



Slané TAŠTIČKY S CESNAKOM MEDVEDÍM
od pani Jankovskej

500g hladkej múky
1 majolka
2 žĺtky
8 dkg cukru
2,5 dcl mlieka
1 droždie

Cesto zamiesime a naplníme Cesnakom medvedím,
posypeme ľubovoľne – sezam, ľanové semiačko.
Pečieme na 180°C 20 minút.

čaj ODTUČŇOVACÍ od pani Jankovskej

rovnakým dielom:

- Jahodový list
- Yzop lekársky
- Breza previsnutá
- Rebríček obyčajný
- koreň Púpavy
- Materina dúška
- Zlatobyľ
- kvet Ruže šípovej

1 kopcovú lyžicu zalejeme 3 dcl vriacej vody, necháme 10 minút lúhovať, pijeme vlažný ráno a večer.



DEDÍKOV BYLINKOVÝ ELIXÍR

Spomaľuje starnutie - ½ dcl Vás preberie aj na smrteľnej posteli!

Nasledujúce zložky sú tinktúry pripravené obvyklým spôsobom:

- Kalisia voňavá 3dcl
- Klanopraška (schyzandra) / plody, list 5dcl
- Šisák bajkalský / koreň, vňat' 3dcl
- Vitánia snodárna (indický ženšien) 3dcl
- Pazvonek chloupkatý (dankšen) / koreň 3dcl

Uvedené množstvá tinktúr zmiešame spolu s 300g prírodného cukru
alebo medu. Užívame 1 čajovú lyžičku ráno.

čaj NA NEKLUDNÉ BRUCHO –p. Drdák

- Medovka lekárska 10g
- Rumanček rímsky 5g
- Fenikel obyčajný (semeno) 5g

Čajík sa pripravuje ako normálny zápar. Popíjanie tejto zmesi pomôže stráviť aj kupovanú kačicu.

FENIKLOVÝ LIKÉR od Helenky Drgovej

- Fenikel obyčajný (semeno) – 1 hrst'
- vodka (prípadne iný biely alkohol) – 0,5l
- sirup (cukrový, javorový) podľa vlastného výberu

Semeno feniklu zaliať vodkou a nechať 2 týždne vylúhovať, dochutiť.
Pôsobí proti nadúvaniu a celkovo uľahčuje.



ŠALVIOVÉ KREKRY od Helenky Drgovej

- 320g hladká + polohrubá múka
- 1 lyžica soli
- 100g masla
- 50 ml vody
- kurkuma + pomletá šalvia
- hotové natrieť olivovým olejom

BYLINKOVÉ MEDY od pani Benechovej

- 1,5 až 2 litre pramenitej vody
 - 2 kg cukru
 - 2 ks citrón (iba šťava, kôra horkne!)
 - 2 hrste čerstvých bylín podľa sezóny alebo možností (napr. repík, trezalka, myší chvost, pamajorán, psí jazyk).
- Je možné skombinovať si ich aj podľa konkrétnych zdravotných problémov.

Cukor sa nechá na miernom ohni alebo vodnej pare skaramelizovať. Z bylín sa pripraví nálev bežným spôsobom, čiže zalejú sa vriacou vodou a nechajú vyluhovať. V podstate vznikne veľmi silný čaj, ktorý sa scedí a prileje do karamelizovaného cukru. Ak je zmes ešte príliš tekutá, na miernom ohni sa za stáleho miešania ešte chvíľu varí. Citrón je možné pridať kedykoľvek, ale je dobré vedieť, že vitamín C sa pri teplote nad 40°C rozkladá, takže je vhodnejšie ho pridať až po miernom vychladení zmesi. Tento "med" sa môže používať bežným spôsobom na dochucovanie pokrmov či nápojov a je veľmi vhodný ako darčkový predmet pre priateľov.



