

A glass decanter with a stopper and a glass on a tray with foliage background. The decanter is filled with a golden liquid and sits on a silver tray. A glass is next to it. The background is lush green foliage.

Elżbieta Adamska

# Nalewki

**170** przepisów

Elżbieta Adamska

# Nalewki

170 przepisów  
na najbardziej popularne nalewki

ESPADON PUBLISHING  
W A R S Z A W A 2 0 2 0

# Wstęp

Od jakiegoś czasu zmieniałam życie w Warszawie na warmińskie otoczenie. Tu każdy dzień jest inny, ma inny kolor, inaczej pachnie, tylko zachody słońca niezmiennie wprawiają w zachwyty.

Wiosną, kiedy na drzewach pojawiają się pierwsze pękające pąki, a ziemia pachnie wilgocią i nadzieją, że zaraz wszystko się zacznie, natychmiast pojawiają się myśli, jak te skarby przyrody wykorzystać.

Młode pąki brzozy to obietnica wybornego lekarstwa i smaku. Wystarczy zalać je alkoholem i odczekać chwilę, a nalewka już gotowa. Uleczy ciało i duszę w słotne jesienne wieczory. Ożywi spotkanie przyjaciół, nie mówiąc już o tym jakim może być osobistym prezentem dla wybrańców.

*Aqua vitae* to w bezpośrednim tłumaczeniu z łaciny „woda życia”. W Polsce przyjęła się pod nieco zniekształconą nazwą „okowita”, którą określano wódki wytwarzane według własnych receptur. Na Warmii moi sąsiedzi nie kupują alkoholu w sklepie, zwykle sami go przygotowują z różnego rodzaju pozostałości po owocowych lub ziołowych nastawach. Niektóre bywają pyszne i miewają zadziwiające smaki i aromaty jak „duch puszczy” przygotowywany na ziołach bagiennych. A jak smakują nalewki kiedy zalejemy nim skarby własnoręcznie zerwane w ogrodach, na polach czy w lesie?

Z kolei etymologię słowa „wódka” można wywodzić od wody, ale pierwotnie mianem tym określano wody lecznicze, mające służyć zachowaniu zdrowia i urody. Później słowo wódka zaczęło się odnosić do wyciągów alkoholowych, które miały leczyć wszelkie dolegliwości. Mikstury i tynktury miały za zadanie ułatwić trawienie, na przykład orzechówka, albo orzeźwić, pobudzić apetyt, jak piołunówka lub wzmocnić odporność, jak nalewka na owocach dzikiego bzu. Kordiały miały regulować pracę serca, a wszystkie wpływać na dobry nastrój.

Wytwarzano również wódki pachnące, często służące do zewnętrznego nacierania, dezynfekujące lub po prostu służące do uzyskania lepszego samopoczucia dzięki urokliwemu zapachowi (nalewka na fiołkach).

Alkohol wytwarzano głównie z zacierów żytnich lub owocowych i łączono z ziołami, kwiatami, pestkami, nasionami, owocami, warzywami i olejkami. Początkowo techniki jego wyrabiania najlepiej znali mnisi, później przyjęły się w karczmach i na dworach szlacheckich. Dziś znamy około tysiąca gatunków wódek smakowych.

Pierwsze adnotacje i receptury wódek, likierów, rumów, araków, winiaków i specjalności typowo polskiej, jaką są nalewki i miody, pochodzą z XVII wieku – już wtedy obok smaku kładziono nacisk na klarowność, barwę i bukiet.

Receptury sprawdzonych nalewek strzeżono jak oka w głowie i przekazywano z pokolenia na pokolenie.

Zamieściłam w tym zbiorze stare sprawdzone przez siebie receptury, czasami w kilku wariantach smakowych, szczególnie w odniesieniu do najbardziej popularnych nalewek, które można przygotowywać na wiele sposobów.

Coraz częściej pojawiają się na rynku różnego rodzaju nalewki. Czasami wyróżnia je tylko niezwyklej urody butelka. Zwykle są według mnie zbyt słodkie, albo mają niezbyt intensywny smak składników. Jest to oczywiście kwestia gustu. Dla mnie ważne jest, aby moja praca nie poszła na marne, czyli trzeba mieć dobre składniki, bo jak mówiła Lucyna Ćwierczakiewiczowa „ze złych składników nigdy nie powstanie nic dobrego”. Ważą rolę odgrywa również czas. Większość nalewek zyskuje bogactwo smaku z wiekiem, wymagają więc cierpliwości, ale zamieściłam też przepisy na nalewki, które nieźle smakują po kilku minutach od przygotowania.

