

pro racionální výživu. Naopak označení „hnědý cukr“ neznamená žádný zákonem definovaný nebo chráněný produkt. Hnědý cukr tak může vznikat na každém libovolném stupni čištění při výrobě cukru. I cukr krátce před rafinací nebo cukr, který byl odstředován v melase, je „hnědý cukr“. Spotřebiteli tudíž nezbyvá než se důkladně informovat. *Cukr farin* je hnědý řepný cukr, který se získává na počátku rafinace. Má velmi aromatickou chuť, a proto se používá k pečení. Je srovnatelný se surovým cukrem z cukrové třtiny.

Nerafinovaný řepný cukr

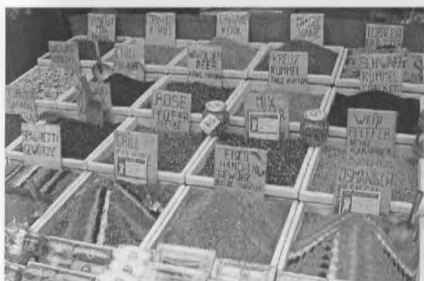
Řepný cukr se zpracovává téměř výlučně na bílý, rafinovaný cukr. Různými obchodními formami tohoto cukru jsou moučka, krupice nebo kostky. Cukrkandl (též kandis nebo kandys) se lisuje rovněž z bílého cukru, respektive hnědý cukrkandl z polobílého cukru, anebo se dodatečně karamelizuje. Existuje i nerafinovaný cukr z cukrové řepy, který je srovnatelný s nerafinovaným třtinovým cukrem. U tohoto cukru se cukrová šťáva zahušťuje bez další rafinace. Nerafinovaný řepný cukr má intenzivní chuť a mírné řepné aroma.

BYLINY A KOŘENÍ

Hodnota bylin a koření spočívá v jemném aromatu, nacházejícím se v kořeni, listu, květu, plodu a semeni příslušných rostlin. Do pokrmů se přidávají v minimálním množství, zásadně však ovlivňují jejich chuť a stravitelnost; živiny v množství, v jakém se používají, neobsahují.

Historie koření

Koření bylo odjakživa považováno za drahocennou věc. Ve starém Egyptě například směli své pokrmy obohacovat ušlechtilým kořením jen nejvyšší kruhy kněží a faraonů.



Rozmanitost koření na tureckém trhu v Německu.

V Řecku a v Římě používali koření všichni, ale jen v nepatrné míře. Vysoké úrovně v kultuře kořenění dosáhli až Arabové. Ve středověku se v evropských národech začala potřeba koření probouzet. Nastal rozvoj obchodu s kořením. Známé jsou tehdejší obchodní stezky vedoucí za kořením do Indie a Afriky.

Velkého významu nabyly zvláště pepř: stal se dokonce platidlem a existovalo i pepřové clo a pepřová daň. Není tudíž překvapivé, že koření bylo zpravidla vyhrazeno těm nejbohatším rodinám a šlechtě. Prostý lid neměl k exotickému koření přístup; zbývaly mu naše původní byliny, které se používaly převážně ve formě čaje, ale také jako náhražka soli. V 19. století se o koření začalo zajímat měšťanstvo už jen kvůli prestiži, což bylo spojeno s konzumací tohoto drahého zboží. V dnešní době jsou pepř,

zázvor, kari, paprika, kapary, kardamom – všechno to kdysi vzácné koření – dostupné pro každého.

Účinky koření

Koření podněcuje nervově-smyslovou soustavu člověka a ten se stává vědomějším. Ostré, peprné jídlo nebo hořko-sladký zázvorový pokrm probouzejí, zatímco chuťově chudé, neokořeněné jídlo sní člověk často bez povšimnutí, ostrost jím pronikne a zbystří ho. Koření je proto nápomocné při dnešním životním stylu, vyznačujícím se velkým množstvím smyslových vjemů, nervovou zátěží a celkově duševní prací. Mnoho lidí dnes už není schopno svou chuť jemně rozlišovat, jsou zvyklí na monotónní stravu. Koření člověka „vychovává“ k tomu, aby čichem a chutí vnímal intenzivněji.

