, jakimi są terpeny. Substancje te są także bardzo cenione w kosmetyce i naturalnej pielęgnacji urody.

Właściwości pielęgnacyjne ziół



Czystek. Bogaty jest w polifenole pełniące funkcję antyoksydantów. Zwalczając wolne rodniki tlenowe, przeciwdziałamy procesowi starzenia się skóry, dlatego też hydrolat z czystka sprawdzi się jako składnik kremów i serum anti-aging. Hydrolat z czystka ujędrnia i napina skórę, spłyca zmarszczki. Wykazuje działanie przeciwzapalne, a także hamuje aktywność tyrozynazy – enzymu uczestniczącego w procesie powstawania melaniny. Hydrolat z czystka może być z powodzeniem stosowany w tonikach rozjaśniających przebarwienia, również te potrądzikowe. Przemywanie skóry hydrolatem sprzyja zwężeniu ujść gruczołów łojowych, dlatego ziele to docenią zwłaszcza osoby ze skórą mieszaną i tłustą.

Szałwia lekarska. Pierwsze skojarzenie z hasłem „szałwia” to pielęgnacja zębów i płukanie gardła, tymczasem ziele to doskonale sprawdza się w kosmetyce. Ta dorastająca do 70 cm wysokości roślina o drobnych szarozielonych liściach i fioletowoczerwonych lub jasnofioletowych kwiatach, jest bogactwem związków biologicznie czynnych.

Wśród różnorodnych właściwości szałwii wyróżnić możemy m.in.:

- działanie przeciwbakteryjne, przeciwgrzybicze, dezynfekujące,
- antyoksydacyjne,
- wzmacniające i uszczelniające naczynia kapilarne,
- działanie przeciwtrądzikowe, redukcja widoczności porów i regulowanie wydzielania sebum.

Szałwia znalazła zastosowanie również w pielęgnacji włosów. Hydrolat z szałwii polecić można osobom borykającym się z problemem łupieżu i przetłuszczania się włosów. Hydrolat szałwiowy sprawdzi się też jako płukanka do włosów osłabionych i wypadających. Z mniej znanych ciekawostek – odwar z liści szałwii może być stosowany do przyciemniania włosów.

Nagietek. Kwiaty nagietka to bogate źródło polifenoli o działaniu antyoksydacyjnym. Antyoksydanty są istotnym czynnikiem przeciwdziałania procesom starzenia się skóry, ale też łagodzą skutki uszkodzeń skóry powstałych pod wpływem m.in. promieniowania UV. Biologom znane jest działanie przeciwbakteryjne, przeciwwirusowe i przeciwgrzybicze nagietka. Macerat nagietka lekarskiego działa łagodząco, nawilżająco, regenerująco. Krem z nagietkiem będzie ukojeniem dla podrażnionej, przesuszonej, łuszczącej się skóry dłoni.

Arnika. We wszystkich krajach Europy (poza Hiszpanią) arnika objęta jest ochroną, dlatego też surowiec kosmetyczny pozyskuje się jedynie z plantacji, prowadzonych zgodnie z zasadami rolnictwa ekologicznego. Chcąc streścić bogaty wachlarz właściwości i zastosowań maceratu z arniki, należy wspomnieć że:

- związki chemiczne zawarte w arnicy łatwo wchłaniają się przez naskórek i poprawiają stan cery naczynekowej. Wzmacniają ścianki naczyń włosowatych, przeciwdziałają powstawaniu teleangiektazji (rozszerzonych naczynek, „pajączków”);
- maści z maceratem z arniki są polecane przez farmaceutów jako remedium na obrzęki i siniaki;
- arnika działa oczyszczająco, wspomaga pielęgnację cery trądzikowej, niweluje wypryski, likwiduje zaskórniki;
- ziele arniki wspomaga walkę z łupieżem;
- macerat z arniki polecany jest do pielęgnacji skóry pod oczami z problemem cieni i obrzęków.



Rozmaryn. Rozmarynowe surowce kosmetyczne działają:

- przeciwwzapalnie, przeciwutleniająco, antybakteryjnie, przeciwwirusowo i przeciwgrzybiczo;
- chronią przed szkodliwym wpływem promieniowania UV;
- ekstrakt CO₂ z rozmarynu hamuje rozwój bakterii i grzybów odpowiedzialnych za powstawanie m.in. wyprysku łojotokowego;
- ekstrakt CO₂ z rozmarynu może być wykorzystywany jako składnik szamponów do włosów, nadaje włosom połysk, lekko je przyciemnia i przeciwdziała wypadaniu;

- hydrolat z rozmarynu można dodawać do oczyszczających, seboregulujących maseczek DIY do cery tłustej i trądzikowej;
- olejek rozmarynowy sprawdzi się jako dodatek do relaksującej kąpeli.

Rumianek. Przyspiesza regenerację naskórka i skóry właściwej, przeciwdziała reakcjom alergicznym. Wykazuje działanie bakteriobójcze i grzybobójcze wobec *Staphylococcus aureus* i *Candida albicans*. Ekstrakt z rumianku delikatnie rozjaśnia włosy, dodając im słonecznego blasku.

Lawenda. Lawendowy olejek eteryczny otrzymywany jest w procesie destylacji z parą wodną kwitnącego zieleń ścinanego mniej więcej w połowie wysokości rośliny. W aromaterapii wykorzystywany jest do przygotowywania relaksujących i uspokajających kąpeli. Olejek lawendowy doskonale regeneruje i wygładza skórę – sprawdzi się w kremach dla cery dojrzałej. Olejek lawendowy ma działanie antyseptyczne, ogranicza wydzielanie łoju i zwęża rozszerzone pory skóry. Jest wykorzystywany w balsamach o działaniu antycellulitowym oraz w kremach do stóp – ogranicza wydzielanie potu, redukuje nieprzyjemny zapach, działa przeciwgrzybiczo i przeciwbakteryjnie.

Mięta pieprzowa. Głównym składnikiem olejku z mięty pieprzowej jest mentol, znany z charakterystycznego miętowo-kamforowego zapachu i właściwości odświeżająco-chłodzących. Olejek z mięty pieprzowej działa chłodząco, znieczulająco, energetyzująco, bakteriostatycznie. Olejek miętowy sprawdzi się także jako składnik kąpeli i masaży aromaterapeutycznych u osób zmagających się ze stresem i przewlekłym zmęczeniem.

3. Właściwości kosmetyczne – pielęgnacyjne i lecznicze ziół, roślin przyprawowych z uwzględnieniem typów skóry/cery, włosów

Zastosowanie ziół w pielęgnacji różnego rodzaju cery

Nazwa rośliny	Postać	Działanie	Typ skóry
Aloes zwyczajny	liście – miąższ	osłaniające, nawilżające, przeciwzapalne	każdy
Arnika górską	kwiaty – napar	przeciwzapalne, przeciwnadciśnieniowe	naczynkowa
Bez czarny	kwiaty – napar	przeciwzapalne, przeciwnadciśnieniowe, osłaniające	sucha, dojrzała
Fiołek trójbarwny	ziele – napar	przeciwzapalne, antyseptyczne, ściągające	tłusta

Nazwa rośliny	Postać	Działanie	Typ skóry
Kasztanowiec zwyczajny	kora, kwiaty – odwar	przeciwzapalne, uszczelniające naczynia krwionośne	naczynkowa
Kozieradka pospolita	nasiona – macerat	osłaniające, nawilżające	normalna, sucha, wrażliwa, dojrzała
Len zwyczajny	nasiona – macerat	przeciwzapalne, osłaniające, nawilżające	normalna, sucha, wrażliwa, dojrzała
Macierzanka piaskowa	ziele – napar	przeciwzapalne, antyseptyczne	tłusta
Nagietek lekarski	kwiaty – napar	przeciwzapalne	naczynkowa
Oczar wirginijski	liście – odwar	przeciwzapalne	tłusta, wrażliwa
Podbiał pospolity	liście, kwiaty – macerat	przeciwzapalne, osłaniające	normalna, sucha, wrażliwa
Prawoślaz lekarski	liście, korzeń – macerat	przeciwzapalne, osłaniające	normalna, sucha, wrażliwa
Rumianek pospolity	kwiaty – napar	przeciwzapalne	sucha, wrażliwa
Skrzyp polny	ziele – odwar	przeciwzapalne, uszczelniające naczynia	naczynkowa, dojrzała
Szałwia lekarska	liście, ziele – napar, odwar	przeciwzapalne, antyseptyczne, ściągające	tłusta
Wiesiołek dwuletni	olej z nasion	nawilżające, łagodzące stany zapalne	sucha, wrażliwa, naczynkowa

Zastosowanie ziół w pielęgnacji różnych rodzajów włosów

Nazwa rośliny	Postać	Działanie	Zastosowanie
Aloes zwyczajny	świeże liście – sok	osłaniające, nawilżające	włosy suche, zniszczone
Dąb szypułkowy, bezszypułkowy	kora – odwar	ściągające	włosy przetłuszczające się, farbowanie włosów ciemnych
Henna	proszek z rozdrobnionych liści	barwiące	farbowanie włosów

Nazwa rośliny	Postać	Działanie	Zastosowanie
Herbata chińska	liście – napar	ściągające, przeciwzapalne, przeciwrodnikowe	włosy przetłuszczające się
Kasztanowiec zwyczajny	kora, kwiaty – odwar	przeciwzapalne, uszczelniające naczynia krwionośne	farbowanie włosów ciemnych
Lipa drobnolistna, szerokolistna	kwiatostan – napar	osłaniające, nawilżające, przeciwzapalne	włosy normalne, suche, zniszczone
Nagietek lekarski	kwiaty – napar	barwiące	farbowanie włosów rudych
Oczar wirginijski	liście – odwar	ściągające, przeciwzapalne	włosy przetłuszczające się
Oliwka europejska	oliwa z oliwek	nawilżające	włosy suche
Orzech włoski	liście, łupiny niedojrzałych owoców	ściągające, barwiące	włosy przetłuszczające się, farbowanie włosów ciemnych
Pieprzowiec roczny	owoce	rozgrzewające, poprawiające krążenie	wypadanie włosów
Rozmarn lekarski	liście lub olejek	pobudzające krążenie	wypadanie włosów
Rumianek pospolity	kwiaty – napar	przeciwzapalne, gojące	farbowanie włosów jasnych
Skrzyp polny	ziele – odwar	przeciwzapalne, uszczelniające naczynia krwionośne	włosy przetłuszczające się
Szałwia lekarska	liście i ziele – napar i odwar	ściągające, przeciwzapalne, antyseptyczne	włosy przetłuszczające się, farbowanie włosów ciemnych
Winorośl właściwa	olej z nasion	nawilżające	włosy suche
Żywokost lekarski	korzeń – napar	przeciwzapalne, pobudzające regenerację naskórka	łupież

ZIELARSTWO, PRZYPRAWY I ICH ZASTOSOWANIE W CODZIENNEJ KUCHNI

1. W jaki sposób powstają przyprawy, co kryją w sobie mieszanki przyprawowe?

Na początku powinniśmy zastanowić się, czym właściwie są przyprawy? Cóż, jak zapewne się domyślicie, przyprawy są formą dodatku do potraw, używanymi do podniesienia ich walorów smakowych czy aromatu. Najczęściej są one pochodzenia roślinnego. Czy to wszystko? Na szczęście nie, choć gdyby nawet, to i za to warto by im podziękować. Próbowaliście kiedyś niedoprawionej lub źle przyprawionej potrawy?