Ułożyłam je w zależności od zmieniających się pór roku i pór dojrzewania owoców lub ziół potrzebnych do ich przygotowania.

Nalewki, podobnie jak wina, można komponować ze smakami serwowanych dań, ale ja zwykle serwuję je w małych kieliszkach na koniec posiłku lub zamiast niego, na przykład do kawy. Pomijając urodę takich kieliszków najpierw dostrzegamy barwę i klarowność płynu. Po uniesieniu do ust dociera do nas bukiet, a po chwili smak. I przy zamieszczonych tutaj przepisach nie ma gdybania z czego nalewka powstała: zapach i smak mówią za siebie. Proporcje powodują, że łatwo odróżnić malinówkę od tarninówki i tak dalej.

W mojej rodzinie ja jestem specjalistką od smorodinówki i pigwówki, a mój brat robi wysmienitą nalewkę na listkach białej szaławii.

Zachęcam do wyboru ulubionego smaku i własnych eksperymentów.

# Wskazówki praktyczne

Najważniejsze jest podjęcie decyzji z jakiego dostępnego w danym sezonie składnika chcemy przygotować trunka. Owoce powinny być dojrzałe i pochodzić ze sprawdzonych upraw (chodzi o zawartość środków ochrony roślin oraz innych chemicznych preparatów konserwujących je w czasie transportu). Podstawowy alkohol stanowi spirytus oraz wódka, najlepiej w proporcjach pół na pół. Jego zawartość może się wahać od 30 do 70 procent, ponieważ przy wyższej ilości procentów nie będzie pełnej ekstrakcji. Niektóre przepisy mówią, że lepsze efekty można osiągnąć, stosując koniak, rum lub wódki smakowe. Przygotowanie nalewek wymaga cierpliwości zarówno jeśli chodzi o sam proces maceracji, jak i dojrzewania, leżakowania trunku, ponieważ w większości wypadków czym dłużej się je przechowuje, tym zyskują wykwintniejszy i bardziej wyrafinowany smak. W szlacheckiej Polsce istniał zwyczaj, że trunka przygotowywano na chrzciny dziecka i podawano do stołu w trakcie ceremonii jego zaślubin. W taki sposób powstawała na przykład słynna starka. Dziś najlepsze efekty można osiągnąć kiedy nalewka dojrzewa dwa, trzy lata, ale oczywiście można ją pić zaraz po odcedzeniu.

W pierwszym etapie prac ważne jest naczynie, w którym owoce, warzywa, zioła i przyprawy zalewa się alkoholem. Najwygodniejszy jest słoik, z uwagi na duży otwór, ułatwiający umieszczenie w nim odpowiednio przygotowanych (umytych i oczyszczonych) składników. Musi być dokładnie umyty, wyparzony i mieć szczelne zamknięcie, aby alkohol nie mógł się ulatniać. Szkło pozwala również obserwować, czy składniki są pokryte alkoholem i na jakim etapie jest nasz trunek (czy cukier już się rozpuścił, jak zmienia się barwa nalewu). Naczyniem należy poruszać co kilka dni. Owoce można zalewać alkoholem lub zawieszać w siateczkach z gazy nad nim. Całość na tym etapie powinno się przechowywać w suchym miejscu, w temperaturze pokojowej. Inny sposób polega na wyciśnięciu soku z owoców i połączeniu go z alkoholem oraz dosłodzeniu syropem. Można również zasypać owoce cukrem (dzięki czemu wytworzy się syrop) i zmacerowaniu go z alkoholem. Nalew zyskuje ciekawszy smak, jeśli dosładza się go miodem, ale wtedy wytrąca się osad, wymagający dodatkowego przefiltrowania.

Nalewki mogą być wytrawne, półsłodkie i słodkie, w zależności od ilości dodanego cukru lub syropu. Można je również wielokrotnie zalewać i aromatyzować wanilią, kardamonem, zieleń angielskim, gałką muszkatołową, cynamonem, czy arcydzięgielom, lub specjalnie w tym celu wytworzoną zalewą.