Kořeniny plátily odjakživa za prostředek k povzbuzení látkové výměny, úpravě šťáv, podpoře trávení či odvodňování a dokonce i ke stimulaci v lásce. Léčivá síla kořenin je menší než síla léčivých bylin nebo léků, stačí však nepatrné podněty, aby se podpořilo a blahodárně ovlivnilo zažívání. Je posílena produkce slin a tím i tvorba enzymů, takže trávení sacharidů v ústech probíhá úplněji. Jiná, zvláště ostrá koření povzbuzují žaludeční šťávy a podporují trávení bílkovin. Hořké koření aktivuje trávicí žlázy, jako jsou játra, žlučník nebo slinivka břišní, takže do střeva vyměšují více šťáv a enzymů a usnadňují trávení tuků.

Účinnost bylin lze znázornit pomocí trojčlennosti. Byliny a koření sestávají z vonných a aromatických látek a barviv. Tyto látky patří v nejširším smyslu k tukům jako éterické oleje, anebo jsou to složité chemické substance. Takové látky jsou příbuzné květu. I květ vydává vůni, netvoří živiny, zato však barvy. Koření tak v sobě nese květový princip, bez ohledu na to, jestli pochází z kořene nebo z listu. Podobně jako květ je citlivé na přílišné světlo (vybělení) nebo vlhkost

a miluje sucho. Květový impulz se rozvíjí ve světle a teple. *Koření* patří zhruba stejně často ke kořeni, květu, plodu a semeni. *Byliny* jsou listy. Pokud je rozdělíme na naše původní byliny a tropické koření, obrázek se změní: u tropických zástupců listy nenajdeme, zato kořeny, kůru (skořice), v několika případech květní poupata a nejčastěji plody.

Přiřazení bylin k jednotlivým částem rostliny

semeno	anýz, fenykl, hořčice, hořké mandle, kmín, kopr (semena), koriandr, kumin (římský kmín), lichořeřišnice, pískavice řecké seno
plod	badyán, čili (kayenský pepř), jalovec, kardamom, muškátový oříšek, nové koření (piment), paprika, pepř, vanilka
květ	hřebíček, kapara, kopr (květ), levandule, lichořeřišnice, měsíček, muškátový květ, pelyněk černobýl, skořicový květ, šafrán
list	andělíka (listy), batolka, bazalka, bedrník, bobkový list, brutnák, celer (listy), dobromysl (oregano), estragon, kerblík, kopr, libeček, majoránka, máta, mateřídouška citronová, mateřídouška obecná, meduňka, pažitka, pelargonie vonná, pelyněk brotan, pelyněk pravý (vermut), petržel (nať), pískavice modrá, potočnice, routa vonná, rozchodník suchomilný (tripmadam), rozmarýna, řeřicha, saturejka horská, saturejka zahradní, šalvěj, šrucha, tymián, yzop
stonek	cibule, česnek, skořice (kůra), šalotka
kořen	galgán (siamský zázvor), křen, kurkuma, petržel (kořen), puškovec, zázvor

Tropické a tuzemské koření

List můžeme považovat za střední a vyrovnávající část rostliny, která zásobuje jak kořen, tak i květ a plod. Ostatní rostlinné části jsou jednostrannější. Z tohoto hlediska lze konstatovat vztah ke klimatu: také tropické klima je extrémnější se svou letní a zimní polovinou roku, vyrovnávající střední roční období mírného klimatického pásma chybí. I účinky tropických druhů koření jsou tak mnohem intenzivnější, tedy extrémnější

než účinky našich původních druhů. Nacházíme tu silně hořké, ostré a sladké chuťové tendence. Příčinou tohoto silnějšího účinku je většinou vnitřní teplo, které v sobě toto koření nese a které do něho vzářilo slunce. Mnohá tropická koření jako muškátový oříšek, badyán a skořice obsahují oleje, které jsou zhutnělým teplem. Tropické koření bychom měli používat s mírou, protože silně aromatizuje.

