**Ačokča**

Tvarom sa podobá na uhorku resp. zelenú papriku, ktorá je na konci výrazne zašpicatená. Dorastá do dĺžky 10cm. Konzumuje sa buď surová alebo varená. V Európe je takmer neznáma.

**Pôvod**

Domestikovaná bola v Andách a rozšírila sa časom z Kolumbie do Bolívie. V súčasnosti sa pestuje v mnohých častiach strednej Ameriky a tiež v niektorých častiach trópov východnej pologule.

**Iné názvy**

mexická uhorka, papriková uhorka, cyklantéra odnožená, cyclanthera pedata (lat), papriková okurka (cz), caygua (en), caihua (en), cayua (en), achojcha (en), achokcha (en), slipper gourd (en), lady’s slipper (en), sparrow gourd (en), wild cucumber (en), stuffing cucumber (en), korila (de), wilde gurke (de), inka-gurke (de)

**Nutričné hodnoty**

100g ačokče obsahuje: 4g sacharidov, 0.6g bielkovín a 0.7g vlákniny.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Minerály:** Fosfor – 14mg Vápnik – 14mg Železo – 0.8mg |  | **Vitamíny:** Vitamín B1 – 0.04mg Vitamín B2 – 0.04mg Vitamín B3 – 0.3mg Vitamín C – 14mg |

**Význam pre zdravie**

– konzumácia za surova pomáha predchádzať cukrovke,  
– využíva sa pri liečbe chorôb dýchacích ciest,  
– šťava dokáže vyliečiť zapálené ucho,  
– odstraňuje usadeniny cholesterolu v cievných stenách,  
– odvar zo semien pôsobí ako účinné diuretikum.

**Recept**

**Plnená ačokča**

**Prísady:**  
16 plodov ačokče, 500g mletého mäsa, 100g ryže, soľ, mleté čierne korenie.

**Postup:**  
Plody zbavte širšieho konca a vyberte nožom semená s prepážkami. V mise si dokonale premiešajte mleté mäso so soľou, korením a surovú ryžou. Vzniknutú hmotou naplníme plody, vložíme ich do paradajkovej omáčky a necháme variť asi hodinku. Na jednu porciu stačia tri až štyri plody. Ako príloha poslúži zamiešaná ryža.

# Artičoka

Trváca bylina s mohutným, rozkonáreným koreňom. Byľ je holá, dorastá do výšky 1,0 – 2,0 m. Prízemné listy rastú v ružici, môžu byť 0,8 m dlhé a 0,4 m široké. Byľové listy sú striedavé, široko vajcovité, perovito zárezové, na líci lysé, na rube sivo plstnaté. Úkrojky listov sú vajcovité, bez ostňov. Dolné listy sú krátkostopkaté, horné sediace. Úbory sú jednotlivé, zákrovy guľaté s dužinatými zákrovnými listeňmi. Lôžko úboru je výrazne mäsité, hrubé, štetinovito plievkaté. Kvety sú fialovobelasé, kvitnú v júni až auguste. Plod je lesklá, hnedo škvrnitá nažka, dlhá 6 až 8 mm, široká 3 – 4 mm s páperistým chocholcom.

**Pôvod**

Artičoka bola obľúbenou rastlinou starých Grékov a Rimanov. Do Európy priviezli artičoku Arabi a v 15. storočí sa cez Portugalsko a Španielsko dostala a udomácnila v strednej Európe. Dnes ju pestujú ako lahôdkovú zeleninu vo väčšine záhrad, ale aj na veľkých poliach v celej oblasti Stredozemného mora.

**Iné názvy**

cynara cardunculus var. scolymus (lat), artyčok (cz), artichoke (en), artischocke (de)

**Nutričné hodnoty**

100g artičokov obsahuje: 2.89g bielkovín, 0.99g cukrov a 8.6g vlákniny.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Minerály:** Draslík – 286mg Fosfor – 73mg Horčík – 42mg Mangán – 0.225mg Sodík – 296mg Vápnik – 21mg Zinok – 0.4mg Železo – 0.61mg |  | **Vitamíny:** Vitamín B1 – 0.05mg Vitamín B2 – 0.089mg Vitamín B3 – 1.11mg Vitamín B5 – 0.24mg Vitamín B6 – 0.081mg Vitamín B9 – 89µg Vitamín C – 7.4mg Vitamín E – 0.19mg Vitamín K – 14.8µg |

**Ďalšie účinné látky**

Artičoky vďačia za svoj liečivý význam látke zvanej cynarín.

Význam pre zdravie

Artičoky znižujú hladinu cholesterolu a cukru v krvi, odstraňujú zažívacie poruchy a pôsobia protizápalovo. Sú vhodné pri hepopatii a cirhóze vďaka tomu, že obsahujú mimoriadne biologicky cennú látku cynarín. Ten sa podieľa aj na zdravom vylučovaní žlče a pôsobí preventívne pred vznikom žlčníkových kameňov.

**Zaujímavosť**

V starovekom Grécku a Ríme sa jedla varená s pikantnými omáčkami. Ako lahôdková zelenina sa v stredoveku podávala na šľachtických hostinách.

**Upozornenie**

Čerstvé artičoky nesmú mať suché konce listov ani hnedé sfarbenie. Ak ich dobre zabalíme do fólie, vydržia v chladničke niekoľko dní.

**Recept**

**Artičoky so syrom**

**Potrebujeme:** 4 artičoky, citrónová šťava, soľ, korenie, strúhaný syr, strúhanka, maslo  
**Ako na to:** Artičoky oškrabte, uvarte, roztlačte, osoľte a okoreňte podľa chuti a pridajte k nim trochu citrónovej šťavy. Vložte ich do vymastenej nádoby striedajte vrstvu artičokou s vrstvou syra, opäť vrstvu artičokou atď. Navrch je posypte syrom a strúhankou a poklaďte kúsky masla. Pečte v teplej rúre 10 min.

# Baklažán

Stonka býva zelenej, zelenofialovej až fialovej farby. Kvitne na fialovo a je samoopelivou rastlinou, z ktorej konzumujeme len plody. Plody dosahujú dĺžku až 30cm, sú 5-13cm široké a vážia polkila aj viac. Farba, veľkosť a tvar závisia nielen od pestovanej odrody, ale aj klimatických pomerov. V našich podmienkach dominujú oválne tmavofialové až takmer čierne baklažány. Nezávisle od farby šupky je dužina baklažánov vždy biela a obsahuje jedlé semienka takisto mliečnobielej farby.

**Pôvod**

Jeho domovom nie je Európa, ale juhovýchodná Ázia, hlavne Barma a India, kde sa pestuje od nepamäti. V Európe, vzhľadom na jeho tropický pôvod a náročnosť na teplo, sa mu darí hlavne na juhu. Popularitu si získal v juhovýchodnej Európe a južných oblastiach bývalého Sovietskeho zväzu. Aj u nás sa v posledných rokoch začína častejšie objavovať v obchodoch a vzrastá záujem o jeho použiteľnosť a prípravu.

**Iné názvy**

ľuľok baklažánový, solanum melogena (lat), lilek (cz), aubergine (en,de,fr), eggplant (en), madapple (en), eierfrucht (de), melanzeapfel (de), melongène (fr), béringène (fr), mayenne (fr), berenjena (es), melanzana (it)

**Nutričné hodnoty**

100g baklažánu obsahuje: 0.18g bielkovín, 0.18g tuku a 3g vlákniny.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Minerály:** Draslík – 229mg Fosfor – 24mg Horčík – 14mg Mangán – 0.232mg Vápnik – 9mg Zinok – 0.16mg Železo – 0.23mg |  | **Vitamíny:** Vitamín B1 – 0.039mg Vitamín B2 – 0.037mg Vitamín B3 – 0.649mg Vitamín B5 – 0.281mg Vitamín B6 – 0.084mg Vitamín B9 – 22µg Vitamín C – 2.2mg Vitamín E – 0.3mg Vitamín K – 3.5µg |

**Význam pre zdravie**

Znižuje obsah cholesterolu v krvi, podporuje trávenie. Nízka energetická hodnota umožňuje využívať baklažány pri diétach. Bez výčitiek sa možno baklažánu najesť do sýta.

**Zaujímavosť**

V poslednej dobe možno v obchodoch nájsť rôzne druhy baklažánov, napr.

**pozdĺžne oválne tmavofialové baklažány** – majú zelené kvetné lôžko, lesklú šupku, bielu dužinu. Sú v našich podmienkach najrozšírenejšie.

**japonské baklažány** – sú podstatne jemnejšie a sladšie než európske odrody, majú inak tvarované kvetné lôžko a dorastajú do dĺžky okolo 10cm.

**malé fialové tenké baklažány** – ako surové chutia neutrálne, po tepelnej úprave  majú horkastú orechovitú chuť,

**sýtofialové pozdĺžne tenké baklažány** – rozšírili sa hlavne v južnej Európe, no postupne sa začínajú dovážať aj do iných európskych krajín.

**fialovo pruhované baklažány** – na rozkrojenom ľulku dobre vidieť jedlé semená vnútri dužiny.

**biele baklažány** – obľubu si našli hlavne v Ázii, ale pestovať sa začali aj v Európe. Majú priehľadnú šupku, ktorá neobsahuje žiadne farbivá a presvitá cez ňu biela dužina.

**zeleno-biele pruhované guľaté baklažány** – tie pochádzajú tiež z Ázie, ich plody sa zvyknú krájať na štvrťky či osminky a jednoducho sa opražia vo woku

**oválne zeleno-biele pruhované baklažány** – ide o drobnoplodú úrodu s mnohými semenami a nízkym podielom dužiny. Zbierajú sa predtým ako semená dozrejú.

**malé červené a zelené baklažány** – plody opticky pripomínajú paradajky, majú guľovitý až oválny tvar.

**majské baklažány –** jeho plody pripomínajú skôr hrášok o veľkosti 5-15mm, tento druh nepatrí k ľulkom

**Upozornenie**

Nedostatočne zrelé baklažány obsahujú jedovatý alkaloid solanín, ktorého konzumácia prináša so sebou žalúdočné a črevné problémy. Baklažány by sa z tohto dôvodu nemali konzumovať surové. Tepelnou úpravou sa solanín z nich vytráca.

**Pestovanie**

Baklažány sa vonku pod holým nebom môžu pestovať iba v teplejších oblastiach, pretože potrebujú teplotu v rozmedzí od 22-30 stupňov celzia. Inak je ich pestovanie obmedzené iba pod skleníkmi a fóliovníkmi.

**Uskladnenie**

Baklažány by sa mali uchovávať oddelene, pretože citlivo reagujú na etylén, ktorý je vylučovaný z ovocia a zeleniny. Dlhé skladovanie im neprospieva. Ak sú uskladnené v chladničke, na ich šupke sa rýchlo objavia škvrny a dužina zmení farbu na hnedú.

Recept

**Mafiánsky baklažán**

**Ingrediencie:**  
– 4 menšie baklažány  
– 250 g cibule  
– 1 kg paradajok  
– 100 g zelených olív  
– 50 g kapár  
– 1 štipľavá paprika, zelerová vňať, olivový olej, vínny ocot  
– soľ  
– 1 lyžica cukru  
– čerstvá bazalka  
– 1 lyžicu Podravky.

**Postup:**  
Baklažány pokrájame na menšie kocky, posolíme ich a necháme odstáť asi 30 minút. Na oleji speníme pokrájanú cibuľu, pridáme olúpané a pokrájané rajčiny aj so šťavou a spolu dusíme do zhustnutia. Baklažány opláchneme teplou vodou, necháme ich odkvapkať, vysušiť a opečieme ich na oleji. Pridáme na kúsky pokrájaný zeler a všetko spolu krátko smažíme. Premiešame s uvarenými rajčinami a na miernom plameni spolu varíme asi 5 minút. Posypeme cukrom, pridáme ocot, nadrobno pokrájanú papriku, Podravku a premiešame. Vypneme plameň, pridáme bazalku a prikryté necháme chvíľu postáť. Podávame s hriankami.

# Batáta

Je to viacročná rastlina, ktorej hľuzy sa podobajú [zemiaku](http://www.nazdravie.sk/zemiak/), čím si vyslúžila vo svete pomenovanie „sladký zemiak“. Koreňová hľuza je zásobným orgánom, ktorý nemá žiadne „očká“. Je dokonca jedlá. Jej listy majú pestrú paletu farieb – od svetložltej cez zelenú, oranžovú až po tmavú takmer čiernu. Práve preto sú vhodné do kombinácií s letničkami a môžu sa pestovať i ako izbové rastliny.

**Pôvod**

Pochádza zo stredoamerickej oblasti, ale dnes sa množstvo odrôd najrôznejších tvarov a farieb pestuje v trópoch celého sveta.

**Iné názvy**

ipomoea batatas (lat), batáta (cz), sladká brambora (cz), sweet potato (en), süßkartoffel (de), batate (de), weiße kartoffel (de), knollenwinde (de)

**Nutričné hodnoty**

100g batátov obsahuje: 20.1g sacharidov, 1.6g bielkovín a 3g vlákniny.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Minerály:** Draslík – 337mg Fosfor – 47mg Horčík – 25mg Mangán – 0.258mg Sodík – 55mg Vápnik – 30mg Zinok – 0.3mg Železo – 0.61mg |  | **Vitamíny:** Vitamín A – 708.9µg Vitamín B1 – 0.078mg Vitamín B2 – 0.061mg Vitamín B3 – 0.557mg Vitamín B5 – 0.8mg Vitamín B6 – 0.209mg Vitamín B9 – 11mg Vitamín C – 2.4mg Vitamín E – 0.3mg |

**Ďalšie účinné látky**

Oranžová farba dužiny batátov je spôsobená vysokým obsahom karotenoidu [beta-karoténu](http://www.nazdravie.sk/betakaroten/), ktorý je silným antioxidantom a v [pečeni](http://www.nazdravie.sk/pecen/) sa mení na [vitamín A](http://www.nazdravie.sk/vitamin-a/). Batáty s krémovou i oranžovou dužinou sú bohaté na uhľovodany.

**Význam pre zdravie**

Majú pozitívny vplyv na zdravú pleť, zrak, činnosť srdca a pľúc. Tradičná čínska medicína verí, že batáty ohrievajú [žalúdok](http://www.nazdravie.sk/zaludok/), posilňujú vnútorné orgány a podporujú energiu čchi.

**Zaujímavosť**

Niektorí výskumníci pripisovali dovezenie zemiakov do Európy spočiatku Kolumbovi. Ako sa však neskôr ukázalo, Kolumbus okrem [kukurice](http://www.nazdravie.sk/kukurica/), [fazule](http://www.nazdravie.sk/fazula/) a ďalších dovtedy v Európe neznámych plodín doviezol nie [zemiaky](http://www.nazdravie.sk/zemiak/), ale batáty, ktoré z botanického hľadiska nemajú s klasickým zemiakom nič spoločné.

**Recept**

**Grilovaná batáta s kozím syrom**

**Na prípravu:**  
sladký zemiak, zelená cibuľka, syr feta, čerstvý kozí syr, sladká paprika , soľ, čierne korenie

Do rozohriatej rúry dáme piecť umytý a poprepichovaný batát. Po cca trištvrte hodine batát vyberieme, rozrežeme pozdĺžne a vydlabeme z neho dužinu. Dužinu roztlačíme vidličkou, pridáme rozmrvenú fetu, čerstvý kozí syr a nakrájanú zelenú cibuľku. Osolíme, okoreníme, pridáme štipku mletej papriky a poriadne premiešame. Ak chcete dosiahnuť jemnejšiu textúru, pridajte pár kvapiek olivového oleja. Ak to teraz ochutnáte, bude to pripomínať bryndzovú nátierku .Takto pripravenou zmesou naplníme batátové lodičky a vložíme ich naspäť do rúry. Po 10-15 minútach vyberieme a servírujeme.

# Bôb

Je jednoročnou rastlinou. Má vzpriamenú, asi 60 cm vysokú byľ s párnoperovitými listami. Jednotlivé listy sú kožovité, oválne a celistvookrajové. Struky pri dozrievaní černejú. Dobre sa mu darí na slnečných, teplých a chránených polohách. Tvar semien býva variabilný od okrúhleho po pretiahnutý. Aj farba má škály od bielej cez zelenú, žltú, hnedú, purpurovú až po čiernu. V niektorých krajinách sa dá kúpiť aj mrazený alebo zaváraný.

**Pôvod**

Bôb pestovali staroveké národy v oblasti Stredozemného mora už pred 4 000 rokmi. Z tejto oblasti bol rozšírený do Ázie a tiež do Ameriky. V Európe bol dôležitou potravinou až do konca 17. storočia. Aj dnes sa pestuje vo väčšine európskych krajín.

**Iné názvy**

faba vulgaris var. major (lat), vicia faba (lat), bob (cz), faba bean (en), horse bean (en), field bean (en), broad bean (en), ackerbohne (de)

**Nutričné hodnoty**

100g bôbov obsahuje: 58.29g sacharidov, 26.12g bielkovín a 25g vlákniny.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Minerály:** Draslík – 1062mg Fosfor – 421mg Horčík – 192mg Mangán – 1.626mg Sodík – 13mg Vápnik – 103mg Zinok – 3.14mg Železo – 6.7mg |  | **Vitamíny:** Vitamín B1 – 0.555mg Vitamín B2 – 0.333mg Vitamín B3 – 2.832mg Vitamín B6 – 0.366mg Vitamín B9 – 423mg Vitamín C – 1.4mg |

**Ďalšie účinné látky**

Bôb má málo aminokyselín, preto ho vhodné kombinovať ho s pšenicou, jačmeňom alebo ryžou. Napríklad ako nátierka na chlebe. Bôb ďalej obsahuje škrob.

**Význam pre zdravie**

Bielkoviny z vlčieho bôbu ponúkajú zníženie závislosti na živočíšnych produktoch. Vrátane výroby zdravších, no stále chutných klobás. Bôb sa užíva ako prevencia aj počas Parkinsonovej choroby, pomáha pri hypertenzii, v niektorých kultúrach ho považujú za afrodiziakum.

**Zaujímavosť**

Peter Eisner predviedol „náhražku mlieka„ z bielkovín vlčieho bôbu (lupina mnoholistá, Lupinus polyphyllus) použiteľnú napríklad pri výrobe zmrzliny a syra. Neobsahuje laktózu ani cholesterol, naopak je v nej veľa poly-nenasýtených mastných kyselín a má neutrálnu chuť. Semená vlčieho bôbu sú tiež základom nového rastlinného bielkovinového extraktu, ktorý má podobné vlastnosti ako tuk. Vyvinula ho Daniela Sussmannová z IVV. Špeciálnou výrobnou metódou z nich získava krémovitú vysokoviskóznu bielkovinovú suspenziu. „Mikroskopická štruktúra tohto výrobku pripomína tukové častice v klobásovom mäse, takže ho môžete použiť na nízkotučné klobásy, ktoré chutia rovnako dobre ako originálne,„ povedala Daniela Sussmannová. Skúšala tiež, či pridaním bielkovín z vlčieho bôbu možno zlepšiť chuť existujúcich nízkotučných pečeňoviek – stačil na to 10-percentný podiel.

**Recept**

**Foul medammas**

**Potrebujeme:**  
– 250 g bôb (sušený)  
– 3 PL tahini (sézamová pasta)  
– 2 ks cesnak  
– 8 cm pór (či paradajka – zjemnia chuť)  
– 3 PL olej olivový (extra virgin)  
– 2 PL citrónová šťava  
– 2 ČL korenie biele (mleté alebo)  
– 1 – 2 ČL chilli (mleté alebo kúsok čerstvého)  
– 1 ČL soľ

Bôb namočíme na 1-3 dni do vody. Potom vodu z bôbu zlejeme a do hrnca napustíme novú. Mierne ho osolíme a varíme až 1 hodinu, alebo kým úplne nezmäkne. Scedíme ho (vodu odložíme), necháme ochladnúť a ošúpeme. (Ak sa vraj varí pomaly v tlakovom hrnci, šupku má mäkkú a netreba ho lúpať.) Pridáme ostatné suroviny (podľa vlastnej chuti) a mixujeme ponorným mixérom. Niekedy sa pridáva aj mletá rímska rasca. Podľa potreby pridávame vodu z bôbu, tak aby vznikla hrudkovitá (nie jemná) kaša. Servírujeme ho rozotretý dookola na tanieri, v cca 2cm hrúbke, poliaty olivovým olejom, (môžeme prizdobiť citrónom) a konzumujeme s pita chlebom (ak máte diétu je chutný aj s ryžovými či inými “polystyrénovými” chlebíkmi) a čerstvo nakrájanou, alebo grilovanou letnou zeleninou (uhorky, paradajky, cukiny, baklažány, aj mladá cibuľka).

# Brokolica

Je druh hlúbovej zeleniny so zhrubnutou stonkou zakončenou zelenými alebo modrastými kvetmi v tvare ružice.

## Pôvod

Brokolica vznikla z divoko rastúcich druhov v oblasti Stredozemného mora. Jej domovom je pravdepodobne Apeninský polostrov. Pestovala sa vraj už v stredoveku a do súčasnej podoby ju vyšľachtili Taliani. Do Francúzska sa dostala na začiatku 16. storočia v batožine Kataríny Medicejskej pod názvom “taliansky špargľu”.

Najväčšie rozšírenie brokolica zaznamenala až v storočí dvadsiatom, kedy v 30. rokoch, v období silnej talianskej imigrácie, prenikla až na americký kontinent.

## Iné názvy

brassica oleracea (lat), brokolice (cz), broccoli (en, de), brokkoli (de)

## Nutričné hodnoty

100g brokolice obsahuje: 6.64g sacharidov, 2.82g bielkovín a 2.6g vlákniny.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Minerály:** Draslík – 316mg Fosfor – 66mg Horčík – 21mg Mangán – 0.21mg Vápnik – 47mg Zinok – 0.41mg Železo – 0.73mg |  | **Vitamíny:** Vitamín A – 30.9µg Vitamín B1 – 0.071mg Vitamín B2 – 0.117mg Vitamín B3 – 0.639mg Vitamín B5 – 0.573mg Vitamín B6 – 0.175mg Vitamín B9 – 63mg Vitamín C – 89mg Vitamín E – 0.8mg Vitamín K – 102µg |

## Ďalšie účinné látky

Má tiež vysoký obsah antioxidačného [betakaroténu](http://www.nazdravie.sk/betakaroten/). Žiadna iná zelenina neobsahuje v takej miere zastúpenú látku sulforafán, ktorá zabraňuje tvorbe rakovinových buniek v prsníkoch.

## Význam pre zdravie

– pôsobí preventívne proti infekciám  
– vďaka vysokému obsahu vlákniny zlepšuje trávenie a odstraňuje [zápchu](http://www.nazdravie.sk/zapcha/)  
– stimuluje metabolizmus sacharidov a bielkovín  
– posilňuje činnosť svalov  
– podporuje imunitný systém  
– posilňuje srdce a krvný obeh  
– podnecuje krvotvorbu, zabezpečuje výživu buniek kyslíkom

## Zaujímavosť

Brokolica svojím zložením je účinnejšia v boji proti baktérii spôsobujúcej žalúdočné vredy a zápal sliznice žalúdka (Helicobacter pylori) ako moderné antibiotiká.

## Upozornenie

Brokolica musí byť tmavozelená až modrastá. Nie je čerstvá, keď sú listy a ružičky sfarbené dožlta. Brokolicu musíme pripravovať nanajvýš šetrne, pretože dlhým varením netrpí iba chuť, strácajú sa aj v nej obsiahnuté účinné látky.

## BrokolicaRecept

**Brokolicová polievka**

**Ingrediencie:** 1kg brokolice, 1 l vody, 2 PL masla, 2 PL hladkej múky, 2 bujónové kocky, 2 žĺtky, 1 dl smotany

**Postup prípravy:** Brokolicu dajte variť na 2-3 min. do zmäknutia a vyberte ju z vody. Ak hlúbiky nie sú dosť mäkké, nechajte ich osobitne ešte krátko povariť. Do vývaru pridajte bujónové kocky. Žĺtky, smotanu a múku vyšľahajte, pridajte do vriacej polievky a dochuťte. Nakoniec pridajte uvarenú brokolicu rozobranú na malé ružičky. Polievku podávajte horúcu.

# Cesnak

V zemi má cibuľu vytvorenú z cibuliek — strúčikov zabalených do belavých šupiek. Z cibule vyrastá oblá stonka. Dosahuje výšku až vyše pol metra. Na konci stonky je okolík špinavobielych kvetov. Okolíky majú okrem kvetov aj pa-cibuľky, ktorými sa rastlina rozmnožuje.

## Pôvod

Cesnak pravdepodobne pochádza zo Sibíru. Poznal ho celý staroveký svet od Španielska až po Čínu. Dokonca aj starí Egypťania ho využívali na zvýšenie sily, vitality a podporu imunitného systému a zdarma ho rozdávali otrokom a robotníkov. V 5. storočí grécky historik Herodotus napísal, že na jednej z pyramíd je nápis popisujúci množstvo cesnaku, cibule a reďkoviek, ktoré skonzumovali stavitelia veľkej Cheopsovej pyramídy. Rimania jedli cesnak na dodanie síl pred bojom. V bývalom Sovietskom zväze bol známy ako „ruský penicilín“, vzhľadom na jeho silné liečivé účinky.

