

ANANAS

(*Ananas sativus*)

Ananas je vytrvalá rostlina, původem z Brazílie. Dnes se pěstuje také na Kubě, Floridě, v Puerto Rico, Africe a Asii. Tato rostlina nepotřebuje mnoho vody, svým vzhledem se podobá agáve nebo juce. Ananasovník vytváří různé přízemní listy. Z jejího středu vyrůstá květonosný stonk. Plodem jsou bobule, které srůstají se zdužnatělými spodními listeny a se zdužnatělým vrcholkem květenství a vytvářejí tak plodenství, na jehož vrcholu je opět listová růžice. Plod bez koruny je vysoký 10-20 cm, jeho váha dosahuje 5 kg.



Účinné látky v ananasu působí protizánětlivě, podobně jako aspirin, a podporují hojení zlomenin.

Pěstují se různé odrůdy této rostliny. Plody se mohou lišit barvou slupky - od zelené, přes různé odstíny žluté až po červenou. O zralosti ananasu rozhoduje jeho měkkost, ne barva. Ještě v XVIII. století byl ananas považován za ovoce králů, v Evropě se ho podařilo poprvé vypěstovat v Anglii v roce 1672.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

Může pomáhat při léčbě kožních infekcí vzhledem ke svým bakteriocidním a antivirovým účinkům.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

Ananasová šťáva obsahuje látky zabraňující přilnutí choroboplodných bakterií ke stěnám močových cest. Klinické výzkumy dokázaly, že pravidelné pití asi 500 ml ananasové šťávy denně důsledně předchází bakteriálním infekcím močové soustavy, zvláště pak močového měchýře. Ananas je hodnotným zdrojem manganu, stopového prvku důležitého pro profylaxi osteoporózy (řídnutí kostí) a její léčbu. Plody jsou chutné čerstvé i různě tepelně upravené. Pravidelná konzumace ananasu může zmírnit příliš silnou menstruaci; u starších osob snižuje riziko zlomenin.

ANGREŠT

(*Grossularia*)

Angrešt je rostlina v našem klimatickém pásmu velmi rozšířená. S divoce rostoucím angreštem se můžeme setkat v Asii, střední Evropě a Severní Americe. Výhonky tohoto vytrvalého keře jsou pokryté různě velikými - podle druhu odrůdy - ostny. Většina

odrůd má výhonky neohebné, rovné, listy troj nebo pětičetné s vroubkovaným okrajem. Angrešt je snadný pro pěstování a odolný vůči mrazu. Plody se sklízí na přelomu června a července.



POZOR!

Osobám náchylným k onemocnění ledvinovými kameny se nedoporučuje jíst angrešt ve větším množství. Tyto plody obsahují mnoho šťavelanů, které mohou způsobit tvorbu kaménků v močových cestách.



Angrešt je bohatým zdrojem vitamínu C.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

Čerstvý nebo mražený angrešt je bohatým zdrojem vitamínu C doporučeného při nachlazení a chřipce. Vitamin C je silným antioxidantem, pomáhá léčit astmatické stavy, zánět průdušek, zánětlivé stavy různého druhu, kardiovaskulární nemoci. Zavařeniny z plodů angreštu chrání před působením virů. Angreštový kompot se v lidovém léčitelství doporučoval při horečnatých onemocněních.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

Přípravky z plodů angreštu mohou být použity při zánětlivých kožních onemocněních. Obklady z plodů angreštu by se však neměly přikládat na odřeniny a otevřené rány na kůži. Angrešt se také přidává do výživných balzámů na vlasy.

ANÝZ

(*Pimpinella anisum*)

Bedrník anýz, běžně nazývaný anýzem, pochází z Egypta a Malé Asie. Je to jednoletá bylina. Její lodyha dosahuje výšky 50 cm. Roste na místech slunných a chráněných před větrem. Dává přednost zásadité půdě obsahující velké množství vápna. V době dozrávání vyžaduje vysokou teplotu. Aromatické dvojnažky, které se používají jako koření, obsahují kolem 3% anýzové silice. Jako léčivá rostlina a také jako koření do pečiva, jídel a nápojů byl anýz používán již Egypťany kolem 1500 let př.n.l. Římané jej oceňovali jako přídavek

do mustacea - aromatického pečiva podávaného na konci hostiny pro zlepšení trávení. V Řecku se k jídlu podává silně vychlazený anýzový likér nazývaný ouzo.



Odvar z anýzu slazený medem pomáhá při dyspepsii (zvýšeném vylučování žaludečních šťáv provázeném často nechutenstvím).

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

✿ Silice z anýzových semen je součástí ústních vod a kloktadel, zubních past a parfémů.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

✿ Odvar z plodů anýzu se používá při chorobách horních cest dýchacích, působí jako expektorans, tj. usnadňuje odkašlávání a uvolňuje hlen, ředí sliz, který zůstává na průduškách; má stimulační vliv na proces laktace u kojících žen (působí jako prostředek podporující sekreci mléka, tj. laktagogum). Anýzová silice usnadňuje vylučování plynů, zabraňuje plynatosti, má vliv na uvolnění hladkých svalů zažívacího traktu, někdy vyvolává říhání. U ledvinových onemocnění se anýz používá jako močopudný prostředek, pomáhá rovněž při nervovém napětí a předmenstruačních stavech. Lihový extrakt z anýzu podávaný před jídlem zvyšuje chuť k jídlu a zlepšuje trávení.

ARAŠÍDY

(*Arachis hypogaea*)

Arašídny jsou lusky podzemnice olejné (*Arachis hypogaea*). Podzemnice patří k rodu dvouděložných rostlin. Je známo celkem 9 druhů této rostliny, rostoucích ve volné přírodě hlavně v jižní Americe, zejména v Brazílii. Jako významná průmyslová plodina se však podzemnice olejná pěstuje v tropech a subtropích po celém světě. Arašídny, nazývané někdy také burskými

oříšky, nejsou ořechy v pravém slova smyslu. Jde o luštěninu podobnou např. sóji. Lusky podzemnice olejné vyrůstají pod zemí na dlouhých úponcích. Pojmenování "burské oříšky" dostaly podle křestního jména Búr.

RECEPT NA PŘÍPRAVU ARAŠÍDOVÉHO MÁSLA:

Velmi oblíbené, zejména v USA, ale poslední dobou stále známější i u nás, je arašídové máslo. Je zdravé a velmi výživné. Chcete-li si je připravit doma, potřebujete asi 125 g oloupaných, čerstvě lehce opražených arašídů, které rozmixujete. Přidáte 1-2 lžice oleje, pak znovu mixujete, až získáte hladkou nebo mírně křupavou hmotu. Z uvedeného množství obdržíte asi 60 g arašídového másla, které můžete mazat na chléb a pečivo nebo použít k přípravě zákusků.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

✿ Plody podzemnice olejné se využívají zejména v kuchyni jako potravina. Jsou velmi výživné - obsahují 60-70 % tuků a 23-37 % bílkovin. Z arašídů se vyrábí výborný arašídový stolní olej, nadzemní část rostliny a pokrutiny jsou cenným krmivem. Přestože obsahují mnoho zdravých prospěšných látek, v české labužnické ani v dietní kuchyni se arašídny příliš neuplatňují. Pražené mohou být použity ve studené kuchyni nebo při přípravě různých zákusků a cukrovinek.



ARTYČOK

(*Cynara scolymus*)

V dnešní době už artyčoky nerostou planě. Pěstují se hlavně jako zelenina. Zemí jejich původu je pravděpodobně Etiopie, odkud se dostaly do Egypta. Dodnes můžeme obdivovat obrazy artyčoků na staroegyptských uměleckých dílech.

Artyčok je vytrvalá rostlina z čeledi hvězdicovitých. Rovná lodyha s bělavým ochlupením dorůstá do výšky 2 m. Velké, zespod šedě plstnaté listy tvoří u násady lodyhy širokou růžici. Listeny jsou střechovitě složeny v několika řadách. Vnější jsou bodlinaté. Květy artyčoků tvoří velké úbory, které vyrůstají

na vrcholcích krátkých rozvětvených výhonků.

Při pěstování artyčoků není rostlinám dovoleno se plně vyvinout do květu, protože za luxusní pochoutku jsou považovány mladé dužnaté úbory. Jí se pouze květové lůžko a spodní části zákrovních listenů. Artyčoky chutnají výborně zasyrova (jejich chuť je podobná vlašským ořechům) i vařené nebo smažené. Jedlé jsou také mladé artyčokové výhonky. Jsou znamenitou surovinou pro zeleninové saláty z čerstvé i konzervované zeleniny, a přísadou do mnoha omáček. Ve fytoterapii se používá list.

Artyčoky patří mezi nejstarší léčivé rostliny. Obsahují hlavně hořčinu cynarin, sliz a tříslovinu, inulin, různé enzymy, relativně hodně vitamínu A, méně vitamínu B, flavonové glykosidy a organické kyseliny. Kromě toho jsou artyčoky hodnotným zdrojem kyseliny listové a draslíku.



VNITŘNÍ POUŽITÍ

Artyčok působí močopudně a povzbuzuje tvorbu a vylučování žluče, potu, odstraňuje z organismu produkty látkové přeměny, podporuje regeneraci jaterních buněk, podporuje trávení, léčí žloutenku, uratickou artritidu, žlučové kameny, záněty jater, revmatismus, snižuje hladinu cholesterolu, tuku a cukru v krvi.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

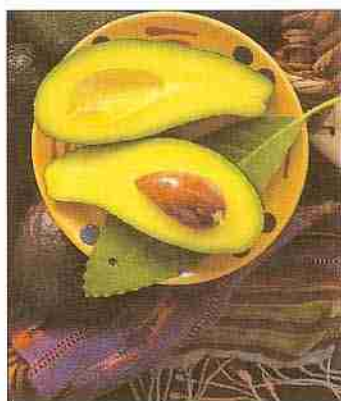
Ve střední Evropě se z mnoha druhů artyčoků daří francouzskému, lyonskému a velkému bretaňskému. Podle barvy existují tři druhy - světlezelený, zelený a fialový.

AVOKÁDO

Avokádo je plod hruškovce přelahného neboli amerického (*Persea americana*), stálezeleného, až 20 m vysokého subtropického až tropického stromu z čeledi vavřínovitých. Plody jsou masité bobule různého tvaru, až 20 cm dlouhé, žlutavě zelené, hnědavé až černé s purpurovým leskem. Uvnitř plodu je velké semeno obklopené mírně nasládlou žlutou dužninou, která má konzistenci tuhého másla, ořechovou příchutí a jemně voní. Avokádo pochází ze Střední a Jižní Ameriky.

Je velmi výživné - jeho energetická hodnota činí asi 837 J (200 kalorií)

na 100 g ovoce. Dužina plodů obsahuje kromě značného množství vody (do 70%) vysoké procento



velmi kvalitního nevysychavého oleje (do 30%), asi 4 % bílkovin, 1 % cukru, dusíkaté látky, minerální látky a tanin. Plody jsou bohaté na provitamin A a vitamíny B1, B2, E, D, K, PP, pouze obsah vitamínu C je zanedbatelný.

Avokádo se konzumuje čerstvé (může se také zmrazit) - používá se do zeleninových salátů, ale i k přípravě majonéz, zmrzlin a koktejlů. Může se podávat s hořčicí či jen podélně rozkrojené, s vyjmutou pečkou, osolené nebo okořeněné, případně pokapané citronem. Avokádový olej se používá v kosmetice.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

Avokádo se doporučuje u anémie, žaludečně-střevních onemocnění, aterosklerózy, cukrovky. V poslední době v něm byla objevena rostlinná antibiotika, proto je vhodné i jako preventivní prostředek proti střevním infekcím. Je také považováno za afrodisiakum.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

Pro svůj vysoký obsah kyseliny pantotenové se výborně hodí k léčení kožních nemocí a vypadávání vlasů. Přidává se do různých kosmetických výrobků - koupelových olejů pro suchou pleť, do mastných krémů apod.

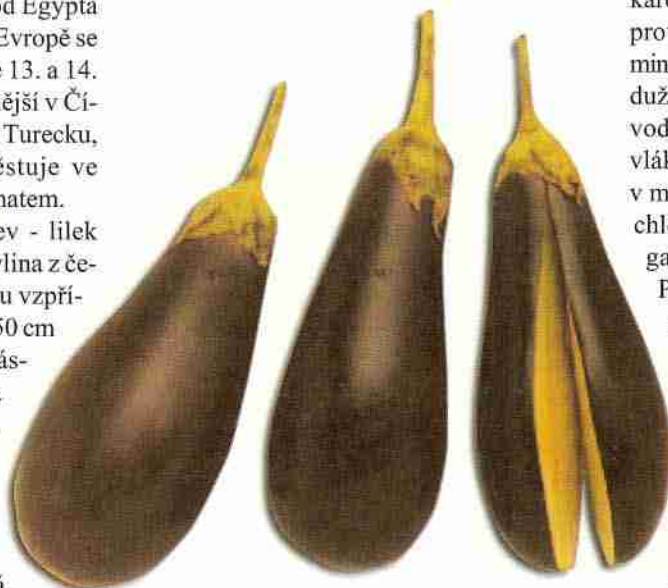
BAKLAŽÁN

(*Solanum melongena*)

Baklažán je stará kulturní rostlina původem z malajského poloostrova. Za jeho původní mateřskou rostlinu se považuje lilek šedivý, který roste planě v tropické Africe a od Egypta až do jihozápadní Asie. V Evropě se začal postupně pěstovat ve 13. a 14. století. Dnes je nejrozšířenější v Číně, Japonsku, Indii, Íránu a Turecku, v menším rozsahu se pěstuje ve všech zemích s teplým klimatem.

Baklažán (botanický název - lilek vejcoplodý) je jednoletá bylina z čeledi lilkovitých s mohutnou vzpřímenou, rozvětvenou, 50-150 cm vysokou lodyhou, která částečně dřevnatí. Drsné, na rubu bílé plstnaté listy jsou střídavé, vejčité podlouhlé, řapíkaté. Fialové nebo bílé květy vyrůstají zpravidla jednotlivě. Plodem je lesklá hladká bobule, která je fialová, nahnědlá až černá nebo i žlutavá až bílá. Bývá kulovitá,

velikosti slepičího vejce nebo je tlustě kyjovitá, protáhlá až hadovitá o délce asi 15 cm i více. Barva plodu závisí na původu šlechtění a na



kultivaru. Dužina plodu je bez pouzder, ale s mnoha drobnými, světlehnědými semeny.

Lilek obsahuje velké množství karotenů, je tedy dobrým zdrojem provitaminu A, dále až 20 mg vitamínu B₂ a až 20 mg vitamínu C na 100 g dužiny. Celkem obsahuje asi 92% vody, 3 % cukru, 1 % bílkovin, 1 % vlákniny a nepatrné množství tuku, v malém množství také fosfor, síru, chlór, hořčík, vápník, železo a mangan.

Plody se konzumují vařené, dušené nebo pečené, často také smažené na másle jako květák nebo nakládané v octě jako okurky, mohou se však také nadívat mletým masem i jinými náplněmi. Už ve starověku se plodům připisoval léčivý účinek, v současné době se zjistilo, že dužina lilku obsahuje účinné látky snižující hladinu cholesterolu v krvi a působí fytoncidně.

Protože baklažán patří do čeledi lilkovitých, má vysoký obsah solaninu a nehodí se ke konzumaci v syrovém stavu. Podobně jako u příbuzných druhů brambor a rajčat jsou zelené části rostliny jedovaté. Slupka je bohatá na organické kyseliny a má projímavý účinek. Připravují-li se lilky dušením bez tuku (se slupkou), mají povzbuzivé účinky na játra a žlučník.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

Čerstvé, tepelně upravené plody se doporučují při ateroskleróze, srdečních a cévních onemocněních, dně a otocích. Způsobují aktivní vylučování cholesterolu a kyseliny močové.



POZOR!

Pro vysoký obsah solaninu baklažán není vhodný ke konzumaci zasyrova.

BANÁN

(*Musa sapientum*)

Banánovník je bylina s hustě rostoucími výhonky. Z každého vyrůstají obrovské podlouhlé listy, které dosahují až 4,5 m délky. Na vrcholku na dlouhém třeni vyrůstá květenství, z kterého se pak vyvíjí ovoce - trsy žlutých, červených nebo zelených banánů. Jeden trs se může skládat asi ze dvanácti hroznů, z nichž každý má přes tučet banánů. Je to jedna z nejpłodnějších jedlých rostlin a z hlediska výživy má velmi hodnotné plody.

Banánovník pravděpodobně pochází z východní a jižní Asie, znali ho už staří Egypťané, kteří pěstovali jeho etiopskou odrůdu, vhodnou k vaření. V teplých oblastech banánovníky potřebují úrodnou, těžkou půdu a velmi vlhký vzduch. I ty nejmenší mrazíky banánovníku škodí.

Existuje mnoho odrůd banánů. Nejpočetnější je skupina banánů z Jamajky - jsou to tzv. škrobové

banány. Jsou velké, mají tmavě žlutou slupku a nevýraznou chuť, protože obsahují jen málo cukru. K jídlu se hodí pouze vařené. Další skupinu tvoří miniaturní druhy - malinké banány s tenkou slupkou. Velmi zajímavou, u nás však málo známou odrůdou jsou červeně nebo růžově zbarvené banány.

Toto výtečné ovoce můžeme zpracovat na nejrozličnější způsoby. Čerstvé zralé banány jsou vhodné k přípravě různých pokrmů nebo prostě jen jako zdravá svačinka, z fermentovaných banánů se připravují výborné likéry, čerstvé listy banánovníku se využívají jako krmivo pro zvířata, ze sušených banánů se mele banánová moučka. Rozsáhlé použití mají ba-



Draslík, který se v banánech hojně vyskytuje, je nezbytný pro léčbu hypertenze a onemocnění oběhové soustavy.

Banány obsahují značné množství vitamínu B₆, jenž je nezbytný pro vytváření protilátek, a tím i pro celkovou imunitu organismu.

VNITŘNÍ POUŽITÍ:

Draslík, jež banány v hojně míře obsahují, pomáhá při léčbě vysokého tlaku, působí preventivně proti infarktu a skleróze, vitamin B₆ zmírňuje potíže v předmenstruačním období a je nezbytný pro tvorbu protilátek. Banány posilují a podporují imunitu, jsou také účinnou prevencí žaludečních vředů.

nány i v kosmetickém průmyslu. Banány mají také léčivé vlastnosti. Jsou bohatým zdrojem vlákniny, vitamínů B₆ a C. Obsahují hodně hořčičku, draslíku, sacharidů, málo tuků a sodíku. K jídlu jsou vhodné pouze zralé banány - ty v nazelenalé slupce obsahují určité proteiny, které brzdí trávení škrobů a jiných složených sacharidů. Banány se nedoporučují, užíváte-li antidepresivní léky ze skupiny inhibitorů MAO (monoaminooxidazy), mohlo by totiž dojít k nežádoucím reakcím.

ZEVNÍ POUŽITÍ:

Banánový prášek se používá k léčbě vředů, hnisajících ekzémů a zánětů kůže.

Zdravá výživa
Banán

BORŮVKA ČERNÁ

(*Vaccinium myrtillus L.*)

Jinak také brusnice borůvka; patří do čeledi brusnicovitých (*Vacciniaceae*). Je to nízká hustě rozvětvená rostlina s hranatými větvemi a vejcovitými listy. Tento keřík roste na rozsáhlých oblastech severní polokoule, zvláště na kyselých, nevápených půdách, od nížin až vysoko do hor. Kvete od května do června drobnými květy s nenápadnou, baňkovitou, zelenavě růžovou korunou. Pro hojnost nektaru představují borůvky bohatou včelí pastvu. Začínají dozrávat po 5-6 týdnech od začátku kvetení. Rostliny přinášejí plody od začátku června do konce září (ve vyšších polohách s mírným

zpožděním). Zralé borůvky jsou poměrně bohaté na sacharidy a obsahují i jisté množství organických kyselin. Ve srovnání s jinými druhy lesního ovoce obsahují mnoho dusíkatých sloučenin, z organických kyselin pak zejména kyselinu citronovou. Pokud jde o cukry, převládá fruktóza. Mají hodně hořčiku a železa a také několik vita-


minů: C, B₁, B₂ a PP. V plodech je kromě trislovin a glukokininů (*myrtillin*) také pektin, barviva karoteny a významné anthokyany, hojně je obsažen mangan. Barviva se používají ve zpracovatelském průmyslu - mj. propůjčují čistou, silnou a trvalou barvu červeným vínům. Glukokininy, obsažené v listech i v plodech, snižují hladinu cukru v krvi, jsou tedy vhodné pro diabetiky. Použití borůvek je velmi různé - jako droga se používají sušené listy i plody, z chutných bobulí se připravují šťávy, sirupy, marmelády, džemy, kompoty a vína. Čerstvé borůvky jsou znamenité jako dezert nebo nádivka do koláčů.



Z borůvek můžete připravit výborné zavařeniny.

Zdravá výživa
Borůvka černá

VNITŘNÍ POUŽITÍ:


 Barviva plodů mají příznivý vliv na regeneraci očního purpuru a zvyšují zrakovou ostrost. Za války byly např. podávány letcům provádějícím noční nálety, dnes slouží k výrobě přípravků zlepšujících vidění při umělém osvětlení a jsou součástí stravy kosmonautů. Borůvka se uplatňuje také při léčbě tzv. šerosleposti (snížená schopnost vidění ve tmě a za soumraku), působí antiskleroticky. Čerstvé plody a výrobky z nich působí lehce projímavě, naproti tomu sušené plody se používají jako účinný prostředek se svíravým účinkem při průjmeh. Užívají se buď přímo, rozmělněné ve studené vodě nebo jako čaj. Zpevňují sliznici střev, léčí katary trávicího traktu a průjmy bakteriálního původu. Účinné látky obsažené v plodech a výrobcích z nich ničí střevní červy a roupy. Působení borůvek je tak jemné, že je můžeme klidně podávat i nemocným dětem. Čerstvé nebo zpracované (bez cukru, případně s přísadkou sacharinu) mohou být zařazeny do jídelníčku diabetiků - jako potravina i lék.

Výluh, vývar a odvar ze sušených borůvek lze užívat ke kloktání jako vynikající prostředek pro regeneraci sliznic. Pro tento účel je také vhodná zředěná borůvková šťáva. Výluh z listů brusnice borůvky se používá při zánětech močových cest - působí močopudně, má bakteriocidní a protizánětlivé vlastnosti. Listy jsou součástí léčivých čajových směsí doporučovaných při cukrovce.



Pro své dietetické, léčivé i chuťové vlastnosti patří borůvky k nejdůležitějším a nejzdravějším lesním plodům.

ZEVNÍ POUŽITÍ:

 Obklady z plodů brusnice borůvky působí léčivě na ekzémy.

BRAMBORY

(*Solanum tuberosum*)



Hlízy jsou bohaté na minerály, např. vápník, železo a hořčík.

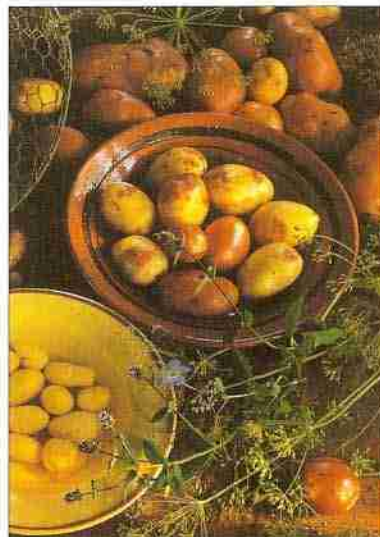
Brambory jsou byliny z čeledi lilkovitých (*Solanaceae*). Již před naším letopočtem byly pěstovány Inkami. Pocházejí pravděpodobně ze středních oblastí Chile a do Evropy se dostaly na začátku XVI. století díky Španělům. Odrůdy brambor se liší dobou vegetace - jsou velmi rané, rané, polorané a polopozdní. Dělíme je také podle chemického složení hlíz na jedlé, průmyslové a krmné. Brambory jsou vysoce kalorickou potravinou, krmivem a důležitou surovinou v potravinářském průmyslu a lihovarnictví. Brambory jsou v našem jídelníčku velmi populární. Jejich hlízy obsahují ve 100 g jedlé hmoty 75-78 g vody, ve 25 % sušiny kolem 75 % škrobu. Brambory mají vysokou energetickou hodnotu a jsou tak důležitou součástí běžné stravy - 100 g brambor poskytuje 65 kcal. Obsahují pouze 8 % bílkovin. Jsou bohatým zdrojem mnoha minerálů: sodíku, hořčíku, vápníku, manganu, železa, mědi, zinku, fosforu a také fluoru, chloru a jódu. Zvláštní po-

zornost si zaslouží draslík, který je zásadotvorný a tím vyrovnává kyselotvorný charakter každodenní stravy, vesměs bohaté na obilné a masné výrobky na úkor zeleniny a ovoce. Brambory obsahují rovněž celou řadu ve vodě rozpustných vitaminů: K, B1, B2, B6, hlavně pak C - podle sezóny a odrůdy je obsah tohoto vitamínu od 5 do 60 mg ve 100 g. Nejvíce vitamínu C obsahují čerstvě sklizené hlízy, po delším skladování obsah vitamínu C klesá. Pro své složení a výživnou hodnotu mají brambory široké uplatnění ve výživě zdravých lidí i jako potravina s léčivými účinky. Jsou lehce stravitelné a minerální látky, které obsahují, jsou velmi dobře vstřebatelné. Mohou být tedy podávány i jako součást lehce stravitelné diety. Při redukčních kúrách je však třeba jejich spotřebu omezit. Výživná hodnota závisí na způsobu skladování a přípravě.

Doporučuje se dodržovat následující zásady:

- * nejlépe je brambory upéct nebo uvařit ve slupce,
- * pokud je chceme oloupat, nejdříve je důkladně omyjeme a oškrábe-me pouze tenkou vrstvou,
- * oškrábané brambory před uvaře-

Brambory obsahují velmi dobře vstřebatelné bílkoviny.



Bramborová slupka obsahuje velké množství hodnotných živin.

- ním nenecháváme ve vodě, ale vkládáme je přímo do vařící vody,
- * vaříme krátce, v malém množství vody, pod pokličkou,
- * vodu, v níž jsme vařili brambory, je možno použít na polévku nebo omáčku (kromě vývaru z naklíčených nebo mladých brambor, které obsahují škodlivý solanin),
- * při strouhání a smažení brambory ztrácejí mnoho prospěšných látek.



VNITŘNÍ POUŽITÍ

Brambory zlepšují činnost střev, zmírňují potíže trávicího traktu; mají protikřečové a protirakovinné účinky, jsou močopudné, pomáhají při onemocněních ledvin; vývar ze slupek je účinným prostředkem k odstranění ledvinových kaménků; vývar z hlíz je doporučován jako výživný prostředek v období rekonvalescence po těžkých onemocněních, čerstvá šťáva ze syrových brambor se doporučuje při žaludečních a dvanácterníkových vředech, překyselení, pálení žáhy, zácpách, jaterních onemocněních.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

Strouhané syrové brambory se používají k obkladům na popáleniny, omrzliny, oteklá víčka, popraskanou pokožku a rány. Vývar z brambor je vhodný ke kloktání při zánětech hrdla; bramborová moučka zmírňuje popáleniny slunečními paprsky, přidaná do koupele léčí svědění a vyrážky.

BROKOLICE

(*Brassica oleracea var. botrytis italica*)

Je to přechodná botanická forma mezi zelím a květákem. Někdy se jí říká chřestové zelí nebo zelený květák. Brokolice pochází z oblasti Středomořího moře. Zeleninu tvoří sevřené, intenzivně zelené "květy," vzhledem

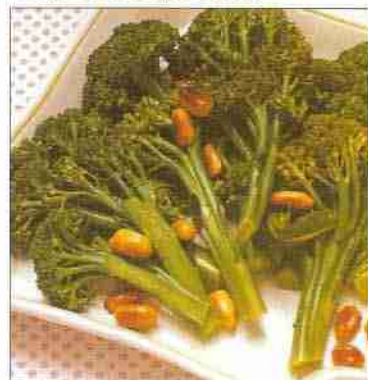


VNITŘNÍ POUŽITÍ

Vědecké výzkumy prokázaly, že brokolice zpomaluje vývoj rakovinných buněk. Doporučuje se při prokázaném onemocnění rakovinou i jako prevence zhoubných nádorů. Vysoký obsah vitamínu C chrání organismus, zvyšuje jeho imunitu a zlepšuje vstřebávání železa. Brokolice by měla být součástí jídelníčku lidí s anémií a se sníženou imunitou vůči infekcím. Značný obsah vitamínů skupiny B a hořčičku reguluje hospodaření s bílkovinami a tuky v organismu, proto by se měla brokolice jíst při nervových poruchách, otocích končetin, kožních onemocněních a nechutenství.

připomínající růžičky. Vyrůstají z masitých, světle zelených lodyh. Sklizeň probíhá od července do prosince, brokolice dobře snáší i velmi nízké teploty. Zmrzlé růžičky neztrácejí svou hodnotu. Díky tomu se mohou jíst po celý rok. Brokolice má výborné chuťové i výživné vlastnosti. Je zdrojem vitamínů skupiny B, obsahuje také vitamíny A, C, PP, E a karoten, minerální látky a stopové prvky, zejména hodně vápníku, železa, fosforu a také hořčík, síru a draslík. 100 g brokolice obsahuje: 3,3 g bílkovin, 560 mg draslíku, 80 mg

vápníku, 30 mg hořčíku, 4 mg železa, 200 mg fosforu. Používá se k přípravě salátů, zeleninových příloh, hlavních jídel i polévek. Energetická hodnota 100 g brokolice je 36 kcal.



Brokolice se doporučuje jak syrová, tak vařená.

POZOR!

Kvalitní čerstvá brokolice má sevřené, tuhé, tmavě zelené růžičky. Nažloutlá zelenina je nekvalitní a má nepříjemnou chuť. Brokolici vaříme jen krátce, a to tak, že ji vložíme do vařící osolené vody s troškou cukru.

BROSKEV

(*Persica vulgaris*)

Broskev byla a je považována za "královské ovoce". Pochází z Dálného Východu, pravděpodobně z Persie nebo Číny. Do Evropy se dostala v prvním století našeho letopočtu a jako první ji ochutnali Římané. V současnosti se na světě pěstuje velké

množství odrůd. Rozlišujeme ovoce dezertní (dužina se dobře odděluje od pecky) a tzv. tvrdé, které vypadá jako nezralé. Broskve s úplně hladkou a tenkou slupkou se jmenují nektarinky, jsou zásadotvorné a lehce stravitelné. Obsahují vitamíny, zejména provitamin A (500 - 760 IU v 100 g) a vitamín C (8 mg v 100 g), a mnoho minerál-

ních látek a stopových prvků: železo (5 mg), hořčík (10 mg), vápník (40 mg). Broskve je nejlépe jíst syrové. Používají se také k přípravě jídel, např. do salátů, ale i při pečení koláčů a moučníků. 100 g broskví má 40 kcal.



POZOR!

Přezrálé broskve s hnědými skvrnami ztrácejí mnoho ze svých zdravotních i chuťových vlastností. Nezralé plody působí projímavě.

Zralé broskve jsou velmi výživné.



VNĚJŠÍ POUŽITÍ

Broskvím se říká "ovoce krásy", neboť mají vynikající vliv na pokožku. Můžeme z nich připravovat pleťové masky, tučená jádra z pecek slouží k obkladům na čelo při migrénách nebo neuralgických bolestech.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

Broskve jsou doporučovány při redukčních dietách a při zácpě, protože urychlují látkovou přeměnu. Vhodné jsou i při revmatismu a ledvinových onemocněních - jsou zásadotvorné a mají močopudné vlastnosti.

CELER

(*Apium graveolens*)

Celer je dvouletá rostlina z čeledi miříkovitých, ve volné přírodě se často vyskytuje v Evropě a v Asii na vlhkých půdách.

Od 18. století je celer pěstován jako zelenina s mohutnou bulvou. Existuje také naťová odrůda a řapíkatý celer. Všechny druhy, za čerstva i sušené, jsou ceněny hlavně jako koření s oblibou používané v kuchyni.

Celer má lesklé, třikrát zpeřené dělené listy, bulvu o průměru 10-15 cm a nenápadné květy v drobných okolicích. Listy obsahují éterické oleje a mají příjemnou, charakteristickou chuť i vůni. Jemně nasekané se používají ke kořenění salátů z čerstvé zeleniny, polévek, omáček nebo samostatně jako zeleninová příloha.

Listy řapíkatého celeru jsou světle žlutozelené nebo tmavozelené – zvláště ty druhé se těší velké oblibě labužníků, protože se snadněji zbavují hořčin a mají dlouhé hladké řapíky. Celerová bulva je vhodná ke konzumaci syrová, vařená nebo nakládaná. U nás se nejčastěji používá k přípravě polévek a vývarů, ale stejně chutná je i v zeleninových salátech, jako předkrm nebo hlavní jídlo – se žampiony, rýží nebo s pečivem.

Celer je zdrojem vitamínů A, B1, B2, B6, PP, E a C a stopových prvků – sodíku, draslíku, hořčíku, manganu, chloru, železa, vápníku a fosforu. Obsahuje vodu (asi 90 g na 100 g dužiny), sacharidy, tuky a bílkoviny. Obsahuje řadu aminokyselin; některé působí příznivě na zlepšení zraku.

Celer má kromě výživných hodnot léčivé účinky. Prospívá diabetikům.

Vařený celer je lehce stravitelný. 100 g této zeleniny obsahuje pouze 6 kcal. Proto bývá základem účinných odtučňujících kúr.



Řapíkatý celer chutná stejně výtečně syrový, jako vařený.



Celer se musí povařit jen krátce, aby nepřišel o své aroma a hodnotné látky.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

Celer celkově posiluje organizmus, působí močopudně a projímavě, doporučuje se u všech onemocnění močových cest, upravuje nepravidelnou menstruaci, působí příznivě při léčbě srdečních potíží (mj. snižuje tlak), revmatismu, zánětu průdušek. Je to mírné afrodisiakum – doporučuje se při léčbě impotence způsobené oslabením, zlepšuje látkovou výměnu, má omlazující účinky. Čaj z listů a semen působí proti nadýmání a pomáhá při žaludečních kolikách, zlepšuje chuť k jídlu. Tinktura připravená z listů se doporučuje při astmatu, inhalace celerové šťávy léčí migrénu.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ


Celerová šťáva působí hojivě na poranění – může se používat k obkladům, k omývání nebo koupelím, pomáhá léčit ztráty pigmentu pokožky a záněty očních víček. Omývání postižených míst odvarem z celerových řapíků nebo bulvy účinně léčí omrzliny.

CIBULE

(*Allium cepa*)

Cibule je jedním z nejdůležitějších a nejznámějších druhů zeleniny. Má charakteristickou, pálivou chuť a vůni, vysokou dietetickou hodnotu a působí blahodárně na zdraví. Je velmi oblíbená v kuchyni - jako zelenina nebo koření. Patří k nejsilnějším přírodním dezinfekčním prostředkům. Má alkalinizující vlastnosti. Obsahuje fytoncidy, které brzdí růst některých bakterií, způsobujících např. hnisání. Dokáže také rozpouštět fibrin, který je nebezpečný pro lidi se sedavým způsobem života.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

 Cibule je protiinfekčním, protirevmatickým, antisklerotickým prostředkem, léčí kurděje, brání tvorbě sraženin. Snižuje hladinu cukru v krvi a zmírňuje napětí střev. Zlepšuje krevní oběh, snižuje krevní tlak, stimuluje tvorbu žluči a trávení. Šťáva ze syrové cibule s medem zmírňuje kašel.


Pro kuchyňskou úpravu se používají různé odrůdy cibule.



POZOR!

Nadměrná konzumace cibule může mít nežádoucí účinky u lidí s těžkým onemocněním srdce, ledvin, žaludku a jater.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

 Obklady z vařené cibule léčí vředy a nežity (furunkuly). Šťáva ze syrové cibule se používá k léčbě popálenin a omrzlin. Šťáva se může také vtírat do pokožky hlavy - zmírňuje nadměrné maštění vlasů, tvorbu lupů, zlepšuje prokrvení pokožky. Můžete jí také potírat nehty, sníží se jejich lámavost. Zmírňuje bolest způsobenou bodnutím komára, vosy nebo včely - po odstranění žihadla je třeba na oteklé místo položit plátek cibule.

Farmaceutické firmy na celém světě využívají cibuli k výrobě baktericidních prostředků a preparátů proti kurdějím.

*Sirup z cibule:
Plátky cibule položíme na talíř a posypeme cukrem nebo polijeme medem. Macerovat necháme zhruba 1 hodinu. Takto získaná šťáva pomáhá při kašli.*



CITRUSOVÉ OVOCE

Citrusové ovoce roste na nízkých, vždyzelených stromech a keřích různých druhů rodu *Citrus* z čeledi routovitých (*Rutaceae*). Pochází z Číny a jihovýchodní Asie, kde se pěstovalo již před 4 tisíci lety. Citrusy potřebují teplé klima a vlhkou půdu, bohatou na živiny. Stromy dosahují plné plodnosti po deseti letech. Tehdy stromek plodí kolem 500 kusů ovoce (bobulí se zvláštní stavbou).

Citrusové stromy a keře mají zelené, někdy trnité větve. Jejich listy jsou vejčité, podlouhlé a kožovité; voní stejně jako drobné, bílé květy, které tvarem připomínají hvězdičky. Z květů se vyvinou žluté, zelené nebo oranžové plody. Díky vysokému obsahu vitamínů má citrusové ovoce mimořádný význam pro zdravou výživu.

Hlavní skupinu citrusových plodů tvoří: sladké pomeranče, mandarinky, citrony, grapefruity, cedráty (*Citrus medica*) a méně známé odrůdy - pumely, limety, hořké pomeranče, bergamoty, kumquaty.

Sladký pomeranč (*Citrus sinensis*) pochází z jižní Číny a Vietnamu. Pravděpodobně vznikl zkřížením hořkého pomeranče s mandarinkou. Kolébku **hořké odrůdy** (*Citrus aurantium*) je Himálaj, kde se z plodů, květů a kůry vyráběly silice, cukr a sirup s přísadkou květů.

Mandarinky, jejich bezpečná odrůda - **klementinky** a malé, červené **tangerinky** obsahují, stejně jako ostatní ovoce oranžové barvy kolem 0,3 g vitamínu C v kilogramu dužiny. Jsou bohaté na vitamín A a B a organické kyseliny. Mají tenčí kůru než pomeranče a snadněji se loupou.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

Citrusové plody jsou nenahraditelným přírodním léčivem. Pomáhají léčit nemoci trávicí soustavy, zbavují játra toxinů, léčí žaludeční vředy, průjem, působí proti střevním parazitům. Snižují nadměrnou kyselost, léčí zánět žil, vysoký krevní tlak, pomáhají při onemocněních dýchací soustavy, jsou výborným protirakovinným prostředkem, snižují hladinu cholesterolu v krvi. Pomáhají zbavit se nadbytečných kilogramů.



