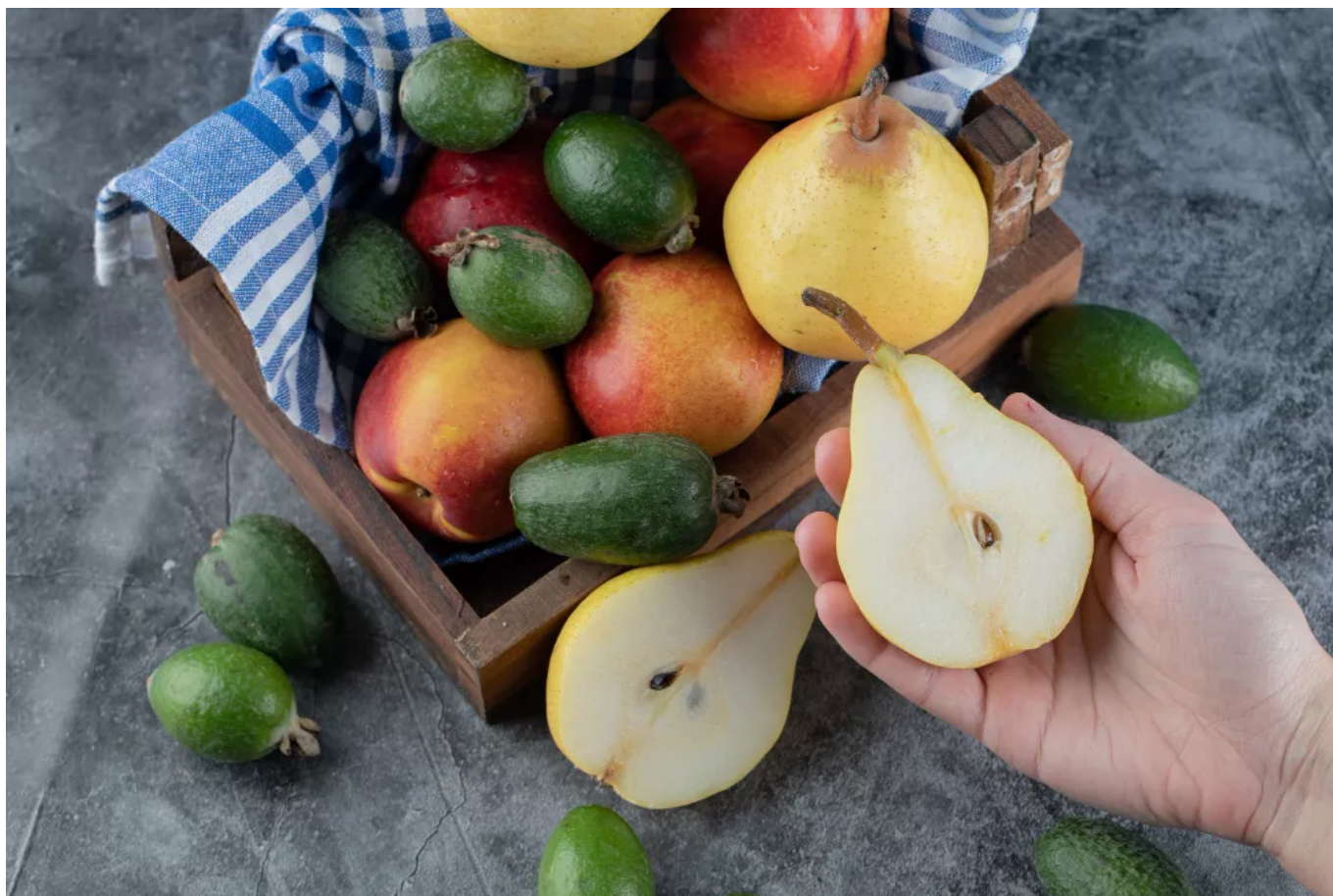




ZDRAVÍ A KRÁSA 13. 10. 2022

Nashi: Tak trochu jiná hruška. Pomůže zhubnout, očistí tělo a obnoví střevní mikroflóru

Nashi je asijská hruška, která chutná velice podobně jako ta naše. I když možná by se dalo říci, že je o něco jemnější a sladší. Navíc má i spoustu blahodárných účinků na lidský organismus. Pomůže s detoxikací, zbaví nadbytečných tukových polštářů a dokonce pečuje i o zdravou střevní mikroflóru. Narozdíl od české hrušky seženete nashi v obchodech prakticky po celý rok.

Sezóna českých hrušek je v plném proudu, ale proč si projednou nedat i něco exotičtějšího. Hruška nashi se sice už v českých obchodech zabydlela, přesto mnoho lidí stále neví, o jak zázračné ovoce jde. Nashi, která bývá nazývána také jako **jablkohruška, hruška čínská nebo hruška písková**, není sice typickou vitamínovou bombou, přesto obsahuje spoustu látek, které našemu organismu

značně prospívají.

