

Švestkové recepty



Prunus domestica

Neboli švestka má v české kuchyni univerzální použití. Připravit z ní můžete vynikající koláče a moučníky v čele s plněnými knedlíky, ale i nezvyklé hlavní jídlo. Výtečně si rozumí s pečeným vepřovým masem i dušenou drůbeží, ale nelze vynechat ani ryby. Vždyť kapr načerno byl dlouhé roky štědrovečerní klasikou a jistě se v mnoha domácnostech podává ještě dnes. Sušené švestky je možné zapékat se slaninou nebo je napichovat k masovým špízům. Rozvařené poslouží jako netradiční omáčka k masu nebo dezertům.

Pokud švestky kupujete, vybírejte pevné plody s celistvou barvou. Klidně dejte přednost těm, které jsou pokryté bělavým filmem. Jedná se o přírodní bariéru, nikoliv umělý postřík. Hlavně u domácí sklizně se mohou na plodech objevovat drobné kapičky připomínající smolu. Tato hmota může dokonce vyplňovat dutinku okolo pecky. Nazývá se klej a jedná se o rostlinnou gumu, která je zdravotně nezávadná. Příčinou vzniku jsou nejspíš výkyvy počasí a nedostatek vody.

Aby dlouho vydržely

Švestky patří k ovoci, které podléhá rychlé zkáze, a tak si je **čerstvé podobě dopřáváme skutečně jen krátkou část roku.**

Sušení švestek

Abyste na delší období zachovali maximum cenných látek, které švestky obsahují, je **nejlepším řešením švestky nasušit**

. Plody dobře omyjte a opatrně vypeckujte. Rozhodně je neloupejte, i při vypeckování sesnažte slupku poškodit co nejméně. Nemáte-li sušičku ovoce, můžete švestky sušit v horkovzdušné troubě.

Bude to zdlouhavý proces, kdy musíte dát pozor, aby se švestky nespálily. Buď můžete švestky sušit takzvaně na jeden zátah (může to trvat i více jak jeden den), nebo sušení rozložit, což je pro běžnou domácnost jistě praktičtější. Sušte je zvolna maximálně na 50 °C asi 4 hodiny, poté nechte vystydnout, znovu sušte na 60-65 °C asi 4 hodiny. Aby švestky zůstaly pevné a křupavé, lehce je na závěr postříkejte vodou a nechte dosušit zhruba půl hodiny. Sušené švestky uskladníme na suchém a tmavém místě s konstantní nízkou teplotou. Můžeme je rovnou konzumovat jako přírodní sladkost nebo je nechat namočit ve vodě, aby byly stravitelnější. Takto jsou vhodné i pro další kuchyňské použití.

Kompotované švestky

Kompotování je dalším oblíbeným způsobem, jak zachovat švestkovou úrodu klidně do další sklizně.

Švestkový kompot je vynikající jako jednodruhový, ale skvěle si rozumí i s dalšími druhy ovoce.

Moje babička vytváří vynikající směs švestek, jablek, sušených rozinek a kandovaného ovoce ovoněnou skořicí a badyánem, která výtečně doplní jakoukoliv zimní kaši. Navíc není nutné takový kompot uměle doslazovat.

Domácí povidla

Mezi favority zužitkování bohaté úrody švestek jsou domácí povidla. Jejich příprava sice může začínající hospodyňky odrazovat svou zdlouhavostí, ale nejde o žádnou velkou vědu. Švestky se musí dobře omýt a vypeckovat, povidla se mohou připravovat pečením nebo dušením. Někdo vypeckované švestky nakládá před vařením na noc do cukru a vinného octa, jiný je vaří v kuse, další s přestávkou. Receptů je mnoho a k dispozici jsou i ty, v nichž vařečku téměř nepotřebujete. Povidla můžete připravit buď bez cukru, nebo s cukrem. Ten funguje jako konzervant a výsledný výrobek dosladí, pokud švestky nejsou úplně zralé. Přidat ovšem můžete i další suroviny. Oblíbená je skořice a badyán, také rum, případně vinný ocet nebo citronová šťáva.

Dáme slivovičku?

Nejenom východní část České republiky má s přebytkem švestkové úrody jasné plány. Na plné čáře zde vítězí **slivovice čili pálenka ze švestek**. Pro ni potřebujete hodně zralé švestky. Zatímco červivé ovoce ve kvasu nevadí, nahnílé a zkažené plody v něm určitě nemají místo. Pokud nechcete riskovat výrobu domácího alkoholu v domácím prostředí, můžete si nechat připravit pálenku z přivezeného ovoce nebo z vlastního kvasu v profesionální pálenici. O pálenku z vlastního ovoce je rok od roku větší zájem, proto se doporučuje objednávat si termín s časovým předstihem.

Ani nealkoholická varianta švestkového nápoje neurazí. Domácí švestkový sirup si připravíte jednoduše ze švestek a cukrového rozvaru. Oceníte ho jako chladivé osvěžení, v zimě zalitý horkou vodou třeba s kapkou rumu.

