

Szczaw i mirabelki, czyli kuchnia Stefana



Czasy są trudne. Susza za oknem. Ale na konkursy czas jest zawsze dobry. Dlatego z radością informujemy o nowej edycji tradycyjnego konkursu „Kuchnia Stefana. Przepis dziadka”. Głównymi bohaterami są szczaw i mirabelki. Proponowane potrawy muszą w swoim składzie zawierać wspomniane składniki, które są bogate w drogocenne kwasy, niezbędne w procesie metabolizmu organizmów wielokomórkowych. Takie niepozorne, takie zwyczajne, a jednak nadzwyczajne.

Mówi się, że Polak głodny, to Polak zły. Coś w tym musi być na rzeczy. Taki na ten przykład Stefan z Łodzi. Jakiś nienasycony, niezaspokojony jest. Nawet bardzo jakoś. Jakiś czas temu podzielił się z nami myślą. Oto rzekł: „Myśmy cały szczaw wyjedli z nasypu i wszystkie śliwki u proboszcza w ogródku. Dziś te wszystkie śliwki leżą, dzieci grają w piłkę, a szczawiu nikt nie zjada”. Proszę Państwa, tyle dobra się marnuje.

Szczaw, czyli *rumex ascetoz*, jest rośliną wieloletnią i wielodzietną. Jego owoce tworzą trójkanciaste orzeszki z czarnymi błyszczącymi nasionkami, które otoczone są trzema skrzydełkami pełniącymi funkcje aparatu lotnego. Roślina zawiera kwas szczawiowy i pomaga w dolegliwościach wątroby i nerek. Jest równie skuteczna jak poranny spacer. Naparem ze szczawiu płucze się owrzodzone jamy ustne, przemywa czyraki i trudno gojące zranienia, także psychiczne. Jak radzą fachowcy – liściem szczawiu wywabia się plamy z rdzy, pleśni i atramentu, a nawet usuwa zabrudzenia pościeli, wikliny i srebra, zwłaszcza rodowego. Bydło nie jada szczawiu, ale człowiek może. Uwaga – zawiera szkodliwy dla zdrowia szczawian potasu jednowodny. Nie powinny go jeść osoby cierpiące na kamienie nerkowe, reumatyzm i artretyzm, oraz niektórzy politycy. Zupa szczawiowa jest wyjątkowo smaczna.

Dr Paweł Janowski, Przegląd Oświatowy

Cały artykuł w najnowszym numerze "TS" 35/2015