

ΑΠΟΞΗΡΑΜΕΝΑ ΦΡΟΥΤΑ



ΑΠΟΞΗΡΑΜΕΝΑ ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Αγροτικό Πανεπιστήμιο του Πλόβντιβ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. Περίληψη
2. Εισαγωγή
3. Κύρια περιεχόμενα
 - 3.1. Προέλευση και σημασία
 - 3.2. Τέσσερα κλασικά αποξηραμένα
 - 3.3. Διατροφική αξία
 - 3.4. Τα οφέλη της κατανάλωσής τους
4. Εφαρμογή στην πράξη
 - 4.1 Παραγωγή αποξηραμένων φρούτων στο σπίτι
 - 4.2. Συνταγές με αποξηραμένα φρούτα
5. Βιβλιογραφία
6. Ιστοσελίδες

Η ΕΝΟΤΗΤΑ

Τίτλος	Αποξηραμένα φρούτα και υγιεινή διατροφή
Τομέας	Βιολογική διατροφή
Η κύρια ομάδα - στόχος	Το υλικό προορίζεται για - Σπουδαστές των εταίρων - Καθηγητές - Ενώσεις καταναλωτών - Γονείς και έγκυες γυναίκες
Περιγραφή της ενότητας και των βασικών στόχων	Αυτή η ενότητα σας βοηθά να κατανοήσετε - Την προέλευση και τη σημασία των αποξηραμένων φρούτων - Τα πιο δημοφιλή αποξηραμένα φρούτα – τα τέσσερα κλασικά - Την θρεπτική αξία ορισμένων αποξηραμένων φρούτων - Τα οφέλη της βιολογικής παραγωγής - Παραγωγή αποξηραμένων φρούτων στο σπίτι - Παραδοσιακές βουλγαρικές συνταγές με αποξηραμένα φρούτα
Διάρκεια της εκπαίδευσης	Μέγιστη διάρκεια: 24 ώρες, διαιρούμενες ως εξής - 8 ώρες θεωρητικής κατάρτισης, - 8 ώρες επίσκεψη σε γεωργικές εκμεταλλεύσεις, μεταποιητικές μονάδες και αγορές, - 8 ώρες πρακτικής εργασίας.
Μαθησιακοί στόχοι	Μετά την ολοκλήρωση της εκπαίδευσης θα ξέρετε: - Τη σημασία των αποξηραμένων φρούτων - Θεμελιώδη χαρακτηριστικά των αποξηραμένων φρούτων - Ποια οφέλη για την υγεία παρέχουν τα αποξηραμένα φρούτα - Πώς να αποξηράνετε φρούτα - Συνταγές για το σπίτι
Ικανότητες	Ειδικές ικανότητες - γνώση της αξίας των αποξηραμένων φρούτων - πώς να αποξηράνετε τα φρούτα και πώς να τα χρησιμοποιήσετε
Παιδαγωγικές μέθοδοι	Τύποι δραστηριοτήτων που χρησιμοποιούνται στην εκπαίδευση: Θεωρητική κατάρτιση / συνδυασμένη εκπαίδευση: - Μάθημα στην τάξη - Εξ αποστάσεως μέσω διαδικτύου Πρακτική εξάσκηση: - Έρευνα ενός συγκεκριμένου αντικειμένου επί τόπου - Εργαστήριο - Αυτο-εκπαίδευση

1. Περίληψη

Η ενότητα είναι δομημένη σε δύο βασικά μέρη: (1) Η σημασία των αποξηραμένων φρούτων και η θρεπτική αξία και τα οφέλη των βιολογικών προϊόντων και (2) η αποξήρανση των φρούτων και παραδοσιακές συνταγές με αυτά.

Το πρώτο μέρος παρουσιάζει τη βασική γνώση για την προέλευση και τη σημασία των αποξηραμένων φρούτων. Υπάρχουν τέσσερα είδη αποξηραμένων φρούτων, τα οποία είναι γνωστά ως κλασική τετράδα.

Τα αποξηραμένα φρούτα είναι κατάλληλα για την υγιεινή διατροφή. Ωστόσο, πρέπει να παράγονται με βιολογικό τρόπο.

Το δεύτερο μέρος περιγράφει το πώς αποξηραίνουμε στο σπίτι και παρουσιάζει παραδοσιακές βουλγαρικές συνταγές με αποξηραμένα φρούτα.

Λέξεις-κλειδιά: αποξηραμένα φρούτα, θρεπτική αξία, βιταμίνες, μεταλλικά άλατα, τα οφέλη, σπιτικές συνταγές, αποξηραμένα φρούτα για την παραμονή των Χριστουγέννων.

2. Εισαγωγή

Τα αποξηραμένα φρούτα θα πρέπει να είναι ένα υποχρεωτικό μέρος της διατροφής για τους ανθρώπους που θέλουν να ζουν έναν υγιεινό τρόπο ζωής. Τα αποξηραμένα φρούτα βοηθούν στην εξομάλυνση του μεταβολισμού, και εξασφαλίζουν καλύτερη απόδοση της καρδιάς και των αιμοφόρων αγγείων.

Ο κατάλογος με τα προτεινόμενα αποξηραμένα φρούτα περιλαμβάνει σύκα, σταφίδες, βερίκοκα, μήλα, δαμάσκηνα. Αυτά τα φρούτα περιέχουν πολλές φυτικές ίνες, οι οποίες έχουν χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη. Ως εκ τούτου, τα αποξηραμένα φρούτα βοηθούν στη διατήρηση του βέλτιστου μεταβολισμού και δρουν προληπτικά ενάντια στα προβλήματα του μεταβολισμού.

Τα αποξηραμένα φρούτα περιέχουν μια τεράστια ποσότητα αντιοξειδωτικών ανά μονάδα βάρους και είναι επομένως χρήσιμα όχι μόνο στην καρδιά αλλά και για την θεραπεία της φλεγμονής και του καρκίνου. Είναι μια μεγάλη ευκαιρία για όποιον θέλει να ομαλοποιήσει το βάρος του, διότι όχι μόνο συμβάλλουν στη βελτιστοποίηση του μεταβολισμού, αλλά επίσης περιέχουν λιγότερη ζάχαρη. Είναι ευκολοφάγωτα και μπορούν να χρησιμοποιηθούν και ως ένα μικρό γεύμα στο γραφείο.

Α΄ ΜΕΡΟΣ

3. ΚΥΡΙΑ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

3.1. Προέλευση και σημασία

Τα αποξηραμένα φρούτα είναι ένας πραγματικός θησαυρός στον κόσμο των τροφίμων, ο οποίος συχνά υποτιμάται ή ξεχνιέται. Αξίζει να σημειωθεί ότι είναι μια νόστιμη και υγιεινή τροφή, πλούσια σε απλά σάκχαρα - κυρίως φρουκτόζη και γλυκόζη, με υψηλή περιεκτικότητα σε ενέργεια.

Υπάρχουν φιλικές τεχνολογίες αποξήρανσης φρούτων ώστε να διατηρούν τις βιταμίνες και τα μέταλλα σε σημαντικά καλύτερο βαθμό από ό, τι οποιαδήποτε άλλη μέθοδος διατήρησης. Συγχρόνως εξασφαλίζεται μειωμένη περιεκτικότητα σε νερό – τα αποξηραμένα φρούτα έχουν τέσσερις ή πέντε φορές μεγαλύτερη συγκέντρωση βιταμινών και μετάλλων σε σύγκριση με τα φρέσκα. Για να παρατείνουν τη γεύση του καλοκαιριού ή για να διατηρήσουν απλά επί λίγους μήνες το πλεόνασμα των φρούτων, οι άνθρωποι το έκαναν πάντα από το ένστικτο. Η υγρασία των φρούτων εξατμίζεται από τον ήλιο και τον αέρα, και έτσι σταματά η ανάπτυξη των μικροοργανισμών που προκαλούν σήψη και παρακμή – δεν ήταν λοιπόν δύσκολο να αποκτηθεί αυτή η αντίληψη μέσω της σύμπτωσης και της εμπειρίας ακόμη και από τις πιο αρχαίες ανθρώπινες κοινωνίες.

