

SUŠENÉ ŠVESTKY - BOMBA

ŠVESTKY
TAMPEUCKA

měl být objem dva litry. Přidáme kousek celé skořice, trochu spařené a umyté pomerančové a citronové kůry a několik hřebíčků. Nápoj povaříme 20 – 30 minut a před podáváním vychladíme. Je možné ho přisladit medem, ale nemusíme. To záleží na každém, jakou má chuť. Ale hlavně jsou velmi zdravé.

Bomba na řidnoucí kosti: Naservírujte si sušené švestky každý den

Myslíte si, že nejlepším přírodním prostředkem ke zlepšení stavu kostí je mléko a mléčné výrobky? Z nedávných výzkumů vyplývá něco jiného a sice, že jedním z neúčinnějších prostředků pro tento účel jsou sušené švestky, které dokáží zabráňovat kostním ztrátám ve vyšším věku, ba co víc, dokáží je zvrátit ve váš prospěch.

Výzkumu se zúčastnilo přes 200 žen

Floridské státní univerzitě se uskutečnil výzkum, kterého se zúčastnilo 230 žen, přičemž ty měly v rozmezí od jednoho do deseti let před menopauzou. Byly náhodně rozděleny do skupin, z nichž polovina po dobu jednoho roku užívala 100 gramů sušených švestek denně a druhá polovina stejné množství sušených jablek denně. Po skončení výzkumu mohli vědci konstatovat, že ženy užívající švestky, měly výrazně vyšší hustotu kostní dřeviny než ženy, které konzumovaly sušená jablka.

Nejprátelštější ovoce pro kosti

Výzkum vedl dr. Bahramu Arjmandi, který byl z výzkumu nadšený. "Sušené švestky jsou nejvíce přátelské ovoce pro kosti, které jsem v posledních desetiletích viděl. Jsou řešením přírody pro udržení dobrého zdraví kostí. V průběhu své kariéry jsem otestoval mnoho ovoce, včetně fíků, datlí, jahod, rozinek, ale žádné se neblíží vlivu sušených švestek na hustotu kostí," uvedl po skončení výzkumu odborník.

Obsahují množství vitamínů a minerálů

Švestky jsou proto skvělou volbou pro ty, kteří mají více než 40, ale i pro všechny ostatní. Co všechno obsahují?

- jsou zásobárnou vitaminu C
- obsahují komplex vitamínů skupiny B
- najdete v nich vitamin A
- obsahují antioxidanty - vitamin E, selen
- obsahují antokyanin, který chrání srdce
- jsou zásobárnou mnoha minerálů: vápníku, draslíku, železa, fosforu, mědi, manganu, zinku, zda jódu
- najdete v nich i prospěšnou vlákninu

Zhubněte se švestkami

Švestky mají sílu čistit organismus, díky čemuž jej zbavují nejen toxinů, ale i nahromaděného tuku. A to díky tomu, že v důsledku svých účinků i přes své kalorické hodnotě omezují ukládání tuku do podkožních zásob. Kromě toho dokážou skvěle zasytit a zlepšují i stav pokožky, vlasů a nehtů.

Kdy si je ještě dopřát?

Švestky vám pomohou, i pokud vás trápí:

- anémie
- slabší paměť

- zlepšují svalovou kondici
- udržují srdce zdravé, chrání před infarktem a mrtvicí
- chrání před rakovinou
- snižují cholesterol v krvi
- zlepšují hojení ran
- upravují stav cukru v krvi, jsou prevencí před vznikem cukrovky
- působí projímavě - pomáhají ulevit od zácpy
- mají antibakteriální účinky

Stačí 100 gramů denně

Na to, abyste si zajistili tělu celou řadu všech výživných látek a prospěšných účinků, které toto ovoce obsahuje stačí, abyste si dali 100 g sušených švestek denně. To znamená, že stačí, když sníte 10 - 12 kousků za den. Pokud máte slabší žaludek, nebo jiné problémy s trávením, dlejte si alespoň poloviční dávku. Sušené ovoce však obsahuje kyselinu šťavelovou, takže při konzumaci by měli být opatrní lidé trpící problémy se žlučníkem a ledvinami. Pomoci mohou i při chronických depresích, protože pomáhají uvolňovat hormony dobré nálady - endorfiny.

