OVOCNÁ A ZELENINOVÁ ABECEDA

Jaké druhy ovoce, zeleniny a koření v naší ABECEDĚ najdete?

	název	ovoce / zelenina / koření
A	ananas	ovoce
	angrešty	ovoce
	avokádo	ovoce
B	banán	ovoce
	bluma	ovoce
	borůvky	ovoce
	brambor	zelenina
	brokolice	zelenina
	broskev	ovoce
	brusinky	ovoce
C	celer	zelenina
	cibule	zelenina
	citron	ovoce
	cuketa	zelenina
Č	česnek	zelenina
D	dýně	zelenina
E	endivie (štěrbák)	zelenina
F	fazolové lusky	zelenina
	fenykl	zelenina
	fíky	ovoce
G	granátové jablko	ovoce
	grapefruit	ovoce
H	hrachové lusky (hrášek zelený)	zelenina
	hrozny bílé	ovoce
	hrozny modré	ovoce
	hrušky	ovoce
CH	cherimola	ovoce
	chryzantéma jedlá	zelenina
	chřest	zelenina
J	jablka	ovoce
	jahody	ovoce
K	kapusta	zelenina
	kapusta růžičková	zelenina
	kdoule	ovoce
	kedluben	ovoce
	kiwi	zelenina
	květák	ovoce
L	lilek	ovoce

OVOCNÁ A ZELENINOVÁ ABECEDA

	název	ovoce / zelenina / koření
L	limeta	ovoce
M	maliny	ovoce
	mango	ovoce
	meloun galia	zelenina
	meloun honeydew	zelenina
	meloun kantalup	zelenina
	meloun piel de sapo	zelenina
	meloun vodní	zelenina
	meruňka	ovoce
	mrkev	zelenina
N	nashi	ovoce
	nektarinka	ovoce
O	okurka salátová	zelenina
	ostružiny	ovoce
P	papája	ovoce
	paprika červená	zelenina
	paprika světlá	zelenina
	paprika zelená	zelenina
	petržel	zelenina
	pomeranč	ovoce
	pór	zelenina
R	rajče	zelenina
	rajčata cherry	zelenina
	rybízy	ovoce
Ř	ředkvičky	zelenina
	řepa červená	zelenina
S	salát hlávkový	zelenina
Š	špenát	zelenina
	švestka	ovoce
T	tomel japonský	ovoce
	třešně	ovoce
U	ugli	ovoce
V	višně	ovoce
W	wasabi (japonský zelený křen)	zelenina
Y	yzop lékařský	koření
Z	zázvor	koření
	zelí bílé	zelenina
	zelí červené	zelenina

PÍSMENO „A“

Ananas

Pro zdraví:

- Má vysoký obsah enzymů, které ulehčují trávení bílkovin, je zdrojem vitaminů C, B, kyseliny listové, vlákniny a minerálních látek (zejména manganu a mědi).
- Má protizánětlivé a močopudné účinky, uplatňuje se při vstřebávání otoků.

Zajímavost:

- Je to exotické ovoce s nejvyšším obsahem esenciálního prvku – manganu.
- Pochází z Jižní Ameriky a ze zemí karibské oblasti, lidé ho tam považují za afrodiziakum.

Jak na něj:

- Nejlepší je konzumovat ananas čerstvý, prospěšné látky se jeho tepelnou úpravou ničí.

Složení a energetická hodnota (100 g):

- 239 kJ, 10 g sacharidů a 1,3 g vlákniny.

Angrešty

Pro zdraví:

- Angrešt je sladký vodnatý plod, který obsahuje cenné kyseliny (citronovou, jablečnou, vinnou a štavelovou), pektiny a vitaminy C, E, B. Podílí se na snižování krevního tlaku, podporuje tvorbu zdravé pokožky a vlasů.
- Obsahuje řadu minerálních prvků (K, P, Ca, Fe, Zn, Cu) a křemík, který je důležitý pro udržování pevných cév, pomáhá při křečových žilách.
- Slupka je bohatá na nenasycené mastné kyseliny a vlákninu, které podporují trávení a čištění střev.

Zajímavost:

- Angrešt u nás zdomácněl jako planá rostlina, která se stala oblíbenou až díky dlouholetému šlechtění.
- U angreštu existuje tzv. konzervárenská zralost, kdy při tepelném zpracování plody nepraskají. Pozná se podle toho, že při mírném stlačení jsou plody pružné a syrový plod nepraskne.

Jak na ně:

- Angrešty v kuchyni zpracováváme do zavařenin, džemů, dezertů, připravují se z nich víno či ovocné saláty.

Složení a energetická hodnota (100 g):

- 210 kJ, 11 g sacharidů a 2,8 g vlákniny.

Avokádo

Pro zdraví:

- Exotické ovoce, které obsahuje 70 % vody a 20 % tzv. nenasycených tuků (a to v lépe stravitelné formě než např. ořechy).
- Nejužitečnějším z nenasycených tuků je kyselina olejová, která pomáhá při potížích s cholesterolem.
- Obsahuje také draslík a foláty, které příznivě působí na krevní oběh a srdce.
- Díky skvělé výživové hodnotě je zralá dužina velmi prospěšná pro děti, dokonce již i pro kojence.
- Je ideálním zdrojem bílkovin, zejména pro kojící matky.
- Významný je i obsah luteinu – působí proti rakovině prostaty – a vysoký obsah vitaminů C, E, B1.
- Mírní menstruační potíže, podporuje tvorbu červených krvinek, pomáhá při hubnutí.

Zajímavost:

- V Mexiku byla nalezena semena avokáda, jejichž stáří se odhaduje na 7000 let.
- Avokádo se používá i v kosmetice – např. jako pleťová maska z avokáda.

Jak na něj:

- Avokádo lze přidávat do všech druhů salátů.
- Výborná je i pomazánka či dip.

Složení a energetická hodnota (100 g):

- 930 kJ, 1,3 g sacharidů a 6,3 g vlákniny.

Banán

Pro zdraví:

- Zralé banány obsahují až 22 % sacharidů (glukóza, sacharóza a fruktóza), 75 % vody a zbytek tvoří minerály a stopové prvky.
- Jsou lehce stravitelné (platí pouze pro plně zralé banány, zelené způsobují plynatost).
- Obsahují velké množství draslíku (ochrana srdce), sodíku, vápníku a hořčíku (mírní křeče, bolesti hlavy, posiluje svaly), zinku, manganu a molybdenu.
- Obsahují všechny důležité výživné složky, které potřebujeme pro zdravý, hluboký a vydatný spánek.

Zajímavost:

- První plod podobný banánu byl oloupán již zhruba před 10 000 lety.
- Hned po jablkách jsou banány nejkonzumovanějším ovocem v České republice.

Jak na něj:

- Banán je vynikající v ovocných i zeleninových salátech, v moučnících nebo jako ingredience při úpravě masa.

Složení a energetická hodnota (100 g):

- 400 kJ a 22 g sacharidů.

PÍSMENO „B“

Bluma

Pro zdraví:

- Blumy jsou zdrojem vitaminu C, draslíku a mnoha dalších minerálních látek.
- Obsahují fenolové látky, které jsou přirozenými antioxidanty a které chrání organizmus před vznikem onemocnění srdce a cév a rakoviny, zároveň prodlužují trvanlivost ovoce.
- Příznivě působí při onemocnění ledvin či vysokém tlaku a podporují vylučování cholesterolu.

Jak na ni:

- Bluma má podobné použití jako švestky, nejzdravější je syrová, ale je vhodná i na zavařování.

Složení a energetická hodnota (100 g):

- 274 kJ a 15,7 g sacharidů.

Borůvky

Pro zdraví:

- 100 g borůvek (cca 1 miska) obsahuje téměř 1/4 doporučené denní dávky vlákniny a téměř 1/3 doporučené denní dávky vitaminu C, který posiluje imunitní systém a pomáhá při prevenci nemocí z nachlazení či infekčních onemocnění.
- Borůvky jsou zdrojem antioxidantů a tříslovin, obsahují železo a další stopové prvky.
- Sušené se používají ke zmírnění trávicích a střevních potíží, příznivě působí na močové cesty a na lymfatický systém.
- Díky vysokému obsahu antioxidačních látek (antokyany, karoten) pomáhají chránit cévy na očním pozadí a zlepšují obnovu oční sítnice, působí protizánětlivě.

Zajímavost:

- Lidově se borůvkám říká mimo jiné také rostlinný inzulín, protože snižují hladinu cukru a cholesterolu.

Jak na ně:

- Oblíbené jsou čerstvé, rozmačkané s cukrem a se smetanou, dávají se na kynuté knedlíky nebo palačinky, hodí se do ovocných koktejlů, salátů nebo do pohárů.
- Vynikající jsou i borůvkové marmelády a džemy. Dají se zpracovávat i na sirupy nebo ovocné víno, hodí se ke zmražení a dají se i sušit. Velké oblibě se u nás těší i moučníky a koláče s borůvkami.

Složení a energetická hodnota (100 g):

- Pouze 155 kJ, 7,4 g sacharidů a téměř 5 g vlákniny.

Brambor

Pro zdraví:

- Brambory byly nazývány potravou chudých – jsou levným zdrojem stopových prvků nezbytných pro správnou funkci orgánů (srdce, cév, kloubů), zvyšují také obranyschopnost organizmu.
- Patří k důležitým zdrojům draslíku, vitaminu C a minerálních látek.
- Obsahují velmi hodnotné rostlinné bílkoviny, sacharidy (škrob) a vlákninu.

Zajímavost:

- Při vaření ve slupce jsou ztráty vitaminu C jen 10 %, zatímco při vaření nakrájených brambor vložených do studené vody až 80 %.
- Také dlouhodobým uskladněním klesá obsah vitaminu C.

Typy brambor:

- Brambory typu A – ideální pro vaření ve slupce, na bramborový salát, „na loupačku“.
- Brambory typu B – vhodné do salátů, gulášů, polévek i jako přílohové a restované.
- Brambory typu C – vhodné pro přípravu bramborového těsta, knedlíků, bramboráků, bramborových placek a kaší.
- Dále rozlišujeme rané brambory (dodané na trh do 31. 8.) a pozdní brambory (po 31. 8.).

Složení a energetická hodnota (100 g):

- 100 g raných brambor obsahuje 299 kJ a 19,7 g sacharidů.

Brokolice

Pro zdraví:

- Brokolice patří k nejzdravějším druhům zeleniny a doporučuje se konzumovat pravidelně.
- Je bohatá na vitamin C, betakaroten (provitamin A), kyselinu listovou (B9) a vitamin B2, z minerálních látek obsahuje především draslík, vápník, fosfor a síru, bohatá je i na vlákniny.
- Používá se k prevenci rakoviny.
- Povzbuzuje látkovou výměnu a tím zvyšuje vitalitu. Bohatství vitaminu C pomáhá zejména v sychravých zimních měsících předcházet nemocím z nachlazení, především rýmě, kašli a chřipkové infekci.