Citrusy poskytují velmi zdravou šťávu povzbuzující životní energii. Můžeme ji použít do salátů, k přípravě ovocných pokrmů a jídel z masa. Někdy se přidává i do těsta nebo do různých plev na moučníky.

Citrusové plody mají krásný vzhled, osvěžující chuť a vůni.



V květináčích se často pěstují **kumquaty**. Dosahují velikosti větší olivy, podobají se pomerančům, na rozdíl od nich je však můžeme jíst syrové i vařené. Existují různé světlejší i tmavší odrůdy, které se označují jako citronové nebo pomerančové guavy. Chutnají jako šťavnaté oranžety s výrazně citronovým nebo pomerančovým aromatem. Malé voňavé plody lze jíst se slupkou i s malými měkkými zrny. Při tepelném zpracování se plně rozvine vůně jejich kůry. Kůra je hořká, ale dužina chutná velmi sladce. Kumquaty jsou nesmírně osvěžující.

Citroník (*Citrus limon*) je rostlina, která se ve volné přírodě nevyskytuje. Pochází z Číny. Jeden citron obsahuje 70 mg vitamínu C, tj. tolik, kolik činí nezbytná denní dávka tohoto vitamínu pro dospělé osobu. Plody jsou navíc bohaté na sacharidy (do 39 %), kyselinu citronovou, jablečnou, silice, minerální soli, flavonoidy, vitamíny A, B, D a P.

K blízkým "příbuzným" citronu patří **limeta**, jejíž sladká odrůda bývá nazývána také sladkým citronem. Roste v tropech a po dozrání má mdlou, sladkou chuť. Kyselá limeta je poměrně často zaměňována s citronem. Limety obsahují více kyseliny citronové než citrony, proto se používají v menším množství. Jejich kůra je tenčí a dužina je světle zelená.

Grapefruit (*Citrus paradisi*) se považuje za křížence sladkého pomeranče a pomelu (*Citrus maxima*). Pochází z Barbadosu. Dnes jsou největší plantáže tohoto ovoce na Floridě a v Kalifornii (90 % světové produkce). Grapefruity mají velký dietetický význam - obsahují do 50 mg vitamínu C ve 100 g dužiny a do 7 % sacharidů.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

Silice z citrusových plodů jsou využívány v aromaterapii - uklidňují, relaxují a povzbuzují vitální energii. Umožňují zbavit se proměnlivých nálad, nespavosti a nervozity. Masáže nebo koupele s přísadkou citrusové silice působí velmi dobře na nervovou soustavu, pomáhají léčit celulitidu. Citrusy se používají při léčbě kožních onemocnění, hojí veškeré zánětlivé stavy, erythem, svrab, vředy a opar, mají široké uplatnění v kosmetickém průmyslu; pomáhají při omrzlinách a popáleninách.

CEDRÁT

(*Citrus medica*)

Cedráty jsou plody citrusového stromu pocházejícího z Indie, jižních oblastí Číny nebo také z jižní části Arábie. V současné době se cedráty pěstují v Indii, Izraeli, Arábii, Spojených státech, v oblasti Středomořího moře a v některých tropických státech. Ve volné přírodě se cedráť nevyskytuje.

Strom, na němž tyto zajímavé plody rostou, má velké kopinaté listy s vroubkovanými, pilovitými okraji. Květy jsou samčí nebo oboupohlavní, načervenalé nebo bílé barvy, se skupeny do hroznů. Cedráť kvete po celý rok.

Plodem je velká bobule (o průměru 15-30 cm) vejcovitého tvaru.

Má charakteristickou žlutou, silnou a drsnou bradavičnatou slupku, která je velmi aromatická a tvoří 70% celého plodu. Právě tato slupka, nikoli dužina, je u tohoto druhu ovoce nejhodnotnější. Nejčastěji se upravuje kandováním (smažením v cukru), je také ceněnou surovinou v potravinářském, zejména pak v cukrářském průmyslu. Dužina má sladkou nebo nakyslou chuť, je málo šťavnatá a obsahuje hodně semen.

Čerstvé plody se používají k přípravě zavařenin a džemů, ze šťávy se vyrábí kyselina citronová, slupka se používá k výrobě éterického oleje.

Ovoce je bohaté na vitaminy ze sku-



Cedráť se podobá citronu, má však tlustší a drsnější kůrku.

piny B, provitamin A, vitamin C, bílkoviny, cukry a minerální látky.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

Plody cedrátu posilují organismus a zvyšují jeho obranyschopnost, regenerují a povzbuzují činnost imunitní soustavy. Pomáhají při léčbě horních cest dýchacích, při nachlazení, chřipce, rýmě, angíně, doporučují se také při léčbě avitaminózy, anémie, kurdějí, při rávicích potížích, žaludečních onemocněních, ledvinových kamenech, revmatizmu. Podporují činnost jater a pomáhají tak vylučovat z těla všechny škodlivé látky.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

Šťáva z plodů cedrátu čistí a regeneruje pokožku, pomáhá odstranit pihy. Je vhodná také ke kloktání. Cedráťový éterický olej se přidává do uklidňujících a osvěžujících koupelí, může se i použít k masáží (ve směsi se základním olejem).

CUKROVÁ TŘTINA

(*Saccharum officinarum*)

Pravděpodobnou domovinou třtiny cukrové, nazývané někdy také cukrovník lékařský, je Nová Guinea, odkud se rozšířila do Indonésie, na

Filipíny, do Indie a do oblasti Karibského moře. V Evropě se začala pěstovat až v 7. století ve Španělsku a také na Kanárských ostrovech. V našich klimatických podmínkách ji pěstovat nelze.

Vzhledem cukrová třtina připomíná rákos, je však mohutnější - dorůstá do výšky až 9 m a stébla mají v průměru 7 cm.

Barva stébel bývá zelená, žlutá, červená, fialová nebo černá, často i pruhovaná s nerovnoměrnou vrstvou vosku.

Stébla jsou plná, kolénkatá, z každého kolénka vyrůstá jeden list, který má čepel dlouhou až 2 m. Spodní listy postupně opadávají a zanechávají po sobě zřetelné jizvy. Na vrcholu pak zůstává jen 5-10 listů. Plodem je oválná zašpičatělá obilka.

Při sběru se stébla uřezávají těsně u země,

protože ve spodní části stébla bývá dokonce o 16% sacharózy více než v horní části. Sklizená stébla se zpracovávají a lisuje se z nich šťáva. Ta se pak rafinuje, filtruje, odpařuje, až začne krystalovat.

Stébla obsahují celkem 7-20% sacharózy, 0,4-1,4% fruktózy a glukózy, dále tuk, dusíkaté sloučeniny, organické kyseliny, pektin, škrob a minerální látky.

Třtinový cukr se používá zejména v potravinářství, melasa je základní surovinou pro výrobu alkoholických nápojů (zejména rumu), ale v poslední době se stále častěji využívá k léčebným účelům, protože obsahuje vysoký podíl zdraví prospěšných látek.

V dávných dobách se cukrová třtina používala v lékařství a byla i uznávaným obětinným darem.



ČEKANKA SALÁTOVÁ

(*Cichorium intybus* var. *foliosum*)

Čekanka salátová je dvouletá rostlina z čeledi hvězdnicovitých (*Asteraceae*). Vlastní užitkovou částí je vybělený puk bez chlorofylu, který se získává rychlením ve tmě. Puky jsou velmi jemné a křehké a je třeba s nimi zacházet šetrně, protože otláčené části rychle hnědnou.

Předkem čekanky salátové je planá čekanka, která vytváří tenký kořen a je vytrvalá. Kulturní formy čekanky salátové znali již staří Řekové a Římané. Teprve mnohem později se začala pěstovat čekanka kořenová pro výrobu kávovin (tzv. cikorky) a pro průmyslové získávání polysacharidu inulinu. Cikorka se připravuje z kořenů, které se na podzim sklídí, usuší, rozemelou a mírně

upraží. Cikorka je sladká, protože kořen čekanky obsahuje více než 2 % inulinu, který se pražením mění v cukr fruktózu a v karamel, který



Čekankové puky jsou výbornou zeleninou, zejména v zimě.

ji dodává temně hnědou barvu. Doporučuje se jako náhražka kávy, je vhodná zejména pro lidi s vysokým krevním tlakem.

Listová forma čekanky se žlutými, růžovými nebo fialovými listy se pěstuje ve volné půdě. Častěji se však pěstuje čekanka pro rychlení puku v zimním období. Je oblíbená zejména v západní Evropě, ve Francii a v Belgii, kde byla zušlechťována již před 120 lety.

Má velmi jemnou, příjemně nahořklou chuť. Její předností je, že ji máme k dispozici od prosince do března - v období, kdy je čerstvé zeleniny nedostatek.

V listech čekanky je obsažen vitamin C a glykosid intybin, který jim dává typickou chuť.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

Čekanka čistí krev a má žlučopudné, močopudné a celkově posilující účinky. Kořeny i listy obsahují hořčinu intybin, která mírně povzbuzuje vylučování žluči. Kromě toho stimuluje tvorbu žaludečních šťáv, pohyblivost (motilitu) žaludku a činnost slinivky břišní. Nálev z kořene se doporučuje k usnadnění vykašlávání, proti škrkavkám a v lidovém léčitelství také jako domácí prostředek při léčbě žloutenky.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

V lidové medicíně se čekanka doporučuje jako prostředek proti akné (trudovitosti), výluhy, odvary a výtažky pak také na různá kožní onemocnění, vyrážky, jizvy, ekzémy, hnisavé rány, záněty.

ČEKANKA ŠTĚRBÁK

(*Cichorium endivia*)

Čekanka štěrbák, jinak známá také pod názvem endivie, pochází se Středomoří, kde dosud roste planě, u nás se pěstuje jako zelenina a jen vzácně v teplejších oblastech zplaňuje.

Čekanka štěrbák je jednoletá až dvouletá bylina, která dorůstá do výšky 30-100 cm. Přizemní listy jsou lysé, vykrajované, na okraji výrazně zubaté s dužnatým středním žebrem. Kvete bledě modrými až bílými květy. Plodem je ochmýřená nažka.

U zahradní odrůdy čekanky štěrbáku se rozlišují dvě variety: mechovitá endivie letní, u níž jsou listy hojně zkadeřené (vhodné pro letní pěstování s podzimní sklizní) a eskariola čili zimní endivie, u níž jsou listy celokrajné a různě široké (hodí se



pro sklizeň v zimním období, protože jsou tvrdší a nepodléhají hnilobě). Odrůdy této skupiny potřebují bělení, aby zkrěhly a částečně ztratily hořkost. Vnější listy se buď svazují tak, aby se zabránilo přístupu světla ke středovým listům, nebo se

celé hlávky obalují slámou. Vybělené listy mají pak jemnější chuť než listy zelené.

Za předka čekanky štěrbáku se považuje planý druh *Cichorium pumilum*, rostoucí v evropské, africké a asijské části Středozeří. Dnes je tato zelenina nejrozšířenější v jižní a západní Evropě.

Rostliny obsahují vitamin C, minerální látky a hořčiny, jejichž hlavní součástí je glykosid intybin. Ten se úpravou neztrácí a pokrmům s obsahem endivie tak dodává zvláštní nahořklou příchuť.

Čekanka štěrbák se konzumuje především za syrova, nejčastěji jako salát. K tepelné úpravě se hodí pouze jarní odrůdy.

ČERNUCHA SETÁ

(*Nigella sativa*)

Černucha je jednoletá bylina z čeledi pryskyřníkovitých, dorůstající do výšky 40 - 60 cm. Listy má střídavé, zpeřeně dělené v nitkovité úkrojky. Modré nebo bílé květy vyrůstají po jednom na konci větévek. Plodem jsou nafouklé měchýřky, které srůstají v pětipouzdrnou tobolku. Semena jsou drobná, černá, připomínají kmín.

Černucha pochází ze Středomoří a jihozápadní Asie, kde se dosud vyskytuje planě celkem asi 26 druhů.

KOŘENĚNÝ OKURKOVÝ SALÁT

1 okurka, sůl, 1/2 lžičky semen černuchy, 1 lžíce jemně nasekaných mátových listů, několik křehkých listů hlávkového salátu na ozdobu.

Okurku nakrájenou na drobné kostičky vložíme do mēlké misky a podle chuti osolíme a okořeníme. Přidáme jogurt, černuchu a mátu a promícháme. Salát podáváme vychlazený, ozdobený salátovými listy. Dresink vmícháme až těsně před podáváním, protože osolená okurka pustí šťávu, která by dresink zředila.

Původně byla kultivována v jižní Evropě a byla označována jako černý kmín. Roste převážně v teplých oblastech jako plevel na rumišťích a na polích.

Semena černuchy seté obsahují až 40% oleje a asi 1,4% silice, dále pak glykosidy a alkaloid damascein. Semena chutnají nejprve hořce, po chvíli ostře, podobně jako pepř.

Jako koření jsou semena černuchy typická pro Egypt, země Středního východu a Indii, setkáváme se s nimi ale i v kuchyni evropské.

Použití je podobné jako u černého pepře, navíc bývají přidávány i do chleba a slaného pečiva. Výhodou černuchových semen je, že nedráždí žaludeční sliznici. Naproti tomu ale obsahují některé jedovaté látky (alkaloidy). Proto se nedoporučuje používat je ve větším množství. Na východě se semena pou-



Černucha se často pěstuje pro ozdobu.

žívala nejen jako koření, ale uplatňovala se také v lékařství.

Příbuzná černucha damascenská (*Nigella damascena*), která pochází z jižní Evropy, u nás někdy zplaňuje a často se pěstuje pro ozdobu. Květy jsou obaleny čárkovitými listeny, což působí velmi dekorativně. V měchýřcích jsou drobná černá semena podobná máku, která obsahují silice a oleje. Svou chutí a vůní připomínají ananas a jahody. Stejně jako semena černuchy seté obsahují alkaloid damascein.

ČERNÝ KOŘEN

(*Scorzonera hispanica*)

Černý kořen, jinak také hadí mord španělský, je vytrvalá rostlina z čeledi hvězdnicovitých. V prvním roce vytváří růžici celokrajných, dlouze kopinatých, tuhých, nepatrně zoubkovaných listů a stíhlý, válcovitý nevětvený 30-40 cm dlouhý kořen. Povrch kořene je popelavě černý (podle toho dostala rostlina jméno), ale uvnitř je bílá dužina. Při poranění vytéká z kořene mléko. Ve druhém roce vytváří rostlina přes 1 m vysoký, rozvětvený stonek se sytě žlutými květními úbory, příjemně vonícími po čokoládě. Plody jsou dlouhé nažky s ochmýřeným padáčkem.

Černý kořen je domovem v jihozápadní Evropě, především ve Španělsku, ale vyskytuje se také v oblasti od Kavkazu po jižní Sibiř. Ve středověku se kořenům přisuzovala moc vyléčit hadí uštknutí. Je to zelenina s jemnou chutí chřestu, poměrně

mladá, pokud jde o využití v kuchyni, protože do 16. století byla známa pouze jako planě rostoucí léčivka. Dnes jsou kultury černého kořene hlavně v jižní Evropě. U nás je tato lahůdková zelenina poměrně málo známá a stále není patřičně doceněna, většinou ji pěstují jen milovníci rostlinných a kuchařských zvláštností.

Užitkovou částí je dlouhý kořen velmi jemné struktury a příjemné chuti. Před upotřebením v kuchyni je nutno jej oškrábat. Hlavní způsob využití je jako u chřestu. Pečlivě očištěné kořeny se vaří, dusí, smaží jako řízky, připravují ve smetanové omáčce. Nakrájené a vychlazené s majonézou jsou chutným předkrmem a plní se jimi také omelety. Mohou se ovšem také nakládat do sladkokyselého nálevu nebo pojídat za syrova. Mladé výhonky se někdy při-

pravují jako špenát. Kvalitní jsou jen čerstvé, nezaschlé kořeny, z nichž při přelomení vytéká mléčná šťáva. Černý kořen je s artyčoky, kardy a topinambury zeleninou vhodnou pro diabetiky, protože obsahuje jen nepatrné množství cukru a místo škrobu pouze polysacharid inulin, typický pro všechny hvězdnicovité rostliny. Má vysokou kalorickou hodnotu, vyšší už mají jen hrášek a fazole.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

Pro vysoký obsah inulinu je černý kořen vhodný zejména pro diabetiky. Doporučuje se také u revmatických onemocnění. Ve středověku se kořenům přisuzovala moc vyléčit hadí uštknutí.

ČESNEK KUCHYŇSKÝ

(*Allium sativum* L.)

Česnek je cibulovitá bylina z čeledi liliovitých (Liliaceae). Dorůstá do výšky 70 cm. Jeho cibule (jinak také palice) se skládá z několika menších cibulek, tzv. stroužků. Má ploché listy a drobné, růžové květy. Nevytváří semena. Patří, stejně jako cibule, k nejstarším pěstovaným

rostlinám – byl známý jako koření a lék už ve starověku. K nám byl dovezen pravděpodobně z Malé Asie. Jeho antibakteriální působení vědecky dokázal jako první v 19. století francouzský biolog Louis Pasteur.

Česnek můžeme považovat za přírodní antibiotikum, které je velmi účinné a přitom nemá



Pach česneku nebude tak pronikavý, budeme-li jej žvýkat spolu s čerstvou petrželovou natí.

škodlivé vedlejší účinky. Sílice obsažené v česneku ničí stafylokoky. Je významným zdrojem vitamínů: B₁, B₂, K, PP a C.

POZOR!

Česnek nepoužíváme při akutním žaludečním a střevním kataru, hypotenzii (nízkém krevním tlaku) a kojení. Není vhodný pro osoby s nemocnými ledvinami. Ve větším množství je těžce stravitelný a dráždí sliznice trávicího ústrojí.

- * Při rýmě a nemocech dutin: rozdrcený stroužek česneku smícháme se lžičkou medu, rozmícháme v horké vodě a přidáme šťávu z citronu – pijeme 3 krát denně.
- * Při nechutenství a zácpách: rozdrcený stroužek česneku vmícháme do teplého mléka – pijeme po jídle.
- * Při infekcích močových cest: rozdrcený stroužek česneku smícháme s žitým jogurtem – jíme 3 krát denně.

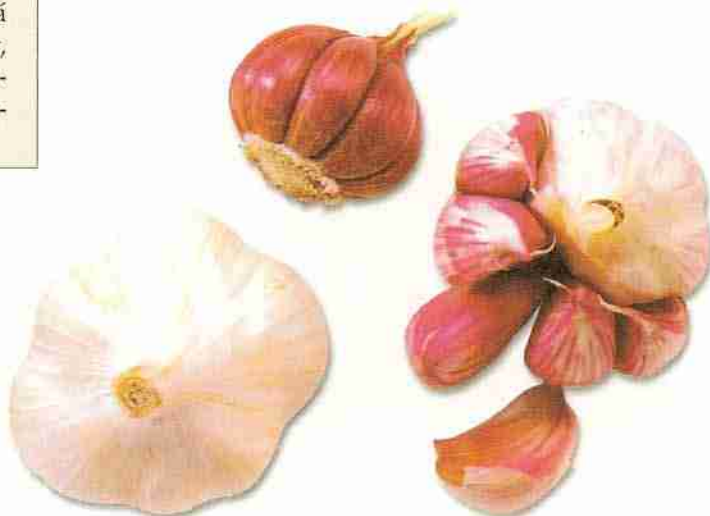
VNITŘNÍ POUŽITÍ

Tinktura z česneku je zvláště doporučovaná při srdečních a oběhových chorobách – snižuje krevní tlak a zvyšuje vylučování cholesterolu, snižuje riziko tvorby krevních sraženin, rozšiřuje cévy. Výzkumy dokázaly, že má protirakovinové vlastnosti (ničí volné radikály). Podporuje trávení a chuť k jídlu, předchází průjmům a nechutenství. Česneková tinktura pomáhá léčit rýmu, bolesti v krku, astma, průduškový katar, rozedmu plic. Třený česnek, šťáva nebo odvar z česneku ve vodě nebo v mléku se používá proti střevním parazitům.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

Utřený česnek mírní bolesti ucha, pomáhá odstranit afy, otlaky, bradavice a mozoly. Roztok šťávy s přídatkem alkoholu desinfikuje rány a vředy. Mast z rozmačkaného česneku s olejem rozpouští studené abscesy (způsobené tuberkulózou kloubů nebo kostí). Kouskem česneku můžeme potírat místa po bodnutí hmyzem.

Čerstvé listy nebo stroužky syrového česneku se přidávají do hlávkového salátu, polévek (např. zeleninové, gulášové, rajské), omáček (rajské), rajčatového salátu a salátu z masa, ryb na roštu, ražniči, masa (skopového, vepřového, hovězího), vařeného a dušeného zeleniny, másla.



ČOČKA

(*Lens esculenta*)

Čočka je jedno nebo dvouletá rostlina z čeledi motýlokvetých. Lidé ji znali už v dávných dobách, Egypťané ji pěstovali 3 tisíce let p.n.l. Pravděpodobně pochází z oblasti jihozápadní Asie a Malé Asie. Pro Židy, Řeky a Římany byla jednou z hlavních potravin.

V současnosti se čočka pěstuje především v Asii. Dorůstá do 1 m výšky. Má zpeřené listy se 2-7 páry úzkých lístků a jemné, drobné květy – bílé, bleděmodré, fialové nebo růžové. Plodem je elipsovité nebo kulatý lusk s 1-2 semeny. Uvařená semena jsou chutná a velmi hodnotná. Obsahují vitaminy, zejména vitaminy skupiny B, a mnoho minerálních látek: draslík, vápník, hořčík, zinek, měď, mangan a jód. Sušená semena jsou významným zdrojem vlákniny – 19 g ve 100 g vařené čočky.

Čočka má velkou výživnou hodnotu. Obsahuje bílkoviny, které mohou úspěšně nahradit živo-

čišné bílkoviny – proto je s oblibou používána jako součást vegetariánského jídelníčku. Běžně se používá pro přípravu polévek (také krémových) a bezmasých jídel. Velmi oblíbená je v indické či arabské kuchyni. Existují odrůdy s hnědými, kulatými a zploštělými semeny. Ve Francii se k přípravě jídel často používá zelená čočka, s kulatějšími semeny, která se rozvaří na krémovitou kaši. Nejmenší semena má červenooranžová odrůda. Prodává se púlená a je už běžně k dostání i v našich prodejnách.

Abychom dodali tělu plnohodnotné bílkoviny, doporučuje se doplnit luštěniny bílkovinami získanými z obilí a mléčných výrobků.

Čočka se hodí do polévek i k přípravě vegetariánských jídel.



Zdravá výživa
Čočka / Datle

DATLE

(*Phoenix dactylifera*)

Datle jsou plody – jednosemenné bobule – datlové palmy. Tato dřevina může být až 20 m vysoká. Už před 5 000 lety byla pěstována na celém Blízkém východě. Beduíni se na svých cestách pouštětmi často živili pouze datlemi, fiky a moukou. Nyní se datlové palmy pěstují také v Jižní a Severní

Americe, Jižní Africe a v Austrálii. Podařilo se vypěstovat mnoho odrůd: s dezertními plody – sladkými, lesklými, často určenými k vývozu, a také moučnatými, používanými k přípravě různých jídel a jako krmivo pro zvířata. Čerstvé plody poskytují 96 kcal ve

stogramové porci, obsahují také malé množství vitamínu C. Sušené plody jsou více kalorické (250 kcal ve 100 g), skládají se ze 70% cukru, 2,5% tuku a ze 2 % bílkovin. Cenné jsou zejména však pro svůj obsah železa, draslíku, kyseliny listové a vlákniny, proto je dobré sníst mezi jídly pár datlí.



Datle můžeme jíst čerstvé, sušené nebo částečně sušené, z fermentovaných se vyrábí alkoholický nápoj.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

☛ Datle se doporučují při chudokrevnosti, jako zdroj snadno vstřebatelné energie po intenzivní fyzické námaze, a také při rekonvalescenci po virových infekcích. Pomáhají rovněž při zácpách. Na Blízkém východě jsou považovány za afrodisiakum.

DOBROMYSL

(*Origanum vulgare*)

Dobromysl obecná je bylinou z čeledi pyskatých (*Labiatae*). Vyskytuje se hromadně na slunných místech, na travnatých svazích a pasekách, má ráda půdu s přídavkem vápna. Dobromysl obecná je rostlinou velmi populární v zemích jižní Evropy, v oblasti Středomořího moře. V Čechách se vyskytuje jediný druh: dobromysl obecná. Má tuhé, vztyčené, jemně ochlupené stonky, vysoké 20 - 30 cm. Její listy a květy mají příjemnou, jemnou vůni a lehce nahořklou, kořeněnou chuť. Sušená je jedním z nejdůležitějších koření v italské, španělské a také mexické kuchyni. Používá se především do pizzy a špaget. Je možné ji okořenit ryby, kraby, sýry, zeleninu (salát, fazole, hrách, rajčata). Hodí se také do krémových polévek, omáček a ke koření masa (drůbežového, hovězího, skopového a telecího). Dobromysl obecná obsahuje velmi silný éterický olej. Je zdrojem vitamínu C, A a vápníku. 100 g čerstvé byliny obsahuje 66 kcal.



VNITŘNÍ POUŽITÍ

Dobromysl obecná působí dezinfekčně, protizánětlivě, usnadňuje vykašlávání, působí potopudně, močopudně a žlučopudně. Je účinná při lehkých žaludečních potížích, onemocněních krevního oběhu, chronických katarrech horních cest dýchacích. Odvar se může používat u neuralgií, vegetativních neuróz a také revmatizmu. Je účinná při zánětlivých stavech ústní dutiny a hrtanu. Pomáhá při některých psychických poruchách (hysterie, erotomanie). Jako jemné a aromatické koření povzbuzuje dobromysl obecná vylučování žluče a žaludečních šťáv. Největší chuťové přednosti má surovina nasbíraná v době květu. Čerstvé lístky jsou nezbytné pro přípravu pizzy. Je možné je také používat sušené i čerstvé jako koření do stejných jídel jako majoránku: polévek, bylinných omáček, salátů, dušených ryb, sekaného masa, vařené a dušené zeleniny.

Spojení dobromysli obecné s bazalkou, majoránkou, tymiánem a pepřem zvyšuje chuťovou hodnotu jídel.



Odvar z dobromysli obecné s přídavkem medu uvolňuje a pomáhá při nespavosti.

ZEVNÍ POUŽITÍ

Jako přídatek do koupele je dobromysl obecná účinná při zánětech a vyčerpání po nemoci.

Éterický olej ve spojení s mátovým olejem se používá při výrobě kosmetiky a mýdla. Ve spojení s jinými bylinami, např. heřmánkem, šalvějí, tymiánem, routou pomáhá rozpařená dobromysl jako obklad u artritidy a revmatizmu. Žvýkání listů dobromysli zmírňuje bolest zubů.

Dobromysl kvete od června do září svazečky drobných květů v barvě lila, seskupených na vrcholcích lodyh. Na listech, květech a lodyhách se nacházejí olejové žlázy. Jako léčivá rostlina byla známa starověkým Řekům, ve středověku se věřilo, že chrání před kouzly. Po staletí se používala jako vonná přísada a lidový prostředek proti bolestem hlavy. Dobromysl obsahuje éterické oleje (hlavně tymol a karvakrol), třísloviny, minerální soli a vitamin C.

✿ DÝŇĚ OBEČNÁ

(*Cucurbita pepo*)

Dýně (tykev) je rostlina z čeledi tykvovitých, zahrnující několik druhů jednoletých a víceletých rostlin pěstovaných pro plody, které se používají jako zelenina nebo krmivo v Evropě, Americe i Asii. Má popínavé lodyhy s úponky, velké, drsné listy a velké květy. Plodem je velká pseudobobule, zelená nebo oranžová. Jedlou částí dýně jsou dužnaté stěny semeníku a také semena. Dýně patří, stejně jako například meloun nebo okurka, mezi tykvovitou zeleninu. Nejčastěji pěstovaná tykev obecná (*Cucurbita pepo*), velmi známá též pod názvem turek, se uplatňuje ve zdravé výživě především pro velký obsah beta-karotenu, který organizmus přetváří

na vitamin A, chráníci před rakovinou, srdečními chorobami a nemocemi dýchacího ústrojí. Dýni sklízíme koncem léta.

Výživné a léčebné účinky mají rovněž dýňová semena. Jsou bohatá na proteiny a nenasyčené rostlinné oleje, které jsou zdrojem vitamínu E. Kromě toho obsahují mnoho vitaminů skupiny B, zinku, železa, hořčiku, draslíku, tuku a vlákniny. Jejich kalorická hodnota je 569 kcal na 100 g. Dužina je nízkokalorická (100 g – kolem 20 kcal).

V běžné i makrobiotické kuchyni můžeme dýni připravovat nasladko i naslano. Přidává se do těsta, marinuje se, vyrábějí se z ní marmelády i dětské přesnídávky. Velmi oblíbené jsou také dýňové kompoty, do kterých se mezi jinými přidávají kousky citronu a pomerančová kůra, ale také koření (hřebíček, skořice, vanilka).

Dýně je v makrobiotice jednou z velmi populárních zelenin. Jsou doporučovány hlavně menší odrůdy

Hokkaidó, nazvané podle nejsevernějšího ostrova Japonska. Makrobiotický talíř obohacuje tykev především o princip jin, vztahující se k horním částem těla a orgánům v nich a zevnějšku. Má ochlazující vliv.

Dýně patří k rostlinám, kterým se dostalo značného zájmu moderních pěstitelů. Je vyšlechtěno velké množství odrůd, některé vsutku obří, jiné se vejdu do dlaně. Existují například tzv. "špagetové dýně", které se při úpravě rozpadnou na velké množství nudliček podobných špagetám. Drobné okrasné dýně lze dekorativně uplatnit v interiéru bytu nebo kanceláře. Hodí se k tomu pro svou harmonickou, teplou, ale nedráždivou barevnost, trvanlivost i pro možnost kombinovat je s jinými přírodninami do "zátiší", která mohou v technicky a účelově zařízeném interiéru pomáhat uklidňovat a relaxovat.

Z tykve můžeme uvařit polévku nebo ji dusíme jako zeleninu.



Semena dýně jsou důležitou součástí protirakovinové diety.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

✿ Dýně podporuje léčbu nemocí kardiovaskulárního systému a dýchacího ústrojí. Semena jsou odpradávná považována za velice účinný prostředek proti střevním parazitům, zvláště hlístům a tasemnicím. Dýňová semena roztlučená s cukrem a trochou vody srážejí horečku a působí močopudně. Zvyšují plodnost mužů, urychlují léčbu zbytnění (hyperplazie) prostaty. Mají také příznivý vliv na pokožku. Semena některých odrůd se mohou jíst neloupaná, lehce opražená na suchém plechu nebo suché pánvi. Pokud potřebujeme zbavit semena slupek, můžeme je předem krátce namočit do vlažné vody. "Svléknou" se pak téměř sama.



FAZOL OBECNÝ

(*Phaesolus vulgaris*)

Fazol je velmi stará kulturní plodina amerických Indiánů, pro něž byly hned po kukuřici nejdůležitější plodinou. Existuje mnoho druhů fazolů. Většina z nich pochází z Ameriky, ostatní z Asie. V Evropě není domácí žádný druh. Předkem fazolu obecného je nejspíš druh *Phaseolus macrolepis*, rostoucí v guatemalských horách až do výše 2500 m n.m. Tato nízká keřovitá rostlina patří do čeledi bobovitých. Do Evropy se dostala v 16. století a vítězně dobyla kontinent. Dnes je vyšlechtěno přes 150 odrůd.

Fazol obecný má přímou nebo popínavou lodyhu s jemnými chloupky. Květy jsou bílé nebo fialové, seskupené do hroznovitých květenství. Plodem jsou lusky dorůstající do délky zhruba 20 cm. Zralé lusky mají zpravidla krémovou barvu, ale vyskytují se i v jiných barevných variantách. Např. odrůda *Titan Gold* má žluté lusky, *Rekord Rapid* - zelené, *Blauhilde* modravé (je vhodná i pro pěstování v drsnějším podnebí). *Cocco de Prague* se suší a má rezavou barvu. Plody mohou být různě zbarvené - žluté, zelené, namodralé nebo kropenaté. Vysoké popínavé neboli tyčkové formy jsou původní, kdežto nízké, keříčkové formy vznikly později jako mutace. Výživná hodnota i využití je u obou forem stejné.

Tyčkové fazole vyžadují větší péči než keříčkové. Potřebují teplo, hodně slunce a prostor, protože se pnou až do výšky 2,5 m. Semena klíčí při teplotě půdy 8 - 10°C, zatímco optimální teplota růstu je 15 - 22°C. Tato odrůda nejlépe roste v lehkých půdách bohatých na živiny a vyžaduje hojnou závlahu. Při sázení je nutné nejprve postavit podpěry. Jakmile začnou fazole dozrávat, sbíráme je každé tři dny. Musíme pamatovat na to, že čím častěji plody sbíráme, tím více rostou. Z každé tyče můžeme natrhat až 2 kg fazolí. Fazole můžeme jíst čerstvé společně s lusky nebo sušené. Jsou lépe stravitelné, když se podávají s petrželovou natí, pažitkou, česnekem, tymiánem nebo bobkovým listem. Dají se také kvasit se solí a syrovátkou.



Fazol obsahuje velké množství bílkovin, může proto ve vegetariánské stravě nahradit maso.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

Fazole pomáhají při revmatickém onemocnění. Na spáleniny se přikládají obklady z vařených rozmačkaných fazolových zrn.



POZOR!

V syrovém stavu jsou fazole mírně jedovaté. Toxické látky se ničí vařením.



Fazole jsou bohatým zdrojem vitaminů skupiny B.



Keříčkové fazole rovněž potřebují teplo a jsou citlivé na mraz. Mají krátké, velmi silné lodyhy a rozrůstají se zakrněle. Z keříčkových odrůd se sklízí zelené fazolky bez vláken. Široké zelené lusky jsou vhodné k přímému použití. K zmrazení se používají lusky oblého tvaru. Jako všechny luštěniny také fazol potřebuje hodně vápna. Ve studené a vlhké půdě semena nevyklíčí. Rostlina bývá někdy napadána slimáky, před nimiž jsou nejlepší ochranou piliny a jedlové nebo borovicové jehličí.

Fazole obsahují dobře stravitelné bílkoviny, které se v nich vyskytují skoro ve stejném množství jako v mase (31%) a ve větším množství než v rybách. Kromě toho obsahují sacharidy, dusík, flavonoidy, steroly, organické kyseliny a vitaminy. Velmi výživné a bohaté na všechny živiny jsou fazolové klíčky. V odrůdě Linskaja byla zjištěna přítomnost aglutinu - prvku, který se vyskytuje v krvi při infekci a způsobuje aglutinaci bílkovin choroboplodných mikroorganismů. Kromě toho aglutiny zvyšují obranyschopnost organismu a pravděpodobně mají pozitivní vliv na léčbu nádorových onemocnění.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

Fazole zvyšují imunitu, výluh z fazolí snižuje hladinu cholesterolu v krvi, má močopudný účinek, pomáhá při dně, ledvinových kamenech, zánětu močového měchýře, při potížích s močením, má pozitivní účinky při léčbě slinivky, ledvin, krevního oběhu. Odvar z čerstvých lusků se používá při otocích ledvinového původu, odvar ze sušených fazolových lusků při léčbě cukrovky.

Zdravá výživa
Fazol obecný

FENYKL OBECNÝ

(*Foeniculum vulgare* var. *vulgare*)

Je to planá forma fenyklu, vytrvalé rostliny z čeledi miříkovitých (Apiaceae). Má tzv. zaškrbené stahovací kořeny, jimiž se v době vegetačního klidu zatahuje hlouběji do půdy. V prvním roce vytváří růžici nitkovitě dělených listů, v druhém roce lysý, šedozelený, 100-200 cm vysoký, jemně rýhovaný stonek. Kvete drobnými sytě žlutými květy ve velkých okolících v červenci až říjnu. Plodem je žlutohnědá, silně žebnatá nasládlá dvounažka. Plody se sklízí postupně, jak dozrávají (odřezávají se zralé okolíky), nať se může sklízet kdykoli během vegetace.

Fenykl obecný roste od Středomoří přes Arabský poloostrov až do Íránu. Již u starých Číňanů, Indů, Egypťanů, Arabů, Řeků a Římanů to bylo oblíbené koření i léčivá rostlina. Byla mu přikládána téměř zázračná léčivá moc "proti všem horečkám". Do střední Evropy jej přinesli v raném středověku benediktýni.

Silné aroma dodává rostlině vysoký obsah silice se sladkým anetolem a nahořklým fenchonem.

Fenykl obecný se pěstuje pro semeno a pro nať. V lidové

medicině a ve farmacii se semeno uplatňuje v léčích proti plicním chorobám, kašli a poruchám zažívání (především nadýmání). V kuchyni se přidává do pečiva (používá se jako chlebové koření), pudinků, do nakládaných okurek a zeleniny a do zeleninových pokrmů. Z plodů se také získává olej, užívaný v cukrářství a přidávaný do žaludečních likérů. Čerstvé listy používáme podobně jako kopr k ochucování marinád, salátů, bylinkových majonéz, polévek, omáček a jiných pokrmů. Používají se i sušené listy. Nedozrálé okolíky se vkládají do nálevů k nakládání okurek a zeli.



VNITŘNÍ POUŽITÍ

Fenykl působí větropudně, usnadňuje odkašlávání a posiluje laktaci u kojících matek. Doporučuje se při žaludečních křečích a křečích střev, spastických kolitidách, dyspepsii, nadýmání, nechutenství, slabý čaj z plodů fenyklu se podává také kojencům, které trápí větry. Je vhodný při onemocněních horních cest dýchacích, ve směsi s lékořicí se používá při chrapotu a kašli.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

Při zánětu prsních žláz kojících matek se doporučuje přikládat obklady z odvaru připraveného z 10 g fenyklu vyluhovaného ve 1/4 litru vody.

FENYKL SLADKÝ

(*Foeniculum vulgare* var. *dulce*)



Jedná se o pěstovanou formu fenyklu obecného. Fenykl sladký se pěstuje již od starověku jako jemná lahůdková zelenina. Pochází z jižních zemí. Často se také uvádějí názvy "fenykl boloňský" nebo "fenykl florentský".

Fenykl sladký je dvouletá rostlina z čeledi miříkovitých (Apiaceae). V prvním roce vytváří plochou nadzemní hlízu velikosti cibule, jaká se nevyskytuje u žádné jiné zeleniny. Hlíza je olistěná několikrát zpeřenými listy s nitkovitými úkrojky, podobnými kopr. Rostlina vykvetá až druhým rokem. Hlízy se sklízí na podzim před příchodem mrazů.

Celá rostlina je silně aromatická a na její chuť je třeba si zvyknout. Nejznámější jsou jednak odrůdy boloňské, sicilské a palermské, které se vyznačují kratším stonkem a širokými listovými pochvami a jedí se zasyrova jako bělený řapíkatý celer, jednak odrůdy florentské s mnohem delšími řapíky (až 5-6 cm), které se tepelně upravují (vařením nebo dušením).

