

NALEWKI i WINA LECZNICZE

receptury ✧ właściwości zdrowotne ✧ zalecenia



NALEWKI i WINA LECZNICZE

receptury ✧ właściwości zdrowotne ✧ zalecenia





Wstęp	4
Nalewki ziołowe	5
Zbieranie roślin leczniczych	5
Suszenie roślin leczniczych	7
Spirytus	8
Woda	8
Syrop cukrowy	8
Owoce, zioła i przyprawy korzenne	9
Przepisy	10
Nalewka agrestowa	11
Likier ananasowy	11
Anyżówka	12
Likier brzoskwiniowy	12
Dzięgielówka	13
Nalewka arnikowa ks. Kneippa	13
Nalewka na kwiatach arniki górskiej	14
Nalewka na arnicy górskiej oraz wyciągach z jemioli i głogu	14
Wódka bakaliowa	15
Nalewka na świeżym korzeniu bledrzeńca	16
Nalewka na ziele bledrzeńca mniejszego	16
Borowiak ks. Kneippa	17
Nalewka borówkowa	17
Nalewka brusznicowa	18
Wódka na pączkach brzożowych	19
Nalewka na pączkach brzoży do okładów	19
Nalewka bursztynowa ojca Klimuszki	20
Nalewka na szyszkach chmielu	20
Cynamonówka	21
Nalewka cytrynowa	21
Wódka cytrynowa	22
Likier cytrynowy	22
Nalewka podolska z czereśni	23
Nalewka podolska z czereśni i wiśni	23
Nalewka czosnkowa	24
Chińska nalewka czosnkowa	24
Nalewka z czosnku niedźwiedziego	25
Dereniówka	25
Dereniówka z borówkami	26
Nalewka na dyni	26
Nalewka na kwiatach dziewanny	27
Nalewka na dziewięcsile ks. Kneippa	27
Nalewka z gałki muszkatołowej	28
Nalewka na geranium	28

Likier głógowy	29	Wódka Ribau	54
Nalewka na świeżych kwiatach głogu	30	Wódka Flechare	54
Nalewka z goryczki księdza Kneippa	30	Nalewka pomarańczowa	55
Nalewka na kwiatach grzybienia białego	31	Wódka pomarańczowa korzenna	56
Nalewka herbaciana	31	Nalewka z czarnych porzeczek	56
Nalewka na ziele hyzopu	32	Nalewka na liściach czarnej porzeczki	57
Nalewka na kłęczu imbiru	33	Pieprzówka	57
Imbirówka	33	Nalewka z czerwonych porzeczek	58
Wódka jałowcowa	34	Ratafia z czerwonych porzeczek	58
Likier jarzębinowy	34	Likier poziomkowy	59
Nalewka na jaskółczym ziele	35	Nalewka poziomkowa	59
Nalewka z jeżyn	35	Nalewka propolisowa	60
Nalewka na kwiatach kasztanowca	36	Nalewka z ziela przetacznika	60
Nalewka na kwiatach kasztanowca do nacierań	36	Nalewka na korzeniach dzikiej róży	61
Likier kawowy	37	Likier różany	61
Kawówka	37	Nalewka na owocach dzikiej róży	62
Wódka kminkówka	38	Nalewka ze świeżych liści ruty	63
Kminkówka lecznicza	38	Wódka selerowa	63
Nalewka na białej koniczynie	39	Nalewka ze skrzypu	64
Nalewka konwaliowa	40	Śliwowica	64
Nalewka na kwiatach lilaka	40	Śliwowica węgierska	65
Nalewka na kwiatach czarnego bzu	41	Renklodówka	65
Likier z kwiatu lipowego	41	Nalewka na śliwkach suszonych	66
Ratafia malinowa	42	Wódka z terek	66
Likier malinowy	43	Kalmusówka, czyli nalewka z tataraku	67
Nalewka malinowa	43	Nalewka tatarakowa	67
Nalewka mandarynkowa szybka	44	Waniliowy rum	68
Likier miętowy	44	Likier waniliowy	68
Nalewka z korzeni mniszka lekarskiego	45	Wiśniak	69
Morelówka	45	Wiśniówka litewska	70
Nalewka na kwiatach nagietka lekarskiego	46	Ratafia wiśniowa	71
Nalewka nagietkowa	46	Żubrówka	71
Likier orzechowy	47	Wino aloesowe ojca Klimuszki	72
Nalewka orzechowa	48	Wino borówkowe	73
Nalewka z pączków osiki	48	Wino chrzanowe	73
Nalewka na świeżym ziele owsa	49	Wino z drapacza	74
Nalewka paprykowa do nacierań	49	Wino z dzikiej róży Witolda Poprzęckiego	74
Nalewka na owocach pigwy	50	Wino jałowcowe	75
Nalewka piołunowa	51	Wino z jaskółczego ziela	75
Wódka piołunowo-miętowa	51	Wino z malin	76
Nalewka pokrzywowa		Wino melisowe	77
Witolda Poprzęckiego	52	Wino z omanu	77
Nalewka pokrzywowa Marii Treben	52	Wino na białej części porów	78
Wódka pomarańczowa	53	Wino tatarakowe	78
Wódka pomarańczowo-śliwkowa	53	Bibliografia	79

