SMAKI I ZAPACHY NASZEJ WSI

tradycje KGW

Publikacja z przepisami

Koło Gospodyń Wiejskich
w Pniewniku

Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi

Zadanie publiczne współfinansowane ze środków Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi w ramach programu inicjatyw lokalnych pn. „Aktywna wieś"

Koło Gospodyń Wiejskich w Pniewniku

Surica

Surica to lekko fermentowany napój przygotowywany z sezonowych owoców, ziół, liści i kwiatów, zalanych wodą z dodatkiem cukru lub miodu. Najlepiej przygotowywać ją wiosną i latem, kiedy łatwo sięgnąć po świeżą miętę, melisę, pokrzywę, liście malin czy jeżyn, kwiaty czarnego bzu, róży i lawendy oraz sezonowe owoce. Każda surica może smakować trochę inaczej – wszystko zależy od tego, co akurat mamy w ogrodzie, sadzie lub na łące.

Najlepiej smakuje dobrze schłodzona, szczególnie w ciepłe dni. Dzięki krótkiej fermentacji staje się lekko musująca i ma świeży, słodko-kwaśny smak. Po przecedzeniu warto wykorzystać pozostałe owoce, zioła i kwiaty jako bazę do przygotowania domowego octu.

SKŁADNIKI NA SŁÓJ 3-LITROWY

- owoce, zioła, liście i kwiaty – łącznie około 1/3 objętości słoja,
- woda,
- cukier lub miód.

PRZYKŁADOWE DODATKI

Zioła: mięta, melisa, pokrzywa.
Liście: wiśni, malin, jeżyn.
Kwiaty: czarnego bzu, nasturcji, róży, lawendy lekarskiej.
Owoce: najlepiej sezonowe, dobrane według dostępnośćć i własnych upodobań.

PŁYN DO ZALANIA

Na 1 litr wody:

- 4 łyżki cukru
  lub
- 4 łyżki miodu.

Cukier lub miód należy wcześniej dokładnie rozpuścić w wodzie.

PRZYGOTOWANIE

1. Owoce, zioła, liście i kwiaty umieścić w słoju, wypełniając nimi około 1/3 jego objętości.
2. Zalać przygotowanym płynem, pozostawiając około 3–4 cm wolnej przestrzeni od góry słoja.
3. Otwór słoja przykryć gazą i zabezpieczyć gumką recepturką lub sznurkiem.
4. Odstawić słój w ciepłe miejsce do fermentacji.
5. Dwa razy dziennie dokładnie mieszać zawartość drewnianą łyżką, tak aby owoce i zioła znajdujące się na powierzchni znalazły się na dole, a te z dołu zostały przemieszane ku górze.
6. Gdy napój zacznie się wyraźnie pienić, oznacza to, że fermentacja przebiega prawidłowo i surica jest gotowa.
7. Napój przecedzić przez sito i przelać do czystego naczynia.

! WAŻNE:

Do przygotowania napoju należy używać wyłącznie roślin i kwiatów, które znamy i mamy pewność, że są jadalne.

Ocet owocowy

Domowy ocet owocowy można przygotować z różnych owoców – najczęściej z jabłek lub winogron, ale można również połączyć kilka sezonowych owoców i stworzyć własny ocet wieloowocowy. Każdy wariant będzie miał nieco inny kolor, aromat i smak.

Przygotowanie octu wymaga czasu, ale jest bardzo proste. W trakcie fermentacji owoce stopniowo oddają swój smak, a napój nabiera charakterystycznej kwasowości. Gotowy ocet można wykorzystywać w kuchni m.in. do sałatek, sosów i marynat.



SKŁADNIKI NA SŁÓJ 3-LITROWY

- owoce – około 1/3 objętości słoja,
- woda,
- cukier.

PRZYKŁADOWE RODZAJE



JABŁKOWY
z jabłek lub ich kawałków.
Ma delikatny smak i jasny kolor.



WINOGRONOWY
z dojrzałych winogron.
Ma intensywny aromat i głębszy kolor.



WIELOOWOCOWY
z połączenia kilku sezonowych owoców. Można łączyć np. jabłka, śliwki, gruszki, maliny czy porzeczki.

PŁYN DO ZALANIA

Na 1 litr wody:

- 4 łyżki cukru.



Cukier należy wcześniej dokładnie rozpuścić w wodzie.

PRZYGOTOWANIE

1. Owoce umieścić w słoju, wypełniając nimi około 1/3 jego objętości.
2. Zalać przygotowaną wodą z cukrem, pozostawiając kilka centymetrów wolnej przestrzeni od góry słoja.
3. Otwór słoja przykryć gazą i zabezpieczyć gumką recepturką lub sznurkiem.
4. Odstawić słój w ciemne miejsce na około 5 tygodni.
5. Dwa razy dziennie dokładnie mieszać zawartość drewnianą łyżką, tak aby owoce znajdujące się na powierzchni zostały zanurzone w płynie.
6. Gdy owoce całkowicie opadną na dno, ocet jest gotowy.
7. Całość przecedzić przez sito, a gotowy ocet przelać do czystej butelki lub słoika.

MATKA OCTOWA

Podczas fermentacji może utworzyć się biała, galaretowata warstwa, nazywana matką octową. Jest to naturalny efekt procesu fermentacji. Matkę octową można przełożyć do kolejnej partii przygotowywanego octu – dzięki temu proces fermentacji może przebiegać szybciej.

! WAŻNE:

Jeśli w nastawie pojawi się pleśń lub muszki, nie należy go wykorzystywać.

