Dżem morelowo – jabłkowy (bez cukru)

Mamy dla Was propozycję na zdrowe, słodkie śniadanie lub podwieczorek – pyszny dżem z suszonych moreli i jabłek. Nie ma potrzeby dodawać do niego cukru! Można podawać z pieczywem, waflami ryżowymi lub naleśnikami.

Składniki:

- 2 szklanki moreli suszonych
- 2 szklanki wody
- 4 średnie, kwaśne jabłka

Przygotowanie dżemu morelowo – jabłkowego:

Morele zalać wrzącą wodą, przykryć, odstawić na ok. 1 godzinę. Jabłka obrać (niekoniecznie), pokroić, dodać do moreli i gotować do miękkości, a następnie zmiksować.

Smacznego!

Dżem morelowo – jabłkowy

Polecamy także przepisy na inne dżemy i pasty do chleba:

Na słodko:

- Dżem malinowy i truskawkowy z ksylitolem
- Migdałowy serek waniliowy
- Twarożek z orzechów nerkowca na słodko
- Serek żurawinowy
- Krem czekoladowo – daktylowy

- Krem – śmietanka z nerkowców

Na słono:

- Masełko lniano – kokosowe
- Pasta marchewkowo – sezamowa z suszonymi pomidorami
- Pasta z bobu
- Wegański ser z cieciorki
- Pasta na chleb ze słonecznika
- Pasta na chleb prawie jak jajeczna

Morele bogate są w substancje mineralne: potas, który reguluje ciśnienie krwi oraz pracę nerek, jak również w żelazo, wapń, fosfor, witaminy: PP, C i B oraz błonnik, dzięki któremu regulują również procesy trawienne. Dostarczają organizmowi beta karotenu, chroniącego nas przed działaniem wolnych rodników odpowiedzialnych za choroby nowotworowe oraz przyspieszenie procesów starzenia.

Dżem malinowy i truskawkowy z ksylitolem (bez cukru)

Każdy wie, że domowy dżem zawsze jest lepszy niż ten ze sklepu. Chociaż zrobienie przetworów zajmuje sporo czasu i przygotowań, warto jednak pokusić się i przygotować chociaż kilka słoiczków, ponieważ zimą zatęsknimy za smakiem prawdziwych owoców.

Przedstawimy dwa dość szybkie przepisy na dżemy dla tych, którzy nie mają czasu długo smażyć konfitur. Taki dżem może być też dobrym upominkiem dla diabetyka albo miłośnika zdrowego jedzenia.

- ZANIM ZACZNIEJSZ...

Zapoznaj się z naszym artykułem na temat przetworów!

Po co w ogóle rezygnować z cukru w przetworach?

Cukier w przetworach jest ważnym składnikiem – dodaje się go zarówno dla smaku, jak i w celach konserwujących. Jednak są przypadki, kiedy trzeba znaleźć alternatywę, żeby móc cieszyć się smakiem domowych dżemów:

- Cukrzyca – Zwykły cukier ma bardzo wysoki IG, dlatego też diabetykom zaleca się stewię lub ksylitol.
- Candida i inne infekcje grzybicze – Jeśli ktoś jest w trakcie kuracji (a kuracja dietą w przypadku candida trwa dość długo), to cukier nie jest wskazany. W takim przypadku polecane są przetwory z ksylitolem.

- Chęć ograniczenia kalorii, dieta odchudzająca – Dżemy słodzone cukrem są wysokokaloryczne, a z zamiennikami tych kalorii jest znacznie mniej.

Poza tym ksylitol jest po prostu zdrowszy i używa się go w znacznie mniejszych ilościach, gdyż jest o wiele słodszy niż biały cukier.

Przedstawione poniżej przepisy są z dodatkiem pektyny żelującej. Można użyć też zwykłej pektyny. Dzięki takiemu dodatkowi nie będzie konieczne aż tak długie smażenie.

Dżem malinowy z ksylitolem (proporcje na jeden słoik 250 g)

Dżem malinowy z ksylitolem

- 400 g malin
- 50 g ksylitolu (lub odrobinę więcej, jeśli owoce są kwaśne)
- 10 g pektyny żelującej
- łyżeczka soku z cytryny dla zachowania koloru

Maliny zasypać fruktozą, wymieszać. Postawić garnek na malutkim ogniu i powoli podgrzewać. Kiedy maliny puszczą sok, dodać pektynę i sok z cytryny. Gotować co jakiś czas mieszając, aż owoce się rozpuszczą, a dżem zgęstnieje. Jeśli odrobina dżemu nałożona na zamrożony talerzyk tężeje i robi się na niej skorupka, to dżem jest gotowy. Gorący przekładamy do wyparzonych słoików, zakręcamy i pasteryzujemy.