ŠVESTKY a my

Rakovina a švestky

Švestky - přírodní prostředek proti rakovině

Švestka je v Rusku oblíbený strom. Ale většina našich hospodyněk varí z jejích plodů zavařeninu, a netuší, že se jim do rukou dostal všelék na všechny nemoci. Ne nadarmo ji Korejci považují za posvátnou rostlinu. Švestky blahodárně působí na látkovou výměnu, a mimo to obsahuje bioaktivní látky ničící rakovinové buňky.

Dnes existuje více než 2000 druhů švestek. Ve středním pásu Ruska jsou nejrozšířenější takové druhy, jako "Vengerka" (a její oválné protáhlé plody s výrazně sladkou dužninou, které jsou obvykle surovinou pro povidla). "Rongee" má šťavnaté plody kulovitěho tvaru, nejčastěji zelené nebo žluté barvy, a slíva, nakyslé chuti, z které se varí švestková marmeláda nebo kompot.

Jaké má švestka základní užitečné vlastnosti?

Především obsahuje rutin, který zpevňuje naše vlásce. Při tepelném zpracování se nepoškozuje, a proto je švestková marmeláda nebo džem pro krevní cévy stejně prospěšná, jako čerstvé plody.

Draslík odvádí z organismu nadbytek soli. A velké množství minerálů má výrazný vliv na stav kardiovaskulárního systému, jater a ledvin. Proto jsou švestky odedávna doporučovány při onemocněních souvisejících s látkovou výměnou.

Švestky se používají i pro zažívání a zvýšení apetitu. Je dobře známo, že fungují jako lehké projímadlo. Pouze musí být bobule zralé, jinak může dojít k opačnému účinku!

Obzvláště je třeba se zmínit o sušených švestkách. Ty obsahují pektin, látku, která pomáhá tvorbě hormonů "dobré nálady" - endorfinů, a pomáhá nám bojovat se stresem a depresí. Pravidelná konzumace sušených švestek zlepšuje paměť a zvyšuje mužskou potenci. Sušené švestky dobře čistí střeva.

A nedávno Journal of Agriculture and Food Chemistry uvedl, že extrakt kyseliny fenolové, uvolněné ze švestek, je schopen zpomalit šíření některých rakovinových nádorů.

Rádi mlsáte? Co takhle na seznam různých pochutin a dobrot zařadit sušené švestky? Jsou sladké, takže mohou dobře nahradit různé, nepříliš zdravé, bonbóny a jiná cukrátky. Navíc mají velmi zajímavé a hlavně pozitivní účinky na naše zdraví. A můžeme je v klidu dávat i dětem.

Obsahují velké množství **vlákniny** (ve sto gramech sušených švestek máme deset gramů této látky) a tím pročišťují náš trávicí systém a brzdí vstřebávání cholesterolu. Díky vysokému obsahu pektinů organismus má brzy získává pocit sytosti a proto sušené švestky mohou částečně nahradit i různé léčivé prostředky doporučované na hubnutí. Dokonce se dá říci, že nás švestičky umí nasytit (a zároveň umlčet chuť na sladké) výrazně lépe než například čokoláda. Pektiny také zpomalují vstřebávání cukrů a díky tomu naše tělo spaluje mnohem více tuků. Určitě nikomu neublíží, když si pár sušených švestek zařadí do svého každodenního jídelníčku.

Mají také nemalé množství draslíku a proto se velmi často doporučují lidem, kteří mají potíže s **vysokým tlakem** (navíc zde dochází ke zdvojenému pozitivnímu účinku díky zpomalenému vstřebávání cholesterolu). Minerály ve švestkách prospívají také našim ledvinám a játrům.

