

v souladu s trojčlenností nervově-smyslovou soustavu, jeho plodový charakter mu dává dobrou stravitelnost. Za zmínku stojí vysoký obsah β -karotenu.

Živiny obsažené v hlízách (ve 100 g)

	maniok	batát	taro	jam	brambor
energie (kcal)	134	108	107	99	70
voda (g)	63,1	69,2	68,7	68,9	77,8
bílkoviny (g)	1,0	1,6	2,0	2,0	2,0
sacharidy (g)	32,1	24,1	24,0	22,4	14,8
draslík (mg)	345	370	435	395	420
vápník (mg)	30	20	30	25	6
železo (mg)	1,20	0,66	1,1	0,90	0,43
vitamin A (μ g)	5	1300	2	2	0,9

Zdroj: Der kleine Souci, Fachmann, H., Kraut, W.: *Lebensmitteltabelle für die Praxis*. 3. vyd., Stuttgart 2004.

Taro

Taro neboli kolokázie jedlá, známá též pod názvy koko-jam, vodní chléb nebo eddoe, patří do čeledi rostlin aronovitých. Z této čeledi je jinak potravní rostlinou jen puškovec, jehož oddenek se používá jako koření. Taro roste jako bahenní rostlina s obrovskými listy, a má tedy vztah k tekutému a zemnímu živlu. Dnes se pěstuje především v západní Africe, Polynésii a Indii, ale také v subtropickém klimatu středomořských zemí od Egypta po Španělsko, stejně jako na jihu Spojených států a v Brazílii. Konzumují se škrobnaté hlízy této rostliny, upravené podobně jako brambory, dále se z nich peče chleba nebo se její velké listy a listové řapíky používají jako zelenina. Vzhledem k obsahu krystalů štavelanu vápenatého (rafidy) nelze jíst hlízy syrové, nýbrž se musí uvařit a voda slít. Tyto rafidy dráždí sliznici a mohou vést k poruchám trávení. Taro má mírně kokosovou chuť a upravuje se podobně jako maniok a jam.

Chléb

V Německu se prodává více než 200 druhů chleba: od celozrnného až po světlý toustový, od chleba s lněným semínkem až po chléb z bramborového těsta. Na tento výběr jsou pekaři pyšní. Všechny druhy chleba mají společné, že jsou to prostorové útvary (bochníky). Touto vlastností se liší od placek, které jsou ploché, takřka dvourozměrné. Placky se zhotovovaly z mouky, vody a trochy soli, pekly se na horkých kamenech a jedly se čerstvé. Při uchovávání delším než jeden den ztrácely na chuti a křupavosti, a tudíž nebyly vhodné k uchovávání do zásoby. Zhotovování placek bylo z vývojového hlediska velkým pokrokem. Do té doby existovala jen kaše. Lidé získávali nové znalosti a dovednosti, jak péci chléb: bylo třeba vypěstovat a sklídit obilí, rozdrtit ho na mouku, respektive šrot, a zpracovat na těsto; pak následoval proces pečení. Při těchto krocích působí na placky různé síly: síly Země prostřednictvím zrna a soli, síly vody při vypracovávání těsta a síly ohně v procesu pečení. Máme zde tedy *trojnost* různých sil.

Nekvašený chléb

síla	látka (přísady)	proces (výroba)
minerálně-pevný charakter	zrno a sůl	proces mletí
tekutý charakter	voda	příprava těsta
tepelně-ohnivý charakter	zrno a teplo	pečení

Přísady a procesy

Nerostný princip se objevuje při tvorbě zrna. Zatímco stonek, list a květ slouží rozvíjení rostliny, nastává při tvorbě semene opak: rostlina se stahuje, zniterňuje a koncentruje své síly a látky na nejmenším prostoru a kvůli ochraně je opatřuje tvrdou slupkou. Takto vyzbrojeno může semeno

přečkat životu nepřátelskou zimu. Vykazuje množství minerálních vlastností, ale má v sobě také teplo. Proto je zřejmé, že zrno přináleží k minerálně-pevnému živlu i k živlu tepelnému. Vedle *zrna* se jako přísada do chleba používá kvůli kořenění *sůl*. Sůl je pevný krystal. Další přísadou je *voda*, která je živá a pohyblivá. Dodávané teplo pocházelo původně ze slunce, které rozpalovalo kameny, na nichž se těsto peklo. Později se začalo používat topivo, jako například dřevo nebo zvířecí výkaly. I tyto materiály pocházejí z přírody a jako obilí či voda patří k oblasti živého.

Na začátku pečení chleba stojí rozmělnění zrna. Tady se ničí a tím mineralizuje. Zároveň se tak připravuje nový začátek. Následuje příprava těsta za přidání vody. K rozmělněnému zrnu jsou přiváděny životní síly vody. Škrob začíná bobtnat a dochází k rozvíjení. Těsto nabývá, zatímco nasává vodu. Po době bobtnání se nanese na rozpálené kameny. Začíná pečení, které způsobuje stahování. Chléb ztrácí vodu a začíná tvrdnout. Dříve měkké struktury tuhnou, jako by se „slepily“.

Plackové chleby se dodnes pečou v Africe, Jižní Americe a některých asijských zemích. Plackové chleby nabízené u nás jsou nakypřené kvasnicemi, a neodpovídají tedy těm původním. V Evropě a Severní Americe se prosadil kvašený chléb ve tvaru bochníků. Vedle uvedené trojice sil, síly země, vody a ohně, obsahuje ještě čtvrtou sílu: vzduch. Dosud se účastnila jen prostřednictvím schopnosti kypřícího kynutí u čerstvého šrotu. U kvašených chlebů se síly vzduchu cíleně využívá – nevzniká už plochá placka, nýbrž trojrozměrný chléb.

