

[The text in this section is extremely faint and illegible due to the quality of the scan.]

OBILNINY A ŠKROBNATÉ POTRAVINY

Obilí představuje u všech národů nejdůležitější základní potravinu. Je konzumováno v podobě chleba, těstovin, moučných jídel, škrobu, pečiva, kaše, vloček, piva nebo jako celé vařené zrno. Máme sedm druhů obilnin, z nichž nejdůvěrněji známe pšenici, žito, rýži, oves a ječmen. Zajímavé je, že z obilí byly vytvořeny nejrůznější produkty: vařené jako kaše, pečené jako placky nebo chléb, kvašené jako nápoj, například pivo nebo kvas.

Sláma, získávaná při pěstování obilí, se využívala jako stelivo, stavební materiál a palivo, z listů se plerly oděvy a kukuřice prý indiánům sloužila dokonce jako náhražka zubů. Člověk tak pro sebe a svá zvířata využíval celou rostlinu.

Pohled na světový obchod ukazuje, že obilí hraje významnou roli. Kolik politiky se jen dělalo kvůli pšenici! Nejdůležitější notace na burzách surovin jsou ty, které se týkají pšenice a kukuřice. Nedostatek obilí mívá za následek lidové bouře a pády vlád, jeho nadbytek dával moc. Již v bibli je zmiňován význam obilí, když Josef faraonovi vykládá jeho sny o sedmi tučných a sedmi hubených letech (*Gn* 41, 42). Ve starých přírodních náboženstvích býval téměř vždy bůh obilí, a sice obilí typického pro danou zemi. Inkové tak například znali boha kukuřice. V řecké mytologii darovala



Bohyně Démétér předává Triptolemovi obilný klas. Podle reliéfu v Eleusíně.

bohyně Démétér ječné klasy člověku Triptolemovi, a položila tak základy zemědělství.

Čím to, že obilí zaujímá ve výživě tak vynikající postavení? Rozbory potvrzují dobrou kombinaci jeho živin. Nikoli sice výlučně, ale z větší části s jen nepatrnými přísadkami je schopné uživit člověka po velmi dlouhou dobu.

Růst a tvorba látek obilí

Z botanického hlediska patří obilí mezi traviny (čeleď lipnicovité). Společných rysů travin a obilnin je celá řada: Vyskytují se univerzálně v nížinách i v horách, v suchých i vlhkých oblastech. Nikdy nerostou samy, ale vždy jako skupina, na poli jako „sociální společenstvo“. Květy jsou nepatrné. Vedle toho jsou mezi nimi také významné rozdíly: Kořeny trav se šíří horizontálně, zatímco kořeny obilovin rostou vertikálně k zemskému středu. Obilná rostlina se tímto způsobem intenzivně konfrontuje s půdní sférou a zpřístupňuje minerály.

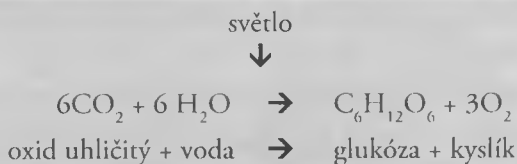
Rozdíly mezi travinami a obilovinami

	traviny	obiloviny
tvorba kořenů	horizontální	vertikální
plodenství	mnoho semen, drobná zrnka	málo semen, velká zrna
půda	chudá živinami	bohatá živinami

Dále jsou patrné rozdíly u semen: skoro všechny trávy tvoří semena, která však neobsahují téměř žádné živiny. Obilí naproti tomu vytváří semena bohatá živinami, která mají výživný účinek na člověka i zvířata. Rozmnožování je potlačeno ve prospěch výživy.

Jak vzniká zrno? Nejprve se ze semene, které se vloží do země, vytvoří bělavý klíček, rostoucí vstříc světlu. Zároveň ze zrna vyrůstá křehký kořínek, orientující se převážně dolů (viz str. 8). Jakmile klíček vykoukne ze země do světla, zbarví se zeleně a vedle sil nerostné říše a tekutého živlu se ho nyní zmocní síly světla. Výhon teď vyrůstá a tvoří typické kopinaté listy. V nich se v procesu fotosyntézy, ze světla, vzduchu (CO_2) a vody za pomoci chlorofylu tvoří cukr (glukóza). Z tohoto prvotního cukru rostlina vytváří škrob a zásobní látky jako tuky a bílkovinu, které jsou ukládány v semenu. Další živiny jsou z listů a stonku transportovány ke kořenům. List jako rytmický střed tak v rostlině zprostředkuje životní procesy.

