

Kompot z jabłek – król polskich serc

W wielkiej księdze polskich owoców honorowe miejsce zajmuje jabłko. Bogate w cały arsenał wartości odżywczych, takich, jak witamina A, C, K, niacyna, magnez, potas czy wapń, a także kwercetyna, flawonoidy i antyoksydanty, znalazło szerokie zastosowanie w rodzimej kuchni. Kompot z jabłek to doskonałe dopełnienie każdego obiadu, niezapomniany smak dzieciństwa dla wielu osób.

Latem wyjątkowo orzeźwia jako chłodny napój – można do niego dorzucić kostki lodu albo listek mięty. Jesienią, w połączeniu z kardamonem lub cynamonem czy wanilią, uraczy podniebienie każdego miłośnika owocowych naparów, natychmiast rozgrzeje.

Lepiej na słodko czy na kwaśno?

Od egzotycznych oranżad mieszkańcy kraju nad Wisłą zdecydowanie wolą posmak klasyki. Przygotowywanie kompotu z jabłek wcale nie wymaga dużej inwestycji czasowej ani też zaawansowanych umiejętności kulinarnych. Trudno za to przecenić korzyści, jakie niesie ze sobą spożywanie napoju. Jak ugotować kompot z jabłek, aby cieszyć się jego wyśmienitym smakiem i czerpać obficie ze źródła naturalnych bogactw zdrowotnych?

W zależności od preferowanego efektu, pierwszym etapem powinien być dobór odpowiedniego gatunku owoców. Kwaskowate odmiany jabłek zdecydowanie lepiej sprawdzają się w przypadku dżemów. Intrygująca mieszanka odrobiny słodczy z kwaśną nutą to jeszcze bardziej zjadliwy pomysł.

Różne gatunki – różne efekty

Kompot z papierówek ma w Polsce wielu zagorzałych wielbicieli. Ten gatunek owocu, w porównaniu do innych, dojrzewa wcześniej, bo już w lipcu. Miąższ jest niezwykle delikatny, aromatyczny. Napój przygotowany z tych jabłek wybornie smakuje zimą. Ciesz się nim w

okresie okołoswiątecznym, gdy wraca piękna tradycja zasiadania z całą rodziną do wspólnego stołu. Przyrządź go w formie przetworu na tę chłodniejszą porę roku.

Kompot z jabłek w słoikach może czekać na odpowiednią chwilę. Są jednak miłośnicy szybszych rozwiązań, którzy chętnie spróbują napoju wcześniej.

Niecierpliwym zaleca się opróżnienie naczyń, zanim zamarzną drogi. Dla nich idealny będzie kompot z jabłek wlewany do słoików bez pasteryzowania. Sprawdź przepis na sukces:

1. Zaczynij od pozbawienia nieuszkodzonych, małych owoców ogonków i szypułek. Sklepowe jabłka trzeba dokładnie umyć wodą z odrobiną kwasu cytrynowego, by w ten sposób pożegnać bakterie.
2. Do wyparzonych słoików włóż owoce. Zasyp je cukrem, ale ostrożnie – łyżeczek cukru nie powinno być więcej niż samych jabłuszek.
3. Kolejnym krokiem jest zagotowanie wody w dużym garnku, a następnie zalanie nią zawartości słoików.
4. Kiedy zostaną szczelnie zamknięte, zanurz je w garnku z ciepłą wodą, do $\frac{3}{4}$ wysokości. Koniecznie pasteryzuj przez około 10 minut od chwili, w której zagotuje się woda.
5. Nie zapomnij o wystudzeniu słoików.

Tak przygotowany kompot z jabłek na zimę z pewnością zadowoli domowników.

Z jakimi dodatkami polubi się jabłko?

Popularnymi towarzyszami jabłek w kompocie są goździki, jak również cynamon. Połączenie tych składników daje wyśmienity efekt. Jak zrobić kompot z jabłek, który zespara te składniki w zachwycającą smakoszy jedność? Jak zwykle, należy zacząć od najprostszego, czyli umycia owoców i usunięcia gniazd nasiennych. Jabłka kroi się na mniejsze kawałki, żeby chwilę

później wrzucić do garnka wraz z goździkami oraz cukrem. Taką kompozycję zalej wodą i gotuj na niewielkim ogniu.

Ważne jest, żeby owoce zmiękły, ale nie rozgotowały się. Podobne do złudzenia czynności wykonuje się przy przygotowywaniu kompotu z cynamonem, choć ten zazwyczaj zastępuje cukier.

Ile gotować kompot z jabłek?

Weź pod uwagę, że czas przyrządzania wywaru jest zawsze uzależniony od konkretnej kompozycji smakowej. Zwykle kompotu nie gotuje się dłużej niż 30 minut. Do samego gotowania dochodzi jednak szereg innych czynności, np. mycie owoców, obieranie ich ze skórek, krojenie. Czas przygotowania napoju pozostaje ostatecznie kwestią indywidualną.

Jak robią to Polacy? Które zestawienie wolisz?

W zależności od indywidualnych preferencji, mieszkańcy kraju kwitnącej jabłoni wymyślają rozmaite połączenia - kompot z rabarbaru i jabłek, kompot z jabłek i gruszek, kompot z jabłek i śliwek czy też kompot z suszonych jabłek. Sztucznie słodzone, kolorowe napoje gazowane nie mogą się równać z tak interesującymi zestawieniami smakowymi. Możliwość doprawienia kompotu aromatycznymi ziołami, wedle uznania, to kolejna zaleta tego wywaru.

Imbir może wzmóc prozdrowotne właściwości. Wiele osób ceni delikatną goryczkę, która w fantastyczny sposób dopełnia smaku. Przeciwdziałanie imbiru szczególnie pożądane jest zimą, dlatego warto pomyśleć o dodaniu tej przyprawy do kompotu przygotowanego w formie przetworu.

Istnieje także spora grupa zwolenników napojów pozbawionych cukru. Naturalny smak owoców z powodzeniem może zastąpić wszelkie słodziki. Kompot z jabłek bez cukru jest

równie smaczny i bardzo esencjonalny. W tej postaci najlepiej sprawdzą się lekko kwaskowate owoce, a sok z cytryny będzie odpowiednim dodatkiem.

Kolejna opcja to pasteryzowanie – końcowy efekt niejednego zadziwi. Lubisz słodki kompot? Pamiętaj o częstym próbowaniu wody, którą zalewasz jabłka. Jest zbyt mdła? Nie bój się rozcieńczania.

Osoby preferujące kwaskowaty, lekko cierpki smak mogą również przygotować kompot z jabłek i rabarbaru. Osłodzi – choć bez przesady – takie połączenie odrobina cynamonu. Jabłka oraz rabarbar, posypane tą przyprawą, zalej wodą, poczekaj, aż zaczną wrzeć, a potem gotuj na niewielkim ogniu. Taka kompozycja smakowa kusi szczególnie mocno latem, ponieważ daje kojące orzeźwienie.

Esencjonalny kompot z jabłek zaspokoi potrzeby wszystkich spragnionych. Jedno bowiem jest pewne – te owoce królują w sercach Polaków pod każdą postacią.