Owoce Na Talerzu. Brzoskwinie i nektarynki.

Pożywne brzoskwinie i nektarynki można spożywać na surowo, dodawać do sałatek owocowych albo potraw z mięsa i drobiu. Nadają się również do pieczenia, grillowania, smażenia na patelni grillowej lub gotowania we wrzątku – dzięki tym metodom obróbki powstają smaczne ciasta, placki i inne desery.

Typowa porcja: 1 średnia brzoskwinia (100 g) lub 1 średnia nektarynka (140 g)

Minusy
Alergie
Zatrucie cyjankiem

Plusy
Wysoki cholesterol
Nowotwory
Choroby przewlekłe
Odchudzanie
Zaparcia
Nerwy
Mięśnie

Białe brzoskwinie i nektarynki są nieco słodsze niż odmiany pomarańczowe i żółte. Nektarynki, które często opisuje się jako brzoskwinie bez meszku, są wyjątkowo bogate w beta-karoten, czyli przeciwutleniacz, przetwarzany przez organizm w witaminę A. Dostarczają także pewnych ilości potasu oraz witaminy E i C.

Korzyści dla zdrowia

Obniżają cholesterol. Brzoskwinie i nektarynki zawierają błonnik – zwłaszcza pektyny, czyli błonnik rozpuszczalny niezbędny do obniżania poziomu cholesterolu we krwi.

Chronią przed nowotworami. Miąższ brzoskwiń i nektarynek jest bogaty w przeciwutleniacze – zwłaszcza karotenoidy – które pomagają zapobiegać nowotworom i innym chorobom przewlekłym.
Poprawiają regularność wypróżnień. Skórka nektarynki dostarcza nierozpuszczalnego błonnika, który pomaga zapobiegać zaparciom oraz łagodzi już istniejące.
Wspomagają odchudzanie. Dla osób dbających o linię jadanie brzoskwiń to zdrowy sposób na osłodzenie sobie życia. Brzoskwinie z puszki i mrożone mają więcej kalorii niż świeże – jedna szklanka słodzonych mrożonych brzoskwiń to 235 kalorii, puszkowanych w zagęszczonym syropie 190 kalorii, a paczkowanych w soku 110, natomiast świeża brzoskwinia ma tylko 40 kalorii. Ze względu na to, że brzoskwinie zawierają dużo błonnika, czujemy się bardziej najedzeni przez dłuższy czas.
Korzystnie wpływają na nerwy i mięśnie. Dwie małe brzoskwinie lub nektarynki zawierają trochę więcej potasu niż średni banan.

Zagrożenia dla zdrowia

Brzoskwinie suszone często zawierają siarczyny – konserwanty wywołujące reakcje alergiczne u niektórych osób. Brzoskwinie mogą uczulać cierpiących na alergie na owoce spokrewnione, takie jak morele, śliwki i wiśnie, a także migdały. Zawierają także salicylany, które mogą wywoływać reakcje alergiczne u osób z nadwrażliwością na aspirynę.
Pestki mogą wywoływać zatrucie cyjankiem. Pestki nektarynek i brzoskwiń zawierają amigdalinę – związek, który uwalnia w żołądku cyjanek. Połknięcie przez przypadek jednej pestki nie jest groźne, spożycie kilku naraz może wywołać zatrucie.

Jak jeść

• Ułożyć na francuskim toście plasterki brzoskwini.
• Ugrillować połówki brzoskwiń lub nektarynek i podać z kotletem schabowym albo kurczakiem z grilla.
• Posmarować plasterki nektarynki waniliowym puddingiem,

posypać brązowym cukrem i grillować, aż zaczną wrzeć.

Jak kupować

• Nektarynki i brzoskwinie powinny być żółte lub kremowe z czerwonawym rumieńcem.
• Unikać brzoskwiń i nektarynek o zielonkawym odcieniu – zostały zebrane za wcześnie.
• Wybierać brzoskwinie, które nie są pomarszczone i poobijane.
• Unikać owoców twardych jak skała. Kupować średnio twarde.
• Powąchać końcówkę brzoskwini lub nektarynki, z której wyrastał ogonek – powinna mieć lekki brzoskwiniowy zapach.
• Beżowe plamki na brzoskwiniach i nektarynkach to początek gnicia.
• Sezon na brzoskwinie trwa od lipca do października. Warto pamiętać, że nie stają się one słodsze po zebraniu.

Jak przechowywać

• Brzoskwinie do szybkiego zjedzenia powinny być dość miękkie.
• Twarde brzoskwinie lub nektarynki szybciej dojrzeją (zwykle w ciągu 2-3 dni), gdy pozostawimy je w temperaturze pokojowej w papierowej torebce.
• Dojrzałe brzoskwinie i nektarynki, których nie zjemy w ciągu jednego dnia, należy przechowywać w lodówce, nie dłużej niż 3–5 dni.

Fot. Shutterstock