

Na zagórzeńskim stole KOŁOC Z BRYNDZĄ

Szczypta tradycji...

Kołoc razowy z bryndzą jest to rodzaj pieczywa, wypiekany powszechnie na terenie zagórzeńskim. Podawany był w okresach wzmożonej pracy w polu, kiedy do pomocy przychodzili sąsiedzi. Aby móc nakarmić wszystkich



pracowników pieczono kołoco, które łatwo było wynieść do pola. Pieczono go także z okazji „ograbku”, czyli zakończenia zniw. Takie kołoco wypiekano również na wesela (uroczystość zaczynała się od kawatka kołacza podanego z kawą zbożową), kiedy zjawili się już wszyscy goście.

Miarka zdrowia...

Kołoc z bryndzą - ciasto drożdżowe z mąką razowej syci na długo. Dzieje się tak dzięki wysokiej zawartości błonnika, który pęczniąc w układzie pokarmowym wypełnia go, dając uczucie pełności. Poprawia też perystaltykę jelit i może działać korzystnie na poziom cholesterolu. Mąka razowa zawiera również bogactwo minerałów, takich jak: związki fosforu, wapnia, potasu, magnezu i żelaza. Drożdże używane do wypieku ciasta są dobrym źródłem witamin z grupy B (w tym B12), dzięki czemu pozytywnie wpływają na działanie układu nerwowego, jakość skóry i kondycję włosów i paznokci. Bryndza, którą smarujemy kołacz jest dobrym źródłem wapnia – działa prewencyjnie w osteoporozie oraz wspomaga układ nerwowo-mięśniowy. Naturalnie wytwarzana bryndza jest produktem probiotycznym, który wspomaga funkcjonowanie mikrobiomu jelitowego.

Chcesz nauczyć się wykonania tej potrawy?

Nic prostszego – wybierz się na warsztaty, podczas których Śwarne Babki z KGW Łętowe pokażą Ci jak przyrządzić Kołoc z Brundzą. Szczegóły poznasz na stronie www.mszana.pl w zakładce Zagórzeńskie Dziedziny/Warsztaty kreatywne. Wolisz kontakt telefoniczny? Chcesz o warsztatach porozmawiać osobiście? Zadzwoń: 735 750 865.

Na zagórzeńskim stole PIEROGI Z SUSZONYMI ŚLIWKAMI

Szczypta tradycji....

Pierogi z suszonymi śliwkami to potrawa tradycyjna gotowana u Zagórzeń jako jedna z potraw, które musiały się znaleźć na wigilijnym stole.



Miarka zdrowia...

Pierogi z suszonymi śliwkami przygotowuje się z użyciem oleju rzepakowego, bogatego w kwasy omega-3, działającego przeciwzapalnie i ochronnie na układ sercowo-naczyniowy. Jeszcze mocniejsze działanie przeciwzapalne mają suszone śliwki, czyli nadzienie pierogów. Są one bogate w witaminę A, C, E (przeciwutleniacze), wapń, żelazo, mangan, miedź, potas i duże ilości błonnika. Pomagają regulować funkcjonowanie układu pokarmowego i mogą być pomocne w przypadku zaparcí. Włókno pokarmowe zawarte w tych owocach zapobiega wchłanianiu cholesterolu, a potas może korzystnie wpłynąć na regulację ciśnienia tętniczego. Witaminy antyoksydacyjne działają przeciwnowotworowo oraz korzystnie wpływają na jakość naszej skóry (działanie przeciwstarzeniowe).

Chcesz nauczyć się wykonania tej potrawy?

