

# Maliny čistí střeva

---



## O malinách

Maliny jsou **oblíbeným ovocem** tvořené drobnými kuličkami. Mají červenou barvu a rostou na **ostružiníku maliníku**, což je opadavý keř dorůstající výšky až dvou metrů.

Ve volné přírodě se vyskytují v **světlych lesích, na mýtinách i na stráních**, ale také si je lidé pěstují na zahradě. **Rozlišujeme mnoho odrůd malin**. Mezi ty nejnámější patří **Granát, Mája či Rubín**. Z dalších si uvedme **Himbo Top, Jewel, Joan Squire, Medea, Polana, Rafzmach, Tulameen atd.**

### Pěstování malin

Rozhodnete-li se pro pěstování malin, zaměřte se **především na koupi kvalitních sazenic** s vyvinutým kořenovým systémem. **Sázejí se na jaře či na podzim.**

**Místo pro maliník dobře vybírejte.** Měl by mít dostatek **slunečního svitu, být chráněný před větrem** a nezasazujte ho do těžké či **podmáčené půdy.**

V období sucha je **důležité dodávat maliníku vláhu.** Se zamokřováním to však nepřehánějte. Jinak by **keře mohly začít hnit.**

Sklizeň malin je podle druhu. U nás se nejčastěji pěstují odrůdy, které **plodí koncem července a začátkem srpna.**

# Zdraví prospěšné maliny

Maliny jsou **chutným a oblíbeným ovocem**. Kromě toho obsahují i mnoho **prospěšných látek**, především jsou zdrojem **fytonutrientů, manganu, vitamínu C, kyseliny listové, hořčíku, mědi či riboflavinu atd**

Maliny mají **antioxidační účinky**, snižují cholesterol, **detoxikují střeva**, ale také snižují krevní tlak, jsou prevencí šerosleposti a zákalů, pomáhají při chřipce a nachlazení a celkově podporují imunitu. **Působí protizánětlivě**. Doporučují se i **těhotným ženám pro snížení ranních nevolností**.

## Tipy na recepty z malin

**A co dobrého si z malin připravit? Uvedme si alespoň některé oblíbené recepty:**

Recept na **nahorké maliny s hořkými trubičkami** najdete ZDE.

Recept na **domácí malinovou limonádu** objevíte ZDE.

Recept na **malinovo-vanikový dezert** na vás čeká ZDE.

S receptem na **tiramisu z letního ovoce** se seznámíte ZDE.

Recept na **rychlý čokoládový puding s ovocem** najdete ZDE.