

Chmielowa przekąska

młode pędy chmielu
masło
szczypta soli
1 ząbek czosnku

Pędy chmielu myjemy w zimnej wodzie, delikatnie osuszamy. Rozpuszczamy masło na patelni, dodajemy drobno pokrojony czosnek i pędy. Smażymy przez kilka minut, solimy do smaku i przekładamy pędy na talerz.

Galaretka makowo – jabłkowa (na 1 niewielki słoik)

1 szklanka płatków maku polnego
1 szklanka wody
2 kwaśne jabłka
4 łyżki cukru
2 łyżki soku z cytryny
dodatkowo: herbatniki, jadalne kwiaty

Do garnka wlewamy wodę, czekamy aż się zagotuje. Dodajemy płatki maku i gotujemy pod przykryciem na małym ogniu przez 5 minut, przecedzamy przez sitko. Do wywaru dodajemy obrane i starte jabłka, cukier i sok z cytryny. Gotujemy na małym ogniu (już bez przykrycia) przez 20-30 minut, następnie odstawiamy do wystudzenia. Gotową galaretkę smarujemy herbatniki, możemy dodać dla ozdoby jadalne kwiaty (na przykład bratki).

Salatka ziemniaczana z chwastami

10 ziemniaków
1 cebula
6 ogórków kiszonych
2 garści listków krwawnika
listki i kwiaty z 20 łyżek bluszczyku kurdybanka
15 listków lubczyku
20 liści podagrycznika (razem z ogonkami)
kwiaty szczypioru

Sos:

5 łyżek śmietany
2-3 łyżeczki musztardy
sól, pieprz

Ziemniaki obieramy, kroimy w kostkę i gotujemy (nie mogą być zbyt miękkie), studzimy. Rośliny (krwawnik, bluszczyk, lubczyk, podagrycznik) dokładnie myjemy i delikatnie osuszamy, następnie drobno kroimy. Ogórki i cebulę kroimy w kostkę. Wszystko wkładamy do miski, dodajemy sos, mieszamy. Salatkę wkładamy do lodówki i czekamy, aż się przegryzie. Przed podaniem posypujemy kwiatami szczypioru.

Letnia sałatka kwiatowa

1 główka sałaty (można zastąpić mieszanką dzikich roślin)
1 ogórek
1 granat
mały pęczek mięty
mały pęczek melisy
płatki jadalnych kwiatów (np. aksamitki, bratki, stokrotki, bławatki, róże, jasnoty...)
miód
sok z cytryny
oliwa

Sałatę myjemy, osuszamy, rwiemy na kawałki. Ogórka kroimy w kostkę. Wyjmujemy nasiona ze środka granatu. Miętę i melisę myjemy, odrywamy listki i kroimy je na niewielkie kawałki. Wszystkie składniki wkładamy do miski, dodajemy kwiaty oraz sos z miodu, oliwy i soku z cytryny, dokładnie mieszamy.

Kwiaty bzu w cieście piwnym (z podanych proporcji otrzymamy 15-20 placków)

Ciasto:

1 jajko
½ szklanki piwa
½ szklanki mąki
1 łyżka cukru
szczypta soli
olej do smażenia

dodatkowo: 3 duże kwiatostany bzu czarnego, płatki bławatka, cukier puder

Sos truskawkowy:

250 g truskawek
½ łyżeczki mąki kukurydzianej
1 łyżka wody
½ łyżeczki soku z cytryny
cukier do smaku

Wszystkie składniki na ciasto piwne umieszczamy w misce i dokładnie mieszamy (możemy użyć blendera). Każdy kwiatostan bzu rozdzielamy na 5-7 kawałków, następnie maczamy je w cieście i smażymy na rozgrzanym oleju (placki smażą się bardzo szybko, uważamy, żeby się nie przypaliły). Usmażone placki układamy na papierowy ręcznik i odstawiamy. Przygotowujemy sos: truskawki myjemy i pozbawiamy szypulek, wkładamy do garnka. Gotujemy 7 minut (można wlać na dno łyżkę wody), następnie blendujemy. Mąkę kukurydzianą rozpuszczamy w łyżce wody, dodajemy do truskawek, mieszamy, zagotowujemy. Dodajemy sok z cytryny i, jeżeli trzeba, cukier. Jeszcze raz zagotowujemy.

Placki podajemy posypane cukrem pudrem i płatkami bławatka, tuż przed zjedzeniem polewamy sosem truskawkowym.

Lemoniada różana

1 szklanka płatków pachnącej róży np. pomarszczonej (20-25g)
1 litr wody
sok z 1 cytryny
cukier

Płatki róży wkładamy do garnka, dodajemy wodę i sok z cytryny. Gotujemy na wolnym ogniu, aż płatki stracą całkowicie kolor. Słodzimy do smaku. Lemoniadę podajemy mocno schłodzoną.

Napar na upały

mięta
pokrzywa
woda

Rośliny zalewamy gorącą wodą (ok.90°C), odstawiamy pod przykryciem na 15-20 minut.