

Mărul de Voinești

Malus Domestica

Gătit

Merele pot sta la baza unor preparate, precum sosuri, cidru sau suc, și pot fi folosite în diverse rețete de prăjituri sau feluri principale. Caracteristicile merelor diferă de la un soi la altul, de aceea unele soiuri sunt mai potrivite pentru anumite preparate decât altele. Merele cu gustul dulce, proaspăt sunt potrivite pentru a prepara non-termic rețete simple, precum sosul de mere. Merele tari, cu un gust aromat, puternic, sunt folosite de regulă în salate, iar cele ușor moi și zemoase pot fi gătite termic.

Sănătate

Merele sunt bogate în vitamine, fibre și antioxidanți și nu conțin grăsimi, colesterol sau sodiu. Consumul de mere poate avea un impact pozitiv asupra sănătății, iar, conform ultimelor studii, acestea reduc riscul de diabet, atac cerebral, cancer și protejează creierul de boala Alzheimer. ^{*}

1 măr de mărime medie (200g), cu coajă, conține*:

Vitamina K

6% DZR

Ajută la coagularea sângelui, previne sângerările abundente.

Fibre

20% DZR

Importante pentru sistemul digestiv.

Vitamina C

16% DZR

Pentru un sistem imunitar sănătos.

DZR = Dieta Zilnică Recomandată

* Pentru o dietă de 2000 de calorii pe zi. Sursa: nutritiondata.self.com

^{*} www.history.com

„Când preparați plăcinta cu mere, încercați să adăugați puțină brânză cheddar deasupra – savoarea brânzei se va potrivi perfect cu dulceața tartei, sporind aroma mărului!”

Sfaturi utile

Alegerea

Alegeți doar merele tari, și nu pe cele moi, nici pe cele care au o culoare pală, creșături, urme vizibile de lovituri sau pe cele deteriorate.

Depozitarea

Puneți merele într-un bol, acoperiți-l cu o cârpă umedă și depozitați-l departe de lumina soarelui, într-un spațiu răcoros, de preferat la frigider. Umezeala și temperatura scăzute păstrează merele proaspete pentru mai mult timp decât dacă sunt depozitate la temperatura camerei.

Prepararea

Spălați merele înainte de preparare, pentru a îndepărta pesticidele și chimicalele de pe coajă. Îndepărtați semințele cu un cuțit sau cu un instrument de bucătărie special.

Despre „Frumosul de Voinești”

„Frumosul de Voinești” este un soi românesc realizat acum mai bine de 50 de ani la Stațiunea Pomicolă Voinești, din județul Dâmbovița. Gustul fructului românesc este de un dulce aromat, ușor acidulat. Culoarea acestuia este în preponderență galbenă, cu dungi roșii. Este un soi care are perioada de recoltare în fiecare toamnă, după 20 septembrie. De la recoltare, acesta poate fi depozitat spre consum până la 30 de zile. Frumosul de Voinești și Deliciosul de Voinești sunt soiuri excelente pentru prepararea diverselor tipuri de tarte sau prăjituri și sunt, totodată, primele fructe cu care se poate începe diversificarea la bebeluși. Conform cercetărilor de la Institutul Național de Cercetare și Dezvoltare pentru Bioresurse Alimentare, merele românești sunt mai gustoase decât cele din țări precum Turcia, Italia sau Polonia. Cercetătorii au arătat că merele românești sunt mai dulci decât cele din Italia și Turcia. De asemenea, cantitatea de minerale și de substanțe nutritive în cazul produselor românești este cu 25%, respectiv 80% mai mare decât în cazul merelor poloneze. ¹

¹ <http://pmdb.ro/>



⌚ **Țimp de coacere**
10 min



220°C



3



Abur + Căldură



700ml

Prăjituri ușor sărate cu mere și caramel

Ingrediente:

ALUAT
2,5 dl făină
½ linguriță de sare
½ linguriță praf de copt
200g unt rece
100g smântână

UMPLUTURĂ
200g bucăți mărunte de mere de Voinești, curățate de coajă
8 caramele, tăiate în bucățele

Dificultate: Ușor

1. Se amestecă făina, sarea și praful de copt într-un bol mare.
2. Se adaugă untul puțin câte puțin până se obține un aluat fără miros.
3. Se adaugă smântâna în compoziție. Aluatul astfel obținut va fi pregătit pe un blat de lucru, tapetat cu făină.
4. Se frământă aluatul pe blat și se adaugă făină până când acesta nu se mai lipește de mâini. Se folosește un făcăleț pentru a întinde aluatul astfel obținut, până ajunge să aibă 3 mm grosime. Cu ajutorul unui cuțit de tăiat aluat se împarte coca în pătrățele (4x4 cm).
5. Se adaugă, pe jumătate dintre pătrățelele obținute, câteva bucățele de măr. Deasupra, se adaugă puțin caramel și sare de mare. Apoi, celelalte jumătăți de aluat vor fi așezate peste cele umplute cu măr, caramel și sare de mare. Cu o furculiță se presează fiecare latură a prăjiturelelor. Deasupra, se fac trei mici creșături pe fiecare dintre prăjiturile obținute.
6. Se coc prăjiturelele la cuptor, cu 25% abur, pentru 10-15 minute, la 220°C sau până capătă o crustă aurie.
7. Se servesc cu sirop de arțar și se presară sare de mare.



Electrolux