Zajímavost:

- Brokolice je jakousi přechodnou formou mezi květákem a kapustovitou zeleninou. Její růžice bývají žluté, zelené až do fialového odstínu. Chutí připomíná chřest, možná i proto je její slovenské jméno „kel šparglový“ (špargl je slovenský název pro chřest).

Jak na ni:

- Brokolici vaříme rozebranou na menší růžičky, a to maximálně patnáct minut, abychom zabránili ztrátě důležitých vitaminů. Pak ji můžeme lehce osolenou konzumovat „jen tak“ s bramborem. Dále se z brokolice připravuje polévka nebo se dusí na másle, případně smaží, podobně jako květák.

Složení a energetická hodnota (100 g):

- 140 kJ, 3 g sacharidů a 4 g vlákniny.

PÍSMENO „B“

Broskev

Pro zdraví:

- Broskve obsahují okolo 80 % vody a 9 % cukrů, provitamin A, kyselinu listovou, draslík, fosfor, železo, vápník a zinek.
- 100 g broskví (cca 1 střední broskev) obsahuje asi 1/7 doporučené denní dávky vitaminu C, který posiluje imunitu a usnadňuje vstřebávání železa.
- Jsou lehce stravitelné. Velmi měkké a přezrálé plody mohou mít mírně projímavé účinky.

Zajímavost:

- Protože pecky obsahují jedovatý amygdalin, podáváme dětem broskve raději vypeckované, aby nedošlo ke spolknutí pecky a následné otravě.
- Broskev pochází z Číny, kde byla známa už před 4 tisíci lety.

Jak na ni:

- Plody se konzumují čerstvé nebo jsou využívány i při vaření pro jejich typickou nasládlou chuť.
  Často se servírují s drůbežím masem.
  Další využití je při výrobě kompotů.

Složení a energetická hodnota (100 g):

- 175 kJ, 9,5 g sacharidů a 1,7 g vlákniny.

Brusinky

Pro zdraví:

- Obsahují vitamin C, protizánětlivé látky a stopové prvky.
- Jsou vyhledávány mezi diabetiky, léčí opary, pomáhají před zánětem močových cest a ledvin a mají vliv v boji se zubním kazem.

Zajímavost:

- Původ brusinek je zahalen řadou legend. Legenda ze Severní Ameriky je považuje za dar z nebes, který nad táborem indiánů upustila bájná holubice. Ti pak používali brusinky na léčení ran, ke zdobení oděvů či zahánění puchu ulovené zvěře.

Jak na ně:

- Nejčastěji se používají brusinky sušené nebo kompotované. Tradičně se přidávají ke svíčkové omáčce nebo ke zvěřině.

Složení a energetická hodnota (100 g):

- Čerstvé brusinky 255 kJ a 13,7 g sacharidů.
- Sušené brusinky 1050 kJ a 60 g sacharidů.
- Brusinkový kompot 702 kJ a 38,9 g sacharidů.

Celer

Pro zdraví:

- Celer je významným zdrojem vitaminů skupiny B, které jsou velmi důležité např. pro zdravou kůži, nehty a vlasy, správnou funkci jater a střev, ale i pro „silné nervy“.
- Listy celeru obsahují velké množství vitaminu C (více než citron), dále vitaminy A, K a E.
- V celeru najdeme i řadu důležitých minerálů, jsou to např. draslík, hořčík, chróm, sodík, vápník, železo, zinek a jód.
- Obsahuje velké množství éterických olejů, hlavních původců jeho typického aroma, které mají antibakteriální a antimykotické účinky v našem těle. Jsou účinnou ochranou a dezinfekcí našeho trávicího traktu. Podobně působí i v jiných částech těla, zabíjejí infekce v ledvinách a močových cestách. Pozitivně působí i na dýchací cesty při nachlazení.

Zajímavost:

- Již ve starém Egyptě byl celer používán jako koření, ale především jako přírodní afrodiziakum. Jeho léčebné účinky ale výrazně přesahují tuto lidovou pověst.

Jak na něj:

- Používá se jako koření do polévek, omáček, dresinků, marinád na pečení mas apod.
- Celerovou bulvu můžeme konzumovat syrovou (v salátech a pomazánkách) nebo tepelně zpracovanou.
- Můžeme ho vařit v polévkách, dusit s jinou zeleninou, péct s masem, smažit obalovaný v těstíčku.
- Nejlepší účinky má celer syrový.

Složení a energetická hodnota (100 g):

- Bulva 127 kJ a 10 g sacharidů; nať 148 kJ; řapíkatý celer 140 kJ.

Cibule

Pro zdraví:

- Cibule je zdrojem vitaminů C, B, E, kyseliny listové a stopových prvků. Obsahuje látku s antibiotickým účinkem (allicin), využívá se v prevenci onemocnění respiračního systému (šťáva z cibule, odvar z cibule nebo výpary z cibule) a posiluje obranyschopnost organizmu.
- Zvyšuje chuť k jídlu a napomáhá lepšímu trávení potravy.
- Snižuje hladinu glukózy a cholesterolu v krvi, uplatňuje se v prevenci arterosklerózy, cukrovky a vysokého tlaku.

Zajímavost:

- Slzení při krájení cibule způsobují silice.
- Extrakt z cibule působí antibakteriálně a má dezinfekční účinky – může se přikládat na místo bodnutí hmyzem.
- Cibule pochází z Asie, pěstuje se více než 5000 let, našla se i v hrobkách faraónů.

Jak na ni:

- Má široké použití jako koření nebo přísada v teplé i studené kuchyni. Nejčastěji je užívána v čerstvém stavu.

Složení a energetická hodnota (100 g):

- 179 kJ a 8,9 g sacharidů.

PÍSMENO „C“

Citron

Pro zdraví:

- Citrony obsahují velmi málo cukru a mnoho organických kyselin (kyselinu citronovou).
- Jsou bohatým zdrojem vitaminu C, mnoha minerálních látek a látek s antioxidačními a protirakovinnými účinky.

Zajímavost:

- Nejvíce cenných živin se nachází v kůře citronu, šťáva má v porovnání s kůrou jen 1/3 obsahu vitaminu C.
- Citrony pocházejí z Číny nebo Indie, do Evropy se dostaly v 11. století, pěstují se více než 2500 let.

Jak na něj:

- Využívá se jako přírodní „okyselovalo“ do řady pokrmů nebo se z něj získává kyselá šťáva.

Složení a energetická hodnota (100 g):

- 127 kJ a 9,2 g sacharidů.

Cuketa

Pro zdraví:

- Cuketa je zelenina nenáročná na pěstování a bohatá na vitaminy, stopové prvky a vlákninu.
- Při poměrně nízké energetické hodnotě dodá tělu ve 100 g (cca 1/2 menší cukety) asi čtvrtinu doporučené denní dávky vitaminu C.
- Obsahuje také dostatek draslíku (asi 200 mg), který podporuje nervovou a svalovou činnost a stimuluje činnost ledvin.
- Vysoký obsah vlákniny působí příznivě na zažívací a střevní trakt.

Zajímavost:

- Je vhodné zpracovat cukety dohromady s jinou zeleninou, tím se účinky aktivních látek z jednotlivých druhů vzájemně posilují.

Jak na ni:

- Mladé plody můžeme konzumovat i se slupkou, starší je lépe oloupat.
- Hodí se na vaření i pečení.

Složení a energetická hodnota (100 g):

- 62 kJ a jen 2 g sacharidů.

Česnek

Pro zdraví:

- Obsahuje vitamin C a různé minerální látky (vápník, hořčík, fosfor, zinek, mangan, železo aj.).
- Působí jako prevence vysokého tlaku, cukrovky, aterosklerózy, při léčbě střevních parazitických onemocnění a virových onemocnění.

Zajímavost:

- Typickou vůni dodává česneku silice s obsahem síry.
- Extrakt z česneku má protizánětlivý a antibiotický účinek.

Jak na něj:

- Výraznou chuť a vůni dodá česnek zapékaným pokrmům, nejlepší účinky má však syrový.

Složení a energetická hodnota (100 g):

- 366 kJ a 21 g sacharidů.

Dýně

Pro zdraví:

- Obsahuje řadu vitaminů a minerálních látek (betakaroten, vitaminy B1, B2, B3, draslík).
- Doporučuje se při onemocněních žaludku, sleziny a slinivky břišní.
- Vysoký obsah draslíku a nízký obsah sodíku dělá z dýňové dužiny skvělý lék na srdeční poruchy a poruchy ledvin.
- Dokáže na sebe vázat toxiny, které rozpouští a vylučuje z těla.

Zajímavost:

- Obsahem účinných látek jsou nejvýznamnější semínka tykví – jejich účinky popisoval již Hippokrates.
- Dýně je lidový název pro tykev.

Druhy:

- Dýně mají různé tvary: mohou být kulaté, zploštělé, vejcovité apod. Zbarvení jejich kůry bývá oranžové, žluté, zelené, bílé, černé nebo fialové. Jejich dužina je buď oranžová, nebo žlutá, uprostřed je plná semínek.

Jak na ni:

- Vařená dýně se používá do polévek nebo se přidává k dušenému masu. Rozkrojená na půlky nebo na více kusů se může péct v troubě do zlatohněda. Podává se s medem nebo s ovocem.

Složení a energetická hodnota (100 g):

- 88 kJ a 4 g sacharidů.

Endivie neboli štěrbák

Pro zdraví:

- Je bohatá na obsah minerálních látek, nejvíce obsahuje draslík, dále vápník, hořčík, fosfor, železo aj.
- Z vitaminů má mnoho provitaminu A, vitaminů E, B1, B2, B6 a větší množství kyseliny listové.
- Díky obsahu intybinu povzbuzuje chuť k jídlu.

Zajímavost:

- Endivie má nahořklou chuť, je příbuzná čekanky a listy má jako salát.
- U nás se zatím nerozšířila, ale velmi si ji váží národy jižní Evropy, tam je v oblibě již od antiky.

Druhy:

- Pěstují se dvě formy – podzimní kadeřavá, mechovitá endivie s jemnými, zkadeřenými listy a často žlutým středem a zimní endivie, neboli eskariol, která má silnější listy, jež se často svazují, aby se vybělily a zjemnily. Jsou otužilé a sklízejí se o Vánocích.

Jak na ni:

- Upravujeme ji čerstvou jako salát.
- Lze ji podávat i vařenou s máslem, zalitou omáčkami, zapečenou s brambory atd.

Složení a energetická hodnota (100 g):

- Obsahuje 80 % vody, 92 kJ, 4 g sacharidů.

