

Jahodové mámení



Jahody nejenom báječně chutnají, ale jsou tělu prospěšným pomocníkem uvnitř i zvenčí. Jsou **ceněné pro vysokou dávku vitamínu C**, obsahují **širokou škálu vitamínů skupiny B, vitamín D, E a K, z minerálů mj. mangan, železo či vápník**. Přitom šálek jahod (cca 150 g) obsahuje 49 kalorií a pouze 7 gramů cukru.

Díky obsahu ellagických kyselin jsou jahody **báječným pomocníkem pro snižování hladiny krevního cukru**. Spolu s antioxidanty **zpomalují trávení škrobů**. Jahody obsahují také flavonoid kvercetin, jehož účinky při dodržování zdravé životosprávy **napomáhají s hubnutím a snižují riziko aterosklerózy**. Znáte snad zdravější mlsání?

Jahody nejen nasladko

Jahody má většina z nás spojené se sladkými dezerty, džemy nebo zmrzlinovými poháry. Přitom **využití tohoto ovoce je podstatně širší a neomezuje se ani jen na lahodné nápoje od mléčných koktejlů, přes smoothie až po alkoholické či nealkoholické drinky**.

Mile vás překvapí v osvěžujících salátech, a to dokonce i zeleninových. Už před lety se na českém stole objevilo **podávání jahod přelitých balzamikovou redukcí z červeného vína a balzamikového octa**. Vyzkoušejte tuto zálivku **na salát z čerstvých jahod, špenátových listů, avokáda a rukoly**. Přidat můžete i trhané drůbeží maso upravené nejlépe metodou sous-vide, tj. pomalým vařením v páře.

Dětem bude jistě chutnat osvěžující jahodová polévka nebo ovocná pizza s jahodami. Nezvyklá chuťová kombinace, kterou si však většina gurmánů rychle oblíbí, je **spojení jahod a sýru**. Pro začátek můžete zvolit méně výrazný krémový sýr nebo sýry typu feta. Odvážnější sáhnou po sýru kozím, nebo dokonce s modrou plísní. Přidat můžete i čerstvé nebo sušené bylinky, např. tymián, mátu či bazalku. Celý

chuťový experiment dovedou k dokonalosti ořechy v čele s těmi vlašskými.

Jestli vám už jahodová sklizeň přerůstá přes hlavu, připravte si **domácí džemy, chutney nebo šťávy** a zavařte jahody do zásoby. Uchováte si tak jejich chuť a vůni mnohem lépe, než když je rozbředlé vytáhnete z mrazničky. V zimě budete s nostalgií v srdci vzpomínat na štíplavé sluneční paprsky.

Voňavá domácí kosmetika

V horkém letním počasí nebo po náročné noci se vám jahody budou hodit jako ovoce první pomoci.

Díky adstringentním vlastnostem jsou báječné při boji s nateklýma očima i unavenou pleť. Stačí je na půl hodiny nechat v mrazničce, poté nakrájet na tenké plátky a přiložit na oči nebo pleť. Tento voňavý obklad nechte působit čtvrt hodiny, poté obličej opláchněte studenou vodou.

Kosmetický průmysl si jahody cení díky alfa-hydroxilové kyselině, která pomáhá hydratovat pokožku, a navíc má exfoliační účinky. To znamená, že **dokáže odstranit vrchní zrohovatělé vrstvy pokožky.** Toho se využívá při peelingu i v pleťových maskách. **Antioxidanty v jahodách zase zabraňují stárnutí organismu.** Fantazii se při míchání domácí masky rozhodně meze nekladou.

Rozmačkané jahody můžete smíchat s bílým jogurtem, což je vynikající po slunečném dni nebo při potřebě hluboké hydratace pokožky. Potřebujete-li **vybělit jizvičky po akné nebo snížit dopad slunečního záření, smíchejte jahody s čerstvě vymačkanou citronovou šťávou.** Pro zjemnění pleti se hodí maska z rozmačkaných jahod, vysokoprocentního kakaového prášku a medu. Z rozmačkaných jahod a medu můžete připravit **také rychlý domácí peeling pro celé tělo.** Každopádně **nezapomeňte, že jahody jsou silným alergenem.** Nejprve tedy pouze na malé části těla vyzkoušejte, jak na ně reaguje vaše pokožka.

Díky vysokému obsahu kyseliny jablečné a také díky zrníčkům mohou jahody posloužit **jako přírodní bělidlo zubů.** Stačí **jahodu rozmačkat a smíchat s trochou jedlé sody na jemnou kaši.** Tu naneste kartáčkem na zuby a nechte pět minut působit. S použitím tohoto „bělidla“ to ovšem nepřehánějte. Soda i ocet mohou poškozovat zubní sklovinu.