Podobne odczucia mieli ludzie już wiele tysięcy lat temu. Gdybyśmy cofnęli się do starożytnych Indii, Chin, czy Egiptu, wszędzie tam odnaleźlibyśmy rośliny przyprawowe. Cywilizacje te wykorzystywały je zarówno w celach kulinarnych, kosmetycznych, jak i leczniczych.



A jak to wyglądało w naszej części świata? Oczywiście zarówno u Greków jak i Rzymian rośliny przyprawowe odgrywały niepoślednią rolę. Ich rozpoznanie zawdzięczamy między innymi mojemu ulubionemu przyrodnikowi i lekarzowi z tamtych czasów – Hipokratesowi z Kos.

Skąd tak szerokie ich zastosowanie? Przypisać je należy oczywiście unikalnym właściwościom, które rośliny te posiadają dzięki odpowiedniemu składowi związków czynnych. Do tych, które każdy z nas będzie w stanie odgadnąć, należą olejki eteryczne. To dzięki nim, przyprawy posiadają swoje charakterystyczne wonie i nadają potrawom i napojom niezapomnianego aromatu. Prócz nich znajdziemy w roślinach tych także sporo innych składników, będą to mianowicie alkaloidy, glikozydy, gorycze, flawonoidy, antocyjany, witaminy, mikroelementy, fitoncyny i wiele, wiele innych, dzięki którym przyprawy mają także bogaty zakres działań leczniczych.

Skoro wiemy już, że przyprawy to produkty, które warto wykorzystać, zastanówmy się, skąd je brać. Gdy zaczniemy analizować temat, bardzo szybko dojdziemy do przekonania, że są to rośliny egzotyczne, pochodzące najczęściej z tropikalnych rejonów Afryki, Ameryki, czy Azji. I będzie to dobry trop.

Nie ograniczajmy się jednak do roślin egzotycznych, ponieważ także i w naszej strefie znajdziemy wiele ciekawych przykładów. Miętę, szalwię, lawendę, cząber, pietruszkę czy koper zna każdy z nas, a nie trzeba, na szczęście, wybierać się po nie na drugi koniec świata. Prócz tego mamy do dyspozycji cały wachlarz roślin rodzimych. Wymieńmy tu choćby dziką marchew, wiesiołek, babkę, bylicę, kuklik, fiołek, rośliny z rodziny kapustowatych (dawniej krzyżowe)... To jedynie drobna próbka tego, co znajdziemy zaraz „za płotem”.

2. Zioła i rośliny przyprawowe – znaczenie w żywieniu i wykorzystanie w kuchni

Rozmawiając o rodzimych ziołach, powinniśmy mieć także na względzie, że znakomita większość z nich to jednocześnie rośliny, które z powodzeniem możemy wykorzystywać kulinarnie. W większości przypadków limit zastosowań będzie stanowiła nasza wyobraźnia. Możemy zatem z roślin tych przygotowywać różnego rodzaju sałatki, papki przypominające szpinak, zupy, ale także, szczególnie jeśli chodzi o kłącza, mogą się stać znakomitym zamiennikiem ziemniaków. Większe liście możemy wykorzystać jak liście kapusty do przyrządzania gołąbków. Z niektórych roślin przygotowujemy smaczne słodczyce, z innych całkiem przyjemne napoje. A jak to wygląda bardziej szczegółowo? Oto moja okrojona i wielce subiektywna lista, która powinna stać się dla Was przyczółkiem do dalszych poszukiwań i badań nowych smaków. Zaczynamy...

Barszcz zwyczajny – roślina znana i wykorzystywana od dawien dawna. To właśnie od nazwy tej rośliny pochodzi nazwa popularnej potrawy. Na Syberii ogonki liściowe tej rośliny suszono na słońcu, czekając aż zabarwią się na żółto, oznaczało to, że zostały one pokryte słodką cukrowatą substancją i jedzono ją w charakterze słodczy.

Każdy z nas jadł prawdopodobnie dżem, marmoladę lub pił sok z dzikiego **bzu czarnego**. Nie każdy jednak wie, że kwiatostany bzu połączone z cytryną i wodą oraz poddane fermentacji, dają napój gazowany o bardzo przyjemnym smaku. Dodatkowo te same kwiatostany możemy smażyć w cieście naleśnikowym.

Któż z nas nie zna **buczyny**, czyli nasion buka. W młodości pewnie nie raz były przez nas próbowane i choć na surowo nie powinny być jadane w dużej ilości ze względu na toksyczny alkaloid zawarty w ich brązowej skórce, to po uprażeniu są całkowicie bezpieczne. Możemy je jeść w tym stanie lub uprażone zmielić na mąkę. Jest to jednocześnie substytut kawy. To jednak, czego pewnie nie wiecie, to fakt, że olej wytłoczony z nasion buka równać się może w smaku oliwie z oliwek. Delikatesem są także młodziutki liście buka o przyjemnym kwaskowatym smaku, idealnie nadające się do sałatek.

Ciekawym urozmaiceniem naszej diety, szczególnie na wiosnę może okazać się także **chmiel**, a w zasadzie jego młode pędy. Dawniej jadano je na surowo, w zupie lub podsmażano jak szparagi.

Gwiazdnica to roślina, która podczas łagodnych zim może być pozyskiwana przez okrągły rok. Liście gwiazdnicy możemy jeść na surowo, ale ponieważ zawierają niewielkie ilości saponin, przy planowaniu spożycia większej ilości bezpieczniej będzie je zagotować i podawać jak szpinak.

Lipa, a szczególnie jej młode liście, to jeden z moich ulubionych wiosennych dodatków. Mają słodkawy smak, delikatnością przypominają sałatę, a co najważniejsze, nie powinno nam ich zabraknąć nawet w pełni lata, ponieważ pojawiają się na odroślach u nasady pnia. Ze zmielonych orzeszków lipowych można przygotować rodzaj czekolady, a olej w nich zawarty porównywalny jest właściwościami do oleju konopnego czy z kielków pszenicy.

Marchew, ale nie pospolita w naszych ogrodach marchewka, z której pozyskujemy jadalny korzeń, a **marchew dzika**. To, co z czystym sercem polecić mogę z tej rośliny, to smażone na oleju kwiatostany. Jej nasiona to ciekawa przyprawa do sosów, a uprażone mogą posłużyć za substytut kawy.

Jeśli już mowa o substytutach kawy, to moim zdaniem najlepszym będą owoce **przytulii**. Dlaczego? Otóż kawa i przytulia należą do tej samej rodziny, a w owocach tej drugiej znajdziemy także kofeinę.

Na koniec tej krótkiej listy chciałbym przedstawić Wam rdest. Większość gatunków z tego rodzaju występujących w Polsce może być jadana na surowo bądź po ugotowaniu i mają dość łagodny smak. Nie można powiedzieć tego niestety o **rdeście ostrogorkim**, który smakuje adekwatnie do nazwy, w związku z czym może z powodzeniem zastępować w potrawach pieprz lub chili. Szukajcie, próbujcie, konsumujcie.



3. Zioła i rośliny przyprawowe – właściwości lecznicze, probiotyczne

Do tej pory jeśli mówiliśmy o ziołach, to mieliśmy na uwadze te dziko rosnące, choćby tylko za progami, ale zawsze. Tymczasem niezależnie od tego czy ziołami się interesujemy, czy też nie, każdy z nas miewa w domu cały ze-

staw ziół, który przy odrobinie wiedzy pozwoli się pozbyć wielu dolegliwości. O czym mówię? Oczywiście o przyprawach. Jeżeli jednak chcemy z nich skorzystać w celach leczniczych, to bezwzględnie muszą one być odpowiednio przechowywane. Nic nam bowiem po najlepszych nawet ziołach, gdy będą przechowywane w niedomkniętych woreczkach czy innych pojemnikach powodujących szybkie zwiędnięcie.



Druga sprawa to fakt, że tak samo jak przy wszystkich innych ziołach, także i przyprawy dłużej zachowają swe dobroczynne działanie, gdy nie będą przechowywane jako zmielone. Kupujemy przyprawy w całości lub większych częściach i rozdrabniamy wtedy i tylko wtedy, gdy są nam potrzebne.

Nie jest moim celem skupiać się dziś dokładnie na każdym z możliwych rodzajów przypraw i opisywać wszelkich właściwości, to co chcę osiągnąć, to podać Wam najciekawsze z ich zastosowań, tak by rozpalic w Wasz chęć zgłębienia tematu.

Zacznijmy zatem ten zupełnie nieobiektywny przegląd. Nalewka na suchych lub świeżych owocach **selerów zwyczajnych** to wyśmienity afrodyzjak.

Natomiast świetnym środkiem wątrobowym jest **bylica estragon**. Szczególnie dobrze sprawdza się olej estragonowy, który działa silnie żółciopędnie, a także regulująco na trawienie. Zastosowany natomiast zewnętrznie, przyspiesza gojenie ran i oparzeń.

Cynamon to przyprawa obecna w każdym domu. Nie wszyscy zdają sobie jednak sprawę, że zawarty w tej roślinie kwas cynamonowy działa hamująco na rozwój bakterii, grzybów, a nawet wirusów. Jest to znakomity środek do walki z gronkowcem złocistym czy candydozą. Co ciekawe, kwas cynamonowy znajdziemy także w roślinach dziko rosnących na naszych terenach. Całkiem bogaty zapas tej substancji znajdziemy w kukliku, korze i gałązkach olchy oraz w pączkach sosny.

Anyz gwiazdkowy to kolejna ciekawa przyprawa, którą znajdziemy w niemal każdym gospodarstwie domowym. Znany jest przede wszystkim ze

swoich właściwości poprawiających trawienie, ale prócz tego działa na przykład dość silnie mlekopędnie. Ciekawą formą będzie wykonanie spirytusu anyżowego, który podany doustnie działa jako środek pobudzający płciowo zarówno dla mężczyzn jak i kobiet.



Wawrzyn szlachetny, czyli popularne liście laurowe – to zioło działające między innymi stymulująco na centralny układ nerwowy, wzmacnia skurcze mięśnia sercowego, czy usprawnia krążenie w kończynach i mózgowiu.

Majeranek ogrodowy wraz z kilkoma innymi przyprawami to wspaniałe lekarstwo na wszelkiego rodzaju przeziębienia. Mało kto jednak wie, że wyciąg alkoholowy z majeranku potrafi niszczyć wirus opryszczki.

Muszkatołowiec wonny znany ogółowi jako gałka muszkatołowa to kolejna przyprawa, z której warto przygotować sobie zawczasu odpowiedni preparat. W tym wypadku wyśmienicie sprawdzi się olejek, który wcierany w skórę zadziała rozgrzewająco, przeciwrumatycznie i odkażająco. Dodatkowo wykazuje on aktywność przeciwbólową silniejszą niż diklofenak czy ketoprofen.

Eugenol zawarty w popularnych **goździkach** zniechęca do palenia tytoniu. Działa on także przeciw pasożytniczo, antybakteryjnie i przeciwgrzybiczo, dlatego przegryzanie kilku goździków parę razy dziennie działać będzie zbawiennie na nasze gardło i drogi oddechowe. Nie przesadźcie jednak z ilością, gdyż niezwierniałe goździki mają dużą moc.

Na koniec mojej niepełnej i całkowicie subiektywnej listy przypraw chciałbym wspomnieć o **korzenniku lekarskim**. Zdaję sobie sprawę, że nazwa nie musi być Wam znana, ale jeśli powiem, że mowa o ziele angielskim, to już jesteśmy w domu. To kolejna po goździkach przyprawa, którą polecam nosić ze sobą w niewielkim pojemniczku. Dlaczego? Otóż dobrej jakości korzennik działa wybitnie rozkurczowo na mięśnie gładkie i z powodzeniem może zastąpić no-spę.