Fazolové lusky

Pro zdraví:

- 100 g lusků obsahuje asi 90 µg vitaminu A, což odpovídá 1/10 doporučené denní dávky.
- Vitamin A je důležitý pro udržení dobré kvality pokožky i zraku.

Zajímavost:

- Fazole jsou známější jako luštěnina, čerstvé fazolové lusky ale patří mezi zeleninu.
- Fazolové lusky se nesmí konzumovat čerstvé, obsahují totiž jedovatou bílkovinu phasin, která se ničí jedině tepelnou úpravou.

Jak na ně:

- Nejčastěji se konzumují dušené nebo zapékané, hodí se i do salátu, např. v kombinaci s tuňákem.

Složení a energetická hodnota (100 g):

- 137 kJ a 6 g sacharidů.

Fenykl

Pro zdraví:

- Známe jej jako koření podobné kmínu a dochucujeme jím zeleninu nebo nasládlá jídla. Vyskytuje se i jako zelenina – podobný řapíkatému celeru. Je sladší a aromatičtější.
- Obsahuje vitamin C, aminokyseliny a stopové prvky – posiluje imunitu.
- 100 g fenyklu obsahuje téměř 1/4 doporučené denní dávky draslíku, který podporuje nervovou a svalovou činnost a významně přispívá ke snižování krevního tlaku.
- Obsahuje éterické oleje, které příznivě ovlivňují nervový i trávicí systém.

Zajímavost:

- Pomáhá při nadýmání, pocitu plnosti či zácpě, např. v Indii proto po jídle žvýkají fenyklová semínka.

Jak na něj:

- Čerstvý se hodí do salátů, konzumovat se ale může i vařený nebo dušený.
- V podobě koření je skvělý k dochucení ryb či mořských plodů.

Složení a energetická hodnota (100 g):

- 96 kJ a 2,8 g sacharidů.

Fíky

Pro zdraví:

- Plody obsahují 70-80 % vody a 25 % sacharidů, vitaminy A, B, C a draslík.
- Obsahují hodně vlákniny. Vláknina rozpustná ve vodě snižuje hladinu cholesterolu v krvi, nerozpustná zase usnadňuje průchod jídla střevy, chrání před zácpou a zlepšuje střevní flóru.
- Vysoký obsah cukrů slouží jako okamžitý zdroj energie při únavě, zvyšuje výkonnost, podporuje schopnost soustředění.
- Plody mají protizánětlivé účinky při nachlazení, kašli, působí na ledviny a močové cesty.
- Pomáhají při menstruačních obtížích.

Zajímavost:

- Jeden fík zasytí za hodinu po jeho konzumaci hlad na celé odpoledne.
- Šťáva z nezralých fíků odstraňuje bradavice.
- Čerstvá fíková dužina, kterou masírujeme dásně, tlumí bolest zubů.
- Bílý povlak, který vidíme často u sušených fíků, je zkrystalizovaná glukóza.

Jak na ně:

- Čerstvé dobře chutnají s jogurtem nebo tvarohem.
- Sušené fíky také obsahují hodně léčivých živin, dají se použít do müsli nebo moučníků.
- V současnosti se vyrábí i fíková vodka.

Složení a energetická hodnota (100 g):

- 190 kJ a 10 g sacharidů.

PÍSMENO „G“

Granátové jablko

Pro zdraví:

- Jedna sklenice džusu z granátového jablka pokryje 100 % doporučené denní dávky kyseliny listové a polovinu denní potřeby vitaminů A, C a E.
- Obsahuje cennou minerální látku potasium, nezbytnou pro tvorbu a přenos nervových impulzů a pro svalovou aktivitu.
- Slupka granátového jablka a vnitřní přepážky mají vysoký obsah hořkých látek, např. kyseliny taninové, které mají obstipační (stavěcí) účinek. Jedlé části působí naopak projímavě.

Zajímavost:

- Název granátové jablko pochází z latinského „mala granata“ nebo-li jablka zrnitá.
- Původem je toto ovoce z Persie, dnes se pěstuje v tropických a subtropických zemích po celém světě, k nám se dováží hlavně ze Středozemí.

Jak na něj:

- Z granátového jablka se využívá především šťáva k výrobě koktejlů a džusů. Známý je také sirup grenadina. V teplé kuchyni se přidává k drůbeži, rybám a grilovanému masu.

Složení a energetická hodnota (100 g):

- 250 kJ a 19 g sacharidů.

Grapefruit

Pro zdraví:

- Při velmi nízké energetické hodnotě je grapefruit velmi významným zdrojem vitaminů C a A, kyseliny listové a vlákniny (nejvíc vlákniny je v bílé slupce).
- Snižuje hladinu cholesterolu, zpomaluje arteriosklerózu a působí preventivně především proti nádorovým onemocněním.

Zajímavost:

- Hořkou příchuť grapefruitu způsobuje hořký glykosid naringin, který podporuje chuť k jídlu a trávení.
- Pochází z karibské oblasti (ostrov Barbados).

Jak na něj:

- Pro osvěžení se doporučují ovocné nápoje z grapefruitové šťávy a jiných druhů citrusů.

Složení a energetická hodnota (100 g):

- 107 kJ a 6,0 sacharidů.

Hrachové lusky

Pro zdraví:

- Ve 100 g lusků (cca 1 miska) je obsaženo 60 µg kyseliny listové, což odpovídá asi 1/8 doporučené denní dávky. Kyselina listová je velmi potřebným vitaminem v těhotenství.
- Dále obsahují také vitaminy B1 a B2, čímž příznivě ovlivňují funkci nervové soustavy.

Zajímavost:

- Hrách je známější jako luštěnina. Čerstvé hrachové lusky nebo sterilovaný hrášek se ale řadí do zeleniny.
- Vyloupnutý by se měl hrášek hned spotřebovat, protože rychle vysychá.

Jak na ně:

- Oblíbené jsou lusky celé čerstvé, ze kterých se zrnka musí vyloupat, ale lze je také zapéct nebo podusit.

Složení a energetická hodnota (100 g):

- 285 kJ a 12 g sacharidů.

Hrozny bílé

Pro zdraví:

- Jsou bohatým zdrojem hroznového cukru (fruktózy), obsahují vitamin C, vitaminy skupiny B, vlákninu, draslík a další minerální látky.

Zajímavost:

- Bílé hrozny se pěstovaly v Asii už 5000 let př. n. l., vyskytují se v mnoha biblických příbězích.
- Patří k energeticky nejbohatším a nejsladším druhům ovoce.

Jak na ně:

- Nejzdravější jsou čerstvé, připravují se z nich různé nápoje, oblíbené jsou v kombinaci se sýry, případně sušené.

Složení a energetická hodnota (100 g):

- 302 kJ a 16,9 g sacharidů.

PÍSMENO „H“

Hrozny modré

Pro zdraví:

- Modré hrozny jsou bohatým zdrojem hroznového cukru (fruktózy), stejně jako hrozny bílé obsahují vitamin C, vitaminy skupiny B, vlákninu, draslík a další minerální látky.
- Díky vysokému obsahu antioxidačních látek se významně podílejí na prevenci srdečních, cévních a nádorových onemocnění, zlepšují činnost mozku, zpomalují stárnutí.

Zajímavost:

- Modré hrozny také pocházejí z Asie, kde se rovněž pěstovaly již 5000 let př. n. l.

Jak na ně:

- Nejzdravější je modré hroznové víno čerstvé. Připravují se z něj různé nápoje, oblíbené je v kombinaci se sýry.

Složení a energetická hodnota (100 g):

- 302 kJ a 16,9 g sacharidů.

Hruška

Pro zdraví:

- Hrušky jsou cenným zdrojem vlákniny (pektinu), která příznivě působí na sliznici žaludku a střev a na jejich dobré vyprazdňování, vytváří pocit sytosti.
- Obsahuje i látky s protizánětlivými a protisklerotickými účinky.

Zajímavost:

- Hrušky jsou sladší než jablka, ne však kvůli vyššímu obsahu cukrů, ale kvůli nižšímu obsahu kyselin.

Jak na ni:

- Nejzdravější jsou samozřejmě hrušky čerstvé a neoloupané, vhodné jsou i ve formě kompotu či jako příloha k masovým pokrmům. Oblíbené jsou i sušené.

Složení a energetická hodnota (100 g):

- 221 kJ, 13,4 g sacharidů a 2,4 g vlákniny.

Cherimola – Annona cherimola

Pro zdraví:

- Annona cherimola (česky čerimoja) vyniká obsahem sacharidů (více než 21 %), mezi kterými převažuje fruktóza a sacharóza.
- Energetický obsah čerimoji je 94 kcal na 100 g, což je na čerstvé ovoce relativně velké množství. Z toho důvodu se doporučuje především adolescentům, sportovcům a studentům, kteří z ní získají energii, vitaminy a minerály, jež potřebují pro dosahování dobrých výsledků.

Zajímavost:

- Čerimoja je ovoce, které je považováno za nejlahodnější na světě.
- Pochází z And Jižní Ameriky z oblastí Kolumbie a Bolívie.
- Plod je zelený, kulatý, na povrchu kožovitý, pokrytý promáčklinami. Uvnitř se nachází příjemně vonící dužina s velkým množstvím 1-2centimetrových, plochých, černých semen.

Jak na ni:

- Konzumuje se měkká, sladká, pěnovitě-vatovitá dužnina bílé nebo narůžovělé barvy. Z dužniny se též vyrábí džusy, zmrzlina, džemy a jiné pochutiny.

Složení a energetická hodnota (100 g):

- 272 kJ a 14 g sacharidů.

Chryzantéma jedlá

Pro zdraví:

- Chryzantéma jedlá je asijská zelenina s vysokým obsahem minerálních látek, silic, vitaminu C a především provitaminu A.
- Číňané věří, že právě chryzantéma dodává člověku životní sílu a také napomáhá při léčbě různých neduhů.
- Čaj z kořenů se užívá proti bolestem hlavy, krku, k zotavení z chřipky, při diabetu a k posílení zraku.

Zajímavost:

- V Asii mají chryzantémy své místo v kuchyni již dávno jisté, pro českou budou zřejmě vždy exotickou lahůdkou.
- Chryzantémám dal jméno Karl Linneus z řeckého crysos (zlato) a anthemon (květina).

Jak na ni:

- Upravuje se jako salát, špenát nebo příloha k masu.
- Květy bývají součástí čajových směsí, takzvaných květinových čajů.

PÍSMENO „CH, J“

Chřest

Pro zdraví:

- Chřest je zelenina s lahodnou chutí, snadno stravitelná, s vysokým obsahem vitaminů a minerálů, zejména vitaminů C, B, A, E, hořčíku a železa.
- Vysoký obsah vitaminů B ovlivňuje naši fyzickou a psychickou odolnost, má stimulační vliv na krvetvorbu a srdečně-cévní systém.
- Nezanedbatelný je též jeho močopudný účinek, kdy se z těla odplavují škodlivé látky, a vysoký obsah vlákniny má příznivý vliv na funkci střev.

