

## Mus jabłkowy. Sposób na więcej owoców i mniej cukru w diecie.

Mus jabłkowy ma wiele zastosowań, a o niektórych większość z nas nigdy nie słyszała. Czy wiecie na przykład, że musiem jabłkowym można zastąpić tłuszcz w wypiekach i sprawić by były mniej kaloryczne? Aby mieć pewność, że mus jabłkowy spełni nasze oczekiwania najlepiej zrobić go w domu, lub kupując produkt gotowy – dokładnie czytać etykiety. Najlepsze musy powstają z polskich jabłek i są niedosładzane.

### Drugie śniadanie lub zdrowa przekąska dla dorosłych

Filizanka niesłodzonego musu jabłkowego zawiera około 100 kcal, czyli tyle ile przeciętna, sycąca przekąska. W połączeniu np. z garścią migdałów, pistacji, rodzynek, łyżką stołową masła orzechowego czy kromką pełnoziarnistego pieczywa zapewni zbilansowany, niewielki posiłek bogaty w białko, węglowodany i zdrowe tłuszcze. Dodatkowo pozwoli zwiększyć udział błonnika w posiłkach.

### Dodatek do ciast

Mus jabłkowy może być także dobrym składnikiem niskokalorycznych słodkich wypieków. Badacze z Uniwersytetu stanu Nebraska zalecają zamianę połowy przewidzianej w przepisach na ciasta margaryny, masła, tłuszczu piekarskiego lub oleju na mus jabłkowy. Gotowy wypiek będzie miał delikatną, kruchą konsystencję i nieco słodszy smak, a zawarty w owocach błonnik zmniejszy kaloryczność takiego deseru.

### Przekąska dla dzieci

Mus jabłkowy to także doskonała przekąska dla dzieci od 6. miesiąca życia. Mus jest produktem łatwostrawnym, a jego konsystencja nie wymaga gryzienia czy żucia. Może być podawany osobno lub z dodatkiem jogurtu czy kaszki na mleku. Dla osób zwracających szczególną uwagę na aspekt ochrony środowiska warto polecić wielorazowe opakowania. Łatwe do napełnienia, umycia i ponownego zastosowania tubki sprawiają, że domowy mus jabłkowy może być zawsze pod ręką.

### Weki

Dobrym pomysłem dla osób zapracowanych jest przygotowanie jesienią weków z musiem jesienią, gdy polskich jabłek różnych odmian jest najwięcej i są najtańsze. W tej formie mus jabłkowy można dodawać do słodkich wypieków, ale też do dań wytrawnych. Glazurowana musiem jabłkowym pieczeń wieprzowa czy konfitowane udo gęsi z musiem jabłkowym i żurawiną będą wykwintną propozycją na uroczysty obiad.

Treść niniejszej kampanii promocyjnej wyraża poglądy wyłącznie jej autora, za kt ą on ponosi on bezwzględną odpowiedzialność. Komisja Europejska ani Europejska Agencja Wykonawcza ds. Badań Naukowych (REA) nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za potencjalne wykorzystanie zawartych w niej informacji.



KAMPANIA FINANSOWANA  
Z POMOCĄ UNII  
EUROPEJSKIEJ

UNIA EUROPEJSKA WSPIERA  
KAMPANIĘ PROMUJĄCĄ PRODUKTY ROLNE  
WYSOKIEJ JAKOŚCI.



## Chutney

Chutney na bazie musu jabłkowego. Chutney to rodzaj pikantnego sosu podawanego do dań mięsnych, rybnych, grillowanych czy serów i zakąsek. Sos taki przygotowuje się z jabłek, cebuli, papryki, chili, cukru, octu jabłkowego, wermutu, rodzynek i przypraw korzennych (ziela angielskiego, kardamonu, goździków, pieprzu i imbiru).

Składniki kroi się w grubą kostkę, a następnie gotuje pod przykryciem około 40 minut. Następnie porcuje się powstały sos do niedużych słoików, które następnie się pasteryzuje. Gotowy dodatek podaje się na zimno.

