magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 7. 10. 2022 | Mgr. Jitka Laštovičková

Jablka a hrušky – poklady podzimu

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Jablka-a-hrusky---poklady-podzimu__s10010x20399.html

Letní dny utekly jako voda, velmi rychle jsme se přehoupli do podzimu, který s sebou ale přináší mnohá pozitiva. Jedním z nich je sezóna jablek a hrušek. Pokud patříte k milovníkům tohoto ovoce, dobře děláte. Je totiž vhodné nejen při hubnutí. Navíc vám při vhodném skladování vydrží téměř celou zimu. Blíže se s jablíčky a hruškami můžete seznámit v našem článku.

Pokud preferujete lokální sezonní plody, jsou jablka a hrušky pravou volbou. Tradiční druhy ovoce, se kterými se setkáváme již od raného dětství, dozrávají

právě v podzimním období, v závislosti na typu odrůdy – jablka od července až do října, hrušky o něco později, od srpna do října. Oba druhy ovoce jsou **plody typu malvice**, rostou na stromech, které oba patří do čeledi růžovitých. Ale úplně stejné rozhodně nejsou.

Podzimní poklady nejen při hubnutí

Jablka i hrušky obsahují cca **84-86 % vody**. Jejich **energetická hodnota** není nijak závratně vysoká (**jablka 218 kJ a hrušky 238 kJ na 100 g**), a proto není důvod se jim vyhýbat – a to ani v případě, že se snažíte zhubnout nějaké to kilo.

Na bílkoviny i tuky jsou samozřejmě chudé, nejvíce jsou zastoupeny **sacharidy** (jak tomu u ovoce ostatně bývá víceméně vždy). Hrušky jsou o trochu sladší než jablka (samozřejmě záleží i na odrůdě), nicméně reálný rozdíl je malý (**jablko má 12,8 g sacharidů na 100 g, hrušky 14,6 g na 100 g**).

Na druhou stranu jsou hrušky zase o něco bohatší na **vlákninu** (3,3 g na 100 g vs. 2,3 g na 100 g u jablka).

- Jablka obsahují více **vlákniny rozpustné**, která je velmi vhodná v případě, že vás trápí zácpa, krom toho pomáhá „čistit“ záhyby tlustého střeva.
- Hrušky obsahují více **vlákniny nerozpustné**, která urychluje průchod tráveniny střevem.
- Vláknina nám **pomáhá také k déletrvajícímu zasycení**, denně bychom jí měli přijmout alespoň 30 g. Navíc jsou nestravitelné oligosacharidy, které vlákninu tvoří, důležitou stravou pro prospěšné bakterie žijící v našem střevě. A jak už všichni víme, osídlení našich střev ovlivňuje mnohé.

Každý vitamín se počítá

Co se týká vitamínů a minerálních látek, nepatří tyto dva druhy ovoce mezi rekordmany.

- Jablka jsou zdrojem betakarotenu (provitaminu A) i vitamínu C, v hruškách jej najdeme též, ale v o něco menším množství. Vitamín A i C ovlivňují též fungování našeho imunitního systému, vitamín A také zrak, vitamín C pak vstřebávání železa a také tvorbu kolagenu.
- Oba druhy ovoce obsahují také malý podíl vitamínu E a vitamínů B1 a B2.
- Z minerálních látek je u obou druhů nejvíce zastoupen draslík, najdeme v nich však také fosfor, hořčík, menší množství vápníku i železa. U nich je však z rostlinných zdrojů využitelnost nízká.
- Jablka a hrušky jsou samozřejmě také zdrojem antioxidantů, které pomáhají bránit náš organismus proti oxidačnímu stresu.

Čerstvé, v moštu nebo jako křížaly

A v jaké podobě byste si je měli dopřát? Nejlepší je samozřejmě ovoce čerstvé, dostatečně zralé a zkonzumované brzy po sklizni. Další možností jsou také **smoothie nebo mošty**. U nich ale šetřete s množstvím – stačí jedna sklenka denně. Hrušky i jablka se ovšem hodí i pro další zpracování - pro zimní měsíce se můžete zásobit **hruškovými či jablečnými povidly**. Anebo si udělat **křížaly**. Omyté a osušené plody po odstranění nestravitelných částí nakrájet na slabší měsíčky a usušit v sušičce. Křížaly jsou oblíbeným zdravým mlsáním nebo rychlou mini svačinkou (stačí malá hrst), ale oceníte je i při rychlé přípravě ranní ovesné kaše se skořicí.

Při správném skladování vydrží dlouho

Jablka i hrušky si můžete uchovat i po delší dobu. Je však potřeba vybrat správnou odrůdu a zajistit vhodné podmínky. Jablka vám vydrží déle než hrušky, pro skladování se hodí například jablka Idared či Rubín nebo hruška

Lucasova.

Plody bude třeba **uskladnit co nejdříve po sklizení**, neměly by být mokré a ani s listy. Vyberte vždy jen plody, které nejeví známky poškození či napadení hmyzem (poškození slupky, známky omačkání nebo kažení) a rozložte je do dřevěných nebo plastových přepravek tak, aby nebyly namačkány na sebe. Umístit byste je měli na **dobře větrané chladnější místo (s teplotou cca 3-5 ºC), se vzdušnou vlhkostí kolem 85-93 %**, kde dostatečně proudí vzduch.

- Oba druhy ovoce také velmi rády přebírají jiné pachy – oddělte je proto od kořenové zeleniny či brambor.

Skladované plody kontrolujte zhruba každé 2-3 týdny, kazící se plody zlikvidujte.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com
Zdroj informací: autorský článek (autorka je nutriční terapeutka)

betakaroten mikrobiom nerozpustná vláknina ovoce ovoce bohaté na vodu potraviny bohaté na vlákninu rozpustná vláknina vitamín C vitaminy a minerály vláknina zdravá střeva zdravé bakterie zdroje vlákniny

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