

Název: Hruška

Původ: hrušně k nám zřejmě doputovaly z oblasti za Kavkazem a západní Číny

Hlavní producenti: Čína, Itálie, Španělsko, Francie, Argentina, Chile, Jihoafrická republika

Hrušky jsou plodem stromu hrušeň obecná, který dorůstá až do výše 18 metrů. Šlechtěné odrůdy jsou ale již nízké. Plodem hrušně je malvice - dužnatý plod vzniklý zdužnatěním tzv. češule a stěn spodního semeníku, který má uvnitř několik blanitých pouzder se semeny. Tyto šťavnaté plody vyšlechtěných odrůd se podle doby dozrání respektive sklizně dělí na letní, podzimní a zimní. Přičemž letní jsou nejméně trvanlivé a zimní naopak vydrží nejdéle. Hrušky je možno skladovat, nevydrží ale tak dlouho jako jablka.

Hrušky jsou ovoce s velmi nízkým obsahem vitamínu C. Nezanedbatelný je ovšem výskyt vitamínu B, a to hlavně pod slupkou. Z hrušek se v minulosti vyráběla tzv. pracharanda, tradiční přísada do sladkých pokrmů.

Hrušky v sobě mají velké množství vody – až 83 procent, proto jsou vhodným ovocem pro ty, kteří mají problémy s dodržováním pitného režimu.

V současnosti je známo přibližně 2 500 odrůd hrušek, které se pěstují po celém světě.

Hrušky se konzumují čerstvé, vařené, sušené nebo kandované. Vyrábí se z nich kompoty, džemy, džusy a mošty.

Syrové hrušky je při přímé konzumaci potřeba třeba dobře rozžvýkat, a to především ty, které jsou tvrdé a mají zrnitou strukturu. Vařené hrušky jsou snáze stravitelné, ale vařením se zničí většina jejich vitamínů, zatímco cukry a minerály zůstávají nedotčené.

Zralé a měkké hrušky jsou lehce stravitelné. Je prokázáno, že již maximálně po 90 minutách od konzumace se hruška dostane do tlustého střeva.

Léčivé účinky :

- čistí střeva a odstraňují zácpu
- podporují trávení a odvodňují
- jsou účinné při dietách
- podporují imunitní systém
- posilují krevní oběh a zpevňují cévy
- snižují krevní tlak
- pomáhají při potížích močového ústrojí
- snižují horečku a pomáhají proti kašli
- působí pozitivně na psychiku

