MAZOWSZE SERCE POLSKI NR 10

05/12/2022 11:41 | Zamieścił: Agnieszka Bogucka, Autor: oprac. Agnieszka Bogucka

Smaki Mazowsza

Autor: arch. KGW "W Rumiankowym Ogrodzie"

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

---

Kapusta kiszona pani Elizy

- 5 kg kapusty
- 10 g kopru lub kminku
- 70–80 g soli

Kapustę szatkujemy (im drobniej i cieniej poszatkowana, tym szybciej i więcej soku puści). Mieszamy dokładnie z solą i ziarnami kopru lub kminku. Przekładamy
do czystych słoików i każdą warstwę dokładnie ubijamy. Słoiki napełniamy do 80%. Podczas ugniatania kapusty w słoiku na górze powinien się zebrać sok. Ważne, by pokrył on całą kapustę. Tak przygotowane słoiki zostawiamy przez pierwsze trzy dni w kuchni w ciemnym miejscu. Następnie wynosimy do piwniczki. Proces kiszenia kapusty w słoikach może trwać 7–14 dni (w zależności od temperatury pomieszczenia, w której jest kiszona).

Dobra energia

Koło Gospodyń Wiejskich w Nieporęcie „W Rumiankowym Ogrodzie” rozpoczęło swoją przygodę 8 marca 2020 r. Jednak pandemia, która szybko po tym się pojawiła, nie pozwoliła im rozwinąć skrzydeł. Obecnie skład koła to 34 osoby, w tym 3 panów. W grupie są sami pozytywni ludzie, pełni energii i optymizmu, chłonący uroki otaczającego świata. Działania skupiają głównie na integracji i podtrzymywaniu tradycji rodzinnych oraz kulturowych.

Kiszonki – samo zdrowie!

Produkty fermentowane pozwalają łatwiej przyswajać wapń oraz żelazo, dlatego polecane są np. przy anemii. Domowe kiszonki to także doskonałe źródło innych witamin i minerałów, jak np. fosfor, magnez czy potas. Z kolei kwas mlekowy i odpowiednie bakterie w kiszonkach sprawiają, że są one pomocne przy odbudowie naszej flory bakteryjnej w jelitach, nadwyrężonej np. antybiotykoterapią czy przyjmowaniem leków przeciwbólowych.

Nie tylko warzywa

Domowe kiszonki można robić z niemal każdych warzyw i owoców, bo proces kiszenia powoduje, że produkty stają się bardziej miękkie. Oprócz klasyki, czyli ogórków
i kapusty, warto ukisić np. pomidory, rabarbar oraz rzodkiewkę. Ciekawym pomysłem są kiszone owoce, jak banan czy jabłko, a dla odważnych – sałata masłowa i arbuz.

Fot. arch. KGW

Fot. Aleksander Donin/GettyImages

Fot. IB_PHOTO/GettyImages

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