

Pigwa - właściwości i przepisy. Czy warto robić przetwory z pigwy?

Pigwa to krzew, który jest uprawiany głównie jako roślina ozdobna, ma piękne kwiaty, a jej drobne żółte, jabłkowate owoce również prezentują się pięknie. Nie jest to roślina specjalnie kłopotliwa w uprawie, wymaga tylko sporo słońca i w miarę wilgotnej gleby.

Nie każdy posiadając tę roślinę w ogrodzie zdaje sobie sprawę z walorów smakowych, odżywczych i zdrowotnych jej owoców. Owoce pigwy nie nadają się do spożywania na surowo, są zbyt twarde i kwaśne, jednak można z nich przygotować bardzo smaczne i zdrowe przetwory: dżemy, konfitury, kompoty, soki, nalewki, mogą służyć również jako przyprawa do przetworów z jabłek i gruszek (dzięki swojej kwaskowatości, wzbogacają ich smak). Owoce pigwy często mylone są z owocami pigwowca, są podobne w wyglądzie i właściwościach, natomiast są większe od pigwy.

Pigwa właściwości

Mięszc pigwy w 100 g zawiera około 80 g wody oraz około 0,4 g białka i 0,1% tłuszczu. Dzięki dużej zawartości pektyn, czyli rodzaju błonnika rozpuszczalnego w wodzie, spożywanie owoców pigwy zmniejsza dolegliwości układu pokarmowego, korzystnie wpływa na wygląd skóry oraz na obniżenie cholesterolu frakcji LDL. Pozostałe składniki to kwasy organiczne: kwas jabłkowy, cytrynowy, cukry. Owoce pigwy pospolitej są bogatym źródłem makroelementów: żelaza, potasu, miedzi. Na aromat owoców pigwy składają się związki, wśród których zidentyfikowano estry, alkohole, aldehydy, ketony i terpeny.

Pigwa pospolita jest owocem o wysokiej zawartości polifenoli (głównie kwasy fenolowe i flawonole) i związków flawonoidowych. Zawartość tych związków w miąższu jest bardzo wysoka, a w skórce jeszcze wyższa. Polifenole charakteryzują się dużą aktywnością przeciwutleniającą, oznacza to, że wyciągają wolne rodniki z organizmu, wykazują również działanie bakteriobójcze. **Kwas chlorogenowy stanowi 51% związków polifenolowych występujących w miąższu oraz 21% związków polifenolowych nasion, w skórce natomiast dominującymi związkami są pochodne kwercetyny (flawonoid mający właściwości przeciwzapalne i przeciwalergiczne).**

Oczywiście procesy przetwórcze nie pozostają bez wpływu na zawartość związków bioaktywnych w owocach pigwy, natomiast bogactwo tych owoców sprawia, że warto przygotowywać wszelkie przetwory, przydatne podczas zimowych wieczorów.

W nasionach pigwy znajduje się amygdalina, substancja, która w organizmie może przechodzić w szkodliwy dla zdrowia cyjanowodor, dlatego przed przygotowaniem przetworów należy pozbawić owoce nasion.

Pigwa Przetwory

Czas zbiorów pigwy przypada na październik. Przetwory z pigwy to bez wątpienia jedno z najsmaczniejszych rarytasów, jakie możemy zaserwować naszym bliskim.

Olejek lotny, który zawierają skórka i miąższ pigwy, nadaje przetworom aromat i kwaskowaty smak. Duża zawartość pektyn sprawia, że owoce te doskonale nadają się do żelowania przetworów.

W polskim przetwórstwie owoce pigwy są bardzo niedocenianym surowcem, przetwory z tych owoców głównie wykonujemy w domu. Czynnikiem, który wpływa na małe wykorzystanie tych owoców na skalę przemysłową jest wysoka aktywność enzymatyczna. Duża zawartość kwasu chlorogenowego oraz wysoka aktywność enzymów: polifenolooksydazy sprawiają, że miąższ pigwy po rozdrobnieniu bardzo szybko ciemnieje. Niepożądana ciemna barwa uzyskanych produktów i trudności z zachowaniem ładnej barwy przetworów wyklucza te owoce z możliwości wykorzystania przemysłowego.

Przepis na sok do herbaty z pigwy

Składniki:

- 2-3 kg owoców pigwy
- 5 łyżek wody
- 1 kg cukru

Wykonanie: umyte owoce pigwowca kroimy w plasterki i wyjmujemy pestki. W dużym garnku o grubym dnie podgrzewamy wodę z cukrem. Mieszamy, tak aby cukier się nie przypalił, dodajemy pokrojone owoce. Całość mieszamy, pigwa musi być pokryta cukrem. Doprowadzamy do zagotowania. Następnego dnia całość wekujemy do słoików. Powstaje nam pyszny gęsty sok do herbaty na zimowe wieczory, bogaty w witaminę C, wspomagają odporność organizmu.

rozwiń

Przepis na pigwówkę (nalewka z pigwy)

Składniki:

- 0,5 kg owoców pigwy pozbawionych pestek, pokrojonych w cienkie plasterki
- 0,5 kg cukru
- 0,5 szklanki miodu
- Spirytus
- Skórka z pomarańczy, goździki

Wykonanie:

W dużym słoiku przełożyć warstwami pigwę z cukrem, zamknąć i pozostawić na około 2 tygodnie, do całkowitego rozpuszczenia cukru. Po wyznaczonym czasie odcedzić sok, dodać miód i zagotować. Po ostygnięciu przygotowanego soku zalać go spirytusem (na litr soku około 0,5 litra spirytusu). Przyprawić goździkami i skórką otartą z pomarańczy. Przełać do butelek. Najlepiej smakuje po około 12-18 miesiącach, ale jakość tego trunku rośnie wraz z czasem.

rozwiń

Author: Weronika Knapczyk

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/pigwa-wlasciwosci-i-przepisy-czy-warto-robic-przetwory-z-pigwy>

