

DOMOWA PRZYPRAWA DO PIERNIKA

PRACOWNIA
GOSPODARSTWA
DOMOWEGO



PRZEPIS

- 36g kory cynamonu (lub mielonego)
- 10g goździków (całych lub mielonych)
- 6g imbiru (mielonego)
- 4g kardamonu (ziaren lub mielonego)
- 4g gałki muszkatołowej (całej lub mielonej)
- 4g ziela angielskiego (całego lub mielonego)
- 2g anyżu (ziaren lub zmielonego)
- 2g kolendry (ziaren lub zmielonej)

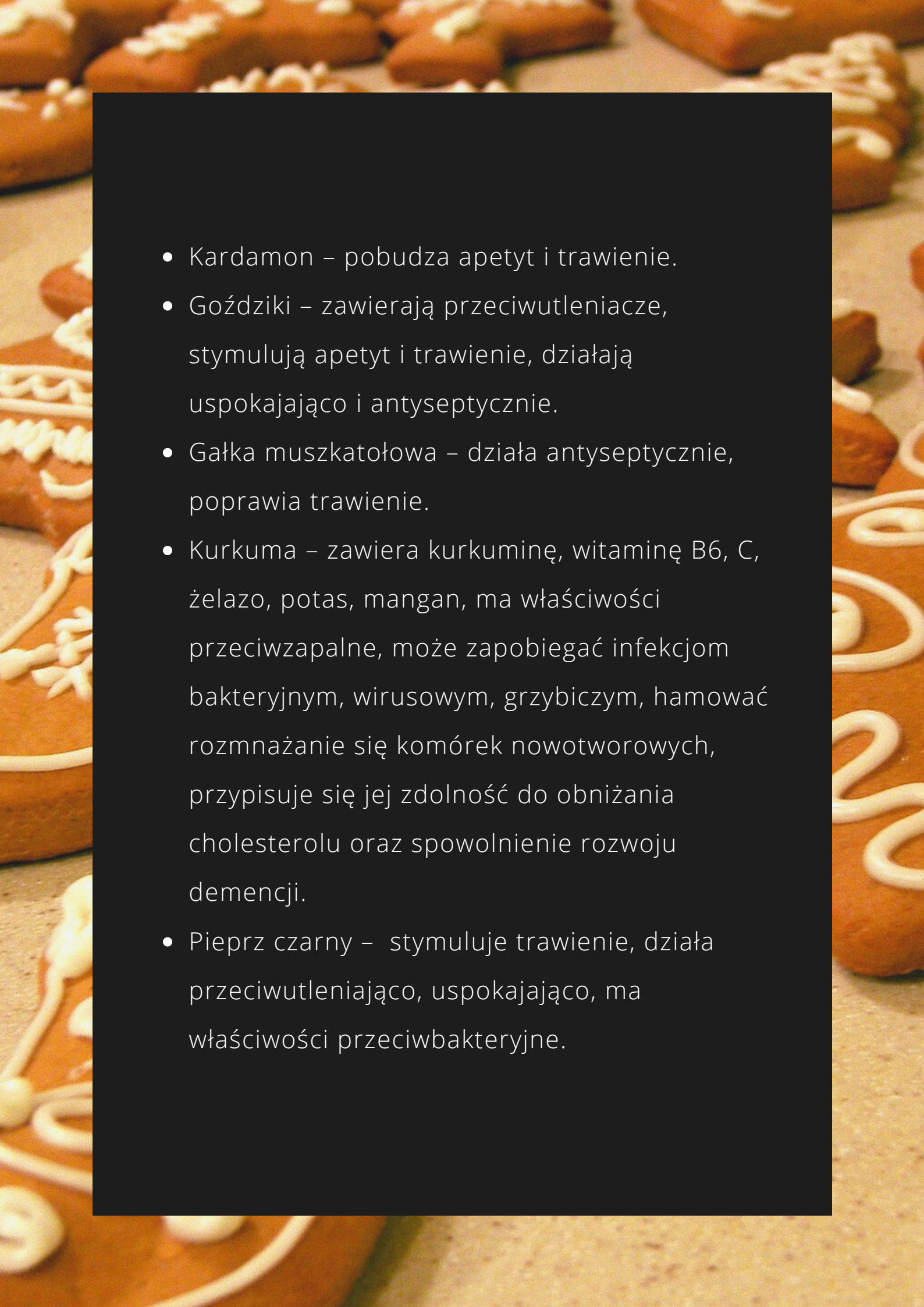
Jeśli korzystamy z mielonych przypraw - wystarczy je ze sobą wymieszać.

