

švestka

Má svůj původ už u starých Římanů a pochází z orientu. Sazenice švestky dovezl do českých zemí Karel IV. z Francie. Pěstování švestkových stromů má u nás tedy dlouhou tradici.

Strom, na kterém švestky rostou, se jmenuje slivoň švestka. Je spíše nižšího vzrůstu a má mnoho odrůd a forem. Švestky jsou nafialověle modré, sladké a s tvrdou peckou uprostřed.

Švestky jsou plné antioxidantů, přírodních cukrů i vlákniny. Obsahují vitamíny skupiny B, vitamín E, a H a provitamin A - beta karoten. Mají také významný podíl minerálních prvků - draslík, fosfor, železo, hořčík, vápník i zinek. Prospívají srdci, nervům i svalům, podporují látkovou výměnu, preventivně působí proti vzniku infarktu a mrtvice, pomáhají udržovat správnou hladinu cholesterolu. Podporují krvetvorbu a oxysličování buněk a jsou přírodním prostředkem proti zácpě a udržují průchodnost střev. Pro své blahodárné účinky je například Korejci švestka považovaná za posvátnou rostlinu.



Švestky mají v kuchyni široké využití. Z čerstvých švestek vaříme povidla i marmelády úžasné do vdolečků, palačinek nebo jogurtu. Švestkové omáčky jsou výtečné ke zvěřině, pečenému i grilovanému masu. Švestky na sladko známe z výborných koláčů nebo knedlíků. Mnoho využití mají i švestky sušené nebo kompotované.

grilované jednohubky ze sušených švestek se slaninou



švestkový koláč s mandlemi