VNITŘNÍ POUŽITÍ

Účinky této zeleniny se podobají těm, které mají fenyklové plody. Fenykl uvolňuje křeče, působí proti nadýmání, kašli, povzbuzuje činnost trávicích žláz. V lidové medicíně se používá i proti bolestem hlavy, způsobeným špatným prokrvením.

FÍKY

Fíky patří spolu s datlemi k nejsladšímu jižnímu ovoci. Na náš trh se dostávají v podobě sušeného a slisovaného ovoce. Jsou to plody fíkovníku smokvoně, který pochází z jihozápadu Malé Asie. Odtud se jeho kultura rozšířila do Středomoří a až v 16. století se dostala do tropické Ameriky. Fíkovník smokvoň je keř nebo až 15 m vysoký strom s mohutně rozvětvenou korunou a kmenem o průměru do 50 cm. Listy s dlouhými řapíky jsou 3-5laločné, opadavé, na větvích vyrůstají střídavě. Rostlina je prostoupena nečlánkovanými mléčnicemi. Jednoplavňové květy vyrůstají uvnitř hruškovitého lůžka květenství, květy jsou jen samičí a jejich oplození je podmíněno vyhraněným soužitím rostlin s blanokřídlým hmyzem stehnatkou fíkovou.

Plodenství smokvoně jsou protáhle hruškovitá až kulovitá, dutá. Jejich tlustá stěna vznikla postupným splynutím lůžek květů uvnitř původního květenství a pohárkovitým obrůstáním jeho stopky.



POZOR!

Fíky se nedoporučují při akutních zánětech žaludku a střevního traktu, kolitidě, cukrovce a obezitě.

V zemích, kde se pěstují, se fíky jedí i čerstvé, jakmile začnou na stromech žloutnout. Pro vývoz nebo další zpracování se sklízí nedozrálé, protože zralé fíky se rychle kazí. Přestože bylo vyšlechtěno mnoho odrůd, za nejvyšší kvalitu se stále považují fíky smyrenské pěstované v Malé Asii.

Fíky se nejčastěji prodávají sušené - obsahují asi 18% vody, 50% sacharidů, dále škrob, pektiny, značné množství vlákniny, bílkoviny a tuky. Mají vysoký obsah draslíku, vitamínu B a nepatrné množství vitamínu C. Drobná jádérka v sušených fících jsou drobnou nažky a bělavý prášek na povrchu plodů jsou krystalky cukru, který se vyloučil při sušení.

Fíky se mohou konzumovat syrové nebo dušené, sušené nebo kandované, vyrábějí se z nich také marmelády a ve farmaceutickém průmyslu projímadla. Ze šťavy zralých plodů se vyrábějí alkoholické nápoje, zejména víno. Upražením sušených fíků se získá dobrá kávová náhražka. Ve starověké Asýrii se fíkovníky pěstovaly asi už před 5 000 lety, o málo později také v Egyptě. Směs mléka a fíkové šťavy byla ve staroegyptské medicíně používána jako univerzální prostředek proti celé řadě chorob. Ve starověké římské říši byly fíky hlavní potravou otroků. Arabové fíky dodnes užívají jako hlavní složku potravy nahrazující chléb.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

Fíky mají změkčující, močopudné a potopudné účinky, snižují teplotu a usnadňují odkašlávání. Jsou také jedním z nejlepších přirozených projímadel - používají se fíky namočené ve vodě nebo fíková šťáva. Ve směsi se sennou jsou hlavní složkou tzv. "ovocných kostek" proti zácpě. Lisované nebo sušené fíky se užívají při srdečně-cévních onemocněních. Při kašli, angíně, otocích hlasivek, ledvinových kamenech, bolestivém močení a gastritidě se doporučuje odvar z plodů v mléce nebo ve vodě. Fíky se uplatňují také při onemocněních jater a žlučníku.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

Z čerstvých nebo sušených fíků se připravují v zemích, kde je tohoto ovoce dostatek, obklady na rány, vředy nebo otoky.

GRANÁTOVÉ JABLKO

Granátové jablko je plod marhaníku granátového (*Punica granatum*), stálezeleného rozložitého keře nebo stromku s ohnivě červenými květy. Pochází z oblastí Persie (dnešního Íránu), Afganistánu a Pákistánu, odkud se rozšířil do starověkého Egypta, Indie a Číny, kde dosud roste planě v horských oblastech. V současné době se vyskytuje téměř ve všech tropických a subtropických oblastech světa a také v jižní Evropě. U nás se nepěstuje, protože nesnáší mrazy.

Marhaník je 2-4 m vysoký opadavý keř nebo strom se šedou kůrou a zřetelnými letorosty. Větve jsou někdy porostlé trny. Květy mají v průměru až 6 cm, jsou korálově červené. Plodem je vysychavá až 12 cm široká bobule s kožovitým, hnědožlutým nebo hnědým oplodím a vytrvávajícím kalichem na vrcholu. Četná semena jsou v pouzdrech umístěných ve dvou vrstvách nad sebou. V době zralosti jsou obalena růžovou až červenou rosolovitou zdužnatělou jedlou vnější částí osemení.

Plody obsahují asi 80% vody, 15 % sacharidů, dále tuky, kyseliny, bílkoviny a jen malé množství minerálních látek. Šťavnatá dužina má osvěžující chuť. Používá se na saláty, ale hlavně se z ní připravují osvěžující nápoje (z 1 kg plodů se získá asi 500-700 ml šťávy). Nejznámější je šerbet, který je nealkoholický. Jeho zkvašením vzniká známý alkoholický nápoj grenadina.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

Prášek ze suchých slupek plodů a šťáva se používají na popáleniny a drobná poranění.



Šťáva z plodů se přidává do želé, někdy se používá k barvení vín. Kůra stromů, květy i suché oplodí se uplatňují ve farmaceutickém průmyslu.

Pro množství semen v plodu bylo granátové jablko ve starověkém Řecku považováno za symbol plodnosti.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

Odvar ze suchého oplodí a květů působí protizánětlivě, používá se při dyzentérii, kolitidě, průjmeh, parazitech, hlístech. Rovněž kůra a kořeny stromu mají velmi silné protihlístové účinky. Při bolestech ledvin a žaludku se doporučuje šťáva ze sladkého granátového jablka, při cukrovce a hemoroidech – šťáva z kyselých plodů.

GRAPEFRUIT



VNITŘNÍ POUŽITÍ

Při nechutenství, špatném trávení, vysokém krevním tlaku a ateroskleróze se používají čerstvé zralé plody. Při ukládání solí v organismu se doporučuje šťáva z plodů (do 600 ml denně).

Grapefruit neboli grep je plodem citroníku rajskeho. Vznikl pravděpodobně křížením citroníku největšího (*Citrus maxima*) s pomerančovíkem čínským (*Citrus sinensis*) a pochází z oblasti Antil.

Citroník rajskeý (*Citrus paradisi*) je mohutný a vysoký strom. Má statný kmen a silné větve, v mládí často s dlouhými trny. Listy jsou střídavé s výraznými křídly na řapících. Bílé květy rostou v hroznovitých nebo vrcholikatých květenstvích, ale i jednotlivě. Plody dozrávají v bohatých hroznovitých plodenstvích. Jsou to velké žluté kulovité nebo zploštělé bobule s hladkým a tenkým oplodím. Dužina je tvořena těsně přiléhajícími šťavnatými buňkami.

Grapefruity obsahují značné množství vitamínu C (asi 40 mg ve 100 g dužiny) a vitamínů B₁ a B₂, vápníku, fosforu a železa. Plody se používají převážně syrové jako ovoce. Jsou oblíbené zejména jako dietní potravina. Sladkokyselá a nahořklá dužina podporuje trávení a zvyšuje chuť k jídlu a pomáhá odstranit odpadní produkty látkové výměny. Silice z kůry plodů se uplatňuje zejména v potravinářském průmyslu.

HOŘČICE

Existují různé druhy hořčice - např. *hořčice bílá, černá, čínská*; všechny mají uplatnění buď v kuchyni nebo v léčitelství.

K přípravě klasické pokrmové hořčice se používá semeno *hořčice bílé* (*Sinapis alba*).

Je to jednoletá bylina dorůstající do výšky až 80 cm. Od všech ostatních hořčic lze její semena uložená v šešulích zakončených nápadným zobanem nejsnáze rozeznat. Jsou totiž největší a mají žlutou barvu.

Celá semena se používají ke kořenění nakládaných okurek a zeleniny v kyselém nálevu, k přípravě marinád a do uzenin. Čerstvě vyklíčené rostlinky se někdy přidávají do zeleninových salátů (mohou se pěstovat podobně jako

řeřicha doma na okně v misce vyložené mokrou vatou).

Hořčice bílá je prastará kulturní rostlina pocházející z oblastí kolem Středozemního moře, pravděpodobně ze severní Afriky. Do kultury ji již ve starověku zavedli Řekové, Římané a Egypťané. Tehdy byla používána k přípravě tabulové hořčice podle receptů, které se však od dnešních dosti lišily. Do Evropy se dostala zhruba v 9. století, kdy ji Karel Veliký přikázal pěstovat na svých statech.

Hořčice černá (*Brassica nigra*), botanickým názvem brukev černochořčice, se používá spíše pro léčebné účely, protože hořčice připravená z jejich černých semen rychle ztrácí ostrost.

Je to jednoletá bylina s přímou, větvenou lodyhou až 120 cm vysokou. Listy jsou střídavé, zlatožluté květy mají čtyřlístý kalich a vytvářejí hrozný, plodem je šešule zakončená zobanem, obsahující drobná kulatá tmavohnědá semena.

Hořčice černá pochází ze Středomoří, ale dnes se už pěstuje všude, i u nás, a často zplaňuje.

Semena obsahují průměrně až 33% mastného oleje, hořčičný glykosid sinigrin, z kterého štěpením vzniká hořčičná silice a dále hodně proteinů. Lidové léčitelství používá hořčičné semeno zejména k obkladům: hořčičná mouka se smísí s vodou

teplou maximálně 45°C na kaši, která se v tenké vrstvě nanese na látku. Obklad se přikládá na dobu 10-20 minut a ponechává se pouze do lehkého zčervenání pokožky. Pro snížení zánětlivé reakce je vhodné ošetřovaná místa potírat krycí masťou.

Hořčice čínská (*Sinapis chinensis*) neboli brukev hořčičná pochází z jižního Tibetu a z oblastí na hranici Indie a Číny.

Je to jednoletá rostlina se světlými až temně zelenými hladkými či mírně zkadeřenými listy se zdužnatělými řapíky, tvořícími bohatou přizemní růžici. Kvetoucí rostlina dosahuje výšky asi 50 cm, kvete žlutě. Semena jsou v šešulích. V jihovýchodní Asii se pěstuje více variet, které se od sebe liší kadeřavostí listů, silou řapíku, ostrostí chuti a mohutností kořene. Kořenová forma vytváří až 1 kg těžké kořeny.



Mladé výhonky hořčice se hodí do zeleninových salátů.

Čínská hořčice, zvaná též sareptská hořčice, má velmi široké použití. Hlavní užitkovou částí je listová čepel se ztlustlými řapíky. Používají se však i květní stonky nebo zdužnatělé kořeny. Ze syrových se připravují saláty, jinak se nakládají do sójového nálevu, konzervují se v soli nebo se upravují vařením. Listy obsahují značné množství vitamínu C (400 mg ve 100 g čerstvé hmoty). Usušené a rozemleté se používají jako koření. Využívá se i její hnědé semeno. Ve východoasijských zemích se z něho mletím připravuje stolní hořčice (tzv. ruské hořčice se vyrábějí výhradně z hořčice sareptské).

POZOR!

Obsahové látky hořčice vyvolávají na kůži intenzivní zarudnutí a bodavé bolesti. Překrvení se může vystupňovat až k zánětu. Mnohdy se vytvoří puchýře a nekrózy kůže.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

☛ Rozemletá semena se používají k obkladům při akutních zánětech dýchacích cest, při revmatických onemocněních apod., především k prokrvení hlouběji ležících orgánů (plic, pohrudnice, ledvin).

VNITŘNÍ POUŽITÍ

☛ Hořčice čínská má dietetické a léčivé vlastnosti, podporuje chuť k jídlu a je do určité míry baktericidní.

HRÁCH

(*Pisum sativum*)

Kulturní hrách pochází z planého druhu *Pisum elatius* s růžově purpurovými květy, který roste jako plevel v jižní Evropě, Středomoří, Zakavkazsku a v Přední Asii až po Afghánistán. Drobnozrnný hrách společně s ječmenem a pšenici se vyskytoval již v archeologických nálezích pocházejících ze starověké Tróje. Byl nalezen i v nejstarších sídlištech z doby kamenné v alpské oblasti. Jako kulturní rostlina k nám přišel hrách, jako ostatně většina luštěnin, z Východu. Do Evropy se dostal přes Itálii a rozšířil se zde až ve středověku. Původně se k přípravě pokrmů používala jen zralá, suchá semena. Nedozrálá semena hrachu se naučili využívat nejdříve Holanďané (na začátku 17. století).

Zeleninové neboli zahradní hrachy, které se pěstují pro zelené lusky nebo pro nedozrálá semena, dělíme na **hrachy k vylupování** (odrůda *vulgare*), **dřeňové** (odrůda *medullare*) nebo **cukrové** (odrůda *saccharatum*). Mírně se od sebe liší vzhledem, chutí i způsoby upotřebení.

Polním hrachům je nejbližší **hrách k vylupování**. Je to jednoletá, různě vysoká bylina. Nejčastěji se pěstují středně vysoké (60-120 cm), málo větvičí odrůdy. Stonek je někdy podélně srostlý. Listy jsou tvořeny třemi páry listků a vrcholový listek je přeměněn v úponek. Mají výrazné palisty. Květ je obvykle bílý. Lusk obsahuje 4-13 semen, která jsou ve zralosti žlutá nebo zelená a vždy kulatá.

Vyluštěná nedozrálá semena se používají za syrova nebo k vaření. Jako zelenina jsou však nedozrálá semena upotřebitelná jen krátkou dobu. V jejich zásobních látkách totiž převládá škrob, a proto rychle přezrávají a ztrácejí sladkost a jemnost.

Hrách dřeňový (var. *medullare*) má stejnou historii původu jako hrách k vylupování. Pěstování dřeňového hrachu zavedli na začátku 17. století Holanďané. Rozšířilo se zejména ve Francii a Anglii, ale rychle si získalo oblibu i v jiných zemích.

Rostlina dřeňového hrachu je velmi podobná hrachu k vylupování. Nejčastěji se pěstují odrůdy středního vzrůstu (60-120 cm vysoké), málo větvičí. Lusky jsou 8-13 cm dlouhé, mají vždy vnitřní membránu a ve zralosti obsahují svrasklá semena obvykle zelené barvy.



Zelený hrášek obsahuje mnoho živin a více proteinů než maso.

Dřeňové hrachy se od hrachů k vylupování liší především tím, že jejich semena ukládají rezervní látky nikoli ve formě škrobu, ale dextrinů a jednoduchých cukrů. Mají proto ve zralosti semena nepravidelného tvaru, výrazně svrasklá. Ve srovnání s ostatními hrachy si zachovávají mnohem déle jemnou chuť a kvalitu. Dřeňový hrách dnes patří mezi nejdůležitější zeleninové odrůdy určené pro průmyslové zpracování v konzervárnách a mrazárnách. Stejně jako hrách k vylupování i dřeňový hrách má dvakrát vyšší energetickou hodnotu než ostatní zeleninové druhy a je bohatý nejen na provitamin A a vitaminy B a C, ale i na vzácnější vitaminy E a PP.

Hrách cukrový (var. *saccharatum*) se od ostatních zahradních hrachů liší mj. tím, že je vyšší (od 70 do 180 cm) a pozdnější. Používají se u něho celé nedozrálé lusky, bez vylučování (tento způsob využití je u všech hrachů původnější než pozdější vylučování zrna). Lusky mají jemnou stavbu a na vnitřní straně chlopní tvoří pergamenovou vrstvu, typickou pro ostatní hrachy. Pojídají se celé. Ze syrových se připravuje salát nebo se upravují tepelně. Mohou být tenkostěnné nebo, u tzv. lámavých odrůd, výrazně silnostěnné. Semena jsou ve zralosti vždy hranatá a svrasklá, protože rezervní látky se v nich ukládají ve formě dextrinů a jednoduchých cukrů. K vaření se suchá semena nehodí, zůstávají tuhá a jsou měřě chutná.

Cukrový hrách je mnohem méně rozšířen než hrách dřeňový a hrách k vylupování. Je to vysloveně zahrádkářská zelenina. Je velmi cenný vysokým obsahem cukrů, stravitelných bílkovin, vitaminů a minerálních látek.

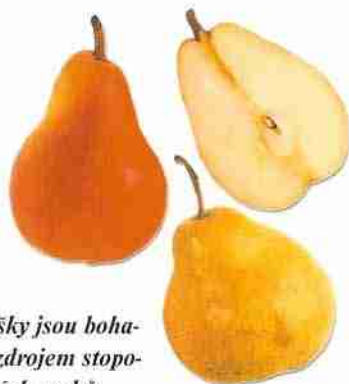
VNITŘNÍ POUŽITÍ

☛ Odvar ze zeleného hrachu usnadňuje vykašlávání, doporučuje se při chronickém zánětu průdušek, zápalu plic, plicním abscesu; odvar z kořene působí léčivě na srdce. Hrášek pomáhá při průjmech, při poruchách srdeční činnosti, je vhodný i jako prevence zánětu slepého střeva. Pomáhá snižovat hladinu cholesterolu v krvi.

HRUŠKA

(*Pyrus communis*)

Hrušeň, dřevina z čeledi růžovitých pochází z Malé Asie nebo z Indie a Íránu. Plod, hruška, je malvice, někdy značně velká, charakteristického tvaru, barvy a chuti. V současné době existuje asi 1500 odrůd, o které se zasloužili hlavně francouzi a belgičtí pěstitelé. Drobné odrůdy jsou pěstovány výhradně pro tepelné zpracování v potravinářství a k výrobě alkoholu. Vybrané dezertní odrůdy hrušek je sice možné vařit, ale nejlepší jsou syrové. V ČR je pravdě-



Hrušky jsou bohatým zdrojem stopových prvků.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

Hrušky regenerují organismus, pomáhají při trávení a zlepšují peristaltiku střev, zvyšují chuť k jídlu, pomáhají při zácpě, chrání před rakovinou střev a konečníku, blahodárně působí na krevní oběh, zpevňují vlásničky, snižují krevní tlak, zmenšují otoky, doplňují nedostatek stopových prvků - železa, hořčíku, mědi a kobaltu, čistí ledviny, léčí ledvinové a močové kameny a další onemocnění močového ústrojí, snižují horečku, jsou močopudné a žlučopudné, působí proti únavě, pomáhají v boji s obezitou, léčí revmatismus.

podobně domácí hrušeň polníčka, ovocnářsky významné odrůdy jsou odvozeny zejména od hrušně obecné.

Hrušeň někdy dorůstá až do výše 20 metrů, i když může být i keřem s tmavými větvemi. Dožívá se 100-150 roků. Má téměř zaostřené listy, nahoře lesklé, zespodu matné. Bílé květy se objevují časně zjara, proto je nutné chránit hrušku před mrazem. Květy rostou jednotlivě nebo jsou seskupeny do květenství. Plody mají různý tvar a velikost podle odrůdy. Nejčastěji jsou zelené, jindy mají žlutou nebo načervenalou barvu. Hrušně jsou choulostivější než jabloně, potřebují více tepla a kvalitnější půdu. Za péči se odměňují chutnými, šťavnatými plody, které lze použít k pečení koláčů, ke kompotování, k výrobě džemů, ovocných salátů. Slupka hrušek obsahuje žluté barvivo, které se využívá v průmyslu.

HŘEBÍČKOVEC KOŘENNÝ

(*Syzygium aromaticum*)

Hřebíčkovec, který své české jméno získal podle vnějšího vzhledu tohoto koření, pochází z Moluckých ostrovů v Indonésii. Převážná většina světové produkce pochází ze Zanzibaru, odkud se k nám také nejvíce dováží, ale pěstuje se i na Madagaskaru, v Zádni Indii a v Jižní Americe. Do jižní Evropy se začal hřebíček dovážet asi v 6. století, hojněji se však pěstuje teprve od 16. století.

Hřebíčkovec je průměrně 10 m vysoký, vždyzelený strom s kuželovitou korunou a nízkým kmenem (poněkud připomíná náš topol). Vstřícné listy jsou podlouhlé až elipsovitě, dlouhé asi 8 cm, s četnými siličnými nádržkami na svrchní straně. Pra-

videlný koncový vrcholík je tvořen růžovými květy s mnoha tyčinkami a opadavou korunou. Plodem je podlouhlá purpurová bobule. Koření známé jako hřebíček jsou usušená nerozvitá květní poupata. Z jednoho stromu lze ročně získat průměrně 2-4 kg usušeného hřebíčku, který obsahuje zhruba 20% hřebíčkové silice, jejíž hlavní složkou je eugenol (až 90%).

Hřebíček má příjemnou, silně aromatickou vůni a chuť. Je sice trochu nahořklý, ale vařením se hořkost zmírňuje. Používá se buď celý, nebo mletý jako přísada do pokrmů - hodí se k masu (jehněčímu, hovězímu, vepřovému), do

moučnicků i sušenek, k nakládání zelenině, do svařeného vína, marinád na zvěřinu, čatni i dušených ovocných jídel. Slouží také k parfemování cigaret a v líkárnictví. Hřebíčková silice se získává destilací rostlinných částí (také listů).



VNĚJŠÍ POUŽITÍ

Používá se k dezinfekci ústní dutiny (jako složka zubních past a ústních vod), při výrobě mýdel, olejů na vlasy a dezodoračních aerosolů.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

Hřebíček silně dezinfikuje, lokálně znecitlivuje a má značné dezodorační účinky. Doporučuje se při bolesti zubů a jako prostředek povzbuzující srdeční činnost. Zmírňuje žaludeční nevolnost a podporuje trávení. V tropických oblastech se jako lék při žaludečních obtížích podávají plody zavařené v cukru.

CHLEBOVNÍK OBECNÝ

(*Artocarpus communis*)

V tropických oblastech Země se v současné době pěstuje chlebovník, který pochází z Polynésie. U nás se ve volné přírodě pěstovat nedá, protože tu nejsou vhodné klimatické podmínky - můžeme se s ním setkat pouze ve sklenicích v botanických zahradách.

Tento strom z čeledi morušovníkovitých (*Moraceae*) je vysoký až 20 m a má tlusté, řidce chlupaté větve s nápadnými listovým jizvami a lenticelami. Je zajímavé, že ve vlhkých tropických oblastech neopadá, kdežto v monzunových oblastech ano. Listové pupeny dlouhé až 20 cm jsou kryty velkými palisty. Kožovité listy jsou na svrchní straně lesklé, tmavozelené, na spodní straně bledě zelené a slabě chlupaté. Drobné, trubkovité samčí květy tvoří žlutavé, válcovité, někdy převislé jehnědy. Samičí květy mají dužnaté okvěti a jsou seskupené do kulovitých květenství, z nichž po oplození větrem vzniká nepravý plod (plodenství) v průměru měřící 25-30 cm a těžký asi 2 kg nebo i více. Z dospělého stromu je možno sklídit až 700 plodů za rok. Tento druh chlebovníku zpravidla netvoří semena, a proto se rozmnožuje kořenovými řízkami.

Planý chlebovník celolistý, nazývaný "jak" (*Artocarpus integrifolia*), původem z Indie, vytváří velká semena, která obsahují hodně oleje. Dají se péci jako jedlé kaštiny a také podobně chutnají. Plodenství jaku váží 15-40 kg a mají v průměru až 90 cm, jsou aromatická a požitelná

ná i za syrova. Kromě toho v tropech rostou ještě četné další plané druhy chlebovníků.

Chlebovníková plodenství se sklizejí nezralá. Svou škrobnatostí připomínají naše brambory. Upravují se jako zelenina, používají se na přípravu polévek nebo se z nich vaří kaše. Bílá dužina se peče, vaří, také suší, roztlouká a smílá na mouku k přípravě pečiva. Zralá dužina se nechává nakysat v jámách "divokými" kvasinkami. Z hmoty podobné měkkému sýru Polynésané pečou oblíbené placky. Upečené řízky dužiny jsou trvanlivé a uchovávají se jako zásoba. Zralá plodenství chlebovníků jsou dezertním ovocem. Škrobnatá semena obou druhů, asi velikosti kaštanů, se jedí vařená, pečená nebo se také rozemílají na mouku. Plodenství chlebovníku celolistého je



Plodenství chlebovníku obsahují značné množství škrobu, dužina se používá k výrobě mouky.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

Plodenství chlebovníku dodávají tělu velké množství škrobu, jsou velmi kalorická a všeobecně se doporučují pro udržení dobré kondice. Mají blahodárný vliv na trávicí soustavu, pro svou lehkou stravitelnost jsou vhodné pro lidi s žaludečními a dvanácterníkovými vředy a také při hemoroidech.



Semena některých odrůd chlebovníku se upravují i chutnají jako kaštiny.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

Mouka připravená z plodenství chlebovníku pomáhá při léčbě popálenin, vředů, špatně se hojících ran a mnoha jiných kožních onemocnění.

nutno před jídlem máčet přes noc ve slané vodě, aby zmizel hnilobný zápach. Chlebovník obecný objevil na ostrovech Tahiti v r. 1772 anglický kapitán James Cook při plavbě kolem světa. Botanik Joseph Banks, který byl ve výpravě, byl tak nadšen "chlebem, který lze česat přímo ze stromů", že se rozhodl zavést kulturu chlebovníku v Západní Indii jako lacinou potravu pro otroky na plantážích.

CHŘEST

(*Asparagus officinalis*)

Chřest je vytrvalá rostlina z čeledi liliovitých (*Liliaceae*). Z mohutného kořenového trsu vyrůstají dužnaté výhonky zvané pazochy. Jsou žlutavě bílé s růžově fialovou špičkou nebo zelené. Vytvářejí se v silně rozvětvené, tenké, až 2 m vysoké stonky se svazky jehlicovitých zelených útvarů, které nahrazují listy. Květy jsou nenápadné, bělavé až zelenožluté. Plodem je kulatá, ve zralosti cihlově červená bobule s černými semeny. Chřest je dvoudomá rostlina. Samičí rostliny obvykle vytvářejí menší počet mnohem silnějších pazochů. Rašící výhonky se na jaře přihrnou zemí tak, aby vznikly tyčinky chřestu, jak jej známe jako zeleninu. Sklízají se až třetí rok po výsadbě. Existuje kolem 150 druhů těchto dimorfních bylin, z nichž některé se pěstují jako okrasné rostliny (asparagusy).

Již ve středověku byl chřest známou lahůdkou. Původně rostl planě jen v Orientu, ale dnes jej můžeme najít na písčitéch úhorech nebo na travnatých stráních i v Evropě. Je rozšířen od severní Afriky, Španělska, Přední Asie přes střední a severní Evropu až na Sibiř.

Jako kulturní rostlina se pěstoval od roku 1100 v byzantské říši, ale většího rozšíření dosáhl až v 16. století v Holandsku, Německu a Francii. Protože jeho pěstování není snadné, zůstal dlouho lahůdkou bohatých kuchyní a nazýval se královskou zeleninou.

Ke konzumaci jsou vhodné mladé zdužnatělé výhonky (pazochy), sklizené v době, kdy pronikají nad povrch půdy. Chřest obsahuje vlákninu a značné množství vitaminů A, B a C, zejména v zelených pazochích (100 g poskytuje 30% denní potřeby vitamínu C a 20 % potřeb vitamínu A). Důležitými složkami jsou také kyselina listová a železo.



Chřest se nedoporučuje osobám, které trpí dnou, protože obsahuje mnoho purinů, z nichž se vytváří kyselina močová.



Chřest je doporučován především gravidním ženám - má kladný vliv na rozvoj plodu a zabraňuje vrozeným vadám.

Dále obsahuje asparagin, který působí jako diuretikum a ve větším množství jako afrodiziakum. V chřestu je obsažena neškodná sloučenina síry, která má výraznou vůni a je vylučována spolu s močí. Energetická hodnota 100 g chřestu činí 20 kcal.

Z chřestu se připravují saláty, studené i teplé předkrmy, polévky, hlavní jídla i přílohy. Často se konzervuje, buď samostatně nebo jako součást zeleninové směsi. Po umytí, odřezání ztvrdlých konečků a oloupání z vláknité slupky se tyčinky chřestu spojí do svazků, vloží do osolené vařící vody a vaří se pod pokličkou, až změkknou. Velmi chutné jsou také vařené v páře, polité jen olivovým olejem nebo rozpuštěným máslem.

Původně se konzumovaly jen vybělené pazochy. Později však byly vyšlechtěny i odrůdy, které si v zeleném stavu dlouho udržují jemnou strukturu bez vláken. Tento "zelený chřest" získává stále větší oblibu, protože je křehký a bohatší na vitamíny.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

Chřest má močopudný účinek - pomáhá při léčbě zánětu močového měchýře a při zácpě - působí lehce projímavě. Léčí artritidu a revmatismus. Zmírňuje otoky způsobené srdečními chorobami i příznaky premenstruálního syndromu a potíže v průběhu menstruace. Usnadňuje vstřebávání železa a působí antioxidantně, přičemž odstraňuje volné radikály. S ohledem na značný obsah vitamínu A zabraňuje tzv. šerosleposti (špatné vidění ve tmě). Má také uklidňující účinek a chrání před infekcí. Odvar z kořenů a oddenků chřestu se může používat pro zlepšení nálady, a také jako prostředek na impotenci.



JABLKO

Jablko je plod jabloně, stromu z čeledi růžovitých. V mírném pásmu severní polokoule existuje asi 15 druhů jabloní. Z nich bylo šlechtěním vypěstováno mnoho odrůd s rozdílnými vlastnostmi podle klimatických podmínek, v nichž jsou pěstovány a také podle toho, k jakému druhu spotřeby jsou plody určeny. Nejobecnější je dělení odrůd na letní, podzimní a zimní. K nejznámějším odrůdám patří Jonathan, Ontario, Golden Delicious, Spartan, Rubín, James Grive, Bláhovo oranžové, Starkimson a další. V sadech České republiky bylo zaregistrováno ještě v nedávné době více než 10 milionů jabloní, každoroční úroda činila několik set tisíc tun. V současnosti sadů i odrůd ubývá, trh je zásobován jablky dováženými z různých zemí. Jablka poskytují některé stopové prvky, minerální látky, vlákninu a další zdraví prospěšné látky. Neobsahují sice velké množství vitamínu C, jsou však cenným zdrojem pektinů, které mají schopnost redukovat krevní cholesterol. Výrazné protisklerotické působení získáme kombinací jablek s plody, které jsou naopak na vitamín C bohaté, například s černým rybízem. Pektiny působí také detoxikačně na těžké

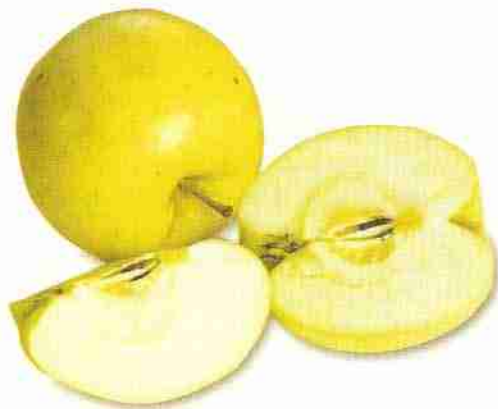


kovy a mají i antibiotické působení. Vodní roztok pektinů urychluje hojení ran. Nejvíce pektinů je ve slupce, těsně pod ní a v jádřinci. Proto se někdy doporučuje jíst jablka i s jádřincem.


Z hlediska přírodní medicíny mají syrové i zpracované plody i jablečné šťávy hlavní uplatnění v dietetice. Harmonizují činnost trávicí soustavy. Tlumí zácpu nebo naopak projímají, podle toho, co v dané chvíli potřebujeme. Mají pro organismus i očišťující význam. Proto je v lidové medicíně zdůrazňována jejich role v prevenci.

Ve fytoterapii se uplatňuje zejména jablečný ocet, někdy také jablečná syrovátka - jablečný mošt smíchaný s vodou a mlékem v poměru 1:1:1.

Sušené jablečné slupky jsou kvalitní přísadou do tzv. rodinných bylinkových čajů určených k celoročnímu pití. Dávají jim velmi lahodnou chuť a podtrhují aroma ostatních složek.



VNITŘNÍ POUŽITÍ

 Jablka působí povzbudivě na nervovou soustavu, díky množství minerálů a jiných zdraví prospěšných látek celkově posilují organismus a zbavují jej škodlivých látek. Mají protizánětlivé, mikrobiální a krvetvorné účinky. Podle zkušeností lidové medicíny zelená jablka léčí i zastaralé katary žaludku, nastrouhaná působí proti průjmu. Surová, vařená nebo pečená jsou vhodná při poruchách trávení a potížích žaludečně-střevního charakteru, při vodnatelnosti, skleróze, dně, revmatizmu, chudokrevnosti, hypertonii, bolestech hlavy, závratích, šumění v hlavě. Při nachlazení a chrapotu pomáhá výluh ze sušených jablečných listů spařených vařící vodou, nálev z jablonoňových květů uklidňuje a zmírňuje záchvaty kašle.


JABLEČNÁ MAST

Jablka dobře pomeleme nebo najemno nastrouháme. Smícháme s kvalitním máslem tak, aby přípravek získal konzistenci masti. Ošetřujeme drobné odřeninky na rtech, prsních bradavkách apod. Mast si připravujeme vždy čerstvou.

JEDNODENNÍ JABLEČNÁ KÚRA

Celý den nejíme nic jiného než jablka v množství 300 - 400 g, 4-5krát denně podle chuti a osobních dispozic. Jednoduchá dieta dokonale odlehčí organismus. Jablečný den se doporučuje aplikovat jednou týdně při chorobách ledvin a při srdečních potížích, hypertenzi nebo obezitě.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

 Čerstvou rozmačkanou dužinu z jablek doporučuje lidová medicína na popáleniny, omrzliny, dlouho se hojící rány a jizvy. Čerstvá jablečná šťáva se používá ke zvlhčování pleti, posiluje a regeneruje pokožku tváře, prsou a šije.

JAHODNÍK HYBRIDNÍ

(*Fragaria hybrida*)

Jahodník hybridní je vyšlechtěnou odrůdou, která vznikla v Evropě na začátku XVIII. století zkřížením virginského a chilského jahodníku. Koncem XIX. století byly vypěstovány odrůdy stáloplodící, tzv. jahody čtyř sezon, které měly velké plody. V současnosti je jahodník pěstován v zemích s mírným podnebím a má téměř 2000 odrůd. Je to vytrvalá rostlina, která vyžaduje značnou péči - hnojenou půdu, vhodnou teplotu, zavlažování. Rozrůstá se větvenými oddenky, které se zakořeňují. Má velké trojčetné listy s pilovitými okraji, květy bílé nebo krémové barvy. Obdobně jako u jahodníku obecného plodem je zdužnatělé lůžko, nepravý plod s nažkami. Zralé plody jahodníku - velké, červené a aromatické jahody - jsou velmi hodnotným ovocem. Obsahují vodu (85-91 g v 100 g



ovoce), cukry (7,5 g), z nichž převažují tzv. levulózy, dobře je snášejí i osoby nemocné cukrovkou. Obsahují rovněž organické kyseliny (0,8 g). Jsou bohaté na různé minerály a stopové prvky jako železo, vápník, hořčík, mangan, fosfor, sodík, draslík. Jsou zdrojem vitaminů, především vitamínu C - 64 g ve 100 g. Je to množ-

ství, které plně uspokojuje denní dávku tohoto vitamínu pro dospělého člověka. Kromě toho v nich najdeme vitaminy skupiny B, menší množství vitamínu A, E a K a vlákninu (1,4 g ve 100 g). Nejlépe je jíst je syrové, ale je možné je využít k přípravě chutných jídel, např. polévek, pirohů, moučníků, dortů, dezertů, kompotů, nápojů a zavařenin.

POZOR!

Jahody je třeba před jídlem důkladně opláchnout. Toto ovoce může způsobovat alergické reakce. Osoby s citlivým žaludkem, trpící dyspepsií by měly omezit konzumaci plodů jahodníku.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

Čerstvé jahody jsou velmi dobrým kosmetickým prostředkem k ošetřování pleti. Odvar z oddenků se používá jako stahující prostředek a je vhodný ke kloktání, např. při angíně.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

Jahodník má močopudný účinek a působí mírně projímavě. Posiluje obranyschopnost organismu, ovlivňuje činnost jater. Očišťuje organismus, zlepšuje látkovou výměnu, alkalizuje krev. Plody jsou doporučovány při dně (pomáhají vyloučit kyselinu močovou). Pití šťávy pomáhá při léčbě revmatizmu. Odvar z listů vyvolává pocení. Bylinný čaj z oddenků zmírňuje průjemové potíže.

JAHODNÍK OBECNÝ

(*Fragaria vesca*)

Jahodník obecný je bylinou z čeledi růžovitých (Rosaceae). Jako léčivá rostlina se rozšířil na přelomu XI. a XII. století. Má krátké, tlusté oddenky, z nichž vyrůstají odnože a na nich nové rostliny s trojčetnými listy v přízemní růžici. Kvete v květnu a červenu drobnými bílými květy, plody dozrávají v červnu a červenci. Jahodník obecný je rozšířen po celé Evropě a Sibiři, zasahuje i daleko na sever. U nás je hojný zejména na pasekách, lesních okrajích, spálenišťích, mezích, travnatých stráních a světlých listnatých i jehličnatých lesích od nížin do hor.

Zralé ovoce je bohaté na vitamín A, B₁, B₂, C - 60 mg v 100 g (v listech je ještě hojnější). Z minerálních látek je



Listy jahodníku jsou součástí bylinného čaje, který může nahradit čínský čaj - vynikajícím způsobem reguluje látkovou výměnu a má stahující účinek.

nejcennější železo, fosfor, sodík, vápník, síra a draslík. Obsahuje také pektiny, lehce vstřebatelné cukry a kyseliny, např. citronovou a jablečnou. Lesní jahody mají výtečnou chuť i vůni. Nejchutnější jsou syrové, ale používají se i k přípravě moučníků a dortů, zavařenin. Ovoce i listy mají léčivé vlastnosti - jsou součástí mnoha bylinných směsí.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

Plody jahodníku zvyšují obranyschopnost organismu a zlepšují látkovou výměnu. Mohou být používány v kúrách proti obezitě, při skleróze, srdečních chorobách a chorobách krevního oběhu. Doporučují se při močových kamenech a astmatu. Uspodňují odkašlávání a rozpouštějí zubní kámen.

