



GASTRONOMIA DEL PARAGUAY

DULCE DE GUAYABA EN CASQUITOS

Ingredienti :

10 guaiabe grandi
(se hanno la crosta grossa, meglio è)
zucchero bianco
acqua

Preparazione del dolce :

Pelare accuratamente le guaiabe e tagliarle a metà, svuotarle togliendo i semi e la polpa centrale e mettere il tutto da parte.

Lavare bene le mezze guaiabe (in spagnolo: casquitos), metterle in una pentola, coprirle con acqua e metterle sul fuoco moderato. Farle bollire per circa 10-15 minuti.

Controllare se sono morbide: quando lo siano aggiungere zucchero a piacere e lasciar cuocere ancora qualche minuto. Assaggiare affinché lo sciroppo rimanga come lo si preferisce: più leggero o più denso.

Lasciar raffreddare e versare il tutto con attenzione in una ciotola di vetro.

Consiglio: durante la preparazione del dolce è preferibile non muovere le mezze guaiabe in modo che rimangano intere e possano essere servite così.



MERMELADA DE GUAYABA

Ingredienti :

I semi e polpa centrale delle 10 guaiabe che sono state tenuti da parte
zucchero bianco
acqua

Preparazione della marmellata : collocare i semi e polpa centrale messi precedentemente da parte in un pentola con acqua e far bollire per 10-15 minuti.

Quindi lasciare il tutto a raffreddare e poi frullarlo, colarlo usando un colino sottile e poi versarlo in un contenitore di vetro.



LA GUAIBABA

La guaiaba stimola l'attività del cuore e tiene sotto controllo la pressione. La guaiaba rossa contiene più vitamina A, B1, B2, B12 e ferro mentre la bianca ha più vitamina E ed è a basso contenuto di sodio ma ad alto contenuto di potassio. Non solo la frutta ha un effetto benefico ma anche le sue foglie, i rami e la corteccia dell' albero possono essere preparati come infusi usati come astringenti sia per gli intestini che per i dolori di stomaco. Se si soffre



di gengive infiammate o ulcerate e altre ferite in bocca, si usano come gargarismi astringenti ed antisettici. Possono anche essere usati come impacchi per la guarigione delle ferite ed altre malattie della pelle.