Sušené švestky by měly pravidelně jíst také dámy, které prochází menopauzou. Doporučované množství je přibližně deset denně. Jak prokázaly vědecké průzkumy, díky této malé úpravě svého menu se výrazně zlepšuje stav kostí a tím pádem pravidelná konzumace nás **může chránit před osteoporózou**. Pozor, toto onemocnění není spojeno pouze s menopauzou a netýká se jen něžného pohlaví. K rizikovým skupinám patří i muži po pětasedesátce, kteří by tím pádem měli také popřemýšlet, jestli by každý den nemohli zbaštit pár sušených dobrot.

Sto gramů švestek obsahuje, jak už bylo uvedeno v úvodu, přibližně deset gramů vlákniny, také obsahuje přibližně půl gramu tuku, tři gramy bílkovin a padesát pět gramů sacharidů. Z minerálů je nejvíce zastoupený také vše rozepsaný draslík, kterého mají přibližně osm set miligramů. Dále obsahují sedmdesát miligramů fosforu, padesát miligramů vápníku, čtyři miligramy sodíku, tři miligramy chloru a dva miligramy železa. Z vitamínů je zde nejvíce různých „béček“ a to přibližně sedm miligramů, dále následuje vitamín C s třemi miligramy, E s dvěma miligramy a A s jedním miligramem.

Některé účinky sušených švestek můžeme vychutnat i v tekuté podobě. Můžeme si vyrobit **nápoj**, který nás během teplých dnů krásně osvěží a po těžkém jídle pomůže našemu trávení. Budeme potřebovat čtvrt kila sušených švestek, které zalijeme dvěma sklenicemi studené vody a odložíme na dvě hodiny. Pak je i s tekutinou přelijeme do hrnce, přidáme další vodu (celkem by měl být objem necelé dva litry), přidáme kousek celé skořice, trochu spařené a pořádně umyté pomerančové a citronové kůry a několik hřebíčků. Nápoj povaříme dvacet až třicet minut a před podáváním vychladíme. Je možné ho trochu dosladit, ale určitě to není nutné.

Možná málo z nás ví, že švestky nejsou jen lákavým ovocem, které je vhodné mít v misce na stolech, a které lze použít pro přípravu vynikajících koláčů nebo jako náplň pro kynuté buchty.

Nejsou ale ani pouhou surovinou pro kvalitní pálenku. Plody švestek jsou vhodným doplňkem pro různé diety či pro pouhé hlídání štíhlé linie, a proto by neměly chybět v žádném jídelníčku. Navíc je mnoho druhů švestek, je tedy z čeho vybírat. Existuje jich dnes více než 2 tisíce druhů ve světě.

Výživná hodnota švestek

Švestky byly považovány za velice výživné již v době starého Egypta. Našly se například jako zásoba jídla v hrobkách starých Egyptanů, aby mrtvý netrpěl hladem. A usušené švestky se skladovaly jako sladká zásoba energie nejen pro mrtvé, ale i pro dlouhé karavany obchodníků, kteří putovali také několik týdnů vyprahlou pouští v rozpáleném písku za obchodem.

Zdravý účinek švestek

Švestky byly opěvovány také mnohými básníky a lékaři pro jejich velice příznivý účinek na podrážděný žaludek. Nepatří navíc mezi kalorické bomby - 10 dkg **ovoce** obsahuje až 85 procent vody a má jen 210 kJ. Švestky tak snadno utiší hlad a jsou vynikající volbou při redukční dietě. Jedna sklenice švestkové šťávy zaručeně probudí k činnosti naše střevo.

Co švestky obsahují

Kromě vody, která je ve švestkách zastoupena opravdu ve velkém množství, obsahují ještě další důležité látky, které mají velice příznivý vliv na náš organismus.

- **Antokyany**

Antokyany jsou hlavní přírodní látkou - tedy součástí **barviva**, které dodává švestkám nejen barvu, ale zachytí i volné radikály a tím brzdí stárnutí buněk. Je předpoklad, že také chrání před rakovinou a infarktem. Najdeme je také ve slupce červeného rybízu, v borůvkách nebo v červeném zelí a všude mají jiný příznivý účinek na naše zdraví.

- **Vitamin A**
- **Vitamíny skupiny B**

Právě vitamíny skupiny B pozitivně ovlivňují imunitní systém a omezují nepříznivé důsledky stresu a náladovosti.

