

Truskawka



Truskawki to jedno z najpopularniejszych owoców – ich spożycie wzrasta na całym świecie z roku na rok. Statystyczny Polak w ciągu roku zjada około 53 kg różnych owoców. Według Instytutu Żywności i Żywienia to wciąż za mało. Warzywa i owoce powinny bowiem stanowić podstawę naszej diety. Dietetycy zachęcają, by jeść ich 60 dag dziennie, w pięciu porcjach. Przy czym owoce lepiej spożywać w pierwszej połowie dnia. Jeśli chodzi o właściwości odżywcze i lecznicze truskawki, są one nie do przecenienia. Truskawka obniża poziom złego cholesterolu, utrudnia wchłanianie tłuszczu, zapobiega podnoszeniu cukru we krwi. Ma też niski indeks glikemiczny – mogą ją jeść nawet cukrzycy. Ponadto pomaga zachować dobrą sylwetkę. Ze względu na dużą zawartość pektyn (rozpuszczalnego błonnika) przyspiesza perystaltykę jelit, zapobiegając wzdęciom i zaparciom. Warto więc regularnie jeść truskawki.



Uprawa truskawek w przydomowych ogródkach i na działkach, jak również na tarasach i balkonach staje się coraz bardziej popularna. Trudno się temu dziwić, ponieważ owoce te najlepiej jeść wprost z krzaczka. Co jednak trzeba zrobić, by móc poznać smak własnoręcznie posadzonej truskawki?

W niniejszej publikacji podpowiadamy, jak wybrać dobre odmiany do uprawy i jak zapewnić im najlepsze warunki wzrostu. W skrócie omawiamy choroby i szkodniki, jakie atakują truskawki. Prezentujemy ponadto aranżacje uprawy na balkonach, tarasach, w ogródkach przydomowych oraz większych ogrodach. I wreszcie – proponujemy ponad 20 przepisów na potrawy z truskawek. Owoce te bowiem doskonale nadają się do deserów, napojów i sałatek, a także dań z ryb i każdego rodzaju mięsa. Zimą mogą natomiast cieszyć smakiem w formie dżemów i konfitur.

Życzymy miłej lektury!

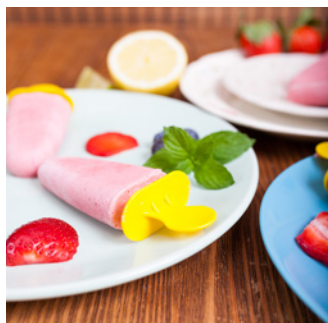


SADZENIE I PIELEGNACJA TRUSKAWEK W OGRODZIE	6
SADZENIE TRUSKAWEK NA BALKONIE I TARASIE	21
ARANŻACJE NA BALKON, TARAS I DO MAŁEGO OGRÓDKA	24
CHOROBY, SZKODNIKI I CHWASTY W TRUSKAWKACH	33
DOBÓR ODMIAN TRUSKAWEK	42



PRZEPISY

- | | |
|--|----|
| | 51 |
| ▪ TWAROŻEK CYTRYNOWY Z TRUSKAWKAMI, ORZECHAMI I MELISĄ | 52 |
| ▪ JUGURT Z TRUSKAWKAMI I DOMOWĄ GRANOLĄ | 54 |
| ▪ KOKTAJL TRUSKAWKOWY | 56 |
| ▪ SMOOTHIE TRUSKAWKOWE ZE SZPINAKIEM | 58 |
| ▪ SAŁATKA Z MŁODEGO SZPINAKU Z TRUSKAWKAMI,
FETĄ I ORZESZKAMI PINII | 60 |
| ▪ SAŁATKA Z RUKOLĄ TRUSKAWKAMI, BOCZKIEM
I PŁATKAMI MIGDAŁÓW | 62 |
| ▪ SAŁATKA Z ROSZPONKI Z TRUSKAWKAMI, POMARAŃCZĄ,
GRANATEM, MIĘTĄ I ORZECHAMI NERKOWCA | 64 |
| ▪ SAŁATKA ZE SZPARAGAMI, TRUSKAWKAMI I MOZZARELLĄ | 66 |
| ▪ PIEROGI Z TRUSKAWKAMI | 68 |
| ▪ ŁOSOŚ Z SALSĄ Z TRUSKAWEK, MANGO I KOLENDRY | 70 |



- FARFALLE Z TRUSKAWKAMI, KURCZAKIEM, GROSZKIEM CUKROWYM I TYMIANKIEM 72
- BEZY Z BITĄ ŚMIETANĄ I TRUSKAWKAMI 74
- DROŻDŻÓWKI Z TRUSKAWKAMI I LUKREM 76
- TARTA Z TRUSKAWKAMI I MASCARPONE 78
- LODY Z MLEKIEM KOKOSOWYM I TRUSKAWKAMI 80
- SORBET TRUSKAWKOWY 82
- LEKKI PUDING KOKOSOWY Z NASIONAMI CHIA I TRUSKAWAMI 84
- OWSIANE CRUMBLE Z TRUSKAWAMI 86
- ZABAJONE Z TRUSKAWAMI 88
- GOFRY Z TRUSKAWKAMI, OWOCAMI LEŚNYMI I CUKREM PUDREM 90
- LEMONIADA Z TRUSKAWEK Z RABARBAREM I MIĘTĄ OGRODOWĄ 92
- DŻEM TRUSKAWKOWY, KONFITURA TRUSKAWKOWO-RABARBAROWA 94