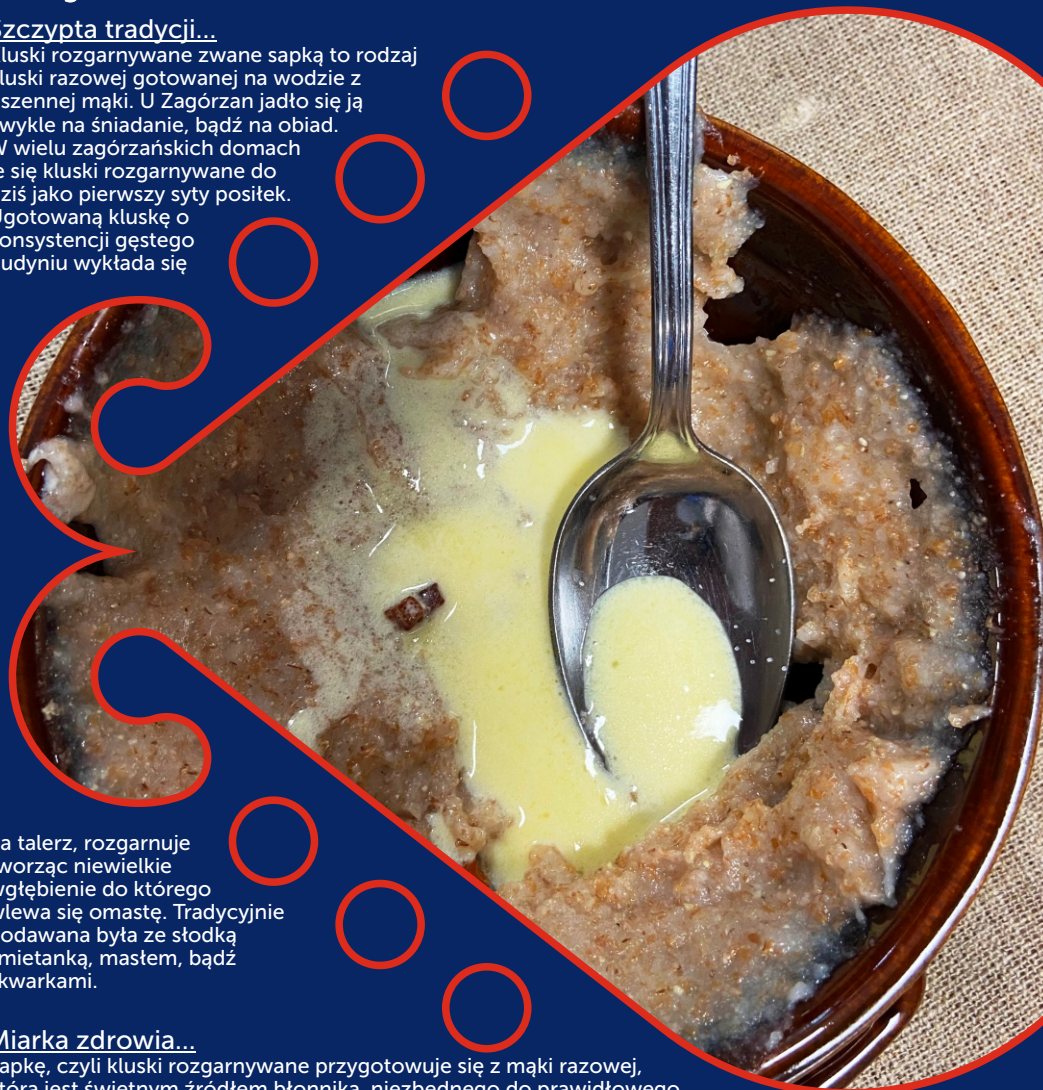
Nic prostszego – wybierz się na warsztaty, podczas których Śwarne Babki z KGW Łętowe pokażą Ci jak przyrządzić Pierogi z suszonymi śliwkami. Szczegóły poznasz na stronie www.mszana.pl w zakładce Zagórzeńskie Dziedziny/Warsztaty kreatywne. Wolisz kontakt telefoniczny? Chcesz o warsztatach porozmawiać osobiście? Zadzwoń: 735 750 865.

Dietetyczne komentarze opracowała mgr Emilia Wactawik (Centrum Dietetyki i Treningu Emilia Wactawik Mszana Dolna–Rabka-Zdrój–Limanowa), dietetyk kliniczny–Zagórzeńka dzielnie wspierająca swoich pacjentów w zmianie stylu życia!

Na zagórzańskim stole **SAPKA**

Szczypta tradycji...

Kluski rozgarnywane zwane sapką to rodzaj kluski razowej gotowanej na wodzie z pszennej mąki. U Zagórczan jadło się ją zwykle na śniadanie, bądź na obiad. W wielu zagórzańskich domach je się kluski rozgarnywane do dziś jako pierwszy syty posiłek. Ugotowaną kluskę o konsystencji gęstego budyniu wykłada się



na talerz, rozgarnuje tworząc niewielkie wgłębienie do którego wlewa się omastę. Tradycyjnie podawana była ze stodką śmietanką, masłem, bądź skwarkami.

