



RECEPTY A JÍDLA 01. 12. 2012

Granátové jablko zvyšuje imunitu a nejen to

Granátové jablko roste na menším stromě (keři), který se nazývá granátovník obecný (lat. *punica granatum*), někdy také marhaník granátový. Jeho výška...

Ke **granátovému jablku** se v poslední době upírá dost pozornosti ze strany odborníků a vědců. Z toho důvodu se můžete z pestré škály zdrojů dozvědět, že četné výzkumy, jež byly realizovány, potvrdily pradávnou domněnku, a to že toto ovoce je nejen chutné, ale také **zdravé**. Velice zajímavé zjištění přineslo testování univerzity ve městě Edinburgh. Zde 60 dobrovolníků ve věku 20 až 65 let denně popíjelo sklenku džusu z granátového jablka. Přitom se jim měřil **krevní tlak** (dejte si pozor na jeho vysoké hodnoty, přečtěte si, jak ho lze snížit!) a také hladina testosteronu. Už po pár dnech  byly zaznamenány překvapivé výsledky, zatímco krevní tlak klesal, hladina hormonu stoupala. Co to znamená? Že **granátové jablko** může podněcovat touhy a libido (podobně jako [tato přírodní afrodiziaka](#)). Tím však výčet tajemství plodů, které byly pojmenovány na základě podobnosti s tříštivou výbušninou, nekončí.

Plody granátovníku obecného

Granátové jablko roste na menším stromě (keři), který se nazývá **granátovník obecný** (lat. *punica granatum*), někdy také marhaník granátový. Jeho výška obvykle nepřesahuje 2 až 3 metry. Najdeme ho především **ve Středomoří**, můžete si ho všimnout třeba na dovolené v Chorvatsku či Itálii. Tradiuje se, že nejen plody vykazují nějaké léčivé účinky. Mnohé se připisovaly i kůře kořenů. I když se jedná o subtropickou rostlinu, dá se pěstovat i v našich klimatických podmínkách.

Asi každý někdy **granátové jablíčko** viděl, ať už na pultech obchodů, nebo přinejmenším někde na

obrázku. Netypický zakulacený šestiúhelníkový tvar není to jediné, co je na něm zvláštní. Pod tvrdou slupkou se skrývají pouzdra, ve kterých jsou schované šťavnaté kuličky (zrna), jejich chuť přechází od sladké k sladkokyselé. Kuliček (semen) bývá v každém plodu průměrně na **600**.



Granátové jablko a jeho složení

I když je **granátové jablko** z téměř 80 % tvořeno vodou, najdeme ve zbylých 20 % o to zajímavější látky, především pak sodík, draslík a vitamin B1, B2 a B3. Konkrétnější informace o tom, jaké má **granátové jablko vitaminy** a nejen to, naleznete přehledně v následující tabulce:

• vitamin A	• měď
• vitamin B1, B2, B3, B9	• železo
• vitamin C	• draslík
• vitamin E	• vláknina
• fosfor	• kyselina citronová
• chlór	• kyselina jablečná
• mangan	• flavonoidy
• křemík	• taniny
• zinek	• vápník
• magnézium	• aminokyseliny

Mix všech těchto látek stojí za **výjimečnými vlastnostmi** tohoto výtečného ovoce, které se dá zahrnout do běžného stravování nejen v podobě konzumace bobulek či jako džus, ale také jako **surovina při vaření**. To si však přiblížíme až na dalších řádcích, nyní k zdravotním účinkům.



Jak může granátové jablko pomoci našemu zdraví?

Už v úvodu článku bylo zmíněno, že **granátové jablko** působí na lidský organismus **blahodárně a prospěšně**. A to v širokém spektru. Je efektivním **antioxidantem**, a tak brání usazování škodlivých volných radikálů v těle, dále **vyrovnává kyselé prostředí** v žaludku pro lepší trávení, pomáhá udržovat **cévy** v dobré kondici a celkově **reguluje krevní tlak**. Umí pořádně nabudit **imunitní systém**, mnohé výzkumy dokládají i pozitivní účinky v otázce **prevence rakoviny**. Co tedy granátové jablko při pravidelné konzumaci dokáže?

- zbaví tělo škodlivin
- působí jako prevence kardiovaskulárních nemocí
- zpomaluje proces stárnutí buněk
- upravuje zažívání a trávení
- zlepšuje a stimuluje krevní oběh
- podporuje správnou funkci ledvin
- urychluje léčbu zánětů a pomáhá jim předcházet
- snižuje hladinu nežádoucího cholesterolu
- brání kornatění tepen
- podporuje činnost nervové soustavy
- snižuje riziko vzniku rakoviny

Tipy pro výběr granátového jablka v obchodě

Pokud vás **granátové jablko** zaujalo, a plánujete, že se ihned vydáte do obchodu, abyste si pár šťavnatých kousků pořídili, přečtěte si nejprve následující rady. Budete tak s jistotou vědět, u kterého granátového jablíčka vás uvnitř čeká očekávané chutné kuličkové potěšení.

1/ Plod nesmí být nikde pomačkaný, seschlý, otlačený nebo jinak poškozený

2/ Slupka musí být krásně lesklá, hladká a na všech místech pevná

3/ Červenou barvu nesmí na žádných místech přerušovat nějak vybledlý, žlutý nebo hnědý odstín

Doma ho pak umístěte na **suché, chladné místo**, ideální spíž, případně chladnička. Nedoporučuje se skladovat **granátové jablko** třeba v pokoji v misce na stole, protože by začalo brzy ztrácet svou šťavnatost a snadněji by podleгло hnilobným procesům.