Kvašený chléb

Německé označení chleba „Brot“ poukazuje na tento nový živél; tento název je totiž příbuzný starohornoněmeckým slovům „brauen“ [vařit ve smyslu kvasit, například pivo] a „Brühe“ [vývar, resp. zákvas]. Tyto pojmy označují výsledek kvašení a lze je odvodit z kvásku. Nový živél, živél

vzduchu, který teď v chlebu spolupůsobí, se prostřednictvím živých organismů dostává do těsta. Mikroorganismy jako bakterie a kvasinky tvoří svou metabolickou činností plyny, které těsto prostupují. Při *pečení* těsto ztuhne, zvláště bílkovina tvoří póry. V nich je vzduch ve formě oxidu uhličitého zadržován. Aby byl chléb rovnoměrně kyprý, těsto se hněte.

U kvašených chlebů tedy máme co dělat s čtverností, zahrnující čtyři živly: zemi, vodu, vzduch a oheň. Potraviny, které vznikají souzněním těchto čtyř sil a látek, jsou významnými základními potravinami.

Kvašený chléb

síla	látko (přísady)	proces
minerálně-pevný charakter	zrno a sůl	proces mletí
tekutý charakter	voda	příprava těsta
vzdušný charakter	kypřicí prostředek (kvasnice, kvásek)	hnětení a kynutí
ohnivě-teplný charakter	zrno a teplo	pečení

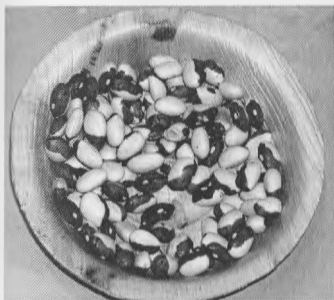
Podíváme-li se na množství různých druhů chleba, uvidíme, že se tato čtverná harmonie použitím dalších komponent pozměňuje. Koření jako kmín, fenykl a anýz tak může posílit vzdušný a teplý živel, zatímco sójová mouka zdůrazní vodní a zemní živel. Pšeničný chléb není tak těžký jako chléb žitný. Žitný chléb je třeba více „otevřít“. Pomalu se vyvíjející kvásek to dokáže lépe než rychle rostoucí kvasnice. Ty sice vytvářejí množství vzduchu, méně však propracovávají těsto. Z tohoto hlediska je pochopitelné, že chemický kypřicí prášek chléb nakypří, tento „vzduch“ je však jakoby dosazený zvenčí. Projevuje se to slabším aromatem a nepatřičnou chutí. Podobně je třeba posuzovat chemické pomocné pečicí prostředky. Narušuje se tu harmonie. Jiné, biologické kypřicí prostředky, jako je kvásek z medu a soli, naproti tomu pozitivně posilují tepelnou kvalitu chleba.

Působení chleba na člověka

Jak tyto síly působí na člověka? Záleží na tom, čeho se může nebo má dosáhnout. Chléb s intenzivním tepelným působením, jako například chléb s kváskem z medu a soli, pomáhá člověku v posílení vyzrálých koncentrujících sil, zatímco velmi vzdušný chléb na člověka přenáší svou „uvolněnost“. Je-li konzument chleba člověk spíše zasněný, může být tento chléb nepříznivý, kdežto u zpevněného až ztvrdlého člověka příznivý. Přidávání minerálních složek se z těchto hledisek jeví jako pochybné, neboť podporuje tendenci k tvrdnutí a degeneraci, jimiž dnes lidé trpí.

Celkově patří chléb k nejdůležitějším potravinám v lidské výživě.

LUŠTĚNINY



Mramorované fazole.

Luštěniny, tedy rostliny označované v zemědělské terminologii jako luskoviny či dříve leguminózy, představují jednu z druhově nejbohatších čeledí: počítá se mezi ně více než 12 000 rostlin.* Patří k nim u nás nejznámější potravní plodiny jako hrách, fazole a čočka, ale také sója, podzemnice, sladká lupina nebo jako „pendrek“ konzumovaná lékořice.

Luštěniny jsou od pradávna ceněnými, na živiny bohatými rostlinami: společně s obilninami představovaly lidovou stravu. Tradiční recepty dodnes poukazují na jejich význam: špece s čočkou ve Švábsku, fazole s kukuřicí v Jižní Americe nebo ječmen s fazolemi v Indii.

Luštěniny dobře sytí, dají se snadno vypěstovat ve větších množstvích a jejich semena lze dobře uchovávat. Jejich nadýmový účinek dříve při větší tělesné aktivitě lidí nehrál takovou roli jako dnes u lidí s převážně sedavým způsobem života. Přesto někteří lidé již tenkrát věděli o nepříteli žádoucím působení luštěnin. Někteří řečtí filosofové – známé to je zvláště u pýthagorejců – tak zakazovali požívání bobů, „protože zatěžují myšlení“.¹⁹ Některé z velmi rozšířených luštěnin, například sója, také mohou, nejsou-li tepelně upravené, vyvolat otravu.²⁰ Toxiny z nich lze odstranit vhodnými způsoby úpravy, například vařením zelených fazolí. Působí na lidský metabolismus bílkovin, mohou poškozovat krev, kupříkladu lektiny a saponiny ve fazolích a sóji, způsobovat favismus po požití bobu

* Je myšlena čeleď rostlin bobovitých, nazývaná dříve vikvovité nebo též motýllokvěte; podle současné taxonomie se do ní řadí 19 400 druhů. (Pozn. překl.)