## Żelki z musu jabłkowego

To dość nietypowy pomysł na wykorzystanie musu jabłkowego. Z uwagi na wysoką zawartość substancji żelujących (pektyn) mus jabłkowy może zamienić się w pyszną żelkę. Wystarczy uprażone zblendowane jabłka rozłożyć cienką warstwą na papierze do pieczenia i przez kilka godzin suszyć w piekarniku w temperaturze 50-70C. Następnie należy całość pokroić na wąskie paski i zwinąć w ruloniki.

Inną wersją żelki z musu jabłkowego jest ta z dodatkiem żelatyny. Ostudzony dobrze zblendowany mus jabłkowy rozrabia się z łyżką żelatyny rozpuszczonej w niewielkiej ilości soku jabłkowego. Całość należy wymieszać i przelać cienką warstwą do formy wyłożonej papierem do pieczenia. Po kilku godzinach w lodówce otrzymuje się plastyczny spód do ciast i deserów na zimno.

Aby zrobić świeży mus jabłkowy, potrzeba całych jabłek i wody (ew. soku lub cydru). Cukier jest składnikiem opcjonalnym. Aby masa nie ciemniała, dodaje się wyciśnięty sok z cytryny. Dla urozmaicenia warto przyprawić mus cynamonem, goździkiem, wanilią lub imbirem. Dla wzbogacenia smaku do musu jabłkowego często dodaje się inne owoce np. sezonowe owoce jagodowe o kwaśnym smaku – aronia, porzeczki, żurawina czy borówki przetłamią słodycz jabłek, a dodatkowo nadadzą masie piękny, intensywny kolor.

Przygotowanie musu jabłkowego zaczyna się od umycia, wydrążenia i pokrojenia jabłek. Niektóre przepisy sugerują ich obranie, ale nie jest to konieczne. W dużym rondlu owoce i kilka łyżek wody (lub soku/cydru) zagotowuje się. Następnie przykrywa się i gotuje do miękkości, około pół godziny. Powstałą masę miksuje się przy pomocy blendera lub robota kuchennego.

Artykuł powstał w ramach kampanii CuTE: Kultywowanie smaku Europy. Więcej informacji o kampanii dostępnych jest w oficjalnym serwisie projektu, prowadzonym również w języku polskim: <https://www.fruitvegetableseurope.eu> oraz na Facebooku <https://www.facebook.com/CultivatingtheTasteofEurope> i Instagramie <https://www.instagram.com/fruitvegetableseurope/>

Treść niniejszej kampanii promocyjnej wyraża poglądy wyłącznie jej autora, za kt r a ponosi on bezwzględną odpowiedzialność. Komisja Europejska ani Europejska Agencja Wykonawcza ds. Badań Naukowych (REA) nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za potencjalne wykorzystanie zawartych w niej informacji.



KAMPAANIA FINANSOWANA  
Z POMOCĄ UNII  
EUROPEJSKIEJ

UNIA EUROPEJSKA WSPIERA  
KAMPAANIĘ PROMUJĄCĄ PRODUKTY ROLNE  
WYSOKIEJ JAKOŚCI.



**Biuro Prasowe**

BRANDMATES – Grzegorz Łukasik

E-mail: [grzegorz@brandmates.pl](mailto:grzegorz@brandmates.pl)

Telefon: +48 535 000 037

Treść niniejszej kampanii promocyjnej wyraża poglądy wyłącznie jej autora, za który ponosi on bezwzględną odpowiedzialność. Komisja Europejska ani Europejska Agencja Wykonawcza ds. Badań Naukowych (REA) nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za potencjalne wykorzystanie zawartych w niej informacji.



KAMPANIA FINANSOWANA  
Z POMOCĄ UNII  
EUROPEJSKIEJ

UNIA EUROPEJSKA WSPIERA  
KAMPANIĘ PROMUJĄCĄ PRODUKTY ROLNE  
WYSOKIEJ JAKOŚCI.