## Iné názvy

allium sativum (lat), česnek (cz), garlic (en), knoblauch (cz)

## Nutričné hodnoty

100g cesnaku obsahuje: 33.06g sacharidov, 6.36g bielkovín a 2.1g vlákniny.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Minerály:** Draslík – 401mg Fosfor – 153mg Horčík – 25mg Mangán – 1.672mg Selén – 14.2µg Sodík – 17mg Vápnik – 181mg Zinok – 1.16mg Železo – 1.7mg |  | **Vitamíny:** Vitamín B1 – 0.2mg Vitamín B2 – 0.11mg Vitamín B3 – 0.7mg Vitamín B5 – 0.596mg Vitamín B6 – 1.235mg Vitamín B9 – 3mg Vitamín C – 31mg |

## Ďalšie účinné látky

Podľa odborníkov obsahuje viac ako 400 liečivých zložiek, ktoré okrem iného aj zlepšujú náladu a znižujú [stres](http://www.nazdravie.sk/stres-choroba-modernej-doby/). Nájdeme v ňom aj kyselinu alylsulfénovú, ktorá sa ďalej mení na páchnuci alicín so silným antibakteriálnym, antivírusovým a antimykotickým účinkom. Okrem toho cesnak obsahuje aj amid [kyseliny nikotínovej](http://www.nazdravie.sk/vitamin-b3/), ako aj látky pôsobiace ako mužské a ženské pohlavné hormóny.

## Význam pre zdravie

* je účinný antioxidant a posilňuje imunitu
* pomáha pri čistení tela – má silné protiparazitické, protipliesňové, protikvasinkové a antibakteriálne účinky
* účinkuje pri bolestiach hrdla, nádche, [chrípke](http://www.nazdravie.sk/chripka/), prechladnutí a infekciách dýchacích ciest
* stimuluje vylučovanie nežiadúcich látok z tela
* riedi krv, znižuje hladinu cholesterolu a krvný tlak, zabraňuje [ateroskleróze](http://www.nazdravie.sk/ateroskleroza/)
* ničí škodlivé plesne a baktérie v črevách
* znižuje hladinu cukrov a tukov v krvi
* zvyšuje potenciu a libido
* odstraňuje únavu, stres, úzkostné stavy
* zvyšuje schopnosť koncentrácie, zlepšuje pamäť
* má protirakovinové účinky – obsahuje látky, ktoré dokážu blokovať tvorbu rakovinových enzýmov v bunke a chrániť ju pred nádorovým zvrhnutím

## Zaujímavosť

* Cesnak má iba jednu slabú stránku – vôňu. Po zjedení malého strúčika nepreniká zápach iba cez dýchanie, ale aj cez pokožku. Výpary môžete trocha zjemniť, keď budete konzumovať cesnak s jablkom, medom, mliekom, čerstvou petržlenovou vňaťou lebo s červeným vínom. Opečené, uvarený alebo udusený cesnak bude menej intenzívny a jemnejší. Z času na čas – napr. keď máte pred sebou dôležitý termín alebo poradu – môžete siahnuť po alternatíve bez vône: jeho príbuzný [medvedí cesnak](http://www.nazdravie.sk/cesnak-medvedi/) chutí a ochucuje jedlá rovnako dobre. A jeho účinky na organizmus sú takisto pozitívne.
* Egyptskí otroci dostávali cesnak, aby mali viac síl. Rímski vojaci ho naopak konzumovali na povzbudenie sily a odvahy.

## Upozornenie

Aby si zachoval všetky liečivé látky, záleží na tom, akým spôsobom sa pestuje a spracováva. Krájať by sa mal plastovým kuchynským náradím a nemal by prísť do kontaktu s kovom.

## Recept

**Cesnaková polievka**

**Čo potrebujeme:** 4-6 strúčiky cesnaku, soľ, majoránka, štipka mletého zázvoru, 1/2 ČL potlčenej rasce, 1/2 kg zemiakov, mleté čierne korenie, 30 g husacej alebo bravčovej masti, 150 g chleba, 20 g masti na opečenie chleba.

Cesnak rozotrite so soľou, dajte do posolenej vody, pridajte rascu, na kocky pokrájané zemiaky, majoránku, zázvor a masť. Polievka je hotová keď sú zemiaky mäkké. Nakoniec ju okoreňte a vsypte do nej na kocky pokrájaný a na masti opečený chlieb.

# Cibuľa

Cibuľa kuchynská má 0,3 m vysokú rúrkovitú stonku a jednoduché sivozelené listy. Skrutcový okolík je mnohokvetý a obalený blanitým tulcom. Voľné belavé okvetie má široko kopijovité okvetné lístky. Cibuľa má kužeľovito vretenovitý alebo sféroidný tvar.

## Pôvod

Mnoho archeológov a botanikov sa nazdáva, že cibuľa pochádza zo strednej Ázie. Iné výskumy zasa tvrdia, že po prvý krát bola pestovaná v Iráne a západnom Pakistane.

## Iné názvy

allium cepa (lat), cibule (cz), onion (en), zwiebel (de)

## Nutričné hodnoty

100g cibule obsahuje: 9.34g sacharidov, 1.1g bielkovín a 1.7g vlákniny.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Minerály:** Draslík – 146mg Fosfor – 29mg Horčík – 10mg Mangán – 0.129mg Vápnik – 23mg Zinok – 0.17mg Železo – 0.21mg |  | **Vitamíny:** Vitamín B1 – 0.046mg Vitamín B2 – 0.027mg Vitamín B3 – 0.116mg Vitamín B5 – 0.123mg Vitamín B6 – 0.12mg Vitamín B9 – 19mg Vitamín C – 7.4mg |

## Ďalšie účinné látky

Cibuľa má málo kalórií, žiaden cholesterol, tuk ani [sodík](http://www.nazdravie.sk/sodik/).

## Význam pre zdravie

* posilňuje imunitný systém
* účinne pôsobí na dýchacie cesty, odstraňuje prítomné infekcie
* dezinfikuje ústnu a nosovú dutinu, zaberá pri bolestiach v hrdle
* vďaka obsahu alicínu zmenšuje riziko [aterosklerózy](http://www.nazdravie.sk/ateroskleroza/) a trombózy (rozpúšťa krvné zrazeniny), riedi krv, znižuje krvný tlak
* éterické oleje prítomné v nej rozpúšťajú hlien a uľahčujú vykašliavanie
* podporuje správnu funkciu srdcovo-cievneho systému
* je podporným prostriedkom pri liečbe cukrovky, znižuje hladinu cukru v krvi
* z výskumov Švajčiarov vieme, že je tiež výbornou prevenciou proti osteoporóze
* znižuje [horúčku](http://www.nazdravie.sk/horucka/)
* prospešná je aj pre tráviaci trakt (zlepšuje procesy trávenia a vstrebávania, pozitívne vplýva na činnosť [pečene](http://www.nazdravie.sk/pecen/))

## Zaujímavosť

* Iba červené a žlté odrody obsahujú zlúčeniny, ktoré zmenšujú riziko vzniku nádorových ochorení a majú protizápalové účinky.
* V Egypte bola cibuľa predmetom uctievania. Nesmela chýbať na žiadnej hostine, či obetnom oltári. Symbolizovala večnosť, a preto bola spolu s ďalšími predmetmi ukladaná do hrobky faraóna. Nikdy nekončiaci život predstavovala jej štruktúra-kruh v rámci kruhu. Kresby znázorňujúce cibuľu sa objavujú na vnútorných stenách pyramíd i v hrobkách. Cibuľa sa používala aj pri mumifikácii tiel. V múmiách môžme nájsť zvyšky cibule v oblasti panvy, hrudníka, na ušiach, či v očných jamkách. Rozkvitnuté cibule sa pokladali na hruď, ku chodidlám a pozdĺž celých nôh. Napríklad aj Ramzes IV, ktorý zomrel v roku 1160 p.n.l., mal očné jamky vyplnené cibuľou.

## Upozornenie

Cibuľa je silným magnetom na baktérie, hlavne keď je v uvarenom stave. Nikdy by sme nemali odkladať nakrájanú cibuľu – a to aj v prípade, že ju skladujeme zabalenú v sáčku a v chladničke.

## CibuľaRecept

**Cibuľový šalát s tuniakom**

**Suroviny:** 100 g tuniaka, 4 cibule, 1 zväzok reďkvičky, 5 lyžíc oleja, 4 lyžice citrónovej šťavy, soľ.

**Postup:** Reďkvičky a cibuľu nakrájame na tenké kolieska. Tuniaka na kocky. Zľahka premiešame. Dáme na 4 tanieriky a prelejeme citrónovou šťavou pretrepanou so soľou a olejom.

# Cícer

Rastlina cíceru baranieho dorastá do výšky 60-70 cm, po odkvitnutí z kvetov narastú nafúknuté struky s dvomi až tromi semenami pripomínajúcimi baraniu hlavu. Existujú dva druhy cíceru. Kabul má svetlé, väčšie semená a jemnú šupku, a pestuje sa najmä na juhu Európy a v severnej Afrike. Desi má tmavšie, menšie semená a hrubšiu šupku, najčastejšie ho pestujú v Indii a Etiópii.

## Pôvod

Historici odhadujú cíceru viac ako 7500 rokov, na tanieroch ho mali už v antike. V stredoveku sa rozšíril aj do Európy, najprv do kuchýň chudobnejších vrstiev na dedinách, neskôr si našiel svoje miesto aj v mestskej gastronómii. Dnes je cícer veľmi obľúbený najmä v kuchyniach Španielska, Talianska, Francúzska a Grécka, výnimočné postavenie tiež zastáva v arabských a balkánskych krajinách.

## Iné názvy

cicer arietinum (lat), cizrna (cz), chickpea (en), kichererbsen (de)

## Nutričné hodnoty

100g cíceru obsahuje: 27.42g sacharidov, 8.86g bielkovín a 7.6g vlákniny.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Minerály:** Draslík – 291mg Fosfor – 168mg Horčík – 48mg Sodík – 7mg Vápnik – 49mg Zinok – 1.53mg Železo – 2.89mg |  | **Vitamíny:** Vitamín B1 – 0.116mg Vitamín B2 – 0.063mg Vitamín B3 – 0.526mg Vitamín B5 – 0.286mg Vitamín B6 – 0.139mg Vitamín B9 – 172mg Vitamín C – 1.3mg Vitamín E – 0.4mg |

## Ďalšie účinné látky

V jeho semenách sa nachádza 7 percent tukov. Je pomerne bohatým zdrojom [lecitínu](http://www.nazdravie.sk/lecitin/).

## Význam pre zdravie

Má vysoký obsah nenasýtených mastných kyselín, ktoré pôsobia na znižovanie hladiny cholesterolu a udržujú našu pokožku jemnú a vláčnu. Veľké množstvo vlákniny pôsobí ako prevencia tzv. civilizačných ochorení (srdcovocievne, rakovina hrubého čreva, obezita). V kombinácii s obilovinami je výborným zdrojom dobre využiteľných bielkovín a aminokyselín. Spolu s červenou [šošovicou](http://www.nazdravie.sk/sosovica/) a fazuľkami azuki patrí k najlepšie stráviteľným strukovinám.

## Zaujímavosť

Rodový názov cícer je latinského pôvodu a zrejme pochádza z gréckeho slova kikus (sila, moc alebo pevnosť). Tvrdí sa tiež, že názov je odvodený od bradavice, ktorá „skrášľovala“ nos jednému z najlepších rečníkov – Cicerovi.

## Upozornenie

Všímajte si, či semená nemajú jemnulinké vpichy, môže to značiť, že boli napadnuté škodcami. V pevne uzavretom zásobníku môžeme cícer prechovávať aj pol roka. Uvarený a uzavretý sa udrží v chladničke 3 dni; môžeme ho bez problémov zmrazovať.

## Recept

**Kura s cícerom a hrozienkami**

**Suroviny:**  
– 700 g kuracieho mäsa,  
– 1 – 2 cibule,  
– olivový olej,  
– mletý koriander,  
– mletý ďumbier,  
– mletá rímska rasca,  
– mletá škorica,  
– soľ,  
– mleté čierne korenie,  
– 1 šálka uvareného cíceru,  
– 1/3 šálky hrozienok,  
– vňať koriandra.

**Postup:**  
V hrnci rozohrejeme olej, pridáme na pásiky nakrájanú cibuľu a korenie (koriander, ďumbier, rascu a škoricu) v rovnakom pomere po 1/2 až 1 lyžičke. Opražíme. Pridáme mäso a chvíľu opekáme. Podlejeme, osolíme, okoreníme čiernym korením a dusíme domäkka. Pred koncom dusenia pridáme opláchnuté hrozienka a cícer. Dodusíme. Podávame s kuskusom pripraveným podľa návodu na obale, posypané nasekanou vňaťou koriandra. Jedlo je inšpirované marockou kuchyňou.

# Cuketa

Štíhle tmavozelené plody dorastajúce do hmotnosti dvoch kilogramov tvarom pripomínajú šalátovú uhorku. Majú jemnú požívateľnú šupku.

## Pôvod

Prvé zmienky o nej pochádzajú z polovice 19. storočia z oblasti Stredomoria a k rozsiahlemu rozšíreniu jej pestovania došlo až o takmer sto rokov neskôr.

## Iné názvy

cucurbita pepo var. giromontiina (lat), zucchini (en,de)

## Nutričné hodnoty

100g cukety obsahuje: 3.11g sacharidov, 1.21g bielkovín a 1g vlákniny.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Minerály:** Draslík – 261mg Fosfor – 38mg Horčík – 18mg Mangán – 0.177mg Selén – 0.2µg Sodík – 8mg Vápnik – 16mg Zinok – 0.32mg Železo – 0.37mg |  | **Vitamíny:** Vitamín A – 60µg Vitamín B1 – 0.045mg Vitamín B2 – 0.094mg Vitamín B3 – 0.451mg Vitamín B5 – 0.204mg Vitamín B6 – 0.163mg Vitamín B9 – 24mg Vitamín C – 18mg Vitamín E – 0.1mg Vitamín K – 4.3µg |

## Ďalšie účinné látky

Cuketa obsahuje 91% vody a tiež vysoký obsah karoténu.

## Význam pre zdravie

Aktivizuje bunkový metabolizmus, zvyšuje hladinu bielkovín a zlepšuje celkovú výkonnosť, posilňuje svaly a srdce, udržiava štíhlu líniu bez škodlivých diét, zvyšuje výkonnosť mozgu a koncentráciu, upokojuje a zároveň stimuluje nervy, pôsobí odvodňujúco, vyplavuje škodliviny a odkysľuje organizmus, posilňuje imunitný systém, posilňuje sliznice v celom organizme, odstraňuje nedostatočné trávenie a zápchu.

## Zaujímavosť

Cukety, podobne ako iné tekvicovité rastliny ([uhorky](http://www.nazdravie.sk/uhorka/), [tekvice](http://www.nazdravie.sk/tekvica/), [patizóny](http://www.nazdravie.sk/patizon/) alebo melóny) sú najmä spočiatku na pestovanie dosť náročné rastliny. Klíčia len v teplej pôde a potrpia si aj na dostatočnú vlahu. Keď však už cuketa začne po piatich-šiestich týždňoch plodiť, je na nezastavenie a úrodu treba zbierať každý druhý-tretí deň. Kvitnutie a zakladanie plodov zvyčajne ustane, až keď necháme jeden plod dozrieť.

## Recept

**Fajnová cuketka**

**Suroviny:**  
20g olivového oleja  
400 g mladej cukety  
200 g krabích tyčiniek  
soľ, príp. grilovacie korenie.

Na dobrej panvici na oleji popečieme na kocky nakrájané ošúpané cuketky. Zakryjeme, podusíme /stačí 10 minút/. Medzitým rozmrazíme /v mikrovlnke/ krabie tyčinky, keď sú veľké kusy, pokrájame. Pridáme k podusenej cukete, ochutíme, trošku prehrejeme a zjeme.

# Cvikla

Cvikla je koreňová zelenina s tmavočervenou buľvou guľovitého alebo valcovitého tvaru. Ide o 2 ročnú rastlinu, ktorej v 2.roku vyrastá bohato rozvetvená kvetná stonka.

## Pôvod

Jej pôvod je v Stredomorí a v dnešnej dobe sa najviac pestuje vo východnej Európe a USA. Dnes existuje celý rad kultúrnych odrôd, ktoré sa líšia odtieňom aj tvarom.

## Iné názvy

červená repa, repa šalátová, beta vulgaris subsp. vulgaris (lat), červená řepa (cz), beetroot (en), rote bete (de)

## Nutričné hodnoty

100g cvikly obsahuje: 9.96g sacharidov, 1.68g bielkovín a 2g vlákniny.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Minerály:** Draslík – 305mg Fosfor – 38mg Horčík – 23mg Sodík – 77mg Vápnik – 16mg Zinok – 0.35mg Železo – 0.79mg |  | **Vitamíny:** Vitamín B1 – 0.031mg Vitamín B2 – 0.027mg Vitamín B3 – 0.331mg Vitamín B5 – 0.145mg Vitamín B6 – 0.067mg Vitamín B9 – 80mg Vitamín C – 3.6mg |

## Ďalšie účinné látky

Obsahuje tiež karotén, betaín, vzácne minerálne a lipotropné látky.

## Význam pre zdravie

Zmierňuje infekciu dýchacích ciest, reguluje krvný obeh, predchádza [zápche](http://www.nazdravie.sk/zapcha/), lieči ekzémy a posilňuje vlasy. Varená obsahuje rozpustné vlákniny, ktoré znižujú hladinu cholesterolu. Je súčasť diét pri ochoreniach [pečene](http://www.nazdravie.sk/pecen/) a [ateroskleróze](http://www.nazdravie.sk/ateroskleroza/). Obsahuje látky s protirakovinovými účinkami. Odporúča sa pri odtučňovacích kúrach, ochorení [pečene](http://www.nazdravie.sk/pecen/) a [obličiek](http://www.nazdravie.sk/oblicky/). Je výživná, posilňuje organizmus a pomáha pri liečbe [chrípky a prechladnutia](http://www.nazdravie.sk/chripka-a-prechladnutie/). Šťava z cvikly je tiež veľmi prospešná pri menštruačných ťažkostiach.

## Význam pri chudnutí

Má málo kalórií, urýchľuje metabolizmus, pomáha pri vstrebávaní potravy.

## Zaujímavosť

Pokusy na zvieratách ukázali, že cviklová šťava vystavená mliečnemu kvaseniu môže zabrzdiť rast nádoru.

## Upozornenie

Viac ako 100 ml surovej cviklovej šťavy môže vyvolať očistnú reakciu, nevoľnosť, závrat či žalúdočné kŕče. Preto je lepšie zo začiatku miešať ju s mrkvovou šťavou a postupne zvyšovať pomer cviklovej šťavy. Dajte si 1 dl šťavy viackrát denne.

## CviklaRecept

**Sirup z cvikly**

**Potrebujeme:**  
1 1/2 kg surová cvikla, 4 l voda, 3 kg cukor, 5 dkg kyselina citrónová, 1 dl rum Postup: cviklu pokrájať, pridať vodu a variť 4 hodiny. Scediť, pridať cukor, variť pol hodinu. Po uvarení pridať kyselinu citrónovú a rum. Teplý sirup vliať do fliaš.

# Čakanka

Čakanka je 30 až 150 cm vysoká bylina kvitnúce modrým kvetom. Plodom sú nažky vajcovitého tvaru pripomínajúce pekinskej kapusty.

## Pôvod

Pravdepodobne pochádza z Egypta. V oblasti Stredozemného mora rastie aj teraz divo. V Taliansku a Grécku skoro na jar zbierajú mladé listy divo rastúcej čakanky a používajú ich ako [zeleninu](http://www.nazdravie.sk/kategorie/ovocie-a-zelenina/zelenina/) bohatú na [vitamíny](http://www.nazdravie.sk/kategorie/vitaminy-a-mineraly/vitaminy/).

## Iné názvy

cigória, cichorium intybus (lat), čekanka (cz), chicory (en), blue sailors (en), succory (en), coffeeweed (en), gemeine (de), gewöhnliche wegwarte (de), zichorie (de)

## Nutričné hodnoty

100g čakanky obsahuje: 4.7g sacharidov, 1.7g bielkovín a 4g vlákniny.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Minerály:** Draslík – 420mg Fosfor – 47mg Horčík – 30mg Mangán – 0.429mg Sodík – 45mg Vápnik – 100mg Zinok – 0.42mg Železo – 0.9mg |  | **Vitamíny:** Vitamín A – 285.9µg Vitamín B1 – 0.006mg Vitamín B2 – 0.1mg Vitamín B3 – 0.5mg Vitamín B5 – 1.159mg Vitamín B6 – 0.105mg Vitamín B9 – 110mg Vitamín C – 24mg Vitamín E – 2.3mg Vitamín K – 298µg |

## Ďalšie účinné látky

Dietetickú hodnotu určuje prítomnosť horkej látky glykozidu intybín. Čakanka obsahuje tiež inulín, a preto je veľmi vhodná pre diabetikov.

## Význam pre zdravie

Reguluje činnosť tráviacich orgánov, priaznivo ovplyvňuje trávenie, tvorbu a obeh krvi, čím prispieva k rýchlej obnove síl pri stavoch vyčerpanosti. Čakanka podporuje správnu funkciu [pečene](http://www.nazdravie.sk/pecen/), žlčníka, [pankreasu](http://www.nazdravie.sk/pankreas/) a čriev.

## Zaujímavosť

U nás sa čakanka ľudovo nazývala korenie sv. Petra. Pokiaľ sa zbiera vo sviatok svätého Petra, má najlepšie účinky.

## Upozornenie

Čakanka uplatňuje svoje terapeutické pôsobenie v najužšom spojení so zdravou zmiešanou stravou. Nesprávna výživa chudá na živiny môže viesť k tomu, že pri nadmernej spotrebe čakanky sa vyplavia z tela dôležité stopové prvky a minerálne látky (hlavne [zinok](http://www.nazdravie.sk/zinok/), [železo](http://www.nazdravie.sk/zelezo/) a [vápnik](http://www.nazdravie.sk/vapnik/)).

## ČakankaRecept

**Čakanka na smotane**

**Potrebujeme:** 600 – 700 g pukov, 0,2 l kyslej smotany, 20 g hl. múky, soľ, voda.

Čisté, pokrájané puky zalejeme trochou vriacej vody, osolíme a prikryté uvaríme. Smotanu rozmiešame s múkou, prilejeme k uvareným pukom a spolu povaríme. Podľa chuti môžeme okysliť citrónovou šťavou, prípadne osladiť.

# Čierny koreň

Je to trvalka, dorastajúca do výšky až jeden meter so žltými kvetmi a elipsovitými listami. Plody sú centimetrové nažky, koreň dorastajúci až do 30 – 40 cm dĺžky. Bylina rastie na trávnatých svahoch a svetlých lesoch v suchých aj vlhkých pôdach až do podhorských nadmorských výšok.

## Pôvod

Vo väčšom rozsahu sa pestuje vo Francúzsku, Taliansku, Belgicku a v Nemecku. Pôvod tejto rastliny je v Ázii a v Európe. U nás tiež divo rastie na vlhkejších lúkach a v lesoch, kde je v pôde dostatok [vápnika](http://www.nazdravie.sk/vapnik/).

## Iné názvy

scorzonera hispanica (lat), černý kořen (cz), hadí mord španělský (cz), black salsify (en), spanish salsify (en), black oyster plant (en), serpent root (en), viper’s herb (en), viper’s grass (en), garten-schwarzwurzel (de), spanische schwarzwurzel (de), echte schwarzwurzel (de)

## Nutričné hodnoty

100g čierneho koreňa obsahuje: 25.3g sacharidov, 1.9g bielkovín a 5.3g vlákniny.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Minerály:** Draslík – 353.5mg Fosfor – 85mg Horčík – 27.6mg Meď – 0.12µg Sodík – 4.8mg Vápnik – 53mg Železo – 3.3mg |  | **Vitamíny:** Vitamín B1 – 0.12mg Vitamín B2 – 0.05mg Vitamín B3 – 0.35mg Vitamín B6 – 0.08mg Vitamín B9 – 31mg Vitamín C – 3.5mg Vitamín E – 0.5mg |

## Ďalšie účinné látky

Má vysoký obsah sacharidov s prevahou inzulínu. Obsahuje až 80% biologicky viazanej vody a 12,6% bez dusíkatých látok.

## Význam pre zdravie

Dnes je vyhľadávaný hlavne pre diabetikov. Používa sa pri zápaloch [podžalúdkovej žľazy](http://www.nazdravie.sk/pankreas/) a pri enzymatických poruchách a na odkašliavanie. Sušený koreň je močopudný a pomáha pri liečbe ekzémov, močových ciest, pri lupienke a poruchách [pečene](http://www.nazdravie.sk/pecen/). Listy sa používajú rozdrvené ako obklady na boľavé, reumatické kĺby. Čierny koreň je ľahko stráviteľný a veľmi zdravý. Podobne ako kvaka by sa mal častejšie objavovať na našom stole, najmä v zimných mesiacoch, keď podporí našu imunitu.

## Zaujímavosť

Jeho použitie je všestranné. Môžeme ho konzumovať surový vo forme šalátov s [jablkom](http://www.nazdravie.sk/jablko/), [mrkvou](http://www.nazdravie.sk/mrkva/), jogurtom alebo smotanou. Častejšie sa tepelne spracováva. Používa sa obdobne ako [špargľa](http://www.nazdravie.sk/spargla/) alebo [karfiol](http://www.nazdravie.sk/karfiol/), vypráža sa ako rezeň alebo dusí. Môžeme ho využiť i pri úpravách rôznych druhov mäsa a rýb.

