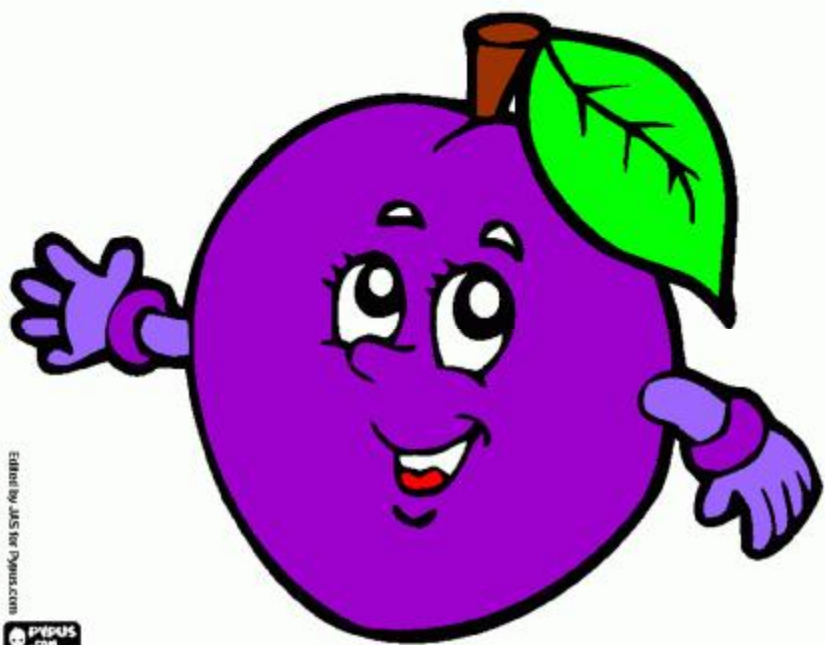


Czy wiesz co jesz?

ŚLIWKI













Wszystkie śliwki mają podobne wartości odżywcze, ale różnią się ilością kalorii. Świeże śliwki mają około 45 kcal w 100 g. Średnia ilość węglowodanów w takiej porcji owoców wynosi od 12 do 14,6 g. Chociaż śliwki nie są bogate w witaminę C, dzięki jednoczesnej zawartości witaminy A i rzadko występującej w owocach witaminie E, uznawane są za cenne przeciwutleniacze.

Śliwki zawierają też potas, żelazo, magnez, wapń i fosfor.

Mają sporo witamin z grupy B, dlatego od wieków cieszą się opinią owoców wpływających kojąco na układ nerwowy i poprawiających samopoczucie.

Dieta obfitująca w śliwki, szczególnie ciemne odmiany, wpływa antynowotworowo oraz przeciwmiażdżycowo.

Odmiany śliwek i ich zastosowanie

Na świecie występuje ponad 6000 odmian *śliwy domowej*, zwanej *Prunus domestica*. Wszystkie są krzyżówkami *dzikich śliw*:

lubaszki (mirabelki), ałyczy i tarniny.

To właśnie ich owoce, rosnące w Europie już w czasach neolitu, tak zafascynowały ogrodników z Bliskiego Wschodu, że udało im się uzyskać z nich odmiany jadalne. Owoce stały się większe, słodsze i smaczniejsze.

Dopiero w takiej postaci trafiły na europejskie stoły, co jest zasługą Greków i Rzymian.

Z Półwyspu Apenińskiego rozprzestrzeniły się na cały kontynent, trafiając nie tylko do dworskich, ale i wiejskich ogrodów.

Ze względu na kształt oraz wielkość owoców **śliwki** dzielą się na mirabelki, renklody, węgierki, śliwki okrągłe, jajowate i owalne.

Drugi podział to *odmiany deserowe* oraz te, które nadają się idealnie do *robienia przetworów*.

Do *deserowych odmian* należą renklody: althana, zielona i ulena oraz węgierki - włoska, zwykła, łowicka oraz inne odmiany, takie jak herman, kirka, brzoskwiniowa i królowa Wiktoria.

Wiele z tych odmian, jak węgierka zwykła czy renkloda zielona, należą również do owoców, z których można przygotowywać pyszne powidła, dżemy, marmolady albo kompoty.

Odmianą nadającą się wyłącznie do robienia *przetworów* jest niezwykle popularna we Francji, a niedoceniana u nas mirabelka.

W kuchni **śliwki** są niezastąpione. Oprócz popularnych ciast, sorbetów, pierogów i knedli, można robić z nich również marynaty i sosy do wędlin.

Wartość odżywcza śliwek

Owoce **śliwki** poprawiają apetyt, regulują trawienie, chronią przed wolnymi rodnikami, a nawet poprawiają humor.

Zapobiegają zaparciom, a tym samym zmniejszają zagrożenie chorobą nowotworową jelita grubego.

Pod pewnymi względami znacznie **cenniejsze** niż świeże są **śliwki suszone**. Ich susz jest bowiem pięciokrotnie bogatszym źródłem witaminy A (1606 j.m. w 100 g) i błonnika niż świeże owoce. Ze względu na wyjątkowe bogactwo żelaza oraz fosforu suszone śliwki są zalecane wegetarianom. Systematyczne jedzenie 3 suszonych śliwek dziennie lub picie szklanki kompotu z suszu ureguje pracę przewodu pokarmowego. Dzieje się tak dzięki dużej zawartości substancji balastowych, czyli pektyn. Niestety, suszone śliwki są ponad 5 razy **bardziej kaloryczne** niż świeże **L**.

Uwaga na trujące pestki śliwek!

Przy wyborze śliwek na przetwory bardzo ważne jest to, czy miąższ łatwo oddziela się od pestki.

Pestki zawierają bowiem trującą dla organizmu amigdalinę - związek, którego jednym ze składników jest kwasi pruski.

Bezpieczniejsze dla nas są więc owoce, które łatwo oddają stwardniałe środki.