

Zelenina

Jako **zelenina** jsou označovány jedlé části kulturních jednoletých nebo dvouletých rostlin. V některých případech též části (pokud jsou různé od plodů) víceletých rostlin. Mezi zeleninu ale nepatří plodiny s přesnějším zařazením (obilniny, luštěniny), zvláště ty, které jsou pěstovány pro semeno.

Zelenina je v potravě důležitým zdrojem vitamínů, minerálních látek, vlákniny a dalších prospěšných látek. Některé její druhy se využívají v gastronomii jako koření nebo ve fytoterapii jako léčivky.

Mnohé jiné druhy zeleniny jsou pak předmětem sporů, zda jde o ovoce, nebo zeleninu (například melouny, papriky, rajčata). Za zeleninu se obecně považuje rostlina bylinného charakteru, která se převážně dá konzumovat celá nebo z větší části (až na výjimky). Za ovoce se považují většinou plody víceletých rostlin (stromů, keřů, polokeřů či jahodníku). U ovocných druhů je předpoklad vytrvalosti a opakování produkce plodů.

Dělení zeleniny

Zelenina se rozděluje do několika skupin. Některé se prolínají, tedy tatáž plodina může být ve více druzích.

Nejčastěji podle částí rostliny, pro které je především pěstována:

- ✿ Plodová zelenina – tykvovité druhy, jako okurky, melouny, rajčata, lilek
- ✿ Kořenová zelenina – mrkev, řepa, celer, tuřín, ředkvička, křen
- ✿ Listová zelenina – salát, špenát
- ✿ Lusková zelenina – hrách, fazole, čočka, sója
- ✿ Cibulová zelenina – čeleď liliovitých, cibule, česnek, pórek
- ✿ Košťálová zelenina – brukvovité druhy, zelí, kapusta, květák, brokolice
- ✿ Kořeninová zelenina – řazená i podle názvu mezi koření, patří sem majoránka, kmín, kopr, fenykl

Plodová zelenina

Plodová zelenina je zelenina, která má jedlé plody. Mezi plodovou zeleninu patří například paprika, rajčata, lilek, cuketa nebo tykev, ale také melouny. Plodová zelenina se dělí na *pravé bobule* rostlin z čeledi lilkovitých a *nepravé bobule* rostlin z čeledi tykvvitých (okurka, tykev, cuketa, meloun).

Zařazení plodů (lat. *fructus*) mezi zeleninu může být někdy problematické, zvláště v jazycích, kde se pro plod i ovoce používá stejné slovo – např. anglické *fruit*. Závisí pak na tom, zda převládá hledisko botanické nebo praktické (kulinářské).

Paprika

Paprika (*Capsicum*) je rod rostlin z čeledi lilkovitých (*Solanaceae*). Pochází ze Střední Ameriky, kde byla tisíce let pěstována v tropech. Dnes se pěstuje po celém světě. Někteří zástupci rodu paprika se používají jako plodová zelenina, jiné jako koření nebo lék. Pálivá forma papriky se označuje jako chilli paprička, nepálivá jako kapie.

Kapsaicin

Plody většiny zástupců rodu paprika obsahují kapsaicin (8-methyl-N-vanillyl-6-nononamid), lipofilní látku, která působí silné pálení v ústech (pokud je špatně strávena, pak i v konečníku) neuvyklého konzumenta. Většině savců je kapsaicin velmi nepříjemný, avšak ptákům nevadí. Je evidentní, že se jedná o adaptaci papriky, aby nebyla zkonzumována savci, ale ptáky. Ti totiž rozšiřují semena.

Množství kapsaicinu v paprikách je velmi proměnlivé a závisí na genetické výbavě té či oné odrůdy. Jedinou paprikou bez kapsaicinu je jemná paprika — kapie. Chilli paprička naopak obsahuje velké množství této látky a používá se v indiánském léčitelství, stejně jako v moderní západní medicíně. Kapsaicin totiž tiší bolest a stimuluje srdce. Kromě toho působí vhodně na štítnou žlázu. (Známá a oblíbená je i kapsaicinová náplast používaná např. při bolestech zad.)

Paprika není nijak příbuzná s pepřem černým, který obsahuje zcela jiné pálivé látky, například piperin.

Kuchyně

Paprika se jí syrová nebo tepelně upravovaná. Při vaření se používají zejména druhy *Capsicum annuum* a *Capsicum frutescens*, která jsou vhodná k plnění (sýrem, masem nebo rýží)

Čerstvé papriky se přidávají do salátů. Rovněž se dají nakládat nebo sušit.

V roce 2005 vzorek 2000 lidí z Velké Británie označil papriku za čtvrtou nejoblíbenější zeleninu.

Rajče jedlé

Rajče jedlé, též **lilek rajče** (*Solanum lycopersicum* L., 1753) je trvalka bylinného charakteru pěstovaná jako jednoletka. Patří do čeledi lilkovitých. Pochází ze Střední a Jižní Ameriky. Plodem je bobule zvaná *rajče*, původně *rajské jablko*, proto se rajče řadí mezi plodovou zeleninu.

Charakteristika

Vytrvalá rostlina bylinného charakteru pěstovaná jako jednoletka pro dužnaté bobule. Není příliš náročná, dobře odolává chladu, lze proto pěstovat i v mírném podnebí, kde ovšem dosahuje menšího vzrůstu. Oblíbené je tedy i na českých zahrádkách.

Nezralé (zelené) plody rajčete mohou způsobit otravu organismu. Ty zralé jsou naopak bohaté na Beta-karoten a vitamín C, v trochu menší míře obsahuje také vitamín B, lykopeny. Poslouží i jako zdroj chromu a draslíku. Z více než 90 % tvoří voda, cca 5 % sacharidů a 2,5 % bílkovin. Má vysoký podíl vláknin, naopak tuk neobsahuje téměř žádný.

Produkce

Rajčata se pěstují téměř ve všech zemích světa. V roce 2011 bylo podle Organizace pro výživu a zemědělství na světě sklizeno téměř 160 milionů tun rajčat, největším pěstitelem byla Čína s 30 % světové produkce rajčat. V České republice bylo v roce 2011 sklizeno 15 tis. tun rajčat.

Gastronomie

Rajčata jsou velmi vhodná jako základ zdravé nebo doplněk či příloha běžné stravy. Vhodná jsou i na různé redukční a očistné diety, neboť mají antioxidační účinky. Podle některých studií působí blahodárně i na problémy s prostatou. Dále jsou rajčata vhodná ve stravě osob s nemocemi srdce, krevního oběhu a poruchami látkové výměny.

Rajčata jsou základem pro výrobu mnoha druhů kečupů, kterým dodává jak barvu, tak charakteristickou chuť a proto jsou řazena i mezi koření.

Šlechtění moderních odolných odrůd však vedlo ke ztrátě chuti plodů.

Léčebné využití

- ☼ Zdroj antioxidantů, zejména karotenoidů (provitamín A), zejm. lykopenu
- ☼ Zdroj dalších látek, například – tyraminu, niacinu a biotinu
- ☼ Zmenšuje dráždivé účinky česneku nebo velkých dávek vitamínu C na trávicí soustavu
- ☼ Má vliv na řízení hladiny krevního cukru, zmírňuje nespavost a deprese

Ovoce, či zelenina?

Z botanického hlediska je rajče plod víceleté kulturní rostliny. V některých jazycích to způsobuje problém v zařazení, protože pro „plod“ i „ovoce“ používají stejné slovo, např. anglické *fruit* (z lat. *fructus*). Proto se pak hovoří o „ovoci“ (čili plodu) z botanického hlediska, které se prakticky používá jako zelenina. Nebo se pro plodovou zeleninu používá výraz kombinující slova pro ovoce i zeleninu (něm. *Fruchtgemüse*, fr. *légume-fruit*).

V usnesení Evropského parlamentu z roku 2011 je rajče také řazeno mezi ovoce.

V roce 1893 rozhodoval Nejvyšší soud Spojených států ve sporu Nix vs. Hedden, zda je rajče ovoce, nebo zelenina. Na ovoce se tehdy nevztahovala dovozní cla, kdežto na zeleninu ano. Soud vynesl rozsudek, že rajče je zelenina. Rajče bylo ustanoveno státní zeleninou v New Jersey, zato v Arkansasu je zároveň státním ovocem i zeleninou. Tímto spor o tom, zda se jedná o ovoce, nebo zeleninu, neskončil. Další případ se objevil opět v USA v roce 2005, od té doby ho například v amerických státech Tennessee a Ohio vedou jako ovoce.

Lilek vejcoplodý

Lilek vejcoplodý, jinak také **baklažán**, je jednoletá rostlina z rodu lilek (příbuzná s bramborem a rajčetem), z čeledi lilkovitých. Dorůstá až jednodetřímetrové výšky. Květy jsou

nachové až světle fialové. Plodem jsou červenofialové bobule používané jako plodová zelenina a označované jako **lilek**.

Původ a rozšíření

Pochází z jižní Evropy, hlavně z Balkánu. Lilek vejcoplodý se především pěstuje jako zelenina (botanicky správně se však jedná o ovoce, stejně jako je tomu u rajčete, papriky a jiných lilkovitých). Je náročný na teplo. Je vhodný i pro skleníkové pěstování. Více je rozšířeno pěstování na záhonu, ale lze jej pěstovat ve skleníku nebo i v květináči min. průměru 22 cm, potom má dost zeminy pro vytvoření dostatečného kořenového systému. Úroda se pohybuje až 7 plodů/1 rostlinu. Lilek se musí přihnojovat a zeminu je nutno udržovat neustále vlhkou.

Plody se konzumují zásadně tepelně upravené, za syrova nejsou dobré. Lilek se vysévá nejlépe už v únoru, protože keřík roste velmi pomalu a navíc je třeba výhony zaštipnout, aby rostlina vytvořila keřík. Za oknem na parapetu sazenice zdárně sílí a teprve začátkem června ji je možno umístit na záhon nebo ponechat v květináči. Rostliny mohou v květináči i přezimovat.

Lilek, který pochází z teplé Východní Indie, se pěstuje pro podlouhlé plody s fialovou pokožkou a jemnou měkkou dužninou. Existují i kultivary kulaté. Je vhodný jako dietní jídlo při žaludečních a střevních chorobách a při chorobách souvisejících s výměnou látkovou. Příznivě ovlivňuje obsah cholesterolu v krvi. Obsahuje vitamíny, zejména provitamín A, minerální soli a jiné účinné látky.

Lilek lze s úspěchem pěstovat na záhonech jen v teplých a slunných polohách. Tepelné nároky má obdobné jako paprika. Vyžaduje lehčí, teplé humózní a dostatečně hluboké půdy. Těžké a vlhké půdy jsou studené, a proto se pro pěstování lilku nehodí. V méně vhodných polohách, kde bývá vlhké studené počasí, jej lze pěstovat v pařeništi nebo pod přenosným pařeništním rámem. Je též výhodné pěstovat lilek na záhonech přikrytých černou netkanou textilií, která více absorbuje teplo a zahřívá půdu, nebo pod tunelovými kryty.

Semena se vysévají počátkem března do misek nebo truhlíků ve skleníku nebo pařeništi. Semenačky se přepichují na vzdálenost 10 cm nebo raději do květináčů průměru 10 cm. Během pěstování sazenic nemá klesnout teplota po 18 °C. Rostliny se vysazují na záhony koncem května nebo počátkem června, do poloteplého nebo studeného pařeniště koncem dubna, na vzdálenost 40 x 40 cm. Půdu je třeba vyhnojit stejně jako pro rajčata. Nastane-li po výsadbě chladné počasí, přikrývají se sazenice na záhonech ochrannými fóliovými klobouky.

K tvorbě velkých plodů je třeba ponechat na rostlině jen 4 nejsilnější výhony a na nich 5 až 7 plodů. Ostatní výhony, popřípadě i malé plody se včas vyštípují. V době tvorby plodů je lilek náročný na vláhu. Plody se sklízí před plnou zralostí, tak mají pevnější a chutnější dužninu. Odřezávají se i se stopkou.

Použití

Léčebné

Využívána je především čerstvě vymačkaná šťáva z plodu. Čerstvá šťáva má antibiotické účinky, čerstvé plody snižují obsah cholesterolu v krvi. Lilek vejcoplodý podporuje činnost jater a tzv. čistí krev. Proto je vhodný i jako podpůrný prostředek při léčbě kožních afektů a ekzémů.

Nejsou známy vedlejší účinky.

V kuchyni

Běžnou úpravou je čerstvý marinovaný lilek. Syrový baklažán vložíme do marinády z octa, soli, rozmačkaného česneku a pepře. Po 24 hodinách se konzumuje syrový. Oloupané a na tenká kolečka pokrájené lilky lze v těstíčku smažit na oleji, velmi chutný je také lilek zapečený (baba ganuš), lilek lze také sterilovat.

Obsahové látky

Lilek vejcoplodý je mimořádně bohatý na minerální soli fosforu, vápníku, draslíku, hořčíku, železa a manganu.

