

Zdravje Hruška



Qulinarica.com

author [qulmama](#)

kategorija [Zdravje](#)

datum 09.08.2010

qulinarica.com/articles/hruska



Po obstoječih pisnih virih, so sveže hruške že od nekdaj veljale za zdravljeni sadež. Hruške naj bi poznali in gojili že v antičnih časih; Homerju so bile verjetno zelo ljube, saj jih je imenoval bogov; priljubljene so bile tudi pri Feničanih in Rimljanih, poznali so jih tudi Perzijci. V srednjeveški Italiji, pa naj bi gojili že kar 200 različnih vrst tega sadeža.

Hruške so v sedemnajstem stoletju dosegle veliko popularnost in so bile pravi modni hit. Na francoskem dvoru so kuharji izumljali najrazličnejše recepte, ki so se širili po ostalih dvorih. Sadjarji so hruške križali in cepili; danes je v svetu registriranih že preko pet tisoč sort.

Za večino hrušk je značilen slaček okus in specifičen prijeten vonj. Sadež vsebuje 12 odstotkov sladkorjev, nekatere sorte tudi več, zreli plodovi vsebujejo trikrat več fruktoze kot glukoze; v plodu so v manjših količinah zastopani tudi vitamin C, E in A ter vitamini B kompleksa.

Z hruško zaužijemo tudi vlaknine (do 4 g na 100 g neolupljenega sadeža), ki pospešujejo prebavo, ugodno vplivajo na kardiovaskularni sistem in znižujejo povišan holesterol. Hruška vsebuje veliko vode, v njej so raztopljeni sladkorji, rdnine, vitamini, pektini, organske kisline in aromatične snovi.

Pravilna izbira

Hruške obrane tik pred zrelostjo, bodo na toplem do konca dozorele v nekaj dneh; ker so zelo nežen in delikaten sadež jih moramo porabiti čimprej (2- 4 dneh). Najbolje jih je hraniti v hladilniku. Gnjijejo hitro. Za zmrzovanje niso primerne. Prezreli sadeži imajo neprijeten vonj, po fermentaciji in mokast okus.

Kot večina sadja, so tudi hruške, ki jih kupimo v supermarketih močno škropljene, zato je pranje sadja pod tekočo vodo nujno, včasih ni odveč niti lupljenje. Najbolje je najti kmetijo ali nasad, kjer po pesticidih ne posegajo.

Za ozimnico so primerne pozne sorte, ki se v primerno vlažnem prostoru ohranijo do zime.

Hruške so dobre sušene – krljli (odstranimo peščiče, nerezemo in počasi, posušimo v pečici na 45 – 50 stopinj celzija).

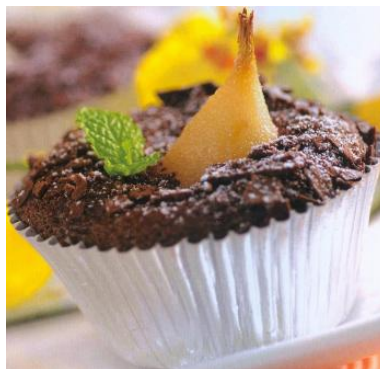
Zdravilne lastnosti hrušk

Hruške delujejo diuretično in pomagajo pri razstrupljanju telesa; nekateri zato jeseni priporočajo pitje hruškovega mošta, ki pa vsem ne ustreza. Tudi zaužitje prevelike količine hrušk ni primerno, ker prebavila lahko precej burno reagirajo.

Hruške so hitro prebavljive, pospešujejo prebavo in čistijo črevesje; ob slivah, so eno najbolj učinkovitih naravnih zdravil proti zaprtju.

Fosfor, ki ga hruške vsebujejo je pomemben za pravilno delovanje srca in ledvic in prenos živčnih impulzov. Kalcij je gradnik zob in kosti, udeležen je tudi pri procesih strjevanja krvi in nadzoruje delovanje mišičnih in živčnih celic.

Hruške se priporočajo, kot čistilna hrana pri telesu prenasajenim z natrijem oz. soljo, ker pospešujejo delovanje ledvic in čistijo sečne poti. So zelo priporočljiva hrana za odpravljanje težav, ki nastopijo zaradi uživanja hrane s preveč soli oziroma natrija.



Hruške v kulinariki

V kulinariki so hruške mnogostoransko uporaben sadež – odvisno od sorte. Za sladice in peciva so primerne zgodnje, mehkejšje in aromatične sorte.

Pozne sorte so dobre dušene in kot priloge, ker se njihov okus med kuhanjem ne izgubi.

Tepke in druge drobno-plodne sorte, so okusne šele ko se zmedijo in so primerne za kaše in omake.

Hruške dušene v vinu ali limoninim soku so okusna sladica.

Sloveče in cenjeno je hruškovo žganje; ima izrazito aromo, najbolj znana je vilijamovka.

K hruški se dobro podajo nekatera zelišča in začimbe, najbolj cimet, klinčki, ingver, meta, melisa in rožmarin.

Plemeniti siri, orehi in hruške so odlična predjed ali prigrizek. Kadar serviramo sveže nakrhljane hruške, jih moramo pokapljati z limoninim sokom, da ne oksidirajo _ porjavijo.

Zanimivost

Da bi omilila lakoto med kmečkim prebivalstvom, je kot dodaten vir hrane, cesarica Marija Terezija izdala ukaz, po katerem je morala vsaka domačija imeti posajeno hruško (posebno), ki je dobro obrodila. V nasprotnem primeru so gospodarja kmetije kaznovali s tepežem. Zato je ta hruška dobila ime TEPKA.