PRZEWODNIK PO PARZENIU GOJNIKA

Tradycje Grecji, Turcji, Albanii i Wschodu

BAKRA

Wstęp

Gojnik (*Sideritis*, herbatka górska) to zioło rosnące na wysokościach powyżej 1000 m n.p.m. Prawidłowe parzenie pozwoli wydobyć pełnię smaku i wartości odżywcze. Ten e-book zawiera **konkretne przepisy podzielone na regiony geograficzne** – poznaj techniki od delikatnych naparów greckich po intensywne odwary tureckie.

I. ŻELAZNE ZASADY

(Obowiązują przy każdym przepisie)

- **Temperatura:** Używaj wody o temperaturze 95-100°C (wrzątek, ale nie gwałtownie kipiący).
- **Przykrycie:** Naczynie musi być przykryte podczas parzenia, aby zatrzymać aromat i olejki eteryczne.
- **Surowiec:** Najlepszy napar uzyskasz z całych pędów i kwiatów, nie z mielonego suszu.
- **Miód:** Nigdy nie dodawaj miodu do wrzątku. Poczekaj, aż napar przestygnie, by nie zniszczyć enzymów.

II. Przepisy Greckie

(Metoda Infuzji)

Grecy stawiają na delikatność, kwiatowy aromat i relaks.

1. Klasyczny Grecki "Tsai tou Vounou"

Składniki: 2 gałązki gojnika (lub 1 duża łyżka suszu), 250 ml wody

Przygotowanie:

1. Zagotuj wodę w czajniku.
2. Wrzuć pędy do dzbanka lub kubka.
3. Zalej wrzątkiem i przykryj naczynie.

4. Parz 3-5 minut (delikatny smak) lub 5-10 minut (pełna głębia).
5. Przecedź, pij bez dodatków lub z odrobiną miodu.

2. Wieczorny Napar z Miodem i Cytryną

Składniki: 2 pędy gojnika, miód tymiankowy, plaster cytryny

Przygotowanie:

1. Zaparz gojnik jak powyżej (min. 5 minut pod przykryciem).
2. Po przestudzeniu (temp. poniżej 60°C) dodaj miód i cytrynę.
3. Wymieszaj, pij na wzmocnienie odporności i relaks.

III. Przepisy Tureckie

(Metoda Odwaru)

W Turcji gojnik (Ada Çayı) parzy się jak herbatę czarną – intensywnie i długo.

3. Turecki "Bakra" (Gotowany)

Składniki: 1 pełna łyżka gojnika (pokruszone pędy), 250 ml zimnej wody

Przygotowanie:

1. Wlej wodę do garnka lub tygielka.
2. Dodaj gojnik, podgrzewaj.
3. Doprowadź do wrzenia, zmniejsz ogień.
4. Gotuj pod przykryciem 10–15 minut.
5. Odstaw na 2 minuty, przelej do szklanki.

4. Turecki "Orientalny" z Przyprawami

Składniki: 1 łyżka gojnika, kawałek cynamonu, 2 goździki, kardamon (opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. Dodaj przyprawy do wody z gojnikiem.
2. Gotuj ok. 7 minut, przecedź.
3. Posłodź tradycyjnie kostką cukru lub miodem.

IV. Przepisy z Innych Regionów

5. Albański Rytuał Śniadaniowy (Mocna Cytryna)

Składniki: Garść gojnika, 500 ml wody, pół cytryny

Przygotowanie:

1. Gotuj gojnik 5–7 minut, napar ciemnopomarańczowy.
2. Wyciśnij sok z cytryny do gorącego naparu.

6. Mołdawski Styl „Na Deser" (Z Konfiturą)

Składniki: Mocny napar z gojnika, konfitura wiśniowa/malinowa/różana

Sposób podania:

1. Przygotuj napar z gojnika bez cukru.
2. Podaj konfiturę osobno.
3. Najpierw łyżeczka konfitury do ust, potem łyk gorącej herbaty.

V. Wariant Letni

7. Gojnik „Ice Tea"

Składniki: 2 łyżki gojnika, 400 ml wody, mięta, lód, miód

Przygotowanie:

1. Parz mocno (10 minut pod przykryciem), przecedź.
2. Po ostudzeniu dodaj miód, miętę, cytrynę, lód.

Zakończenie

Gojnik to zioło uniwersalne, idealne do eksperymentowania:

- *Metoda Grecka* – relaks i delikatność
- *Metoda Turecka/Albańska* – energia i intensywność

Zalecenie: Pęd gojnika możesz zalać dwukrotnie – drugie parzenie łagodniejsze, ale wartościowe.

Smacznego!

© 2025 BAKRA
www.bakra.com.pl | www.gojnik.com.pl