## Upozornenie

Pred kuchynským spracovaním ho najskôr musíme zbaviť čiernej šupky. Po oškrabaní sa doporučuje namočiť do okysličenej vody, aby nezhnedol.

## Recept

**Čierny koreň so syrom**

**Suroviny:**  
400 g čierneho koreňa  
70 g údeného syra  
100 ml mlieka  
2 vajcia  
1 lyžica octu  
1 lyžica masti na vymastenie misy  
1 lyžica nadrobno nasekanej zelenej petržlenovej vňate  
soľ

**Postup:**  
Čierny koreň olúpeme, prekrojíme po dĺžke napoly, vložíme do vriacej osolenej vody s octom a varíme domäkka. Necháme ho odkvapkať a vložíme do vymastenej ohňovzdornej misy. Zalejeme vajciami, ktoré sme rozšľahali s mliekom, vložíme do vyhriatej rúry a zapečieme. Zapečený čierny koreň rozdelíme na taniere a ešte horúci posypeme nastrúhaným syrom a petržlenovou vňaťou. Čierny koreň môžeme zapekať spolu aj s nadrobno nakrájanou šunkou a strúhankou. Podávame s bagetou alebo čerstvým pečivom.

# Čínska kapusta

Netvorí hlávky, má tmavozelené stopkaté listy, u niektorých odrôd sú stopky široké, biele. Listy voľne odstávajú od vegetačného vrcholu. Konzumujú sa predovšetkým dužinaté stopky, čepele listov, ktoré vytvárajú voľnú riedku hlávku a mladé kvetné výhonky. Vzhľadom sa čiastočne podobá [mangoldu](http://www.nazdravie.sk/mangold/).

## Pôvod

Prvé písomné správy o jej pestovaní pochádzajú z 5. storočia z poloostrova Šantung v Číne.

## Iné názvy

brassica chinensis (lat), čínské zelí (cz), chinese cabbage (en), chinakohl (de), pekingkohl (de), japankohl (de), selleriekohl (de)

## Nutričné hodnoty

100g čínskej kapusty obsahuje: 2.2g sacharidov, 1.5g bielkovín a 1g vlákniny.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Minerály:** Horčík – 19mg Sodík – 65mg Vápnik – 105mg Železo – 0.8mg |  | **Vitamíny:** Vitamín A – 1340µg Vitamín C – 45mg |

## Ďalšie účinné látky

V čínskej kuchyni je cenená pre ľahkú stráviteľnosť.

## Význam pre zdravie

Znižuje hladinu cholesterolu v krvi, má protirakovinové a antibakteriálne účinky. Určite vás po nej nebude nafukovať a oceníte ju, ak máte slabší [žalúdok](http://www.nazdravie.sk/zaludok/), pretože je ľahko stráviteľná.

## Zaujímavosť

Nespôsobuje plynatosť, preto je vhodná aj pre ľudí s citlivým žalúdkom a pri rozličných diétach.

## Recept

**Šalát z čínskej kapusty**  
– 1 ks čínska kapusta  
– 3 ks paradajka  
– 1 ks šalátová uhorka  
– 1 ks kukurica v konzerve (mala)  
– 200 g tvrdý syr – napr Eidam tehla

**Dressing:**  
– 5 PL tatárskej omáčky  
– 1 PL oleja  
– 1 PL horčice  
– 1 PL octu  
– podľa chuti soľ

Čínsku kapustu rozoberieme na listy, umyjeme a nakrájame na rezančeky – nachystajte si najväčšiu misu, bude toho totiž dosť, pridáme nadrobno nakrájanú uhorku, paradajky, ostrúhaný syr, kukuricu, a dobre premiešame, nezľaknite sa toho množstva, až to pustí šťavu, bude z toho polovička.

Dressing: zmiešame tatársku omáčku, horčicu, olej a ocot, zamiešame do šalátiku a jemne prisolíme podľa chuti, šupneme aspoň na 20 minút do chladničky, nech sa chute dobre premiešajú.

# Fazuľa

e to jednoročná bylina, ktorej kríčkovité formy dosahujú výšku až 50cm a popínavé až niekoľko metrov. Listy sú perovito zložené, trojpočetné s vajcovitými celistvookrajovými končistými lístkami. Kvety sa vyvíjajú v málokvetých strapcoch, sú päťpočetné a obojpohlavné. Biela, červená, ružová, žltkastá alebo bielo-červená koruna kvetov sa skladá z člnka, dvoch krídel a striešky. Fazuľa je zväčša samoopelivá, zriedka cudzoopelivá. Plody sú struky, z hľadiska veľkosti, tvaru, sfarbenia, ale aj počtu, tvaru, veľkosti a sfarbenia semien veľmi variabilné.

## Pôvod

Už pred 6000 rokmi pestovali fazuľu indiánske kmene v Mexiku a Peru; odtiaľto sa fazuľa vďaka svojej nenáročnosti rozšírila do celého sveta, prispôsobujúc sa rôznym klimatickým podmienkam. Vznikol tak celý rad kultivarov – od malých lahôdkových strukov až po dužinaté bôby a veľké struky.

## Iné názvy

phaseolus vulgaris (lat), fazole (cz), kidney bean (en), gartenbohne (de), fisole (de), grüne bohne (de)

## Nutričné hodnoty

100g fazule obsahuje: 60g sacharidov, 24g bielkovín a 15g vlákniny.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Minerály:** Horčík – 140mg Vápnik – 143mg Zinok – 3mg Železo – 8mg |  | **Vitamíny:** Vitamín B5 – 0.8mg Vitamín B9 – 394mg |

## Ďalšie účinné látky

Fazuľa tiež obsahuje množstvo ďalších stopových prvkov: molybdén, glukokinín, viaceré aminokyseliny (arginín, tryptofán, asparagin, tyrozín), flavonoidy, kyselinu kremičitú a [minerálne látky](http://www.nazdravie.sk/kategorie/vitaminy-a-mineraly/mineraly/).

## Význam pre zdravie

V medicíne aj v ľudovom liečiteľstve sa využíva zriedkavá a vzácna vlastnosť fazule znižovať hladinu cukru v krvi, najmä pri cukrovke. Tento účinok sa pripisuje glukokinínu a arginínu. Nemôže však nahradiť inzulín. Pôsobí iba ako podporné liečivo. Okrem toho sa používa:  
– pri zápaloch obličiek a močového mechúra, pri [obličkových kameňoch](http://www.nazdravie.sk/oblickove-kamene/),  
– pri liečbe dny a reumatizmu,  
– na znižovanie vysokého krvného tlaku.

## Zaujímavosť

Okrem pozitívnych účinkov a množstvu obsahu [vitamínov](http://www.nazdravie.sk/kategorie/vitaminy-a-mineraly/vitaminy/), má fazuľa aj “nežiadúce” účinky. Jednou z nich je notoricky známa plynatosť, prípadne hnačka, ktorú fazuľa spôsobuje. Zaujímavosťou je, že za ňu môžu oligosacharidy. Zbaviť sa ich možno tak, že fazuľu pred tým, ako ju uvaríme, namočíme asi na päť hodín, pričom varíme ju už zasa v čerstvej vode. Ešte jeden recept existuje na nepríjemné vzdúvanie. Často ju jesť. Čím viac ju konzumujeme, tým lepšie ju náš organizmus trávi.

## Upozornenie

Fazuľové struky nikdy nejeme za surova, pretože obsahujú jedovatú bielkovinu phasin (môže vyvolať črevné ťažkosti, ničí sa len tepelnou úpravou). Fazuľa môže vyvolať nafukovanie a hnačky – hlavne u ľudí, ktorým chýba enzým na štiepenie tzv alfagalaktosidov.

## Recept

**Fazuľová polievka s údeným kolenom:**

**Čo potrebujeme:** 1 údené koleno (asi 1500 g), 200 až 250 g väčšej strakatej fazule, 2 mrkvy, 3 zemiaky, 2 cibule, 3 strúčiky cesnaku, múka a olej na zápražku, 2 bobkové listy, majorán, mletá červená paprika, 5 zrniek čierneho korenia, mleté čierne korenie, soľ.

Umyté koleno dáme do väčšieho hrnca, zalejeme vodou a spolu s bobkovým listom a celým korením uvaríme domäkka. Vyberieme ho, necháme trochu vychladnúť a mäso oberieme. Deň vopred namočenú fazuľu uvaríme vo vode z kolena. Pridáme na kolieska nakrájanú mrkvu a kocky zemiakov. Keď je zelenina mäkká, z masti, nadrobno nakrájanej cibule, múky a mletej papriky urobíme zápražku a pridáme ju do vriacej polievky. Osolíme, ochutíme cesnakom, korením a majoránom. Nakoniec pridáme na malé kúsky nakrájané chudé mäso z kolena.

# Fľaškovec – indická tekvica

Jeho tvar nie je stály, je obvykle valcovitý a dorastá do rôznych veľkostí (10 až 100cm), váži do 1kg. Vzhľadom pripomína [hrušku](http://www.nazdravie.sk/hruska/), kyjak alebo fľašu. Na začiatku je mäkký, neskôr zdrevnateje, stvrdne a jeho dužina vyschne. Semená majú šípkovitý tvar pripomínajúci nočných motýľov.

## Pôvod

Za jeho pôvodnú oblasť výskytu je pokladaná tropická Afrika a južná a juhovýchodná Ázia. Najstaršie nálezy jeho kultúrnych foriem sú staré okolo 10 tisíc rokov. Zdá sa, že bol domestikovaný 2x – najskôr v Ázii a neskôr (pred 4000 rokmi) v Afrike. Do Ameriky ho priniesli paleoindiáni. Dnes sa fľaškovec pestuje vo všetkých tropických a subtropických oblastiach zemegule.

## Iné názvy

indická uhorka, lagenária, lagenaria siceraria (lat), lagenárie (cz), kalabasa (cz), calabash (en), calabash gourd (en), white-flowered gourd (en), hairy gourd (en), bottle gourd (en), opo squash (en), long melon (en), flaschenkürbis (de), courge bouteille (fr), calabassier (fr), flaschenkürbis (de), kalebasse (de)

## Nutričné hodnoty

100g fľaškovca obsahuje: 3.69g sacharidov, 0.6g bielkovín a 1.2g vlákniny.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Minerály:** Draslík – 170mg Fosfor – 13mg Horčík – 11mg Mangán – 0.066mg Sodík – 2mg Vápnik – 24mg Zinok – 0.7mg Železo – 0.25mg |  | **Vitamíny:** Vitamín B1 – 0.029mg Vitamín B2 – 0.022mg Vitamín B3 – 0.39mg Vitamín B5 – 0.144mg Vitamín B6 – 0.038mg Vitamín B9 – 4mg Vitamín C – 8.5mg |

## Význam pre zdravie

Vďaka svojmu nutričnému zloženiu sú vhodné pri redukčných diétach, pre diabetikov a tiež sa spomína aj ich protirakovinový účinok.

## Zaujímavosť

Na rozdiel od ostatných tekvicovitých druhov zeleniny, má fľaškovec biele kvety, ktoré voňajú ako čokoláda.

## Upozornenie

Je potrebné konzumovať mladé plody, pretože neskôr oplodie zvykne stvrdnúť a dužina môže zošpongiovatieť či až spráchnivieť.

## Recept

**Zaváraná indická uhorka**

**Potrebujeme:**  
3kg indickej uhorky, nálev: 2l vody, 500ml octu, 1 Deko, cukor podľa chuti.

**Postup:**  
uhorku umyjeme, osušíme (ak je hrubá koža, tak ju olúpeme), nakrájame na štvrťky, naložíme do pohárov a zalejeme vychladnutým sladkokyslým nálevom. Sterilizujeme 7 až 10 minút. Necháme v suchej pare (pod dekou) vychladnúť.

# Hlávkový šalát

Hlávkový šalát sa vyznačuje pevnou uzatvorenou hlávkou s mäkkou jemnou štruktúrou listov, čo mu stále zabezpečuje veľkú obľúbenosť u konzumentov. Hlávky môžu dosahovať hmotnosť až 500 g, v závislosti od typu a odrody. Šalát hlávkový má typy na rýchlenie, poľné jarné, letné a zimné pestovanie.

## Pôvod

Dnes ani botanici presne nevedia, kde na zemeguli sa zrodil prapôvodca dnešného hlávkového šalátu. Pravdepodobne v juhozápadnej Ázii alebo dokonca až v Nepále a Kašmíre. Keď doputoval do starého Grécka a Ríma (a to sa mohol písať rok 550 pred naším letopočtom), tam si ho začali veľmi považovať. Zistili jeho účinky pre dobré trávenie, a tak sa to na hodokvasoch zelenelo zo všetkých kútov. Až v 16. storočí sa však začal oddeľovať listový šalát od hlávkového.

## Iné názvy

lactuca sativa var. capitata (lat), salát hlávkový (cz), lettuce (en), gartensalat (de)

## Nutričné hodnoty

100g hlávkového šalátu obsahuje: 2.23g sacharidov, 1.35g bielkovín a 1.1g vlákniny.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Minerály:** Draslík – 238mg Fosfor – 33mg Horčík – 13mg Mangán – 0.179mg Sodík – 5mg Vápnik – 35mg Zinok – 0.2mg Železo – 1.24mg |  | **Vitamíny:** Vitamín A – 0.166µg Vitamín B1 – 0.057mg Vitamín B2 – 0.062mg Vitamín B5 – 0.15mg Vitamín B6 – 0.082mg Vitamín B9 – 73mg Vitamín C – 3.7mg Vitamín E – 0.2mg Vitamín K – 102µg |

## Význam pre zdravie

Hlávkový šalát povzbudzuje trávenie a činnosť [pečene](http://www.nazdravie.sk/pecen/). Pomáha odstraňovať únavu, zvyšuje svalovú výkonnosť a posilňuje srdce. Je vhodný ako prevencia srdcovocievnych ochorení. Zlepšuje okysličenie buniek aj proces zužitkovania bielkovín. Dobre požutý a natrávený prináša zo [žalúdka](http://www.nazdravie.sk/zaludok/) do čriev množstvo vlákniny, ktorá zabezpečí rýchlejšie pohyby čriev, čím odstráni zápchu spôsobenú zníženou činnosťou tráviaceho traktu. Vláknina má schopnosť naviazať a tým odstraňovať jedovaté látky a tuky. Šalát je preto neodmysliteľný pri akejkoľvek redukčnej diéte. Šťava z hlávkového šalátu prinesie úľavu všetkým, ktorí trpia žalúdočnými vredmi alebo ochoreli na tuberkulózu. Naviac je močopudná.

## Zaujímavosť

Hlávkový šalát obsahuje až 94,9% vody z jeho celkovej hmotnosti.

## Recept

**Hlávkový šalát s ovocím**

**Na prípravu treba:** 1 hlávkový šalát, 1 dl kyslej smotany, olúpané jablko, banán, lyžička citrónovej šťavy, vlašské orechy a soľ.

Umyté listy šalátu necháme odkvapkať a potom je natrháme na kúsky. Rozložíme na tanieri, na ne dáme kolieska banánu a kúsky jabĺk, všetko potom zalejeme smotanou zmiešanou s citrónovou šťavou a soľou. Pred podávaním ešte posypeme posekanými orechami.

# Hrach

Hrach je jednoročná, popínavá rastlina, so zbiehavými a prerastenými listami. Plodmi sú struky, obsahujúce dužinaté semená nazývanými hrášok. Kvitne od mája do októbra.

## Pôvod

Pôvod hrachu treba hľadať v Číne. Odtiaľ sa rozšíril do Indie, na Blízky východ a do Európy. Už v roku 8200 pred n.l. sa pestoval na Cypre.

## Iné názvy

hrášok, pisum sativum (lat), hrách setý (cz), hrášek (cz), pea (en), erbse (de), gartenerbse (de), speiseerbse (de)

## Nutričné hodnoty

100g hrachu obsahuje: 14.45g sacharidov, 5.42g bielkovín a 5.1g vlákniny.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Minerály:** Draslík – 244mg Fosfor – 108mg Horčík – 33mg Mangán – 0.41mg Sodík – 5mg Vápnik – 25mg Zinok – 1.24mg Železo – 1.47mg |  | **Vitamíny:** Vitamín A – 0.04µg Vitamín B1 – 0.266mg Vitamín B2 – 0.132mg Vitamín B3 – 2.09mg Vitamín B6 – 0.169mg Vitamín B9 – 65mg Vitamín C – 40mg Vitamín E – 0.1mg Vitamín K – 24.8µg |

## Ďalšie účinné látky

Hrášok, predovšetkým ten mladý a čerstvý, je bohatým zdrojom antioxidantov. Ďalej v ňom nájdeme mnoho karoténu, ktorý chráni náš zrak a stimuluje obnovu sliznice. V nemalej koncentrácii v ňom nájdeme aj nukleónové kyseliny – látky, ktoré v našom tele pôsobia regeneračne a doslova omladzujú náš organizmus. Ako každá strukovina, aj hrach obsahuje cukry, ktoré sú pre naše telo zdrojom okamžite využiteľnej energie.

## Význam pre zdravie

Najcennejšia na hrachu je jedinečná kombinácia [horčíka](http://www.nazdravie.sk/horcik/) a nukleových kyselín. Preto má výrazne omladzujúce účinky. Vysoký obsah vlákniny má detoxikačné účinky. Klíčiaci hrach obsahuje množstvo [vitamínu C](http://www.nazdravie.sk/vitamin-c/). Pri konzumácii tejto [zeleniny](http://www.nazdravie.sk/kategorie/ovocie-a-zelenina/zelenina/) sa preukázalo zlepšenie zrakovej schopnosti a spevňovanie vlasov. Hrach je veľkým zdrojom bielkovín. 100g hrachu dodá organizmu 10x viac bielkovín ako párok s hranolkami a šľahačková torta. Najvýživnejší je čerstvý letný hrášok. Zaváraním alebo inou tepelnou úpravou stráca až 90% [vitamínov](http://www.nazdravie.sk/kategorie/vitaminy-a-mineraly/vitaminy/).

## Zaujímavosť

Aj sušený hrach vyklíči. V semenách sa pritom uskutočňuje akýsi transformačný proces, pri ktorom sa mimoriadne obohacujú [vitamínmi](http://www.nazdravie.sk/kategorie/vitaminy-a-mineraly/vitaminy/). Surové klíčky – iba na rýchlo obarené vodou – sú dobre stráviteľné.

## Upozornenie

Nelúpaný suchý hrach by ste mali pred prípravou na niekoľko hodín – najlepšie cez noc – namočiť. Na varenie však použite čerstvú vodu, aby ste sa vyhli plynatosti.

## Recept

**Hrachové lievance so slaninou**

**Suroviny:**  
– 200 g uvarený rozmixovaný hrach  
– 2 ks vajcia  
– 100 g slanina údená  
– 5 lyžíc múka hladká  
– 4 strúčiky cesnak  
– soľ  
– korenie čierne mleté  
– majorán  
– Podľa hustoty doliať mlieko  
– na pečenie olej

**Postup receptu:**  
slaninu orestujeme, vychladíme. Pridáme rozmixovaný hrach, vajíčka, múku, cesnak, soľ, korenie a majorán.Všetky ingrediencie spolu premiešame. Ak má cesto hustú konzistenciu, rozriedime ho mliekom. Pečieme lievance. Hotové lievance podávame k pečenému mäsu a môžeme ich posypať opečenou cibuľkou.

# Chren

Je to bylina s veľkými listami, rastajúca do výšky 1m, s drobnými bielymi kvetmi. Jej koreň používame ako koreninu. Sú známe dva druhy: jeden so sladkastou chuťou, s bielou a hladkou šupkou a druhý s modrastou drsnou šupkou, ktorý má veľmi pálivú chuť.

## Pôvod

Predpokladá sa, že pochádza zo strednej Európy, pravdepodobne z oblasti juhozápadného Ruska alebo dokonca z Maďarska. Egypťania poznali účinky chrenu už pred 3500 rokmi. V starom Grécku sa používal na miernenie bolesti krížov a ako afrodiziakum. V židovskej kultúre je po tisícročia spojený so sviatkom pesach, kde tvorí na prestretom stole jednu z horkých bylín pripomínajúcu židom ťažký odchod z Egypta. Legenda spomína delfskú vešticu, ktorá povedala Apolónovi, že [reďkovka](http://www.nazdravie.sk/redkovka/) má cenu olova, repa cenu striebra a chren cenu zlata. V čase renesancie sa konzumácia chrenu rozšírila zo strednej Európy aj do ostatných štátov severne do Škandinávie a odtiaľ do Británie. Od roku 1600 sa chren stal štandardom k hovädzine a ustriciam. Chren sa vtedy pestoval takmer všade, najmä pri hostincoch, nielen na občerstvenie, ale aj na povzbudenie unavených cestujúcich. Do Ameriky sa dostal s prvými osadníkmi a v 19. storočí sa už v okolí Bostonu pestoval vo veľkom. Postupne sa chren rozšíril v celom miernom pásme severnej pologule.

## Iné názvy

armoracia rusticana/cochlearia armoracia (lat), křen (cz), horseradish (en), meerrettich (de), kren (de)

## Nutričné hodnoty

100g chrenu obsahuje: 11.29g sacharidov, 1.18g bielkovín a 3.3g vlákniny.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Minerály:** Draslík – 246mg Fosfor – 31mg Horčík – 27mg Mangán – 0.126mg Meď – 0.06µg Sodík – 314mg Vápnik – 56mg Zinok – 0.83mg Železo – 0.42mg |  | **Vitamíny:** Vitamín B1 – 0.008mg Vitamín B2 – 0.024mg Vitamín B3 – 0.386mg Vitamín B5 – 0.093mg Vitamín B6 – 0.073mg Vitamín B9 – 57mg Vitamín C – 25mg |

## Ďalšie účinné látky

Svojráznosť chrenu – charakteristická vôňa a chuť – spočíva v ostrých éterických olejoch (siliciach) izotiokyanatane alylnatom a tiokyanatane.

## Význam pre zdravie

Pôsobí antibakteriálne, uľahčuje vykašliavanie, odhlieňuje priedušky, podporuje trávenie, pôsobí močopudne a má vysoký obsah [vitamínu C](http://www.nazdravie.sk/vitamin-c/). Použiť sa dá nielen ako potravina, ale aj ako obklad pri bolestiach chrbtice. Zo strúhaného chrenu, masti a múky sa vymiesi placka, a tá sa prikladá na postihnuté miesto – kĺby alebo na chrbát. Ľudia s citlivou pokožkou však môžu mať na chren pri takomto použití alergiu. Z chrenu sa dá vyrobiť i sirup – liek na priedušky, prípadne ho je možné aj inhalovať. Stačí prevariť lyžičku strúhaného chrenu a pary vdychovať po dobu asi 10 minút. S [cibuľou](http://www.nazdravie.sk/cibula/) a [medom](http://www.nazdravie.sk/vceli-med/) je zas účinný proti kašľu.

## Zaujímavosť

Keď nespotrebujeme v kuchyni všetok olúpaný, resp. pokrájaný chren, môžeme ho zabaliť do vrecúška z plastovej fólie alebo do hliníkovej fólie (alobalu), a nepokazí sa.

## Upozornenie

Čerstvý chren môžeme uschovávať v chladničke až 12 mesiacov. Pritom je dôležitá pomerne vysoká vlhkosť vzduchu a konštantná teplota 0-1 stupeň celzia. Pri kúpe strúhaného chrenu si všimnite nálepku s nápisom a používajte výlučne tovar bez chemických konzervačných prostriedkov.

## Recept

**Chrenová nátierka**

**Čo potrebujeme:** 3 poliekové lyžice postrúhaného chrenu, 3 natvrdo uvarené vajcia, 1 pohár majolenky, 1 čajová lyžička vegety, 1 čajová lyžička horčice, podľa chuti soľ.

Do postrúhaného chrenu pridáme prelisované /na cesnakovom lise/ natvrdo uvarené vajcia majolku, horčicu, vegetu, soľ, všetko spolu pomiešame a natieráme na tousty, ako podkladovú nátierku k šunkovým alebo salámovým chlebíčkom.

# Kaleráb

Znakom kalerábu je, že nadzemná časť rastlín tvorí na rozhraní medzi koreňom a hlúbom zdužnatené osové hľuzy tzv. buľvy. Jestvuje mnoho druhov a odrôd.

## Pôvod

Pôvod kalerábu je zahalený rúškom tajomstva a nie je celkom jasný. Niektoré zdroje uvádzajú, že pochádza zo severnej Európy, kde bol v 16.storočí vypestovaný skrížením kapusty s bielou repou alebo kvakou. Do Nemecka sa dostal v roku 1558 a v USA ho poznajú až od roku 1800.

## Iné názvy

brassica oleracea var. gongylodes (lat), kedluben/kedlubna (cz), kohlrabi (en,de), german turnip (en)

## Ďalšie účinné látky

Kaleráb má vysoký obsah vitamínov B, [C](http://www.nazdravie.sk/vitamin-c/), [železa](http://www.nazdravie.sk/zelezo/), [horčíka](http://www.nazdravie.sk/horcik/) a [mangánu](http://www.nazdravie.sk/mangan/). Takisto obsahuje [draslík](http://www.nazdravie.sk/draslik/), ktorý má prirodzene odvodňujúce účinky. Kaleráb počas rastovej fázy neúnavne hromadí [minerálne látky](http://www.nazdravie.sk/kategorie/vitaminy-a-mineraly/mineraly/) a stopové prvky a na náš organizmus pôsobí ako multivitamínový kombinovaný preparát priamo z prírodnej lekárne.

