# Domowe Sposoby Babci

*Herbatki, syropy i przepisy ze spiżarni*





# Spis treści




3–6 • Zeszyt receptur i zioła



7–12 • Herbatki i napary owocowe



13–14 • Napoje z imbirem, cytryną i miodem



15–18 • Syropy, miód z czosnkiem i napój jabłkowy



19–22 • Zamienniki, mycie, etykiety i chłodzenie



23 • Karta własnej receptury



24 • Źródła


Na początek wybierz jeden przepis. Zapisz proporcje, czas i smak, zanim zmienisz składniki.

# Załóż zeszyt receptur




**1.** Zapisz składniki i ilość gotowego napoju. Literę „g” stosuj do masy, a „ml” do objętości.



**2.** Dopisz czas parzenia lub gotowania. Zapisz, czy napój był przykryty.




**3.** Oceń aromat i słodycz. Przy kolejnej próbie zmień tylko jedną rzecz.

**Przykład: mięta · 5 minut pod przykryciem · następnym razem mniej liści.**

# Wybieraj składniki spożywcze



Kupuj zioła i owoce oznaczone jako żywność. Jeśli roślinę uprawiasz w ogrodzie, użyj jej tylko wtedy, gdy znasz gatunek i jadalną część.



Jeśli masz wątpliwość co do tożsamości rośliny, pomiń ją. Zrezygnuj z roślin rosnących przy ruchliwej drodze.




Sprawdź etykietę mieszanki. Szukaj pełnej listy składników, zwłaszcza jeśli gotujesz dla kogoś z alergią.

# Umyj i wysusz liście



**1.** Wybierz zdrowe liście ziół kuchennych. Opłucz pod bieżącą wodą i osusz czystym ręcznikiem. [1, 2]




**2.** Rozłóż w jednej warstwie na tacach suszarki. Ustaw 35–46°C i sprawdzaj liście w trakcie suszenia. [1]



**3.** Zakończ, gdy ostudzone liście kruszą się w palcach i nie wyczuwasz wilgoci. [1]

**Duże, mięsiste liście rozłóż tak, by się nie stykały.**

# Przechowuj susz w suchym miejscu



**1.** Pozostaw zioła do wystudzenia. Przełóż do czystego, suchego i szczelnego słoika. [1]




**2.** Zapisz nazwę rośliny i datę suszenia. Odstaw słoik z dala od światła, wilgoci i ciepła.



**3.** Jeśli na ściankach pojawią się krople albo susz spleśnieje, wyrzuć zawartość słoika.

**Nabieraj zioła suchą łyżeczką. Zamknij słoik zaraz po użyciu.**

# Herbatka miętowa

Na 1 filiżankę: 200 ml gorącej wody i 1 płaska łyżeczka suszonej mięty spożywczej.



