Дары садовые

Что за фрукт – на вкус хорош и на лампочку похож?

Груша хороша как сама по себе, так и в различных блюдах, вкусна как свежая, так и запечённая, тушёная, обжаренная, томлёная

Биологи считают, что груши «родом» из Персии и Армении, оттуда они распространились в Древнюю Грецию и другие страны Средиземноморья. В Россию груша впервые попала в XV веке и с тех пор пользуется огромной популярностью. Кроме великолепных вкусовых качеств, этот фрукт – настоящая кладовая витаминов, минералов и микроэлементов. Об особенностях этого вкусного и полезного фрукта рассказывают эксперты портала gastronom.ru.

Описание продукта

В плодах груши в большом количестве есть витамины Е, Р, А, С, группы В, РР, пектины, катехины, соли железа, меди, марганца, калия, йода, кальция, молибдена, кобальта, а также дубильные вещества и клетчатка, улучшающая работу пищеварительной системы. В грушах фруктозы больше, чем глюкозы, что полезно при нарушениях работы поджелудочной железы, также благодаря этому груши разрешены при сахарном диабете и ожирении (в умеренных количества).

В грушах содержится множество уникальных веществ – антиоксидантов, защищающих организм от старения, нормализующих давление и предотвращающих болезни сердца и сосудов. Также в свежих спелых грушах много витамина С и меди, в паре способствующих профилактике онкологических заболеваний.

Виды и сорта

В магазинах и на рынках можно встретить множество сортов груш. Рассмотрим лишь самые популярные.

Дюшес родом из Франции. Цвет плодов ярко-жёлтый, а на боках фрукта – розоватый. Дюшес – груша очень ароматная, сочная и вкусная, но быстро портится.

Вильямс. Эта жёлто-зеленая груша с красноватыми боками, нежной и сочной мякотью родом из Англии. Сорт часто используют для детского питания, из него получаются хорошие пюре и муссы.

Китайская груша по форме напоминает яблоко, плоды у неё кремовые, хрустящие, на вкус не очень сладкие и слегка жестковатые. Она может храниться очень долго.

Конференция. У неё вытянутая форма и жесткая зеленая кожура, а мякоть – сочная и очень сладкая, некоторым спелые груши этого сорта даже кажутся слишком сладкими.

Пакхам. Груша зеленовато-желтого цвета, не такая сладкая и более терпкая, чем «Конференция». Хорошо хранится.

Аббат. Вытянутая жёлтая груша с красными бочками, кожура бывает покрыта коричневыми точками – это нормально. Достаточно сладкая и мягкая, хотя обычно стоит дороже других сортов.

Лесная красавица, Талгарская красавица. Первую обычно привозят из Краснодарского края, вторую из Казахстана. Эти небольшие груши сочные, в меру сладкие, но лежат недолго.

Среди сортов, растущих в средней полосе, помимо Конференции, популярны Московская, Белорусская поздняя, Мраморная.

Как готовить

Из груши, как ни странно, гораздо чаще готовят несладкие, нежели сладкие блюда. Часто этот фрукт можно встретить в закуске или в мясном блюде. На закуску груши фаршируют (например, творогом, мягким сыром, копчёной говядиной с брынзой и орехами), делают с ней салат или запекают на тостах, очень интересное сочетание получается с печёночным паштетом. В горячем блюде груша отлично чувствует себя запечённой (например, со свининой или с уткой) или даже поджаренной.

Груша отлично подходит к мясу в качестве гарнира, её хорошо использовать как начинку для фаршировки, сочетание груши (как сладкой, так и с кислинкой) и сыра идеально работает в салатах. Сладкие груши хорошо отваривать в вине: их пористая мякоть быстро впитывает его цвет, аромат и вкус.

Когда дело все же доходит до сладкого, то для тех десертов, в которых груша сохраняет форму, лучше брать сочные, но твердоватые груши. Для варенья, джемов, начинки для пирогов и подобных блюд подходят мягкие плоды.

Сезон

По срокам созревания различают летние, осенние и зимние сорта груш. Летние обычно собирают в августе. Осенние – в сентябре–начале октября, зимние – в октябре, причём они могут храниться до января–февраля.

Как выбирать и хранить

Груши чаще всего собирают в недозрелом виде – в процессе транспортировки они дозревают. В магазинах и на рынках также лучше выбирать слегка твёрдые груши. Они ещё полежат несколько дней дома и дозреют, в то время как слишком мягкие фрукты нужно съедать или готовить прямо в день покупки. Спелая и вкусная груша не может быть жёсткой как камень.

Лучше выбирать фрукты с не успевшими до конца высохнуть плодоножками: они будут лучше и дольше храниться.

Импортные груши для того, чтобы они дольше хранились и легче перенесли транспортировку, покрывают специальным составом, их можно отличить по блеску и жирноватой на ощупь поверхности. Перед тем, как есть такие фрукты или готовить из них, их надо тщательно помыть или счистить шкурку.

Хранят груши в тёмном прохладном месте, но, если надо, чтобы они быстрее поспели, – стоит переложить их в тепло.

Рецепты

Вареники «Груша фламбе»

Подавайте вареники со сметаной и немного взбитыми жирными сливками. Не забудьте и про листики свежей мяты с огорода.