4. Zioła, które możemy samodzielnie uprawiać (jednoroczne, wieloletnie). Jak zbierać? W jaki sposób i jak długo przechowywać zioła?

W tym miejscu warto poruszyć kolejny ważny temat. Czy przyprawy stosować świeże, czy suszone? Odpowiedź, jak to często bywa, nie jest jednoznaczna.

Najłatwiej chyba powiedzieć, to zależy. Niektóre przyprawy muszą wręcz być wysuszone, by nabrały odpowiedniego aromatu, inne zaś z powodzeniem możemy stosować „prosto z krzaczka”. Kilka z tych ostatnich wymieniałem już jakiś czas temu, ale oczywiście lista jest długa. Najłatwiej oczywiście hodować rośliny, które już od dłuższego czasu znalazły sobie miejsce w naszym klimacie. Za przykład niech posłużą macierzanka, jej brat tymianek, pietruszka, melisa, koper, lubczyk, cząber, estragon, ale także i nasza bylica pospolita, marchew, szalwia, majeranek, lebidka, czy rozmaryn. To jest oczywiście możliwe byśmy w zaciszu swoich domów wyhodowali na własny użytek pieprz, paprykę, imbir, ziele angielskie, liść laurowy czy kurkumę.

Zanim przejdziemy do krótkiego i subiektywnego przeglądu roślin, zastanówmy się jeszcze nad sposobem ich zbioru i przechowywania. Częściowo wcześniej temat ten był już poruszany, ale zastanówmy się dokładnie, jak powinno się dokonywać tych procesów prawidłowo. Wzajemne przenikanie się roślin przyprawowych i leczniczych i tutaj ma swoje podstawy. Obojętnie bowiem, czy zależy nam na właściwościach kulinarnych czy leczniczych, nasza roślina powinna posiadać ich pełne spektrum. W żadnym razie nie powinna być przesuszona, co szczególnie łatwe jest przy roślinach olejkowych, a więc znakomitej większości przypraw. By poprawnie wysuszyć taką roślinę nie możemy przekroczyć temperatury 35°C, w przeciwnym razie olejki eteryczne ulecą w powietrze, a co za tym idzie, znacząco zmniejszą się walory takiej rośliny. Mając to na uwadze, pamiętajcie, by przyprawy mielone i świeże dodawać do potraw na końcu, by ich cenne właściwości i aromaty nie ulotniły się.



Podobny proces zachodzi w roślinach silnie rozdrobnionych. Surowce te narażone są na silne wietrzenie, a w związku z tym szybsze zubożenie w związki aktywne.

Jak zatem przechowywać przyprawy? Te, które macie w doniczkach, najlepiej by w takim stanie pozostały i byście używali ich na bieżąco. Rośliny zerwane, ale takie, które najlepiej użylibyście jak świeże, warto zamrozić. Natomiast wszelkie suszone powinny być przechowywane w formie jak najmniej rozdrobnionej i w opakowaniach szczelnych, by zapobiec ich wietrzeniu. Przygotowujemy takie przyprawy bądź mieszanki na bieżąco za pomocą utensyliów, które powinniśmy mieć dostępne w kuchni. Będą to np. młynek, tarczka czy moździerz.

5. Jakość i wartość ziół, zastępowanie soli przyprawami

Jak widać wybór ziół jest duży. Jak jednak podejść do tematu profesjonalnie, czy kupić gotowe susze, mieszanki przypraw, preparaty przyprawowe, czy może postarać się przygotować coś samemu?

Gdy wejdziemy do sklepu, szczególnie takiego wielkopowierzchniowego, wybór może nas przytłoczyć. Znajdziemy tam bogactwo przypraw i bogactwo form. Będą tam przyprawy zmielone, mniej lub bardziej zachowane w całości, mieszanki, czy wspomniane wcześniej preparaty. Co będzie dla nas najlepsze?

Najlepiej byście sprawdzili to sami. Pierwsza rzecz to sprawdzony dostawca, nie wszędzie bowiem znajdziecie gałkę muszkatołową, pieprz, cynamon, czy goździki. To jedne z przypraw, które trzeba kupić. A jeśli tak, to musimy postarać się wybrać jak najlepsze. Druga sprawa, o której warto pamiętać, to byście kupowali przyprawy (ta samo jak i zioła lecznicze) w formie jak najmniej rozdrobnionej) Zapobiega to ich szybkiemu wietrzeniu. Dowodu nie trzeba szukać daleko. Kupcie paczkę pieprzu mielonego i ziarnistego. Zmielcie ziarnisty i porównajcie ich działanie. Różnica jest kolosalna, nawet gdy ziarnisty nie był przechowywany w odpowiednich warunkach. Wracając zatem do meritum. Jeśli macie ochotę na ciekawe mieszanki przyprawowe, przygotujcie je samodzielnie, z dobrze dobranych i przechowywanych surowców.

Zastanówmy się teraz, jakie dodatkowe korzyści, poza walorami smakowymi osiągamy, korzystając z przypraw. Znakomita większość z nich będzie działała pobudzająco na apetyt, wzmacniać będzie procesy wydzielnicze enzymów pokarmowych i kwasu żołądkowego czy regulować perystaltykę jelit. Wiele z nich będzie miało na celowniku także naszą wątrobę, którą będą wzmacniały, a także zwiększały wydzielanie żółci, by jeszcze bardziej ułatwić trawienie obfitych i tłustych posiłków.

Mając to na względzie, już widzimy kilka rzeczy, które powinny zmienić się w naszej diecie, gdy nasz układ pokarmowy nie działa tak, jak powinien. Przy wrzodach żołądka powinniśmy np. wyeliminować pieprz (działa bardzo silnie wzmacniająco na wydzielanie kwasu żołądkowego), by jednak potrawa nie wydawała nam się mdła, możemy go zastąpić cząbrem. W powyższym przypadku lista przypraw, z których powinniśmy zrezygnować jest oczywiście znacznie dłuższa. Zarówno ostra papryka, gorczyca czy musztarda, chrzan, czosnek, cebula to rośliny zwiększające wydzielanie żołądkowe i powodujące zaostrzenie choroby. W problemach z nerkami powinniśmy zrezygnować z jagód jałowca. W diecie bezsolnej natomiast zalecane jest wiele roślin już niemal z naszego podwórka, a jeśli nie konkretnie, to przynajmniej z doniczki. Możemy wykorzystać tu bazylię, estragon, grzyby, kminek, kolenדרę, koper, majeranek, melisę, pietruszkę, tymianek...

PRZEPISY NA SAMODZIELNE WYKONANIE KOSMETYKÓW

Samodzielne przygotowanie kosmetyków da nam pewność, że zostały wyprodukowane z naturalnych, przyjaznych dla skóry składników bez sztucznych dodatków, które mogą powodować alergie.

Uwaga! Kosmetyki naturalne mogą podrażniać, często zawierają w składzie bardzo dużo różnych ekstraktów roślinnych i olejków eterycznych, które mogą mieć działanie alergizujące. Przed użyciem kosmetyku z ziołami należy wykonać próbę uczuleniową.

Mydło

Ręcznie robione mydło glicerynowe z oryginalnym dodatkiem i o cudownym zapachu z pewnością spodoba się każdemu. Obdarowany doceni okazane serce i zaangażowanie.



- **Baza glicerynowa** – ważne, aby była wykonana z najwyższej jakości gliceryny roślinnej. Jeśli chcemy zatopić w mydle ozdobne dodatki, najlepiej sprawdzi się przezroczysta baza mydlana glicerynowa.
- **Barwnik** – kolor barwnika wybieramy według własnych upodobań, np. kurkuma, spirulina.
- **Olejki eteryczne lub zapachowe** – baza mydlana ma neutralny zapach, więc olejek eteryczny pozostawi na skórze piękny zapach (nie używaj tych przeznaczonych do aromatyzowania pomieszczeń, gdyż nie nadają się do kontaktu ze skórą).
- **Foremki** – może być foremka do lodu, do ciasta lub dziecięce foremki do piaskownicy. Najlepsze są silikonowe, gdyż łatwiej się z nich wyciąga gotowe mydełko.
- **Dodatki** – aby nasze własne mydło naturalne zawierało coś „specjalnego” można dodać na przykład zioła (lawenda, rozmaryn, melisa), przyprawy, suszone kwiaty, ususzone a następnie zmielone skórki z owoców (jabłek, pomarańczy, cytryn, mango), jeśli chcemy, aby mydło miało właściwości peelingujące, należy użyć zmielone i przesiane przez sitko skorupki z orzechów, ziarna kawy lub płatki owsiane (mogą być w całości). Doskonałym pomysłem jest również dodanie do mydła odrobiny mielonej kawy, która będzie działać jak ujędrniający peeling.

Mydło sodowe – to tradycyjne białe mydło w kostce, często stosowane w naszych domach. Można rozpoznać je po tym, że jest białe i w kostce.

Mydło potasowe – w przeciwieństwie do sodowego jest miękkie i często wręcz maziste. Są to powszechnie znane i wykorzystywane mydła szare. Otrzymuje się je podobnie jak mydła sodowe, z tym że substancją zmydlającą jest wodorotlenek potasu. Popularnym mydłem potasowym jest też mydło marsylskie, tradycyjnie wytwarzane z wody morskiej, oliwy z oliwek i popiołów z morskich roślin (otrzymywano z niego roztwór wodorotlenku potasu).

Mydło litowe – w porównaniu do sodowego i potasowego najslabiej rozpuszcza się w wodzie i ma półciekłą konsystencję. Co istotne, mydeł litowych nie stosuje się do oczyszczania skóry czy tkanin (właściwość myjąca i piorąca), ale jako składnik dodatkowy podczas produkcji litowych smarów łozyskowych.

Istnieje kilka sposobów na przygotowanie domowego mydła. Jedną z najprostszych i najszybszych metod zakłada zrobienie mydła z gotowej bazy. W roli bazy doskonale sprawdza się szare mydło, mydła dziecięce, kawałki starych mydełek, płatki mydlane, a także mydło białe naturalne. Ponadto na rynku można znaleźć szeroki wybór gotowych baz mydlanych.

Po wybraniu odpowiedniej bazy można już przystąpić do robienia swojego mydła. W pierwszej kolejności bazę trzeba zetrzeć na tarce, wymieszać z wodą, świeżo wyciśniętym sokiem z warzyw lub owoców, mlekiem bądź naparem w proporcji mniej więcej 0,5 - 1 szklanki wody na 200 g bazy. Trzeba wiedzieć, że dodanie większej ilości wody sprawi, że mydło będzie dłużej schło, za to szybciej będzie się roztopiać podczas mycia nim rąk. Do gotowych baz mydlanych nie trzeba dolewać już żadnego płynu. Doskonale same topnieją po ich podzieleniu na mniejsze kawałki. Powstałą mieszkankę rozpuszczamy w kąpeli wodnej, tj. na garnek z gorącą wodą stawiamy miskę z bazą i płynem, uważając jednak, by nie doprowadzić mieszanki do wrzenia.

W pierwszej kolejności do rozpuszczonej masy należy dodać oleje w proporcji 2,5 - 3 łyżki na 200 g masy mydlanej, najlepiej takie, które odznaczają się właściwościami nawilżającymi, regenerującymi czy ochronnymi, jak np. olej makadamia, arganowy, migdałowy czy masło Shea. Doskonałym dodatkiem jest również gliceryna, miód czy wosk pszczeli.