Cuketa

Cuketa je kultivar jednoleté plodové zeleniny řadící se k druhu tykev obecná (*Cucurbita pepo*), která pochází ze Střední Ameriky. Cuketa je však evropského původu, vznikla šlechtěním v Itálii. Běžnou odrůdou cukety je například *Cucurbita pepo* 'Nefertiti'.

Synonyma a etymologie

Cuketám se také říká **cukíny**, a oba názvy mají původ v italském výrazu pro tykev: *zucca*. V Itálii se většinou používá ženská zdvojnásobná slova v množném čísle, *zucchine*, kdežto v anglicky mluvících zemích používají jeho mužskou zdvojnásobninu, *zucchini* či *zucchetti*.

Vzhled

Cuketa je rostlina keřovitého růstu. Silně dřípené listy na dlouhých řapících jsou tmavozelené a mají bělavé skvrny ze vzdušného pletiva.

Květy cukety bývají tmavě žluté s pěti okvětními lístky.

Plod cukety mívá většinou zelenou, žlutozelenou či žlutou barvu a tvarem připomíná silnou okurku. Povrch má plně zralá cuketa hladký, lesklý a tvrdý, dužina je světle zelená či žlutá v závislosti na odrůdě, velmi měkká a vodnatá s množstvím semen.

Pěstování a sklizeň

Semenáčky se mohou předpěstovat v kelímcích nebo se semena vysazují rovnou do venkovní půdy. Při hojnosti závlivky a hnojení rostliny rychle mohutní. Po 5-6 týdnech se objevují samčí květy, po dalším týdnu samičí a první plody se tak dají sklízet už za 60-65 dnů od výsevu.

Rostliny netrpí mnoha škůdci ani chorobami, jen vzácně padlím okurkovým.

Využití

Cuketa se používá především v kuchyni, a to na velkou spoustu způsobů. V českých kuchyních se objevila v 80. letech v masovém měřítku. Důvodem k rychlému rozšíření bylo tehdy snadné a rychlé pěstování, které zvládne i nepříliš zdatný zahradník, velká a levná úroda a nedostatek výběru zeleniny. Svou dobrou celoroční dostupnost si zachovává stále.

Na rozdíl od okurek se téměř vždy podává tepelně upravená. To je ale jen zažitý stereotyp, protože zejména mladá cuketa je chutná i syrová, třeba jako součást zeleninových salátů. Sama o sobě má velmi jemnou chuť a naopak snadno přejímá chuť přísad, je tedy velmi vhodné ji silně kořenit a používat výrazné ingredience, jako je např. česnek, který ji dobře doplňuje. Známe jsou především pokrmy z dušené či zapečené cukety (populární je obdoba bramboráku zvaná *cuketák*), také se však dělá plněná, smaží se i jako řízek, griluje se a vaří se též cuketová polévka. Méně rozšířené jsou recepty na sladké moučníky, saláty či knedlíky.

K přípravě pokrmů se také dají spotřebovat cuketové květy, a to především plněné. Ve Francii je cuketa známá jako zásadní přísada do ratatouille.

Nejchutnější a nejkvalitnější jsou malé až středně velké plody do 25 cm, které se nemusí loupát, mají minimum masy měkkých nedovyvinutých semínek a jsou křehké. Častá sklizeň menších plodů navíc rostliny nutí do remontantnosti (opakované plodnosti). Cuketa má velmi nízkou energetickou hodnotu, protože obsahuje kolem 91 % vody, jen trochu vlákniny a pouze kolem 4 % sacharidů. Nejcennější je vysoký obsah karotenu (až 5 mg %, jako např. u papriky) a minerálních látek, např. draslíku, který vyplavuje z těla nadbytečnou vodu a soli.

Průměrný obsah látek a minerálů

Tabulka udává dlouhodobě průměrný obsah živin, prvků, vitamínů a dalších nutričních parametrů zjištěných v cuketách.

Tykev

Tykev je rod z čeledi tykvovité (*Cucurbitaceae*). Druhy a variety tykví, jako např. dýně, cuketa nebo patizon, se pěstují pro své plody jako plodová zelenina. Jedná se o jednoletou popínavou rostlinu původem z Latinské Ameriky. Do Evropy se dostala koncem 15. století v souvislosti se španělskými kolumbovskými výpravami. **Dýně** je lidový název nejčastěji pro tykev obecnou (nazývanou také tykev turek nebo dýně obecná, latinsky: *Cucurbita pepo*, nejčastěji varieta *pepo*) nebo tykev velkoplodou (nazývanou také dýně velkoplodá, latinsky: *Cucurbita maxima*).

Meloun

Meloun (slovo pochází z řečtiny a znamená „zralé jablko“) je druh plodové zeleniny patřící do čeledi tykvovitých, běžně ale bývají plody se sladkou dužinou řazeny mezi ovoce. Z botanického hlediska je meloun bobule. Na světě se pěstuje mnoho druhů melounů, jež mají různou barvu i tvar.

Melouny se dělí na dvě hlavní skupiny, a to vodní meloun (botanicky lubenice obecná, *Citrullus lanatus*) a cukrový meloun (botanicky meloun cukrový, *Cucumis melo*). Meloun cukrový se řadí do rodu *Cucumis* společně s okurkou setou (*Cucumis sativus*).

Meloun je složen z povrchové části, která chrání měkkou vodnatou dužninu uvnitř plodu. U vodních melounů je velká část vnitřního tělesa tvořená vodou a může dosahovat 90 až 93 %. Jedná se poměrně o nízkokalorickou potravinu, která obsahuje od 15 do 30 kcal/100 g a vydatné zdroje kyseliny listové, jablečné a citronové. Mimo organických látek obsahují také značné minerální složky jako například železo, či vápník. Nejznámější meloun v Česku je vodní meloun s typicky červenou dužninou, ve které se nachází značné množství semínek.

Pěstování

Melouny se pěstují převážně v teplejším klimatu po celém světě. Na vyšší teploty je náchylná rostlina převážně v době klíčení. Po vyklíčení se objevuje malá rostlinka. Samotný meloun vzniká z květu po opylení. K mateřské rostlině je přichycen silným stonkem.

Melouny lze úspěšně pěstovat i na území Česka v teplejších oblastech převážně vinařských oblastí. Vodní melouny jsou náročné na teplo, nesnáší kolísání teplot, přílišné a dlouhé srážky a silné větry. Pro jeho pěstování jsou vhodné převážně humózní půdy, které jsou velmi dobře zásobené živinami. Podobně i cukrový meloun je potřeba pěstovat na jižních svazích v kukuřičných oblastech Moravy, které jsou chráněny před větry. Samozřejmostí je pěstování v malém v umělých sklenících.

Občas se jako rarita vypěstuje hranatý meloun, který se pěstuje v hranaté nádobě, která mu propůjčí svůj tvar. Takovéto melouny jsou většinou poměrně drahé a jedná se pouze o estetickou změnu, která nemá na chuť vliv.

V současnosti jsou melouny pěstovány na celém světě v příhodných klimatických podmínkách. V Evropě mezi výrazné producenty patří Itálie, Řecko, Španělsko, Kypr a také Izrael (který ale neleží v Evropě).

Historie

Původní výskyt

Dnes se předpokládá, že původně rostl v oblastech subtropické Afriky, odkud byl následně rozšířen do Asie. Veliká variabilita druhů v Asii však vedla dlouho k názoru, že krajinou původu byla právě Asie, ale tato verze není již dnes plně podporována. Jeho přímé archeologické doložení ve starověkých kulturách je výjimečné, např. ze starověkého Egypta je znám vodní meloun pouze z jednoho ojedinělého nálezů v rakvi z doby Nové říše. Jeho rozšíření do oblastí Středomoří proběhlo někdy kolem 6. století, které postupovalo s postupem islámu, jenž ho doporučoval jako postní jídlo. V 15. století se právě společně s misionáři dostává z Arménie poprvé do západní Evropy. Jejich pěstování bylo soustředěno v papežském hradě Cantalupe, které dalo i těmto plodům jméno, když se někdy používá název **kantalupy**. Oproti tomu se předpokládá, že ve východní Evropě byly cukrové melouny pěstovány již někdy ve 4. až 2. století př. n. l.

Pěstování

Pěstování melounů má mnohatisíciletou tradici, když byly pěstovány již přibližně před čtyřmi tisíci lety Peršany, kteří pak dále rozšířili přes východní Indii melouny dále do Evropy. Dobové důkazy o jejich pěstování ve Středomoří se dochovaly i na nástěnných malbách v pohřbeném městě Pompeje, které bylo zasypáno sopečnou erupcí. Následná válečná tažení a obchodní cesty rozšiřovaly pěstování melounů dále po Evropě až se dostaly cukrové melouny roku 1495 do Francie.

Druhy melounů

Existují dva hlavní druhy melounů, vodní meloun (lubenice obecná) a meloun cukrový.

Vodní meloun

Vodní meloun (správně nazýván *lubenice obecná*) je druh, který je tvořen načervenalou vodnatou dužninou (pokud je meloun zralý) a zelenou kůrkou. Ve vnitřku dužniny se nachází rovnoměrně rozmístěná semena. Vodní meloun obsahuje v průměru 91 % vody, což se stává vítaným zavodňujícím zdrojem pro organismus. Původem pocházejí z oblastí Afriky, kde je do dneška hojně pěstován. Mohou dosahovat až váhy okolo 15 kg, ale uvádí se, že nejlepší plody ke konzumaci mají hmotnost okolo 2 kg.

Nejtěžší známý meloun na světě vážil 159 kg, melouny okolo 100 kg nejsou výjimkou.

Vodní melouny jsou tvořeny vyjma vody dále cukrem v podobě fruktózy, bohaté zdroje vitamínu C.

Povrch vodního melounu má typicky zelenou barvu se světlými a tmavými pruhy v závislosti na odrůdě. Vnitřní dužnina je pak sytě červená až rudá, ale je možné zakoupit odrůdy i se žlutým vnitřkem.

Meloun cukrový

Zvaný též honeydew je druh melounu s typicky žlutou dužninou a zelenou kůrou, který je často konzumován společně s parmskou šunkou, lososem a nebo se sladkým vínem. Od melounu vodního se liší jak chutí, barvou tak i vzhledem rostliny, které má výrazné

zakulatěnější listy a menší plody. Plody obsahují průměrně 6-8 % cukru (převážně sacharózy). Jedná se o jednoletou poléhavou rostlinu, která dorůstá až 150 cm. Jedná se o teplomilnou rostlinu, kterou zničí již první mrazy a pokud dojde k poklesu pod 10 °C rostlina zastavuje asimilaci živin. Vznikají dva páry květů — samčí a samičí v poměru 1:20 až 30. Po odkvetení vzniká plod, který může mít různou velikost a tvar v závislosti na druhu a dlouhý až 1 metr. Povrch plodu má pak korkovitě síťovaný vzor s hrbolky připomínající bradavice, ale může být také zcela hladký.

Kultivary cukrového melounu

- ✿ **Ogen:** Malý kulatý hybrid, vyšlechtěný v Izraeli, odkud pochází i jeho jméno.
- ✿ **Charentais:** Meloun s oranžovou sladkou a vonnou dužinou. Barva slupky je zelenobílá.
- ✿ **Kantalup:** Meloun pocházející z Asie. Má sladkou dužinu a voní jako ananas. Slupka je podobná druhu Gallia.
- ✿ **Honeydew:** Meloun s jemnou chutí a světle zelenou dužinou. Barva slupky žlutá.
- ✿ **Gallia:** Meloun pocházející z Asie. Je nezaměnitelný svojí slupkou, která je rozpraskaná jako kůra stromu. Barva slupky se při zrání mění od zelené do zlatožluté.

Konzumace

Melouny jsou silně močopudné, což se využívá při léčení ledvinových potíží, kdy je potřeba časté vylučování moči jako například u ledvinových kamenů. Plody mají i vysoký podíl vitamínu A, dále pak vitamíny řady B (B1, B2, PP či P), vitamín C a další minerální prvky. Některé další studie ukazují, že melouny mají blahodárný vliv i na stimulaci krevního oběhu, uklidňuje organismus. Jemná vláknina dužniny pak posiluje stěny střev a současně podporují slabě i vylučování stolice, což pozitivně působí proti zácpě. Díky vysokému obsahu vody pomáhá stabilizovat poměr vody a soli v organismu. Díky vysokému obsahu vitamínů, karotenoidů a organických kyselin pak působí antioxidačně. Mezi antioxidanty řadíme z obsažených živin vitamíny A, B2, C, karotenoid lykopen a tripeptid glutathion. Ze zdravotního hlediska se může významně projevit, pokud půda melounů obsahuje zinek, jód, selen a hořčík. Nedoporučuje se při velké konzumaci melounu popíjet vychlazené nápoje a kombinovat jeho konzumaci s mléčnými výrobky.

Melouny se sklízají na konci léta v červenci nebo v srpnu; a že je plod již zralý, se pozná podle toho, že stopka u plodu pomalu zasychá a při poklepu prsty zní lehce dutě. Pokud zní silně dutě napovídá to, že meloun je již nejspíše přezrálý. Pokud se zralý meloun stiskne v dlaních, vydává vrzavý zvuk.

