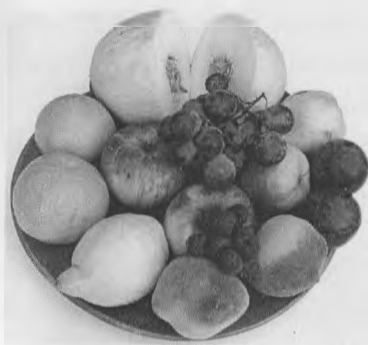


OVOCE A OŘECHY



Německý výraz pro ovoce „Obst“ pochází ze západogermánského jazyka a znamená „Zukost“, tedy příchut. Již tenkrát lidé ovoce vnímali jako důležitou, nikoli však převládající potravinu. Dnes se jako ovoce označují sladké a nakyslé plody, konzumované převážně za syrova: od jádrového a peckového přes bobulové ovoce až k ořechům; tato

nabídka je doplněna četnými tropickými plody, jako je kiwi, liči nebo mango.

Ovoce prošlo růstovým procesem rostliny a vyvinulo se z oplodněného květu. Jako u všech plodů k tomu bylo zapotřebí vody, světla, vzduchu a tepla. Je-li příliš vlhko, plody hnijí, je-li sucho, jsou drobné, ovšem velmi aromatické. Chybí-li teplo, zrají plody pomalu a postrádají výraznější chuť. Totéž platí pro vzduch: chybějící kyslík vede k zastavení procesů. Tento jev se využívá při skladování, aby plody déle vydržely, a to tak, že se jim odebírá vzduch (kyslík). Ani bez světla není zrání možné. Plod tedy roste za působení vlhkosti, světla, vzduchu a tepla.

Jak teplo utváří plod, v jakých látkách se uplatňuje? Jsou tu cukernaté látky, které dávají plodům sladkost, barviva, která jim dodávají zářivost, vonné a aromatické látky, díky nimž chutnají, a rovněž ovocné kyseliny, minerály a enzymy. Podíváme-li se na vztah k člověku podle trojčlennosti, přiřazuje se plod k soustavě látkové výměny a končetin. Ovoce tudíž rozvíjí tendenci k výživě vnitřních orgánů člověka. Aroma, kyseliny a cukr ve spojení s tekutým živlem oslovují naši krev. Ne nadarmo se proto mezi lidmi říká, že třešňová šťáva jde na krev nebo že lesní jahody dodávají železo. Takovýto vliv na krev mohou mít jednotlivé druhy ovoce díky

tomu, že se v nich ztělesňují sluneční síly. Vitalita a vnitřní teplo působí i na člověka. Podněcují nejen živost těla a tepelného organismu, ale podporují také duchovní aktivitu. Ovoce je výživné díky energii a živinám, které obsahuje, „působí“ ale také prostřednictvím jemně utvářené hmoty v podobě vitaminů, minerálů, enzymů a vitálních sil.

Čím to je, že někteří lidé ovoce nesnášejí? U nezralého ovoce je to vysvětlitelné tím, že mu chybí vnitřní zralost, harmonie aromatu a chuti. To má nepříznivý vliv na stravitelnost. Jinak je tomu u zralých jablek nebo hrušek. Tady často pomůže dušení. Plody se tak stanou stravitelnými, zvýší se jejich aroma, změknou a dojde k něčemu na způsob dozrání. Tím se prohlubuje vztah plodů k soustavě látkové výměny a končetin, vitální síly jsou oslabeny ve prospěch vnitřního tepla a aromatu.

Jednotlivé druhy ovoce se dělí podle charakteristických znaků plodu nebo podle rostlinných čeledí. Obě dělení se navzájem doplňují. Čeleď růžovitých se svými dvěma podskupinami, tj. vlastními růžovitými a slivoňovitými, a čeleď routovitých (citrusy) tvoří převážnou většinu ovoce. Ostatní čeledi mají jen nepatrný význam.

