

Z DALEKICH KRAIN

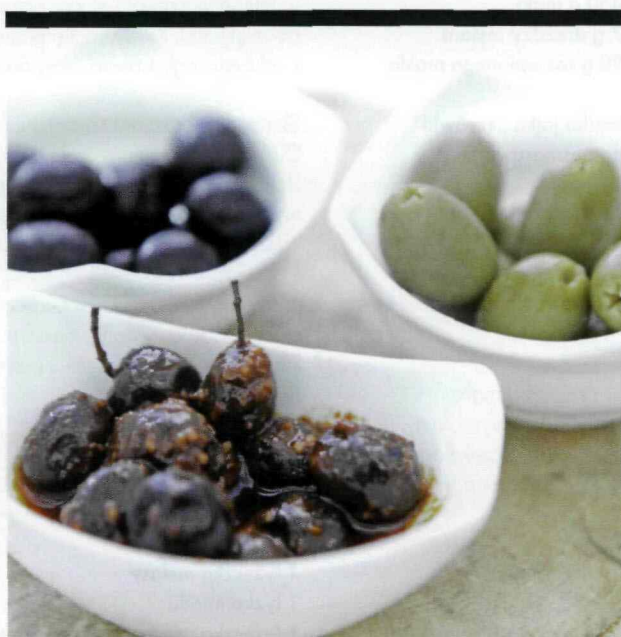
34

SEZONÓWKI

OLIWKI

PROSTO Z DRZEWA SĄ OKROPNIE CIERPKIE.

Za to po namoczeniu w solance, occie lub kwasie mlekowym łagodnieją i zyskują głębię smaku, w której goryczka przeplata się z delikatną kwasowością i umamiczną słonością.



JAK:

NA PRZEKĄSKĘ: kanapka z kielbaskami jagnięcymi, kolendrą, czerwoną cebulą i oliwkami

NA DODATEK: caponata z bakłażanów, pomidorów i oliwek

NA WŁOSKĄ MODLĘ: sałatka z kopru włoskiego, pomarańczy, oliwek i anchois

DOBRCZE WPŁYWAJĄ NA:

serce i układ odpornościowy, zawierają bowiem kwas oleinowy. Są do tego niskokaloryczne, a także napakowane witaminami wspierającymi dobrą kondycję skóry: B, C i E oraz prowitaminą A.

Z INNEJ BECZKI:

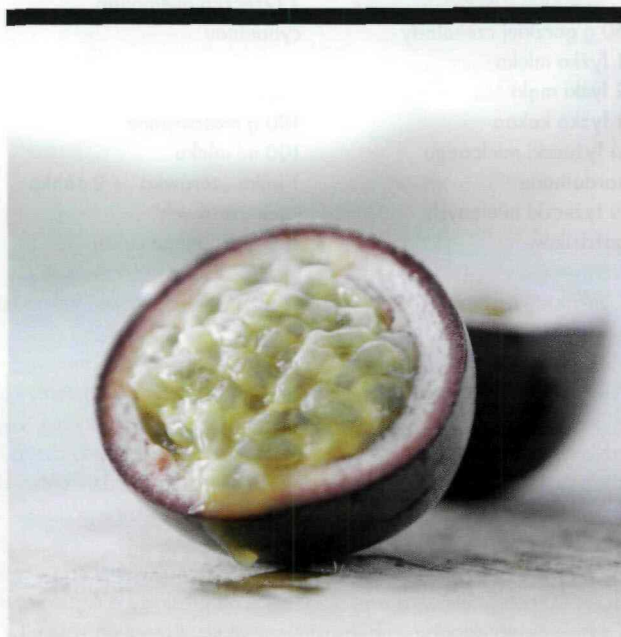
To nie odmiana determinuje kolor oliwek. Zależy on od stadium zerwania z drzewa – niedojrzałe, ale już nadające się do zbiorów, są zielone, prawie dojrzałe są wybarwione na fioletowo, zaś pełną dojrzałość – wtedy mają najmniej goryczki – osiągają, nabierając koloru czarnego.