## Význam pre zdravie

– spevňuje pokožku a vlasy  
– zabezpečuje energiu a vitalitu  
– posilňuje imunitný systém, pomáha predchádzať infekciám  
– zabezpečuje mentálnu sviežosť a koncentráciu  
– podporuje bunkový metabolizmus a krvotvorbu  
– stimuluje okysličenie a dýchanie buniek  
– posilňuje srdce  
– zlepšuje náladu, pomáha prekonávať stres  
– má odvodňujúce účinky  
– pomáha redukovať hmotnosť

## Zaujímavosť

Kaleráby kupujte čo najčerstvejšie, aby sa dali spotrebovať aj jemne nakrájané mladé listy. Pri nákupe opatrne vyskúšajte kaleráb miernym tlakom nechtu pri koreni. Ak kaleráb povolí, je krehký (nezdrevnatený).

## Upozornenie

Kaleráb obsahuje dusičňany. Uvarený kaleráb zásadne neohrievame.

## Recept

**Kalerábový prívarok**

**Ingrediencie:**4 väčšie kaleráby, 40 g masla, 40 g hladkej múky, 1/2 l mlieka, soľ, 10 g cukru, voda.

**Postup prípravy:**Očistený kaleráb pokrájaný na kocky zalejeme vriacou vodou a prikrytý varíme. Z masla a múky pripravíme bledú zápražku, ktorú zalejeme vodou z kalerábu a mliekom a povaríme. Nakoniec pridáme uvarený kaleráb, nadrobno posekané kalerábové mladé listy a cukor.

# Kapusta

Je to pôvodne dvojročná až trváca bylina s tenkým koreňom. U nás sa pestujú variety, ktoré sa ani nepodobajú na pôvodnú voľne rastúcu rastlinu, z ktorej sa vyšľachtili. Sú to kapusta kučeravá, hlávková, ružičková atď. Jej žlté kvety sú bohatou pastvou pre včely. Plodom sú šešule s guľatými až mierne sploštenými, jemne sieťkovanými semenami.

## Pôvod

Pôvodné divé formy slúžili na pobrežiach Európy, v krajinách okolo Stredozemného mora, pri Atlantickom oceáne, ale aj v Číne už v kamennej dobe ako potravina. Vyvinuli sa početné druhy, ktorých význam pre zdravie je už tiež dlho známy. Biela hlávková kapusta je u nás najrozšírenejším druhom.

## Iné názvy

brassica oleracea (lat), zelí (cz), cabbage (en), gemüsekohl (de)

## Ďalšie účinné látky

Pokojne by mohlo obstáť tvrdenie, že kapusta je akousi zásobárňou [vitamínov](http://www.nazdravie.sk/kategorie/vitaminy-a-mineraly/vitaminy/). Veď posúďte sami, okrem [vitamínu C](http://www.nazdravie.sk/vitamin-c/) potrebného pre posilnenie obranyschopnosti nášho organizmu, obsahuje tiež [betakarotén](http://www.nazdravie.sk/betakaroten/) a [vitamíny A](http://www.nazdravie.sk/vitamin-a/), [E](http://www.nazdravie.sk/vitamin-e/) a [K](http://www.nazdravie.sk/vitamin-k/). Ďalej je to [vitamín B9](http://www.nazdravie.sk/vitamin-b9/), čiže kyselina listová, dôležitá pre organizmus vystavený stresu, [B1](http://www.nazdravie.sk/vitamin-b1/), [B2](http://www.nazdravie.sk/vitamin-b2/), [vápnik](http://www.nazdravie.sk/vapnik/), a tiež vláknina.

## Význam pre zdravie

Vláknina obsiahnutá v kapuste sa zas postará o správnu funkciu čriev, pomôže pri [zápche](http://www.nazdravie.sk/zapcha/) a pre nízky obsah kalórií je vhodná pre ľudí s nadváhou. Podľa niektorých štúdií má kapusta dokonca schopnosť brániť nás pred vznikom a rastom zhubných nádorov. Naklepané kapustné listy sú oddávna považované za účinné riešenie zapálených prsníkov u dojčiacich žien. Šťava z kapusty sa s úspechom používa pri žalúdočných vredoch a ku zmierneniu [zápchy](http://www.nazdravie.sk/zapcha/).

## Význam pri chudnutí

Kapusta ako silný detoxikátor pôsobí na [žalúdok](http://www.nazdravie.sk/zaludok/) a hornú časť hrubého čreva. Používa sa ako základ na prípravu tukožrútskej polievky.

## Zaujímavosť

**Na zmiernenie zápalov:** Šťava z kapustných listov zmierňuje zápaly, pôsobí dezinfikujúco a odvádza škodlivé látky cez kožu. Čerstvé listy z bielej kapusty vyvaľkajte sklenenou fľašou, pokiaľ nezačnú púšťať šťavu. Potom ju priložte na postihnuté miesto a zafixujte látkou. Nechajte pôsobiť minimálne hodinu, ale najviac dvanásť hodín. Potom namažte kožu bylinkovým olejom.

## Upozornenie

Pri nadmernej konzumácii kapusty môžu jej horčičné oleje, aj keď len vo veľmi zriedkavých prípadoch, podporiť tvorbu hrvoľu. Ale iba vtedy, ak sa už predtým zistil veľký nedostatok jódu.

## Recept

**Koložvárska kapusta**

**Suroviny:**  
– 600 g sudová kapusta  
– 250 g ryža  
– 600 g mleté bravčové mäso  
– 2 ks cibuľa  
– 2 ks cesnak  
– 25O ml šľahačková smotana  
– 1 ks klobása údená  
– olej  
– soľ  
– korenie  
– červená paprika mletá  
– drvená rasca  
– 1OO g anglická slanina

**Postup receptu:** Uvaríme si ryžu. Na oleji a jednej cibuli opečieme mleté bravčové mäso /môže byť aj mix/,ochutíme ho soľou, cesnakom, korením ,paprikou a drvenou rascou. Nemusí byť úplne domäkka, nakoľko pôjde ešte do rúry. Na druhej cibuli opražíme vyžmýkanú sudovú kapustu, ak je väčších kusov treba ju pokrájať. Ďalej si nakrájame na kolieska domácu klobásu a vyškvaríme anglickú slaninu. Vymažeme si pekáč a na dno uložíme sparené kapustné listy /nemusia byť/. Prvú vrstvu dáme 1/2 sudovej kapusty, na to navrstvíme mleté mäso, potom nasleduje ryža, ďalej klobása a opražená slaninka a na vrch zvyšná kapusta. Potom všetko zalejeme šľahačkovou smotanou a popicháme, aby smotana prenikla do vrstiev. Dám aj zo 3 lyžice kapustnej vody, dá výbornú chuť. No a na vrch znovu môžu ísť aj sparené kapustné listy, ale keď nemám nedávam. Pečieme v rúre prikryté 2O min. pri 190 stup. a ešte ďalších 25 minút odkryté.

# Karfiol

užice sú väčšie, biele o hmotnosti 600 – 700g, odolné proti fialoveniu ružíc, na ochranu pred žltnutím treba počítať so zalamovaním listov v letnom období.

## Pôvod

Biele hlávky plné [vitamínu C](http://www.nazdravie.sk/vitamin-c/) vraj poznali už starovekí Egypťania, jeho pôvod je v Stredomorí.

## Iné názvy

brassica oleracea convar. botrytis (lat), květák (cz), cauliflower (en), blumenkohl (de), käsekohl (de), blütenkohl (de), traubenkohl (de), minarett-kohl (de), italienischer kohl (de)

## Ďalšie účinné látky

Karfiol ďalej obsahuje najviac ľahko stráviteľných bielkovín zo všetkých hlúbovín, nachádzajú sa v ňom [vitamíny A](http://www.nazdravie.sk/vitamin-a/), [B1](http://www.nazdravie.sk/vitamin-b1/), [B2](http://www.nazdravie.sk/vitamin-b2/), [B6](http://www.nazdravie.sk/vitamin-b6/), [E](http://www.nazdravie.sk/vitamin-e/), [C](http://www.nazdravie.sk/vitamin-c/) a dokonca aj [vitamín K](http://www.nazdravie.sk/vitamin-k/), potrebný na optimálnu zrážanlivosť krvi. Na prínose tejto [zeleniny](http://www.nazdravie.sk/kategorie/ovocie-a-zelenina/zelenina/) pre ľudský organizmus nič nemení ani skutočnosť, že varením zhruba polovicu obsiahnutých [vitamínov](http://www.nazdravie.sk/kategorie/vitaminy-a-mineraly/vitaminy/) stráca. Táto všestranná zelenina, ktorú možno upravovať na hlavné jedlo i mnohé prílohy, obsahuje aj cukry, organické kyseliny, enzýmy a silice.

## Význam pre zdravie

Veľmi dôležitá na trávenie a odbúravanie produktov látkovej výmeny je aj jeho vláknina. Karfiol je účinný prostriedok proti rednutiu kostí a lámavosti nechtov, podporuje funkciu kĺbov a šliach, spomaľuje dokonca aj vypadávanie vlasov, hojí zápaly pokožky a slizníc. Vedci najnovšie skúmajú, do akej miery chráni pred vznikom zhubných nádorov.

## Zaujímavosť

Pre zaujímavosť treba vyvrátiť mylnú predstavu, že karfiolové ružice sú kvety (z toho je odvodený aj chybný český názov květák). Sú to totiž zdužinatené stopky a vetvičky so šupinovitými listami. Slovenský názov sa vyvinul z pôvodného talianskeho pomenovania cavolfiore a nemeckej skomoleniny karfiol. Český názov květák má pôvod v nadšenom počešťovaní nemeckých výrazov obrodencami a používa sa od roku 1847.

## Upozornenie

Pri trávení karfiolu dochádza k nafukovaniu. Tento nepríjemný jav môžeme potlačiť pridaním výrazného korenia (napr. [cesnakom](http://www.nazdravie.sk/cesnak/), kmínom alebo mletým koriandrom).

## Recept

**Zapekaný karfiol**

**Ingrediencie:**  
– 1 ks stredne veľký karfiol  
– 200 – 250g ryže 1 ks malá cibuľa  
– 1 PL olivový olej  
– čerstvé maslo  
– hrsť čerstvého nastrúhaného parmezánu  
– 250 ml smotana 33%  
– štipka muškátového orieška  
– mleté biele korenie  
– soľ  
– strúhanka  
– slanina/šunka (voliteľné)

1. karfiol a ryžu uvarte zvlášť v osolenej vode, pozor – len do polomäkka  
2. na olivovom oleji a masle opražte do zlatista na malé kocky nakrájanú cibuľu  
3. pridajte hotovú ryžu, chvíľu opražte a odstavte  
4. smotanu zohrejte takmer do varu a pridajte nastrúhaný muškátový oriešok a mleté biele korenie  
5. dno zapekacej misy vymažte olivovým olejom, vysypte strúhankou, pridajte vrstvu ryže, potom na ružičky rozobratý karfiol, opäť ryžu a zakončite vrstvou karfiolu  
6. zalejte smotanou a posypte nastrúhaným parmezánom  
7. zapekajte pri 175 C asi 20 – 30 min.

# Kel

Kel so žlto zelenými zvlnenými listami dorastajúci do hmotnosti 1-1,5 kg.

## Pôvod

Pochádza z Apeninského poloostrova a poznali ho už v antickom Ríme. Patrí medzi hlúbovú zeleninu. Podobne ako kapusta je kel rozšírený po celom svete. Je významnou a obľúbenou [zeleninou](http://www.nazdravie.sk/kategorie/ovocie-a-zelenina/zelenina/) najmä v západných krajinách Európy.

## Iné názvy

brassica oleracea var. gemmifera (lat), růžičková kapusta (cz), brussels sprout (en), rosenkohl/rosenköhlchen (de)

## Ďalšie účinné látky

Všetky jeho druhy sú bohaté na vlákninu, udržujú tak v priaznivom stave nás tráviaci systém. Kel obsahuje [vitamín C](http://www.nazdravie.sk/vitamin-c/), vitamíny skupiny B, [vitamín E](http://www.nazdravie.sk/vitamin-e/) a [K](http://www.nazdravie.sk/vitamin-k/). Je v ňom aj [draslík](http://www.nazdravie.sk/draslik/), [vápnik](http://www.nazdravie.sk/vapnik/), [horčík](http://www.nazdravie.sk/horcik/), [síra](http://www.nazdravie.sk/sira/), [železo](http://www.nazdravie.sk/zelezo/), [fosfor](http://www.nazdravie.sk/fosfor/), [selén](http://www.nazdravie.sk/selen/) a [kyselina listová](http://www.nazdravie.sk/vitamin-b9/). Najmä kučeravý kel obsahuje mnoho karoténov.

## Význam pre zdravie

Kto má problémy so [žalúdkom](http://www.nazdravie.sk/zaludok/), [pečeňou](http://www.nazdravie.sk/pecen/) alebo ho trápia črevné problémy, mal by jesť práve kel; ten navyše i priaznivo pôsobí pri znižovania cholesterolu. A ak vezmeme do úvahy i zvyšovanie celkovej imunity a hojenie ekzémov a iných kožných problémov, čo sa tiež kelu pričíta, je určite mnoho dôvodov, prečo sa tejto zelenine nevyhýbať.

## Zaujímavosť

Zvláštnosťou je, že sa nedá kvasiť, nehodí sa do surových šalátov a nepoužíva sa na konzervovanie. Ťažisko kuchynského využívania spočíva v príprave varených, dusených, zapekaných a vyprážaných jedál.

## Upozornenie

V listoch kelu kučeravého môžu byť nahromadené ťažké kovy alebo olovo (zo spalín). Je preto nanajvýš dôležité ho dôkladne umyť. Varte kel do mäkka, nie pridlho, aby nestratil veľa [vitamínov](http://www.nazdravie.sk/kategorie/vitaminy-a-mineraly/vitaminy/).

## KelRecept

**Kelový prívarok**

**Ingrediencie:**  
500 g kelu, 40 g oleja, 40 g hladkej múky, 20 g cibule, 300 g zemiakov, voda, soľ, cesnak, majorán, mleté čierne korenie.

**Postup prípravy:**  
Umytý kel pokrájame na rezance a dáme do vriacej posolenej vody variť. Neskoršie pridáme očistené zemiaky pokrájané na menšie kúsky a spolu uvaríme. Z oleja a múky pripravíme ružovú zápražku, pridáme do nej nadrobno posekanú cibuľu, trochu popražíme, zalejeme vodou, dobre rozmiešame, prilejeme do kelu a ešte spolu povaríme. Nakoniec pridáme majorán, rozotretý cesnak a mleté čierne korenie.

# Kôpor

Jednoročná bylina s popolovosivo ryhovanou, rozkonárenou stonkou zakončenou okolíkom žltkastých kvetov. Čiarkovité, viackrát perovito zložené listy vyrastajú striedavo zo stonky. Plody sú dvojnažky, okolíky sa odrezávajú postupne, ako dozrievajú a dosušia sa (nažky potom samé vypadajú). Celá rastlina aromaticky vonia.

## Pôvod

Kôpor pochádza z východnej oblasti Stredozemia a zo západnej Ázie.

## Iné názvy

anethum graveolens (lat), kopr (cz), dill (en/de), dille (de), gurkenkraut (de)

## Ďalšie účinné látky

Kôpor je bohatý napríklad na [vitamíny C](http://www.nazdravie.sk/vitamin-c/) a [A](http://www.nazdravie.sk/vitamin-a/), [vápnik](http://www.nazdravie.sk/vapnik/), [fosfor](http://www.nazdravie.sk/fosfor/) a [draslík](http://www.nazdravie.sk/draslik/).

## Význam pre zdravie

Pomáha pri poruchách tráviaceho traktu, zvyšuje chuť do jedla, pri zápaloch dýchacích ciest, na zvýšenie produkcie materského mlieka, na upokojenie pri nespavosti. Od nepamäti sa vývar zo semien používal napríklad proti detskej kolike alebo dospelým pri pokazenom žalúdku či bolestiach hlavy. Surové rozžuté semienka osviežujú a osladzujú dych.

## Zaujímavosť

Rímski bojovníci si ním vraj pred zápasom potierali svaly, aby boli silnejší.

## Upozornenie

Kôpor treba v kuchyni používať opatrne, pretože vo väčšom množstve dodáva jedlu trpkú až horkastú chuť. Ak pripravujeme omáčku, kôpor do omáčky pridávame až nakoniec, pretože to úplne stačí na to, aby do nej prenikla jeho korenistá vôňa. Pre jeho tuhú arómu ho skladujte dobre uzavretý.

## Recept

**Kôprová omáčka s vajcom**

**Ingrediencie:**  
50 g masla, 40 g hladkej múky, 1 žĺtok, 3 dl mlieka, soľ, ocot, kôpor

**Postup prípravy:**  
V mlieku rozšľaháme žĺtok, múku a soľ, pridáme maslo a na miernom ohni šľaháme do zhustnutia. Postupne prilejeme mlieko, okyslíme octom a ochutíme nadrobno posekaným kôprom. Podávame s volským okom alebo s natvrdo uvareným vajcom a s novými zemiakmi alebo knedľou.

# Kukurica

Kukurica je jednoročná tráva dorastajúca do výšky 1 až 3 metrov. Z plného stebla vyrastajú striedavo dlhé a štíhle listy v dvoch zvislých radoch. Skoré odrody majú na hlavnom steble 8-12 listov, neskoré 24 a viac. Listová čepeľ je široká, podlhovasto kopijovitá, s výrazným stredným rebrom.

## Pôvod

Nálezy zvyškov kukuričných vretien v jaskyniach dokazujú, že už v roku 3000 pred n.l. sa Indiáni Južnej a Strednej Ameriky živili kukuricou. O niekoľko tisícročí neskôr Kolumbus priviezol kukuricu do Európy.

## Iné názvy

zea mays (lat), kukuřice (cz), corn (en), maize (en), mais (de), kukuruz (de)

## Ďalšie účinné látky

Obsahuje hlavne saponíny, flavóny, allantoín a z [minerálnych látok](http://www.nazdravie.sk/kategorie/vitaminy-a-mineraly/mineraly/) predovšetkým [draslík](http://www.nazdravie.sk/draslik/), [vápnik](http://www.nazdravie.sk/vapnik/) a [selén](http://www.nazdravie.sk/selen/). Kukurica neobsahuje lepok, pri žltých kukuričných zrnách zaváži vysoký obsah karotenoidov a B vitamíny. Hodnotnými rastlinnými ochrannými látkami pre výživu ľudí, ktoré nájdeme v kukurici, sú inhibítory proteáz.

## Význam pre zdravie

– chráni sietnicu a prispieva k tomu, aby sa zachovala zraková schopnosť  
– ochraňuje telo proti vstupu voľných radikálov  
– znižuje riziko výskytu rakoviny, infarktu a mŕtvice

## Zaujímavosť

Kukurica je surovina vo vyše 500 druhoch výrobkov, od detskej výživy po priemysel a umenie. V priemysle sa zo zŕn vyrába škrob, dextrín, cukor, sirup, lieh, olej, kukuričný lepok, acetón, papier, celulóza, linoleá, izolačné dosky, dextróza a furfol.

## Upozornenie

Z kukurice sa často odstraňujú šupky a klíčky aj s ich hodnotnými účinnými látkami. Preto kupujte radšej kukuričnú krupicu z celých pomletých zŕn.

## Recept

**Kukuricová polievka s mrkvou**

**Ingrediencie:**  
– 350 g kukurice,  
– 2 mrkvy,  
– 1 cibula,  
– 1 – 2 hrste ryže,  
– papriková pasta,  
– sladká smotana,  
– soľ,  
– mleté čierne korenie,  
– petržlenová vňať,  
– olej.

**Postup:**  
Na oleji speníme nakrájanú cibuľu, pridáme nastrúhanú mrkvu, kukuricu, opražíme. Zalejeme vodou a smotanou. Osolíme, okoreníme, pridáme 1 – 2 lyžice paprikovej pasty a povaríme 7 – 10 minút. Pridáme ryžu a varíme ešte 5 minút. Odstavíme a necháme postáť, kým dôjde ryža.

# Kvaka

Kvaka je koreňová zelenina blízka vodnici ([okrúhlici](http://www.nazdravie.sk/okruhlica/)), no je menej pikantná a dorastá do väčších rozmerov. Na jedlo sa používajú listy a koreň. Vysieva sa v marci až apríli. Nemá rada čerstvo pohnojenú pôdu. Býva bielej, zelenkavej, žltej alebo fialovej farby.

## Pôvod

Kvaka je starodávna zelenina, ktorá sa na Blízkom východe pestuje už 4-tisíc rokov. Starí Gréci aj Rimania si ju veľmi považovali a vyšľachtili niekoľko nových druhov. Práve objavenie a dovoz zemiakov ju posunuli do úzadia.

## Iné názvy

brassica napus subsp. rapifera (lat), tuřín (cz), rutabaga (en), swede (en), turnip/yellow turnip (en), steckrübe (de), wruke (de), kohlrübe (de), butterrübe (de), erdkohlrabi (de), unterkohlrabi (de), untererdkohlrabi (de), ramanken (de), bodenkohlrabi (de), schwedische rübe (de)

## Ďalšie účinné látky

Je bohatá na [minerálne látky](http://www.nazdravie.sk/kategorie/vitaminy-a-mineraly/mineraly/), [vitamíny](http://www.nazdravie.sk/kategorie/vitaminy-a-mineraly/vitaminy/) a látky podporujúce trávenie. Poskytuje len málo energie /27 kcal – 100g/ a preto je vhodná pri redukčnej diéte, nemá skoro žiadny tuk, ale veľké množstvo vlákniny. Obsahuje množstvo minerálov ako [draslík](http://www.nazdravie.sk/draslik/), [vápnik](http://www.nazdravie.sk/vapnik/), [fosfor](http://www.nazdravie.sk/fosfor/), [vitamín C](http://www.nazdravie.sk/vitamin-c/) a karotén.

## Význam pre zdravie

Kvaka čistí krv od kyseliny močovej a preto je zdravá pre ľudí trpiacich dnou alebo reumou.

## Zaujímavosť

Ak kvaka nebola vašim obľúbencom keď ste boli ešte deti, mali by ste dať tejto [zeleninu](http://www.nazdravie.sk/kategorie/ovocie-a-zelenina/zelenina/) druhú šancu. Má o trošku silnejšiu chuť ako repa, je jemne korenistá a považuje sa za mix medzi repou a [kapustou](http://www.nazdravie.sk/kapusta/). Európania nazývajú túto zeleninu kvaka alebo repka olejnatá; v Amerike to je žltá repa.

## Upozornenie

Ak si chceme kvaku vypestovať vo svojej záhrade, odporúča sa, aby sme s jej vysievaním začali v marci až apríli. Nemá rada čerstvo pohnojenú pôdu. Je odolná menším mrazom, dobre znáša vyššiu nadmorskú výšku, ale čo jej nevyhovuje je presušenie.

## Recept

**Kvaka zapečená s vajcom**

**Suroviny:**  
– 1 kvaka  
– 4 vajcia  
– 250 ml smotany  
– 150 g tvrdého syra  
– nadrobno nasekaná petržlenová vňať.

**Postup:**  
Očistenú kvaku nakrájame na malé kúsky alebo na kocky a podusíme alebo opečieme na masle. Kúsky kvaky rovnomerne navrstvíme na plech alebo na servírovacie panvice. Surové vajcia rozhabarujeme s kyslou smotanou a nastrúhaným syrom. Touto masou polejeme pripravenú kvaku a zapečieme v rúre. Pred podávaním posypeme petržlenovou vňaťou alebo kôprom.

# Mangold

V prvom roku vyrastá ružica listov a podzemnú časť tvorí malý rozkonárený koreň. Listy sú vzpriamené, veľké, podlhovastého tvaru a majú bublinatý povrch. Listové stopky sú zdužinatelé, krehké a šťavnaté. Farba listovej čepele a listovej stopky môže byť svetlozelená, tmavozelená, červená a fialová, v závislosti od odrody. V druhom roku vyrastá 1 až 1,5 m vysoká stonka. Na nej sa tvorí metlina s päťpočetnými kvetmi. Plodom je nažka, kde sa v klbkách formujú semená. Semeno mangoldu, podobne ako u príbuzných druhov tvorí klbôčko zložené z 3-5 semien.

## Pôvod

Mangold poznali už starí Rimania a Gréci. Oddávna sa pestoval aj v Egypte a Číne. Dnes je obľúbený v západných krajinách Európy, najmä vo Francúzsku, Nemecku, Taliansku, Švajčiarsku, ale aj inde.

## Iné názvy

beta vulgaris subsp. vulgaris (lat), mangelwurzel/mangold wurzel (en), mangel beet/field beet/fodder beet (en), krautstiel (de)

## Ďalšie účinné látky

Je bohatý na vitamíny B, [A](http://www.nazdravie.sk/vitamin-a/) a [C](http://www.nazdravie.sk/vitamin-c/), ale aj na prvky ako [draslík](http://www.nazdravie.sk/draslik/), [horčík](http://www.nazdravie.sk/horcik/), [fosfor](http://www.nazdravie.sk/fosfor/), [železo](http://www.nazdravie.sk/zelezo/) a [vápnik](http://www.nazdravie.sk/vapnik/), rutín a iné.

