

Mandarinky snižují cholesterol



Odkud dostaly své jméno?

Původ názvu mandarinky není úplně jasný. Jedna verze hovoří o tom, že **ve starověku byla konzumace těchto citrusů vyhrazena pouze nejvýše postaveným osobám - mandarinům - a díky nim dostaly mandarinky svoje jméno.** Další verze pak říká, že **mandarinky byly poprvé vypěstovány na ostrově Mauricius, který byl domorodci nazýván Mandara.** A tak se toto jméno přeneslo i na mandarinky.

Proč jsou mandarinky zdravé?

Stejně jako i další citrusy, **mandarinky obsahují mnoho vitamínu C - antioxidantu, který pomáhá předcházet škodám způsobeným volnými radikály a tím poskytuje ochranu proti rakovině.** Dále je zde obsažen **vitamín A a B, z minerálních látek jmenujme hořčík, draslík a fosfor.** V blankách mezi jednotlivými měšičky tohoto šťavnatého ovoce se pak nachází **pektin (forma rozpustné vlákniny), který pomáhá výrazně snižovat hladinu krevního cholesterolu.** Kůra mandarinky zase obsahuje **velké množství éterických olejů, jež mají široké uplatnění v kosmetickém průmyslu.**

Kříženec mandarinky a pomeranče

Relativně nový kříženec mezi mandarinkou a pomerančem se nazývá Mandora a pochází z Jamajky. **V porovnání s mandarinkami má výrazněji méně cukrů.** V Evropě se pěstuje zejména na Kypru a dováží

se také z Izraele. Zajímavost: Pokud jsou plody dováženy z Kypru, jsou označovány jako “mandora”, pokud se k nám dostanou z Izraele, pak jsou označovány jako “topas”. Charakteristické pro tento ovocný druh je relativně pozdní doba zrání -- konec února až březen.

Jak kupovat a skladovat mandarinky?

Naše rady, **jak kupovat mandarinky, jaké mají mít rozměry a jak bychom je měli správně doma skladovat**, si přečtete v našem článku [ZDE](#)

Vyzkoušejte naše mandarinkové recepty:

Recept na **mandarinkový punč** máme [ZDE](#)

Recept na **kuře na mandarinkách** naleznete [ZDE](#)

Recept na **mandarinkový džem s limetkou** se nachází [ZDE](#)

Náš tip: Mandarinkový masážní olej

Potřebujeme: 1 l mandlového oleje, 1 lžička mandarinkové silice

Mandarinkovou silici nalijeme do mandlového oleje a promícháme. Poté přelijeme do menších lahviček a používáme k masáži na celé tělo.

Poznámka: *Mandarinkový masážní olej příjemně sladce voní, je osvěžující a **pozitivně působí na nervovou soustavu**. Bojuje **proti depresi, úzkosti, melancholii a smutku**. Uvolňuje psychické napětí a **pomáhá proti nespavosti**.*