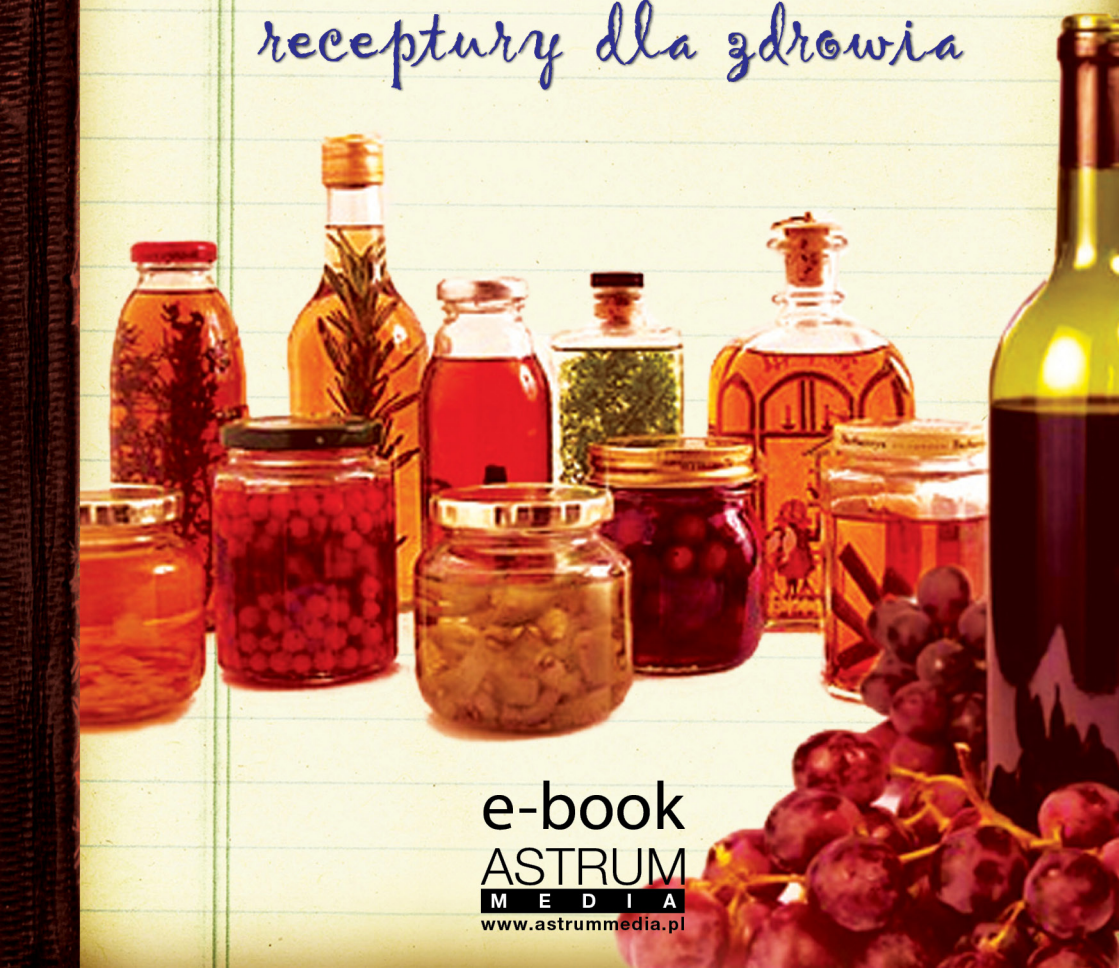
TERESA STĄPÓR

WINA I NALEWKI ZIOŁOWE

domowe i tradycyjne receptury dla zdrowia



e-book
ASTRUM
MEDIA
www.astrummedia.pl

WINA I NALEWKI ZIOŁOWE

TERESA STĄPÓR

WINA I NALEWKI ZIOŁOWE

e-book
ASTRUM
MEDIA
www.astrummedia.pl
WROCŁAW

© Copyright by Wydawnictwo ASTRUM Sp. z o.o.
Wrocław
Wszelkie prawa zastrzeżone

Redakcja
Barbara Jakimowicz-Klein

Redakcja techniczna
Anna Domagała-Pałka

Projekt okładki
Jerzy Michalski

*Żadna część tej pracy nie może być powielana i rozpowszechniana,
w jakiejkolwiek formie i w jakikolwiek sposób,
włącznie z fotokopiowaniem, nagrywaniem na taśmy lub przy użyciu
innych systemów, bez pisemnej zgody wydawcy*
(art. 116, 117 Ustawy o prawie autorskim i prawach pokrewnych
z dn. 4.02.1994 r.)