JALOVEC OBEČNÝ

(*Juniperus communis*)

Jalovec obecný je rozvětvený keř z čeledi cypřišovitých. Roste na chudých půdách, pastvinách, písčinych přesypech a v horských oblastech. Je běžnou, často jedinou součástí lesního podrostu. Je dlouhověký, žije dokonce do sta let. Má stálezelené úzké jehličky. Kvete od dubna do května. Zralé plody jalovce - bobule (jalovčinky) - jsou kulaté, skoro černé, s fialovým nebo modrým odstínem a voskovým povlakem ocelové barvy. Sbírají se od pozdního podzimu do března.

Plody jalovce dozrávají teprve v druhém roce po opylení květu, proto letošní, které mají zelenou barvu, zůstá-



Jalovec je dlouhověký, roste pomalu a může se dožít i sta let!



vají na keři a opadávají pouze loňské. Nejdůležitější součástí jsou éterické oleje a cukry. Léčit může jalovcový olej nebo jalovčinky.

Jalovčinky se používají v homeopatii, tibetské medicíně, jsou součástí různých bylinných směsí. Užívají se také k výrobě různých nápojů: domácího piva, značkových likérů a voděk, např. anglických ginů, slovenských boroviček, polských jalovcovek. Výrazná hořkost plodů brání jejich širšímu použití v potravinářském průmyslu. Používají se však jako kadidlo a také, stejně jako jehličí a výhonky, při uzení masa a ryb.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

✿ Jalovcový olej (přesněji součást éterického oleje, terpinol), působí močopudně a žlučopudně. Výluh z plodů posiluje činnost nervového systému a srdce. Povzbuzuje trávení, ovlivňuje peristaltiku střev a tvorbu žaludečních šťáv. Působí silně bakteriocidně a proti nadýmání. Odvar pomáhá při žaludeční neuróze, chronických katarrech trávicí soustavy a močových cest. Sušené, čerstvé nebo vařené jalovčinky jsou účinné při nepříjemném dechu a pálení žáhy. Žvýkání plodů několikrát denně pomáhá při artritidě a revmatizmu.

Jalovčinky jsou skvělým kořením. Přidávají se deset minut před koncem vaření do zelí (před přidáním kmínu a majoránky).

Zlepšují také chuť omáček a masa, zvláště zvěřiny. Povidla z čerstvých jalovčinek s šípkovým čajem nebo vínem působí močopudně a povzbuzují činnost žaludku.

POZOR!

Nadměrné dávky nebo neodborné užívání jalovce mohou přivodit těžké onemocnění ledvin a srdce. Nesmí se používat při zvýšené teplotě a také při ledvinových potížích a chorobách.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

✿ Výluh nebo odvar z jalovčinek ve směsi s jinými bylinami (například s listem máty, květem levandule, natí meduňky) lze přidat do koupele, zvláště chceme-li se zbavit nadváhy.

KAPARY

(*Anethum graveolens*)

Kapary jsou nerozvité květové pupeny kaparovníku trnitého (*Capparis spinosa*), který roste v oblasti Středozemního moře (jeho domovem je Španělsko, Itálie). Rostlina má prutovité obloukem převislé větve. Polodužnaté, modrozeleně ovinuté a okrouhlé až vejčité listy mají v paždí řapíku dvojice nazpět namířených palistových trnů. Nápadné jsou zejména velké bílofialové květy se spoustou fialovočervených tyčinek, mezi nimiž vyčnívá na dlouhé stopce pestík. Květy se otvírají jen časně zrána. Pupeny mají olivovou až modrozelenou barvu (velikost 4-12 mm), na řezu jsou trochu zploštělé se zaokrouhlenými hranami a čtyřmi zevními listy. Nerozvitá poupata (asi velikosti hrachových semen) se po othráni nechají zavadnout a pak se nasolená konzervují v octě nebo v oleji. Pi-

kantní chuť propůjčuje kaparům látka rutin, vylučující se na povrchu poupat v bledozlutých krystalcích. Kapary jsou výborným kořením do omáček, pečeného masa, salátů a ryb. Plody kaparovníku obsahují asi 18 % bílkovin a přibližně 36 % tuků; semena do 30 % tuků a květové pupeny do 30 % rutinu a vitamin C. Kořen kaparovníku se používá k barvení látek na hnědozelenou barvu. Kaparovník trnitý je také medonosnou rostlinou.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

✿ Při léčení ran a vředů se používá suchá, rozmělněná kůra kořenů nebo odvar.



VNITŘNÍ POUŽITÍ

✿ V lidovém léčitelství se odvary z kůry kaparovníku používají při léčení neuróz (především hysterie). Při bolestech zubů se doporučuje žvýkat čerstvou kůru kořenů této rostliny.

KARDAMOM

Kardamom je jedním z nejjemnějších a také nejdražších koření. Jsou to semena kardamomu pravého, keře pocházejícího z jižní Indie a Ceylonu, pěstované dnes také ve střední Americe, zvláště v Guatemale. Až 3 m vysoké listnaté lodyhy jsou neplodné, hroznovitá květenství vyrůstají v úžlabí listů na mnohem kratších lodyhách. Množí se semeny nebo řízků z rozřezaných oděnků. Plody jsou trojpodzdré tobolky, které dozrávají postupně po většinu roku. Sklízají se před dozráním a opatrně se suší, aby nepopraskaly a aby si semena uchovala svou jemnou vůni. Semena se vylupují těsně před použitím (neměla by se prodávat mletá, protože takto rychle ztrácejí aroma). Chutnají nasládle a palčivě kořenitě. Mleté kardamomové koření se používá v kuchyni - uplatňuje se při výrobě uzenin, přidává se do perníků a marcipánu, používá se také v líčnictví, v tabakovém a kosme-

tickém průmyslu (při výrobě parfémů). Mletý kardamom je jednou z nejdůležitějších součástí kari. V tropech se semena kardamomu také žvýkají, Arabové jím ochucují tzv. beduínskou kávu, která je v Saúdské Arábii symbolem pohostinství. V prodeji jsou dva druhy karda-

momu: malabarský a mysorský (má poněkud větší plody i semena). Kardamom znali jako koření i léčivo už ve starověkém Středomoří. Do střední Evropy jej ve středověku dovezli arabští obchodníci. Koření se těšilo značnému zájmu a připisovaly se mu léčivé účinky snad proti všem nemocem.



VNITŘNÍ POUŽITÍ

✿ Kardamom se používá jako prostředek proti plynatosti, srdeční slabosti a jako posilující prostředek. Přidává se do tinktur pro zlepšení vůně a chuti.



KAŠTANY

(*Aesculus hippocastanum* a *Castanea sativa*)

Jírovec maďal čili koňský kaštan (*Aesculus hippocastanum*) je strom s rozložitou korunou a hnědou kůrou na silných kmenech. Má vstřícné dlanitě složené listy; 5-7 lístků je na obvodu dvakrát zubatých. V květnu překrásně kvete. Jeho velké bílé květy poseté žlutými, později červenými skvrnami, tvoří hustá, 20-30 cm dlouhá vzpřímená květenství. Plodem je ostnitá, praskající tobolka, obsahující 2-3 semena, zvaná kaštiny. Kaštiny jsou lesklé, hnědé, kožovité. Jírovec maďal roste planě v horách Balkán-

ského poloostrova, v Řecku a Bulharsku. U nás je to populární okrasná dřevina, vysazovaná v parcích, zahradách a v alejích. Surovinou jsou květy, plody a kůra stromu. Květy se sbírají pouze z odrůd kvetoucích bílými květy, dobou sklizně plodů je podzim, kdy kaštiny opadávají na zem. Kůra se získává na jaře z mladých, hladkých výhonků, někdy jsou sbírány také listy jírovce. Květy obsahují směs saponinů, flavonoidů, kumarinů, tříslovin, polyfenylové kyseliny a sacharidů. V kůře byl objeven kumarin, flavonoidy a třísloviny, plody jsou bohaté na escin, flavonoidy, kumarin, třísloviny, saponiny a karoteny. Listy mají zásobu escinu, flavonoidů a kumarinových sloučenin.

Kaštanovník jedlý (*Castanea sativa*) z čeledi bukovitých (*Fagaceae*) pochází z oblasti Středozemního moře nebo Malé Asie. Největším vývozcem jedlých kaštanů bylo a je Španělsko.

Kaštanovník jedlý je krásný strom vyrůstající do

výšky 30 m. Má podlouhle kopinaté listy, na okraji ostnitě pilovité. Květy jsou dimorfní, samčí mají tvar dlouhých, úzkých žlutě zbarvených jehněd. Ze samičích květů dozrávají hnědé plody, zvané kaštiny nebo marony. Jsou uzavřeny v kulatých, kožovitých skořápkách pokrytých ostny.

Kaštiny jsou zasyrova nepoživatelné, protože jsou tvrdé a nahořklé. Uvařené nebo upečené však získávají nasládlou chuť. Z kaštanů se připravují kaše a dezerty, přidávají se do pečiva, zákusků, paštik, omáček, polévek, nádivek do masa a drůbeže.

Dřevo jedlého kaštanu je velmi trvanlivé, ale má praskliny, proto je používáno pouze jako surovina ve stavebnictví a truhlářství. Kromě toho se používá k výrobě vysoce kvalitního dřevěného uhlí a tříslovinových extraktů. Kůra je zdrojem hnědého barviva na vlnu, plody slouží k výrobě lepidla a lihu, jsou také výborným krmivem pro zvířata. Jedlé kaštiny jsou bohaté na bílkoviny, komplexní sacharidy (škrob a vláknina), mají také vysokou kalorickou hodnotu (210 kcal/100 g). Obsahují značnou dávku vitaminů E a B6.



Syrové jedlé kaštiny jsou tvrdé a hořké, teprve uvařené nebo upečené získají nasládlou chuť, jsou příjemně voňavé a moučnaté.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

Odvar z plodů jírovce maďalu slouží k omývání ran, omrzlin, popálenin, lišejů, jizev a k léčbě hemoroidů, zánětů kůže a podkožní tkáně; ze semen jsou vyráběny ochranné krémy, například proti slunečnímu záření; extrakt z čerstvých plodů je používán k mazání při revmatizmu. Někteří léčitelé také doporučují nosit kaštiny u sebe - zmírňují kloubové a svalové bolesti revmatického původu. Jedlý kaštan i jírovec maďal jsou používány k přípravě esencí v Bachově květové terapii.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

Výtažky ze semen a květů jírovce maďalu lze používat vnitřně při pohmožděninách a vyvrtnutích, pomáhají při otocích plic, hrtanu, nohou, také mozku, zmírňují bolest v bederní oblasti; odvar z kůry se používal proti střevním parazitům; extrakt z květů je doporučován při děložním a střevním krvácení, hemoroidech a artritidě. Kaštiny také léčí záněty horních cest dýchacích; nálev z listů jedlých kaštanů je účinný při dráždivém kašli, astmatu a černém kašli; jedlé kaštiny jsou velmi ceněné pro své výživné hodnoty.

KDOULE

(*Cydonia vulgaris*)

Kdoule jsou keř nebo stromek s čeledi růžovitých (*Rosaceae*). Pocházejí z Asie. Ve volné přírodě rostou na vlhkých stanovištích, v oblasti od Iranu do Turekstanu, a dorůstají do výšky 8 metrů. Pěstují se v mírném pásmu. U nás není tato rostlina příliš rozšířena, pěstuje se



pouze jako ovocný strom. Podobá se hrušni, ale má větší růžové nebo bílé květy. Větve nemají trny, listy jsou vejčité, zespoda ochlupené. Zlatě žlutavé plody kdoulí mají průměr zhruba 6 cm a hruškovitý tvar. Jsou ochlupené a velmi aromatické. Ovšem ani úplně zralé ovoce se zasyrova k jídlu

nehodí - dužina je trpká, tvrdá a suchá. Výborné je ale na různé zavařeniny. Připravují se z něho velmi chutné a zdravé rosoly, kompoty a marmelády. Dužina během vaření mění barvu ze žluté na růžovou.

Kdoule jsou bohaté na pektiny a obsahují také větší množství taninu.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

Ovoce se používá k léčbě sliznic trávicí soustavy, pomáhá při průjmu a úplavici. Doporučuje se také u střevních katarů a trávicích potíží. Kdoulový čaj jako kloktadlo zmírňuje záněty ústní dutiny a bolesti v krku. Odvar ze semen se používá pro podporu vykašlávání při onemocněních horních dýchacích cest.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

Kdoulová semena, rozmělněná a vyluhovaná ve vodě, mírní podráždění kůže. Obklady ze záparu z plodů léčí zánět spojivek, infekční ústní koutky a hemoroidy. Pomáhají také na popáleniny a omrzliny. Odvar se používá k oplachování vlasů po umytí (posiluje vlasové cibulky) a ke tvarování účesu.

KEDLUBNY

(*Brassica oleracea caulorapa*)

Kedlubna je blízká příbuzná zelí. Sklízí se už po 12-16 týdnech od výsadby. Rostlina se pěstuje pro chutné bulvy, což je vlastně ztlustlý stonek. Je třeba pamatovat na včasnou sklizeň a vhodně připravenou půdu - kedlubny jsou pak chutné, křehké a nemají zdřevnatělou dužinu. Rané kedlubny mají průměr asi 3 cm, pozdní zhruba 5-8 cm.



Pěstují se bílé nebo modré odrůdy. Jedlé a hodnotné jsou rovněž listy. Mladé kedlubnové listy se přidávají do zeleninových salátů. Kedlubny jsou hojně využívány v kuchyni - připravují se z nich saláty, zeleninové přílohy, polévky atd. Obsahují větší množství vitaminů C, B6 a A, a také fosfor, hořčík, železo a vlákninu. Energetická hodnota na 100 g je pouhých 25 kcal.



K přípravě zeleninových salátů jsou nejvhodnější mladé kedlubny. Mají jemně nasládlou chuť, která výborně ladí s jablky, mrkví, ředkvičkou.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

Kedlubny se využívají v redukčních dietách, protože jsou nízkokalorické. Vysoký obsah vitamínu C chrání ostatní vitamíny před zničením, posiluje obranyschopnost organismu a usnadňuje asimilaci železa.

❁ KIWI

(*Actinidia sinensis*)

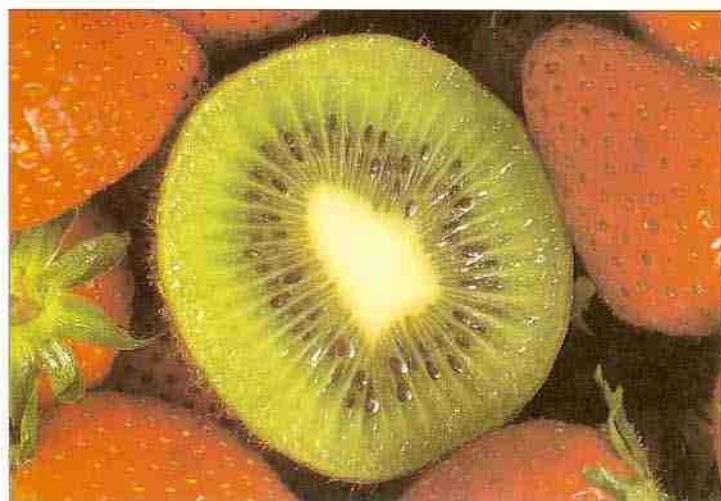
Kiwi pochází z Číny, proto se někdy používá i název čínský angrešt. Je to ovoce aktinidie čínské, která se pěstuje ve východních provinciích Číny od roku 1910. Pojmenování získalo podle ptáka kiwi žijícího na Novém Zelandu. Právě tento stát je totiž největším dodavatelem nejvyšší kvality odrůd tohoto tropického ovoce. Kiwi se pěstuje také na plantážích Kalifornie, v Itálii, Řecku a ve Francii. Plod je vejčitá bobule, dlouhá asi 8 cm, s hnědošedou, drsnou slupkou a zelenou dužinou s malými černými semínky. Měkká, nakyslá, osvěžující a aromatická dužina obsahuje mnoho hodnotných látek, zejména vitamin C. Jeden plod obsahuje doporučenou denní dávku tohoto vitamínu. Kiwi je také bohaté na vlákninu, má jí více než jablko. Kromě toho je zdrojem draslíku (středně velký plod obsahuje 250 g draslíku), je také bohaté na vápník, fosfor a železo a obsahuje enzymy usnadňující trávení. 100 g kiwi má energetickou hodnotu 57 kcal.

Kiwi můžeme přidávat do mnoha jídel, zejména do ovocných salátů a dezertů (např. rosolů nebo dortů). Plody vhodné ke spotřebě jsou mírně měkké. Protože se rychle kazí, uchováme je v lednici. Bezprostředně před podáváním je oloupeme a nakrájíme na kousky nebo seřízneme vršek a jíme dužinu lžičkou.

Kupujeme jen plody s hladkou, napnutou slupkou.



Kiwi je velmi hodnotné ovoce - výzkumy prokázaly, že vitamin C působí preventivně proti nemocem a zvyšuje imunitu.



VNITŘNÍ POUŽITÍ

❁ Díky vysokému obsahu draslíku je kiwi doporučováno u vysokého tlaku, deprese a únavy. Posiluje imunitu. Vláknina a slizovité látky způsobují, že kiwi má mírně projímavé účinky, doporučuje se starším lidem trpícím nedostatkem vitamínu C a chronickou zácpou. Pomáhá při léčbě onemocnění trávicí soustavy a kůže. Díky vysokému obsahu vitamínu C brzdí vývoj očního zákalu.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

❁ Kiwi má stahující vlastnosti - šťáva se může používat jako tonikum, zejména pro mastnou pleť.



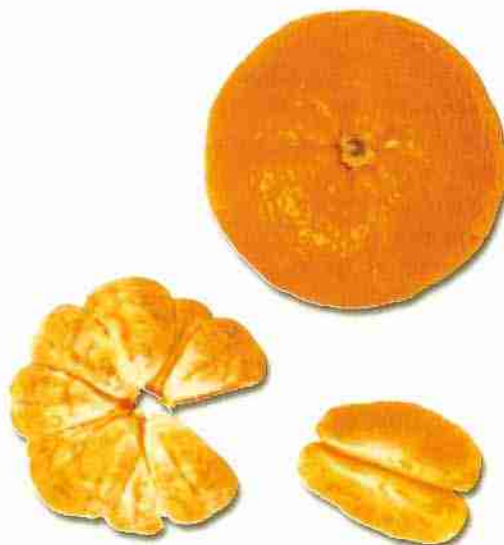
KLEMENTINKY A SACUMY

Klementinky a sacumy patří mezi citrusové plody z čeledi mandarínek (*Citrus reticulata*). Od pomerančů, jimž se podobají vzhledem, se liší mj. charakteristickou vůní a tím, že mají snadno sloupnutelnou kůru.

Klementinka pochází z Alžíru - byla vypěstována z hořkého pomeranče a mandarinky. Vypadá jako malý pomeranč a je téměř bez pecek.

Sacuma je japonská odrůda mandarinky, bezsemenná, velmi raná. Sacumy na rozdíl od pomerančů mají trochu zploštělý tvar, jejich kůra je světlejší a dá se snadno sloupnout. Jsou trochu větší než mandarinky a mají slabší vůni.

Obě odrůdy dovážíme ze středomořských zemí, Brazílie a Spojených států. Jsou chutné (méně kyselé než pomeranče, citrony nebo grapefruity), aromatické a zdravé. Podobně jako jiné citrusy obsahují mnoho vitamínu C, také draslík, vitamíny skupiny B a značné množství kyseliny listové. Jsou bohaté na vlákninu regulující činnost střev.



Nejezte klementinky a sacumy při opalování - působením látek obsažených v citrusovém ovoci se pokožka stává citlivější na sluneční paprsky, což může vést ke spáleninám.

POZOR!

Někteří lidé jsou alergičtí na citrusové ovoce. Jejich organizmus může nepříznivě reagovat mj. na vdechování aromatické látky obsažené v kůře.

Klementinky a sacumy by se měly jíst syrové, spolu s blankou mezi jednotlivými dílky a bílou dužinou ovoce. Olupujeme pouze vrchní oranžovou kůru, což jde poměrně snadno. Můžeme také z plodů

vymáčet šťávu, tím však ochuzujeme organizmus o zvlášť cenný pektin. Kůra z chemicky ošetřených plodů by se pro potravinářské účely neměla používat (před transportem je ovoce zpravidla ošetřeno zředěnou kyselinou borovou nebo se ponoří do roztoku difenylu - obě tyto látky jsou zdraví škodlivé).

Jedna klementinka má 21 kcal, sacuma - 25 kcal. Jsou vhodné pro přípravu osvěžujících nápojů a dezertů. Můžeme je použít ke zdobení různých jídel - uzenin, masa, salátů.

Klementinky a sacumy posilují imunitní systém v boji s bakteriemi a viry.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

✿ Klementinky a sacumy vzhledem k obsahu kyseliny citronové a vitamínu C můžeme používat i pro kosmetické účely. Mají antibakteriální působení, vyhlazují a osvěžují pokožku. Kolečka tohoto ovoce můžeme také přidávat do osvěžujících koupelí.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

✿ Klementinky a sacumy chrání organizmus před infekcemi tím, že posilují jeho imunitní systém. Pomáhají při bolestech v krku, kašli a nachlazení. Předcházejí onemocněním kurdějemi a léčí krvácení dásní. Příznivě působí také při poruchách oběhového systému a křečových žilách a snižují hladinu cholesterolu. Klementinky a sacumy působí mírně projímavě. Na základě provedených výzkumů se připouští, že chrání před rakovinou.



KMÍN KOŘENNÝ

(*Carum carvi*)

Kmín kořený neboli luční je dvouletá rostlina z čeledi okoličnatých dorůstající do výšky 60 cm. Má zpeřené listy a smetanově bílé květy uspořádané v okolících.

Kmín je známý jako koření i jako léčivka už nejméně 5000 let. Pochází ze země mírného pásma Asie, včetně Íránu a Turecka, ale od té doby zplaněl a zdomácněl v celé Evropě a Severní Americe. Dnes vzhledem k vysoké spotřebě semen se pěstuje v polních kulturách. Sklizeň probíhá druhým rokem koncem léta, když dvě třetiny plodů dozrají, pak se kmín vymlátí a plody (nažky) se ještě dosušují.

Plody kmínu lučního byly nalezeny při archeologických výzkumech již

v kolových stavbách ze 3. tisíciletí př. n. l. a jsou pravděpodobně nejstarším kořením používaným v Evropě. Také v Asii byl kmín pěstován již v předkřesťanských dobách. Ve starověkém Římě byl doporučován "na žaludek" a ve středověku bylo zvykem zakončovat hostinu "kmínem v cukroví", zřejmě proto, že má výrazný účinek proti nadýmání, pro který je dodnes užíván ve farmacii. Byly jim spolu s anýzem, koriandrem a fenyklem ochucovány zavařeniny.

Dnes je kmín typickou přísadou do chleba a slanečného pečiva. Kromě toho se používá ke koření vařených brambor, kyselého zeli, vepřové pečeně a pečeně husy či kachny. Jem-

ně nasekané mladé listy přidáváme do polévek a salátů, na ozdobu nebo ke všem pokrmům, kde se používá petrželka. Kmín můžeme přidávat do pokrmů i drcený, musíme ho však rozemlít až těsně před použitím, aby vonná silice nevyprchala. Někdy se konzumuje i čerstvý hlavní kořen - může se vařit nebo upéct a podávat jako zelenina.

RADÍME

☛ Sušená i mletá semena uchovávejte v dobře těsnících nádobách na tmavém místě. Listy a kořeny vložené do mikrotenových sáčků vydrží v chladničce po krátkou dobu čerstvé.



KMÍN ŘÍMSKÝ

(*Cuminum cyminum*)

Kmín římský neboli šabrej je na rozdíl od kmínu lučního jednoletou rostlinou. Dorůstá do výšky okolo 30 cm, květy sestavené do okolíků jsou bílé, růžové nebo nafialovělé. Vlastním kořením jsou plody - dvounažky - až 6 mm dlouhé, zůstávající často pohromadě. Pochází ze země Východu, komerčně se pěstuje na pobřeží severní Afriky, na Maltě, Sicílii, na Středním východě a v Indii. Ve starém Římě tento kmín nahrazoval celý černý pepř nebo se mletý přidával do pomazánky na chleba. Silice extrahované z římského kmínu se používají k parfemaci a kdysi se věřilo, že mají léčebné účinky.

RADÍME

☛ Chcete-li zvýraznit ostrou chuť semen římského kmínu, před rozdrčením je opražte. Ale pozor, přidávejte je do pokrmů opatrně, neboť toto koření je velmi silné a snadno převládne nad chutí ostatního koření a tím i celého pokrmu.



Podle Plinia prý dokonce užívali jeho studenti římský kmín k vyvolání bledosti, aby jim uvěřil, že jsou přepracovaní.

Šabrej připomíná svou vůni i chutí kmín, ale je mnohem pronikavější a dosti hořký. V dávných dobách byl více ceněn než kmín. Svědčí o tom mj. skutečnost, že bibličtí farizeové jim platili povinné desátky a ještě ve středověku si jim poddaní v Anglii vykupovali u feudálů své služby. Byl dobře znám i starým Egypťanům - na staroegyptských papyrech se s ním setkáváme pod názvem "tapnen". Ve středověku byl kořením aristokracie, s oblibou se používal především ke koření drůbeže.

Pro podobnost s kmínem kořeným

se tato dvě koření často zaměňují. Příznačná příjemná chuť římského kmínu je však unikátní a vydatně přispívá k pikantnosti mnoha pokrmů. Je charakteristický pro indickou a mexickou kuchyni, populární je také v severní Africe a na Středním východě. Používá se do nakládané zeleniny, zeli, mexických pokrmů (zvláště do *chilli con carne*), do tradičního severoafrického jídla - kuskusu, do indických kari pokrmů, hodí se také k dušenému masu, některým sýrům, do klobás, rajčatové omáčky. Je součástí tradiční směsi koření severní Indie - garam masala.

Do jídel se přidávají celá semena, popřípadě rozdrčená v hmoždíři těsně před použitím, protože vonná silice z nich rychle vyprchají.

KOKOSOVÝ OŘECH

Kokos je plodem tropické palmy kokosovníku ořechoplodého (*Cocos nucifera*). Kultura kokosovníku je velmi stará, takže určit jeho původ je velmi obtížné. Vzhledem k výskytu příbuzných druhů se předpokládá, že tato palma pochází z Jižní Ameriky nebo z Malajsie. Do Evropy byl kokos dovezen až po roce 1820.

Kokosovník ořechoplodý je štíhlá palma, vysoká až 25 m, s kmenem dole poněkud ztloustlým. Asi 7 m dlouhé zpeřené listy jsou široké až 1 m a jeden list dosahuje hmotnosti 10-15 kg. Chochol na vrcholu tvoří 25-35 listů, které zůstávají na kmeni asi 3 roky. V paždí listů vyrůstá latovitě květenství uzavřené zpočátku v toulci. Z něho se pak vyvíjí asi 15 plodů - peckovic. Plody se sklízí celý rok asi v tříměsíčních

VNITŘNÍ POUŽITÍ

☛ Kokosové ořechy jsou lehce stravitelné, proto bývají součástí lehkých diet. Doplní nedostatek vlákniny, jsou vhodné místo sladkostí.

intervalech, půlí se a po částečném vyschnutí se odděluje endosperm (bílá „dužina“ kokosového ořechu) od endokarpu (tvrdá skořápka). Usušená dužina, známá pod pojmem „kopra“, obsahuje skoro 70% tuku, glycidy, surové proteiny a vodu. Zpracovává se pak dále na kokosovou moučku nebo na kokosový olej s bodem tání 23°-26°C, který v našich klimatických podmínkách je tuhý. Přestože tento olej neobsahuje cholesterol, zvyšuje jeho hladinu v krvi, proto by se měl konzumovat jen v malém množství. Kokosové ořechy mají vysoký obsah vlákniny, ale jen minimální množství vitamínu E a minerálních solí. Tekutina nacházející se uvnitř ořechů - tzv. kokosové mléko - je výborným osvěžujícím a výživným nápojem. Zpracovávají se snad všechny části rostliny: kokosová vlákna obalující tvrdou skořápku se hodí na lana, provazy či rohožky, k výrobě kartáčů a košťat. Ze skořápek domorodci zhotovují užitečné předměty, kmeny poskytují trvanlivé dřevo. Ze sladké šťávy dužnatého větve květenství se získává palmový cukr, fermentací a destilací této šťávy - palmové víno a arak. Mladé výhonky a listové pupeny se konzumují jako zelenina.



VNĚJŠÍ POUŽITÍ

☛ Kokosový olej je surovinou pro výrobu mnohých kosmetických přípravků - zvláčňuje pokožku a dodává jí hebkost. V kosmetice je ceněn také pro svou vůni.

KOPR VONNÝ

(*Anethum graveolens*)

Kopr vonný je rostlina z čeledi miříkovitých (*Apiaceae*). Pochází z jižní Evropy a jako kulturní rostlinu jej znali již ve starověkém Egyptě a Palestině. V antické kuchyni byl kopr velmi oblíbený a přidával se do pokrmů hlavně atletům. Ve střední Evropě se pěstuje od 15. století a snadno zde zplaňuje. Dnes se pěstuje nejen v zahrádkách, ale i na větších plochách jednak pro nať, jednak - a to především - pro silici používanou zejména v potravinářském a konzervářském, průmyslu. Kopr je jednoletá rostlina. Dorůstá do výšky až 120 cm. Listy mají duté pochvy, jsou několikrát dělené, složené z nitkovitých úkrojků, hladké a ojínné. Květy jsou drobné, žluté, v okolíčnatém květenství. Plod je oválná dvounažka.

Nať je velmi zdravá - obsahuje vápník, železo, fosfor a vitamíny: A, C, D, E, K, B1, B2, kyselinu listovou. Jemně nasekaná se přidává do vařeného i syrové zeleniny, polévek a omáček, tvarohu, salátových zálivek. Kopr pro jeho typickou a osvěžující vůni zpravidla nekombinujeme s jiným kořením.

Nejdůležitější součástí plodů je silice s obsahem karvonu (podobná látka jako v plodech kmínu).

Kopr vonný obsahuje více vitamínu C než nať petržele.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

☛ Z plodů kopru vonného se připravují nálevy a extrakty. Pomáhají při plynatosti, kolice, zvláště dětské, jsou účinné proti zvracení. Stimulují laktaci a doporučují se i při nespavosti. Žvýkání semen odstraňuje nepříjemný zápach z úst.



KORIANDR SETÝ

(*Coriandrum sativum*)

Koriandr setý je jednoletá až dvouletá kulturní rostlina z čeledi miříkovitých (*Apiaceae*). Pochází z oblasti Středozemního moře. Pěstuje se v celé Evropě, na slunných, závětrných místech a na vápenatých půdách. Občas zplaňuje. Rostlina je blízce příbuzná kmínu, fenyklu, kopru a anýzu. Má vysokou, přímou, oblou, jemně rýhovanou a nahoře lysou lodyhu. Spodní listy jsou jednoduše zpeřené a dlouze řapíkaté, hořejší jsou přisedlé pochvou a 2-3krát zpeřené. Listky mají dělené, čárkovité úkrojky.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

✿ Éterický olej z koriandru se používá k přípravě mazání při revmatismu a kloubních onemocněních.

Květy jsou bílé nebo růžové a tvoří okoliky. Rostlina kvete na přelomu června a července. Plodem je dvounažka, kulatá (průměr 2-5 mm), hnědožlutá a hladká. Listy po rozemnutí odporně páchnou po štěnicích. Předmětem sběru je plod, který je vyhledávaným kořením. Květní úbory se sbírají koncem léta krátce před úplným dozráním plodů. Nechají se ještě krátce dozrát a dosušit a pak se vymlátí. Plody obsahují především silici s hlavní obsahovou složkou linolalem, který působí fytoncidně a omezuje růst bakterií. Droga má povzbudivý ú-



činek na činnost žaludku a střev, zvyšuje sekreci žaludečních šťáv a usnadňuje odkašlávání. Koriandr patří mezi chlebové koření a bývá součástí směsí, používaných ke koření salátů a paštik. Přidává se také do perníků, sušenek, koláčů a do tučných masitých jídel, do zelí a hrachu. Spolu s bílou hořčicí je dobré koriandr přidat do okurek a jiných domácích zavařenin.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

✿ Před jídlem se doporučuje pít nálev z rozdrcených semen koriandru - působí proti nadýmání, proti žaludečním křečím, kolikám, žaludeční nevolnosti a nechutenství. Je účinný při průjmech u dětí.

KŘEN SELSKÝ

(*Armoracia rusticana*)

Křen je víceletá bylina z čeledi brukvovitých (*Brassicaceae*) dorůstající do výšky asi 40-100 cm. Má dlouhý, tlustý, válcovitý kořen, který je dužnatý, na povrchu světle žlutý, uvnitř bílý a vodorovně se větví. Lodyha je listnatá, přímá, hranatá, lysá, v horní části větvená. Velké přízemní listy jsou dlouze řapíkaté a vytvářejí růžici. Drobné bílé květy pronikavě voní.

Křen pochází z jihovýchodní Evropy, odkud se rozšířil po celém evropském kontinentě. Pěstuje se v zahrádkách, ale protože snadno zplaňuje, roste často i na březích potoků, rybníků

a na jiných vlhkých stanovištích. Křen se pěstuje pro zdužnatělé, výrazně aromatické kořeny. Používá se zásadně čerstvý, nesuší se. Obsahuje silice, značné množství vitamínu C (50-100 mg na 100 g), minerální látky a charakteristický glykosid

sinigrin, z něhož se uvolňuje hořčičná silice. Tato látka způsobuje výraznou chuť křenu, nejpálčivější rostliny ze všech brukvovitých. Křen se používá pro své léčivé účinky, ale je oblíbený i v kuchyni jako vynikající kořenová zelenina. Pro příjemnou, ostře palčivou chuť se podává zvláště k vařenému či uzenému masu, k rybám nebo se přidává do nakládané zeleniny.



VNĚJŠÍ POUŽITÍ

✿ Zevně se užívá rozstrouhaný křen smíchaný s octem nebo s moukou k přípravě „křenových placek“, které se v lidovém léčitelství doporučují k obkladům při revmatismu. Křenová šťáva má regenerační, čistící a dezinfekční účinky na mastnou a nečistou pleť, musí se však užívat ředěná a aplikovat jen na krátkou dobu.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

✿ V malých dávkách povzbuzuje žaludeční a střevní činnost a rozpouští hleny. Užívá se oloupaný, rozstrouhaný kořen s medem nebo sirup (nakrájený kořen se posype cukrem) - doporučuje se při zánětech průdušek, jarní únavě, při rekonvalescenci a při nedostatku vitamínu C.

KUKUŘICE SETÁ

(*Zea mays*)

Kukuřice je statná až 2 m vysoká jednoletá obilnina se široce kopinatými listy. Je to rostlina jednodomá. Samčí květy jsou uspořádány v latách na vrcholu stébla, samičí v palicích v paždí listů. Palice jsou 20-30 cm dlouhé, obalené listeny, mají střední větveno, na němž vyrůstají zrna. V době květu vyčnívají z palic 10 i více centimetrů dlouhé blizny. Zralá zrna bílé, oranžové nebo červené barvy jsou svrasklá.

Kukuřice patří mezi nejrozšířenější plodiny světa - známe nálezy staré 2500 let. V Americe byla nejznámější užitkovou rostlinou ještě před pří-

chodem Evropanů. Do Evropy se dostala s Kolumbem až v r. 1493. Vedle mnoha variet, které jsou mj. také důležitou krmnou plodinou, se pěstuje i kukuřice cukrová (*var. sac-*



Kukuřice patří mezi nejrozšířenější plodiny světa.

charata). Je známa teprve od r. 1779. Jako zelenina se používají klasy sklizené v době, kdy zrna přecházejí z mléčné zralosti do voskové (správný stav zralosti poznáme podle toho, že se zrna dají snadno promáchnout palcem, v té době mají i nejvyšší obsah lehce stravitelných cukrů a bílkovin)). Konzumují se syrové, ale častěji se vaří, konzervují nebo mrazí. Ke konzervování jsou vhodné i celé nedorostlé palice do délky 10 cm.

Kukuřice je výživná a posilující, výborně ovlivňuje činnost štítné žlázy. Léčivé účinky má také kukuřičný olej - užívaný ráno a večer nalačno pomáhá redukovat množství cholesterolu v krvi. K léčebným účelům se užívají rovněž čnělky, které se sbírají před opylením v době květu rostliny. Obsahují hlavně saponiny, silice, třísloviny, pryskyřice, karoten, mastný olej, cukry, minerální látky.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

✿ Z kukuřičných čnělek se připravuje nálev, který se doporučuje při otocích všech druhů, při onemocněních jater, žlučníku, nefritidě, cukrovce, krvácení, ozáření a jako neškodný, velmi účinný odtučňovací prostředek. Působí také dráždivě na srdeční sval a současně zvyšuje krevní tlak.

KURKUMOVNÍK DLOUHÝ

(*Curcuma longa*)

Kurkumovník je velmi stará kulturní rostlina, která pochází z jihovýchodní Asie. V současné době se pěstuje převážně v Indii, jižní a východní Číně, na Tchaj-wanu, Jávě a na Filipínách. Do Evropy se toto koření dostalo již ve starověku prostřednictvím arabských obchodníků pod názvem indický zázvor nebo indický šafrán.

Kurkumovník je vytrvalá rákosovitá rostlina, příbuzná zázvoru, s hlizovitým článkovaným oddenkem. Koření se připravuje z aromatických oddenků, které se po očištění vaří a pak suší na vzduchu. Vařením vzniká v oddencích až 0,3% žlutého barviva, tzv. kurkuminu. Dalšími důležitými

mi obsahovými látkami jsou škroby (30-40%), silice a pryskyřice. V obchodě prodávané koření z kurkumovníku dlouhého je prstovitého tvaru - jsou to postranní oddenky. Na trhu však existuje i koření pocházející z kurkumovníku okrouhlolistého (*Curcuma rotundifolia*) - u něj se nejedná o postranní oddenky, ale o zduřelé hlavní hlízy.

V zemích původu, zejména pak v Indii, je kurkuma důležitým kořením, používaným hlavně na zeleninové pokrmy, rýži a jídla připravovaná z ryb, někdy se také přidává do sladkých pokrmů. Využívá se i kurkumový škrob, který se dříve dovážel pod názvem *arrow-root*.

Kurkuma se těší velké oblibě zejména v USA. Koření se jí míchaná vejce, krémové omáčky, majonézy, pomazánky a rybi saláty. Je také vhodná k potírání grilovaných kuřat, protože je zbavuje nepříjemné vůně drůbežárů a dodává jim zlatou barvu, imitující křupavou kůrčičku. Stejně použití

má rovněž u všech narychlo upravených mas, např. vepřových kotlet. Používá se k přibarvování másla, rostlinných tuků, sýrů a hořčice. Kurkuma je nejen pro svou barvu, ale i pro silnou, ostře kořenitou chuť jednou z hlavních složek kari koření, worcesterské omáčky a různých dalších kořenících směsí.



VNITŘNÍ POUŽITÍ

✿ V lidovém léčitelství se kurkuma uplatňuje jako posilující prostředek, používá se při žaludečních a ledvinových chorobách, někdy i proti nachlazení.

