

OD PIERWSZEGO USŁYSZENIA - *Bożena Szara* (wyemitowane 21 lipca 2019 - [połuchaj](#))

NAJLEPSZE JEDZENIE SWIATA (CZ. 3)

Najsmaczniejsze jedzenie świata to oczywiście owoce.

Niewiele jest rzeczy, które mogą równać się ze słodyczą zerwanej właśnie z krzaczka maliny czy truskawki albo ze smakiem dojrzałych winogron.

Owoce to jednak coś znacznie więcej, niż tylko pyszny smak. Ich bogactwo w witaminy A i C, kwas foliowy i inne składniki odżywcze pomagają zapobiegać chorobom i zawałom serca, pewnym typom nowotworów, utracie wzroku, a także wspomagają kontrolę ciśnienia krwi i regulację poziomu cholesterolu.

Oto kontynuacja mojej TOP LISTY - najzdrowszych owoców, które stale obecne są w moim jadłospisie i nie wyobrażam sobie bez nich życia.

Jaką ilość owoców powinniśmy jeść codziennie w stosunku do warzyw.

75 % - to warzywa

25 % - to owoce.

Przed tygodniem mówiłam o avocado, ananasach, bananach i malinach. Dziś kolejna porcja najsmaczniejszego jedzenia świata.

TRUSKAWKI

Truskawki ze względu na swój czerwony kolor i kształt przypominający serce, stały się symbolem greckiej bogini miłości - Wenus. We Francji istniała tradycja przyrządzania truskawkowego chłodnika dla nowożeńców. Do dziś niektórzy uważają, że jeśli ktoś przepołowi truskawkę i podzieli się nią ze swym wybrankiem lub wybranką, wkrótce te dwie osoby połączy gorące uczucie. Francuzi dopatrują się w truskawkach właściwości afrodyzjaku. Połączenie szampana i truskawek, który wymyślili, to nie przypadek, bo każdy powód jest dobry, by pójść do łóżka.

Czy ktoś pamięta co zamówił milioner Edward, gdy zaprosił do hotelowego apartamentu Vivian? Mówię oczywiście o filmie "Pretty Woman" z parą aktorów: Julią Roberts i Richardem Gere. Edward zamówił szampana z truskawkami.

Owoce cieszą nas nie tylko słodkim, odurzającym zapachem, kuszącym wyglądem i podniecającym smakiem, lecz także gwarantują zdrowie i korzystny wpływ na nasz organizm gdyż są źródłem wielu witamin, minerałów i innych składników biologicznie czynnych. Truskawki to samo zdrowie.

Posiadają więcej witaminy C niż cytryny czy grejpfruty. Zawarta w nich witamina PP reguluje m.in. dotlenienie krwi. W owocach tych znajduje się bogactwo soli organicznych, poprawiających przemianę materii i pektyn, oczyszczających jelita z resztek pokarmu i korzystnie wpływających na florę bakteryjną.

Zawarte w truskawkach wapń i fosfor wzmacniają kości i zęby, poprawiają pracę mięśni, a w połączeniu z magnezem - odkwaszają organizm.

Co więcej, poprzez spalanie tłuszczów owoce te posiadają właściwości odtruwające i oczyszczające. Dzieje się tak za sprawą bromeliny, enzymu odpowiadającego za rozkład białka. Poleca się więc truskawki osobom, które mają kłopoty z trawieniem białek lub które borykają się nadprogramowymi kilogramami. Owoce są niskokaloryczne - 100 g dostarcza ok. 32 kalorii (kcal)

W kuchni można je wykorzystywać wszechstronnie. Owoce są cenionym składnikiem wielu sałatek, surówek oraz przystawek. Można je wykorzystać również do sporządzenia pierożków i naleśników. Przyrządza się z nich sosy, zupy, desery, ciasta i napoje. Stanowią również składnik maślanek, jogurtów, smoothie oraz koktajli. Najlepiej smakują na surowo, ale pyszne są też w postaci dżemów i konfitury. Robi się z nich wina, nalewki i likiery. Truskawki są owocami nietrwałymi. Kupując truskawki, należy od razu je użyć lub przetworzyć, gdyż szybko fermentują i pleśnieją. Najlepszym sposobem na ich przechowanie jest zamrożenie, bo owoce zamrożone zachowują prawie wszystkie właściwości świeżych owoców.

CZARNE JAGODY

Kto nie zna fantastycznego smaku pierogów z jagodami albo jagodzianek czyli drożdżowych bułeczek? Letnia zupa z tych owoców także smakuje wybornie.

