

Borůvky - vyražte si nasbírat pravé superpotraviny!



Borůvky jsou další lokální ovoce, které bychom si měli během léta naplno užívat, ale také si vytvořit pořádné zásoby na zimu. Ony za to určitě stojí. A není nic příjemnějšího než si o chmurné listopadové dny upéct voňavý a nadýchaný borůvkový koláč.

Nutriční profil a vliv na zdraví člověka

Borůvky, tmavě modré bobule, plody asi nejrozšířenějšího druhu, brusnice borůvky, dozrávají v červenci a srpnu. Drobné keříky nacházíme zejména na horách, ale i v lesích. Pro mě to jsou jedny z nejcennějších pokladů, které naše příroda nabízí a díky kterým se v našich jídelnících přes léto už nemusí objevovat další cizokrajné superpotraviny. Z nutričního hlediska se jedná o ovoce s relativně nízkým obsahem cukru 6 g / 100 g a s relativně vysokým obsahem vlákniny - 3 g / 100 g. Kalorická hodnota se pohybuje okolo 55 kcal / 100 g.

Borůvky jsou významné co do zastoupení jedné třídy flavonoidních látek, a to anthokyaninů - látky z této třídy jim také propůjčují charakteristické zbarvení, zkrátka a dobře, mohou za vaše modré jazyky a „ušpiněné“ ruce. Anthokyaniny mají velmi výrazné pozitivní účinky na zdraví, a to je hlavní důvod, proč bychom borůvky měli jíst. Mají vysokou antioxidační aktivitu, protirakovinné účinky a fungují také jako ochránci srdce a cév (při pravidelné konzumaci). Ze všech pozitivních účinků bych ale nejvíce měla vypíchnout jejich pozitivní vliv na zrak. Už během druhé světové války si piloti britského letectva pravidelně dopřávali borůvkový džem, aby si zlepšili noční vidění. Anthokyaniny zlepšují regeneraci rodopsinu, světlocitlivého proteinu, který při styku se světlem vyvolává v oční buňce sled dějů, vedoucích ke vzniku nervových impulsů - tedy vidění.

Anthokyaniny jsou navíc velmi dobrým přírodním barvivem, které pomalu a jistě nahrazuje syntetická barviva. Velkým problémem je však jejich malá stabilita, takže mají omezené použití.

Borůvky v kuchyni

Borůvky jsou všestranným a vděčným ovocem. Snad nejznámější a nejtradičnější pokrmy z borůvek vždy budou poctivé kynuté koláče či plněné knedlíky, které jsou obzvláště typické pro oblast Krkonoš. Borůvkový žahour, omáčka z borůvek, je všestrannou ovocnou polevou pro nejrůznější lívance, nočky či bliny. Nadúrodu borůvek krásně zapracujete do borůvkových džemů, které si můžete užívat i několik let. Já osobně mám borůvky nejraději jen tak zamíchané s trochou cukru a se lžičkou bílého

jogurtu. Výborné jsou i různé nepečené dezerty, kdy jen v misce převrstvíte smíchanou zakysanou smetanu s cukrem lehce převařenými borůvkami a necháte uležet do druhého dne. Vykouzlit můžete i cheesecake na desítky způsobů či si borůvky usušit. V sušené podobě se jedná o skvělé přírodní „tabletky“ proti průjmům.

Jak nejlépe smýt fialové skvrny z rukou?

Sběr či konzumace borůvek s sebou nese charakteristické fialové stopy. Těch se nejlépe zbavíte pomocí kyselého ovoce, jako jsou citróny či angrešt. Vezměte zbytek od citrónu či angreštvý plod a drhněte jím prsy. Kyseliny pomohou zabarvení uvolnit.

- autor: Michaela Bebová
- www.biochemicka.cz
- zdroj fotky: Shutterstock.com