



Vodnjika je stroslovenski napitak. Zdrav napitak iz prirode po receptu naših predaka.

Još od davnina su ljudi u svojoj okolini skupljali šumsko voće. Pored toga što su ga koristili u ishrani spravljali su ovaj blagotvoran napitak. Vodnjika je prirodni fermentisani napitak od šumskog voća. Ovaj napitak je pun vitamina, minerala, enzima, fermenata. Čika Bata iz Beočina koji mi je odao ovaj recept je doživeo duboku starost sa preko 80 godina je još uvek šetao po Fruškoj gori i skupljao šumske plodove. On ga zove eliksirom života.

Naš recept je baziran na voću iz Fruške gore(šipak, drenjina, rnjina, glog, šumska kupina, šumska jagoda, divlja trešnja, divlja jabuka, divlja kruška, oskoruša..).

Evo i recepta.

Jedan kilogram šumskog voća staviti u stakleni balon. Dodati 10 litara izvorske zdrave vode i 100 grama meda ili žutog šećera. Balon prekriti gazom i staviti ga na toplo mesto pored peći. Šećer ili med se dodaju da bi se pokrenula fermentacija. Nakon pokretanja fermentacije ubrzano se iz voća izdvajaju sve zdrave materije. Količina alkohola koja se stvara u napitku je oko 1%. Zato već posle 7-8 dana on prelazi u sirće. Posle 14 dana od početka fermentacije procedimo Vodnjiku i pijemo je rashlađenu. Rok trajanja ovog napitka je 2-3 nedelje, pa preporučujemo da spravljate količinu koju ćete popiti u tom periodu. Dobro je piti tri čaše ovog napitka dnevno, ali slobodno možete i više. Izbor voća je različit u zavisnosti šta možemo da obezbedimo. Možete i kupiti šumsko voće ili voće iz organske proizvodnje. U Novom Sadu postoji pijaca i prodavnica "Moj Salaš" gde možete pronaći zdravo voće.

Kada popijete ovaj napitak imaćete osećaj kao da ste 1 sat proveli u šetnji kroz šumu.

Svi mi koji smo se vratili iz grada na selo ili dobar deo života u njemu provodimo otkrivamo ponovo prirodu. Fruška gora pruža neverovatne mogućnosti da čovek iz grada ponovo uspostavi kontakt sa prirodom koji je izgubio. Naše višegodišnje iskustvo povratka prirodi ćemo ovim putem pokušati da podelim sa ljudima koji to još nisu učinili. Ove godine Podrum Miljević u Starim Ledincima će pokrenuti akciju pod nazivom "POVRATAK PRIRODI". Upoznaćemo vas sa samoniklim lekovitim biljem i šumskim voćem Fruške gore i podelićemo sa vama neke stare recepte. Organizovaćemo šetnje po fruškogorskim stazama zdravlja. Prvi recept koji preporučujemo je Vodnjika.

Autor teksta: Dragan Miljević