KVĚTÁK

(*Brassica oleracea* var. *botrytis*)

Po zelí a kapustě je květák nejvýznamnější zeleninou ze skupiny košťálovin. Historie jeho pěstování je velmi dlouhá, pěstoval se již v době před naším letopočtem. Pochází pravděpodobně z Malé Asie nebo z Kypru, odkud se asi v 16. století rozšířil přes Itálii do ostatních zemí Evropy.

Květák je většinou jednoletý. Vytváří různě silně zdužnatělého bílého květenství, složeného z krátkých nahuštěných výhonů s nerozvinutými pupaty. Během vývoje se růžice postupně rozbíhá, výhony se prodlužují, pupata narůstají, zelenají a nakonec kvetou žlutými květy. Rozrůstající se růžice hrubne a ztrácí konzumní hodnotu.

Jednotlivé odrůdy se liší mohutností vzrůstu a olistěním, ale hlavně délkou vegetační doby. Existují odrůdy vhodné k rychlení nebo pro ranou,

letní či podzimní sklizeň.

Květák je oblíben zejména v západní a střední Evropě, ale jeho pěstování se stále rozšiřuje i v ostatních částech světa. Šlechtitelsky nejznámější jsou kvěťáky západoevropské a také poněkud odlišné kvěťáky italské, které snášejí vyšší teploty.

Květák má poměrně vysoký obsah minerálních látek (draslík, vápník, hořčík, sodík, měď, železo, zinek, mangan, fosfor, chlor, molybden, síra), vitamínu C (ve 100 g syrového kvěťáku se ho nachází více, než je doporučena denní dávka) a vi-

taminů skupiny B, obsahuje také vlákninu. Je snadno stravitelný, málo kalorický (31 kcal ve 100 g), dokáže však zasytit. Pro možnost rozmanité úpravy jeho obliba stále vzrůstá.



VNITŘNÍ POUŽITÍ

☛ Květák podporuje trávení, působí proti nádorovým onemocněním, zejména tlustého střeva a žaludku, je účinný při léčbě onemocnění střev a konečníku, podporuje činnost imunitní soustavy, kladně ovlivňuje krevní tlak a činnost srdce, léčí záněty sliznice, onemocnění dásní, je také vhodný při redukční dietě.

LEDVINOVNÍK ZÁPADNÍ

(*Anacardium occidentale*)

Ledvinovník je strom z tropických oblastí, jehož semena se k nám dovozují pod názvem kešu oříšky. Má rozložitou korunu, může dorůst do výšky až 18 m. Pěstuje se a zpláňuje v tropických oblastech téměř celého světa.

Jeho listy jsou vejčité, květy drobné a velmi příjemně voní. Z mnoha květů v latách dlouhých až 20 cm se vyvíjí jen několik plodů ledvinitého tvaru, se silně zduřující stopkou a květním lůžkem. Plodem je šedý nebo hnědý oříšek ve tvaru ledviny, který je vsazený v hruškovitě rozšířeném konci zdužnatělého hypokarpu (dužina je za plné zralosti červená). Uvnitř plodu je vlastní kešu, kašu nebo také akašu oříšek, kterým je semeno bělavé barvy.

Dužina i oříšky jsou jedlé. Dužina je velmi šfavnatá, nakyslá, ale chutná. Plod délky až 8 cm obsahuje velmi mnoho tuku (více než 50%), jednu pětinu pak tvoří bílkoviny. Oříšky

kešu tedy poskytují zdraví prospěšné polynenasycené mastné kyseliny. Olej kešu má dezinfekční a anti-septické vlastnosti. Pamatujme však, že 100 g oříšků kešu obsahuje až 573 kcal.



Ořechy ledvinovníku se skládají hlavně z tuku a bílkovin.

Tenká slupka kolem semena je trpká a jedovatá. Obsahuje dráždivé složky, které však neutralizuje vysoká teplota, proto bývají oříšky kešu před jídlem praženy.

Ledvinovník poskytuje také klovatinu, která se dříve užívala při vázání knih. Kromě toho slupky oříšků obsahují olej, který se průmyslově zpracovává. Štáva z ledvinovníku slouží k výrobě nesmazatelného inkoustu. Ořechy se dají jíst syrové, ale nejoblíbenější jsou pražené a solené. Používají se k přípravě různých dezertů a omáček.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

☛ Kešu oříšky pomáhají regenerovat tělesné buňky, zlepšují stav pokožky, urychlují hojení ran; mají vliv na snížení rizika výskytu rakoviny; poskytují zdraví prospěšné polynenasycené mastné kyseliny.

LIČI ČÍNSKÉ

(*Litchi chinensis*)

Liči je tropické ovoce, původem z jižní Číny, v současné době se však už pěstuje ve většině suchých tropů obou polokoulí. Ačkoli je vzácné, už 3000 let patří v Číně mezi nejoblíbenější druhy ovoce.

Mateřskou rostlinou liči je vždyzelený strom liči čínské, vysoký 6-10 m, se široce rozloženými, bělavě krepentnými větvemi. Květy jsou zelenobílé, drobné, bez korunních lístků, uspořádané do koncových lat. Plodem je tobolka velikosti švestky s drsným oplodím rozděleným do políček a s bradavičnatou svrchní vrstvou, která je za zralosti tmavě červená. Uvnitř je pecka, která je obalena narůžověle bělavou, poněkud skelnou dužinou - míškem. Semeno velikosti asi lískového oříšku je červenohnědá a od míšku se snad-

no odděluje. Ovoce je nakyslá, poněkud mazlavá dužina kolem semene, u zralých plodů černohnědá, u nedozrálých ještě bělavá, modravě prosvítavá. Chuť míšku poněkud připomíná švestku s ananase.

Liči se pojídají buď čerstvé, syrové, naložené v sirupu nebo usušené na vzduchu (tzv. oříšky liči, které se

v Číně pojídají jako zákusky k čaji). Na evropský trh se dostávají čerstvé jen vzácně, pod názvem čínské švestky. Mnohem populárnější jsou kompotové konzervy z liči, prodávají se často jako "čínská jablka", protože se jejich obsah podobá polovinám oloupaných a jádřinců zbavených jablíček.



Čerstvé liči nejsou na našem trhu tak běžné jako jiné druhy jižního ovoce.

LIMETY

(*Citrus limetta*)

Limety jsou citrusové plody, které pocházejí z Malajského poloostrova. V dnešní době se pěstují zejména v Indii, Indonésii, Brazílii, Mexiku, na Kubě a na Floridě.

Limeta je plodem trnitého vždyzeleného stromu dorůstajícího do 5 m výšky, s voňavými, podlouhlými listy a malými, bílými květy uspořádanými do květenství po sedmi květech. Plody dorůstají do 5 cm šířky, jsou kulaté, žlutozelenkavé nebo žluté. Mají tenkou, hořkou slupku. Dužni-
na se skládá z 10-12 dílků, je velmi

šťavnatá, kyselá a aromatická. Obsahuje organické kyseliny, vitaminy C, P a B.

Limeta je zhruba o třetinu menší než citron, ale je mnohem kyselejší. Proto se při přípravě jídel nebo nápojů používá střídměji a v menším množství než citron. Protože obsahuje více kyseliny citronové než citron, nehodí se k přímé spotřebě, ale často se používá např. k přípravě osvěžujících nápojů, limonád, koktejlů apod.



Limety jsou mnohem kyselejší než citron.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

Éterický olej získaný z plodů limety se přidává do osvěžujících a uvolňujících koupelí, používá se v aromaterapii. Šťáva z limety pomáhá při léčbě zánětů kůže, ekzémů, plísňových onemocnění, lámavých nehtů, mazotoku, čistí pokožku. Doporučuje se také ke kloktání při zánětech v krku.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

Limeta je bohatým zdrojem vitamínu C, chrání organismus před škodlivým účinkem volných radikálů, podporuje aktivitu imunitní soustavy, odstraňuje z těla toxické látky, snižuje horečku, pomáhá při léčbě nachlazení, chřipky, angíny, revmatizmu, kurdějí, avitaminózy, je účinná při žaludečních vředech, doporučuje se také proti anémii, žloutence, při střevních zánětech a zápalu plic, při žaludečních potížích, močových kamenech, dně, zánětech nervů, otocích.

MAJORÁNKA ZAHRADNÍ

(*Majorana hortensis*)

Majoránka je jednoletá, asi 25 cm vysoká drobná rostlinka z čeledi hluchavkovitých (*Lamiaceae*).

Vlastí majoránky je pravděpodobně severní Afrika. V Orientu se odedávna používala jako koření. Ve středověku se pěstovala pro okrasu. Při výrobě piva se používala jako přísada až do té doby, než ji nahradil chmel. Ve Francii byla používána při přípravě vína zvaného *hippocras*. Přípravovala se z ní rovněž voda k mytí rukou u stolu při hostinách. Dnes je majoránka především důležitým kořením do polévek, omáček a masových pokrmů. Ve farmacii

slouží na k přípravě čaje pro utišení bolesti, proti kašli a proti střevním kolikám nebo k výrobě léků na uklidnění nervů, na podporu trávení a vyměšování.

Nejvýznamnější obsahovou látkou majoránky je silice. Nejvyšší obsah silice má rostlina těsně před rozkvetem. Nesnáší dlouhé skladování - už za 8 měsíců po sklizni klesá obsah silice na třetinu.



Nejvyšší obsah silice má rostlina těsně před rozkvetem.

Nesnáší dlouhé skladování - už za 8 měsíců po sklizni klesá obsah silice na třetinu.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

☛ Používá se nálev při nadýmání, průjmech, střevní kolice, onemocněních trávicích orgánů. Při kašli a při menstruačních potížích se zpravidla užívá ve směsi s jinými bylinami. Při ženských nemocích se doporučuje majoránková silice (3x denně dvě kapky na cukr).

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

☛ Majoránka je důležitou součástí posilujících koupelí. Při rýmě se v lidovém léčitelství doporučuje vtírat do nosu mast z práškované majoránky a vepřového sádla. Majoránková mast se také často aplikuje na špatně se hojící, mokvavé a zanícené rány.

MALINY

Malina je plod maliníku obecného (*Rubus idaeus*), který je rozšířen v mírném pásmu celé severní polokoule. U nás často vytváří souvislé porosty na pasekách, světlých stráních, okrajích lesů apod. Hojně se pěstuje v zahradách v celé řadě velkoplošných forem jako ovocný keř.



Pro přímou spotřebu a kuchyňské upotřebení se sbírají plody, ve farmacii se používají především listy.

Celkový obsah cukru v plodech obou odrůd, lesní i zahradní je stejný, lesní maliny mají však větší podíl fruktózy.

Také aromatické látky jsou v lesních malinách koncentrovanější. Existují rovněž žluté maliny, rané a pozdní maliny, přičemž pozdní (zraje v září a říjnu) obsahují větší množství účinných látek.



Plody všech odrůd mají stejné léčivé působení.

Jsou snadno stravitelné, uvolňují křeče při žlučkových chorobách a podporují trávení.

Malinová šťáva je oblíbeným a účinným nápojem proti horečce.

Maliny se konzumují buď syrové nebo se používají k přípravě marmelád, zavařenin, šťáv a různých sladkých dezertů. Čerstvé plody se také doporučují jako prostředek k vystřízlivění po nadměrném požití alkoholu.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

☛ Při horečce se podává malinová šťáva smíchaná s čerstvou pramenitou vodou jako osvěžující nápoj snižující teplotu, čerstvé ovoce se doporučuje při revmatizmu, cukrovce a poruchách trávicí soustavy. Listy společně s plody se používají při nemocích z nachlazení, neurózách, průjmech, krvácení, ateroskleróze, hemoroidech.

MANDARINKA

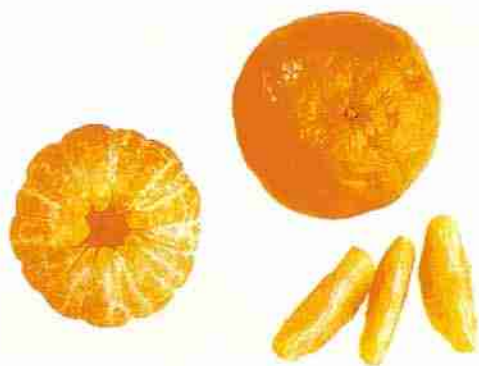
(*Citrus reticulata*)

Mandarinka je plod stromu nebo keře z čeledi routovitých (*Rutaceae*), dorůstajícího do výšky asi 4 m. Je kulatá, má průměr od 5 do 9 cm (v závislosti na odrůdě), slupka se lehce odlupuje od dužiny. Tento citrusový plod může zůstat na stromě po dobu dvanácti až čtrnácti měsíců.

Mandarinky pravděpodobně pocházejí z Číny, přestože někteří američtí znalci tvrdí, že jejich pravou vlastí jsou Filipíny. V Evropě se mandarinka poprvé objevila v 19. století. Byla přivezena do Velké Británie a Angličané byli první, kdo poznali její chuť. V zápětí se začala pěstovat v teplých oblastech Středomoří.

Mandarinky tvoří celou skupinu vonných citrusových plodů se snadno sloupnutelnou kůrou. Patří do ní mnoho odrůd, např. satsumy a klementinky. Satsumy pocházejí z Japonska a na rozdíl od pomerančů mají trochu zploštělý tvar. Jejich kůra je světlejší, se zelenavým nádechem, a dá se snadno sloupnout. Dužina je bez jader. Klementinky jsou kříženci hořkých pomerančů a mandarinek. Pocházejí z Alžiru a vypadají jako malé pomeranče. Další odrůdou jsou mineolas, kříženci tanžerinky (mandarinky s červenou kůrou) a grapefruitu - jsou chutné a navíc bez pecek. Křížením mandarinky a dalších citrusů byly vyšlechtěny všestranně použitelné tangelos.

Konzumace mandarinek pomáhá zmírnit projevy nespavosti, podrážděnosti a stresu.

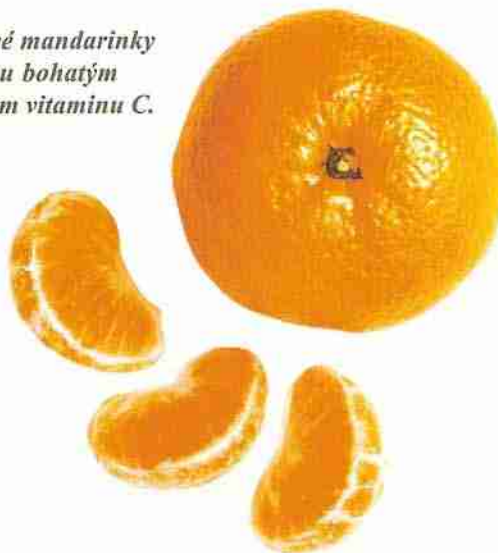


Mandarinky, stejně jako ostatní citrusové plody, vděčí za svou popularitu aromatické a osvěžující chuti. Skvěle se hodí jako součást různých dietních jídelníčků (mají velmi nízkou kalorickou hodnotu), k přípravě dezertů nebo orientálních jídel. Mandarinky jsou lehce stravitelné, obsahují mnoho vitamínů (zejména A, B a C) a minerálních látek - hořčíku, draslíku, fosforu.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

Mandarinky zlepšují trávení, uklidňují a uvolňují (obsahují brom), posilují imunitu, mírně snižují teplotu při horečnatých onemocněních.

Čerstvé mandarinky jsou bohatým zdrojem vitamínu C.



VNĚJŠÍ POUŽITÍ

Kůra mandarinek má vysoký obsah éterických olejů, proto má široké uplatnění v kosmetickém průmyslu. Používá se do přípravků pro ošetření pleti, kosmetické krémy a masky s výtažky z mandarinek osvěžují a vyživují pleť. Přidává se také do balzámů, gelů a toaletních vod, obvykle spolu s výtažky z čajovníku, meduňky a ženšenu.



Mandarinka zmírňuje bolesti - také revmatické - proto by jejich předností měli využít zejména starší a oslabení lidé.

MANDLE

(*Semen amygdali*)

Mandle jsou jádra peckovic mandloň obecné (*Amygdalus communis*) z čeledi růžovitých (*Rosaceae*), která je příbuzná broskvoním. Pochází z východní oblasti Středomoří, kde se pěstuje už tisíce let. Dnes se pěstuje v zemích kolem Středozemního moře a zasahuje až do teplých poloh mírného pásma. Hojně se pěstuje v Kalifornii, v Číně a v Indii.

Mandloň je subtropická, 5-8 m vysoká opadavá dřevina. Tmavě zelené listy jsou dlouze kopinaté, na okrajích jemně pilovité. Kvete brzy na jaře před olistěním koruny. Květy se tvoří v párech na dvouletém stromě a jsou u sladkoploďných odrůd sytě růžové,



u hořkých bílé nebo narůžovělé. Právě pro své nádherné květy se často vysazuje v zahradách jako ozdobný strom. Mandle se sklízí, když se oplodí začne otevírat a pecky z něj vypadávají. Ty se pak dosušují na slunci.

Hlavní účinnou složkou, důležitou zejména pro kosmetiku a farmacii, je mandlový olej, nejdražší nevysychavý olej vůbec. Lisuje se za horka i za studena. Olej ze sladkých mandlí se používá v potravinářství, z hořkých mandlí je vhodný pro kosmetické účely.

Mandle obsahují hodnotné bílkoviny, tuky, vitaminy A, E a B a mnoho minerálních látek a stopových prvků

(vápník, železo, hořčík, draslík a fosfor). Hořké mandle obsahují 2-8 % glykosidu amygdalinu, který po hydrolyze, např. slinami, uvolňuje prudce jedovatý kyanovodík. Smrtelnou dávkou je 1 mg kyanovodíku na 1 kg váhy člověka a pouhých 10 kapek oleje z těchto mandlí může způsobit smrt. Proto se hořké mandle běžně neprodávají a použít se mohou pouze tepelně zpracované a v malém množství (používají se ke zvýraznění chuti a vůně některých mandlových potravinářských výrobků).

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

✿ Mandlový olej je vhodný k čištění citlivé pokožky a k promašťování suché pleti, používá se k ošetření jemné pokožky kojenců a k výrobě kosmetických přípravků určených malým dětem.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

✿ Mandle jsou výbornou prevencí nemocí oběhové soustavy, infarktu, sklerózy, mají blahodárný vliv na srdeční činnost, snižují hladinu cholesterolu v krvi, posilují zuby a kosti. Doporučují se také v období rekonvalescence. Musí se však jíst s mírou, protože jsou těžce stravitelné.

MANGO

(*Mangifera indica*)

Mango je velmi oblíbené, hojně pěstované tropické ovoce. Jsou to hruškovité nebo nepravidelně ledvinovité peckovice mangovníku indického (*Mangifera indica*), stále zeleného stromu dorůstajícího do výšky 30 m. Roste planě od předhoří indického Himálaje přes Barmu do Malajsie. Slupka plodů je kožovitá, zelenožlutá až oranžovočervená. Drobné bledožluté květy jsou seskupeny v bohatých koncových latách a pronikavě voní.

Mangovník se pěstuje v tropech a subtropích (Egypt, Izrael, jižní Afrika, jižní Florida, Kalifornie), nejméně v 1000 kultivarech. Plody dorůstají do 20 cm a mají velmi sladkou a šťavnatou dužinu. Některé dosahují hmotnosti až 2,5 kg. V Indii se mangovník pěstoval již před 6000 léty, pro vyznavače hindu-

izmu je posvátným stromem a jeho ovoce je tam ve větší oblibě než u nás třeba jablka.

Tvrdá slupka plodu není jedlá, ovoce se podává rozpůlené a zbavené pevně přirostlé k dužině velké pecky. Konzumuje se chutná, hrubě vláknitá, šťavnatá dužina zlatožluté až oranžové barvy, s terpentýnovým pachem a chutí (lze ji zmírnit skladováním plodů po jistou dobu v chladu).

Mango je vhodné k přímé spotřebě, používá se také k přípravě salátů, džemů, moučnicků a kompotů i pikant-

ních směsí. Je bohaté na vitamin C, beta-karoten a sacharidy (14%).



Plody manga se hodí k přípravě salátů, kompotů a džemů.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

✿ Plody manga jsou lehce stravitelné, proto je mohou jíst i lidé s onemocněním trávicí soustavy, jsou zdrojem lehce vstřebatelného betakarotenu, obsahují antioxidanty, které posilují imunitní soustavu, zmírňují následky působení volných radikálů a minimalizují tak možnost onemocnění rakovinou, posilují a regenerují organismus.



MEDUŇKA LÉKAŘSKÁ

(*Melissa officinalis*)

Meduňka (jinak také melisa, včelanka či marulka) pochází pravděpodobně ze Středního východu, ale rychle se rozšířila do Středozeří, kde se kultivuje více než 2 000 let. K nám se dostala pravděpodobně v 16. století. Ze středověkých herbářů se dozvídáme, že "meduňka na noc pitá vyvolá klidný spánek a veselé sny", staršího data jsou pak pozorování, že pití nálevu z meduňky napomáhá inspiraci. Byla hojně pěstována jako léčivá, medonosná a navíc velice příjemně vonící rostlina.

Meduňka lékařská je vytrvalá, 1/2 až 1 m vysoká bylina se čtyřhrannou chlupatou a hustě



V kuchyni se meduňka používá především pro svou osvěžující citronovou vůni a příznivý vliv na trávicí soustavu.

olistěnou rozvětvenou přímou lodyhou. Listy jsou vstřícné, dlouze řapíkaté, tenké, mají vejčitý tvar a okraj vroubkovitě pilovitý. Horní listy mají jen krátký řapík a jsou téměř klínovité. Bledé, růžově modré, zřídka žlutobílé květy jsou uspořádané v jednostranných lichopřeslenech. Kalich a koruna jsou dvoupyské. Rostlina kvete v červnu a červenci.

Jako všechny siličné rostliny vyžaduje slunnou polohu a dává přednost sušším stanovištím. Nejlépe se jí daří v dobře obdělávaných, hlubokých výživných půdách. U nás se obvykle pěstuje, v teplejších oblastech občas i zplaňuje.

Sbírá se list, dnes mnohem častěji nat', nejlépe v odpoledních hodinách za suchého, chladného počasí před obdobím květu. Sběr se provádí třikrát do roka.

Droga obsahuje zejména silici (až 0,1%), jejíž složení a množství je dosti proměnlivé a závisí na stáří a původu rostliny. Dalšími složkami jsou třísloviny (až 4%), malé množství hořčin, organické kyseliny a karoten.

Meduňka byla vždy důležitou součástí různých elixírů mládí, protože psychicky i fyzicky povzbuzuje. Je základem známých posilujících karmelitických kapek (eau de Carmes)

a používá se k aromatizování různých bylinných likérů. V 15. století se z meduňkového oleje smíchaného s citronovou kůrou připravoval "Eau de Charme", jeden



Čaj z meduňky uklidňuje a působí antidepresivně.

z prvních parfémů na světě. Meduňkový éterický olej se k výrobě kosmetických přípravků používá dodnes. Pro svou osvěžující chuť se listy meduňky, čerstvé nebo sušené, často přidávají do nápojů, salátů, omáček, jídel z masa a ryb.

Meduňka je také významnou medonosnou rostlinou - z 1 ha lze získat asi 200 kg příjemně vonícího medu s velmi jemnou chutí.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

Nálev je vhodný k přípravě obkladů při zánětech nervů a při revmatických bolestech. Doporučuje se také k léčbě vředů a různých menších poškození kůže (např. odřenin), otoků, bodnutí hmyzem. Koupele s přidávkem meduňky zlepšují náladu, nálev je vhodný jako kloktadlo, zejména při zánětech a krvácení dásní. Meduňkový olej se používá k masážím při depresích, poruchách krevního oběhu a onemocněních plic. Může se použít i jako prostředek odpuzující hmyz.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

Droga má podobné účinky jako mátová silice. Používá se vnitřně především jako prostředek povzbuzující chuť k jídlu, proti nadýmání, křečím a jako uklidňující prostředek, zejména při poruchách nervového původu, nespavosti a bušení srdce. Příznivý účinek má i při chorobách z nachlazení a chorobách žlučníku, upravuje menstruační cyklus, pomáhá léčit zánět vaječníků, zlepšuje paměť.

Zdravá výživa
Meduňka lékařská

MELOUN

(*Cucumis melo*)

Melouny byly pěstovány od pradávna. Pocházejí pravděpodobně z Indie, rostou také hojně v Asii a Africe. Lodyhy mají chloupkaté, listy dlouze řapíkaté, rovněž hustě porostlé drsnými chloupky. Kvetou žlutými květy, plody jsou podlouhlé, s charakteristickou silnou slupkou, která není jedlá, a šťavnatou, sladkou dužinou.

Rozlišujeme meloun cukrový a meloun vodní. K nejznámějším odrůdám cukrového melounu patří meloun ananasový (s hladkým povrchem), meloun síťovaný (se síťovanou slupkou) a meloun kantalupe (s žebrovitou slupkou). Zdraví nejprospěšnější jsou melouny kantalupe - ve 100 g



Melouny jsou nejlepší syrové, někdy se ale používají i na zavařeniny a marinády.

ovoce je obsaženo více než polovina denní dávky vitamínu C. Melouny jsou bohaté na sacharidy, vitaminy (B₁, B₂, C a PP), karoten a železo. Jsou nízkokalorické - 100 g dužiny dodává pouze 30 kcal - a pomáhají vyloučit z organismu cholesterol. Někteří lidé nesnášejí vodní meloun - důvodem je alergie na cucurbitan, látku, která je obsažena i v tykvích. U precitlivělých lidí může vyvolat těžké žaludeční a střevní potíže s nebezpečnými průjmy. Také předávkování žlutého melounu může vyvolat průjem nebo bolesti břicha.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

✿ V kosmetice se plátky vodního melounu doporučují k osvětlení a vypnutí unavené pleti, odvar z dužiny se kdysi používal k odstranění pih a pigmentových skvrn.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

✿ Doporučuje se při otocích spojených s onemocněním oběhové soustavy a ledvin, chudokrevnosti, cukrovce, žlučových kamenech, dně, ateroskleróze, je vhodný také jako močopudný prostředek, proti zácpě, především při hemoroidech a při revmatických potížích. Meloun cukrový se někdy používá i ke snížení teploty u horečnatých onemocnění. Šťáva se doporučuje proti střevním parazitům. Meloun obsahuje antioxidanty, které chrání organismus před sklerózou a rakovinou.

MERUŇKA

(*Prunus armeniaca*)

Meruňky jsou plody stromu z čeledi růžovitých (*Rosaceae*) původem z pohoří Tien-šanu a severní Číny. Je to teplomilná opadavá dřevina. Květy jsou bílé nebo růžové a rozkvétají ještě předtím, než se objeví listy. Plodem je peckovice s podélnou brázdou. Slupka plodů je žlutá nebo oranžová, plstnatě chlupatá. Dužina je šťavnatá, sladká a velmi aromatická.

Meruňky obsahují hodně sacharidů, organických kyselin a minerálních

látek (železo, bor, draslík), vitaminy (B, C a PP) a provitamin A. Léčivé účinky mají i jádra meruňek - obsahují



olej, bílkoviny, železo a vitamin B, ve větších dávkách jsou však toxické. Ovoce skvěle chutná syrové, ale často se používá i k přípravě moučnicků, marmelád, šťáv, vína a destilátů nebo likérů. Velmi hodnotné jsou také sušené meruňky.

Číňané znali meruňky již před 5 tisíci léty. Jedli je pravidelně, protože je považovali za jeden z prostředků prodlužujících život. Také ve francouzském lékařství se meruňka ještě dnes doporučuje proti stárnutí.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

✿ Meruňky pomáhají při léčbě anémie (ovlivňují proces krvetvorby), srdečně-cévních onemocnění a zánětlivých onemocnění horních cest dýchacích. Působí regulačně na trávicí soustavu. Zlepšují chuť k jídlu, pomáhají při neurózách, nespavosti, hypoa a avitaminóze, urychlují průběh rekonvalescence, zlepšují zrak, snižují hladinu cholesterolu v krvi.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

✿ Jemně nastrohaná jádra se používají v kosmetice k peelingu (odstranění vrchní zrohovatělé vrstvy pokožky), olej z jader chrání a zjemňuje pleť, působí proti vráskám, teplý olej zmírňuje bolesti při zánětech ucha.

MIŠPULE OBECNÁ

(*Mespilus germanica*)

Mišpulové malvice jsou plody mišpule obecné - keře nebo stromu rostoucího planě na Balkáně, Krymu, Kavkaze, v Malé Asii až po Írán. Ve středověku se mišpule pěstovala dosti hojně v celé střední Evropě, v Čechách prokazatelně od 12. století. U nás zbyly z dřívějších kultur mišpulí jen ojedinělé stromy v chráněných polohách. Mišpulim se dobře daří ve vinářských oblastech a dosud se zde místy pěstují.

Jedná se o keř nebo strom vysoký až 5 m, často s trny na větvích. Dlouze kopinaté a krátce řapíkaté celokrajné listy jsou střídavé, na rubu sedě plstnaté. Bílé květy vyrůstají jednotlivě na konci větví a mají v průmě-

ru 4-5 cm. Kalich má dlouhé cípy, které výrazně přesahují korunní listy. Plodem jsou světle hnědé až rezavé malvice. Je to jádrové ovoce, ve srovnání s jablkem nebo hruškou však má značně odlišnou stavbu. Mišpulové malvice jsou polokulovité, proti stopce se nachází trochu vyhloubená ploška, věnčená pěti dlouhými kališními ušty. Jádřínek mišpulí je tvrdý, složený z pěti hrbatých jednosemenných "pecek". Dužina mišpulí je požitelná až jako hnilička, když přejde mrazem. Pak změkne a chutná příjemně nakysle. Rostlina je odolná proti zimním mrazům i pozdním jarním mrazíkům, dobře snáší i prachem a kouřem

znečištěné městské prostředí. Roste velmi pomalu a dosahuje stáří 50-100 roků. Plody se sklízí až po prvních mrazech, tj. na konci října nebo začátkem listopadu.

Dužina obsahuje asi 75% vody, až 11% cukru, skoro 1,5% kyseliny jablčonné, 0,5-0,6% pektinu.

Mišpule se přidávají k jádrovému ovoci při výrobě marmelád, přibarvují se jimi mošty, při výrobě vína přispívají vysokým obsahem tříslovin k rychlejšímu čištění vín. Obsah tříslovin také způsobuje, že mišpule jsou významné z hlediska zdravotně dietetického při zaživacích poruchách.

MOCHYNĚ PÝŘITÁ

(*Physalis pubescens*)

Mochyně pochází pravděpodobně z Jižní Ameriky, kde jsou dosud hojně porosty. Kromě toho se také pěstuje, hlavně v Indii, na Jávě a v Austrálii. V padesátých letech tohoto století se kultura rozšířila také do Polska. Na našem území se častěji pěstuje v zahradách mochyne obecná neboli židovská třešeň.

Mochyně je vytrvalá bylina s plazivým oddenkem, jimž se značně rozšiřuje a stává se obtížným plevelem. Dorůstá do výšky asi 80 cm, listy má řapíkaté, vejčité kopinaté, celokrajné. Celá rostlina je hustě žláznatě chlupatá. V úžlabí listů vyrůstají jednotlivé květy se světle žlutou pěticipou korunou. Kalich je pětičetný, po odkvetu nafouklý, zelený, za zralosti žlutooranžový. V kalichu je uzavřena nafialovělá bobule s mnoha semeny.

Bobule obsahují značné množství vitamínu C. Mají nakyslou až sladkou chuť a příjemnou ananasovou nebo jahodovou či angreštovou vůni. Konzumují se buď syrové nebo se také zavařují do cukru, suší a proslazují. Označují se pak jako ananasové třešně.



Mochyně obecná (*Physalis akekengi*), která se pěstuje v zahradách jako okrasná rostlina a občas zplaňuje. Tato odrůda není žláznatě chlupatá, má bílé květy, oranžové kalichy a bobule šarlátové barvy. Její plody jsou také jedlé, mají nakyslou chuť a konzumují se jak za syrova, tak zavařené v cukru nebo sušené jako náhražka hrozinek.

POZOR!

Rostlina patří do čeledi lilkovitých, tj. jedovatých rostlin. Při manipulaci s drogou je proto vhodná opatrnost.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

Jako chladivý prostředek se používá k obkládání na rány.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

Plody se používají k přípravě nálevu s močopudným účinkem - je vhodný při onemocněních ledvin a močových cest, při otocích, dně a revmatizmu. Pro vysoký obsah vitamínu C se doporučuje také v rekonvalescenci.

MORUŠOVNÍK ČERNÝ

(*Morus nigra*)

Morušovník je strom rostoucí ve volné přírodě v Číně, Koreji, Íránu a na Kavkazu, který dosahuje stáří i několika set let. Dorůstá do 15 m výšky, má kulatou, kupolovitou korunu i zkroutčené větve. Listy jsou srdčité, nahoře drsné, dole měkce chloupkaté. Morušovníky patří k samoopylovacím rostlinám. Z nenápadných samičích květů se vyvíjejí tmavě červené plody – moruše, které se tvarem podobají ostružinám. Silně barví, jsou aromatické a mají příjemnou, natrpklou, sladkokyselou chuť. Velmi rychle se kazí, a tak se musí sníst ihned, jak spadnou na zem. Nehodí se k delšímu uchovávaní ani ke zmrazení. Kromě sacharidů obsahují také organické kyseliny, éterický olej, sloučeniny železa a vitamin C, zejména v listech. Plody jsou čerstvě nejchutnější, ale dají se z nich připravit také sirupy, marmelády, džemy nebo i víno. Sušené plody se přidávají do koláčů, jejich chuť nejlépe vynikne s jablky.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

☛ Zředěná šťáva z plodu morušovníku léčí vředy ústní dutiny a záněty hrdla, čerstvé listy se přikládají na rány a kožní vředy. Sušená práškováná kůra z větviček pomáhá při poranění a krvácejících hemoroidech.



VNITŘNÍ POUŽITÍ

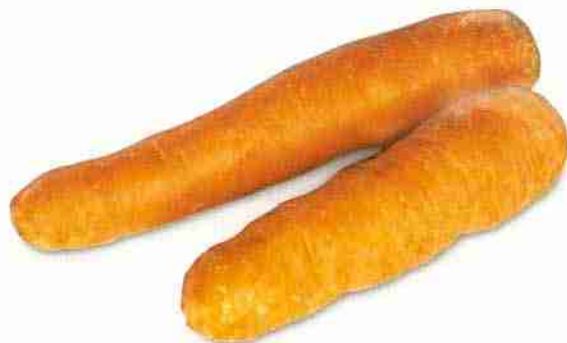
☛ Nálev z listů podporuje laktaci. Je vhodný také pro cukrovkáře, jelikož stimuluje tvorbu inzulínu. Plody zlepšují látkovou výměnu, trávení, působí mírně projímavě, posilují a zvyšují vylučování potu, doporučují se lidem s nadváhou. Odvar z kůry větviček a kořenů léčí nachlazení, záněty ústní dutiny a hrdla, užívá se jako pomocný prostředek při léčbě angíny, chřipky, kašle, bronchitidy, působí také močopudně, snižuje krevní tlak. Čerstvá šťáva z ovoce zmírňuje bolesti zubů.

MRKEV OBEČNÁ

(*Daucus carota*)

Mrkev je jednoletá až dvouletá rostlina typického pachu. V prvním roce vytváří růžici několikrát peřenodílných listů a zdužnatělý kořen. Ve druhém roce dorůstá do výšky až 160 cm. Na bohatě rozvětvených stoncích vytváří složité okolíky smetanových kvítků. Kořen má uvnitř méně jemnou dřev zvanou srdéčko. Plod je hnědá dvounažka s ostnatými chlupy. Odrůdy se od sebe liší velikostí a tvarem kořenu a délkou vegetační doby. Starší kořeny obsahují více vlákniny a vody a praskají.

Mrkev je domácí v celé Evropě. Odtud se rozšířila do severní Afriky, Asie a Číny. Původní kulturní typ měl velké zdužnatělé bílé, žluté nebo oranžové kořeny, podobné těm, které se dnes pěstují jako krmná mrkev. V Indii existují dokonce mrkve s fialovými kořeny. Šlechtěním postupně vznikly červenooranžové typy různého tvaru: dlouze nebo krátce kuželovité, válcovité až



kulaté. Jemné, vysoce prošlechtěné odrůdy byly získány především ve Francii, Anglii a Holandsku až v minulém století. Rané odrůdy s jemnými, většinou tupě zakončenými kořeny, které sklízíme postupně pro spotřebu v čerstvém stavu, nazýváme karotkou. Pozdní odrůdy s většími špičatými kořeny, určenými většímu skladování, označujeme jako mrkev.

Mrkev je nejbohatším zdrojem provitaminu A (10 mg ve 100 g čerstvé hmoty). Kromě toho obsahuje vitaminy B₁, B₂ a C, cukry, bílkoviny a pektinové látky. Protože se snadno pěstuje i skladuje, stala se nejdůležitější kořenovou zeleninou. Připravuje se z ní mnoho teplých pokrmů, ale nejcennější je syrová. Pro farmaceutické účely se používá také plod sklizený krátce před dozráním. Droga má charakteristický kořenitý pach a kořenitou nahořklou chuť. Obsahuje hlavně silici, má diuretický účinek, osvědčuje se při srdečních chorobách a hypertenzi. Listy obsahují alkaloid pyrolidin a také karotin.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

☛ Nálev z plodů se užívá při zánětech dolních cest močových, zadržování vody v organismu a při poruchách látkové výměny. Kořen se pro značný obsah karotenu podává při jaterních chorobách, žloutence a střevních zánětech a také při stavech vyčerpání, v rekonvalescenci, k úpravě trávicích poruch, zejména u dětí a při podvýživě. Dříve se mrkev užívala také proti střevním parazitům.

MUŠKÁTOVÝ OŘÍŠEK

(*Myristica fragrans*)

Muškatový oříšek je koření, které se získává z jádra semena muškátovníku vonného neboli macizeně (*Myristica fragrans*). Tento stálezelený strom se pěstuje především v jihovýchodní Asii a na Antilách. Z tlustého masitého míšku obalujícího semeno se po vysušení získává tzv. muškátový květ, který se rovněž často používá jako kuchyňské koření. Oříšek i květ mají charakteristické, silné aroma a zajímavou chuť (květ je více hořký). Jejich hlavní součástí je myristicin, který silně působí na centrální nervovou soustavu.



POZOR!

Obojí koření je třeba používat v malém množství, protože má silné toxické účinky - může způsobit poruchu vidění, silné bušení srdce a také halucinace.

Muškatový oříšek se používá jako koření k přípravě masa a zvěřiny, paštík, omáček, polévek, a také bylinných i jiných likérů a sladkého pečiva.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

✿ Muškátový oříšek i muškátový květ podněcují chuť k jídlu. Používají se při nevolnosti po dietní chybě (špetku oříšku smícháme s mátovým čajem a pijeme každé 4 hodiny), při průjemech a nevolnosti. Obojí koření pomáhá také při nespavosti a kašli.