Tvorba cukru při fotosyntéze



Obilné stéblo je „technický zázrak“. Jako dutá stavba o průměru asi 4 mm je schopno dosáhnout výšky 1,2 m. Později přitom nese těžký klas a odolává větru a dalším povětrnostním vlivům. Takovou elasticitu nedokáže napodobit žádný inženýr. Způsobuje ji oxid křemičitý (SiO_2), který jako síť prostupuje stěny stébla, zajišťuje jejich pružnost a lze ho najít i v zrně. Člověk ho potřebuje pro své pružné tkáně, jako je kůže a další pojivové tkáně.

Rostlina zvolna začne metat, to znamená vysouvat klasy z listové pochvy. Objevují se malé nepatrné zelené kvítky, takzvané klásky. Květy i listy poukazují na to, že rostlina si svou sílu šetří pro semeno. Rostlina je samosprašná, výjimkou je žito. Po sprášení se vyvíjí plod. Nejprve se dostává stadium mléčné zralosti, kdy jsou semena uvnitř dosud zcela

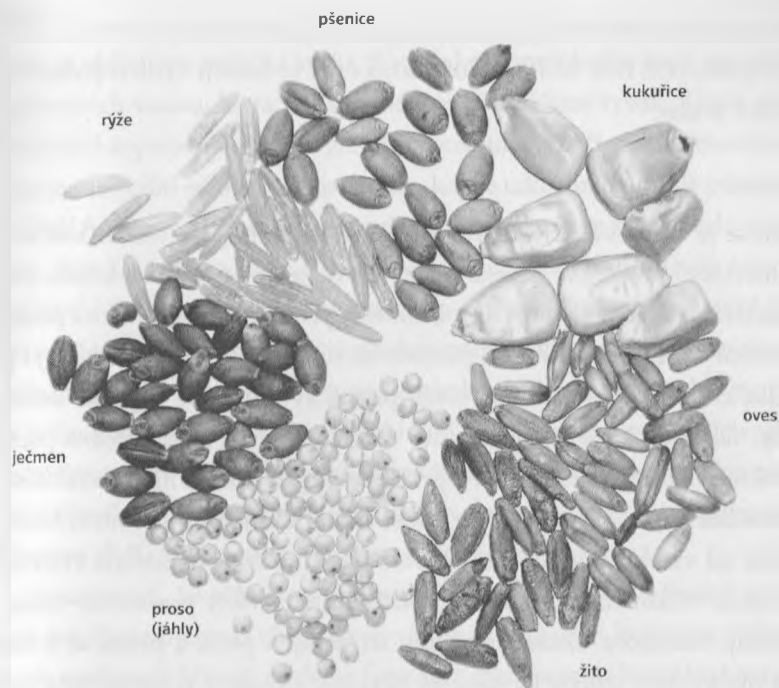
měkká a mléčná; následují žlutá, plná a mrtvá zralost, kdy zrna vypadávají z klasů. Dnes se sklízí na počátku mrtvé zralosti, kdy se obilí poseká a vymlátí. Pokud je příliš vlhké, elektricky se dosuší. Dříve se sekalo v plné zralosti, snopy se na poli nechaly doschnout a teprve pak se sváže-ly do stodol. Mlátilo se často mnohem později. Dalším stupněm čištění je strojové prosévání, při kterém se odstraňují semena plevelů, zbytky stébel, kamínky atd. Dříve se obilí prosívalo více či méně namáhavě a lehčí nečistoty jako plevy a pluchy se oddělovaly fukarem.

Popis vzniku obilného zrna ukazuje, že zde působí hlavně dvě složky: nerostná prostřednictvím silného prokořenění a světelná prostřednictvím vzpřímeného růstu. V obilném zrnu se tak nacházejí látkoví zástupci těchto sil: mnoho minerálních látek a v klíčku pak cenné oleje. Z minerálních látek je třeba jmenovat draslík, hořčík, vápník a fosfor ve formě fytinu.