Švestky a zdraví

Švestky by neměly chybět v jídelníčku osob, které bojují se špatným zažíváním. **Obsahují vysoké množství vlákniny**, také se předpokládá, že **přírodní cukr sorbitol obsažený ve švestkách má lehce projímavé účinky**. V sušeném stavu se doporučují pro očistu trávicího traktu, čerstvé švestky zase dokážou úspěšně bojovat se zácpou. Pokud potřebujete urychlit vyprazdňování, dopřejte si k snídani pár kousků tohoto ovoce,

případně si připravte domácí švestkovou šťávu. Vynikající vliv má také na močové cesty. Švestka je totiž až z 83 % tvořena vodou, proto pomáhá zavodnit organismus a upravuje poruchy močového ústrojí.

Vysoký obsah draslíku pomáhá regulovat krevní tlak, snižuje hladinu cholesterolu, a tím pečuje o žilní systém. Bohatá zásoba antioxidantů činí ze švestek nepostradatelného pomocníka proti stárnutí, ale také při snaze podpořit imunitní systém. Pokud bojujete s chudokrevností a celkovou únavou organismu, vězte, že švestky mají vysoký obsah železa! Seznam benefitů zdaleka nekončí. Je nutné zmínit nezanedbatelné množství vitamínů A, B, C a E, dále hořčík, vápník i fosfor.

Sušené švestky na výživové hodnotě mnoho neztrácejí. Najdeme v nich fruktózu, biotin, měď, zinek, mangan, chrom a selen. Pouze vitamín C sušením a skladováním oxiduje. Pozor by si měli dát pouze diabetici, protože švestky obsahují vysoké množství cukru.

Ani slivovice není strašákem, kterého bychom si museli nutně odpírat. **Střídmá konzumace (malá štopička ráno a večer) se doporučuje hlavně lidem po 50. roku věku.** Údajně pomáhá zlepšovat průtok krve, rozšiřuje cévy a také pomáhá při boji s nachlazením. Pokud tuto „národní pálenku“ smícháme s bylinkami, zajistíme si velmi účinný lék pro vnitřní i vnější použití. Například jírovec naložený ve slivovici je vynikajícím mazadlem na unavené nohy. Máta pomáhá ulevit bolavým kloubům a tymián je skvělým bojovníkem se záněty i ústními problémy.

Vyzkoušejte naše recepty:

Švestkový koláč se smetanou

200 g hladké mouky, 100 g másla, 50 g cukru, 1 vejce, ½ kypřicího prášku, špetka soli

Náplň: asi 500 g vypeckovaných švestek, 120 ml smetany ke šlehání, 50 g moučkového cukru

Mouku prosejeme do mísy spolu s kypřicím práškem a solí, přidáme změkklé máslo, cukr, vejce. Vypracujeme pevné těsto, kterým vyložíme na dno i boky kulaté koláčové formy (můžeme ji buď vymazat máslem, nebo vyložit pečicím papírem). Na těsto naklademe švestky nakrájené na čtvrtiny a dáme zapéct na 25 minut na 180 °C. Mezitím vyšleháme žloutky se smetanou a cukrem, hotovou směsí potřepe předpečený koláč se švestkami a necháme zapéct asi 20 minut na 160 °C dozlatova.

Kuřecí tajini se švestkami

1 kg kuřecích prsních nebo stehenních řízků, 1 najemno nakrájená cibule, 2 lisované stroužky česneku, 1 lžičice drceného kmínu, 1 lžičice koriandru, 150 g rajčatového pyré, 400 g cherry rajčat, 400 g vařené cizrny, 180 g vypeckovaných švestek, bílé víno na podlití

Kuřecí maso nakrájíme na nudličky a zprudka ho opražíme na olivovém oleji, přidáme cibuli, česnek, koření a necháme minutu rozvonět. Přisypeme ostatní ingredience, podlijeme bílým vínem a necháme hodinu pozvolna dusit přikryté pod pokličkou (můžeme připravit také v troubě). V případě potřeby podléváme zeleninovým nebo drůbežím vývarem. Hotové jídlo podáváme ozdobené nastrouhanou pomerančovou kůrou, jako příloha se hodí kuskus nebo teplé pečivo.

Raw kuličky ze sušených švestek

200 g sušených švestek, 100 g sušených jablek, 60 g loupaných mandlí, ½ lžičice drcené skořice

Všechny ingredience rozmixujeme ve výkonném mixéru a z hmoty vytváříme malé kuličky. Dle libosti je můžeme obalit v kokosu nebo drcených oříšcích.

Domácí švestková omáčka

1 kg zralých vypeckovaných švestek (dle libosti je možné oloupat slupku), 250 ml jablečného octa, 2 lžíce vlažné vody, ½ šálku třtinového cukru, 1 lžička citronové kůry, 1 lžička strouhaného zázvoru, 1 stroužek česneku, asi 3 cm celé skořice, 2 hvězdy badyánu, sušené chilli dle chuti, ½ lžičky soli, ½ lžičky koření pěti vůní (badyán, skořice, fenykl, hřebíček, zázvor), sůl

Švestky nakrájíme na větší kusy a vsypeme je do většího hrnce s nepřilnavým povrchem. Přidáme 2 lžíce vody, cukr, citronovou kůru, koření a přivedeme k varu. Vaříme asi 10 minut, potom vypneme a necháme 5 minut odpočinout. Vyndáme skořici, badyán a směs rozmixujeme tyčovým mixérem. Rozmixovanou směs vaříme podle potřeby, dokud není dostatečně hustá. Případně můžeme zahustit trochou škrobu. Podle potřeby dosladíme nebo přidáme sůl. Vychladnou směs můžeme zavařit nebo skladovat v chladničce a ihned konzumovat.