**Jałowiec pospolity**

**Termin zbioru**:

jesień-zima szyszkojagody (dojrzałe – w niebieskim kolorze)

**Działanie (zwłaszcza szyszek):**

* bakterio- i grzybobójcze
* wspomagające trawienie
* przeciwobrzękowe
* moczopędne
* wykrztuśne i pobudzające wentylację płuc

**Wskazania**: zaburzenia trawienne, choroby dróg moczowych i oddechowych, przeziębienie

Szyszkojagody jałowca należy spożywać w niewielkich ilościach (stosujemy jako przyprawę – doskonale pasuje zwłaszcza do mięs, zup czy potraw z kapusty). W celach leczniczych nie należy stosować ich zbyt długo.

**Piwo jałowcowe** (przepis z książki „Dzika kuchnia” Łukasza Łuczaja)

50 dkg dojrzałych świeżych szyszkojagód jałowca (lub ok.20 dkg suszonych)

2 dkg szyszek chmielowych

1 dkg drożdży

10 litrów wody

1 kg cukru lub miodu

Drożdże wymieszać w szklance letniej wody z kilkoma łyżkami cukru (zamiast drożdży można użyć garści rodzynek, zmiażdżonych świeżych winogron lub odrobiny zakwasu do chleba). Jałowiec lekko utłuc w moździerzu (nie na proszek), wsypać do 10 litrów zimnej wody, bardzo wolno podgrzewać aż do wrzenia. Następnie dodać chmiel, zmniejszyć ogień i gotować przez pół godziny pod przykryciem. Dodać resztę cukru lub miód. Ostudzić i przecedzić. Dodać roztwór z drożdżami. Pozostały na sitku osad jeszcze przepłukać niewielką ilością gorącej wody. Odstawić do fermentacji w temperaturze pokojowej na ok. 3 dni. Przecedzić przez płótno lub gęste sitko. Przelać do butelek i trzymać w chłodnym miejscu (takie piwo można przechowywać przez przynajmniej tydzień).

**Tofurnik czekoladowy z jałowcem** (przepis ze strony http://www.jadlonomia.com ) – na jedną małą tortownicę

Masa tofurnikowa:

1 szklanka mleczka kokosowego

6 ziaren jałowca

4 ziarna czarnego pieprzu

2 goździki

2 ziarna ziela angielskiego

360 g tofu naturalnego, kupuję tutaj

½ szklanki ugotowanej kaszy jaglanej

¾ szklanka cukru pudru

¼ szklanki syropu klonowego

2 łyżki mąki ziemniaczanej

3 – 4 łyżki soku z cytryny

szczypta soli

1 ½ tabliczki gorzkiej czekolady / 150 g

garść suszonych śliwek

Spód:

150 g ciastek owsianych

3 łyżki oleju kokosowego

1 łyżeczka kakao

szczypta soli

Polewa:

50 g gorzkiej czekolady

1 łyżka cukru pudru, syropu z agawy lub innego ulubionego słodzika

½ szklanki mleczka kokosowego

opcjonalnie: ¼ łyżeczki pieprzu cayenne, ¼ łyżeczki cynamonu

1. W niedużym rondelku zagotować mleczko kokosowe wraz z przyprawami. Gotować na małym ogniu przez 1 minutę, potem zdjąć z ognia i odstawić na bok.

2.Następnie przygotować spód: wszystkie składniki włożyć do kubeczka blendera z ostrzem „S” i zmiksować na kruszonkę. Tortownicę wyłożyć papierem do pieczenia, wysypać pokruszony spód ciasta i równomiernie rozprowadzić go na dnie. Odstawić do lodówki.

3. Kiedy spód jest gotowy, rozgrzać piekarnik do 180 stopni i zabrać się za przygotowanie ciasta: przy pomocy blendera zmiksować tofu, kaszę jaglaną, cukier puder, syrop klonowy, sok z cytryny oraz małą szczyptę soli na gładką, puszystą masę bez grudek.

4. Czekoladę połamać na kawałki, a następnie roztopić w kąpieli wodnej lub w mikrofalówce. Roztopioną dodać do masy z tofu.

Kokosowe mleczko przelać przez sitko, żeby pozbyć się przypraw, a następnie dodać je do masy z tofu z czekoladą. Wszystko ponownie zblendować, aż do uzyskania idealnie gładkiego musu.

5. Z lodówki wyjąć tortownicę z przygotowanym spodem. Połowę czekoladowego musu przelać do foremki, następnie ułożyć suszone śliwki i wylać resztę musu. Tak przygotowany tofurnik wsunąć do piekarnika. Piec przez 15 minut, po tym czasie temperaturę zmniejszyć do 120 stopni i piec kolejne 45 minut. Po upływie tego czasu wyłączyć piekarnik, pozostawiając tofurnik jeszcze na 15 minut w środku. Dopiero po tym czasie delikatnie wyjąć go na blat i studzić przez przynajmniej 2 – 3 godziny.

6. Przygotowanie polewy: w niedużym rondelku podgrzać wszystkie składniki, co jakiś czas mieszając trzepaczką. Kiedy czekolada się roztopi wymieszać bardzo dokładnie i odstawić na bok do schłodzenia na 30 minut. Ostudzony tofurnik wyjąć z formy i oblać ostudzoną polewą. Na koniec ułożyć małe kawałki suszonych śliwek.

**Mleko jałowcowe** (przy zapaleniu układu oddechowego) - dr Henryk Różański

 1 łyżkę szyszkojagód jałowca rozdrobnić i zalać szklanką wrzącego mleka, odstawić na 10-15 minut. Pić często w małych dawkach – po 30-50 ml, co 2-3 godziny. Można osłodzić miodem lub syropem.

***O tym pamiętaj…***

1. Z szyszkojagód jałowca można przyrządzić piwo – jest to tzw. psiwo kozicowe (do dziś produkowane na Kurpiach).
2. Jałowca nie powinny spożywać kobiety w ciąży (oraz podczas laktacji) ani osoby z ostrą niewydolnością nerek.