Nejnámější dělení ovoce se řídí utvářením plodů a rozlišuje ovoce jádrové, peckové, bobulové a skořápkaté. *Jádrové ovoce* se vyznačuje přítomností semen vyžívajících v jádřinci. Zahrnuje v podstatě ty nejnámější druhy ovoce, jako jsou jablka a hrušky. *Peckové ovoce* má uvnitř jednu tvrdou pecku, která v sobě má semeno, například broskve, slívy, třešně nebo datle. U *bobulového ovoce* se vyskytuje mnoho plodů na jedné stopce, například v jednom hroznu; patří sem borůvky, ostružiny, jahody, ale také bezinky a rakytník. *Skořápkaté ovoce* má navenek pevnou dřevnatělou skořáčku, například ořechy. Skupina *jižního ovoce* zahrnuje plody dovážené z teplejších krajů. Nejedná se tudíž o botanické označení. Nejčastější je citrusové ovoce, ale také ananas, datle a fíky. Jako *exotické ovoce* se označují méně známé tropické druhy ovoce.

Příslušnost ovocných rostlin k čeledím

aktinidiovité	kiwi
arekovité	datle, kokosový ořech
banánovníkovité	banán
bobovité	tamarind
bromeliovitě	ananas
ebenovitě	kaki
granátovníkovité	granátové jablko
hlošínovitě	rakytník
klusiovité	mangostana
kaktusovitě	plody opuncie
ledvinovníkovité	mango, pistácie, ořechy kešu
lilkovitě	mochyně, pepino
meruzalkovitě	rybíz, angrešt
morušovníkovité	moruše, fik
mučenkovité	mučenka (marakuja)
mýdelníkovité	liči, akee, rambutan
myrtovitě	kvajáva (guave)
papájovitě	papája
révovitě	vinná réva
routovitě	citrusy: pomeranč, citron, mandarinka, grapefruit, limeta, kumquat, pomelo
růžovitě – vlastní růžovitě	jablko, hruška, kdoule, šípek, jeřabina, oskeruše, hložína, ostružina, malina, jahoda, moruška, mišpule
růžovitě – slivoňovitě	meruňka, třešně, švestka, bluma, mirabelka, trnka, broskev, dřínka, mandle
tykvovitě	melouny
vavřínovité	avokádo
vřesovcovité	borůvka, brusinka, klikva
zimolezovitě	bez černý

Rozdělení ovoce podle charakteru plodů

jádrové ovoce	jablko, hruška, kdoule, hložinka, šípek, jeřabina, oskerušce
peckové ovoce	meruňka, třešně, broskev, nektarinka, bluma, mirabelka, renklóda, švestka, dřínka, datle
bobulové ovoce	jahoda, rybíz, borůvka, malina, ostružina, angrešt, brusinka, bezinka, mahónie, meloun, banán, rakytník, víno
citrusové plody	pomeranč, mandarinka, grapefruit, pomelo, citron, limeta, kumquat
„exotické ovoce“	
semenné ovoce	granátové jablko, mučenka (marakuja), liči, rambutan, mangostana
bobulové ovoce	papája, kaki, kiwi, kvajáva (guave), plody opuncie, avokádo
peckové ovoce	mango

Růžovité rostliny

Všechny jádroviny i mnoho druhů peckovin a bobulovin patří do čeledi růžovitých. Čím se tato čeleď vyznačuje? Podíváme-li se na růžovité rostliny, povšimneme si jejich harmonie. Mají silné kořeny, dobrý rozvoj listů, bohatou tvorbu květů a charakteristické plody. Každá rostlinná část je propracovaná, zformovaná a stejnou měrou zdůrazněná. Tato harmonie se opírá o jejich tvary: růžovité rostliny jsou „krásné“ a estetické a tvoří také množství živin, aby tyto tvary vyplnily.

Rozlišujeme byliny a stromy. U stromů rozšířily kořenové síly své působení do nadzemní části, kmeny stromů působí jako nahoru vysunuté kořeny. Ani tady však není oblast listů, květů a plodů potlačena, ale dokáže se prosadit. Dominuje projev určitých látek, jež nejsou všem rostlinám vlastní: jedná se o cukr, který se koncentruje v plodech, dále o tvorbu kyanidu, stejně jako ovocných kyselin a tříslovin.