Extra tip: jezte i semínka uvnitř bobulek, byť to může být lehce nepohodlné při konzumaci, dopřejete tak svému tělu značné množství prospěšné vlákniny

Pěstování granátového jablka je možné i u nás

Granátovník lze pěstovat i v **zakrslé formě**, a tak bude velice příjemným zpestřením interiéru. Nejvíce se mu bude dařit na **jižně či východně orientovaném okně**, neměl by však být vystavován prudkému slunečnímu záření (typicky v poledne). Plody tohoto druhu dorůstají do velikosti necelých 2 centimetrů a vypadají velice věrohodně v porovnání s velkou originální předlohou.

Co se týče granátovníku v podobě a velikosti, jak ho znáte třeba z dovolené, pamatujte na to, že potřebuje **teplé a slunečné místo**, v zimě je třeba uschovat ho tam, kde **není tma a mráz**. Dobře bude prospívat i ve vyhřívaném skleníku. I když zde nedorůstá své klasické velikosti, i tak vám může plodit chutná jablka. Rozmnožování probíhá s pomocí řízků, vypěstujete ho i ze semen, která jsou k dostání.



Granátové jablko a jeho využití nejen v léčitelství

I když k vám na stůl se **granátové jablko** dostane buď v podobě plodu, nebo nějakého koncentrovaného nápoje s jeho šťávou, vězte, že nejen samotná jablka jsou z granátovníku využívána. Například z takových listů se připravuje čaj, **ze slupky či kůry** se pak získává **přírodní barvivo** a vůbec dřevo stromku je natolik kvalitní, že ho s oblibou zpracovávají **umělečtí řezbáři**.

Velké uplatnění nachází **granátové jablíčko** i v kosmetice, samozřejmě díky svým jedinečným schopnostem **hydratovat, tonizovat a vyživovat pokožku**. Je považováno za elixír mládí, protože, jak už jste se dočetli výše, zpomaluje proces stárnutí buněk. Také zvyšuje elasticitu pleti a je schopné bránit vzniku nejrůznějších kožních obtíží. **Výtažky z granátového jablka** proto můžete najít v olejích, krémech a přípravcích do koupele.

Recepty z granátového jablka

Zařadte tento zázračný plod do svého jídelníčku, budete překvapeni, jak je to snadné. V podstatě se dá běžně využívat jako každé jiné ovoce, přidáte ho třeba při snídani do jogurtu či salátu, tím ale jeho využití v kuchyni zdaleka nekončí. Vybrali jsme pro vás pár receptů na ukázkou, že dopřávat si

granátové jablíčko pravidelně jde opravdu rozmanitě.

Tvarohová pomazánka s granátovým jablkem

Ingredience

- 1 větší granátové jablko
- 1 vanička polotučného tvarohu
- 2 lžíce plnotučného mléka
- 1 jarní cibulka
- Cca 200 ml džusu z granátového jablka

Postup přípravy

Připravíme si zrníčka z jablka, nejprve však smícháme tvaroh, mléko a najemno nasekanou jarní cibulku. Přimícháme džus a poté opatrně zrníčka, pár si jich můžeme nechat stranou na dozdobení pečiva. Dochutíme solí a pepřem. Podáváme s čerstvým celozrnným pečivem.

Opečené kuře s omáčkou z granátových jablek

Ingredience

- 1 středně velké kuře
- olivový olej
- 3 lžíce másla
- ½ lžičky kurkumy
- větší hrst nahrubo nasekaných vlašských ořechů
- pepř a sůl
- 2 menší cibule
- 250 ml džusu z granátového jablka
- 2 lžičky mleté skořice
- 1 lžíce třtinového cukru
- 2 lžíce hladké mouky

Postup přípravy

Na oleji osmahneme nadrobno nakrájenou cibuli, dokud nezesklovatí. Přidáme ořechy a zalijeme vodou a džusem. Osolíme, přidáme všechno koření a krátce povaříme. Naporcované kuře opečeme na pánvi na másle a poté jednotlivé kusy vložíme do připravené omáčky. Dusíme do měkka. Pokud omáčka příliš zhoustne, zředíme ještě troškou džusu. Nejlepší přílohou je rýže.

Ovocný banánový salát s granátovým jablkem

Ingredience

- 2 až 3 granátová jablka
- 4 střední banány
- 1 citron
- 1 limetka
- třtinový cukr dle potřeby

Postup přípravy



Vymačkáme šťávu z citronu a limetky a smícháme s cukrem podle toho, jak to máme rádi, zda více do kysela nebo spíše sladší. Nakrájíme banány na hrubší kolečka a smícháme se zrníčky z jablek. Směs dáme do misky a přelijeme vytvořenou zálivkou.

Granátové jablko vám může být výborným pomocníkem v boji proti různým zdravotním neduhům, ale také chutnou a neobvyklou ingrediencí, kterou si všichni strávníci, pro které budete vařit, jistě brzy zamilují. Pokud chcete poznat **účinky granátového jablka**, můžete tak učinit i v podobě **potravinových doplňků**, výtažky z tohoto ovoce obsahují nejrůznější přípravky na podporu imunity.

Co na granátové jablko říkáte vy? Napište nám svůj názor do komentářů pod článkem!