Λόγω της γλυκύτητά τους, της καλής γεύσης τους, των οφελών για την υγεία, και των ελκυστικών σχημάτων και χρωμάτων τους, τα αποξηραμένα φρούτα είναι από αμνημονεύτων χρόνων ένα σύμβολο της αφθονίας και της ευημερίας. Αρκεί να υπενθυμίσουμε τον ρόλο των σταφίδων στο τελετουργικό γεύμα για την παραμονή των Χριστουγέννων στην ορθόδοξη παράδοσή μας.

Η παλαιότερη αναφορά για αποξηραμένα φρούτα βρέθηκε σε σφηνοειδή γραφή σε πήλινες πλάκες στη Μεσοποταμία, οι οποίες περιέχουν ίσως τις παλαιότερες καταγεγραμμένες συνταγές του κόσμου. Σε όλους τους αρχαίους πολιτισμούς της Μεσογείου αποτελούν μέρος των γαστρονομικών παραδόσεών τους και έχουν μόνιμη παρουσία στις γιορτές των πλούσιων. Στην μεσαιωνική Ευρώπη είχαν γίνει επίσης ένα σημαντικό συστατικό στο φαγητό, ειδικά για τους πλούσιους και αριστοκράτες, που έτρωγαν διάφορες τάρτες γεμιστές με μοσχάρι και με δαμάσκηνα, παστά ψάρια μαγειρεμένα με σύκα και σταφίδες και πάπια με πυρηνόκαρπα φρούτα. Μεγάλα γεμιστά κέικ περιέχουν ένα μείγμα βοδινού κρέατος και χήνας, αυγά, σύκα, μπλε δαμάσκηνα και σταφίδες, με πλούσια καρυκεύματα με βότανα.

Στην Αρμενία, την Τουρκία και σε όλες τις χώρες της Μέσης Ανατολής και το Μαγκρέμπ, όπου η χρήση των αποξηραμένων φρούτων είναι ιδιαίτερα συχνή, μαγειρεύουν αρνάκι με δαμάσκηνα, βερίκοκα, αμύγδαλα, μέλι και μπαχαρικά και επίσης κοτόπουλο – με δαμάσκηνα, κυδώνια, ή σταφίδες.

Η συμπερίληψη φρούτων όπως δαμάσκηνα, βερίκοκα, σταφίδες, και πολλά άλλα σε συνταγές με κρέας προσθέτει έκτακτο χαρακτήρα και αρχοντιά στην γεύση. Η γλυκιά γεύση δεν θα πρέπει να ξεφύγει από τον έλεγχο, αλλά προσθέτει βάθος και τρυφερότητα στο κρέας – το μυστικό είναι η σωστή ισορροπία των συστατικών και των μπαχαρικών. Πολλοί άνθρωποι συνοφρυώνονται στη σκέψη του βοδινού κρέατος ή αρνιού με δαμάσκηνα για παράδειγμα, αλλά δεν υπάρχει κανείς λογικός άνθρωπος που να μην του αρέσει ένα τέτοιο πιάτο εάν

μαγειρευτεί σωστά. Μαροκινό ταζίν αρνιού με δαμάσκηνα, είναι ένα από τα πιο λαχταριστά πιάτα από την πλούσια κουζίνα της Βόρειας Αφρικής.

Τα φρέσκα φρούτα είναι σίγουρα πολύ νόστιμο φαγητό, αλλά είναι εποχιακά και σίγουρα δεν είναι σκόπιμο να τρώτε κεράσια ή πεπόνια τον Ιανουάριο - τα οποία θα έχουν ταξιδέψει χιλιάδες μίλια για να έρθουν σε σας, το οποίο με τη σειρά του σημαίνει ότι έχουν συλλεχθεί ανώριμα και έχουν ωριμάσει με χημικά ώστε να αντέξουν το ταξίδι. Επομένως τα αποξηραμένα φρούτα είναι ένας θαυμάσιος τρόπος για να αντικαταστήσουμε τα φρέσκα εποχιακά και τοπικά φρούτα.

Σε σωστά αποξηραμένα φρούτα η ισορροπία των βιταμινών και των ιχνοστοιχείων ασβεστίου, σιδήρου, καλίου, νατρίου και μαγνησίου, είναι απολύτως μοναδική. Οι ειδικοί λένε ότι αν κάποιος τρώει κάθε μέρα περίπου 150 γραμ. μείγματος αποξηραμένων φρούτων - δαμάσκηνα, σύκα, βερίκοκα, σταφίδες ή μήλο, αχλάδι, ανανά, πεπόνι ... δεν θα έχει ποτέ οποιοδήποτε πρόβλημα με το γαστρεντερικό του σύστημα. Και, επίσης, ότι μόνο πέντε μετρίως αποξηραμένα βερίκοκα περιέχουν ολόκληρη την ημερήσια δόση του σιδήρου που είναι απαραίτητος για να διατηρηθεί στον οργανισμό το επίπεδο της αιμοσφαιρίνης και του ασβεστίου - ένα γεγονός το οποίο κυρίως επηρεάζει σε τα άτομα με καθιστική ζωή.

Τα αποξηραμένα φρούτα είναι πλούσια σε εύκολα απορροφήσιμη φρουκτόζη, και έτσι καλύπτουν την ανάγκη για σάκχαρα χωρίς καμιά βλάβη. Και ένα άλλο πλεονέκτημά τους:είναι ελαφρά, δεν καταλαμβάνουν χώρο και είναι πολύ καλή επιλογή φαγητού για ορειβάτες και αθλητές.

Μια ιδέα για την συνολική ιεραρχία των φρούτων αναλόγως με την περιεκτικότητά τους σε αντιοξειδωτικά δίνει μια ομάδα μελέτης του Πανεπιστημίου Tufts των ΗΠΑ η οποία επικεντρώθηκε στην ικανότητά τους να απορροφούν τις ελεύθερες ρίζες, χωρίς να ξεχωρίζουν τα φρούτα σε φρέσκα και αποξηραμένα. Στην κορυφή του καταλόγου

βρίσκονται : ξηρά δαμάσκηνα, σταφίδες, μύρτιλα, φράουλες, βατόμουρα, δαμάσκηνα, πορτοκάλια, σταφύλια, κεράσια. Για κάποιο λόγο ωστόσο, η μελέτη αυτή δεν περιλαμβάνει τα σύκα και την αποξηραμένη μορφή τους, σύμφωνα με δημοσίευση της «Εφημερίδας της Αμερικανικής Διατροφής», ενώ εμφανίζει τα ξηρά δαμάσκηνα στην πρώτη θέση.