- **Rutin a kvercetin**

Tyto dvě složky mají antioxidační účinek, snižují krevní tlak, působí příznivě při častém krvácení z nosu nebo z dásní.

- **Prvky vápník, draslík, fosfor, zinek a hořčík**

Další využití švestek

Je zaručeně známé, že sušené švestky se doporučují při chronické zácpě jako přírodní projímadlo, protože jsou velmi bohaté na **vlákninu**. Při dlouhodobé hospitalizaci v nemocnici, při změně prostředí, při zvýšeném psychickém vypětí nebo stresu by se švestky měly v jídelníčku objevovat téměř pravidelně. Stanou se tak zárukou toho, že nenastanou žádné potíže s naším zdravím. Dokonce se také uvádí, že lidé, kteří se rádi opalují a zároveň jedí častěji sušené švestky, mají méně vrásek.

Na závěr

Proč bychom tedy nemohli dát na rady starých Egyptanů či rady znalých a zkušených a nevyzkoušeli právě to, že švestky zařadíme častěji do svých jídelníčků, abychom se cítili lépe, byli svěží a měli pocit méně zvrásněného čela? Nebude nás to stát nic víc, než zavítat do obchodu s ovocem nebo se lépe porozhlédnout v době zrání švestek po vlastních zahradách a věnovat chvíli jejich sběru a nenechat je do zelené trávy opadat. Švestky chutnají nejlépe čerstvé, ale je možné si vytvořit zásoby také na zimu jejich usušením nebo zmražením či přípravou **kompotů**. Pak budeme mít pocit, že jsme pro své zdraví udělali to, co stálo za to.

Švestky - léčivé plody babího léta

Jistě znáte ten starý trik, když ne a ne uspět tam, kam i král chodí sám.. švestky jsou v takovém případě nad zlato.. a navíc naše tělo doslova nabíjí energií a množstvím nezbytných vitamínů a minerálů..

Tmavomodré oválné plody **švestky domácí** jsou bohatou zásobárnou látek a po mnoho generací velice ceněným ovocem. Když se řekne švestka, většinou se nám vybaví **slivovice**, i ta může mít při umírněné konzumaci příznivý vliv na naše zdraví.. avšak nesrovnatelné s konzumací samotných plodů..

Švestky obsahují mnoho vitamínů a minerálů

Švestky nejsou příliš bohaté na vitamin C, zato v nich nacházíme zdroj **vitaminů skupiny B**, někdy jsou dokonce přirovnávány k "tabletě B-komplexu". Uvedme si pro příklad vitamin **B12 - kobalamin**, důležitý vitamin pro **krvetočbu**, jeho konzumace je prevencí nebezpečné **anémie**. Dále např. **biotin - vitamin H**, který je nezbytný pro **látkovou přeměnu** v těle a pečuje o zdraví naší **pokožky, vlasů a nehtů**. Dalším důležitým vitaminem, zastoupeným ve švestkách, je **vitamin E**, silný **antioxidant**, chrání buňky lidského těla před poškozením. Je **prevencí některých druhů rakoviny** a **kardiovaskulárních chorob**, jako je infarkt, mrtvice a pod., pomáhá také udržovat **zdravou hladinu cholesterolu** v krvi. Švestky jsou ale především bohatou zásobárnou minerálů, obsahují **draslík** (srdce, nervy, svaly), **fosfor** (látková přeměna, zuby, kosti), **železo** (krvetočba, oxykličování buněk), **hořčík** (mozek, svaly, metabolismus), **vápník** (kosti, zuby, nervy) a menší množství **síry** a **zinku**.

Všechny jmenované látky jsou nepostradatelné pro zdravé pochody v lidském těle. Švestky byly dříve v jakékoli formě ceněnou potravinou po celý rok, protože se dají konzervovat hned několika způsoby. V období jara a zimy, s nedostatkem čerstvé zeleniny a ovoce tak sloužily jako **zásobárna nedostatkových a zdraví prospěšných látek** a v neposlední řadě i **zdroj energie**.

