Hrušky odstraňují jedovaté látky z těla



Hruška a hrušeň

Hruška je ovocný plod stromu zvaný hrušeň. Jedná se o listnatý strom z čeledi růžovitých a **kromě sladkých plodů se využívá i jeho dřevo**. Navíc kůra stromu obsahuje látku arbutin, který má efekt přírodního antibiotika – poradí si s různými bakteriemi a je skvělým pomocníkem na posílení žaludku, při nemocech močového měchýře nebo při vysokém krevním tlaku. **Pokud má hrušeň vhodné podmínky pro růst a správné stanoviště, může vydržet až 200 let!**

Hruška je malvice a tyto šťavnaté plody dělíme podle doby dozrávání (respektive sklizně) na letní, podzimní a zimní. Letní jsou nejméně trvanlivé, zimní naopak vydrží nejdéle, i když ne tak dlouho jako jablka.

Proč jsou hrušky zdravé?

Léčebný účinek hrušek spočívá především v jejich vysokém podílu vody, čímž **působí na čištění střev, odstraňují zácpu a jiné trávicí obtíže**. Obsahují **sodík, draslík, měď, zinek, vápník či fosfor a neutralizují a z těla poté vylučují těžké kovy a jedovaté látky**, jako je olovo, rtuť nebo kadmium. Hrušky jsou rovněž velice **bohaté na kyselinu listovou (ta je důležitá pro růst a krvetvorbu) a vitamín C (ten je výborný pro imunitní systém)**. Hrušky jsou také nezanedbatelným **zdrojem vitamínu B**, přičemž nejvíce je ho obsaženo těsně pod slupkou a proto hrušky raději neloupeme. Díky vyššímu podílu vlákniny působí hrušky rovněž příznivě na náš zažívací trakt.

Hrušková šťáva pak zpevňuje stěny cév, působí močopudně a žlučopudně a příznivě ovlivňuje i žaludeční potíže.

Pro vysoký obsah draslíku podáváme šťávu jako **pomocný prostředek při poruchách srdeční činnosti** a také tehdy, když z jakýchkoli důvodů musíme užívat **diuretika**.

Jak hrušky nakupovat a konzumovat?

Obezřetně nakupujeme přezrálé, žluté plody, na nichž se začínají objevovat hnědé skvrny. Rychle se kazí a ztrácejí přitom vitamíny. **Po nákupu hrušky dobře omyjeme teplou vodou**, abychom se zbavili pesticidů a jiných prostředků proti plísním používaných při pěstování. **Plody neskladujeme příliš dlouho** a pokud možno je zbytečně tepelně neupravujeme.

Hrušky konzumujeme převážně v syrovém stavu, jiné – zejména ty s vyšším podílem vlákniny – jsou ale chutnější po tepelném opracování. Jsou skvělé ve formě kompotů, opečené nebo mohou být vhodnou přísadou do různých druhů salátů.

Z hrušek můžeme připravit mnoho chutných pokrmů. Jsou **ideálním doplňkem sýrů** (jako např. primátor, madeland, hermelín nebo niva), nezbytnou **součástí ovocných i zeleninových salátů nebo základem proslulých dezertů**. Z hrušek **můžeme rovněž vylisovat šťávu, tu dát zkvasit na mošt a destilovat na jemnou pálenku – hruškovici**.

Naše hruškové recepty :

Recept na **hruškový salát se sýrem a ořechy** vyzkoušejte ZDE

Recept na **hruškové smoothie (nápoj)** máme ZDE

Recept na **opilé hrušky s vanilkou** naleznete ZDE

Recept na **hruškové pyré pro děti** jsme připravili ZDE

Recept na **hruškový koláč** najdete ZDE

Recept na **hrušky s čokoládovou polevou** je ZDE