CZYM POPIJAĆ:

Soczysta kanapka wymaga owocowego w smaku wina z delikatnymi taninami, ale na tyle mocnego, aby stawić czoło jagnięcinie. Te kryteria spełnia López Cristóbal Roble z Ribera del Duero (Wineavenue24.pl, 57 zł). Caponata to danie regionalne. Regionalne jest i wino: sycylijskie Ferreri Nero d'Avola (Pavonique, 47 zł), które wspaniale zrównoważy to wielosmakowe danie. Lekka sałatka z owocami i oliwkowo-słone elementy świetnie pasują do delikatnie łososiowego w barwie Gassier Sables d'Azur (Winezja.pl, 45 zł).

MARAKUJA

W POLSCE DŁUGO ZNANA PRZEDE WSZYSTKIM JAKO SKŁADNIK JOGURTÓW. Jej alternatywne nazwy – passiflora lub męczennica jadalna – mniej kojarzą się z przyjemnością, wskazują za to na kształt kwiatu. Nie męczmy się, tylko zajadajmy jej soczystym wnętrzem!



JAK:

PROSTO: tarta z ricottą i marakują

KRUCHO: minibezy polane marakują i miętą

ROZBRAJAJĄCO: krem mascarpone z marakują, kruszonymi ciasteczkami amaretti i owocami

DOBRCZE WPŁYWA NA:

gojenie ran, gdyż pełen drobnych pestek miąższ owocu ma działanie przeciwzapalne. Passiflora zapewnia też dużo witaminy C, trochę błonnika i mikroelementów: niacyny, ryboflawiny, żelaza, fosforu. Mieszkańcy Ameryki Południowej, skąd pochodzi, tradycyjnie używają jej jako środka nasennego i obniżającego ciśnienie.

Z INNEJ BECZKI:

Nazwa „marakuja” pochodzi z języka Indian Tupi, zamieszkujących wybrzeże Brazylii. Są dwie odmiany owocu: większe, kwaśniejsze z Malezji, zamknięte w żółtej skórce, oraz mniejsze i słodsze, o skórkach fioletowych lub żółtych, właściwe dla Indonezji i Australii.

CZYM POPIJAĆ:

Doskonale połączenie z tartą z ricottą i marakui stworzy kieliszek Pellegrino Moscato Sicilia (Winezja.pl, 45 zł). Do minibez rekomendujemy Prosecco Canella Extra Dry (Wineavenue24.pl, 13 zł za butelkę 0,2 litra), a jako towarzysza kremu mascarpone polecamy owocowo-brzoskwiniowe, delikatnie alkoholowe Moscato d'Asti Terredavino (The Fine Food Group, 59 zł).

Dzięki Bogu za ciepłe strefy klimatyczne. Wskutek tego także w trakcie naszej zimy gdzieś jest sezon na soczyste owoce i pełne smaku warzywa. Oczywiście nie jemy ich codziennie – ale od święta proszę bardzo!

tekst: Agata Michalak

zdjęcia: Natalia Aydin

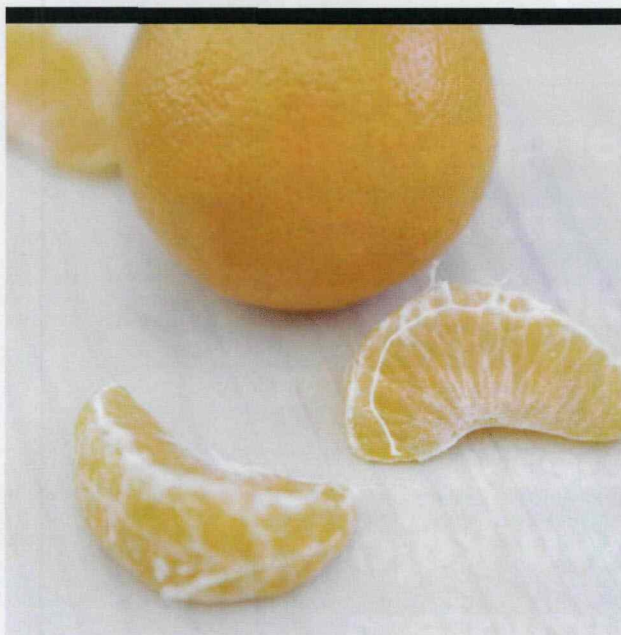
konsultacja dietetyczna: Lucyna Michalak-Klimczak

dobór win: Matias Glusman / Wineria.com

MANDARYNKI

DZIECIOM MINIONEGO SYSTEMU, A TAKŻE ROSJANOM I AMERYKANOM KOJARZĄ SIĘ Z BOŻYM NARODZENIEM.