Plod je možné skladovat v celku několik týdnů, ale během této doby dochází neustále ke zrání plodu, což má za následek změnu jeho chuťových vlastností. Pokud je ale porušena jeho celistvost, dochází k rychlému kažení dužniny. Plísňe ale časem prorůstají i do celistvého melounu, a to zejména z části, kterou se na poli dotýkal země. Pokud tedy zjistíme nežádoucí chuťové změny, meloun již nekonzumujeme. Melouny je tedy dobré podkládat na poli plastovou mřížkou nebo slámou, podobně jako podkládáme jahody.

Okurka setá

Okurka setá (*Cucumis sativus*) je rostlina z čeledi tykvovité. Pochází z vlhkých a teplých krajů Indie a Číny. Její tmavě zelený plod je nazýván okurka. Mezi základní druhy okurky patří okurka polní a okurka salátová. Okurky polní jsou s oblibou nakládány do sladkokyselého nálevu. Okurka má žlutozelený květ.

Průměrný obsah vitaminů a minerálních látek

Ze 100 g okurky získá lidské tělo 8 mg vitamínu C. Okurky jsou také bohaté na minerální látky, jinak z 90-96% obsahují vodu.

Léčebné účinky

Jejich kladem je, že obsahují značné množství draslíku, takže dokáží zcela přirozeným způsobem odvodňovat organismus. Jsou velmi vhodnou zeleninou pro osoby trpící dnou nebo revmatismem. Dobře působí na krevní oběh. Navíc okurky jsou nízkoenergetické, což lze využít při léčbě obezity.

Nežádoucí účinky

Nejsou vhodné při nemocech ledvin, žaludku, srdce a cév.

Použití

Nejčastější úpravou je zavaření ve slaném nebo sladkokyselém nálevu. Mezi další časté použití patří okurkový salát. Lze je však i upravovat tepelně, získáme tak rychlý, chutný a lehký letní pokrm.

Dále se okurky využívají také v kosmetice jako součást plet'ových masek.

Kořenová zelenina

Kořenová zelenina je **zelenina** (v nejširším slova smyslu i skupina rostlin) pěstovaná pro své podzemní části – kořeny, hlízy nebo bulvy, které jsou využívány jako potrava či krmivo. Nejznámější a nejrozšířenější kořenovou zeleninou je mrkev, petržel kořenová, křen, atd.

Popis

Kořenová zelenina je podzemní část rostliny, která se používá jako zelenina. Kořenová zelenina v Česku patří mezi nejrozšířenější zeleniny. Pěstuje se kvůli kořenům, kořenovým hlízám a bulvám. U některých druhů (petržel, celer) se využívají také listy (nať). Má vysokou dietetickou hodnotu a léčivé účinky na lidský organismus. Patří k nejstarším v Česku pěstovaným druhům zeleniny. Kořenová zelenina je bohatým zdrojem vitamínů, minerálních látek, vlákniny, éterických olejů a jiných pro člověka důležitých látek. Proto je pro naši výživu nepostradatelná.

Mrkev obecná

Mrkev obecná (*Daucus carota*) je rostlina z čeledi miříkovitých, pěstovaná jako kořenová zelenina. Blízkým příbuzným mrkve je pastinák.

Vzhled

Mrkev je dvouletá rostlina, která první rok svého života vytváří přizemní růžici listů a v mohutném hlavním kořeni shromažďuje živiny. Druhý rok vyžene lodyhu s okoličnatým květenstvím.

Výskyt

Rostlina pochází z jižní Asie, z oblasti Afghánistánu, Íránu a Pákistánu, kde ještě přežívají její divocí a nezkultivovaní zástupci a tvoří tak centrum diverzity druhu. Historie jejího rozšíření není zcela jistá; předpokládá se, že se v 10. století rozšířila do celé oblasti od Indie po východní Středomoří. Ve 12. století se dostala až do západní Evropy a do Číny. V 17. století byla v Nizozemí vyšlechtěna její oranžová odrůda (pocházející z dřívější černé odrůdy), která je zde dnes rozšířena. V současné době se pěstuje na celém světě.

Divoké zástupce tohoto druhu můžeme objevit ve volné přírodě i v Česku.

Obsahové látky

Obsahuje mnoho vitamínů a jiných užitečných látek, z nichž nejvýznamnější jsou β -karoteny – dimery vitamínu A zodpovědné za červenou barvu kořene. Dále je bohatá na vlákniny a antioxidanty. Po chemické stránce byla podrobně prozkoumána a v jejím kořenu a semenech bylo nalezeno několik set různých chemických sloučenin.

Použití

Použití v kuchyni

V kuchyni se používá kořen i nať (převážně k dochucení, stejně jako např. nať petržele).

Mrkev se může jíst syrová, vcelku jen tak po opláchnutí, nasekaná či nastrohaná do salátů v kombinaci s jablky nebo cibulí, posypané petrželkou, pažitkou nebo ořechovými jádry, či tepelně upravená v polévce, játrové omáčky atd...

V polévkách bývá často kombinována s celerem, petrželí a cibulí kuchyňskou.

Lékařství a léčitelství

Jako droga se sbírá její kořen (*Radix dauci*), semena (*Fructus dauci*) a výjimečně i nať (*Herba dauci*). Mrkev se používá v léčitelství jako močopudný a projímavý prostředek, při šerosleposti, močových kamenech a revmatických zánětech kloubů. Šťáva z kořene pomáhá také při ischemické chorobě srdeční. Mrkev obsahuje důležitou vlákninu a podporuje vylučování cholesterolu z těla. Pro úhradu vitamínu A je třeba sníst asi 50 g syrové denně, především v zimním a předjarním období.

V únoru 2005 bylo zjištěno, že látka falkarinol (*falcarinol*) obsažená v mrkvi může snižovat rozvoj rakoviny.

Pastinák setý

Pastinák setý (*Pastinaca sativa*), lidově „pastiňák“, spadá do čeledi miříkovité (*Apiaceae*), někdy také označované okolíčnaté. Pastinák je vytrvalá bylina, která může dosahovat výšky 30–100 cm. Rostlina kvete žlutými až žlutozelenými květy ve druhém roce života, přičemž doba květu zahrnuje dobu letních prázdnin, tedy červenec a srpen, případně i počátek září. Rostlinku můžeme nalézt v teplejších oblastech, kde je schopna získat alespoň trochu slunečního záření. Co se jejího původu týče, pochází z Kavkazu, Blízkého východu a Střední Asie, postupně však zdomácněla v Evropě a byla loděmi převezena a následně pěstována i v Americe a Austrálii.

Kořeny pastináku jsou mnohdy připodobňovány ke známější kořenové zelenině – mrkvi. Kořen pastináku lze ale od mrkve velice snadno rozlišit, má totiž mnohem výraznější chuť a bledší zabarvení.

Původ

Pastinák pochází z Eurasie, konkrétně v oblasti Středomoří, kde tvořil společně s mrkví součást jídelníčku již odpradávná. V řeckých i římských historických zdrojích jsou sice zmínky o užívání pastináku, dle archeologů však není doložitelné, zda lidé tehdy opravdu pastinák používali, jelikož tento měl tehdy prakticky stejnou barvu jako mrkev, jež byla v dávných dobách bílá či fialová, ne červená či oranžová, jak ji známe dnes. I velikost pastináku se lišila, původně byl kořen pastináku velký asi jako dnes známé baby karotky, byl tedy dlouhý pouze několik centimetrů.

Ve Spojených státech je divoký pastinák považován za invazivní druh škodlivého plevelu.

Přínos pro člověka

Svémi léčivými účinky je známý kořen a plody pastináku, obvykle se podává jako nálev tvořen 2–3 lžičkami na 250 ml, přičemž běžné je vypít 2–3 šálky tohoto nápoje denně. Podobně jako třeba káva či čaj působí močopudně a má uklidňující účinky, stejně jako např. meduňka. Užívání také zlepšuje chuť k jídlu a pomáhá při čištění močového měchýře od močových kamenů či písku. U velmi citlivých jedinců však může jeho užívání vyvolat alergickou reakci ve formě podráždění kůže po styku se slunečním zářením, odb. fotodermatóza.

Kromě léčivých účinků je prokázáno, že rostlina byla od dávných dob užívána k přímé spotřebě, tedy k jídlu. Nejvhodnější jsou v tomto směru kořeny pastináku, které mají chuť podobnou sladší petrželi. Je možné konzumovat pastinák syrový či vařený v salátech či polévkách, stejně jako jinou kořenovou zeleninu. Plody mohou být použity dokonce jako koření přísada do polévek či omáček.

Mimo jiné se také traduje, že užití kořene pastináku spolu s mlékem příznivě působí na léčbu dnes už nepříliš rozšířených souchotin.

Římané věřili, že kořeny pastináku jsou afrodiziakem.

Nutriční hodnoty

Pastinák je bohatší na vitamíny a minerály než jeho blízce příbuzná mrkev. Obsahuje velké množství draslíku (600 mg na 100 g). Je cenným zdrojem vlákniny. Co se energetické hodnoty týče, 100 g pastináku má přibližně 55 kilokalorií, což je asi 230 kilojoulů.

Sběr

Sběr holýma rukama může u citlivých jedinců vyvolat podráždění kůže.

Při sběru divoce rostoucího pastináku je nutné rozlišovat jej od bolehlavu plamatého (*Conium maculatum*), jehož veškeré části jsou **smrtelně jedovaté**. Bolehlav plamatý byl také ve starověku užíván jako jed. Nejlépe lze rozeznat tyto dvě rostliny důkladným prohlédnutím jejich stonku. Pokud je hladký, bez chloupků a jsou na něm nafialovělé pruhy či tečky, jedná se o bolehlav. Mimo to se od pastináku bolehlav liší i květy a listy.

Kořen

Kořen se sbírá až poté, co rostlina odkvete, omyje se a suší se ve stinném prostředí.

Plody

Plody se sbírají po dozrání a suší se ve stinném prostředí stejně jako kořen.

Pokyny k pěstování

Pastinák je nenáročnou plodinou. Pro jeho růst je nejvhodnější stanoviště na slunci či v polostínu, co se půdy týče, měla by být písčitá, vlhká a dobře hnojená. Vzhledem k tomu, že rostlina poměrně dlouho klíčí (někdy až 1 měsíc), je dobré učinit výsev velice brzy na jaře, nejvhodnějším měsícem je březen. Jednotlivé rostlinky by měly být přibližně 35 cm od sebe a semínka by měla být 2–3 cm hluboko v zemi. Kořeny se sklízí v době podzimu, kdy se vyjmou ze země a přezimují ve vlhčím písku či v pařeništi. V krajním případě je možné provést sklizeň až na jaře, je ale důležité provést ji dříve, než se rostlina probere ze zimního spánku, tedy než začnou vyrůstat pupeny.

Miřík celer

Miřík celer (*Apium graveolens*) je dvouletá bylina z čeledi miříkovité (*Apiaceae*). Je pěstována jako kořenová zelenina pro své bulvy a listy. Listy, zvláště jejich řapíky, se vybělují, aby měly křehčí chuť.

Složení vitaminů a minerálních látek

Obsahuje bílkoviny, silice, puriny, glycidy, apiin, cholin, vitamíny B1, B2, PP, a asi 7 mg vitamínu C ve 100 g hmoty; z minerálních látek především vápník, sodík, draslík, hořčík a fosfor.

Původ

Pochází z dávnověku (*selinon*, ἑλινον, *se-ri-no*). Celerová nať může pocházet ze dvou variant celeru: v Česku ze známého celeru *bulvového* nebo *naťového*, který se pěstuje v západní Evropě, Asii i Americe. O celeru se ve svých básních zmiňuje už Homér, ale znali jej už ve starém Egyptě. Řekové a Římané znali i odrůdy naťové a jemné odrůdy řapíkové, jejichž listové řapíky přihrnovali zeminou, aby k nim nemohlo světlo a zůstaly bílé. Tehdy

byl celer symbolem smutku a smrti. Byl zasvěcen bohům podsvětí, pojídán na pohřebních hostinách a ve věncích pokládán na hroby. Ve středověku ho zahradníci pěstovali do polévek, pod hovězí pečení či do salátu. V Evropě se začal pěstovat až po třicetileté válce. V Čechách se celer bulvový definitivně ujal až ve druhé polovině 19. století.

Použití v léčitelství

List celeru působí protizánětlivě a močopudně, působí příznivě na činnost ledvin, povzbuzuje chuť k jídlu, je vhodný pro revmatiky a diabetiky, uklidňuje a podporuje trávení, zpevňuje cévy. Doporučuje se při obezitě, neboť urychluje látkovou výměnu, a působí i jako zdraví neškodné afrodiziakum.

Použití v kuchyni

Je to výrazné aróma balkanské, středomořské, americké i anglické kuchyně. Celer spolu s mrkví a petrželí se přidává do polévek, pod hovězí pečení, k přípravě vařeného nebo syrového salátu. Celerová nať i semeno je častou součástí kořeninových směsí pro grilování.

Mezi koření radíme celer především pro silně aromatická a nahořklá semena, pro něž je pěstován ve Francii, Indii a v USA. Semena se používají k přípravě tzv. celerové soli obsahující alespoň 8 % rozemletých plodů, které tvarem připomínají plody anýzu. Celerová sůl je typickým kořením rybích pokrmů, zeleniny a kroket.