Domowym sposobem można również uzyskać mydło o właściwościach peelingujących. Wystarczy, że do bazy dodamy mieloną kawę, cynamon, mak, skórki z owoców, płatki lub otręby owsiane, suszone płatki kwiatów i listki ziół, a także różnego rodzaju glinki bądź gruboziarnistą sól, np. himalajską czy z Morza Martwego

Do bazy mydlanej dodajmy olejek eteryczny przeznaczony do kontaktu ze skórą, np. lawendowy, fiołkowy, jaśminowy, rumiankowy, cytrusowy, aloesowy czy z róży damasceńskiej. Do bazy można też dodać napary i olejowe maceraty z kwiatów oraz ziół.

By zabarwić mydło, sposoby są dwa. Można kupić specjalne farbki do mydła lub zabarwić domowy kosmetyk jednym ze składników, który i tak zamierzamy dodać, by uzyskać mydło o określonych właściwościach pielęgnacyjnych.

Jakie składniki dodać do mydła, by uzyskać domowy kosmetyk o określonej barwie?

- mydło żółtopomarańczowe – macerat oleju marchewkowego, kurkuma, czerwona glina;
- mydło jasnoniebieskie – sok ze świeżych jagód, niebieska glina;
- mydło zielone – sok z natki pietruszki lub szpinaku, macerat olejowy z młodego jęczmienia, zielona glina;
- mydło fioletowe – sok z buraka ćwikłowego;
- mydło brązowe – parzona kawa, kakao, cynamon;
- mydło czarne – węgiel aktywny.

Ostatnim krokiem jest suszenie mydła. Po stężeniu wyjmij mydło z foremek, w razie potrzeby pokrój je na mniejsze kawałki, po czym ułóż na kratce, przykryj papierem pergaminowym, umieść w przewiewnym miejscu i uzbroj się w cierpliwość. Po około 2 tygodniach mydełka będą gotowe.

Mydło glicerynowe lawendowe

Składniki:

- 440 g bazy mydlanej glicerynowej,
- 40 kropel lawendowego olejku eterycznego,
- 15 kropli barwnika fioletowego,
- zasuszone kwiaty lawendy.

Wykonanie wg powyższej instrukcji.

Mydło glicerynowe z węglem aktywnym

Składniki:

- 300 g bazy mydlanej glicerynowej,
- 1 łyżka stołowa węgla aktywnego (w formie proszku – do zakupienia w sklepach internetowych),
- 20-30 kropel ulubionego olejku zapachowego (kosmetycznego).

Wykonanie wg powyższej instrukcji.

Musujące kule do kąpieli

Składniki:

- ½ szklanki sody oczyszczonej,
- ¼ szklanki kwasu cytrynowego,
- 20 ml oliwki,
- 1 ml ulubionego olejku zapachowego,
- 1 forma w kształcie serca lub kuli (ok. 6 cm).



Do miseczki wsymp ½ szklanki sody oczyszczonej, następnie ¼ szklanki kwasu cytrynowego, całość wymieszaj. Dodaj 20 ml oliwki i ponownie wymieszaj. Dodaj 1 ml ulubionego olejku zapachowego. Masę mieszaj, aż do uzyskania konsystencji mokrego śniegu. Weź dwie połówki foremki na kule. Do obu części formy wsymp masę, następnie ściśnij je razem formując w ten sposób odpowied-

ni kształt. Odstaw kulę w suche miejsce, aż lekko stwardnieje. Zdejmij połówki foremki i pozostaw do wyschnięcia. Po wyschnięciu kula jest gotowa do użycia.

Zastosowanie: Kule do kąpeli po wrzuceniu do wanny natychmiast buzują, uwalniając przy tym piękny zapach. Ręcznie zrobione kule musujące do kąpeli uprzyjemniają kąpiel. Kule do kąpeli całkowicie rozpuszczają się w wodzie zaraz po ich zanurzeniu. Po kąpeli przy użyciu tej kuli skóra staje się gładka i przyjemna w dotyku.

Woda zapachowa:

Składniki:

- szklanka wody,
- pół łyżeczki sody oczyszczonej,

- olejek zapachowy,
- butelka ze spryskiwaczem.



Do butelki wlewamy wodę, dodajemy sodę i kilkanaście kropli olejku. Im więcej olejku tym mocniejszy zapach. Zakręcamy butelkę, wstrząsamy, żeby wszystko dobrze wymieszać i gotowe.

Odświeżacz powietrza w żelu

Domowy odpowiednik popularnych żelowych odświezaczy

Składniki:

- naczynie na odświeżacz – szklaneczka, słoik, filiżanka,

- żelatyna lub kulki żelowe do nawadniania roślin,
- olejki zapachowe,
- dekoracje – według własnego uznania.



Możemy wykorzystać kulki żelowe, będzie zdecydowanie szybciej. Wsypujemy kuleczki, zalewamy wodą i dodajemy olejek zapachowy. Mieszymy, zostawiamy aż napęcznieją i gotowe.

Jeśli zdecydujemy się na żelatynę, to przygotowujemy ją według instrukcji na opakowaniu. Płynną wlewamy do naczynia, dodajemy zapach i mieszamy. Można ją zabarwić, dodając kilka kropli farbek spożywczych lub ozdobić, zatapiając w niej np. sztuczne kwiaty, muszelki, kamyki itp.

Tak przygotowany odświeżacz może stać, dopóki będziemy czuć jego zapach, nawet do 3 miesięcy.

Świeca zapachowa domowej roboty

Dekoracja pachnie jeszcze piękniej niż wygląda.

Składniki:

- stare świece i świece,
- gotowy knot lub bawełniany sznurek,
- długi patyczek lub ołówek,
- olejek eteryczny,

- do przystrojenia świecy – suszone plasterki pomarańczy, jarzębina, ziarenka kawy, muszelki,
- słoik, szklanka lub inne naczynie do uformowania świecy,
- garnek i miska do kąpeli wodnej,
- opcjonalnie barwnik do świec.



Zacznij od umieszczenia świeczek w gorącej kąpeli, aby rozpuścić wosk. Ułóż wybrane ozdoby w formie na świece i przygotuj knot. Jeśli planujesz użyć sznurka, przywiąż jeden z jego końców do patyczka. Następnie połóż patyczek na foremce, tak aby sznurek zawisał prosto, na samym środku naczynia.

Gdy wosk będzie już całkowicie roztopiony, dodaj do niego kilka kropli olejku i opcjonalnie barwnik. Wymieszaj wszystko, aby połączyć składniki, przelej zawartość miski do formy (ostrożnie, aby się nie poparzyć) i pozostaw do wystygnięcia. Gdy wosk stężeje, obetnij knot na wysokość 1 - 1,5 cm i wyjmij świeczkę z foremki.

Peeling

Peeling służy do złuszczenia martwych komórek naskórka i pobudzania skóry do produkowania nowych komórek. Systematyczne wykonywanie tego zabiegu gwarantuje nie tylko idealnie czystą skórę pozbawioną wszelkich zanieczyszczeń – to także skóra bardziej elastyczna, lepiej ukrwiona, gładsza i pełna blasku.



Ważne! Osoby z trądzikiem powinny być ostrożne ze stosowaniem peelingu, zwłaszcza gdy występują u nich zmiany ropne. Tego typu zabieg może negatywnie wpłynąć na stan skóry.

Przed rozpoczęciem takiej metody pielęgnacyjnej zawsze powinniśmy zasięgnąć opinii dermatologa.

Peeling kawowy do ciała

Polecany zwłaszcza osobom z problemem cellulitu i mało jędrną skórą.

Składniki:

- pół szklanki kawy zmielonej,
- 1 łyżeczka zmielonego cynamonu,
- 2 łyżki śmietany (jogurtu).

Kawę zalewamy wrzątkiem i parzymy kilka minut pod przykryciem – odlewamy wodę, a fusy przesypujemy do miseczki. Dodajemy cynamon, śmietanę, bądź jogurt. Powstałą gęstą papkę wmasowujemy w ciało.

Peeling solny do ciała

Charakteryzuje się właściwościami oczyszczającymi, przeciwzapalnymi oraz dezynfekującymi.

Składniki:

- 2 łyżki oliwy z oliwek,
- sok wyciśnięty z ćwiartki cytryny,
- pół szklanki soli morskiej,

Sól mieszamy z oliwą z oliwek oraz sokiem z cytryny. Papkę nakładamy na wilgotną skórę.

Peeling z migdałów do twarzy

- Składniki:**
- 2 łyżeczki jogurtu naturalnego,
 - 1 łyżeczka miodu.
 - 1 łyżeczka drobno posiekanych migdałów,

Składniki mieszamy dokładnie ze sobą i ucieramy. Następnie nakładamy na skórę twarzy.

Peeling z płatków owsianych do twarzy

Nawilża, odżywia, rozjaśnia cerę oraz usuwa przebarwienia.

- Składniki:**
- 1 łyżka miodu,
 - ciepła woda,
 - 1 łyżeczka soku z cytryny.
 - 3 łyżki zmielonych płatków owsianych,

Płatki owsiane zalewamy ciepłą wodą (powinny zostać całkowicie przykryte) i zostawiamy na 10 minut. Gdy płatki napęczniają, dodajemy pozostałe składniki. Mieszamy i nakładamy na skórę twarzy.

Peeling z otręb ryżowych do twarzy

- Składniki:**
- 1 szklanka otrębów ryżowych,
 - 1/4 szklanki mleka.

Otręby zalewamy mlekiem i mieszamy do uzyskania jednolitej masy. Następnie nakładamy ją na skórę twarzy.

Maść z nagietka na szorstkie dłonie

- Składniki:**
- 50 g świeżych płatków nagietka,
 - 250 g lanoliny.

Płatki nagietka zalewamy 3 szklankami zimnej wody i odstawiamy na noc. Następnie zagotowujemy i odparowujemy wodę, dodajemy lanolinę. Odstawiamy na 15 - 20 minut. Uzyskaną masę wyciskamy przez gazę i przekładamy do słoiczka.

Suchy szampon

- Składniki:**
- 2 czubate łyżki skrobi kukurydzianej lub ziemniaczanej,
 - 1 czubata łyżeczka proszku kakao (prawdziwe kakao),
 - 1 łyżeczka sodы oczyszczonej (jako drobny proszek, w razie potrzeby zmiel drobno w młynku do kawy).

Aby stworzyć suchy szampon, przesiewamy wszystkie składniki przez sitko i delikatnie mieszamy. Przechowujemy w hermetycznie zamkniętym słoiku.

AUTORSKIE PRZEPISY KGW NADESŁANE W KONKURSIE „4 PORY ROKU W KUCHNI” W KATEGORIACH „SŁODKI” I „SŁONY”



I
miejsce
w Konkursie
w kategorii
„Słodki”

Ule z Kłanina

KGW Ach te Baby w Kłaninie

Przepis pozwala na ulepienie ok. 20 szt. uli.

Składniki na ule:

- 200 g mielonych orzechów włoskich
- 200 g cukru pudru
- 1 białko
- 1 paczka andrutów lub opłatka
- 4 łyżki miodu z Kłanina

Składniki na masę do wypełnienia:

- 1/2 kostki masła ze Starej Mleczarni w Bobolicach
- 150 g cukru pudru
- 3 żółtka od szczęśliwych kurek
- 2 kieliszki spirytusu

Wyrobić jednolitą masę i wykleić foremkę w kształcie ula 20 szt. z dziurką w środku na nadzienie. Odstawić na 2 - 3 doby do wyschnięcia.

Po 2 - 3 dniach wykroić z andrutów lub opłatka 20 kółek kieliszkiem, które posłużą nam do zaklejenia spodów uli po nadzianiu.

