Neobyčejná obyčejná povidla

Povidlové ovoce

Nejlepší povidla jsou **samozřejmě ze švestek**. Těch je ovšem řada druhů. Tak jaké zvolit? **K vaření švestkových povidel se používá pravá švestka, někdy označovaná jako švestka domácí**– oválné plody modravě fialové barvy, ojíněné, se žlutavou až nazelenalou dužninou, která se lehce odděluje od pecky. **Výborná povidla je ale možné připravit i z hrušek, jablek, a dokonce i z bezinek.** Představte si, že bezinková povidla si podle archeologických nálezů připravovali i pravěcí lidé!

Povidla pro zdraví

Švestky obsahují karoten (provitamín A), vitamíny B1, B2 a C, kyselinu nikotinovou a pantotenovou. Mají **vysoký obsah železa a vápníku**. Obsažené látky (kromě vitamínu C) zůstanou ve švestkových povidlech zachovány.

Dále povidla **obsahují vlákninu, která pomáhá správnému chodu metabolismu**. Jsou zde zastoupeny i minerální látky, **zejména draslík a hořčík, které snižují krevní tlak**. Obdobně nadupaná zdravými složkami jsou i hrušková, jablková a zvlášť pak již zmíněná bezinková povidla.

Vaříme švestková povidla

Rozdíl mezi kupovanými a domácími povidly spočívá v tom, že kupovaná se vyrábí z lektvaru neboli

švestkového polotovaru nebo ze sušených plodů. Tmavou barvu získají přidáním karamelu.

My si ale teď vyrobíme výborná domácí povidla. **Ta nejlepší se připravují z tak přezrálých, a tedy sladkých švestek (nejlépe, když přejdou před sklizní mrazem), že je není třeba přislazovat.**

Jdeme na to!

1. Švestky **opláchneme a vyloupeme z pecek**.
2. Ovoce dáme **do nejširšího kastrolu, který máme**. Osvědčily se těžké železné kastroly, nebo naopak moderní pánve s ušlechtilým povrchem.
3. **Podlijeme asi ½ dl vody a pod pokličkou přivedeme k varu**.
4. Poté **snížíme teplotu** (na stupeň dva u elektrického sporáku), mícháme, až se švestková povidla přestanou prudce vařit a budou jen mírně probublávat.
5. Švestková povidla **necháme stále odpařovat**. Občas zamícháme až ode dna. Na míchání povidel používáme dřevěnou plochou vařečku.
6. Švestková povidla **jsou hotová, když jsou tak hustá, že se brázda za vařečkou neuzavírá**.
7. Pokud by se nám zdála povidla kyselá, **můžeme trochu cukru přidat**, ale až těsně před dokončením varu, když už jsou povidla hustá, necháme pak ještě tři až pět minut provařit.
8. Naopak pokud by se nám povidla zdála příliš sladká, **můžeme je trochu okyselit citrónovou šťávou nebo dobrým vinným octem**.
9. Povidla **lze dochutit namletým kořením (badyán, skořice, hřebíček).**
10. Švestková povidla **nemusíme sterilizovat**. Předkové je uchovávali v kameninových nádobách, jen překryté povoskovaným nebo pergamenovým papírem nebo celofánem. Pro naši potřebu je **dáme do sklenic s uzavíratelným víčkem**. Pro jistotu **sklenice s horkými povidly překlopíme na víčko**.

Náš recept:

Domácí těstoviny s povidly a opečenou mandlovou strouhankou

150 g polohrubé mouky plus trochu na vyválení, 1 vejce, 1 lžíce vody, špetka soli, 150 g povidel, 60 g strouhanky, hrst mandlových lupínků, 2 lžíce třtinového cukru, 70 g másla

Na pánvi rozpustíme malý kousek másla, přisypeme strouhanku, mandle a třtinový cukr a opražíme dozlatova. Na vál nasypeme mouku, do důlku uprostřed rozklepneme vejce, přidáme vodu, špetku soli a rukama důkladně propracujeme tužší těsto. To rozdělíme na kousky a z každého vyválíme čtverec o velikosti zhruba 6 x 6 cm. Na každý čtverec dáme doprostřed trochu povidel, přeložíme ho a okraje důkladně zmáčkneme. Těstoviny vaříme v dostatečném množství vody asi 4 minuty. Mezitím přepustíme zbytek másla. Uvařené těstoviny podáváme posypané mandlovou strouhankou a přelité máslem.