Vedle semen můžeme také kořenit celerovými listy, které spolu s řapíkem vaříme zároveň s pokrmem a před podáním odstraňujeme. Listy, zbavené silné části řapíku, lze snadno usušit, zachovávají si své aroma a poslouží nám dobře v zimních měsících. Celerová nať se používá často i k průmyslové přípravě polévek a do různých směsí koření.

Zázvor

Zázvor je koření získávané z oddenků stejnojmenné rostliny, zázvoru lékařského (pravý, *Zingiber officinale*). Může mít žlutou, okrovou až červenou barvu; má výraznou pryskyřičnou vůni; jeho chuť je velmi výrazná, aromatická, slabě ovocná až citrusová a sladce pikantní (ve větším množství je až velmi ostrá).

Je nezbytnou součástí indické a čínské kuchyně. Používá se do sladkých i slaných pokrmů: zázvorového pečiva, guláše, pečených mas, ale i piva nebo limonád. Čerstvý, sušený, vařený i nakládaný působí příznivě na lidské zdraví.

V obchodech je známý v různě připravených formách jako **zázvor černý** (oddenky neoloupané) a **zázvor bílý** (oddenky oloupané); v Japonsku se pak používá **růžový zázvor** (nakládané plátky oddenku).

Původ

Není známo, odkud zázvor přesně pochází. Občas se uvádí, že byl nejdříve pěstován na jihu Číny, odkud pronikl do Indie. S jistotou můžeme říci, že v Indii a Číně se používá již více než tři tisíciletí. Z těchto oblastí se pravděpodobně zásluhou fénických mořeplavců rozšířil do zemí Blízkého východu a do okolí Středozemního moře.

Byl znám i ve starověkém Řecku, Římě i Egyptě, kde byl používán jako dnes – do omáček, ke kuřecímu masu nebo jako přísada k luštěninám.

Na africký kontinent přinesli tuto rostlinu Portugalci, do Jižní Ameriky jej v 16. století zavezli Španělé.

Oddenky zázvoru se v teple nekazí, a proto se stal jedním z prvních druhů koření přepravovaných arabskými obchodníky do Evropy i Afriky. Ve středověku zázvor v evropské kuchyni zdomácněl natolik, že nechýběl na žádném stole obdobně jako dnes pepř se solí.

Rostlina

Podrobnější informace naleznete v článku Zázvor lékařský.

Zázvor lékařský (pravý, obecný; *Zingiber officinale*) je vytrvalá rostlina. Má květy růžovobílé nebo nažloutlé barvy. Koření se získává z oddenku (někdy chybně uváděno z kořene).

Léčitelství

Zázvor má antibakteriální a protizánětlivé účinky. Pomáhá při žaludečních, cestovních a těhotenských nevolnostech. Léčí rýmu a chřipku. Snižuje cholesterol, stimuluje krevní oběh a podporuje redukci váhy. Zpomaluje určité druhy rakoviny. Má ale mnoho vedlejších účinků. Některým lidem způsobuje zažívací obtíže, pálení žáhy nebo bušení srdce. Není proto vhodný pro děti. Pro těhotné se doporučuje jen v omezené míře. Vyhnout by se mu měli i diabetici nebo lidé užívající léky proti překyselení žaludku, na srdce a snížení krvácení.

Chuť

Nejvýraznější chuťovou složkou je olej obsahující aromatické látky, například zingiberen a malé množství bisabolenu, které dodávají zázvoru typickou vůni.

Ostrou a výraznou chuť má na svědomí gingerol, látka chemickým složením podobná kapsaicinu (v pálivých paprikách a chilli).

Při vaření se gingerol přeměňuje na zingeron, který je aromatickou látkou využívanou v potravinářském průmyslu a při výrobě parfémů.

Pokrm

- ✿ **Kandovaný zázvor** – čerstvý zázvor se oloupe, nakrájí na plátky a ponoří do hrnce s vodou. Po třiceti minutách vaření na mírném plameni jsou plátky změkklé. Voda se slijí a plátky vloží do hrnce se stejným váhovým množstvím cukru a trochou vody. Vaří se za stálého míchání dokud plátky nejsou průsvitné a voda se zcela nevypaří. Nakonec plátky obalíme v cukru.
- ✿ Perník
- ✿ **Zázvorky** – staročeské vánoční cukroví
- ✿ **Zázvorová limonáda** (nesprávně **zázvorové pivo**) – slabší nealkoholický nápoj, oblíbený zejména ve Velké Británii.
- ✿ **Zázvorový čaj** – je asijskou specialitou.
- ✿ Zázvorová zmrzlina
- ✿ **Zázvorová káva** – káva nebo čaj mohou být ochuceny zázvorem.
- ✿ **Zázvorové víno** – je britský tradiční druh vína ochucený zázvorem prodáváný v zelené lahvi.
- ✿ **Gari** – v Japonsku používaná forma nakládaného růžového zázvoru do pokrmů suši.
- ✿ Zázvorový pudink

Koření v západní kuchyni

Používá se k osvěžení chuti jídel z mořských živočichů a odlehčení těžkých pokrmů z vepřového nebo kachního masa. Výborný je zvláště k dochucení sladkých jídel, nejčastěji perníku a vánočních zázvorových sladkostí.

Zajímavosti

Slovenský název této rostliny d'umbier dal název nejvyššímu vrchu Nízkých Tater.

Křen

Křen (*Armoracia*) je nevelký rod rostlin z čeledi brukvovité, zahrnující celkem 3 druhy. Je přirozeně rozšířen v Evropě a Asii. Křen selský je pěstován jako pochutina a rozšířil se i do dalších netropických oblastí Eurasie, severní Afriky, Severní Ameriky i na odlehlý Nový Zéland. V České republice roste pouze jediný druh, křen selský.

Rozšíření

Rod křen zahrnuje 3 druhy a je přirozeně rozšířen v mírném pásu Eurasie. Křen selský se vlivem pěstování rozšířil i do jiných oblastí mírného pásu. Za oblast původu je považována Moldávie a jižní Ukrajina, kde roste v úvalech větších řek. V Evropě se vyskytuje ještě křen velkoplodý (*Armoracia macrocarpa*). Je to panonský endemit, vyskytující se nepříliš často na jihovýchodě Slovenska, v Maďarsku, Rumunsku a Srbsku. Druh *Armoracia sisymbrioides* je rozšířen v západní i východní Sibiři a na Ruském Dálném východě.

Ve volné přírodě křen nejčastěji vyrůstá v hlubokých půdách na vlhkých i polostinných místech podél vodních toků nebo nádrží.

Taxonomie

Druhy se od sebe odlišují hlavně velikostí květů a plodů (šešulek) a kořenem. Křen selský má menší květy i plody a kořen ostře pálivý (rozmnožuje se vegetativně), kořen křenu velkoplodého je sladký až mírně pálivý (rozmnožuje se semeny).

Popis

Křeny jsou vytrvalé rostliny s mohutným dužnatým kořenem válcovitého tvaru z jehož hlavy vyrůstá více lysých lodyh dorůstajících do výše 50 až 120 cm. Lodyhy jsou přímé, na průřezu oblé, uvnitř duté a podélně rýhované, výše se lodyhy obvykle větví. Dlouze řapíkaté listy u báze lodyhy jsou silně nahloučené a dorůstají obvykle do délky 20 až 50 cm a šířky 7 až 20 cm. Výše postavené lodyžní listy jsou střídavé a mají jen krátké řapíky nebo jsou přisedlé, po obvodě bývají celistvé či různě dělené a často zvlněné; všechny listy jsou lysé.

Ve vyšších částech lodyh vyrůstají na tenkých stopkách drobné bílé oboupohlavné květy vytvářející bohatá hroznovitá květenství která se postupně s tvorbou plodů prodlužují a rozvolňují. Zelené kališní plátky jsou vejčité nebo podlouhlé a mají blanitý lem, bílé korunní plátky delší než kališní jsou obvejčité, podlouhlé nebo obkopynaté. Šest jen mírně nestejně dlouhých tyčinek nese na mírně ztloustlých nitkách podlouhlé prašníky, u báze tyčinek jsou nektarové žlázy, čnělka je krátká, blizna je hlavatá, celistvá nebo dvoulaločná.

Plody jsou zploštělé, elipsovitě nebo okrouhlé pukavé šešulky obsahující až 25 hnědých, oválných, matných semen umístěných ve dvou řadách. Rostliny se samovolně rozmnožují semeny a rozrůstáním kořenových výběžků, u pěstitelů dělením rostlin nebo kořenovými odřezky.

Význam

Křen selský se často pěstuje jako kořenová zelenina. Kořene se pro svou palčivou chuť (obsahuje hodně hořčičných silic, sinigrin) používá jako přílohy k různým masitým pokrmům nebo ze sladších druhů se vaří omáčky. Ve fytoterapii se strouhaného kořene používá jako léčivého prostředku hlavně na špatně se hojící rány, zanícené klouby, při

chřipce, zápalu plic i preventivně proti rozličným nemocem, např. i rakovině. Pro vitamín C byl námořníky používán proti kurdějím.

Ředkvička

Ředkvička je kořenová zelenina botanicky klasifikovaná jako varieta **ředkev setá letní** (*Raphanus sativus* var. *sativus*). Kořen je kulovitý nebo válcovitý, různě zbarvený. Barva se pohybuje od bílé až k červeným nebo fialově zbarveným. Existují i odrůdy červenobílé nebo žluté kulaté a bílé protáhlé. Dužnina bílá, u červených ředkviček někdy s nádechem do růžova, u starších kusů se skelným nádechem. Chuť ředkvičky je pálivá, někdy vodová – závisí obecně na zálivce a počasí během vegetace. Prodává se na tržišťích na jaře a na podzim ve svazečcích, někdy též loupaná. Ředkvička pěstovaná volně na venkovním záhonu při dlouhých letních dnech vyhání do květu a bulva je pak malá a pálivá.

Ředkvička má nízkou kalorickou hodnotu (40 kJ na 50 gramů). Pěstuje se v mírném pásu.

Jedlé jsou i listy ředkviček.

Ředkvičkám se nejlépe daří na slunném místě v písčitohlinité, mírně kyselé až neutrální (pH 6,5 až 7,0) půdě. Díky různým odrůdám jsou dostupné celoročně.

Historie

Ředkvička pochází z Asie. Jako kulturní rostlina se však hojně vyskytovala i ve Středomoří. Vedle česneku a cibule ji dobře znali a používali již staří Egypťané v době staveb pyramid. V českém prostředí se objevila poměrně pozdě, až ve druhé polovině 18. století.

Pěstování

Pěstování ředkviček není nijak zvlášť náročné. Velmi brzy po výsevu klíčí a během 14 dnů se mohou začít sklízet. Půda musí být pochopitelně dobře propracovaná, s dostatečnou zásobou živin. Zkušenější zahrádkáři vědí, že ředkvička je plodina krátkého dne, to znamená, že jakostní bulvičky se vytvářejí jen na jaře a na podzim, kdy je den kratší, kdežto v létě – při dlouhém dni – vytváří rostlina květní stonky a semena. Proto se v létě nepěstuje. Aby ředkvičky byly chutné a šťavnaté, musí rychle vyrůst, to znamená, že se musí hodně zalévat. Při kolísající vlhkosti začnou totiž dřevnatět.

Konzumace

Ředkvičky se dají jíst syrové, loupané, neloupané, mohou se trošku posolit, čímž se uvolní jejich palčivá chuť (palčivá chuť je intenzivnější, jsou-li kořeny nebo bulvičky napadeny škůdci), která je způsobena hořčičným olejem. Nejlepší ředkvička je čerstvá, tj. právě utržená. Její nevýhodou je, že se nedá dlouho skladovat, rychle totiž vadne. Ředkvičky lze použít do mnoha salátů, pomazánek, polévek nebo jako přílohu k masu atd. Zelené lístky chutnají také dobře, ze starších listů lze připravit špenát.

Léčivé účinky

Jako každá jiná zelenina i ředkvička obsahuje mnoho cenných látek – bílkovin, lipidů, také sacharidy a pochopitelně vlákninu. Z minerálních látek je to zejména vápník, fosfor, železo, síra, draslík aj. Bohatá je také na vitamín C, kyselinu listovou a obsahuje nezanedbatelné množství vitamínu B. V těle člověka působí antibakteriálně, zároveň ničí plísně ve střevech, sliznici a žaludku, usnadňuje odkašlávání (díky obsahu hořčičných olejů). Mezi její další pozitivní účinky patří snižování cholesterolu, odstranění zácpy a plynatosti.

Kyselina listová podporuje správnou krvetvorbu a vyrovnává některé chemické procesy v mozku, čímž přispívá k udržení emoční rovnováhy. Sirné silice ulevují od infekcí trávicího

traktu a pozitivně ovlivňují střevní peristaltiku. Draslík má příznivý vliv na zdraví srdečního svalu, vápník zase podporuje tvorbu kostí a chrupavek. Karoten pomáhá udržet zdravé oči a přispívá ke zdravému zbarvení kůže. Bylo dokonce vědecky prokázáno, že ředkvičky dokážou působit proti vzniku kamenů ve žlučových a močových cestách. Ředkvičky jsou také vhodné při dietách spojených s redukcí tělesné hmotnosti.