Utrzeć składniki na jednolitą masę i wypełnić ule, zatykając spody wyciętym kółeczkiem. Na ozdobę do poczęstunku na czubek każdego ula kładziemy kroplę miodu z domowej pasieki. Paterę lub talerz do poczęstunku przystrajamy kwiatami jadalnymi i pozostałym miodem.



I
miejsce
w Konkursie
w kategorii
„Słony”

Mazurek rybaka

KGW Ach te Baby w Kłaninie

Składniki na kruche:

- 1 kostka masła bobolickiego
- 3 szklanki mąki krupczatki ze Stoisławia
- 2 ugotowane na twardo żółtka jaj od szczęśliwych kurek
- 1 żółtko surowe
- szczypta soli i cukru do smaku

Składniki na rybi farsz:

- 1 kg ryby wędzonej (w naszym przypadku pstrąga)
- 200 ml śmietany 36%
- 4 jaja
- przesmażona cebula
- pieprz i sól

Dodatkowo:

- gałązki rozmarynku i tymianku
- 2 łyżeczki żelatyny spożywczej
- średni ogórek zielony
- pół pęczka natki kopru
- pół pęczka natki pietruszki

Składniki na sałatkę „Burak babci Maliny”:

- 2 bulwy buraka upieczonego
- młode liście buraczka
- oliwa
- chrzan świeżo tarty
- 100 g malin prosto z krzaczka

Rybę obrać, białka ubić na pianę, śmietanę ubić na sztywno. Wszystko połączyć, dodać żółtka i zblendować na jednolitą masę. Doprawić do smaku.

Spód kruchego ciasta: Zagnieść ciasto z w/w składników i odstawić na pół godziny do zamrażalnika. Następnie wylepić formę blachy do tarty. Piec w piekarniku ok. 15 min. w 180°C. Wylać mus na ciasto i zapiec w piekarniku na złoto w towarzystwie gałązek ziół, które potem usuwamy.

Danie podajemy ze słoną, zieloną galaretką, którą przygotowujemy z soku zielonego ogórka, siekanego kopru i pietruszki, a na koniec zagęszczamy żelatyną spożywczą. Do tego dodajemy sałatkę „Burak babci Maliny”, którą układamy na musie chrzanu z malinami na przemian z plasterkami pieczonego buraka i świeżych liści buraka polanych oliwą z dodatkiem pozostałych ziół, bo przecież nic nie może się zmarnować!

Pizza słońce

KGW *Baba z Chłopem w Podamirowie*

Nadzienie:

- 200 g czerwonej papryki
- 80 g cebuli
- 100 g sera żółtego
- 100 g salami
- 100 g szynki gotowanej
- 100 g przecieru pomidorowego typu passata lub ketchupu
- 1 czubata łyżeczka suszonego oregano
- ½ łyżeczki papryki słodkiej, mielonej
- ¼ łyżeczki pieprzu czarnego, mielonego
- ¼ łyżeczki soli

Nadzienie: Do urządzenia miksującego włożyć paprykę i cebulę, rozdrobnić. Przełożyć na sito, odcisnąć nadmiar płynu, odstawić. Na tarce zetrzeć ser, odstawić. Salami i szynkę pokroić w kostkę lub paseczki. Składniki przełożyć do miski, dodać odcisnięte warzywa, starty ser, przecier pomidorowy, oregano, paprykę, pieprz i sól. Wymieszać, odstawić.

Ciasto: W dużej misce wymieszać składniki (można wykorzystać mikser). Ciasto przełożyć na blat oprószony mąką, podzielić na 2 równe części. Każdą rozwałkować na kształt koła (30 cm). Piekarnik rozgrzać do temperatury 180°C. Blachę wyłożyć papierem do pieczenia. Pierwszą rozwałkowaną część ciasta ułożyć na blasze, na środek ciasta nałożyć ok 1/3 farszu, tworząc kopczyk, delikatnie go spłaszczyć. Wzdłuż brzegu ciasta ułożyć obręcz (szerokość 4 - 5 cm) z pozostałego farszu zachowując 2 - 3 cm odstępu od brzegu ciasta i 2 - 3 cm od środka. Tak przygotowany spód przykrywamy drugim kawałkiem ciasta. Miseczką lub dłońmi docisnąć delikatnie ciasto wokół środka z farszem, tak aby oddzielić je od obręczy z farszu, następnie docisnąć brzegi widelcem. Brzeg z farszem naciąć długim, ostrym nożem w paski o szerokości 2 - 3 cm. Każdy pasek obrócić o 90°, tak aby widoczny był farsz, tworząc w ten sposób promienie. Pizzę posmarować roztrzepanym jajkiem za pomocą pędzelka. Piec 30 - 40 minut lub do uzyskania złotobrazowego koloru. Podawać po przygotowaniu na ciepło lub na zimno.

Ciasto:

- 500 g mąki pszennej, dodatkowo do oprószenia blatu
- 2 łyżeczki soli
- 1 szczypta cukru
- 10 g drożdży świeżych
- 90 g oliwy lub oleju rzepakowego
- 210 g wody
- 1 jajko do posmarowania ciasta





miejsce
w Konkursie
w kategorii
„Słodki”

Sernik z ciastkami Oreo

KGW Baba z Chłopem w Podamirowie

Spód ciasta:

- 200 g ciastek typu Oreo
- 5 - 6 łyżek masła, miękkiego

Masa serowa:

- 800 g twarogu, półtłustego, zmielonego dokładnie
- 500 g sera mascarpone
- 270 g mleka skondensowanego słodzonego
- 3 łyżki cukru pudru

Spód ciasta: Dno tortownicy (śr. 24 cm) wyłożyć papierem do pieczenia, odstawić. Z ciastek usunąć biały krem i dokładnie je zmiksować. Dodać masło, wymieszać, wyłożyć na dno tortownicy dociskając dłońią, odstawić.

Masa serowa: Twaróg utrzeć, dodać serek mascarpone, mleko skondensowane, cukier puder i cukier waniliowy, wszystko dobrze zmiksować. Dodać białka i skrobię ziemniaczaną, zmiksować. Dodać pozostałe pokruszone na duże kawałki ciastka Oreo i dokładnie, delikatnie całość wymieszać. Masę serową przelać do tortownicy. Piekarnik rozgrzać do 150°C. Na dnie piekarnika umieścić naczynie żaroodporne, wypełnione do połowy wodą. Wstawić formę z ciastem, piec ok. 60 - 70 min. Upieczony sernik pozostawić do ostudzenia na ok. 2 godz. przy uchylonych drzwiczkach piekarnika, następnie odstawić do lodówki na min. 5 godzin.

Wierzch ciasta: Ubić dokładnie śmietaną. Dodawać porcjami cukier puder. Bitą śmietaną przełożyć na wierzch sernika, równomiernie rozprowadzić, udekorować połówkami ciastek typu Oreo. Wierzch można posypać płatkami migdałów. Podawać schłodzony.

- 1 łyżeczka cukru waniliowego
- 6 białek
- 2 łyżki skrobi ziemniaczanej
- 130 g ciastek typu Oreo

Wierzch ciasta:

- 600 - 650 g śmietany, min. 30%
- 2 łyżki cukru pudru
- 6 - 8 ciastek Oreo przekrojonych na pół do dekoracji



Jarski barszcz z kiszonej kapusty z borowikami

KGW w Jacinkach

Składniki:

- 1,5 litra wody
- 200 g kapusty kiszonej
- 100 g suszonych borowików (wcześniej namoczonych)
- 4 łyżki oliwy
- 2 cebule
- starte warzywa – marchew, seler, pietruszka
- przyprawy – liście laurowe, ziele angielskie, sól, pieprz prawdziwy
- 1 łyżka mąki krupczatki (do przygotowania zasmażki)
- 5 sztuk ziemniaków ugotowanych w mundurkach

Kiszoną kapustę mocno odciskamy i kroimy na drobne kawałki. Namoczone grzyby też kroimy na drobne kawałki (wodę z grzybów wykorzystujemy do barszczu), następnie dodajemy warzywa i przyprawy. Gotujemy do miękkości. Cebulę szklimy na 2 łyżkach oliwy i dodajemy do barszczu. Z mąki i dwóch łyżek oleju robimy zasmażkę, którą wystudzoną dodajemy do naszego barszczu. Dosmaczamy przyprawami.

Ugotowane ziemniaki obieramy, kroimy na większe kawałki i także suto krasimy zeszkloną cebulką. Podajemy na talerzu razem z barszczem, jeśli ktoś woli może być osobno.



Kremowo-budyniowe szaleństwo z owocami

KGW w Jacinkach

Składniki:

- 1 śmietankowy budyń
- 1 małe opakowanie mascarpone
- słony karmel
- kruche ciasteczka
- wafelki czekoladowe do ozdoby
- owoce malin, morwy, porzeczka czerwona i czarna
- 250 ml śmietanki 30%

Ugotowany i wystudzony budyń ubijamy z mascarpone, wkładamy do pucharków warstwami, na pierwszą warstwę kremu układamy kruche ciasteczka, przykrywamy następną warstwą kremu, układamy część owoców. Następnie dodajemy ubitą śmietanę kremówkę, polewamy słonym karmelem i ozdabiamy pozostałymi owocami i wafelkami.



II

miejsce
w Konkursie
w kategorii
„Słodki”

Porzeczkowa rozkosz

KGW w Niekłonicach

Biszkopt:

- 4 jaja
- 1 szkl mąki pszennej
- 2/3 szkl cukru
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- 1,5 łyżeczki proszku do pieczenia
- 3 łyżki kakao

Galaretka:

- 3 galaretki o smaku owoce leśne
- 3 szklanki gorącej wody
- 800 g świeżej czerwonej porzeczki
- Masa z serka mascarpone
- 250 g serka mascarpone
- 600 ml śmietanki 30% lub 36%

- ¾ szkl. cukru pudru
- 2 płaskie łyżki żelatyny
- 125 ml wody

Beza:

- 2 łyżki mąki ziemniaczanej
- 200 g cukru
- 5 białek o temperaturze pokojowej
- 2 łyżki octu winnego/jabłkowego
- szczypta soli

Dodatkowo:

- 2 garści płatków migdałów do posypania na wierzch
- masa kajmakowa z puszki

Biszkopt: Piekarnik rozgrzać do 180°C, oddzielić białka od żółtek i zacząć ubijanie białek. Gdy masa zacznie robić się lśniąca, dodać ekstrat waniliowy i stopniowo dodawać cukier. Po kolei dodać żółtka, ubijając jeszcze przez chwilę. Do miski przesiać mąkę z proszkiem do pieczenia, następnie stopniowo dodać do jaj, cały czas ubijając. Ciasto wylać do tortownicy natłuszczonej olejem i oprószonej mąką. Wyrównać powierzchnię i wstawić do nagrzanego piekarnika. Piec 25 minut (do suchego patyczka).

Galaretką: Rozpuszczamy w 3 szklankach gorącej wody i mieszamy z porzeczkami.

Masa z serka mascarpone: W misce zmiksować na maksymalnych obrotach 600 ml schłodzonej śmietanki na sztywną masę. Cały czas mieszając, wsypać $\frac{3}{4}$ szklanki cukru pudru. Gdy masa zacznie gęstnieć, zmniejszyć obroty miksera. Następnie wyłożyć stopniowo łyżką do masy 250 g schłodzonego serka mascarpone i wymieszać do połączenia składników. Do kubka wlać 125 ml gorącej wody i rozpuścić w niej 2 płaskie łyżki żelatyny, pozostawić do ostudzenia. Do ostudzonej, ale jeszcze płynnej żelatyny, dodać 2 łyżki ubitej masy śmietankowej z mascarpone i wymieszać łyżką lub trzepaczką. Takie zahartowanie pozwoli uniknąć grudek w masie. Zahartowaną żelatynę dodać do pozostałej masy i wymieszać na wysokich obrotach mikserem.

