

FÍK

Dalším tropickým ovocem je fík. Tento plod je osvěžující, lahodný, snadno stravitelný a má vysokou energetickou hodnotu. Určitě vám zachutná, zvláště máte-li rádi sladké.

Fíky obsahují přes 50% cukru.



A jak fíky vypadají?

Jsou protáhlé, hruškovité, někdy kulovité.

Blahodárný vliv fíků

- zklidňují trávicí soustavu
- obsahují vitamíny E, B6, B1 a B2, C a vápník
- zmírňují kašel a změkčují dýchací cesty
- podporují schopnost soustředit se
- zbavují nervového napětí

Fíky rostou na **fíkovníku smokvoň**, který dorůstá výšky až.....metrů

(42:7) + (24:6)



Fíkovník smokvoň lze pěstovat i v našich podmínkách, ale je zapotřebí zajistit mu teplo. Je to tedy náročnější, ale i u nás lze sklídit bohatou úrodu.

Kde se pěstují fíky?

Fíky původně pocházejí z Orientu. Dnes se pěstují především v teplých evropských zemích. Dokážete rozluštit kde přesně?

TUGALPORTSKO =

KURECTO =

PRKY =

LIEITÁ =

RANCIEF =

(Portugalsko, Turecko, Kypr, Itálie, Francie)

Pochutnáváme si...

A jak si nejlépe pochutnat na fíkách? Můžeme je konzumovat čerstvé a vychutnat si jejich lahodnou chuť, která zvláště v teplých dnech příjemně osvěží, ale dobré jsou i konzervované nebo sušené.

Vyrábějí se z nich džusy, sirupy, džemy a další pochutiny.

Pozor: Přejíte-li se fíky, hrozí vám průjemy a další zažívací potíže, zvláště když je ještě zapijete tekutinami!