Ředkvička kořením

Kvůli své příjemné vůni a palčivé chuti je zařazována mezi koření

Ředkev

Ředkev (*Raphanus*) je rod rostlin z čeledi brukvovitých, který pochází z Číny a Přední Asie. Patří mezi nejstarší užitkové rostliny, je zobrazována již na egyptských nástěnných malbách z dob výstavby pyramid. Ředkev prošla celou řadou šlechtění, do Evropy se dostala počátkem našeho letopočtu prostřednictvím Římanů.

Popis

Rostliny náležející do rodu ředkev jsou jednoleté až dvouleté, 0,5 až 1 m vysoké, zelené či sivozelené byliny se vzpřímenými lodyhami, které bývají jednoduché nebo jsou v dolní části slabě rozvětvené a jsou holé nebo štětinatě chlupaté. Listy, téměř vždy řapíkaté a podlouhlé, jsou bazální a lodyžní. Bazální a spodní lodyžní jsou lyrovitě peřenodílné, výše postavené pak nedělené a zubaté.

Čtyřčetné, oboupohlavné květy vyrůstají v jednoduchých hroznech nebo v bohatě rozvětvených květenstvích, která se s narůstajícími plody značně zvětšují. Úzce podlouhlé kališné lístky ve dvou přeslenech jsou vztyčené, vnější jsou mírně vyduté. Výrazně větší korunní lístky bývají bílé, krémové, žluté, růžové neb fialové, široce vejčité, s nehtíkem a tupým vrcholem. Šest čtyřmocných tyčinek má podlouhlé prašníky a u báze jsou čtyři nektarové žlázy. Semeník vytvořený ze dvou plodolistů může obsahovat ve dvou oddílech až 20 vajíček, má štíhlou čnělku s hlavičkovitou bliznou. Květy jsou opylovány hmyzem.

Plody jsou dvoudílné suché šešule dvojího typu. Buď to jsou růžencovitě zaškrcované struky, které po dozrání nepukají podélně, ale lámou se v zúžených místech na jednosemenná pouzdra (ředkev ohnice). Nebo to jsou téměř přisedlé šešule naplněné bílou dřevinou, ve které jsou uložena semena a po dozrání se nerozpádají na díly (ředkev setá). Semena jsou červenohnědá, mírně podlouhlá, hladká, asi 2,5 mm velká a po navlhčení neslizovatí.

Tuřín

Brukev řepka tuřín (*Brassica napus* var. *napobrassica*) neboli **kolník** je kořenová zelenina a krmná plodina, podobná a blíže příbuzná vodnici. Vznikl jako kříženec hlávkového zelí a vodnice v neznámé době, ale první zmínka o tuřínu je z roku 1620. V následujících staletích se rozšířil po Evropě.

Popis plodiny

Na rozdíl od vodnice jsou bulvy větší a také jejich větší část vyčnívá nad zemí. Známý jsou i žlutomasé odrůdy, které jsou chutnější a proto více oblíbené.

Tuřín se v ČR pěstuje poměrně málo, hlavně ve vyšších polohách (v nižších dostává přednost řepka). Je nenáročný a mrazuvzdorný, nesnáší ale sucho a čerstvě hnojenou půdu.

Tuřín jako rostlina je menšího vzrůstu, jeho žluté květy mají drobné okvětní lístky a složené květenství. Bulvy mají nasládlou, poněkud peprnou chuť. Konzumuje se vařený, v polévkách, omáčkách a přílohách, mladé bulvy jsou chutné i za syrova.

Na středním Slovensku se tradičně pěstuje žlutomasá odrůda známá pod názvem *kvaka* (fem.). Vaří se z ní mléčná omáčka *prívarok*.

Listová zelenina

Listová zelenina je zelenina, u které jsou konzumní části listy nebo stopky. Tato zelenina bývá nejčastěji konzumována syrová v různých salátech. Listová zelenina obsahuje chlorofyl. Příklady listové zeleniny: špenát, hlávkový salát atd.

Špenát

Špenát (*Spinacia*) je rod rostlin z čeledi laskavcovitých, ve starších taxonomických systémech byla řazena do čeledi merlíkovité (*Chenopodiaceae*). Nejznámějším druhem tohoto rodu je špenát setý. Do Evropy se dostal díky křižáckým výpravám kolem 16. století, avšak první zmínky o této rostlině pocházejí již z 10. století. Špenát je zdraví prospěšný, neboť obsahuje mnoho vitamínů (C, E, K) a minerálů.

Locika setá

Locika setá, neboli **locika salátová** (*Lactuca sativa* L.) je listová zelenina původem snad z Asie. Do střední Evropy se dostala ve středověku ze Středozeří. Vyskytuje se pouze v kultuře a je známo mnoho variet, či kultivarů různých tvarů a barev listů.

Nejrozšířenější locikou je dnes *Lactuca sativa* var. *capitata*, locika, salát hlávkový. Locika se obvykle pěstuje jako salátová, tedy listová zelenina a jako taková je rozšířena po celém světě.

Popis

Locika je letnička i dvouletka se světle i tmavě zelenými, načervenalými i tmavočervenými listy. Tvoří hlávkovité růžice s hladkými i zkadeřenými listy. Malé žluté květy připomínají pampelišku, jsou však menší.

Dějiny

Locika byla známa již ve starověkém Egyptě, odkud se rozšířila do jižní Evropy a dále na sever. Její nejstarší zobrazení objevili archeologové v chrámu Senusreta I. v egyptském Karnaku. Senusret I. zde obětuje mléko bohu Minovi, jemuž byl salát zasvěcen.

Lociku znali ve starověké Persii, lékaři ve starověkém Řecku, kde se pěstovala již od 6. století př. n. l., věřili, že salát může působit jako prostředek vyvolávající spánek. Pochutnávali si na ní samozřejmě i ve starověkém Římě, odkud se ve středověku rozšířila dále do Evropy. Do Ameriky ji přivezl Kryštof Kolumbus.

Lusková zelenina

Lusková zelenina je zelenina, u které jsou konzumní části lusky či boby. Tato zelenina obsahuje bílkoviny, tudíž je vhodná zejména pro vegetariány.

Mezi luskovou zeleninu patří: boby, cizrna, čočka, fazole, hrách.

Bob obecný

Bob obecný (*Vicia faba*, syn. *Faba vulgaris*) je významná zemědělská plodina mírného pásma, patřící do čeledi bobovité (*Fabaceae*).

Vzhled

Bob je statná, až metr vysoká rostlina s mohutným květenstvím. Kořenový systém není příliš vyvinutý. Květy jsou bílé, až 4 cm velké. Květy jsou podobně jako u všech bobovitých rostlin souměrné, skládají se tedy z 5 srostlých korunních lístků různých tvarů, vytvářejících velkou horní část zvanou pavézu, po straně dvě křídla a dopředu vyrůstající člunek (srostlý ze dvou lístků). Plody jsou tvořeny podlouhlými lusky hnědočerného zbarvení. Listy jsou trojčetné (podobné jeteli, ale větší), lístky jsou asi 5 – 8 cm dlouhé a 3 – 5 cm široké.

Původ

Bob pochází ze severní Afriky a jihozápadní Asie. Již kolem roku 6000 př.n.l. byl běžnou součástí stravy ve východním Středozeří. Ve střední Evropě se objevuje později (patrně až počátkem doby bronzové) a jeho pěstování se patrně nikdy nestalo masovým.

Hospodářský význam

Bob je pěstován především v řepařské a obilnářské výrobní oblasti jako zelené hnojení (velká biomasa, symbiotické bakterie na hlízkách fixují atmosférický dusík) a jako krmivo pro hospodářská zvířata (odtud původní název – bob koňský). Používá se též jako krycí plodina. V poslední době požívá pěstování bobu jako krmiva renesanci, protože podobně jako sója obsahuje velké množství bílkovin – 26 až 28 %, ale na rozdíl od sóji nehrozí jeho kontaminace geneticky modifikovanými odrůdami, což má velký význam především v ekologickém zemědělství. Novější odrůdy navíc mají menší obsah antinutričních látek (taninu a vicinu).

Bob se vysévá brzy na jaře, do hloubky 8 až 10 cm. Bob se pěstuje v úzkých řádcích (15 až 25 cm). Sklízí se optimálně při vlhkosti semen 15 až 20 %, teoreticky je možné sklizení i při vyšší vlhkosti (např. ve vlhkých rocích), ale je nutné jej dosušet.

V lidské stravě se v Čechách bob příliš neobjevuje a ani v minulosti nepatřil k častějším pokrmům. V Německu v 15. a 16. století byl ale tradičním pokrmem selských domácností. Některé alternativní léčebné metody jej doporučují vzhledem k vysokému obsahu bílkovin např. k léčbě kloubů. V anglosaských zemích jsou rozšířené odrůdy s velkými semeny, jejichž využití je podobné jako u fazolí.

Bob je v České republice pěstován na 4 500 ha.

Význam ve včelařství

Bob obecný není pro včely příliš atraktivní rostlinou. Jeho nektarodárnost není vysoká. Nektarium bobu vyprodukuje za 24 hodin 0,6 mg nektaru s cukernatostí 33 %. Cukerná hodnota, tedy množství cukru vyprodukovaného v květu za 24 hodin, je 0,2 mg. Bob produkuje velké množství pylu s vysokou výživnou hodnotou pro včely, pylové rousky jsou bělavé, dýmově šedé nebo tmavě šedé. Druhé medy bobu nejsou známy.

Bob obecný bývá napadán mšicí bobovou, která je významným zdrojem medovice. Zajištění 3-4 včelstev na hektar porostu bobu zvyšuje výnos semen a bob dozrává pravidelněji.

Cizrna beraní

Cizrna beraní (*Cicer arietinum* L.) je jediným pěstovaným zástupcem rodu cizrna (*Cicer*). Pochází z Indie, byl však domestikován již v dávných dobách a v dnešní době nejsou známy přírodní populace. Občasně zplaňuje. Pěstuje se pro zrno jako luskovina, ke konzumaci se jako zelenina používají jak celé lusky, tak i semena, či mladé výhonky a dále jako píce (zkrmovat se mohou i semena či odpady ze mletí). Pěstuje se především v oblasti Středozezemí, Blízkého a Dálného východu až po Indii a dále na březích Nilu až po západní Afriku; dále v Severní Americe. Největšími producenty jsou Indie, Austrálie, Myanmar, Pákistán a Turecko. Jedná se o jednoletou vzpřímenou rostlinu dosahující výšky až 1 m. Od země vyrůstá několik lodyh s lichozpeřenými čtyř až sedmířnými listy o délce až 5 cm. Listy vejčité a zubovité do 1 cm. Celá rostlina je pokryta žlaznatými chloupky. Kořenový systém je svazčitý, dosahující 1-2 m hloubky. Květenství hroznovitá s bílou, růžovou až modrou korunou. Lusk obsahuje 1–2 semena.

Jedná se o typového jedince rodu, kterého Carl Linné našel a popsal v Itálii, nebo na Pyrenejském poloostrově.

Využití

Z cizrny je připravován především známý pokrm falafel (smažené kořeněné luštěninové koule). Je hojně využívána v blízkovýchodní a dálnévýchodní kuchyni (arabský hummus, ta'miya a košarí, indický dhal apod.). Cizrna se používá především pro vaření. Nejznámější jídlo z cizrny je hummus. Nekorunovaný král hummusu je hummus libanonský, protože libanonská kuchyně platí za nejuznávanější a nejchutnější kuchyni ze všech zemí, kde cizrna roste.

Alergie

Zřejmě není cizrna obvykle primárním alergenem, ale vyskytuje se zkřížená alergie, např. na hrášek, čočku, sóju nebo na lískové oříšky.

Čočka jedlá

Čočka jedlá (*Lens culinaris*), též **čočka kuchyňská**, je křovinatá jednoletá rostlina z čeledi bobovitých. Tato luštěnina původem z Přední Asie se pěstuje pro svoje semena. Dosahuje výšky asi 40 cm a semena jsou ukryta v luscích, obvykle po dvou.

Vlastnosti

Čočka pochází z Přední Asie a součástí lidské potravy je již od neolitu. Po sojových bobech a konopí má čočka třetí nejvyšší obsah bílkovin ze všech rostlin – 26 %. Díky tomu tvoří v mnoha částech světa velmi důležitou složku stravy. Je tomu tak zejména v Indii, jejíž obyvatelstvo tvoří z velké části vegetariáni. Jednotlivé druhy čočky se od sebe liší jak velikostí semen, tak jejich barvou, jež může být žlutá, oranžová, hnědočervená, zelená či černá.