Tuzemská koření vykazují širokou paletu aromat. Jsou koření hořká jako pampeliška, nakyslá jako naťová petržel, ostrá jako křen, ovocné chuti jako meduňka, nasládlá jako levandule, sladká jako anýz, trpká jako estragon, olejovitá jako tymián nebo majoránka a šťavnatá jako batolka. Zastoupeno je asi 25 rostlinných čeledí. Plané byliny, které se také používají ke koření, mezi nimi nejsou zahrnuty (viz tabulka, str. 149).

Pyskaté (bluchavkovité) byliny

Pyskaté rostliny jsou čeledí, která do sebe začlenila tepelný živel. Najdeme zde bohatství éterických olejů, pryskyřic a vosků, které se koncentrují v listech. Tvar listů pyskatých rostlin sahá od jehličkovitě hrotitých listů tymiánu až k vejčitým listům meduňky. Čím je list menší a sevřenější, tím silněji se koncentruje aroma. Jako je intenzivně ostrá chuť hrotitého listu rozmarýny, tak mírně naproti tomu chutná šalvěj nebo meduňka. Název získaly pyskaté rostliny podle tvaru svých květů: mají zvířecí charakter, podobají se pyskům nebo v některých případech dokonce včelí hlavě. Jako by byly stvořeny k tomu, aby sloužily jako zdroj nektaru pro včely. Melissa (meduňka) znamená řecky „včela“. Pyskaté rostliny pomáhají trávit a „hřát“, jsou vhodné do polévek a obilnin, například v kombinaci ječmene s tymiánem nebo ovsu se saturejkou. Působí na krev jako rozmarýna, mají uklidňující účinek jako meduňka a levandule; tymián a mateřídouška působí jako prevence nachlazení. Šalvěj má vliv na dýchací orgány, ostrá saturejka povzbuzuje, zvyšuje chuť k jídlu a pomáhá trávit bílkoviny. Řada

pyskatých rostlin pochází ze Středomoří, kde v jasné a teplé atmosféře rozvíjejí své typické aroma. Ačkoli pyskaté rostliny zahřívají podobně jako tropická koření, od těchto koření se liší. Jsou lehčí, „kosmičtější“ a ne tak hutné. Jsou tudíž vhodné jako léčivé rostliny a k přípravě bylinných čajů. Není náhoda, že v kuchyni středomořských zemí se používá množství pyskatých rostlin, například „pizzové“ koření oregano (dobromysl) nebo směs „provensálského koření“ (Herbes de Provence). Pouze máty a meduňka mají svou pravlast u nás. Používají se na čaj, hodí se však i jako koření, například meduňka do salátů nebo k přípravě mátové omáčky v anglické kuchyni.

Zařazení kořenin do rostlinných čeledí

árónovité	puškovec
brutnákovité	brutnák
cypřišovitě	jalovec
kakostovitě	pelargonie vonná
kaparovité	kapara
klanopraškovité	badyán
kopřivovitě	kopřiva
kosatcovité	šafrán
křížaté	hořčice, křen, lžičník, potočnice, rukola (roketa), řeřicha
lichorejšnicovitě	lichorejšnice
liliovité (resp. amarylkovité)	cibule, česnek kuchyňský, česnek medvědí, pažitka, šalotka
lilkovitě	čili (kayenský pepř), paprika
mořenovitě	svízel vonný
motýlokvětě	pískavice modrá, pískavice řecké seno
muškátovníkovité	muškátový květ
myrtovitě	hřebíček, nové koření (piment)
okoličnaté	anýz, fenykl, kerblík, kmín, kopr, koriandr, kumin (římský kmín), libeček, petržel (načová)

