

MAZOWSZE SERCE POLSKI NR 9

26/09/2022 12:47, aktualizacja: 26/09/2022 13:05 | Zamieścił: Monika Gontarczyk, Autor: Wydział Komunikacji Zewnętrznej

Smaki Mazowsza



Autor:

FCAFOTODIGITAL/GETTY IMAGES

CHŁEB Z MYSZADEŁ

- 16 łyżek płatków owsianych
- 2 łyżki soli
- 1 łyżka cukru
- 2 l letniej wody
- 10 dag drożdży
- 1 kg mąki tortowej
- 1 kg mąki żytniej
- po 2 garście siemienia lnianego, nasion słonecznika i pestek dyni

Pięć pierwszych składników mieszamy razem i odstawiamy na 20 min.

Po upływie tego czasu dodajemy mąkę tortową i żytnią oraz wszystkie nasiona. Dokładnie mieszamy. Ciasto przekładamy do 3 podłużnych form chlebowych i pieczemy w piekarniku z termoobiegiem w temp. 190°C przez około godzinę.

Małe, ale dużo potrafią

Siemię lniane to ziarenka lnu pospolitego o ogromnym potencjale prozdrowotnym. Szczególnie polecane jest w schorzeniach układu pokarmowego, zaburzeniach gospodarki lipidowej oraz przy nadciśnieniu. Z kolei łuskane pestki słonecznika są źródłem wit. E, która odpowiada za płodność czy

fitosteroli – niezwykle istotnych w walce z cholesterolem, chorobami serca i nowotworami. A pestki dyni to bogate źródło cynku, który poprawia odporność.

Polskie super-foods

Nie tylko modne egzotyczne ziarenka mają w sobie moc składników odżywczych. Większość z nich możemy zastąpić rodzimymi produktami. Oto zamienniki: quinoa – kasza jaglana, chia – siemię lniane, noni – czarny bez, goji – aronia, spirulina – jarmuż, acai – borówki.

I nalewki, i maskotki

Stowarzyszenie Gospodyń Wiejskich „Myszadlanki” w Myszadłach (gm. Jadów) działa od 2019 r. Obecnie zrzesza ponad 20 członkiń, ale w szeregach są też mężczyźni. Wspólnie animują czas wolny mieszkańców oraz zajmują się promocją miejscowości. Prowadzą warsztaty z rękodzieła, organizują różnego rodzaju imprezy, festyny i wycieczki. Gospodynie robią pyszne wypieki, przetwory, soki, nalewki, szydełkowe maskotki, serwetki.

[Stowarzyszenie Gospodyń Wiejskich „Myszadlanki” w Myszadłach \(gm. Jadów\) działa od 2019 r.](#)



[Fot. arch. SGW „Myszadlanki”](#)

[Siemię lniane ma ogromny potencjał prozdrowotny. Polecane jest w schorzeniach układu pokarmowego, zaburzeniach gospodarki lipidowej oraz przy nadciśnieniu.](#)



[Fot. AGENTURFOTOGRAF/GETTY IMAGES](#)

UWAGA

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