

smaczne i zdrowe

Dżemy i marmolady



smaczne i zdrowe

Dżemy i marmolady





SPIS TREŚCI

WSTĘP	4
Na początku było jabłko	4
O pożytkach płynących z jedzenia owoców	5
Surowce przetworów	8
Sprzęt	15
Owocowy kalendarz	16
O czym warto pamiętać	17
GALARETKI GOTOWANE	18
GALARETKI SUROWE	23
DŻEMY	27
MARMOLADY	44
POWIDŁA	56



WSTĘP

Zanim pojawiły się galaretki, dżemy i marmolady w dzisiejszej postaci, czyli w czasach, gdy nie znano jeszcze cukru, owoce, kwiaty, a także nasiona i łodygi roślin smażono w miodzie. Najstarsza polska wzmianka o jabłkach smażonych w miodzie pochodzi ze średniowiecza.

Skryzalizowany sok z trzciny cukrowej trafił do Europy prawdopodobnie z Indii, choć za wynalazców cukru uważają się Chińczycy. Syropu z trzciny cukrowej używali w celach medycznych już starożytni Egipcjanie. Przez wiele stuleci także Europejczycy traktowali cukier jako cenne lekarstwo. Był artykułem luksusowym i do robienia przetworów owocowych używano go oszczędnie. Gdy rozpowszechnił się cukier buraczany, sporządzanie wszelkich konfitur, galaretek, dżemów i marmolad stało się bardziej powszechne.

NA POCZĄTKU BYŁO JABŁKO

Kilka lat temu brytyjscy badacze oświadczyli, że udało im się zlokalizować miejsce biblijnego rajskiego ogrodu, w którym mieszkali Adam i Ewa. Korzystając z najnowszej technologii, zbadano DNA jabłek, i biolodzy z Oksfordu ustalili, że pierwsze jadalne słodkie jabłka na naszej planecie dojrzewały w wyjątkowo malowniczych górskich rejonach dzisiejszego Kazachstanu na wysokości ponad 2000 m n.p.m., w pobliżu granicy z Chinami. Przodkowie dzisiejszych dużych soczystych owoców nadal rosną i dojrzewają w dzikich górskich sadach, jednak takich miejsc pozostało już niewiele.

Mniej więcej w epoce brązu jabłka dotarły do Zatoki Perskiej, gdzie założono sady. Owoce dziko rosnących drzew zajmowały ważne miejsce w pożywieniu naszych przodków. Świadczy o tym choćby taki fakt, że najstarsze z legend i mitów są niezmiennie związane z owocami. Wychwała się w nich korzyści płynące z owoców, które obdarzają ludzi nie tylko zdrowiem, lecz także miłością, urodą i wieczną młodością. A jabłko stało się symbolem wszystkich owoców.

Minęły wieki i narodziła się nauka o żywieniu. Jabłka, jak wiele innych owoców, zostały dokładnie zbadane. Przeanalizowano ich skład chemiczny i ustalono wartość odżywczą.

Oprócz cennych witamin i soli mineralnych zawierają 1% pektyn, czyli 1 gram w każdym 100 gramach owocu, czyli znacznie więcej niż np. poziomki, gruszki, maliny, agrest lub inne owoce.



Pektyny to węglowodany, uwięzione w soku komórkowym i przegrodach międzykomórkowych, które nie są trawione ani w żołądku, ani w jelitach, lecz wchłaniają trujące substancje, nieszkodliwiają i wydalają z organizmu.

Nasi najstarsi przodkowie żywili się niegdyś głównie owocami, co sprawiło, że nasz organizm jest doskonale przystosowany do ich przyswajania. Jednak ciągle brak nam świadomości w ich spożywaniu. Owoce zjedzone po głównym posiłku spotykają się w żołądku z tym, co wcześniej jedliśmy, zaczynają fermentować i wytwarzać kwasy.

Najlepiej zatem jadać je na śniadanie, przed obiadem lub w przerwach między posiłkami, a każdy posiłek zaczynać od owoców, gdyż wtedy witaminy zostaną przyswojone niemal w całości. Włączenie owoców do codziennego jadłospisu wzmacnia czynności wszystkich gruczołów trawiennych, ułatwia przyswajanie białka, tłuszczu i soli mineralnych.



O POŻYTKACH PŁYNĄCYCH Z JEDZENIA OWOCÓW

Te smaczne dary natury zawierają mnóstwo składników potrzebnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu, takich jak: mikroelementy, węglowodany, łatwo przyswajalne sole mineralne. Są także głównymi dostawcami witamin C i PP oraz witamin z grupy B.

Naturalnym źródłem kwasu askorbinowego, czyli witaminy C, są dla naszego organizmu jedynie produkty roślinne, a przede wszystkim warzywa i owoce. Organizm ludzki nie syntetyzuje witaminy C, a jej zapasy w organizmie są niewielkie, w związku z czym należy dbać o jej stałą obecność w pożywieniu przez cały rok.