Ocet ziołowy

Ocet ziołowy to domowy ocet przygotowywany na bazie ziół, z dodatkiem wody i cukru. Do jego wykonania najlepiej sprawdzi się litrowy słój. Można sięgnąć po świeże zioła takie jak mięta, lawenda, bazylia, pokrzywa, krwawnik czy jasnota purpurowa. Aby złagodzić smak, do słoika można dodać także kilka owoców, np. dziką różę lub dzikie gruszki.

Ocet ziołowy może mieć różne zastosowania w domu. W kuchni sprawdzi się jako dodatek do sałatek i marynat. Odpowiednio przygotowany można wykorzystać także do płukanek, toników czy moczenia stóp – warto jednak pamiętać, że nie każdy rodzaj będzie odpowiedni do wszystkiego.



SKŁADNIKI NA SŁÓJ 1-LITROWY

- zioła – łącznie około 1/3 objętości słoja,
- opcjonalnie kilka owoców dla złagodzenia smaku,
- woda,
- cukier.

PRZYKŁADOWE DODATKI

Zioła: jasnota purpurowa, mięta, lawenda, bazylia, pokrzywa, krwawnik.

Dodatki owocowe: dzika róża, dzikie gruszki.

PŁYN DO ZALANIA

Na 1 litr wody:

- 4 łyżki cukru.

Cukier należy wcześniej dokładnie rozpuścić w wodzie.

PRZYGOTOWANIE

1. Zioła, a opcjonalnie także owoce, umieścić w słoiku, wypełniając około 1/3 jego objętości.
2. Zalać przygotowanym płynem.
3. Otwór słoja przykryć gazą i zabezpieczyć gumką recepturką lub sznurkiem.
4. Odstawić w ciemne miejsce.
5. Dwa razy dziennie delikatnie mieszać zawartość drewnianą łyżką.
6. Pozostawić na około 5 tygodni.
7. Gdy zawartość opadnie na dno, ocet odcedzić i przelać do butelki lub słoika.

JAK WYKORZYSTAĆ?

- **ocet miętowy** – do odświeżającego moczenia stóp,
- **ocet lawendowy** – do delikatnych płukanek i toników,
- **ocet z pokrzywą lub krwawnikiem** – do domowych zastosowań pielęgnacyjnych,
- **każdy ocet ziołowy** – do sałatek i marynat.

! WAŻNE:

Do przygotowania octu należy używać wyłącznie roślin, które znamy i mamy pewność, że są właściwe do takiego zastosowania. Do zastosowań kosmetycznych i pielęgnacyjnych używać po odpowiednim przygotowaniu i z rozwagą.

Puder ziołowy



Puder ziołowy to drobno roztarte, dobrze wysuszone zioła, które można wykorzystać jako domową przyprawę do codziennych potraw.

Podczas naszych warsztatów przygotowywaliśmy między innymi mieszankę z pokrzywy, kurdybanka i podagrycznika, a także puder z oregano.
Zioła rozdrabnialiśmy w moździerzu aż do uzyskania drobnej, sypkiej konsystencji.

Przepis i inspiracja: Pani **Laura Bziukiewicz.**

PRZYGOTOWANIE

1. Zioła dokładnie umyć.
2. Bardzo dobrze wysuszyć.
3. Suche zioła rozetrzeć w moździerzu.
4. Gotowy puder przesypać do czystego, suchego słoiczka.
5. Przechowywać szczelnie zamknięty, w suchym miejscu.





PRZYKŁADOWE POŁĄCZENIA



Pokrzywa + kurdybanek + podagrycznik
Do twarożków, past, kanapek i kulek twarogowych.



Bazylia + oregano
Do dań pomidorowych, sosów, makaronów i pizzy.



Rozmaryn + tymianek
Do pieczonych warzyw, ziemniaków i marynat.



Mięta + melisa
Jako delikatna mieszanka do lekkich sosów, dipów i warzyw.

JAK UŻYWAĆ?

Wystarczy niewielka ilość – puder ziołowy ma intensywny aromat i łatwo nim doprawić potrawę podczas przygotowania lub tuż przed podaniem.

Świetnie sprawdza się do:

- kanapek,
- past twarogowych,
- kulek twarogowych w oliwie,
- dań pomidorowych, sosów i makaronów,
- pieczonych warzyw i ziemniaków,
- zup, sałatek i innych potraw.

Sól ziołowa

Sól ziołowa to prosty sposób na wzbogacenie zwykłej soli aromatem ziół. Można przygotować ją z dobrze wysuszonych roślin albo ze świeżych składników, które po połączeniu z solą należy dokładnie wysuszyć.

Podczas naszych warsztatów przygotowywaliśmy sól z oregano, krwawnikiem i bylicą.

Przepis i inspiracja: Pani **Laura Bziukiewicz.**



SKŁADNIKI



- sól,
- oregano,
- krwawnik,
- bylica.

PRZYGOTOWANIE

1. Suszone zioła rozetrzeć w moździerzu.
2. Dodać sól i dokładnie wymieszać.
3. Gotową mieszankę przesypać do czystego, suchego słoiczka.
4. Przechowywać szczelnie zamkniętą w suchym miejscu.

JAK WYKORZYSTAĆ?

Sól ziołowa doskonale sprawdza się do doprawiania:

- pieczonych i gotowanych warzyw,
- ziemniaków,
- zup,
- sosów,
- marynat,
- dań mięsnych,
- twarożku i past kanapkowych.

! WAŻNE:

Do przygotowania soli ziołowej należy używać wyłącznie dobrze rozpoznanych, jadalnych roślin. Wszystkie składniki przed zamknięciem w słoiczku powinny być całkowicie suche.