Jeśli korzystamy z całych przypraw - wszystkie składniki należy zmielić w maszynie do mielenia kawy, zetrzeć na specjalnej drobnej tarce lub utłuc w moździerzu. Można przesiać przez sito.

Przechowywać w szczelnie zamkniętym pojemniku, chronić przed słońcem.

WŁAŚCIWOŚCI PRZYPRAW KORZENNYCH

- Cynamon – jest dobrym źródłem manganu, a ponadto zawiera wapń i żelazo, ma działanie antybakteryjne i antygrzybiczne, rozgrzewa organizm i poprawia krążenie, ma właściwości przeciwutleniające, reguluje poziom cukru we krwi i obniża poziom cholesterolu.
- Imbir – zawiera gingerol, zingeron, szogaol, ma działanie bakteriobójcze, grzybobójcze, przeciwzapalne, przeciwwymiotne, rozgrzewające, może pomóc w profilaktyce i leczeniu nowotworu jelita grubego.
- Anyż – zawiera flawonoidy, terpeny, stymuluje trawienie poprzez wpływanie na zwiększenie syntezy kwasów żółciowych w wątrobie i ich wydzielanie z żółcią, działa przeciwzapalnie.

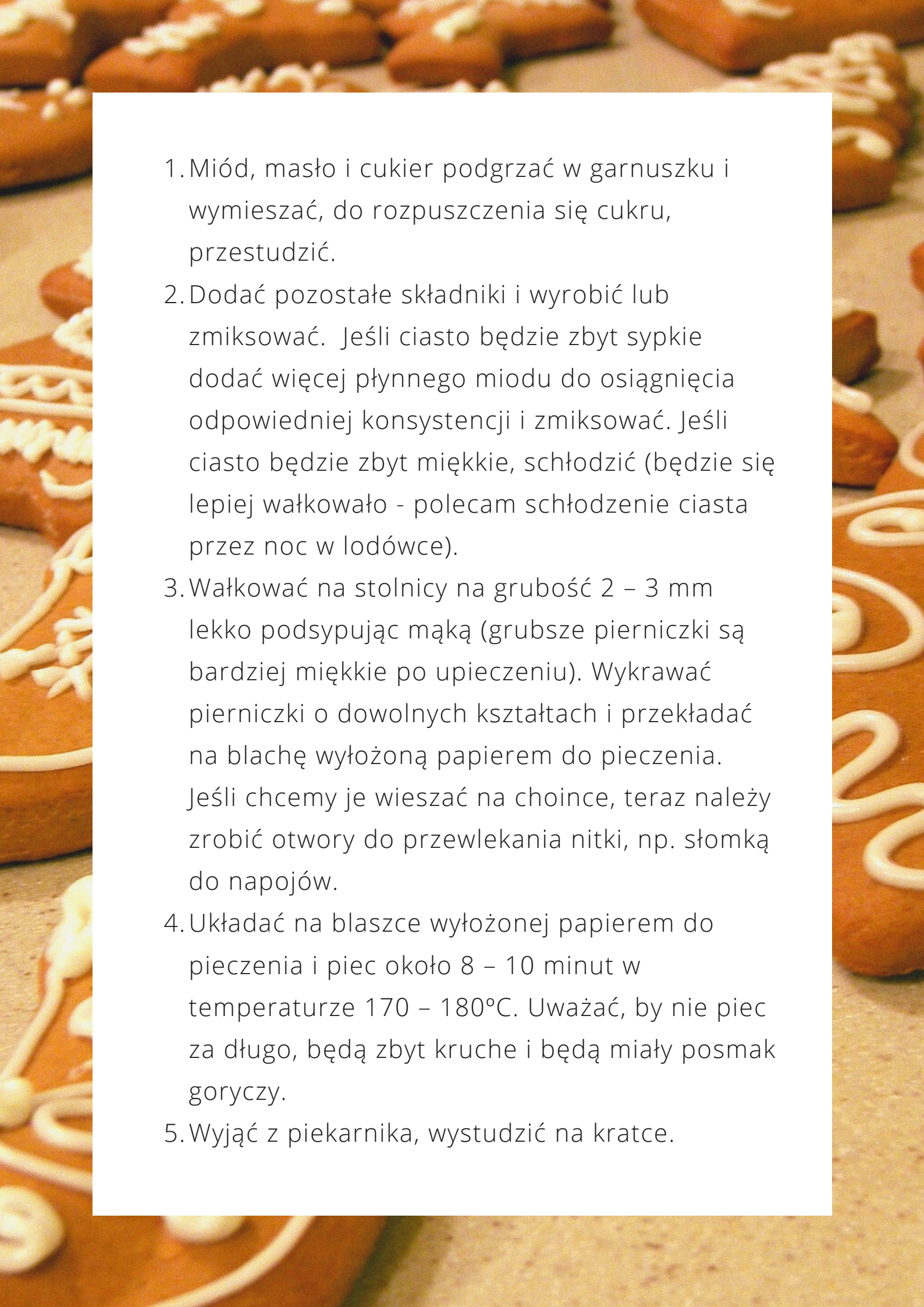
- 
- The background of the slide features a close-up, slightly blurred image of several gingerbread cookies. The cookies are golden-brown and decorated with white icing in various patterns, including swirls, dots, and lines. They are arranged on a light-colored surface, possibly a baking sheet or a table.
- Kardamon – pobudza apetyt i trawienie.
 - Goździki – zawierają przeciwutleniacze, stymulują apetyt i trawienie, działają uspokajająco i antyseptycznie.
 - Gałka muszkatołowa – działa antyseptycznie, poprawia trawienie.
 - Kurkuma – zawiera kurkuminę, witaminę B6, C, żelazo, potas, mangan, ma właściwości przeciwzapalne, może zapobiegać infekcjom bakteryjnym, wirusowym, grzybiczym, hamować rozmnażanie się komórek nowotworowych, przypisuje się jej zdolność do obniżania cholesterolu oraz spowolnienie rozwoju demencji.
 - Pieprz czarny – stymuluje trawienie, działa przeciwutleniająco, uspokajająco, ma właściwości przeciwbakteryjne.