Beza: Blaszkę wyłożyć papierem do pieczenia. Ubić 5 białek ze szczyptą soli na sztywną pianę. Cały czas mieszając, wsypywać stopniowo 200 g cukru. Następnie wsypać 2 łyżki mąki ziemniaczanej i 2 łyżki octu winnego. Całość miksować do połączenia składników. Masę wyłożyć za pomocą łyżki na blachę do pieczenia, wyrównać łyżką i posypać płatkami migdałów. Wstawić do piekarnika nagrzanego do 140°C na 1,5 godziny. Po upieczeniu pozostawić w piekarniku z uchylonymi drzwiczkami do ostygnięcia.

Składanie ciasta:

Biszkopt polewamy delikatnie wystudzoną herbatą, aby nie był suchy. Na biszkopt wykładamy galaretkę z porzeczkami, następnie krem z mascarpone, następnie smarujemy cienką warstwą masy kajmakowej i na to wykładamy bezę.

Chłodzimy ciasto w lodówce około godziny.

Po tym czasie można się rozkoszować słodyczą...



miejsce
w Konkursie
w kategorii
„Słony”

Niektionicka ucha

KGW w Niektionicach

Bulion rybny:

- 3 kg różnych ryb (płatki, leszcze, karasie, głowy i grzbiety dorsza, łosoś, pstrąga-filety tych ryb będą użyte do zupy)
- 1 duży por,
- 1 seler,
- 2 pietruszki,
- 6 marchewek,
- sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy.

Zupa:

- 2 kg wyfiletowanych ryb (dorsz, łosoś, pstrąg) pokrojonych na kawałki,

- 3 papryki (czerwona żółta, zielona) pokrojone w paski,
- 4 - 5 cebul pokrojonych w piórka,
- 10 ząbków czosnku posiekanego,
- 1 kg ziemniaków,
- 200 - 300 ml białego wytrawnego wina,
- 0,5 l śmietany 30%,
- 3 litry bulionu rybnego,
- 100 - 150 ml oliwy,
- 6 szt. pomidorów obranych pokrojonych w kostkę,
- 4 łyżki koncentratu pomidorowego,
- 4 szt. papryczki chili,
- pęczek koperku, pietruszki,
- sól, pieprz, Vegeta.

Wszystkie składniki wrzucamy do gara, zalewamy wodą, tak aby przykryła rybę (ok. 3 l). Gotujemy na wolnym ogniu przez ok. 3 - 4 godz. Następnie precedzamy. Tak uzyskujemy bazę do zupy.

Do kociołka wlewamy oliwę, na niej smażymy cebulę ok. 4 min. Dorzucamy czosnek, paprykę, ziemniaki, smażymy ok. 10 min., cały czas mieszając. Dolewamy bulion, wino, gotujemy ok. 20 min. Następnie dodajemy pomidory, koncentrat, papryczki chilli. Gotujemy, aż ziemniaki będą miękkie. Delikatnie wkładamy rybę, wrzucamy koper i wlewamy śmietanę. Doprawiamy solą i pieprzem. Gotujemy 4 - 5 min. Gotowe!



Ciasto cioci Teresy

KGW Rybki z Drzewian

Biskopt:

- 6 dużych jajek
- 350 g cukru kryształ
- 280 g mąki tortowej
- 4 g proszku do pieczenia
- 30 g kakao w proszku

Poncz:

- 200 ml wody
- 4 łyżki soku z cytryny
- 3 łyżki cukru pudru

Krem:

- 250 ml mleka
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 2 budynie śmietankowe
- 2 płaskie łyżki skrobi
- 300 gram masła w temperaturze pokojowej
- 130 g wiórków kokosowych
- 100 g cukru pudru

Podłoże ciasta:

- 1 duże opakowanie herbatników
- 1 puszka masy kajmakowej

Gotowy biskopt przekrawamy na pół, jedną część umieszczamy na dnie blaszki, połowę kremu budyniowego wykładamy na biskopt i równo rozprowadzamy.

Na to układamy jeden przy drugim herbatniki, na herbatniki wykładamy masę kajmakową, przykrywamy szczelnie herbatnikami.

Następnie układamy warstwę kremu budyniowego i przykrywamy biskopem. Dekorujemy wedle uznania.



II

miejsce
w Konkursie
w kategorii
„Stony”

Stółnik drzewiański

KGW Rybki z Drzewian

Składniki

- 1 cebula
- masło
- 6 ugotowanych ziemniaków
- ok. 2 kg startych, surowych ziemniaków
- 3 jajka
- sól i pieprz
- 5 łyżek twarogu wiejskiego
- ½ kg mięsa mielonego (wieprzowo-kacze)

Kapustę parzymy jak na gołąbki. Ziemniaki gotujemy. Cebulę drobno posiekaną szklimy na maśle klarowanym na złoty kolor, dodajemy do ugotowanych ziemniaków, doprawiamy solą i pieprzem. Przeciskamy przez maszynkę do mielenia na najgrubszych oczkach, dodajemy twaróg i dokładnie mieszamy. Formujemy kulki i układamy na liściu kapusty, nie zawijamy.

Surowe ziemniaki ścieramy na tarce, odcedzamy nadmiar soku na sitku, dodajemy 2 jajka, sól pieprz i dokładnie mieszamy. Z surowych ziemniaków formujemy na dłoni placek i kładziemy na niego twaróg, formujemy i układamy na liściu, nie zawijamy.

Mięso mielimy, dodajemy przesmażoną cebulę, sól pieprz, posiekany drobno czosnek, 1 jajko. Całość dokładnie wyrabiamy, dodając odrobinę wody z gotowania kapusty, układamy na liściu. Na natłuszczonej blasze układamy kolejno liście z kapusty z farszami i przykrywamy pozostałymi liśćmi kapusty, lekko formując kopczyki. Wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 220°C i pieczemy około 45 min. (do zarumienienia się kapusty). Jemy na gorąco.



Jagodowiec na śmietanie

KGW w Giezkowie

Ciasto:

- 3 szkl. mąki
- 1 szkl. cukru
- 6 żółtek
- 250 g masła

Masa Śmietanowa:

- 4 kubki śmietany 18% (po 330 g)
- 6 białek
- 1 szkl. cukru
- cukier waniliowy
- 2 op. budyniu śmietankowego
- 1 szkl. jagód (mogą być mrożone)

Ciasto: masło siekamy z mąką, dodajemy resztę składników. Zagniatamy szybko na gładkie ciasto i chłodzimy. Dzielimy na dwie nierówne części. Większą rozwałkujemy na spodzie blaszki (24x24 cm) wyłożonej papierem do pieczenia. Pieczemy ok. 15 minut w temperaturze 200°C.

Masa: białka ubijamy z cukrami, następnie wlewamy śmietanę i wsypujemy budynie. Jagody miksujemy na mus i wlewamy do masy. Krótco, ale dokładnie miksujemy. Wylewamy na spód. Na wierzch ścieramy odłożone ciasto. Pieczemy ok. godziny w 180°C. Wystudzone ciasto posypujemy cukrem pudrem.

Kroimy na drugi dzień.



Kluski drożdżowe

KGW w Giezkowie

Składniki:

- 1 kg mąki
- 10 dkg drożdży
- 5 jaj
- 1 łyżeczka soli
- 1 szkl. mleka

Zasmażka:

- bułka tarta
- masło

Drożdże rozpuścić w ciepłym mleku, dodać do mąki. Wbić jaja i dodać sól. Ciasto wyrobić, aby było gładkie. Zagotować wodę i osolić. Na gotującą się wodę łyżką kłaść kluski. Gotować do wypłynięcia.

Wyłowione kluski polać bułką tartą zasmażaną na maśle.



Mix Świerczyńskich pierogów

KGW w Świerczynie

Receptura pochodzi od naszych mam i babć, które zmuszone były do wykorzystania dostępnych w ich czasach i w ich miejscu zamieszkania produktów, czyli:

- ziemniaków,
- grzybów,
- cebuli,
- twarogu,
- kapusty kiszonej,
- oleju,
- mąki,
- smalcu,
- margaryny.

Pierogi ruskie: ziemniaki gotujemy, odlewamy i przepuszczamy przez maszynkę na bardzo grubych oczkach. Obraną cebulę kroimy w kostkę i przesmażamy na oleju z odrobiną margaryny. Po przestygnięciu dodajemy twaróg oraz przyprawy: sól, pieprz, odrobinę majeranku oraz zielony posiekany koperek. Z mąki, wody, oleju zagniatamy ciasto, wałkujemy, wykrawamy kółeczka i faszujemy pierogi, które następnie gotujemy. Podajemy z odrobiną smalcu ze skwarkami.

Pierogi z kapustą i grzybami: kapustę kiszoną gotujemy tak, aby była lekko chrupiąca, dokładnie odcedzamy z wody i soku, kroimy. Ugotowane grzyby przesmażamy z cebulą na oleju i kroimy (małe kurki dajemy w całości). Wszystkie te składniki łączymy, doprawiamy do smaku solą, pieprzem, majerankiem. Chłodnym farszem nadziewamy pierogi wykonane z takiego samego ciasta jak do pierogów ruskich. Tajemny składnik to szczypta humoru i ogrom serca, które zawsze towarzyszą naszemu gotowaniu.



Pijana śliwka

KGW w Świerczynie

Ciasto:

- 7 jajek
- 1,5 szkl. cukru
- 1,5 szkl. mąki tortowej
- 4 łyżki kakao
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia

Krem:

- 2 słoiczki Nutelli po 200 g
- 400 g śliwki suszonej kalifornijskiej
- 200 ml spirytusu
- 2 kostki masła

Białka ubić z cukrem, dodawać po jednym żółtku, stopniowo mąkę wymieszaną z proszkiem do pieczenia i kakao. Piec w temp. 170°C ok. 40 minut.

Śliwki pokroić i zalać spirytusem, zostawić aż do momentu, gdy dobrze się „napiją”. Odcedzić na sitku. Spirytus rozcieńczyć przegotowaną wodą do 200 ml. Tym ponczem nasączyć pokrojony na 2 części biszkopt.

Ubić 2 jajka, dodać miękkie masło oraz nutellę. Na pierwszą połowę nasączonego biszkoptu nałożyć połowę kremu i posypać śliwkami. Na to drugą część biszkoptu – krem i śliwki. Górę można posypać startą czekoladą.



Gofry z bitą śmietaną i musem malinowym

KGW „Marysieńki” w Świeszynie

Składniki:

- 1 ½ szklanki mąki
- 1 ½ łyżeczki proszku do pieczenia
- szczypta soli
- 2 łyżeczki cukru pudru
- 2 jajka
- ½ szklanki oleju
- 1 1/3 szklanki mleka
- śmietana 36%
- maliny
- mus malinowy

Wszystkie składniki połączyć za pomocą robota kuchennego. Gofrownicę rozgrzać do temp. 200°C. Gofry piec 2 min.

Śmietanę 36% ubić i nałożyć za pomocą szprycy. Udekorować malinami oraz polać musem malinowym.