Botanický pohled na nashi

Z botanického hlediska patří asijská hruška **do čeledi růžovitých**. Rozdíl mezi asijskou a naší hrušní je ten, že evropský druh má na plodu kališní lístky. Asijská hrušeň patří mezi významné druhy ovoce, jež se pěstují ve východní Asii, především pak **v severní Číně a Japonsku**. Pěstování se však rozšířilo i na Nový Zéland, do Austrálie či USA. Strom, který dává plody nashi, dorůstá do výšky dvou až deseti metrů. Listy jsou dlouhé asi deset centimetrů. A teď na podzim se vybarvují do **tmavě červené, později až do hnědé barvy** a jsou velmi dekorativní.

Blahodárné účinky nashi na lidské tělo

Plody asijské hrušně nashi jsou bohaté na vodu, bílkoviny, sacharidy, tuk a vlákninu. Nechybí vitamíny B, C, E a K, cholin a minerální látky (zejména pak vápník, hořčík, měď, fosfor, mangan, selen, draslík). Obsahují i **cenný [lutein a zeaxanthin](#)**, tedy antioxidanty, které jsou nezbytné pro zdravý zrak. Díky minimálnímu obsahu kalorií je toto ovoce vhodné i při odtučňovacích kúrách. Pomůže též při detoxikaci, hodí se na **jarní i podzimní očisty těla**, hydratuje tělo i buňky, normalizuje hladinu glykemického indexu, čistí močové cesty a ledviny a **zlepšuje pravidelnou stolici**. Je ideálním doplňkem pro **posilování obranyschopnosti organismu**.

Pěstování nashi v našich podmínkách

Ještě poměrně nedávno se **hruška nashi** nemohla pěstovat jen tak někde. Časem však byla vyšlechtěna dostatečně silná a odolná odrůda. Ta vydrží i poměrně velké výkyvy počasí. V porovnání v evropskou hrušní má tedy nashi ještě tu výhodu, že nyní patří mezi přizpůsobivé a odolné ovocné dřeviny. S přehledem zvládne teploty až do mínus 25 stupňů Celsia a pochopitelně ji **nerozhodí ani jarní mrazíky**. Kromě toho je odolná i proti běžným houbovitým chorobám hrušní, jako jsou například strupovitost či septorióza. Mladé stromky je možné sázet buď právě v tento čas, nebo na jaře. Pro výsadbu vybíráme **stromek s neporušenými a nezaschlými kořeny**. Ideální je poradit se v zahradnictví, jaký druh pro vás bude nejvhodnější. U nás bývají k mání stromky již přizpůsobené zdejším klimatickým podmínkám.

Nashi v běžném obchodě

Ač je nashi vlastně hruška, podobá se spíše jablku a **její chuť se mírně stáčí k ananasu**. Jednotlivé plody pak mají barvu zlatavou, okrovou až lehce nahnědlou. Slupka nashi je silná a a křupavá. Uvnitř pak šťavnatá a sladká dužina. Plody nashi při dozrávání nezměknou, ale jsou až **příliš choulostivé na nárazy či pomačkání**, což je přesně důvod, proč plody nacházíme na pultech obchodů **jednotlivě zabalené v bílých měkkých sítkách**. Ty totiž fungují jako takové ochranné obaly, aby se plody nedotýkaly jiného ovoce a aby se neotukaly.



Hruška nashi v kuchyni

Obecně se uvádí, že **hruška nashi chutná nejlépe čerstvá a syrová**. Avšak vůbec se nebojte využít ji také při vaření nebo pečení. Skvěle doplňuje maso, dokonce se hodí i ke zvěřině. Využít ji můžete **do sladkokyselých omáček nebo do marinád**. Pochopitelně se dá zpracovat i ve sladké variantě: do kompotu, džemu, pyré nebo do [smoothies](#).

Ochutnejte: Nashi s kozím sýrem a vlašskými ořechy

Přísady:

- 2 hrušky nashi
- 100 g čerstvého kozího sýra
- 50 g pomazánkového másla
- 1 lžíce medu
- hrst [vlašských ořechů](#)
- ½ dcl portského vína
- 3 lžíce másla

Příprava:

Hrušky nashi důkladně **omyjeme, rozpůlíme a vyndáme jádřince**. Ty následně budeme plnit, tudíž by jamka měla být trošku větší. Máslo dáme na pánev a necháme rozpustit. Přesně v tu chvíli přidáme na pánev i nashi a restujeme je tak dlouho, dokud na okrajích nechytanou **zlatavý nádech**. Jakmile se tak stane, vyjmeme je a vhodíme místo nich na pánev přichystané, **lehce nadrcené vlašské ořechy**. Po chvíli restování ořechů přidáme i portské víno a ještě chvíli mícháme. V misce smícháme kozí sýr, pomazánkové máslo a med. Směsí plníme vychladlé orestované nashi. **Posypeme je ořechy** a lehce pokapeme zredukovaným portským. Ihned podáváme.

Autor článku: [Monika Poledníková](#)