

MIODOWA KUCHNIA. Potrawy ze słodką nutą

# Sam miód

**Zgodnie ze staropolskim przysłowiem „Póki Polska miód jadła i piła to potęgą w Europie była”. Miód jest doskonałą odżywką dla serca, dzięki dużej zawartości glukozy, która bezpośrednio wnika do krwi. Ma działanie przeciwbakteryjne, chroni przed próchnicą zębów i mimo wysokiej kaloryczności, nie tuczy.**

Dobrze jest pić miód z rana na czczo i wieczorem przed snem. Na pół szklanki ciepłej wody lub herbaty z cytryną bierzemy 1-2 łyżki miodu. Łatwiej będzie, jeżeli napój na rano przygotujemy sobie już wieczorem i odwrotnie – wieczorny napój przygotowujemy rano.

## ■ Miodownik z nadzieniem

**Składniki:** 20 dag miodu, 7,5 dag masła, łyżka rumu, pół łyżecz-

ki zmielonych goździków, 40 dag mąki, jajo, 12,5 dag cukru, szczypta soli, łyżeczka proszku do pieczenia, 2 łyżeczki cynamonu, otarta skórka z połowy cytryny

**Nadzienie:** 10 dag miodu, 25 dag zmielonych orzechów, 2 łyżki rumu, 10 dag czekoladowych wiórków, 20 dag rodzynków

**Polewa:** 20 dag cukru pudru, sok z połowy cytryny, białko, kandyzowane czereśnie lub wiśnie

Cukier puder utrzeć z białkami i sokiem cytrynowym na jednolitą masę. W garnku, na wolnym ogniu rozpuścić miód z masłem aż do uzyskania jednolitej masy. Do wystudzonej masy dodać przesianą mąkę, jajko, cukier, sól, proszek do pieczenia i korzenie. Ciasto wyrobić, rozwałkować na cienki plaster, podzielić je na pół. Jeden placek położyć na natłuszczonej blasze.

Przygotować nadzienie – miód ogrzać w naczyniu z wodą na tyle, by się rozpuścił, a następnie dodać strużki czekolady, orzechy, rum i rodzynki. Ciasto na blasze pokryć masą i drugim plackiem. Piec w temperaturze 180 °C przez 30 minut. Po wystudzeniu posmarować lukrem. Ciasto pokroić na kawałki, na każdy położyć półówkę kandyzowanego owocu.

## ■ Miodowa szarlotka z rodzynkami

**Składniki:** 20 dag mąki, 30 dag masła, 5 łyżek miodu, szczypta cynamonu i imbiru, utarta skórka z połowy cytryny, pół torebki proszku do pieczenia, 2 jajka, pół szklanki mleka, 75 dag kwaskowatych jabłek, 10 dag rodzynków, trochę miodu i masła do jabłek

Mąkę przesiać i zmieszać z korzeniami oraz proszkiem do pieczenia. Masło utrzeć do białości, stopniowo dodawać jajka i miód. Na końcu domieszać mleko. Mieszaninę dodawać małymi porcjami do mąki, mieszając do otrzymania gładkiej konsystencji. Blachę wysmarować masłem i posypać kaszą manną. Ciasto wyłożyć do blachy i piec w średnio nagrzanym piekarniku 35 minut. Po wyjęciu położyć



fol. Etyla Pręga

na wierzch plasterki jabłek i rodzynki, pokropić miodem i posypać strużynami masła. Wstawić ponownie do piekarnika i dopiec.

## ■ Masło miodowo-orzechowe

**Składniki:** 4 łyżki masła, 4 łyżki cukru, 4 łyżki mąki, 4 łyżki miodu, 4 łyżki utartych orzechów

Z mąki zrobić zasmażkę, ostudzić i utrzeć z masłem na gładki krem. Dodać cukier, miód i orzechy, zmiksować na jednolitą masę. Smarować pieczywo, kruche ciastka albo biszkopty.