Švestky jsou spolehlivé projímadlo

Jistě znáte ten starý trik, když ne a ne uspět tam, kam i král chodí sám. **Několik sušených švestek**, lehce povařených ve vodě, nebo misku **švestkového kompotu**, několik lžic hutných **povidel** a netřeba navštívit lékaře. Švestky jsou **přírodním projímadlem** z nejspolehlivějších, **vhodným i pro děti**, podobně jako **fíky**. Zlepšují **peristaltiku střev**, které zároveň i **čistí** a zbavují **nadměrného množství tuku**. Tím dokonce **pomáhají hubnutí**, protože zabraňují uložení těchto tuků ve formě nežádoucích podkožních zásob. Dokonce se jim při pravidelné umírněné konzumaci připisuje preventivní účinek **proti rakovině střev**, velice častému onemocnění následkem nezdravé a příliš tučné stravy.

Kde a jak sehnat kvalitní švestky?

Dnes u nás v obchodech najdeme celou řadu různých slív, ringli, blum a podobně.. ovšem ty "obyčejné" švestky poněkud zřídka. Navíc plody od velkopěstitelů nedosahují kvality zralé švestky, utržené na mezi za vsí. Často jsou totiž sklizeny před dozráním, navíc jsou většinou ošetřeny množstvím postřiků s nepříznivým účinkem na naše zdraví. Pokud chceme kvalitní a **chemicky neošetřené švestky**, nejlépe uděláme, když vyrazíme na trhy **malopěstitelů** nebo vyhledáme někoho, komu se urodilo dost na rozdávání.

Pokud máme švestkový strom na zahradě nebo volně rostoucí v okolí, máme vyhráno. Důležitým poznávacím znamením kvality plodů je **stříbřité ojínění** - u takové světsky si můžeme být jisti, že je poměrně čerstvá. Plody by neměly být ani příliš tvrdé, ty nejměkčí z nich se pak nejvíce hodí na zavařeniny a povidla.

Je libo švestky sušené, naložené, nebo snad pravá švestková povidla?

Tradice konzervování švestek je u nás jistě dlouhá, toto ovoce se díky **vysokému obsahu cukru a pektinu** dá zpracovat tak, že nám **vydrží po mnoho měsíců**, kvalitní povidla někdy **i mnoho let**.

Naše babičky každý rok sušily švestky na následující zimu. Dobře věděly, že přijde jejich čas. Jedly se samotné, ale také se z nich připravovaly pokrmy, jako **ovocné knedlíky, koláče, omáčky na divočinu** nebo pro úpravu **vánočního kapra**. Stejně tak **švestková povidla nechyběla** v žádné domácnosti, ingredience přímo nezbytná pro **pravé české buchty a koláče**.

Dnes můžeme švestky **mrazit** pro pozdější použití, stále populární jsou i **kompoty**. Osobně z nich varím **výborný jam**, do kterého přidávám na plátky nakrájené mandle. Vše doporučuji všem mlsným jazýčkům.

Švestky pro zdraví – včetně pecek

Švestky se kromě skvělé chuti a pestrého využití v kuchyni mohou pyšnit i širokým léčebným působením. Což není až tak známé jako recepty na koláče. Švestky patří k oblíbenému ovoci pozdního léta. Nejsou náročné, rostou ledaskde, dají se koupit za přijatelné peníze. Navíc se kromě skvělé chuti a pestrého využití v kuchyni mohou pyšnit i širokým léčebným působením. Což není tak známé jako recept na koláč.

Z vitaminů obsahují švestky sice pouze vitamin F, zato minerálních látek mají spoustu – vápník, hořčík, fosfor, draslík. Dále jsou bohaté na vlákninu, trísloviny a organické kyseliny.

Léčivé účinky švestek

Tyto plody jsou výborným lékem na reumatismus, dnu, onemocnění ledvin, jater a krevního oběhu. Pomáhají také chránit srdce a cévy, snižují hladinu cholesterolu. Velmi účinné jsou při střevních problémech a zácpě.

