Owoce na talerzu. Morela

Głęboki, złoty kolor moreli oznacza obecność karotenoidów, głównie beta-karotenu, który jest silnym przeciwutleniaczem. Chociaż świeże morele są bardzo smaczne, to suszone zawierają więcej ważnych składników odżywczych.

Co zawierają

beta-karoten Karotenoid ten zapobiega powstawaniu nowotworu i zwalcza wolne rodniki. Uważa się, że wzmacnia układ immunologiczny. kwas elaginowy Związek ten może redukować szkody wyrządzane przez czynniki rakotwórcze, takie jak toksyny powstające w środowisku. Bada się również jego wpływ na zahamowanie wzrostu komórek nowotworowych.
likopen Morele zawierają niewielkie ilości tego silnego przeciwutleniacza, który prawdopodobnie obniża stężenie cholesterolu LDL („złego" cholesterolu) oraz chroni przed nowotworem gruczołu krokowego.
pektyny Są rozpuszczalnym błonnikiem, który obniża stężenie cholesterolu LDL, będącego przyczyną miażdżycy tętnic.
potas Ten ważny pierwiastek chroni przed wysokim ciśnieniem krwi, utrzymuje w dobrym stanie nerwy i mięśnie.
żelazo Suszone morele są dobrym źródłem żelaza (G szklanki dostarcza 1,5 g lub 8 procent dziennego zapotrzebowania). Minerał ten potrzebny jest wszystkim, ale jest szczególnie ważny dla kobiet w ciąży i dzieci. Anemia spowodowana niedoborem żelaza może być przyczyną uczucia zmęczenia oraz podatności na infekcje z powodu osłabienia układu odpornościowego.

Skorzystaj jak najwięcej

Chociaż największych ilości witaminy C (która jest niszczona przez wysoką temperaturę i powietrze podczas suszenia moreli) dostarczają morele świeże, inne substancje, takie jak likopen, beta-karoten i pektyny, są najlepiej przyswajalne, kiedy

morele – zarówno świeże, jak i suszone – są ugotowane.

Dla zdrowia

Osoby wrażliwe na związki siarki (dwutlenek siarki), które stosuje się w procesie suszenia moreli, aby owoce nie traciły koloru, powinny poszukać moreli niesiarkowanych, dostępnych w sklepach ze zdrową żywnością oraz w niektórych supermarketach.

Jedz morele

Ugotuj suszone morele razem z przecierem jabłkowym lub w soku z białych winogron (do miękkości), a następnie rozdrobnij w malakserze. Powstanie w ten sposób domowa marmolada owocowa o niskiej zawartości cukru.

Pokrój suszone morele w kostkę i używaj zamiast rodzynek do ciast, ciasteczek i innych wypieków.

Wypestkowane i pokrojone w ćwiartki świeże morele mogą być doskonałym dodatkiem do grillowanych mięs i drobiu. Wystarczy lekko poddusić je na oliwie z oliwek z odrobiną rozgniecionego czosnku.

Dodaj pokrojone w kostkę suszone morele do nadzienia drobiu, pilawu i innych dań z ryżu lub kaszy.

Dodaj przekrojone na pół świeże morele lub pokrojone w kostkę suszone morele do duszonego mięsa lub drobiu.

Zrób mieszankę suszonych moreli z orzechami, migdałami i pestkami dyni.

Fot. Adobe Stock