Surovina měsíce – třešně

Třešně patří mezi první jarní ovoce. Spolu s jahodami dodávají jídelníčku chybějící sladkou chuť a pestrou barvu. Vybírat si můžete z tisíce druhů třešní, které postupně dozrávají od konce května až do července. Zajděte si pro třešně do sadu nebo navštivte svého farmáře a doma si z nich připravte osvěžující a zdravou bowli.

Mezi další sezónní suroviny, které jsou běžně dostupné v červnu, patří: jahody, hlávkový salát, fazolky, hrášek, kopr, květák, mrkev, špenát a zelí.

Vliv třešní na zdraví člověka

Třešně jsou až z 80% tvořeny z vody. Jsou zdrojem vitamínu C, E a B. Obsahují poměrně velké množství jódu, draslíku a vápníku, v menší míře železo, hořčík, fosfor, zinek a třídlovinu. Třešně na sebe umí vázat škodlivé látky, které se pak snadněji vylučují z těla ven. Snižují hladinu kyseliny močové v krvi, pomáhají proti zácpě, redukovat tuk a mají pozitivní vliv na pokožku. Podle posledních průzkumů třešně navíc obsahují antokyany, látky na bázi barviv, které přispívají k léčbě cukrovky, pomáhají chránit cévy a srdce před poškozením a buňky před rakovinovým bujením.

Třešně v kuchyni

Třešně podobně jako ostatní ovoce jsou nejchutnější v čerstvé podobě. Jelikož rychle kvasí a tím způsobují zažívací problémy, neměli byste jich sníst mnoho. Protože rády přebírají cizí pachy, skladujte je v chladničce mimo dosah aromatických potravin. Z třešní můžete kromě bowle připravit sirup, šťávu, mošt, džem nebo kompot. Hodí se do bublanin, koláčů a ovocných dortů. Třešně se používají k ozdobení pudingu, k přípravě zmrzliny nebo ovocného salátu.

Recept na bowli z třešní

Ingredience: 200 g třešní, 200 g jahod, 1 citrón, 1 limetka, 1 lžíce třtinového cukru, čerstvá máta

Postup: Do větší mísy vložte omyté a vypeckované třešně a nakrájené jahody. Vymačkejte šťávu z citrónu a limetek, přidejte třtinový cukr, lístky čerstvé máty a zalijte neperlivou vodou. Promíchejte a podávejte chlazené.

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

© Napsala Jana Vašáková
Odbornice na zdravou výživu

Email: vasakova@mindsoft.cz

www.mujvztah.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.