## Význam pre zdravie

Rutín a kvercetín, ktoré spolu s kyselinou askorbovou ([vitamín C](http://www.nazdravie.sk/vitamin-c/)) majú protisklerotické a protizápalové účinky. Kyselina listová pôsobí priaznivo na reguláciu červených a bielych krviniek. V listoch obsiahnuté bioflavonoidy majú významný účinok pri zápale žíl a posilnení kapilár. Obsahuje aj malé množstvo oleja s polonasýtenými mastnými kyselinami, má vysoký podiel vlákniny a nízku energetickú hodnotu, čo je dôležité pri redukčných diétach. Sladkastú chuť a nepatrnú repovú príchuť spôsobuje betaín. Vo fialovo sfarbených odrodách sa nachádzajú antokyány, ktoré majú tiež ochranný účinok na organizmus.

## Zaujímavosť

Mangold sa môže pestovať takmer všade, ale najlepšie sa mu darí na vlhkých pôdach s vysokým obsahom živín. Znáša aj polotieň a prospieva mu vyššia relatívna vlhkosť vzduchu. Môže sa pestovať aj na pôdach vyhnojených maštaľným hnojom. V záhrade sa seje po skorých druhoch zelenín alebo aj ako prvá zelenina na jar. Na väčších plochách ho zaraďujeme zväčša ako druhú plodinu.

## Upozornenie

Mangold je spravidla bohatší na kyselinu šťavelovú než [špenát](http://www.nazdravie.sk/spenat/). Kyselina vytvára s [vápnikom](http://www.nazdravie.sk/vapnik/) v črevách nerozpustné zlúčeniny a v prípade nadmernej konzumácie mangoldu zabraňuje telu v zúžitkovaniu tohto minerálu dôležitého pre kosti. Ideálna porcia mangoldu na osobu je 150-200g.

## Recept

**Mangoldové závitky**

600 g mangoldu, 50 g masla, mleté čierne korenie, muškátový oriešok, krémový syr žervé rozmiešaný s mliekom na hustú smotanu, 2 lyžice strúhaného syra čedar, lyžica roztopeného masla

Mangold očistíme, umyjeme, listy oddelíme od stoniek. Stonky nakrájame nadrobno a na rozohriatom ruku ich 10 minút podusíme. Okoreníme, stiahneme plameň na čo najúspornejšie a do zeleniny primiešame žervé, strúhaný syr a roztopené maslo. Premiešame, krátko podusíme a odložíme z ohňa. Listy krátko predvaríme, rozložíme ich, uložíme na ne syrovú plnku a pevne zvinieme, aby tvorili malý balíček. Poukladáme ich do plastovej nádoby, prípadne ich dáme na podnos predmraziť a potom ich uložíme v mikroténovom vrecku do mrazničky.

# Mrkva

Mrkva obyčajná je dvojročná kultúrna rastlina, väčšinou má červený koreň, viackrát perovito zložený, silne strihanými listami a príjemnou vôňou. V druhom roku rastlina vyháňa hranatú, rozkonárenú stonku, ktorá je striedavo obrastená strihanými listami a ukončená zloženým okolíkom bielych kvetov.

## Pôvod

Pochádza z južnej Ázie, z oblasti Afganistanu, Iránu a Pakistanu, kde ešte prežívajú jej divý a neskultivovaný zástupcovia a tvoria tak centrum rôznorodosti druhu. História jej rozšírenia nie je celkom jednoznačná. Predpokladá sa, že sa v 10. storočí rozšírila do celej oblasti od Indie po východné Stredomorie. V 12. storočí sa dostala až do západnej Európy a do Číny. V súčasnosti sa najviac pestuje v Európa, Ázii a Severnej Amerike. Divokých zástupcov tohto druhu môžeme objaviť vo voľnej prírode aj u nás.

## Iné názvy

daucus carota subsp. sativus (lat), mrkev (cz), carrot (en), karotte (de), möhre (de), mohrrübe (de), gelbrübe (de), gelbe rübe (de), rüebli (de), riebli (de), wurzel (de)

## Ďalšie účinné látky

Mrkva je bohatá na [vitamíny A](http://www.nazdravie.sk/vitamin-a/) a [betakarotén](http://www.nazdravie.sk/betakaroten/). Ďalej obsahuje vitamíny B, [C](http://www.nazdravie.sk/vitamin-c/), [E](http://www.nazdravie.sk/vitamin-e/), H, [kyselinu listovú](http://www.nazdravie.sk/vitamin-b9/), [pantotenovú](http://www.nazdravie.sk/vitamin-b3/), kremičitú, pektínové látky a silice a z dôležitých stopových prvkov najmä, [draslík](http://www.nazdravie.sk/draslik/), [sodík](http://www.nazdravie.sk/sodik/), [vápnik](http://www.nazdravie.sk/vapnik/), [horčík](http://www.nazdravie.sk/horcik/), [fosfor](http://www.nazdravie.sk/fosfor/), [síru](http://www.nazdravie.sk/sira/), [mangán](http://www.nazdravie.sk/mangan/), [železo](http://www.nazdravie.sk/zelezo/), [meď](http://www.nazdravie.sk/med/) a [zinok](http://www.nazdravie.sk/zinok/).

## Význam pre zdravie

Znižuje cholesterol, predchádza [zápche](http://www.nazdravie.sk/zapcha/), pomáha pri kožných chorobách, nedokrvení a oslabení organizmu. Chráni zrak. Znižuje riziko rakoviny pľúc. Povzbudzuje chuť k jedlu, napomáha tráveniu. Pomáha zachovávať zuby a štruktúru kostí. Je vynikajúcou regeneračnou potravinou, ak sa človek cíti vyčerpaný alebo sa zotavuje.

## Zaujímavosť

Pri dusení sa otvoria bunky mrkvy a obsah [betakaroténu](http://www.nazdravie.sk/betakaroten/) ľahšie prejde z čreva do krvi. Iba ak spolu s mrkvou konzumujeme trocha kvalitného tuku, príjme telo v tuku rozpustný [betakarotén](http://www.nazdravie.sk/betakaroten/) v plnom rozsahu.

## Upozornenie

O mrkve je známe, že môže obsahovať jedovaté látky. Nedávno sa pri bežnom testovaní v niektorých mrkvách našla neprijateľne vysoká hladina organofosforových pesticídov (na vyhubenie vši mrkvovej). Pokiaľ mrkvu oškrabeme a odkrojíme hornú časť, zbavíme sa prakticky všetkých zvyškov týchto látok.

## Recept

**Mrkvový džús**

**Suroviny:** 1/2 kg očistenej mrkvy, polievkovú lyžicu kyseliny citrónovej a oleja, liter a pol vody.

**Postup:**  
Mrkvu nakrájame na kolieska a dáme do tlakového hrnca. Zalejeme vodou, pridáme olej a varíme asi 30 minút. Potom rozmixujeme, pridáme ešte 5 litrov vody, 3 polievkové lyžice medu a kyselinu citrónovú. Pre lepšiu chuť môžeme pridať jednu karotelu. Ešte horúcu mrkvovú šťavu nalejeme do čistých fliaš s patentovými uzávermi. Uchovávame v chlade.

# Okrúhlica

Buľvy okrúhlice majú rôzne tvary. Môžu byť guľovité, guľovito sploštené, hruškovité i vretenovitého tvaru ako repa. Farba buliev môže byť biela, žltá alebo sivočierna. Dužina je biela alebo žlto-oranžová. Kultivar Albína má biele guľaté buľvy, ktoré sú odolné proti drevnateniu, a je vhodný pre všetky spôsoby pestovania. Má veľké stopkové a mierne ochlpené listy.

## Pôvod

Pochádza z hornatých častí Číny, Prednej Ázie a z oblasti Stredomoria. V týchto oblastiach sa dodnes vyskytuje ako burina. V období antiky sa pestovala v Grécku i v starom Ríme ako potravina i ako krmivo. V stredoveku bola okrúhlica v Európe jednou zo základných potravín. Po rozšírení [zemiakov](http://www.nazdravie.sk/zemiak/) v Európe sa jej pestovanie postupne obmedzovalo. V súčasnosti je jej pestovanie významné vo Francúzsku, Anglicku, Škandinávii.

## Iné názvy

brassica rapa L. subsp. rapa (lat), vodnice (cz), turnip (en), teltower Rübchen (de)

## Ďalšie účinné látky

Dužina obsahuje bielkoviny a vlákninu, z minerálnych prvkov [draslík](http://www.nazdravie.sk/draslik/), [fosfor](http://www.nazdravie.sk/fosfor/), [vápnik](http://www.nazdravie.sk/vapnik/), [sodík](http://www.nazdravie.sk/sodik/) a [síru](http://www.nazdravie.sk/sira/). Obsah [vitamínov](http://www.nazdravie.sk/kategorie/vitaminy-a-mineraly/vitaminy/) kolíše.

## Význam pre zdravie

Okrúhlicu môžeme využiť rôznymi spôsobmi. Dá sa konzumovať čerstvá ako reďkovka alebo tepelne upravená vo forme šalátu, kaše či dusená. Pomáha pri poruchách tráviaceho traktu.

## Zaujímavosť

Počas vegetácie sa okrúhlica pestovaná v riadkoch plečkuje, okopáva a jednotí. Jarné výsevy zberáme v júni a v júli, letné v októbri až v novembri. Hmotnosť buľvy sa má pohybovať od 70 do 600 gramov. Okrúhlica starnutím drevnatie, preto sa odporúča konzumovať mladé buľvy.

## Recept

**Kus-kus s rybou**

**Suroviny:**  
– 800 g ryby (alebo kuracie mäso)  
– 30g masla  
– 150 g olivového oleja  
– 600g kuskus  
– 500 g kapusty  
– 1 cibuľa  
– 200 g zemiakov  
– 200 g mrkvy  
– 150 g okrúhlice  
– 100 g bôbov  
– 2 lyžičky rajčinového pretlaku  
– 1 lyžička korenia ADŽIKA (podľa želania)  
– 1 malej lyžičky čierneho korenia  
– mletá škorica – málo  
– soľ  
– príloha: chlieb

**Postup:**  
Bôby namočíme deň dopredu.  
Osolené ryby (kuracie mäso), osmažíme len krátko (niekoľko minút) s cibuľou na oleji. Pridáme adžiku, čierne korenie, pohár vody, rajčinový pretlak a bôby, dusíme 15–20 minút.  
Potom doplníme kapustové listy, zemiaky (vcelku), na polovicu prerezanú mrkvu a okrúhlicu. Do rajnice nalejeme ešte 1,5 litra vody, privedieme do varu, a varíme 30 minút.  
Časťou vývaru zalejeme kuskus, prikryjeme a počkáme 5 minút.  
Kuskus preložíme na misu.  
Z vývaru odstránime vrchnú tukovú vrstvu, pridáme maslo, mletú škoricu, dobre premiešame, zalejeme kuskus. Navrch poukladáme kúsky mäsa a zeleniny, necháme chvíľu trochu postáť a podávame.

# Paprika

e to nevysoká a rozvetvená rastlina. Na zadnej časti listov sa krásne vynímajú plody – šešule 1-2 cm veľké. Niektoré druhy majú až 50 šešuliek. Šešule sú spočiatku zelené, neskôr sa zafarbujú do červena, oranžova alebo žltá.

## Pôvod

Paprika bola dôležitou potravinovou zložkou národov Južnej a Strednej Ameriky už dávno predtým, ako sa stala známou v našich krajinách. Do Európy sa dostala vďaka cestám Krištofa Kolumba. Stále sa stupňujúcim svetovým obchodom sa paprika rýchlo rozšírila do Afriky, Blízkeho východu a juhovýchodnej Ázie až do Japonska.

## Iné názvy

capsicum (lat), bell pepper/sweet pepper/pepper (en)

## Ďalšie účinné látky

Obsahuje 10x viac [vitamínu C](http://www.nazdravie.sk/vitamin-c/) ako v porovnaní s [citrónom](http://www.nazdravie.sk/citron/), [vitamíny B1](http://www.nazdravie.sk/vitamin-b1/), [B2](http://www.nazdravie.sk/vitamin-b2/), [E](http://www.nazdravie.sk/vitamin-e/), [betakarotén](http://www.nazdravie.sk/betakaroten/), lykopén, vlákninu. Žiarivú farbu dosahuje vďaka flavonoidom. Typickú vôňu a chuť spôsobujú silice. Za štipľavosť vďačí alkaloidu kapsaicínu.

## Význam pre zdravie

[Vitamín C](http://www.nazdravie.sk/vitamin-c/) neutralizuje voľné radikály a posilňuje obranyschopnosť organizmu. Prírodná látka kapsaicín povzbudzuje činnosť zažívacieho traktu. Beta karotén posilňuje bunky, brzdí proces starnutia a chráni pred škodlivým vplyvom slnka na pokožku. Pre vysoký obsah [vitamínu C](http://www.nazdravie.sk/vitamin-c/) sa odporúča jesť ju preventívne pri prechladnutí. Jedna stredne veľká paprika pokryje dvoj až trojnásobok dennej potreby dospelého človeka. [Vitamín C](http://www.nazdravie.sk/vitamin-c/) sa z papriky nevytráca ani ohrievaním ani pečením. Červená paprika obsahuje 9 x viac [betakaroténu](http://www.nazdravie.sk/betakaroten/) a 2x viac [vitamínu C](http://www.nazdravie.sk/vitamin-c/) ako zelená.

## Význam pri chudnutí

Stimuluje a povzbudzuje tráviacu a obehovú sústavu, podporuje metabolizmus a pomáha telu spaľovať tuk.

## Zaujímavosť

Na sušenie sa najviac hodí do botanickej zrelosti vyzretá koreninová paprika, z ktorej sa vyrába mletá červená paprika. Sušia sa aj tenkostenné odrody štipľavých paprík. Tie sa tiež môžu mlieť na práškovú papriku, ale dobre sa uchovávajú aj celé vysušené plody. Z nich sa podľa potreby odrezávajú kúsky, ktorými sa ochucujú jedlá.

## Upozornenie

Nadmerná konzumácia paprík môže vplyvom látok znižujúcich zrážanlivosť krvi vyvolať napr. krvácanie z nosa, spomaliť hojenie rán, zosíliť symptómy podráždenia alebo zápalu žalúdočnej sliznice, môže dôjsť i k poškodeniu [pečene](http://www.nazdravie.sk/pecen/).

## PaprikaRecept

**Paprika plnená syrom a šunkou**

**Ingrediencie:**  
– zelená paprika 4 ks  
– tavený syr 150 g  
– tvrdý údený syr 50 g  
– šunka 200 g

**Postup prípravy:**  
Papriku umyjeme, zrežeme vršky so stopkou a očistíme od jadierok. Do papriky natlačíme na samý spodok trojuholník taveného syra, na to plátok šunky (alebo šunkovej salámy) a kúsok údeného syra. Vrstvy opakujeme a natláčame na seba, až kým nie je paprika naplnená až nahor, pričom ju uzatvoríme plátkom šunky (aby nám počas smaženia syr nevytiekol). Takto naplnené papriky vysmažíme na rozpálenom oleji (pomaly na slabom ohni) zo všetkých strán až kým paprika nezmäkne.

# Paradajka

Rastliny rajčiaka jedlého sú jednoročné, dvojročné a v zriedkavých prípadoch i trvalé rastliny, ktoré najskôr vyrastajú rovno zo zeme, v neskoršom štádiu vývoja však majú sklon k plazivosti. Jednotlivé stonky tejto rastliny môžu dosahovať dĺžku až 4 m. Blízko miesta vyrastania majú stonky priemer 10 až 14 mm, sú zelené, majú jemné ochlpenie a smerom ku koncom majú väčšinou akoby plstenú pokrývku. Ochlpenie sa skladá z jemných trichómov, ktoré môžu mať dĺžku až 0,5 mm.

## Pôvod

História paradajky siaha až do 5.storočia pred našim letopočtom. V tomto čase ich začali pestovať peruánski Indiáni. Do Európy ich doniesol Kolumbus na konci 15. storočia, o vyše dvesto rokov neskôr sa paradajky stali bežnou súčasťou jedálneho lístka. V súčasnosti sa pestujú hlavne v juhoeurópskych krajinách.

## Iné názvy

rajčiak, rajčina, solanum lycopersicum (lat), rajče (cz), tomato (en), tomate (de), paradeiser/paradeisapfel/paradiesapfel (de)

## Nutričné hodnoty

Jedna stredne veľká paradajka obsahuje 1.08g bielkovín, 22 kalórií a 1.5g vlákniny.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Minerály:** Draslík – 292mg Fosfor – 30mg Horčík – 14mg Mangán – 0.14mg Meď – 0.073mg Sodík – 6mg Vápnik – 12mg Zinok – 0.21mg Železo – 0.33mg |  | **Vitamíny:** Kyselina listová – 18µg Kyselina pantoténová – 0.109mg Niacín – 0.731mg Vitamín A – 1025 IU Vitamín B1 (tiamín) – 0.046mg Vitamín B2 (riboflavín) – 0.023mg Vitamín B6 – 0.098mg Vitamín C – 15.6mg Vitamín E – 0.66mg Vitamín K – 9.7µg |

## Ďalšie účinné látky

Je málo takých kuchynských rastlín, ktoré možno tak všestranne použiť a ktoré obsahujú toľko [vitamínov](http://www.nazdravie.sk/kategorie/vitaminy-a-mineraly/vitaminy/) (A-B-C) ako rajčiaky. Čerstvo obraté rajčiaky obsahujú 1,6 mg percent karotínu – životne dôležitého výživného prvku ľudského organizmu. Okrem toho obsahujú aj [minerálne látky](http://www.nazdravie.sk/kategorie/vitaminy-a-mineraly/mineraly/) a rastlinné kyseliny (lykopén), ktoré im dodávajú jemnú chuť a arómu.

## Význam pre zdravie

Pre nízky obsah kalórií sú tiež výborným pokrmom pri znižovaní hmotnosti. Sú výborným pomocníkom pri preventívnom boji s rakovinou a pre bohatý obsah [betakaroténu](http://www.nazdravie.sk/betakaroten/) slúžia tiež ako prevencia pred infekčnými chorobami. Paradajková šťava je okrem toho dobrá proti únave a bolestiam hlavy. Podľa posledných výskumov vedcov z Kalifornskej univerzity v Los Angeles je známe i to, že paradajky prospievajú pľúcam aj očiam. Paradajky obsahujú látku lykopén, ktorá pôsobí ako ochrana pľúcnych stien pred pôsobením nadmerného množstva ozónu a ktorá pravdepodobne dokáže ochrániť aj pred degeneratívnou očnou chorobou, ktorá postihuje mnoho ľudí po päťdesiatke.

## Zaujímavosť

V Španielsku sa ich urodí tak veľa, že sa tu stali každoročnou tradíciou paradajkové „vojny“. Desiatky ton zrelých plodov sa znehodnotia pri ohadzovaní sa ľudí, aby sa takto umelo zvýšila ich cena.

## Upozornenie

Nezrelé paradajky môžu zapríčiniť nevoľnosť a [bolesti hlavy](http://www.nazdravie.sk/bolest-hlavy/). Preto vždy odstráňte lôžko pri stopke a zelené miesta – obsahujú škodlivý solanín.

## Recept

**Zapekané kuracie prsia s paradajkou a mozzarellou**

**Suroviny:**  
– 500 g kuracie prsia  
– 1 balenie mozzarella  
– 1 ks paradajka  
– olivový olej  
– čierne korenie  
– soľ  
– čerstvá bazalka  
– čerstvý tymián

**Postup:**  
Kuracie prsia nakrájame na plátky, jemne vyklepeme, posypeme tymiánom, osolíme, okoreníme. Následne krátko restujeme na olivovom oleji. Orestované mäso poukladáme do zapekacej nádoby vymastenej olivovým olejom. Paradajku a mozzarellu nakrájame na plátky, rovnomerne rozložíme na mäso a dáme zapiecť.Zapekáme cca. 15 minút pri teplote 200°C, ak chceme mať povrch viac chrumkavý, zapneme gril na 3 až max. 5 minút. Podávame ľubovoľne s ryžou alebo šalátom.

# Paštrnák

Je to asi 0,3—1,0 m vysoká rastlina. Má zbrázdenú ostro hranatú stopku. Listy sú vajcovité, nepárno perovito zložené. Kvety sú biele alebo červenkasté, niekedy žltkasté až zelenkasté. Kvitne v júli a v auguste. Plody sú holé a úzko krídlaté dvojnažky. Konzumnou časťou paštrnáku je koreň najčastejšie vretenovitého tvaru, podobný [petržlenu](http://www.nazdravie.sk/petrzlen/). Šupku má žltkastú, dužina je biela. Má príjemnú sladkastú chuť s arómou, pripomínajúcou petržlen.

## Pôvod

Táto cenná [zelenina](http://www.nazdravie.sk/kategorie/ovocie-a-zelenina/zelenina/) zostáva u nás dlhé roky nedocenená. Patrí medzi staré zeleniny a pestoval sa od pradávna. Dodnes divo rastie v západnej Európe. Semená paštrnáku sa našli pri vykopávkach z mladšej doby kamennej vo Švajčiarsku. V stredoveku bol rozšírený v celej Európe. Je veľmi obľúbený najmä vo Francúzsku, Anglicku a v severoeurópskych štátoch.

## Iné názvy

pastinaca sativa (lat), pastinak/pastiňák (cz), parsnip (en), pastinak/pastinake (de), germanenwurzel (de)

## Ďalšie účinné látky

Má vysoký obsah minerálnych látok ([draslík](http://www.nazdravie.sk/draslik/) a [kremík](http://www.nazdravie.sk/kremik/)), éterických olejov, nezanedbateľný je obsah [vitamínu C](http://www.nazdravie.sk/vitamin-c/) a vitamínov skupiny B.

## Význam pre zdravie

Éterické oleje priaznivo pôsobia na trávenie a nervový systém. Posilňuje pokožku a spojivové tkanivo, znižuje vysoký krvný tlak.

## Zaujímavosť

Málokto vie, že jeho výživová hodnota je vyššia ako u petržlenu. Je mrazuvzdorný, tak si ho môžeme zberať aj v zime, podľa potreby. Ak sa skladuje v chladničke, uchová si viac živín ako pri izbovej teplote.

## Recept

**Paštrnáková polievka so zeleným jablkom**

**Suroviny**  
– olivový olej a trošku masla  
– 1 veľká cibuľa  
– 4 veľké paštrnáky  
– 1 veľké jablko Granny Smith  
– 1 liter zeleninového vývaru  
– 100 ml sladkej smotany  
– 2 ČL kari korenia  
– citrónová šťava  
– biele mleté korenie  
– morská soľ

**Postup**  
– Cibuľu, paštrnáky a jablko olúpeme a nakrájame nadrobno.  
– Do rýchlovarnej konvice dáme zovrieť vodu a zalejeme ňou zeleninový bujón, ktorý poriadne premiešame aby v ňom neostali žiadne hrudky.  
– Na horúcom oleji s maslom ošmahneme cibuľku do sklovita, pridáme kari korenie a nakrájaný paštrnák. Restujeme na vysokej teplote asi 1min.  
– Zalejeme horúcim vývarom, privedieme do varu, znížime teplotu a pod pokrievkou necháme jemne vrieť asi 10min. Potom pridáme nakrájané olúpané jablko a varíme ďalších 3-5min. Množstvo vývaru je nutné prispôsobiť množstvu zeleniny – polievka má byť hustá takže stačí ak je zelenina vývarom akurát pokrytá.  
– Polievku rozmixujeme ručným mixérom do hladka, pridáme sladkú smotanu a dochutíme soľou, bielym korením a citrónovou šťavou podľa chuti. Ešte raz necháme polievku prevrieť.  
– Podávame s jogurtom alebo kyslou smotanou a čerstvým chlebom.

# Patizón

Je to druh tekvice diskovitého tvaru, na okrajoch charakteristicky zvlnený. Od ostatných druhov tekvíc sa odlišuje kríčkovitým vzrastom a tvarom plodov.

## Pôvod

Patizón bol pravdepodobne vyšľachtený v Severnej Amerike, no pestoval sa i v Mexiku.

## Iné názvy

cucurbita pepo (lat), patizon (cz), yellow squash (en), patisson (de)

## Ďalšie účinné látky

Patizón obsahuje pomerne malé množstvo minerálnych látok a vitamínov s výnimkou draslíka.

## Význam pre zdravie

Vzhľadom na nízku hodnotu [sodíka](http://www.nazdravie.sk/sodik/) sa radí medzi vynikajúce [zeleniny](http://www.nazdravie.sk/kategorie/ovocie-a-zelenina/zelenina/) pri liečbe srdcových a obličkových porúch. Má močopudné účinky. Pre nízky obsah sušiny a nízkokalorickú hodnotu sa konzumácia patizónov odporúča pri redukčných diétach.

## Zaujímavosť

Energetický obsah patizónov je 100J v 100 g hmoty, [tekvica obyčajná](http://www.nazdravie.sk/tekvica/) má vyššiu hodnotu, 142 J v 100 g hmoty. Mladé plody patizónov sú vhodné aj na vyprážanie, chuťovo sú podobné baklažánom alebo vyprážanému syru. U nás menej známe sú ďalšie dva druhy, tekvice – kabačky a tekvica muškátová.