Ингредиенты: 650 г теста для вареников; 250 г груш дюшес; 250 г камамбера; 50 г сахара; 50 мл коньяка; 0,5 ч. л. молотой корицы. Для теста: 500 г муки и ещё немного для лепки; одно яйцо; 100 мл молока; 25 мл растительного масла; 7 г сахара; 7 г соли и немного для варки.

Приготовление:

Шаг 1. Для начинки груши очистите, удалите сердцевину. Мякоть нарежьте мелкими кубиками.

Шаг 2. Грушу смешайте с сахаром и корицей. Прогрейте смесь в сковороде. Сахар должен растопиться. Влейте тёплый коньяк и подожгите его. Когда огонь погаснет, добавьте нарезанный кубиками камамбер, остудите.

Шаг 3. Тесто разделите на части по 100 г. Каждую раскатайте в жгут диаметром 1,5–2 см. Отрезайте кусочки по 11–13 г, тонко раскатывайте их и обваливайте в муке.

Шаг 4. Выложите на тесто начинку. Плотно защипните края и варите вареники до готовности в кипящей подсоленной воде.

Поке с лососем и грушей

Самый популярный вариант поке на Гавайях – ахи поке, поке с тунцом. Кирилл Мартыненко, бренд-шеф ресторана KREVETKA Seafood, предлагает приготовить поке с лососем и грушей в нестандартной подаче.

Ингредиенты: рис для суши – 180 г; готовая заправка для суши (можно заменить на рисовый уксус, смешанный с мирином в пропорции 1:1) – 4 ст. л.; майонез – 120 г; соус шрирача (очень острый соус из подкопчённого перца чили) – 1 ч. л.; филе лосося – 200 г; груша – 2 шт.; орехи кешью - 40 г; кунжут чёрный –5 г; половинка лимона; растительное масло –2 ст. л.

Приготовление:

Шаг 1. Отварить рис согласно инструкции на упаковке. Пока тёплый, заправить заправкой для суши.

Шаг 2. Смешать майонез с соусом шрирача. Филе лосося порезать кубиками 1 см, грушу очистить и нарезать кубиками такого же размера. Орехи подсушить на сухой сковороде и крупно порубить.

Шаг 3. Смешать лимонный сок и растительное масло.

Шаг 4. В миску выложить рис. Добавить майонез со шрирачей, сверху разложить все остальные ингредиенты. Посыпать кунжутом.

Рисовая каша с жареными грушами

Сентябрьские сорта груш – самые сладкие, напитанные соком и солнцем.

Ингредиенты: 1 стакан круглого риса; 2,5 стакана молока; 1 стручок ванили; 3 ст. л. сахара или 3 ч. л. меда; 50 г сливочного масла; 2 крупные груши; 5 ч. л. сахара; 1 ст. л. растительного рафинированного масла; корица.

Приготовление:

Шаг 1. В кастрюле в толстым дном залейте рис холодным молоком. Накройте кастрюлю крышкой и поставьте на самый медленный огонь.

Шаг 2. Оставьте вариться под крышкой, каждые пять минут аккуратно перемешивая деревянной лопаткой снизу вверх. Примерно через 25–30 минут каша будет готова. За пять минут до готовности добавьте сахар или мёд.

Шаг 3. Выключите огонь, смешайте со сливочным маслом и оставьте под крышкой ещё на пять минут.

Шаг 4. Пока варится каша, нарежьте грушу вдоль на ломтики толщиной 5–7 мм.

Шаг 5. Разогрейте сковороду, добавьте несколько капель рафинированного масла. Обжарьте груши с обеих сторон, припудривая сахаром и корицей.

Шаг 5. Подавайте кашу в глубоких тарелках с ломтиком груши сверху.

Яблочные и грушевые чипсы

Удивите своих детей фруктовыми чипсами. Ими можно перекусить в любой момент: на прогулке, в школе или в дальней поездке. И вы сами, вместо того, чтобы есть конфеты, пейте чай с этими чипсами вприкуску!

Ингредиенты: три средних твёрдых яблока; две средние твёрдые груши; сок 1,5 лимона; 100 г коричневого сахара.

Приготовление

Шаг 1. Удалите у яблок и груш плодоножки и верхушки и нарежьте плоды тонкими ломтиками (не более 3 мм толщиной) вместе с кожурой, косточками и сердцевиной.

Шаг 2. Выжмите сок из лимонов в миску и разбавьте его небольшим количеством воды.

Шаг 3. Опустите ломтики фруктов в лимонную воду, чтобы они не потемнели. Смешайте 200 мл воды с сахаром в кастрюле, доведите до кипения и варите на среднем огне 5–7 минут, пока сахар полностью не растворится и сироп не начнёт густеть.

Шаг 4. Положите ломтики фруктов в сироп и доведите до кипения.

Шаг 5. Аккуратно шумовкой выньте фрукты, положите их на противень, застеленный пергаментом, и сушите в разогретой до 100 градусов духовке три часа. Один раз за это время переверните. Проверить, готовы ли чипсы, очень просто: достаньте один ломтик и разломите – он должен быть хрустящим.

Хранить чипсы необходимо в герметично закрывающейся посуде.