Švestková čistná kúra

Švestky obsahují hodně vlákniny a ta má úžasné čistící schopnosti. Při této detoxikační proceduře po dobu 3 dní konzumujeme pouze švestky (syrové či sušené a můžeme jich sníst, kolik chceme). K nim popijíme 2, 5 litru vlažné vody, nic víc.

Bolí vás klouby? Jezte švestky. Jsou výborným pomocníkem při dně, jako vyčníkající prostředek odbourávající a vyplavující především močovinu, která je vlastně příčinou této nemoci. Pokud máme k dispozici čerstvé švestky, doporučuje se vždy před hlavním jídlem zkonzumovat 1–2 plody nebo vypít 2 skleničky švestkové šťávy. Jinak používáme švestky sušené, namočené přes noc ve vodě a vodu vypijeme.

Švestky prospívají také srdci. Vitamin E, draslík i hořčík chrání před aterosklerózou, infarktem a pomáhají snižovat hladinu cholesterolu.

KLOUBY

Švestky chrání a regulují funkci střev

Švestky jsou přírodními prostředky proti pomalé funkci střev. Pro inspiraci uvádím pár osvědčených receptur:

Tipy pro správnou činnost střev

- Večer naložíme 7–10 švestek do čisté vody a ráno je nalačno sníme a zapijeme vodou, v níž byly naložené. Toto velmi účinné projímadlo můžeme podávat v menším množství i dětem.
- Večer si smícháme 2 dl šťávy ze švestek s 3 dl vlažné vody a tímto nápojem zapijeme 1 lžici lněných semínek. Ráno je úspěch zaručen.
- Večer přelijeme 4 sušené švestky a jeden usušený fil ve sklenici vlažnou vodou tak, aby byly plody ponořené. Vše necháme přes noc stát. Ráno na lačný žaludek výluh vypijeme a plody sníme. Obvykle za 3–4 hodiny se dostaví žádané účinky.

Švestky ochraňují střeva. Máme-li problémy se střevy, můžeme si pomoci každodenní konzumací 4 čerstvých či sušených švestek. Švestky jsou i účinnou prevencí rakoviny střev.

Švestkové pecky spolehlivě prohřejí

Sušené pecky těchto plodů jsou vynikající náplň k vůl obě zahřívacích polštářků. Ty si můžeme vyrobit tak, že dobře vysušené pecky naplníme do bavlněného nebo lněného povlaku a zašijeme. Když si potřebujeme nahřát některou část těla, stačí polštářek vložit na chvíli do rozehřáté trouby a můžeme použít. Tento polštářek je výborný například při bolestech kolik a u miminek.

Sušené raději nesířené

Při zpracování švestek podle jakéhokoli receptu je před přípravou nebo konzumací syrových plodů nutné je pořádně omýt, protože na povrchu mohou být kvasné bakterie, které způsobují nadýmání.

Sušené švestky jsou pak nejen úžasným přírodním lékem, ale i pochutinou. Tyto plody konzumujeme raději v domácí či bio kvalitě, tedy nesířené, poněvadž siřičitany jsou pro organismus velmi dráždivé. Způsobují alergické reakce, bolesti hlavy, podráždění.

Pokud doma nemáme sušičku ovoce, je optimálním způsobem na sušení švestek tento třístupňový systém: Nejprve sušíme švestky po dobu 3,5 hodiny při otevřené troubě a při termostatu nastaveném na úsporný režim. Tak dosáhneme teploty kolem 45 stupňů Celsia. Pak plody do doby 3,5 hodiny necháme přirozeně vychladnout a sušíme při teplotě do 60 stupňů Celsia asi 4 hodiny. Potom je opět necháme 2–3 hodiny vychladnout a konečně dosoušíme při teplotě 80 stupňů Celsia delší dobu, kolem 12–15 hodin. Švestky musí po usušení obsahovat jistou vlhkost a musí být pěkně vazké a mírně šťavnaté.

NAHRÁTE PECKY V TROUBĚ

SUŠENÉ
PŘED
KONZUMACÍ
OMÝT - JSOU
VEDLE ŠÍŘEN