

# MAZOWSZE SERCE POLSKI NR 10

07/10/2021 11:09 | Zamieścił: Tomasz Opaliński, Autor: Oprac. Dorota Ł. Cichocka

## Smaki Mazowsza



Autor: Fot.

SHUTTERSTOCK.COM/LUNOV MYKOLA

## SCHAB SPOD RADZIEJOWIC

---

- 0,5 kg schabu
- 10 dag smalcu
- 3 suszone śliwki
- łyżka miodu
- kilka grzybów (podgrzybki, borowiki)
- szklanka wywaru warzywnego
- trochę rodzynek
- pieprz
- sól
- 1/2 szklanki czerwonego wytrawnego wina (opcjonalnie)

W delikatnym wywarze warzywnym dusimy grzyby. Pod koniec dodajemy odrobinę rodzynek, łyżkę miodu i śliwki. Przyprawiamy solą i pieprzem. Mięso rumienimy ze wszystkich stron na smalcu. Przekładamy do brytfanny i zapiekamy w piekarniku około 1 godz., polewając bulionem lub winem. Miękki schab kroimy na plastry i polewamy sosem ze śliwek.

Przepis pochodzi z publikacji „Specjały kuchni mazowieckiej” wydanej przez Samorząd Województwa Mazowieckiego.

## Królowa jesieni

Znamy 2 tys. odmian śliwek, ale tylko dwa typy: europejską i japońską. Tę pierwszą archeologowie znajdowali już w neolitycznych grobach, ta druga jest znana w Japonii od zaledwie 400 lat. Jeśli śliwka jeszcze nas do siebie nie przekonała, to spokojnie – na układ nerwowy też wpływa pozytywnie.

## Uroda i zdrowie

Śliwki to kolejny dar ogrodu, który zadba o urodę. Duża zawartość witamin C i K ma dobry wpływ na cerę naczynkową, bo ten tandem uszczelnia naczynia krwionośne. Dobrze wpływa też na figurę, bo śliwki hamują apetyt na słodczyce (warto pamiętać, że owoce suszone mają więcej kalorii niż świeże). Poza tym wyglądają pięknie, kiedy jesteśmy zdrowi. Sprzyja temu pełen zestaw witamin – poza C i K – śliwki zawierają także A, B6 i E, potas, magnez, wapń i żelazo oraz mnóstwo błonnika. To wszystko zapewnia działanie antynowotworowe, antymiażdżycowe i regulujące wchłanianie złego cholesterolu.

## Śliwka do grobowca

Starożytni Egipcjanie chowali swoich bliskich ze sporym zapasem śliwek. Miały im zapewnić radość w zaświatach.

[Śliwki są doceniane ze względów smakowych i zdrowotnych](#)



[SHUTTERSTOCK.COM/PILIPPHOTO](https://www.shutterstock.com/PILIPPHOTO)

[Już starożytni Egipcjanie cenili śliwki](#)



[SHUTTERSTOCK.COM/ANNA KUCHEROVA](https://www.shutterstock.com/anna-kucherova)

UWAGA

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