



BYDLENÍ, ZAHRADA 29. 07. 2016

Pěstování švestek se vyplatí: Trnky pomohou se zácpou, pozor ale na předávkování

Švestka, trnka, slíva, kadlátko, slivka, karlátko... Věděli jste, že všechna tato pojmenování náleží jednomu ovoci? Ano, je to tak. Jde o různé názvy...

Švestky a trnky... nebo je to ještě jinak?

Švestka, trnka, slíva, kadlátko, slivka, karlátko... Věděli jste, že všechna tato pojmenování náleží jednomu ovoci? Ano, je to tak. Jde o různé **názvy pro švestku**. Ta je velmi oblíbená nejen u nás, ale v řadě dalších zemí. Není se čemu divit, švestka má totiž mnohostranné využití. Vyrábí se z ní kompoty, marmelády, povidla, vynikající jsou švestky sušené. Švestky neboli trnky mají své nenahraditelné místo také v teplé kuchyni. Kdo by taky neznal **švestkové knedlíky**! A pak švestky ve skupenství kapalném... Nejenom, že dobrá **slivovice** vylepší náladu, ale považuje se za přírodní lék zejména všude tam, kde je třeba desinfekce anebo, jak by řekli její skalní příznivci, „vypálit červa“. **Pěstování švestek** není ale úplně snadnou záležitostí.

Kde se švestka aneb kde má pěstování švestek svůj původ?

Jaký je přesný původ švestky, je otázka, na kterou dosud nebyla dána zcela jasná odpověď. Podle všeho je švestka hybridního původu, tedy **výsledkem mnoha křížení**. Které druhy křížení předcházely? Názory nejsou jednotné. Řada autorů tvrdí, že švestka je křížencem druhu slivoň třešňová nebo též slivoň myrobalán (*Prunus cerasifera*) a slivoň trnka anebo taky trnka obecná (*Prunus spinosa*). Jiní však zastávají názor, že se jedná o křížence jihoevropského druhu *Prunus*

cocomilia a *Prunus spinosa* (trnka obecná). Domovinou švestky je nejspíše **Kavkaz**. Její pecky však našli archeologové už ve vykopávkách z dob starověkého Říma. Předpokládá se tedy, že do Evropy se švestka dostala s římskými legiemi a na naše území pak **s příchodem slovanských kmenů**. V té době měly **švestky neboli trnky** celkem malé plody. Díky křížení se v následujících staletích kvalita plodů zlepšovala a v prvních pěti desetiletích 19. století už údajně existovalo asi 200 odrůd.

Švestky a jejich rozdělení

Základním dělením je rozdělení švestek na dvě skupiny:

Pravá švestka

Je samozřejmě ve všech ohledech daleko kvalitnější než pološvestka. Má tužší dužinu, snadno oddělitelnou od pecky, jsou odolnější vůči mechanickému poškození a při tepelném zpracování si zachovávají svůj tvar. Podle odrůdy mají podlouhlý či oválný nebo kulovitý tvar. Jejich délka je 2 až 5 centimetrů a viditelná rýha je dělí na dvě poloviny. Plody mívají modré až modrofialové odstíny.

Pološvestka

Její dužina je měkká, špatně se odděluje od pecky a pokud je tepelně zpracovávána, ztrácí tvar a často se rozpadá. Jsou proto ideální pro konzumaci v čerstvém stavu anebo do kompotu. Pološvestky jsou kulatější než pravé švestky a jejich plody jsou modré, žluté anebo zelené.

Švestka a její tři poddruhy

Slivoň švestka se botanicky rozděluje do tří poddruhů, které se dále dělí ještě na další skupiny.

- **Slivoň švestka (*Prunus domestica*)**

švestka domácí pravá

modrá ryngle

- **Slivoň obecná**

slivoň obecná pravá

mirabelka

špendlík

bluma

- **Renkloda (*Prunus italica*)**

Kromě tohoto dělení lze najít i odlišné přístupy.

Švestka a zdraví

Švestky jsou zdrojem řady vitamínů, minerálů, antioxidantů a také stopových prvků. Tato kombinace má **velmi pozitivní vliv na lidský organismus**.

Švestky a vitamíny

Švestky obsahují provitamín A, vitamíny C, E, H a také vitamíny skupiny B. **Provitamín A** má vliv na zdraví našeho zraku a je také významným antioxidantem. Dalším silným antioxidantem je **vitamín E**, který pomáhá regulovat hladinu cholesterolu v krvi, je prevencí kardiovaskulárních onemocnění i rakoviny. Bez **vitamínu H** nefunguje správně látková výměna a trpí také pokožka, vlasy i nehty. **Vitamíny skupiny B** se podílí na látkové výměně a krvetvorbě, mají pozitivní vliv na nervovou soustavu, svaly, srdce i paměť.