Dżem truskawkowy z ksylitolem (proporcje na jeden słoik 250 g)

Dżem truskawkowy z ksylitolem

- 500 g truskawek
- 50 g ksylitolu (lub odrobinę więcej, jeśli truskawki są kwaśne)
- 10 g pektyny żelującej
- łyżeczka soku z cytryny

Truskawki zasypać ksylitolem, lekko ugnieść widelcem lub tłuczkiem do ziemniaków, wymieszać. Postawić garnek na

malutkim ogniu i powoli podgrzewać. Kiedy truskawki puszczą sok, dodać pektynę i sok z cytryny. Gotować co jakiś czas mieszając, aż owoce się rozpuszczą, a dżem zgęstnieje. Jeśli odrobina dżemu nałożona na zamrożony talerzyk tężeje i robi się na niej skorupka, to dżem jest gotowy. Gorący przekładamy do wyparzonych słoików, zakręcamy i pasteryzujemy.

PASTERYZACJA: Gorący dżem przekładamy do wygotowanych słoików i dobrze zakręcamy. Dno garnka wykładamy ścierką lub gazą, wkładamy słoiki i zalewamy wodą, zostawiając odległość ok. 2-3 cm od najniższej zakrętki. Gotujemy ok. 20 – 30 minut. Gorące słoiki jeszcze dokręcamy i kładziemy na kocu do góry dnem. Przykrywamy kocem lub kołdrą i zostawiamy, najlepiej na noc. Po wystudzeniu wieczko powinno być wklęsłe.

Domowe przetwory dla diabetyków – jak zrobić dżem bez białego cukru.

Domowy dżem dla diabetyków – jak wykorzystać sezon na owoce

Sezon owocowy w pełni. Wiele osób właśnie teraz zabiera się za robienie dżemów i innych owocowych przetworów. Cukier wydaje się być ich niezbędnym składnikiem. Oprócz smaku ma za zadanie przede wszystkim konserwować przetwory i zapobiegać ich zepsuciu. **Czy można zatem zrobić domowe przetwory używając jego zamienników?**

Można! Oto kilka pomysłów i rad jak zabrać się za robienie

przetworów bez dodatku białego cukru.

Cukier można całkowicie pominąć. Jeśli zdecydujemy się zupełnie nie dosładzać naszych przetworów należy pamiętać o kilku bardzo ważnych zasadach:

- Owoce muszą być bardzo dokładnie przebrane. Trzeba wyeliminować te, które są nawet delikatnie nadpsute lub obtłuczone.
- Higiena przede wszystkim – wszystkie łyżki, garnki, słoiki, nakrętki muszą być dokładnie wysterylizowane
- Nie wolno próbować przetworów kilka razy tą samą łyżeczką. Enzymy zawarte w ślinie mogą przyspieszyć psucie, poza tym możemy przenieść na łyżeczce zanieczyszczenie
- Owoce muszą być bardzo dobrze wysmażone, najlepiej rozłożyć sobie ten proces na 2 dni.
- Pasteryzacja do podstawa. Można pasteryzować w piekarniku lub w wodzie, jednak musi to być zrobione dokładnie.

Przetwory z dodatkiem zamienników cukru – fruktozy i ksylitolu

Fruktoza to także cukier, jednak w ograniczonych ilościach jest bezpieczny dla diabetyków. Ksylitol jest cukrem z brzozy, o dużej mocy słodzącej. Przetwory z dodatkiem tych zamienników będą lepiej zakonserwowane, jednak w związku z tym, że fruktozy i ksylitolu dodajemy dużo mniej niż cukru to dobrze jest również stosować się do opisanych powyżej zasad.

Długie smażenie czy dodatek pektyny?

Owoce zanim zamienią się w dżem muszą dobrze zgęstnieć. Tutaj odgrywają rolę dwie rzeczy: rodzaj owoców (niektóre mają więcej, inne mniej pektyn), oraz właśnie dodatek cukru. Im cukru mniej, a owoce mają mniej pektyn tym długość smażenia się wydłuża.

Dla mniej cierpliwych wymyślono pektynę do przetworów. Najczęściej wytwarzana jest z jabłek, czasami z cytrusów. Można kupić samą pektynę lub **pektynę żelującą** (która zawiera także inne naturalnie żelujące składniki). Należy unikać dostępnych w sklepach wszystkich „żelfiksów" i cukrów żelujących!

Dzięki dodatkowi pektyny nasz dżem zgęstnieje dużo szybciej i nie będzie konieczne aż tak długie smażenie – w przypadku np. dżemu z malin wystarczyło pół godziny i można było rozlewać dżem do słoików i pasteryzować.

SPRAWDŹ PRZEPIS NA DŻEM MALINOWY Z FRUKTOZĄ I DŻEM TRUSKAWKOWY Z KSYLITOLEM