

# MAZOWSZE SERCE POLSKI NR 9

07/09/2021 13:56, aktualizacja: 09/09/2021 14:36 | Zamieścił: Agnieszka Stabińska, Autor:  
opracowała Dorota Ł. Cichocka

## Smaki Mazowsza



Autor:

shutterstock.com /MAMA\_MIA

Jabłka to ulubiony owoc Polaków. Co drugie krajowe jabłko pochodzi z Mazowsza, z rejonu grójeckiego nazywanego „Największym Sadem Europy”.

## Niespodzianka Zygmunta Augusta

### **Przepis Koła Gospodyń Wiejskich „Na obcasach” w Lewiczynie, z publikacji „Spizarnia Królowej Bony” 1**

- 6 jabłek (golden lub ligol)
- 500 g kaszanki
- 3 duże czerwone
- cebule
- 3 łyżki brązowego cukru
- 4 łyżki octu balsamicznego
- 50 ml czerwonego wytrawnego wina
- 1/2 łyżeczki suszonego tymianku

Jabłka dokładnie myjemy, odcinamy wierzch wraz z szypułką. Następnie za pomocą łyżeczki wydrążamy tak, aby ścianka miała ok. 1 cm grubości. Cebulę kroimy w piórka i podsmażamy na oliwie. Dodajemy wyjętą z osłonki kaszankę oraz pozostałe składniki i dusimy w całości, aż do wyparowania płynów. Do wydrążonych owoców wkładamy farsz i przykrywamy odciętym wierzchem. Jabłka wkładamy do naczynia żaroodpornego. Pieczemy ok. 30 minut w 200°C. Po upieczeniu pod wierzch nakładamy ciepłą marmoladę.

## Królewski owoc

Obecność jabłek w Polsce zawdzięczamy królowej Bonie, która ponad 500 lat temu założyła na grójeckiej ziemi pierwsze sady owocowe. I to nie były jakie – już od początku słynęły one z wyjątkowej różnorodności odmian i wysokiej jakości owoców.

## Samo dobro

Jabłka to źródło witaminy C, witamin z grypy B, minerałów i błonnika roślinnego. Są niskokaloryczne (jedynie ok. 50 kcal w 100 g), korzystnie wpływają na trawienie, oczyszczają organizm z toksyn, wspomagają pracę mózgu i pomagają regulować poziom cukru we krwi. Nie bez przyczyny angielskie przysłowie mówi, że kto zjada jedno jabłko dziennie, trzyma doktora z daleka.

## Największy sad Europy

Aż 7 na 10 świeżych owoców eksportowanych z Polski to produkty mazowieckie. A szczególnie dumni możemy być z naszych jabłek. Mazowieckich, czyli konkretnie grójeckich, bo to właśnie ten region nazywany jest Największym Sadem Europy. Uprawiane tutaj jabłka certyfikowane są Chronionym Oznaczeniem Geograficznym (to znak produktu posiadającego szczególną jakość, reputację lub inne cechy przypisywane jego pochodzeniu geograficznemu).

[Warto, dla zdrowia, zjeść przynajmniej jedno jabłko dziennie](#)

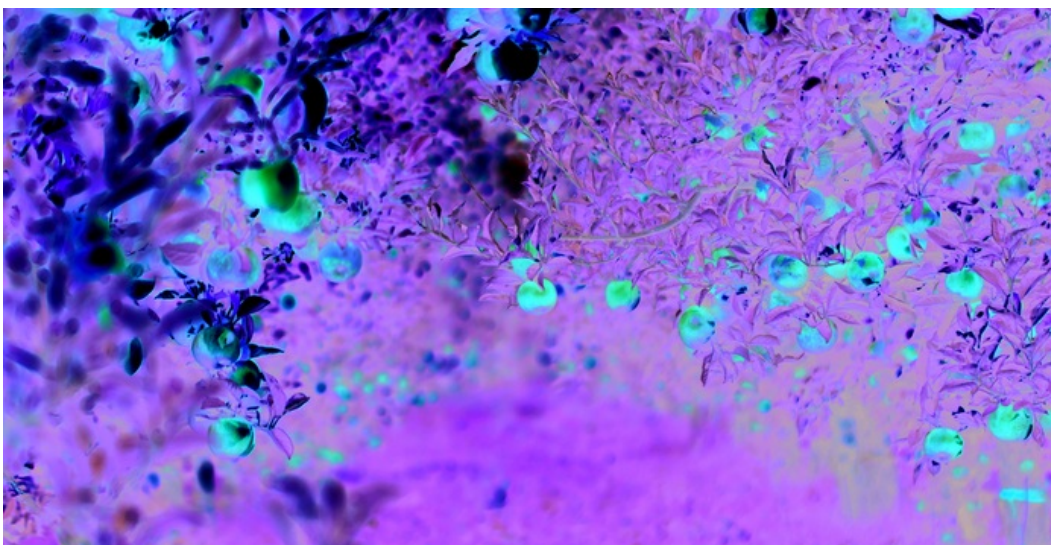


[shutterstock.com/ALEX STAROSELTSEV](https://shutterstock.com/ALEX_STAROSELTSEV)

[Zagłębie grójecko-wareckie na Mazowszu nazywane jest Największym Sadem Europy](#)



[shutterstock.com/Agrofruti](https://www.shutterstock.com/Agrofruti)



UWAGA

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