Wstęp

Nalewki to część staropolskiej tradycji. Oprócz walorów smakowych przypisywano im liczne właściwości lecznicze, dlatego od czasów upowszechnienia się destylowanego alkoholu towarzyszą nam wszelkiego rodzaju mikstury i eliksiry sporządzane w celach medycznych. Można nawet pokusić się o stwierdzenie, że nalewki stały się połączeniem przyjemnego z pożytecznym. Niektóre z nich, np. przygotowywane z owoców lub przypraw korzennych, nie tylko wybornie smakują, ale mogą także wpłynąć na poprawę zdrowia. Inne, dla których bazą są zioła, przede wszystkim leczą, a ich walory smakowe nie mają znaczenia.



Nalewki ziołowe

Ze świeżego, a przede wszystkim z suszonego surowca roślinnego w warunkach domowych przygotowuje się zazwyczaj napary, odwary (wywary) i nalewki alkoholowe. Te ostatnie wywierają najsilniejsze działanie na organizm i dlatego jednorazowa porcja przyjmowanej nalewki nie powinna przekraczać 10–20 kropeł rozpuszczonych w łyżce stołowej wody. Przygotowana według reguł sztuki nalewka powinna być klarowna i mieć smak oraz zapach rośliny lub roślin, z których została przygotowana.

Podstawowe zasady nastawiania nalewek na ziołach nie są skomplikowane, a ich przestrzeganie sprawi, że tynktury spełnią swoje zadanie. Aby otrzymać nalewkę, należy rozdrobniony świeży lub suszony surowiec zalać spirytusem lub wódką w ilości odpowiadającej czterem



częściom objętości użytego surowca. Rozdrobnione zioła umieszcza się w słoju z ciemnego szkła, szczelnie zamyka i odstawia na 7–15 dni. Gotową nalewkę filtruje się i przelewa do czystej butelki.

Przygotowując preparaty ziołowe, należy przestrzegać receptury, wskazówek dotyczących stosowania i przechowywania preparatu. W surowce roślinne najlepiej zaopatrywać się w aptekach lub wyspecjalizowanych sklepach zielarskich. Można też zbierać je samodzielnie. Wszelkie preparaty z roślin leczniczych są lekarami, więc przed rozpoczęciem kuracji należy zasięgnąć opinii lekarza. Leki ziołowe przyjmuje się zazwyczaj przez 7–8 dni, po tym czasie należy zrobić przerwę lub zastosować inną roślinę leczniczą lub mieszankę.

Zbieranie roślin leczniczych

W celach leczniczych zbiera się następujące części roślin: kwiaty (kwiatostany), liście, owoce, nasiona, korzenie i kłącza, pączki, korę, łodygi z liśćmi i kwiatami. Powinno się to robić w czasie, kiedy zawierają one największą ilość substancji czynnych. Nagromadzenie tych substancji w podziemnych częściach roślin zbiega się zwykle z powstawa-

niem tam zapasów składników odżywczych, czyli pod koniec okresu wegetacyjnego, w częściach naziemnych – od początkowego okresu kwitnienia do zawiązywania się owoców.