Pro své charakteristické aroma se muškátový oříšek využívá v kosmetickém průmyslu a k výrobě parfémů.



OKURKA

(*Cucumis sativus*)

Okurka je jedním z neznámějších druhů zeleniny z čeledi tykvovitých (*Cucurbitaceae*). Je to jednoletá rostlina s rozvětvenou poléhavou lodyhou s úponky a drsně ochlupenými listy. Plodem je zelená dužnatá bobule protáhlého tvaru. Pochází pravděpodobně z východní Indie a je jednou z nejstarších zelenin. Znali ji již ve starověku v Egyptě,

Řecku a Římě. Byla oblíbena především pro svou osvěžující chuť a aromatickou vůni.

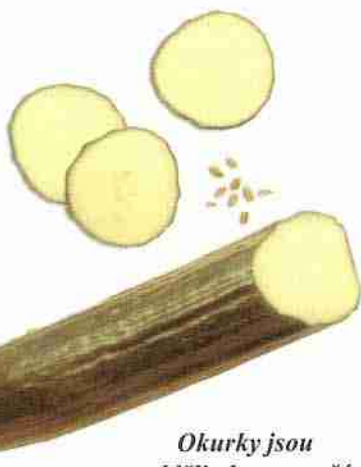
V současné době jsou okurky často pěstovány v mírném klimatickém pásmu a v oblasti subtropů. Okurky pěstované venku jsou silnější a kratší, skleníkové mají hladkou slupku, jsou delší a štíhlejší. Mohou se jíst syrové nebo kvašené, sterilované nebo mražené. Jejich příprava i konzervace je snadná - dodnes je to velmi populární zelenina, která bývá součástí každodenního jídelníčku v mnoha domácnostech. Okurky obsahují velké množství vody (96,4%) a jejich energetická hodnota je velmi nízká - pouhých 11 kcal na 100 g. Jsou bohaté na některé minerální látky a stopové prvky, mimo jiné sodík, draslík, hořčík, vápník a fosfor, také vitaminy ze skupiny B a vitamin A a C. Kvašené okurky mají větší dietetickou hodnotu a jsou velmi hodnotným doplňkem výživy, zvláště v zimě. K nakládání a marinování se nejlépe hodí malé okurky, tzv.

nakládačky - krátké, silné, s proužkovanou bradavičnatou slupkou. Okurky konzervované v octovém nálevu, populární zejména v Indii, ve východní a střední Evropě, nemají téměř žádnou výživnou hodnotu, i když jsou velmi chutné.

Čerstvé okurky se hodí do salátů a omáček (pozor - nevaří se!). Používáte-li je k přípravě zeleninových salátů, doporučuje se přidávat je až v poslední fázi přípravy jídla, obsahují totiž aktivní askorbinazu - enzym, který rozkládá vitamin C. Podáváte-li je na chlebičkách, je lepší nespojovat je s jinou zeleninou, např. s rajčetem.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

✿ Čerstvá okurka stahuje a vyběluje kůži - šťáva se používá k potírání obličeje u pihovaté kůže. Výtažky z okurky jsou součástí různých kosmetických přípravků (např. krémů, pleťových vod). Čerstvé plátky zmírňují únavu očí.



Okurky jsou neoddělitelnou součástí redukčních diet.



OLIVOVNÍK EVROPSKÝ

(*Olea europaea*)

Olivovník evropský je stálezelený strom z čeledi olivovníkovitých (*Oleaceae*). Dosahuje 10-12 m výšky. Je pěstován na hranici mírného a subtropického klimatického pásma už více než 4 tis. let. Listy jsou odolné proti chladu (neopadavé), hladké, úzké a kopinaté, šedo zelené barvy, zesponu bílostříbrné. Strom kvete drobnými, bílými květy, které tvoří hrozny vyrůstající z úžlabí mezi listem a lodyhou. Plodem jsou

peckovice podobné švestkám (asi 3,5 cm dlouhé) - v létě jsou zelené, v době zralosti červenočerné. Olivy jsou zdrojem velmi hodnotného oleje, který obsahuje mnoho výživných látek. K jeho výrobě se používá cca 90% světové produkce oliv. 10% je určeno k přímé spotřebě. Čerstvé olivy jsou tvrdé a hořké, k jídlu se hodí až po namáčení ve velmi slané vodě. Na trhu se nabízejí ve sladkokyselém nálevu, někdy plněné kous-

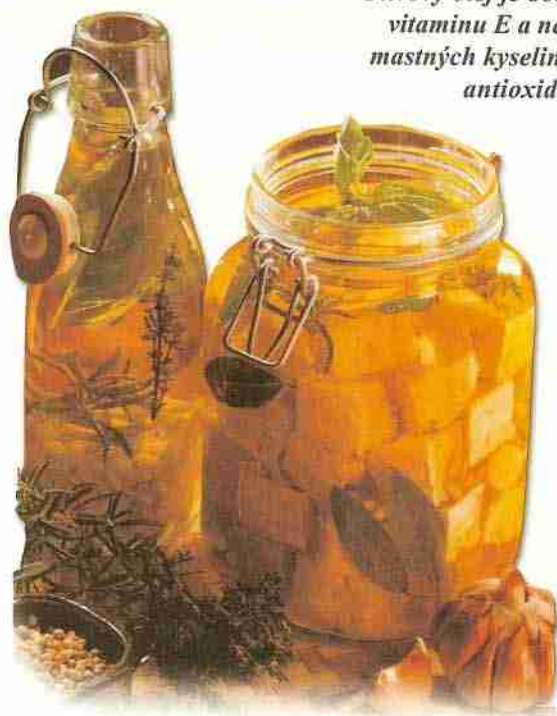
Svou charakteristickou chuť olivy získávají dlouhodobým namáčením ve slané vodě.



VNITŘNÍ POUŽITÍ

✿ Olivy zlepšují krevní oběh a činnost srdce, mají kladný vliv na trávicí a nervovou soustavu. Snižují vylučování žaludečních šťáv a pomáhají tak při překyselení. Olej se doporučuje při zácpě a peptických vředech, listy při hypertenzi (vysokém krevním tlaku). Silný, hořký odvar z listů snižuje krevní tlak, posiluje imunitní systém, pomáhá při léčbě syndromu chronické únavy. Je vhodný také při fyzickém i psychickém vyčerpání.

Olivový olej je bohatým zdrojem vitamínu E a nenasycených mastných kyselin, které působí antioxidačně.



VNĚJŠÍ POUŽITÍ

✿ Olivový olej zlepšuje stav suché pokožky a vlasů, zvláště s lupy. Je důležitou složkou mnoha kosmetických prostředků - mj. krémů, kosmetických masek, balzámů. Obklady z listů pomáhají léčit odřeniny a těžce se hojící rány. Používají se rovněž při vosím nebo včelím bodnutí.

kem papriky nebo mandlí. Zelené se liší od černých způsobem fermentace a dobou jejího trvání. Obsahují mnoho nenasycených mastných kyselin, které pomáhají udržovat hladinu cholesterolu v krvi. Listy a plody olivovníku obsahují oleuropein, látku, která má silné antibakteriální a antivirové účinky.

Olej je bohatým zdrojem vitamínu E, obsahuje také vlákninu a karotenoidy. Má velkou energetickou hodnotu (899 kcal v 100 g). Vědecký výzkum potvrdil, že olivový olej je nejen hodnotnou potravinou, ale také důležitým přírodním lékem. Obsahuje mj. antioxidanty: vitamin E a nenasycené mastné kyseliny, které chrání organismus před působením volných radikálů. Ty urychlují stárnutí a podílejí se na vzniku mnohých závažných onemocnění, např. rakoviny a artritidy.




OŘECHY LÍSKOVÉ

Lískové ořechy jsou plody lísky obecné (*Corylus avellana*). Je to nenáročný užitkový keř, vzácně strom s šedou borkou. Listy má řapíkaté, podlouhle obvejčité, poněkud zašpičatělé, dvakrát pilovité a zvláště na rubu roztroušeně chloupkaté. Prašnikové květy se objevují zjara v převislých jehnědách, pestíkové květy jsou směstnané do květenství podobných pupenům, z jejichž vrcholků vyčnívají nitkovité červené čnělky. Plody jsou kulovité vejčité oříšky asi 2 cm dlouhé, se skořicově hnědým osemením. Dozrávají v období od srpna do října.

Líska kvete v březnu a v dubnu a je jednodomou rostlinou. Je rozšířená v Evropě, u nás je poměrně hojná ve světlých listnatých hájích jako křovinatý podrost, pěstuje se i v zahradách. Protože špatně snáší mráz a má ráda slunná místa, pro průmyslové účely se vysazuje pouze v teplejších oblastech, např. v Řecku, Turecku nebo severní Africe. Drogou jsou listy, které se sbírají v červnu a v červenci. Obsahují malé množství glykosidů, silici, tříslovinu a flavonové deriváty. Tyto látky působí spasmolyticky a uklidňují střevní peristaltiku. Listy se používají také k přípravě kosmetických výrobků a často nahrazují hojně užívané listy vilínu virginského.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

 Nálev z listové drogy se doporučuje pro uvolnění křečí hladkého svalstva a jako močopudný prostředek. Užívá se při křečích trávicího traktu, dyspepsii, nadýmání a průjmeh. Sušené listy jsou vhodné také k přípravě chutného čaje s diuretickým účinkem při onemocněních dolních cest močových. Jádra jsou mimořádně výživná a dobře stravitelná. Výborně plní regulační a regenerační funkci. Preventivně působí při močových kamenech a střevních parazitech. Doporučují se nemocným starým lidem a lidem s nadváhou. Lískové ořechy jsou vhodné i pro cukrovkáře. Kromě ořechů se užívá také olej, který je účinným prostředkem proti tasemnici (bere se 1 lžička nalačno po dobu 15 dní).




Líska je oblíbená především pro své chutné plody. Lísková jádra obsahují 60% oleje, sacharidy, asi 16% bílkovin, minerální látky a stopové prvky - vápník, draslík, železo, měď, fosfor, vitaminy C, B, E a A. Stojí za povšimnutí, že lískové ořechy mají sice nejnižší obsah tuku ze všech ořechů, je to ovšem tuk s vysokým obsahem nenasycených mastných kyselin, které jsou zdraví velmi prospěšné.

Lísková jádra byla součástí jídelníčků pravěkých národů, zbytky těchto plodů se často vyskytují ve vykopávkách z Asie. Byly a jsou oblíbenou surovinou pro přípravu různých, zejména sladkých jídel a cukrovinek.



Nevyloupané ořechy se mohou uchovávat v soli - zůstanou tak čerstvé po dlouhou dobu.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

 Při poranění, popálení, odřeninách a vředech se doporučuje zasyt z lískových jader. Nálev z listů je vhodný k obkladům na vředy.

Lísková jádra obsahují hodně tuku, bílkovin a vápníku.



OŘECHY PARA

Para ořechy jsou skořepaté ovoce, podobají se hnědošedým svrasklým dílkům pomeranče. Pod velmi tvrdou, dřevnatou skořápkou je bílé, olejnaté a mandlově chutnající jádro. Para ořechy jsou semena juvie ztepilé (*Bertholletia excelsa*), mohutného vřdyzeleného stromu, domácího v deštných lesích v poříčí jihoamerických řek Amazonky, Rio Negra a Orinoka.

Dozrávají v tlusté dřevnatých tobolkách velikosti až dětské hlavy. Jsou v nich srovnána po 10 až 25 kolem sloupku ve středu plodu jako dílky v pomeranči, zpravidla ve dvou vrstvách nad sebou. Tobolky se sbírají až po odpadnutí ze stromu. Samy se neotvírají víčkem, je nutno je rozseknout a semena z nich ručně vybrat. Požadavek světového obchodu je téměř zcela kryt sklizní z planých stromů, převážně z Brazílie. Obchodní název semen juvie vznikl podle severobrazílského přístavu Pará (dnes Belém) u ústí řeky stejného jména, odkud se "jihoamerické ořechy", nazývané také tuka nebo juvia, vyvázejí zhruba už od r. 1835.

Para ořechy se jedí syrové nebo se zpracovávají v potravinářství a cukrářství. Obsahují kolem 66% hodnotného oleje a na 14% bílkovin. Jsou zdrojem vitaminů B a E, minerálních látek (železa, fosforu, draslíku). Významnou složkou je také selén (až 3 g ve 100 g para ořechů). Z jednoho stromu juvie se sklízí po 40. roce jeho stáří 100 až 500 plodů.



VNITŘNÍ POUŽITÍ

Para ořechy obsahují látky nezbytné pro správný růst a vývoj tkání. Čerstvé ořechy jsou jedním z nejdůležitějších zdrojů vitamínu E, snižují riziko onemocnění rakovinou a nemocemi oběhové soustavy, přispívají k regeneraci a posílení organismu.

OŘECHY VLAŠSKÉ

Vlašské ořechy jsou plody ořešáku královského (*Juglandis regia*). Je to rozložitý, středně vysoký strom se šedou kůrou a nahnědlou, podélně rozpraskanou borkou. Má opadavé lichozpeřené listy, které po rozemnutí příjemně voní. Květy jsou dvojí: samčí, sestavené do hustých převislých jehněd,



VNITŘNÍ POUŽITÍ

Odvar z listů a ořechových slupek se používá při onemocněních žaludku, dvanácterníku, při průjmech, rachitidě, cukrovce, metabolické artritidě, ateroskleróze, krvácení, hlístech. Při nechutenství se doporučuje žaludeční likér z nezralých ořechových plodů, na rychlé posílení organismu jsou vhodná mletá jádra s trochou medu.

se tvoří na koncích loňských větví, samičí květy jsou v řídkých klasech a vyrůstají na koncích letorostů. Plody jsou kulovité oříšky obalené češulí.

Ořešák pochází z horských lesů oblasti sahající od Balkánu až po Střední Asii a Barmu. Dnes se pěstuje v teplejších oblastech mírného pásma po celém světě.

Ořešák poskytuje dvě drogy: listy, které se sbírají v létě, a usušené zelené oplodí z nedozrálých ořechů. Listy obsahují éterický olej, minerální látky a hodně vitaminů, zejména B, C, K, P a F. Nezralé plody jsou jedním z nejhojnějších zdrojů vitamínu C - obsahují až 2500 mg tohoto vitamínu ve 100 g, což je asi 50krát více než v citronu.

Zralá jádra mají vysokou kalorickou hodnotu (obsahují až 50 % nevysychavého oleje) a jsou bohatá na vitaminy A, B, K, P a E. Lisuje se z nich olej, který je výborný na saláty. Ořechy se konzumují syrové nebo se přidávají do různých jídel a moučnicků.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

Odvar se používá do koupelí na svědivé ekzémy a omrzliny. Rozmačkaná jádra a listy se přikládají na rány a vředy, při vypadávání vlasů se doporučuje silný odvar z listů. V kosmetice se využívá barvicích vlastností složky zvané juglon. Výtahy z ořešákových drog se přidávají do opalovacích olejů a krémů nebo se používají jako barvivo na vlasy k dosažení krásných hnědých odstínů.

OVES SETÝ

(*Avena sativa*)

Oves setý je jednoletá kulturní tráva - obilnina se stéblem až 150 cm vysokým, s rozloženou latou a s obilkami krytými pluchami. Mohutná kořenová soustava mu zajišťuje zásobování vlhou, na niž je dosti náročný. Je odolný proti chladu a proto se hojně pěstuje v mírném a chladném pásmu. Vysévá se většinou na jaře, jen výjimečně na podzim. Nejstarší důkazy o výskytu ovsa pocházejí z nálezů ve švýcarských kolových stavbách z doby bronzové. Hojnější nálezy známe z raného středověku, zejména ze slovanských a germánských sídlišť. Dnes se pěstuje převážně ve střední a severní Evropě, v Severní Americe a v menší míře i v Austrálii.

Pro léčebné účely se někdy používá i ovesná sláma, jinak je oves důležitou a velmi hodnotnou obilovinou, jejíž přednosti ne vždy jsou plně oceňovány.

Ovesné obilky neobsahují jen polysacharid škrob, důležitý pro výživu, ale i proteiny a stopy tuku a minerálních látek (železo, vápník, hořčík, fosfor aj.). Ve vnějších vrstvách obilek jsou vitaminy B₁, B₂ a B₁₂, v pluchách je účinný glykosid vanillosid.

Oves je významnou složkou výživy. Z ovesných obilek se připravují ovesné vločky nebo krupky. Pro značný obsah glukoninu se používají jako pomocný přípravek při cukrovce. Jsou vhodné jako zavádka

do posilujících polévek a k přípravě dietetických kaší. Před povařením se vločky máčejí několik hodin ve vodě. Ovesný škrob se diastaticky mění na jednoduché cukry snadněji vstřebatelné než škrob jiných obilnin.



VNITŘNÍ POUŽITÍ

Oves se doporučuje při stavech vyčerpání a nervové slabosti. Tlumí i zvýšenou činnost štítné žlázy, užívá se proti nespavosti z přepracování, při nechutenství apod. Odvar z ovesných vloček je dobrou výživou pro rekonvalescenty. Sliz příznivě působí při žaludečních a střevních zánětech a při poruchách trávení. Oves se používá i k léčbě vysokého krevního tlaku.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

Mleté neloupané obilky, případně ovesné vločky se přidávají do uklidňujících a posilujících koupelí. Ovesné otruby slouží k omývání velmi citlivé pleti nebo k přípravě masek s podobným účinkem jako masky z mandlových otrub.

PAPÁJA MELOUNOVÁ

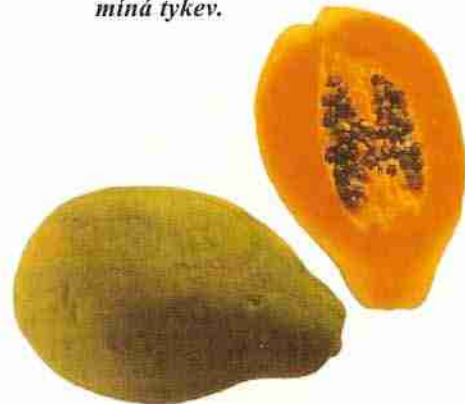
(*Carica papaya*)

Papája pochází pravděpodobně z jižního Mexika a Kostariky, odkud se dostala okolo roku 1520 do Střední Ameriky. Dnes se papája pěstuje ve všech tropických a subtropických oblastech.

Papája je strom vzhledem připomínající palmu. Kmen je zpravidla rozvětvený, dole poněkud ztloustlý, vysoký až 10 m, dutý, o průměru asi 30 cm. Na vrcholu jsou seskupeny dlouze řapíkaté velké listy. Papája má ve všech orgánech mléčnice. Květy jsou dvoudomé, plodem jsou dužnaté bobule oválné podlouhlé, hruškovité nebo cylindrické, dlouhé 10-50 cm, o průměru asi 10 cm a hmotnosti dosahující až 12 kg. Semena jsou četná, tmavošedá až černá, kulovitá, velká asi 5 mm.

Poživatelná část plodu obsahuje asi 88% vody, 10 % cukru, 0,5 % bílkovin, 0,1 % tuku, 0,1 % kyselin, 0,7 % vlákniny, poměrně vysoké procento provitaminu A a menší množství vitamínu C. Latex obsahuje enzymy papain a chymopapain. Papain se získává nařezáváním nezralých plodů do hloubky asi 3 mm. Čerstvé zralé plody jsou velmi choulostivé, proto se většina produkce spotřebovává přímo v pěstitelských oblastech nebo se konzervuje. Nezralé plody se vaří. Mladé listy se konzumují jako špenát. Semena jsou prostředkem proti hlístům a abortivem.

Plod papáji připomíná tykev.



VNITŘNÍ POUŽITÍ

Dužina obsahuje enzym papain, který usnadňuje trávení bílkovin. Pro lékařské účely se papain získává z bílé šťávy nezralých plodů. V tropických oblastech, odkud pochází, se papája denně jí k snídani nebo jako prostředek proti zácpě.

PASTINÁK

(*Pastinaca sativa*)

Pastinák je dvouletá rostlina. V prvním roce vytváří růžici širokých dělených hladkých listů a dužnatý kořen, v druhém rozvětvený květní stonek až 150 cm vysoký, se složitými okolíky sytě žlutých květů. Plodem je výrazně křídlatá dvounažka. Je mrazuvzdorný, kořeny mohou velmi dobře přezimovat ve volné půdě. Sklízí se pozdě na podzim (kořeny dorůstají až v listopadu).

Planý pastinák je domácí na euroasijském kontinentu. Roste hojně všude na loukách, mezích a v příkopech cest. Nálezy pocházející z doby asi tisíc let před n.l. potvrzují, že je to velmi stará kulturní rostlina. Pravděpodobně před rozšířením brambor v Evropě měl pastinák mnohem větší význam, než je tomu dnes. Pěstování mrkve

jej zatlačilo do pozadí, ačkoliv svou výživnou hodnotou převyšuje jak mrkev, tak vodnici.

Pěstuje se pro dužnatý, silně aromatický kořen nasládlé chuti a vůně. Široce kuželovitý kořen je na povrchu žlutohnědý, uvnitř bílý a má vysoký obsah lehce stravitelných bílkovin. Používá se jako přísada do polévek,



Pastinák má vysoký obsah lehce stravitelných bílkovin.

omáček a salátů nebo po tepelné úpravě jako příloha k masu. Protože je pastinák výnosnější a nenáročnější než petržel, často ji na trhu nahrazuje. Cennou složkou pastináku, hlavně kořenu, je obsah silice, která dodává rostlině i semenům příjemnou vůni. Z vitaminů je nejbohatší na vitamin C (30 mg ve 100 g čerstvé hmoty).

VNITŘNÍ POUŽITÍ

Pastinák tlumí křeče hladkého svalstva, působí močopudně, povzbuzuje chuť k jídlu a uklidňuje. Doporučuje se při močových potížích a bolestech způsobených močovými kamenky, pomáhá při nechutenství.

PAŽITKA ZAHRADNÍ

(*Allium schoenoprasum*)

Pažitka je trvalkou, cibulovitou rostlinou z čeledi liliovitých (*Liliaceae*). Roste ve volné přírodě v Evropě a Asii nebo se pěstuje. Vytváří velmi bohaté trsy, mající až 100 výhonků s 2-4 jemnými trubkovitými



Pažitka je výborná s máslem nebo sýrem, často se přidává do různých pomazánek.

listy dlouhými 15-20 cm. Vyrůstají z podzemních cibulek, uvnitř jsou prázdné a na řezu kulaté. Po odříznutí znovu vyrůstají. Okolíky s množstvím (100 i více) fialových květů se objevují 1,5-2 měsíce po vyrašení listů. Květní stvol je rovný, dutý, bez výdutě, 20-35 cm vysoký.

Pažitka byla známá pravděpodobně již ve starověku. Dnes se čerstvá pažitka, kupovaná většinou ve svazcích, se konzumuje po celý rok. Jsou oceňovány její chuťové přednosti i aroma, stejně jako léčivé vlastnosti této rostliny. Význačuje se vysokým obsahem minerálních látek, vitamínu skupiny B, obsahuje karoten a především značné množství vitamínu C. Její antibioidický účinek se podobá účinku česneku a cibule. Může být

Na východě Evropy se pěstují odrůdy s hrubšími listy, ve střední a západní Evropě je oblíbená pažitka s velmi jemnou natí.



součástí každé diety, nemá žádné kontraindikace. Čerstvé listy se přidávají do polévek, např. rajčatové, omáček, salátů, hlávkového salátu, vaječných jídel, pokrmů z tvarohu a sýra, ze sušených hub a vařených ryb. Hodí se na chlebičky a topinky - nadrobno nakrájené listy je třeba přidávat přímo před konzumací, aby si uchovaly aróma i výživnou hodnotu.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

Pažitka má antiseptický a protinfekční účinek. Povzbuzuje chuť k jídlu, zvyšuje vylučování žaludečních šťáv, působí proti dyspepsii (nestravitelnosti). Má léčivý účinek na ledviny.

PEPŘ ČERNÝ

Pepř je jedním z nejpůvodnějších koření na světě. Mateřskou rostlinou pepře je pepřovník černý (*Piper nigrum*), vždyzelená křovitá liána, která vyrůstá po opoře až do výše 15 m. Listy má střídavé, řapíkaté, s eliptickou a kopinatou čepelí, kožovité, tmavě zelené. Válcovité klasy drobných nenápadných květů vyrůstají v paždí podpůrných listenů. Plody v klasech jsou jednosemenné, téměř kulovité, zpravidla označované jako peckovice, někdy také jako bobule. Nezralé plody jsou zelené, později žloutnou, až konečně zčervenají. V průměru mají asi 5 mm. Pepřovník pochází z jihozápadního pobřeží Indie, původně zvaného Malichabar, což znamená „pepřová země“. Dnes je jeho kultura rozšířena po celých tropech, pěstuje se především v jižní Indii, Indonézii, na Malajském poloostrově, ve Střední Americe a na Filipínách.



Černý pepř se získává z nezralých, fermentovaných a pak sušených plodů.

Plody se sklízí dvakrát ročně, různě zralé podle toho, má-li se získat černý nebo bílý pepř. Černý

pepř je z nezralých plodů, které se sklízí zelené nebo žluté a sklizeň trvá několik měsíců, protože dozrávají postupně. Sklizené bobule se nechávají na slunci vyschnout, přičemž černají a jejich povrch svraskává. Plody, které zcela dozrají, se po sesbírání máčí a odstraní se oplodí. Vyčištěná, vyloupaná a zralá semena zbavená oplodí přicházejí pak na trh jako pepř bílý. Ten je méně aromatický a více pálí.

Palčivost pepřového koření podmiňuje alkaloid piperin, vůni pepřová silice. Kromě nich plody pepřovníku obsahují ještě škrob, pryskyřice a oleje. Pepř je důležitým kořením v domácnostech a v potravinářském průmyslu. Přidává se do jídel v celku nebo mletý, samotný nebo v nejrůznějších směsích k masu, uzeninám, rybám, do polévek, omáček, zeleniny, salátů aj.

PEPŘ KAJENSKÝ

Toto koření se připravuje ze sušených, drobných kuželovitých a ostře pálivých papriček, známých pod názvem čili (*chillies*).

Co se týče mateřské rostliny kajenského pepře a jejího vědeckého jména, nejsou odborníci stále zajedno. Jedni pokládají čili za vysychavé bobule papriky křovité (*Capsicum frutescens*), keře domácího v Jižní a ve Střední Americe, jiní je řadí do skupiny pálivých typů papriky roční (*Capsicum annuum*) a některých jejích kultivarů.

Tenkostěnné, zakřivené, červenožluté, poněkud svrasklé a nebarvící papričky čili se v kuchyni používají celé nebo jako práškové koření. O-

bsahují dvojnásob palčivého kapsaicinu než obyčejné pálivé červené, vyzrálé kořenné papriky. Celými suchými plody čili se koření rybí a zeleninové konzervy a mnohé masové pokrmy v tropech, mleté papričky jsou obsaženy ve většině kořených směsí kari. Kajenský pepř může být hodnotnou náhradou červeného i bílého pepře.

Papriky čili se pěstují ve středoamerických tropech, východní Africe a v jihovýchodní Asii.

Koření získalo pojmenování kajenský pepř podle přístavu Cayenne ve francouzské Gujaně, odkud se čili dříve hojně vyváželo.

Surovinou pro výrobu kajenského pepře jsou čili papričky.



VNITŘNÍ POUŽITÍ

Kajenský pepř usnadňuje trávení, podněcuje vylučování žaludečních šťáv, pomáhá při kolikách, nadýmání, žaludečních bolestech.



PETRŽEL KOŘENOVÁ

(*Petroselinum crispum*)

Petržel je dvouletá rostlina, vytvářející prvním rokem přízemní růžici několika násobně zpeřených listů, vyrůstajících z dužnatého větvenovitého kořene, který je silně aromatický a na povrchu žlutavě bílý. Druhým rokem vyrůstá z kořene půl až jeden metr vysoká a v horní části větvená lodyha s okolíky drobných žlutozelených květů. Plod je vejčitá zploštělá dvojnázka, jež se snadno rozpadá na dvě části.

Planá petržel s tenkým, nezdužnatělým, tuhým kořenem roste v celém Středomoří. Zplanělou najdeme i v Norsku a na Islandě. Roste v horách, obvykle na skalnatých místech poblíž pramenů (svědčí o tom i řecký název petroselinon, tj. skalní celer). Starověkými Řeky byla petržel považována za posvátnou rostlinu a symbolizovala slávu a radost. Kořením se stala až ve středověku, a to zásluhou Karla Velikého, který ji dal pěstovat na

svých zelinářských zahradách, a stala se rychle nezbytnou přísadou všech zeleninových pokrmů.

Prošlechtěním vznikly formy s jemnými zdužnatělými větvenovitými kořeny. Petržel je potravou a lékem současně. Užívá se kořen, listnatá nať i semena. Celá rostlina obsahuje mangan a je bohatá na glykosid apiin, který působí diuretický. Ze semen se destiluje silice, používaná mj. k výrobě aromatického polévkového koření. Také mleté semeno slouží jako koření. Kořen obsahuje 25-40 mg vitamínu C ve 100 g čerstvé hmoty, ale nať je na tento vitamin mnohem bohatší.

Petržel působí v malé dávce povzbudivě na chuť k jídlu a zvyšuje vylučování moči. Podporuje trávení. Větší dávky vyvolávají překrvení sliznice

POZOR!

Pro vysoký obsah apiolu, který má abortivní účinky (může vyvolat potrat), se v těhotenství nesmí užívat velké dávky petrželových drog.



trávicího traktu a dělohy. Velké dávky jsou jedovaté, způsobují návaly krve do hlavy a stavy opojení.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

Rozdrcené petrželové listy se používají jako obklady na poštípání hmyzem, čerstvá šťáva z petržele nebo nálev se užívá k omývání pokožky. V malém množství se může přidávat silice nebo droga do bylinných koupelových směsí.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

Petržel pomáhá při anémii, oslabení, nechutenství, problémovém trávení, revmatizmu, močových kamenech, střevních parazitech, neurózách. Doporučuje se při zvýšené potivosti a vřidkovité pleti. Upravuje činnost trávicích orgánů, snižuje napětí svalstva, žaludku a střev.



PETRŽEL LISTOVÁ

Listová petržel je dvouletá rostlina. Kvete v druhém roce. Od petržele kořenové se liší málo dužnatým, rozvětveným, kuchyňsky nepoužitelným kořenem a slabě až mechovitě zkadeřenými listy.

Nejstarší kulturní typy petržele patří právě k typům listovým. Nať petržele je mimořádně bohatá na vitamin C (80 - 300 mg ve 100 g čerstvé hmoty). Po této stránce je ze všech druhů naťové zeleniny nejbohatší - 2 polévkové lžice natě stačí na to, aby člověku nahradily denní potřebu vitamínu C. Kromě toho obsahuje provitamin A, vitamin B a petrželovou silici. Odrůdy naťové petržele dělíme na hladkolisté, jemnolisté a pestrolisté



Dvě lžice petrželové natě pokryjí denní potřebu vitamínu C.

okrasné. Kadeřavá petržel má mechovitě zkadeřené listy a je velmi dekorativní. Má však nižší vitaminovou hodnotu než méně ozdobná petržel hladkolistá a je také méně aromatická. Rovněž nať petržele kořenové má mnohem vyšší hodnotu, a proto se využívá k průmyslovému zpracování a sušení.

Petrželová nať se hodí k ochucení a zdobení polévek, salátů a mnoha jiných studených i teplých pokrmů. Sušená nať si uchovává poměrně dobře svou hodnotu. Nejvhodnější ovšem je používat nať čerstvou a přidávat ji do pokrmu až těsně před podáváním. V teplotě těsně nad nulou lze uchovávat nať dlouho v čerstvém stavu. Může se i mrazit.

PINIOVÉ OŘÍŠKY

(*Pinus pinea*)

Jedná se o olejnatá semena z šišek borovice pinie středomořské (*Pinus pinea*), která je nápadná deštníkovitě rozloženou korunou a pochází z teplých oblastí ze Středomoří. Roste převážně v Itálii a v Řecku, dále v Portugalsku, vyskytuje se také na Kavkaze a nejdál na severu - v Tyrolsku. Na našem území neroste.

Pinie je statný, až 30 m vysoký strom, jehož koruna je velmi hustá. Jehlice pinie jsou tmavě zelené, na větvích vyrůstají po dvou a jsou dlouhé 12-15 cm. Třetím rokem dozrávají velké šištice, které dosahují délky až 15 cm a šířky až 10 cm. Jsou složeny z velkých hnědých dřevnatějších šupin. Za každou šupinou jsou ukryta dvě bezkřídlá semena velká až 2 cm.

Semena pinie jsou jedlá a mají podobnou chuť jako mandle. Jsou známá pod názvem piniové oříšky nebo pinelky. V Itálii se nazývají *pignoli* a požívají se převážně syrová



Piniové oříšky jsou oblíbené zejména v Itálii.

Pojídají se syrové nebo se přidávají do dortů a cukroví.

v přirozené podobě nebo míchaná s cukrem. Použití je obdobné jako u našich lískových oříšků. Přidávají se do dortů a cukroví, může se z nich také lisovat olej. Nedo zralé šišky se opékají na ohni a prodávají na trhu.

U nás poskytuje jedlá semena borovice limba (*Pinus cembra*), která roste ve Vysokých, Belanských a Západních Tatrách. Limbové oříšky obsahují asi 56% tuku, 6% bílkovin, cukr a škrob.



PISTÁCIE

(*Pinus pinea*)

Pistácie, jinak také "zelené mandle", jsou oloupaná, uvnitř zelenavá semena z pecek plodů řečiku pistáciového (*Pistacia vera*), dvoudomé dřeviny příbuzné ledvinovníku a mangovniku.

Řečík pochází ze suchých horských oblastí Střední Asie, kde se dosud vyskytuje v planých porostech. Za nejstarší území kultury řečiku se pokládá starověká Asýrie při horním toku řek Eufratu a Tigridu. Současně se pěstuje v řadě oblastí od Středomoří po Indii a také v USA.



Řečík pistáciový je strom nebo vysoký keř, který dorůstá do výšky asi 9 m. Dožívá se až několika set let, plodí jen každý druhý rok. Na větvích vytvářejících rozkladité koruny vyrůstají střídavě lichozpeřené listy, složeny z 3-5 celokrajných vejčitých lístků. Plodem je oválná peckovice s tenkou dužnatou slupkou, která později vysychá. Ve slupce je uložena žlutavá tenká pecka velikosti asi lískového oříšku. Uvnitř pecky je zelené semeno s hnědočerveným oseměním. Tvoří je dvě velké tlusté dělohy s obsahem asi 60% výborného potravinového oleje a 22% bílkovin, 15% sacharidů, asi 4% vody a navíc s chlorofylem, což vše řadí pistácie do čela potravinářsky významného a barevně pozoruhodného skořepatého ovoce. Z dospělého stromu lze získat za rok až 50 kg oříšků.

Pistácie jsou na Blízkém východě a dále na východ stejně oblíbeným pamlskem jako u nás jádra vlašských ořechů nebo semena sladkých mandlí. Používají se na přípravu různého pečiva, přidávají se do paštik a nádivek do masa. Semena spařená a zbavená hnědého oseměním se loupou a uplatňují v potravinářském průmyslu. Nelze je však skladovat příliš dlouho, neboť žluknou a ztrácejí jasnou zelenou barvu. Pistácie se jedí také syrové nebo solené.

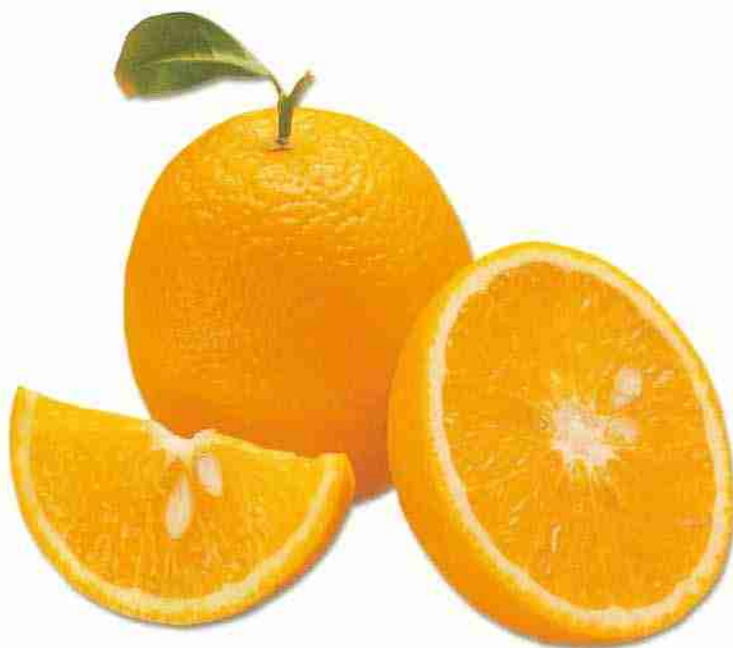


POMERANČOVNÍK SLADKÝ

(*Citrus sinensis*)

Pomerančovník sladký, jinak také pomerančovník čínský je stálezelený citrusový strom z čeledi routovitých (*Rutaceae*). Byl vyšlechtěn z pomerančovníku hořkého neboli kyselého (*Citrus aurantium*), který kolem 10. století jako další druh citrusového ovoce (po citronu) přivezli do Evropy Arabové. Pocházel pravděpodobně z východní Indie nebo Číny a do 15. století byl jediným pomerančovníkem pěstovaným v Evropě. Netěšil se velké oblibě s ohledem na chuť plodů. Dnes roste v Itálii a Španělsku, používá se jako surovina k výrobě džemů, marmelád, likérů a bylinných ovocných likérů a také éterických silic.

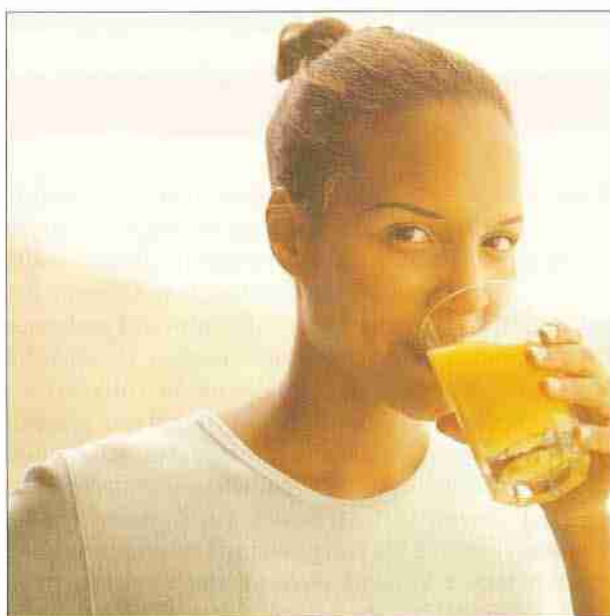
Pomerančovník čínský přivezli do Evropy italští a portugalská obchodníci a záhy se začal pěstovat v oblasti Středomoří. Kolumbovy lodě dovezly semena pomerančovníku do Ameriky. Dnes existuje více než 200 odrůd této rostliny; stromy jsou pěstovány v tropických a subtropických oblastech, zejména v zemích u Středozemního moře, Číně, Jižní Americe a jižní části Severní Ameriky. Strom dosahuje výšky 10 m, má trnité větve, kožovité, oválné, lesklé listy a bílé květy se silnou vůní.



