



RESTAURACJA „GROBLICE”

zaprasza:

9-12 LISTOPAD 2017

ŚWIĘTO GYNSINY



Na Cieszyńskij Ziymy hań downij, ludzie jodali mało miynsa. Kiejsi tak nie było, że kupiło sie co sie chciało. Yny u bogatszych, a wiyńkszych gazdów kupe miynsa sie jodało. Na Cieszyńskich dziedzinach miynso s gynsi sie jodało yny od świynta. Każdo gaǳzino chciała, coby jeja cera miała porzóndnóm pierzine na wiano, tóż chowała gynsi. Wszystko s gynsi sie dało użyć- piyrzi, miynso. Była tako tradycyj na Cieszyńskij Ziymy, że gynś piykło sie na Świyntego Morcina i jodało się s gałuszkami i s modróm kapustóm. Gynś piekło sie w brutfanie, trzeja było nejprzód roztopić fet, a potym wsadzić brutfane do wrzawej trómby, gynś trzeja było fórt polywać fetem, tymu potym miynso było przeogrómnie dobre.

**NA ZAWODZIU SOM GROBLICE TO SOM PIEKNE OKOLICE,
DOBROM GYNŚ TU PODOWAJOM TUŻ WSZYCKICH
ZAPROSZAJOM!**

„Na Morcina najlepszo gynsina”

Rezerwacje stolików: 607 777 213





9-12 listopad 2017 ŚWIĘTO GYNSINY

W programie:- „Gorzaleczka dobre zieli to człowieka rozweseli”- proponujemy skosztowanie wódek regionalnych: KURNWICY”, PRZEKURNWICY, MIODONKI, WARZONKI, PIEPRZONEJ KURNWICY, ŚLIWOWICY, cena: 6-10zł/40 ml



-GYNSIE SPECJAŁY do wyboru :

ZESTAW I :

POLYWKA Z GYNSI Z NUGLAMI- rosół z gęsi
UDKO Z GYNSI, KLUSECZKI Z ŁOMASTOM lub KASZA, MODRO
KAPUSTA, cena 45zł

ZESTAW II:

POLYWKA Z GYNSI Z NUGLAMI- rosół z gęsi
GYNSI CYCEK-pierś z gęsi z żurawiną, ZIEMNIOKI, BURAKI ,
cena: 45zł

ZESTAW III:

POLYWKA Z GYNSI Z NUGLAMI- rosół z gęsi
GYNSI CYCEK W MOCZCE GRZYBOWEJ- pierś z gęsi w sosie
grzybowym, KLUSECZKI , BURAKI, cena: 47zł

ZESTAW IV:

PIEROGI Z GĘSINĄ, cena: 25zł

ZESTAW V:

BIGOS Z GĘSINĄ, cena: 25zł

**- COSIK DO POMASZKIECYNIO: SZARLOTKA z łopadolek 10zł,
KOŁOCZ Z SYRYM 6zł, MIODOWNIK Z ORZECHAMI 7zł**



CZY WIESZ ŻE...



Kilka słów o tradycji...

Dzień św. Marcina pierwotnie był dniem zamykającym okres jesiennych prac polowych i pora zakończenia gromadzenia zapasów na zimę. Zwyczaj pieczenia gęsi na św. Marcina wziął się podobno stąd, że św. Marcin będąc człowiekiem bardzo skromnym i nie chciał przyjąć godności biskupiej, dlatego też schował się w tym celu w chlewiku dla gęsi, tak, żeby go nikt nie znalazł, by uniknąć zostania biskupem. Niestety gęsi swoim gęganiem zdradziły jego kryjówkę i w taki też sposób gęsi zdecydowały o jego życiowej drodze. Od tamtego momentu 11 listopad stał się dniem św. Marcina, również z racji tego, że w tym okresie gęsi są najdorodniejsze i najtłustsze.

Gęsina choć tłusta, to nie szkodzi!

- Gęsina jest dwa razy bardziej kaloryczna niż mięso z kurczaka, dlatego wielu odstrasza. Niesłusznie! Wprawdzie **zawiera więcej tłuszczu, ale głównie są to tłuszcze jedno- i wielonienasycone**, których nie należy się obawiać.
- W gęsinie jest dużo kwasów jedno- i wielonienasyconych, w tym znacznie **więcej korzystnych dla serca kwasów omega-3 i omega-6** w porównaniu z mięsem indyckim lub kurzym. Kwasy te wpływają m.in. na obniżenie poziomu złego cholesterolu (LDL) we krwi, a podwyższenie dobrego (HDL), ponadto wspomagają pracę mózgu. Dlatego też gęsina rekomendowana jest dla osób cierpiących na choroby sercowo-naczyniowe.
- Mięso z gęsi zawiera bardzo **dużo białka**
- Warto także docenić to, że mięso z gęsi dostarcza wielu cennych witamin – **A, E, witaminy z grupy B, zwłaszcza niacyny** – oraz składników mineralnych: **potasu, fosforu, żelaza, magnezu, cynku**, przez co wpływa na wydolność organizmu.
- Niektóre badania wskazują również na pozytywny wpływ gęsiny na samopoczucie i zaburzenia nastroju, a **tłuszcz gęsi uznaje się za afrodyzjak**. Warto też zwrócić uwagę, że ekologiczny sposób hodowli zapewnia brak sztucznych barwników i środków chemicznych w mięsie.
- **Gęś nie je byle czego**
Gęś jest wybredna jeśli chodzi o pożywienie i nie weźmie byle czego... do dzioba. **Żywi się głównie owsem i trawą**. Cechuje ją także większa niż kurę czy kaczkę odporność.

**ZATEM JEDZMY GĘSI NA ZDROWIE!
SMACZNEGO!**