

Vlašské ořechy působí blahodárně na mozek



Jeich 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, zbystrují a zrychlují paměť, blahodárně působí na snížení našeho cholesterolu či krevního tlaku.

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.