

ORYGINAŁY

tekst: Natalia Aydin, Agata Michalak
zdjęcia: Natalia Aydin / Takeoff.ownlog.com
dobór wina: Wiktor Zastróżny / Festus.pl

Babie lato też jest czasem urodzaju. Symetrycznie do wiosennych nowalijek jesień obradza w dojrzsze, jakby bardziej oryginalne i dystygowane smaki. Oto pokryta delikatnym meszkiem brzoskwinia, elegancka pigwa, uprawiany od tysiącleci bób i dyskretny, niepchający się na pierwszy plan patison. Peleton jesiennych smaków z pewnością ciekawszy niż odkrywana ostatnio na nowo, a zatem wszechobecna dynia.

PATISON

CHCESZ SCHUDNĄĆ? JEDZ WARZYWA DYNIOWATE.

To warzywo długo kojarzyło się z imprezami w latach 80., gdzie królowały grzybki w zalewie i patison w occie. Dziś na szczęście jest dostępne w wielu innych formach.



JAK:

Z GRILLA – z kremowym sosem bazyliowym
W MARYNACIE – z curry i imbirem
SUTO – z białą kielbaską i ragù z pomidorów

DOBRCZE WPŁYWA NA:

Wspomaganie diety. Pomaga przy miążdżycy i nadciśnieniu tętniczym, dba o serce i układ krwionośny, chroni przed działaniem wolnych rodników dzięki najbogatszej wśród dyniowatych zawartości witaminy C. Patisony pomagają zwalczyć stres i poprawiają nastrój!

Z INNEJ BECZKI:

Bywa fioletowy, prawie czarny. Jego nazwa wywodzi się z francuskiego słowa pâtisson, które oznacza naczynie na desery o pofaldowanych brzegach przypominających muszlę. Ten fantastyczny kształt sprawia, że wydrążonej łupiny dojrzałego owocu używa się czasem w charakterze dekoracyjnego naczynia.

CZYM POPIJAĆ:

Warzywa opierają się prostej zasadzie stosowanej do mięs: białe wino do białych, czerwone do czerwonych. W zależności od dania mogą to być lżejsze wersje czerwonych win, np. Chianti, Pinot Noir, szczególnie Zinfandel. Do warzyw zawsze odpowiednie są białe wina, najlepiej bez obecności dębu: Chardonnay, Chenin Blanc, Gewürztraminer, Pinot Grigio czy wino musujące. Do grillowanych dobrze jest podać smaczne: Merlot, Syrah lub Zinfandel.

PIGWA

KRÓLOWA PRZETWORÓW, często mylona z pigwowcem.

Kto choć raz nie skosztował pigwowej nalewki? Ta kwaśna cholera nie tylko z procentem daje radę. Na późne piknikowanie weźcie ją w kompocie jabłkowym. Do dżemów i marmolad zbierajcie po pierwszych przymrozkach.



JAK:

WYTRAWNIE – z serem pleśniowym i orzechami
W CIEŚCIE – z wołowiną i siekaną wtróbką
PO ŻYDOWSKU – jako ciasteczko zwane uszami Hamana

DOBRCZE WPŁYWA NA:

Łagodzi stany zapalne przewodu pokarmowego i zapalenia górnych dróg oddechowych, szczególnie kaszel. Sok z pigwy na rozmaite dolegliwości przepisywał już sam Hipokrates. Esencja z wygotowanych pestek goi stany zapalne, a pita trzy razy dziennie koi problemy trawienne.

Z INNEJ BECZKI:

Słowo „marmolada” oznaczało oryginalnie dżem z pigwy, czyli z owocu nazywanego w Portugalii „marmelo”. Pigwa to także drzewo sadzone w Sławonii, regionie Chorwacji, gdy urodzi się dziecko, jako symbol życia i płodności. Niektóre starożytne teksty sugerują, że owocem z drzewa poznania, które zerwała Ewa, było nie jabłko, lecz pigwa.

CZYM POPIJAĆ:

Najlepsze jest różowe wino o smaku truskawek i wiśni (z Nawarry, Prowansji lub Loary) albo porządny Riesling. Niektórzy preferują dobrej jakości Sherry Fino lub Amontillado.

BRZOSKWINIA

ALEKSANDER WIELKI W TRAKCIE SWOICH PODBOJÓW POJMAŁ BRZOSKWINIĘ I SPROWADZIŁ JĄ DO GRECJI.

Nie dajmy się zwieść jej delikatnej powłoce – w średniowieczu pył z pestek brzoskwini wykorzystywany był do uśmiercania grzeszników.



