

## WENDY E. COOK

## ČELEĎ LILKOVITÝCH

Do čeledi lilkovitých patří brambory, rajčata, lilek (baklažán), papriky, chilli, mochně, mexická třešeň, tabák, blín a rulík. Až na brambory, které pocházejí z chladných svahů And, upřednostňují všechny tyto rostliny teplo a úrodnou půdu. Vyznačují se výrazným, jasnými barvami a uzavřenými kapsami vzduchu (papriky) či vody (brambory a rajčata). Tato čeleď zahrnuje rovněž druhy, jež obsahují silné psychotropní jedy, jako je rulík zlomocný, durman obecný či blín černý, dříve často používané čarodějnicemi pro vyvolání halucinací. Patří sem rovněž tabák, známý pro svůj obsah nikotinu. Je dosti obtížné pochopit, jakou roli hrají jedy v životě rostliny samotné, neboť neslouží k ochraně rostliny před spasením (králíci spásají blín naprosto bez potíží). Všechny lilkovité, zejména papriky, vypouštějí pyrazin, který lze ve vzduchu ucítit i při koncentraci tak nízké, jako je jedna částice z trilionu.

Tyto jedy jsou alkaloidy v procesu přeměny na aminokyseliny. Aminokyseliny jsou stavebními kameny proteinů a obsahují dusík. Rostliny této čeledi vykazují nadprůměrný obsah dusíku. Normálně se syntéza bílkovin odehrává v semenech, která obvykle obsahují pouze omezený obsah dusíku. V plodech lilkovitých lze spatřit hluboce vykrojené dutiny odrážející do sebe vchlípený pohyb „gastruly“, počátečního stádia interiorizace v živočišné říši. Anabolické čili formativní síly chlorofylového procesu jsou tu deformovány a jedy se tvoří díky neobyčejně mocným katabolickým (rozkladným) procesům. Brambor - ne kořen, ale oddenková hlíza - má tendenci růst směrem ke světlu. Pokud uspěje, zezelená a začne produkovat jed zvaný solanin, hořký a štiplavý na chuť.

### Historie brambor

Brambory byly vyšlechtěny v Peru a zasloužili se o to Inkové. Brambory dokáží v podmínkách této krajiny přežít i na místech, kde by většina obilovin neuspě-

la, neboť jim nevaří ani ta nejchudší půda. Nejhouževnatější druhy brambor rostou i v 4 500 metrech nad mořem. Existuje 230 planě rostoucích druhů. Je nepochybné, že si Peruánci byli vědomi jejich jedovatosti, neboť vyvinuli způsob, jak brambory skladovat a zároveň zlepšit jejich stravitelnost. Používali metodu sušení mrazem, jejímž výsledkem je tzv. chuno. Zmiňují se o tom, neboť později uvidíme například u sójových bobů, jak příprava a vaření může u některých rostlin podstatně změnit jejich typické vlastnosti.

Poté, co se brambory sklídily, nakrájely se na plátky, rozprostřely a nechaly přes noc v často mrazivých podmínkách. Další den přišlo mnoho rodin z brambor vyšlapávat vodu a takto se pokračovalo několik dní, dokud se brambory nezbavily veškeré vlhkosti, aby se mohly skladovat jako *cbuno*. (Tyto brambory byly menší a obsahovaly mnohem více živin než naše dnešní vysoce hnojené a vodnaté druhy.) *Cbuno* se jedlo s dýněmi, kukuřicí, fazolemi, troškou čili a rajčaty. Tato směs byla mnohem vyváženější než například brambory s masem (z hlediska kyselosti/zásaditosti).

Objevení Ameriky bylo počátkem nové fáze vědomí. Se zdokonalením stavby lodí přišla možnost plavit se do všech možných koutů světa, přivážet nové potraviny, vzácné kovy a minerály, stejně jako nové myšlenky.

