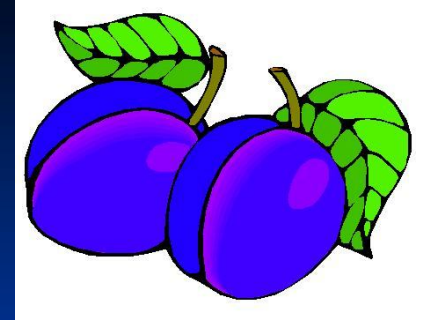




Obiceiuri de prelucrare a prunelor in Romania -Magiun-



Despre Prune...



- Originar din Siria, prunul s-a răspândit în Europa în perioada romanilor.
- Prunele pe care toamna ni le daruieste cu generozitate într-o varietate de soiuri ne aduc o mare cantitate de potasiu, element esential unei bune functionari a inimii si sistemului nervos .Prunele sunt bogate in vitaminele A, B si C, in sulf, fosfor, mangan, magneziu, sodiu si mai ales potasiu .

Modalitati de prelucrare

Prunele se consumă în alimentația omului :

- atât în stare proaspătă
- cât și prelucrate sub formă de :
 - compot
 - marmeladă
 - dulceață
 - magiun
 - conservate prin uscare
 - afumare
 - umpluturi în diverse sortimente de patiserie.

Ce este magiunul?

- Magiunul de prune este un produs alimentar obținut prin fierberea prunelor în cazane duplicate deschise , fără adaos de zahăr sau alte ingrediente . Materia primă pentru magiun o reprezintă exclusiv prunele.



- Acest produs traditional contine multe vitamine, potasiu, calciu, fier, magneziu, micro și macro-nutrienți, fiind recomandat copiilor.
- Este la fel de indicat persoanelor tinere care depun efort fizic și intelectual sau care lucrează în condiții de stres.
- Magiunul este bun și pentru persoanele dependente de insulină. În plus, este printre puținele produse care conțin seleniu, un mineral antiîmbătrânire.

O reteta de magiun...

- Magiunul de prune este un produs alimentar obținut prin fierberea prunelor în cazane duplicate deschise , fără adaos de zahăr sau alte ingrediente . Materia primă pentru magiun o reprezintă exclusiv prunele.
- După fierbere magiunul se pune în vase mici, de obicei în vase de lut ars sau în borcane care, după răcire, sunt căpăcite și păstrate în cămară sau în beci.

Diferenta dintre magiun si gem de prune...

- Gemul de prune contine si zahar, pe cand magiunul nu contine decat zaharul continut de prune.



Importanta

- Ca produs tradițional românesc, magiunul a reprezentat un sortiment cu pondere în rândul produselor alimentare conservate, consumat de populația de toate vârstele în perioada de toamnă – iarnă - primavară , atât ca mic dejun cât și ca desert.