Αναμφίβολα για καθαρά πρακτικούς λόγους τα μικρότερα φρούτα που μπορούν να αποξηρανθούν είτε ολόκληρα είτε μισά, έχουν γίνει τα αστέρια της ομάδας. Άλλη αιτία για αυτό είναι το γεγονός ότι η **«κλασική τετράδα» αποτελείται από τους πιο τυπικούς καρπούς της γης γύρω από την Κασπία Θάλασσα, τη Μέση Ανατολή και τη Βόρεια Αφρική**, όπου και είναι δυναμικό μέρος του πολιτισμού τους. Ωστόσο, αποξηραμένα μήλα, αχλάδια,κυδώνια, δαμάσκηνα, κεράσια, μούρα και εξωτικά φρούτα έχουν επίσης μια σημαντική θέση στη μαγειρική και μπορούν επίσης να καυχηθούν ότι δίνουν υπέροχη γεύση και αποτελούν χρήσιμα υγιεινά συστατικά στην κουζίνα.

Παραδόσεις και προειδοποιήσεις

Δυστυχώς, ακόμα και όταν πρόκειται για τέτοια πολύτιμα φυσικά προϊόντα θα πρέπει να λαμβάνονται υπ' όψη κάποιες σοβαρές προϋποθέσεις. Ναι, τα αποξηραμένα φρούτα είναι νόστιμα και υγιεινά τρόφιμα, αλλά μόνο αν έχουν αποξηρανθεί σωστά, εάν δεν έχουν υποστεί επεξεργασία με χημικά και εάν δεν περιέχουν ζάχαρη.

Για χιλιετίες τα φρούτα αποξηραίνονται ή στον ήλιο, ή με αέρα μέσα σε ειδικά αεριζόμενα κτίρια - στεγνωτήρια, ή σε αερο-σήραγγες. Σήμερα εξακολουθούν να χρησιμοποιούνται οι

παραδοσιακές μέθοδοι, αλλά οι μεγάλες επιχειρήσεις διαθέτουν σύγχρονες εγκαταστάσεις ξήρανσης, ενώ υπάρχουν ήδη στην αγορά και οικιακές ηλεκτρικές συσκευές που κάνουν πολύ καλή δουλειά.

Η αγορά είναι γεμάτη από αποξηραμένη λαμπερή χρυσή σταφίδα, φωτεινό πορτοκάλι, αποξηραμένα βερίκοκα και πολύ γλυκά σαρκώδη βατόμουρα. Μόνο που τα αποξηραμένα φρούτα συνήθως έχουν «ασχημούτσικη» όψη. **Χρειάζεται λοιπόν προσοχή γιατί τα ωραία αποξηραμένα φρούτα έχουν υποστεί επεξεργασία με διοξείδιο του θείου.** Τα υπολείμματα αυτής της ουσίας είναι ελάχιστα, αλλά οι γιατροί δεν συστήνουν την κατανάλωση των επεξεργασμένων προϊόντων και επομένως καλό είναι να τα αποφεύγουμε.

Τα δαμάσκηνα, τα βερίκοκα και οι σταφίδες μερικές φορές ξηραίνονται γρήγορα σε φούρνους βενζίνης ή αερίου σε υψηλή θερμοκρασία, έτσι όμως αλλοιώνεται η γεύση τους και τα θρεπτικά συστατικά τους εξαφανίζονται. **Μια άλλη κακή μέθοδος επεξεργασίας είναι η εμβάπτιση των δαμάσκηνων σε κακό λάδι ή η επεξεργασία τους με γλυκερίνη**, με στόχο, βέβαια, να αποκτήσουν ορεκτική, λαμπερή και μαλακή εμφάνιση.

Μέρος των αποξηραμένων φρούτων στην αγορά όπως τα βατόμουρα, ο ανανάς, το μάνγκο, η παπάγια, τα αχλάδια και άλλα δεν είναι στην πραγματικότητα αποξηραμένα αλλά ζαχαρώνονται και στην συνέχεια, ξηραίνονται.

Τα καλά νέα είναι ότι οι επεξεργαστές δεν μπορούν πλέον να κρύψουν την σύνθεση των προτεινόμενων προϊόντων, επιμένως οι ετικέτες περιέχουν αξιόπιστα στοιχεία. **Όταν αγοράζετε αποξηραμένα φρούτα χύμα, πρέπει να ζητήσετε πλήρεις πληροφορίες για την προέλευση και τον τρόπο της επεξεργασίας τους καθώς οι έμποροι υποχρεούνται να τις παρέχουν.**

Εάν εμπιστεύεστε τις αισθήσεις σας, δεν πρέπει να ξεχνάτε ότι: τα ποιοτικά και ασφαλώς αποξηραμένα φρούτα δεν έχουν ελκυστική εμφάνιση – είναι σκουρόχρωμα και ζαρωμένα, αλλά γεμάτα με γεύση και υγεία.

3.2. ΤΟ ΚΛΑΣΙΚΟ ΚΟΥΑΡΤΕΤΟ

α. Σταφίδες

Είναι ένα ιδανικό υποκατάστατο της ζάχαρης στην υγιεινή διατροφή. Περιέχουν εκτός από βιταμίνες και άλλα μικροθρεπτικά συστατικά τα οποία εμποδίζουν την ανάπτυξη της οστεοπόρωσης, γιατί σε περίπτωση απουσίας τους εμποδίζεται η απορρόφηση του ασβεστίου από το σώμα. Μαζί με τους χουρμάδες έχουν την υψηλότερη συγκέντρωση σακχάρων (67 γραμ. / 100 γραμ. αποξηραμένων φρούτων).

Και δεδομένου ότι η γλυκύτητα της σταφίδας εξισορροπείται από την οξύτητα στα σταφύλια, είναι αιώνια αστέρια μεταξύ των αποξηραμένων φρούτων και είναι απαραίτητες για την ζαχαροπλαστική. Για τα αλμυρά πιάτα αποτελούν επίσης ένα ενδιαφέρον συστατικό. Στα νησίσιμα πιάτα, όπως οι λαχανοντολμάδες, οι γεμιστές πιπεριές ή άλλες συνταγές με ρύζι, προσθέτουν χαρακτήρα και ομοιογένει στη γεύση. Επίσης, διάφορες τερίνες ή πιάτα με πουλερικά γίνονται πιο τρυφερά και αριστοκρατικά με μια χούφτα από σταφίδες.

Η ετήσια κατανάλωση σταφίδας σε όλο τον κόσμο ξεπερνά τους 750.000 τόνους. Υπάρχουν δύο σημαντικές τεχνολογίες για την ξήρανση σταφίδας - με ή χωρίς εμβάπτιση των σταφυλιών σε θερμό νερό ή αλκαλικό διάλυμα και ξήρανση στον ήλιο ή αποξήρανση σε ειδικά ξηραντήρια.

Η πιο συμφέρουσα, τόσο οικονομικά όσο και ιατρικά είναι η αποξήρανση στον αέρα κάτω από τον ήλιο. Σε πολλές χώρες, οι σταφίδες παράγονται με αποξήρανση των σταφυλιών σε θερμοκήπια με πλαστική κάλυψη.

β. Σύκα

Η αποξηραμένη έκδοση αυτού του θείου τροπικού και υποτροπικού φρούτου είναι επίσης γεμάτη με θρεπτικές ουσίες – τα σύκα είναι 3-4 φορές πιο πλούσια σε ασβέστιο από τα άλλα αποξηραμένα φρούτα. Αυτό το αρχαίο φρούτο ταιριάζει με ένα εξαιρετικά νόστιμο και ενδιαφέροντα τρόπο με προσούτο, χοιρινό, πάπια και φουά γκρα, με όλα τα πουλερικά, αλλά και με μαλακά τυριά. Ένα ελαφρώς βρεγμένο φρούτο για 15 λεπτά σε χλιαρό νερό, γεμιστό με αλμυρό τυρί πρόβειο ή ρικότα, μασκαρπόνε, μπρι, καμαμπέρ και γκοργκοντζόλα, γίνεται πλούσιο σε γεύσεις και αντιθέσεις. Στην ζαχαροπλαστική τα σύκα έχουν επίσης πολλές εφαρμογές, ενώ πιο συχνά χρησιμοποιούνται για τη γέμιση διαφόρων ταρτών.