pepřovníkovité	pepř
pyskaté	bazalka, dobromysl (oregano), levandule, majoránka, máta, mateřídouška, meduňka, rozmarýna, saturejka horská, saturejka zahradní, šalvěj, tymián, yzop
routovité	routa vonná
růžovité	hořká mandle, krvavec menší
složnokvěté (hvězdnicovité)	estragon, heřmánek, měsíček, pelyněk brotan, pelyněk černobýl, pelyněk pravý (vermut)
sporyšovité	aloeis (citronová verbená), sporyš (verbena)
šruhovité	batolka, šrucha
tlusticovité	rozchodník suchomilný (tripmadam)
vavřínovité	bobkový list, kafr, skořice
vstavačovité	vanilka
zázvorňikovité	galgán (siamský zázvor), kurkuma, zázvor



Naťová petržel (petrželka, kudrnka) v květináči, vhodná i na okenní parapet.

Okoličnaté (miříkovité) rostliny

Tato čeleď dostala jméno podle tvaru květenství. Každý zná bílé nebo žluté okolíky, které najdeme na mnoha loukách. Stejně řídké a vzdušné jako květy jsou i listy. Dokonce i mohutná andělíka má zpeřené listy a dutý, vzduchem vyplněný stonk. Okoličnaté rostliny budí dojem volnosti a lehkosti. Pomáhají při trávení sacharidů, opět uvádějí do pořádku narušenou látkovou výměnu vzduchu (plynů) v trávicí soustavě. Většina z nich se používá jako semena, například anýz, koriandr, fenykl, kmín

a *kumin*. U několika se berou listy: *andělíka* nebo *petržel*; u *kopru* se používají všechny nadzemní části: listy do salátů, květy a semena při nakládání zeleniny a do bylinného octa. Kopr jako všechny okoličnaté rostliny uvolňuje a usnadňuje trávení těžkých jídel, například houbových pokrmů. Semenné kořeniny dále pomáhají uvolňovat dýchací cesty (*anýzový čaj*).

Okoličnaté rostliny povzbuzují metabolismus tekutin a činnost všech žláz. Čaj na podporu tvorby mléka pro kojící ženy tak sestává hlavně z anýzu, fenyklu a kmínu. Zčásti mají okoličnaté rostliny také utišující účinek při bolestech uší a zubů, když jako petržel upravují „tlak vzduchu“. *Fenykl* má močopudný účinek. Ve výživě se okoličnaté rostliny používají především při přípravě pokrmů z obilnin, luštěnin a hub.

Složnokvěté (hvězdnicovité) rostliny

Tato čeleď bývá s oblibou označována za korunu rostlin tvořících květy. Jejich velká působivá květenství (úborny) se skládají z velkého množství jednotlivých květů. Tento květový impulz určuje jeden z hlavních účinků: pomáhají zlehčovat těžká jídla, když povzbuzují trávení. Mnohá koření z této čeledi jsou hořká, jako například *pampeliška*, *pelyněk brotan* nebo *pelyněk pravý*. S oblibou se přidávají do košťálovin, ale také do tučných pokrmů, jako třeba *pelyněk černobýl* nebo *pelyněk pravý*. Hořčiny podněcují k aktivitě žlučník a játra. Jazykové květy („okvětní plátky“) *měsíčku* se používají jako náhražka šafránu a k obarvení pokrmů z masa, ryby a drůbeže. Dokonce i *heřmáněk* se používá jako koření při přípravě pokrmů z košťálovin.

Křížaté (brukvovité) rostliny

Tato rostlinná čeleď má zvláštní vztah k síře. Ta se nachází uložená v kořeni jako u *křenu*, v listech jako u *řeřichy* nebo *rukoly* a v semeni jako u *hořčice*. Ostré koření tak usnadňuje odbourávání bílkovin, když