Miarka zdrowia...

Sapkę, czyli kluski rozgarnywane przygotowuje się z mąki razowej, która jest świetnym źródłem błonnika, niezbędnego do prawidłowego funkcjonowania jelit. Błonnik wpływa pozytywnie na perystaltykę przewodu pokarmowego, daje uczucie sytości na długo oraz pomaga obniżyć poziom cholesterolu. Mąka pszenna razowa jest bogata w witaminy z grupy B i minerały: magnez, potas i fosfor, które wspierają nasz układ nerwowy oraz krwionośny. Do przygotowania potrawy używa się również mleka, które jest źródłem wapnia odpowiedzialnego za przewodnictwo nerwowo-mięśniowe oraz gęstość kości – zapobiega osteo-porozi. Do przyrządzenia potrawy wykorzystuje się też niewielką ilość masła, naturalnie bogatego w witaminy A i D.

Chcesz nauczyć się wykonania tej potrawy?

Nic prostszego – wybierz się na warsztaty, podczas których Śwarne Babki z KGW Łętowe pokażą Ci jak przyrządzić Sapkę. Szczegóły poznasz na stronie www.mszana.pl w zakładce Zagórzańskie Dziedziny/Warsztaty kreatywne. Wolisz kontakt telefoniczny? Chcesz o warsztatach porozmawiać osobiście? Zadzwoń: 735 750 865.

Na zagórzańskim stole **ZUPA Z KORPIELI**

Szczypta tradycji...

Zupa z korpeli zwana korpelanką to rodzaj postnej zupy z dodatkiem brukwi (karpeli), marchwi, ziemniaków czasem mleka lub stodkiej śmietanki oraz polnych ziół. Tą sycącą, pożywną zupę gotowano u Zagórczan najczęściej w okresach głodu, na przednówku, kiedy zapasy były już bardzo uszczuplone.



Miarka zdrowia...

Zupa z korpeli - karpiele (w pozostałej części kraju znane głównie jako brukiew) należą do rodziny kapustowatych. Są to warzywa niskokaloryczne, sycące i zarazem bogate w wiele witamin m.in. witaminy A, C, D, K oraz witaminy z grupy B. Znajdziemy w nich również błonnik i świetne źródło minerałów, takich jak cynk, fosfor, magnez, miedź, potas, siarka, wapń i żelazo. Dzięki zawartości tak wielu składników odżywczych działają przeciwnowotworowo i przeciwstarzeniowo. Korzystnie wpływają na wzrok, jakość skóry oraz na układ odpornościowy. Ziemniaki, jako źródło skrobi, podnoszą wartość energetyczną zupy oraz dają wyraźne uczucie sytości na długo. Marchew wzmacnia działanie przeciwzapalne dania, a ugotowana jest świetnym źródłem dobrze przyswajalnych karotenów wpływających korzystnie na narząd wzroku. Kurdybanek, lebiodka i lubczyk przeciwdziałają wzdęciom, pomagają w leczeniu niestrawności, pobudzając wydzielanie enzymów trawiennych oraz działają korzystnie na perystaltykę jelit. Działają również przeciwzapalnie i przeciwnowotworowo. Lebiodka (czyli znane nam powszechnie oregano) dzięki zawartości olejków eterycznych może dodatkowo wspomagać leczenie nieżyty oskrzeli, gardła i suchego kaszlu. Lubczyk ma też działanie wykrztuśne i przeciwbólowe... i oczywiście jest powszechnie znanym afrodyzjakiem.

Chcesz nauczyć się wykonania tej potrawy?

Nic prostszego – wybierz się na warsztaty, podczas których Śwarne Babki z KGW Łętowe pokażą Ci jak przyrządzić Zupę z korpeli. Szczegóły poznasz na stronie www.mszana.pl w zakładce Zagórzańskie Dziedziny/Warsztaty kreatywne. Wolisz kontakt telefoniczny? Chcesz o warsztatach porozmawiać osobiście? Zadzwoń: 735 750 865.