magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 5. 10. 2020 | Mgr. et Mgr. Jitka Laštovičková

Šťavnaté a sladké švestky. Bohaté na draslík i vlákninu

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Stavnate-a-sladke-svestky.-Bohate-na-draslik-i-vlakninu__s10010x19784.html

Chcete-li zdravě mlsat, jsou švestky pro vás ideální volbou. Rozumí si se slanou i sladkou chutí a navíc jsou skvělým zdrojem vlákniny, draslíku a celé řady vitaminů a minerálů a antioxidačních látek.

Švestky, slivky, moravské zlato

Švestky jsou plodem stromu z rodu slivoní (slivoň švestka), který údajně patří mezi **nejstarší druhy ovocných stromů** a jemuž vyhovuje mírné podnebí.

Slivoně kvetou v období dubna až května, pak přichází čas na růst vejčitých protáhlých plodů. V době zralosti mají plody (peckovice) cca 3-5 cm a z původně zelené barvy se stane modrá až fialová.

- Švestky **jsou dužnaté a šťavnaté**, milujeme je nejen my, ale bohužel také vosy, takže je potřeba sklízet je dle zralosti a včas.

Šťavnaté a sladké. Bohaté na draslík i vlákninu

Až **84 % z plodu tvoří voda**, ve **100 g švestek přijmeme 250 kJ.** Bílkovin i tuků samozřejmě obsahují jen maličko (pod 1 gram), **nejvyšší podíl tvoří samozřejmě sacharidy (15 g na 100 g)**, z nichž většinu tvoří jednoduché cukry (odpovídající zhruba 2-2,5 kostkám cukru). Právě ty jsou zodpovědné za lahodnou sladkou chuť, jsou-li švestky dobře zralé. Vyšší obsah cukru skvěle vyvažuje zastoupení **vlákniny** – jsou na ni celkem bohaté

(2,5 g na 100 g).

- Právě vláknina v kombinaci se sorbitolem (cukr se strukturou alkoholu) může za to, že **pomáhají regulovat naše vyprazdňování** (samozřejmě ideálně i s dostatečným příjmem vody).
- Kdo má citlivější trávení, může ho trápit právě kvůli této pocit nafouklého břicha – tak to se švestkami nepřežeňte!

Zdroj minerálních látek i vitaminů

- Švestky jsou **bohaté na draslík**, zastoupen je ale i hořčík, železo, menší podíl vápníku, některé zdroje uvádí i obsah cenných stopových prvků – zinku a mědi.
- **Obsahují i celou řadu vitamínů** - najdeme v nich betakaroten (provitamin A), menší množství vitaminu E, samozřejmě také vitaminy B_1, B_2 a C. Tyto jedinečné plody mají také antioxidační potenciál – jak díky vitaminu E, tak i díky dalším aktivním látkám.

Dopřejte si je tedy čerstvé v sezoně, ať přispějte ke správnému fungování svého organismu a jeho ochraně před negativním působením chronického stresu.

Do sladkých dezertů, ale i k masu

Čerstvé a voňavé švestky si nemusíme dopřát **jen v pozdním létě a začínajícím podzimu**. Déle je můžeme uchovat zmražené, sušené anebo je zavařit, připravit si kompot s kterým v zimě budeme vzpomínat na léto.

Čerstvé švestky jsou šťavnaté, osvěží v horkých letních dnech. Skvěle je využijete také **pro přípravu sladkých dezertů** – lahodně chutnají v kombinaci se skořicí nebo s mákem. Tvarohové knedlíky plněné švestkami, koláč či bublanina nebo švestkový štrůdl s mákem.

- Ze švestek si také můžete **vyrobit domácí povidla** – budete-li je vařit nebo několik hodin péct v troubě. Bez cukru a trochy citronové šťávy se však v takovém případě neobjedete – obojí pomůže prodloužit trvanlivost povidel. Povidla můžete ochutit i skořicí, badyánem nebo hřebíčkem,

případně přidat i trochu rumu – jen dejte pozor, ať koření pak ve výsledku není příliš.

- Sušené švestky využijete pro jednoduché **ochucení obilných kaší v zimě** anebo můžou posloužit jako občasný „mls“ – nejlépe když je zkombinujete s nepraženými nesolenými ořechy.
- Skvěle si ale švestky rozumí i se slanou chutí – **sušené švestky zabalte do sušené šunky** nebo libovější slaniny a krátce opečte na pánvi nebo v troubě.
- Ze švestek připravíte také c**hutnou omáčku k drůbežímu nebo vepřovému masu** – a můžete použít jak čerstvé švestky, tak i povidla nebo švestky sušené. Už jste na švestky dostali chuť?

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