Zajímavost:

- Traduje se, že bílý chřest je nejen vynikající pochoutka, ale také významné afrodiziakum.
- V Evropě se začal chřest jako zelenina šířit kolem roku 1470, když se pěstoval ve francouzských klášterech k léčebným kúrám.
- Stonky rostou velmi rychle, až 10 cm za 24 hodin, proto se v sezoně sklízejí každý den.

Druhy:

- Základní druhy chřestu se rozlišují podle barvy na bílý, zelený a fialový.

Jak na něj:

- Oblíbená je chřestová krémová polévka nebo chřest zapečený se sýrem, výborný je také do salátů, těstovin nebo jako příloha k masu. Chřest se jí samozřejmě i syrový.

Složení a energetická hodnota (100 g):

- 96 kJ a 4 g sacharidů.

Jablko

Pro zdraví:

- Obsahuje vitamin C a řadu antioxidantů, které chrání DNA v buňkách, a tak snižují riziko vzniku rakoviny.
- Má cennou vlákninu pektin, která zvyšuje pocit zasycení a tím působí jako prevence obezity.
- Mechanicky čistí střeva a urychluje střevní peristaltiku.
- Snižuje krevní tlak, hladinu cholesterolu v krvi a hladinu krevních tuků.
- Stabilizuje hladinu krevního cukru.

Zajímavost:

- Nejvíce vitaminů a minerálních látek je obsaženo pod slupkou, proto by se měla jablka jíst včetně ní.
- Je vhodné konzumovat jablka především v syrovém stavu, při tepelné úpravě ztrácejí až 70 % vitaminu C.

Druhy:

- Je celá řada odrůd, jenom v České republice se jich pěstuje asi 60.

Jak na něj:

- Zdravá je zejména konzumace čerstvých plodů.
- Sušené ovoce – uchovává si nejvíce vitaminů, minerálů i bílkovin.
- Jablečná šťáva je zdroj vitaminů, přírodního cukru, pektinů a ovocných kyselin.
- Jablečný destilát je ovocná pálenka a říká se jí jablkovice.

Složení a energetická hodnota (100 g):

- 260 kJ, 14 g sacharidů a 2 g vlákniny.

Jahody

Pro zdraví:

- I když jahody obsahují až 90 % vody, jsou velmi zdravé. Jsou mimořádně bohaté na kyselinu listovou, vitaminy C, A, B, mangan, draslík a organické kyseliny, které působí jako prevence nádorů.
- Posilují imunitní systém a působí protizánětlivě.
- Snižují krevní tlak a mají příznivý vliv na krvetvorbu.
- Zbavují střeva jedovatých látek, zmírňují trávicí obtíže, působí proti vzniku močových a žlučových kamenů.

Zajímavost:

- Listy i kořeny jahod obsahují účinné látky, které se využívají ve farmakologii.
- Někteří lidé reagují na jahody alergicky, např. puchýřky na rtech nebo v ústech. Nesnášenlivost organizmu může způsobit vysoký obsah tříslovin. Konzumovat je proto vhodné především biologicky pěstované jahody. Obzvlášť je třeba plody pečlivě omývat.

Druhy:

- Jahody jsou jednak zahradní (jednouplodící, měsíční, stáleplodící), jednak lesní.

Jak na ně:

- Vhodné jsou do jogurtů, ovocných salátů a müsli.
- Připravují se z nich džemy, kompoty a objevují se ve většině ovocných dezertů.

Složení a energetická hodnota (100 g):

- 180 kJ, 8,8 g sacharidů a 1,3 g vlákniny.

Kapusta

Pro zdraví:

- Kapusta je vynikajícím zdrojem draslíku, vitaminů A a C, kyseliny listové a vlákniny.
- 100 g kapusty obsahuje 1/2 doporučené denní dávky kyseliny listové.
- Snižuje hladinu cholesterolu, ovlivňuje srdeční a cévní systém, působí při zácpě.

Zajímavost:

- Kapusta obsahuje látky indoly, o kterých se předpokládá, že snižují riziko rakoviny trávicího traktu.

Jak na ni:

- Kapusta se připravuje zejména vařením a dušením.
- Doporučuje se vařit ji bez pokličky, aby se odstranily pachové látky.

Složení a energetická hodnota (100 g):

- 116 kJ, 4,4 g sacharidů a 4,2 g vlákniny.

PÍSMENO „K“

Kapusta růžičková

Pro zdraví:

- Růžičkové kapusty obsahují velké množství vitaminu C (115 mg/100 g) i betakaroten (400 µg/100 g).
- Ve 100 g je téměř čtvrtina doporučené denní dávky kyseliny listové.
- Tato kapusta také obsahuje indoly mající protirakovinné účinky.

Zajímavost:

- Kapustičky se nemají vařit dlouhou dobu, ztrácejí tím totiž významnou látku tiamin.
- Před vařením je dobré hlavičky kapusty zespoda lehce nakrojit do kříže, aby se vařily kratší dobu.

Složení a energetická hodnota (100 g):

- 146 kJ a 1,6 g vlákniny.

Kdoule

Pro zdraví:

- Plody kdouloně nám mohou účinně pomoci zejména při trávicích potížích.
- Doporučují se při problémech se žaludkem a jsou vhodným přírodním lékem v případě průjmů a střevních zánětů.
- Pomáhají také při bolestech v krku.
- Plody sušené na plátky se dříve žvýkaly pro odstranění zápachu z úst a prospívají celé ústní dutině.

Zajímavost:

- Název kdoule vznikl podle starověkého řeckého města Kydon, odkud se toto ovoce dováželo. Kdoule byla symbolem zdraví, lásky a plodnosti. Původně ale kdoule pochází z oblasti střední Asie. Využívala se v kosmetice a léčitelství – zejména pro ošetření proleženin a proti průjmům a krvácení.

Jak na ni:

- Plody kdoule se krájejí na lupínky a suší. Ze sušených nebo vařených kdoulí se dělají kompoty, želé, rosoly a marmelády. Můžeme se setkat i s kdoulovým likérem či kdoulovým sýrem.

Složení a energetická hodnota (100 g):

- 160 kJ, 8 g sacharidů a 1,6 g vlákniny.

Kedluben

Pro zdraví:

- Kedluben má až 60 mg vitaminu C ve 100 g. Kedlubny v sobě obsahují cholagogum, což je látka zvyšující vylučování žluči a urychlující vyprazdňování žlučníku.
- Vysoký obsah vlákniny způsobuje lepší zažívání, uvolňuje zácpu.
- Díky množství železa, který obsahuje, podporuje krvetvorbu.
- Kedlubny přispívají ke zdravé pokožce a pěkným vlasům, což zapříčiňuje látka biotin.

Zajímavost:

- Minulost kedlubnu sahá do doby stovky let před naším letopočtem. Předkem kedlubnu byla pompejská brukev, primitivní kedluben se zesíleným stonkem.

Druhy:

- Kedlubny mají mnoho odrůd, které se liší dobou vývoje: od raných rychlených po obrovské kedlubny typu české odrůdy Gigant.

Jak na něj:

- Lze jej konzumovat syrový i tepelně upravený - od syrových salátů či polévkové zeleniny až po kedluben dušený, nakyselo jako zelí, smažený, plněný apod.
- Hodí se i do zeleninových pomazánek, příkrmů, k plnění a k přípravě placek typu bramboráků.

Složení a energetická hodnota (100 g):

- 121 kJ, 5 g sacharidů a 2,8 g vlákniny.

Kiwi

Pro zdraví:

- Kiwi je tropické ovoce s vysokým obsahem vitaminu C. Má také vysoký obsah vlákniny, vitaminů E, A, draslíku a mnoha dalších minerálních látek.
- 100 g (1,5-2 kusy) obsahuje přibližně doporučenou denní dávku vitaminu C a 1/7 denní dávky vlákniny.
- Kiwi chrání a posiluje imunitní systém a celkovou obranyschopnost organizmu.

Zajímavost:

- Kiwi pochází z Číny (původní název byl engreš), odkud se začátkem 20. století dostalo na Nový Zéland, kde dostalo pojmenování podle novozélandského ptáka kiwi.

Složení a energetická hodnota (100 g):

- 240 kJ, 13,8 g sacharidů a 3,9 g vlákniny.

PÍSMENO „K, L“

Květák

Pro zdraví:

- Květák je nízkokalorický a močopudný, jde tedy o vhodnou dietní potravinu.
- 100 g květáku obsahuje doporučenou denní dávku vitaminu C.
- Pozoruhodný je obsah kyseliny listové, jež v součinnosti s vitaminem B12 je nepostradatelná pro růst buněk a krvetvorbu.
- Obsahuje sloučeninu sulforan (chrání před vznikem různých nádorů), inositol (působí antiskleroticky) a mannitol (potřebují diabetici).

Zajímavost:

- S pěstováním květáku začali na Středním východě, u nás se rozšířil v polovině 18. století. Dřív byl květák považován hlavně za zeleninu chudých, dnes víme, že díky množství bio-látek je jedním z prvků zdravé kuchyně.

Jak na něj:

- I v krátce povařeném květáku zůstává poměrně vysoké množství vitaminu C. Květák je vhodnější vařit v nezakrytém hrnci, protože pod poklicí se mohou hromadit sirné složky květáku, které mohou nepříjemně zapáchat a ovlivnit i jeho chuť.

Složení a energetická hodnota (100 g):

- 105 kJ, 5 g sacharidů a 1,8 g vlákniny.

Lilek

Pro zdraví:

- Ve 100 g (asi v polovině lilku) je obsaženo 270 g draslíku, tj. 54krát doporučená denní dávka.
- Lilek se používá při léčbě křečí a epilepsie. Pomáhá také při žaludečních a střevních potížích.

Zajímavost:

- Lilek konzumujeme jenom tepelně upravený, syrový obsahuje solanin a hořečnany, které se tepelnou úpravou rozloží.
- Pochází z Indie, jako malajský fialový meloun byl znám v Číně již asi 600 let př. n. l.

Jak na něj:

- Není vhodné jej smažit, protože při smažení pojme velké množství tuku.

Složení a energetická hodnota (100 g):

- 160 kJ, 8 g sacharidů a 2,3 g vlákniny.

Limeta

Pro zdraví:

- Limety obsahují velmi málo cukrů a hodně organických kyselin (kyselinu citronovou).
- Jsou bohatým zdrojem vitaminu C, minerálních látek a látek s antioxidačními, protizánětlivými a protirakovinnými účinky.

Zajímavost:

- Limety jsou sladší než citrony, obsahují i kyselinu listovou, ale méně vitaminu C.
- Pocházejí z jihovýchodní Asie, rostou v tropických a subtropických oblastech.

