

## Znáte granátové jablko?

---



### Granátové jablko

Granátové jablko je **plodem granátovníku obecného**, což je menší strom, který **roste především ve Středomoří**.

Plod je velký zhruba **10 - 12 cm**. Má trochu protáhlý tvar a jeho vnitřní stavba je ve tvaru **nepravidelné hvězdice**. Uvnitř jsou **malá červená zrníčka**, která jsou **určená ke konzumaci**. Štáva z nich má sladkokyselou chuť.

Granátové jablko nejčastěji konzumujeme **čerstvé**, ale můžeme ho také využít při přípravě zeleninových i ovocných salátů a osvěžující je **sorbet z tohoto ovoce**. Další uplatnění má v exotické kuchyni. Používá se především na přípravu **omáček k různým druhům mas**.

### Granátové jablko a jeho účinky na zdraví

Granátové jablko obsahuje velké množství **vitaminů**. Nejvíce je zastoupený vitamin **B1, B2 a B3**. Z minerálů obsahuje hlavně **sodík a draslík**. V menším množství v něm najdete i další vitamíny a minerály. Je rovněž **bohatým zdrojem vlákniny**.

**Celkově je šťáva z granátových jablek velmi zdravá a má širokou škálu blahodárných účinků. Pomáhá:**

- zbavovat tělo škodlivin
- zpomalovat proces stárnutí (díky oxidantům)
- upravovat zažívání
- stimulovat krevní oběh
- bránit kornatění tepen
- posilovat imunitu
- léčit záněty
- snižovat cholesterol
- snižovat riziko kardiovaskulárních chorob

## Jak „oloupat“ granátové jablko

Granátové jablko má **tvrdou slupku**. Hodně lidí se k obsahu dostává tak, že rozřízne jablko a **vydlabe semínka lžící**. Ne vždy to jde snadno. Pecičky a šťáva vám budou nejspíš lítat do všech stran.

Proto je lepší **odříznout vršek granátového jablka** a poté rozřezat v místech prázdných políček (plod je ve tvaru nepravidelné hvězdice), a to od odříznuté části ke stopce. Dostaneme tak dílky se zrníčky a ty následně již snadno **odloupneme od slupky**.

Oblíbili jste si granátové jablko, nebo se ho teprve chystáte vyzkoušet? A jaké další druhy exotického ovoce vám chutnají?