Zrno chrání před poškozením nebo předčasnou zkázou sedm obalů. Oves, proso, rýže a ječmen navíc mají ještě pluchu, která obsahuje velké množství křemíku, kvůli vysokému obsahu celulózy však není vhodná pro lidskou výživu. V posledních obalových vrstvách se nachází také aleuronová vrstva, obsahující kvalitní bílkovinu, vitaminy a jemně rozptýlené minerály. Kromě toho je klíčící rostlina bohatá na olej a bílkovinu. Hlavní podíl zrna představuje moučnatá část zvaná endosperm, sestávající převážně ze škrobu. Výjimku tvoří pouze rýže, u níž jsou škrob a bílkovina smíchány a která nemá takové rozčlenění a zformování, a oves, který v endospermu obsahuje navíc tuky, jež přispívají k rychlejšímu podléhání ovesné mouky zkáze.

Druhy obilí

Ještě v 19. a v první polovině 20. století bylo možné přiřadit jednotlivé obilniny k jednotlivým oblastem světa, jako například proso k suchým



krajům Afriky, kukuřici ke Střední a Jižní Americe, oves k severní a západní Evropě atd. To se dnes v důsledku globalizace změnilo. I tentokrát však bylo přiřazení jen přibližné, neboť na severu Číny se vždycky pěstovala také pšenice a v himálajských zemích se po staletí jedl ječmen. Čína je dnes největším producentem pšenice, rýže a brambor. V Indii se pěstuje zrovna tolik prosa jako v Nigérii, nejvíc ovsu se vyprodukuje v Rusku, následovaném Kanadou. Nejdůležitějšími zeměmi pěstujícími žito jsou Rusko, Polsko a Německo. Skutečnost, že vedle Ruska se hodně ječmene pěstuje také v Kanadě, Španělsku, na Ukrajině a v Německu, souvisí nejen s produkcí piva, ale také s krmením zvířat. Lidstvo srůstá, speciality typické pro jednotlivé země se vytrácejí. Obilí

si i nadále uchová své opodstatnění jako nejdůležitější potravina, třebaže si jednotliví lidé mohou individuálněji a vědoměji vybírat jednotlivé obilné druhy.¹⁷

Pšenice

Pšenice je nejrozšířenější obilninou. Ve světě se pěstuje všude, kde to je klimaticky možné. Své vítězné tažení nastoupila v posledních letech: ještě v padesátých letech hladověli v Indii lidé proto, že z dodávek na pomoc rozvojovým zemím odmítali pšenici, kterou neznali; v Japonsku byl po druhé světové válce pšeničný chléb prakticky neznámý. Dnes se konzumuje skoro tolik pšenice jako rýže. Ve střední Africe byla náročná pšenice téměř naprosto neznámá a teprve s nástupem moderního zemědělství nahradila proso. Pšenice má se žitem společnou jednu vlastnost, kterou se liší od všech ostatních druhů obilí: lze ji péct, to znamená tvarovat. Pšeničná bílkovina lepek dokáže při zahřátí vytvářet prostorové útvary: vznikají bochníky. Ostatní obilniny setrvávají v ploše a pečou se z nich jen placky. Bez chleba by nevelká pracnost přípravy pokrmů byla stěží myslitelná. Pšenice byla obilninou Římanů a také Egypťanů. Obsahuje poměrně hodně fosforu, tedy minerální látku, která podporuje funkci nervově-smyslové soustavy. Pšenice měla pověst obilniny bohatých, blahobytných a vzdělaných, tedy oněch vrstev obyvatelstva, které měly lepší možnost rozvíjet vědomí. Dnes je pšenice na vítězném tažení světem.

Pšenice se vyskytuje jako měkká a tvrdá. Tvrdá pšenice se hodí k výrobě těstovin. Roste v teplejších oblastech, jako jsou jižní Evropa a severní Afrika. Tady se tradičně zpracovává na těstoviny nebo kuskus. Z dalších forem pšenice si uvedme pšenici špaldu, která je značně rozšířená v ekologickém zemědělství. Ze špaldy sklizené v mléčné zralosti a usušené se zhotovuje grünkern (zelená špalda). Je snadno stravitelný, ale není natolik prostoupený silami nerostné říše.

