



słodkie jesienne witaminy

tekst: Jola Stoma i Mirek Trymbulak

Podczas ostatniej wyprawy rowerowej brzegiem morza zatrzymaliśmy się na chwilę i postanowiliśmy nazbierać koszyk rokitnika, by **wzbogacić trochę naszą dietę o dodatkowe witaminy...**

Nieopodal na ławeczce siedziała starsza pani ze starszym panem i rozmawiali. Nie mamy zwyczaju podsłuchiwania, bo to brzydki nawyk, ale gdy padły słowa miłe naszym uszom: "rokitnik, jarzębina, tarnina...", to umysł sam nastawił uszu.

Starsi państwo na ławeczce rozmawiali o pasji robienia przetworów z różnych owoców i roślin, niekoniecznie tych ze straganów z warzywami. O dżemach z mirabelek, winie i soku z aronii lub rokitnika, o konfiturach z dodatkiem jarzębiny... Zapytaliśmy ich, czy co roku robią przetwory. Okazało się, że wspominali dawne czasy. Zrobiło nam się trochę smutno, bo przecież w przyrodzie nie zmieniło się nic na jesień. Co roku drzewa i krzewy uginają się pod ciężarem różnorodnych dobrodziejstw, a my... wolimy wygodnie pójść do sklepu lub zamówić przez internet dżem, który tak naprawdę tylko z nazwy jest jagodowy lub żurawinowy.

Własnoręczne zbieranie owoców to nie lada frajda, świetny sposób na spędzenie czasu z przyjaciółmi lub rodziną na świeżym powietrzu, nie wspominając już o oszczędności pieniędzy. Przetwory owocowe robi się wyjątkowo szybko. Słodkie cudowności, które zamykamy w szkle, by w pochmurne dni przypominały nam o letnim słońcu, są nie tylko przepyszne. Okazuje się, że witamina C i karoten zawarte w rokitniku, czy lecznicze właściwości soku z kwiatów i owoców czarnego bzu z powodzeniem zastąpią kosztowne medykamenty w naszej apteczce i pozwolą w zdrowiu przetrwać zimę.

Z każdego spaceru możemy przynieść coś smakowitego i pożytecznego, sukcesywnie wypełniając półki domowej spiżarni... W naszej już stoi syrop z kwia-

tów z czarnego bzu, ususzone kwiaty lipy i kompot z dzikich mirabelek, a dzisiaj dołączają słoiki ze słodkościami doskonałymi do deserów serwowanych przy kominku.

Mirabelka, brzoskwinia i jeżyna w sezamowym sosie

1 kostka (180 g) tofu naturalnego, rozdrobnionego
40 dag drylowanej mirabelki, 1 kg brzoskwini bez pestek, 20 dag jeżyny, 20 dag brązowego cukru, 10 dag tahiny

Drylowaną mirabelkę i pokrojoną na kawałki brzoskwinię dusimy z cukrem przez 20 minut, następnie dodajemy jeżyny i tahinę. Dusimy kolejne 20 minut i przekładamy do wyparzonych słoików, zamykamy i odstawiamy do góry dnem do wystygnięcia lub pasteryzujemy w garnku z wodą. Jest to doskonały sos do ryżu na słodko, makaronu, ciast i innych deserów. Sprawdza się również jako samodzielny deser na ciepło bądź na zimno.

Gruszki z rokitnikiem z imbirową nutą

1 kostka (180 g) tofu naturalnego, rozdrobnionego
1 kg pokrojonych i pozbawionych gniazd nasiennych gruszek, 30 dag rokitnika, 10-15 g drobno posiekanego kłącza imbiru, 20 dag brązowego cukru

Pokrojoną gruszkę dusimy z cukrem przez 20-30 minut w zależności od gatunku. Następnie dodajemy rokitnik i imbir, dusimy przez 10 minut i tak jak w przypadku poprzedniego przepisu przekładamy do wyparzonych słoików, zamykamy i odstawiamy do góry dnem do wystygnięcia lub pasteryzujemy w garnku z wodą. Świetnie sprawdza się

jako dodatek do popołudniowej herbaty w towarzystwie i kruchych ciasteczek. Takie gruszki pysznie łączą się na ciepło z zimnymi lodami.



Jabłka z pomarańczą i jarzębiną z kardamonowo anyżowym aromatem

1 kostka (180 g) tofu naturalnego, rozdrobnionego
1 kg jabłek, 1 obrana i pokrojona pomarańcza, 15 dag owoców jarzębiny, 3 gwiazdki anyżu, 10 ziaren zielonego kardamonu, 20 dag brązowego cukru

Owoce jarzębiny zalewamy wrzątkiem, zagotowujemy i odlewamy wodę. Czynność tę powtarzamy jeszcze raz. Dodajemy pokrojone jabłka z kardamonem i anyżem, dusimy przez 20 minut. Następnie dodajemy pomarańczę i dusimy przez kolejne 20 minut. Po tym czasie przekładamy do słoików, tak jak w poprzednich przepisach. Jest to doskonały dodatek np. do naleśników i racuchów. »«



Jola Słoma & Mirek Trymbulak: projektanci mody, autorzy książek kucharskich "nakarmić duszę" i "ubrać duszę" oraz programu "Atelier Smaku" dla Kuchnia.TV