22 Σεπτεμβρίου 2016

Μαρμελάδα με ξερά σύκα: δίχως ζάχαρη, ούτε βράσιμο

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

©The Healthy Cook

photo: Εύη Σκούρα

της Εύης Σκούρα

Στην ανάρτηση για τις ευεργετικές ιδιότητες των σύκων σας είχα υποσχεθεί μια συνταγή, ώστε να απολαμβάνετε τα πλούσια οφέλη τους όλο τον χρόνο, χωρίς πολύ κόπο. Και επειδή είμαι άνθρωπος που κρατάω τις υποσχέσεις μου, ορίστε, λοιπόν, η συνταγή. Μαρμελάδα από ξερά σύκα χωρίς προσθήκη ζάχαρης, με πλούσια, γεμάτη γεύση, αρωματισμένη με καρδάμωμο.
Πρόκειται για μια μαρμελάδα εύκολη, γρήγορη και προπάντων πολύ υγιεινή. Είναι ιδανική για όσους αποφεύγουν την επεξεργασμένη ζάχαρη, μιας και τη γλυκύτητα της την παίρνει από τα σάκχαρα των σύκων και από το πετιμέζι. Το μόνο που χρειάζεστε είναι ένα μούλτι και 10 λεπτά από τον χρόνο σας και έχετε μια υπέροχη μαρμελάδα, χωρίς βράσιμο, μόνο με υγιεινά υλικά για το πρωινό σας. Εγώ την δοκίμασα και με ήπιας γεύσης τυρί και μου άρεσε εξίσου.

Προτιμήστε βιολογικό πετιμέζι και κατά προτίμηση άθερμο. Σε μια πρόσφατη ανάρτηση σας είχα πει πως χρησιμοποιώ το βιολογικό, άθερμο πετιμέζι Καραγγελή. Το είχα αγοράσει πριν μερικούς μήνες, από μια έκθεση ελληνικών προϊόντων και ενθουσιάστηκα. Είναι ένα πραγματικά εξαιρετικό προϊόν, το οποίο, χάρη στην άθερμη συμπύκνωση, διατηρεί όλα τα θρεπτικά συστατικά και τα αρώματα του σταφυλιού. Έχει ένα διακριτικό άρωμα που συμπληρώνει ιδανικά την μαρμελάδα μας. Είμαι της άποψης πως η προσπάθεια των ελλήνων παραγωγών κόντρα στις αντίξοες συνθήκες της εποχής, για τόσο ποιοτικά προϊόντα, πρέπει να επιβραβεύεται.

Πίσω στην συνταγή μας, λοιπόν. Φροντίστε να αγοράσετε ξερά σύκα φετινά. Όσο πιο φρέσκα, τόσο λιγότερος ο χρόνος που χρειάζεται για να μουλιάσουν. Εγώ τα μούλιασα σε χυμό μήλου 30 περίπου λεπτά. Τα σύκα που βρήκα στην αγορά ήταν πολύ φρέσκα, μαλακά, νόστιμα και αρωματικά. Στη μαρμελάδα έβαλα τους σπόρους από 6 λοβούς καρδάμωμου. Σε αυτή την ποσότητα το άρωμά του είναι έντονο. Εμένα μου αρέσει πολύ, αλλά εσείς μπορείτε να βάλετε λιγότερους ή να τους προσθέσετε σταδιακά. Σταδιακά προσθέστε και το πετιμέζι, ώστε να επιτύχετε τη γλυκύτητα που θέλετε στην μαρμελάδα. Αν δείτε, την ώρα που την πολτοποιείτε στο μούλτι, πως χρειάζεται κι άλλο υγρό, προσθέστε λίγο από τον χυμό μήλου. Η δικιά μου χρειάστηκε 4 κουταλιές και είναι πηχτή, όπως μου αρέσει.

Μαρμελάδα από ξερά σύκα

Συνολικός χρόνος: 30 λεπτά μούλιασμα και 10 λεπτά για την παρασκευή της μαρμελάδας

Μερίδες: 20 κουταλιές περίπου (430 γρ.)

Υλικά:

1 ¾ φλυτζάνια (300 γρ.) ξερά σύκα, κομμένα σε κομμάτια
1 φλυτζάνι (250 ml) χυμό μήλου
4-6 λοβούς πράσινου καρδάμωμου (ανάλογα πόσο έντονη θέλετε τη γεύση του)
2 ½ κουταλιές μπράντι*
3 κουταλιές βιολογικό πετιμέζι, κατά προτίμηση άθερμο
2 κουταλιές φρέσκο χυμό λεμονιού
λίγο ξύσμα λεμονιού
1/8 κουταλάκι αλάτι
Εκτέλεση:

Σε ένα μπωλάκι βάλτε τα κομμένα σύκα και τον χυμό μήλου και μουλιάστε τα για 30 περίπου λεπτά, ώστε να μαλακώσουν. Στραγγίστε τα αλλά κρατήστε τον χυμό.

Σπάστε τους λοβούς του καρδάμωμου, πάρτε τους σπόρους και βάλτε τους σε ένα μικρό τηγάνι, σε μέτρια φωτιά, για 2 λεπτά περίπου. Μεταφέρετε τους σπόρους στο γουδί και κάντε τους σκόνη.

Στον κάδο του μούλτι προσθέστε όλα τα υλικά, εκτός από το πετιμέζι. Πολτοποιείτε την μαρμελάδα προσθέτοντας όσο πετιμέζι θέλετε και τόσο χυμό μήλου ώστε να πετύχετε την πυκνότητα που επιθυμείτε. Μεταφέρετε την μαρμελάδα σε ένα βάζο που κλείνει καλά και φυλάξτε τη στο ψυγείο.

Σημειώσεις:
Αν δεν θέλετε να προσθέσετε μπράντι, αντικαταστείτε το με ίδια ποσότητα χυμό μήλου.

* Η συνταγή είναι από το δίγλωσσο blog της Εύης Σκούρα The Healthy Cook

Πηγή: bostanistas.gr