

„CZEREŚNIÓWKA”



SKŁADNIKI:

- słoje lub słoje ze szczelnym zamknięciem lub zakręcane
- dojrzałe czereśnie najlepiej o ciemnej barwie
- spirytus do 60% zawartości alkoholu – jej ilość powinna być taka, aby wszystkie czereśnie w całości zostały zalane alkoholem
- cukier (potrzebny dopiero w późniejszym etapie produkcji)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Czereśnie pozbawiamy ogonków, myjemy, chwilę czekamy aż obciekną z wody będąc w durszlaku i wypełniamy nimi słoje. Możemy je również wydrylować. Wtedy rozdzielamy do osobnego słoja czereśnie i do osobnego słoja pestki. Jeżeli czereśnie są z pestkami wkładane do słoja nie muszą być gniecione, miazdzone czy rozgniatane aby lepiej się macerowały. Spirytus gdy damy mu troszkę czasu sam sobie poradzi.
2. Czereśnie w słojach zalewamy spirytusem. Jeżeli były drylowane to oddzielnie zalewamy czereśnie i oddzielnie pestki. Zalewamy tak aby nic nam nie wystawało z nad spirytusu.
3. Słoje zamykamy lub zakręcamy szczelnie. Odstawiamy na minimum jeden miesiąc. Są różne szkoły mówiące o tym by wystawić je na parapet i słoneczne miejsce. Ja trzymam w piwniczce i raczej w cieniu, uważam że promienie słoneczne niekorzystnie wpływają na kolor jak również na przemiany chemiczne jak i fizyczne jakie zachodzą w słojach. Choć przy takim stężeniu alkoholu nie powinna zachodzić żadna fermentacja. Na początku co jakiś czas można otworzyć słoje, aby wypuścić nadmiar powstałych gazów ale to na wypadek gdyby się zbierały – by nie rozerwały słoje.
4. W słojach po upływie dwóch do trzech tygodni czereśnie oddadzą już bardzo ładnie kolor do nastawu i zacznie on wyglądać jak nalewka. Po minimum czterech tygodniach możemy zlać roztwór ze słoje z czereśniami. Jeżeli były drylowane to i zlewamy nastaw z pestek które wyrzucamy a nastaw z pestek, łączymy z nastawem z owoców. W smaku nastaw jeszcze nie jest smaczny – smakuje jak kompot do którego dodaliśmy alkoholu – żadna rewelacja. Ale na

pełen efekt troszkę jeszcze należy poczekać.

5. Cały zlany płyn trzymamy w osobnym naczyniu. Pozostałe czereśnie zasypujemy cukrem tak aby po wstrząśnięciu słojem cukier wypełnił przestrzeń pomiędzy owocami.

6. Po kilku dniach, cukier sam się rozpuści w słojach z owocami na to trzeba poczekać 3 do 5 dni. Aby lepiej cukier się rozpuszczał co kilka dni obracałem słoje do góry nogami a dokładniej pokrywką do dołu by za kolejnym razem ponownie je obrócić stawiając słoje na ich dnie. Po trzech tygodniach, kiedy cukier się rozpuścił w owocach, odlałem powstały syrop i połączyłem go z uzyskanym uprzednio nastawem – tak powstała nalewka czereśniowa :)

7. Nastaw alkoholowy połączony z syropem trzymamy w gąsiorku lub słoju by się wyklarował i na dnie osiadł osad. Trwa to około 2 tygodni. Po czym można nalewkę rozlać do butelek w taki sposób, aby cały osad został na dnie gąsiorka lub słoja.

8. Nalewka pełnię smaku i aromatu uzyskuje po kolejnych tygodniach. Jest tak dobra, że niestety zbyt szybko ubywa jej z butelek i należy mocno się ograniczać by dotrwała do zimy.

PS

Kilka ciekawostek które znalazłem w prasie i internecie na temat tego owocu, porad i uwag, abyśmy nie skupiali się wyłącznie na samej degustacji a podczas niej mogli zamienić kilka zdań.

Polskie słowo „czereśnia” wywodzi się od oryginalnej, łacińskiej nazwy tego owocu, który brzmi „xerasa”. Podobnie jak w przypadku wiśni, mamy dwie teorie dotyczące pochodzenia tego wspaniałego owocu.

Ta bardziej prawdopodobna to ta, że czereśnie przywędrowały do nas z rejonów Morza Czarnego – Bałkanów, Kaukazu i Azji Mniejszej. Dokładnie jednak nie wiemy gdzie i kto pierwszy odkrył walory tego owocu. Wiadomo natomiast dzięki licznym odkryciom archeologicznym, że już Etruskowie sadzili drzewa czereśniowe i zjadali się ich owocami. Druga historia wędrówki czereśni została opisana przez Pliniusza Starszego, który w swoim dziele „Historia naturalis” napisał, że pierwsze czereśnie sprowadził do Rzymu z miasta Cerasus w Poncie, tuż po zwycięstwie nad Miterandem, sławny rzymski wódz i organizator wystawnych uczt – Lukullus. Niektórzy sądzą, iż potwierdzeniem tej teorii jest oryginalna łacińska nazwa czereśni – „xerasa”, która mogła wywodzić się od

nazwy miasta Cerasus.