Druhy:

- Existují dva druhy limety – mexická a perská. Mexické jsou malé a mají zelenou barvu, perské jsou větší a žluté.

Jak na ni:

- Jejich čerstvá šťáva je velmi aromatická, proto se používá do koktejlů či k marinování masa a ryb. Jídla ochucená šťávou z limety není nutné solit. V arabských zemích se nakládá do slaného nálevu a pojídá jako naše okurky.

Složení a energetická hodnota (100 g):

- 126 kJ a 10,5 g sacharidů.

Maliny

Pro zdraví:

- 100 g malin (1 miska) obsahuje téměř čtvrtinu doporučené denní dávky vlákniny.
- Plody obsahují také velké množství vitaminů C, E, A a kyseliny nikotinovou a listovou.
- Maliny jsou zdrojem železa, zinku, mědi, manganu, obsahují draslík, vápník, hořčík, fosfor.

Zajímavost:

- Díky obsahu tzv. rutinu (rostlinný glykosid) pomáhají maliny posílit stěnu cév a tím snižují výskyt krvácení (např. dásní, krvácení z nosu), pomáhají při zmírnění menstruačních bolestí, působí protizánětlivě.

Jak na ně:

- Kromě konzumace čerstvých malin z nich můžeme připravovat kompoty, džemy, šťávy nebo je přidávat do koktejlů, ovocných salátů, dezertů apod.

Složení a energetická hodnota (100 g):

- 230 kJ, 11 g sacharidů a téměř 5 g vlákniny.

Mango

Pro zdraví:

- Plody manga jsou bohaté na vitaminy. Mango obsahuje vitamin C, některé vitaminy skupiny B, vitaminy A a E. Dále obsahuje některé účinné látky, minerální látky a stopové prvky např. karoten, hořčík, mangan, zinek a velké množství draslíku.
- 100 g manga (cca čtvrtina plodu) obsahuje téměř 1/2 doporučené denní dávky vitaminu C.

Zajímavost:

- Abychom se vyhnuli trávicím obtížím, doporučuje se po požití manga asi 2 hodiny nepít mléko nebo alkohol.
- Jeho slupka je nepoživatelná.
- Tato tropická pochoutka pochází z Indie.

Jak na něj:

- Mango se doporučuje podélně rozkrojit, oddělit pecku, dužinu každé poloviny plodu pokrájet na kostky a slupku prohnout ven.

Složení a energetická hodnota (100 g):

- 290 kJ a 12,8 g sacharidů.

Meloun galia

Pro zdraví:

- Meloun galia je bohatým zdrojem především vitaminů A, C, obsahuje draslík, hořčík a další minerály.
- Má antioxidační účinky, pomáhá při odstraňování toxických látek z organizmu.

Zajímavost:

- Tento meloun patří k velmi aromatickým a sladkým odrůdám cukrového melounu, jeho dužina je světle zelená.
- Pochází z Izraele, pěstuje se v oblasti Středozemního moře.

Jak na něj:

- Samotný má tento meloun lahodnou, velmi sladkou, aromatickou chuť.
  Výborný je jako součást ovocných salátů nebo polévek.

Složení a energetická hodnota (100 g):

- 125 kJ a 8,4 g sacharidů.

Meloun honeydew neboli medový meloun

Pro zdraví:

- I přes svůj název má tento meloun nízkou energetickou hodnotu a nízký obsah sacharidů, je zdrojem vitaminů A, C, a draslíku.
- Je to druh cukrového melounu se žlutou slupkou.

Zajímavost:

- Meloun patří mezi zeleninu.
- Přesný původ melounů není známý, předpokládá se, že pocházejí z Indie, Persie nebo Afriky.

Jak na něj:

- Tento druh melounu je hutný a osvěžující, zejména když se podává dobře vychlazený nebo jako součást ovocných salátů, ale i zabalený do tenkých plátků parmské šunky.

Složení a energetická hodnota (100 g):

- 98 kJ a 5,1 g sacharidů.

Meloun kantalup

Pro zdraví:

- Tento meloun je bohatým zdrojem zejména vitaminů A, C a draslíku.
- Má antioxidační účinky, příznivě ovlivňuje zrakové funkce, obranyschopnost, metabolizmus sacharidů a stabilitu hladiny cukru v krvi.
- Meloun obsahuje z 90 % vodu a obsahuje vlákninu, a tak dovede zasytit a pomůže dodržovat pitný režim. Tento meloun je velmi bohatý na minerály a díky svým močopudným účinkům pročistí ledviny.
- Melouny nám však pomáhají i zvnějšku – melounová maska výborně hydratuje pleť a působí také proti tvorbě vrásek kolem očí a úst.

Zajímavost:

- Meloun kantalup patří mezi nejoblíbenější druhy cukrových melounů.
- Název melounu je odvozený od bývalého letního sídla papeže (Cantalup), kde se tato odrůda cukrového melounu pěstuje přibližně od roku 1700 př. n. l.

Složení a energetická hodnota (100 g):

- 126 kJ a 10,5 g sacharidů.

Meloun piel de sapo

Pro zdraví:

- Meloun piel de sapo je bohatým zdrojem zejména vitaminů A, C, E a B.
- Obsahuje sodík, draslík, hořčík a další minerály.
- Má antioxidační účinky, pomáhá při odstraňování toxických látek z organizmu.

Zajímavost:

- Název tohoto melounu je odvozený od jeho vzhledu, ve španělštině znamená „kůže ropuchy“.

Jak na něj:

- Je oblíbený pro svou charakteristickou jemnou, sladkou chuť.
- Výborný je ochucený zázvorem, troškou soli nebo citronovou šťávou.

Složení a energetická hodnota (100 g):

- 125 kJ a 8,4 g sacharidů.

Meloun vodní

Pro zdraví:

- Vodní meloun obsahuje velké množství vody (přes 90 %), a tím pročišťuje naše močové cesty.
- Našemu zdraví prospěje minerály (má hlavně draslík a sodík) i vitaminy – zejména vitaminy A a C.
- Tento meloun obsahuje pouze 5 % cukrů, proto může být považován za nízkokalorickou potravinu, navíc skvěle zasytí.

Zajímavost:

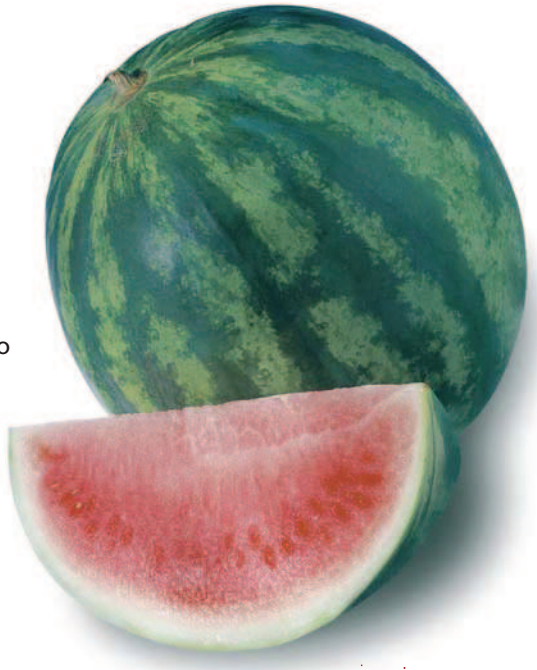
- Meloun je často mylně zařazován mezi ovoce, avšak jedná se o tykvovitou zeleninu.

Jak na něj:

- Správně vychlazený meloun se hodí jako výborné osvěžení v horkých letních dnech. Lze jej jíst jen tak samotný nebo jako součást ovocných salátů. Připravit se z něj dá i výborný nápoj, či „bowle“, kdy se meloun napustí alkoholem. Někde se s melounem můžete setkat jako s přílohou k jídlu.

Složení a energetická hodnota (100 g):

- 120 kJ a 5,1 g sacharidů.



Meruňka

Pro zdraví:

- Plody obsahují velké množství vitaminů A a C, obsahují vlákninu, kyselinu nikotinovou a listovou. Jsou zdrojem železa, zinku, mědi, manganu, obsahují draslík, vápník, hořčík a fosfor.
- Čerstvé meruňky jsou zdrojem betakarotenu (rostlinná forma provitaminu A, který funguje jako antioxidant), působí v prevenci nádorových onemocnění, mají příznivý vliv na kvalitu pokožky a působí proti šerosleposti.
- Ve 100 g meruněk (cca 2 meruňky) je 1790 mg karotenoidů a také 278 µg draslíku (1/10 doporučené denní dávky) – nedoporučují se proto osobám s onemocněním ledvin.

Zajímavost:

- Oblíbené jsou meruňky i sušené, ve kterých je koncentrace minerálních látek a vitaminů vyšší.
- Pocházejí z Číny, kde byly známy už asi 2000 let př. n. l.

Jak na ni:

- Čerstvé meruňky se mohou konzumovat přímo nebo je lze použít na džem, marmeládu či na přípravu moučníků.

Složení a energetická hodnota (100 g):

- 239 kJ, 13,4 g sacharidů a 2 g vlákniny.

Mrkev

Pro zdraví:

- Mrkev patří k nejbohatším zdrojům vitaminu A (betakarotenu), který je důležitý pro růst a vývoj buněk, dobrý zrak, kvalitu kůže a reprodukci.
- Je vynikajícím zdrojem antioxidantů, které chrání buňky a pomáhají zpomalovat proces stárnutí.

Zajímavost:

- Mrkev je jedním z prvních druhů zeleniny, který se podává malým dětem a lidem s onemocněním trávicího traktu, především s průjmovým onemocněním.

Jak na ni:

- Nejvhodnější je konzumovat mrkev syrovou (vitamin A se rozpouští v tucích, proto je vhodné přidat k mrkvi vždy pár kapek rostlinného oleje).

Složení a energetická hodnota (100 g):

- 177 kJ a 7,3 g sacharidů.

Nashi (čínská nebo japonská hruška)

Pro zdraví:

- Nutriční hodnota nashi odpovídá evropské hrušce, energetickou hodnotu má nashi nízkou.
- Na základě vysokého podílu draslíku a vody mají odvodňovací (diuretickou) funkci a pomáhají při problémech s ledvinami.
- Lehce nakyslou chuť má díky kyselině jablečné a citronové.
- Největší podíl vitaminů a minerálních látek obsahuje slupka.
- Příjem balastních látek (vlákniny) obsažených v nashi podporuje činnost střev a pomáhá proti zácpě.

Zajímavost:

- Domovem nashi je Japonsko. Říká se mu japonská nebo asijská hruška.

