Švestky zlepšují peristaltiku střev

"V tej naší aleji, švestky se válejí..." V době, kdy vznikal tenhle písničkový "šlágr", se švestky válely skutečně téměř na každé mezi. Vždyť **zhruba před půl stoletím nebylo u nás domácího sadu, v němž by chyběl tento druh stromu**. Bohužel **pozvolnou zkázu švestkám přinesla virová choroba šarka**, která většinu zdravých plodících stromů zlikvidovala.

Sadaři dlouho marně vysazovali nové odolnější stromy. Silnému tlaku virózy brzy podlehly také. Trvalo mnoho let, než byly vykáceny i původci choroby – stařičké švestkové stromy.

Mezitím šlechtitelé v zámoří i v Evropě **vyšlechtili nové odrůdy slivoní** odolnější proti šarce, takže **jejich zánik ani v českých zahradách nehrozí**. Ostatně na světě existuje více než dva tisíce druhů švestek, pološvestek, slív, renklódů (rynglí) a mirabelek – souhrnně označovaných jako slivoně.

Proč jsou švestky zdravé?

Švestky obsahují antokyany, které nejen dodávají švestkám barvu, ale zachycováním škodlivých volných radikálů **chrání rovněž před rakovinou a nemocemi srdce**. Z dalších látek můžeme jmenovat **vitamín A a B (působí proti stresu), rutin a kvercetin (snižují krevní tlak, zabraňují častému krvácení z nosu nebo z dásní) nebo vápník, draslík, fosfor, zinek a hořčík**. Dalším důležitým prvkem obsaženým ve švestkách, je **vitamín E (chrání buňky před poškozením a je prevencí rakoviny a infarktu či mrtvice) a vitamín H/ biotin (pečuje o zdraví a krásu naší pokožky, vlasů a nehtů)**.

Čerstvé švestky obsahují **hodně vody a zhruba jen 6% cukru**. Navíc **snadno utiší hlad** a jsou tedy vyhledávaným ovocem s dietetickými účinky. Švestky jsou rovněž **bohaté na vlákninu, která příznivě působící na peristaltiku našich střev**

. Jsou proto **doporučovány při chronické zácpě jako přírodní projímadlo**.

Vyzkoušejte naše švestkové recepty:

Recept na **domácí švestkovou šťávu** se nachází ZDE

Recept na **švestková povidla z trouby** jsme připravili ZDE

Recept na **hovězí steak se švestkovou omáčkou** je ZDE

Recept na **švestkové knedlíky z bramborového těsta** máme ZDE

Recept na **švestkové knedlíky z kynutého těsta** se ukrývá ZDE

Recept na **švestkový koláč s tvarohem** najdete ZDE

Recept na **švestkovou omáčku s česnekem** naleznete ZDE

Recept na **švestky ve vlastní šťávě** jsme sepsali ZDE

Recept na **švestkový kompot z loupaných švestek** je ZDE

Recept na **slivovici s medem** vyzkoušejte ZDE