

## *„Truskawkowe rewolucje”*



**Truskawki to bez wątpienia jedne z najsmaczniejszych letnich owoców! To również cudowne wspomnienie dzieciństwa... Któż z nas jedząc pyszne, soczyste, pachnące owoce nie wraca wspomnieniami do beztruskawkich letnich dni?**

Truskawki są najpopularniejszymi i najłatwiej dostępnymi w sezonie letnim polskimi owocami. Pierwsze truskawki pojawiają się na przełomie maja i czerwca, wraz z nastaniem ciepłych, słonecznych dni i towarzyszą nam co najmniej do połowy lipca. Jeżeli mamy trochę więcej szczęścia i sprzyjającą aurę, to możemy cieszyć się ich smakiem nawet do wczesnej jesieni.

Oprócz walorów smakowych, truskawki to bogactwo składników odżywczych. Warto zatem przypomnieć, ile zdrowia skrywa się w małej, czerwonej, soczystej truskawce. Znajdziemy w nich cenne witaminy i minerały. Czy ktoś by podejrzewał, że truskawki są lepszym źródłem witaminy C niż cytrusy – 100 g dojrzałych truskawek dostarcza ok. 70 mg tej witaminy! Warto też zaznaczyć, że dojrzałe owoce zawierają nawet 20% więcej witaminy C niż owoce dojrzewające, zatem truskawki warto jeść w pełni dojrzałe.

W truskawkach znajdziemy także witaminy z grupy B (B1, B2, B6, PP) oraz witaminę A. Truskawki stanowią cenne źródło żelaza chroniącego przed

anemią. Zawierają też wapń i fosfor wzmacniający kości, potas obniżający ciśnienie krwi, magnez kojący nerwy, a także mangan poprawiający pamięć.

### *Truskawkowe przepisy*

#### *Dżem truskawkowy:*

##### **Składniki:**

- 4 kg umytych i pozbawionych szypulek truskawek
- 1 kg cukru

##### **Sposób przygotowania:**

- Owoce układasz w kilku warstwach w garnku z grubym dnem, przesypując cukrem, a następnie odstawiasz w chłodne miejsce na 24 godziny, aby puściły sok.
- Nazajutrz na małym ogniu doprowadzasz truskawki do wrzenia i gotujesz jeszcze przez godzinę. Ponownie odstawiasz dżem na dobę i znów zagotowujesz, tym razem całość podgrzewaj 2 godziny.
- Trzeciego dnia truskawki powinny gotować się ok. 3 godzin. Dżem jest gotowy, jeśli powoli skapuje z łyżki, a uda się, gdy będziesz przestrzegać jednej zasady: ogień musi być naprawdę mały!. Jeśli zechcesz przyśpieszyć cały proces i zwiększysz ogień, najprostszy dżem z truskawek po prostu się nie uda.



## „Truskawkowo-bananowy koktajl”

### Składniki:

- 250 g truskawek (3 szklanki)
  - 150 g banana (1 mały)
  - 1 szklanka jogurtu naturalnego
- 
- 1/2 szklanki mleka lub soku jabłkowego
  - Lody waniliowe lub śmietankowe

### Sposób przygotowania:

- Truskawki i banana myjemy. Z truskawek usuwamy szypułki. Banana obieramy i kroimy w plasterki.
- Do blendera wrzucamy truskawki, banana, dodajemy jogurt oraz mleko lub sok jabłkowy i miksujemy. Podajemy z gałką lodu śmietankowego lub waniliowego.



## „Truskawki ze śmietaną i serkiem maskarpone”

### Składniki:

- truskawki [500 g] (świeże)
- śmietana kremówka [250 ml]
- cukier (do smaku)
- czekolada mleczna (dla tych co lubia ;))
- serek maskarpone

### Sposób przygotowania:

- truskawki myjemy, osuszamy, kroimy na pół i znów na pół jeśli są większe
- wrzucamy do pucharków
- zasypujemy cukrem i polewamy kremówką dodajemy dwie łyżeczki serka maskarpone.  
dla amatorów czekolady - użycie jej jest jak najbardziej zalecane możemy także dodać bezę.



## „Truskawkowe szaszłyki”

### Składniki:

- Składniki, 9 sztuk:

- 120 ml śmietanki 30 %,
- 0,5-1 łyżki cukru pudru,
- 1 łyżeczka żelatyny,
- Około 45 truskawek mniej więcej tej samej wielkości,
- 3 kostki czekolady deserowej do dekoracji,
- Listki melisy do dekoracji,
- 9 patyczków na szaszłyki

### Sposób przygotowania:

- Truskawki płuczemy, osuszamy i obieramy z szypułek.
- Nabijamy po 5 na każdy z patyczków.
- Żelatynę rozpuszczamy w 1/5 szklanki przegotowanej wody. Studzimy. Śmietankę ubijamy na sztywno, dokładamy cukier do smaku, a następnie żelatynę. Dokładnie mieszamy.
- Śmietankę przekładamy np. do worka cukierniczego, szprycy. Tężejącą wyciskamy wzdłuż truskawkowych szaszłyków tworząc wężyk.
- Całość posypujemy startą czekoladą.
- Odstawiamy na około 5-10 minut do chłodu, by śmietanka dobrze zastygła.
- Przed podaniem dekorujemy listkami melisy.



Życzymy smacznego!!!