Kiedy odczekamy kilka tygodni nadchodzi czas odcedzenia.

Kolejny krok polega na przefiltrowaniu (przez gazę lub specjalną bibułę filtracyjną) i rozlaniu nalewu do butelek.

Esteci kupują na rynkach staroci wymyślne flakony, zapracowani wykorzystują zwykle butelki po alkoholu. Nalewki powinno się przechowywać w naczyniach

szklanych (najlepiej z ciemnego szkła, bez dostępu światła), szczelnie zamkniętych, w chłodnym miejscu.

Ważne jest również, aby zawierały opis (karteczkę przyklejoną plastrem) z opisem rodzaju i datą wytworzenia.

Gotowa nalewka pięknie się prezentuje przelana do szklanej karafki, która uwydatnia jej kolor i klarowność, pozwala lepiej docenić walory smakowe i wizualne napoju. Ten cenny, z pieczołowitością przygotowany trunek powinno się degustować rozlewając po kulkach smakowych znajdujących się w jamie ustnej. Pije się go małymi łykami. W zależności od rodzaju nalewki kieliszki powinny mieć czasę otwartą, co podkreśla zawarty w trunku aromat lub zamkniętą, podobnie jak w kieliszkach przeznaczonych do picia grappy (typowo włoskiego specjału), dzięki czemu aromat dłużej krąży w obrębie naczynia. Słodkie nalewki podaje się w kieliszkach do likieru.

Zwykle do kilograma owoców wlewam półtora litra alkoholu, tak aby je przykrył. W zależności od tego czy trunek ma być mocny, czy słabszy wlewam więcej spirytusu lub wódki. Nalew należy odstawić na trzy do sześciu tygodni, pamiętając o poruszaniu naczyniem. W przypadku malin wystarczą trzy, a w przypadku porzeczki dwa tygodnie, aby do nalewki nie dostała się gorycz z ich małych pestek.

Jeśli nalewka ma być słodka należy dodać cukier. Są dwa sposoby podstawowe: pierwszy polega na tym, że owoce zasypuje się cukrem od razu, według drugiego cukier dodaje się po zlaniu nalewu, aby powstałym w ten sposób syropem doprawić wytrawny trunek, cukier wyciąga z owoców pozostały w nich alkohol. Dzięki wymieszaniu nalewek w różnych proporcjach uzyskamy kilka wariantów tego samego trunku i wyrobimy sobie własne zdanie na temat proporcji cukru. Zwolennicy wytrawnych nalewek mogą część nalewu pozostawić. Nalewki można również dosłodzić, wlewając wytrawny nalew do syropu, lub dosładzając go syropem powstałym z zagotowania wody z cukrem i odszumowania go. Znacznie zdrowszy jest cukier kandyzowany lub miód. Zwykle na kilogram owoców powinno się dodawać szklanekę cukru, co nie sprawdza się przy aronii, która wymaga zastosowania znacznie większych jego ilości. Inny sposób polega na połączeniu wcześniej wyciśniętego soku z alkoholem. Jeśli chcemy uzyskać ciemniejszy kolor należy nalew dosłodzić karmelem.

Cieszące się zasłużoną sławą nalewki kresowe powstawały dzięki dodaniu różnego rodzaju ziół, goździków, ziaren jałowca, pieprzu, suszonych owoców np. śliwki, rodzynek.

Informacje dotyczące receptury podzieliłam na dwie części. Pierwsza zawiera klasyfikację napoju, wykaz składników podstawowych i ewentualne możliwości urozmaicenia smaku. W drugiej zawarte są wskazówki dotyczące sposobu przygotowania i przechowywania trunku. Najbardziej popularne nalewki zostały przedstawione w kilku wariantach receptur, co ma zachęcić do tworzenia własnych przepisów, uwzględniających indywidualne upodobania smakowe.



