

Což takhle dát si švestky

Letos se konečně švestek urodilo více než dost, a tak si na své přijdou nejenom vyznavači tradiční slivovice. Šanci tedy dostanou ti, kdo toto ovoce rádi konzumují i v jiném než kapalném stavu.

Vkádích milovníků ovocných pálenek už kvasí máč, který je nezbytným předstupněm pro jejich přípravu. Jejich vyznavači dokáží být na ostatní velice přísní. Znáám člověka, který své ženě, která chtěla připravit meruňkové knedlíky, přesně odpočítal potřebný počet a všechny ostatní putovaly do kádě. Švestek je na stromech letos poměrně dost, a tak se můžeme věnovat i jejich kuchyňskému zpracování.

Švestkové kouzlení

Díky viróze zvané šarka jsme o tradiční ovoce našich zemí málem přišli. Choroba po léta decimovala švestkové sady a teprve v posledních letech díky novošlechtěncům se charakteristické plody podzimu zase objevují na trhu i z domácích stromů a ne jenom z dovozu. Jejich sezóna právě vrcholí. V kuchyni se však s nimi dá pracovat díky jejich mražené, zavařené nebo sušené podobě celoročně. Specialitou jsou pravá švestková povídla, která nemají nic společného s marmeládami či džemy. Jejich příprava je však časově náročná, a proto na opravdová povídla narazíme jenom vzácně. Jejich název prý vznikl od slova povídat, protože se někdy musela míchat celou noc a u toho se pocho-pitelně povídalo.

Zatímco u nás se z nich destiluje slivovice, v Japonsku je velmi oblíbené švestkové víno. K nám se dostaly pravděpodobně s tureckými nájezdníky. Protože pocházejí z přední Asie. Dnes jsou rozšířené v mírném pásmu na obou polokoulích. Jedním z největších světových exportérů sušených švestek je například Chile.

Švestky jsou bohaté na draslík, vápník, hořčík a fosfor, obsahují provitamin A, vitaminy B a E. Posilují nervy a mají protisklerotický účinek a zlepšují odolnost organismu proti stresu. Mají hodně vlákniny, podporují trávení a mohou působit mírně projímavě.

Švestková kuchařka

Zapálená kuchařka Lenka Požárová připravila další díl svých kuchařek Což takhle dát si... a věnovala ho právě švestkám. Svým vzhledem i vzděláním se autorka vymyká zavedeným představám o ženě od plotny. Je mladá, elegantní, s vysokoškolským ekonomickým vzděláním. Původním povoláním daňová poradkyně se rozhodla změnit život sobě i blízkým a vrhla se na vydávání neobvyklých kuchařek, kterých chce každý rok



FOTO: ARCHIV