Śliwka w kompocie ...

Śliwki warto wykorzystać je jak najwszechstronniej. Na rynku jest jeszcze ich sporo, aż dech zapiera od mnogości gatunków. I całe szczęście. Bo warto jeść śliwki.
Wyróżniamy kilka podziałów tych owoców. Ze względu na kształt oraz wielkość - renklody, węgierki, mirabelki, śliwki okrągłe, jajowate i owalne. Natomiast dzieląc śliwki według odmian deserowych - renklody: althana, zielona i ulena oraz węgierki - włoska, zwykła, łowicka oraz inne odmiany, takie jak herman, kirka, brzoskwiniowa i królowa Wiktoria.
Z renklody zielonej i węgierki zwykłej można przygotowywać pyszne dżemy, powidła lub kompoty. Wybierając śliwki na przetwory należy zwrócić uwagę, aby miąższ łatwo oddzielał się od pestki. Pestki zawierają bowiem trującą dla organizmu amygdalinę, związek którego jednym ze składników jest kwas pruski.
Odmianą nadającą się wyłącznie do robienia przetworów jest mirabelka.

Przepis na powidła!

http://bogopichcenie.blog.onet.pl/Domowe-powidla-sliwkowe,2,ID135394375,n

Składniki

Wszystkie gatunki śliwek mają podobne wartości odżywcze. Zawierają witaminy C i P (rutyna), z grupy B (wpływających kojąco na układ nerwowy i poprawiających samopoczucie) oraz beta-karoten. Składniki mineralne występujące w śliwkach to potas, żelazo, magnez, wapń i fosfor.
Bardzo wartościowe są też śliwki suszone - zawierają kilkakrotnie więcej witaminy A i błonnika pokarmowego niż surowe owoce. Ale uwaga, mają prawie trzy razy więcej kalorii!

Działanie na organizm

Śliwki działają korzystnie na trawienie. Zapobiegają zaparciom, przez co zmniejszają zagrożenie chorobą nowotworową jelita grubego. To korzystne dla układu pokarmowego działanie zawdzięczamy dużej zawartości pektyn w tych owocach. Najbardziej wartościowe pod tym względem są węgierki i renklody.
Dieta obfitująca w śliwki wpływa antynowotworowo oraz przeciwmiażdżycowo.
Szczególnie ważne dla kobiet, jest to że śliwki spowalniają proces starzenia się skóry.

Cukier

Należy jednak pamiętać, że śliwki podobnie jak wszystkie owoce zawierają dużo cukru (aż 12 proc.) i w związku z tym dostarczają dużo kalorii- zależnie od gatunku mogą mieć 80-120 kcal w 100 g. Delektując się nimi, należy zachować umiar, a ich spożycie uwzględnić w bilansie energetycznym. Dlatego też lekarze nie polecają jedzenia śliwek chorym na cukrzycę. Jeżeli już, to raczej należy wybierać owoce mniej słodkie, niezbyt dojrzałe, raczej o ciemnej skórce. Śliwki nie są polecane także osobom mającym problemy z trzustką i wątrobą, ponieważ nie są dobrze tolerowane przez te organy, a zjedzone w większej ilości mogą powodować wzdęcia. W swoim jadłospisie śliwki powinni uwzględnić chorzy na kamicę nerkową i reumatyzm. Należy uważać na postać suszoną - są trzy razy bardziej kaloryczne niż świeże i zawierają aż 360 kcal w 100 g.

Zważywszy na zalety śliwek pospieszmy się, i korzystajmy z ich dobrodziejstw. Sezon na ten owoc wypada najczęściej na przełomie sierpnia i września.

Składniki

Wszystkie gatunki śliwek mają podobne wartości odżywcze. Zawierają witaminy C i P (rutyna), z grupy B (wpływających kojąco na układ nerwowy i poprawiających samopoczucie) oraz beta-karoten. Składniki mineralne występujące w śliwkach to potas, żelazo, magnez, wapń i fosfor.
Bardzo wartościowe są też śliwki suszone - zawierają kilkakrotnie więcej witaminy A i błonnika pokarmowego niż surowe owoce. Ale uwaga, mają prawie trzy razy więcej kalorii!

Działanie na organizm

Śliwki działają korzystnie na trawienie. Zapobiegają zaparciom, przez co zmniejszają zagrożenie chorobą nowotworową jelita grubego. To korzystne dla układu pokarmowego działanie zawdzięczamy dużej zawartości pektyn w tych owocach. Najbardziej wartościowe pod tym względem są węgierki i renklody.
Dieta obfitująca w śliwki wpływa antynowotworowo oraz przeciwmiażdżycowo.
Szczególnie ważne dla kobiet, jest to że śliwki spowalniają proces starzenia się skóry.

Cukier

Należy jednak pamiętać, że śliwki podobnie jak wszystkie owoce zawierają dużo cukru (aż 12 proc.) i w związku z tym dostarczają dużo kalorii- zależnie od gatunku mogą mieć 80-120 kcal w 100 g. Delektując się nimi, należy zachować umiar, a ich spożycie uwzględnić w bilansie energetycznym. Dlatego też lekarze nie polecają jedzenia śliwek chorym na cukrzycę. Jeżeli już, to raczej należy wybierać owoce mniej słodkie, niezbyt dojrzałe, raczej o ciemnej skórce. Śliwki nie są polecane także osobom mającym problemy z trzustką i wątrobą, ponieważ nie są dobrze tolerowane przez te organy, a zjedzone w większej ilości mogą powodować wzdęcia. W swoim jadłospisie śliwki powinni uwzględnić chorzy na kamicę nerkową i reumatyzm. Należy uważać na postać suszoną - są trzy razy bardziej kaloryczne niż świeże i zawierają aż 360 kcal w 100 g.

Zważywszy na zalety śliwek pospieszmy się, i korzystajmy z ich dobrodziejstw. Sezon na ten owoc wypada najczęściej na przełomie sierpnia i września.