Rýže

Rýže je obilninou milující vodu. S výjimkou horské rýže roste na polích zaplavených vodou, která se teprve krátce před sklizní vysuší. Tento vztah k tekutině se projevuje také u rýže jako potraviny: rýže člověka „odvodňuje“ a upravuje vodní režim. Pochází z Asie, kde je také rozšířená, ale pěstuje se i v Jižní Americe. Nepoužívá se k pečení, ale konzumuje se jako celé vařené zrno, jako kaše nebo vločky. S rýží je spjata východní kultura a náboženství. Pojídání rýže se v jihovýchodní Asii často děje v klidu a pohodě, jaké jsou pro nás hektické Evropany sotva představitelné. Rýže je také považována za obilninu flegmatiků (vodní typ podle nauky o temperamentech), protože po jejím požití v člověku dále působí klid a vyrovnanost proudících tekutin, přítomných v rýži. Čas a důkladné zvykání vlastně k jedení rýže patří, má-li člověk vnímat její sílu obnovující život a ona v něm má rozvíjet svou účinnost. Rýže je spojená s Měsícem a vodním živlem.

Je zajímavé, že rýže je obilninou, která nemá vlastní výrazné aroma a ze své flegmatickosti chce být vyzvednuta ohnivým kořením. Rýže se u nás vyskytuje hlavně ve dvou formách: jako nerozvářivá dlouhozrnná rýže a jako kulatozrnná, spíše moučnatá rýže, nazývaná též sladká rýže, protože se většinou používá k přípravě sladkých rýžových pokrmů (mléčná rýže). Rýže se používá jako přírodní („natural“) či hnědá rýže a především jako bílá či leštěná rýže. Ta je ovšem připravena o okrajové vrstvy bohaté na minerály a vitaminy. Při jednostranné výživě to vede k nemoci z nedostatku vitaminů zvané beri-beri, již předchází pokles výkonnosti a koncentrace. Vhodná je rýže parboiled (rychlovarná), která si navzdory loupání díky ošetření parou část vitaminů a minerálních látek uchovává.

Ječmen

Ječmen je vedle pšenice a prosa nejstarší obilninou na světě. Byl rozšířen ve starém Řecku a platil za ideální potravinu pro „gladiátory i filosofy“,

tedy pro lidi vykonávající náročnou fyzickou a duševní práci. Každý může pozorovat, že konzumace ječmene zlepšuje výkonnost a ulehčuje dlouho-trvající práci. Na rozdíl od pšenice ječmen tolik nepodporuje formující, ale spíše inovativní, formy překračující myšlení. Co do svých účinků je ječmen příbuzný planetě Marsu. Poskytuje přetrvávající sílu, zatímco pšenice jakožto sluneční rostlina rozvíjí centrální sílu. Ječmen obsahuje šlem, který působí v oblasti žaludku a střev jako ochrana (β -glukan), navíc snižuje hladinu cholesterolu v krvi. Ječmen dále obsahuje kyselinu křemičitou. Dnes je spotřeba ječmene v Německu velmi vysoká, nikoli však proto, že by se jedlo hodně krup a kroupové kaše, ale kvůli výrobě piva. Vysoký obsah sacharidů ječmen předurčuje k vaření kvašených nápojů. Jinak se u nás ječmen zkrmuje drůbeží a prasatům a jen v nepatrném množství se používá k lidské výživě.

Proso (jáhly)

Rozlišuje se mnoho forem a druhů prosovitých obilnin. Nejznámější jsou bér vlašský (mohár), proso seté a bílý a červený čirok. U nás se používají různé formy prosa setého. Vedle u nás běžného zlatého prosa známe také dieteticky využívané hnědé proso nebo v Asii například zelené proso. Proso je teplomilné, avšak nenáročné. Sucho velmi dobře přečká. Proto se mu také říká pšenice písků. Přimíchané do mouky ($\frac{1}{3}$ prosa, $\frac{2}{3}$ pšenice) dává křehké pečivo. Prosný chléb se snadno drobí a obsahuje nanejvýš 50 % prosa. Proso je tradiční obilninou Afričanů. Připravují z něho jahelnu kaši, placky a také prosné pivo. Proso je bohaté na křemík a má příznivý účinek na vlasy, kůži a smyslové orgány, když upravuje jejich světelnou citlivost a pružnost. Dále má proso údajně pozitivní vliv na metabolismus fluoru a tvorbu zubů.

Tak jako se proso vyskytuje ve velké proměnlivosti forem, jsou různorodé i jeho účinky: podporuje aktivitu a pohyblivost, zahřívá, v lékařské

terapii se používají prosné polštářky. Všechny tyto vlastnosti poukazují na to, že proso podporuje sangvinický temperament: pohyblivost, rychlost, proměnlivost, teplomilnost a množství nápadů. Proso nese síly Merkuru jako zprostředkující planety.