Pomerančovník dává úrodu jednou ročně. Kulaté plody o průměru 5-10 cm jsou chráněny zelenou, světle žlutou, oranžovou nebo červenou slupkou. Přiléhá k dužině, která se skládá z 10-13 dílků. Jednotlivé odrůdy se liší chutí - jsou sladší nebo kyslejší - a šťavnatostí. Jsou také různě zbarvené (žluté, oranžové, syté červené, červenofialové). Pomeranče jsou nejen chutné, ale také hodnotné ovoce. Obsahují mnoho minerálních látek a vitaminů (A, B, C, P), vlákninu, sacharidy a organické kyseliny. Konzumují se syrové i konzervované, jsou vhodné k přípravě džusů, džemů, zavařenin, likérů, aperitivů. Pomerančová kůra, květy a mladé výhonky se používají v cukrářském, farmaceutickém a chemickém průmyslu.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

✿ Je vynikajícím kosmetickým přípravkem, osvěžuje a vyhlazuje pleť. Plátky pomeranče je možné přidávat do koupele.



VNITŘNÍ POUŽITÍ

✿ Pomeranče mají močopudný účinek. Pomáhají při trávení, působí projímavě. Zvyšují pružnost cév a přispívají k regeneraci buněk. Výzkum potvrzuje jejich protirakovinný účinek. Stejně jako ostatní citrusové plody zvyšují obranyschopnost organismu a chrání před infekcemi.

✿ PÓR ZAHRADNÍ

(*Allium porrum*)

Pór zahradní je dvouletá rostlina z čeledi liliovitých (*Liliaceae*), příbuzná česneku a cibuli. Je to velmi oblíbená zelenina a koření - její léčivé a výživné vlastnosti znali už ve starověkém Egyptu, Řecku a Římě. V Římě nazývali zahrady, kde se pěstoval, *porrineae*. O póru se na několika místech zmiňuje i Starý zákon. Planý pór roste hojně na severním pobřeží Afriky, v jižní Evropě, v Přední Asii a na Kavkazu. Dnes se pěstuje téměř po celé zeměkouli. Na severovýchodě Evropy se vyskytují odrůdy, které mají rozložitě tmavě zelené listy s voskovým povlakem a krátký stvol. Z nich vznikly tzv. zimní póry, vyznačující se vysokou mrazuvzdorností. Nemusí se na podzim sklízet a vydrží venku čerstvé a kvalitní až do jara. Na jihozápadě jsou zase rozšířeny odrůdy s dlouhým stvolem a světle zelenými vzpřímenými listy bez voskového povlaku, které patří k tzv. pórům letním. V chladnějších oblastech nepřežívají a také se nadávají dlouho skladovat. Pór z letní sklizně je šťavnatější a měkčí než pór ze zimní sklizně.

Jedlou částí je bílý stvol (zesílené pochvy listů vytvářejí nad zemí nepravý stvol a pod zemí nezatahující cibuli), který se skládá z masitých, krémově bílých, těsně k sobě přirostlých listů. Všechny části rostliny obsahují éterický olej, který jí propůjčuje charakteristickou chuť i vůni. Aroma a barvu si pór zachovává i po usušení a používá se jako koření.

Pór obsahuje hodně vody (asi 50%), menší množství bílkovin, tuku a sacharidů. K nejdůležitějším minerálním látkám a stopovým prvkům obsaženým v póru patří vápník, železo, fosfor, síra a hořčík. Obsahuje také vitaminy B₁, B₂, C, A, E, PP a karoten. Má nízkou energetickou hodnotu - 100 g této zeleniny dodává tělu pouze 30 kcal - a je zásadotvorný.

S oblibou se používá jako součást polévkové zeleniny, ale nejhod-

SALÁT ZE SYROVÉHO PÓRU

✿ Bílé části póru nakrájíme na kolečka, osolíme a zalijeme horkou zálivkou připravenou ze 6 lžic vody, 4 lžic octa, 3 lžic oleje, 1 lžičky cukru a špetky soli. Salát lehce promícháme a necháme pod pokličkou vychladnout.



Pór je vhodnou surovinou pro přípravu zeleninových salátů.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

✿ Pór povařený v mléce se doporučuje jako obklad na hnisající rány a vředy. Zmírňuje obtíže způsobené bodnutím hmyzu. Působí léčivě na revmatická onemocnění, nežity a hemoroidy. Je to skvělý prostředek k péči o pleť, působí antisepticky.



Pór se běžně používá jako polévková zelenina, můžeme jej zapékat, přidává se do omáček a masitých jídel.

notnější je syrový. Protože má jemnější chuť než cibule, je vhodný k přípravě zeleninových salátů. Používá se také k přípravě teplých jídel - polévek a zeleninových pokrmů, dušených jídel a marinád. Je to lehce stravitelná zelenina a doporučuje se zejména starším lidem a dětem.

Pór se pěstuje tak, že se přikrývá hlinou, aby bílý stvol byl co nejdelší. Proto je třeba tuto zeleninu před kuchyňskou úpravou pečlivě opláchnout.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

✿ Pór působí močopudně - čerstvá šťáva účinně léčí močové kaménky a katary močových cest. Doporučuje se při trávicích obtížích, zácpě a obezitě. Povzbuzuje laktaci. Sirup je vhodný k léčbě černého kašle. V období rekonvalescence po těžkých onemocněních a operacích má posilující účinek. Doporučuje se také jako protijed při otravách jídlem, např. zkaženými pokrmy, houbami, ale i při otravě olovem.

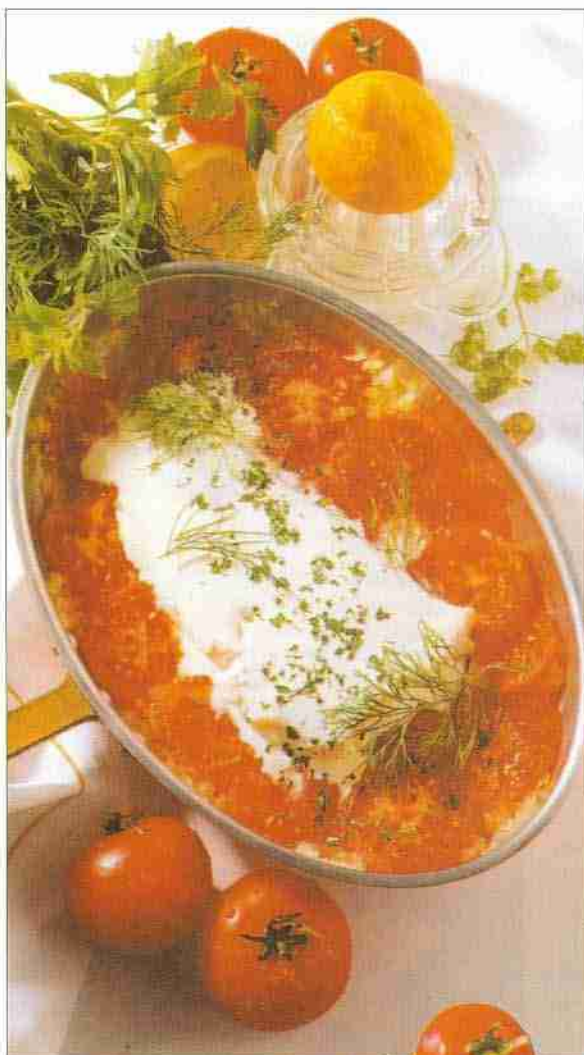
RAJČE JEDLÉ

(*Lycopersicon esculentum*)

Rajče je rostlina z čeledi lilkovitých (*Solanaceae*). Tato čeleď obsahuje několik druhů bylin, jednoletých i vytrvalých, které pocházejí z Jižní Ameriky. Když byla rajčata po objevení tohoto kontinentu dovezena do Evropy, pěstovala se ze začátku pouze jako okrasné a léčivé rostliny. Teprve v 19. století se začala používat jako zelenina. V našich klimatických podmínkách je rajče jednoletou, rychle rostoucí rozvětvenou rostlinou s charakteristickým pachem. Dorůstá do výšky 1,2 m, má přetřhaně lichozpeřené listy, v jejichž úžlabích rozkvétají ve vijanových hroznech malé žluté květy. Celá rostlina je pokrytá žláznatými chlupy, které při dotyku žlutě barví. Plodem je vícepouzdrá červená šťavnatá bobule. Plané rajče má plody velikosti rybízu. Kulturní plodina z něho vznikla fasciací, tj. srůstáním plodolistů. Šlechtěné odrůdy mají plody nejrůznějších tvarů, velikostí a barev: intenzivně červené, masově růžové, žluté, oranžové i téměř bílé, kulaté, protáhlé, hranaté, ploché, hruškovité i laločnaté, velikosti třešně až velkého pomeranče. Dužina je šťavnatá, pevná nebo měkká, pěstují se různé chuťové varianty. Nedozrálé zelené plody obsahují, hlavně ve slupce, jedovatý solanin.

Rajčata potřebují teplá a slunečná místa, lépe se jim daří v teplejších oblastech mírného klimatického pásma. Pěstují se venku nebo ve sklenicích. Jejich výživná hodnota závisí ve velké míře na podmínkách, v jakých jsou pěstována, a na počasí. Největší

Pravidelná konzumace rajčat snižuje riziko onemocnění mj. rakovinou plic a prostaty.



výživnou hodnotu mají odrůdy se středně velkými plody (60–100 g), plně zralé, jadrné, stejnoměrně zbarvené.

Jsou málo kalorická (pouhých 15–20 kcal na 100 g), protože jejich hlavní složkou je voda (93–95 %), také množství bílkovin a tuku je zanedbatelné. Obsahují minimální množství sacharidů a organické kyseliny - citronovou a jablečnou - ty jim propůjčují příjemnou, osvěžující, nakyslou chuť. Rajčata jsou bohatá na vitaminy, ve 100 g se nachází: 100 UI vitamínu A, 60 ng vit. B₁, 70 ng vit. B₂, 25 mg vit. C, 0,6 mg vit. PP a také menší množství vitamínů D, E a K. Jsou rovněž zdrojem minerálních látek a stopových prvků: sodíku, draslíku, vápníku, železa, mědi, fosforu, chloru, niklu, kobaltu, hořčíku, manganu. Rajčata jsou zásadotvorná (pH +5).

Rajčata jsou nejhodnotnější syrová. Měla by se jíst vcelku, protože při krájení se vitamin C okysličuje a ztrácí tak svou kvalitu. Před jídlem je třeba rajčata důkladně omýt. Pokud je rajče při stopce nazelenalé, je třeba tento kousek odkrojit, protože má nahořklou chuť. Dětem a nemocným lidem je vhodné rajčata před podáváním ošoupat. Zeleninové saláty z rajčat připravujeme těsně před podáváním, aby se nezhodnotily. Jejich chuť vylepší několik kapek kvalitního oleje.

Z rajčat se připravují protlaký, kečupy, šťávy, mražené polotovary a polévky - - rajská, bramborová, zeleninová, ale také z kysaného zelí. Čerstvá rajčatová šťáva je skvělým doplňkem jakéhokoliv jídla a doporučuje se zejména nemocným lidem a dětem.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

Rajčata jsou velmi populární složkou jídelníčku při redukčních dietách, diabetických dietách, při onemocněních ledvin a srdce. Pro značný obsah bromu mají uklidňující účinek. Doporučují se při léčbě onemocnění způsobených nesprávnou výživou a v období rekonvalescence. Působí léčivě na onemocnění jater, nedostatečnou činnost žaludku, jsou vhodná při horečce. Podporují léčbu kožních vyrážek, lupénky a puchýřiny.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

Čerstvá rajčatová šťáva se doporučuje pro kosmetické účely - při ošetření večer před spaním zlepšuje vzhled pleti, protože vyhlazuje, zesvětluje a změkčuje pokožku.

REBARBORA

(*Rheum rhabarbarum*)

Rebarbora (reveně) je velmi stará léčivá rostlina. Již v roce 2700 př. n. l. doporučovalo čínské lékařství "velký žlutý kořen", tj. usušený oddenek reveně. Do Evropy byla zavedena jako léčivá rostlina a začátkem 18. století se začala v Anglii pěstovat jako zelenina.

Rebarbora je vytrvalá statná bylina až 3 m vysoká s mohutným oddenkem, s dlouhými vedlejšími kořeny a oddenkovými hlízkami, které rok co rok mohutní. Má velké šťavnaté dlouze řapíkaté listy, které dorůstají až do 1 m a jsou široce srdčité, dlaniťe dělené. Červenohnědě zbarvená a proužkovaná dutá lodyha je zakončena latovitě chomáčkovitým květenstvím. Rostlina kvete v červenci a v srpnu. Květy jsou drobné, obojaké, bělavé nebo červené. Hlavní přednost rebarbory spočívá v tom, že velmi časně raší. Listové řapíky poskytují na jaře první surovinu pro přípravu kompotů, zavařenin a náplní do pečiva. Mohutné dužnaté řapíky obsahují provitamin A a vitamin C, ale také kyselinu šťavelovou, která na sebe váže při trávení vápník, a proto se pokrmy z reveně při některých onemocněních nedoporučují.

POZOR!

Rebarbora se nesmí užívat při močovém písku, ledvinových kamencích a jiných chorobách močového ústrojí.

Jednotlivé odrůdy reveně se liší jemností a barvou řapíků, které mohou být zelené, načervenalé až intenzivně červené. Pro farmaceutické účely se používají oddenky, které se sbírají na podzim v 3. až 5. roce růstu rostliny. Obsahují mj. třísloviny, glykosidy, organické kyseliny, fytoncidní látky a estrogeny. Účinek drogy se uplatňuje podle dávky: v malém množství působí svíravě a stáví průjem, ve větším působí projímavě.



VNITŘNÍ POUŽITÍ

☛ Doporučuje se k povzbuzení chuti k jídlu a jako regulátor stolice při chronických zánětech střev. Pro děti je nejvhodnější reveňový sirup. Při menších dávkách se po projímavém působení dostaví někdy dodatečně zácpa.

ROZINKY

Rozinky jsou sušené plody různých odrůd a druhů vinné révy, která roste ve všech světadílech, v mírném, subtropickém a tropickém zeměpisném pásmu.

Rozinky byly známy už ve starověku. Vznikaly sušením (na slunci nebo ve speciálních sušárnách) sladkých, kulatých nebo podlouhlých hroznových bobulí. Sušené hrozny, tj. rozinky, obsahují 55-70% sacharidů (hlavně

dextrózy a levulózy) a uplatňují se zejména v cukrářství při přípravě sladkého pečiva, koláčů, náplní, přidávají se do čokolád apod. Hlavními dodavateli rozinek jsou Řecko, Turecko, Kalifornie a Austrálie.

Rozinky jsou bohatým zdrojem železa, obsahují také vápník, fosfor, draslík, hořčík a bor, vitaminy ze skupiny B, zejména kyselinu listovou, a také vitamin A a C. Obsahují rovněž hodně vlákniny – ve 100 g sušených plodů až 7 g.

Rozinky obsahují hodně cukru a mají vysokou kalorickou hodnotu. Proto, podobně jako ostatní sušené ovoce, nejsou vhodné pro lidi s nadváhou a pro nemocné cukrovkou.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

☛ Rozinky se doporučují při nedostatku železa, zmírňují bolesti hlavy, odstraňují únavu, pomáhají při léčbě zácpy, nadýmání a nevolnosti. Zmírňují projevy apatie a deprese a nepřijemné projevy klimakteria. Při odvykání kouření snižují nikotinový hlad, povzbuzují činnost střev a žaludku, podporují léčbu zánětů kloubů, revmatizmu, dny. Odvar z rozinek pomáhá při různých plicních potížích.



ROZMARÝN LÉKAŘSKÝ

(*Rosmarinus officinalis*)

Rozmarýn je vždyzelený keřík s prutovitými větvemi, vysoký 1-2 m. Mladé větve jsou čtyřhranné, světle zelené. Vstřícné čárkovité, kožovité, celokrajné listy s podvinutým okrajem po rozemnutí příjemně sladce voní po kafru. Bývají až 35 mm dlouhé a až 3 mm široké. Z úžlabí vyrůstají fialové, dvoupryskové květy, plody jsou tvrdky.

Rozmarýn roste ve volné přírodě ve Středozeří, u nás se často pěstuje v zahradách nebo i v květináčích.

Drogu i koření poskytují listy, které se sbírají v době květu od června do srpna. Obsahují hlavně silici (až 2%), třísloviny, pryskyřice a fytoncidní látky. Jako koření je rozmarýn oblíben především v Itálii, Francii a Anglii. Používá se do masa, především skopového, vepřového a divočiny, ale i do drůbeže, ryb, omáček, polévek (především želví), salátů a nakládané zeleniny. Přidává se rozdrčený nebo rozeletý až do téměř hotových pokrmů, aby delším varem silice nevyprchala.

Rozmarýn se ve starověku i středověku těšil velké oblibě a uplatňoval se jako léčivka, jež povzbuzuje vylučování žaludečních a střevních šťáv.

POZOR!

Rozmarýn ve velkých dávkách vyvolává opojení a křeče. Může způsobit i záněty střevní sliznice a ledvin. Nesmí se užívat v těhotenství!



VNĚJŠÍ POUŽITÍ

✿ Jako prostředek zlepšující prokrvení kůže s mírným dezinfekčním účinkem se doporučuje ke koupelím při infikovaných a špatně se hojících ranách. Častěji než droga se uplatňuje silice, hlavně při revmatizmu.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

✿ Rozmarýn se smí užívat jen pod lékařským dohledem. Nálev z 1 čajové lžičky drogy na šálek vody, užívaný 2krát denně, uvolňuje křeče hladkého svalstva a zvyšuje vylučování žluči při chorobách žlučníku.

RŮŽIČKOVÁ KAPUSTA

(*Brassica oleracea* var. *gemmifera*)

Růžičková kapusta ve své dnešní podobě byla vyšlechtěna v Belgii. Pěstitelské údaje spojené již s dnešním názvem růžičková, popř. brabantská nebo tisícíhlavá kapusta pocházejí z Paříže z doby kolem r. 1815. Dnes je tato zelenina nejrozšířenější v západní, severní a střední Evropě.

POZOR!

Růžičková kapusta je kyselinotvorná, proto se nedoporučuje lidem se zvýšeným vylučováním žaludeční kyseliny.

Růžičková kapusta vytváří v prvním roce vysoký košťál s listy a v jejich paždí malé hlávky - růžičky. Vrcholová růžice vypadá jako volná, neuzavřená hlávka. Ve druhém roce rostlina dorůstá do výšky 150-180 cm. Květy, plody i semena jsou podobné jako u ostatních košťálovin. Kvalitní růžičky měří v průměru 2,5 cm a na košťálu se jich vytváří 20-55 kusů. Jednotlivé odrůdy se liší výškou, hustotou růžiček na košťálu a délkou vegetační doby. Kromě zelených existují i odrůdy s červenofialovými růžičkami.

Růžičky mají vysokou dietetickou hodnotu, zejména díky vysokému obsahu bílkovin, obsahují hodně vitamínu C a provitaminu A a také vitamín B₁, B₂, kyselinu listovou a značné množství minerálních látek, mj. železa, draslíku a hořčiku. Tepelně upravená růžičková kapusta se podává jako příloha, připravují se z ní zapékané pokrmy, polévky. Může se konzumovat také syrová a hodí se i ke zmrazení.



VNITŘNÍ POUŽITÍ

✿ Pro vysoký obsah hořčiku a draslíku se doporučuje při skleróze, onemocnění srdce, oslabení organismu, při stresové zátěži. Posiluje správné fungování buněčného metabolismu. Vitamin C podporuje obranyschopnost organismu.

RYBÍZ ČERNÝ

(*Ribes nigrum*)

Rybíz je rostlinou z čeledi srsťkovitých (Saxifragaceae). Roste v oblasti severního mírného pásma v Evropě, Asii a Severní Americe, v bažinatých lesích. Známe asi 150 druhů těchto keřů. Černý rybíz se začal v Evropě pěstovat v XVII století, během posledního půlstoletí se podařilo vyšlechtit nové odrůdy. Keř nemá trny, loňské větvičky jsou ochlupené. Listy jsou tři nebo pětkrát dělené, květy jsou seskupené v řídkých hroznech, kvetou v dubnu a květnu. Ovoce dozrává v červenci – jsou to černé bobule, uvnitř zelenkavé, s výraznou vůní. Vděčí za ní éterickým olejům (silicím), které jsou obsaženy také v jiných částech rostliny. Tato typická

vůně nevyhovuje každému, nicméně ovoce je velice hodnotné. Obsahuje organické kyseliny, pektiny, sacharidy a barviva, zejména pak mnoho vitaminů. Černý rybíz je velmi bohatý na vitamin C – obsahuje až 180 mg tohoto vitaminu ve 180 g ovoce, v horkém létě pak ještě více. Je v něm rovněž obsažen komplex vitaminů B, K a PP, alkalizující minerální složky, hlavně vápník, draslík, hořčík, a také velmi vzácné stopové prvky – bor a jod. Plody jsou chutné syrové i v různých zavařeninách – jako rosol, džemy, marmelády, zavařeniny, šťávy, likéry. Černý rybíz se také používá k obohacování různých potravinářských výrobků vitamíny a k přípravě vitaminových koncentrátů.



Šťáva z černého rybízu skvěle nahradí citronovou šťávu. Můžete ji podávat nemocným s horečkou nebo při zánětu osrdečníku.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

Plody černého rybízu se doporučují zejména při nedostatku vitaminů (avitaminóze). Účinně snižují horečku a povzbuzují chuť k jídlu. Působí močopudně. Šťáva se často používá k domácí léčbě nachlazení a žaludečních i střevních potíží. Používá se i jako kloktadlo při angínách, bolestech v krku a zánětech v ústní dutině a také jako doplňkový prostředek při léčbě revmatismu a artritidy. Pomáhá při zánětu hrtanu a zvětšených mandlích.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

Odvar z listů černého rybízu se doporučuje k obkladům na rány, svědivé vyrážky a menší popáleniny.

RYBÍZ ČERVENÝ

(*Ribes rubrum*)

Červený rybíz rostl původně ve volné přírodě – v horách a na severu Evropy. Od XVI století se pěstuje jako kříženec planých odrůd červeného rybízu a horských odrůd rybízu. Keř dorůstá do 1,5 m výšky, má tmavě zelené listy, zespoda světlejší a jemně ochlupené. Kvetou od dubna do května. Jedlé plody jsou hodně kyselé, červené (zřídka růžové), čiré, mají jemné stopky. Nejsou tak hodnotné jako plody černého rybízu, (mají 5-10krát méně vitaminu C). Přesto obsahují velké množství vitaminů: A, B1, B2, B6, PP a minerálních látek – vápníku, železa, mědi, fosforu. Jsou také bohaté na organické kyseliny a pektiny. Hodí se k přímé spotřebě (zasyrova), k přípravě moučníků,

kompotů, rosolů a šťáv. Díky vysokému obsahu pektinu jsou s oblibou přidávány k jahodovým džemům.

Syrová šťáva z červeného rybízu je výborným prostředkem na překyselený žaludek, pálení žáhy, zápachající dech. Doporučená dávka nesmí být větší než 1/4 sklenice, dvakrát denně.



VNITŘNÍ POUŽITÍ

Červený rybíz má podobné účinky jako černý – působí močopudně a posiluje činnost střev. Zmírňuje revmatické a artretické potíže.

ŘASY

(algae)

Řasy jsou jednoduché rostlinné organizmy z čeledi stélkatých. Rostou v mořích i sladkých vodách, zřídka na vlhkých místech na sušině. Celkem je známo asi 20 tisíc druhů těchto rostlin.

Mohou být jedno nebo mnohobuněčné, různé velikosti (od mikroskopických po stometrové), různých tvarů a ba-

rev (zelené, žlutozelené, modrozelené, hnědé, červené v různých odstínech). Tvoří plankton a jsou hlavní potravou vodních byložravých živočichů. Hodně druhů je využíváno ve zpracovatelském průmyslu, např. chemickém, potravinářském, farmaceutickém. Některé řasy jsou jedlé, často se objevují v jídelníčku obyvatel přímořských oblastí. Stále častěji jsou mořské řasy přidávány do orientálních jídel i v našich restauracích.

K jedlým řasám patří zejména druhy *Laminaria*, jejichž stélky se podobají velkým listům na stopce.



Oblíbená *Laminaria saccharina* (cukrová řasa) se vyskytuje v severním Atlantickém oceánu, dorůstá do délky 3 m. *Laminaria japonica* (tzv. kombu) roste ve velkých hloubkách oceánských proudů u pobřeží východní Asie. Vytváří tuhé zelené listy široké 2-3 cm, které dorůstají do délky 12 m. Jedlé listy těchto druhů řas jsou využívány jako "mořský salát" (zelenina), obsahují značné množství složitých sacharidů a alkoholu. Jsou oblíbené zejména v Číně a Japonsku – konzumují se čerstvé i sušené. Podávají se samostatně, jako součást salátů nebo se z nich připravují závitky s různou nádivkou. Nejznámější jsou "suši" – ochucená rýže zabalená do řasy *Nori* (prodává se v tenkých listech). Mleté řasy se používají ke kořenění zeleninových pokrmů a jídel z rýže.

Řasy jsou bohaté na jód, který potřebují zejména děti v období dospívání a těhotné a kojící ženy. Porce asi 50 g jedlých řas má energetickou hodnotu zhruba 35 kcal.

Mořské řasy jsou už dnes běžně dostupné také u nás, zejména v obchodech se zdravou výživou.



Mořské řasy jsou bohaté na vitamíny, minerály a bílkoviny.



VNITŘNÍ POUŽITÍ

Mořské řasy jsou velmi kvalitním zdrojem lehce stravitelných bílkovin a sacharidů, které lidský organizmus využije téměř úplně. Obsahují 10-20krát více minerálních látek než běžně používaná zelenina. Mimořádně cenný je obsah vápníku – některé druhy řas mají až 14krát víc vápníku než mléko, navíc je lehce vstřebatelný. Řasy působí zásadotvorně. Minerály a enzymy obsažené v řasách napomáhají tělu při rozpouštění tuků a hlenů, které vznikají při nadměrné spotřebě kyselinotvorných potravin. Mořské řasy se podílejí na snižování hladiny cholesterolu v krvi, jsou vhodné jako prevence a podpůrný prostředek při léčbě mnoha tzv. civilizačních chorob (hypertenze, ateroskleróza, alergie, revmatismus aj.).

ŘEDKEV

(*Raphanus niger*)

Ředkev patří mezi nejstarší kulturní rostliny. Je to jednoletá rostlina z čeledi brukvovitých (*Brassicaceae*). Byla používána již ve starověku. Její výživné a léčivé vlastnosti oceňovali zvláště v Egyptě.

Vyskytuje se v Evropě i Asii. Má lyrovité, na žilkách ochlupené listy. Jedlou částí je kořen. V závislosti na odrůdě může být kulatý, oválný, kuželovitý, bílý nebo s černou slupkou. Obsahuje velké množství vita-

minů: B₁, B₂, A, C, PP a také minerální látky, železo, vápník, fosfor.

Typickou pepnou chuť způsobuje hořčičná silice obsahující síru. Černá ředkev se jí syrová (její stravitelnost se zvyšuje solením), může být skvělým zpestřením studené kuchyně. Po umytí a oloupaní ji nastrouháme, přidáme strouhanou mrkev nebo osmaženou cibuli, šťávu z citronu, olej nebo sme-

tanu, vše posypeme zelenými natemi. Jako léčivý prostředek se používá šťáva z čerstvého kořene. Mnoho přípravků určených k léčbě jaterních onemocnění se vyrábí ze šťávy z ředkve.



VNITŘNÍ POUŽITÍ

Černá ředkev má močopudný účinek, pomáhá při léčbě močových kamenů, zlepšuje funkci jater - může být podávána při žlučových kamenech, zánětu žlučníku a žlučových cest. Upravuje střevní flóru a podporuje sekreci žaludečních šťáv. Zlepšuje chuť k jídlu, uklidňuje nervový systém, doporučuje se při astmatu, bronchitidě, plicních potížích a černém kašli. Je vhodná při avitaminóze, pomáhá při revmatizmu a artróze.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

Šťáva z černé ředkve se používá k oplachování pokožky hlavy při vypadávání vlasů.

ŘEDKVIČKA

(*Raphanus sativus*.)

Ačkoli je ředkvička ředkvi velmi blízká, kříží se s ní a dala vznik řadě přechodných forem, není jisté, zda mají obě plodiny společného planého předka. Jisté je jen to, že je mnohem mladší. Pravděpodobně pochází ze severozápadní Evropy nebo k nám byla dovezena z Orientu. Tato jednoletá zelenina z čeledi brukvovitých (*Brassicaceae*) byla známa již ve starověku. Sklízí se od května do října, ale můžeme ji jíst po celý rok, protože se také pěstuje ve sklenicích. Má lyrovité ochlupené listy a jedlé bulvičky, které jsou podle odrůdy kulaté, oválné, podlouhlé, s bílou, růžovou, červenou nebo fialovou slupkou. Obsahuje především cennou hořčičnou silici, způsobující mírně palčivou chuť. Ředkvičky mají velké množství vi-

Ředkvičky se doporučují při revmatických i ledvinových onemocněních a při redukčních dietách.

taminu C, také vitaminy skupiny B a PP a téměř všechny minerální látky a stopové prvky, ze kterých je nejdůležitější vápník, železo, měď, fosfor a mangan. Má velmi dobrý vliv na prokrvení mozku a celého organismu. Nemá velkou energetickou hodnotu, ale její chuťové a léčebné přednosti způsobují, že je hodnotnou zeleninou, která přispívá k pestrosti našeho jídelníčku. Do salátů a polévek můžeme přidávat i prostřední malé lístky ředkviček.



VNĚJŠÍ POUŽITÍ

Čerstvě nastrouhanou ředkvičku můžeme používat k obkladům, které rozehřívají bolestivá místa, pomáhají při léčbě revmatizmu a otoků kloubů.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

Působí močopudně, žlučopudně a proti zácpě, ve větším množství však může způsobit i průjem. Doporučuje se při onemocnění jater, ledvinových a žlučových kamenech a při zvýšeném kvašení stravy ve střevech. Má antibiotické vlastnosti, uvolňuje hlen a usnadňuje vykašlávání při průduškových obtížích, zlepšuje zrak a paměť, zvyšuje chuť k jídlu a zlepšuje trávení. Je vhodná při anémii, revmatizmu, artróze, působí proti avitaminóze, skolióze.

ŘEPA

(*Brassica rapa*)

Společným předkem všech kulturních řep, tj. řepy salátové, mangoldu, krmné i konzumní řepy a cukrovky, je planá řepa *Beta vulgaris* pocházející z východního Středomoří a ze stepních a pouštních oblastí Střední a Přední Asie. Tento planý druh je velmi variabilní a je příkladem toho, co může člověk dosáhnout výběrem a šlechtěním.

Ve starověkém Řecku a Římě znali kulturní řepu červenou i bílou, používanou pro přípravu pokrmů, ale i jako krmivo pro dobytek, a také mangold. Krmná řepa a cukrovka byly vyšlechtěny až v 19. století. Všechny zmíněné variety se vzájemně snadno kříží.

Řepa je dvouletá rostlina z čeledi brukvovitých (*Brassicaceae*), má lyrovité, štětinatě chloupkaté listy a kulatý nebo zploštělý kořen. Plodem je dlouhý lusk. Kořen může být jedlý nebo krmný a váží až 1,5 kg. Má žlutavou nebo bílou dužinu, chuť je podobná jako u brambor, jen o něco trpčí. Obsahuje sacharidy a škroby, vitaminy C a B a větší množství různých mine-

rálních látek a stopových prvků.

Čerstvou řepu můžeme jíst nejen v létě a na podzim, ale také v zimě - je vhodná k zimnímu uskladnění venku i ve sklepe, protože dobře snáší teploty pod bodem mrazu a ani při dlouhém skladování nepřichází o vitamin C.

Řepa je chutná, zdravá a nekalorická zelenina, která by se měla stát nedílnou součástí našeho běžného jídelníčku. Zatím se ve větší míře využívá jen v makrobiotické kuchyni.

Pro kuchyňské zpracování řepu pečlivě omyjeme, oloupeme a nakrájíme na kostičky nebo na hranolky. Vaříme v malém množství vody s trochou tuku, soli a cukru. Když je zelenina měkká, poprášíme ji moukou a posypeme nasekaným koprem nebo petrželovou natí. Jako příloha k různým pokrmům je výborná pečená nebo dušená



Přidáme-li mletá řepná semena (10 g) do lipového čaje, získáme nápoj, který je účinný při léčbě nachlazení a pomáhá odstranit z ledvin močový písek.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

Řepa pomáhá při léčbě nachlazení, rýmy, angíny, zánětu průdušek, doporučuje se při dně, zmírňuje projevy ekzému a akné. Při měknutí kostí a zubů se užívá šťáva z řepy, při zácpě se užívají bulvy syrové, dušené, spařené, pečené nebo v polévkách.

Syrová řepná šťáva působí léčivě při zánětu žlučníku.

se špetkou koření. Syrová nastrouhá se řepa se hodí k přípravě salátů z čerstvé zeleniny. Z mladé řepy můžeme připravit kaši, větší a starší bulvy se hodí mj. do zeleninových polévek. Využit se dají i mladé a křehké listy, které obsahují hodně vitaminů a minerálních látek.

POZOR!

Při nachlazení pomáhá odvar z řepy v mléce nebo ve vodě (100 g na 1 l). Můžete také připravit sirup: do vydlabané syrové řepy se nasype cukr a vzniklá šťáva se scedí. Účinná je i kaše z rozmačkané bulvy s přídavkem mléka.

Smícháme-li šťávu z listů řepy s mrkvovou šťávou a šťávou z pampelišky, dostaneme jeden z neefektivnějších prostředků k posílení zubů a všech kostí lidského organismu. Šťáva z řepy se šťávou z celeru a mrkve je vynikajícím prostředkem na snížení překyselení.

Řepa se nedoporučuje pouze u akutních onemocnění žaludku a střevního traktu.



VNĚJŠÍ POUŽITÍ

Doporučuje se ke kloktání - např. při angíně nebo bolestech zubů (používá se vývar z bulvy). Šťáva z upečené řepy působí léčivě na omrzliny a vředy. K ošetření dny a spálenin lidová medicína doporučuje dužinu rozetřenou s husím sádlem.

SALÁT

(*Lactuca sativa*)

Salát (bot. locika setá) patří do skupiny listové zeleniny a má v současné době asi 200 botanických odrůd. Jsou to jednoleté nebo dvouleté byliny, vyskytují se především na západní polokouli. Pěstují se pro chutné listy bohaté na vitamíny a minerální látky, někdy také pro řapíky nebo semena.



Nejznámější je hlávkový salát, jednoletá rostlina, která je známa už po tisíciletí. Má zelené vejčité hladké nebo mírně kadeřavé listy, typickou pevnou kompaktní hlávkou, pevné srdíčko a křehké listy. Vnější listy jsou tmavší a mají výraznější chuť, vnitřní jsou jemnější a křehčí.



Salát obsahuje hodně vitaminů a minerálních látek.

K jiným známým a oblíbeným odrůdám patří následující saláty:

Česáček - salát k česání, nevytváří hlávkou a nemá srdíčko. Zajišťuje plynulé zásobování stále čerstvými listy, protože ty se dají snadno jednotlivě oddělit. Odrůdy těchto salátů (např. kadeřavé, se žlutými nebo červenohnědými listy) mají velmi lahodnou chuť a jsou křehké.

Římský salát - *salát Cos* (podle ostrova, odkud pochází) má protáhlé hlávky a dlouhé listy, je robustnější a má jemnou, téměř oříškovou chuť.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

Salát zlepšuje trávení, povzbuzuje činnost jater a oběhové soustavy, doporučuje se při zácpě, střevních kolikách, bolestech žaludku, zánětu jater. Zmírňuje bolest - je účinný při bolestivé menstruaci, uklidňuje - doporučuje se při nervozitě, nespavosti, bušení srdce. Zmírňuje kašel, pomáhá léčit zánět průdušek a astma.

Nejvíce vitaminů a minerálních látek mají saláty, z nichž se sklízí jednotlivé listy. Saláty můžeme jíst po celý rok - z vlastní zahrádky je můžeme sklízet od jara do podzimu, v zimě se pěstují ve sklenicích.

Salát je velmi hodnotná a vysoce ceněná zelenina. Kromě vitaminů D a K obsahuje všechny ostatní vitamíny, zejména A, B₆, E a C. Má značný obsah minerálních látek a stopových prvků - železa, draslíku, hořčíku, manganu a organických kyselin. Kalorická hodnota je asi 15 kcal na 100 g.

Salát je vhodné jíst co nejčastěji, čerstvý, v různých úpravách. Jeho poněkud nevýraznou chuť mohou vylepšit zálivky, pažitka, čerstvý kopr, petrželová nať, česnek nebo jiné koření. Chuťově dobře ladí s ředkvičkou, rajčaty a okurkami. Skvěle chutná se smetanou, jogurtem, kefirem, majonézou, případně jen zakápnutý olejem (zlepší se vstřebávání vitamínu A) nebo citronem. Jako příloha k masu usnadňuje jeho trávení.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

Odvar ze semen salátu se používá při zánětech očí k jejich promývání. Obklady z vařených listů s trochou oleje léčí vředy, nežitý a popáleniny.

Pozor!

Šťáva ze salátu obsahuje *lactucarium* - látku podobnou opiu, ale s mnohem slabším účinkem. Pro uklidnění a uvolnění se doporučuje v množství 0,1-1 g denně.



Tato zelenina je zdrojem chlorofylu, zeleného barviva, které je nezbytné pro vytváření krve v organismu.

SEZAM INDICKÝ

(*Sesamum indicum*)

Sezam je prastará olejnatá rostlina původem pravděpodobně z jihovýchodní Afriky, odkud se tato plodina už v dávných dobách dostala do Indie. Znali ho a používali již před 2000 léty v Číně.



Je to jednoletá vysoká vzpřímená rostlina, má výrazně žilnaté oválné listy a bílé nebo růžové květy. Plodem je tobolka, která po dozrání pukne. Obsahuje bílá, hnědá nebo černá semena. Tobolky pěstovaného sezamu se sklízejí zelené, ještě nedozrálé

v době, kdy pevně uzavírají semena, aby při sklizni nedocházelo ke ztrátám. Semeno je malé, ale silně olejnaté -obsahuje asi 50 % oleje, který se extrahuje především pro

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

Sezamový olej urychluje hojení popálenin, vředů a furunklů. Doporučuje se i v těhotenství k potírání pokožky - působí proti těhotenským pajizévkám.

potravinářství. Sezamový olej je hodnotný a trvanlivý. Sezam vyniká univerzální oříškovou chutí a přidává se do různých sladkých i slaných pokrmů. Připravují se z něj pochoutky, např. chalva (rozemletá sezamová semena s cukrem, s různými příchutěmi), pro přípravu slaných pokrmů se používá *tahini* - sezamová pasta vhodná do omáček a dipů.