Kopytka dyniowe z młodą kapustą zasmażaną z boczkiem

KGW „Marysieńki” w Świeszynie

Kopytka:

- 0,5 kg dyni
- 1 kg ugotowanych ziemniaków
- 300 g mąki pszennej
- 2 jajka
- pół łyżeczki soli
- szczypta kurkumy

Kapusta zasmażana z boczkiem:

- 1 główka młodej zielonej kapusty
- sól i pieprz
- około 3/4 - 1 szklanki wody lub bulionu, rosołu
- 1 - 2 łyżeczki soku z cytryny
- 140 g parzonego boczku (może być paczkowany pokrojony w plasterki)
- 1 łyżka smalcu
- pęczek koperku
- 2 łyżeczki śmietany 36%

Dynię upiec, zblendować i połączyć z ziemniakami przeciśniętymi przez praskę. Dodać pozostałe składniki. Zagnieść ciasto. Uformować wałeczki, pokroić i uformować zgrabne kopytka.

Na patelni rozgrzać łyżeczkę smalcu i dusić poszatowaną kapustę. Podlewać wodą lub bulionem. Boczek usmażyć osobno i dodać do kapusty. Do smaku dodać: sól, pieprz, cytrynę, drobno poszatowany koperek. Na koniec zagęścić 2 łyżkami śmietany.



Pierogi ruskie

KGW w Wierciszewie „Kreatywnych Mieszkańców”

Ciasto na pierogi

- 600 g mąki pszennej
- 2 szczypty soli
- 400 ml wrzącej wody
- 60 g masła

Nadzienie

- 500 g twarogu
- 500 g ziemniaków

- ok. 2 łyżeczki soli
- 1/2 łyżeczki zmielonego pieprzu zielowego lub czarnego
- opcjonalnie: 1 mała cebula

Do podania

- gęsta śmietana 12%
- zeszkłona cebula na oleju lub smalcu
- smalec ze skwarkami

Ciasto na pierogi: Mąkę przesiać do miski, dodać sól. Do gorącej wody włożyć masło i roztopić, stopniowo wlewać do mąki, mieszając wszystko łyżką.

Połączyć składniki i wyłożyć je na podsypaną mąką stolnicę. Zagniatą ciasto przez około 8 - 10 minut, aż będzie gładkie i plastyczne.

Ciasto włożyć do miseczki, przykryć folią, odstawić na 30 minut. W międzyczasie zacząć przygotowywać farsz.

Nadzienie: Ziemniaki obrać, opłukać, włożyć do garnka, dodać sól, przykryć zimną wodą i zagotować. Gotować pod uchyloną pokrywą przez około pół godziny lub do miękkości. Odcedzić, włożyć z powrotem do garnka i jeszcze gorące roztluc dokładnie tłuczkiem do ziemniaków na gładką masę bez grudek. Ziemniaki całkowicie ostudzić, odparować.

Twaróg pokruszyć, roznieść widelcem lub praską (sera nie mielimy w maszynce, bo nadzienie wyjdzie za rzadkie). Wymieszać z ziemniakami, doprawić solą i pieprzem.

Cebulkę (jeśli dodajemy) pokroić w kostkę i zeszklić na maśle lub smalcu, dodać do nadzienia, wymieszać.

Lepienie: Ciasto pierogowe podzielić na 4 części. Kolejno rozwałkować na placki.

Małą szklanką wycinać kółka z ciasta, na środek nakładać po jednej pełnej łyżce farszu (lub tyle, ile się zmieści).

Składać ciasto na pół i zlepiać dokładnie brzegi, uważając, aby nadzienie nie dostało się w miejsce sklejenia.

Gotowe pierogi układać na stolnicy lub blacie podsypanym mąką.

Gotowanie: W dużym garnku zagotować osoloną wodę i gdy będzie mocno wrzała, włożyć pierwszą partię pierogów (około 15 sztuk).

Po ponownym zagotowaniu zmniejszyć ogień do średniego i gotować pierogi do czasu wypłynięcia na powierzchnię.

Po wypłynięciu pierogów gotować je jeszcze przez około 1,5 minuty (wyłowić jednego pieroga łyżką cedzakową i sprawdzić palcem czy ciasto jest już miękkie, dokładny czas gotowania będzie zależał między innymi od grubości ciasta i wielkości pierogów).

Pierogi wyławiać łyżką cedzakową i układać na talerzach. Od razu podawać lub po obeschnięciu schować do pojemników i przechowywać w lodówce. Można też zamrozić.

Podawać np. z zeszkloną na oleju lub smalcu cebulą lub z roztopionym smalcem ze skwarkami oraz z gęstą, kwaśną śmietaną.



Sernik klasyczny – puszysty jak wiejski

KGW w Wierciszewie „Kreatywnych Mieszkańców”

Składniki:

- 1,5 kg półtłustego twarogu wiejskiego
- 10 jaj – najlepiej ekologicznych wiejskich
- 1,5 szklanki cukru
- 400 ml śmietany wiejskiej 30%
- 3 budynie śmietankowe bez cukru
- szczypta soli

Najważniejsze, aby wszystkie składniki były w temp. pokojowej, dlatego należy je wyjąć z lodówki kilka godzin przed pieczeniem. Twaróg mielimy 3-krotnie przez maszynkę, wkładamy do dużej miski i łączymy za pomocą miksera z żółtkami. Następnie powoli, cały czas miksując, dolewamy cienką strużką śmietanę oraz powoli dosypujemy cukier i budynie. Miksujemy wszystko na jednolitą masę. W drugiej misce ubijamy na sztywno białka ze szczyptą soli, aż masa będzie lśniąca. Dodajemy 1/3 ubitych białek do masy serowej, mieszamy bardzo delikatnie do połączenia, dodajemy kolejną 1/3 porcji, mieszamy ponownie i dopiero dodajemy resztę białek. Wkładamy do piekarnika nagrzanego do 165°C (bez termoobiegu), pieczemy 80 - 90 min. Składniki podane są na dużą blachę, sernik idealnie sprawdza się na święta, imienniny, rodzinne spotkania itp. Kluczowa jest w nim puszystość i lekkość – ale uzyskacie ją tylko wtedy, gdy bardzo dokładnie zastosujecie się do przepisu.



Kluski szare z zupą grzybową

KGW w Żydowie

Szare kluski:

- 1 kg ziemniaków
- 250 g maki żytniej
- 300 g maki pszennej
- sól do smaku

Zupa grzybowa:

- 3 l wywaru warzywnego
- 100 - 150 g suszonej mieszanki grzybów leśnych
- 3 łyżki śmietany 18%
- zupa z kapusty kiszanej do smaku
- przyprawy: sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Szare kluski: ziemniaki obrać i zetrzeć na tarce, odlać 5 łyżek soku, dodać sól i obie mąki. Masę wymieszać. Małymi porcjami kłaść na gotującą osoloną wodę, gotować do wypłynięcia. Ugotowane kluski przelać zimną wodą.

Zupa grzybowa: Grzyby namoczyć, obgotować w tzw. krótkiej wodzie, dodać wywar warzywny, doprawić do smaku solą, pieprzem i kwasem z kapusty. Na koniec zabielić śmietaną.

Podawać osobno.



Tort czekoladowy z jagodami

KGW „Węgorzewianki” w Węgorzewie Koszalińskim

Biszkopt:

- 5 dużych jajek
- 111 g mąki pszennej typ 450
- 30 g kakao
- 160 g cukru

Krem:

- 500 ml śmietany kremówki 36%
- 250 g serka mascarpone

Biszkopt: Żółtka oddzielamy od białek, białka ubijamy stopniowo dodając do nich cukier, następnie dodajemy po 1 żółtku. Do ubitej masy dosypujemy suche składniki w 3 częściach, za każdym razem delikatnie mieszamy (ważne – drewnianą łyżką). Ciasto wykładamy najlepiej w rant o średnicy 21 cm (niczym nie smarujemy boków), ustawiamy na blasze i pieczemy 30 min. w temp. 180°C lub do suchego patyczka. Po wystudzeniu kroimy biszkopt na 3 części i nasączamy blaty ponczem przygotowanym z wody, cukru i wanilii.

Krem: Dzień wcześniej podgrzewamy śmietanę, rozpuszczamy w niej czekoladę i schładzamy w lodówce co najmniej 12 godzin. Następnie do miski miksera wlewamy śmietanę, dodajemy serek i cukier, ubijamy na sztywny, puszysty krem. Pierwszy blat smarujemy dżemem jagodowym, na dżem wykładamy 1/3 kremu, przykrywamy drugim blatem, smarujemy 1/3 kremu i na krem wykładamy jagody dociskając do kremu. Przykrywamy 3 blatem. Wierzch tortu i boki przeciągamy pozostałym kremem.


Polewa: Śmietanę podgrzewamy a w niej rozpuszczamy czekoladę. Dekorujemy wierzch tortu, polewając według uznania lub tak, aby boki dekoracyjnie ściekały. Następnie możemy ułożyć jagody lub zrobić dekoracyjne kwiatki z kremu.

SPIS KGW POWIATU KOSZALIŃSKIEGO

GMINA BĘDZINO


KGW w Będzinie „Ino Będzino”


Będzino 95A, 76-037 Będzino

 @kgw.inobedzino

KGW w Dobrem


Dobre 32, 76-037 Będzino


 504 496 017

 Koło Gospodyń Wiejskich w Dobrem

KGW w Dobrzycy „Wesołe Babki”


Dobrzyca 62, 76-038 Dobrzyca


 698 288 649

 KGW Wesołe Babki Dobrzyca

KGW „Komorzanki” w Komorach


Komorzy 7, 76-037 Będzino

 94 31 62 398; 605 236 198

 @komorzanki

KGW „Baba z Chłopem” w Podamirowie

Podamirowo 7, 76-031 Podamirowo

 @kgwpodamirowo

KGW w Strachominie


Strachomino 10, 76-038 Strachomino


GMINA BIESIEKIERZ

KGW w Starych Bielicach

Stare Bielice, ul. Leśna 1,


76-039 Biesiekierz

 666 458 620

 @StareBielice.gmina.Biesiekierz

KGW w Warninie „Warninianki”

Warnino 6A, 76-039 Biesiekierz


 601 654 920


 kgw.warnino.3

GMINA BOBOLICE

KGW w Chmielnie


Chmielno 6/2, 76-020 Bobolice

 722 374 955

 Koło Gospodyń Wiejskich
w Chmielnie


KGW w Drzewianach „Rybki z Drzewian”

Drzewiany 75/4, 76-020 Drzewiany

 KGW „Rybki z Drzewian”


KGW w Głodowej


Głodowa 9, 76-020 Bobolice

 601 451 278

KGW „ACH TE BABY” w Kłaninie


Kłanino 55A/1, 76-020 Bobolice


 660 834 695

 KGW „ Ach te baby „ Kłanino

KGW w Przydargini


Przydargiń 1, 76-020 Bobolice

 698 415 490

 Koło Gospodyń Wiejskich
„Na wygonie” w Przydargini

KGW w Różanach „Kłósy”


Różany 5/3, 76-020 Bobolice

 724 459 527

GMINA MANOWO


KGW w Boninie „Wesoły Senior - Bonin”


Bonin 18, 76-009 Bonin

 Wesoły Senior Kgw Bonin

KGW w Grzybnicy „Pod grzybkiem”


Grzybnica 8/2, 76-015 Manowo


 792 762 565

 Koło gospodyń wiejskich w Grzybnicy
„Pod Grzybkiem”

KGW w Rosnowie „Kreatywny Babiniec”


Rosnowo 8, 76-042 Rosnowo


 728 796 088

 @kreatywny.babiniec

KGW „Jagódki” Wyszewo

Wyszewo 55/7, 76-015 Manowo

 kgwwyszewo@wp.pl

 Koło Gospodyń Wiejskich Wyszewo

GMINA MIELNO

KGW „Malwa” w Chłopach

ul. Kapitańska 68, 76-034 Chłopy
☎ 502 338 416

KGW „Gęś Bałtycka” w Gąskach – „Osiedle”

