

# RINGLOTY

**RINGLOTY SÚ VEĽMI SLADKOU A GULATEJŠOU ODRODOU SLIVIEK A MÔŽU MAŤ ŽLTÚ, ZELENÚ ALEBO ČERVENÚ FARBU.**

**Pôvod:** Domov chutných ringlot by sme mali hľadať v dnešnom Arménsku. Do Európy sa dostali vďaka obchodníkovi po Hodvábnej ceste, ktorá spájala Čínu, strednú Áziu a Balkán (kam patrilo Arménsko) s Európou.

**Dnes:** Najväčšími pestovateľmi sliviek a ringlot v Európe sú rumunskí a srbskí poľnohospodári. V Rumunsku sa ročne vypestuje necelých 27 kg na každého obyvateľa. *(Úloha: Rumunsko má viac ako 19 miliónov obyvateľov, koľko ton sliviek a ringlot vypestuje?)*

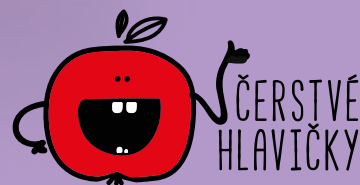
**Takto rastú:** Ringloty rastú na strome, ktorému sa dobre darí v závetrí. Jeho koruna je narezaná od klasickej slivky redšia.

**Dozrievajú:** Väčšina ringlot dozrieva rovnako ako slivky počas neskorého leta (na prelome augusta a septembra). Zo stromu sa oberajú vtedy, keď sa po uchopení do dlane spolu so stonkou ľahko oddelia od stromu.

## Vedeli ste, že...

... k najstarším odrodám sliviek na svete patrí **ringlota Althanova**, ktorá dozrieva v septembri. Jej pôvod siaha k našim susedom do Českej republiky.

V Kauflande nájdete ringloty zo Slovenska celoročne. Ročne si zákazníci kúpia 290 ton ringlot zo Španielska, Čile, Juhoafrickej republiky a Talianska.



## Aktivita pre I. stupeň:

**Ciel:** Žiaci a žiačky vymenujú ovocie, ktoré rastie na stromoch v slovenských záhradách rovnako ako ringloty. Alternatívne môžu menovať ovocie, ktoré je približne rovnakej veľkosti ako ringloty.

# PÝTAME SA ODBORNÍČKY

Odpovedá doc. PhDr. Lucia Dimunová, PhD., prednostka Ústavu ošetrovateľstva Lekárskej fakulty Univerzity P. J. Šafárika v Košiciach

### Ringloty sú bohaté na antioxidanty.

#### Čo vlastne robia antioxidanty v našom tele?

*Antioxidant je molekula, ktorá, ako napovedá jej názov, chráni naše telo pred oxidáciou. Čím je naše telo staršie, tým má viac kyslíka – oxiduje a starne. Antioxidanty však tento proces spomaľujú. Ak si chceme udržať zdravie, krásu a vitalitu, potrebujeme jesť veľa antioxidantov.*

### Ďalšou vlastnosťou ringlot je, že majú nízky glykemický index.

#### Vďaka tomu nám pomáhajú regulovať hladinu cukru v krvi.

#### Viete nám povedať, čo to ten glykemický index je?

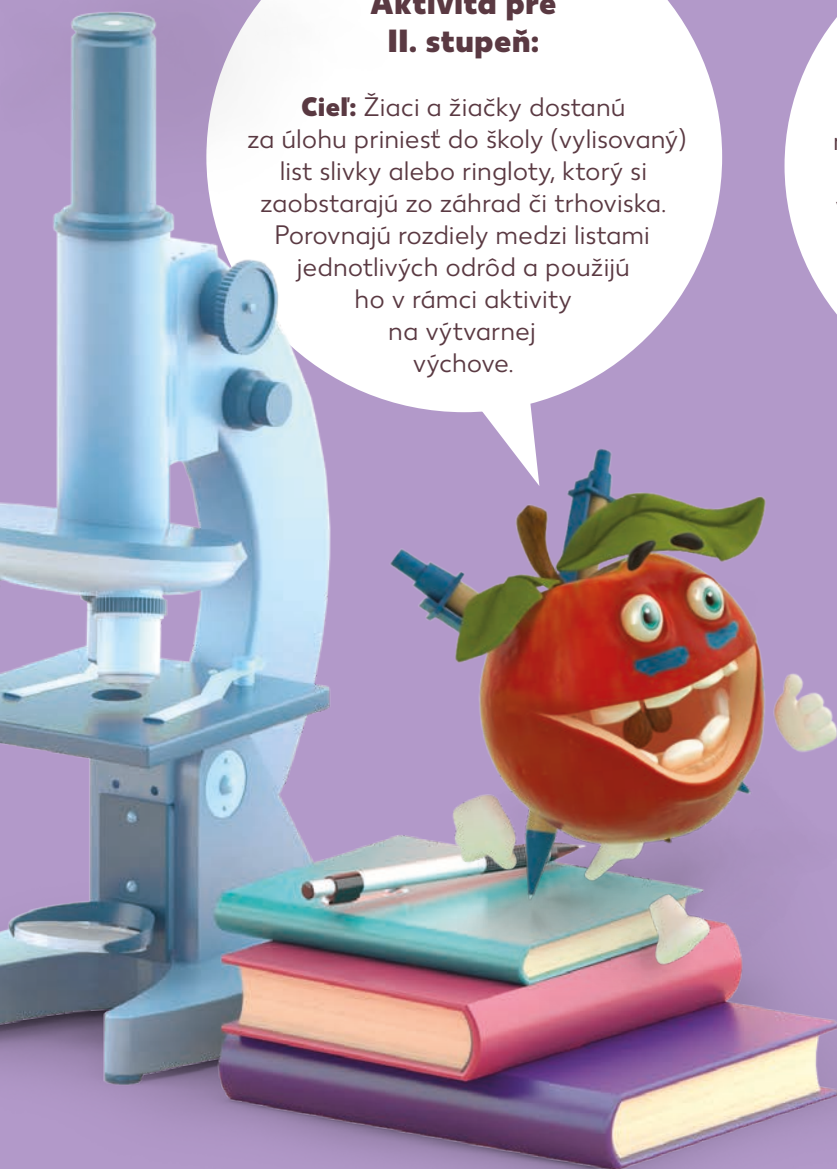
*Je to hodnota, ktorá vyjadruje, ako rýchlo sa cukor v potravine vstrebáva a ako rýchlo ovplyvňuje hladinu glukózy v krvi. Potraviny, ktoré majú vysoký glykemický index, obsahujú cukor, ktorý sa štiepi a vstrebáva rýchlo, výrazne zvyšuje hladinu glukózy a inzulínu v krvi, čo vedie k pocitu hladu. Naopak nízky glykemický index majú potraviny, ktorých cukor má opačné vlastnosti.*

## Aktivita pre II. stupeň:

**Ciel:** Žiaci a žiačky dostanú za úlohu priniesť do školy (vylisovaný) list slivky alebo ringloty, ktorý si zaobstarajú zo záhrad či trhoviska. Porovnajú rozdiely medzi listami jednotlivých odrôd a použijú ho v rámci aktivity na výtvarnej výchove.

## Chrumkavé ringlotové poháre

1. Umyté ringloty nakrájajte na malé kúsky a popučte vidličkou.
2. Zmiešajte ringloty s ovsenými vločkami a rozpučeným banánom.
3. Pridajte trochu masla a škorice a dobre premiešajte.



**Rozhodujú  
činy.**

  
**Kaufland**