SRDIEČKA NA DOBRÚ NÁLADU od pani Černotovej

10g muškátového orechu pomelieme na prášok, pridáme rovnaké množstvo škorice a 5g mletého klinčeka. Do zmesi primiešame 0,5kg múky, 2 vajcia a 100g masla. Keby bolo cesto príliš husté, rozmiešame ho kefirom. Vytvarujeme srdiečka a upečieme ich. Jedno-dve až tri nervové srdiečka zjeme behom dňa k čaju a zlepší sa nám nálada. Keď k príprave srdiečok použijeme ražnú alebo pohánkovú múku, má to vplyv na reguláciu tlaku. Kladný vplyv na nervovú sústavu má aj muškátový oriešok. Súčasná veda potvrdzuje, že ovplyvňuje duševnú činnosť a stimuluje nervovú sústavu. Nervové srdiečka ponúkala sv. Hildegarda všetkým a zvlášť svojim žiakom, ktorí mali problém s koncentráciou pozornosti. V tomto prípade stačilo zjesť 3-5 srdiečok za deň

Čaj NA DOBRÉ HLASIVKY od pani Takáčovej
vňať Zbehovec plazivý /5 dielov
vňať Repík lekársky /5 dielov
list Podbeľ liečivý /4 diely
vňať Pľúcnik lekársky/4 diely
vňať Veronika lekárska /4 diely
kvet Baza čierna /3 diely
semeno Fenikel obyčajný /3 diely

Používame ako bežnú čajovinu, ale vzhľadom na nepríjemnú chuť niektorých bylín nenechávame zápar lúhovať zbytočne dlho, lebo vtedy sa do čaju uvoľní viac horčín.

Pani Mikušat'ová nám priniesla ochutnať zavareninu z exotického ovocia podobného čučoriedke. Potom, ako nám prezradila, že sa jedná o ľulok guinejský (*Solanum nigrum* var. *guieense*), rozprúdila sa živá debata o tom, či sme sa práve neotrávili. Nikto našťastie neumrel a tak je pravdepodobné, že naozaj pestuje jedlý záhradný klon. Je to rastlina, ktorá je príbuzná našim rajčinám a zemiakom a semenami aj spôsobom pestovania sa rajčinám podobá. Iba bobuľky veľkosti čerešne sú čierne. Na jednej rastline, ktorá dorastá cez 1 meter výšky, býva úroda 3 aj viac kilogramov plodov. Chuťou sa ale trochu odlišujú od bežného ovocia a tak sú pre mnohých ľudí požívateľné iba v podobe zavaraniny lebo lekváru.



Nálev - 1 liter vody + 60 dkg cukru prevariť na 7dcl pohár pridať 1dcl malinového sirupu + plátok citrón a zavárať ½ hodiny

Nezrelé zelené bobuľky jedlej záhradnej odrody sú rovnako jedovaté, ako zelené rajčiny!
Všetky podobné ľulkovité rastliny, vyskytujúce sa u nás vo voľnej prírode, sú pri predávkovaní smrteľne jedovaté aj v zrelom stave!!!

BAZOVÁ ŠŤAVA od pani Kormendyovej

Z 1 kg cukru sa na miernom ohni pripraví stredne silný karamel, ktorý sa následne prevari s 8 litrami vody. Po vychladení sa pridá 8 až 12 kvetov bazy a 2 citróny bez kôry porezané na plátky. Nálev sa nechá 12 hodín vyluhovať, potom sa scedí a dochutí kyselinou citrónovou. V chladničke sa dá skladovať 1-2 mesiace.



Pre úplnosť možno spomenúť aj recepty bez ukážok, ktoré odznali na konci schôdze a ktoré som nestíhal zapisovať, napríklad "mixovací elixir" pani Maďarovej, alebo recept neznámeho autora, z ktorého mám iba poznámku "chren + jablčko + med + klobása" ☺

Medovníčkami s nápisom OZ Veronica nás potešila Anička Panáková.

J.R.