Sezamová semena obsahují kromě oleje vitaminy A, B, E a minerální látky - draslík, hořčík, vápník. Jsou bohatá na nenasycené mastné kyseliny (54,8 g ve 100 g). Působí léčivě a mají omlazující účinky.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

Sezamová semínka působí hojivě na játra a ledviny, mají mírně projímavý účinek, posilují zuby a kosti. Sezamový olej se doporučuje při onemocněních jater a žlučníku, odvar a nálev z listů pomáhají při léčbě zánětu močového měchýře a průjmu, nálev ze semen je účinný při zácpě, osteoporóze, artritidě, závratích, potížích se zrakem a při šumění v uších.

SKOŘICE

(*Cinnamomum*)

Skořice je populární aromatické koření. Je to usušená, od vnější borky očištěná vnitřní kůra dvou- až tříletých větvíček skořicovníku cejlonského (*Cinnamomum zeylanicum*) nebo skořicovníku čínského (*Cinnamomum aromaticum*). Oba druhy se získávají ze stálezelených stromů z čeledi vavřínovitých. Cejlonská skořice je hladká, tenká, světle žlutohnědá kůra, sušením svinutá z obou podélných okrajů do dvou k sobě přiléhajících trubiček. Čínská skořice, nazývaná také kasia, je hrubší, tlustší, tmavě červenohnědá a zavinutá jen v jednoduché trubičky. Obě pronikavě voní skořicovou silicí, aroma cejlonské je však jemnější. Kasia je jedno z nejstarších koření, v Číně se užívala již 2500 let př.n.l., znali ji také Egypťané a pro její aroma ji přidávali do vonných směsí, ochucovali jí víno a používali ji k balzamování. Jako koření se používají také listy kaside nebo nezralé plody, které se vzhledem podobají hřebíčkům. V Evropě se objevila v 16. století, vzápětí ji však popularitou předčila cejlonská skořice, kterou ze svých zámořských cest přivezli Portugalci.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

Nálev ze skořice působí močopudně, zlepšuje trávení, pomáhá při nadýmání, průjmu, bolestech břicha, nevolnosti. Horký čaj má potopudný účinek a povzbuzuje krevní oběh, doporučuje se při léčbě nachlazení a chřipky, snižuje krevní tlak, zastavuje krvácení z nosu nebo z dělohy.



Skořice obsahuje éterický olej (minimálně 1%) s kořenou chutí, terpeny, třísloviny, škroby a sacharidy. V Evropě se skořice používá především do sladkých jídel, ale na Blízkém východě jí běžně koření např. dušené maso nebo chleba. Lékaři často doporučují skořicový nápoj (lžičku skořice zalijeme šálkem horké vody), který by se měl popijet mezi jídly.

Pozor!

Těhotné a kojící ženy a lidé s vředovým onemocněním žaludku a dvanácterníku by neměli konzumovat větší množství skořice.

Nejhodnotnější jsou tenké a světlé trubičky, protože mají nejsilnější aroma.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

Obklady pomáhají při revmatismu a zánětu kloubů. Skořice působí dezinfekčně a bakteriostaticky, proto se používá v kosmetice, přidává se do zubních past a ústních sprejů. Smíchaná s medem se používala k odstraňování pih a jaterních pigmentových skvrn na pokožce.

SÓJA LUŠTINATÁ

(*Glycine max.*)

Sója patří k nejdůležitějším užitkovým rostlinám. Je to letnička z čeledi bobovitých (*Fabaceae*). Pochází z Asie, v Číně se pěstovala už ve 3. tisíciletí př. n. l. a byla považována za základ výživy. Byla jednou z pěti posvátných rostlin, které Číňané měli ve velké úctě. Dnes se pěstování různých odrůd a kultivarů rozšířilo do celého světa - nejvíc se sója pěstuje v Číně, USA, Brazílii, Indonésii. Rostlina dorůstá do výšky 2 m. Má mělké, ploché kořeny, rozvětvenou lodyhu s trojčetnými listy a nafialovělými nebo bílými květy. Plodem je chlupatý lusk. Jedlé části rostliny jsou lusky a semena.

Sója má velkou výživnou hodnotu. Obsahuje 50% plnohodnotných bílkovin (složených z podobných aminokyselin jako bílkoviny v lidském organismu), které mohou na-

hradit živočišné bílkoviny. Obsahuje také 25% vysoce kvalitního tuku a 20% sacharidů. Je bohatým zdrojem mnoha minerálních látek a stopových prvků, zejména hořčiku, kterého bývá v naší běžné stravě nedostatek (ve 100 g sóji je 249,7 mg hořčiku, ve 100 g plnotučné sójové mouky - 244,3 mg a ve



100 g nízkotučné mouky - 289 g). Kromě toho sójová semena obsahují značné množství draslíku, vápníku, železa, fosforu a manganu. Jsou také bohatá na vitaminy skupiny B, v sójovém oleji je hodně vitamínu E a K. 100 g sóje má energetickou hodnotu 350 kcal.

Čerstvá nebo konzervovaná sója nachází bohaté uplatnění v kuchyních všech světadílů. Zralé sójové boby se mohou vařit, péct, smažit. Nejprve se musí namočit, pak se scedí a zalijí větším množstvím vody. Vaří se bez pokličky asi 1 hodinu, pak se na mírném ohni dovaří pod pokličkou, až změknou (asi 2 hodiny). Nakonec se scedí a mohou se používat k přípravě různých pokrmů.

V obchodech je už dnes bohatá nabídka sójových výrobků: různé ochucené sójové maso, sójové párky, pomazánky, jogurty, mléko, vločky, olej. Ze sóje se vyrábí také tvaroh tofu, "plísňový" sýr tempeh, slaná pasta miso vhodná k ochucování různých pokrmů, různé druhy sójových omáček, těstoviny hirusame aj.

Chutné a zdravé jsou i sójové klíčky. Můžeme je připravit jako zeleninovou přílohu (osmahnout na špetce másla) nebo jako salát s majonézou či sladkokyselou zálivkou. Jsou nízkokalorické - 100 g klíčků obsahuje pouze 13 kcal. Jsou důležitým zdrojem vlákniny, vitamínů a minerálních látek.


Sója snižuje hladinu cholesterolu a tak preventivně působí proti kornatění cév. Podle doporučení dietologů by asi 10% denní dávky energie spotřebované lidským tělem

měly tvořit nenasycené mastné kyseliny. Přepočteno na hodnoty kyseliny linolové (patří k nejdůležitějším mastným kyselinám) by denní porce jídla měla obsahovat asi 28-30 g nenasycených mastných kyselin. Tuto dávku zajistí 56 g sójového oleje.



Výzkumy prokázaly, že vegetariánská strava zmírňuje všechny příznaky revmatických potíží. Právě sója je základem vegetariánského jídelníčku.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

 Sója obsahuje tzv. fytoestrogeny - díky jejich působení zmenšuje riziko onemocnění rakovinou prsů a zmírňuje klimakterické obtíže, je prevencí rakoviny slinivky, snižuje krevní tlak a hladinu cholesterolu, působí proti vytváření trombů.

ŠALVĚJ LÉKAŘSKÁ

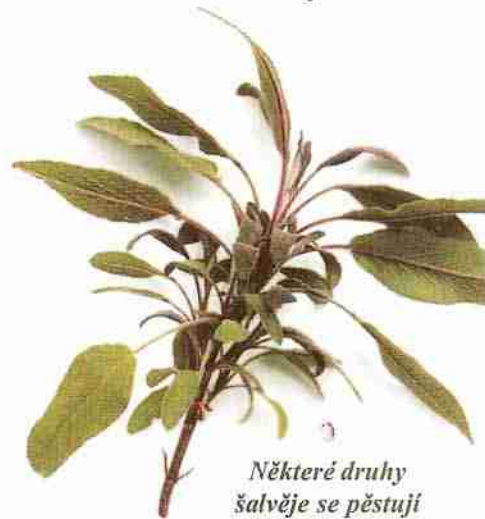
(*Salvia officinalis*)

Šalvěj (lidově také babské ucho, koničky nebo smrtky) je známou a velmi ceněnou léčivou rostlinou. Její přednosti znali a oceňovali už antičtí lékaři, potvrzují je také všechny staré herbáře i současný odborný názor. Rodový název *Salvia*, odvozený od latinského slova *salvus* (zdravý), je tedy na místě. Šalvěj je až 1 m vysoký polokeř z čeledi hluchavkovitých (*Lamaceae*), s větvenou, naspođu zdřevnatělou, zpravidla hustě vlnatě plstnatou lodyhou. Listy jsou řapíkaté, podlouhle vejčité a úzce eliptické, mírně vroubkované, zelenavé až stříbrošedé. Dvoupyské květy s fialovou korunou tvoří chudé

lichopřesleny. Celá rostlina příjemně voní. Kvete v červnu a červenci.

Šalvěj je původem ze Středomoří. U nás často roste v zahrádkách, zřídka zplaňuje. Pěstovaná šalvěj tvoří několik poddruhů, které se liší vzhledem i bohatstvím květů. Listy se sbírají krátce před květem v květnu a v červnu v poledních hodinách za suchého počasí, protože vlhké listy při sušení hnědnou. Droga obsahuje hlavně silici (1,5-2,5%) - k jejím hlavním složkám patří mj. thujon - dále pak trísloviny (asi 40%), byla také zjištěna přítomnost estrogenních hormonů.

Šalvěj se používá jako léčivka i jako koření. Ke kuchyňským účelům se hodí jak čerstvé, tak sušené listy šalvěje. Přidávají se spolu s jiným kořením do masitých pokrmů a do čerstvé nebo nakládané zeleniny.



Některé druhy šalvěje se pěstují jako ozdobné rostliny.

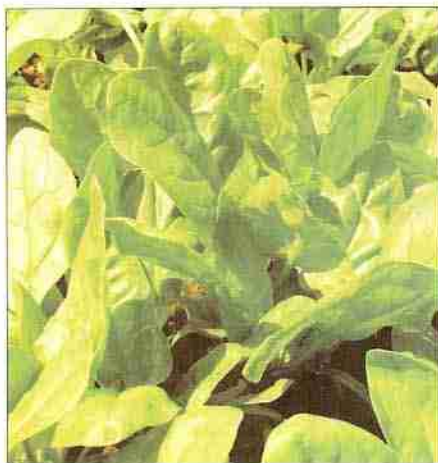
VNITŘNÍ POUŽITÍ

✿ Jako čaj proti pocení, zejména nervového původu, např. při nočním pocení v období klimakteria, v pubertě a při plicní tbc. Bývá také složkou čajových směsí používaných při žaludečních a střevních katarrech, má protihlístové účinky a snižuje sekreci žláz včetně sekrece mléka. Nemá se používat dlouhodobě a ve velkých dávkách.

ŠPENÁT

(*Spinacia oleracea*)

Špenát je jedno- nebo dvoukmenovou zeleninou z čeledi merlíkovitých (*Chenopodiaceae*). Ve volné přírodě se nevyskytuje. Pěstuje se venku i ve sklenicích, díky tomu je dostupný čerstvý skoro po celý rok. Kromě toho je běžně dostupný také jako mražená zelenina. Jedná se o rostlinu dorůstající do 70 cm, s květy seskupenými do nenápadných klásků.



Listové růžice jsou velmi hodnotné, protože obsahují vitaminy A, B a C, karoten a také minerální látky, zejména železo a vápník. Přes obecně vžitou představu o špenátu jako zdroji železa je tento prvek těžce vstřebatelný kvůli vysokému obsahu kyseliny šťavelové. Naproti tomu je lehce vstřebatelná kyselina listová, přičemž 100 g špenátu obsahuje 75% nezbytné denní dávky této látky. Špenát obsahuje také hodně chlorofylu. Čerstvé špenátové listy

je možno konzumovat syrové, v salátech, vařené v malém množství vody anebo dušené. Jsou chutné jako nádivka do palačinek, mohou se také použít na omelety nebo k přípravě pizzy. Velmi zdravá je čerstvá šťáva z listů. 100 g špenátu obsahuje 16 kcal.

POZOR!

Špenát se pro vysoký obsah kyseliny listové doporučuje těhotným ženám.

Věškerá jídla obsahující špenát jsou velmi hodnotná, protože mají vysoký obsah vitaminů a minerálních látek.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

✿ Špenát se doporučuje nemocným s anémií, v období rekonvalescence a při velké psychické zátěži (stresu). Je vhodný pro těhotné ženy. Posiluje zrak, má bakteriocidní účinky. Šťáva nebo nálev z listů se doporučuje při zácpě, zpomalené peristaltice střev, tuberkulóze a bolestech zubů.

ŠRUCHA OBECNÁ

(*Portulaca oleracea*)

Šruha je jednoletá bylina z čeledi šruhovitých (*Portulacaceae*). Pochází z Indie. Pěstovala se už ve starověkém Egyptě, Řecku a Římě. Ve střední Evropě se objevila ve středověku a hned si získala značnou popularitu. Přesto se u nás její pěstování nijak zvlášť nerozšířilo. Dnes jsou známy dvě odrůdy - šruha jako okrasná rostlina a šruha obecná - zelenina.

Tato rostlina se vyskytuje v celé jižní a střední Evropě. Dorůstá do výšky 60 cm. Má plazivé výhonky, se šťavnatými, lesklými, často červeně zbarvenými lodyhami. Listy jsou drobné, masité, lesklé, tmavězelené, vejcovité. Šruha kvete od července do října malými bílými květy, které rychle odkvétají. Celá bylina má mírně slanou chuť. Nemá zvláštní léčivé schopnosti, ale je oblíbená pro své chuťové vlastnosti a vysoký obsah minerálních látek. Je bohatá na

vápník, fosfor a železo, obsahuje i vitamíny, především A, B₁ a B₂.

Šruha, která se sklízí před květem, je vhodná jako koření do zeleninových salátů. Jemně nasekané masité listy a lodyhy se syrové často přidávají do polévek, např. rajské, do zeleninových jídel, např. špenátu či hlávkového salátu. Listy šruhy se občas připravují jako špenát a řapíky i lodyhy jako chřest. Malé pupeny se nakládají a chutí připomínají kapary. Také listy se mohou nakládat do soli, octa nebo vína.



Šruha se přidává do polévek, bylinkových omáček nebo se upravuje podobně jako špenát.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

Šruha pomáhá při zánětech různého druhu a je účinná i při kurdějích.

ŠŤOVÍK OBECNÝ

(*Rumex acetosa*)

Šťovík je vytrvalá bylina nebo polokeř z čeledi rdesnovitých (*Polygonaceae*). Vyskytuje se především na severní polokouli, v mírném klimatickém pásmu, hlavně v severní, zřídka i v jižní Evropě. Existuje asi 150 odrůd této byliny, u nás jich roste zhruba 20. Nejznámější je šťovík kyselý, který roste v příkopech a na loukách. Šťovík zahradní se občas pěstuje na polích a ve sklenicích a užívá se jako zelenina.

Listy šťovíku obsahují hodně bílkovin a jsou hojným zdrojem železa a vitamínů C (45 mg ve 100 g),

A a B. Na druhou stranu se v nich vyskytuje pro organismus škodlivá kyselina šťavelová, který se rozpouští ve vodě a trávících šťávách. Kyselina šťavelová propůjčuje rostlině její typickou kyselou chuť. Vařením se velká část kyseliny šťavelové odbourá, přidání mléka ji redukuje na neškodný šťavelan vápenatý.



POZOR!

Šťovík není vhodný při artritidě, revmatizmu, žlučových nebo močových kamenech a při průjmech.

Konzumace většího množství šťovíku způsobuje odvápnění organismu.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

Šťovík povzbuzuje vylučování žaludečních šťáv, usnadňuje trávení, pomáhá při léčbě křečových žil, hemoroidů, astmatu a sklerózy, odvar z listů (25 g na 1 l vody) očisťuje organismus od škodlivých látek, čaj z kořene (25 g na 1 l vody) má močopudný a projímavý účinek.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

Syrová šťáva zavedená do ucha pomáhá při léčbě zánětu ucha, odvar z listů se může použít k obkladům na těžko se hojící rány nebo vyrážky.

ŠVESTKY

(*Prunus domestica*)

Švestky jsou ovocem stromu švestky domácí, které spolu s různými odrůdami slivoně patří do čeledi růžovitých (*Rosaceae*). Slivoně se vyskytují na severní polokouli, v mírném klimatickém pásmu. Existuje několik tisíc pěstitelských odrůd mnoha druhů, odtud jejich různorodost pokud jde o vzhled. Mají eliptické nebo vejčité listy s rýhovanými nebo pilovitými okraji a zpravidla bílé květy. Jedlé peckovité ovoce je kulatého, oválného nebo protáhlého tvaru fialové, žluté, zelené, růžové, černé nebo červené barvy, s měkkou nebo tuhou dužinou. Za nejcennější a mající největší hospodářský význam jsou považovány euroasijské odrůdy slivoně.

Švestka domácí (*Prunus domestica*) je pravděpodobně kříženec trnky a slivoně třešňovité. Je známá už nejméně 3 tisíce let. Má tmavěmodré



podlouhlé plody z tuhou žlutou dužinou. Organické kyseliny, pektiny a vláknina, které jsou v nich obsaženy, příznivě ovlivňují trávení. Na syrových plodech často ulpívají kvasné mikroorganismy, které se ani mytím spolehlivě neodstraní. U citli-

Švestky jsou oblíbené pro svou chuť a jsou neocenitelným pomocníkem při zácpě a vysokém tlaku.

vějších jedinců mohou způsobit silné nadýmání.

Čerstvé švestky jsou chutné a zdravé. Dodávají 60 kcal na 100 g ovoce. Obsahují mnoho pektinu (téměř tolik, co jablka), cukru (8%), organické kyseliny (1,2%), minerální látky, především draslík, fosfor, hořčík, vápník i vitaminy: B1, B2, B6, A, trochu vitamínu C. Hodí se na zavařeniny, marmelády, protlaky, povidla, marinády (nakládání), sušení, šťávy a ke zmrazení. Vyrábí se z nich ovocný bylinný likér a slivovice. Švestky se syrové, mražené nebo sušené používají do polévek a k masu, např. husímu, kachnímu, je možné je přidávat do zelí, knedlíků, moučníků a dezertů.

Kromě švestek se velké oblíbě těší renklódy, slívy a mirabelky.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

Švestky mají močopudný účinek a působí proti vzniku močových kamenů; pomáhají při zácpě - mají projímavý účinek; regenerují nervové buňky, posilují nervový systém; snižují hladinu cholesterolu v krvi a krevní tlak.

ŠVESTKY SUŠENÉ

Sušené švestky se připravují z těch odrůd švestek, které se v průběhu sušení nekazí. Nejlépe se k tomu hodí švestky z Agen, pěstované ve Francii, které mají jemnou slupku a sladkou tvrdou dužinu. U nás se k sušení používají švestky. Sušené švestky neztrácejí svou hodnotu. Obsahují především hodně vlákniny (14 g ve 100 g ovoce). To znamená,

že dvě hrsti švestek (asi 12 kusů) snědených v průběhu dne výrazně zlepši trávení (sušené švestky zvyšují frekvenci peristaltických pohybů střev až o 20%). Obsahují také hodně draslíku. Omezit by je však měli lidé postižení cukrovkou a trpící nadváhou, protože jsou vysoce kalorické (mají větší energetickou hodnotu než čerstvé ovoce).

VNITŘNÍ POUŽITÍ

Sušené švestky působí projímavě; snižují krevní tlak a hladinu cholesterolu, omezují nebezpečí mozkové mrtvice. Vypeckované a změkčené v převařené vodě, přidané ke konci vaření do fazolí nebo do jídel ze zelí chrání před nadýmavým účinkem těchto pokrmů.



Sušené švestky podporují činnost střev.

TYMIÁN OBECNÝ

(*Thymus vulgaris*)

Tymián obecný je bylina z čeledi hluchavkovitých (*Lamiaceae*). Je to polokeřík až 40 cm vysoký s lodyhami dole silně zdřevnatělými, čtyřhrannými, nahoře pýřitými. Listy má krátce řapíkaté, eliptické, květy nachové barvy jsou sestaveny ve vidlanovité svazečky. Kvete v květnu a červnu. Rostlina voní a chutná aromaticky, je to léčivka i koření zároveň.

Tymián je původem ze Středomoří. Znali ho a používali už starověcí Řekové - vysoce hodnotili jeho léčivé účinky, používal se také jako kadidlo a koření. Římané jej hojně využívali v kuchyni. Přes Alpy se

dostal v 11. století. Dnes se pěstuje v různých zemích. Je rozšířenou rostlinou na neobdělávaných suchých půdách. U nás se pěstuje v zahradách a polních kulturách. Ojediněle zplaňuje. Sbírá se nať - krátce před květem v květnu a v červnu za suchého počasí.

Čerstvé nebo sušené listy tymiánu jsou skvělým kořením, které se přidává do polévek, především zeleninových, např. rajské, nebo luštěninových. Skvěle dochutí také saláty, pečené i vařené ryby, maso (vepřové, hovězí, skopové) a šťávu z masa. Vylepší chuť vařené i dušené zeleniny a luštěnin (mrkve, fazolí), dušených hub, nádivek, drůbeže, pečených brambor a pizzy. Může se také použít ke kořenění uzenin, marinád a k ochucení tvarohu. Ty-

mián je velmi aromatický, proto ho k ochucení pokrmů stačí malé množství.

Sušená nať tymiánu je ceněnou surovinou pro výrobu mnoha léčivých přípravků, z nichž nejznámější jsou sirupy proti kašli.



Tymián usnadňuje trávení tučných jídel, proto je vhodné jej použít k přípravě skopového, vepřového masa a drůbeže - kachny a husy.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

✿ Tymiánový éterický olej je vhodný jako protizánětlivý, dezinfekční prostředek, ničí parazity - musí se však užívat přesně podle pokynů lékaře. Nálev se používá k obkladům na pohmožděniny a otoky nebo se vtírá do pokožky hlavy - působí proti lupům a zabraňuje vypadávání vlasů.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

✿ Tymián usnadňuje trávení, povzbuzuje vylučování žaludečních šťáv, pomáhá při léčbě vředových onemocnění trávicího traktu, působí proti nadýmání, povzbuzuje činnost srdce a ledvin, usnadňuje vykašlávání, uvolňuje křeče a má stahující účinky. Používá se při léčení černého kašle a zánětů horních cest dýchacích.

VANILKA

(*Vanilla planifolia*)

Vanilovník plocholistý je liánovitá rostlina z čeledi vstavačovitých (*Orchidaceae*). V deštných pralesích Střední a Jižní Ameriky roste asi 50 druhů této rostliny. Vanilovník dorůstá do délky 9-15 m. Má masité nebo šupinovité elipsovité listy, které vyrůstají na dlouhém stonku. Vanilovník se pěstuje v rovníkových oblastech, někdy ve sklenících. Nejznámější odrůda má žluté nebo oranžové květy. Po třech letech dozrávají dlouhé, tmavé, aromatické

plody (lusky). Sbírají se ještě před dozráním. Výsledkem fermentace a následného sušení je vanilka, jak ji známe jako koření. Obsahuje éterické

oleje, tuk, vosk a cukry. Používá se hlavně v potravinářství a také ve farmaceutickém průmyslu jako barvivo.



Vanilka obsahuje éterické oleje, které jí propůjčují jemné, nasládlé aroma.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

✿ Vanilka je s oblibou používána v kuchyni jako koření k aromatizování jídel, zejména cukroví, zákusků, moučníků, dezertů a ovocných nápojů.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

✿ Vanilin, který vanilka obsahuje, se využívá v kosmetickém průmyslu, především jako součást parfémů a k parfemování různých kosmetických přípravků.

✿ VINNÁ RÉVA

(*Vitis vinifera*)

Vinná réva je vytrvalá popínavá rostlina z čeledi révovitých (*Vitaceae*). V současné době existuje asi 200 různých odrůd vinné révy. Vyskytují se v mírném, subtropickém a částečně i tropickém klimatickém pásmu. Mají zdřevnatělé výhonky dlouhé až 40 m, se záchytnými šlahouny, pilovité listy a drobné květy.

Nejznámější odrůdou je vinná réva obecná. Její plody (hroznové víno) jsou kulaté nebo vejcovité, mají žlutou, zelenkavou, tmavěčervenou, fialovou nebo načernalou slupku, pevně srostlou s jemnou, chutnou dužinou. Různé odrůdy mají odliš-

nou velikost a tvar plodů i hroznů, s rozdílným obsahem sacharidů, organických kyselin a tříslovin, které určují chuť a hodnotu vinných hroznů. Rozlišujeme konzumní (dezertní) odrůdy, vhodné pro přímou spotřebu - mají velké a velmi sladké



Hrozny jsou zdrojem antioxidantů, které chrání náš organismus před onemocněním rakovinou a poruchami činnosti oběhové soustavy.

plody, a odrůdy používané k výrobě vína nebo šťávy, k sušení nebo jinému zpracování, např. k výrobě vinného octa, džemů, rosolů.

Hrozny mají vysoký obsah vody (75 proc.) a cukru (120-150 g v 1 kg ovoce), zejména glukózy a fruktózy, které lidské tělo snadno vstřebává. Obsahují hodně draslíku, vápník, fosfor, hořčík, mangan, železo, zinek a měď a trochu snadno vstřebatelného jódu. Jsou také hodnotným zdrojem vitaminů, především A, B a C.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

✿ Plody vinné révy (hroznové víno) mají močopudný účinek, působí projímavě a posilují, stimulují činnost žaludku a střev, pomáhají při léčbě zánětů kloubů, revmatizmu a dny, jsou účinné při anémii.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

✿ Obklady ze šťávy z vinných hroznů čistí pokožku, zmírňují projevy akné, odvar z listů vinné révy je vhodný k obkladům nebo do koupele, kterou léčíme omrzliny (oznobeniny). Koupel v odvaru z fermentovaných výtlačků z vinných hroznů pomáhá při léčbě revmatizmu.

✿ VIŠEŇ OBECNÁ

(*Cerasus vulgaris*)

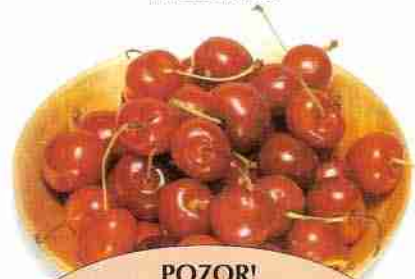
Višeň patří do čeledi růžovitých (*Rosaceae*) a zahrnuje zhruba 60 různých odrůd višňových stromů a keřů, které rostou v mírném pásmu severní polokoule. Pěstovala se už před tisíciletími.

Višeň má vejcovité nebo oválné listy, bílé nebo růžové květy, plody jsou kulaté, měkké, nakyslé chuti. Nejrozšířenějším druhem v mírném klimatickém pásmu je višeň obecná. Dorůstá do výšky 10 m, má zašpičatělé listy. Plody jsou tmavěčervené, šťáva z nich má tutéž barvu. Dužina se lehce odlupuje od pecky.

Je vyšlechtěno mnoho odrůd - některé jsou vhodné k přímé spotřebě, jiné se hodí spíše k přípravě zavařenin (džemů, rosolů, šťáv, kompotů), k výrobě likérů nebo ke kandování.

Známa a chutná je také odrůda se světle červenými plody, průsvitnou slupkou, čistou šťávou a kyselou dužinou, pevně přirostlou k peckce. Všechny odrůdy se hodí ke zmrazení. Obsahují třísloviny a snadno vstřebatelný cukr - levulózu, z minerálních látek především draslík, železo a fosfor, z vitaminů - A a C.

Višně jsou hojným zdrojem vitamínu C.



POZOR!

Není vhodné jíst višně před masitým jídlem, protože ztěžují jeho trávení.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

✿ Višně mají močopudný účinek, příznivě ovlivňují průběh léčby artritidy a revmatizmu, upravují činnost jater a žaludku (mají mírně projímavý účinek), zlepšují činnost endokrinních žláz, působí dezinfekčně, zbavují tělo toxických látek, zvyšují přirozenou obranyschopnost organismu, doporučují se při cukrovce (diabetu), potížích s močovým měchýřem a srdcem, skleróze a obezitě.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

✿ Rozmačkané višně přiložené na čelo zmírňují bolesti při migréně, doporučují se také jako omlazující a posilující maska, určená k aplikaci na pokožku šíje.

ZELÍ HLÁVKOVÉ

(*Brassica oleracea*)

Zelí je hlavním představitelem skupiny košťálovin. Patří do ní dnešní kulturní formy- zelí, kapusta hlávková, kapusta růžičková, kedluben, květák, brokolice, kadeřávek a kapusta listová. Všechny tyto odrůdy vznikly z jediného druhu, brukve zelné (*Brassica oleracea*). Proto se vzájemně často kříží a tvoří přechodné formy. Vyvinuly se z plané brukve, která dosud roste např. na pobřeží Středozemního a Severního moře.

Zelí hlávkové je dvouletá rostlina. V prvním roce vytváří růžici listů a pevnou hlávkou, v druhém květenství žlutých květů a pak šešule se semeny. Barva listů a hlávek je u "bílých" odrůd zelenožlutá, u "červených" až intenzivně červenofialová. Listy mají výrazný voskový povlak. Zelí je přizpůsobeno chladnějším podmínkám a snáší i slabý mraz.

Je to zelenina dostupná během celého roku - byly vyšlechtěny rané, letní nebo pozdní odrůdy. Zelí je možno skladovat, mléčně kvasit nebo sterilovat. Vedle brambor a cibule je hlavním dodavatelem vitamínu C v zimním období. Ve vnitřních listech zelí je vitamínu C více než ve vnějších. V celých hlávkách zelí je ho 1,5krát víc než v rozkrájeném zelí, protože vitamín C je velmi citlivý na oxidaci.

VNĚJŠÍ POUŽITÍ

✿ K obkladům se často používají omyté lehce rozmačkané zelné listy s vyřezanými stvoly. Příkladají se např. na vředy, popáleniny, poškození pokožky, při neuralgických bolestech, poštipání hmyzem, poranění pokožky, hemoroidech, zánětech kloubů a bolestivých křečových žilách. Šťávou z čerstvého zelí se omývají hnisavé kožní vyrážky, lišeje, zředěná teplou vodou se používá ke kloktání při zánětlivých onemocněních úst a hrdla.



POZOR!

Konzumace zelí se nedoporučuje lidem se zvýšeným vylučováním žaludeční kyseliny.

Archeologické nálezy ukazují, že některé formy zelí pěstovali už obyvatelé kolových staveb v mladší době kamenné. K rozšíření zelí značnou měrou přispěli Slované, kteří začali připravovat mléčným kvašením zelí kysané. Pro svou pěstitelskou nenáročnost a vysoký obsah vitamínů a minerálních látek se zelí stalo nejzákladnější zeleninou, především v chudších chladnějším oblastech.

Konzumace syrového zelí zajišťuje posílení a ozdravení organismu a zvýšení jeho obranyschopnosti. Často konzumované saláty a čerstvá šťáva z listů působí podobně jako antibiotikum.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

✿ Při vředových onemocněních žaludku a dvanácterníku, gastritidě a kolitidě se sníženou tvorbou kyseliny, stejně tak jako při chrapotu, ztrátě hlasu a zánětu průdušek, případně pro celkové posílení organismu se doporučuje šťáva z čerstvého zelí. Při zácpě, bolestech žaludku, střev a průjmech a také při kašli a onemocnění plic je vhodný vývar ze zelí. Při obezitě, cukrovce a ateroskleróze se doporučují saláty z čerstvého nebo kysaného zelí. Odvar ze zelných semen je prostředkem proti střevním parazitům a společně se zelnou šťávou i výborným lékem proti nespavosti. Fytoncidy obsažené v zelí ničí zlatého streptokoka, bacily tuberkulózy a jiné bakterie.



ZELÍ PEKINGSKÉ A ČÍNSKÉ

(*Brassica pekinensis*, *Brassica chinensis*)

Pekingské a čínské zelí jsou dva botanicky odlišné druhy. Oba pocházejí z Dálného východu. Pekingské zelí, v Evropě často nesprávně pojmenované jako čínské, pochází ze severních oblastí Číny, kde bylo pěstováno již před rokem 1500. Ve svém rodišti je nazýváno "zubem bílého draka". Je zástupcem čeledi brukvovitých, i když s evropskými odrůdami brukve je spřízněno jen dalece.

Pro tuto jednoletou rostlinu jsou charakteristické velké, oválné listy, které jsou výrazně svažité, se světlou inervací, na okrajích zvlněné. V jednom roce rostlina vytváří růžici listů se širokými dužnatými řapíky a centrální hlávkou, později vyběhá do květenství žlutých květů, z nichž se pak rozvíjí lusk s krátkým, kuželovitým zobáčkem. Hlávky mají protáhlý, doutníkovitý nebo krátký hranatý tvar a mohou být až několik kilogramů těžké. V Evropě se dají pěstovat jen vyzkoušené odrůdy, vhodné pro naše klima.

Světle zelené listy jsou chutnou zeleninou. Její popularita v evropském jídelníčku stále roste - děje se tak hlavně díky narůstajícímu počtu asijských restaurací. Pekingské zelí je někdy nazýváno také japonským zelím, snad proto, že právě v této zemi vznikají stále nové odrůdy této rostliny. Pekingské zelí je v prodeji po celý rok. Může být konzumováno syrové v salátech nebo po tepelné úpravě; není třeba je dlouho vařit. Je chutnou přílohou k mnoha jídlům, nejen orientálním. Obohacuje jejich chuť a jeho nádherná, zářivá, světle zelená barva účinně povzbuzuje chuť k jídlu. V Číně je to stará, doslova nejzákladnější zelenina, mnohem rozšířenější než naše hlávkové zelí. Konzumuje se syrové, kvašené i vařené.



Pekingské zelí obsahuje hodnotnou bílkovinu, vitamíny a minerály.

VNITŘNÍ POUŽITÍ

✿ Pekingské zelí je lehce stravitelnou zeleninou, proto se doporučuje lidem se žaludečními problémy; protože má velmi nízkou kalorickou hodnotu, pomáhá v boji s obezitou; zlepšuje trávení, doplňuje nedostatek vitamínů C, E, B₁ a K a nedostatek draslíku, pomáhá léčit žaludeční vředy a různá onemocnění trávicí soustavy.



Salát z pekingského zelí je zdravý, chutný, výživný.

Čínské zelí bylo mimo svou původní vlast, tj. Dálný východ, až do nedávné doby málo známou a jen zřídka pěstovanou zeleninou. Pro hrubší chuť volně rostoucích listů je totiž spotřebitelským požadavkům Evropanů méně blízké než mnohem jemnější pekingské zelí.

Od pekingského zelí se liší hlavně tím, že nevytváří hlávky. K růstu mu stačí velmi krátká vegetační doba (asi 1-2 měsíce), dá se také velmi snadno a levně rychlit.

Čínské zelí je jednoletá rostlina vytvářející růžici volných listů s dužnatými řapíky. Rostliny jsou zcela lysé, s tužší, leskle zelenou, k řapíku sbíhavou čepelí listů. Užitečnou částí jsou listy a zdužnatělé bílé žlábkovité řapíky, 25-50 cm dlouhé a 10-25 cm široké. Listy jsou tmavěji zelené než u pekingského zelí.

Čínské zelí je velmi hodnotná zelenina, zejména díky vhodnému složení bílkovin a vitamínů (A, B, C, E). Používá se především zasyrova k přípravě salátů, ale také kvašené, vařené nebo dušené.



OBSAH

1. Ananas, Angrešt.....	1
2. Anýz, Arašidy.....	2
3. Artyčok, Avokádo.....	3
4. Baklažán.....	4
5. Banán.....	5
6. Borůvka černá.....	6
7. Brambory.....	7
8. Brokolice, Broskev.....	8
9. Celer.....	9
10. Cibule.....	10
11. Citrusové ovoce.....	11
12. Cedrát, Cukrová třtina.....	12
13. Čekanka salátová, Čekanka štěrbák.....	13
14. Černucha setá, Černý kořen.....	14
15. Česnek kuchyňský.....	15
16. Čočka, Datle.....	16
17. Dobromysl.....	17
18. Dýně obecná.....	18
19. Fazol obecný.....	19
20. Fenykl obecný, Fenykl sladký.....	20
21. Fíky.....	21
22. Granátové jablko, Grapefruit.....	22
23. Hořčice.....	23
24. Hrách.....	24
25. Hruška, Hřebíčkovec kořený.....	25
26. Chlebovník obecný.....	26
27. Chřest.....	27
28. Jablko.....	28
29. Jahodník hybridní, Jahodník obecný.....	29
30. Jalovec obecný.....	30
31. Kapary, Kardamom.....	31
32. Kaštiny.....	32
33. Kdoule, Kedlubny.....	33
34. Kiwi.....	34
35. Klementinky a sacumy.....	35
36. Kmín kořený, Kmín římský.....	36
37. Kokosový ořech, Kopr vonný.....	37
38. Koriandr setý, Křen selský.....	38
39. Kukuřice setá, Kurkumovník dlouhý.....	39
40. Květák, Ledvinovník západní.....	40
41. Liči čínské, Limety.....	41
42. Majoránka zahradní, Maliny.....	42
43. Mandarinky.....	43
44. Mandle, Mango.....	44
45. Meduňka lékařská.....	45
46. Meloun, Meruňka.....	46
47. Mišpule obecná, Mochyně pýřitá.....	47
48. Morušovník černý, Mrkev obecná.....	48
49. Muškátový oříšek, Okurka.....	49
50. Olivovník evropský.....	50
51. Ořechy lískové.....	51
52. Ořechy para, Ořechy vlašské.....	52
53. Oves setý, Papája melounová.....	53
54. Pastynák, Pažitka zahradní.....	54
55. Pepř černý, Pepř kajenský.....	55
56. Petržel kořenová, Petržel listová.....	56
57. Piniové oříšky, Pistácie.....	57
58. Pomerančovník sladký.....	58
59. Pór zahradní.....	59
60. Rajče jedlé.....	60
61. Rebarbora, Rozinky.....	61
62. Rozmarýn lékařský, Růžičková kapusta.....	62
63. Rybíz černý, Rybíz červený.....	63
64. Řasy.....	64
65. Ředkev, Redkvička.....	65
66. Řepa.....	66
67. Salát.....	67
68. Sezam indický, Skořice.....	68
69. Sója luštinatá.....	69
70. Šalvěj lékařská, Špenát.....	70
71. Šrucha obecná, Šťovík obecný.....	71
72. Švestky, Švestky sušené.....	72
73. Tymián obecný, Vanilka.....	73
74. Vinná réva, Víšeň obecná.....	74
75. Zelí hlávkové.....	75
76. Zelí pekingské a čínské.....	76
77. Titulní strana: Zdravá výživa (Encyklopedie přírodní medicíny).....	77