

Meruňky zpomalují stárnutí



Odkud se vzaly?

Meruňky pochází z tropických a subtropických oblastí střední a jihovýchodní Asie, především z **Číny**. V 17. století se postupně meruňky začaly pěstovat i v méně teplých oblastech Evropy a **k nám se rozšířily z Itálie**.

Plody meruňky jsou peckovice s oranžovým oplodím, které dozrávají většinou uprostřed léta. Nejlepší a k nám nejbližší meruňky najdeme na jižní Moravě a na jihozápadním a východním Slovensku - **v nadmořské výšce do 250 m, které má průměrnou roční teplotu nad 8,5 °C**. Právě na teploty je meruňka velmi citlivá a škodí ji jarní mrazíky.

Proč jsou meruňky zdravé?

Meruňky **obsahují provitamin A (beta karoten), vitaminy skupiny B, vitamin C a z minerálních látek pak železo, hořčík, vápník, draslík, fosfor nebo křemík**

Meruňky **posilují imunitu, zlepšují zrak, snižují hladinu krevního cholesterolu, zlepšují krevní obraz, léčí srdce a podporují krveoběh** (pomáhají při léčbě chudokrevnosti). Dále **posilují nervový systém, působí proti únavě a pomáhají při nespavosti**. Co se týče účinků na náš vzhled, **meruňky posilují vlasy, nehty a pokožku, chrání naši kůži při opalování a odbourávají tuky** (působí proti zácpě a ve 100 g mají jen 57 kalorií).

Toto ovoce by se mělo často objevovat na jídelníčku kuřáků, protože **meruňky pozitivně ovlivňují sliznici plic**. Pro svůj obsah mědi a kyseliny listové jsou meruňky **prospěšné pro ženy v období těhotenství**. Tři meruňky denně se rovnají polovině denní dávky provitaminu A u dospělého člověka.

Mimoto mají **léčivé účinky též meruňková jádra**. Obsahují olej, bílkoviny, železo a vitamíny řady B. Oloupaná semena se mohou přidávat i do meruňkového džemu.

Sušené meruňky

Výše zmíněné léčivé účinky ale nepřinášejí jen meruňky čerstvé. **V sušených plodech jsou živiny v koncentrovanější formě, obsahují jen o něco víc kalorií**. Sušené meruňky mají **obzvláště pozitivní vliv na fungování našeho nervového systému**.

Kvůli barvě a estetičtějšímu vzhledu se sušené meruňky síří. **Je proto nutné je nejprve omýt v teplé vodě a až poté konzumovat**. Anebo kupovat meruňky nesířené, v bio kvalitě.

Konzumujeme meruňky

Nejlépe je meruňky kupovat a konzumovat v sezóně, kdy nejsou vypěstované ve sklenících. **Konzumují se buď v čerstvé, sušené, zavařené, v podobě marmelády, či v tekutém stavu (meruňkovice, džusy, likéry atd.)** Z jídel jsou oblíbené například meruňkové knedlíky, ale hodí se také **jako příloha ke grilovaným a pečeným masům**.

Při vaření s meruňkami doporučujeme:

- **Před vypeckováním meruňku lehce poválet v dlani** – dužnina se tak snadněji oddělí od pecky.
- Chceme-li stáhnout slupku, je nejlepší meruňky **nejprve spařit vroucí vodou (asi na 10 vteřin), pak rychle zchladit a teprve poté oloupat**.
- Aby meruňky rychleji dozrály, necháme je **přes noc v pokojové teplotě v papírovém sáčku se dvěma jablky** – do rána budou krásně zralá.

Vyzkoušejte naše meruňkové recepty:

Recept na **meruňkovou marmeládu z papiňáku** máme [ZDE](#)

Recept na **pušinky s glazovanými meruňkami** je [ZDE](#)

Recept na **rychlou meruňkovou zmrzlinu** objevíte [ZDE](#)

Recept na **meruňkovou bublaninu** přinášíme [ZDE](#)

Recept na **meruňkové knedlíky s meruňkovým sirupem** je [ZDE](#)