## Recept

**Vyprážaný patizón s cesnakom**

**Ingrediencie:**  
patizóny, cesnak, soľ, hladká múka, vajce a strúhanka na obalenie, olej na vyprážanie.

**Postup prípravy:**  
Patizóny prekrojíme, vydlabeme jadierka a olúpeme. Nakrájame na plátky asi 5mm hrubé. Natrieme cesnakom rozotretým so soľou a necháme chvíľu odležať. Obalíme v trojobale a vypražíme.

# Pažítka

Trváca cibuľovitá rastlina vysoká 15-50 cm. Listy sú kopijovité, duté a vyrastajú trsovité z malých cibuliek. Má svetlofialový guľovitý kvet, kvitnúci v máji až auguste. Obľubuje slnečné stanovište alebo polotieň.

## Pôvod

Pochádza najpravdepodobnejšie z Talianska, ale už v stredoveku bola známa v Ázii i v Amerike.

## Iné názvy

allium schoenoprasum (lat), pažitka (cz), šnytlík (cz), chive (en), schnittlauch/graslauch/binsenlauch/brislauch (de), jakobszwiebel (de), schnittling (de)

## Ďalšie účinné látky

Obsahuje vysoké množstvo [vitamínu C](http://www.nazdravie.sk/vitamin-c/), ďalej [riboflavínu](http://www.nazdravie.sk/vitamin-b2/), [draslíka](http://www.nazdravie.sk/draslik/), [vápnika](http://www.nazdravie.sk/vapnik/), [fosforu](http://www.nazdravie.sk/fosfor/), [sodíka](http://www.nazdravie.sk/sodik/), [železa](http://www.nazdravie.sk/zelezo/) a [beta-karoténu](http://www.nazdravie.sk/betakaroten/).

## Význam pre zdravie

Pažítka je výborné stomachikum – podporuje chuť do jedla a tvorbu tráviacich štiav. Je účinná aj proti črevným parazitom a znižuje krvný tlak. Chráni pred rakovinou pažeráka, žalúdka, hrubého čreva, prsníkov i pľúc. Má tiež protisklerotický, dezinfekčný a imunostimulačný účinok.

## Zaujímavosť

Pažítka je zeleninový druh, ktorý nemá na prostredie veľké požiadavky. Prakticky ju môžeme pestovať všade, od nížin až po horské oblasti. Veľmi dobre sa jej darí v podhorských oblastiach, pretože pri nižších teplotách rastliny vytvárajú mohutnejšie trsy a listy. Veľmi dobre sa jej darí v pôdach ľahších až piesočnatých, dostatočne zásobených dusíkom a draslíkom. Zamokrené a kyslé pôdy nie sú na jej pestovanie vhodné. Na živiny nie je pažítka mimoriadne náročná.

## Upozornenie

Pažítka nie je veľmi vhodná na sušenie. Sušiť ju napriek tomu môžeme, no musíme mať na pamäti, že sušením stráca svoju výraznú chuť a arómu. Po vysušení sa pažítka preto používa už len ako ozdoba.

## Recept

**Žemľová polievka s pažítkou**

**Ingrediencie:**  
40 g masla, 2 žemle, 1 1/4 litra vody, 60 g miešanej koreňovej zeleniny, soľ, mleté čierne korenie, 1 dl smotany, 1 vajce, pažítka.

**Postup prípravy:**  
Na masle opražíme pokrájané žemle. Do vody dáme variť očistenú, pokrájanú zeleninu, osolíme a keď je zelenina mäkká, vložíme do nej opraženú žemľu a dobre povaríme, až sa žemľa rozvarí. Potom všetko prelisujeme, okoreníme mletým čiernym korením a chvíľu povaríme. Do hotovej polievky prilejeme v smotane rozmiešané vajce a posekanú pažítku.

# Petržlen

Petržlen záhradný je dvojročná rastlina dosahujúca v prvom roku 30 cm a v druhom až 1 meter. Má silný, mrkve podobný koreň a šťavnaté stonky zakončené jednoduchými kučeravými listami. Drobné žltozelené kvety sa objavujú v lete druhého roku. Petržlenu sa darí najlepšie v úrodnej, vlhkej a dobre priepustnej pôde. Vyhovuje mu slnečné stanovište, alebo polotieň.

## Pôvod

Pochádza z východného Stredomoria, kde rastie divo. Poznali ho už pred naším letopočtom ako liečivú rastlinu a koreninu starí Gréci a Rimania. Gréci, ktorí ho pokladajú za posvätnú rastlinu, ho však nepoužívajú.

## Iné názvy

petroselinum crispum (lat), petržel (cz), parsley/garden parsley (en), petersilie/petersil/peterli (de), peterle/peterling/petergrün (de)

## Nutričné hodnoty

100g petržlenu obsahuje: 6.33g sacharidov, 2.97g bielkovín a 3.3g vlákniny.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Minerály:** Draslík – 554mg Fosfor – 58mg Horčík – 50mg Mangán – 0.16mg Sodík – 0.56mg Vápnik – 138mg Zinok – 1.07mg Železo – 6.2mg |  | **Vitamíny:** Vitamín A – 0.42mg Vitamín B1 – 0.086mg Vitamín B2 – 0.09mg Vitamín B3 – 1.313mg Vitamín B5 – 0.4mg Vitamín B6 – 0.09mg Vitamín B9 – 152mg Vitamín C – 133mg Vitamín E – 0.8mg Vitamín K – 1640µg |

## Význam pre zdravie

Petržlen sa z hľadiska medicínskeho považuje hlavne za diuretikum – močopudný prostriedok vhodný na ľadvinové problémy, rozpúšťanie ľadvinových kameňov, ďalej ako prostriedok povzbudzujúci trávenie a vypudzujúci plyny. Semená petržlenu obsahujú látku apiol, ktorá môže byť vo vysokých dávkach toxická! Apiol podporuje maternicové sťahy. V Rusku existuje prípravok s názvom Supetin, ktorý obsahuje 85% petržlenovej šťavy a používajú ho k vyvolaniu maternicových sťahov pri pôrode. Na začiatku 20. storočia boli vysoké dávky apiolu podávané k vyvolaniu potratu. Čaj zo semien petržlenu je v Nemecku často predpisovaný aj ľuďom s vysokým krvným tlakom. Čaj z petržlenovej vňate má taktiež vlastnosti pomáhajúce znižovať horúčku. Petržlen má v porovnaní s ostatnými liečivými rastlinami vysoký obsah chlorofylu. Chlorofyl je aktívna zložka väčšiny osviežovačov dychu. Takže pre Váš svieži dych postačí požuvať zopár lístkov čerstvej petržlenovej vňate.

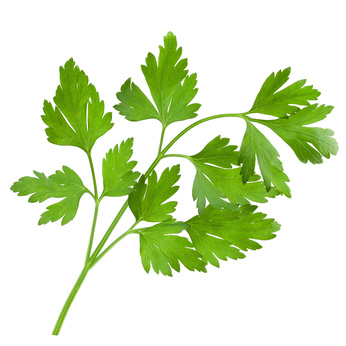
## Zaujímavosť

Ako listová zelenina bola a zostáva významným estetickým aj chuťovým doplnkom pri súkromných aj oficiálnych hostinách. Využíva sa v podstate celá rastlina. Koreň, listy aj semená obsahujú priaznivé silice v liečivom množstve.

## Upozornenie

Ako každú vňať, aj petržlenovú používame čerstvú, pretože po 2 dňoch stráca arómu. Na dlhšie uskladnenie ju zmrazíme, tak ju máme k dispozícii po celú zimu. Nie je správne variť ju spolu s jedlom, pretože petržlenové lístky stratia svoju arómu a obsah účinných látok.

## Recept

**Kapustová polievka so smotanou a petržlenom**

**Ingrediencie:**  
150 g fazuľových strukov, 500 g kyslej kapusty, 1 paprika, 2 rajčiaky, 200 g koreňovej zeleniny, soľ, 1 liter vody, 1/4 l kyslej smotany, petržlenová vňať

**Postup prípravy:**  
Koreňovú zeleninu umyjeme, očistíme a pokrájame na malé kocky. Potom ju dáme variť do posolenej horúcej vody. Neskôr pridáme očistené fazuľové struky, kyslú kapustu, olúpanú, na kúsky pokrájanú papriku a rajčiaky. Zahustime rozšľahanou kyslou smotanou a okoreníme umytou, nadrobno posekanou petržlenovou vňaťou.

# Pór

Narastá do výšky 0,40—0,90 m. Má zelené až zelenomodré listy, belavé až ružové kvety, ktoré vytvárajú okolík a predlženú cibuľu.

## Pôvod

Pór je liečivá zelenina pochádzajúca z Prednej Ázie. Jej liečivé účinky sa využívali už v staroveku. Gréci a Rimania ju okrem iného považovali za výborný protijed pri otrave alkoholom.

## Iné názvy

allium porrum (lat), pórek (cz), leek (en), porree (de), breitlauch (de), winterlauch (de), Welschzwiebel (de), gemeiner lauch (de), spanischer lauch (de), aschlauch (de), fleischlauch (de)

## Nutričné hodnoty

100g póru obsahuje: 14.15g sacharidov, 1.5g bielkovín a 1.8g vlákniny.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Minerály:** Draslík – 180mg Fosfor – 35mg Horčík – 28mg Mangán – 0.481mg Vápnik – 59mg Železo – 2.1mg |  | **Vitamíny:** Vitamín A – 0.08mg Vitamín B1 – 0.06mg Vitamín B2 – 0.03mg Vitamín B3 – 0.4mg Vitamín B5 – 0.14mg Vitamín B6 – 0.233mg Vitamín B9 – 64mg Vitamín C – 12mg Vitamín E – 0.9mg Vitamín K – 47µg |

## Význam pre zdravie

* pôsobí proti mikroorganizmom
* účinný pri nafukovaní a ďalších črevných ťažkostiach (v črevách bojuje proti baktériám a kvasinkám)
* prečisťuje krv a celkovo detoxikuje organizmus na viacerých úrovniach
* vďaka obsahu [kyseliny listovej](http://www.nazdravie.sk/vitamin-b9/) a [železa](http://www.nazdravie.sk/zelezo/) pomáha pri liečbe chudokrvnosti (anémie)
* pozitívne vplýva na srdce, chráni cievy, reguluje krvný tlak
* podporuje činnosť [obličiek](http://www.nazdravie.sk/oblicky/), je močopudný (zbavuje telo prebytočnej vody)
* pomáha pri nechutenstve
* je liekom proti kašľu
* odporúča sa brať pri reumatických ochoreniach a dne
* znižuje hladinu cukru, cholesterolu a tuku v krvi
* pomáha cievam oddiaľovať procesy starnutia

## Zaujímavosť

* O pozitívnych vlastnostiach póru sa vedelo už aj v antickom Ríme. Svetoznámy cisár Nero patril medzi jeho najväčších ctiteľov. Veril, že mu pór pomáha posilňovať hlasivky.
* Pri špeciálnom skladovaní v chladiarňach s teplotou 0 celzia možno pór 3 mesiace uchovávať bez väčších strát účinných látok.

## Upozornenie

Pretože pór obsahuje väčšie množstvo solí kyseliny šťaveľovej, nie je vhodný pre ľudí, ktorí majú choré [obličky](http://www.nazdravie.sk/oblicky/) a žlčník. Soli kyseliny šťaveľovej tiež zhoršujú vstrebávanie [vápnika](http://www.nazdravie.sk/vapnik/).

## Recept

**Varený pór so syrom**

**Ingrediencie:**  
800 g póru bez listov, 80 g masla, 60 g strúhanky, voda, soľ

**Postup prípravy:**  
Očistený pór vložíme do vriacej osolenej vody a varíme. Po uvarení ho vyberieme a posypeme strúhankou opraženou na masle. Podávame so zemiakovou kašou.

# Rebarbora

Rebarboru pestujeme pre dužinaté listové stopky, ktoré dorastajú do 50 až 70 cm dĺžky. Veľké, lopúchom podobné listy, sú mierne zvlnené. Korene siahajú hlboko do pôdy a pod povrchom sa vytvára koreňová hľuza, ktorá u starších rastlín zdrevnatie. Na koreňoch sa vytvárajú veľké púčiky, z ktorých nad zemou vyrastá ružica listov. Dužinaté stopky môžeme zaradiť skôr medzi [ovocie](http://www.nazdravie.sk/kategorie/ovocie-a-zelenina/ovocie/) ako do [zeleniny](http://www.nazdravie.sk/kategorie/ovocie-a-zelenina/zelenina/).

## Pôvod

Rebarbora pochádza z východnej Sibíri a severného Mongolska. Patrí do čeľade stavikrvovitých a pestuje sa v celej Európe. U nás si zatiaľ nezískala veľkú obľubu, čo je na škodu. Keby sme ju vysadili a venovali jej pozornosť, dlho by nám prinášala úžitok.

## Iné názvy

rheum rhabarbarum (lat), rhubarb (en), rhabarber (de), gemüse-rhabarber (de), krauser rhabarber (de)

## Nutričné hodnoty

100g rebarbory obsahuje: 4.54g sacharidov, 0.8g bielkovín a 1.8g vlákniny.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Minerály:** Draslík – 288mg Fosfor – 14mg Horčík – 12mg Mangán – 0.196mg Sodík – 4mg Vápnik – 86mg Zinok – 0.1mg Železo – 0.22mg |  | **Vitamíny:** Vitamín B1 – 0.02mg Vitamín B2 – 0.03mg Vitamín B3 – 0.3mg Vitamín B5 – 0.085mg Vitamín B6 – 0.024mg Vitamín B9 – 7mg Vitamín Bp – 6.1mg Vitamín C – 8mg Vitamín E – 0.3mg Vitamín K – 29.3µg |

## Ďalšie účinné látky

Okrem kyseliny citrónovej a jablčnej však obsahujú v bunkovej šťave aj kyselinu oxalovú. Preto sa nemôže konzumovať vo veľkom pri krivici a hypokalcémii.

## Význam pre zdravie

Podporuje krvotvorbu, vývoj buniek a optimálnu činnosť mozgu a nervov. [Vápnik](http://www.nazdravie.sk/vapnik/) upokojuje nervy a podporuje tvorbu kostnej hmoty, preto je rebarbora zvlášť vhodná pre ženy v období menopauzy. Vysoký obsah [draslíka](http://www.nazdravie.sk/draslik/) v rebarbore pomáha zasa odvodňovať organizmus, čo je mimoriadne dôležité pre ľudí s nesprávnymi stravovacími návykmi. Rebarbora je tiež bohatým zdrojom vlákniny, ktorá viaže tuky, detoxikuje, podporuje peristaltiku čriev a potláča tak zápchu.

## Zaujímavosť

Pranostiky hovoria, že rebarboru by sme mali konzumovať do Jána, lebo potom vraj už tak dobre nechutí. Podľa kulinárskej mágie sa rebarbora považuje za rastlinu lásky. Za najdokonalejší pokrm lásky si vraj treba predstaviť rebarborový koláč s [jahodami](http://www.nazdravie.sk/jahoda/).

## Upozornenie

Listy rebarbory obsahujú jedovaté látky. Konzumovať by sme mali preto výhradne iba jej stonku. Ak vás trápia obličkové kamene alebo máte podráždenú sliznicu žalúdka, nekonzumujte rebarboru vôbec. V týchto prípadoch by vám mohla kyselina šťavelová, ktorá je v rebarbore zastúpená, spôsobiť zdravotné problémy.

## Recept

**Rebarborový koláč**

**Ingrediencie:**  
350 g hladkej múky, 40 g sójovej hladkej múky, 180 g Hery, 1/2 balíčka prášku do pečiva, soľ, voda. Plnka: 400 g rebarbory, 150 g práškového cukru, 50 g hrozienok, citrónová šťava, 3 bielka, 150 g práškového cukru.

Z múky, prášku do pečiva, tuku, soli a vody vypracujeme cesto, ktoré rozvaľkáme na múkou posypanej doske a vložíme na plech. Na plát cesta uložíme plnku. Pečieme v dobre vyhriatej rúre. Pred dopečením potrieme vyšľahaným snehom z bielkov s cukrom a dáme dopiecť. Plnka: Rebarboru olúpeme, pokrájame na kolieska, premiešame s cukrom a hrozienkami.

# Reďkovka

Je jednoročná typická jarná zelenina. Konzumuje sa krehká a šťavnatá buľvička, ktorá je najčastejšie guľatá alebo podlhovastá, či dlhá ako [mrkva](http://www.nazdravie.sk/mrkva/). Najobľúbenejšie sú skoré jarné guľaté reďkovky červenej farby.

## Pôvod

Táto zelenina rastie po celom miernom pásme. Zmienky o nej pochádzajú aj zo starovekého Egypta. Otroci pracujúci na pyramídach vraj reďkovku dostávali ako odmenu.

## Iné názvy

raphanus sativus (lat), ředkev/ředkvička (cz), radish (en), radieschen/radies (de)

## Nutričné hodnoty

100g reďkovky obsahuje: 3.4g sacharidov, 0.68g bielkovín a 1.6g vlákniny.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Minerály:** Draslík – 233mg Fosfor – 20mg Horčík – 10mg Mangán – 0.068mg Vápnik – 25mg Zinok – 0.28mg Železo – 0.34mg |  | **Vitamíny:** Vitamín B1 – 0.012mg Vitamín B2 – 0.039mg Vitamín B3 – 0.254mg Vitamín B5 – 0.165mg Vitamín B6 – 0.071mg Vitamín B9 – 25mg Vitamín C – 15mg |

## Význam pre zdravie

Pomáha pri prevencii rakovinových ochorení. Éterické oleje podporujú tvorbu žlče a urýchľujú zažívací proces. Používa sa pri liečení ochorení žlčníka, [žalúdka](http://www.nazdravie.sk/zaludok/) a priedušiek. Obľúbená miniatúrna koreňová zelenina ničí baktérie, uvoľňuje hlieny, mierni kašeľ, zmierňuje pálenie záhy, odstraňuje zápchu a plynatosť. Čistí [obličky](http://www.nazdravie.sk/oblicky/) a močové cesty, čím zabraňuje tvorbe obličkových a močových kameňov. Znižuje hladinu cholesterolu a tukov v krvi. Dodáva nutričné látky na krvotvorbu a rast buniek. Má schopnosť aktivizovať nervy a mozog. Ideálne je jesť reďkovku surovú. Vtedy je najúčinnejšia proti škodlivým baktériám a plesniam, ktoré sídlia už na jazyku a sliznici podnebia. Ďalší boj pokračuje v žalúdku a črevách. Tieto antibakteriálne a antimykotické účinky sa prejavujú pálením, ktoré vyvoláva horčicový olej.

## Význam pri chudnutí

Zvyšuje tvorbu tráviacich štiav, takže telo dokáže rozložiť a spracovať potravu efektívnejšie.

## Zaujímavosť

Reďkovka patrí k najviac kontaminovaným druhom [zeleniny](http://www.nazdravie.sk/kategorie/ovocie-a-zelenina/zelenina/). Ak je hnojená dusíkatými hnojivami, dostáva sa do nej množstvo solí a kyseliny dusičnej. V ľudskom tele sa tieto látky menia na dusičnany a dusitany, ktoré s aminokyselinami bielkovín vytvárajú jedovaté karcinogénne nitrozamíny.

## Upozornenie

Reďkovky môžu byť kontaminované dusičňanmi z hnojív, ktoré sa pôsobením slín a žalúdočných štiav menia na nebezpečné jedovaté dusitany pôsobiace rakovinotvorne. Je preto vhodnejšie nakupovať bioreďkovky ak ich plánujeme konzumovať v dávke nad 100g denne.

## Recept

**Letný cestovinový šalát s reďkovkou**

**Suroviny:**  
– 500 g cestovina farebná  
– 1 ks čínska kapusta  
– 300 g eidam  
– 1 ks tatárska omáčka menšia  
– 1 ks kyslá smotana  
– 1 ks uhorka  
– 3 ks paradajka  
– 3 ks paprika veľká farebná mäsitá  
– 1 ks cuketa  
– 5 ks redkvička červená  
– šunková saláma

Cestovinu uvaríme, zeleninu nakrájame na kocky, eidam a šunku tiež a pridáme tatársku omáčku a smotanu.

# Rukola

Má charakteristickú štipľavú chuť a rastie v ružici vykrajovaných listov podobných púpavovým listom.  
Podľa ostrosti a množstva vykrojení sa rozlišuje až 27 druhov tejto šalátovej rastlinky.

## Pôvod

Rukola pochádza z Európy (z Grécka, Francúzska a Talianska) a západnej Ázie.

## Iné názvy

eruca sativa (lat), arugula (en), salad rocket (en), roquette (en), rugula (en), colewort (en), rucola (en,de), rauke (de)

## Nutričné hodnoty

100g rukoly obsahuje: 3.65g sacharidov, 2.58g bielkovín a 1.6g vlákniny.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Minerály:** Draslík – 369mg Fosfor – 52mg Horčík – 47mg Mangán – 0.321mg Meď – 0.08µg Selén – 0.3µg Sodík – 27mg Vápnik – 160mg Zinok – 0.47mg Železo – 1.46mg |  | **Vitamíny:** Vitamín A – 0.7mg Vitamín B1 – 0.044mg Vitamín B2 – 0.086mg Vitamín B3 – 0.305mg Vitamín B5 – 0.437mg Vitamín B6 – 0.073mg Vitamín B9 – 97mg Vitamín C – 15mg Vitamín E – 0.4mg Vitamín K – 109µg |

## Ďalšie účinné látky

Rukola obsahuje aj veľké množstvo [beta-karoténu](http://www.nazdravie.sk/betakaroten/).

## Význam pre zdravie

Prečisťuje a podporuje chuť k jedlu. Má pozitívny vplyv na čistotu krvi a [pečene](http://www.nazdravie.sk/pecen/). Odvar z koreňa pomáha pri zažívacích problémoch, listy rukoly sú zase cennými bojovníkmi proti únave a oslabenej imunite.

## Zaujímavosť

Vlastnosti, ktoré má [reďkovka](http://www.nazdravie.sk/redkovka/), platia narovnako i pre rukolu, sú si teda vo väčšine pozitív blízke.

## Recept

**Šalát s rukolou a cherry paradajkami**

**Suroviny:**  
– 1 zväzok rukoly  
– 1 ks mozzarelly  
– 100 g paradajky cherry  
– 100 g olivy  
– 50 g paradajky sušené  
– krutóny  
– bazalka  
– olej olivový

**Postup receptu:**  
Mozzarellu nakrájame na menšie kocky, ak sme použili mini mozzarelly, tie rozkrájame na polovice. Cherry paradajky a olivy poprekrajujeme na polovice. Sušené paradajky nakrájame na tenšie pásiky. Všetko spolu zmiešame s umytou rukolou a krutónami. Polejeme olivovým olejom a trochu dochutíme bazalkou, prípadne môžeme trošku posoliť. Dobre premiešame.

# Sója

Sója /Glycine max, Glycine soja/ patrí medzi dvojročné teplomilné rastliny. Je to krík dorastajúci do výšky 50-90 cm, má trojpočetné chlpaté listy a v období kvitnutia drobné fialové kvietky. Semenami sú bôby okrúhleho alebo oválneho tvaru. Ich farba je zväčša svetlohnedá, no niektoré odrody mávajú bôby zelené, čierne alebo mozaikovo sfarbené. Sója má veľmi krátke vegetačné obdobie – úrodu možno zbierať už 100 dní od vyklíčenia.

## Pôvod

Sója je jednou z najstarších kultúrnych rastlín. Pochádza z Číny, kde sa pestovala už v 11 storočí pred n.l. V Európe patrí medzi najkratšie pestované strukoviny, u nás sa začala pestovať asi pred 100 rokmi.

## Iné názvy

glycine max (lat), soybean/soya bean (en), sojabohne/soja (de)

## Nutričné hodnoty

100g sóje obsahuje: 30.16g sacharidov, 36.49g bielkovín a 9.3g vlákniny.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Minerály:** Draslík – 1797mg Fosfor – 704mg Horčík – 280mg Mangán – 2.517mg Sodík – 2mg Vápnik – 277mg Zinok – 4.89mg Železo – 15.7mg |  | **Vitamíny:** Vitamín B1 – 0.874mg Vitamín B2 – 0.67mg Vitamín B3 – 1.623mg Vitamín B5 – 0.793mg Vitamín B6 – 0.377mg Vitamín B9 – 375mg Vitamín Bp – 115.9mg Vitamín C – 6mg Vitamín E – 0.9mg Vitamín K – 47µg |

## Ďalšie účinné látky

– 36-40% bielkovín podobného zloženia ako bielkoviny najkvalitnejšieho mäsa. Obsahuje všetky esenciálne aminokyseliny.  
– 20% tukov tvorených hlavne polynenasýtenými mastnými kyselinami. Medzi nimi sa vyskytuje aj [kyselina linolová](http://www.nazdravie.sk/kyselina-linolova-cla/), esenciálna mastná kyselina, ktorá plní dôležité funkcie v organizme.  
– [Lecitín](http://www.nazdravie.sk/lecitin/) 1.7% dôležitý pre činnosť nervového systému, pôsobí na znižovanie cholesterolu v krvi, znižuje riziko pred [aterosklerózou](http://www.nazdravie.sk/ateroskleroza/) a inými závažnými ochoreniami.  
– Veľa nerastných látok – dvakrát viac [vápnika](http://www.nazdravie.sk/vapnik/) než v mlieku dvakrát viac [železa](http://www.nazdravie.sk/zelezo/) než v hovädzej pečeni a šesťkrát viac než v [špenáte](http://www.nazdravie.sk/spenat/), K, P, Mg.  
– Veľký podiel vlákniny (2.5 – 5.8%), ktorá priaznivo ovplyvňuje činnosť tráviaceho traktu a chráni ho pred nádorovým ochorením.