„láká“ žaludeční kyselinu. Koření z čeledi křížatých se přidává do všech jídel, která se vyznačují kompaktní bílkovinou: zelí, maso, ryba, drůbež a houby. Je zajímavé, že zelí patří do téže čeledi, která tak vytváří na jedné straně těžce stravitelnou bílkovinu a na druhé straně koření, které pomáhá jejímu trávení. Semena hořčice lze vařit spolu s pokrmem. Často se používají zpracovaná na stolní hořčici. *Rukola* neboli roketka je velmi stará salátová a kořenící rostlina. Dnes se pěstuje v Asii, jižním Rusku, na Blízkém východě, v severní Africe a středomořských zemích. Ve střední Evropě byla rukola dlouho zapomenuta a teprve s rostoucí oblíbeností středomořské kuchyně byla zase objevena. Název rukola poukazuje na kyselinu erukovou, což je mastná kyselina vyskytující se v oleji křížatých rostlin.

Liliovité rostliny

Jednoděložné rostliny zařazené do této čeledi sestávají z kořenů, cibule, listových stvolů a jednoduchého květu. Síly se koncentrují v cibuli. Také u tohoto koření působí sirný proces, který je však spojen s tekutým živlem. Cibulová koření se přidávají k tučným a těžkým jídlům, často také k syrové stravě. Působí preventivně proti nachlazení, povzbuzují dýchací orgány, dokonce dezinfikují a působí jako prevence bakteriálních otrav. Vedle toho napomáhají dobrému trávení. *Pažitka* a *šalotka* patří k poněkud jemnějším cibulovinám. *Česnek* je jednou z nejstarších kořenících rostlin. Nesestává z jednotlivých slupek jako cibule, nýbrž z několika vzájemně oddělených stroužků. Jeho oleje s obsahem síry jsou natolik koncentrované, že je člověk při větší konzumaci česneku dokonce vylučuje kůží.

Již několik let je v módě planě rostoucí, dnes už také pěstovaný *česnek medvědí*. Chutná podobně jako česnek kuchyňský, pachové látky jsou však u něho soustředěny v listech. Rostliny, které vyhledávají

stín pod listnatými stromy, se sklízí před květem od března do května. Česnek medvědí se používá do pomazánek, polévek, omáček nebo bylinného másla.

Lilkovité rostliny

Do této čeledi patří jedno z nejčastěji používaných koření: paprika. Prodává se jako růžová paprika jemné chuti nebo v pálivé, ostré verzi jako kayenský pepř neboli čili. Paprika se získává ze sušených plodů, které se melou. Rozlišuje se několik stupňů pálivosti. Její ostrá chuť povzbuzuje trávení, aby se snadněji vypořádalo se vším těžkým, například s tukem nebo kompaktní bílkovinou; lze říci, že probouzí to, co je mdlé. Proto se s oblibou používá k aromatickému oživení takových pokrmů, jako je rýže, okurky nebo lilkovité rostliny jako lilek (baklažán), rajčata či brambory. Paprika působí ve vzduchu a teple. Pokud ji neutlumíme tekutým nebo mdlým jídlem, rozbouří celé tělo a metabolismus tekutin. Proto bychom toto silné koření měli náležitě dávkovat. Čili papričky obsahují 0,6 až 0,9 % kapsaicinu, což je mnohem více, než kolik obsahuje paprika (0,3 až 0,5 %). Čili papričky se používají jako koření při nakládání a jako součást kari koření.

Vavřínovité rostliny

Do této čeledi patří bobkový list, skořice a kafr. Skořice je jediné koření, které se získává z kůry. Bobkový list je vlastně kožovitý list vavřínu ušlechtilého, který byl považován za rostlinu vítězů (vavřínový věnec). Také listy skořicovníku jsou stálezelené a tvrdé. Vavřínovité rostliny, které jsou ztvrdlé až do svých listů, do sebe plně pojaly květová aromata. Obsahují oleje a menší množství hořčin a tříslovin. Třísloviny vyvolávají silnější stahování, upravují metabolismus tekutin a jsou prevencí před krvácením. Jejich intenzivní aroma působí silně do hmoty. Proto také tato koření podněcují chuť k jídlu. Bobkový list se přidává k masu

a rybě, ale také do omáček. Skořice je pokládána za sladké koření, které se používá do koláčů, jablečného pyré, ovocných kompotů nebo sladkých jídel. Používá se i skořicový květ, jehož aroma je poněkud slabší. Jakostnější cejlonská skořice (kaneel) se odlišuje od čínské skořice, která je jedním z nejstarších koření, zmiňovaným již v jednom čínském dokumentu z doby 2700 let před Kristem. Skořice mírně snižuje hladinu cukru v krvi, obsahuje však kumariny. Proto bychom kořenění skořicí měli omezit na obvyklé množství.