Czarna jagoda to jeden z niewielu owoców, których nie wyhodujemy w przydomowym ogródku ani na plantacji. Od czerwca do września w prawie wszystkich lasach, zwłaszcza iglastych i mieszanych, pełno jest soczystych ciemnofioletowych kuleczek, rosnących na krzewinkach sięgających od 15 do 60 cm wysokości.

W medycynie ludowej czarne jagody były wykorzystywane już od najdawniejszych czasów. Nasze babcie uważały ten owoc za niezbędny składnik domowej apteczki. Są naturalnym lekarstwem na problemy jelitowe i choroby oczu. Ostatnie badania przeprowadzone przez hiszpańskich naukowców wykazały, że jagody mają pozytywny wpływ na nadwagę i wiele innych schorzeń. Dlatego znalazły szerokie zastosowanie w farmakologii, kosmetyce oraz w kuchni.

Czarne jagody zaliczane są do najzdrowszych owoców. W 100 gramach jagód znajdziemy 40 kcal, a ponadto: białka, węglowodany, potas, wapń, fosfor, magnez, sód, żelazo, cynk, kwas foliowy oraz witaminy A, B1 i B2, C i PP.

Ze względu na obecność witamin oraz kwasu foliowego czarne jagody polecane są kobietom w ciąży oraz planującym ciążę. Do celów leczniczych wykorzystywane są liście, zbierane wczesną wiosną lub pod koniec lata oraz owoce zbierane od końca czerwca do sierpnia i suszone - najlepiej w suszarni.

W owocach jagód występują duże ilości barwników antocyjanowych, kwasów organicznych i pektyn. Zawarte w jagodach ciemne barwniki z grupy flawonoidów są aktywne biologicznie na poziomie komórkowym, dzięki czemu chronią mózg przeciw działaniu czasu.

Wykazują też właściwości pobudzające rozwój nowych komórek w mózgu. Substancje czynne zawarte w jagodach działają korzystnie na skórę, stymulując keratynocyty, które pobudzają procesy regeneracyjne skóry. Ich obecność poprawia napięcie włókien kolagenu i elastyny oraz utrzymuje w skórze optymalne stężenie kwasu hialuronowego, który silnie ją nawilża. Z kolei kąpiele z dodatkiem odwaru z liści działają na skórę antyseptycznie, ściągająco i przeciwzapalnie.

Dzięki swym właściwościom czarne jagody były znane i wykorzystywane w lecznictwie już od najdawniejszych czasów, między innymi przez plemiona słowiańskie - w leczeniu kaszlu, gruźlicy płuc, zakażeń pokarmowych, bólu brzucha, egzemy, wysypki, oparzeń oraz przeciw glistom i robakom.

Czarnymi jagodami leczono zakażenia, tyfus, a nawet polio. Owocami tymi zwalczano również gronkowca. Karotenoidy zawarte w owocach jagody poprawiały wzrok, stymulując produkcję rodopsyny, czyli substancji odpowiedzialnej za właściwe widzenie o zmroku. Właśnie z tego względu brytyjscy piloci podczas II wojny światowej przed nocnymi lotami jadali dżemy z jagód.

Wiadomo też, że czarne jagody usprawniają krążenie w gałce ocznej, poprawiając jej zaopatrzenie w tlen i substancje ożywcze. Mogą być więc stosowane w zapaleniu lub zwyrodnieniu siatkówki oraz osłabieniu wzroku spowodowanego zaburzeniami krążenia, szczególnie u osób starszych.

Owoce czarnej jagody już od wieków były używane jako doskonały środek przeciw bieguncie spowodowanej zakażeniem jelitowym lub zatruciem pokarmowym. Zawarte w nich garbniki hamują bowiem rozwój drobnoustrojów chorobotwórczych przewodu pokarmowego, zapobiegając odwodnieniu organizmu. Świeże owoce i wyciągi mają działanie rozluźniające przy zaparciach i jednocześnie przeciwbiegunkowe.

Jak już wspomniałam na wstępie, smak czarnych jagód nie ma sobie równych. Najlepsze są pierogi i drożdżowe bułeczki czyli jagodzianki, którym nie sposób się oprzeć. Swoich amatorów mają również knedle, gofry, naleśniki i racuszki. Z jagód możemy przyrządzić soki, koktajle, kompoty, konfitury i dżemy oraz ozdabiać nimi desery. Możemy również używać ich jako składników sałatek, kremów, musów owocowych czy nalewek.

Smacznego życzę.

Więcej na mojej stronie na Facebooku: [DIETA I STYL](#).