## Význam pre zdravie

* znižuje cholesterol
* upravuje trávenie, reguluje a optimalizuje činnosť ciev
* zlepšuje činnosť pečene
* chráni pred srdcovo-cievnymi ochoreniami, pomáha znižovať krvný tlak a hladinu cholesterolu v krvi
* pomáha predchádzať osteoporóze
* pravidelná konzumácia napomáha znížiť potrebnú dávku inzulínu pri cukrovke
* fytoestrogény pomáhajú zmierňovať klimakterické ťažkosti žien v súvislosti s menopauzou.

## Upozornenie

Vysoká hladina kyseliny fytinovej (phytic acid) v sóji znižuje asimiláciu [vápnika](http://www.nazdravie.sk/vapnik/), [horčíka](http://www.nazdravie.sk/horcik/), [medi](http://www.nazdravie.sk/med/), [železa](http://www.nazdravie.sk/zelezo/) a [zinku](http://www.nazdravie.sk/zinok/). Túto kyselinu v sóji nie je možné neutralizovať bežným spracovaním, ako je močenie, alebo dlhé a pomalé varenie. Táto potom spôsobuje poruchy vývoja detí. Inhibítory enzýmu [trypsín](http://www.nazdravie.sk/trypsin/) v sóji reagujú s trávením bielkovín a spôsobujú poruchy [pankreasu](http://www.nazdravie.sk/pankreas/). Zvieratám počas testov inhibítory trypsínu zo sóje spôsobovali spomalený rast. Sójové fytoestrogény narušujú endokrinné funkcie a spôsobujú neplodnosť a rakovinu prsníka u dospelých žien. Sú tiež antityroidným (napádajú [štítnu žľazu](http://www.nazdravie.sk/stitna-zlaza/)) činiteľom, spôsobujú hypotyroidizmus a rakovinu štítnej žľazy.

## Zaujímavosť

Sojový syr tofu je jedným z najhodnotnejších výrobkov zo sóje. Pri jeho výrobe sa namočené semená pomelú, zvaria a šupkové a vláknité látky scedia. Toto sójové mlieko sa so soľou alebo kyselinou nechá zraziť. Vzniknutý bielkovinový koláč sa vylisuje a nareže na bloky. Chladí a uskladňuje sa vo vode.

## Recept

**Falošná držková polievka so sójou**

**Potrebujeme:**  
– 2 cibule  
– rastlinný olej  
– 1 balík sójových plátkov  
– sójová omáčka  
– mletá červená paprika  
– 4 PL ovsených vločiek  
– soľ  
– mleté čierne korenie  
– 3 strúčiky cesnaku  
– majoránka

**Postup:**  
Cibuľu pokrájajte nadrobno a speňte ju na troche oleja. Pridajte suché (nenamočené) sójové plátky, ktoré ste pokvapkali sójovou omáčkou a nechali ju chvíľu nasiaknuť. Osmažte, podlejte trochou vody a duste 20 min. Potom odstavte, nechajte vychladnúť a pokrájajte na malé kúsky, pásiky a odložte (použite ich ďalej ako držky). Druhú cibuľu speňte na oleji, pridajte mletú červenú papriku, pripravené sójové držky a podlejte vodou. Duste do polomäkka. Potom doplňte vodou (alebo bujónom z kocky) a vsypte ovsené vločky. Dovarte do mäkka. Hotovú polievku podľa chuti osoľte a okoreňte mletým čiernym korením a dochuťte rozotreným cesnakom a majoránkou. Môžete zahustiť múkou, rozmiešanou vo vode.

# Šošovica

Šošovica jedlá je jednoročná rastlina so vzpriamenou, na báze značne rozvetvenou stonkou, ktorá je mierne poliehavá, 0,20-0,60m vysoká, na priereze štvorhranná, ryhovaná. Má párnoperovité šesťjarmové listy, ktoré sa skladajú z pozdĺžne vajcovitých až čiarkovitých lístkov s kopijovitými prílistkami.

**Súkvetie – strapec** – je vytvorené z dvoch alebo aj štyroch kvetov. Kvety sú drobné, biele alebo jasno modrofialové s bielou strieškou.

**Struk** je dvojkrídlový, sploštený, takmer kosoštvorcový, obsahuje 1-2 semená diskovitého tvaru s priemerom 2-9 mm.

**Semená** sú jednofarebné /olivovozelené, žltohnedé, tmavomodré, čierne a tiež strakaté. Podľa veľkosti ich delíme na veľkosemenné /priemer 5-8mm/ a drobnosemenné /priemer 2-5mm/.

## Pôvod

Šošovica sa jedla už dávno. Pochádza zo Stredného východu. V okolí Stredozemného mora slúžila ako výmenná komodita pri obchodoch. Rozličným sťahovaním národov sa rozšírila po celej Európe a Afrike. V Ríme sa zase našiel recept zo 4. storočia pred n. l.

## Iné názvy

lens culinaris (lat), čočka (cz), lentil (en), linse (de), erve (de)

## Nutričné hodnoty

100g šošovice obsahuje: 60g sacharidov, 26g bielkovín a 31g vlákniny.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Minerály:** Draslík – 955mg Fosfor – 451mg Horčík – 122mg Sodík – 6mg Vápnik – 56mg Zinok – 4.78mg Železo – 7.54mg |  | **Vitamíny:** Vitamín B1 – 0.87mg Vitamín B2 – 0.211mg Vitamín B3 – 2.605mg Vitamín B5 – 2.12mg Vitamín B6 – 0.54mg Vitamín B9 – 479mg Vitamín C – 4.4mg |

## Ďalšie účinné látky

Šošovica obsahuje trikrát viac vápnika než obilniny a sedemkrát viac [železa](http://www.nazdravie.sk/zelezo/) ako [špenát](http://www.nazdravie.sk/spenat/). Zo všetkých strukovín je šošovica najbohatšia na bielkoviny a obsahuje najmenej tukov. Na rozdiel od [fazule](http://www.nazdravie.sk/fazula/) je ľahšie stráviteľná, obsahuje menej trieslovín.

## Význam pre zdravie

Obsahuje vlákninu, ktorá podporuje činnosť čriev a pomáha pri [zápche](http://www.nazdravie.sk/zapcha/). Má v sebe aj veľa [železa](http://www.nazdravie.sk/zelezo/), tým podporujú tvorbu, ale aj cielenú obnovu krvi. Je vhodná aj pre diabetikov, lebo znižuje obsah cukru v krvi. Vysoký obsah vitamínu B sa postará o povzbudenie celej látkovej premeny. Dôležitá je pri liečbe rakoviny čreva a srdcových chorobách.

## Význam pri chudnutí

Výborne prečisťuje črevá, zvyšuje množstvo dobrých baktérií v tráviacej sústave, pôsobí preventívne proti jojo efektu.

## Zaujímavosť

Šošovica je veľmi rozšírená v indickej kuchyni, kde ju nájdeme pod menom dhal. Po ryži je hneď na druhom mieste v tradičnej indickej kuchyni.

## Recept

**Šošovicová polievka**

**Ingrediencie:**  
200 g šošovice, 1 cibuľa, 2 bobkové listy, 3 strúčiky cesnaku, 2 zemiaky, soľ, majorán.

**Postup:**  
Prebratú a umytú šošovicu spolu s cibuľou v celku, bobkovými listami a očistenými strúčikmi cesnaku dáme variť do studenej vody. Uvaríme do polomäkka. Zemiaky očistíme, umyjeme a postrúhame na jemnom strúhadle. Takto pripravené zemiaky vložíme do polievky a uvaríme do mäkka. Nakoniec posolíme a necháme prejsť varom. Polievku odstavíme a dochutíme majoránom.

# Špargľa

rváca rastlina dorastajúca do výšky až 150 cm, s rozkonárenými stonkami, úzkymi listovitými útvarmi. Kvitne v lete, plody sú okrúhle červené bobule. Rastie na nížinách, pahorkatinách, stráňach, lúkach, aj úbočiach, húštinách.

## Pôvod

Podľa niektorých prameňov pochádza špargľa z oblastí okolo Stredozemného mora, podľa iných zo strednej Ázie a južného Ruska. Tak či onak, ľudia si špargľu z mnohých dôvodov obľúbili už pred viac ako piatimi tisícmi rokov. Tešili sa na ňu labužníci vysokých vrstiev v Číne, Egypte, starom Grécku i Ríme a Ľudovít XIV. jej chuti a povesti prepadol natoľko, že mu ju museli servírovať každý deň.

## Iné názvy

asparagus officinalis (lat), chřest (cz), špargl (cz), asparagus (en), gemüsespargel/gemeiner spargel (de)

## Nutričné hodnoty

100g špargle obsahuje: 3.88g sacharidov, 2.2g bielkovín a 2.1g vlákniny.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Minerály:** Draslík – 202mg Fosfor – 52mg Horčík – 14mg Mangán – 0.158mg Sodík – 2mg Vápnik – 24mg Zinok – 0.54mg Železo – 2.14mg |  | **Vitamíny:** Vitamín A – 0.038mg Vitamín B1 – 0.143mg Vitamín B2 – 0.141mg Vitamín B3 – 0.978mg Vitamín B5 – 0.274mg Vitamín B6 – 0.091mg Vitamín B9 – 52mg Vitamín Bp – 16mg Vitamín C – 5.6mg Vitamín E – 1.1mg Vitamín K – 41.6µg |

## Ďalšie účinné látky

Špargľa má vysoký obsah vody, je ľahko stráviteľná. Typickú chuť jej dodávajú éterické oleje, najmä kyselina asparagínová, ktorá je dôležitá na metabolizmus bielkovín. Užitočné baktérie v pečeni sa zasa rýchlejšie množia vďaka inulínu, cukru, ktorý sa nachádza vo výhonkoch.

## Význam pre zdravie

Prečisťuje krv, lebo je močopudná, podporuje činnosť obličiek a vylučovanie škodlivých látok. No a pri redukčnej diéte si nemôžete vybrať lepšie jedlo. V Kámasútre sa môžete dočítať, že špargľa okrem svojich zázračných liečivých účinkov podporuje sexuálny apetít, a pôsobí ako zaručené afrodiziakum tak pre mužov, ako i ženy. Zázračná špargľa odvádza mnoho balastných látok, čo pozitívne vplýva na trávenie, a vďaka jej pravidelnému užívaniu možno znížiť riziko rakoviny pečene. Navyše obsahuje probiotický cukor inulín, ktorý dlhodobo zvyšuje počet užitočných baktérií v pečeni. Poriadna porcia špargle a jej častá konzumácia taktiež pomáha ženám predchádzať rizikám v tehotenstve. Keďže je bohatá na [kyselinu listovú](http://www.nazdravie.sk/vitamin-b9/), [železo](http://www.nazdravie.sk/zelezo/) a [vápnik](http://www.nazdravie.sk/vapnik/), pre budúce mamičky je ideálnou [zeleninou](http://www.nazdravie.sk/kategorie/ovocie-a-zelenina/zelenina/), ktorá by určite nemala chýbať na ich jedálnom lístku.

## Zaujímavosť

Keďže špargľa má močopudný účinok, vďaka ktorému sa z tela odbúravajú škodlivé látky, odborníci odporúčajú týždňovú špargľovú kúru. Počas nej by ste mali mať na obed ako hlavný chod špargľu a vypiť počas dňa dve šálky vývaru. Ten získate zo šupiek a koncov, ktoré zvyčajne putujú do koša. Pri kúre však musíte zabudnúť na [kávu](http://www.nazdravie.sk/kava-a-kavovnik/) a alkohol. Okrem toho, že očistíte svoje telo, špargľa vám prinesie tú správnu letnú náladu.

## Upozornenie

Vzhľadom ku vysokému obsahu dusičňanov (350mg v 500g) nesmie byť opakovane ohrievaná. Naviac obsahuje veľké množstvo purínu, ktorý zvyšuje v kĺboch hladinu soli kyseliny močovej.

## Recept

**Špargľová krémová polievka**

**Ingrediencie:**  
400g uvarenej špargle  
1/2 l slepačieho vývaru alebo jedna kocka slepačieho bujónu povarená vo vode  
40g hladkej múky  
40g masla  
1 žĺtok  
3 lyžice smotany  
soľ  
muškátový oriešok

Špargľu ošúpeme, nakrájame na 2-3 cm kúsky a uvaríme v 1/2 l vody. Z múky a masla pripravíme svetlú zápražku, zalejeme vývarom zo špargle, pridáme slepačí vývar a všetko povaríme. Žĺtok rozhabarkujeme so smotanou a opatrne vmiešame do polievky. Už nevaríme. Do polievky vložíme uvarenú špargľu a dochutíme soľou a strúhaným muškátovým orieškom.

# Špenát

Má pomerne slabú a plytkú koreňovú sústavu a preto je náročný na vlahu. Pri nedostatočnej vlhkosti pôdy špenát rastie pomaly, vytvára málo listov horšej kvality. Sucho ďalej podporuje predčasné vybiehanie do kvetu. Špenát neznáša kyslé pôdy, preto ich musíme upraviť vápnením.

## Pôvod

Kultivovaný bol v juhozápadnej Ázii. Cez Sýriu a Arábiu sa dostal do severnej Afriky, a ďalej do Španielska odkiaľ sa šíri po celej Európe. Prvé recepty, v ktorých sa používa špenát, sú zachované v kuchárskej knihe z roku 1390.

## Iné názvy

spinacia oleracea (lat), spinach (en), spinat/echte spinat (de), gemüsespinat (de), gartenspinat (de)

## Nutričné hodnoty

100g špenátu obsahuje: 3.6g sacharidov, 2.9g bielkovín a 2.2g vlákniny.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Minerály:** Draslík – 558mg Fosfor – 49mg Horčík – 79mg Mangán – 0.897mg Sodík – 79mg Vápnik – 99mg Zinok – 0.53mg Železo – 2.7mg |  | **Vitamíny:** Vitamín A – 2.8mg Vitamín B1 – 0.078mg Vitamín B2 – 0.189mg Vitamín B3 – 0.724mg Vitamín B6 – 0.195mg Vitamín B9 – 194mg Vitamín C – 28mg Vitamín E – 2mg Vitamín K – 483µg |

## Ďalšie účinné látky

Hoci špenát neobsahuje až toľko [železa](http://www.nazdravie.sk/zelezo/), ako sa o ňom popísalo, má však množstvo cenných živín, pre ktoré sa oplatí zaradiť ho do svojho jedálneho lístka. Špenát je bohatým zdrojom kyseliny šťaveľovej, ktorá viaže [vápnik](http://www.nazdravie.sk/vapnik/).

## Význam pre zdravie

Pravidelná konzumácia špenátu sa odporúča všetkým, ktorí si chcú zachovať zrak, najmä však ľuďom nad 50 rokov. Preukázali sa totiž jeho ochranné vlastnosti na sietnicu. Špenát obsahuje aj [železo](http://www.nazdravie.sk/zelezo/) a dokonca viac, než je ho v mäse. Hoci sa [železo](http://www.nazdravie.sk/zelezo/) z rastlín absorbuje ťažšie ako to, ktoré je živočíšneho pôvodu, prítomnosť [vitamínu C](http://www.nazdravie.sk/vitamin-c/) v špenáte a v iných jedlách podstatne zlepšuje vstrebávanie tohto minerálu. Konzumácia čerstvej šťavy zo špenátu je vhodná v prípade anémie. Proteíny v špenáte zabraňujú vstrebávaniu cholesterolu a žlčových kyselín. Jeho pravidelná spotreba pomáha pri znižovaní cholesterolu v krvi.V ďaka svojmu bohatému obsahu [kyseliny listovej](http://www.nazdravie.sk/vitamin-b9/) alebo folátov, ktoré okrem antianemického účinku zabraňujú určitým poškodeniam plodu, je špenát ideálnou zeleninou pre tehotné ženy. Špenát sa pre svoj vysoký obsah [vitamínov a minerálov](http://www.nazdravie.sk/kategorie/vitaminy-a-mineraly/) odporúča najmä tým, ktorí sa venujú fyzickej práci a športu a adolescentom počas obdobia prudkého rastu. Špenát nemá takmer žiadne kalórie (v 100 gramoch sa nachádza len 20 kcal). Je pravda, že ak si do neho pridáte smotanu, niekoľko vajec a poriadnu dávku omastených [zemiakov](http://www.nazdravie.sk/zemiak/), vyrovná sa iným kalorickým jedlám. Napriek tomu je to stále zdravšia alternatíva k cestovinám alebo mäsu.

## Význam pri chudnutí

Zo špenátu sa energia uvoľňuje postupne, vďaka čomu zaháňa pocity hladu. Reguluje aj hladinu tuku v krvi.

## Zaujímavosť

Označenie “železný kráľ“ dostal špenát vďaka matematickej chybe. Pri analýze bola jednoducho zle napísaná desatinná čiarka. Táto nepresnosť vznikla v roku 1870, keď istý vedec posunutím desatinnej čiarky obsah tohto kovu v špenátových listoch znásobil. Prečo nás však naše mamy a babky nútili jesť špenát ešte dávno po zistení tejto chyby? Jednoducho preto, že i napriek odhaleniu omylu sa až do 80. rokov často uvádzali chybné údaje. Špenát však neobsahuje 30 mg [železa](http://www.nazdravie.sk/zelezo/), ale len 3 mg.

## Upozornenie

Špenát môže v dôsledku chemického hnojenia obsahovať nadmerné množstvá dusičňanov. Vysoký podiel kyseliny šťavelovej bráni dôležitému vstrebávaniu [vápnika](http://www.nazdravie.sk/vapnik/) v črevách. Preto špenát nekonzumujeme viac než 2x do týždňa.

## Recept

**Palacinky so špenátom**

Z celozrnnej alebo prosnej múky, vajca, štyroch lyžíc minerálky a štipky soli urobíme palacinkové cesto. Necháme 20 minút odstáť. Dvesto gramov posekaného čerstvého špenátu zmiešame so 40 g tvarohu, dvoma lyžicami parmezánu, pretlačeným cesnakom, strúhaným muškátovým orieškom, soľou a korením. V hrnčeku rozpustíme maslo, poprášime múkou a podlejeme mliekom. Ochutíme soľou, korením a citrónovou šťavou. Upečiem dve palacinky, naplníme špenátovou zmesou a polejeme bešamelovou omáčkou.

# Tekvica

U nás je najznámejšia tekvica veľkoplodá a tekvica obyčajná. Veľkoplodá má mohutné plody, ktoré môžu vážiť 30 aj viac kilogramov. Majú rôzne zafarbenie šupky aj dužniny. Tekvica obyčajná sa pestuje v rade odrôd – napríklad patizón s bielymi, diskovitými plodmi s vrúbkovaným okrajom.

## Pôvod

Objavením Ameriky sa dostala tekvica, najväčšia bobuľa na svete, aj na naše nivy a pláne. Nateraz sa pestuje vo všetkých krajinách v oblasti Stredozemného mora, vo východnej Európe, Ázii a najmä v Južnej a Severnej Amerike.

## Iné názvy

cucurbita maxima (lat), tykev (cz), dýně obrovská (cz), pumpkin (en), riesen-kürbis (de)

## Nutričné hodnoty

100g tekvice obsahuje: 6.5g sacharidov, 1g bielkovín a 0.5g vlákniny.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Minerály:** Draslík – 340mg Fosfor – 44mg Horčík – 12mg Mangán – 0.125mg Sodík – 1mg Vápnik – 21mg Zinok – 0.32mg Železo – 0.8mg |  | **Vitamíny:** Vitamín A – 0.426mg Vitamín B1 – 0.05mg Vitamín B2 – 0.11mg Vitamín B3 – 0.6mg Vitamín B5 – 0.298mg Vitamín B6 – 0.061mg Vitamín B9 – 16mg Vitamín C – 9mg Vitamín E – 0.4mg Vitamín K – 1.1µg |

## Ďalšie účinné látky

90–95% tekvice tvorí voda, z toho vyplýva jej nízka energetická hodnota. 100g tekvice obsahuje 55–56kJ z čoho cukry tvoria len 1,7g. Ako bonus v nej nájdete iba 0,2 g tuku. Dobrá správa je, že spomínaných 100g tekvice pokryje až 29% dennej dávky betakaroténu. V tekvici nechýbajú ani antioxidanty, zdraviu prospešný škrob, pektín, nenasýtené kyseliny.

## Význam pre zdravie

Je ľahko stráviteľná, pri redukčnej a diabetickej diéte ako stvorená. Tekvicové jadierka, ktoré vydlabete, by bol hriech vyhodiť. Dodajú telu potrebné polynenasýtené a mononenasýtené mastné kyseliny, ktoré sú vynikajúce pre zdravie nervov, mozgu a ciev. Obsahujú minimálne množstvá možných alergénov. Nemusíte sa ich preto báť, aj keď alergiami trpíte.

## Zaujímavosť

Semená tekvíc sa najčastejšie konzumujú lúpané, pražené a solené. Vďaka zvláštnej, takmer orieškovej chuti sa stali neodmysliteľnou súčasťou polievok a celozrnného pečiva. Sú oveľa chutnejšie a podstatne zdravšie ako chrumky či čipsy. Jadierka obsahujú stopové prvky, zinok, dôležitý selén, vitamíny, minerály a zdravé oleje. Napomáhajú látkovú premenu a regulujú hladinu cholesterolu. Sú vhodnou pochutinou k vínu alebo pivu.

## Recept

**Tekvica na smotane**

**Ingrediencie:**  
400 g tekvice, 2 lyžice octu, 30 g masla, 30 g cibule, 30 g masla a 30 g hladkej múky na zápražku, 2 kocky cukru, soľ, mleté čierne korenie, 1,25 dl kyslej smotany, čerstvý kôpor

**Postup prípravy:**  
Čerstvú tekvicu olúpeme, rozkrojíme, dužinu s jadrami zoškrabeme a tekvicu pokrájame na malé kocky alebo hrubé rezance. Potom ju položíme na veľkú misu, pokvapkáme octom a necháme asi pol hodiny stáť. Na masle opražíme cibuľu pokrájanú nadrobno, pridáme cukor a pripravenú tekvicu, všetko osolíme, okoreníme, trocha zalejeme horúcou vodou a udusíme do mäkka. Mäkkú tekvicu zahustíme svetlou maslovou zápražkou, pridáme kyslú smotanu, čerstvý kôpor posekaný nadrobno a všetko dobre povaríme. Podávame so zemiakmi.

# Topinambur

## Popis

Topinambur je rastlina dorastajúca do výšky 1-5 m patriaca do čeľade astrovitých. Jej nadzemná časť sa podobá slnečnici, na mohutnej rozkonárenej stonke rozkvitajú na jeseň žlté kvety. Podzemná časť obsahuje dve až tri tucty drobných hľúz, ktoré svojim tvarom môžu variovať od vretenovitej cez hruškovitú až po jablkovitú formu. Od odrody tiež súvisí sfarbenie šupky, pričom jeho paleta siaha od svetlohnedej až po fialovú. Dužina má však pri všetkých odrodách svetlú farbu. Topinambur je podobný zemiakom, no chuťovo sú si navzájom odlišné a svojou chuťou pripomína mladý [kaleráb](http://www.nazdravie.sk/kalerab/) s príchuťou slnečnicových jadierok.

## Pôvod

Pôvodnou domovinou topinambura bolo Mexiko. Neskôr sa rozšíril do Strednej Ameriky – k povodiu rieky Mississippi, kde ho ako burinatú rastlinu začali pestovať indiáni kmeňa Hurónov. Do Európy ho priviezli francúzski námorníci v roku 1605 kde ju pomenovali podľa indiánskeho kmeňa Topinambus. Z Francúzska sa rozšírila do ďalších európskych krajín. V súčasnosti sa predáva iba v určitých regiónoch, a to od októbra do mája.

## Iné názvy

slnečnica hľuznatá, židovský zemiak, jeruzalemská artičoka, helianthus tuberosus (lat), slunečnice topinambur (cz), topinambur hlíznatý (cz), židovské brambory (cz), jeruzalémské artyčoky (cz), topinambour (en), jerusalem artichoke (en), sunroot (en), sunchoke (en), earth apple (en), erdartischocke (de), jerusalemartischocke (de), topinambour (fr)

## Nutričné hodnoty

100g topinamburov obsahuje: 17.44g sacharidov, 2g bielkovín a 1.6g vlákniny.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Minerály:** Draslík – 429mg Fosfor – 78mg Horčík – 17mg Vápnik – 14mg Železo – 3.4mg |  | **Vitamíny:** Vitamín B1 – 0.2mg Vitamín B2 – 0.06mg Vitamín B3 – 1.3mg Vitamín B5 – 0.397mg Vitamín B6 – 0.077mg Vitamín B9 – 13mg Vitamín C – 4mg |

## Ďalšie účinné látky

Obsahuje aj biologicky aktívne látky, pektínové látky, organické kyseliny a aminokyseliny. Má vysoký obsah cukru.

## Význam pre zdravie

– znižuje hladinu cukru v krvi  
– priaznivo pôsobí na trávenie a preventívne proti chorobám tráviacej sústavy  
– má komplexný účinok na funkčnosť [pečene](http://www.nazdravie.sk/pecen/) a jej detoxikáciu  
– chráni tenké črevo pred zápalmi

## Príprava

1. Pod studenou tečúcou vodou hľuzy dôkladne umyjeme.
2. Kefkou na zeleninu odstránime všetky zvyšky zeminy.
3. Topinambury pred samotným ošúpaním niekoľko minút blanšírujeme vo vriacej vode. Potom ich podobne ako zemiaky scedíme a prepláchneme studenou vodou.
4. Nakoniec pomoci kuchynského noža odstránime šupku. Ošúpané hľuzy pripravujeme podľa vybraného receptu.