Pokrm

Semena čočky se vaří poměrně krátce, zejména menší druhy, u nichž je odstraněna slupka. Připravuje se z nich levná a výživná polévka. Často slouží jako příloha ke kuřecímu či

vepřovému masu. Mnohdy se též kombinuje s rýží, která se vaří zhruba stejnou dobu. Pokrmu z čočky a rýže se na Blízkém východě říká *mujaddara* či *mejadra*. V Indii je velmi oblíbeným pokrmem *khichdi*, jenž vzniká, když se obě složky vaří společně v jedné nádobě. Mnohem méně obvyklé je míchat čočku se sýrem. V Indii, jež má bohatou vegetariánskou tradici, se k vařené čočce často přidává zelenina a výsledná směs se pak dochucuje rozličným kořením. Vzniká tak celá řada pokrmů, jako například *sambar rasam* či *dal*, jež se pak obvykle podávají s rýží a *roti*.

Čočka a čočky

Čočky v optice jsou pojmenovány po semenech čočky jedlé, jež mají podobný tvar.

Fazol

Fazol (*Phaseolus*) je rod rostlin z čeledi bobovité. Jsou to byliny s trojčetnými listy a motýlovitými květy, pocházející z tropické Ameriky. Je známo asi 50 druhů. Některé druhy fazolu náležejí mezi významné luštěniny. V České republice se nejčastěji pěstuje fazol obecný a fazol šarlatový.

Popis

Fazoly jsou popínavé nebo vzpřímené byliny s trojčetnými dlouze řapíkatými listy. Prostřední lístek bývá dlouze řapíčkatý. Palisty jsou vytrvalé, na bázi jednotlivých lístků jsou přítomny drobné palísky. Květy jsou žluté, bílé, červené nebo purpurové, ve stopkatých úžlabních hroznech. Kalich je zvonkovitý, dvoupyský, zuby horního pysku jsou srostlé, dolní pysk je trojzubý. Pavéza je téměř okrouhlá, nazpět ohrnutá, někdy na bázi s přívěsky. Křídla jsou obvejčitá až podlouhlá, připojená ke člunku. Zobánek člunku je dlouhý a spirálovitě stočený. Tyčinky jsou dvoubratré, 9 z nich je srostlých a 1 volná. Semeník je téměř přisedlý. Lusky jsou podlouhlé až čárkovité, nepukavé nebo pukající oběma švy, zploštělé nebo s téměř okrouhlým průřezem, se 2 až mnoha semeny. Mezi semeny jsou v luscích často dřeňovité přepážky.

Rozšíření

Rod fazol zahrnuje asi 50 druhů. Všechny druhy pocházejí z tropické Ameriky. Některé druhy jsou pěstovány jako luštěniny prakticky po celém světě.

Taxonomie

Do rodu *Phaseolus* jsou v některých zdrojích řazeny i druhy rodu *vigna* (*Vigna*).

Obsahové látky a jedovatost

Fazole obsahují průměrně přibližně 20 až 25% bílkovin, 1 až 1,5% tuku, 55 až 62% sacharidů a 3 až 4% vlákniny. Z vitamínů obsahují zejména provitamin A a komplex vitamínů B.

Zralé syrové fazole obsahují jedovaté látky, které se neutralizují tepelnou úpravou. Mezi tyto látky náleží jednak bílkovinné látky zvané lektiny, které způsobují shlukování červených krvinek, a přinejmenším u některých druhů i kyanogenní glykosidy faseolunatin a linamarin, z nichž se může uvolňovat kyselina kyanovodíková. Otrava syrovými fazolemi se projevuje zejména nevolností, zvracením a průjmem.

Zástupci

- ☼ fazol měsíční (*Phaseolus lunatus*)
- ☼ fazol obecný (*Phaseolus vulgaris*)

- ✿ fazol ostrolistý (*Phaseolus acutifolius*)
- ✿ fazol šarlatový (*Phaseolus coccineus*)

Význam

Semena fazolu, zvaná fazole, náležejí mezi nejvýznamnější luštěniny. Nejčastěji se vaří nebo melou na mouku, jako zelenina se používají také nezralé fazolové lusky. Fazol obecný (*Phaseolus vulgaris*) je velmi stará kulturní plodina. Nejstarší nálezy v Mexiku sahají až do doby 5000 let před naším letopočtem. V současnosti je to nejvíce pěstovaný druh fazolu, pěstován je zejména v Africe a tropické Americe. Dalším důležitým druhem je fazol šarlatový (*P.coccineus*). Oba druhy byly přivezeny do Evropy v 16. století. Další světově významné druhy jsou fazol měsíční (*P. lunatus*) a fazol ostrolistý (*P. acutifolius*). Fazole a ostatní druhy luštěnin tvoří důležitou složku potravin mnoha národních kuchyní. Třeba Brazilci si svůj jídelníček bez fazolí téměř nedokáží představit. Fazole jsou i součástí brazilského národního pokrmu zvaného feijoáda.

Fazol šarlatový je pěstován také jako okrasná popínavá rostlina.

Hrách setý

Hrách setý (*Pisum sativum*) je hospodářsky významná rostlina z čeledi bobovitých (*Fabaceae*). Hrách je jednoletý, popínavý, se sbíhavými a prorostlými listy. Kvete od května do října. Plody jsou lusky, obsahují dužnatá semena zvaná hrášky. Nezralé hrášky či celé lusky se používají jako zelenina (hrášek), zralá semena (hrách) se používají jako luštěnina. Původem je z východního Středomoří. Jinak se pěstuje na polích, kde občas zplaňuje. Tato rostlina není příliš náročná na půdu.

Hrách je důležitá luštěnina, pěstuje se hlavně kvůli chutným plodům, které obsahují vitamíny (hlavně skupiny B). Ve větším množství obsahuje také minerální látky, zvláště fosfor a draslík, ale i vápník a hořčík.

Hrách má hypogeické klíčení (dělohy pod zemí) a proto musí mít hlubší výsev.

Poddruhy

- ✿ Hrách setý pravý
 - zralé semeno = polní hrachy
 - zelené semeno = zahradní hrachy
 - hrách dřeňový – semena
 - hrách cukrový – lusky
- ✿ Hrách setý rolní = peluška

Dělají se z něj směsky a senáž. Květ má červenofialový, na palistech má antokyanovou skvrnu (červenofialové zbarvení). Dělí se podle barvy listů – vegetativní a podle barvy květu – generativní. Semena jsou skvrnitá, zbarvená do tmavě hnědofialové.

Nároky na půdu

Neutrální půda (pH 6,5), střední a lehčí půdy nezaplevelené. Musí se sít 3 km od pozemku s hrachem v předchozím roce (kvůli chorobám a škůdcům – obaleč hrachový).

Cibulová zelenina

Cibulová zelenina je zelenina, u níž konzumujeme část zvanou cibule. Má velké množství antibakteriálních látek a také má bohaté využití v kuchyni. Patří sem např.

- ✿ cibule
- ✿ pórek
- ✿ česnek
- ✿ pažitka

Cibule kuchyňská

Cibule kuchyňská (*Allium cepa*) je cibulovitá zelenina z čeledi amarylkovitých.

Popis

Jedná se o dvouletou až vytrvalou (spíše jen teoreticky) rostlinu, na bázi s velkou cibulí. Stonek je dosti robustní, dole až 3 cm v průměru, je dutý. Listy jsou jednoduché, přisedlé, s listovými pochvami. Čepele jsou celokrajné, polooblé se souběžnou žilnatinou. Květy jsou oboupohlavní, ve vrcholovém květenství, jedná se o hlávkovitě stažený zdánlivý okolík, ve skutečnosti to je stažené vrcholičnaté květenství zvané šroubel. Květenství je podepřeno toulcem. Pacibulky jsou v květenství přítomny jen někdy. Okvětí se skládá ze 6 okvětních lístků bílé až narůžovělé barvy, se středním zeleným pruhem. Tyčinek je 6. Gyneceum je složeno ze 3 plodolistů, je synkarpní, semeník je svrchní. Plodem je tobolka.

Původ

Původ není s jistotou znám, ale předpokládá se, že pravlastí cibule je střední Asie, kde vznikla z planého druhu *Allium oschaninii* (syn. *Allium cepa* var. *sylvestre*). Cibule byla známa již v dávnověku. O jejím užití se dozvídáme např. z hliněných tabulek Sumerů, zmiňuje se o ní Bible, staroegyptské papyry i učené knihy starověké Indie a Číny, a to hlavně v souvislosti s léčebnými účinky. Byla kdysi kromě soli jedním z prvních koření lidových vrstev. Římští zemědělci cibuli nazývali „unio“, což se mohlo přeložit nejen jako „cibule“, ale také jako „velká perla“.

Pěstování

Cibule kuchyňská se pěstuje v mnoha různých odrůdách, lišících se tvarem i barvou. Pěstuje se ze semen nebo, aby vyrostla velká, ze sazeničky. Sazečky jsou malé cibulky vypěstované ze semen během léta, které se na podzim sklízí, přes zimu se uchovávají při teplotě kolem 23 °C a na jaře opět sázejí. Tímto teplým skladováním rostlinu oklameme, takže nevykvete a cibule vyroste do velkých rozměrů.

Po sklizni se dříve cibule vázaly do cibulových copů, dnes se obvykle prodávají volné.

Použití

Cibule je široce užívaná při vaření jako zelenina či koření. Používají se její cibule, oloupané od vrchních uschlých vrstev, nejčastěji nakrájené, řidčeji se využívá i cibulová nať. Syrová cibule má pálivou chuť a používá se například jako příloha k pečivu či uzeninám, často v kombinaci s hořčicí. Vařenou cibuli mohou obsahovat některé zeleninové polévky. Osmažená cibule se používá jako základ pro cibulovou jíšku, která se používá jako základ gulášů a perkeltů, omáček, zeleninových polévek, některých luštěninových pokrmů, špenátu

a zelí. Samotná smažená cibulka s tukem se používá například k maštění a ochucení vařené čočky a dalších pokrmů.

Při loupání, krájení či smažení cibule se uvolňuje dráždivá slzotvorná látka, těkavý propanthial S-oxid, který vzniká enzymatickým rozkladem z s-I-propenylcysteinsulfoxidu. Tato látka pak ve styku s vodou (například v oku) hydrolyzuje na propanol, kyselinu sírovou a sirovodík. Při smažení je tato směs látek vnímána jako příjemné aroma. Existuje mnoho návodů, jak pálení očí při krájení cibule předejít – například krájení cibule pod vodou či průběžné vlhčení cibule během krájení, nošení ochranných brýlí či kontaktních čoček, použití co nejostřejšího nože atd.

Z lékařského hlediska je hlavní užití cibule při nechutenství, arterioskleróze, potížích zažívání, vysokém krevním tlaku, zánětech ústní dutiny a hltnu, sirnaté sloučeniny působí bakteriostaticky a obsažené flavonoidy a fytoncidy protizánětlivě. V lidovém léčitelství je ve výčtu ještě astma, zánět močového měchýře, nepravidelnost v menstruaci, cukrovka, působí proti zácpě a bodnutí hmyzem. Červená cibule snižuje křehkost cévních stěn.

Význam ve včelařství

Cibule kuchyňská kvete druhým rokem. Semenné kultury cibule jsou vynikajícím zdrojem nektaru i pylu. Nektarium cibule vyprodukuje za 24 hodin 1,32 mg nektaru s cukernatostí 61 %. Cukerná hodnota, tedy množství cukru vyprodukovaného v květu za 24 hodin, je 0,81 mg. Pyl cibule sbírají včely ve velkém množství a rouskují jej do žlutavě šedých rousek. Jeho výživná hodnota je vysoká. Nevýhodou je cibulový pach pylových zásob, kterým mohou načichnout i zásoby medu.

Cibulový druhový med je vzácný. Má světle jantarovou barvu a jemně krystalizuje. Typická je pronikavá cibulová vůně, která však po uskladnění medu zmizí.

Nežádoucí efekty

Krájení cibule uvolňuje syntaktázu lakrimálního faktoru, který reaguje s aminokyselinami v cibuli a mění je na sulfenovou kyselinu RSOH. Ty přecházejí samovolně na dráždivý plyn syn-propanthial-S-oxid $\text{CH}_3\text{CH}_2\text{CHSO}$, jenž se uvolňuje do vzduchu a později se může dostat i do očí, kde se navazuje na nervová vlákna na rohovce, která zareagují aktivací slzných žláz. Lidově řečeno při krájení cibule slzí oči.

Odlišné druhy cibulí

Kromě klasické cibule kuchyňské jsou pěstovány i některé odlišné druhy cibulí.

- ✿ cibule šalotka – někdy nazývaná též česnek askalonský či množilka, dříve udávána jako samostatný druh pod jmény *Allium ascalonicum* auct. non L. nebo *Allium salota* Dost., dnes většinou zahrnovaná pod druh *Allium cepa* jako *Allium cepa* var. *aggegatum*
- ✿ cibule zimní (*Allium fistulosum* L.), někdy zvaná ošlejš
- ✿ cibule prorůstavá (*Allium × proliferum*), někdy nazývaná také cibule poschoďová, či méně správně jako zimní či sibiřská cibule

Zajímavost

Cibule (stejně jako česnek) obsahuje látku s antibiotickými účinky allicin, díky níž se uplatňuje jako přídatná léčba nachlazení (bolesti horních dýchacích cest, kašel). Vhodnou formou je např. cibulový čaj či sirup.

