

11/06/2021 13:35 | Zamieścić: Mirosław Oleksiak

Smaki Mazowsza. Wiosna na talerzu



Autor: (fot.

shutterstock)

Wiosna to doskonały czas na hodowanie kiełków, które najlepiej komponują się z twarogiem... najlepiej własnoręcznie zrobionym! Jak zrobić samemu twaróg? I jak wyhodować kiełki nowalijek? Zapraszamy do lektury.

Twaróg z rzodkiewką, młodą cebulką czy szczypiorkiem to dla wielu z nas smak wiosny z dzieciństwa. Ten smak możemy sobie bez trudu przypomnieć nawet teraz, kiedy na polskie nowalijki z grządkki trzeba jeszcze chwilę zaczekać. Wystarczy kilka dni, by wyhodować znakomite kiełki do własnoręcznie zrobionego twarogu. Wybór smaków ogromny, podobnie jak korzyści dla zdrowia. Kiełki zawierają naprawdę duże dawki witamin (z grupy B, a także A, C, D, E, K czy PP) i minerałów (żelazo, wapń, magnez, potas, cynk, miedź czy selen). Są także źródłem wartościowego białka, błonnika, nienasyconych kwasów tłuszczowych, aminokwasów oraz antyoksydantów. Ogromnym plusem kiełków jest ich niska kaloryczność i lekkostrawność.

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

SER „rożek”

Składnik: 10 litrów mleka niepasteryzowanego

Przygotowanie: Dobre, wiejskie mleko odstawić w ciepłe miejsce, aby się zsiadło. Po 2–3 dniach należy je odwarzyć, czyli podgrzać na wolnym ogniu, aby oddzieliła się serwatka. Twaróg przełożyć do lnianego woreczka „rożka” i zawiesić w przewiewnym miejscu, aby masa serowa powoli odciekła. Następnie rożek zdjąć, związać mocno u góry i położyć pod praskę (zamiast praski można użyć dwóch desek i kamienia). Ser pozostawić na 6 godzin, po czym wyjąć ostrożnie z rożka.

Jak smakują kiełki?

- brokułu – podobnie, jak dorosła roślina,
- rzodkiewki – ostrawy smak dojrzałej rzodkwi,
- soczewicy – łagodne, znakomite także na ciepło,
- lucerny – delikatne i łagodne, znakomite dla dzieci,
- słonecznika – orzechowe, lekko pikantne,
- fasoli mung – popularne w kuchni azjatyckiej, duże, soczyste i chrupiące,
- rzeżucha – intensywny smak i charakterystyczny zapach.

Jak zacząć?

Kiełki możemy uprawiać w specjalnych kiełkownicach, ale nie jest to sprzęt konieczny. Wystarczy do sporego pojemnika, np. słoika, wsypać około 2 łyżek nasion i zalać sporą ilością wody na około 10 godzin. Po tym czasie pojemnik zabezpieczamy gazą i gumką recepturką, a wodę odlewamy. Przepłukujemy nasionka czystą chłodną wodą dwa razy, pojemnik stawiamy oparty do góry dnem, aby ewentualny nadmiar wody odpływał. Płukania stosujemy dwa razy dziennie (najlepiej rano oraz wieczorem) i czekamy cierpliwie.

UWAGA

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