



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O zdraví](#) 5. 8. 2017 | tla

Angrešt - jazyk sice zkrouť, ale srdce posílí

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Angrest---jazyk-sice-zkrouti,-ale-srdce-posili_s10012x10550.html

Oválné osrstěné plody. Někdy zelené, jindy medově zlaté, či vybarvené do ruda. A když si je chcete utrhnout, obvykle se popícháte o dlouhé trny. To je srstka angrešt, lidově jen angrešt. Mnoho lidí se jen ušklíbne, ale bobulky si stojí za to natrhat, případně si je koupit na trhu.



Přestože zralý angrešt je sladký a lahodný, často se objeví i ne zcela zralé bobulky, které dokáží být řádně kyselé. **„Je to dáno obsahem hned několika kyselin - citrónové, jablečné, vinné a šťavelové. Ovocné kyseliny jsou pro náš organismus ale přínosem, podporují zažívání a**

trávení, působí močopudně,“ obhajuje možnou kyselost nutriční terapeutka Zuzana Douchová.

Otravná zrníčka

Dalším důvodem, proč řada lidí angrešt zavrhuje, jsou drobná zrníčka v dužině. **„Ale i ty jsou plusem. Češi obecně mají ve svém jídelníčku nedostatek vlákniny a angrešt je jedním z dobrých zdrojů. Obsahuje také pektin, což je zástupce rozpustné vlákniny,**“ vysvětluje Zuzana Douchová a doplňuje, že pektin v zažívacím traktu hodně bobtná a změkčuje tak stolicí. **„Také se uvádí, že se podílí na snižování hladiny cholesterolu v krvi. Prokázáno je, že vláknina zrychluje průchod tráveniny zažívacím traktem a tím pádem snižuje vstřebávání tuků, tedy i cholesterolu,**“ upřesňuje nutriční terapeutka.

Proti mrtvici

Dalším z mnoha argumentů, proč keříky s trny neobcházet a angrešt si utrhnout, jsou vitamíny a hlavně minerální látky, které nám příroda zdarma nabízí. A neproděláte ani v případě, že nemáte zahradu a musíte nakupovat v obchodě. Jen z ovoce a zeleniny získáme celý komplex nutričních látek, které nám tabletky z lékárny nikdy neposkytnou.

„Jde zejména o vitamín C, E, vitamíny skupiny B. Dále například karoten, z minerálních látek zejména draslík, vápník, hořčík, fosfor a železo,“ vyjmenovává Zuzana Douchová.

Draslík je přitom prvkem, jehož v potravinách mnoho není. Jedním z důvodů je vymílání mouky na „krásně“ bílou... Nedostatek draslíku v organismu přitom stojí podle studií za většinou cévních mozkových příhod u mužů v mladém věku. **„Draslík obecně má příznivé účinky na srdečně-cévní soustavu. Obdobné účinky má i na nervovou soustavu, uklidňuje,“** potvrzuje nutriční terapeutka Zuzana Douchová.

Nadbytky zavařujte



Jestli nestíháte celou úrodu sníst, dejte se do zavařování. **„Z angreštu si můžete udělat kompot, šťávu, čatní, plody si zamrazit na koláč nebo si**

udělat marmeládu. Tepelnou úpravou sice lehce klesne obsah některých vitamínů, zejména céčka, ale obsah minerálních látek zůstane zachován a v marmeládě se odpařením vody ještě dokonce zvýší,“ uvádí Zuzana Douchová. A právě angreštovou marmeládu můžete znát i z děl ruských klasiků, kdy se podávala s čajem.

Dejte si také listy

Naše prababičky nedaly dopustit ani na angreštové listy. V sezóně zobaly plody a na zimu si nasušily listy srstky angreštu. Při střevních a zažívacích obtížích z nich připravovaly čaj, který zároveň působí i močopudně. Pokud si budete chtít udělat železnou zásobu na zimu, je potřeba vědět, že se listy nikdy nesmějí sušit na slunci, ale pozvolna ve stínu. Potom už jen stačí zalít lžičku sušené „drogy“ v hrníčku vroucí vodou, přiklopit a nechat 15 minut louhovat.

Copyright © 2023

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