magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 4. 7. 2017 | Mgr. Jitka Laštovičková

Rybíz a angrešt. Zdravé nejen díky draslíku

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Rybiz-a-angrest.-Zdrave-nejen-diky-drasliku__s10010x10471.html

Letní měsíce jsou časem zrání rybízu a angreštu. Sladko-kyselé plody jsou plné vitamínu C a vlákniny. Vysoký obsah vody nás příjemně osvěží. Jsou ideálním ovocem pro letní mlsání. Díky vysokému podílu draslíku je vhodné je využít při snaze o snížení krevního tlaku.

Rybíz a angrešt patří společně do botanického rodu Ribes. Jsou to keřovité rostliny, angrešt může mít i stromkovou variantu, mají laločnaté střídavé listy. Původně se jednalo o plané rostliny, které lidé postupně začali pěstovat a také šlechtit. Vyhovuje jim spíše polostín, než slunné stanoviště, ideální je pěstovat

více keřů vedle sebe.

Šťavnaté ovoce s nízkým obsahem sacharidů

Obě rostliny kvetou spíše nenápadně - květy mají žluto-zelenou barvu - objevují se v období dubna a května. Plodem rybízu i angreštu jsou šťavnaté bobule - u rybízu jsou obvykle menší, umístěné v hroznu, angrešt pak má větší, ochlupené jednotlivě visící bobule. **Plody angreštu a rybízu jsou bohaté na vitamín C (30 - 166 mg na 100 g), obsahují také vitamín E a značný podíl karotenů, z minerálních látek jsou hlavně dobrým zdrojem draslíku. Významný podíl - až 85-87 % - tvoří voda. Bobule obsahují na 100 g jen 190-260 kJ**, nejvíce jsou v nich z makroživin zastoupeny sacharidy, přesto jich ale není mnoho - proto patří mezi méně sladké druhy ovoce, navíc obsahují také vlákninu. Jsou tedy ideálním ovocem pro letní mlsání, díky vysokému podílu draslíku je vhodné je využít při snaze o snížení krevního tlaku.

Rybíz - meruzalka

Rybíz, kterému se také jinak krásně říká meruzalka, v letní sezoně plodí hrozny menších šťavnatých bobulí, které mohou mít různou barvu - zelenou, bílou, zlatou, růžovou, červenou, či černou. **Rybíz má sladko-kyselou, mírně trpkou chuť (obsahuje třísloviny), obsahuje také vlákninu (pektin).**

Vitamínu C obsahuje 4-5x více než angrešt. Plody jsou ideální nejen pro konzumaci za syrova, ale také pro výrobu kompotů, džemů, marmelád (právě díky obsahu pektinu) či šťáv nebo dokonce i vína. Svojí lehce trpkou chutí se rybíz maličko podobá brusinkám - možná vaše maminka či babička ještě stále v létě zavařuje “rybíz ala brusinky” na zimu ke svíčkové omáčce.

Semena z plodů obsahují nenasycené mastné kyseliny, zejména u černého rybízu. Listy se používají k léčbě průjmových onemocnění, čaj z nich připravený podporuje správné trávení, působí močopudně. Šťáva z černého rybízu zvyšuje pH moči, více se také vylučuje do moči kyselina šťavelová a citronová - je tedy možné ji využít jako prevenci tvorby močových kamenů.

Angrešt srstka

Angešt srstka má na rozdíl od rybízu často trny (i když jsou již i beztrné odrůdy), plodí větší bobule, které jsou na svém obvodu jemně “chlupaté”, stejně tak i listy na rubové straně. Bobule jsou o něco sladší než plody rybízu, přesto ve srovnání s jinými druhy ovoce patří také k méně sladkým typům. Plody mohou být bílé nebo červené. **Angrešt obsahuje větší množství beta karotenu než rybíz (160 mg na 100 g), dále je stejně jako rybíz bohatý na draslík, obsahuje ale také křemík, který podporuje pevnost stěny**

malých periferních cév. I angrešt se rodí pro přípravu kompotů, marmelád, džemů, vína a šťáv. Dokonce se mu prý přezdívalo vinná réva severu. **Křížením černého rybízu a angreštu vznikla josta** - většinou se jedná o beztrnný keř s většími fialovými bobulemi, které jsou výrazně aromatické.

Angrešt a rybíz patří mezi druhy ovoce, které se na pultech obchodů příliš neobjevují. Zejména bobule rybízu jsou poměrně měkké a tedy jsou náchylné na poškození a napadení plísní. Pokud máte to štěstí, že vám rostou na zahrádce, využijte letní sezony a zobejte čerstvé bobule nebo si z nich připravte čerstvé smoothie. Díky vysokému obsahu vody v parném létě rozhodně osvěží, navíc doplníte vitamíny, minerály i vlákninu.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz