

Julia Wizowska

Zielsko na jesień

**Powidełka, soki, syropy,
octy, miody, nalewki**



Copyright © by Julia Wizowska, 2024
www.juliawizowska.com.pl

Wszystkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Autorka dołożyła wszelkich starań, aby informacje zawarte w tej publikacji były pełne, rzetelne i zgodne z aktualnym stanem wiedzy na moment wydania. Nie traktuj ich jednak jako porad medycznych. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne, skonsultuj się z lekarzem, dietetykiem, naturoterapeutą.

Autorka nie bierze odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w publikacji.

Spis treści:

<u>O autorce</u>	6
<u>Wstęp, czyli parę słów na początek</u>	7
Preparaty ziołowe	12
Ziołowe BHP	18
FAQ	20
<u>Soki</u>	23
<u>Sok z rzepy na kaszel</u>	26
Agrest na poprawę apetytu	27
Tam, gdzie schował się diabeł	29
Sok olchowy na stany zapalne	31
Sok z mniszka na oczyszczenie	32
Napitek na zdrowszą krew	33
Sok z cebuli na infekcje	35
<u>Syropy</u>	36
Podobno najzdrowszy syrop świata	39
Porzeczkowa moc przy przeziębieniu	41
Aloesowa mikstura po antybiotykoterapii	42
”Podróżnik” nie tylko w podróży	43
Babka na męczący kaszel	45
Majowy syrop z pędów sosny	46
Mówią na nią „pigwa”, a to pigwowiec	48
Syrop z pigwowca na pracę jelit	49
Przepyszny syrop na problemy gastryczne	50
Czarna jagoda na zatrucia	52
Czerwone korale, czerwone niczym wino	53

Jarzębina na pracę nerek	55
Nalewki lecznicze	56
Porzeczka dobra przy osłabieniu	59
Poziomkówka: wykrztuśna i wzmacniająca	60
Stara dobra orzechówka	61
Czosnkowa moc	62
Nalewka, która działa jak antybiotyk	64
Jak pozbyć się zapachu czosnku?	65
Cebulowa nalewka na złogi cholesterolu	67
Nalewka oczyszczająco-regenerująca	69
Wina lecznicze	71
Wino piołunowe	73
Wino dla wyczerpanych psychicznie	74
Wino z buraków i czarnej porzeczki	75
Czy nalewki muszą zawierać alkohol?	77
Wina bezalkoholowe z owoców	79
Miody lecznicze	80
W poszukiwaniu leków ziołowych...	84
Litus uoris	86
Miodek różany	87
Miód pokrzywowy dla zdrowotności	88
Zioła, które możesz łączyć z miodem	89
Żurawina z jabłkiem i miodem	91
Miód poprawiający nastrój	92
Miód na bezsenność	93
Miodek makowy na suchy kaszel	94
Powidełka	96
Powidełko pełne witamin	100
Rozgrzewające powidełko korzenne	101
Miód na przewlekłe zapalenie zatok	103
Z notatnika etnografa	104

Powidełko na odporność	106
Powidełko senesowe na przeczyszczenie	109
Pulpa "akacyjowa" na trawienie i dobrostan	110
Powidełko uspokajające	111
Morselki na zaśnięcie	113
Ocety	114
Zakwas imbirowy, czyli ginger bug	118
Zimowy ginger bug z burakiem i jabłkiem	120
Tepache	121
Switchel	123
Ocet spirytusowy	125
Melon w occie albo kompot melonowy	127
Pomidorki w zalewie — przepis babci	129
Po ocet leczniczy sięgnij, gdy...	131
Klasyczny przepis na ocet z pigwowca	134
Prosty przepis na ocet z dzikiej róży	136
Śliwki w occie jabłkowym	138
Kiś kiszonki!	139
Czosnek w soku po ogórkach	140
Parę słów na koniec	141
Bonusy	142
Bibliografia	143
<u>Dziękuję.</u>	144

O autorce



Nazywam się Julia Wizowska.

Rośliny do mojego życia wkroczyły, gdy wszystkie środki zostały wyczerpane i żadne nie odniosły spektakularnego sukcesu. Miałam za sobą długie miesiące terapii lekami, które usypiały, otumaniały i przyprowadzały o ból głowy. A przed sobą – perspektywę kolejnych lat zmagania z uciążliwymi objawami i zero pewności, że kłopot zostanie rozwiązany raz a dobrze. Wtedy z ust koleżanki-zielarki usłyszałam zdanie, które w moim życiu zmieniło wszystko: „A weź, ty się napij nawłoci!”. I choć wtedy sprawa dotyczyła alergii (z którą w międzyczasie z sukcesem się pożegnałam), zielsko zagościło w moim życiu na stałe.

