

Jahody zvyšují sexuální apetit



Odkud přišly jahody?

Jahody jsou **známy již od dob starověkého Říma**, i když archeologické nálezy ukazují, že byly **konzumovány již v době neolitu**. Počátek pěstování jahodníku spadá ale až do 14. století do jižní Francie, kde byly pěstovány převážně mnichy. **Za vznik současných velkoplodých jahod je pak „zodpovědný“ zahradník Ludvík XV., který začal křížení dovezených amerických druhů a vyšlechtil odrůdu, jež se pěstuje dodnes.**

Proč jsou jahody zdravé?

Jahody byly odpradávná považovány za plod lásky, a tedy afrodisiakální ovoce. V lidovém léčitelství se používaly **na zmírnění deprese a pocitů viny**. Navozovat radost umí tihle drobečkové i dnes. Pokud se spojí s čokoládou, zmrzlinou či douškem sektu, pak se jejich účinky mohou jen znásobit.

Konzumace jahod má totiž **pozitivní účinek na tvorbu mužského hormonu testosteronu, který aktivuje spermie k životu**. Podporují rovněž **krevní oběh v pohlavních orgánech** díky vysokému obsahu antioxidantů a zinku a tím **zvyšují sexuální apetit (u mužů i žen) a výkonnost (převážně u mužů)**.

Jahody jsou **velmi bohatým zdrojem vitamínu C**, kterého mají obdobné množství jako citrusové plody. Dále jsou **zdrojem vitamínu A (beta-karotenu) a B**, rovněž pak organických kyselin jako například **kyseliny jablečné, citrónové, chininové, šťavelové, salicylové či ellagové, jež působí v prevenci nádorových chorob**

. Díky vyváženému množství cukrů a právě těchto zmíněných organických kyselin mají příjemnou osvěžující chuť. Z minerálních látek v jahodách nalezneme **draslík, zinek, hořčík, síru, vápník, bór, fluór, kobalt či molybden**.

Plody jahod **posilují metabolismus, jsou prospěšné při chorobách srdce a cév, při chudokrevnosti, dně, močových a žlučových kamenech. Mají protizánětlivý a antiseptický účinek, mírně projímají a také snižují horečku.**

Podle nejnovějších vědeckých výzkumů umí voňavá miska jahod rovněž zmírnit bolesti hlavy!

Obsahuje totiž stejné látky jako běžné léky používané pro zmírnění bolesti – a to nejen na migrénu, ale také na astma či artrózu. Kromě toho vědci doporučují pravidelnou konzumaci jahod kvůli ochraně očí před „oxidačním stresem“, tedy před vnějšími faktory včetně znečištění a UV záření. Jahody představují také možný zázrak v léčbě rakoviny – obsahují silné přírodní fytochemikálie, které v laboratorních podmínkách prokazatelně zabíjejí leukemické buňky. Více těchto látek je možné nalézt v lesních jahodách nežli u jiných odrůd.

U citlivějších lidí však **mohou jahody vyvolat kopřivku**. Proto **je lépe promíchat je s mlékem nebo jogurtem**. V této kombinaci s trochou cukru či medu jsou zejména oblíbenou pochoutkou pro děti.

Léčivé jahodové recepty

Kromě plodů, o jejichž léčivých účincích jsem se právě zmínil, jsou léčivé i listy jahodníků, jež se používají na nemoci ledvin a močových cest. **Více o jahodnících a receptech z nich si přečtete v našem článku ZDE**

Uchovávání jahod

Při dozrávání a sklizni jahod na zahrádce nezřídka dochází k tomu, že sebrané plody nestačíme hned všechny zkonzumovat. V tom případě musíme mít na paměti, že **jahody obsahují až 90 % vody a jsou proto vhodnou živnou půdou pro mikroorganismy**. Pokud je tedy nebudeme hned dále zpracovávat, měli bychom je **přechovávat v ledničce**.

Nač je použít?

Pro mnoho dětí i dospělých je tento zahradní pamlsek neodolatelný! **Jahodový pohár, kynuté knedlíky s tvarohem i rozmačkané jahody s cukrem nebo ledově vychlazený shake** – všechny tyto pochoutky ve vás probudí pocit štěstí!

Nejchutnější jsou pak jahody čerstvě utržené. V kuchyni jsou oblíbené **do sladkých moučníků, mražených krémů a zmrzlin, šlehaných pěn, ovocných pohárů**... Běžně se jahody zpracovávají **na džemy, šťávy, marmelády, jako kompot**. Jahody se používají **i jako dekorace pro míchané nápoje** a značné oblibě se těší konzumace jahod spolu se sektem.

Protože obsahují málo pektinu a varem ztrácejí červenou barvu, **při konzervaci je vhodné kombinovat je například s višněmi nebo červeným rybízem**. Dnešní hospodyňky ale stále častěji pro uchování jahodové sklizně ze zahrádky volí **zmrazování čerstvých plodů**.

Naše jahodové recepty:

Recept na **jahodové daiquiri (koktejl)** přinášíme [ZDE](#)

Recept na **domácí jahodové mléko** jsme připravili [ZDE](#)

Recept na **jahodové smoothie (nápoj)** je [ZDE](#)

Recept na **jahodové mojito (koktejl)** naleznete [ZDE](#)

Recept na **jahodový dezert z Mascarpone** máme [ZDE](#)

Recept na klasickou **jahodovou zmrzlinu** hledejte [ZDE](#)

Recept na **rychlou jahodovou zmrzlinu** se ukrývá [ZDE](#)

Recept na náš **jahodový džem** objevíte [ZDE](#)

Recept na **tvářohový koláč s jahodami** naleznete [ZDE](#)

Recept na **jahodové knedlíky z tvářohového těsta** je [ZDE](#)