

Broskve zlepšují náladu



Proč jsou broskve zdravé?

Dužina i slupka broskví obsahují mnoho rostlinného barviva – **karotenu**. Ten **chrání nejen broskve samotné (proti hmyzu, bakteriím a různým houbám), ale i náš organismus**. Broskve jsou typické **anti stresové ovoce**. Vysoký obsah **niacinu (vitamin B3) ve spojení s hořčíkem, selenem a zinkem zlepšuje náladu, potlačuje vnitřní neklid a nervozitu**. Jsou mírně **projímavé a močopudné** a mají podpurný léčebný vliv **při bronchitidách, kašli a astmatu**.

Jak broskve nakupovat

Pokud je to možné, **dáváme přednost tuzemským plodům, které dozrávají na stromech a jsou čerstvě sklizeny**. Importované se totiž často dovážejí v nezralém stavu a dozrávají uměle, takže obsahují menší množství vitamínů.

Jak je doma uchovávat?

Dají se skladovat jen po krátkou dobu, a proto bychom je měli **rychle zkonsumovat**. Před jídlom vždy plody **důkladně omyjeme**. Při větší spotřebě (**hlavně u dětí**) je vhodné **oloupat slupku, která v sobě může obsahovat případné jedovaté látky**. Půjde to poměrně snadno, když předtím spaříme ovoce vroucí vodou.

Nač použít broskve v kuchyni

Broskve se hodí **do všech ovocných salátů, müsli, kompotů, mléčné rýže i rýžového nákypu**. Především však z nich připravíme **výtečné dezerty a zmrzlinu**. Můžeme je též **naložit do alkoholu nebo zpracovat na čatní**.

Vyzkoušejte naše broskvové recepty:

Recept na **broskvový koláč** jsme pro vás připravili [ZDE](#)

Recept na **broskvový ledový čaj** je [ZDE](#)

Recept na **broskvové smoothie (nápoj)** najdete [ZDE](#)

Recept na **broskvový džem se skořicí** jsme dali [ZDE](#)

Recept na **grilované broskve** se nachází [ZDE](#)