## Odrody

V našich končinách sa pestuje niekoľko odrôd:

* v Českej republike je obľúbená odroda “Běloslupké”
* v Maďarsku odroda “Bárdi”
* nemci obľubujú odrody “Bianka” a “Gute Gelbe”
* v Poľsku sa najčastejšie stretneme  s odrodami “Albik” a “Rubik”

## Zaujímavosť

1. Pre vysoký obsah cukru hľuzy topinamburu dokážu prezimovať v pôde a odoslať zmrznutiu až do –30 stupňov Celzia.
2. Pražený topinambur je známy aj ako náhrada kávy.
3. V Južnom Nemecku sa z topinamburových hľúz vyrába pálenka. Tú zvyknú miestni obyvatelia konzumovať po jedle ako digestívum.

## Upozornenie

Hoci má topinambur preukázateľné liečivé účinky, patrí na Slovensku k zakázaným druhom rastlín. Je to z dôvodu, že znehodnocuje pôdu a nedovolí okolitým rastlinám rásť. Za porušenie zákona a pestovanie tejto invazívnej rastliny hrozí pokuta od 3000 až do 10000 EUR.

## Recept

**Osviežujúci šalát s topinamburom**

**Potrebujeme:**  
1 topinambur, 2 diely kapusty, 1 diel mrkvy, čerstvú vňať, ľubovoľný nálev

**Postup:**  
Čerstvú kapustu nakrájame a premiešame so soľou, aby zmäkla. Topinambur a mrkvu nastrúhame na hrubšom strúhadle. Všetko premiešame, dochutíme petržlenovou resp. zelerovou vňaťou. Pred podávaním mierne pokvapkáme olivovým olejom, šťavou z citróna alebo bielym jogurtom.

# Uhorka

Sú známe dva druhy uhoriek – uhorka dlhá a štíhla s hladkou šupkou, ktorú nazývame – šalátová. Tieto druhy bývajú silnejšie, s bradavičnatou šupkou, ktoré nikdy nenechávame dorásť. Naopak tie najvyhľadávanejšie sú drobnejšie plody (veľkosti 7 – 9 cm), ktoré nakladáme. Tento druh poznáme ako nakladačky.

## Pôvod

Prvé písomné zbierky o uhorkách nasvedčujú, že táto chutná, osviežujúca zelenina pochádza z východnej Indie. Asi v 5. storočí pred n.l. začali uhorky pestovať aj Gréci a Rimania. V stredoeurópskom priestore sa uhorky udomácnili až v stredoveku a v súčasnosti tu patria k najrozšírenejším druhom zeleniny.

## Iné názvy

cucumis sativus (lat), okurka (cz), cucumber (en), gurke (de)

## Nutričné hodnoty

100g uhoriek obsahuje: 3.63g sacharidov, 0.65g bielkovín a 0.5g vlákniny.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Minerály:** Draslík – 147mg Fosfor – 24mg Horčík – 13mg Mangán – 0.079mg Sodík – 2mg Vápnik – 16mg Zinok – 0.2mg Železo – 0.28mg |  | **Vitamíny:** Vitamín B1 – 0.027mg Vitamín B2 – 0.033mg Vitamín B3 – 0.098mg Vitamín B5 – 0.259mg Vitamín B6 – 0.04mg Vitamín B9 – 7mg Vitamín C – 2.8mg Vitamín K – 16.4µg |

## Ďalšie účinné látky

Plody uhorky obsahujú až 97% čistej vody. Uhorka sa stáva zaujímavou najmä obsahom kyseliny tartrónovej, ktorá zabraňuje tomu, aby sa škrob v organizme premenil na tuk.

## Význam pre zdravie

Uhorka podporuje činnosť [pečene](http://www.nazdravie.sk/pecen/), nerobí dobre žlčnikárom a ľahko i po nej môže prehnať. Oddávna bola považovaná za účinný prípravok na udržanie mladistvej pokožky, hoci vtedy ešte nič netušili o jej liftingových účinkoch. Preto ju často obsahujú prípravky proti vráskam a na vyrovnávanie niektorých pleťových defektov. Pokožku hydratuje, pretože jej telo až z deväťdesiatich piatich percent tvorí voda. Liečivé prípravky na spálenú pokožku po slnku síce nenahradí, ale suchej a spálenej pleti dodá vodu. Stačí ju nakrájať a priložiť na postihnuté miesta. Sťahuje tiež póry a robí ich menej viditeľnými. Vďaka svojim bieliacim účinkom dokonca zjemňuje pehy.

## Zaujímavosť

Spravte si vlastnú pleťovú masku z uhorky! Je to úplne jednoduché. Postačí ak uhorku nastrúhate a pridáte kyslú smotanu. Potom stačí naniesť už len na očistenú pleť a nechať 15 minút pôsobiť.

## Upozornenie

Uhorky je potrebné dôkladne rozžuť, inak môžu spôsobiť žalúdočné problémy alebo nafukovanie. Osoby trpiace hnačkou alebo vodnatou stolicou by mali konzumovať uhorky s mierou.

## Recept

**Plnené uhorky**

**Prísady:**  
4 stredne veľké šalátové uhorky, 150 g uvarenej ryže, 150 g mletého mäsa, cibuľa, olej, 50 g sušených húb, mrkva, 2 strúčiky cesnaku, 2 vajcia, soľ, mleté čierne korenie, muškátový oriešok, dl zeleninového vývaru, kôpor.

**Návod:**  
Umyté šalátové uhorky ošúpeme, prekrojíme po dĺžke na polovice a jemne vydlabeme. Uvarenú ryžu zmiešame s mletým mäsom. Pridáme očistenú pokrájanú a na oleji spenenú cibuľu, pokrájané vopred namočené huby, postrúhanú mrkvu, pretlačený cesnak, žĺtky, osolíme, okoreníme štipkou muškátového orieška, mletým čiernym korením a premiešame. Z bielkov vyšľaháme tuhý sneh a vmiešame do plnky. Polovicu prekrojených uhoriek uložíme do vymasteného plechu, naplníme plnkou a zakryjeme druhou polovicou, podlejeme vývarom, pokvapkáme olejom a pečieme vo vyhriatej rúre 30 minút. Pred podávaním posypeme pokrájaným kôprom.

# Zázvor

Je to trváca bylina, ktorá sa pestuje pre dužinaté, hľuzovité hrubé odnože, ktoré bývajú až 10cm dlhé. Jeho chuť je ostrá, mierne sladká so stopami citrónovej vône.

## Pôvod

Pochádza z tropickej Ázie a svoje miesto si našiel nielen v medicíne, ale i v kuchyni. Je obľúbenou ingredienciou nielen v kuchyni východu, ale používajú ho aj krajiny západnej Európy. Práve sem ho priviezli Španieli a už v 9. storočí sa stal takou dôležitou súčasťou jedál, že ním plnili koreničky a používali ho v rovnakej miere ako čierne korenie.

## Iné názvy

ďumbier, zingiber officinale (lat), ginger/ginger root (en), ingwer/ingber/imber (de), immerwurzel/ingwerwurzel (de), gingembre (fr)

## Nutričné hodnoty

100g zázvoru obsahuje: 1.7g sacharidov, 1.82g bielkovín a 2g vlákniny.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Minerály:** Draslík – 415mg Fosfor – 34mg Horčík – 43mg Mangán – 0.229mg Sodík – 13mg Vápnik – 16mg Zinok – 0.34mg Železo – 0.6mg |  | **Vitamíny:** Vitamín B1 – 0.025mg Vitamín B2 – 0.034mg Vitamín B3 – 0.75mg Vitamín B5 – 0.203mg Vitamín B6 – 0.16mg Vitamín B9 – 11mg Vitamín C – 5mg vitamín E – 0.3mg |

## Ďalšie účinné látky

Aromatickými zložkami ďumbieru sú silice a štipľavá látka gingerol, ktorá svojim účinkom pripomína kyselinu acetylsalicylovú (aspirín). Obsahuje taktiež 2% éterických olejov.

## Význam pre zdravie

Tlmí zrážanlivosť krvi, zlepšuje jej prietok a tým prispieva k ochrane srdcovo-cievneho systému. Znižuje riziko infarktu, [aterosklerózy](http://www.nazdravie.sk/ateroskleroza/), tlmí [bolesti hlavy](http://www.nazdravie.sk/bolest-hlavy/). V Číne ho bylinkári predpisujú ako účinný liek na vykašliavanie pri prechladnutí a [chrípke](http://www.nazdravie.sk/chripka/). Pokladajú ho za výborný stimulátor krvného obehu, pričom zahrieva telo. Výborne ho využijú osoby, ktoré sú meteosenzitívne (citlivé na zmeny počasia). Rovnako dokáže účinne tlmiť nauzeu (nevoľnosť) a žalúdočné kŕče, preto sa ďumbier úspešne radí medzi najlepšie lieky proti cestovnej nevoľnosti. Zázvor sa uplatní ako povzbudenie pri milostných hrách, pri diétach a liečbe všetkých silnejších nevoľností.

## Zaujímavosť

V kuchyni sa používa do cukroviniek (napr. zázvorky, krupičná kaša), pridáva sa do kečupov, kompótov, do koreniacich zmesí (napr. karí), do ryže, do bielkovinových a zeleninových jedál. V niektorých oblastiach je obľúbený zázvorový čaj, pivo alebo víno. Kombinuje sa s [citrónom](http://www.nazdravie.sk/citron/), [paprikou](http://www.nazdravie.sk/paprika/), feferónkami, [cesnakom](http://www.nazdravie.sk/cesnak/), chilli, kurkumou, [škoricou](http://www.nazdravie.sk/skorica-a-skoricovnik/), kardamónom, klinčekmi a chuťovo doplňuje sójovú omáčku. Plátky čerstvého zázvoru sa pre jeho arómu hodia do ovocných mís, zálievok a omáčok.

## Upozornenie

Zázvor možno uchovávať v chladničke aj 2-3 týždne, olúpať by ste ho mali tesne pred použitím. Ak ho chcete dlhšie skladovať, môžete ho neblanšírovaný zmraziť. Mletý zázvor uchovávajte v tmavých, dobre zatvárateľných zásobníkoch.

## Recept

**Zázvorníky**

**Potrebujete:**  
– 300g celozrnnej múky  
– 300g hladkej múky  
– 120g masla  
– 250g cukru  
– 4 vajcia alebo cca 250ml sójového mlieka  
– 4 kávové lyžičky zázvoru  
– 6g sódy bikarbóny alebo vínneho kameňa  
– štipku soli

Maslo, cukor a vajcia (mlieko) vyšľahajte do peny. Do múky preosejeme sódu (vínny kameň), zázvor a soľ. Premiešame a zapracujeme s maslovou hmotou. Cesto vyvaľkáme na tenký plát a vykrajujeme drobné tvary. Uložíme na vymastený plech a pečieme pri 220°C. Nakoľko sú keksy dosť tvrdé, pečieme ich o týždeň skôr a uložíme vo vlhkom prostredí. Napríklad s rozkrojeným jabĺčkom v krabici.

# Zeler

Pri raste vytvára spočiatku kolový koreň, ktorý sa postupne mení na buľvu. Buľva môže mať v závislosti od odrody rôzny tvar a veľkosť. Niektoré dorastajú do hmotnosti nad kilogram a dosahujú v priemere až 20 cm. Dužina buľvy je biela až smotanovo sfarbená. Na priečnom priereze má byť kompaktná bez dutín a hrdzavých škvŕn. Povrch buľvy je hnedastý a hrboľatý. Nadzemnú časť tvorí ružica listov. Majú pomerne pevnú stopku, na ktorej vyrastajú trojpočetné listy s laločnatými a zúbkatými cípmi. Konzumnými časťami sú buľvy aj vňať.

## Pôvod

Už v starom Egypte bol zeler používaný ako korenie, ale predovšetkým ako prírodné afrodiziakum. Starí Rimania ho používali k okoreneniu pokrmov. Z listov zhotovovali smútočné vence. K nám prišiel už v rannom stredoveku z Talianska. Buľvový zeler je obľúbený u nás a v strednej Európe, ale v Taliansku, Francúzsku, Španielsku a USA je skoro neznámy a pestuje sa tam zeler stopkový.

## Iné názvy

apium graveolens (lat), celer (cz), celery (en), echter sellerie/sellerie (de)

## Nutričné hodnoty

100g zeleru obsahuje: 3g sacharidov, 0.7g bielkovín a 1.6g vlákniny.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Minerály:** Draslík – 260mg Fosfor – 24mg Horčík – 11mg Sodík – 80mg Vápnik – 40mg Zinok – 0.13mg Železo – 0.2mg |  | **Vitamíny:** Vitamín B1 – 0.021mg Vitamín B2 – 0.057mg Vitamín B3 – 0.323mg Vitamín B6 – 0.076mg Vitamín B9 – 36mg Vitamín C – 3mg vitamín E – 0.3mg Vitamín K – 29.3µg |

## Ďalšie účinné látky

Vňať obsahuje vysoké množstvo inzulínu. Zelerová hľuza obsahuje oproti vňati menšie množstvo [sodíka](http://www.nazdravie.sk/sodik/), [draslíka](http://www.nazdravie.sk/draslik/), [železa](http://www.nazdravie.sk/zelezo/) aj [kremíka](http://www.nazdravie.sk/kremik/).

## Význam pre zdravie

Používa sa pri liečbe reumatizmu, pri poruchách trávenia a močového mechúra, posilňuje nervy, napomáha pri odvodňovaní, znižuje krvný tlak, čistí črevá a znižuje obsah cukru v krvi. Keď ho budete pripravovať, nezabudnite partnerovi spomenúť, že je výborným posilňovačom mužskej potencie. Zdrojom výraznej zelerovej vône je veľké množstvo éterických olejov, ktoré pôsobí aj antibakteriálne a antimykoticky v tráviacom trakte a sú tiež dezinfekciou močových ciest. Zeler je tiež prírodné diuretikum.

## Zaujímavosť

Glauberovu soľ, používanú ako preháňadlo pri pôstnych kúrach, môžeme sčasti nahradiť zelerovou šťavou. 200 gramová porcia zeleru poskytne toľko vlákniny, že povzbudí črevá, aby sa rýchlejšie pohybovali, a tak urýchli trávenie.

## Upozornenie

Niektorí ľudia by však mohli na zeler reagovať alergickými prejavmi. Ak sa u vás po konzumácii zeleru objavia alergické reakcie, je vhodné konzultovať svoj stav s alergológom, aby ste si boli istí, že za vaše ťažkosti môže práve zeler. Pokiaľ je človek alergický na zeler, samozrejmosťou je vyhýbať sa jeho konzumácii. Tehotné ženy by nemali konzumovať zelerové semená (bývajú aj v zmesiach korenín) vo vyšších dávkach, pretože by mohlo dôjsť k sťahom maternice.

## ZelerRecept

**Zelerové lievance**

**Ingrediencie:**  
1 menší zeler, 10 dkg čedaru, 6 vajec, 3 PL mlieka, olej, sol, pažítka, korenie

**Postup prípravy:**  
Zeler jemne nastrúhame, pridáme syr, v mlieku vajcia, korenie mleté, soľ, pažítku. Pečieme placky, k tomu zemiaky a tatárska omáčka.

# Zemiak

Zemiak rastie ako bylina s hranatou, bohato rozvetvenou stonkou, priamou alebo poliehavou, zarastenou krátkymi chĺpkami. Dorastá do výšky 60 až 100 cm, výnimočne až 1,5 m. Listy sú striedavé, mierne ochlpené, s drobnými žliazkami, stopkaté, pomerne veľké, 30 až 50 cm dlhé. Kvety sú najčastejšie biele, ružové alebo fialové so sýto žltými až oranžovými peľnicami. Plody sú zelené alebo žltozelené bobule s priemerom 2 až 4 cm obsahujúce biele semená. Podzemná časť je charakteristická zväzkovitými koreňmi s hľuzami rozličných elipsoidných až nepravidelných tvarov, najčastejšie s okrovo žltou až svetlohnedou, u niektorých kultivarov červenou až červenofialovou pokožkou.

## Pôvod

Zemiak pochádza z horských oblastí juhoamerických Ánd. Predok európskych zemiakov má podľa odborníkov svoj pôvod na chilskom ostrove Chiloe a na starý kontinent ho priviezli španielskí moreplavci v roku 1565. Zemiaky sa najskôr pestovali ako rarita v botanických záhradách, neskôr sa stali lahôdkou určenou výlučne pre kráľovské stoly. Nakoniec sa pomerne zložito rozšírili i v nižších vrstvách. V Európe sa tak stalo až koncom 16. storočia, no ako potravina sa začali používať až o 200 rokov neskôr.

## Iné názvy

solanum tuberosum (lat), brambor/brambora (cz), potato (en), irish potato (en), kartoffel (de), erdapfel/herdöpfel (de), grundbirne (de), pomme de terre (fr), papa (es), patata (es, it)

## Nutričné hodnoty

100g zemiakov obsahuje: 17.47g sacharidov, 2g bielkovín a 2.2g vlákniny.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Minerály:** Draslík – 421mg Fosfor – 57mg Horčík – 23mg Mangán – 0.153mg Sodík – 6mg Vápnik – 12mg Zinok – 0.29mg Železo – 0.78mg |  | **Vitamíny:** Vitamín B1 – 0.08mg Vitamín B2 – 0.03mg Vitamín B3 – 1.05mg Vitamín B5 – 0.296mg Vitamín B6 – 0.295mg Vitamín B9 – 16mg Vitamín C – 20mg Vitamín K – 1.9µg |

## Význam pre zdravie

Vyrovnajú sa diétnym potravinám aj počtom kalórií. Najviac sa v ľudovej medicíne využíva práve šťava zo surových zemiakov, tradične na tráviace ťažkosti, gastritídy, poruchy [pečene](http://www.nazdravie.sk/pecen/) a žlčové kamene. Surová zemiaková šťava utišuje zápaly a podporuje hojenie kožných infekcií a poranení. Plátky surového zemiaka sú vynikajúcim obkladom na opary a omrzliny, a keď ho dáme na spánky, pomôže na [bolesti hlavy a migrénu](http://www.nazdravie.sk/bolest-hlavy/).

## Zaujímavosť

Najvážnejším ochorením zemiakov je pleseň zemiaková (fytoftóra) spôsobená hubou Phytophthora infestans, ktorá môže napadnúť listy, vňať, hľuzy zemiakov a za daždivého počasia môže zničiť celé porasty hlavne vo vyšších polohách.

## Upozornenie

Nezrelé zemiaky, resp. ich zelené časti obsahujú rastlinný jed solanin, ktorý odoláva vysokým teplotám a nerozkladá sa pri varení, pečení ani mikrovlnom ohreve. Preto príliš naklíčené či zelené zemiaky nepoužívame k príprave pokrmov. Otravu solaninom sprevádza obvykle mierna nevoľnosť, ale bolo zaznamenaných i niekoľko smrteľných prípadov, ktoré nastali, po náhodnej konzumácii klíčkov.

## Recept

**Pestrá zemiaková knedľa**

**Potrebujeme:**  
– 1/2 kg zemiakov  
– 100 g múky  
– 1 vajce  
– 50 g masla  
– 1 veľká mrkva  
– 1 pór  
– 100 g prerastenej údenej slaniny  
– muškátový oriešok  
– 1 PL soli

**Postup:**  
Zemiaky uvarte v šupke deň vopred. Zemiaky jemne postrúhajte, zmiešajte s vajcom, múkou a ochuťte štipkou muškátového orieška. Očistenú mrkvu posekajte, pór nakrájajte na tenké plátky a spolu s mrkvou poduste na masle. Vychladnutú zeleninu s opraženou slaninou zamiešajte do cesta. Spravte bochník, položte na pomastenú ľanovú utierku, previažte a dajte na drevenej vareche variť asi 60 min. vo vriacej vode. Nechajte v utierke vychladnúť a dobre odkvapkať. Bochník nakrájajte na hrubé plátky, ktoré pred podávaním polejte rozpusteným maslom a posypte kúskami opraženej slaniny.

# Žerucha

Na záhone dorastá do výšky až 50 cm. Kvitne bielo až ružovo, plodom je malá šiška a vytvára drobné semeno.

## Pôvod

Žerucha siata je jednoročná rastlina pôvodom zo severnej Afriky a západnej Ázie, odtiaľ sa presunula cez Egypt do Grécka.

## Iné názvy

lepidium sativum (lat), řeřicha (cz), cress/garden cress (en), gartenkresse (de)

## Nutričné hodnoty

100g žeruchy obsahuje: 5.5g sacharidov, 2.6g bielkovín a 1.1g vlákniny.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Minerály:** Draslík – 606mg Fosfor – 76mg Horčík – 38mg Mangán – 0.553mg Vápnik – 81mg Železo – 1.3mg |  | **Vitamíny:** Vitamín A – 0.346mg Vitamín B1 – 0.08mg Vitamín B2 – 0.26mg Vitamín B3 – 1mg Vitamín B5 – 0.247mg Vitamín B6 – 0.247mg Vitamín B9 – 80mg Vitamín C – 69mg Vitamín E – 0.7mg Vitamín K – 542µg |

## Ďalšie účinné látky

Jedlou časťou sú mladé rastlinky so špecifickou vôňou a chuťou, ktoré majú vysokú biologickú hodnotu. Obsahujú okrem iného glykozidy, horčičnú silicu a rôzne iné dôležité látky.

## Význam pre zdravie

Žerucha priaznivo vplýva na látkovú premenu, preto je súčasťou jarných bylinných kúr. Malé lístočky obsahujú veľa [chrómu](http://www.nazdravie.sk/chrom/), ktorý, okrem iného, reguluje aj náš pocit nasýtenia. Pri pravidelnom jedení žeruchy nemáme taký silný pocit hladu. Podľa ľudových liečiteľov by však denná dávka pre dospelú osobu nemala prekročiť jednu polievkovú lyžicu. Je to hodnotná bylinka aj pre tých, ktorí sú často vystresovaní alebo vyčerpaní. Obnovuje živiny, produkuje [železo](http://www.nazdravie.sk/zelezo/) pri anémii a súčasne podporuje imunitu a zvyšuje vitalitu. Podporuje dobré trávenie, pomáha pri málokrvnosti, odstraňuje pocit únavy. Vynikajúco prečisťuje krv a zbavuje telo toxínov. Stimuluje činnosť [pečene](http://www.nazdravie.sk/pecen/), [pankreasu](http://www.nazdravie.sk/pankreas/) a žlčníka. Žuvanie surovej žeruchy posilňuje ďasná a pomáha zamedzovať ich krvácaniu. Vďaka vysokému obsahu [vitamínu E](http://www.nazdravie.sk/vitamin-e/) zvyšuje plodnosť, sexuálnu energiu, podnecuje menštruáciu a zlepšuje laktáciu. Pri vonkajšom použití je vhodná na nečistú pleť a hnisavé vriedky. Pri bolesti zubov sa dá používať ako ústna voda.

## Význam pri chudnutí

Tonizuje tráviacu sústavu, zlepšuje vstrebávanie výživných látok z iných potravín, znižuje vstrebávanie tuku. Vďaka obsahu [jódu](http://www.nazdravie.sk/jod/) podporuje činnosť [štítnej žľazy](http://www.nazdravie.sk/stitna-zlaza/).

## Zaujímavosť

Semienka žeruchy siatej kúpite v každých záhradkárskych potrebách. Väčšinou sa odporúča semienka naukladať na vlhkú vatu na ľubovoľný podnos alebo misku. Je nevyhnutné, aby ste semienka udržiavali v neustálej vlhkosti. Je možné pestovať ju aj v kvetináči. O pár dní uzrú svetlo sveta drobné rastlinky. „Úrodu“ zbierame nožnicami a použijeme na dekoráciu a dochutenie jedál.

## Upozornenie

Pretože žerucha ukladá nitrát, mali by sme ju kupovať z kontrolovaného ekologického pestovania alebo ju pri jedle kombinovať s citrónovou a pomarančovou šťavou.

## Recept

**Polievka zo žeruchy**

**Potrebujeme:**  
30 g masla, 1 cibuľa, 2 zemiaky, 125 g žeruchy, 900 ml vývaru, 300 ml mlieka, 1 bobkový list, soľ, mleté čierne korenie, smotana na ozdobenie

**Ako na to:**  
1. Vo veľkom hrnci roztopíme maslo, pridáme najemno nasekanú cibuľu a na miernom ohni ju za stáleho miešania pomaly speníme, až kým nezmäkne.  
2. Zemiaky očistíme a pokrájame na väčšie kúsky. Zo žeruchy odstránime tvrdé stonky. K cibuli pridáme zemiaky a žeruchu. Miešame dalších 5 minút.  
3. Prilejeme vývar a mlieko, pridáme bobkový list a podľa chuti posolíme a okoreníme.  
4. Polievku necháme zovrieť, zakryjeme a na veľmi miernom ohni varíme asi 15 minút, kým zemiaky nezmäknú.  
5. Z polievky odstránime bobkový list, zmixujeme, prelejeme naspäť do hrnca, ohrejeme a podľa chuti okoreníme. Podávame ju ihneď, ozdobenú smotanou.