

Název: Nektarina

Původ: centrální Asie – nejpravděpodobněji Čína

Hlavní producenti: Itálie, Španělsko, Řecko, Turecko, USA-Kalifornie, Chile, Jihoafrická republika

Dužina nektarinky má růžovou, žlutou nebo bílou barvu, velmi intenzivně voní a její chuť je oproti broskvím výraznější – připomíná hrozny. Dužina nektarinek je také o něco pevnější než u jejich chlupatých příbuzných a oproti broskvi je slupka hladká a lesklá.

Pěstování nektarinkových stromů je obtížnější než broskvoní. Nejsou tak otužilé a vyžadují lepší podmínky. Zajímavé je, že příroda umí udělat zázrak. Už Darwin si povšiml, že broskvoně občas spontánně plodí nektarinky. Naopak zaznamenal dokonce případ stromu nektarinky, na němž se nejprve urodil plod z poloviny broskvev a z poloviny nektarinka, který se nakonec přeměnil v broskvev. I dnes se stane, že nektarinka někdy vyroste z broskvové pecky a naopak.

Nektarinky **obsahují velké množství vitamínu C** (jedna nektarinka pokryje téměř denní potřebu tohoto vitamínu u dospělého člověka) **a vitamínu A**, rovněž pak **i mnoho vápníku, sodíku, draslíku, fosforu a uhlíku**. Zmíněný vitamín C navíc pomáhá tělu vstřebávat důležité železo a podporuje imunitní systém. Nektarinky mají také dobré čisticí vlastnosti – obsažená vláknina zlepšuje peristaltiku střev, čímž předchází riziku vzniku rakoviny tlustého střeva.

Nektarinky používáme podobně jako broskve. Využijeme je k přípravě salátů, dezertů, zmrzlin, ale třeba i k zavařování.