Žito

Žito má svou domovinu ve východní Evropě. Vedle pšenice představuje nejdůležitější chlebovinu. Je bohaté na minerální látky a člověku dává určitou tíži, která vyžaduje, aby bylo dobře upraveno a zpřístupněno, nemá-li dojít k zažívacím obtížím. Pro žitný chléb jsou nutné kyseliny, které rozpouštějí minerály a umožňují rozvinutí vlastního aromatu. Žitná kaše se dříve dlouho namáčela, vařila a nechávala dojít, takže pak chutnala velmi sladce. Takto upravené dává žito množství chutí, poskytuje tělu důležité síly a látky – například v podobě zrnitého kváskového chleba. Z žitné mouky se v předvánočním čase pečou oblíbené perníčky. Žitná rostlina nese znamení Jupiteru. Rusové se dříve živili téměř výlučně žitem, upraveným jako kaše, chléb a národní nápoj kvas.

Oves

Oves pochází ze severní a západní Evropy. Rozšířen byl v severním Německu, Skandinávii a Británii. Působí povzbudivě na životní procesy, zvyšuje výkonnost a koncentraci. Tento impuls jde až k „rozohňování“, jak vědí chovatelé koní. Oves poskytuje tělesnou sílu, což potvrzují mnozí vytrvalostní sportovci, například veslaři, běžci na dlouhých tratích nebo horolezci. Staří Germáni byli známi jako „ovsožrouti“ a byli vybaveni velkou tělesnou silou.

Oves je bohatý na hořčík, tedy minerální látku, která podněcuje množství enzymů, a také na vápník. Oves je znám díky ovesným vločkám;

v Anglii se jí porridge, ovesná kaše vařená s vodou a solí. Ovesný šlem je považován za ideální složku potravy při rekonvalescenci těžce nemocných i pro podvyživené.

Kukuřice

Svým mohutným vzrůstem působí kukuřice cize a oproti ostatním obilninám hřmotně. Pochází ze Střední a Jižní Ameriky. Zde ji indiáni pěstovali jako základní potravinu a dodnes se tu na spotřebě obilnin podílí ze 74 %. Kukuřice má samčí květy uspořádané ve vrcholových latách a v úžlabí listů pak samičí květy, z nichž se vytvářejí kukuřičné palice.

Pro člověka však může být kukuřice problematická, neví-li, jak s ní zacházet. U jihoevropských národů žijících se kukuřicí se tak objevila nemoc pellagra, projevující se poškozením kůže, průjmy a blouzněním. Později se přišlo na to, že se jedná o avitaminózu, vyvolanou přílišným konzumováním kukuřice. Kukuřice sice vitamin B6 obsahuje, však ve formě předstupně, který člověk nedokáže využít. U indiánů byla tato nemoc neznámá, ačkoli kukuřice konzumovali velké množství. Pak se zjistilo, že dříve než z kukuřice připravili kaši, drtili ji na vápencových kamenech. Vápník z vápence způsoboval zpřístupnění vitamínu pro člověka, a kukuřice tím byla plnohodnotnou stravou. Evropanům se proto doporučilo, aby ji vařili s trochou vápenité vody. Kukuřice téměř není použitelná k pečení. Většinou se jí jako kaše (polenta, šterc) nebo placky (tortilla). Ve střední Evropě se klimaticky daří především silážní krmné kukuřici, cukrová kukuřice potřebuje teplejší podnebí. U cukrové kukuřice se konzumují nezralé palice. V tomto stavu zrno ještě není tolik mineralizované a je snadněji stravitelné. Kukuřice podporuje melancholický temperament a patří k planetě Saturnu.

Obilninám podobná semena

Některé rostliny tvoří semena podobná obilkám a využívána ve výživě. Patří k nim pohanka, divoká rýže, quinoa a amarant.



