

Nalewka jeżynowa



Był sok, to teraz czas na coś alkoholowego, co pomoże dorosłym w rozgonieniu grypy i wszelkich przeziębień. Nalewka jeżynowa jest bogata w witaminy oraz w silne antyoksydanty zwalczające wolne rodniki (a więc działające przeciwrakowo). Wspomoże odporność, kiedy już wkrótce zawita w nasze progi jesień i chłód. Podane proporcje starczyły mi na dwie pełne butelki o objętości 450ml i dodatkowo trochę z wyciśniętych owoców. Nalewka w smaku jest leciutko kwaskowa, dość mocna, choć nie przesadnie i nie jest za słodka. Jeśli lubicie bardzo słodkie alkohole, można trochę zwiększyć ilość cukru. **UWAGA: przez wzgląd na alkohol nalewka absolutnie nie nadaje się dla dzieci.**

Dzieciom polecam przepyszny sok z jeżyn, na który przepis znajdziecie [TUTAJ](#) :)

Składniki:

- 1300g świeżych jeżyn
- 300g białego cukru
- 0,5l czystej wódki
- 200ml spirytusu rektyfikowanego

Dodatkowo:

- duży zakręcany słoć o objętości ok. 1,2 – 1,5l
- woreczek foliowy do szczelnego zakręcenia słoja
- dwie zamykane butelki z ciemnego szkła (o objętości ok. 0,5l)

Wykonanie:

1. Jeżyny delikatnie płuczemy, osączamy na sicie.
2. Wkładamy do słoika, zasypujemy cukrem i lekko ugniatamy. Odstawiamy na dobę.
3. Drugiego dnia zalewamy jeżyny wódką i spirytusem, na wierzchu słoja kładziemy woreczek foliowy i szczelnie słoć zakręcamy. Odstawiamy na około 5 tygodni w ciepłe, słoneczne miejsce (na przykład na parapet).
4. Po 5 tygodniach całość przelewamy przez gęste sito do garnka. Owoce wyciskamy przez tetrę lub gazę. Nalewkę przelewamy do butelek i zamykamy.
5. Nalewkę można również odstawić na kilka dni, by ewentualny osad z owoców opadł na dno i dopiero zlać klarowny płyn do butelek.
6. W obu przypadkach nalewka jest już gotowa do spożycia. Polecam mały kieliszek na odporność w stanach przeziębienia lub przemarznięcia.

[Sok z jeżyn](#)



Robicie przetwory? Szczerze mówiąc ja niewiele, ale ponieważ w tym roku niezwykle obrodziła nam jeżyna, nastawiłam już nalewkę i zrobiłam sok. Taki sok możecie dodawać do herbaty albo w stanach przeziębienia czy wychłodzenia, zjeść prosto ze słoiczka. Jest słodki, bogaty w witaminy, w silne antyoksydanty zwalczające wolne rodniki (a więc działające przeciwrakowo), a także zawierając wiele błonnika, pomaga wchłaniać z diety tłuszcze, czyli wspomaga nasze serce. Warto sporządzić sobie taką bombę witaminową i wspomagać odporność, kiedy już wkrótce zawita w nasze progi jesień i chłód. Podane proporcje starczyły mi na 11 niedużych słoiczków.

Składniki:

- 1500 - 1600g świeżych jeżyn
- 1kg białego cukru

Dodatkowo:

- dwa słoiki po 1,5 litra
- kilka kawałków gazy

- dwie gumki recepturki
- słoiczki do przetworów

Wykonanie:

1. Jeżyny delikatnie płuczemy, osączamy na sicie.
2. Wkładamy naprzemiennie do słoików jeżyny i cukier (warstwa owoców, warstwa cukru), lekko ugniatając po każdej warstwie. Robimy tak aż do wyczerpania składników. Jeśli zostanie nam cukier, wsypujemy resztę do środka.
3. Gazę składamy kilkakrotnie i przykrywamy nią słoiki, zabezpieczając recepturkami.
4. Słoiki odstawiamy w ciepłe, słoneczne miejsce (na przykład na parapet) na tydzień.
5. Co drugi dzień lekko wstrząsamy.
6. Po tygodniu zawartość owoców i soku przelewamy do dużego garnka i mieszamy.
7. Słoiki myjemy, osuszamy, ustawiamy na blasze (bez pokrywek!) i wstawiamy do piekarnika. Nagrzewamy je przez ok. 20 minut i wyłączamy piekarnik.
8. Sok zagotowujemy i gotujemy na wolnym ogniu przez 8 minut. Zdejmujemy z ognia.
9. Przekładamy go do gorących słoiczków i mocno, dokładnie zamykamy (ja przelewałam niedużą chochelką). Odstawiamy do ostygnięcia. Słoiki powinny się zamknąć (wieczka staną się wklęsłe).
10. Tak zamknięty sok przechowujemy w ciemnym miejscu. Słoiki, który nam się nie zamkną, można spasteryzować lub po prostu otworzyć w pierwszej kolejności.

Krucze ciasto z jeżynami



Jeżyny wygrzało słońce, zebrałam ich z krzewów wczoraj tyle, że nikt już nie chciał jeść na świeżo. Powędrowały więc do ciasta, a z braku składników padło na zwyczajne kruche. Kwaskowe owoce i słodkie ciasto – połączenie idealne. Prosty i szybki do przyrządzenia deser.

Składniki:

- 400g mąki pszennej
- 100g białego cukru
- 180g masła lub margaryny
- 3 żółtka
- 1,5 płaskiej łyżeczki proszku do pieczenia
- 3 pełne łyżki stołowe słodkiej śmietany lub jogurtu naturalnego
- 350g świeżych jeżyn
- piana ubita z jednego białka z dodatkiem 50g białego cukru

Wykonanie:

1. Mąkę, 100g cukru, żółtka, śmietanę, proszek do pieczenia oraz pokrojony na kawałki tłuszcz, wrzucamy do miski. Zarabiamy drewnianym nożem do chwili, aż masło zacznie tworzyć grudki. Zagniatamy wówczas ciasto ręką, dzielimy na dwie połowy i jedną z nich wkładamy do lodówki.
2. Blaszke o wielkości ok. 20cmx30cm wykładamy papierem do pieczenia i wylepiamy ciastem. Wkładamy do piekarnika i podpiekamy przez 10 minut w temperaturze ok. 190 stopni Celsjusza.

3. W międzyczasie jeżyny przebieramy i płuczemy, osączamy na sitku.
 4. Białko ubijamy ze szczyptą soli, a kiedy piana zeszywnieje, wsypujemy cukier i ubijamy jeszcze ok. 5 minut.
 5. Na podpieczone ciasto wsypujemy jeżyny, równomiernie rozkładamy. Na nie wykładamy pianę, po czym tarkujemy (ścieramy na tarce o dużych oczkach) pozostałe ciasto. Pieczemy jeszcze ok. 35 minut, aż ciasto zrumieni się na górze.
 6. Po upieczeniu zostawiamy ciasto w piekarniku przez minimum 20 minut, po czym wyjmujemy. Możemy je popudrować, ale nie jest to konieczne.
-