

MAZOWSZE SERCE POLSKI NR 7–8 (75–76)

27/08/2024 14:48 | Zamieścił: Tomasz Opaliński, Autor: Kancelaria Marszałka (KM)

Smaki Mazowsza



Autor: Fot.

Joanna Messy

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

Wakacyjna sałatka z bobem

KGW Żółwin Na Obcasach (pow. pruszkowski)

W kuchni włoskiej bób jest stosowany jako składnik frittaty czy risotto, bliskowschodniej – w sałatkach i pastach oraz chińskiej – w formie fermentowanej.

Składniki:

- szklanka ugotowanego i obranego bobu
- 100 g kaszy pęczak
- 1 ugotowany na parze czerwony burak
- pomidorki koktajlowe
- pół młodej cebulki
- kawałek sera feta
- natka pietruszki i koper
- orzechy włoskie

- prażone ziarna słonecznika
- sól
- pieprz.

Sos winegret:

- 1 łyżeczka musztardy dijon
- 1 łyżka syropu klonowego (lub miód z mniszka)
- 1 łyżka soku z cytryny
- 4 łyżki oliwy extra virgin
- sól
- świeżo zmielony pieprz
- czosnek do smaku (niekoniecznie).

Przygotowanie:

bób oraz kaszę (każde oddzielnie) ugotować w osolonej wodzie, odcedzić. Ser feta, cebulkę oraz ugotowanego i obranego buraka pokroić w kosteczkę. Pomidorki koktajlowe przekroić na połówki, posiekać natkę pietruszki i koperek. Nasiona słonecznika zrumienić na suchej patelni. Wszystkie składniki wraz z orzechami włoskimi wymieszać i dodać sos winegret.

Żółwin Na Obcasach

To nowoczesne koło gospodyń, które liczy ponad 40 członkiń z Żółwina i okolicznych sołectw. Kurs samoobrony, warsztaty aromaterapii i sitodruku, wyjścia do teatru czy latino joga – to tylko niektóre przykłady dotychczasowych działań.

– Chcemy zmienić stereotypowe myślenie o tym, jak działają i jaką rolę odgrywają koła gospodyń. Nie odrzucamy tradycji, ale pragniemy skupić się na potrzebach współczesnych kobiet, umacniać je i aktywizować – podkreślają panie.

Stary jak świat

Bób, znany także jako bób zwyczajny (*Vicia faba*), to roślina strączkowa uprawiana od tysięcy lat. Znany był już w starożytnym Egipcie, Grecji i Rzymie. W Egipcie jego nasiona znaleziono w grobowcach faraonów. Bób jest doskonałym źródłem białka, błonnika, witamin (zwłaszcza z grupy B) i minerałów (takich jak żelazo i magnez).

Do wyboru, do koloru

Istnieje wiele odmian bobu, które różnią się wielkością, kształtem i kolorem nasion.

Bób to fascynująca roślina o wielu zastosowaniach kulinarnych i korzyściach zdrowotnych.



Fot. Izabela Kossak

UWAGA

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