



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O výživě](#) 8. 1. 2013 | bno

Dnes si dejte šťavnatou naši

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Dnes-si-dejte-stavnatou-nasi_s10010x7499.html

Vypadá to jako jablko, ale není to jablko. Co je to? Je to naši!



Naši (nashi) skutečně připomíná svým tvarem spíše jablko, i když je toto exotické ovoce označováno jako japonská či asijská hruška.

Pomůže nám načerpat "šťávu" do celého dne!

Tento exotický plod, který již zdomácněl i v našich obchodech, má svůj původ v Číně a Japonsku a pochází z asijského druhu hrušně - hrušně písečné.

Naši na trávení, ale i na party

Plody naši jsou žluté a pevné, podobají se jablku. Mají nejčastěji kulovitě oválný tvar, někdy mírně zploštělý, s dlouhou stopkou. I když plody některých odrůd mohou dosáhnout hmotnosti až jednoho kilogramu, **průměrně váží 150 až 200 gramů**. Slupka je většinou bronzově zlatavé barvy, bývá suchá a silná. Dužnina je bílá, křupavá, ale zároveň šťavnatá, sladká a málo kyselá. Ve středu plodů je několik černých semínek.

Naši neobsahuje příliš velké množství vitamínů, skrývá v sobě však podíl vlákniny, bílkovin, uhlohydrátů i cukrů. Naši má diuretický efekt, podporuje trávení, zmírňuje kašel, oddaluje žízeň a eliminuje účinky alkoholu. Výhodou je také **velmi nízká energetická hodnota** naši - plod o hmotnosti 122 g pro nás představuje příjem cca 51 kalorií.

Jak jíst naši?

Naši si můžeme vychutnat při podobných příležitostech jako jablko či hrušku. S naši bude však vše o trochu šťavnatější! Ať už se slupkou nebo oloupanou,

můžeme naši přidat do kompotů či ovocných salátů, do moučníků anebo si ji vychutnat samotnou a čerstvou. Dušená se také výtečně hodí ke zvěřině.

Tip: Po nakrájení na kousky začne naši brzy hnědnout. Když ji pokapeme citronovou šťávou, zůstane déle krásná.

Kdy jíst naši?

Naši si můžete dát kdykoli, kdy dostanete chuť. Výborná je jistě k snídani, a to především proto, že je tolik šťavnatá. Je možné ji přikusovat třeba k chlebu s marmeládou či medem. Můžeme si kousky naši přimíchat do bílého jogurtu anebo ji sníst jen tak a načerpat potřebnou "šťávu" a elán do celého dne! Hodí se tedy třeba i k svačině.

Copyright © 2023

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