Švestky a minerály

Nemálo je ve švestkách obsaženo také **minerálních látek**. Draslík a hořčík pozitivně ovlivňují krevní oběh a činnost srdce, svalů i mozku. Vápník je nutný pro pevné kosti a zuby, dále má zklidňující účinek na nervovou soustavu. Fosfor má podobné účinky, ale dále má vliv na látkovou výměnu a buněčnou činnost a regeneraci. Železo má význam pro správnou krvetvorbu, přispívá ke správnému oxyličení krve. Švestky dále obsahují také **menší množství mědi**, manganu, sodíku a zinku.

Švestky a další zdraví prospěšné látky

Vláknina obsažená ve švestkách je dvojího druhu. **Nerozpustná vláknina** se podílí na správném trávení a pročištuje organismus tím, že na sebe váže toxiny. **Rozpustná vláknina** snižuje hladinu cholesterolu v krvi, reguluje žlučové kyseliny, vstřebává tuky a zajištuje správnou střevní peristaltiku. **Pektin** zpomaluje vzestup hladiny cukru v krvi a usnadňuje vstřebávání tuků. Švestky obsahují i **organické kyseliny** (jablečnou, citronovou, šťavelovou apod.) a také **třísloviny**.

Švestky jako přírodní lék

Nejen plod, ale i listy švestky pomáhají

Listy švestky obsahují **kumariny**. Ty mají posilující a pročišující účinky na cévní systém a působí proti vzniku trombózy. Lidoví léčitelé doporučují odvar listů na léčbu metabolických poruch a revmatických onemocnění.

Švestky jako přírodní projímadlo

Když určitá činnost nejde tak, jak by měla, generacemi ověřeným lékem na tuto potíž je právě švestka. Působí totiž jako **spolehlivé projímadlo**. Tento účinek má především její **slupka**. Pomáhají čerstvé i sušené.

Švestky jako prevence proti rakovině

Američtí lékaři ve své studii sestavili žebříček **atioxidačních vlastností** ovoce a zeleniny. Kdo myslíte, že obsadil první příčku? Samozřejmě, že švestky! Podle vědců mají tu správnou kombinaci různých druhů vitamínů, minerálů a dalších látek, pozitivně působících na lidský organismus.

Švestky jsou pro zdraví skvělé, ale... Nač si dát pozor?

Konzumace většího množství švestek může způsobit **silný průjem**. Obsahují také poměrně **vysoké množství cukru**, takže opatrní by u nich měli být diabetici. Pozor by si měli dávat i lidé s nemocemi ledvin a žlučníku kvůli vyššímu **množství solí kyseliny šťavelové a oxalátů**. Ty mohou podpořit vznik ledvinových kamenů.



Pěstování švestek

Slivoň domácí se pěstuje po celé České republice, velmi typické je **pěstování švestek** ale pro oblast východní Moravy - Valašska. Ideálním prostředím pro **pěstování švestek** je nadmořská výška mezi 300 – 500 metry, s ročními srážkami zhruba 500 – 700 mm ročně. Švestka vyžaduje středně těžkou půdu. Rozhodně se nehodí pro pěstování v mrazových kotlinách. Nejlepší výsledky na našem území má dle tvrzení odborníků pěstování švestek právě na východní Moravě v oblasti **Vizovických vrchů** a v Čechách v **Železných horách**. Plané švestky nalézáme na křovinatých svazích, v příkopech u cest a v okolí sadů.

Švestky a jejich podnože

Pro výsadbu při pěstování švestek se používají stromky vypěstované ze semen, aby se předešlo přenosu zhoubného onemocnění s názvem **šarka**. Tyto generativní nebo semenné podnože jsou kmeny s kořenovým systémem, na který je naroubována **jiná odrůda slivoně**. Nejpoužívanější podnoží pro slivoně v našich podmínkách je **myrobalán**. S myrobalánem dobře srůstá většina ušlechtilých odrůd slivoní. Je také poměrně přizpůsobivý různým typům půdy. Je však vhodnější pro pěstování v sušších a teplejších oblastech. Dosahuje také poměrně velkého vzrůstu a vstupuje později do plodnosti. Hojně používanou podnoží je **MY-KL-A**. Také se používá **Wangenheimova švestka** a její kříženci, dosahují zhruba 60-70% vzrůstnosti myrobalánu. Pro malé zahrady je vhodnou podnoží **WaxWA**, která dosahuje pouze okolo poloviny vzrůstu myrobalánu a plody jsou k dispozici už druhým či třetím rokem po výsadbě.