γ. Βερίκοκα

Τα πορτοκαλί "αυτιά", όπως σε ορισμένες γλώσσες ονομάζονται τα αποξηραμένα βερίκοκα, περιέχουν δύο φορές περισσότερο κάλιο από τα σύκα, τις σταφίδες και τους χουρμάδες και είναι πλουσιότερα όλων ως προς την ομάδα της βιταμίνης Α. Από την άλλη πλευρά είναι φτωχά σε σάκχαρα ενώ μαζί με τα δαμάσκηνα είναι τα πιο πλούσια σε χρήσιμες ίνες. Ανήκουν λοιπόν στα χρυσά τρόφιμα.

Είναι ένα από τα νοστιμότερα και πιο εύκολα στο μαγείρεμα αποξηραμένα φρούτα, και κατά τη γνώμη πολλών ειδικών η αποξήρανση τονίζει ή ακόμα και βελτιώνει τη γεύση τους. Αποτελούν σημαντικό και ενδιαφέρον μέρος σε αμέτρητα γλυκά και αλμυρά πιάτα στην κουζίνα – όπως το μαροκινό ταζίν, το Βόρειο Ινδικό κάρι, τα ιρανικά πιάτα μαγειρεμένα στον ατμό, ουζμπέκικο πιλάφι ή τις Νότιο Αφρικάνικες σάλτσες μπάμπεκίου. Ιδιαίτερα όμορφος είναι ο συνδυασμός τους με τη γεύση του κοτόπουλου, του χοιρινού και του σκουμπριού.

δ. Ξερά δαμάσκηνα

Είναι οι πρωταθλητές σε φυτικές ίνες, κάτι το οποίο τα καθιστά πολύτιμα για την πέψη και την περίσταση. Λόγω της παρουσίας των αντιοξειδωτικών πολυφαινολών, είναι χρήσιμα για την πρόληψη του σχηματισμού καρκινικών κυττάρων και επίσης για την υγεία των οστών. Ίσως τα ξερά δαμάσκηνα να είναι το πιο χαρακτηριστικό και αγαπημένο συστατικό στη Βουλγαρική γαστρονομία. Στα μέρη όπου μπορούν να αναπτυχθούν ελεύθερα δαμασκηνίες, χρησιμοποιούν τα αποξηραμένα δαμάσκηνα και τον χειμώνα για γλυκά αλλά και σε αρκετά πιάτα με κρέας. Συνδυάζονται εκπληκτικά καλά με το βόειο κρέας, το αρνί και το κυνήγι, αλλά και μια χορτοφαγική σούπα με πράσα και δαμάσκηνα μπορεί να είναι ένα εκπληκτικό πιάτο. Τα δαμάσκηνα προέρχονται από τα εδάφη γύρω από την Κασπία Θάλασσα και το μαγείρεμά τους είναι συνηθισμένο στην κουζίνα των ασιατικών χωρών, του Μαρόκου, αλλά και των Αρμενίων και των Ελλήνων. Οι Ούγγροι και οι Αυστριακοί, επίσης έχουν συνταγές με δαμάσκηνα ως μέρος της εθνικής τους κουζίνας.



3.3. ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ

Οι σταφίδες είναι πλούσιες σε βιταμίνες B2 και C, μέταλλα (σίδηρο, κάλιο, μαγνήσιο, χαλκό, ασβέστιο, βόριο, ψευδάργυρο και φώσφορο), και αντιοξειδωτικά. Τα 100 γραμμάρια σταφίδων αποδίδουν περίπου 300 θερμίδες, 3 γραμ. πρωτεΐνης, 0.5 γραμ. λίπους και 80 γραμ. υδατανθράκων.

Τα ξηρά σύκα είναι πλούσια σε βιταμίνες, μεταλλικά άλατα (σιδήρου, χαλκού, καλίου, μαγνησίου, νατρίου, ασβεστίου, φωσφόρου και ψευδαργύρου), φυτικές ίνες, αντιοξειδωτικά, φλαβονοειδή και πολυφαινόλες. Τα 100 γραμμάρια αποξηραμένα σύκα αποδίδουν περίπου 250 θερμίδες, 3,4 γραμ. πρωτεΐνη, 1 γραμμάριο λίπους και 64 γραμμάρια υδατανθράκων.

Τα αποξηραμένα βερίκοκα είναι πλούσια σε βιταμίνες A, C και E, μέταλλα (φώσφορο, μαγνήσιο, σίδηρο, ασβέστιο και ψευδάργυρο) και φυτικές ίνες. Σε 100 γραμμάρια αποξηραμένα βερίκοκα περιέχονται περίπου 240 θερμίδες, 3,4 γραμμάρια πρωτεΐνης, 0,5 γραμμάρια λίπους και 63 γραμμάρια υδατανθράκων.

Τα δαμάσκηνα είναι πλούσια σε βιταμίνες A, C και E, μέταλλα (μαγνήσιο και φώσφορο) και φυτικές ίνες. Τα 100 γραμμάρια δαμάσκηνα αποδίδουν περίπου 240 θερμίδες, 2,2 γραμμάρια πρωτεΐνης, 0,4 γραμμάρια λίπους και 64 γραμμάρια υδατανθράκων.

Τα αποξηραμένα μήλα είναι πλούσια σε βιταμίνες του συμπλέγματος B, C και E, μέταλλα (σίδηρο, μαγνήσιο και φώσφορο), πηκτίνη και φυτικές ίνες. Τα 100 γραμμάρια αποξηραμένα μήλα αποδίδουν περίπου 244 θερμίδες, 0,9 γραμμάρια πρωτεΐνης, 0,3 γραμμάρια λίπους και 66 γραμμάρια υδατανθράκων.

Τα αποξηραμένα αχλάδια είναι πλούσια σε βιταμίνες B και C, μέταλλα (σίδηρο, ασβέστιο, ψευδάργυρο, μαγνήσιο και φώσφορο), και φυτικές ίνες. Τα 100 γραμμάρια αποξηραμένα αχλάδια αποδίδουν περίπου 263 θερμίδες, 1,9 γραμμάρια πρωτεΐνης, 0,7 γραμμάρια λίπους και 70 γραμμάρια υδατανθράκων.

Πιο αναλυτικά:

α. Σταφίδες

Ενδεικτικά περιεχόμενα σε ουσίες ανά 100 γραμ:

προϊόν	νερό %	χιλ/θερμ.	πρωτεΐνες /γρ.	λίπη /γρ.	υδατάνθρακες /γρ.	χοληστερίνη /χγρ.	σάκχαρα /γρ.	φυτ.ίνες /γρ.
σταφίδες	15.43	29.9	3.07	0.46	79.18	0	59.19	3.7

- Γλυκόζη προς φρουκτόζη -40:60 %
- Περιέχουν μικρότερη ποσότητα βιταμίνης C, μεγαλύτερη ποσότητα βιταμίνης B2
- Είναι πλούσιες σε μέταλλα όπως μαγνήσιο, ποτάσιο, σίδηρος, χαλκός και είναι πηγή ασβεστίου, φώσφορου και ψευδάργυρου
- Είναι πλούσιες σε αντιοξειδωτικά. Από αυτή την άποψη είναι παρόμοιες με τα αποξηραμένα βερύκοκα και αχλάδια

Είναι πλούσιες σε μαγνήσιο,βόριο και μαγγάνιο, τα οποία προλαμβάνουν την εμφάνιση οστεοπόρωσης διότι η έλλειψη αυτών των μετάλλων διαταράσσει την απορρόφηση ασβεστίου στο σώμα.

