

Groch z kapustą u radiestetów

Data publikacji: 7.12.2013 7:30

Kolejne spotkanie w Klubie Radiestetów w Cieszynie poświęcone było roślinom strączkowym. 4 grudnia w Klubie Nasz Kącik cieszyńskiego Domu Narodowego Czesław Stuchlik opowiedział zebranym zarówno o zdrowotnych właściwościach poszczególnych roślin strączkowych goszczących na naszych stołach, jak i o ciekawej często historii ich pochodzenia, a także o faktach i zdarzeniach historycznych związanych z roślinami strączkowymi. Słuchacze również kosztowali kilku strączkowych roślin.

Jeśli komuś żal, że ominął prelekcję, podczas której mógł dowiedzieć się wielu ciekawych rzeczy, poniżej prezentujemy obszernie fragmenty wypowiedzi Czesława Stuchlika. (indi)

- Dni stały się coraz krótsze. Prace w polu zakończono. W długie wieczory łuskano fasolę, groch bób, kiszono kapustę, suszono owoce. Robiono zapasy na zimę i przygotowywano produkty na sprzedaż, aby za uzyskane pieniądze można było zapłacić podatki – od zarania ludzkości rzecz pewna jak śmierć. (...)W tym czasie przygotowywano też produkty do potraw wigilijnych i świątecznych. Żeby wszystkie produkty znajdowały się na wigilijnym stole, wiele z nich łączono razem. Tak powstała słynna potrawa - groch z kapustą; danie o niepowtarzalnym i swoistym smaku, bo okraszone postnym, przetopionym masłem, czy też pieczki z fazolami, albo z grochem, czyli gotowana fasola zalana pod koniec gotowania kompotem z suszonych owoców. Z naszych stołów i to nie tylko wigilijnych, zniknęła całkowicie soczewica. A wielka to szkoda, bo jest to jedna z najzdrowszych przedstawicieli roślin strączkowych. Uprawiana i spożywana była już w neolicie. Wspomniana jest w Starym Testamencie, gdzie nieszczęsny Ezaw miał takie poczucie krzywdy i straty, że za miskę soczewicy oddał Jakobowi prawo pierworództwa i dziedziczenia po Abrahamie. W owym czasie była ona jedzeniem ubogich - najbiedniejszych z biednych. Skromna, niepozorna utrzymywała przy życiu pokolenia mieszkańców subkontynentu indyjskiego, afrykańskich, europejskich i azjatyckich biedaków. W grobowcu Ramzesa III w Tebach zachowały się obrazy przedstawiające kosze z soczewicą, jej gotowanie i wypiekanie z jej mąki chleba. Statek cesarza rzymskiego Kaliguli, który w 37 roku przewoził z Egiptu do Rzymu obelisk stojący do dziś na Placu św. Piotra (wówczas Vaticanum Cirkus), obciążony był balastem ze 120 tysięcy półkorców soczewicy, która była jednym z głównych artykułów eksportowanych z Egiptu do Rzymu. (...)W kuchni żydowskiej łączono ją z pszenicą i w takiej formie była daniem pokutnym. Na europejskie stoły wprowadziła ją żona Ludwika XV - Maria, dlatego ziarna te nazywano „soczewicą królowej”, ale po upadku monarchii, znów stała się jadłem ubogich. We Włoszech w noc sylwestrową obdarowuje się nią znajomych i przyjaciół, gdyż jest symbolem bogactwa, ponieważ przypomina małe monety. Oczywiście soczewica nie tylko przynosi szczęście, ale oprócz pokarmu, przede wszystkim służy zdrowiu. Badania naukowe w Instytucie Rozrodu Zwierząt i Badań Żywności PAN w Olsztynie wykazały, że soczewica jest źródłem tanin, które działają przeciwbakteryjnie i wpływają korzystnie na mikroflorę jamy ustnej i jelit. Spowalniają tempo podziału komórek nowotworowych, chronią więc organizm przed różnego rodzaju nowotworami. Posiada też aminokwas lizynę, który przyspiesza proces odbudowy białek. Wzmacnia kości i mięśnie. Jest to roślina wysokobiałkowa – w 100 gramach nasion znajduje się od 25 do 28 gramów białka. Zawiera wapń, fosfor, żelazo i witaminy, szczególnie z grupy B. Wspomaga w funkcjonowaniu układu nerwowego i powstawaniu czerwonych ciałek krwi. Zalecana dla chorych na cukrzycę. W smaku jest bardziej wyrazista niż soja i chociaż w Polsce nie jest powszechnie uprawiana (W Czechach i na Morawie – tak), w sklepach jest dostępna przez cały rok. A przyrządzanie jej jest bardzo proste, bo szybko się gotuje, a przyrządzać ją można na wiele sposobów; jako zupa, na sucho, w sałatkach, farszach i nadzieniach.