Španělští dobyvatelé objevili brambory a zjistili, že mohou být velmi levnou základní surovinou pro jejich otroky pracující ve stříbrných a zlatých dolech. Dávaly velké výnosy škrobu na těžko obdělávatelné a chudé půdě. V Evropě brambory poprvé vypěstoval botanik Clusius v roce 1588. Evropané nicméně zpočátku přistupovali k bramborám se značným podezřením. Mnozí rolníci je totiž pro jejich hranaté, modravě-purpurové, pětícípé květy, karmínové tyčinky a záhadné podzemní procesy považovali za plod ďábla. Když se hlízy brambor znovu zasadí, začnou se rychle dělit a rozmnožovat. Burgundané byli přesvědčeni, že vysoká konzumace brambor způsobuje lepru. Švýcaři zase dávali bramborám za vinu tuberkulózu uzlin. Navzdory chudobě a podvýživě lidé v Mnichově v 90. letech 18. století, tedy 200 let od první výsadby brambor v Evropě, věřili, že brambory jsou jedovaté, a odmítali je požívat. Skoti bramborům odolávali celých dvě stě let, protože o nich není zmínka v Bibli.

Aby se změnilo veřejné mínění ve Francii, musel tam 40 let kázat farmaceut a pěstitel Antoine-Auguste Parmentier. Venkované až do Revoluce nedůvěřovali ničemu kromě obilí, zatímco po ní *miliony Evropanů upustily od tradice, aby takřka současně přijali výživu zakládající se převážně právě na bramborách*. Jak mohlo dojít k tomu, že se lidé nechali přesvědčit a začali brambora (a rajčata) jíst, přestože každá jejich část je do menší či větší míry jedovatá? Bylo to tím, že vyzkoušeli různé metody přípravy a tyto rostliny jim zachutnaly?

V roce 1600 už byly brambory ve Španělsku, Itálii, Rakousku, Belgii, Holandsku, Francii, Španělsku, Anglii, Německu, Portugalsku i Irsku. V 17. století William Salmon prohlásil, že brambory jsou vynikající vařené, pečené, ale i na ohni opékané, podávané s dobrým máslem, solí, pomerančovým či citrónovým džusem a troškou cukru. Říkal: „Brambory množí semeno a vzbuzují žádost, což přináší plodnost u obou pohlaví!“ (Je možné, že si to vyvodil z toho, jak hlízy brambor pod zemí bují.)

Do 19. století se z Irska stala skoro výhradně země jedné plodiny, což způsobilo tragédii v podobě krátkozraké monokultury. Sněť bramborová, která udeřila v roce 1845, zničila celou úrodu brambor v severní Evropě a nejhůře zasáhla právě obyvatelstvo Irska závislé na bramborách a mléce. Ceny obilí neúnosně vzrostly, mléko se rychle spotřebovalo a dobytek byl kvůli masu vybit. Přes milion lidí zemřelo hladu a další milion těch, kteří si mohli dovolit cestu lodí, se vydal do Ameriky, odkud brambory přišly.