Τα αποξηραμένα φρούτα είναι φυσικές θεραπείες. Σαν νόστιμα γλυκίσματα, αλλά χρήσιμα όσο τα φρέσκα φρούτα, τα αποξηραμένα φρούτα είναι φυσικές πολυβιταμίνες.

Το αποξηραμένο φρούτο είναι φρούτο, αλλά με πολύ χαμηλή περιεκτικότητα σε νερό. Είναι σημαντικό να ξεχωρίζουμε τα πραγματικά αποξηραμένα φρούτα (αποξηραμένα δαμάσκηνα, αποξηραμένα βερύκοκα, αποξηραμένα σύκα,σταφίδες,χουρμάδες,κλπ) από τα «γκλασέ» (γλασέ,αποξηραμένα πεπόνι, μάνγκο,ανανάς,καρύδα, κλπ με τεχνητά πρόσθετα,) τα οποία πωλούνται ευρέως μαζί με φυστίκια στους δρόμους. Τα πραγματικά αποξηραμένα φρούτα είναι 100% φυσικά και δεν περιέχουν τεχνητά ενισχυτικά γεύσης.

β. Σύκα

Ενδεικτικά περιεχόμενα σε ουσίες ανά 100 γραμ:

Προϊόν	νερό %	χιλ/θερμ.	πρωτεΐνες/γρ.	λίπη /γρ.	υδατάνθρακες /γρ.	χοληστερίνη /χγρ	σάκχαρα /γρ.	φυτ.ίνες /γρ.
αποξηραμένα σύκα	30.05	24.9	3.30	0.93	63.87	0	47.29	9.8

- Γλυκόζη προς φρουκτόζη- 55:45%
- Είναι πηγή βιταμινών B1, B2, B5, B6
- Είναι πλούσια σε μέταλλα όπως μαγνήσιο, ποτάσιο, σίδηρος, χαλκός και είναι πηγή ασβεστίου, φωσφόρου, ψευδάργυρου και νατρίου
- Είναι πλούσια σε πολυφαινόλες και φλαβονοειδή
- Είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικά

Είναι θρεπτικά, πλούσια σε κυτταρίνη, μεταλλικά άλατα και βιταμίνες(σύμπλεγμα B, C, καροτένιο). Στην παραδοσιακή ιατρική, τα αποξηραμένα σύκα χρησιμοποιούνται σαν αντιφλεγμονώδες φάρμακο, θεωρείται ότι έχουν περιστατική και αποχρεμπτική δράση και

δρουν αποτελεσματικά στον ξηρό βήχα, στην αμυγδαλίτιδα ,στην βρογχίτιδα και στη συρίττουσα αναπνοή.

Τα αποξηραμένα σύκα αποτελούν εξαιρετικό βοήθημα για την καταπολέμηση του κρυολογήματος. Χύστε σε ένα φλυτζάνι γάλα 1 κουταλιά της σούπας ψιλοκομμένα σύκα και μαγειρέψτε τα σε μέτρια φωτιά. Κρυώστε τα ελαφρά, προσθέστε 2 κουταλάκια του γλυκού βούτυρο, και μετά χτυπήστε το μείγμα που προέκυψε με μίξερ. Ιδανικά πιείτε το καυτό πριν τον ύπνο.

γ. Βερύκοκα

Ενδεικτικά περιεχόμενα σε ουσίες ανά 100 γραμ:

προϊόν	νερό %	χιλ/θερμ.	πρωτεΐνες/γρ.	λίπη /γρ.	υδατάνθρακες /γρ.	χοληστερίνη /χγρ	σάκχαρα /γρ.	φυτ.ίνες /γρ.
αποξηραμένα βερύκοκα	30.89	24.1	3.39	0.51	62.64	0	53.44	7.3

- Γλυκόζη προς φρουκτόζη προς σουκρόζη- 65:22:13%
- Περιέχουν βιταμίνες B2, B3, B9, και E, μικρή ποσότητα βιταμίνης C και αποτελούν εξαιρετική πηγή προ-βιταμίνης A
- Είναι πλούσια σε μέταλλα όπως σίδηρο, φώσφορο, μαγνήσιο, ασβέστιο και ψευδάργυρο

Τα βερύκοκα αποτελούν εξαιρετική πηγή ασβεστίου, μαγνησίου, σιδήρου, φωσφόρου, και κυρίως ποτασίου, τα οποία ρυθμίζουν την ισορροπία νερού-αλατιού στο σώμα, μειώνουν την πίεση του αίματος, και εξασφαλίζουν την σωστή λειτουργία του καρδιαγγειακού συστήματος. Εξισορροπούν την απορρόφηση νατρίου από το σώμα και βοηθούν στην αποβολή του επιπλέον αλατιού (εάν δεν γίνει αυτό, το σώμα αρχίζει να κατακρατά υγρά και τα κύτταρα διογκώνονται).

Το κίτρινο χρώμα των αποξηραμένων βερύκοκων μπορεί να εξηγηθεί από την υψηλή περιεκτικότητά τους σε χρωστική καροτίνη (προ- βιταμίνη A). Στο έντερο και στο συκώτι, η καροτίνη μετατρέπεται σε ενεργή μορφή βιταμίνης A (ρετινόλη), η οποία έχει θετικές επιδράσεις στο δέρμα, στην όραση και στην παραγωγή αίματος. Τα αποξηραμένα βερύκοκα βοηθούν στην ανάπτυξη των παιδιών και έχουν δράση αποκατάστασης στο σώμα των ηλικιωμένων.

Δεν υπάρχει λόγος να διαλέξετε τα βερύκοκα με την πιο όμορφη εμφάνιση :συχνά η άψογη εμφάνισή τους οφείλεται στη χρήση χημικών και φυτικών ελαίων κατά την αποξήρανση. Αγοράστε καλύτερα ημίσκληρα φρούτα με γκρι χρώμα.

δ. Δαμάσκηνα

Ενδεικτικά περιεχόμενα σε ουσίες ανά 100 γραμ:

προϊόν	νερό %	χιλ/θερμ.	πρωτεΐνες/γρ.	λίπη /γρ.	υδατάνθρακες /γρ.	χοληστερίνη /χγρ	σάκχαρα /γρ.	φυτ.ίνες /γρ.
αποξηραμένα δαμάσκηνα	3°.92	24.0	2.18	0.38	63.88	0	38.13	7.1

- Γλυκόζη προς φρουκτόζη προς άμυλο -62:30:8%
- Περιέχουν μέτριες ποσότητες βιταμίνης Α (προβιταμίνης), Β1, Β2, Β3 και Β9, είναι πλούσια σε βιταμίνες Ε και C
- Περιέχουν μικρότερες ποσότητες φωσφορικών αλάτων, μαγνησίου
- Το ευρωπαϊκό δαμάσκηνο περιέχει οξαλικό οξύ, το οποίο αναστέλλει την απορρόφηση ασβεστίου και την κινητοποίηση του μεταβολισμού σε άτομα με νεφροπάθειες. Δεν είναι τοξικό για υγιή άτομα, αλλά εξ' αιτίας της απορρόφησης οξαλικού οξέος μπορεί να μειωθεί το συνολικό επίπεδο του απορροφώμενου ασβεστίου την περίοδο της κατανάλωσής του.