## ■ Rolada miodowo-kawowa

**Składniki:** 6 jaj, 2 dag miodu, 2 dag drobno zmielonej kawy, 12 łyżek kaszy manny, łyżeczka proszku do pieczenia, ¼ łyżeczki cynamonu, ¼ łyżeczki zmielonych goździków

Żółtka, miód i kawę utrzeć na puszystą masę. Do utartej masy dodać stopniowo kaszę mannę z proszkiem do pieczenia i korzeniami. Po wyrobieniu dodać pianę z białek i wymieszać. Ciasto należy piec w głębokiej formie wyłożonej papierem. Piec w średnio nagrzanym piekarniku na jasnożółty kolor. Po upieczeniu wyłożyć na czystą serwetkę. Papier zdjąć, rozciąć na trzy warstwy, posmarować nadzieniem i ponownie zawinąć w serwetkę, wystudzić i pokroić na porcje.

## ■ Nadzienie do rolady

12 dag miodu, 3 żółtka, łyżeczka cukru waniliowego, ¼ łyżeczki cynamonu, 12 dag masła, 6 dag czekolady, 5 dag zmielonych orzechów

Miód, żółtka, cukier waniliowy i cynamon ogrzać na słabym ogniu. Kiedy składniki się połączą, dodać połamaną czekoladę i stale mieszać – lekko podgrzewać, a gdy masa

zacznie tężeć, odstawić do wystudzenia. Dodać masło i zmielone orzechy. Utrzeć, odstawić na pół godziny w chłodne miejsce, a następnie posmarować przygotowane ciasto.

## ■ Likier benedyktyński

**Składniki:** 1/2 dag goździków, dag cynamonu, 1 dag skórki cytrynowej, 1 dag imbiru, 3 dag kłącza tataraku, ½ dag gałki muszkatołowej, 1 dag mięty pieprzowej, 1 dag nasion kardamonu, 2 dag korzenia arcydzięgla, 1 l spirytusu, 1 l wody, 50 dag miodu, kilka kropel karmelu

Zmiażdżone korzenie arcydzięgla i kłącze tataraku oraz karmel zalać spirytusem i odstawić na 3 dni. Dodać 750 ml przegotowanej wody, wymieszać i przefiltrować. Z pozostałej ilości wody i miodu przyrządzić gorący syrop, który należy zszumować.

Do gorącego wlać roztwór spirytusowy, jeśli trzeba dodać karmelu dla koloru, przechowywać w ciemnych butelkach.

## ■ Kurczak pieczony z miodem

**Składniki:** kurczak, sól, pieprz do smaku, łyżka czerwonej papryki, łyżka mąki, 4 łyżki sklarowanego masła, 12,5 dag miodu, ¾ szklanki mleka, 5 dag pieczarek

Podzielonego na części kurczaka posypać przyprawami i mąką, wierzch poleć roztopionym masłem i wstawić do piekarnika. W dobrze nagrzanym piekarniku piec mięso przez pół godziny, tak aby dobrze się zrumieniło. Następnie zmniejszyć płomień.

Miód wymieszać z mlekiem, poleć kurczaka i dopiec do miękkości w niższej temperaturze. Na 15 minut przed końcem pieczenia dodać pieczarki. W czasie pieczenia od czasu do czasu polewać mięso sosem.

*Ewa Wróbel DODR we Wrocławiu*

## POLECAMY NASZE PUBLIKACJE

Dolnośląski Ośrodek Doradztwa Rolniczego we Wrocławiu  
DODR



### Miodowe ciasta i ciasteczka

Przedsiębiorczość, Wiejskie Gospodarstwo Domowe i Agroturystyka  
Wrocław 2012

Dolnośląski Ośrodek Doradztwa Rolniczego we Wrocławiu  
DODR



### Podroby w naszej kuchni

Przedsiębiorczość, Wiejskie Gospodarstwo Domowe i Agroturystyka  
Wrocław 2012

Dolnośląski Ośrodek Doradztwa Rolniczego we Wrocławiu  
DODR



### Lato zamknięte w słoiku

Przedsiębiorczość, Wiejskie Gospodarstwo Domowe i Agroturystyka  
Wrocław 2012