Druhy:

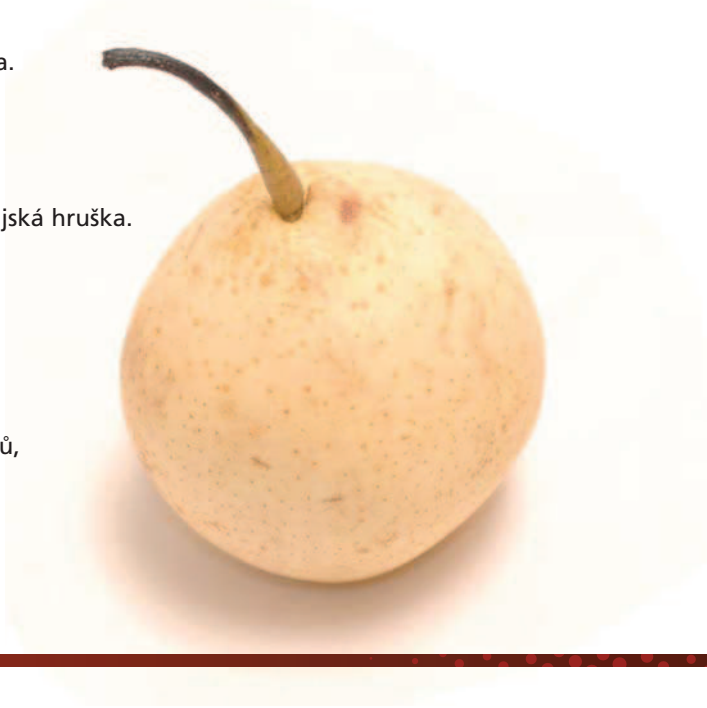
- Známé jsou dva druhy – japonský typ nashi má tvar jablka, čínský má tvar hrušky. Do Evropy se dováží typ japonský.

Jak na něj:

- Nashi lze konzumovat samotné nebo jej lze přidat do salátů, moučníků či jiných sladkých pokrmů.

Složení a energetická hodnota (100 g):

- 200 kJ, 13 g sacharidů, 6 g vlákniny.



Nektarinka

Pro zdraví:

- Nektarinky jsou zdrojem draslíku, fosforu a vitaminů C a A.
- Jejich slupka je hodnotným zdrojem vlákniny, zlepšuje peristaltiku střev, čímž předchází riziku vzniku rakoviny tlustého střeva.

Zajímavost:

- Název nektarinky je odvozen z řeckého slova nektar, které v řecké a římské mytologii označuje nápoj bohů.
- Plody byly vyšlechtěny z broskví. První zmínka pochází z r. 1616 z Anglie, ale předpokládá se, že se pěstovaly už o mnoho dřív ve střední Asii.

Jak na ni:

- Zpracovává se podobně jako broskev. Hodí se na zavařování, využijeme ji i k přípravě letních salátů, sorbetů a zmrzlin.

Složení a energetická hodnota (100 g):

- 205 kJ, 11,8 g sacharidů a 1,6 g vlákniny.

Okurka salátová

Pro zdraví:

- Salátové okurky jsou zdrojem vitaminů A, C a minerálních látek.
- Pro velký obsah vody mají nízkou energetickou hodnotu.
- Mají čisticí a močopudný účinek, příznivě působí na pleť a pomáhají odstraňovat otoky.

Zajímavost:

- Nejvíc vlákniny a minerálů obsahuje slupka, proto ji neodstraňujte.

Jak na ni:

- Nejvhodnější je zpracování okurek ve formě salátů, oblíbené jsou i okurky sterilizované jako doplňková surovina čalamád.

Složení a energetická hodnota (100 g):

- 60 kJ, 2,3 g sacharidů a 96 g vody.

Ostružiny

Pro zdraví:

- Ostružiny mají mimořádně vysoký obsah vitaminu C, posilují imunitní systém.
- Pomáhají při křečových žilách a hemeroidech.
- Působí příznivě při nervozitě a posilují organizmus proti stresu.

Zajímavost:

- Ostružiny jsou velice oblíbené u divoké zvěře a brouků. Aby se rostlina ubránila jejich „invazi“, je vybavena ostny a ochrannými štětinkami.
- Proti chrapotu je velmi účinné pít šťávu z ostružin, nejdříve část vykloktáme, zbytek vypijeme.
- Listy ostružin obsahují éterické silice, čaj z nich působí proti zánětům sliznice ústní dutiny.

Jak na ně:

- Čerstvé, sušené i mražené ostružiny se hodí do salátů, moučníků i müsli. Šťáva z ostružin ošetří postižený hlas.

Složení a energetická hodnota (100 g):

- 200 kJ, 9 g sacharidů a 4 g vlákniny.

PÍSMENO „P“

Papája

Pro zdraví:

- Exotické ovoce s vůní po meruňkách a chutí po melounu je bohaté na řadu vitaminů, např. B1, B2, C, provitamin A a vápník.
- Plody obsahují enzym papain, který je důležitý pro zpracování bílkovin (štěpení na aminokyseliny), zabezpečuje tvorbu trávicích enzymů, a tím napomáhá k lepší stravitelnosti potravin. Zvyšuje životní energii, osvěžuje, posiluje.

Zajímavost:

- V dutině papáji je mnoho černých zrnek, která jsou nepoživatelná pro svou palčivost, mohou sloužit jako náhražka pepře.
- Týdenní papájová kůra – každý den sníst aspoň jednu papáju, která zajistí tělesným buňkám přísun velkého množství hodnotné a životně důležité bílkoviny.

Jak na ni:

- Vynikající je okyselená citronovou nebo limetkovou šťávou.
- Připravujeme z ní saláty (nejlepší je ve spojení s rybízem, pomerančem nebo grepem), ovocné nápoje, vhodná je i do moučníků.
- Chutná večeře nebo svačina vznikne její kombinací s ovčím sýrem.

Složení a energetická hodnota (100 g):

- 590 kJ, 33 g sacharidů a 1,8 g vlákniny.

Paprika červená

Pro zdraví:

- Je vynikajícím zdrojem především vitaminů C a A, B, D a řady minerálních látek (K, Mg, Ca, Fe).
- 100 g obsahuje dvojnásobné množství doporučené denní dávky vitaminu C.
- Má významné antioxidační účinky a snižuje riziko srdečních, cévních a nádorových onemocnění a šedého zákalu.

Zajímavost:

- Obsahuje několikanásobně vyšší množství vitaminu C než citrusové plody.

Jak na ni :

- Nejvhodnější je konzumovat papriku v syrovém stavu. Vhodná je pro zdobení a jako součást salátů a zeleninových talířů.

Složení a energetická hodnota (100 g):

- 113 kJ, 6,4 g sacharidů a 190 mg vitaminu C.

Paprika světlá

Pro zdraví:

- Ve 100 g (cca 1 střední paprika) je více než 100 % doporučené denní dávky vitaminu C.
- Papriky mají vitaminu C nejvíce ze všech zelenin.
- Vitamin C posiluje imunitu, usnadňuje vstřebávání železa, působí protizánětlivě.

Zajímavost:

- Pálivost způsobuje látka kapsaicin, který ještě vliv vitaminu C posiluje.
- Kapsaicin upravuje vylučování žaludečních šťáv a ovlivňuje peristaltiku střev.
- Papriky pocházejí ze Střední a Jižní Ameriky, do střední Evropy se dostaly z oblasti Balkánu v 16. století.

Jak na ni:

- Světlé papriky se užívají jako čerstvé do salátů, na dušení, zapékaní, grilování, plněné apod.

Složení a energetická hodnota (100 g):

- 84 kJ, 3,2 g sacharidů a 130 mg vitaminu C.

Paprika zelená

Pro zdraví:

- Je bohatým zdrojem kyseliny listové, vlákniny a vitaminů A, B6 a C (100 g obsahuje více, než je doporučená denní dávka vitaminu C).
- Má významné antioxidační vlastnosti, působí v prevenci srdečních, cévních a nádorových onemocnění.

Zajímavost:

- Pálivá paprika obsahuje dokonce ještě 2,5krát více vitaminu C.
- Pochází z Jižní Ameriky z období asi 5000 let př. n. l., odkud se pro svou velmi dobrou přizpůsobivost rozšířila téměř do celého světa.

Jak na ni:

- Je vhodná pro teplou i studenou kuchyni.

Složení a energetická hodnota (100 g):

- 70 kJ a 4,6 g sacharidů.

PÍSMENO „P“

Petržel

Pro zdraví:

- Petržel je zdrojem provitaminu A, vitaminů B, C, E a minerálních látek draslíku, hořčíku, železa, vápníku, sodíku a fosforu.
- Kořen, listy i semena petržele obsahují příznivé silice v léčivém množství.
- Tradičně je užívána k léčbě zánětů močového ústrojí a nedostatečného vylučování moči.
- Je prospěšná při poruchách trávení spojených s nadýmáním, střevních křečích, průduškovém kašli ve stáří a při poruchách menstruace.

Zajímavost:

- Způsobuje prokrvení pohlavních orgánů – mírné afrodiziakum.
- Znaly ji a používaly již antické národy, pro které byla zároveň symbolem radosti a slávy. O rozšíření petržele do celé Evropy se zasloužil sám císař Karel Veliký.

Jak na ni:

- Využitelná je v podstatě celá rostlina. Lze ji přidat téměř do všech pokrmů, polévek, smetanových a houbových omáček, sekaných mas, nádivek, dušených a pečených mas či salátů. Je vhodná ke zdobení obložených chlebíčků a různých lahůdek.

Složení a energetická hodnota (100 g):

- Kořen 260 kJ a 11 g sacharidů.
- Nať 240 kJ, 9 g sacharidů, 5 g vlákniny a 179 mg vitaminu C.

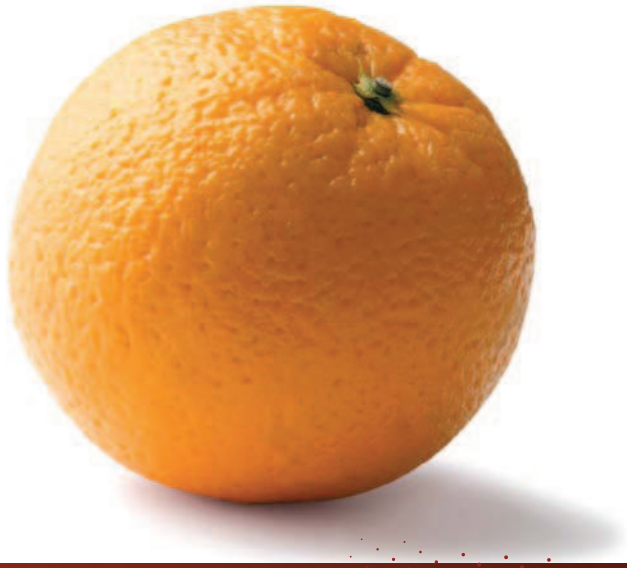
Pomeranč

Pro zdraví:

- Je vynikajícím zdrojem vlákniny a vitaminu C (1 ks obsahuje cca 70 mg vitaminu C), který posiluje imunitu a díky antioxidačním vlastnostem působí jako ochrana před volnými radikály. Má protirakovinné účinky a výrazně snižuje hladinu cholesterolu.
- Šťáva ze 3-4 pomerančů obsahuje doporučenou denní dávku vitaminu C.