Zamówienia na książki można składać
przez Internetową Księgarnię Wysyłkową
www.wydawnictwo-astrum.pl

Zapraszamy do zakupu naszych książek, multimediów,
słuchowisk, poezji śpiewanej w formie e-booków i e-audiobooków
na platformach cyfrowych

Wydawnictwo ASTRUM Sp. z o.o.
50-374 Wrocław, ul. Norwida 19/6
e-mail: handlowy@astrum.wroc.pl

ISBN 978-83-63758-88-2

Spis treści

Szlachetne zdrowie 7

Wprowadzenie 9

Lecznicze nalewki do użytku wewnętrznego 13

Nalewki lecznicze do użytku zewnętrznego 49

Nalewki owocowe 59

Lecznicze wina ziołowe i korzenne 73

Wina 83
- Z czego zrobić wino 87
- Jak sporządzić wino 87
- Przebieg fermentacji 89
- Zlewanie młodego wina 90
- Dojrzewanie wina 91
- Filtrowanie wina 91

Bibliografia 101

Aneks. Zioła przyprawowe w Diecie Funkcjonalnej Lecha Tkaczyka, czyli o tym, że człowiek dobrze zjeść lubi i że każdy posiłek powinien spełniać określone wymagania zdrowotne wobec naszego organizmu 103

Szlachetne zdrowie

Szlachetne i bardzo cenne... Niestety, jak świat światem, uświadamiamy to sobie zbyt późno. Chwytamy się wtedy każdego nowego farmaceutyku, próbujemy wielu konwencjonalnych metod terapii, wydajemy majątek na lekarzy, a zapominamy o naturze, jej niezmiernym bogactwie i wszechstronnym, korzystnym działaniu na ludzki organizm. Nie pamiętamy, że możemy skutecznie leczyć się sami... – i to nie tylko babcinymi ziółkami*.

Naturalne metody samoleczenia to – oprócz wspomnianej fitoterapii – także aromaterapia, leczenie kwiatami, chromoterapia, litoterapia (w tym szczególnie polecana BTL**), leczenie za pomocą sugestii czy autosugestii itd.

Prezentowana książka Teresy Stąpór *Wina i nalewki dla każdego* to zbiór znanych od wieków, sprawdzonych

---

* Więcej o samoleczeniu ziołami, np. w kuchni, znaleźć można w Aneksie (s. 103) oraz w książce Lecha Tkaczyka *Dieta Funkcjonalna. Samoleczenie ziołami w kuchni*, która ukazała się nakładem Wydawnictwa ASTRUM.

** Więcej informacji na temat BTL (biotermicznej litoterapii) w książce Lecha Tkaczyka *Samoleczenie metodą BTL. Biotermiczna metoda leczenia kamieniami Lecha Tkaczyka* i w innych publikacjach Wydawnictwa ASTRUM.

przez ludzi na całym świecie przepisów na lecznicze, charakteryzujące się niepowtarzalnym smakiem i zapachem, domowe nalewki, wina i soki. Trudno zaprzeczyć, że w procesie ich powstawania jest coś z czarów i magii, coś, co fascynuje i pociąga. Technologii ich przyrządzania opisać można bardzo wiele (przez lata niektóre przepisy trzymano w wielkiej tajemnicy). Jedną z najciekawszych i często wykorzystywanych jest metoda sedymentacji (klarowania, osadzania). Aby proces ten przyspieszyć, wykorzystywało się i wykorzystuje niektóre kamienie. Taki, wrzucony do naczynia z powstającą nalewką (beczka, balon *etc.*), minerał „przyciągał" do siebie wszelkie szkodliwe osady (lub je wytrącał), oczyszczając tym samym „cudowny" napój. „Cudowny" zarówno ze względów smakowych, jak i zdrowotnych. Nie ulega zatem wątpliwości, że wiele można zyskać, wracając do własnoręcznego przygotowywania takich specyfików. Ale to nie wszystko...

Warto właśnie tu podkreślić, że najlepsze rezultaty uzyskuje się, łącząc różne naturalne metody terapii. Jest to tzw. leczenie synergiczne. Może też ono stanowić doskonałe uzupełnienie konwencjonalnych, tradycyjnych terapii. Nie wymaga przy tym specjalistycznego sprzętu i sal, dużych nakładów finansowych, częstych konsultacji i wyczekiwania przed gabinetami specjalistów. Wystarczy odrobina systematyczności, konsekwencji i wiary w jego skuteczność.