Myrtovité rostliny

Patří sem *hřebíček* a *nové koření*. Hřebíček je sušené květní poupě, nové koření je v nezralém stavu sklizený a usušený plod. Myrtovité rostliny jsou stálezelené a mají kožovité listy. Oba druhy koření mají palčivě pepřnou chuť a obsahují množství oleje (až 25 % éterických olejů), pryskyřice a také třísloviny. Povzbuzují chuť k jídlu, zlehčují tučná a na bílkoviny bohatá jídla a podněcují látkovou výměnu. Většinou se vaří s jidlem. Nové koření se používá při výrobě uzenin a vánočního cukroví. Hřebíček se přidává do pokrmů z košťálovin a masa; díky jejich vysokému obsahu oleje se používají také při výrobě parfémů.

Pepř

Pepř je koření, které každý zná. Pepřenka stojí na stole v každé restauraci. Pepřovník je popínavá rostlina, která sama nedokáže růst zpříma. Pepř obsahuje alkaloid piperin, který je odpovědný za jeho pálivost a chuťovou intenzitu. Povzbuzuje chuť k jídlu a trávení, a používal se proto jako lék. Černý pepř pochází z nezralých plodů, bílý ze zralých fermentovaných plodů. Černý pepř je podstatně silnější a má intenzivnější aroma a chuť. Na rozdíl od kayenského pepře (čili) působí pepř mírně chladivě. Příliš mnoho pepře nelze doporučit.

Vanilka

Vanilka je jedinou užitkovou rostlinou čeledi vstavačovitých (orchidejovitých). Málokterá čeleď dokáže člověka nadchnout tolik jako orchidejovité. U těchto tropických rostlin najdeme květy neuvěřitelné velikosti a krásy. Orchideje žijí kvetením a vůní. Vanilka má ovšem velmi prostý květ. Je to popínavá rostlina, která žije zcela ve vzdušném živlu. Jako koření se používá tobolka této rostliny. Vlastní kořenící látkou je glykosid vanilin. Vanilka jakožto koření je citlivá na světlo a vzduch, jak je to typické pro květ. Přidává se do cukroví a jiných sladkostí, čokolády a sladkých jídel. Zakoupit lze vanilkové lusky i mletou vanilku. Obojí má díky fermentaci tmavou barvu. Vanilin je nejdůležitější aromatickou látkou vanilky. Dnes se v přírodně identické formě získává z rýžových otrub, brambor apod. nebo se vyrábí synteticky. Vanilin má na rozdíl od přírodní vanilky žlutou barvu.

Zázvorníkovité rostliny

Tato čeleď patří stejně jako čeleď liliovitých a čeleď vstavačovitých k jednoděložným rostlinám. Ze zázvorníkovitých rostlin vzešlo mnoho druhů koření, koření ohnivých, avšak zemitých, neboť se jedná o kořeny, třebaže příslušné aroma často prostupuje celou rostlinu. Vedle ohnivé palčivosti vytvářejí také intenzivní barvy jako zázvor a kurkuma. To vše poukazuje na tepelné procesy, které se přesunuly do kořene. Ohnivá sladkost zázvoru podněcuje trávení a napomáhá odbourávání sacharidů. Zázvor se používá do cukroví, polévek a omáček. Kurkuma je hlavní složkou kari koření, což je kořenící směs obsahující dále papriku, pepř, koriandr, zázvor, hořčici, muškátový oříšek, skořici, kardamom a nové koření. Kari je jako žádné jiné koření vhodné k oživení rýže a k rozvolnění jejích sacharidů. Kari napomáhá játrům a žlučníku v jejich činnosti a je prevencí před dnes tolik rozšířeným oslabením trávicího aparátu. *Kardamom* (nesprávně též

kardamon) je známé kuchyňské koření. Působí povzbudivě a posiluje žaludek. *Galgán* se používá podobně jako zázvor, je však více rozšířen v zemích svého původu.

