

ZDROWO I STYLOWO - *Bożena Szara* (wyemitowane 28 października 2018 - [posłuchaj](#))

PIGWA - LEPSZA NIŻ CYTRYNA

Już starożytni Grecy wierzyli, że owoc ten został im przekazany przez samą Afrodytę, boginię piękna i miłości. Pigwa, odległa kuzynka gruszek i jabłek, symbolizowała miłość i płodność. Szczególnie popularna stała się w Imperium Rzymskim, gdzie bardzo chętnie ją uprawiano oraz spożywano. Nasi przodkowie doceniali nie tylko jej wyjątkowy smak, ale także właściwości lecznicze, których przypisywano jej co niemiara. To właśnie dzięki nim popularność tego owocu nie osłabła mimo upływu czasu. Zazwyczaj z pigwy robi się pyszne nalewki, soki, kompoty, konfitury, dżemy i sosy. Dzięki wysokiej zawartości pektyn, nadaje się do żelowania przetworów.

W Turcji pigwę się zapieka w całości, podobnie jak jabłka czy gruszki. Stanowi wtedy pyszny deser. Sposobów na jej wykorzystanie jest mnóstwo.

Pigwa to owoc, który w okresie jesienno-zimowych zachorowań powinien stać się obowiązkowym składnikiem diety. Pigwa zawiera bowiem dużo witaminy C oraz wiele innych witamin, a także pierwiastki mineralne, które skutecznie wzmacniają odporność organizmu i wspomagają układ odpornościowy w walce z grypą i przeziębieniem. Jest zdrowsza niż cytryna. Pozytywny wpływ tego owocu na nasz organizm został już niejednokrotnie potwierdzony. Najcenniejszą substancją, jaką znajdziemy w pigwie, jest bez wątpienia witamina C - w 100 g pigwy znajduje się jej aż 15 mg.

Jakie jeszcze właściwości lecznicze i odżywcze ma pigwa?

Pigwa jest skarbnicą witamin i substancji odżywczych. Oprócz witaminy C zawiera m.in. żelazo, potas, wapń, fosfor oraz witaminę B. A te wszystkie dobrodziejstwa wspierają funkcjonowanie naszego układu odpornościowego.

Dlatego też syrop przygotowany z owoców pigwy oraz miodu warto popijać zarówno w celach profilaktycznych, jak i już po pojawieniu się pierwszych objawów grypy i przeziębienia. Jak się okazuje, pigwa pomoże nam nie tylko w przypadku jesienno-zimowych kłopotów ze zdrowiem. Będzie również wyjątkowo pomocna w leczeniu problemów trawiennych.

Napar z nasion pigwy łagodzi niestrawność oraz pomaga zwalczyć różnego rodzaju stany zapalne, zgagę oraz refluks. Co więcej, nasiona pigwy wzmacniają wątrobę oraz przyspieszają przemianę materii. Nalewkę z tych owoców już od wieków stosuje się również jako środek poprawiający apetyt.

Macerat lub napar z nasion pigwy złagodzi niestrawności. Nasiona są zalecane również przy nadmiernej fermentacji jelitowej i stanach zapalnych przewodu pokarmowego, niezycie żołądka i jelit, uszkodzeniach śluzówki żołądka.

Zarówno owoce, jak i nasiona pobudzają trawienie oraz wspierają przemianę materii, dlatego często polecane są jako suplement diety odchudzającej. Wzmacniają również wątrobę, dlatego mogą je

spożywać osoby zażywające leki.

Z kolei pestki pigwy, które również mają wiele właściwości zdrowotnych, można przygotować nalewkę zwaną pestkówką lub wyciąg z nich dodać do herbaty.

Pigwa ma bardzo szerokie zastosowanie w kuchni, chociaż jej owoce raczej nie nadają się do spożywania na surowo ze względu na bardzo kwaśny smak. Jednak po poddaniu obróbce, zyskuje znacząco na smaku, nie tracąc przy tym swoich prozdrowotnych właściwości. Z owoców pigwy możemy przygotować fantastyczne dżemy, pasty, syropy, wina oraz nalewki. Ze względu na swój unikalny smak, przetwory z dodatkiem pigwy sprawdzą się w daniach słodkich oraz wytrawnych.

Pigwa pospolita jest uprawiana jako roślina ozdobna w sadach, przydomowych ogródkach, parkach i działkach. Owoce pigwy dojrzewają jesienią - we wrześniu i październiku. Są żółte, duże i kształtem przypominają małe gruszki lub jabłka, dlatego często nazywa się je "owocami jabłkowymi".

Ze względu na wygląd, pigwa pospolita często jest mylona z pigwowcem japońskim, jednak owoce pigwowca są wyraźnie mniejsze, twardsze i kwaśniejsze niż owoce pigwy, ale jednocześnie bardziej aromatyczne. To właśnie ich kwaskowy smak można odnaleźć w klasycznej nalewce zwanej pigwówką. Jednak w kuchni oba rodzaje owoców można stosować zamiennie i wytwarzać na ich bazie liczne przetwory.