Stará moudrost: „Člověk spíše může vařit bez ohně než bez cibule“.

Pór zahradní

Pór zahradní (*Allium porrum*) je druh zeleniny z čeledi amarylkovitých. Z botanického hlediska patří do rodu česnek (*Allium*). Někteří autoři ho uvádí pod jménem jeho divokého předka *Allium ampeloprasum* var. *porrum*, jiní ho považují za samostatný kulturní druh *Allium porrum*.

Popis

Jedná se o dvouletou až vytrvalou (spíše jen teoreticky) rostlinu, na bázi s válcovitou, vejčitou až kulovitou cibulí, často s vedlejšími cibulkami. Stonek je dosti robustní, do asi třetiny až poloviny krytý pochvami listů. Listy jsou jednoduché, přisedlé, s listovými pochvami. Čepele jsou celokrajné, ploché, mírně žlábkovité, se souběžnou žilnatinou. Květy jsou oboupohlavné, ve vrcholovém květenství, jedná se hlávkovitě stažený zdánlivý okolík, ve skutečnosti to je stažené vrcholičnaté květenství zvané šroubel. Květenství je podepřeno toulcem. V květenství jsou často přítomny pacibulky, které slouží teoreticky k vegetativnímu rozmnožování, někdy je jich více než květů, jindy květenství obsahuje i přes pět set květů. Okvětí se skládá ze šesti okvětních lístků bílé až narůžovělé až nachové barvy. Tyčinek je šest, nitky vnějších tří jsou v dolní třetině náhle rozšířené, nitky vnitřní trojice mají postranní zuby až dvakrát delší než vlastní nitky. Gyneceum je složeno ze tří plodolistů, je synkarpní, semeník je svrchní. Plodem je tobolka.

Původ

Pór byl vypěstován z divokého druhu *Allium ampeloprasum*, který má domovinu v jižní Evropě a jihozápadní Asii, ale také v jižní Anglii a v Persii. Byl pěstován již Egypťany, Řeky a Římany ve starověku. Na více místech se o něm zmiňuje také Starý zákon. Římané si ho tak oblíbili, že měli dokonce zvláštní název pro zahrádky, na kterých ho pěstovali – říkali jim „porrinae“. Dnes je pórek považován v Anglii a v Americe obvykle jen za zeleninu, ale na evropském kontinentě a zvláště ve Francii patří také mezi koření.

Pěstování

Ozimé odrůdy vyséváme začátkem května. Za 5-6 týdnů ztlustlé sazenice přesadíme na pěstební záhon do připravených rýh. Zeminu přikrhneme ke krčkům, na začátku zimy jsou už silné sazenice v nakopčených brázdách. Vegetační dobu je přes 200 dnů. Část úrody můžeme už sklídit, zbytek ponecháme v zemi až do jara. Ozimé odrůdy, například Arkansas, Blizzard, Pollux, Seelandia či Elefant snesou mráz i přes -15 °C a sklizeň je i přes 50 kg póru z každých 10 m² plochy. Podzimní a letní odrůdy vyséváme již koncem dubna, začátkem června je přesazujeme k dopěstování a koncem léta (vegetační dobu mají do 150 dnů) a během podzimu je sklízíme.

Použití v gastronomii

Pór je široce užívaný do polévek, omáček, nebo se krájí na chleba, neměl by chybět ani v rybích polévkách a jako přísada při vaření ryb a krabů, ale také vepřového ovaru a jehněčího masa. Římané připravovali z mladého póru i salát. Obsahuje vitamíny, např. provitamin A, Thiamin, B, C – obsahuje ve 100 g póru 15 mg, E, karoten a minerální látky, např. draslík, vápník, fosfor, železo, mangan, selen. V Anglii a Americe je považován za zeleninu, zatímco v Evropě a zejména ve Francii je řazen i jako koření.

Použití v léčitelství

Pór povzbuzuje chuť k jídlu (díky sirným silicím), podporuje činnost zažívacích orgánů, dále podporuje činnost ledvin.

Česnek

Česnek (*Allium*) je rod jednoděložných rostlin, řazený v současné taxonomii do čeledi amarylkovité (*Amaryllidaceae*). V minulosti byl řazen nejčastěji do čeledi česnekovité (*Alliaceae*), která však byla v systému APG III vřazena do čeledi amarylkovité. Někteří autoři řadí rod česnek (*Allium*) do čeledi liliovité v širším pojetí (*Liliaceae* s.l.).

Popis

Jedná se zpravidla o vytrvalé (vzácněji dvouleté) pozemní byliny, převážně s cibulemi různých vlastností. Někdy jsou jednoduché, jindy složené a jejich části pak slouží k vegetativnímu rozmnožování. Jsou to rostliny jednodomé s oboupohlavními květy. Listy jsou nahloučeny na bázi, nebo nikoliv a pochvy listů pokrývají $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$ délky lodyhy, jsou jednoduché, přisedlé nebo vzácně řapíkaté (např. česnek medvědí – *Allium ursinum*), střídavé, uspořádané nejčastěji dvouřadě nebo spirálně, jsou ploché, žlábkovité, či oblé a pak trubkovité (duté) nebo hranaté, s listovými pochvami. Celé rostliny mají charakteristické aroma, které způsobují těkavé látky na bázi sulfidů. Čepele listů jsou celokrajné, čárkovité až kopinaté, vzácněji až vejčité, žilnatina je souběžná. Květy jsou oboupohlavní, jsou v květenstvích, zpravidla ve zdánlivých okolících, ve skutečnosti se jedná o vrcholičnaté květenství zvané šroubel, který je okolíkovitě a někdy až hlávkovitě stažený. Pod květenstvím jsou často 2 (vzácněji 1) listeny ve tvaru toulce, někdy jsou listeny navzájem srostlé. Někdy jsou v květenství přítomny pacibulky, které slouží k vegetativnímu rozmnožování, v některých případech se dokonce stává, že v květenství květy zcela chybí a jsou přítomny pouze pacibulky. Květy jsou pravidelné, okvětí je vyvinuto, zpravidla 6 okvětních lístků ve 2 přeslenech (3+3), okvětní lístky jsou volné nebo na bázi srostlé. Tyčinek je 6, ve 2 přeslenech, zpravidla 3+3, jsou srostlé na bázi s okvětím a často i vzájemně. Tyčinky vnějšího a vnitřního kruhu mohou být odlišné, nitky jsou někdy zakončeny dlouhými zuby. Gyneceum je složeno ze 3 plodolistů, je synkarpní, semeník je svrchní. Plod je suchý, pukavý, jedná se o tobolku.

Rozšíření

Česnek má původ v Orientu. Dnes je rozšířen po celém světě. Pěstuje se ve velkém na Slovensku a na Moravě. Užívanou částí je cibule.

Je známo asi 660 (některé zdroje udávají v rozmezí 550–700) druhů, které jsou rozšířeny v Evropě, Asii a v Severní Americe, méně i v Africe, Střední Americe a Jižní Americe.

V Česku roste a je původních asi 13 druhů: česnek hadí (*Allium victorialis* L.), česnek medvědí (*Allium ursinum* L.), česnek tuhý (*Allium strictum* Schrader), česnek šerý horský (*Allium senescens* L. subsp. *montanum*), česnek hranatý (*Allium angulosum* L.), česnek kulovitý (*Allium rotundum* L.), česnek žlutý (*Allium flavum* L.), česnek viničný (*Allium vineale* L.), česnek kulatohlavý (*Allium sphaerocephalon* L.), česnek ořešec (*Allium scorodoprasum* L.), česnek kýlnatý (*Allium carinatum* L.), česnek planý (*Allium oleraceum* L.), pažitka pobřežní (*Allium schoenoprasum* L.).

Další jsou v Česku pěstované jen jako zelenina a zplaňují: česnek kuchyňský (*Allium sativum* L.), pór zahradní (*Allium porrum* L.), cibule zimní (*Allium fistulosum* L.), cibule prorůstavá (*Allium × proliferum*), cibule kuchyňská (*Allium ceppa* L.). Další druhy jsou pěstovány jako okrasné rostliny a některé mohou i zplaňovat: např. česnek podivný (*Allium paradoxum* (M. Bieb.) C. Don), česnek vysokohorský (*Allium oreophillum* C.A. Meyer), česnek zlatožlutý (*Allium moly* L.), česnek karatavský (*Allium karataviense*), česnek ozdobný (*Allium cristophii* Trautv.), česnek stopečkatý (*Allium stipitatum* Regel), česnek obrovský (*Allium giganteum* Regel), česnek aflatunský (*Allium aflatunense* B. Fedtsch) aj.

Pažitka pobřežní

Pažitka pobřežní (*Allium schoenoprasum*, srov. maďarsky *pázsit* neboli pažit/trávník) neboli **šnytlik** (moravsky **šnytlich**, slezsky *szńitloch*) je druh jednoděložné rostliny používané i jako zelenina z čeledi amarylkovitých. Z botanického hlediska patří do rodu česnek (*Allium*).

Popis

Jedná se o vytrvalou trsnatou rostlinu, na bázi s poměrně malou cibulí, zpravidla do 1 cm v průměru. Stonek je gracilní, do asi 1/3 krytý pochvami listů, trubkovitý, dutý. Listy jsou jednoduché, přisedlé, s listovými pochvami. Čepele jsou celokrajné, trubkovité, cca 2–6 mm v průměru, se souběžnou žilnatinou. Květy jsou oboupohlavné, ve vrcholovém květenství, jedná se o hlávkovitě stažený zdánlivý okolík, ve skutečnosti to je stažené vrcholičnaté květenství zvané šroubel. Květenství je podepřeno 2 listeny, které jsou vytrvalé, kopinaté až široce vejčité a přibližně stejné. Pacibulky v květenství chybí. Okvětí se skládá ze 6 okvětních lístků bledě nachové až fialové, vzácně bílé, barvy. Tyčinek je 6. Gyneceum je složeno ze 3 plodolistů, je synkarpní, semeník je svrchní. Plodem je tobolka.

- ☼ Planá pažitka se vyskytuje v různých plemenech a s listy oblými až smáčknutými a květy tmavě růžovými až bílými. Květní stvoly nejsou na rozdíl od listů duté.

Obsah látek

Listy pažitky jsou zdrojem vitamínu C (až 100 mg ve 100 g čerstvé hmoty; většinou se množství pohybuje mezi 56 až 66 mg ve 100 g čerstvé hmoty), dále obsahují provitamín A, vitamín B2, silici se sírou, minerální látky (soli vápníku, fosforu, draslíku, železa aj.)

Původ

Pažitka je cirkumboreální druh. Vyskytuje se přirozeně v Evropě včetně ČR, v Asii i v Severní Americe, na Sibiři i na Kamčatce, u kanadských jezer, kromě toho je na četných místech zplanělá z kultury. Jedná se o druh značně variabilní.

Pěstování

V polní kultuře pěstujeme pažitku ze sazenic předpěstovaných brzy na jaře v pařeništi, které vysazujeme po několika do sponu 0,5 X 0,15 m. V průběhu vegetace několikrát sklízíme seřezáváním listy, když dosáhnou délky 15 cm. Kulturu udržujeme nejdéle 3 roky, v posledním roce používáme celé rostliny k rychlení v hrnkách.

Výskyt v ČR

Přirozeně se pažitka vyskytuje na vysokohorských prameništích v Krkonoších a v Hrubém Jeseníku. Dále jsou to i nížiny, podél některých řek v Čechách, např. u Labe, Vltavy, Berounky nebo Sázavy a také na vrchu Klíč u Nového Boru. Ale najdeme ji i jinde jako zplanělou ze zahrádek.

Variabilita

Vysokohorské rostliny se trochu liší od nížinných, proto byly popisovány jako samostatný poddruh pažitka pobřežní horská či pažitka pobřežní sibiřská (*Allium schoenoprasum* subsp. *alpinum*, syn.: *Allium schoenoprasum* subsp. *sibiricum*). Nížinné byly popisovány jako pažitka pobřežní pravá (*Allium schoenoprasum* subsp. *schoenoprasum*, syn.: *Allium schoenoprasum* subsp. *riparium*). Ale rozdíly jsou dost malé, proto někteří botanici taxonomickou hodnotu těchto subspecií zpochybňují.

Použití

Pažitka je oblíbenou naťovou zeleninou. Obsahuje hodně vitamínů a minerálů, zvláště B2, C, vápník a draslík. Má cibulové aroma, které povzbuzuje chuť k jídlu a podporuje trávení. Používá se čerstvá, ale nedoporučuje se v sušeném stavu, protože ztrácí své aroma. Lepší je pažitku skladovat v zamražené podobě. V kuchyni má široké použití. Dá se jí ochutit chléb s máslem nebo polévky. Výborně chutná nasekaná do salátů či vaječných jídel, kde může nahradit cibuli, která má mnohem dominantnější chuť i vůni, ale i houbových pokrmů. Přidává se i k lehkým rybím specialitám nebo do omáček. Pro svou zelenou barvu bývá nejen kořením, ale i ozdobou jídel na talíři.

