Nektarinky podporují imunitu



Dužina nektarinky má růžovou, žlutou nebo bílou barvu, velmi intenzivně voní a její chuť je oproti broskvím výraznější – připomíná hrozny. Dužina nektarinek je také o něco pevnější než u jejich chlupatých příbuzných.

Zajímavost ohledně pěstování

Pěstování nektarinkových stromů je obtížnější než broskvoní. Nejsou tak otužilé a vyžadují lepší podmínky. Zajímavé je, že **příroda umí udělat zázrak**. Už Darvin si povšiml, že **broskvoně občas spontánně plodí nektarinky**. Naopak zaznamenal dokonce případ stromu nektarinky, na němž se nejprve urodil plod zpoloviny broskev a zpoloviny nektarinka, který se nakonec přeměnil v broskev. **I dnes se stane, že nektarinka někdy vyroste z broskvové pecky a naopak.**

Proč jsou nektarinky zdravé?

Nektarinky **obsahují velké množství vitamínu C** (jedna nektarinka pokryje téměř denní potřebu tohoto vitamínu u dospělého člověka) **a vitamínu A**, rovněž pak **i mnoho vápníku, sodíku, draslíku, fosforu a uhlíku**. Zmíněný vitamín C navíc **pomáhá tělu vstřebávat důležité železo a podporuje imunitní systém**. Nektarinky mají také **dobré čisticí vlastnosti – obsažená vláknina zlepšuje peristaltiku střev, čímž předchází riziku vzniku rakoviny tlustého střeva**.

Co s nimi v kuchyni?

Nektarinky používáme podobně jako broskve. Využijeme je **k přípravě salátů, dezertů, zmrzlin, ale třeba i k zavařování**.