

# Švestky - první vlašťovky nadcházejícího podzimu



Čerstvé švestky a jejich dvě další podoby - švestky sušené a povidla - jsou oblíbené suroviny, bez kterých si naše babičky nedokázaly představit koláče, knedlíky a ani další pochutiny. Pojďme se na švestky podívat pod lupou.

## Nutriční stránka

Stejně jako jiné ovoce i švestky jsou tvořeny primárně vodou a to zhruba z 83 %. Dále obsahují okolo 14 g sacharidů na 100 g, z toho zhruba 10 g připadá na cukry. Neobsahují významné množství tuků ani bílkovin. Množství vlákniny je významnější u švestek sušených, u čerstvých se pohybuje okolo 2,5 g na 100 g. U sušených pak okolo 7,5 g na 100 g. U švestek je zajímavý jejich obsah organických kyselin, které jsou obecně pro člověka velmi prospěšné. Dále obsahují řadu vitamínů a minerálních látek, zejména hořčík, železo, některé vitamíny B a provitamin A a vitamín E.

Stejně jako v peckách meruněk, i v peckách švestek je obsažen amygdalin, o kterém jsme psali [zde](#). Amygdalin se rozkládá pomocí enzymu emulsinu na kyselinu kyanovodíkovou a benzaldehyd. Babské rady radí konzumovat několik jader týdně pro chemopreventivní účinky.

Relativně vysoký obsah cukrů okolo 10 % je určujícím faktorem pro výrobu ovocné pálenky - slivovice, která má silnou tradici hlavně na Moravě. Cukry podléhají kvašení a následnou destilací se vyrábí jeden z nejtypičtějších českých destilátů, na který si troufá často i ne jeden amatérský milovník tradičních pálenek.

## Švestky v kuchyni

Švestky jsou jedním z nejoblíbenějších druhů ovoce pro další zpracování. Zatímco jahody si vychutnáváme hlavně čerstvé, švestky používáme velmi často pro další zpracování. Kynutý koláč se švestkami a mákem - to je klasika, která nikdy neomrzí. Ovocné knedlíky se švestkami a praženou strouhankou potěší kdejakého strávníka. Sušené švestky jsou zase výborným zdrojem vlákniny, mají lehce projímavý efekt, takže poslouží proti zácpě a jsou i výborným přírodním sladidlem (vedle např. datlí a pracharandy). Usušit si švestky bez přidaného cukru můžete i sami doma.

Snad nejoblíbenější podobou švestek jsou povidla. Lahodným, sladoučkým povidlům odolá málo kdo - kynuté buchty s povidly, mrkvánky s povidly či poctivý koláč s povidly a tvarohem jsou hříchem, který se snadno odpustí. Povidla si připravujte ideálně vždy domácí nebo kupujte kvalitní, z

ověřených zdrojů. Při nákupu povidel vždy sledujte složení. Na 100 g povidel musí být použito alespoň 170 g ovoce a obsah přírodních sladidel musí být alespoň 60 g na 100 g. Ideální je, když povidla neobsahují žádná další aditiva jako je např. konzervant sorban draselný nebo amoniakový karamel, který se přidává pro dobarvení. Rizikem u povidel je to, že v nich bude zbytečně moc přidaného cukru. Výrobci tím tak dorovnávají různou zralost švestek. Mějte na paměti, že povidla jsou vydatným zdrojem energie a že platí všeho s mírou.

## **TIP**

[Recept na domácí povidla z trouby](#)

- autor: Michaela Bebová
- [www.biochemicka.cz](http://www.biochemicka.cz)
- zdroj fotky: Shutterstock.com