

Jabłka - podstawa naszych zdrowych wypieków

Jabłka są w naszej kuchni ważnym składnikiem, ponieważ przez dużą część roku są one niemal jedynym spożywanym przez nas owocem (nie jemy owoców sprowadzanych, tylko te, które są uprawiane w Polsce z uwagi na to, że przy ich transporcie i przechowywaniu nie trzeba używać aż tak dużej ilości chemikaliów, jak np. przy bananach czy cytrusach). I powiem Wam, że bardzo się cieszę, że akurat jabłko stało się najbardziej dostępnym w Polsce owocem. Ma ono bowiem tak idealną konsystencję, smak i aromat, że można go używać na wiele różnych sposobów, m.in. do słodzenia wypieków. A bogactwo odmian stwarza pole do kulinarnych popisów.

Do czego używamy jabłek w naszej kuchni:

1. **Do jedzenia :).** Wiem, wiem, jest to pewnie dla Was wielkim zaskoczeniem, ale cóż, tak właśnie jest. Nie będę pisał o składnikach odżywczych i witaminach – to możecie znaleźć na innych blogach. Ograniczę się jedynie do serdecznego polecenia próbowania różnych odmian jabłek. Jeśli nie lubicie tych owoców, prawdopodobnie nie trafiliście jeszcze na swój ulubiony rodzaj. Przejdźcie się na pobliski targ, a zobaczycie, że wybór jest oszałamiający – mamy jabłka twarde i kruche; słodkie, słodko-winne i winne (kwaśne); czerwone i żółte. Weźcie po jednej sztuce z każdej odmiany, a na pewno traficie na to, w którym się zakochacie.

2. **Jako czynnik nawilżający.** Pewnie zauważyliście, że w naszych wypiekach nie stosujemy aż tak dużo tłuszczów, jak w tradycyjnej polskiej kuchni. Aby zrekompensować ten niedostatek (czyli żeby ciasta nie były suche jak wata lub sklepowy chleb), dodajemy do nich owoców, głównie jabłek.

3. **Jako czynnik słodzący.** I tu bardzo istotne jest to, aby wybrać jabłka słodkie (my wybieramy jabłka odmian Gala, Ligol, Champion lub Jonagored) i dojrzałe, czyli w szczycie sezonu na dany gatunek.

Jabłka do słodzenia można użyć na kilka różnych sposobów:

- Dodać do ciasta z formie zmiksowanej (miksujemy jabłka na gładką masę lub ścieramy na tarce o drobnych oczkach); jabłka dodawane w takiej formie nie mogą być zbyt miękkie (kruche), raczej twarde (jabłka odmian wskazanych w powyżej doskonale się sprawdzają).
- Dodać do ciasta pokrojone w drobną kostkę

•Położyć masę jabłkową na wierzch, ale o tym w następnym punkcie

4. Jako masę jabłkową (jak do szarlotki). Zapewne w Waszych domach istnieją pewne zasady dotyczące wyboru jabłek do szarlotki oraz sposobu ich przygotowania przed pieczeniem, dlatego z zamieszczonych dalej porad nie musicie korzystać - są one dla osób, które chciałby mieć idealną szarlotkę, a nie wiedzą, jak się do tego zabrać:

a. Jakie jabłka wybrać do szarlotki:

(1) ze względu na to, że do masy jabłkowej nie dodajemy cukru, jabłka powinny być słodkie (chyba, że wolicie kwaśniejsze szarlotki, to wybierzcie jabłka słodko-winne)

(2) jabłko nie może być zbyt twarde (powinno być raczej kruche), bo wówczas ciasto będzie się ciężko kroić (jabłka nie rozpadną się w czasie pieczenia); jeśli jednak macie twarde jabłka, można je podgotować w garnku na małej ilości wody (wystarczy im zapewne 15-20 minut) - taką lekko rozgotowaną masę można położyć na ciasto i posypać kruszonką

(3) im lepsze (bardziej pachnące, świeże, soczyste) jabłka, tym szarlotka będzie smaczniejsza

(4) najlepiej sprawdzają się odmiany: Antonówka (ale wówczas szarlotka będzie kwaśniejsza), Lobo, Piros; jeśli nie macie pewności, czy dana odmiana będzie odpowiednia na szarlotkę, upewnijcie się u pani prowadzącej stoisko z warzywami na pobliskim targu - ona powinna wiedzieć

b. Jak przygotować jabłka do szarlotki: w zależności od tego, jaką szarlotkę lubicie, wybierzcie dany sposób przygotowania masy jabłkowej; jeśli wolicie, aby jabłka stanowiły gładką masę podobną do dżemu, zetrzyjcie jabłka na tarce; jeśli chcecie, aby w masie wyczuwalne były kawałki jabłek, które rozpływają się w ustach, pokrójcie jabłka na kawałki; możecie też połączyć obydwa sposoby, połowę jabłek ścierając, a drugą połowę krojąc - wówczas masa jabłkowa będzie przypominała konfiturę