



# BLUMA

ovo**centrum**  
Valašské Meziříčí

Je ovoce, **PECKOVICE**



Blumy jsou ovoce, příbuzné se švestkami.

Rostou na stromech, které se nazývají slivoně.

Podle barvy dužiny rozeznáváme červené, žluté a modré.

Pochází z Jižní Afriky, ale pěstují se i u nás. Blumy mají téměř stejné pozitivní účinky na lidské zdraví jako švestky, velmi podobně i chutnají, ale jsou větší, šťavnatější a mají kulatý tvar. Přesto pravá švestka patří k nejvíce pěstovaným a nejoblíbenějším slivoním. Bluma obsahuje **vitamíny skupiny A\*, B i C, minerály, posiluje imunitu, zbavuje tělo škodlivin**. Blumy nejlépe chutnají čerstvé. Podáváme je v salátech, koktejlech, omáčkách, džemech, hodí se i k masu, a to jak k tučnému, tak i suššímu drůbežímu. Skvěle ladí se sýry.

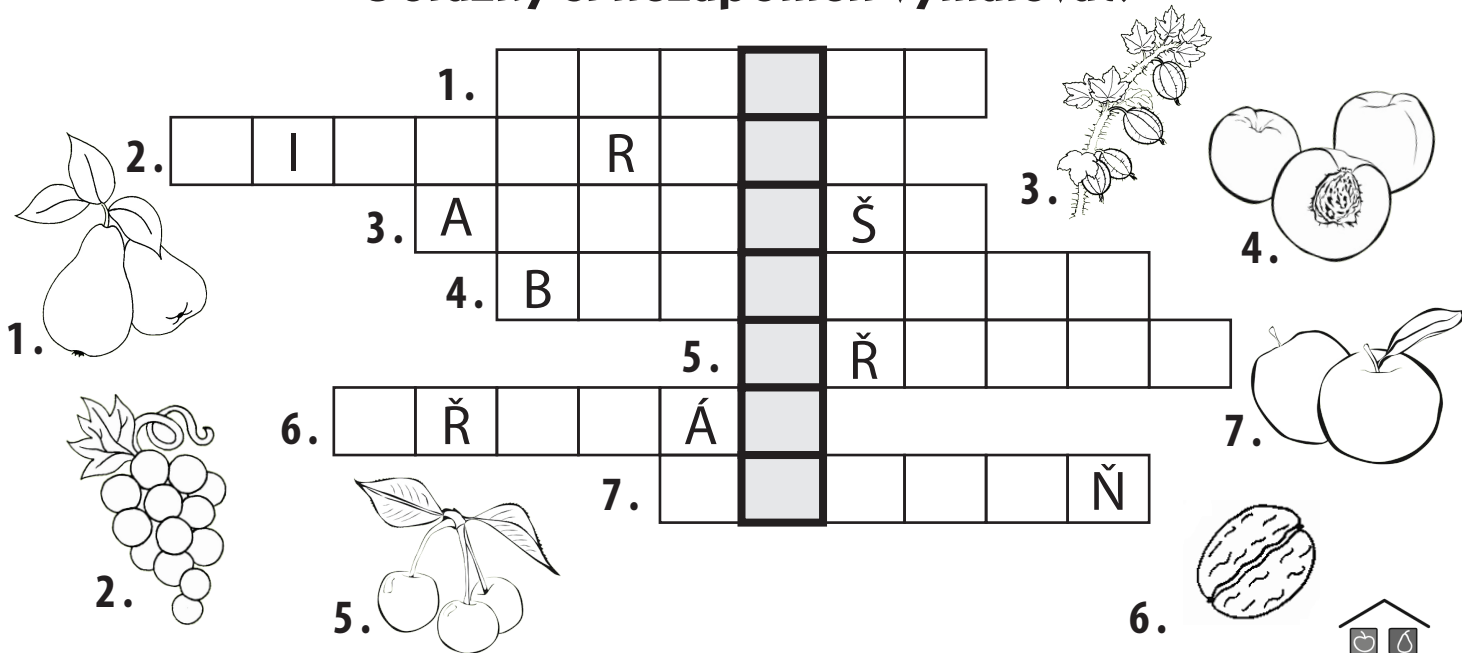
**\* Víte čemu pomáhá vitamín A?**

Vitamín A je nutný pro tvorbu zrakového pigmentu používaného za nízkého osvětlení. Nedostatek vitamínu proto vede k šerosleposti.

# BLUMA

**Vyplň křížovku a v tajence zjistíš, jak se jmenuje ovoce, kterému je bluma příbuzná. Do křížovky vždy napiš název stromu nebo keře, na kterém roste druh ovoce označený číslem.**

## Obrázky si nezapomeň vymalovat.



Ovoce a zeleninu do škol Vám dodává firma OVOCENTRUM V+V s.r.o.  
a projekt je dotován Evropskou unií