# Wiosna

Kiedy kukułka zaczyna swoje trele nadchodzi czas zrywania młodych szyszek sosny. Po spacerze pachnie w całym domu kiedy jeszcze miękkie kroję je na cztery części i wkładam do słoja, zasypuję cukrem i zalewam alkoholem. To również pora na nalewkę na pokrzywach. Niedaleko jest kawiarnia galeria, której właścicielka koło 11-tej (kiedy obeszną już z porannej rosy) zbiera do koszyka jadalne kwiaty i zioła. Można tam zamówić szczególną herbatę w dużych szklankach. Pachnące wiosenne listki mięty, pokrzywy, kwiaty mlecza, koniczyny, kwitnącej wiśni czy czegoś co w danej porze najbardziej cieszy oko smakują niezwykle i za każdym razem inaczej. Postanowiłam więc przygotować wiosenną nalewkę na kwiatkach i ziołach.



# Ajerówka bylinowa

## *Słodka*

Jeśli ktoś lubi eksperymenty smakowe, może dodać laskę cynamonu lub kilka ziaren kardamonu, bylina jest wystarczająco aromatyczna, ale miło przy degustacji opowiadać znajomym o owianych nimbem tajemnicy sprawdzonych recepturach.

### Składniki podstawowe

- 30 dag świeżych lub 20 dag suszonych kłączy tataraku
- 1/2 litra wódki
- 1/2 litra spirytusu
- 1 szklanka cukru.

### Sposób przygotowania

Świeżo zebrane w maju kłącza młodego tataraku dokładnie oczyścić, umyć, osuszyć i rozdrobnić. Zalać w słoju alkoholem i odstawić szczelnie zamknięte na cztery tygodnie. Zasypać cukrem w czasie nastawiania lub dosłodzić syropem przygotowanym z wody i cukru. Po przefiltrowaniu rozlać do butelek, przechowywać w chłodnym, ciemnym miejscu.

### Uwagi

Ta nalewka wspaniale smakuje, jeśli suszone kłącza tataraku zaleje się litrem winiaku i po dwóch tygodniach doda się 10 dag płynnego, jasnego miodu.

# Nalewka na kwiatach akacji

## *Kwiatowa, słodka*

### Składniki podstawowe

- 2 szklanki białych kwiatów akacji
- 1 cytryna
- 1 litr spirytusu
- 1/2 litra wody
- 1 szklanka jasnego miodu

### Sposób przygotowania

Rozwinięte kwiaty akacji zalać w słoju spirytusem i odstawić w ciepłe miejsce na dwa-trzy tygodnie, pamiętając o sporadycznym poruszaniu naczyniem. Odcedzić, połączyć z syropem przygotowanym z miodu i wody (zagotowanym, odszumowanym), dodać sok z cytryny (bez pestek), wymieszać i odstawić na dwie doby. Przefiltrować, rozlać do butelek, przechowywać w chłodnym, ciemnym miejscu przez trzy miesiące.



# Arcydzięgielówka

## Ziołowa, słodka

Ta roślina od wieków słynęła ze swych niezwykłych właściwości. Nalewka zdrowotna ma działanie rozkurczowe i antyseptyczne.

### Składniki podstawowe:

- 6 dag korzenia arcydzięgiela
- 2 gramy nasion anyżu
- 0,75 l białego, wytrawnego wina
- 50 ml koniaku
- cukier lub miód do smaku

### Sposób przygotowania:

Obrany, umyty, osuszony i rozdrobniony korzeń arcydzięgiela, zwanego również anżeliką lub litworem (zebrany w maju lub czerwcu) pokroić, włożyć do słoika, dodać anyż, wlać wino oraz koniak lub brandy, dosłodzić do smaku miodem lub syropem, szczelnie zakręcić i odstawić na dwa tygodnie (poruszać naczyniem), a następnie przefiltrować i rozlać do butelek.

**Uwagi:** świeży arcydzięgiel można zastąpić suszonym, dodać kilka ziarenek kardamonu, cienko okrojną skórkę z pomarańczy, zalać litrem wódki, dosłodzić i po dziesięciu dniach rozlać do butelek.

# Nalewka na bazylii

## Ziołowa, wytrawna

Ta nalewka, z zioła uważanego w wielu krajach za święte, ma wspaniały aromat i zapach. Pobudza apetyt, przyspiesza trawienie, poprawia pracę nerek i łagodzi dolegliwości żołądkowe.

### Składniki podstawowe:

- 10 dag liści bazylii
- kilka goździków
- 0,75 litra białego wytrawnego wina
- 50 ml koniaku

### Sposób przygotowania:

Świeże liście bazylii, kilka goździków zalać winem oraz koniakiem lub brandy. Odstawić na dwa tygodnie, pamiętając o poruszaniu słojem. Dokładnie przefiltrować i rozlać do butelek.