Następną rośliną, która prawdopodobnie nigdy nie gościła na wigilijnym stole (chyba u wyjątkowych smakoszy) to bób. Ta kontrowersyjna roślina, na którą kapłani w starożytnym Egipcie: „...zaś nawet jego widoku nie znoszą, gdyż sądzą, że jest to nieczysty owoc strączkowy”- pisał w V-tym wieku p.n.e. Herodot, w dzisiejszych czasach Ful Madamas jest narodowa potrawą Egiptu i dla wielu mieszkańców podstawowym posiłkiem każdego dnia. W starym

Testamencie wymieniany jest kilkakrotnie, między innymi w spisie darów, które Hebrajczycy ofiarowali królowi Dawidowi. Jego obecność stwierdzono w grobach mykeńskich oraz ruinach Troji. W antycznej Grecji doczekał się nawet swojego bożka Kyamitesa. O bobie wspomina rzymski pisarz i uczyony Pliniusz Starszy, który twierdzi, że ze wszystkich strączkowych Rzymianie najbardziej cenili bób. Używali go nie tylko jako pożywienia, ale odgrywał też pewną rolę w życiu politycznym; używany był w czasie głosowania – czarny oznaczał sprzeciw, a biały zgodę. W średniowiecznej Europie uprawiano go w dużych ilościach i stanowił pożywienie ludności wielu krajów. Cyganie z Sacromonte, którzy przybyli z Indii, nie gotowali bobu, tylko surowy zalewali oliwą i po kilku dniach nadawał się do jedzenia. W Andaluzji do zalewy dodaje się tymianek, czosnek lub gorczycę i spożywany jest jako zakąska do wina. Na ziemiach polskich znany był już w epoce kamiennej. Jego ślady znaleziono w Biskupinie na Kujawach i w Gródku nad Bugiem. Przy niektórych chorobach zalecano używanie mąki z bobu do kataplazmów, mających leczyć nerki, świerzb, parchy. Indianie północno amerykańscy podawali go rannym wojownikom dla wzmocnienia organizmu. Współczesna nasza słynna zielarka Aniela Janda z Boguchwały k. Rzeszowa zaleca i sama go stosuje z pozytywnymi skutkami przy guzach, torbielach mózgu i chorobie Alzhajmera. Ciepłe okłady z rozbitego tłuczkiem rozgotowanego bobu zaleca przykładac na tylną część głowy. Bób w wielu kulturach był symbolem śmierci, która zarazem jest zapowiedzią narodzin. Egipcjanie wierzyli, że na polach bobu umarli oczekują na powrót do świata żywych. W Hiszpanii wiejący wiatr od Sierra Nevada poruszając suchymi strąkami, wydobywa z nich dźwięki ni to zawodzenie, ni to grzechotanie. Nic dziwnego, że bób przez jednych jest błogosławionym, a przez innych przekleństwem, a najbardziej to odzwierciedla cieszyńskie przysłowie: Jak je głód – dobry bób... A najlepszą potrawą z niego to przepis grecki – duszony w oliwie z dużą ilością mięty i pietruszki.

Kolejną, mało znaną, przynajmniej w naszym regionie, rośliną strączkową jest ciecierzycza, zwana też cieciorką. Jej jasne nasiona trochę większe od grochu, jak wszystkie rośliny strączkowe zawierają dużo białka, wiele soli mineralnych i witamin. Dlatego już z tego powodu warto, aby ją wprowadzić na nasze stoły, tym bardziej, że można ją przyrządzać na różne sposoby; od zup począwszy, po wykwintne czipsy i różnego rodzaju pasty. Dzisiaj groch włoski, bo tak też jest nazywana, jest popularny w całym basenie Morza Śródziemnego, a w Indiach i Pakistanie z dodatkiem różnego rodzaju przypraw spożywany jest pod różnymi postaciami na zimno i na gorąco.

Dwie następne rośliny z tej botanicznej rodziny, całkowicie zmieniły swoje naturalne siedliska. Soja, uważana za jedną ze świętych roślin starożytnych Chin, gdzie była uprawiana już 10 tysięcy lat przed naszą erą, przeniesiona została na półkulę zachodnią i w dzisiejszych czasach zajmuje tam największy areał jej uprawy i produkcji. Z kolei fasola, święta roślina Inków i Azteków rozprzestrzeniła się w ponad tysiąc gatunkach po całym świecie. W strefie tropikalnej Ameryki i to na wysokości ponad 2000 m. n.p.m. około 150 gatunków występuje w stanie dzikim. Również narody podzwrotnikowej Afryki i środkowopołudniowej Azji od niepamiętnych czasów i w dużych ilościach uprawiały rośliny strączkowe podobne do fasoli, ale było to gatunki właściwe gorącemu klimatowi. Oba te gatunki posiadają dużo białka, a soja najwięcej, bo aż 50 % i 25 % tłuszczu – cennego oleju. Ponadto zawierają wapń, żelazo i wiele innych pierwiastków i witamin. Oprócz wartości pokarmowych, przypisuje im się wiele właściwości leczniczych, w tym przeciw cukrzycowych (strączyny fasoli) i antynowotworowe. W naszym umiarkowanym klimacie zasadnicze znaczenie ma groch, a grochówka wojskowa i kasza to podstawowa potrawa żołnierza. A na przysłowie: Z kapusty brzuch tłusty, z fasoli brzuch boli jest jedyna rada, żeby do potraw z tych roślin dodawać dużo przypraw wspomagających trawienie. O kapuście warto zapamiętać takie przysłowia i wynikające z nich prawdy: Kapusta sama idzie w usta, Lepszo dóna kapuścina, niż na wojnie owięzina, oraz: Łatwiej można sobie wyobrazić istnienie ludzkości bez królów, niż bez kapusty.

Do grupy roślin strączkowych należy też wiele roślin pastewnych: bobik, peluszką, wyka jara i ozima, łubiny; biały i żółty oraz seradela.

[Zobacz fotoreportaż>>>](#)