

MAZOWSZE SERCE POLSKI NR 4

02/05/2022 15:06, aktualizacja: 05/05/2022 10:32 | Zamieścił: Agnieszka Bogucka, Autor: Agnieszka Bogucka (KM)

Smaki Mazowsza



Autor: Fot. Annabelle Breakey/GettyImages

Młoda kapusta

SKŁADNIKI

- główka młodej kapusty
- 0,5 kg cienkiej kiełbasy
- 2 marchewki
- cebula
- pęczek szczypiorku
- liść laurowy
- pęczek kopru
- trochę octu

Zasmażka: odrobina mąki i smalcu.

PRZYGOTOWANIE

Kapustę szatkujemy, kiełbasę kroimy w kostkę. Marchew ścieramy na tarce, cebulę kroimy w piórka. Siekamy szczypior. Dodajemy liść laurowy i koper. Wszystko gotujemy na małym ogniu. Pod koniec gotowania dodajemy trochę octu do smaku. Na koniec dokładamy zasmażkę z mąki i smalcu.

KGW w Pilichówku (powiat płocki)

Jedno z najmłodszych stowarzyszeń na Mazowszu – wpis do Krajowego Rejestru Kół Gospodyń Wiejskich uzyskało 8 marca br. W swoich szeregach ma już 55 członków, zarówno pań, jak i panów, reprezentujących 3 pokolenia. Ma drużynę dziecięcą, która chętnie uczestniczy m.in. w robieniu ozdób i stroików świątecznych czy palm wielkanocnych. Najstarsza z członkiń – pani Jadwiga (84 lata) – także aktywnie włącza się w działania koła.

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

A czym się różnią?

Kapusta kiszona ma charakterystyczną żółtą barwę oraz bardzo kwaśny smak. Kiszenie jest dłuższym procesem: po poszatkowaniu kapusty, dodaniu soli i przypraw przez około 2 tygodnie trwa fermentacja mlekowa. Kwas mlekowy oczyszcza przewód pokarmowy z bakterii gnilnych oraz stwarza idealne warunki do rozmnażania dobroczynnych bakterii jelitowych. Natomiast kapusta kwaszona ma biały kolor i lekko kwaśny smak będący efektem doprawiania jej octem i cukrem. Nie zawiera, niestety, pożytecznych bakterii acidofilnych, które ma kapusta kiszona.

Pachnie siarką

W budownictwie wielorodzinnym gotowanie kapusty zawsze było czynnością, można powiedzieć, publiczną. Aromat roznosił się po całym budynku. Związany jest on z procesem uwalniania się siarki. Ta zaś wzmacnia włosy i paznokcie. Najwięcej siarki znajdziemy w kiszonej kapuście oraz zakwasie.

[Przepis na kapustę pochodzi z KGW Pilichówko](#)



[Fot. arch. KGW Pilichówko](#)

[Kapusta kiszona jest dobra na wszystko](#)



[Fot. Bill Boch/GettyImages](#)

UWAGA

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