



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O výživě](#) 2. 5. 2013 |

Dnes si dejte čerstvé fíky!

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Dnes-si-dejte-cerstve-fiky!_s10010x7701.html

Fíky si nemusíte dopřávat jen jednou za rok v době vánočních svátků. Můžete si je vychutnat mnohem častěji, a nejen sušené, ale i čerstvé!



Kde se vzal, tu se vzal... fíkovník!

Fíkovník byl pěstován již kolem roku 3000 před Kristem. Původně pochází zřejmě z Asie. Dnes se pěstuje od západního Středozevního moře až po severovýchodní Indii a Čínu. Největšími vývozci fíků jsou v současné době Španělsko, Portugalsko, Itálie, ale i Řecko, Alžírsko či Kalifornie. **Fíky vypadají jako malé měšce. Barva dužiny fíků se liší podle odrůdy - může být bílá, fialová, černá či červená.** Plody jsou velké přibližně od jednoho do devíti centimetrů.

Proč fíky?

Čerstvé fíky obsahují přibližně 80 % vody a 20 - 26 % sacharidů. Jsou bohaté na **provitamín A**, dále obsahují **malé množství vitamínu C**, **vitamín B2**, bílkoviny, aminokyseliny, draslík, pektiny, organické kyseliny, vlákninu, fermenty i slizy.

Lék při zažívacích potížích i onemocnění

dýchacích cest

Díky vysokému obsahu vlákniny jsou fíky **ideálním přírodním lékem při zažívacích problémech** i porušené střevní mikroflóře. Konzumace fíků pomáhá čistit střeva a zbavovat je usazených škodlivin. Některé z látek obsažené ve fíkách jsou schopné rozpouštět usazené hleny v dýchacím ústrojí. Mohou být tedy cestou přírodní medicíny i v případě **onemocnění dýchacích cest**. Podobný čistící účinek mají i na **ledviny a močové cesty**.

Proč čerstvé a ne sušené?

Čerstvé fíky obsahují 80% vody a 25% cukru. Sušené plody mají pouze 18% vody, ale 60 % cukrů. Jsou i směsicí aminokyselin, vitamínů a minerálních látek, mezi jinými draslíku, vápníku, vitamínu A a B1, pektinu a vlákniny. Díky vysoké zásaditosti se hodí k neutralizaci kyselých potravin. Sušené fíky na druhou stranu obsahují běžně 50 – 70 % sacharidů, a proto jsou okamžitým zdrojem energie. Na rozdíl od čerstvých však neobsahují téměř žádný vitamín C. Čerstvé fíky jsou šťavnaté a v kuchyni mají různorodé využití.

Čerstvé fíky nejsou skvělé jen na přípravu džemů, omáček či čatní. Zkuste kombinaci fíků a sýru!

Nechte se inspirovat receptem z Provence:

Zapečená celozrnná bageta s kozím sýrem a čerstvými fíky

Nakrájejte francouzskou bagetu (lépe však celozrnnou bagetu) na kolečka, lehce ji potřete panenským olivovým olejem či troškou másla. Zakryjte několika plátky kozího sýra a plátky čerstvých fíků, celé přiklopte dalším kolečkem bagety a spíchněte párátkem. Vytvořte několik takovýchto sendvičů a dejte na 10 či 15 minut zapéct do trouby. Chuť sýru se krásně spojí s chutí čerstvých fíků a vy získáte lehkou, zdravou a osvěžující svačinu či večeři.

Kde sehnat vše co se fíků týče?

Pro prodej čerstvých fíků se plody trhají před jejich dozráním, protože jinak nevydrží několikadenní transport a manipulaci. U nás se dají již běžně sehnat ve velkých supermarketech či na trzích s ovocem. Sušené fíky seženete i v menších obchodech s potravinami či ovocem. Džemy z fíků můžete koupit v obchodech se zdravou výživou či v prodejnách s francouzskými potravinami. Výborné fíkové džemy se totiž dováží například z jižní Francie.

Fíky s chutí, ale i s mírou

Pokud se do fíků zcela zamilujete, je dobré svou vášeň trochu kočírovat. **Při nadměrné konzumaci fíků**, ať již čerstvých nebo sušených, se totiž mohou vyskytnout nežádané obtíže – **zažívací problémy** či průjemy. Fíky tedy funguje

jako velmi dobré a často ji účinné přírodní projímadlo. Pokud je zapijete vodou či jinou tekutinou, pravděpodobnost, že ze zamilovanosti vystřízlivíte, se ještě zvyšuje. Fíky si vychutnávejte, ale dejte si pozor na jejich množství!

Dnes si dejte fíky - čerstvé, zdravé a osvěžující!

Copyright © 2023

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