Zajímavost:

- Čerstvá pomerančová šťáva se stala součástí zdravé snídaně.
- Pochází z jihovýchodní Asie – z oblasti Jižní Číny a Indonésie.
- Nejvíce živin a vlákniny se nachází v bíle slupce.



Jak na něj:

- Pomeranče se konzumují čerstvé, kompotují se nebo lisují na osvěžující šťávu. Květ pomeranče se pro jeho vůni a chuť používá do řady čajových směsí.

Složení a energetická hodnota (100 g):

- 195 kJ a 11 g sacharidů.

Pór

Pro zdraví:

- Je zdrojem vitaminů C, E, B, kyseliny listové a mnohých minerálních látek, zejména železa, draslíku a vápníku.
- 100 g obsahuje 1/2 doporučené denní dávky železa, působí jako prevence nádorových onemocnění, přispívá snižování cholesterolu a udržování normální hladiny cukru v krvi, urychluje hojení ran a je vhodný k léčbě revmatizmu.
- Alicin, který je obsažen v pórku, působí proti bakteriím a kvasinkám.

Zajímavost:

- Staří Řekové a Římané si ho cenili pro jeho příznivý účinek na jasný a silný hlas, protože obsahuje éterické oleje.

Jak na něj:

- Používá se do zeleninových salátů, polévek, příloh, je typickou součástí asijské kuchyně.

Složení a energetická hodnota (100 g):

- 175 kJ a 7,7 g sacharidů.

Rajče

Pro zdraví:

- Je bohatým zdrojem především vitaminů C, A a minerálních látek.
- Obsahuje barvivo lykopen, které při tepelném zpracování snižuje riziko některých druhů rakoviny a srdečních chorob.

Zajímavost:

- Obsahuje větší množství organických kyselin, které mu dávají osvěžující chuť.

Jak na něj:

- Nejzdravější jsou rajčata čerstvá, syrová. Konzumují se ve formě salátů, vařených a zapékaných jídel, ve formě šťávy, dresinků atd.

Složení a energetická hodnota (100 g):

- Jen 94 kJ a 4,1 g sacharidů.

Rajčata cherry

Pro zdraví:

- Nejrozšířenější zelenina, která má menší kulaté plody.
- Jsou zdrojem vitaminů C, A, B, E a minerálních látek.
- Jako běžná rajčata obsahují také barvivo lykopen.

Zajímavost:

- Obsahují větší množství organických kyselin a jsou obyčejně sladší než rajčata.

Jak na ně:

- Jsou vhodná pro konzumaci v syrovém stavu, zejména jako ozdoba zeleninových talířů a drobného občerstvení.

Složení a energetická hodnota (100 g):

- Jen 94 kJ a 4,1 g sacharidů.

Rybízy – červený, černý, bílý

Pro zdraví:

- Rybízy jsou bobule s vysokým obsahem vitaminů C, B, A, P, minerálních prvků (C, Fe, Mg, K), flavonoidů a pektinů.
- Posilují imunitní systém a tvorbu hormonů.
- Aktivují krvetvorbu a látkovou přeměnu v buňkách, podporují funkci srdce a cév, působí proti artritidě či průjmům.
- Rybíz uklidňuje nervy a zlepšuje náladu, působí proti demenci.

Zajímavost:

- V každé bobuli rybízu se skrývají 2 mg vitaminu C, což se rovná jedné multivitaminové tabletě.
- Sníme-li 35 bobulí rybízu, pokryjeme tím celou denní potřebu vitaminu C.
- Trpíme-li častým pálením žáhy nebo žaludečním reflexem, neměli bychom rybíz konzumovat často.
- Šťáva z rybízu pomáhá při dávivém kašli a chrapotu způsobeném namožením hlasu.

Jak na ně:

- Rybízy by se neměly příliš dlouho skladovat.
- Lze je použít do salátu v kombinaci se sladšími druhy ovoce.
- Lisuje se z nich šťáva, zpracovávají se do zavařenin a vhodné jsou také do moučníků.

Složení a energetická hodnota (100 g):

- Bílý 110 kJ, 6 g sacharidů a 4 g vlákniny.
- Černý 190 kJ, 10 g sacharidů a 5 g vlákniny.
- Červený 160 kJ, 8 g sacharidů a 5,6 g vlákniny.

Ředkvičky

Pro zdraví:

- Ředkvičky obsahují velké množství vitaminu C a kyseliny listové. Organizmu dodávají i vápník, síru, karoten, draslík a vitamin B.
- Působí v těle antibakteriálně a zároveň ničí plísně ve střevech, sliznici a žaludku (díky obsahu hořčičných olejů).
- Snižují hladinu cholesterolu v těle a odstraňují zácpu a plynatost.

Zajímavost:

- Zemí původu je pravděpodobně některá ze zemí Blízkého východu, možná i Japonsko. Největší pěstitelé jsou Číňané a Japonci.

Druhy:

- Existuje mnoho odrůd této kořenové zeleniny, které se liší velikostí, palčivostí, tvarem (kulaté nebo oválné) a nebo barvou slupky (červenou, červeno-bílou, bílou nebo černou).

Jak na ně:

- Ředkvičky jsou výborné syrové, lze je přidávat do salátů, předkrmů i pomazánek. Chutnají také v polévkách i jako příloha k masu.

Složení a energetická hodnota (100 g):

- 80 kJ a 4 g sacharidů.

Řepa červená

Pro zdraví:

- Je významným zdrojem kyseliny listové, vitaminů C, E, vlákniny a minerálních látek, především křemíku, draslíku a železa.
- Působí preventivně proti srdečním, cévním a nádorovým onemocněním a pomáhá při vrozených vývojových vadách.
- Má močopudný účinek a zlepšuje trávení.

Zajímavost:

- Řepa má vysoký obsah rostlinných barviv, kterým se připisuje protisklerotický a protinádorový účinek a která jsou blahodárná pro celkové posílení imunitního systému.
- Červené barvivo betanin je vylučováno močí (může ji obarvit na červeno).

Jak na ni:

- Nejoblíbenější je řepa sterilizovaná, chutná je i čerstvá ve formě salátů. Může se přidávat do polévek.

Složení a energetická hodnota (100 g):

- 193 kJ a 9,5 g sacharidů.

Salát hlávkový

Pro zdraví:

- Saláty obsahují 90 až 96 % vody.
- Salát má mimořádně nízkou energetickou hodnotu, zlepšuje trávení a je močopudný.
- Z vitaminů je v něm zastoupen vitamin C, karoten, vitaminy skupiny B a vitamin E.
- Mezi minerálními látkami jsou v salátu nejvíce zastoupeny draslík, vápník, fosfor, železo, hořčík.
- Salát obsahuje také četné látky s protikřečovými a tišícími účinky.
- Posiluje imunitní systém, zvyšuje výkonnost svalů, prospívá srdci a zvyšuje přísun kyslíku do buněk. Zlepšuje také zužitkování bílkovin aj.
- Snižuje nervové napětí a podporuje spánek.

Zajímavost:

- Dnešní formy salátu zavedl do střední Evropy Karel Veliký v 8. století.

Jak na něj:

- Využíváme jej hlavně čerstvý. Nejcennější jsou zevní listy, které obsahují nejvíce výživných látek.
- Hlávkový salát lze konzumovat samotný bez úpravy. Připravuje se ale i s různými sladkokyselými zálivkami nebo se smetanou.

Složení a energetická hodnota (100 g):

- 80 kJ, 3 g sacharidů a 0,9 g vlákniny.

Špenát

Pro zdraví:

- Ve špenátu se nachází mnoho živin, nejvýznamnější je množství vitaminů A, E a K, vápníku, fosforu a draslíku.
- Špenát, který tvoří z 90 % voda, je velmi chudý na tuk a naopak poměrně bohatý na bílkoviny. Ve špenátu je též velké množství luteinu (chrání zrak) a kyseliny listové (je důležitá při krvetvorbě a má vliv na normální růst a vývoj plodu).
- Kyselina listová je doporučována i těhotným ženám jako prevence rozštěpu páteře u dětí.

Zajímavost:

- Stále se ještě traduje, že špenát je bohatým zdrojem železa. Tato nepřesnost vznikla v roce 1870, kdy vědec E. von Wolf posunutím desetinné čárky neúmyslně zdesetinásobil obsah tohoto kovu ve špenátových listech. Na omyl se přišlo již v roce 1937. Špenát tedy opravdu neobsahuje 30 mg železa, ale jen 3 mg. Doporučená denní dávka je přitom asi 15 mg, u těhotných ještě více.

Jak na něj:

- Čerstvý špenát brzy své zdravé bohatství ztrácí, avšak nižší teploty a především chlad mohou tento proces zastavit. Proto jsou celoročně k dispozici mražené špenátové protlaky, ale i mražený špenát krájený nebo celý, listový.
- Používá se jako hlavní přísada do salátů, obložených chlebů, příloha k masu či jako součást těsta nebo jeho náplň.

Složení a energetická hodnota (100 g):

- 140 kJ, 4 g sacharidů a 2,1 g vlákniny.

Švestka

Pro zdraví:

- Švestky jsou zdrojem vitaminů skupiny B, vitamin B12 je důležitý pro krvetvorbu a prevenci anemií. Biotin – vitamin H – je nezbytný pro látkovou výměnu.
- Švestky jsou také zásobárnou minerálních látek (K, P, Fe, Mg, Ca), které jsou důležité pro krvetvorbu a metabolizmus svalů, jsou také zdrojem energie.
- Ve 100 g švestek (cca 5 menších švestek) najdete cca 1/10 doporučené denní dávky draslíku (sušené švestky mají čtyřikrát více draslíku).
- Mají vyšší obsah vitaminu E, který působí jako antioxidant chránící buňky a zpomalující proces stárnutí. Vitamin E funguje v prevenci nádorových a kardiovaskulárních onemocnění, udržuje hladinu cholesterolu.
- Kompot ze švestek pomáhá při léčbě zácpy.

Zajímavost:

- Protože pecky obsahují jedovatý amygdalin, podáváme dětem švestky raději vypeckované, aby nedošlo k jejich spolknutí a následné otravě.

Jak na ni:

- Vhodné jsou na kompoty, povidla, moučníky, či dokonce pálení. Oblíbené jsou i švestky sušené, které se mohou podávat místo sladkostí.

Složení a energetická hodnota (100 g):

- 280 kJ a 16 g sacharidů.