Použití koření

Koření, které se má intenzivně spojit s pokrmem, do něho přidáváme na začátku varu. Okořeníme-li naproti tomu pokrm až krátce před jídlem, uchová si koření spíše svůj vlastní charakter a působí na člověka silněji. Celá semena se přidávají vždy na začátku varu, aby se uvolnil jejich obsah, mleté koření a křehké byliny přidáváme až nakonec. Kořeninová semena můžeme také pomlít a přidat nakonec, má-li silněji vystoupit jejich vlastní aroma. Naše domácí kořeniny používáme nejraději jako čerstvé byliny. Kdo je nemůže získat v čerstvém stavu, použije sušené. Čerstvé byliny lze sušit na vzduchu. Měly by být uchovávány v temnu, pokud možno v dobře uzavřených skleněných nádobách. Tropická koření často koupíme vcelku: zázvorový kořen, vanilkový lusk, muškátový oříšek, pepřová zrna, nové koření a hřebíček. Důležité je dbát také na kvalitu. Často se provádějí opatření na ochranu skladových zásob před škůdci, například ošetření plynem. Velkými rozdíly se vyznačuje také pěstování. Dnes už lze všechny druhy koření získat v biologické kvalitě, kdy je zákonem upraveno nejen pěstování, ale také jsou zakázána opatření na ochranu zásob, například ošetření plynem.

Byliny a koření doprovázejí člověka už dlouhý čas, pro mnohé v sobě mají kouzlo tajemného a tu a tam jsou přímo uctívány. Ze způsobu, jakým je člověk používá, je zřejmé, jestli kuchař či kuchařka skutečně ovládá umění vařit – a má tak i určitý vhled do tajemství přírody.³²

VODA

Vše povstalo z vody, vše stvořeno vodou!!

Všechno smí vodou trvání míti!

(...) čím horstva i pláně, čím svět by pak žil?

Tebou jen život uchován byl.

J. W. Goethe: *Faust**

Voda je základ života na Zemi. Bez vody by nebylo jediné buňky, jediného organismu. Dokonce i kameny obsahují ještě stopy vody, novorozeně jí pak má ve své tělesné hmotě více než 90 %. Co se potravin týče, obsahuje ovoce 95–98 % vody; semena ještě 8–9 %. Dokonce i sušené potraviny obsahují vodu; neobsahuje ji teprve to, co zuhelnatí. Tento nesmírný význam vody je vyjádřen i v koránu: „*Můžeš druhému ukrást ženu, koně, čest, ne však vodu.*“

Co je voda? Z chemického hlediska se voda skládá ze dvou plynů, z vodíku a kyslíku. Vodík je na energii nejbohatším prvkem, je tak lehký, že se na Zemi téměř nenachází. Kyslík je prvek, který živé organismy potřebují k dýchání. Tyto dva prvky se slučují v proměnlivou a velevýznamnou látku zvanou voda. Za normálních teplot je tekutá, při teplotě pod bodem mrazu tuhne v led, při 100 °C se mění v páru.

Voda rozpouští pevné látky a dopravuje je na jiné místo. Slouží rostlinám, zvířatům i lidem při tepelné regulaci. K tomu přistupuje vlastnost, která přesahuje látkový rámeček: voda je pohyblivá. Již jednotlivé

* J. W. Goethe: *Faust II*, Skalnaté zátoky Egejského moře, Thales k Occánu; přeložil Otokar Fischer. (Pozn. překl.)