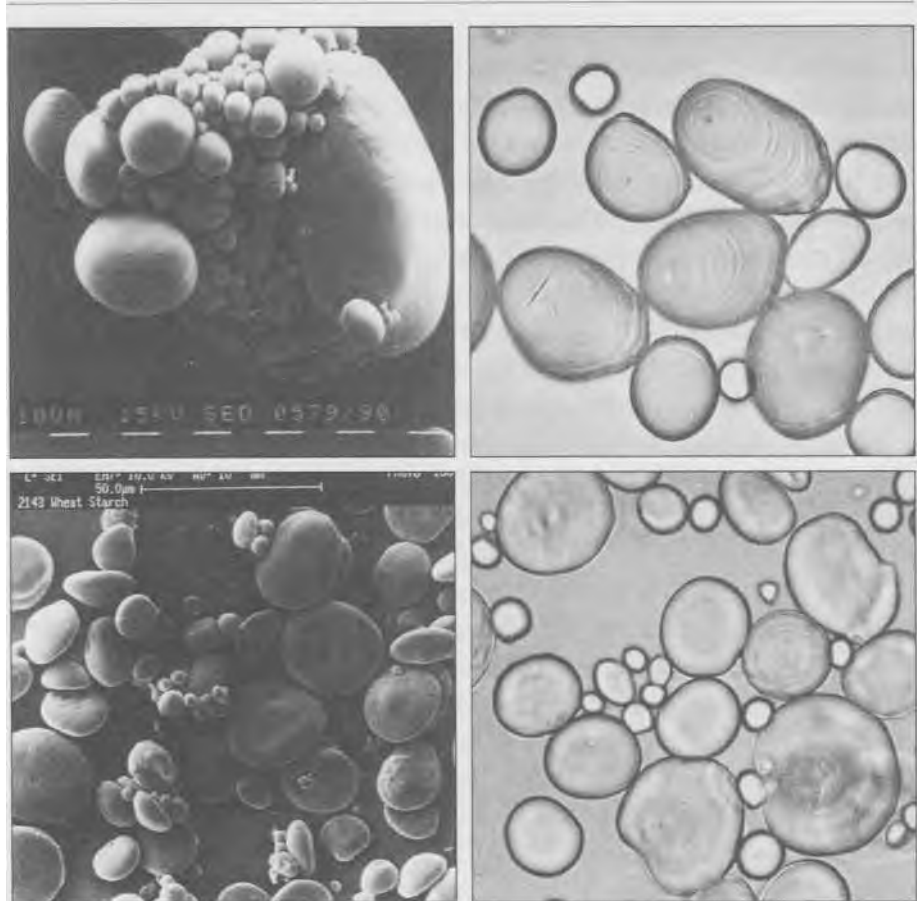
Sociální teoretik John Ruskin byl přesvědčen, že konzumace brambor a tabáku činí lidi línými. Brambory jsou v dnešní době po pšenici, rýži a kukuřici čtvrtou nejdůležitější potravinovou plodinou na světě. V současnosti je hodnota roční světové produkce brambor odhadována na 100 bilionů dolarů a průměrná roční spotřeba na jedince činí v Anglii přes 100 kg. Přibližně 30 % úrody je upravováno na druhotné produkty a polotovary, jako je instantní bramborová kaše, brambůrky, zmrazené hranolky apod. Brambor se rovněž využívá pro výrobu některých druhů alkoholu.

Brambory jsou často vychvalovány jako vynikající potravina obsahující vitamíny (především C), bílkoviny a vysoký podíl škrobů. Poměrně malé množství proteinů se nachází přímo pod slupkou a přicházíme o ně loupáním. Železo, draslík a vitamíny B a C v bramborách skutečně jsou, ovšem jen v nízké koncentraci. Ze srovnání s obilovinami tak brambory nevycházejí moc dobře:

**Brambory:** Sacharidy 18 % Bílkoviny 1,5 % Tuky 0,1 % Voda 80 % **Pšenice:** Sacharidy 75 %  
Bílkoviny 10 % Tuky 1,0 % Voda 10 %

Toto jsou zajímavé údaje o kvantitě a poměru, neříkají ovšem nic o kvalitě, která je jedním z hlavních témat této knihy. Škrob, který se tvoří v dobře pěstovaném obilí - tedy především v semenech, která mají nový potenciál k životu - má významně jinou skladbu než škrob obsažený v bramborách.

Škrobová zrna pšenice jsou obvykle uspořádána rytmicky v soustředných kružnicích, zatímco struktura bramborového škrobu je křivější a vychýlená.



Obrázky z elektronového mikroskopu: bramborový škrob [náboře; z vnějšku a řez] a pšeničný škrob (dole; z vnějšku a řez). Škrobová zrna v pšenici vykazují koncentrické rozložení. Škrob v bramborech je nevyvážený a nevykazuje uspořádanost obilných škrobů.