Skończyłam studia podyplomowe z naturoterapii, liczne kursy zielarskie, aromaterapeutyczne i z medycyny tradycyjnej. O mocy roślin mogę opowiadać godzinami. Niektóre z tych opowieści zamieściłam w „Zielskach”: na zimę, wiosnę, lato i jesień.

Wstęp, czyli parę słów na początek

"Niepodobna wymienić nawet w najogólniejszym zarysie wszystkich leków z całego Królestwa przyrody, całego bogactwa, form, jakie przedsiębiorczość ludzka wymyśla i wprowadza na rynek i do leczenia, w których farmaceuta orientować się musi" — pisał w międzywojniu prof. Bronisław Koskowski, farmaceuta, organizator studiów farmaceutycznych w Warszawie i autor podręcznika dla aptekarzy. Żył, pracował i tworzył w czasach, gdy w nauce o lekach dokonywał się przełom.

Od samego początku swojego istnienia apteka była pracownią. Prowadzący ją farmaceuta miał do dyspozycji surowce (jak sama nazwa wskazuje: surowe, nieprzetworzone) roślinne, zwierzęce czy mineralne, z których musiał umieć przyrzędzić dowolny preparat leczniczy.

Całe mnóstwo preparatów! Proszki, nalewki, miody, soki, syropy, octy, alkoholatury, kleiki, czopki, papierosy lecznicze, sorbety, mieszanki ziół na napary i odwary, maceraty, kadzidła, mazidła, okłady, maści, mydła lecznicze, wody aromatyczne, balsamy.

Większości już nie kojarzymy z nawet nazwy: morselki, elektuaria, pulpy, pomandery, ulepki, suspensje, mleczanki, kataplazmy.

Aptekarz tworzył je samodzielnie, ręcznie. Wymagało to wiedzy, umiejętności i cierpliwości. Jednego dnia przyjmował od pacjenta receptę, kolejnego wręczał mu gotową miksturę. Ale zdarzały się przetwory, na wytworzenie których potrzebował kilku tygodni.

Ucierał, mieszał, warzył, ekstrahował, sączył, wyługowywał, stabilizował, destylował, zlewał, filtrował. I dokonywał przy tym odkryć. Dzięki aptekarzom z początku XIX stulecia znamy dziś morfinę, chininę, strychninę, kofeinę czy kodeinę.

I to również za ich sprawą stara apteka odeszła w niepamięć.

Odkrytymi substancjami bardzo szybko zainteresował się bowiem przemysł, wyrabiający masowo surowce do użytku farmaceutycznego. Aptekarskie laboratoria jako przetwórcie powoli zanikały. Aptekarzom przestała się opłacać praca nad czasochłonnymi i skomplikowanymi miksturami, wskutek czego na półmetku „wieku pary” ich produkcja przeszła do fabrycznych hal.

Nie wszystkie przetwory udało się adaptować do nowej rzeczywistości. Część receptur wymagała korekty: leki, które wcześniej trafiały do odbiorcy bezpośrednio od wytwórcy i były natychmiast spożywane, teraz wymagały większej ilości konserwantów.

Inne — jak powidełka, pulpy czy morselki — uznano za przestarzałe, bo miały za krótki termin ważności i ich produkcja nie byłaby możliwa na wielką skalę.

Kolejne — octy, konfitury, soki, nalewki — przeniosły się z aptecznych laboratoriów do kuchni.

Trzymasz w rękach czwarty i zarazem ostatni z ziołowych e-booków — przygotowałam po jednym na każdą porę roku!

Wyruszymy w nim szlakiem najbardziej smakowitych postaci leków. Sięgnijemy po receptury na przetwory zielarskie: zarówno te dawne, jak i całkiem nowoczesne. Niczym farmaceuta w swojej pracowni przyrządzimy zapomniane już electuaria i pulpy. Otworzymy serwantkę pełną leczniczych nalewek i zdrowych syropów. Wyciągniemy z głębi szafy zakurzone butelki z miodem do picia i słoiki z miodowymi przetworami. Poznamy lecznicze oblicze soków i mniej oczywistą odstonę octów. Ba! Poszukując niecodziennych smaków, zapuścimy się także w odległe krainy. Bez obaw: do naszego laboratorium trafią wyłącznie dobrze znane surowce! Większość użytych w przepisach warzyw i owoców rośnie w okolicy, inne znajdziemy w pobliskim „warzywniaku”. Nieliczne receptury bazują na dziko rosnących ziołach — są one na szczęście bardzo pospolite. Każdą recepturę bez problemu odtworzymy w domowych warunkach.

Zajrzymy też do przepiśnika babuni — najlepszej specjalistki od domowych sposobów na infekcje i problemy żołądkowe. Powędrujemy wraz z nią w głąb spiżarni i po drodze posłuchamy opowieści o tym, jak lud za jej czasów leczył się ziółkami. Cytując klasyka: to nie jest tak, jak myślisz. A przynajmniej nie zawsze.