Význam ve včelařství

Pažitka je výborná nektarodárná i pylodárná rostlina. Význam jako zdroj snůšky včel má však jen tam, kde se pěstuje hromadně. Nektarium pažitky vyprodukuje za 24 hodin 1,1 mg nektaru s cukernatostí 45–51 %. Cukerná hodnota, tedy množství cukru vyprodukovaného v květu za 24 hodin, je 0,53–0,56 mg. Pylové rousky jsou nafialovělé. Druhé medy česneku kuchyňského nejsou známy.

Košťálová zelenina

Košťálová zelenina je zelenina se ztlustlou lodyhou, tj. s košťálem. Jsou to rostliny rodu brukev (*Brassica*) z čeledi brukvovité (*Brassicaceae*). Mezi košťálové zeleniny, které patří do druhu brukev zelná (*Brassica oleracea*), se řadí zelí, kapusta, kadeřávek, květák, brokolice a kedluben. Do druhu brukev čínská (*Brassica sinensis*) patří zelí čínské a do druhu (*Brassica campestris*) patří zelí pekinské. Květák a brokolice jsou jednoleté, ostatní výše vyjmenované jsou dvouleté rostliny.

Původ

Nejznámější košťálová zelenina, hlávkové zelí, pochází z Evropy. Prapředek dnešních košťálovin, brukev zelná, divoce rostla a místy stále roste od jihozápadu Středozevního moře až po Irsko. Tuhle bylinu začali staří Římané šlechtit a dali ji název (*Caulis*), tj. lodyha, košťál. Za mnohá staletí se tak podařilo vyšlechtit z neduživých rostlinek hlávkové zelí, kapusty a brokolice do mnoha dnešních podob. Květák byl zase vypěstován v raném novověku arabskými národy, z drobných zelených růžiček se podařilo postupně získat až dnešní bílé obří růžice. Nejmladší je růžičková kapusta, která byla vyšlechtěná v Belgii v 19. století. Kedluben má původ ve Středozeví a až Číny pochází, jak název napovídá, čínské i pekinské zelí.

Původní brukev zelná

Planá brukev zelná je vysoká bylina. Prvním rokem tvoří růžici velkých, tlustých, šťavnatých listů na zdřevnatělém košťálu, druhým rokem vyhání 1 až 2 m dlouhý stvol nesoucí žluté květy. Dobře snáší sucho, roste i na půdách s velkou salinitou i zásaditých (na vápencovém podloží), ale nesnáší konkurenci jiných rostlin. Proto se její výskyt většinou omezuje na útesy, kde jiné rostliny nerostou.

Zelí hlávkové

Pěstuje se pro listy, které tvoří charakteristickou tuhou hlávkou. Přestože se pěstuje od dob prvních Římanů, dosáhlo se uzavřené hlávky až ve 12. století, a to jak u bílého, tak u červeného zbarvení. Rozdíl mezi bílým a červeným zelím je mimo barvy a chuti i v tom, že červené zelí má méně vlákniny, více sacharidů a větší množství vitamínů a minerálů. Hlávky se liší nejen velikostí, ale i tvarem. Nově se hodně pěstují hlávky špičaté. Rozmáhají se i okrasné kultivary červeného a bílého zelí které hlávky netvoří.

Zelí lze uchovávat i jako kysané, což je pravděpodobně asi tatarský vynález, který se zalíbil Slovanům a ti s ním seznámili ostatní Evropu. Tento zvláštní způsob konzervace spočívá v mléčném kvašení, vyvolaném mikroorganismem *Streptococcus brassicae*. Zvláštností, kterou prý tomuto způsobu konzervace dodali Čechové, je šlapání zelí.

Kapusta hlávková

Má tmavozelené zvlněné listy se zvláštní aromatickou chutí a vůní, vyžaduje tepelnou úpravu, jinak se používá obdobě jako zelí. Mezníkem v historii kapusty byl asi konec středověku, kdy byly vypěstovány první hlávky. Kapusta je otužilá rostlina a může přezimovat i na záhonu. Jedním z kultivarů je kapusta listová, kdy na košťálu vysokém až 120 cm vyrůstají křehké ploché listy, které se postupně sklízí, ve střední Evropě se však populární nestala.

Kadeřávek

Jinak také kapusta kadeřavá neboli jarmuz. Listová zelenina s vysokými výnosy zkadeřených (i hladkých) listů, které mají obdobné využití jako kapusta. Je ceněná zvláště v zimních měsících. Listy, které rostou na košťálu se sklízí postupně od října po celou zimu. Je to rostlina nejvíce podobná původnímu planému druhu. Používá se i jako rostlina dekorativní, může mít košťál vysoký až 3 metry a pak vzhledem připomíná palmu.

Květák

Využívá se jeho nerozvinuté zdužnatělé květenství převážně bílé barvy. Je lehce stravitelný a považuje se za dietní potravinu. Vzhledem k menšímu kořenovému systému vyžaduje dostatečné množství snadno přijatelných živin a dostatečné zásobování rostlin vodou. Je nejnáročnější košťálovou zeleninou. Oproti ostatním má také krátkou dobu skladovatelnosti a to jen v úzkém teplotním rozmezí.

Brokolice

Je příbuzná kvěťáku, pěstuje se také pro své nerozvinuté květenství, které může být zelené, nachové nebo bílé. Je považována za jednu z nejhodnotnějších křehkých zelenin, díky vysokému obsahu vitamínů a minerálních látek. Brokolice má typické aroma, které se zvýrazní při tepelné úpravě. Hlavní sklizeň je po narostení hlavní růžice, která se odřízne. Pokud se rostlina ponechá na záhonu, po čase narostou další, ale již menší.

Růžičková kapusta

Byla vyšlechtěna v Belgii asi kolem roku 1800. Pěstuje se pro drobné listy, vyvinuté z úžlabních pupenů, těsně semknuté do růžiček. Pro stejnoměrný vývoj růžiček se doporučuje odstranit koncem srpna růstový vrchol. Sklízí se postupně až do zámrazu (možno i v průběhu zimy), z jedné rostliny přibližně 0,3 kg růžiček. Lze ji používat jako čerstvou zeleninu z domácí sklizně od června do listopadu, jinak je k dostání ve zmražené formě.

Kedlubna

Pěstuje se pro svou stonkovou hlízu, bulvu, buď světle či tmavě zelenou nebo červenou. Jíst se mohou také i povařené mladé listy. Jsou rostliny rané i pozdní. Nejčastější vadou je dřevnatost a pukání, hlavně při nepravdělné zálivce. Pro rychlení se používá pěstování ve foliových krytech. Při její přípravě nezapomínáme ani na malé středové lístečky, které jemně nakrájené přidáváme k pokrmům až po jejich tepelné úpravě.

Kromě „evropského kedlubnového vývojového centra“ ve Středozeří se dá mluvit i o centru tibetském nebo východoasijském. Společným pro obě linie je sklon ke tloušťnutí stonku, košťálu. A tak v roce 1978 byla v Československu vyšlechtěna kedlubna pod názvem Gigant, který si získal věhlas. Je veliký, nedřevnatý a podrží si po sklizni ještě dlouho dobré chuťové vlastnosti. Obsahuje především vitamin B1, Vitamin B2, Vitamin C, z minerálních látek soli draslíku, vápníku, fosforu a železa.

Čínské zelí, pekingské zelí

Čínské zelí pěstované v Číně dorůstá až do 60 cm a u nás se s ním nesetkáte. Odrůdy pěstované v Česku byly vyšlechtěny v Americe. Obdobné čínskému zelí je zelí pekingské. Rozdíl je v tom, že pekingské zelí vytváří řídké hlávky, má tedy uvnitř hlávky listy jemnější a křehčí. Listy a řapíky čínského zelí jsou zase aromatictější, uvnitř hlávky není košťál.

Romanesco

Ve Francii se od roku 1990 pěstuje nový druh košťálové zeleniny „Romanesco“ který má původ v Itálii na Jadranu. Tvarem a chutí se podobá kvěťáku i brokolici, má pevnou růžici z drobných zelenožlutých růžiček uspořádaných do pyramidy.

Pěstování

Brukvovité rostliny vyžadují úrodné půdy s dobrou zásobou živin a vysokou absorpci vody, půda by měla mít pH 6 až 7. Vyžadují pravidelnou vláhu, alespoň z počátku. Mají raději slunnější polohu, pěstujeme je v širokých sponech, nesnášejí hustou výsadbu.

Použití ve stravování

Brukvovitá zelenina, hlavně zelí, kapusta a kedluben, tvořila v minulosti jednu ze základních složek lidské stravy, a to během léta a pro svou skladovatelnost i v zimě. Tyto rostliny obsahují hodně vody, jejich kalorický obsah je velmi nízký, proto jsou také využívány při různých redukčních dietách. Teprve omaštěním se dostanou kaloricky na výši.

Hlávkové zelí, bílé nebo červené, je nejoblíbenější zeleninou nejen v Česku, ale v celé střední Evropě. Konzumuje se nakrouhané buď syrové či lehce povařené formou salátů, nebo dušené klasickým „českým“ způsobem s jíškou jako příloha současně s brambory a knedlíky nebo se zelných listů užívá jako obalů pro různě připravená masa. Způsobem konzervace zelí je zakvašování, které je prastarým způsobem uchovávání přes zimní období zdroje potravy i nedostatkového vitamínu C.

Hlávková kapusta se používá převážně krouhaná dušená a připravují se z ní obdobně jako ze zelí přílohy ke knedlíkům a bramborám, nebo se celých listů využívá pro zabalení mletých mas.

Kedluben se konzumuje v syrovém stavu buď celý nebo nastrohaný v salátech. Z nastrohaného se také často „dělá kedlubnové zelí“, v němž se využívají i mladé listy. Jarní odrůdy jsou chutnější podzimních.

Kvěťáku se za syrova nebo mírně spařeného a rozebraného na drobné růžičky používá do zeleninových salátů, nebo se růžičky dozlatova osmaží v oleji, případně rozdrcený se zapéká či tvoří základ pro různé zeleninové placičky. Brokolice má obdobný způsob využití jako kvěťák, snad jen častěji se zapéká s mletými masy, sýry a vejci.

Růžičková kapusta se konzumuje převařená buď jako součást zeleninových salátů či polévek nebo dušená i zapékaná jako příloha.

Kadeřávku se využívá stejně jako kapusty, navíc jeho čerstvé široké listy se také obalují v těstíčku a smaží na pánvi.

Čínské nebo pekingské zelí se převážně používá za syrová pro různé druhy zeleninových salátů.

U mnoha lidí je konzumace košťálové zeleniny spojená s plynatostí. Tato zelenina obsahuje komplex sacharidů, které žaludek ani tenké střevo nedokážou zcela rozložit. Když

se pak dostanou do tlustého střeva, tamní bakterie je štěpí a vedlejšími produkty jsou oxid uhličitý, sirovodík a metan.

Léčivé účinky

Brokolice, květák, kapusta, růžičková kapusta, zelí a další košťálová zelenina obsahují isothiocyany, to jsou látky, které působí proti rakovině – působí proti enzymům vedoucím ke vzniku nádorových buněk a mohou přispět k prevenci rakoviny. Dále dusičnany a dusitany obsažené v košťálové zelenině mohou pomoci osobám po infarktu k rychlejšímu zotavení, tyto sloučeniny omezují rozsah a míru poškození srdce. Obsahuje dále velké množství látek, které chrání buněčnou DNA před poškozením. Košťálová zelenina je všeobecně bohatá na vlákniny, minerální látky (fosfor, vápník a draslík) a vitamíny B, C, provitamin A a kyselinu listovou.

DĚLENÍ ZELENINY	1
PLODOVÁ ZELENINA	2
PAPRIKA	2
RAJČE JEDLÉ.....	2
LILEK VEJCOPLODÝ.....	3
CUKETA	5
TYKEV	6
MELOUN	6
OKURKA SETÁ	8
KOŘENOVÁ ZELENINA.....	10
POPIS	10
MRKEV OBECNÁ	10
PASTINÁK SETÝ.....	11
MIŘÍK CELER	12
ZÁZVOR.....	13
KŘEN	15
ŘEDKVIČKA.....	16
ŘEDKEV	17
TUŘÍN	17
LISTOVÁ ZELENINA.....	19
ŠPENÁT	19
LOCIKA SETÁ	19
LUSKOVÁ ZELENINA	20
CIZRNA BERANÍ	21
ČOČKA JEDLÁ	21
FAZOL	22
HRÁCH SETÝ	23
CIBULOVÁ ZELENINA.....	24
CIBULE KUCHYŇSKÁ	24
PÓR ZAHRADNÍ.....	26
ČESNEK	27
PAŽITKA POBŘEŽNÍ	28
KOŠŤÁLOVÁ ZELENINA.....	30
PŮVODNÍ BRUKEV ZELNÁ	30
ZELÍ HLÁVKOVÉ.....	30
KAPUSTA HLÁVKOVÁ	30
KADEŘÁVEK.....	31
KVĚTÁK	31
BROKOLICE.....	31
RŮŽIČKOVÁ KAPUSTA.....	31
KEDLUBNA	31
ČÍNSKÉ ZELÍ, PEKINGSKÉ ZELÍ	32
ROMANESCO	32