Cukr a kyanid

Cukr je mnoha lidmi ceněnou látkou, která dává sladkost. Cukr vzniká jako první látka v listech, ale poté je přeměňován. Cukr v plodech je takzvanou zásobní látkou, uloženou v plodu. Neslouží ani tak rostlině nebo semenu jako spíš ostatním tvorům, kteří ho spolu s plodem s oblibou konzumují. Cukr živí nervy a mozek člověka a přispívá k tomu, aby se mohly lépe rozvíjet duchovní, myšlenkové procesy. Zejména po tělesném nebo duševním vypětí je ovoce důležitou budující potravinou.

V případě *kyanidu* se jedná o glykosid, který obsahuje kyselinu kyanovodíkovou. Za určitých podmínek, jako je teplo a tekuté nebo kyselé prostředí, se tato kyselina může odštěpit a stát se člověku nebezpečnou. Ve většině druhů ovoce je ovšem množství kyanidu příliš nízké. Výjimku představují hořké mandle, kdy pět mandlí může u dítěte způsobit smrt, a hořká meruňková jádra.

V čem je kyanid obsažen? Tvoří se v semenech peckového ovoce, v menší míře také v jádrovém ovoci. Proto se varuje před požitím broskvových semen. Otravu kyanidem z jablečných semen si však asi ještě nikdo nepřivodil. Jsou určité alkoholické nápoje (likér Persico), při jejichž výrobě se používají i semena peckovin, platí zde však množstevní omezení. Hořká chuť navíc většinou sama brání požití nadměrného množství.

Kyanid je dusíkatá sloučenina (HCN), která nedosáhla stupně bílkoviny. Na rozdíl od luštěnin jí však není prostoupena celá rostlina, ale jen semeno. Vlastní potravina, to jest dužina, jí není dotčena. Tvorba kyanidu tak ukazuje, že růžovité rostliny mají intenzivní kontakt s dusíkem. Ten je látkovým obrazem vzdušného a duševního živlu. Obsah bílkovin v plodech není příliš vysoký, dosahuje 0,5–1 %, ale tyto bílkoviny jsou velmi cenné. Kyanid je mimochodem obsažen v mnoha plodech a semenech, například v obilí nebo lněném semenu. Tato sekundární rostlinná látka souvisí s dynamikou tvorby bílkovin a ve velmi nízké dávce dokáže člověka povzbudit.

Ovocné kyseliny a třísloviny

Všechny růžovité rostliny tvoří *ovocné kyseliny*. Poměr cukru k ovocným kyselinám určuje hlavně aroma. Ovocné kyseliny chutnají kyselé. Jedná se o kyselinu jablečnou, citronovou, fumarovou a kyselinu jantarovou, vyskytující se především v nezralém ovoci. Všechny tyto kyseliny hrají také ve zvířecím a lidském organismu roli v buněčném metabolismu, aktivují látkovou výměnu a své působení rozvíjejí v živé, éterné oblasti člověka.

Vedle toho se především v bobulovém ovoci chladnějších klimatických pásem vyskytují *kyselina tříslová* a mnohdy *fenolové kyseliny*. Mají stahující účinek a působí zcela protikladně vůči živě-bobtnavé tendenci, nikoli však jedovatě jako kyanidy. Třísloviny se dříve používaly k činění kůží, tedy k zachování jejich tvaru. Třísloviny chrání rostliny před viry, bakteriemi a houbami. Bohaté na třísloviny jsou borůvka, brusinka, kliška a moruška. Třísloviny zabraňují infekcím také u člověka. Rostlina tvoří třísloviny taktéž po vpíchnutí žlabatky. V tomto případě se chrání před cizími živočišnými látkami. Třísloviny tak ukazují zvládání cizích duševně-zvířecích vlivů. I u člověka mohou tudíž třísloviny usnadnit spolupůsobení duševní a živé sféry. V ekotrofologickém výzkumu se ověřují účinky tříslovin proti rakovině, tj. proti zhoubnému buněčnému bujení, při němž dochází k nezadržovanému bujení živé, éterné oblasti.