*Rudolf Steiner často hovořil o účincích požívání brambor:*

*Brambory byly v Evropě představeny v době poměrně nedávné. Povím vám teď něco, čemu se můžete smát, nicméně je to pravda.*

*Dnes je možné sledovat vývoj lidských intelektuálních schopností od dob, kdy tu brambory nebyly, po dobu poté, co byly zařazeny do jídelníčku. V jisté době začaly brambory hrát na Západě zásadní roli. Porovnáme-li stupňující se spotřebu brambor s vývojem inteligence, zjistíme, že ve srovnání s dnešní dobou trvalo lidem před bramborami déle, než byli schopni něco pochopit, zato ovšem chápali do hloubky a natrvalo. Jejich přirozenost byla konzervativnější, hlubší, přemýš-*

---

*livgší. Poté zavedení brambor lidé začali být pohotovější v chápání, ovšem to, co přijmou, udrží jen krátce a povrchně.*

*Brambory je velmi složité strávit. Velice malé, takřka homeopatické dávky strávených látek se dostávají do mozku. I tato miniaturní množství jsou velmi účinná a pohánějí síly abstraktní inteligence.<sup>112</sup>*

Dr. Rudolf Hauschka vysvětluje, jak je mozek zapojen do procesu trávení brambor:

Již jsme si řekli, že tělo využívá sacharidy především k vyživování střední části mozku. To je oblast, která podporuje kreativní, umělecké a imaginativní myšlení. Pokud zamětnáme střední část mozku trávicími funkcemi, jak se děje po požití brambor, není pak schopna řádně vykonávat patřičnou práci a musí ji zastoupit přední mozek. Ten je však velmi odlišně konstituován, a to jak po stránce buněčné struktury, tak po stránce jakési lokalizované kapacity. Je uzpůsoben ke zcela jiné funkci: slouží materialistickému myšlení a vědomí přítomnosti i s jejich tendencí k suché vědecké abstrakci. V Evropě od doby, kdy sem byly přivezeny brambory a staly se oblíbenými, upadá kreativní myšlení.<sup>113</sup>

Podle Steinera dítě, které jí moc brambor, může mít problémy s pamětí a pozorností (zejména při vysoké konzumaci cukru a brambor zároveň). Rodiče by se měli snažit brambory nahrazovat obilovinami, ovocem a listovou zeleninou.

Celý metabolismus potravin se může ohromně lišit od jedince k jedinci, měli bychom se tedy vyvarovat generalizovaných tvrzení. Můžeme se ale nad tímto fenoménem pozastavit a pozorovat sami na sobě spojitosti mezi stravováním a chováním nebo mentálními procesy.

Mám nicméně pocit, že většina lidí má z brambor požitky, a sama k nim patřím. Brambory způsobují, že se člověk cítí příjemně a pohodlně uzemněn a nasycen. Brambory jsou ovšem často používány jen jako podklad pro něco chutnějšího, například když se zapečou se sýrem nebo chilli. Tento jev je podobný tomu, jak používáme bílý chléb. Brambory není na rozdíl od celozrnných potravin potřeba tolik žvýkat a jejich průchod střevy je mnohem jednodušší. Někdy mohou ale způsobit bolesti hlavy po jídle, stejně jako rajčata, a důvod možná najdeme ve zde uvedených citacích. Vidíme, že na slunci dozrálé a větrem opylované obiloviny obsahují sacharidy mnohem vyšší kvality než brambory rostoucí v chladném podzemí, a podle toho můžeme svou stravu vyvažovat.

---

112 Rudolf Steiner, přednáška z 23. července 1924, Arnheim. Citováno v K. Castellitz a B. Saunders-Davies, *Nutrition and Stimulants, Lectures and Extracts from Rudolf Steiner, Biodynamic*

113 Rudolf Hauschka, *Nutrition*, Rudolf Steiner Press, 1983, str. 106.

Japonská makrobiotická tradice vnímá brambory jako extrémně „jinové“ (chladné, rozpínavé, vodnaté, tmavé); to je nutné vyvážit přípravou na ohni, mořskou solí, olejem, máslem, křenem, fenyklem či římským kmínem. Brambory pečené ve slupce si udržují vyšší nutriční hodnotu, neboť nejvíce živin se nachází právě pod slupkou. Dobré jsou také pečené na ohni a podávané s nasekanou petrželkou, s česnekem, pažitkou či bazalkou, anebo s kvalitním křehkým salátem. Pridáme-li k bramborovému jídlu jablko, pomáhá to zvýšit kvalitu škrobů.