**1.** Wsyp miętę do zaparzacza. Zalej gorącą wodą.



**2.** Przykryj filiżankę na 5 minut.



**3.** Wyjmij zaparzacz i poczekaj, aż napar będzie przyjemnie ciepły.

**Na ciepły dzień:** schłodź świeży napar i podaj z kostkami lodu.

# Herbatka z melisy

**Na 1 filiżankę: 200 ml gorącej wody i 1 płaska łyżeczka suszonej melisy spożywczej.**



**1.** Wsyp melisę do dzbanuszka i zalej gorącą wodą.



**2.** Przykryj na 6 minut. Odcedź przez drobne sitko.



**3.** Spróbuj po przestudzeniu. Jeśli chcesz, dodaj cienki plaster sparzonej i umytej cytryny tuż przed podaniem.

# Herbatka lipowa

**Na 1 filiżankę: 200 ml gorącej wody i 1 płaska łyżeczka suszonego kwiatu lipy do zaparzania.**



**1.** Umieść lipę w sitku i zalej gorącą wodą.



**2.** Przykryj na około 7 minut.



**3.** Odcedź i podaj po przestudzeniu. Do łagodniejszej herbatki dodaj odrobinę wody.

**Jeśli na opakowaniu wskazano inny sposób parzenia, zastosuj instrukcję producenta.**

# Herbatka rumiankowa

**Na 1 filiżankę: 200 ml gorącej wody i 1 płaska łyżeczka suszonego rumianku do zaparzania.**



**1.** Zalej rumianek i przykryj filiżankę na 5 minut.



**2.** Przelej przez drobne sitko i odczekaj przed podaniem.



**Jeśli wiesz o uczuleniu na rumianek, wybierz napar z innego składnika, który dobrze tolerujesz. [3]**

# Herbatka z suszonych jabłek

Na 1 porcję: 20 g suszonych jabłek i 250 ml wody.



**1.** Włóż jabłka do małego garnka i zalej wodą.



**2.** Doprowadź do wrzenia, zmniejsz ogień i gotuj łagodnie 8–10 minut.



**3.** Przelej do kubka. Miękkie jabłka podaj osobno lub dodaj do owsianki.

Jeśli używasz słodzonych jabłek, posmakuj napoju przed dosładzaniem.

# Herbatka z owoców dzikiej róży

**Na 1 porcję: 250 ml gorącej wody i susz z owoców dzikiej róży oznaczony jako produkt spożywczy do zaparzania.**



**1.** Odmierz porcję z opakowania i zalej gorącą wodą.



**2.** Parz zgodnie z instrukcją producenta.



**3.** Przelej przez gęste sitko lub papierowy filtr. Podaj, gdy herbatka lekko przestygnie.

**Napój ma owocowy, cierpki smak. Zacznij od mniejszej porcji suszu, jeśli etykieta na to pozwala.**

# Napój imbirowy

**Na 1 porcję: 250 ml wody i 3 cienkie plasterki świeżego imbiru.**



**1.** Umyj imbir pod bieżącą wodą i odkrój plasterki.




**2.** Zalej wodą w rondelku. Gotuj na małym ogniu przez 5 minut.



**3.** Odcedź i spróbuj. Jeśli napój jest zbyt ostry, dolej gorącej wody.

**Na koniec możesz dodać sok z cytryny do smaku.**

# Napój cytrynowo-miodowy

**Na 1 porcję: 200 ml ciepłej wody, 1 łyżka soku z cytryny i 1 łyżeczka miodu.**



**1.** Wymieszaj sok z ciepłą wodą.



**2.** Dodaj miód i mieszaj, aż się rozpuści. Spróbuj i w razie potrzeby dolej wody.



**3.** Podaj od razu.

**Miodu nie podawaj dzieciom przed ukończeniem 12 miesięcy. [4]**

# Syrop wiśniowy do rozcieńczania

Na małą porcję: 150 g wiśni bez pestek, 100 ml wody i 75 g cukru.



1. Podgrzej wodę z cukrem. Dodaj wiśnie i gotuj łagodnie około 8 minut, mieszając.



2. Przecedź przez sitko do czystego, żaroodpornego naczynia. Małą porcję szybko schłódź i wstaw do lodówki. [2]



3. Zacznij od 1 łyżki syropu na szklankę wody. Dopasuj smak do własnych upodobań.

**Zużyj w ciągu 3 dni lub zamroź małe porcje.**

# Syrop malinowy do lodówki

• Składniki: 200 g malin, 100 ml wody i 100 g cukru. •



**1.** Odrzuć spleśniałe owoce. Zdrowe maliny opłucz i odsącz. [2]



**2.** Podgrzej składniki w rondlu i gotuj na małym ogniu około 5 minut, aż maliny się rozpadną.



**3.** Odcedź do czystego, żaroodpornego naczynia. Schłodź szybko i wstaw do lodówki. [2]

**Zużyj w ciągu 3 dni.** Do dłuższego przechowania zamroź porcje.

# Miód z czosnkiem do podania

- Na 1–2 porcje: mały ząbek czosnku i 1 łyżeczka miodu.



