Azok a szép ráncok

2011 március 13. Flag

Szöveg méret

90
Mentés

-
-
-

- 0

Értékelés kiválasztása

Még nincs értékelve

Mérték

Az aszalás ugyan ?si módszer a gyümölcsök, zöldségek, f?szerek eltevésére, de nem egyszer?, és az energiafelhasználása sem épp szerény. Az er?s napsütés ugyanis árt neki, a lassú t?zön való vízelvonás pedig 6-8 óráig is eltart, ha nem tovább. Az ügyes konyhagépek azonban kiváltják a hagyományos megoldásokat, és velük gyerekjáték az aszalás.

A szárított gyümölcs bármikor fogyasztható, de a négy évszakos tájakon a legnagyobb keletje ?sz végén, télen van. Olyankor, amikor a frisset már els?sorban a déli gyümölcsök jelentik, s narancstól, banántól roskadoznak a pultok. A szárított és aszalt gyümölcs nem csak különleges íz?, de az elpárologtatott víz miatt a tápanyag-koncentrációja is jelent?s. Magas a rost- és ballasztanyag tartalma, és az egyes aszalt gyümölcsökben a friss gyümölcsöt messze meghaladó az ásványi anyag tartalom is. Általában elmondható, hogy az aszalt gyümölcs tápanyagtartalma hat-nyolcszorosa az eredetinek. Ez persze érthet?, hiszen 1 kg almából 10-15 deka aszalt alma, 1 kg barackból 12-15 dekagramm aszalt gyümölcs, de még 1 kg szilvából is csupán 30-40 dekagramm aszalt szilva lesz.

A magyar konyha els?sorban a szilvát használja aszalt gyümölcsként, de tény, hogy lényegében bármilyen gyümölcsöt - ha az egyébként ép, egészséges - meg lehet szárítani, és kés?bb fel lehet használni napközbeni energiapótlásra, nassolásra, vagy akár húsételek töltelékeként, köreteként, s?t leves f?zéséhez is. Utóbbihoz lehet babot, füstölt húst, tárkonyt adni.

A szilván kívül az almát, körtét, kajszibarackot és a bodzabogyót kiválóan lehet aszalni, de a meggy és a cseresznye is jó alapanyag. Sokan szeretik a szárított gombát, de számos más zöldség is jól aszalható, ilyen például a sárgarépa, a paradicsom, a hagyma, vagy a zeller, a sóska és a spenót. A szabadban már meg nem száradó f?szernövények (citromf?, lestyán, petrezselyem) is aszalhatók - természetesen sokkal rövidebb ideig.

Anno nyár végén, illetve megfelel? éghajlaton ma is, a napfény melegét használták aszalásra. A megmosott, egyforma szeletekre vagy karikára vágott gyümölcsöt nádfonatú, vessz?b?l készített, alacsony perem? kerek kosárban (aszalócserényben) terítették szét, rendszeresen forgatgatták, és a gyümölcs szikkasztását folyamatosan ellen?rizték, nehogy túlszáradjon és rágóssá váljon. Az alma ilyen módon 3-4, a barack 5-6 nap alatt aszalódott meg. A jó aszalt szilvához egy hét „napoztatást" is kellett. A nap melegét egyes tájakon süt?kemencével pótolták, másutt - az ?rségben például - füstöskonyhában aszaltak, megint másutt földbe vájt aszalókat építettek. A tüzelés távolabb folyt, a meleg leveg? alagutakon keresztül jutott - például a Székelyföldön -, a földbeépített cserény alá. Mivel az aszalás hosszadalmas m?velet, a gyümölcsöskertekben kialakított aszalók egyfajta találkahelyként is m?ködtek.

A szárított gyümölcs az évszázadok során volt paraszti eledel, de f?úri ínyencség is, karácsonyesti és böjti étel, napjainkban pedig a reformkonyha, a wellness táplálkozás egyik divatos alkotóeleme.

Érdemes számba venni, a legismertebb aszalt gyümölcsök fogyasztása milyen el?nyökkel jár.

