MAZOWSZE SERCE POLSKI NR 12 (68)

27/12/2023 13:57 | Zamieścił: Tomasz Opaliński, Autor: Biuro Wydawnicze (KM)

Kurpiowska kapusta wigilijna

Autor: ALEKSANDRA KARŁOWICZ

Przepis KGW „Nad stawem” w Dębinach (pow. pułtuski)

- 1 kg kiszonej kapusty (może być z marchewką)
- 1 torebka kaszy jęczmiennej (100 g)
- duża garść suszonych grzybów
- 2 średnie cebule
- wigilijny olej rzepakowy lub lniany
- pieprz
- sól

Grzyby moczymy w ciepłej wodzie, odstawiamy na co najmniej trzy godziny, odcedzamy. Wodę zachowujemy, przecedzamy przez sito i gazę. Grzyby kroimy na mniejsze kawałki, wrzucamy do tej samej wody. Gotujemy pół godziny z dodatkiem liścia laurowego i dwóch ziarenek ziela angielskiego. Kapustę płuczemy, kroimy na mniejsze kawałki, przekładamy do garnka, gotujemy w niewielkiej ilości wody. Cebulę kroimy w kostkę, podsmażamy na oleju, dodajemy do kapusty. Dodajemy grzyby oraz wodę, w której się gotowały. Kaszę wysypujemy z woreczka, dokładnie płuczemy. Pod koniec gotowania kapusty dodajemy kaszę i olej wigilijny. Gotujemy na bardzo małym ogniu aż kasza napęcznieje.

KGW „Nad stawem” w Dębinach

Koło działa od 2019 r. Inicjatorkami jego powstania były sołtyski wsi Ciski i Dębiny, dlatego należą do niego mieszkańcy obu wiosek.

> – Nasze działania można opisać: naturalnie i blisko. Działamy blisko kultury, szczególnie kultury kurpiowskiej z terenu Puszczy Białej. Kultywujemy tę kulturę i promujemy ją – informują gospodynie.

Przepisami na tradycyjne kurpiowskie dania wigilijne podzieliła się twórczyni ludowa Halina Witkowska, którą KGW zaprosiło na warsztaty kulinarne w 2021 r.

Kasza jęczmienna

Powstaje z ziarna jęczmienia. Obniża poziom złego cholesterolu, dodatkowo działa przeciwalergicznie, przeciwwirusowo, antybakteryjnie, antynowotworowo. Ma też właściwości przeciwzapalne. Dzięki zawartości witamin z grupy B korzystnie wpływa na pracę układu nerwowego. Znajdziemy w niej również witaminy A, E, K i związki mineralne.

Zdrowa, ale nie dla każdego

Kasza jęczmienna, gryczana, kukurydziana, jaglana, manna, kuskus – wybór jest duży, a im grubsza, tym więcej w niej składników mineralnych, witamin, białka. Mimo że kasze są zdrowe, to nie każdy może jeść wszystkie ich rodzaje, np. z kaszy jaglanej powinny zrezygnować osoby chorujące na niedoczynność tarczycy.

Koło Gospodyń Wiejskich „Nad stawem” w Dębinach

KAROLINA KUCIŃSKA

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