

Figi: po prostu wyśmienite

Wpisał surawka

sobota, 17 grudnia 2011 15:12 - Poprawiony piątek, 23 grudnia 2011 15:50

Figi: po prostu wyśmienite

COPYRIGHT RAWPEOPLE.COM

Wszystkie prawa zastrzeżone

Tłumaczenie: Paweł Demidowski

Figi są owocami o owalnym kształcie. Należą one do rodziny morwowatych i rosną na drzewie figowym. W przeciwieństwie do innych owoców, figi mają otwór, zwany ostiole, który pomaga im dojrzewać poprzez interakcję z otaczającym środowiskiem.

Figi mają charakterystyczny słodki smak i mięsiste wnętrze. Mogą być zebrane dopiero gdy są w pełni dojrzałe, gdyż tak jak jagody i niektóre inne owoce, figi przestają dojrzewać w chwili w której zostały zerwane z drzewa. Ponadto, świeże figi niezwykle łatwo się psują, dlatego przeważnie w sprzedaży znajdują się suszone.

Historia figi.

Drzewo figowe jest pierwszym uprawianym drzewem na świecie. Jego historia może być prześledzona do wczesnych historycznych dokumentów. Jest wspomniana nawet w biblii. Drzewo figowe pochodzi ze Środkowego Wschodu i obszarów regionu śródziemnomorskiego. Uważa się, że uprawiano je w Egipcie zanim zostało przetransportowane do Grecji.

Figi były cenione przez Greków do tego stopnia, że tworzono nowe prawa w celu zapobieżenia ich eksportowi. Znane postaci rzymskiej mitologii, Romulus i Remus, byli chronieni przez drzewo figowe. W tamtych czasach znano już 29 różnych odmian fig.

Figi zostały przywiezione do świata zachodniego przez Hiszpanów w XVI wieku. Jednakże, pierwsze drzewo figowe zostało zasadzone w Ameryce Północnej dopiero w wieku XIX, gdy misjonarze z Hiszpanii założyli misję w San Diego, w Kalifornii. Nadal jednak figi były importowane z Europy ze względu na kiepskie techniki uprawne w Ameryce. W XX wieku kalifornijscy farmerzy zaczęli koncentrować się na ulepszaniu uprawy i przetwarzaniu fig. Uczyniło to Kalifornię jednym z największych producentów fig na świecie.

Figi: po prostu wysmienite

Wpisał surawka

sobota, 17 grudnia 2011 15:12 - Poprawiony piątek, 23 grudnia 2011 15:50

Właściwości odżywcze

Figi są znane jako dobre źródło wielu minerałów, w tym potasu, wapnia, żelaza, miedzi, magnezu i manganu. Stanowią też bardzo dobre źródło błonnika.

Pozytywny wpływ na zdrowie

Figi są bardzo dobrym źródłem błonnika, w wyniku czego pomagają w zapewnieniu odpowiednich składników odżywczych naszemu układowi pokarmowemu, jak również łagodzą jego dolegliwości. Figi są również dobrym źródłem potasu, który jest bardzo ważny ze względu na pomoc w kontrolowaniu ciśnienia krwi. Figi są jednym z najbardziej alkalicznych rodzajów żywności, co czyni je przydatnymi w kontrolowaniu pH organizmu.

Różne gatunki fig

Figi: po prostu wyśmienite

Wpisał surawka

sobota, 17 grudnia 2011 15:12 - Poprawiony piątek, 23 grudnia 2011 15:50

Istnieje ponad 150 różnych rodzajów fig. Ich kolor, powierzchnia oraz smak różnią się w zależności od gatunku. Jedne z bardziej powszechnych odmian to:

? Figa Black Mission: posiada czarną skórkę i zachęcający, różowy miąższ.

? Smyrneńska figa z Turcji: ma czerwony miąższ i purpurową skórkę.

? Calimyrna: Ta odmiana ma żółtawą skórkę i miąższ o bursztynowym odcieniu.

? Kadota: Figi odmiany kadota mają zieloną skórkę i purpurowy miąższ

? Figa adriatycka: te figi odznaczają się swoją jasno zieloną skórką i czerwonym wnętrzem. Ta odmiana jest używana w komercyjnych zakładach w produkcji ciasteczek figowych, takich jak np. "Fig Newton's."

Wybór i sposób przechowania

Figi kalifornijskie są u szczytu swojego sezonu w czasie letnich miesięcy, podczas gdy figi europejskie mają swój sezon jesienią. Wybierając świeże figi, szukaj tych, które mają bogaty, głęboki kolor i nie są poobijane. Świeże figi powinny być jędrne i delikatne, oraz posiadać słodki aromat.

Figi: po prostu wyśmienite

Wpisał surawka

sobota, 17 grudnia 2011 15:12 - Poprawiony piątek, 23 grudnia 2011 15:50

Nie myj fig jeżeli nie zamierzasz ich zaraz zjeść. Figi powinny być przechowywane w lodówce, przykryte na tacy wyścielanej papierowymi ręcznikami. Świeże figi łatwo się psują, dlatego powinny zostać skonsumowane w ciągu 1-2 dni od zakupu.

Suszone figi mogą być przechowywane w ciemnym, chłodnym miejscu, gdzie będą w stanie wytrzymać do sześciu miesięcy. Gdy kupujesz suszone figi, upewnij się, że są miękkie i posiadają łagodny, przyjemny aromat. Suszone figi nie powinny zawierać pleśni.

Pomysły na wykorzystanie

Suszone figi są powszechnie używane w sernikach, ciastach, ciasteczkach i innych deserach. Mogą zostać dodane do mieszanki studenckiej lub zjedzone bez niczego, jako pyszny smakołyk.

Świeże figi mogą zostać rozdrobnione i wykorzystane jako posypka do słodkiego chleba lub krakersów. Świeże puree z fig może zostać również użyte jako dip do owoców.

Umieść świeżą figę między dwoma herbatnikami lub krakersami by przyrządzić fajny, figowy smakołyk.

Figi: po prostu wyśmienite

Wpisał surawka

sobota, 17 grudnia 2011 15:12 - Poprawiony piątek, 23 grudnia 2011 15:50

Figi wraz z koprem włoskim oraz gorzkimi warzywami liściastymi, takimi jak rukieta siewna, są znakomitym dodatkiem do sałatek.

Spróbuj nafaszerować figę swoim ulubionym serem orzechowym lub słodkim dipem.

Napisane przez: Angela Coate-Hermes

//

Copyright 2009 RawPeople.com Wszystkie prawa zastrzeżone

Powyższe stwierdzenia nie zostały poddane ewaluacji FDA (Food and Drug Administration - Amerykańska Agencja ds. Żywności i Leków) Powyższe informacje i/lub produkty służą wyłącznie celom edukacyjnym, nie mają w zamierzeniu służyć diagnozie, przepisywaniu leków lub leczeniu chorób. Skonsultuj się z lekarzem przed dokonaniem jakichkolwiek zmian lub przed rozpoczęciem JAKICHKOLWIEK ćwiczeń lub używania suplementów diety, oraz przed używaniem tych informacji lub jakichkolwiek produktów podczas ciąży lub w przypadku poważnych dolegliwości zdrowotnych.

Figi: po prostu wyśmienite

Wpisał surawka

sobota, 17 grudnia 2011 15:12 - Poprawiony piątek, 23 grudnia 2011 15:50

Bibliografia:

Murray, Michael i Joseph Pizzorno, *The Encyclopedia of healing Foods*. New York: Atria Books, 2005.

Green, Aliza, *Field Guide to Produce*. Philadelphia: Quirk Books, 2004.