

Dżem, powidło czy kompot?.... A może ciasto?!!!



Jesienne stragany uginają się od tych owoców, a niektórzy szczęściarze mają je we własnym ogrodzie. Niezależnie od gatunku wszystkie są smaczne, pożywne i bardzo zdrowe. Mowa o śliwkach.

Węgierki, mirabelki, czy renklody... Na świecie występuje ponad 6000 odmian śliwy. Wybór jest ogromny.

Mało kto wie, że ten niepozorny owoc ma mnóstwo dobroczynnych właściwości. Niestety śliwka jest niedoceniana i bardzo często przegrywa z innymi owocami.

Śliwki stanowią doskonałe źródło witamin i mikroelementów.

Zdrowotne właściwości śliwek znane są już od XIX wieku. Już wówczas uważano, że owoce te działają przeciwbólowo, a posypane pieprzem polecano m.in.: w leczeniu bólu zębów.

Śliwki to doskonałe źródło witamin – A, C, E, B6 oraz K. Są również bogate w polifenole, wapń, potas, fosfor, magnez i żelazo. Zawierają pektyny, które korzystnie wpływają na nasz układ pokarmowy i regulują proces trawienia.



Choć na polskim rynku nadal są niedoceniane dostarczają wielu wartości odżywczych i korzystnie wpływają na nasz organizm.

Poza tym są niezwykle aromatyczne, a najlepiej smakują właśnie jesienią.



Śliwki doskonale nadają się do przygotowania przetworów – dżemów, powideł i kompotów. Będą wyśmienicie smakować podane na gorąco z gałką lodów waniliowych i odrobiną kardamonu, a ciasto ze śliwkami, pierogi i knedle to prawdziwa rozkosz dla podniebienia.

My w grupie 8 postaviliśmy właśnie na ciasto ze śliwkami.

A nawet dwa ciasta!





Zobaczcie sami – uwijaliśmy się jak mróweczki, no i przede wszystkim zrobiliśmy je samodzielnie, no prawie... 😊

A smakowało!!! Palce lizać!!!!



Małgorzata Sroka