

Owoc miesiąca

Gruszka



Gruszka (*Pyrus L.*) - niewielkie drzewo z rodziny różowatych (Rosaceae), występujące w całej strefie euroazjatyckiej. Gruszki łatwo i często się ze sobą krzyżują, dając mnóstwo różnych odmian, dlatego ich systematyka jest zawiła. Ze względu na dominujący gen przyjęło się dzielić grusze na zachodnie (europejskie) i wschodnie (azjatyckie).

Właściwości zdrowotne

Zawiera: potas, fosfor, wapń, magnez, sód, miedź, żelazo, bor, jod, witaminy: A, B1, B2, B6, C i PP, kwas foliowy.

Działanie: obniża ciśnienie, ułatwia trawienie, zapobiega zaporciom (miękkie gruszki), wspomaga leczenie biegunek (odmiany cierpkie), wspomagająco przy leczeniu kamicy nerkowej i zapaleniach dróg moczowych.

Inne warzywa i owoce sezonowe

brukselka, żurawina, orzech włoski, kapusta, włoszczyzna, pasternak, kalarepa, fasola, kalafior, natka pietruszki, cebula, szczypior, czosnek, rzodkiewki, buraki, jarmuż, szpinak, endywia, jabłka, gruszki.

Sugestia przepisu

Winne gruszki w musie piernikowym



Składniki

- 75 g cukru
- 750 ml czerwonego wina lub mieszaniny soku winogronowego i soku z owoców czarnego bzu
- 2 laski cynamonowe
- 1 gwiazdka anyżu
- 3 goździki
- 3 kapsułki kardamonu
- 5 gruszek
- 1 łyżka mąki kukurydzianej
- 250 g czekolady ciemnej
- 300 ml śmietanki roślinnej (nadającej się do ubicia)
- 3/4 łyżeczki przyprawy korzennej
- 100 ml grzanego wina

Przygotowanie

1. Skarmelizuj cukier w garnku, odglazuj czerwonym winem i dodaj przyprawy.
2. Gruszki obierz i lekko podduś w grzonym winie przez około 15 minut, aby były miękkie, ale nie rozpadły się. Pozostaw do ostygnięcia, przynajmniej na noc.
3. Do przygotowania musu z piernika rozpuść cztery piąte czekolady w kąpieli wodnej. Podczas gdy czekolada trochę ostygnie, ubijaj śmietanę aż do momentu, gdy stanie się sztywna. Następnie ostrożnie rozłóż roztopioną czekoladę i przyprawę piernikową i przechowuj w stanie zimnym przez noc.
4. Do sosu, zagęść grzane wino mąką kukurydzianą. Zetrzyj resztę czekolady na drobne wiórki. Przy pomocy łyżki nałóż mus, podaj z podgrzаныmi winnymi gruszkami, sosem i wiórkami czekoladowymi.