

# MAZOWSZE SERCE POLSKI NR 1-2

08/03/2022 15:16 | Zamieścił: Agnieszka Bogucka, Autor: oprac. Agnieszka Bogucka

## Smaki Mazowsza



Autor: Fot. Mazowiecki Szlak Tradycji

Kisiel owsiany to jedna z tradycyjnych postnych potraw, które jadano dawniej na Mazowszu.

---

## Kisiel owsiany

### SKŁADNIKI

- 1 kg zmielonych na mąkę ziaren owsa
- 2,5 l wody
- kromka chleba razowego lub skórka chleba razowego
- czosnek według uznania

### PRZYGOTOWANIE

Zmielony owies zalewamy ciepłą wodą i odstawiamy na około dobę. Następnego dnia dodajemy pokruszony chleb razowy i pozostawiamy na jeszcze jedną noc. Rano przecedzamy przez sito, żeby pozbyć się łusek i gotujemy aż powstanie gęsta legumina.

## Czerpią z tradycji

Proces przywracania kulinarnych tradycji w regionie zapoczątkowały członkinie Koła Gospodyń Wiejskich w Starych Mierzwicach nad Bugiem, działającego od 2013 r. Kisiel owsiany stał się pretekstem do poszukiwania przepisów i wspomnień tradycji związanych z jego przygotowaniem i spożywaniem.

## Pość jak dawniej

Owies to jedno z najstarszych zbóż, a kisiel owsiany uważa się za jedną z najdawniejszych słowiańskich potraw. Wspomina o niej Łukasz Gołębiowski w swojej książce „Domy i dwory” (1830): „żur z mąki owsianej na noc zakwaszany, rzadki, a kisiel taż sama potrawa, do większej tylko gęstości przywiedziona, tak, że się nożem kraje”.

## Sroga kara

Kisiel dobrze się sprawdzał również w sytuacji, gdy gryzienie było utrudnione z powodu braków w uzębieniu, wynikających nie tylko ze złej kondycji zdrowotnej.

W XI w. biskup Thietmar z Merseburga pisał w swoich kronikach: „Jeżeli stwierdzono, iż ktoś jadł po Siedemdziesiątnicy mięso, karano go surowo przez wyłamanie zębów. Prawo Boże bowiem, świeżo w tym kraju wprowadzone, większej nabiera mocy przez taki przymus, niż przez post ustanowiony przez biskupów”.

[członkinie Koła Gospodyń Wiejskich ze Starych Mierzwic nad Bugiem](#)



Fot. arch. KGW

UWAGA

Informacje opublikowane przed 1 stycznia 2021 r. dostępne są na stronie [archiwum.mazovia.pl](http://archiwum.mazovia.pl)