### Rajčata

Rajčata jsou dnes velmi rozšířená - děti snědí skoro cokoli, když je to polité spoustou kečupu - a stredomorskou kuchyni si bez rajčat, papriky, brambor

a lilku snad ani nelze přestavit.

Původní rajčata se zřejmě vyskytovala jako plevel v kukuřičných polích Jižní Ameriky. První rajčata, jež byla přivezena do Evropy v 16. století, byla žlutá; říkalo se jim „zlatá jablíčka“ a mělo se za to, že působí jako afrodisiakum. To, jakým způsobem rostou a zrají, nám odhaluje i něco o jejich nutričních kvalitách.

Lodyhy rajčat nejsou příliš silné, proto je nutné je uměle podpírat a vyvažovat. Jejich bujné listy rostou téměř chaoticky a sama rostlina nejraději roste sama na hrubém kompostu, nebo dokonce na kompostu svém vlastním. Napětí mezi lesklou, houževnatou slupkou rajčatových plodů a jejich sladkou, vodnatou dužinou je vskutku zajímavé. Hnijící rajčata, brambory, lilky či papriky vydávají opravdu odporný charakteristický zápach. Tyto plody mají tendenci se rozkládat velmi rychle, přičemž podporují všemožné plísně. Velmi charakteristický je i pach ve skleníku, kde se pěstuje jakákoli lilkovitá rostlina; je celkem příjemný a mívá uspávací účinky.

Má se za to, že slovo „solanum“ pochází z latinského sofamen, což znamená



*Rajčatová rostlina, která nemá ve stonku dost síly, aby se udržela vzpřímená*

„zklidňující“ (nebo otupující). Pokud to tak je, pak bylo toto slovo užito patřičně, neboť mnozí nechvalně proslulí příbuzní brambor obsahují jedy, narkotika a přísady do čarodějnických lektvarů. (V oblasti Středomoří a na Středním východě se například durman se svými těžkými a vonícími květy využíval k omámení ženy, které se chtěl nápadník vetřít do přízně.)

Steiner tvrdil, že rajčata pomáhají stimulovat činnost pomalých jater. Na druhou stranu lidé s karcinomy by rajčata požívat neměli, „protože karcinom je sám o sobě něčím, co se v rámci organismu učinilo nezávislým“ a rostlina rajčete má stejnou tendenci. Odtud také pramení schopnost rajčat ovlivňovat jakékoli nezávislé uspořádání uvnitř lidského či zvířecího organismu.<sup>114</sup>

Nemyslím si, že jsme připraveni se rajčat vzdát, ale několik následujících poznámek nám může pomoci zajistit, že jimi nebudeme zatíženi víc, než je nezbytné. Rajčata by měla být pěstovaná organicky a *dozráá*, nejlépe na slunci. Jsou potom velmi chutná v salátech s hřejivou bazalkou, olivovým olejem a jemnými plátky červené cibule. Nejsou-li rajčata dostatečně zralá, ani sebedelší vaření nepomůže, aby byla zcela stravitelná, a *nikdy* by se neměla jíst, pokud se na nich začnou objevovat známky hniloby.

### Lilky a papriky

Lilky a papriky jsou velmi oblíbené ve středomorské kuchyni. Chceme-li použít lilky, je nutné je nakrájet na plátky, posolit a nechat hodinu odležet (tím se redukuje „jin“, tedy vodní/vzdušná povaha). Pak se lilky propláchnou, osuší a smaží v horkém olivovém oleji, aby byly vyvážené, anebo je lze opéct na plotně, oloupat a uhnít s kořením a olejem. Sama považuji tyto plody (jimiž lilky jsou) za stimulanty či dochucovadla, nikoli za základ stravy. Syrové papriky, nejsou-li to obtížně dostupné jemné sladké salátové odrůdy, jsou do značné míry nestravitelné. Je tedy vhodné je tepelně upravovat. Nejlepší je opékat papriky na rozmarýnu, česneku a olivovém oleji, nebo z nich dušením do měkká a sladka připravit soté.

