

## Smoothie koktejl – síla ovoce – ukázka

# Švestky

Švestky pocházejí původem z Asie. Už před n. l. se švestky dovezly do Říma, pak se postupně šířily do celé Evropy. Díky šlechtění máme dnes jiné odrůdy, než byly dříve. Do Čech je přivezl Karel IV. a pak začalo pěstování i u nás. Švestky se sázejí v sadech nebo podél cest. Jsou velmi zdravé a obsahují mnoho prospěšných látek. Uplatnění najdou především v kuchyni.

Sezóna: červenec–září

+ působí proti trávicím potížím – nadýmání či zácpě		85 % tvoří voda
+ obsahují velkou spoustu minerálů – vápník, hořčík, fosfor a draslík		v Anglii národním jídlem je švestkový puding

Na 100 g
Energie: 250 kJ
Tuky: 0,3 g
Sacharidy: 15 g, z toho 12 g cukru

Zavařené švestky	Švestkový koláč	Švestkové knedlíky
		

### **Zdroje obrázků**

Švestky titulní: By Scott Bauer, USDA ARS - This image was released by the Agricultural Research Service, the research agency of the United States Department of Agriculture, with the ID K8891-19 (next)., Public Domain,

<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=1214831>

Zavařené švestky: <http://www.jakpestovat.cz/foto/galerie122/p1070382.jpg>

Švestkový koláč: <http://www.varimesmarcelou.cz/pic/2016-09-16dsc00040w.jpg>

Švestkové knedlíky: <https://img.blesk.cz/img/19/full/2996094-img-svestky-knedliky-v2.jpg?v=2>

### **Zdůvodnění**

Švestky titulní: Švestky znám.

Zavařené švestky: Ty jsme doma dělali.

Švestkový koláč: Jedl jsem to v cukrárně.

Švestkové knedlíky: Měli jsme je ve školní jídelně, i když nevypadaly přesně jako ty na fotce, doma je také občas máme.

### **Zdroje úvodního textu**

Úvodní text: <https://www.bydlet.cz/335707-dozravaji-svestky-recepty-ze-svestek-a-zajimavosti-o-svestkach/>

<https://www.ctidoma.cz/zdravi/2017-06-29-svestky-nejen-jako-chutovka-a-le-take-jako-lek-ochrani-i-vase-srdce-cevy-32367>

Stránky vypadají normálně a vypsals jsem spíš obecné historické věci. Myslím, že to bude správně.

### **Pozitiva/negativa, zajímavosti**

<https://www.vylecime.cz/svestky-vyznamny-zdroj-vitaminu-mineralnich-latek-a-vlakniny>

<https://www.bydlet.cz/335707-dozravaji-svestky-recepty-ze-svestek-a-zajimavosti-o-svestkach/>

<https://srecepty.cz/clanky/svestky>

### **Zdůvodnění pozitiva a negativa**

Stránky vypadají dobře, první stránka je o léčení a také první zajímavost znám i od třešní, podíval jsem se i do dalších zdrojů. Ovoce je zdravé, tak to asi obsahuje.

### **Zdůvodnění zajímavost**

Informaci mám ze stránek, ale švestky jsou hodně vodové, o tom pudingu jsem to i slyšel na angličtině.

### **Výživové hodnoty**

<https://www.kaloricketabulky.cz/svestky-domaci>

<https://eatsmarter.de/lexikon/warenkunde/obst/pflaumen>

Ty stránky jsou asi nejlepší ze všech. Švestky jsou sladké, tak mají hodně cukru a také energie. Po ovoci se netloustne, tak nebudou tučné.