Gąski 12, 76-034 Sarbinowo
☎ 692 498 354
f @KGWGesBałtycka

KGW w Paprotnie „LATARNICZKI”

Paprotno 1A, 76-034 Paprotno

GMINA POLANÓW

KGW w Bożenicach

Bożenice 18, 76-010 Polanów
☎ 791 329 270

KGW w Bukowie

Bukowo 19, 76-010 Polanów
☎ 606 428 380
f KGW Bukowo

KGW w Cetuniu

Cetuń 17/2, 76-010 Polanów

KGW w Chociminie

Chocimino 7, 76-010 Polanów
☎ 788 303 484

KGW w Domachowie

Domachowo 13/9, 76-010 Polanów
☎ 798 355 974

KGW w Garbnie

Garbno 17, 76-010 Polanów
☎ 601 061 195

KGW w Gołogórze

Gołogóra 23A, 76-010 Polanów
☎ 665 736 852
f @kgwgologora

KGW w Jacinkach

Jacinki 4, 76-010 Polanów
☎ 694 998 016
f @KGWJacinki

KGW w Krytnie

Krytno 11, 76-010 Polanów
☎ 501 328 030
f Koło Gospodyń Wiejskich w Krytnie

KGW w Naclawiu

Naclaw 27A, 76-010 Polanów
☎ 509 434 957
f Koło Gospodyń Wiejskich w Naclawiu

KGW w Polanowie

Wolności 7, 76-010 Polanów
Adres do doręczeń: Leśna 5
☎ 791 832 455
f KGW w Polanowie

KGW w Rekowie „Babeczki”

Rekowo 19, 76-010 Polanów
☎ 94 318 24 51; 535 964 111

KGW w Rososze

Rosocha 10/1, 76-010 Polanów
☎ 669 525 103; 726 816 555

KGW w Rzeczycy Wielkiej

Rzeczycza Wielka 4A, 76-010 Polanów
☎ 889 707 591

KGW „Sąsiedzi” w Sowinku

Sowinko 18, 76-010 Polanów
Adres do doręczeń: Krytno 26,
76-010 Polanów
☎ 884 148 564

KGW w Świerczynie

Świerczyna 12B, 76-010 Polanów
☎ 602 551 031
f @solectwoswierczyna

KGW w Warblewie

Warblewo 6, 76-010 Polanów
☎ 500 284 239

KGW w Wielinie

Wielin 17a, 76-010 Polanów
☎ 784 572 455
f kologospodyniwiejskichwwielinie

KGW w Żydowie

Żydowo 81-82 (lok. 82), 76-010 Żydowo
☎ 500 092 630
f Koło Gospodyń Wiejskich w Żydowie

GMINA SIANÓW**KGW w Iwęcinie**

Iwęcino 13, 76-004 Sianów

☎ 660 799 098

📘 Koło Gospodyń Wiejskich w Iwęcinie

KGW w Kłosie „Kłosianki”

Kłos 10T, 76-004 Kłos

KGW w Węgorzewie Koszalińskim

Węgorzewo Koszalińskie 54/1

☎ 608 425 386

KGW w Wierciszewie „Kreatywnych Mieszkańców”

Wierciszewo 54, 76-004 Sianów

☎ 508 817 340

📘 Koło Gospodyń Wiejskich
w Wierciszewie Kreatywnych
Mieszkańców**GMINA ŚWIESZYNO****KGW w Dunowie „Dunowskie Dziewczyny”**

Dunowo 16, 76-024 Dunowo

KGW w Giezkowie

Giezkowo 9/1, 76-024 Świeszyno

☎ 785 181 774

📘 Koło Gospodyń Wiejskich Giezkowo

KGW w Konikowie

Konikowo 47B, 76-024 Świeszyno

📘 Koło Gospodyń Wiejskich Konikowo

KGW w Niedalinie „Radwianki”

Niedalino 29A, 76-024 Świeszyno

☎ 787 889 710

📘 Koło Gospodyń Wiejskich
w Niedalinie „Radwianki”**KGW w Niekłonicach**

ul. Poziomkowa 4, 76-024 Niekłonicy

📘 KGW Niekłonicy

KGW w Świeszynie „Marysieńki”

Świeszyno 36, 76-024 Świeszyno

Adres do doręczeń: Chałupy 23B;

76-024 Świeszyno

☎ 664 903 890

📘 Koło Gospodyń Wiejskich
„Marysieńki”**KGW w Zegrzu Pomorskim „Zegrzanki”**

Zegrze Pomorskie 32b,

76-024 Zegrze Pomorskie

Spis opracowano na podstawie krajowego rejestru ARiMR – KGW na terenie powiatu koszalińskiego.

BIBLIOGRAFIA

- *Damskie laboratorium. Przepisy na domowe kosmetyki*, Angelika Gumkowska, Wydawnictwo Naukowe PWN SA, Warszawa 2017
- *Domowe kosmetyki na skórę i włosy – zrób je sam*, wyd. Vital, Białystok 2018
- *Kosmetyki - chemia dla ciała*, Praca zbiorowa pod redakcją Grzegorza Schroedera, wyd. Cursiva, 2011
- *Podstawy kosmetologii w praktyce*, Magdalena Kaniewska, wyd. WSiP, Warszawa 2017
- *Rośliny w nowoczesnej kosmetologii*, dr inż. Anna Kiełyka-Dadasiewicz, Wydawnictwo Akademickie Wyższej Szkoły Społeczno-Przyrodniczej im. Wincentego Pola w Lublinie, Lublin 2016
- *Webinarium nt. „Zastosowanie ziół w kosmetyce”*, dr hab. Izabela Jasicka-Misiak, Łosiów 2020
- *Właściwości kosmetyczne wybranych ziół*, Martyna Majewska, wyd. NATU NATU LTD, 2019
- *X Seminarium Naukowe „Aktualne Problemy Chemii Analitycznej”*, Komisja Nauk Chemicznych Polskiej Akademii Nauk Oddział Katowice, Katowice 2016
- *Zielarnia. Jak czerpać ze skarbów natury, praca zbiorowa*, wyd. Publicat, Poznań 2011
- *Zielska, zioła i ziółka*, Marta Leśnicka, wyd. Tower Press, Gdańsk 2000
- *Zioła dobre na ... wszystko*, Ilona Oleś, wyd. Kujawsko-Pomorski Ośrodek Doradztwa Rolniczego w Minikowie, Minikowo 2018
- *Zioła i rośliny przyprawowe – znaczenie w żywieniu i wykorzystanie w kuchni*, Małgorzata Pucek, Zespół Rozwoju Obszarów Wiejskich, CDR Brwinów, Brwinów 2019

- *Magia ziół*, <http://www.czarostwobelladonny.fc.pl/magzi.html>
- <https://fabrykaform.pl/>
- <https://www.nexto.pl/>
- <https://www.vichy.pl/>

INFORMACJE O KSOW

Operacja realizowana przez Partnera KSOW – Powiat Koszaliński,
w ramach otrzymanego wsparcia ze środków KSOW.

Chcesz być Partnerem KSOW? = ZAREJSTRUJ SIĘ!

Formularz zgłoszeniowy dla podmiotów zainteresowanych współpracą w ramach Krajowej Sieci Obszarów Wiejskich znajduje się na stronie: <http://ksow.pl/ksow/formularz-zgloszeniowy.html>

Krajowa Sieć Obszarów Wiejskich, działająca zgodnie z Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020, zapewnia kontynuację działań sieci, utworzonej w ramach PROW na lata 2007-2013 i realizację jej nowych celów. KSOW ma charakter otwarty. Uczestnikami Sieci mogą być wszystkie podmioty zaangażowane w rozwój obszarów wiejskich. Udział partnerów w Sieci zapewnia jednostka centralna (na poziomie krajowym) oraz jednostki regionalne, wojewódzkie grupy robocze i Grupa Robocza ds. KSOW na poziomie krajowym.

Cele Krajowej Sieci Obszarów Wiejskich (zgodne z PROW 2014-2020):

1. Zwiększenie udziału zainteresowanych stron we wdrażaniu inicjatyw na rzecz rozwoju obszarów wiejskich;
2. Podniesienie jakości wdrażania PROW;
3. Informowanie społeczeństwa i potencjalnych beneficjentów o polityce rozwoju obszarów wiejskich i możliwościach finansowania;
4. Wspieranie innowacji w rolnictwie, produkcji żywności, leśnictwie i na obszarach wiejskich,
5. Aktywizacja mieszkańców wsi na rzecz podejmowania inicjatyw w zakresie rozwoju obszarów wiejskich, w tym kreowania miejsc pracy na terenach wiejskich.

Działania Krajowej Sieci Obszarów Wiejskich (zgodne z PROW 2014-2020):

1. Rozpowszechnianie informacji na temat wyników monitoringu i oceny realizacji działań na rzecz rozwoju obszarów wiejskich w perspektywie finansowej 2014-2020;
2. Zapewnienie działań sieciujących dla doradców i służb wspierających wdrażanie innowacji na obszarach wiejskich;
3. Gromadzenie przykładów operacji realizujących poszczególne priorytety Programu;
4. Zapewnienie szkoleń i sieciowania lokalnych grup działania, w tym pomoc techniczna w zakresie współpracy międzyterytorialnej i transnarodowej;
5. Poszukiwanie partnerów KSOW do współpracy w ramach działania „Współpraca”, o którym mowa w art. 3 ust.1 pkt. 13 ustawy o wspieraniu rozwoju obszarów wiejskich z udziałem środków EFRROW w ramach PROW na lata 2014-2020 oraz ułatwianie tej współpracy.
6. Ułatwianie wymiany wiedzy tematycznej i analitycznej pomiędzy podmiotami uczestniczącymi w rozwoju obszarów wiejskich oraz wymiana i rozpowszechnianie rezultatów;
7. Współpraca z Europejską Siecią na Rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich (ESROW).
8. Plan Komunikacyjny obejmujący działania informacyjne dotyczące warunków i trybu przyznawania pomocy w ramach PROW 2014-2020, w tym dla potencjalnych beneficjentów w zakresie praktycznej wiedzy i umiejętności o sposobie przygotowywania wniosków, biznesplanów oraz dla beneficjentów w zakresie przygotowania wniosków o płatność. Plan będzie zawierał również działania informacyjne w zakresie upowszechniania oraz rezultatów Programu i wkładu Wspólnoty w jego realizację. Plan uwzględni cele i działania określone w Strategii komunikacji IZ oraz wyznacza podział zadań pomiędzy IZ i KSOW. Jasno określone są grupy docelowe działań komunikacyjnych, do których adresowane są poszczególne rodzaje planowanych działań;
9. Prowadzenie działań na rzecz promowania współpracy w sektorze rolnym i realizacji przez rolników wspólnych inwestycji.¹

¹ <http://ksow.pl/ksow-2014-2020.html>

**Biuro projektu
Starostwo Powiatowe
w Koszalinie**
ul. Raławicka 13
75-620 Koszalin
tel. 94 714 01 75
www.powiat.koszalin.pl



ISBN: 978-83-957231-3-1



UNIA
EUROPEJSKA



Pomorze
Zachodnie



Krajowa Sieć
Obszarów Wiejskich



Program
Rozwoju
Obszarów
Wiejskich
na lata 2014-2020

„Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie”
„Instytucja Zarządzająca Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020 – Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi”
„Operacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach Schematu II Pomocy Technicznej
„Krajowa Sieć Obszarów Wiejskich” Program Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014-2020”
Publikacja opracowana przez Szarek Wydawnictwo Reklama