

Owoc miesiąca

Truskawki



Truskawka- pełna nazwa Poziomka truskawka (*Fragaria xananassa* Duchesne) - to mieszańiec dwóch gatunków poziomek z rodziny różowatych. Nazywana jest czasem Poziomką ananasową, powstała ze skrzyżowania Poziomki wirginijskiej pochodzącej z Ameryki Północnej z Poziomką chilijską. Uprawiana jest w Europie, Azji i Ameryce Północnej, największym producentem truskawek są Stany Zjednoczone, a następnie Hiszpania, Rosja i Turcja. Truskawki ze względu na swój słodki smak w kuchni używa się głównie do dżemów, deserów, wypieków oraz lodów.

Właściwości zdrowotne

Zawiera: dużą zawartość witaminy C, witaminę A, witaminy z grupy B, witaminę E oraz cynk, fosfor, magnez, potas, mangan, żelazo, dużą zawartość wody- 80%

Działanie: właściwości antynowotworowe, obniżają ciśnienie tętnicze, chronią przed zawałem serca, obniżają poziom cholesterolu, działają moczopędnie, chronią błonę śluzową żołądka i ułatwiają trawienie, wzmagają apetyt

Uwaga! Truskawki mają niski indeks glikemiczny (IG= 40), więc mogą je spożywać osoby z cukrzycą!

Inne warzywa i owoce sezonowe

bób, czereśnie, maliny, porzeczki, arbuz, młode ziemniaki, młoda kapusta, młoda włoszczyzna, kalarepa, fasolka szparagowa, cukinia, szparagi, szczaw, ogórek, groszek zielony, groszek cukrowy, czosnek niedźwiedzi, botwinka, mangold, natka pietruszki, koper, kwiat czarnego bzu, pokrzywa, cebula dymka, rzodkiewki, rabarbar, młody burak, młody czosnek, młody jarmuż, fasola, rukola

Sugestia przepisu

Bezglutenowe knedle z truskawkami



Składniki

- 1,5 kg ziemniaków
- 100g mąki ziemniaczanej
- 4 łyżki mąki jaglanej
- 1/2 łyżeczki soli
- 400g obranych truskawek

Przygotowanie

1. Ziemniaki obieramy i gotujemy do miękkości w osolonej wodzie.
2. Studzimy i przeciskamy przez praskę robiąc gładką masę. Dodajemy sól i mąkę, mieszamy. Formujemy placuszki i nadziewamy truskawką. Można dać trochę cukru pudru na owoc. Obtaczamy tworząc ładną kuleczkę. Układamy na posypanym mąką blacie.
3. Gotowe knedle gotujemy w gotującej się, osolonej wodzie około 3-4 minuty do momentu wypłynięcia na powierzchnię.