Niech czas, który spędzisz nad tym „Zielskiem”, będzie dobry, a wykonane przetwory — udane! Daj mi później znać, czy któryś przepis stał się Twoim ulubionym!

Soki



Wedle Marcina z Urzędowa, XVI-wiecznego botanika, człowiek, który pomaże się sokiem werbeny, uprosi każdego, o co chce.

Sokiem z liści aloesu lud traktował dawniej liszaje i rany na ciele.

Sok wyciśnięty z górnej części korzenia bzu czarnego na Kielecczyźnie pito na wymioty. Z dolnej — jako środek przeczyszczający. Ponadto „*soku bżowego ściągniętego w maju używali na ból oczu i na spędzenie łuszczki z oka*”.

Ciepły sok z bluszczyka kurdybanku wpuszczano w uszy w celu leczenia głuchoty.

Wyciśnięty sok z dwóch bylic — piołunu i bożego drzewka — mieszano z mlekiem i wypijano przeciw glistom.

Na piękną cerę przyjmowano sok z bukwicy, przy stłuczeniach — sok z goryczki.

Wyciśniętych jeżyn używało się jako leku na gorączkę. Przy zatruciach z pomocą przychodził jaskier.

“*Sok z surowych liści nie tylko głos tępy naprawia, ale nawet utraconą mowę przywraca*” — to o kapuście. “*Sok z młodych liści pomaga przeciw febrze*” — a to o łopianie.

Dawniej człowiek niemal każdą roślinę wyciskał i korzystał z soków, jak tylko potrafił. Smarował się nimi, wcierał je. Wypijał, dodawał do wody, mleka i tłuszczu. Zakrapiał oczy, uszy, nos. Wpuszczał do gardła. Płukał sokiem usta, twarz, włosy, chore członki. Przykładał do bolącego zęba, do ropni i skaleczeń.

Soki w lecznictwie ludowym pojawiały się często. Był to lek prosty, tani i dostępny — wystarczyło przejść się z chaty do chaszczy, a potem to zielsko wycisnąć.

Dlatego były popularne: soki stosowano na wiele dolegliwości. Od liszai po glizdy, od biegunki po zaparcia, na zdrowie i na urodę, na niemoc i trwogę, na nerwy i brak snu, na bolączki i gorączki, febrę, duszności. Na „zgubienie piegów” i na chore brodawki.

Do sporządzania soków nie był potrzebny doktor, ani farmaceuta. Wiedzę przekazywało się z babki na matkę. A czego przodkinie nie znały, wiejska znachorka — zwana też ciotką lub ciotką — podpowiedziała. Soki wytwarzano więc w domach na bieżąco, w razie potrzeby.

Weźmy to za przykład! Sięgnijmy po dobrze znane, ale być może nieco zapomniane zielsko i sporządźmy z niego soki! Aby bezpiecznie przechować napitki na dłużej, wykorzystajmy dostępne dziś środki konserwacji: cukier, miód, alkohol i pasteryzację.



Sok z rzepy na kaszel



Choć oryginalnie pochodzi z Azji Wschodniej i nadal czuje się królową na tamtejszych stołach, u nas na tyle się zadomowiła, że uważamy ją za jak najbardziej „swoją”. Chodzi o rzepę. W medycynie ludowej polecana jest przy przeziębieniu, kaszlu, nieżycie oskrzeli, jak również w kamicy nerkowej i żółciowej. Zatrzymajmy się jednak przy tych pierwszych zastosowaniach.

Przygotuj surowiec:

- 1 duża rzodkiew
- 1 łyżka cukru

Po kolei:

- Warzywo pokrój na cienkie paski i zasyp cukrem, aby rzodkiew puściła sok. Surowiec dobrze wyciśnij.
- Przy kaszlu wypijaj łyżkę soku 5-6 razy dziennie. Gotowego soku nie przechowuj dłużej niż 2 dni.

Przeczytaj całość

To był fragment e-booka „Zielsko na jesień. Powidełka, soki, syropy, octy, miody, nalewki”. Aby poznać wszystkie przepisy i zawsze mieć je pod ręką, [kliknij tutaj i zamów.](#)



Dziękuję

W powstanie „Zielsk” włożyłam bardzo dużo czasu, energii i zaangażowania. Od pomysłu do realizacji minęły trzy lata, w czasie których zbierałam przepisy, testowałam je na sobie i znajomych, układałam w spójną całość, aby przysłużyły się również Tobie.

Dziękuję za zakup i przeczytanie tej części „Zielska”, zachęcam do sprawdzenia pozostałych!

Życzę Ci dużo zdrowia! Miej te przepisy zawsze pod ręką, ale oby były Ci potrzebne jak najrzadziej!



Julia Wizowska