

Na jakých oříšcích si rádi pochutnáváte?



Vlašské ořechy

Společně s lískovými oříšky jde snad o **naš nejběžnější ořech**. Co se týče výživové hodnoty, z hlediska tučnosti se nacházejí někde uprostřed. Vlašských ořechů si proto za den můžeme dopřát o něco více než například makadamových. **Jsou bohaté na železo a vysoce kvalitní bílkoviny.**

Příznivě ovlivňují nervový systém, buňky a regulují krevní tlak. Rovněž **působí protizánětlivě a napomáhají chránit orgány**, například plíce, ledviny či tlusté střevo. Jejich pravidelná konzumace vede ke zlepšení kvality vlasů a nehtů.

Lískový oříšek



Lískové oříšky jsou **plodem lísky obecné**. Obsah tuku v lískových oříšcích je srovnatelný s vlašáky, nicméně lískové oříšky obsahují o něco více bílkovin a méně sacharidů.

Tyto oříšky dále obsahují **vitamín B3, B3, kyselinu listovou, hořčík, fosfor**. Díky vysokému obsahu vitamínu E pozitivně **působí na výši cholesterolu v krvi, zlepšují zrak a zpomalují stárnutí**

Jsou kvalitním **zdrojem energie** při fyzickém vyčerpání. Hodí se proto jako svačina pro turisty a sportovce.

Mandle



Jsou největším zdrojem vlákniny ze všech druhů ořechů a stejně jako lískové ořechy jsou bohatým zdrojem vitamínu E. **Zlepšují funkci střev a zažívacího ústrojí.** Mandlový olej blahodárně **přispívá k lesklým a zdravým vlasům a pevným nehtům.**

Pistácie

Velké oblibě se u nás těší právě pistácie. Konzumují se převážně jemně solené, nicméně pokud se budeme držet zdravější přírodní formy bez soli, mohou našemu tělu přinést mnohé benefity. **Z výše zmíněných plodů mají pistácie nejméně kalorií. Podporují imunitní a nervový systém** a preventivně působí proti nejrůznějším druhům rakoviny.

Kešu



Ani zde se nemusíte obávat velkého množství kalorií. Pokud to s kešu oříšky nebudete přehánět a omezíte se na hrst za den. Vašemu tělu dodají zinek, hořčík či železo. **Zlepšují paměť a napomáhají při revmatických onemocněních.**

Para ořech

Para ořechy pochází z **stromu juvie ztepilé**, který roste v deštných pralesích Jižní Ameriky. Jádra ořechů jsou bílá a mají velký **obsah tuků, bílkovin, cukrů, ale i vitamínů (A, B, E, D) a minerálů (selen, draslík, fosfor vápník** atd.). Přisuzuje se jim pozitivní vliv na **psychiku** a také na **kardiovaskulární systém**. Nedoporučuje se však jíst větší množství para ořechů najednou. Přijali byste **nadměrné množství selenu**, což by se mohlo projevit zažívacími problémy, případně dalšími potížemi.

Makadamový ořech

Makadamové ořechy (queenslandský ořech) se k nám dováží z **Austrálie či z Ameriky**. Mají výbornou jemnou chuť a i výživovou hodnotou patří mezi **nejlepší ořechy**. Ovšem počítejte s tím, že tomu **odpovídá jejich cena**.

Makadamové ořechy mají velký podíl **prospěšných mononenasycených mastných kyselin, manganu, vitamínu B** a dalších látek.

Pekanové ořechy

Pekanové ořechy rostou na **ořechovci pekanovém** pocházejícím z jihu Severní Ameriky. U nás jsou méně dostupné. Pekanové ořechy se **hůře loupají**. Nejdříve je **nutné je spařit horkou vodou**.

Ořechy mají až **70 % tuku**. Obsahují také hodně bílkovin a vlákniny a jsou v nich vitamíny, **draslík, fosfor, vápník, hořčík** atd.

Jedlé kaštiny

Klasické kaštiny, ze kterých děti dělají zvířátka, se nejedí. Vedle nich však rozlišujeme **jedlé kaštiny**. Už jste je chutnali? Jíst je lze **pouze tepelně upravované**. Dají se upéct, připravuje se z nich pyrė, nádivka a jistě bychom našli i další recepty.

A proč jíst jedlé kaštiny? Obsahují **vitamíny a minerální látky - vápník, fosfor, draslík, hořčík či železo**. Z vitamínů je to **A, B a C**. Měly by mít pozitivní účinky na žaludek i mozek a prý čistí játra od zplodin.

Kokosové ořechy



Kokosové ořechy jsou **plodem kokosovníku ořechoplodého**. Mezi ořechy ho však řadíme jen podle názvu. Ve skutečnosti je ovocem, konkrétně peckovicí.

S kokosem se nejčastěji **setkáme v podobě sušené dužiny**, která se využívá hlavně při pečení. Dále můžete ochutnat **kokosové mléko, kokosový olej či kokosový cukr**. Své využití má i v kosmetice.

Ořechové recepty

Jak tedy plody do jídla přidávat, aby pro nás měly stále vysokou výživovou hodnotu? **Ideálně v syrovém a nepracovaném stavu, případně pouze zlehka nasucho opražené.**

Piniové oříšky můžete hodit třeba do salátu nebo s nimi posypat pečenou zeleninu. Vlašáky, lískové oříšky či mandle přisypte ráno do ovesné kaše nebo do jogurtu. Nasekané vlašské ořechy můžete také smíchat se strouhaným sýrem a směsí posypat čerstvé těstoviny, případně ji přidat do sendviče, kterému v kombinaci se sýrem dodají neobvyklou chuť.