Mandarynki faktycznie dojrzewają wczesną zimą, ale sezon na nie trwa do późnej wiosny. Warto podjadać te bombki z witaminą C, gdy słońca brak!



JAK:

GRZESZNIE: naleśniki z duszoną mandarynką, cytryną i sosem karmelowym

ZDROWO: sałatka ze szpinaku, z rzodkiewki, mandarynek i orzeszków pini

AZJATYCKO: kurczak smażony z mandarynkami, sosem rybnym, sokiem z limonki, sezamem i dymką

DOBRCZE WPŁYWAJĄ NA:

odporność, gdyż są bardzo bogatym źródłem witaminy C. Medycyna chińska używa mandarynek do regulacji chi i procesów trawiennych, a także redukcji flegmy, ajurweda zaś stosuje olejki eteryczne z mandarynek w leczeniu bezsenności i przemęczenia.

Z INNEJ BECZKI:

Słowo „mandarynka” pochodzi od dawnej nazwy wyspy Mauritius, Mandara, skąd między innymi owoce przybyły do Europy. W Ameryce Północnej chętnie pakuje się je do świątecznych skarpet jako symboliczne zastępstwo dla kulek złota lub złotych monet.

CZYM POPIJAĆ:

Gorzko-słodkie Fantinel Verduzzo Dolce z Friuli (Wineavenue.pl, 49 zł) będzie interesującym kompanem naleśników, natomiast gorzko-pomarańczowe w smaku i zapachu Vesevo Falanghina (The Fine Food Group, 53 zł) świetnie skomponuje się z sałatką. Wysoka aromatyczność ostatniego dania wymaga akompaniamentu owocowego i olejowego wina, takiego jak na przykład Javier Sanz Verdejo Malcorta (Elcatador.pl, 70 zł).

ŻURAWINA

NAJCZĘŚCIEJ JEMY JĄ PO WYSUSZENIU, a nierzadko i dosłodzeniu, bo świeże owoce, choć apetyczne, mają w sobie ogromnie dużo goryczy. Świetnie za to sprawdzają się jako świąteczna ozdoba stołu!



JAK:

NA ŚNIADANIE: jaglanka z duszoną żurawiną, jogurtem i owocami

NA POBUDZENIE: napar z zielonej herbaty, żurawiny i cynamonu

NA WYNOS: żurawina duszona z anyżem i cukrem trzcinowym

DOBRCZE WPŁYWA NA:

pracę układu nerwowego, gdyż jest znaczącym źródłem manganu. Dzięki bioflawonoidom działa przeciwnowotworowo, ma także moc przeciwbakteryjną. Zawiera też pewne ilości witaminy C. Nie ma natomiast przekonujących badań dowodzących, że sok żurawinowy faktycznie wpływa korzystnie na układ moczowy.

Z INNEJ BECZKI:

Choć technicznie jest borówką, żurawinę wyróżnia się spośród jej owocowych braci ze względu na odmienne owoce. Angielscy imigranci w XVII-wiecznej Nowej Anglii nazywali amerykańską żurawinę „niedźwiedzią jagodą” ze względu na sympatię, jaką cieszyła się wśród tych zwierząt.

CZYM POPIJAĆ:

Nie polecamy wina ani w ogóle jakiegokolwiek alkoholu do śniadań czy do zielonej herbaty. Natomiast żurawina duszona z anyżem stworzy interesujące połączenie z kieliszkiem Brachetto d'Acqui z Piemontu (Wineavenue.pl, 79 zł). Słodcy trunki zredukują wysoki poziom kwasowości żurawiny, a aromaty płatków suszonych kwiatów, ukryte w tym różowym winie o niskiej zawartości alkoholu (5,5%), wybornie łączą się z anyżem, tworząc zestaw trudny do zapomnienia.