Pohanka

Tato „obilnina“ Mongolů se vyznačuje jen tři měsíce trvajícím vegetačním obdobím, a proto ji pěstovaly kočovné národy. Na to poukazuje název „pohanka“, německé označení „Heidenkorn“ nebo francouzské

„sarrasin“. Semeno je trojhranné, podobně jako bukvice, a používá se obdobně jako pšenice; odtud pochází německý botanický název „Buchweizen“ („buková pšenice“). Z pohanky lze vyrábět lámanku, krupici nebo mouku a je možné z ní péci. Dříve u nás byla běžná, byla však vytlačena obilninami. Pohanka obsahuje červené barvivo, které se při vaření ničí. Její bílkovina je lehce stravitelná. Proto je pohanka vhodná jako dietní potravina při potížích látkové výměny. Její osobitou chuť lidé buď vychvalují, nebo odmítají. Pohanka kypřuje pečivo, proto se často přidává do těsta na chléb nebo na palačinky.

Divoká rýže

Divoká neboli planá nebo také indiánská rýže je nápadná svým dlouhým černým zrnem. Je to vodní travina, která není příbuzná s obilnou rýží. Barvu získávají zrna při zpracování: vlhké sklizené zrno se při sušení praží a získává při tom tmavou barvu. Má osobité aroma a vykazuje poněkud vyšší obsah bílkovin (13,7 %) a vitamínu B2.

Quinoa

Quinoa, též rýžový neboli čilský merlík nebo také peruánský špenát, roste na náhorních plošinách And. Jihoameričtí indiáni používají semena těchto skromných rostlin, která upravují jako kaši, polévky, pivo a chléb (s 25% příměsí pšenice). Rostliny příbuzné quinoi se pěstují také v indických horách a představují zde cennou potravinu. Quinoa je bohatá na sodík, draslík a železo. Osemení obsahuje saponiny, které je z něho třeba zvláštním postupem uvolnit.

Amarant

Tato malá světlehnědá semínka pocházejí z laskavcovité rostliny, což je patrné z barevných květenství této až 2 m vysoké zelené rostliny. Amarant

se vyznačuje množstvím cenných živin, přičemž za zmínku stojí především obsah železa a aminokyseliny lysinu. Jelikož obilniny obsahují lysinu spíše málo, je amarant dobrým doplňkem. Prodává se ve formě zrnek, perliček (pufovaný amarant) a jako součást müsli.

Škrobnaté hlízy

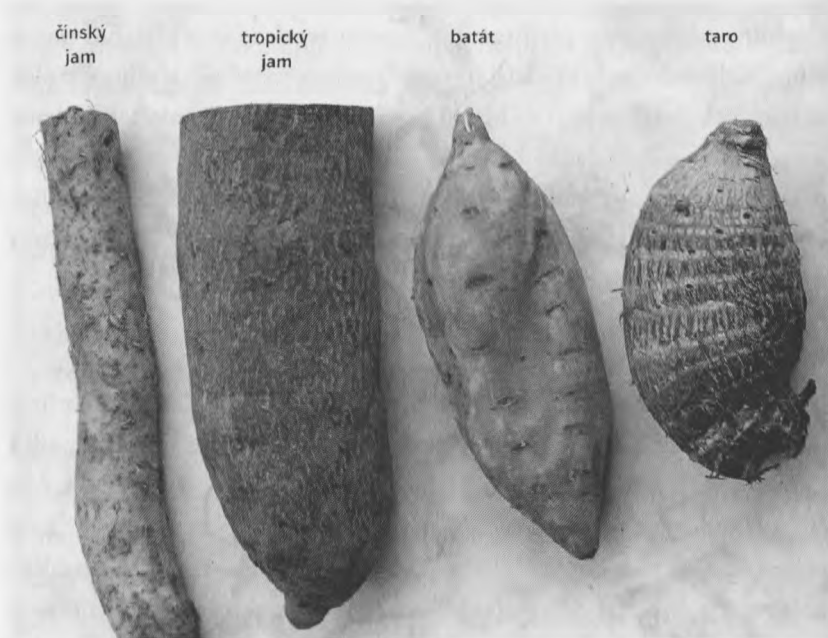
Obilniny a brambory představují v mnoha zemích světa základní potravinu. Vedle toho existují další hlíznaté rostliny, které především v teplejších krajích Země poskytují hlavní potravinu. Jsou to maniok, jam, batát a taro. Batát neboli sladký brambor se dnes již prodává jako zelenina i ve střední Evropě, a to dokonce i v kvalitě Demeter a ekologické kvalitě. U kořene jamu je třeba rozlišovat tropické druhy od čínského jamu, který roste také v subtropickém a mírném klimatu.

