

KUCHNIA. Potrawy doprawiane miodem

# Sam miód

**Miód jest wspaniałą odżywką dla serca, dzięki dużej zawartości glukozy która wnika bezpośrednio do krwi. Przy osłabieniu mięśnia sercowego lekarze zalecają spożywanie nawet 300 g miodu dziennie. Dobrze jest pić miód z rana na czczo i wieczorem przed snem. Na pół szklanki ciepłej wody lub herbaty z cytryną bierzemy 1-2 łyżki miodu. Dobrze będzie, jeżeli na ranne picie przygotujemy sobie już wieczorem i odwrotnie - wieczorne picie przygotujemy już rano.**

## Szwajcarskie śniadanie

Składniki: 50 dag płatków owsianych błyskawicznych, 1¼ szklanki mleka, ¼ łyżeczki soli, 25 dag rodzynków, 20 dag suszonych posiekanych brzoskwiń, 4 łyżki soku cytrynowego, 6 łyżek miodu, 12,5 dag suszonych, posiekanych śliwek, 2 średnie jabłka bez pestek, 20 dag posiekanych orzechów

Wymieszać płatki owsiane z mlekiem, posolić i wstawić na noc do lodówki. Przed podaniem domieszać pozostałe składniki. Przybrać krojonymi, świeżymi owocami.

## Granola

Składniki: 1,5 kg płatków owsianych, 25 dag wiórków kokosowych, 25 dag kielków pszenicy, 12,5 dag nasion słonecznika, 12,5 dag oliwy z oliwek, 12,5 dag miodu, 6 łyżek wody, 1½ łyżeczki soli, 1½ łyżeczki wanilii, 25 dag rodzynków

W dużej misce wymieszać ze sobą płatki owsiane, wiórki kokosowe, kielki pszenicy i łuskane nasiona słonecznika. Osobno połączyć ze sobą oliwę, miód, wodę, sól i wanilię, dodać do suchych składników. Wymieszać tak, aby wszystkie ziarna były dokładnie obtoczone. Gotowe wsypać do dobrze natłuszczonej formy – blachy i piec w temperaturze 180 °C przez 30 minut, często

wstrząsając. Wystudzić, dodać rodzynki i wymieszać. Na jedno śniadanie wystarczą 2-3 łyżki wrzucone na zimne lub ciepłe mleko. Zapas przechowywać w hermetycznym pojemniku. Taka porcja daje ponad 3 kg produktu.

## Kawa imbirowa

Składniki: 0,6 l wody, ½ łyżeczki imbiru, 8 łyżek miodu, 6 łyżek kawy, kubek śmietany kremówki

Do wrzącej wody wsypać imbir i gotować 2-3 minuty. Miód i kawę z ekspresu zalać w czajniczku imbirowym wrzątkiem. Dokładnie wy-

mieszać, ostudzić i podawać z bitą śmietaną.

## Masło miodowo-orzechowe

Składniki: 4 łyżki masła, 4 łyżki cukru, 4 łyżki mąki, 4 łyżki miodu, 4 łyżki utartych orzechów

Z mąki zrobić zasmażkę, ostudzić i utrzeć z masłem na gładki krem. Dodać cukier, miód i orzechy i zmiksować na jednolitą masę. Smarować pieczywo lub użyć do smarowania kruchych ciastek lub biszkoptów.

## Wykwintny barszcz czerwony

Składniki: 1 kg buraków ćwikłowych, 3 łyżki miodu, 10 suszonych śliwek, sól i pieprz do smaku

Buraki wyszorować szczoteczka, ugotować w łupinach, ostudzić, obrać i zetrzeć na grubej tarce jarzynowej. Zalać litrem wody i pozwoli ogrzewać doprowadzając do wrzenia. Gotować na wolnym ogniu ok. 10 minut. Odstawić



foto. DODR we Wrocławiu

„Mówią że w pszczołach boskiego jest ducha iskierka” Ks. dr Jan Dzierżon (1811-1906)

do ostygnięcia i przecedzić. Śliwki umyć, namoczyć i ugotować w niewielkiej ilości wody tak, aby powstała 1 szklanka wywaru śliwkowego, połączyć z wywarem z buraków. Zagotować, dodać miód i przyprawić do smaku. Podawać zimą gorący do pasztecików, kapusty z grzybami itp., a latem wystudzony, jako chłodnik do gorących ziemniaków ze skwarkami.

### Zrazy z kukurydzy z twarogiem

Ciasto: 25 dag mąki kukurydzianej, 1½ szklanki mleka z wodą, 2 jajka, łyżka miodu, łyżka tartej bułki, sól  
Nadzienienie: 15 dag twarogu, jajko, łyżka masła, łyżka miodu, ½ łyżki mąki, ½ szklanki śmietany  
Do wrzącej, osolonej wody z mlekiem dodać miód, mieszając wsypać przesianą mąkę, przykryć, zagotować, postawić na płytce i ogrzewać w ciągu 25 minut (masa powinna być gęsta). Następnie przestudzić, dodać jajka, starannie wymieszać i na stolnicy uformować placki grubości 5 mm.

Przygotować nadzienienie: twaróg zemleć, dodać jajko, miód, mąkę, masło i sól – wymieszać. Na środku każdego placka ułożyć nadzienie, brzegi zlepiać, uformować zrazy, obtoczyć w tartej bułce, spłaszczyć lekko nożem i obsmażyć z obu stron. Podawać polane śmietaną.

