

Název: Švestka

Původ: Přední Východ

Hlavní producenti: Čína

Slivoň švestka nebo také švestka domácí je známý strom. Plodem slivoně švestky je švestka (v Čechách místy nářečně slíva, na Moravě kadlátka / karlátka / kadlátko nebo trnka, ve Slezsku slíva / slivka ). Plod je modré až fialové barvy, mírně nasládlé chuti.

Plody se konzumují syrové, konzervované mražením nebo kompotované, vyrábějí se z nich povidla, plní se jimi ovocné knedlíky, buchty i koláče, suší se nebo se z nich po zkvašení destilací vyrábí slivovice.

Švestky patří k oblíbenému ovoci pozdního léta. Nejsou náročné, rostou ledaskde, dají se koupit za přijatelné peníze. Navíc se krom skvělé chuti a pestrého využití v kuchyni mohou pyšnit i širokým léčebným působením.

#### **Léčivé účinky slivoní – švestek :**

čistí střevo a pomáhají při zácpě

vyplaví přebytečnou, zadržovanou vodu

posilují srdce a imunitní systém

zvyšují odolnost vůči stresu

optimalizují látkovou přeměnu sacharidů a pomohou zhubnout

pomohou při nervózním neklidu

posilují ochranu buněčných membrán všech tělních buněk

upravují krevní tlak

pozitivně ovlivňují látkovou výměnu

zlepšují trávení

zlepšují paměť

A teď si udělejte mezi sebou a doma s rodiči malý testík: co máte ze švestek nejraději vy, co vaše maminka a co váš tatínek ☺ ( ovocné knedlíky, buchty, koláče, povidla, sušené švestky nebo snad slivovici )

