Truskawki

Dodano: 2000-01-01 00:00:00
Język: Polski
Odwiedzono: 2136 razy.

Truskawki powstały ze skrzyżowania dwóch odmian poziomek: wirginijskiej i chilijskiej. Wzięły z nich wszystko, co najlepsze z jednej zapach i smak, z drugiej wielkość , kształt i barwę, a z obu - mnóstwo zdrowia. Truskawki zawierają dużo witamin, przede wszystki- C, B2, B1 i A. Mają sporo potasu, wapnia, magnezu, żelaza, manganu, nieco miedzi i siarki. Są zasadotwórcze i niskokaloryczne. Truskawkowy sezon powinni wykorzystać przede wszystki- cierpiący na reumatyzm, wątrobę, nerki i płuca. Owoce mają działanie wzmacniające, ściągające i moczopędne. Regulują pracę wątroby i wydzielanie żółci. Uważa się, że truskawki, bogate w pektyny, mogą mieć korzystny wpływ na układ sercowo-naczyniowy obniżając poziom cholesterolu. Naukowcy włoscy stwierdzili niedawno, że truskawki mogą mieć działanie przeciwnowotworowe. Truskawki rosną w klimacie umiarkowanym, ale uprawia się je także w krajach śródziemnomorskich. Obecnie na świecie uprawia się kilkaset odmian truskawek, w naszym kraju nieco mniej. Owoce różnią się kształtem i barwą /od prawie białej do ciemnobordowej/. Do najpopularniejszych odmian należą purpuratki /w zależności od regionu nazywane również malinówkami lub murzynkami/. Najlepiej i najzdrowiej truskawki zjadać na surowo. Można je podawać na deser posypane cukrem lub z bitą śmietaną. Truskawki można również zamrażać /lecz nawet w temperaturze -18 st. C należy je przechowywać tylko pół roku/. Z truskawek można robić dżemy, marmolady, galaretki, soki i kompoty na zimę. Truskawki są nietrawłe, bardzo szybko psują się, pleśnieją i fermentują. Nawet w lodówce nie powinny leżeć dłużej niż dwie doby. Truskawki bardzo nie lubią wody, ale przed jedzeniem trzeba je koniecznie umyć /mogą zawierać sporo substancji chemicznych i bakterii chorobotwórczych z nawozów/. Należy je umyć pod wodą bieżącą i możliwie szybko. Moczone tracą smak i aromat.