



ŠVESTKA



Patří mezi ovoce, **PECKOVICE**



Má fialovomodré plody oválného tvaru, s matnou tužší slupkou a žlutou šťavnatou a sladkou dužinou, která je bohatá především na **vitamíny** skupiny **B**, ale i vitamíny **E a H** (biotin) a méně vitamínu **C**.

Jsou prevencí proti **anémii***, zlepšují stav kůže, nehtů a vlasů.

Působí proti zácpě.

Jsou bohaté také na látky: **vlákninu, třísloviny a organické kyseliny**. Švestky se dají konzumovat v čerstvém stavu, využívají se na přípravu oblíbených švestkových knedlíků, na nákypy, koláče, bublaniny aj.

Připravují se z nich také kompoty a povidla.

Natrhané švestky (se stopkami) se dají skladovat i několik dní.

Lépe uchovatelné jsou mražené a sušené.

* Víte co je to anémie?

Jedná se o nemoc, chudokrevnost. Příčinou anémie je porucha tvorby červených krvinek, nebo jejich zvýšený zánik.