Az aszalt szilva antibakteriális, üdvös az emésztési problémákra, segít megakadályozni a fogk?képz?dést, az aszalt gyümölcsök közül ebben van a legtöbb K-vitamin, de fontos kálium, bór és vas raktár, valamint aszkorbinsavat is tartalmaz.

A mazsola, az egyik legrégebb óta ismert aszalt gyümölcs, els?sorban kalciumban, foszforban, bórban és magnéziumban gazdag, de 75 százalék körüli a sz?l?cukor szintje, fogyasztása fontos a csontoknak, a fogaknak, illetve hasznos energiaforrás.

Ami az aszalt sárga- és ?szibarackot illeti, a legtöbb jó talán err?l mondható el, hiszen jelent?s az A-vitamin tartalma, de káliumban és vasban is igen gazdag. Különösen a kálium miatt érdemes fogyasztani, a vízháztartásban, ideg-izom ingerület átvitelben nélkülözhetetlen ásványi anyag a szárított sárgabarackban különösen magas, akár ötszöröse az ugyanolyan súlyú friss barackénak. Aki sokat sportol, izzad, vagy valamilyen betegség miatt vízhajtót szed, annak a káliumszintje nagyon hamar leesik, ami izomremegéssel, fejfájással, levertséggel jár - a hiány napi pár szem aszalt barackkal pótolható. Ugyancsak magas a kálium- és A-vitamin tartalma a meggy és a cseresznye aszalványának.

A szárított datolyát és fügét f?ként rostpótlásra használhatjuk, jó emésztést „csinál", a datolya ezentúl étvágycsökkent?, a fügében pedig jelent?s a kalcium, a B6- és az E-vitamin. Az ananász ugyan kevésbé ismert aszalt gyümölcsként, pedig gyümölcssavakban gazdag, fehérjebontó enzimet is tartalmazó aszalék.

Az aszalt gyümölcsökr?l tulajdonképpen elmondható mindaz a sok jó, ami a friss változatukról, hozzátéve, hogy

nemcsak azért kiváló, mert tartósítószer nélküli, de cukrozatlan is, szemben a gyümölcslekvárral, kompóttal. Persze van bennük cukor eleve, de els?sorban glükóz, ami a sejtek energiaellátását szolgálja. A kiegyensúlyozott táplálkozáshoz hozzátartozik tehát a szárított gyümölcsök fogyasztása, de aki azt hiszi, ezzel fogyókúrázhat, az tévúton jár.

Füge a kenyérben

Az aszalt gyümölcs az ókori Rómában közismert csemege volt, de a görögök, babilóniaiak, egyiptomiak is ismerték. A legrégibb írásos emlékek Mezopotámiából maradtak fenn, az i.e. 1700 körüli k?táblákon olvasható receptek több szárított gyümölcsöt - füge, datolya, sz?l?, alma és gránátalma - és egyéb magokat és szárított zöldséget is említenek. A szárított gyümölcsöt használták kenyérsütéshez, de kekszek ízesítésére is. A fennmaradt mintegy háromszáz recept egyike-másika igen különleges, számos alkotóelemet már nem lehet beazonosítani, és egyébként sem valószín?, hogy a tanulatlan köznép is ugyanezek mentén f?zött-sütött volna.

Aszaljunk magunk!

A jó min?ség? aszalványban a gyümölcsön kívül egyéb nincs. Ha otthon magunk aszalunk az aszalógépek valamelyikével, akkor ebben biztosak is lehetünk. (Persze érdemes eleve jó min?ség?, biogyümölcsöt venni.) A kész termékek egy részével szemben azonban nem árt az óvatosság. A túlzottan élénk szín?ekre gyanakodjunk és ellen?rizzük, a szín és a tartósság meg?rizése érdekében nem kezelték-e kén-dioxiddal (E220). Ez, illetve a kénessav és sói (E221-228) tény, hogy gátolják a csíraképz?dést és az oxidációs folyamatokat, viszont a vizsgálatok szerint fogyasztásuk során lebontják a B-vitamint, és számos allergiás reakciót képesek okozni az erre érzékenyekben. A fejfájástól kezdve a hányingeren át a kiütésig, az idegrendszeri zavarokig és a kellemetlen puffadás érzetig.

hetivalasz.hu, M.K

Ajánló