Pamiętaj zatem – Twoje zdrowie w Twoich rękach!

Wprowadzenie

Ziołolecznictwo jest jedną z najstarszych na świecie terapii leczniczych. Do czasów wynalezienia leku syntetycznego w latach 30. XX wieku, rośliny były źródłem wielu medykamentów na wszelkie dolegliwości. Zbiór i przechowywanie surowca zielarskiego było osobną, starannie opracowywaną przez wieki, dziedziną ziołolecznictwa.

Współczesna nauka nie tylko potwierdziła lecznicze właściwości setek roślin, lecz także ze skruchą uznała prawidłowość tradycyjnych sposobów zbierania ziół. To nie były znachorskie praktyki mające na celu otumanienie chorych ludzi. Odkryto bowiem, iż stężenie alkaloidów, olejków i innych chemicznych składników warunkujących lecznicze działanie rośliny uzależnione jest od pory dnia.

Okres najwartościowszej postaci ziela jest krótki. Z tego powodu ludzie od wieków szukali takich sposobów przechowania roślin, by w jak najmniejszym stopniu traciły one swe lecznicze właściwości. Zioła suszono, sporządzano z nich olejki, syropy, octy, maści, tabletki, wywary. Alkoholowe nalewki okazały się bardzo skuteczną formą utrwalania leczniczych właściwości ziół. Nie tylko utrwalania, ale wręcz wywołania tych właś-

ciwości. W przeciwieństwie do naparów, w nalewkach znajdują się bowiem przede wszystkim te składniki czynne, które są rozpuszczalne w alkoholach. Do ich sporządzania używa się zarówno świeżych, jak i suszonych, zmiażdżonych lub sproszkowanych surowców roślinnych.

Samodzielne wykonanie jakiejkolwiek nalewki jest czynnością szalenie prostą i nie wymagającą żadnej aparatury. Zioła zalewamy w butelce alkoholem (używa się spirytusu, wódki 40-proc., wina czerwonego lub białego, piwa), a nawet naftą oczyszczoną i szczelnie korkujemy. Po dwóch tygodniach zawartość butelki filtrujemy i nalewka jest gotowa. Jeden uniwersalny przepis na ziołową nalewkę podała w swojej pięknej książce o ziołach Lesley Bremness:

> „Wsyp 10 dkg zmielonych ziół lub 20 dkg posiekanego ziela do szczelnego naczynia. Dodaj 500 ml alkoholu, przynajmniej 35-procentowego (brandy lub wódka). Nie stosuj spirytusów używanych w lecznictwie. Postaw mieszaninę w ciepłym miejscu i potrząsaj nią dwa razy dziennie. Po dwóch tygodniach przecedź przez podwójną gazę, odciśnij i zlej do butelki z ciemnego szkła. Alkoholowe preparaty można długo przechowywać. Zazwyczaj stosujemy 5–15 kropli – bezpośrednio lub rozcieńczone z wodą. Homeopaci używają rozcieńczonych nalewek w wielu przepisach”[1].

Nalewka okazała się trwałą postacią leku stosowaną od wieków zarówno do użytku wewnętrznego, jak i zewnętrznego. Ale nasi przodkowie szybko przekonali

[1] L. Bremness, *Wielka księga ziół*, Warszawa 1991, s. 242.

się, że nie tylko zioła można spożytkować w ten sposób. Wypraktykowali wiele receptur nalewek owocowych. Okazały się one znakomitym trunkiem w czasie srogich zim, dość często gnębiących dawniej polskie ziemie. Napój ten wspaniale rozgrzewał, a zachowany w nim cudowny aromat leśnych i ogrodowych owoców przywoływał wspomnienie gorącego lata. Umilało to spędzanie długich wieczorów w czasach przed wynalezieniem telewizji i centralnego ogrzewania.

Wyrób nalewek ma u nas wielowiekową tradycję, a każde gospodarstwo domowe miało w tej dziedzinie swoje specjalności, małe tajemnice i nowatorskie osiągnięcia. Nalewkami ziołowymi leczono niedomagania, owocowymi się rozgrzewano i urozmaicano nimi spotkania towarzyskie. Warto ponownie sięgnąć do tradycji wyrobu nalewek. Wniosą kolory lata w krótkie zimowe dni, zaskoczą przyjaciół przy naszym gościnnym stole. Te świetne trunki bardzo zyskują w czasie przechowywania. Myśląc o własnym wyrobie nalewek, już dziś zacznijmy zaopatrywać się w ciemne, zamykane butelki. W lecie, gdy pojawią się pachnące owoce, z pewnością się nam przydadzą.