

broskev

Broskev je ovoce patřící do skupiny peckovic, které roste na stromu broskvoni obecné. Broskve jsou typické svojí semišovou slupkou a tvrdou, členitou peckou. Pecka broskví je natolik odolná, že jsou na slovanském území doloženy jejich archeologické nálezy z prvních století našeho letopočtu. Jejich pěstování ale začalo mnohem dříve – přibližně před 4 tisíci lety v daleké Číně.

Obsahem minerálů a vitamínů je broskev jedním z nejprospěšnějších plodů. Mají málo kalorií a podporují správnou činnost srdíčka. Pro svoji šťavnatou chuť a schopnost zahnat hlad jsou vyhledávanou svačinkou mnoha lidí. Mají také schopnost zlepšovat náladu a zahnat podrážděnost a neklid.

Nedozrálý plod broskve je možné nechat tzv. dojít při pokojové teplotě. Zralé plody by se naopak měly skladovat maximálně 3 až 5 dní v chladném prostředí.



Nejlepší jsou broskve syrové jako svačinka nebo zpestření sladkých jídel a salátů. Používají se ale i v teplé kuchyni s masem, k výrobě pečených dezertů nebo k výrobě čatni (chutney). Pro svou lahodnou chuť i vůni se využívají také jako příchutí limonád, zmrzlin, žvýkaček, čajů apod.

domácí broskvový ledový čaj



broskvové palačinky s ricottou

