

# Owoce Na Talerzu. Brzoskwinie i nektarynki.

Pożywe 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 jądanie 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 alergię 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.
- Ugrilować połówki brzoskwiń lub nektarynek i podać z kotлетem 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 czerwonym 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.