

MAZOWSZE SERCE POLSKI NR 7

25/07/2022 14:42, aktualizacja: 25/07/2022 14:47 | Zamieścił: Małgorzata Wielechowska, Autor:
Wydział Komunikacji Zewnętrznej

Smaki Mazowsza



Autor: FOT. SHYMAN/GETTY IMAGES

Przepis na chłodnik botwinkowy Wandy.

Chłodnik botwinkowy Wandy

- 1,1 l kefiru
- 100 g jogurtu typu greckiego
- 200 g śmietany 12%
- 2 pęczki botwiny
- 3 buraki czerwone
- po pęczku rzodkiewki i koperku
- 2 ogórki zielone gruntowe
- 2 ogórki małosolne
- sok z 1 cytryny
- ½ łyżeczki cukru
- jaja na twardo – wedle uznania
- sól, pieprz, czosnek granulowany (do smaku)

Buraczki gotujemy i ścieramy na tarce o grubych oczkach. Botwinkę (łodygi i liście) siekamy w drobne paski. Gotujemy trochę wody, dodajemy ½ łyżeczki cukru, sok z cytryny i posiekaną

botwinę. Gdy botwinka zmięknie – odstawiamy do wystudzenia. Kefir, jogurt i śmietanę miksujemy do uzyskania jednolitej konsystencji. Dodajemy pokrojone w kostkę ogórki, pocięte w talarki rzodkiewki i posiekany koperek. Na koniec dokładamy schłodzoną botwinę i buraczki. Doprawiamy do smaku solą, pieprzem, czosnkiem i sokiem z cytryny. Całość wstawiamy do lodówki na 30 min. Podajemy z jajkiem na twardo przekrojonym na pół.

Przepis Koła Gospodyń Wiejskich w Ludwinowie (gm. Jakubów)

Źródło: „Wyjątkowe miejsca, wyjątkowi ludzie, wyjątkowe smaki. Książka kucharska kół gospodyń wiejskich z województwa mazowieckiego” wydana przez Samorząd Województwa Mazowieckiego.

Dziecko buraka

Dosłownie! Botwina to młode liście, łodygi i korzenie buraka ćwikłowego. Natomiast botwiną nazywamy zupę przyrządzaną z buraczkowych listków. Cała roślina (część podziemna i naziemna) jest jadalna. Najszerze jednak zastosowanie w kuchni mają młode liście (przyrządza się z nich m.in. zupy). Piękne połączenie zieleni liści i bordowych łodyżek sprawia, że roślina jest dekoracyjnym dodatkiem np. do sałatek.

Botwina na zdrowie!

W botwinie znajdziemy wiele wartościowych związków: kwas foliowy, kwas cytrynowy, kwas jabłkowy, witaminę C, witaminy z grupy B, wapń, magnez, sód. Roślinę powinno się jeść przy niedokrwistości (poprawia jakość czerwonych krwinek). Łagodzi również objawy zgagi, wzmacnia odporność, pomaga zachować równowagę zasadowo-kwasową.

Aktywnie w Ludwinowie

Koło istnieje od 2018 r., obecnie zrzesza 24 członków – zarówno kobiet, jak i mężczyzn. Przy Kole Gospodyń Wiejskich w Ludwinowie działa Zespół Ludowy „Ludwinianki”, który jest współorganizatorem działań kulturalnych we wsi, spotkań świątecznych i okolicznościowych. Zespół oraz członkowie KGW biorą udział również w uroczystościach gminnych, powiatowych i wojewódzkich.

[Botwina to młode liście, łodygi i korzenie buraka ćwikłowego.](#)



FOT. JASMINA007/GETTY IMAGES

[Koło Gospodyń Wiejskich w Ludwinowie.](#)



FOT. ARCH. KGW W LUDWINOWIE

UWAGA

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