

MAZOWSZE SERCE POLSKI NR 3 (83) 2025

24/03/2025 10:24, aktualizacja: 24/03/2025 10:39 | Zamieścił: Tomasz Opaliński, Autor: Biuro Wydawnicze (KM)

Smaki Mazowsza



Autor: FOT. ARCH. KGW

GOŹDZICZANKI

Zapraszamy koła gospodyń wiejskich do nadsyłania swoich zdjęć i przepisów na potrawy regionalne (i nie tylko!) na adres: sercepolski@mazovia.pl

Babka gołąbkowa.

KGW Goździczanki w Goździku (powiat garwoliński)

Składniki:

- 1 kg mięsa mielonego wieprzowego
- główka kapusty
- jajko
- 1 marchew
- 1 papryka czerwona
- 1 cebula
- 3 ogórki konserwowe
- przyprawy: papryka ostra, sól, pieprz
- sos pomidorowy

- 10 dkg sera żółtego

Przygotowanie:

mięso mielone przekładamy do miski, wbijamy jajko, doprawiamy przyprawami. Dodajemy startą na grubych oczkach marchew, drobno pokrojoną paprykę, obraną i pokrojoną cebulę oraz ogórki. Dokładnie wszystko mieszamy. Liście kapusty parzymy wrzątkiem. W tortownicy z otworem rozkładamy partię sparzonych liści, wykładamy na nie część mięsa mielonego, ponownie przekładamy liśćmi, a na nich układamy resztę mięsa. Wierzch przykrywamy liśćmi. Wkładamy do piekarnika. Pieczemy pod przykryciem 60 minut. Wystawiamy, smarujemy sosem pomidorowym i posypujemy startym serem. Zapiekamy około 15–20 minut.

Czy wiesz, że...

Kapusta jest bogatym źródłem witamin C, K i B6. Zawiera również minerały: m.in. potas, magnez i wapń. Dzięki dużej zawartości błonnika wspiera funkcjonowanie układu trawiennego. Korzystnie wpływa na florę bakteryjną jelit. W kapuście są także antyoksydanty, które pomagają w zachowaniu młodego wyglądu skóry. Zalet ma znacznie więcej, m.in. obniża poziom cholesterolu, zmniejsza stan zapalny i poprawia odporność.

Bogactwo kolorów i rodzajów

Głowiasta, czerwona, brukselska, pekińska, włoska czy kiszona – każda z nich ma inne zastosowanie w kuchni. Wykorzystywana jest nie tylko do gołąbków, lecz także jest składnikiem surówek, zup, kiszonek czy bigosu. A sok z surowej białej kapusty jest pomocny m.in. w walce z wrzodami żołądka.

KGW Goździczanki

Koło powstało w 2018 r. Liczy 36 członkiń. Kultuwyje dawne tradycje i zwyczaje. Panie organizują spotkania, warsztaty, pikniki, festyny. Uczestniczą w wydarzeniach gminnych, powiatowych i parafialnych. Za babkę gołąbkową w ub.r. otrzymały I miejsce na dożynkach gminnych.



[FOT. OLGA ŚWIESIULSKA](#)

UWAGA

Informacje opublikowane przed 1 stycznia 2021 r. dostępne są na stronie archiwum.mazovia.pl