### Duszona kapusta

Składniki: 1 kg białej kapusty, 5 ziaren czarnego pieprzu, 5 dag tłuszczu, 2 łyżki miodu, 20 dag kwaśnych jabłek, łyżka koncentratu pomidorowego, 15 dag cebuli, liść laurowy, łyżeczka kminku, łyżka mąki, sól do smaku

Oczyszczoną kapustę poszatковать, włożyć do rondla, dodać łyżkę tłuszczu, pół szklanki wody lub wywaru z mięsa i miód. Dusić prawie do miękkości pod uchyloną pokrywką. Następnie dodać utarte jabłka, pastę pomidorową, podsmażoną cebulę i przyprawy. Uduścić do miękkości i doprawić zasmażką. Zamiast świeżej kapusty można użyć kiszzonej, ale wtedy nie należy

dodawać jabłek. Podawać jako dodatek do gorących potraw z mięsa wieprzowego.

### Miodowa cukinia z pomidorami

Składniki: 6 małych cukinii, 2 łyżki masła, 4 łyżki miodu, 50 dag pomidorów bez skóry

Cukinię pokroić wzdłuż, na cienkie paski i podsmażyć na masle. Dodać miód i ugotowane, odcisnięte pomidory. Doprowadzić do wrzenia i gotować około 5 minut.

### Marchew z miodem

Składniki: 1 kg marchwi, 10 dag miodu, 3 łyżki powideł śliwkowych, szczypta pieprzu

Oczyszczoną marchew pokroić w krążki i obgotować w małej ilości wody. Gdy zmięknie dodać nieco gorącej wody, miód, powidła i pieprz. Wstawić do piekarnika i zapiekać około 15 minut. Podawać gorącą.

### Sos sałatkowy

Składniki: 12,5 dag miodu, 12,5 dag octu winnego, 2 łyżki nasion selera, po łyżce drobno pokrojonej cebuli i zielonej papryki, 12,5 dag oleju słonecznikowego, ćwierć łyżeczki soli  
Wszystkie składniki dokładnie wymieszać i schłodzić. Podawać do dowolnej sałatki jarzynowej lub do zielonej sałaty.

### Sos podstawowy

Składniki: 2 części miodu, 1 część masła, 1 część musztardy  
Wszystkie składniki utrzeć na jednolity krem i używać do duszenia mięs: np. kurczaka, boczku wieprzowego, szynki mielonej, żeberka.

### Mielony strudel z wołowego mięsa

Składniki: 75 dag mięsa wołowego, ¼ szklanki mleka, pół szklanki mocnego odwaru z cebuli, jajko, ¼ szklanki tartej bułki, łyżka miodu, łyżka zmielonej gorczycy, 10 dag pikantnego ketchupu, 4 plastry sera  
Mięso zemleć. Wymieszać razem mleko, odwar cebulowy, ubite jajko i tartą bułkę, odstawić na 5 minut, po czym dodać zmielone mięso

i wyrobić na jednolitą masę. Uformować strudel. Miód, gorczycę i ketchup utrzeć na krem i posmarować nim przygotowane mięso  
Piec ok. 40 minut, często podlewać tworzącym się sosem. Następnie położyć na strudel ser i piec jeszcze 5 minut, aż ser się roztopi. Podawać z makaronem lub ryżem.

### Kurczak pieczony z miodem

Składniki: kurczak, sól, pieprz do smaku, łyżka czerwonej papryki, łyżka mąki, 4 łyżki sklarowanego masła, 12,5 dag miodu, ¼ szklanki mleka, 5 dag pieczarek

Podzielonego na części kurczaka posypać przyprawami i mąką, wierzch polać roztopionym masłem i wstawić do piekarnika. Piec mięso w dobrze nagrzanym piekarniku przez pół godziny, aby dobrze się zrozumieć. Następnie zmniejszyć płomień. Miód wymieszać z mlekiem, polać kurczaka i dopiec do miękkości przy słabym ogniu. Na 15 minut przed końcem pieczenia dodać pieczarki. W czasie pieczenia od czasu do czasu polewać mięso sosem.

### Duszone jabłka

Składniki: 6 jabłek, 2 łyżki masła, 25 dag miodu, łyżka cynamonu, szczypta gałki muszkatołowej, 4 łyżki śmietany  
Z jabłek usunąć gniazda nasienne. W rondlu ułożyć jabłka i do każdego włożyć trochę masła i łyżką nałożyć miód i śmietanę. Posypać jabłka cynamonem i gałką muszkatołową.

### Torcik miodowy z płatkami owsianymi

Ciasto: 2½ szklanki mąki, szklanka cukru pudru, 20 dag masła, 2 jajka, 2 łyżki miodu, 2 łyżki sody oczyszczonej, 2 łyżki mleka  
Sodę rozpuścić w 2 łyżkach mleka i dodać do pozostałych składników, umieszczonych na stolnicy, posiekać nożem i wyrobić ciasto. Ciasto podzielić na 2 części. Jedną część piec w tortownicy w temperaturze 160-180 °C przez ok. 30 minut. Drugą część posmarować masą z płatków i upiec.