**1.** Obierz czosnek i drobno posiekaj. Wymieszaj z miodem w małej miseczce.



**2.** Podaj od razu jako słodko-ostry dodatek do grzanki. Przygotuj tylko tyle, ile zjadasz za jednym razem.



**3.** Wyrzuć niewykorzystaną mieszankę. Nie odkładaj jej do słoika na później.

**Miodu nie podawaj dzieciom przed ukończeniem 12 miesięcy. [4]**

# Ciepły napój jabłkowy

Na 2 kubki: 1 jabłko, 450 ml wody i mały kawałek laski cynamonu.



1. Umyj jabłko, usuń gniazdo nasienne i pokrój owoc w cienkie plastry.



2. Zalej wodą i dodaj cynamon. Doprowadź do wrzenia i gotuj łagodnie około 10 minut.



3. Wyjmij cynamon i przelej do kubków. Podaj napój ciepły.

Jeśli chcesz mocniejszy aromat jabłek, rozgnieć kilka ugotowanych plastrów w kubku.



# Dobierz zamiennik według smaku



**Orzeźwiający napar:** w herbatce ze strony 7 zastąp miętę melisą. Zacznij od 1 płaskiej łyżeczki suszu.



**Kwaśna nuta:** do gotowego napoju dodawaj sok z cytryny małymi porcjami i próbuj po każdym dodaniu.



**Słodka nuta:** napój do podania możesz dosłodzić cukrem zamiast miodem.

## Zamienniki zmieniają smak.

**Syropy z tego zbioru zawsze szybko schładzaj i przechowuj w lodówce. [2]**

# Umyj naczynia przed użyciem



**1.** Umyj ręce wodą z mydłem. Opłucz i oczyść blat, na którym odmierzysz składniki. [2]



**2.** Umyj sitko, łyżki, naczynia i pokrywki w ciepłej wodzie z płynem. Dokładnie opłucz.



**3.** Odstaw na czystą suszarkę. Do gorącego syropu używaj naczyń żaroodpornych bez pęknięć.

**Do nakładania sięgaj po czystą łyżkę za każdym razem. [2]**

# Podpisz porcje przed schowaniem



**1.** Na etykiecie wpisz nazwę i składniki, które domownicy powinni znać.




**2.** Dodaj datę przygotowania i miejsce przechowywania. Pisz na suchej etykiecie.




**3.** Jeśli zamrażasz, oznacz każdą porcję osobno.

**Przykład:** Syrop malinowy · maliny, woda, cukier · 14.07.2026 · lodówka · zużyć do 17.07.2026.

# Schłódź i odmierzaj czysto






**1.** Przelej gotowy syrop do małych żaroodpornych naczyń. Wstaw do lodówki najpóźniej w ciągu 2 godzin. Powyżej 32°C masz na to godzinę. [2]




**2.** Przechowuj w temperaturze do 4°C. Nabieraj czystą łyżką i zużyj w ciągu 3 dni. [2]



**3.** Na dłużej zamroź porcje. Rozmrażaj w lodówce. [2]

**Jeśli zauważysz pleśń lub nieoczekiwane bąbelki, wyrzuć porcję bez próbowania.**

# Karta własnej receptury





**Nazwa:** _____



**Data próby:** _____



**Składniki i ilości:**

_____



**Czas i sposób przygotowania:**

_____



**Smak i aromat:**

_____



**Następnym razem zmienię:**

_____

**Przykład:** napój imbirowy · 3 plasterki, 250 ml wody · 5 minut · zbyt ostry · następnym razem 2 plasterki.

# Źródła




[1] National Center for Home Food Preservation • Drying Herbs.

[2] FoodSafety.gov • 4 Steps to Food Safety.

[3] National Center for Complementary and Integrative Health • Chamomile.

[4] Centers for Disease Control and Prevention • Preventing Botulism.


Przepisy służą przygotowywaniu napojów i dodatków do jedzenia. Porcje i czasy parzenia można dopasować do smaku, zachowując zalecenia producenta i zasady chłodzenia.