Τα δαμάσκηνα έχουν υψηλά ποσοστά προτίμησης μεταξύ των αποξηραμένων φρούτων για τις θρεπτικές τους ιδιότητες και τη γεύση τους. Είναι πλούσια σε διαιτητικές ίνες, καθώς και σε βιταμίνες του συμπλέγματος Β. Εξαφανίζουν αισθήματα άγχους, αυξάνουν τη σωματική αντίσταση στο άγχος. Επειδή όλα τα αποξηραμένα φρούτα είναι συμπυκνωμένα θα πρέπει να καταναλώνονται με μέτρο.

Χαλαρώνουν το στομάχι εξ αιτίας της υψηλής περιεκτικότητάς τους σε οργανικά οξέα και φυτικές ίνες. Εάν υποφέρετε από δυσκιλοϊότητα, μην βιαστείτε να πάρετε φάρμακα, και λύστε το πρόβλημα καταναλώνοντας σπιτική μαρμελάδα. Μουλιάστε σε καυτό νερό 100 γραμ. δαμάσκηνα και σύκα. Μόλις φουσκώσουν, αναμείξτε τα στο μίξερ με 100γραμ. μέλι και 1 φύλλο αλόης. Πιείτε τρεις φορές την ημέρα, μετά το φαγητό, μισή κουταλιά της σούπας μαρμελάδα διαλυμένη σε μισό φλυτζάνι ζεστό νερό. Διατηρείστε το καθαρτικό σε γυάλινο δοχείο στο ψυγείο.

ε. Αχλάδια

Ενδεικτικά περιεχόμενα σε ουσίες ανά 100 γραμ:

προϊόν	νερό %	χιλ/θερμ.	πρωτεΐνες/γρ.	λίπη /γρ.	υδατάνθρακες /γρ.	χοληστερίνη /χγρ	σάκχαρα /γρ.	φυτ.ίνες /γρ.
αποξηραμένα αχλάδια	26.69	26.2	1.87	0.63	69.7	0	53.5	7.5

- Γλυκόζη προς φρουκτόζη προς σουκρόζη- 25:65:10%
- Περιέχουν βιταμίνες C, Β2 και Β3
- Περιέχουν μέταλλα όπως φώσφορο, μαγνήσιο, ασβέστιο, ψευδάργυρο, σίδηρο
- Περιέχουν δύσπεπτες ίνες με υπακτική δράση

στ. Μήλα

Ενδεικτικά περιεχόμενα σε ουσίες ανά 100 γραμ:

προϊόν	νερό %	χιλ/θερμ.	πρωτεΐνες/γρ.	λίπη /γρ.	υδατάνθρακες /γρ.	χοληστερίνη /χγρ	σάκχαρα /γρ.	φυτ.ίνες /γρ.
αποξηραμένα μήλα	31.76	24.3	0.93	0.32	65.89	0	57.19	8.7

- Γλυκόζη προς φρουκτόζη προς σουκρόζη -17:68:15%

- Περιέχουν βιταμίνες B2, B3, C και E
- Περιέχουν μέταλλα: φώσφορο, μαγνήσιο και σίδηρο
- Περιέχουν πηκτίνη, η οποία βελτιώνει την πέψη αφού καθαρίζει τις μικρο-πτυχώσεις του εντέρου

Μερικές συμβουλές για τα αποξηραμένα φρούτα:

1. Πριν αγοράσετε αποξηραμένα φρούτα, πάρτε μια μικρή ποσότητα. Μυρίστε τα και, αν δεν μυρίζουν σάπια, να τα δοκιμάσετε. Μετά αποφασίζετε εάν θα αγοράσετε περισσότερα.
2. Πριν αγοράσετε αποξηραμένα φρούτα, εξετάστε τα για καφέ κηλίδες, σαπισμένα μέρη και μούχλα.
3. Μην καταναλώνετε περισσότερα από 100 γραμμάρια αποξηραμένα φρούτα με τη μία. Η υψηλή περιεκτικότητα γλυκόζης και σακχαρόζης μπορεί να οδηγήσει σε υπεργλυκαιμία.
4. Αν αποφασίσετε να κάνετε μια φρέσκια κομπόστα, αφήστε μια ποσότητα αποξηραμένων φρούτων να μουλιάσουν σε κρύο νερό για έξι έως οκτώ ώρες.
5. Αν έχετε αλλεργίες, μην αγοράζετε ζαχαρωμένα αποξηραμένα φρούτα. Μερικές φορές, για καλύτερη διατήρηση και ξήρανση οι επεξεργαστές προσθέτουν αλλεργιογόνους παράγοντες όπως σορβικό νάτριο, σορβικό κάλιο ή όξινο θειώδες κάλιο.

3.4. ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΤΟΥΣ

Τα αποξηραμένα φρούτα είναι φυσικό φάρμακο για τον χειμώνα. Ενισχύουν το σώμα και παρέχουν εξαιρετικά οφέλη για την υγεία. Τα αποξηραμένα φρούτα είναι φυσικό προϊόν για την ομορφιά: κάνουν το δέρμα απαλό και λείο, τα νύχια υγιή, τα μαλλιά δυνατά και λαμπερά.

Οι σταφίδες μειώνουν τον κίνδυνο της οστεοπόρωσης, ενισχύουν το νευρικό και το καρδιαγγειακό σύστημα, ενισχύουν τους πνεύμονες και είναι ωφέλιμες για τον θυρεοειδή αδένα.

Τα αποξηραμένα σύκα προστατεύουν από τον καρκίνο, επιταχύνουν την πέψη και βελτιώνουν τη λειτουργία του θυρεοειδούς αδένα.

Τα αποξηραμένα βερίκοκα διεγείρουν το ανοσοποιητικό σύστημα, προλαμβάνουν τον καρκίνο, ενισχύουν και βελτιώνουν την πέψη.

Τα δαμάσκηνα επιταχύνουν τις λειτουργίες του γαστρεντερικού σωλήνα, απομακρύνουν την ένταση και το άγχος.

Τα αποξηραμένα μήλα και τα **αχλάδια** ενισχύουν τη δραστηριότητα του εγκεφάλου, συμβάλλουν στην πρόληψη από καρδιαγγειακά και κρυολογήματα, δυναμώνουν τα ούλα και βελτιώνουν την πέψη.

Τα αποξηραμένα φρούτα στην διατροφή σας



100 γραμμάρια αποξηραμένα φρούτα ημερησίως θα ικανοποιήσουν την ανάγκη του οργανισμού για γλυκό χωρίς να αυξηθούν τα επίπεδα της ινσουλίνης και του σακχάρου στο αίμα.

Τα αποξηραμένα φρούτα βελτιώνουν τις λειτουργίες του γαστρεντερικού σωλήνα, χορταίνουν, τονώνουν την πέψη και ενισχύουν την καύση του λίπους.

Επιλέξτε αποξηραμένα φρούτα χωρίς κηλίδες ή σάπια τμήματα καθώς και αυτά που δεν είναι πολύ ξηρά και δεν έχουν γεύση κρασιού.

Απολαύστε τα αποξηραμένα φρούτα όλο τον χρόνο αλλά ιδιαίτερα τον χειμώνα πρέπει να επωφελείστε από αυτή την υπέροχη υγιεινή διατροφική επιλογή.