### Tabák

*Nicotiana tabacum* je hybridem dvou planých jihoamerických rostlin. Předními výrobci tabáku jsou USA, Čína, Indie, Rusko a Brazílie. Poté, co se tabákové listy

---

<sup>114</sup> Rudolf Steiner, přednáška z 16. července 1924 v Koberwitz. Uvedeno v K. Castellitz a B. Saunders-Davies, *Nutrition and Stimulants*.

sklidí a usuší, zahřejí se a zhruba měsíc nebo i déle fermentují, přičemž dochází k redukci škrobů a proteinů.

Účinnou látkou tabáku je nikotin, který ovlivňuje nervový systém, urychluje krev a z dlouhodobého pohledu může zvyšovat krevní tlak. Kouření zvyšuje výskyt volných radikálů, které mají tendenci spotřebovávat zásoby vitamínu C v těle. Nikotin se společně s oxidem uhelnatým dostávají do krevních cév.<sup>115</sup> Oxid uhelnatý podporuje krevní srážlivost a snižuje hladinu kyslíku v tělních tkáních. Naneštěstí je nikotin látkou, která může vyvolávat závislost.

Američtí Indiáni využívali tabáku během rituálů, kterými se snažili o spojení s dušemi předků. Zároveň podávali tabák při kouření dýmky míru. Kryštof Kolumbus se kouření naučil na Kubě v roce 1492 a během několika desetiletí si tento zvyk ve Španělsku získal mnohem více příznivců než křesťanství v Americe. Do Anglie tabákové rostliny poprvé dovezl Sir Walter Raleigh. Král James I. napsal proti kouření pamflet, přesto ale popularita kouření i šňupání tabáku rostly, ačkoli se týkalo pouze mužské části populace. V Americe se za účelem pěstování této plodiny brzy začaly kácet velké rozlohy lesů a posílali se tam na práci otroci z Afriky.

Proč začali lidé v Evropě i USA v 16. století kouřit? Zdá se, že kouření uchytilo v době, kdy se objevilo nové, neklidné a úzkostné vědomí. Tabák umožňuje vnitřní úzkosti zastínit a zklidnit astrální neklid. V podstatě účinkuje spíše jako sedativum než jako stimulant. Občasný kuřák si často zapálí ve skupině. Rád by se ovšem, možná nevědomě, schoval za kouřovou clonu a skryl své nejniternější myšlenky. Naproti tomu člověk, který sahá po cigaretě v momentě vzteku, v ní nalézá zklidnění a vyrovnanost; kouření dočasně „zadusí“ touhy a vášně, ale i úzkost.

U náruživých kuřáků hrozí reálné nebezpečí izolace. Vypadá to, že si kuřáci často vůbec neuvědomují, do jaké míry obtěžují nekuřáky tím, že jim znečišťují vzduch, a samozřejmě jim hrozí vážné zdravotní problémy. Nikotin napadá dýchání a rytmický systém těla. Mění vztah mezi tepem a dýcháním; tep se stává nepravidelným a krev potřebuje více kyslíku, než je dýchání schopno dodávat, neboť alveoly jsou zanesené dehtem, což vede k dýchavičnosti. Kouření na veřejných místech je v dnešní době stále častěji omezováno zákonem, ale navzdory zdravotním rizikům i vysokým daním jsou mnozí lidé stále těžkými kuřáky, a to včetně školních dětí. Kouření jde velmi často ruku v ruce s konzumací kávy, čaje a alkoholu. Všechny tyto uvedené nápoje jsou expanzivní stimulanty, avšak kouření často přináší spíše stahující účinek. V několika novějších filmech jsem si všimla muslimských a čínských žen-kuřáček. O čem to asi vypovídá?

---

115 Vicki Edgson a Ian Marber, *The Food Doctor*. Collins & Brown, 1999.