Maniok

Maniok, zvaný též kasava, juka či tapioka, je pryšcovitá rostlina, a pochází tedy z čeledi, která vytváří mléko (latex; viz str. 26) a silně uplatňuje vodní živel. Mléko obsahuje kyanovodíkový glykosid linamarin a je jedovaté. Maniok je až 3 m vysoký víceletý keř s velkými listy, připomínajícími příbuzný skočec (ricinus). Síla rostliny jde do hlízy, která může dorůstat délky 30 až 90 cm a je bohatá na škrob. Kvůli linamarinu se maniok nekonzumuje syrový, ale pouze loupáný a tepelně upravený. Z manioku se získává tapiokový škrob (viz str. 187). Maniok je rozšířený v tropických oblastech Afriky, Jižní Ameriky a jihovýchodní Asie. Jeho vysoký podíl škrobu a vztah k vodnímu živlu dávají mírně uklidňující komponentu a jistou tíži. Jelikož maniok obsahuje jen 1 % bílkovin, vyžaduje tato základní potravina doplnění na bílkoviny bohatými luštěninami, masem nebo rybou.

Jam

Čeď smlďnicovitých či jamovitých rostlin (*Dioscoreaceae*) zahrnuje více než 600 druhů, z nichž asi 10 slouží jako potravní rostliny. Je pojmenovaná podle řeckého lékaře Dioskúrida, který její zástupce používal jako léčivé rostliny. Několik druhů jamů obsahuje v nezanedbatelném množství hormon diosgenin, z něhož lze vyrobit mimo jiné kortison.



Jam je pnoucí rostlina, která se na rozdíl od svačkovitého batátu pne ke světlu, což enormně napomáhá růstu jejích hlíz. Hlízy těchto tropických druhů jamu jsou objemné, váží několik kilogramů a mají pevnou dužinu. V africké domovině jamu se z něho zhotovuje kaše zvaná fufu, ale také mouka, vločky, příloha podobná bramborům a škrob. Pěstuje se na hrůbčích nebo hromadách, což usnadňuje kultivaci i sklizeň.

Čínský jam

Z oněch mnoha druhů jamu jsou jen dva, které rostou také v subtropickém klimatu. Jedním z nich je čínský jam (*Dioscorea batatas*). Daří se mu i ve střední Evropě, není však schopen přezimovat. Hlavními producenty jsou Čína, Japonsko, Austrálie a stále více také jižní státy USA. V Evropě se jeho pěstování několikrát zkoušelo, ale vzhledem k obtížné sklizni do hloubky rostoucích hlíz se od pěstování vždy zase upustilo. Pěstování se uchytilo jen v klimaticky příznivé oblasti kolem řeky Loiry na tamních písčitých půdách, v posledních letech také na biologicko-dynamických statcích pod názvem „světelný kořen“.¹⁸ Čínský jam má protáhlou hlízu a od tropického jamu se značně liší. Vzhledem k tomu, že obsahuje slizové látky (šlemy), měl by se vařit nejlépe se slupkou a teprve pak by se měl oloupat. Ve své domovině se používá jako brambory a vyrábí se z něho také lupínky. Rudolf Steiner se svého času vyslovil pro jeho pěstování jako náhrady za brambory. Listové úponky spějící ke slunci, stejně jako protáhlá kyjovitá hlíza ukazují silný vztah ke světlu a vykazují tím pozitivnější účinek než brambory.

Batát

Batát nebo také sladký brambor je svlačcovitá rostlina příbuzná se svlačcem rolním. Batát vytváří plazivé stonky, které svými listy dokážou zcela pokrýt půdu. Své síly však dává do škrobnatých hlíz, vyskytujících se v oranžové nebo bílé barvě. Batát pochází z Jižní Ameriky, je dnes rozšířený po celém světě, stále více i v jižní Evropě a potřebuje subtropické nebo tropické klima. Na rozdíl od jiných škrobnatých hlíz sestává část jeho sacharidů z cukru, takže chutná sladce. Batát se u nás upravuje jako zelenina, ale také jako zapékané brambory. Dokonce se z něho dá připravit i marmeláda. Batát jako plazivá svlačcovitá rostlina nedisponuje silami vzpřímení a světelnou účinností tolik jako jam, který se pne vzhůru. Jeho výrazná barva ovšem poukazuje na vztah k plodům a mohli bychom mluvit o „kořenovém plodu“. Jako kořen oslovuje