Dużo witaminy C zawierają owoce dzikiej róży (przede wszystkim suszone, które mogą zachowywać aktywność zawartej w nich witaminy C przez kilka lat), czarnej porzeczki, cytryny i niedojrzałe owoce orzecha włoskiego. Owoce jarzębiny, pomarańcze, grapefruity oraz poziomki również obfitują w ten cenny składnik. Warto pamiętać, że np. skórka jabłek, gruszek, pomarańczy oraz mandarynek zawiera pięciokrotnie więcej witaminy C niż miąższ tych owoców.

Owoce twarde i miękkie są także źródłami witamin wchodzących w skład grupy P, które m.in. ułatwiają przyswajanie witaminy C. W witaminy grupy P obfitują owoce aronii, dzikiej róży, czarnej porzeczki, pomarańczy, cytryny, także rabarbar, jabłka, wiśnie, śliwki, maliny i winogrona.

Karoten, nazywany prowitaminą A, jest wiernym towarzyszem chlorofilu, stąd też zawsze występuje w zielonych częściach roślin, a także w warzywach i owocach zawierających intensywnie czerwone, pomarańczowe i żółte zabarwienie. Można go znaleźć w morelach, dyni, aronii, owocach jarzębiny



oraz dzikiej róży. Warto wiedzieć, że karoten lepiej przyswaja się w połączeniu z tłuszczami, a zatem warzywa i owoce bogate w ten składnik należy spożywać w postaci surówek z dodatkiem oleju lub śmietany, bądź dusić z dodatkiem tłuszczu.

Kwas foliowy występuje np. w arбуzie i dyni. Jest bardzo wrażliwy na nagrzewanie, a także na działanie światła, warto zatem jak najczęściej spożywać warzywa i owoce w postaci surówek.

W niektórych owocach można znaleźć sporo witaminy B₁ i B₂ – niezwykle bogate w składnik z tej grupy są owoce dzikiej róży.

Owoce i warzywa obfitują także w składniki mineralne, takie jak potas i żelazo (wśród wszystkich produktów żywnościowych zawierają ich najwięcej), natomiast inne sole mineralne (wapń, fosfor, magnez) stanowią jedynie uzupełnienie tego, co otrzymujemy wraz z innymi składnikami pożywienia. Zwykle nasz organizm dostaje więcej potasu niż potrzebuje. Jednak przy wielu dolegliwościach układu sercowo-naczyniowego i nerek zapotrzebowanie na ten składnik wzrasta. Warto wówczas spożywać rodzynki, morele, śliwki suszone, daktyle, czarne porzeczki, banany, ananasy oraz brzoskwinie.

Owoce mogą też dostarczyć organizmowi znacznych ilości żelaza, zwłaszcza suszone owoce dzikiej róży, czarnej jagody, morele, a także winogrona, owoce pigwy, jabłka oraz śliwki. Żelazo zawarte w owocach jest świetnie przyswajane przez organizm, a to dzięki obecności w nich witaminy C.

Owoce należy wprowadzać do pożywienia również jako źródła wapnia, wtedy warto łączyć je z produktami żywnościowymi zawierającymi tłuszcze i fosfor.

Fosfor napotkać można tylko w suszonych owocach (a wśród warzyw w zielonym groszku, natce pietruszki, chrzanie i czosnku).

W magnez z kolei obfitują arбуzy, banany i czarne porzeczki. Warto je łączyć z ziarnami zbóż, a najlepiej z różnymi rodzajami kasz.

Owoce zawierają też wiele mikroelementów, takich jak: miedź, mangan, cynk, kobalt, jod. Najwięcej miedzi znajdziemy w suszonych jabłkach i gruszkach oraz wiśniach. Jabłka i śliwki zawierają duże ilości manganu.

Owoce, podobnie jak warzywa, są głównymi produktami żywnościowymi, w których przeważa odczyn zasadowy. Wprowadzanie takich właśnie składników do jadłospisu w celu odkwaszenia organizmu nabiera specjalnego znaczenia, kiedy na tle zaburzenia przemiany materii rozwija się niewydolność krążenia, choroby nerek lub stany gorączkowe.

Owoce zawierają znaczną ilość wody (70–90%) w dwóch postaciach: wolnej i powiązanej z koloidami. Wolna woda znajduje się w soku i w stanie rozpuszczonym zawiera cukry, kwasy, sole mineralne (sól potasu) i inne substancje. Bardzo łatwo wyparowuje podczas suszenia. Wiemy, że sole potasu szybko opuszczają organizm razem z moczem, a wraz z nimi wydzielona zostaje woda i sól kuchenna. Dzięki temu woda, która trafi do organizmu wraz z warzywami i owocami, nie zatrzy-