



W niedzielę 17 września w Muzeum Okręgowym w Sandomierzu odbyła się XV edycja Konkursu „Nasze Sandomierskie Kulinaria Regionalne”. Tematem przewodnim tegorocznego spotkania były **Rośliny dziko rosnące w lokalnej kuchni**. Gmina Łoniów reprezentowana była przez Gminny Ośrodek Kultury w Łoniowie. Pracownicy GOK przygotowali na Konkurs: zupę szczawiową, kisiel z czarnego bzu i zupę z czarnego bzu. Regulamin Konkursu przewidywał, że każda gmina może zgłosić tylko jedną potrawę. Łoniów postawił na czarny bez, roślinę, która – jak przypominał Marek Bisztyga, dyrektor Gminnego Ośrodka Kultury – od zawsze towarzyszy człowiekowi i posiada znakomite właściwości lecznicze. Poznając wierzenia ludów słowiańskich, germańskich czy skandynawskich, dowiadujemy się o magicznym znaczeniu tego krzewu dla naszych przodków. Również w tradycji chrześcijańskiej krzew ten ma swoją rolę, niestety niezbyt szczęśliwą, znane jest przekonanie, że na nim powiesił się Judasz. Bez czarny to jedna z najstarszych roślin leczniczych. Od wieków kwiaty i owoce czarnego bzu pod postacią soku, syropu i naparu wykorzystuje się przy przeziębieniach, gorączce, zapaleniu krtani i gardła, czarny bez zwalcza kaszel i wzmacnia odporność – mówił dalej dyrektor. **Zupa z czarnego bzu** przygotowana przez instruktorów GOK zdobyła główną nagrodę w tegorocznej edycji – **została nagrodzona Srebrną Chochlą**.



**Zupa z czarnego bzu - przepis:**



- 4-5 baldachimów z owocami (na 3-4 osoby),
- łyżka mąki ziemniaczanej,
- śmietana,
- cukier do smaku
- woda (pół litra na osobę)

Owoce wypłukać i widelcem osmykać. Włożyć je do małej ilości wrzątku. Kiedy popękają przetrzeć przez sito. Dolać pozostałość wody oraz ziemniaczaną mąkę rozmieszaną w kilku łyżkach zimnej wody, dosłodzić do smaku i zagotować. Po ostygnięciu doprawić śmietaną i podawać na zimno lub gorąco z makaronem.

Źródło: [www.gok.lonow.pl](http://www.gok.lonow.pl)