PRZEPIS NA PIERNIKI

Składniki na 50 – 60 sztuk:

- 1/4 szklanki miodu
- 80 g masła
- 1/2 szklanki miękkiego brązowego cukru lub cukru pudru
- 1 jajko
- 2 i 1/4 szklanki mąki pszennej
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- 1,5 – 2 łyżki przyprawy korzennej do piernika
- opcjonalnie: 1 łyżeczka kakao (jeśli lubicie, gdy pierniczki mają ciemniejszy kolor).



- 
1. Miód, masło i cukier podgrzać w garnuszku i wymieszać, do rozpuszczenia się cukru, przestudzić.
 2. Dodać pozostałe składniki i wyrobić lub zmiksować. Jeśli ciasto będzie zbyt sypkie dodać więcej płynnego miodu do osiągnięcia odpowiedniej konsystencji i zmiksować. Jeśli ciasto będzie zbyt miękkie, schłodzić (będzie się lepiej wałkowało - polecam schłodzenie ciasta przez noc w lodówce).
 3. Wałkować na stolnicy na grubość 2 – 3 mm lekko podsypując mąką (grubsze pierniczki są bardziej miękkie po upieczeniu). Wykrawać pierniczki o dowolnych kształtach i przekładać na blachę wyłożoną papierem do pieczenia. Jeśli chcemy je wieszać na choince, teraz należy zrobić otwory do przewlekania nitki, np. słomką do napojów.
 4. Układać na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i piec około 8 – 10 minut w temperaturze 170 – 180°C. Uważać, by nie piec za długo, będą zbyt kruche i będą miały posmak goryczy.
 5. Wyjąć z piekarnika, wystudzić na kratce.