magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 29. 9. 2014 | tla

Užijme si švestkobraní

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Uzijme-si-svestkobrani__s10010x8618.html

V sadech se jimi právě modrají stromy, na trhu se na nás usmívají ve vystavených přepravkách a páni tvorstva podotýkají: až budou zkapalněné, pochutnáme se na nich. Je čas švestek či slív, slivek, trnek, kadlátek nebo karlátek, jak se jim v různých částech Česka říká.

Užívejme si jich na koláčích, v knedlících, nákypech, na zimu je sušme, zamrazujme, zavařujme, připravujme povidla i destilujme! Vyplácí se to... Jsou podzimní energetickou vzpruhou, pomáhají nám lépe vidět v ranních mlhách a jak už věděly naše babičky, upravují zažívání. Jsou jedinečným přírodním projímadlem.

Modrá je sladká

„Švestky patří mezi ovoce, které obsahuje více sacharidů. V porovnání s drobným ovocem jako jsou například jahody, maliny, borůvky, kterých v jedné porci mohu mít kolem 250 gramů, švestek by na jednu porci nemělo být více jak 140 gramů. Právě s ohledem na obsah sacharidů,“ uvádí dietoložka Karolína Hlavatá.

Vzhledem k obsahu minerálních látek jsou vítaným pomocníkem a doporučují se mlsat lidem se srdečně-cévními a ledvinovými problémy. **„Obsahují draslík, železo, hořčík, fosfor z minerálních látek. Z vitamínů se jedná především o vitamín C, A a K, ten je důležitý pro spráné srážení krve,“** uvádí dietoložka.

Zostřují zrak

Ve švestkách je poměrně vysoké množství karotenoidu zeaxantinu, který se koncentruje v oku – žluté skvrně. To je místo nejostřejšího vidění na oční sítnici. Onemocnění žluté skvrny jsou vážná a mohou končit oslepnutím, nejčastějším je makulární degenerace. Lék na ni neexistuje, prevencí je však pestrá strava, v níž jsou zastoupeny potraviny obsahující právě karotenoidy zeaxantin a lutein.

Srovnají cholesterol

„Švestky obsahují i fytosteroly,“ říká Karolína Hlavatá s tím, že jde o látky, které pomáhají upravovat hladinu cholesterolu v krvi. Jak? Jednoduše řečeno „zlý“ cholesterol se na fytosteroly váže, nemůže se ze střeva vstřebávat do krve a přirozenou cestou odchází z těla.

Zdravé projímadlo

To podporuje i obsažená vláknina. **„Švestky, včetně sušených, pomáhají jak dospělým tak dětem, kteří trpí zácpou. Je to dané hlavně vysokým obsahem vláknny,“** konstatuje dietoložka Karolína Hlavatá.

Jak si je dát?

Zdravý jídelníček zpestří v jakékoli formě – čerstvé, sušené, jako kompot, v bramborových, či tvarohových knedlících, na koláči. **„Dělají se z nich i super vývary na bázi čajů, mohou tak zpestřit pitný režim a v zimě příjemně zahřát. Stačí sušené švestky, stejně jako například jablečné či hruškové křížaly, zalít vroucí vodou a nechat vylouhovat. Případně jen velmi krátce nechat přejít varem,“** radí Karolína Hlavatá.

Udělejte si povidla

A samozřejmě nesmíme zapomenout na povidla! **„Švestková povidla, pokud nejsou doslazovaná a připravuji si je doma, jsou fajn. V kupovaných mnohdy moc švestek nebývá, je proto lepší si dát práci, čas a udělat si domácí,“** doporučuje Karolína Hlavatá a přidává svůj recept: „Princip je jednoduchý, švestky se namelou a pak se při nízkých teplotách odvařují poměrně dlouhou dobu, až získají správnou konzistenci. Já je dva dny odvařuji v troubě, ale pak mám skvělá domácí povidla, u nichž vím, co jsem tam dala. Navíc je nemusím doslazovat, ani nijak konzervovat, postará se o to ve švestkách obsažený cukr.“

RECEPT NA ŠVESTKOVO-POLENTOVÝ TVAROŽNÍK

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