

Owoce na talerzu. Jabłka i gruszki.

Jabłka to dobre źródło witaminy C i kilku dobroczynnych mikroelementów – kwercetyny, epikatechiny i kwasu chlorogenowego. Z badań wynika, że owe substancje mogą zmniejszać ryzyko nowotworów, chorób krążenia, astmy i cukrzycy.

Jak trafiają na nasz stół?

To owoce rosnące w sadach, które się nadają do zbiorów jesienią. Zbiera się je ręcznie, żeby się nie poobijały. Jabłka są zbierane już gotowe do spożycia, a gruszki jeszcze wciąż twarde, zanim dojrzeją. Większość jabłek i gruszek przechowuje się wkrótce po zebraniu w chłodnych, ciemnych magazynach w powietrzu, z którego usuwa się tlen, czyli gaz powodujący gnicie owoców. Dzięki udoskonalonym metodom konserwowania, przechowywane owoce zachowują dobry smak i większość wartości odżywczych. Przed jedzeniem należy je starannie wymyć. Świeżo zebrane jabłka są aromatyczne i pyszne. Najlepiej zjeść je jak najszybciej. Jabłek nie należy przechowywać w lodówce, ponieważ tracą zapach i smak. Bardziej tradycyjne odmiany można znaleźć na bazarkach i giełdach warzywnych. Jabłka z chłodni najlepiej przechowywać w lodówce, aby zachowały kruchość. Przed jedzeniem wyjąć, żeby ogrzały się do temperatury pokojowej – będą miały lepszy zapach i smak. Gruszki najlepiej kupować duże i twarde, aby dojrzały w domu, co może potrwać około tygodnia w chłodnym pomieszczeniu. W miarę dojrzewania stają się coraz bardziej aromatyczne. Są gotowe, gdy miąższ tuż pod skórką robi się lekko miękki w dotyku – trzeba je wtedy zjeść od razu, ponieważ szybko się psują.

Jak wykorzystać?

Oprócz zwykłej przyjemności jedzenia ich na surowo w całości, z jabłek i gruszek można przygotować rozmaite potrawy.

Na śniadanie

Zetrzeć jabłka na tarce, aby przygotować szwajcarskie musli Bircher z namoczonymi płatkami owsianymi i jogurtem. Posłodzić płatki śniadaniowe łyżką przecieru jabłkowego zamiast cukru. Pokroić w plasterki gruszkę, aby nadać naturalną słodycz płatkom śniadaniowym z jogurtem.

Gotowane Przygotować pyszny deser w postaci gruszek ugotowanych w czerwonym lub białym winie, porto lub marsali.

Pieczone

Wydrążyć z jabłek gniazda nasienne, a następnie nadziać owoce posiekanymi owocami suszonymi z orzechami i przyprawami, wstawić do piekarnika i piec, aż będą pulchne. Gruszki posypać cukrem, nałożyć na wierzch odrobinę masła, oprószyć gałką muszkatołową lub kardamonem i upiec. Można też przygotować tartę Tatin, czyli francuski deser z pokrojonych w plasterki jabłek (lub gruszek) karmelizowanych w maśle i odrobinie cukru, przykrytych ciastem i zapieczonych. Podczas wyjmowania z blaszki odwracamy go, żeby owoce znalazły się na górze.

Z kruszonką

Jabłka deserowe, na przykład koksy, nie potrzebują dużego dodatku cukru; kruszonka będzie bardziej pożywna, jeśli dodamy do niej płatków owsianych i drobno posiekanych orzechów.

Gruszki lub jabłka w syropie to wspaniały dodatek do pieczonej wieprzowiny, kaczki czy gęsi.