Warto wiedzieć że czereśnie w 80% składają się z wody, pozostałe 20% wypełniają witaminy i składniki mineralne. W 100 g czereśni znajduje się aż 275 mg potasu, który usuwa z organizmu nadmiar soli i dlatego dobroczynnie wpływa na serce, układ krążenia, nerki oraz stawy. Są również w czereśniach witaminy z grupy B, a przede wszystkim witamina B5, wspomagająca leczenie artretyzmu. Spora ilość kwasów owocowych wraz z witaminami A i C działa na organizm oczyszczająco i odtruwająco, a jednocześnie poprawia stan i wygląd skóry. Dzięki obecności bioflawonoidów czereśnie, zwłaszcza czerwone, są zaliczane do świetnych przeciwutleniaczy, które zwalczają wolne rodniki. Porcja czereśni dostarcza nam też wapnia, żelaza i dużej dawki jodu (330 mg w 100 g), którego te smaczne owoce mają więcej niż dorsz i wiele innych ryb morskich !!!! Jod wzmacnia produkcję hormonów tarczycy, m.in. regulujących przemianę materii.

Czereśnie zawierają znaczne ilości potasu, wapnia, żelaza i jodu. W zasadzie czereśnie posiadają również inne składniki odżywcze, jak białka, kwasy tłuszczowe omega – 3 i omega – 6, węglowodany, błonnik pokarmowy, witaminy A, D, E, K, C, B1, B2, B3, B6, kwas foliowy, kwas pantotenowy, fosfor, sód i fitosterole. Zalecane są również do spożywania dla reumatyków oraz osób cierpiących na choroby sercowe. Świeży sok jest bardzo dobrym lekiem na serce i naczynia krwionośne, a z kolei nalewka z czereśni (czereśniówka) jest znakomitym środkiem dla ludzi, którzy mają kłopoty żołądkowe. Z ogonków czereśni przygotowuje się napary i herbatki, które są sprawdzonym lekiem w walce z chorobami układu moczowego, w tym z zapaleniem dróg moczowych, pęcherza moczowego czy nerek. Ponadto czereśnie mają właściwości odtruwające i antytoksyczne, dzięki czemu mają działanie upiększające i ujędrniające dla skóry. Oczyszczają organizm z toksyn i szkodliwych produktów przemiany materii. Polecane są osobom z dną moczanową i tym, którzy chcą się jej ustrzec – jedzenie czereśni zmniejsza ilość kwasu moczowego we krwi.

Odkwaszają organizm, doprowadzając zakwaszony organizm do równowagi kwasowo zasadowej. Jod zawarty w czereśniach pozytywnie wpływa na czynności tarczycy i jest dobrym środkiem profilaktycznym przeciwko chorobie Basedowa. Żelazo, wapń, fosfor i witaminy odgrywają istotną rolę w procesie tworzenia się tkanki kostnej, zębów oraz są czynnikami wpływającymi krwiotwórczo, co ma szczególne znaczenie dla kobiet w ciąży i małych dzieci. Garbniki hamują procesy zapalne w śluzówkach dróg pokarmowych. Gatunki ciemnoczerwone zawierają dużo związków P-aktywnych i są zalecane osobom z wysokim ciśnieniem.

UWAGA:

1. Czereśni nie należy popijać wodą, a tym bardziej mlekiem u większości ludzi takie połączenie powoduje biegunkę.
2. Nie należy także spożywać czereśni przed posiłkiem, w szczególności kiedy zamierzamy spożyć coś ciężkostrawnego, jak chociażby mięso, gdyż czereśnia jeszcze dodatkowo utrudnia proces trawienny tego rodzaju posiłków.

3. Czereśnie świetnie nadaje się na przetwory. Zanim jednak przystąpimy do ich przyrządzania powinniśmy pamiętać, że owoc ten zawiera mało substancji zwanej pektyną, co może powodować trudności z uzyskaniem odpowiedniej konsystencji dżemu.

4. W czereśniach trafiamy czasem na larwy muchy nasionnicy trześniówki. Nie ma ich we wczesnych odmianach z początku czerwca ani w wielkoowocowych z przełomu lipca i sierpnia. Wtedy „robaki” wychodzą z owoców, by zagrzebać się w ziemi. Występują zaś w żółtych i czerwonych czereśniach dojrzewających w lipcu. By się ich pozbyć, można zalać owoce na parę minut zimną wodą – larwy wyjdą z nich i opadną na dno naczynia.