JAK:

SŁODKO-KWAŚNIE – marynowane brzoskwinie z trawą cytrynową
W PŁYNIE – w formie koktajlu z pomarańczą
WYKWINTNIE – jako sorbet z wanilią i kardamonem

DOBRCZE WPŁYWA NA:

Wszystko! Brzoskwinia to istna minibomba złożona z grup witamin (PP, C i B), związków magnezu, potasu i fosforu, węglowodanów oraz boru, który podnosi poziom estrogenów w organizmie, działając przeciw osteoporozie. Zawarta w niej również witamina A wspomaga procesy trawienia.

Z INNEJ BECZKI:

W krajach anglosaskich imię „Peaches”, czyli „brzoskwinie”, upodobały sobie niegrzeczne dziewczęta. Jedną z nich jest środkowa córka Boba Geldofa, modelka i aktorka Peaches Geldof, która stylem życia nie odstaje od zwyczajów taty. Podobnie Kanadyjka Peaches, znana z kontrowersyjnych tez na temat golenia miejsc intymnych, czyli m.in. tzw. „brzoskwinki” (w angielskim slangu).

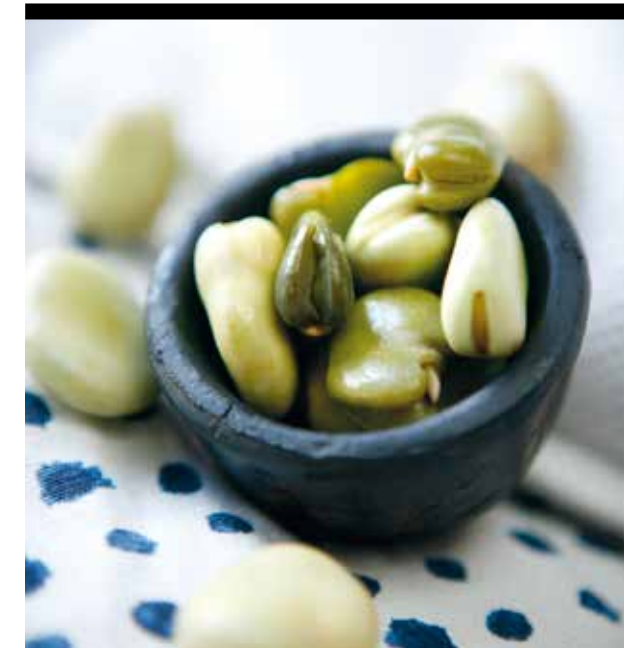
CZYM POPIJAĆ:

Zapach brzoskwini jest podstawowym aromatem dojrzałego Rieslinga, szczególnie z Rheingau oraz Chardonnay z Nowego Świata. Kojarszenie owoców i wina w tym przypadku następuje na zasadzie podobieństwa smaków. Jeśli zastosujemy zasadę kontrastu, możemy wtedy podać np. czerwone Beaujolais czy Cabernet. Wielu smakować będzie słodkie Asti Spumante, Passito di Pantelleria, ale także wytrawny szampan.

BÓB

LATEM NIE MOŻEMY SIĘ GO DOCZekać, JESIENIĄ NIE CHCEMY POŻEGNAĆ.

Oprócz walerów socjalizujących – wspólnego obierania i parzenia się jeszcze ciepłą skórką – bób ma masę składników odżywczych.



JAK:

ŚRÓDZIEMNOMORSKO – w potrawce z kalmarów i sherry
PIKANTNIE – z patelni z ostrą salsą pomidorową
W SALATCE – z chrupiącymi kluseczkami z bobu

DOBRCZE WPŁYWA NA:

Nadciśnienie, bo zawiera lewodopę – naturalny aminokwas przydatny również w leczeniu choroby Parkinsona. Wzmacnia kości i mięśnie, pomaga utrzymać cholesterol na smyczy. Jest też źródłem choline, która wspomaga zszarganą codziennie pamięć. Woda z wygotowanego bobu leczy biegunki.

Z INNEJ BECZKI:

Ten strączek przybył do nas z Bliskiego Wschodu i basenu Morza Śródziemnego, gdzie cieszył się szczególnymi względami: w starożytnym Egipcie uważano go za pokarm umarłych, przez co nie jadał go kapłani, w Rzymie i Grecji za jego pomocą głosowano. Północnokaukaskie plemię Ubychów odgadywało natomiast przyszłość z kształtu, w jaki ułożył się rzucony na ziemię bób.

CZYM POPIJAĆ:

Do bobu, w zależności od sposobu podania, można zaserwować Sauvignon Blanc, Riesling, a przede wszystkim wysokiej jakości Sherry Fino – klarowne, świeże, jędrne, perfekcyjnie wytrawne, o złożonym aromacie, np. Tio Pepe (z winiarni González Byass), La Ina lub Manzanilla z Sanlúcar de Barrameda czy La Gitana z Bodegas Hidalgo.