**Uwagi:** aby podnieść walory smakowe nalewki można dodać sok z cytryny i lekko dosłodzić łyżką miodu.

# Nalewka na kwiatach czarnego bzu

## *Kwiatowa, słodka*

Według legend ludowych codzienne picie tej nalewki miało zapewnić długowieczność. Wspomaga leczenie zakażeń górnych dróg oddechowych przebiegających z gorączką. Nalewkę można przygotować zarówno z kwiatów (mają działanie napotne), jak i owoców rośliny (przepis w zbiorach jesieni).

### Składniki podstawowe:

- 50 kiści (baldaszków) kwiatów dzikiego bzu
- 2 cytryny, 1 litr wody
- 70 dag cukru
- 1 litr spirytusu
- sok z 1 cytryny
- łyżeczka suszonego korzenia arcydzięgiela

### Sposób przygotowania:

Umyte i osuszone kiście włożyć do wyparzonego słoja, przekładając plasterkami wyparzonych cytryn (bez pestek). Zalać ostudzonym syropem i postawić koniecznie w nasłonecznionym miejscu na dziesięć dni, pod przykryciem z kawałka płótna. Często mieszać, aby zapobiec fermentacji, a następnie przefiltrować, dodać spirytus, sok cytrynowy i arcydzięgiel, szczelnie zamknąć, odstawić na sześć tygodni do wyklarowania. Przefiltrować i rozlać do butelek.

**Uwagi:** nalewki nastawiane bez alkoholu wymagają stałego doglądania, aby nie doszło do procesu fermentacji.

# Nalewka fiołkowa

## *Kwiatowa, słodka*

Fiołki oczyszczają krew i zapewniają piękną cerę, a do tego nadają nalewce piękny kolor i aromat.

### Składniki podstawowe:

- 700 g kwiatów fiołków wonnych
- cytryna
- 1/2 litra wódki
- 1/2 litra spirytusu
- 1 szklanka cukru
- 1 szklanka wody

### Sposób przygotowania:

Kwiaty fiołka wonnego wsypać do słoja, dodać sok z cytryny, wymieszać i odstawić na godzinę. Wlać alkohol, szczelnie zamknąć i odstawić na dwa tygodnie w miejsce ciepłe, ale ciemne (poruszać naczyniem). Przygotować syrop z wody i cukru, zagotować, odszumować, i do letniego wlać przefiltrowaną nalewkę, wymieszać, rozlać do butelek i odstawić na pół roku.

**Uwagi:** wspaniale smakuje, jeśli dodamy do niej kieliszek soku z czarnego bzu lub z aronii, przygotowanego w poprzednim roku.

## Nalewka na kwiatach koniczyny

### *Kwiatowa, wytrawna*

Nalewka ma działanie przeciwartretyczne i przeciwreumatyczne.

### Składniki podstawowe:

kilka garści czerwonych kwiatów koniczyny

1/2 litra wódki

1/2 litra spirytusu

### Sposób przygotowania:

Oczyszczone, umyte i osuszone kwiaty koniczyny zalać w słoiku alkoholem tak, aby je przykrył. Odstawić na sześć tygodni w ciepłe, ciemne miejsce, a następnie przefiltrować i rozlać do butelek. Po trzech miesiącach nalewka jest gotowa.

**Uwagi:** można ją dosłodzić miodem oraz dodać szczyptę kwasu cytrynowego.

## Listkówka

### *Ziołowa, słodka*

Ta nalewka służy do zalewania nalewek na owocach czarnej porzeczki.

### Składniki podstawowe:

2 szklanki świeżo rozwiniętych listków czarnej porzeczki

1 litr wódki

1 szklanka cukru

### Sposób przygotowania:

Oczyszczone, umyte i osuszone liście włożyć do słoja, zalać dwiema szklankami wódki, tak aby je przykryła, szczelnie zamknąć i odstawić w chłodne miejsce na tydzień. Zlać nalewkę do butelki i odstawić, a liście ponownie zalać dwiema szklankami wódki i odstawić na dwa tygodnie. Zlać nalewkę i odstawić, a liście zasypać cukrem, wymieszać i odstawić na tydzień, pamiętając o poruszaniu naczy-