Oto kilka podstawowych zasad obowiązujących podczas pozyskiwania ziół. Kwiaty – najczęściej całe koszyczki kwiatowe – zbiera się w okresie pełnego kwitnienia rośliny. Zebrane kiedy indziej tracą naturalną barwę, kruszą się po wysuszeniu, a nawet – co ważniejsze – ich właściwości lecznicze całkowicie zanikają. Kwiaty są najdelikatniejszymi częściami roślin, dlatego powinno się z nimi obchodzić bardzo ostrożnie. Nie wolno ich ugniatać w torbach lub workach, najlepiej przenosić je i przechowywać w otwartych koszykach. Nie należy też zwlekać z suszeniem, bo szybko tracą substancje lecznicze. Trzeba je suszyć zaraz po zbiorze.

Szczytowa faza rozwoju liści, najbardziej odpowiednia dla zbioru, jest rozciągnięta w czasie, zależy od gatunku rośliny i pogody. W większości przypadków zbiera się z kwitnieniem – tuż przed nim, w trakcie i tuż po. Duże znaczenie ma również pora dnia lub nocy. Aby otrzymać surowiec wysokiej jakości, liście należy zbierać ręcznie.

Owoce i nasiona można zbierać w ciągu całego dnia, najlepiej jednak wtedy, gdy jest chłodno i sucho. W dni upalne najlepsza pora zbioru

to wczesny ranek, tuż po wyschnięciu rosy, albo wieczór, zanim rosa się pojawi. Owoce również zbieramy ręcznie, wszystkie bez szypulek.

Korzenie i kłącza większości roślin leczniczych wykopuje się późną jesienią, kiedy na dworze jest sucho i nie ma przymrozków, a więc po zakończeniu wegetacji, gdy naziemna część rośliny już usycha. Można je też zbierać wczesną wiosną, a nawet podczas całego okresu wegetacyjnego. Należy jednak pamiętać, że wtedy czynne substancje znajdują się w dolnych częściach korzeni, gdyż roślina wykorzystuje składniki odżywcze na wykształcenie liści i pozostałych części naziemnych. Chociaż zbiór jesienny może być najobfitszy, bo wówczas podziemne części rośliny osiągną największą masę, nie należy zapominać, że o tej porze roku nie zawsze można rozpoznać roślinę, której korzeń zamierza się wykopać.

Pączki zbiera się wczesną wiosną, kiedy są już nabrzmiałe, kleiste, lecz jeszcze nierozwinięte. W tym okresie zawierają najwięcej substancji czynnych. Dość często dobry surowiec leczniczy to cała naziemna część rośliny, czyli łodyga, liście i kwiaty. Ścinamy ją na początku kwitnienia na poziomie dolnych liści, używając do tego sierpa lub noża. Gołe, twarde łodygi wyrzucamy po oberwaniu z nich liści i kwitnących wierzchołków.





Suszenie roślin leczniczych

Prawidłowe zebranie roślin leczniczych to dopiero połowa pracy. Suszenie ich nie jest sprawą tak prostą, jak mogłoby się wydawać. Przede wszystkim nie wolno suszyć ziół na słońcu, gdyż tracą naturalną barwę i znaczną ilość czynnych substancji. W pierwszej fazie prac rozkładamy je wprawdzie na słońcu, ale na krótko, aby tylko przywiedły, po czym przenosimy je w cień, najlepiej w przewiewne, osłonięte dachem miejsce (weranda, wiat). Trzeba je też posegregować. Roślin trujących nie powinno się suszyć razem z nietrującymi, a korzeni i kłaczy aromatycznych z korzeniami i kłaczami pozbawionymi zapachu.

Prawidłowo wysuszone części roślin powinny mieć następujące cechy:

- **kwiaty** – twarde w dotyku, przy lekkim nacisku rozpadają się na części składowe, barwa nieco ciemniejsza od naturalnej,
- **liście** – skręcone, kruszą się z łatwością, w większości przypadków barwa nie zmieniona,
- **składniki prószu** – liście i kwiaty kruszą się z łatwością, łodygi zaś łamią się przy delikatnym nacisku,
- **korzenie i kłacza** – mocno zmarszczone, barwa ciemna, łamią się pod naciskiem, grubsze z nich nie tracą kształtu, pękają z trzaskiem, wydzielając przy tym biały pył,

- **owoce** – mocno zmarszczone, barwa ciemna, nie odkształcają się pod naciskiem i nie barwią rąk, nasiona łatwo się wysypują,
- **kora i pączki** – zewnętrznie niemal nie zmienione, kora łamie się z lekkim chrzęstem, pączki zaś rozsypują się przy delikatnym nawet zgniataniu.

