Vlašské ořechy působí blahodárně na mozek

Ořešák královský

Vlašský ořech je plod ořešáku královského, jež se dožívá 100 až 300 let. Své plody začíná plodit ve věku 8 až 10 let a dorůstá do výšky okolo 20 metrů.

Proč jsou vlašské ořechy zdravé?

Vlašské ořechy jsou přímo **nabité cennými látkami**. Obsahují zejména **rostlinné omega-3 mastné kyseliny, vitamíny E, B6, rostlinné steroly, vlákninu, polyfenoly, fosfor, zinek, draslík, hořčík, bílkoviny a vlákninu**.

Někteří vědci tvrdí, že **vlašské ořechy snižují riziko infarktu**. Prokazatelně však **snižují riziko cukrovky a rakoviny**. Díky omega-3 mastným kyselinám se **snižuje srážlivost krve, zlepšuje se prokrvení v cévách a snižuje se krevní tlak**. Ořechy také **působí blahodárně na naše nervy a mozek, zlepšují soustředění, paměť a dokonce snižují riziko vzniku Alzheimerovy nemoci**. Hořčík obsažený ve vlašských oříšcích **zlepšuje zubní sklovinu, srdeční činnost a snižuje cholesterol.**

Slupky z mladých ořechů odpuzují komáry. Listy vlašského ořechu se sbírají v červnu, suší se a vaří se z nich **čaj proti zácpě či nechutenství**.

Jak skladovat vlašské ořechy?

Vlašské ořechy **vydrží jen krátce a rychle žluknou**, a to díky tomu, že obsahují mnoho tuku. Proto se **nedoporučuje skladování v teple, vlhku a na světle**. Oloupané ořechy vydrží **ve vzduchotěsné nádobě v chladu 4 až 6 měsíců**, **v mrazničce a ve skořápce vydrží na tmavém místě až 1 rok**.

Náš tip: Ořechy v karamelu

200 ml zahuštěného neslazeného mléka (např. Ranko COOP), 20 g másla, špetka soli, 500 g třtinového cukru (doporučujeme COOP Premium), 240 g oloupaných celých vlašských ořechů

Kondenzované mléko nalijeme do kastrůlku, přidáme máslo, sůl a cukr. Pozvolna zahříváme, dokud se cukr nerozpustí. Poté do karamelové omáčky vsypeme ořechy a přibližně 10 minut vaříme. Omáčka bude postupně houstnout a ořechy se začnou obalovat. Mezitím si připravíme pečicí papír nebo mřížku, na které jednotlivé obalené ořechy přendáme. Hotové ořechy necháme zcela vychladnout a poté konzumujeme.