

Surovina měsíce – meruňky



Léto míváme často spojené s čerstvým ovocem. Vzpomínáme na dětství, kdy nám babičky upekly bublaninu, koláč nebo uvařily ovocné knedlíky. Kdy jsme se někdy i tajně potulovali v sadu, sbírali spadlé meruňky a „letňáče“ do košíku. Ta sladká vůně je tam někde hluboko v nás a rok co rok se dere na povrch a láká nás.

Mezi další sezónní suroviny, které jsou běžně dostupné v červenci a v srpnu, patří: třešně, višně, angrešt, rybíz, borůvky, maliny, ostružiny, broskve, švestky, letní jablka, okurky, cukety, rajčata a meloun.

Vliv meruněk na zdraví člověka

Meruňky patří mezi další nízkokalorické ovoce s vyšším podílem fruktózy a glukózy. Jinak řečeno: málo kalorií, hodně energie. Meruňky obsahují vitamín C, A a vitamíny skupiny B, křemík, draslík a železo (až 20% denní doporučené dávky). Mají pozitivní vliv na imunitní systém, trávicí systém i nervovou soustavu. Díky vysokému obsahu antioxidantů pomáhají odbourávat nežádoucí toxiny z těla ven. A v neposlední řadě se o meruňkách říká, že mají omlazující efekt, posilují vlasy, nehty a pokožku.

Meruňky v kuchyni

Při výběru dejte přednost českým meruňkám. V porovnání s importovanými „sestrami“ jsou sice menší, zato mnohem sladší. Meruňky se jí za syrova, v sušené podobě, připravují se z nich dezerty, obvykle v kombinaci s tvarohem nebo zakysanou smetanou. Vyrábí se z nich marmelády, džemy a ovocné kompoty. Češi je s oblibou přidávají k masu, které zapékají se sýrem. Gurmáni meruňky kombinují se sýry s vyšlechtěnou plísní, lahůdkovými droby a kachními játry.

Recept na meruňkové tvarohové knedlíky

Ingredience: 250 g polotučného tvarohu, 250 g polohrubé mouky, 120 ml mléka, 1 vejce, 1 lžička prášku do pečiva (bez fosfátu), špetka soli, meruňky, moučkový třtinový cukr, máslo a tvrdý tvaroh na strouhání

Postup: Ve větší míse utřete tvaroh s vejcem, přidejte špetku soli a asi tak 100 ml mléka. Vmíchejte mouku s práškem do pečiva a podle potřeby přidejte mléko nebo mouku tak, aby se vám těsto nelepilo. Vyválené těsto rozdělte na menší čtverečky, naplňte meruňkami a vložte do vroucí vody. Vařte, dokud knedlíky nevyplavou na povrch, cca. 5 až 7 minut podle velikosti. Podávejte s moučkovým třtinovým cukrem, nastrohaným tvarohem a rozpuštěným máslem.

V příštím čísle měsíčníku budeme v seriálu o zdravé výživě pokračovat.



© Napsala Jana Vašáková
Odbornice na zdravou výživu

Email: vasakova@mindsoft.cz

www.mujuztah.cz www.mamdepku.cz www.mujkouc.cz www.mezdravi.cz

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.