Αν αποφασίσετε να κάνετε το σπιτικό μούσλι με ξηρούς καρπούς, αλλά αναρωτιέστε τί να βάλετε ή απλώς αγαπάτε τα αποξηραμένα φρούτα, τότε πρέπει να διαβάσετε αυτές τις γραμμές! Θα μάθετε τα βασικά για τα αποξηραμένα φρούτα στην αγορά, δηλαδή την περιεκτικότητά τους σε βιταμίνες, μέταλλα και θερμίδες.

Τα αποξηραμένα φρούτα είναι μια συμπυκνωμένη τροφή. Περιέχουν πολλά απλά ζάχαρα και έχουν υψηλή θερμιδική αξία. Φιλικές τεχνολογίες επιτρέπουν τη φυσική ξήρανση για τη διατήρηση των βιταμινών τους καλύτερα απ' ό,τι στα κονσερβοποιημένα, ενώ έχουν μειωμένη περιεκτικότητα σε νερό. Το τελευταίο οδηγεί σε τέσσερις ή πέντε φορές μεγαλύτερη συγκέντρωση των βιταμινών και ανόργανων στοιχείων στα αποξηραμένα φρούτα σε σχέση με τα φρέσκα.

Εάν η διατροφή σας επιτρέπει γλυκές τροφές, μια χούφτα αποξηραμένα φρούτα μπορεί να ενισχύσουν πιο πολύ την υγεία σας από ένα κομμάτι σοκολάτας. Επιπλέον, είναι εξίσου νόστιμα. Στη Βουλγαρία διανέμονται στα καταστήματα ξηρών καρπών τα εξής αποξηραμένα φρούτα: σύκα, σταφίδες, βερίκοκα, αχλάδια, δαμάσκηνα, μήλα. Παρακάτω θα βρείτε την περιεκτικότητά τους σε βιταμίνες και μέταλλα.

Τα αποξηραμένα φρούτα δεν είναι λιγότερο ωφέλιμα από τα φρέσκα

Τα αποξηραμένα φρούτα, αν και χρησιμοποιούνται από την αρχαιότητα, δεν έχουν λάβει τη θέση που τους αξίζει στο τραπέζι μας. Και είναι εξαιρετικά χρήσιμα - περιέχουν μια ισορροπημένη ποσότητα βιταμινών και μετάλλων καθώς και ευεργετικούς υδατάνθρακες

(γλυκόζη και φρουκτόζη), χάρη στην οποία δεν οδηγούν σε αύξηση βάρους. Ως εκ τούτου, τα αποξηραμένα φρούτα μπορούν με ασφάλεια να χρησιμοποιηθούν τόσο για αποτοξίνωση, όσο και για μια στερητική δίαιτα.

Τα αποξηραμένα φρούτα περιέχουν επίσης πολλή διαλυτή κυτταρίνη (πηκτίνη), η οποία ομαλοποιεί τη διαδικασία της επεξεργασίας της τροφής. Η κυτταρίνη παίρνει τα επιβλαβή προϊόντα του μεταβολισμού και τα αποβάλλει από το σώμα. Ταυτόχρονα φεύγει και το πλεόνασμα χοληστερόλης - ένα γεγονός που είναι πολύ σημαντικό για πρόληψη της καρδιαγγειακής νόσου, ιδιαίτερα της αθηροσκλήρωσης.

Οι ειδικοί συστήνουν κάθε μέρα να καταναλώνουμε όχι λιγότερο από 25-35 γραμμάρια σελλουλόζης και οι διαιτολόγοι πιστεύουν ότι στα πλαίσια μιας ισορροπημένης διατροφής, ένα άτομο δεν τρώει λιγότερο από 2 κιλά αποξηραμένων φρούτων μέσα σε έναν χρόνο. Αν θέλετε να σβήσετε την πείνα σας, μασήστε αργά 2-3 αποξηραμένα βερίκοκα ή δαμάσκηνα. Επι πλέον έτσι ξεγελάτε την πείνα σας, και παρατείνετε την αίσθηση της πληρότητας και προλαμβάνετε την υπερφαγία το βράδυ. Και το πιο σημαντικό: θα σας σώσουν από γλυκά υψηλής θερμιδικής αξίας ή τις αγαπημένες σοκολάτες.

Έτσι να έχετε τα δικά σας φρούτα και τα τρώτε όποτε έχετε όρεξη για κάτι νόστιμο. Δεν περιέχουν λιπαρά και η θερμιδική τους αξία κυμαίνεται από 200 έως 300 θερμίδες / 100 γραμμάρια.

Αποξηραμένα φρούτα- διατροφική αξία

Τα αποξηραμένα φρούτα είναι συμπυκνωμένα τροφικά προϊόντα, που σημαίνει ότι περιέχουν πολύ λίγο νερό. Είναι πλούσια σε απλά σάκχαρα (γλυκόζη και φρουκτόζη) και έτσι έχουν υψηλή θερμιδική αξία χωρίς όμως «κενές» θερμίδες. Περιέχουν ζωτικά θρεπτικά συστατικά. Οι σύγχρονες τεχνολογίες φυσικής αποξήρανσης, δεν διατηρούν απλά τις βιταμίνες και τα μέταλλα στα αποξηραμένα φρούτα, αλλά τους παρέχουν ακόμα μεγαλύτερη συγκέντρωση αυτών των ουσιών.

Β' ΜΕΡΟΣ

4. Η ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ

4.1. Παραγωγή αποξηραμένων φρούτων στο σπίτι

Για αποξηραμένα ροδάκινα



Αν αγαπάτε τα ροδάκινα, μπορείτε να τα διατηρήσετε με διάφορους τρόπους – όπως ως γλυκά, μαρμελάδα και κομπόστες. Αλλά πολύ νόστιμα είναι τα ροδάκινα που έχουν αποξηρανθεί. Μπορούν να χρησιμεύσουν ως ένα ξεχωριστό επιδόρπιο και μπορούν να συμπληρωθούν με σάλτσα βανίλιας ή λίγη κρέμα ίσως και με παγωτό.

Τα αποξηραμένα ροδάκινα διατηρούν τα θρεπτικά συστατικά του φρέσκου φρούτου που περιέχει πολλές πολύτιμες βιταμίνες και ιχνοστοιχεία. Επίσης περιέχουν κάλιο, βιταμίνες Β, βιταμίνη ΡΡ, β-καροτένιο.

Για να αποξηράνετε τα ροδάκινα, επιλέξτε φρούτα που δεν είναι πάρα πολύ μαλακά. Αυτά δεν είναι κατάλληλα για ξήρανση, αλλά μόνο για άμεση κατανάλωση ή για μαρμελάδα.

Για ξήρανση θα χρειαστείτε ώριμα αλλά ελαφρώς σκληρά ροδάκινα. Για να ελέγξετε την ωριμότητα, πιέστε τα ελαφρά με το δάχτυλό σας και αν ένα καλά κοκκινισμένο ροδάκινο μαλακώσει ελαφρώς, τότε μπορείτε να το χρησιμοποιήσετε για ξήρανση.

Για να αποξηράνετε τα ροδάκινα, πλύντε τα καλά, και στη συνέχεια ψιλοκόψτε τα. Κόψτε κάθε φρούτο στο μισό. Αφαιρέστε τον πυρήνα και κόψτε τα σε λεπτές φέτες.

Τοποθετήστε τις φέτες των ροδάκινων σε γάζα ή ένα μεγάλο πανί. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε ένα πλέγμα από μέταλλο ή από ξύλο. Καλύψτε τις φέτες με ένα στρώμα γάζας και αφήστε τις να στεγνώσουν σε ελαφριά σκιά.

