magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 11. 7. 2022 | Mgr. Jitka Laštovičková

Meruňky – zdravá oranžová dobrota

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Merunky---zdrava-oranzova-dobrota__s10010x20331.html

Milujete tropické plody a lokálnímu ovoci příliš nefandíte? V červenci a srpnu dejte šanci meruňkám. Tohle nenápadné ovoce má totiž spoustu předností. A plusem je i to, že není třeba ho dovážet z daleké exotiky.

Meruňka obecná, jejímž plodem jsou právě meruňky, patří botanicky do rodu slivoní. K nám do Evropy doputovaly ze své původní domoviny v Číně přes Arménii – na což odkazuje i jejich název Prunus armeniaca.

Sezóna meruněk začíná zhruba koncem června, vrcholí v období července a srpna a doznívá v září. V současné době jsou již vyšlechtěny i druhy, které lépe odolávají jarním mrazíkům nebo jsou vhodné pro pěstování i v mírně vyšší nadmořské výšce.

Meruňky: letní poklad plný vitamínů

Ve 100 g meruněk přijmeme cca 223 kJ (53 kcal), na bílkoviny i tuky jsou samozřejmě chudé (0,5 g bílkovin, 0,1 g tuků) **nejvíce jsou zastoupeny sacharidy (11,2 g)** a z nich 8,9 g tvoří samotné cukry. Najdeme v nich též vlákninu, ale množství není až tolik vysoké - „pouhých“ 2,6 g.

Téměř 85 % dužiny plodu meruňky tvoří voda. Výživově vhodné jsou meruňky pro svůj **obsah vitaminu C** (10,5 mg/100 g), **provitaminu A – betakarotenu** (1523 µg/100 g, hodí se nám v letní sezoně pro ochranu pokožky před slunečním zářením, ale je potřebný i pro náš zrak), **vitamínu E** (1,8 mg/100 g). Z minerálních látek je **bohatým zdrojem draslíku** (274 mg/100 g), najdeme v něm ale i **železo** (0,7 mg/100 g), **vápník** (20 mg/100 g) a navíc také další bioaktivní látky s antioxidačními účinky z řad karotenoidů a flavonoidů – lykopen, lutein a kvercetin.

- Pozor by na meruňky měl dát ten, kdo si musí hlídat příjem draslíku (např. lidé s nedostatečnou funkcí ledvin). Problém po jejich konzumaci mohou mít i někteří alergici – pro zkříženou reaktivitu při alergii na pyl břízy a lísky.

Meruňky čerstvé i sušené

Vybírejte meruňky světle oranžové barvy, které nejsou příliš měkké a jejichž povrch nevykazuje známky otlačení a nemají na povrchu bílé skvrny. Nejsou-li meruňky dostatečně zralé, jejich chuť je výrazně kyselá a často se pak při jejich použití v kuchyni doslazují cukrem. **Zralé meruňky** spotřebujte co nejdříve, otlačené plody se samozřejmě kazí rychleji. Pokud máte meruněk velké množství a obáváte se, zda je zvládnete spotřebovat, můžete je šetrně omýt, nechat oschnout na čisté utěrce, rozpůlit, odpeckovat a takto **zamrazit**. **Hodí se také k přípravě kompotu, marmelády či protlaku.**

Máte-li **meruňky sušené**, často bývají ošetřeny sířením, aby si uchovaly svou krásnou oranžovou barvu - a chrání je před oxidačními procesy. Před konzumací takto upravených plodů se doporučuje opláchnout je v teplné vodě. Na trhu jsou však dostupné i sušené meruňky bez tohoto ošetření nebo meruňky lyofilizované (sušené mrazem).

Meruňkové knedlíky, koláče či tapiokový dezert

Máte-li na zahradě meruňku nebo se blízko vás nachází meruňkový sad, vyhlížejte začátek sezony! Čerstvé meruňky jsou skvělým mlsáním, které je navíc zdravé. Vykouzlíte z nich celou řadu dalších dobrot – meruňková bublanina, meruňkové koláče, tvarohové knedlíky, to jsou stálice české kuchyně. Vyzkoušet ale můžete i **domácí zmrzlinu ze skyru**, nebo tento tapiokový puding.

Mléčný dezert s tapiokovými perlami a meruňkami

Na 6 porcí budete potřebovat:

- 5 polévkových lžic tapiokových perel
- 200 ml polotučného mléka
- 10 ks meruněk
- 1 polévkovou lžíci třtinového cukru
- 25 g sekaných mandlí

Tapiokové perly přes noc namočíme do studené vody, následující den je propláchneme vodou a scedíme. Smícháme je s mlékem, přidáme 1/3 lžíce cukru a vaříme na mírném ohni cca 15-20 minut – až začne obsah houstnout a perly zprůhlední. Mezitím si meruňky rozpůlíme, zbavíme pecky a nakrájíme na malé kousky. Vrstvu krájených meruněk poklademe na dno mističky nebo sklenice z varného skla, jsou-li meruňky méně zralé, můžeme drobně posypat cukrem. Následně přidáme vrstvu pudinku z mléka a tapiokových perel – není radno příliš otálet, protože pudink při chladnutí dále houstne. Na vrstvu pudinku pak přidáme další vrstvu ovoce a opět vrstvu pudinku. Vršek pak posypeme sekanými mandlemi, necháme chvilku zchladnout na vzduchu a poté dáme do chladničky. Podáváme vychlazené.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com
Zdroj informací: kalorickétabulky.cz

antioxidanty draslík letní jídelníček meruňky ovoce ovoce bohaté na vodu receptura dle kritérií Vím, co jím vápník vitamín C vitamin E vláknina zdravý dezert železo

---

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