Oříšky jsou chutné i léčivé



Pistácie snižují cholesterol

Na zelenkavých oříškách, které jsou přímo zásobárnou zdraví, si pochutnávali už naši prapraprapředci. **Pistácie v sobě skrývají přibližně 60 % oleje, 20 % bílkovin a 15 % cukrů**. Co však je důležitější – **obsahují provitamín A, vitamíny skupiny B** a ze všech ořechů **mají nejvíce železa, velké množství draslíku, fosforu a vápníku, stopové prvky, např. velmi užitečnou měď**.

V pistáciích jsou **také fytosteroly, které údajně nejen snižují hladinu nebezpečného cholesterolu v krvi**, ale mají také **preventivní účinek vůči různým typům rakoviny**. Díky **vápníku, hořčíku a draslíku chrání náš organismus před vysokým tlakem krve**.

Původní pravlastí pistácií byly suché plošiny Středního východu, Persie a západní Asie (pochutnávala prý si na nich královna ze Sáby), **dnes se pěstují ve Středomoří a jihovýchodní Asii**.

S pistáciemi se dají dělat kouzla i v kuchyni. **Víte, že si je můžete jako zajímavou bonsaj vypěstovat i doma?**

Právě v tom momentu, kdy pistácie dozrají, puknou a rozevřou se, se podle starodávné legendy zamilovaní scházeli pod stromy pistácií a při měsíčku naslouchali, zda budou svědky jejich praskání. Když se tak stalo, dozajista byli v budoucnu šťastní a spokojení.

Kešu léčí oči i kůži



Kešu jsou **semena tropického stromu, který se jmenuje ledvinovník**. Když se podíváme na jejich tvar, hned je nám jasné proč. Domovinou této znamenité pochoutky je Indie a tamní i další asijské kuchyně je mají ve velké oblibě. Nejen že se vyznačují jedinečnou nasládlou chutí, ale po důkladném rozkousání jsou také dobře stravitelné. Jsou **bohaté na betakaroten, zinek, stopové prvky, které podporují růst buněk a účastní se také na tvorbě spermatu**. Vysokým obsahem nenasycených kyselin **snižují hladinu cholesterolu v krvi, mají léčebný účinek na oči, sliznici i kůži**. Z kešu oříšků se také lisuje vynikající olej. Zdravější jsou nesolené a nepražené.

Až budete mlsat oříšky kešu, vzpomeňte si na ty, kteří je museli nejdřív vyloupat. To vůbec není snadné! Syrové kešu oříšky jsou uzavřeny v tvrdé kožené slupce, která obsahuje žíravé toxické látky. Proto je naprosto nezbytné zdravé jádro od slupky oddělit. Ořechy ve skořápce se proto nejprve namáčejí nebo napařují, pak se ponoří do horkého oleje, suší a nakonec loupají buď mechanicky, anebo ručně.

Mandle uklidňují nervy



Stromy v květu jsou opravdu nádherné, ale pro nás spíše mají kouzlo teprve jejich plody. Obvykle se setkáváme se **sladkou variantou mandlí pojmenovanou dulcis**, **hořká varianta amara se využívá zejména při výrobě sladkostí a lihovin**. Ale pozor, **hořké mandle jsou ve větším množství (někdy se udává již 10 kusů) lidskému zdraví škodlivé!**

Mandle jsou bohatou zásobárnou všech základních živin – **bílkovin, esenciálních aminokyselin, vápníku, fosforu, hořčíku, draslíku a železa**. **Uklidňují nervy, zlepšují kvalitu kůže, vlasů, mírní osteoporózu.** Mandle se konzumují syrové nebo mírně opražené, své místo mají při výrobě lahodných moučníků, ale používají se i do salátů, rizot, omáček nebo nádivek.

Stará legenda vypráví o princezně ze severních zemí, kterou kdysi provdali za maurského krále. V horké krajině se jí stýskalo po domově a po sněhu a nikdo z moudrých rádců nedokázal její smutek rozptýlit. Až jednoho z nich napadlo všude vysázet mandloňové stromy. Když rozkvetly, celý kraj byl poset popraškem bělostných kvítků jako sněhem a to vrátilo princezně úsměv. Legendu dodnes připomínají místní slavnosti na Pyrenejském poloostrově.

Arašídy chrání před zubním kazem

I když se jim říká burské oříšky, ořechy v pravém slova smyslu nejsou. Jsou to **semena podzemnice olejné**, luštěniny stejně jako fazole, hrách, sója, a proto i arašídy mají vysoký obsah živin. Jejich plod se ovšem vyvíjí **pod zemí**. Už v dávných dobách je pěstovali domorodci v zemích Karibiku. V syrovém stavu ale nikoho neoslní, **lahodnou chuť získávají arašídy teprve pražením**. Mezi pochoutky z buráků patří v řadě zemí **arašídové máslo**.

Arašídy jsou vynikajícím **lékem na nervovou soustavu, podporují krvetvorbu, působí při nemocech srdce, krevního oběhu a látkové přeměny, kožních onemocněních, chrání před zubním kazem**

.

Pozor! Ne všichni si ale mohou na arašídech pochutnávat. **Pokud jsou na ně alergičtí, může je přímo na životě ohrozit otok hrdla.** Zobat by je neměli také nemocní dnou.

Vlašské ořechy snižují krevní tlak

Jejich energetická hodnota je dost vysoká – již 7 ořechů obsahuje přibližně 185 kalorií, což spálíme asi čtyřiceti minutami chůze. Přesto **vlašské ořechy v sobě mají více kladů než záporů**. **Snižují riziko cukrovky a rakoviny, zlepšují soustředění a paměť, blahodárně působí na snížení našeho cholesterolu či krevního tlaku**. Náš článek o těchto oříškách si můžete přečíst ZDE