Μην εκθέτετε τα ροδάκινα σε άμεσο ηλιακό φως κάθε μέρα και να τα χειρίζεστε πολύ προσεκτικά για να μην τα παραμορφώσετε. Όταν θα συρρικνωθούν περισσότερο από το μισό και είναι αρκετά στεγνά στην αφή, ήρθε η ώρα να τα αποθηκεύσετε σε βάζα.

Σε βάζα μπορείτε να τοποθετήσετε μόνο φέτες που είναι εντελώς στεγνές. Μπορείτε να πασπαλίσετε με λίγη ζάχαρη άχνη τα αποξηραμένα φρούτα και τα χρησιμοποιείτε ως νόστιμο επιδόρπιο σε οποιαδήποτε εποχή του χρόνου.

Αν δεν θέλετε να περιμένετε πολύ καιρό, καθώς η φυσική διαδικασία ξήρανσης μπορεί να διαρκέσει περισσότερο από 10 ημέρες μπορείτε να στεγνώσετε τα ροδάκινα στον φούρνο σας. Για το σκοπό αυτό, πλύνετε και ψιλοκόψτε τα ροδάκινα και τοποθετείστε τα σε ένα δίσκο. Προθερμάνετε τον φούρνο στους 100 βαθμούς, τοποθετήστε τον δίσκο και αφήστε την πόρτα μισάνοιχτη. Κοιτάτε περιοδικά τα ροδάκινα και σε λίγες ώρες θα έχετε έτοιμα αποξηραμένα φρούτα.

4.2. ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΕ ΑΠΟΞΗΡΑΜΕΝΑ ΦΡΟΥΤΑ

α. Αποξηραμένα φρούτα για την Παραμονή των Χριστουγέννων

Συστατικά:

700 ml νερό

150 γραμμάρια αποξηραμένα φρούτα: μήλα, δαμάσκηνα, αχλάδια, βερίκοκα και άλλα φρούτα

Ζάχαρη 150 γρ

2-3 γαρύφαλλα

1 κουταλάκι γλυκού κανέλα

Μέθοδος παρασκευής

Πλύντε τα αποξηραμένα φρούτα και αφήστε τα να μουλιάσουν για 1-2 ώρες σε κρύο νερό.

Ξεπλύντε και βάλτε τα σε μία μεγάλη κατσαρόλα.

Βάλτε νερό και βράστε σε μέτρια φωτιά.

Όταν τα φρούτα μαλακώσουν, προσθέστε τη ζάχαρη, την κανέλα και τα γαρύφαλλα.

Αφήστε τα να κρυσώσουν στην κατσαρόλα που τα βράσατε.

β. Βρασμένο σιτάρι με αποξηραμένα φρούτα

Γιορτή του Αγίου Νικολάου ή Παραμονή Χριστουγέννων

Συστατικά:

500 γρ. σιτάρι

Μέλι όσο χρειάζεται

1/2 φλιτζάνι καρύδια

1 κουταλιά της σούπας κανέλα

Αποξηραμένα φρούτα όποια θέλετε (δαμάσκηνα, βερίκοκα, σταφίδες)

Μέθοδος παρασκευής

Καθαρίστε και πλύντε καλά το σιτάρι. Αφήστε το όλη τη νύχτα σε νερό μόνο για να φουσκώσει καλά. Στη συνέχεια, ρίχνετε νερό και βράζετε το σιτάρι σε χαμηλή φωτιά μέχρι να μαλακώσει. Μετά το βράσιμο το σιτάρι αποστραγγίζεται από το νερό και αφήνεται να κρυώσει. Μετά ανακατέψτε καλά με ψιλοκομμένα καρύδια, ψιλοκομμένα κομμάτια από αποξηραμένα φρούτα, κανέλα και ζάχαρη.

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ:

1. Τα αποξηραμένα φρούτα είναι πλούσια σε ...
α) βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία
β) οργανικά οξέα και φυτικές ίνες
2. Ποια μέθοδος αποξήρανσης διατηρεί την ποιότητα των φρούτων;
α) εμβάπτιση σε ζεστό νερό ή αλκαλικό διάλυμα
β) ξήρανση στον ήλιο ή αποξήρανση σε ειδικά στεγνωτήρια
3. Οι σταφίδες, τα σύκα, τα βερίκοκα και τα δαμάσκηνα είναι γνωστά ως ...
α) Τα τέσσερα μεγάλα
β) Η κλασική τετράδα
4. Ποια αποξηραμένα φρούτα είναι η πλουσιότερη πηγή ασβεστίου;
α) Δαμάσκηνα
β) Βερίκοκα
γ) Σύκα
δ) Σταφίδες
5. Ποια αποξηραμένα φρούτα είναι η πλουσιότερη πηγή βιταμίνης Α;
α) Δαμάσκηνα
β) Βερίκοκα
γ) Σύκα
δ) Σταφίδες
6. Ποια αποξηραμένα φρούτα είναι η πλουσιότερη πηγή φυτικών ινών;
α) Δαμάσκηνα
β) Βερίκοκα
γ) Σύκα
δ) Σταφίδες
7. Γράψτε δύο οφέλη των βιολογικών αποξηραμένων φρούτων
1.....
2.....

8. Πόσα αποξηραμένα φρούτα ικανοποιούν την ανάγκη του γλυκού για το σώμα χωρίς αύξηση των επιπέδων της ινσουλίνης και της γλυκόζης στο αίμα;

- α) 50 γραμμάρια αποξηραμένα φρούτα την ημέρα;
- β) 100 γραμμάρια αποξηραμένα φρούτα την ημέρα;
- γ) 200 γραμμάρια αποξηραμένα φρούτα την ημέρα;

9. Ποια είναι τα κύρια αποξηραμένα φρούτα για την παραμονή των Χριστουγέννων ;

- α) μήλα
- β) δαμάσκηνα
- γ) αχλάδια
- δ) βερίκοκα
- ε) όλα τα παραπάνω

5. Βιβλιογραφία

Ιβανόβ, Α. Βιολογική παραγωγή φρούτων από μερικά οπωροφόρα δέντρα. Διόνυσος, 2009

Λέντσεβα, Μ. Η θεραπευτική δύναμη των φρούτων, 2002

Μερμέρσκι, Χρ. Βουλγαρικά εγκυκλοπαίδεια της λαϊκής ιατρικής και της υγείας. Σαμιζντάτ, 2007

Μερμέρσκι, Χρ. Τα φρούτα σαν τρόφιμα και φάρμακα. Millennium, 2008

Μίτεβα, Δ. Τα αρώματα του καλοκαιριού στο χειμωνιάτικο τραπέζι – φαγητά από διατηρημένα, αποξηραμένα και κατεψυγμένα λαχανικά και φρούτα. Σόφια 2003

Μιχαΐλοβ, Ι. Θεραπεία με λαχανικά και φρούτα. Σίριος 4, 1997

Μιχαΐλοβ, Τσ. Τα φρούτα και τα λαχανικά στον κήπο, Σαμιζντάτ, 2003

Νάτσεβα, Ν. Οι θεραπευτικές δυνάμεις των καρπών. Μόντ, 2012

6. Ιστοσελίδες

<http://www.edna.bg/zdravoslovno/hrani/susheni-plodove-4628623>

http://www.bb-team.org/articles/1640_susheni-plodove#ixzz2y2Hp57zJ

<http://dieti.rozali.com/hranene/p12100.html>

<http://www.zdrave.bg/?c=n&id=4933>

http://gotvach.bg/n5-38391-Да_си_изсушим_праскови

<http://www.hera.bg/s.php?n=541>