Výsadba stromů

Švestky se vysazují na jaře anebo na podzim. Ideální přípravou půdy pro výsadbu švestky je podzimní zrytí a prohnojení. Na jaře se do této půdy vysadí brambory, po jejichž sklizni se zemina **přihnojí kompostem**. Další fází přípravy je zelené hnojení. Do půdy se zasadí například bob, hrách, jetel, oves, vikev, řepka nebo hořčice apod., které se následně do zeminy zaryjí. Na podzim se pak sází **malé stromky slivoní**. Jestliže máme v plánu sázet více stromků, je třeba zachovat vzdálenost minimálně 1,5 metru. Vždy je třeba zohlednit druh podnože. U podnoží s předpokládaným větším vzrůstem je třeba ponechat vzdálenost mezi jednotlivými stromy asi 2,5 metru a pokud budeme sázet do řad, pak mezi nimi ponecháme minimálně 4,5 metru., u některých pěstitelů radí dokonce výsadbu na vzdálenost jednotlivých stromů 6 metrů a řad 4 metry. **Místo štěpování musí vždy zůstat nad zemí**. Pro dobré opylení švestek je vhodné sázet **více odrůd vedle sebe**, zejména u cizosprašných odrůd.

Péče o švestky

Hnojení a postřik

Chceme-li být při pěstování švestek úspěšní, je třeba stromy v suchém roce **hojně zalévat**, zejména v období růstu plodů. Na podzim se stromy přihnojují cereritem a obloží mulčem z chlévského hnoje. V době vegetace se na mulč položí **pokosená tráva**. Jiní sadaři hovoří o nutnosti průběžného hnojení: na jaře, pak po odkvětu a ve chvíli, kdy opadávají nezralé švestky. Švestky je doporučováno také preventivně ošetřit **postřikem proti chorobám a škůdcům**. Pěstitelé doporučují aplikovat první postřik zjara a poté během dozrávání plodů.

Řez švestek

Ať už jsme švestky vysadili na podzim nebo na jaře, první řez provedeme zjara, jakmile se objeví pupeny. Takže následující jaro po podzimní výsadbě a v témže období, kdy jsme švestky vysadili – ne o rok později. První roky se provádí tzv. **výchovný řez** kvůli založení správného tvaru koruny. U mladých stromů se zkracují příliš dlouhé výhony, starší stromy se prořezávají, pokud mají některé větve příliš dlouhé anebo rostoucí ve špatném úhlu.

Švestky a probírka

Švestka má mnohem více plodů, než které jsou schopny dozrát. Je proto třeba provést probírku, která by měla proběhnout začátkem léta, nejlépe v červnu. Pokud se švestka dotýká jiné, měla by být odstraněna. Provádí se ručně, je to proto poměrně namáhavá a zdoluhavá činnost, ale rozhodně se vyplatí. Odměnou bude bohatá úroda kvalitního ovoce.

Choroby a škůdci švestek

Choroby švestky

Které jsou nejčastější nemoci švestek? Samozřejmě v první řadě musíme jmenovat **šarku**. Projevuje se skvrnami na listech a plodech, které předčasně opadávají a nedozrají. Nelze ji vyléčit, postižené stromy je třeba vykácet. Jedinou obranou proti této chorobě je prevence, zejména **ochrana před mšicemi**. Dalšími nemocemi jsou například **virová mozaika**, červená skvrnitost listů slivoní, **rez švestková**, puchrovitost švestky, **pseudošarka**, moniliová hniloba plodů a další.

Škůdci švestky

Mezi hlavní škůdce švestek patří **mšice**. Velkou škodu dokáže napáchat také **obaleč švestkový**, který způsobuje červivost plodů. Pilatky žlutá a švestková provrtávají do plodu dírky a vyžírají středovou část. Plody jsou plné černého trusu. **Puklice švestková** napadá větve, které usychají a můžou vést až k seschnutí celého stromu.

Sklizeň švestek a jejich uskladnění

Švestky dozrávají dle odrůd od konce července až do počátku října. Nehodí se bez úprav pro delší skladování. Proto se používá široká škála **způsobů konzervace** a zpracování.

Sušení švestek

Nejběžnější způsob je **sušení celé švestky i s peckou**. Pokud bychom chtěli pecku vytáhnout, ostrým nožem nařízneme švestku a opatrně pecku vytáhneme. Sušit švestky můžeme v troubě i v sušičce na ovoce. Uskladníme je ideálně ve skleněných dózách a uzavíratelných sklenicích. Nejvhodnějším prostorem pro uložení sušených švestek je komora nebo spižirna. Sušené švestky je možné i zmrazit.

Mražení švestek

Omyté švestky vypeckujeme, nasypeme na tác a necháme asi hodinu přemrazit. Teprve potom je plníme do sáčků a ukládáme do mrazničky.