Tomel japonský neboli kaki

Pro zdraví:

- Tomel japonský je ovoce bohaté na velké množství jednoduchých sacharidů (je rychlým zdrojem energie) a vlákniny.
- Z vitaminů a minerálních látek obsahuje vitamin C, draslík a také vápník, hořčík, fosfor, železo, měď a mangan.
- Plod obsahuje cca 66 % vody.

Zajímavost:

- V Japonsku je to pravděpodobně nejoblíbenější ovoce.
- Nezralé plody mají trpkou až svíravou chuť. Vyzrálé plody kaki jsou velice sladké, lahodné. Chuť je podobná broskvi a meruňce, částečně je také cítit chuť mrkve a dýně.
- Plody kaki se češou ještě nezralé, aby přežily dlouhý transport. Proto se musí nechat dozrát, a to nejlépe na misce nebo v košíku při pokojové teplotě. Dozrání trvá zhruba dva týdny (záleží na koupeném ovoci, někdy lze koupit i téměř zralé).

Jak na něj:

- Tomel se jí hlavně čerstvý. Slupka se nekonzumuje. Nejlepší je ho oloupat jako jablko nebo rozříznout a vyjíst lžičkou podobně jako kiwi. V asijských zemích se také suší podobně jako fíky. Dále ho lze využít do salátů nebo na výrobu džemu.

Složení a energetická hodnota (100 g):

- 601 kJ a 34 g sacharidů.

Třešně

Pro zdraví:

- Dužina je tvořena 80 % vody, ovocnými cukry a je zdrojem minerálů i vitaminů.
- Tmavší druhy třešní jsou zdrojem hořčíku, železa, jódu, fosforu, zinku, draslíku a vitaminů A, C, E, B.
- Třešně prospívají metabolizmu ledvin a jater, podporují také zdravý vývoj kůže.
- Působí protizánětlivě, pomáhají při paradentóze.
- Třešně jsou vhodné i při revmatických onemocněních kůže.
- Mají pozitivní vliv na léčbu cukrovky – ovlivňují tvorbu inzulinu.
- Díky obsahu jódu se podílejí na problémech se štítnou žlázou.
- Jsou vhodným doplňkem při hubnutí, protože podporují vylučování.

Zajímavost:

- U plodů bez stopek je trvanlivost poloviční, mnohem rychleji podléhají zkáze.

Druhy:

- Třešně dělíme na srdcovky (tmavé s měkkou dužinou) a chrupky (světlé, občas tmavé s pevnou dužinou).

Jak na ně:

- Nejvhodnější je konzumovat třešně čerstvé, oblíbené jsou ale i v bublanině nebo jako ozdoba dortů. Zavařují se a chutné jsou také sušené.

Složení a energetická hodnota (100 g):

- 270 kJ, 14 g sacharidů a 0,5 g vlákniny.

Ugli

Pro zdraví:

- Ugli obsahuje obdobné pro zdraví prospěšné látky jako pomeranč či grapefruit, tedy velké množství vitaminu C a minerálních látek.
- Stejně jako všechny citrusy podporuje imunitní systém a svým vysokým obsahem vitaminu C chrání před infekčními onemocněními.

Zajímavost:

- Ugli je citrusové ovoce vytvořené křížením grapefruitů a mandarinek. Vzhledově se ale spíše podobá velkým citronům. Pěstuje se na Jamajce. Na první pohled nevypadá příliš lákavě, vyznačuje se drsnou slupkou, která je žlutozelená a vrásčitá. Díky nepěknému vzhledu dostalo ugli jméno z anglického slova ugly (ošklivý, škaredý).
- Chuť ugli není ani příliš hořká, ani příliš sladká, je zajímavá a charakteristická a najdeme v ní něco z obou plodů, ze kterých vzniklo.

Jak na něj:

- Ke konzumaci je vhodné ugli samotné nebo obdobně jako jiné citrusové plody do salátů.

Složení a energetická hodnota (100 g):

- 167 kJ a 9 g sacharidů.

Višně

Pro zdraví:

- Višně jsou ovoce, které obsahuje velké množství jódu a je tedy je vhodné pro nemocné se štítnou žlázou a bolestmi páteře.
- Višně omlazují a podporují zdravý vývoj kůže.
- Působí protizánětlivě, snižují horečky a pomáhají při revmatických onemocněních kůže, paradontóze a zánětu kloubů.

Zajímavost:

- První zmínky o višňových sadech v Česku pocházejí již z roku 1328 (přišly k nám však později než třešně).
- U plodů bez stopek je trvanlivost poloviční, mnohem rychleji plody podléhají zkáze.
- Višně obvykle dozrávají později něž třešně, snáze než třešně také podléhají poškozujícím vlivům.

Druhy:

- Višně dělíme na kyselky a amarelky.

Jak na ně:

- Višně mají všestrannější použití než třešně, používají se i na výrobu sirupů a šťáv. Vynikající jsou flambované ke zmrzlině nebo pudinku.

Složení a energetická hodnota (100 g):

- 210 kJ, 11 g sacharidů a 0,7 g vlákniny.

Wasabi

Pro zdraví:

- Čerstvé wasabi je bohaté na vitamin C, vitamin B6 (pyridoxin), hořčík a vápník. Naopak obsahuje velmi málo sodíku a žádný cholesterol a tuk.

Zajímavost:

- Wasabi se překládá do češtiny jako japonský zelený křen, má výraznou aromatickou vůni a je velmi ostrý. Chuť je odlišná od českého křenu.
- Tvoří jednu z nejběžnějších ingrediencí japonských jídel.

Druhy:

- Wasabi se dá zakoupit ve formě stejnojmenné pasty, prášku, jenž se ředí vodou, ale také čerstvý v podobě kořene. Konzumují se i křenové listy.

Jak na něj:

- Wasabi se nejčastěji přidává do sushi mezi rýži a rybu, aby jeho aroma nevyprchalo, současně také neutralizuje rybí pach.
- Japonský křen se často kombinuje se sójovou omáčkou.
- Křenová pasta se používá vždy v malém množství, aby se nepřehlušila chuť hlavních součástí pokrmu.
- Z křenových listů se připravuje pikantní wasabi salát.

Energetická hodnota (100 g):

- 336 kJ.

Yzop lékařský

Pro zdraví:

- Bylina yzop nabízí své květy i stonky k léčebnému užití.
- V podobě nálevu se používá při chronickém zápalu průdušek, astmatu, onemocnění ledvin a žlučníku.
- Využívá se ke kloktání při zánětu hrtanu a mandlí, protože působí dezinfekčně.
- V kosmetice se aplikuje na nečistou a aknózní pleť, léčí některé druhy ekzémů.
- Užíváním vyluhovaného čaje zlepšíme chuť k jídlu, účinkuje i proti nadměrnému pocení, užívá se při nadýmání a zánětu střev.
- Éterický olej s vůní yzopu zmírňuje depresivní stavy.

Zajímavost:

- Yzop je domácí ve Středozemí a ve střední Asii. U nás se pěstuje jako koření nebo jako léčivá rostlina.

Jak na něj:

- Yzop okoření řadu pokrmů, používá se čerstvý, sušený nebo mražený.
- Doplňuje masité pokrmy, hodí se do nádivek, paštik, ke skopovému masu, zvěřině, rybám a do marinád užívaných při grilování.
- Je vhodný i při přípravě dušené zeleniny, do pomazánek, polévek a omáček.
- Květy yzopu dozdobí chlebíčky, jednohubky, obložené mísy a zeleninové saláty.

Zázvor

Pro zdraví:

- Koření získané z oddenků této rostliny je žluté nebo černé barvy.
- Nejvýraznější chuťovou složkou je olej obsahující aromatické látky, ostrou chuť mu dodává gingerol – látka podobná kapsaicinu (alkaloid) v chilli papričkách.
- Podporuje chuť k jídlu, obsahuje látky upravující trávení.
- Používá se také při těhotenských nevolnostech.
- Zázvorová koupel, napařování a čaj ze zázvoru se používají při nachlazení a chřipkových onemocněních.

Zajímavost:

- Zázvor se přidává do sušenek, ale také při vaření zázvorového piva.
- Pěstuje se v Indii, Číně, Japonsku, na Jamajce a ve státech západní Afriky.

Jak na něj:

- Používá se buď čerstvý, nebo sušený a drcený se přidává do koření. Používá se k osvěžení chuti jídel z mořských živočichů, kachního masa a dochucení sladkých jídel, například perníku a vánočních zázvorových sladkostí. Z oddenku se také lisuje olej a získává vonná silice. Připravuje se z něj také čaj.

Energetická hodnota (100 g):

- 255 kJ.

Zelí bílé

Pro zdraví:

- Je hodnotným zdrojem vitaminů C, A a vitaminů skupiny B.
- Zastoupeny jsou v něm i minerální látky (Fe, Zn, K, Na, Mg), vláknina, aminokyseliny a glukóza.
- Vláknina obsažená v bílém zelí reguluje trávení a podporuje peristaltiku střev, tím působí proti rakovině tlustého střeva.
- Ochraňuje střevní sliznice a střevní mikrofloru.
- Čtvrtina hlávky bílého zelí pokryje denní dávku vitaminu C.
- Zvyšuje obranyschopnost organizmu, snižuje krevní tlak a hladinu cholesterolu.
- Využívá se při léčbě nespavosti, jelikož uklidňuje nervový systém.

Zajímavost:

- Šťáva z čerstvého zelí blahodárně působí na sliznici žaludku, proto se doporučuje její pití při žaludečních a dvanácterníkových vředech.

Jak na něj:

- Před konzumací je vhodné odstranit vnější listy a střed.

Složení a energetická hodnota (100 g):

- 121 kJ, 5,4 g sacharidů a 2,7 g vlákniny.

Zelí červené

Pro zdraví:

- Obsahuje mnoho biologicky hodnotných látek, a to zejména vitaminů: A, B, C, z minerálních látek pak draslík, železo a hořčík.
- Vysoký obsah kyseliny listové působí příznivě na srdeční a cévní onemocnění.
- Vysoký obsah antioxidantů v červeném zelí zlepšuje odolnost organizmu proti onemocnění.

Zajímavost:

- Má podobné složení jako bílé zelí, má však vyšší biologickou hodnotu. Obsahuje o něco méně vlákniny, ale více sacharidů, vitaminu C, provitaminu A a dvojnásobek železa. Jídlo z červeného zelí má také výraznější chuť.

Jak na něj:

- Oblíbené je dušené či jako zelný salát. Má však široké využití, upravuje se jako vařené, dušené, jako příloha k masům.
- Pro zvýraznění chuti je vhodné přidat k němu jablečný ocet.

Složení a energetická hodnota (100 g):

- 130 kJ, 5,5 g sacharidů a 3,4 g vlákniny.