Jablko

Jablko je daleko nejrozšířenějším ovocem mírného pásma. Údajně existuje více než 2000 odrůd, přičemž mnohé z nich mají jen regionální význam. Dnes převládají chuťově mírné odrůdy s červeným líčkem jako Elstar, Topaz nebo Jonagold, zatímco nakyslé Boskoopské je méně žádané. Jako říšské jablko bylo jablko symbolem vlády a jako údajně rajský plod známkou vědění a moci. Lidé mu připisují velký zdravotní význam: „Každý

den jablko a doktor je daleko“, což dnes může věda o výživě potvrdit nejen ohledně jablka, ale u ovoce obecně. Málokteré jiné ovoce lze použít tak mnohostranně. Už hruška tíhne spíše k vodnímu živlu nebo je podle odrůdy dřevnatá a také kdoule je ztvrdlá. Jablko vlastně nemá žádné vynikající vlastnosti, je však velmi vyrovnané. Jeho pektin je zdrojem vlákniny pro zdravý střevní trakt, jeho obsah vitaminů se pohybuje ve střední oblasti, stejně jako obsah minerálních látek. Lze ho konzumovat denně jako celý plod, jablečné pyré, kompot, mošt nebo v koláči.

Kdoule

Tato jádrové ovoce bohužel upadá v zapomnění a většinou již zmizelo z prodejen. Jistě je to dáno tím, že kdoule se ve střední Evropě nedá jíst syrová, ale jen dušená. Kdoule obsahuje želírující látku pektin, který chrání před příliš silným ztvrdnutím, a třísloviny, které podporují spíše tvarování. Máme zde tedy rovnováhu mezi tekutostí a sklonem ke ztuhnutí. V neposlední řadě i proto je kdoule ceněna jako lék na alergii. Rozlišují se kdoule ve tvaru jablka a ve tvaru hrušky.



Jahoda

Jahodník je růžovitá rostlina, která se zcela otevírá svému okolí. Dokonce i to nejniternější, semena, se dostává na povrch. Možná právě proto působí jahoda až do nejzazšího nitra člověka, do jeho krve. Lesní jahoda bývá vyzvedávána pro svou chuť a obsah železa. Kyselina křemičitá, obsažená v jahodě, působí na zevní oblasti a u citlivějších lidí může dokonce vyvolat vyrážku. Jahody patří k nejaromatictějšímu ovoci, konzumují se syrové, ale také se zpracovávají na marmeládu nebo se používají jako ovoce na koláče.

Citrusy (čeleď routovitých)



Tato rostlinná čeleď miluje teplo a většina jejích zástupců roste v subtropickém nebo tropickém klimatu. Vedle toho hraje velkou roli také tekutina; všechny rostliny této čeledi jsou vegetativně silné, jejich růst však není bujný. Tato čeleď nám dává bohatství plodů, všechny pak obsahují kyselinu citronovou, která jim propůjčuje název.

Plod citrusu sestává ze čtyř oblastí, které lze považovat za účinek čtyř živlů. *Slupka* je bohatá na éterické oleje, barviva a vonné látky. Za své zářivé barvy vděčí karotenoidům. Všechny tyto látky ukazují působení *tepla*. Slupka, respektive kůra je také značně ztvrdlá – podobná kůži – což lze často pozorovat při vlivu suchého tepla. Pod touto slupkou se nachází bílé *vzduchem vyplněné* pletivo, v němž jsou obsaženy hořčiny. Toto pletivo ukazuje působení *vzduchu*. Pod ním spočívá oblast vlastního plodu, rozdělená na měsíčky uspořádané kolem podélné osy. Charakteristická je *šťáva*: hojnost *tekutiny*. Vedle ovocných kyselin tato šťáva obsahuje cukr, minerální látky, enzymy, vitaminy, zvláště vitamin C, klovatinu a slizové látky. Každý zná z vlastní zkušenosti blahodárny účinek pomerančové šťávy při nachlazení nebo v rekonvalescenci. V samém nitru plodu se opět nachází něco ztvrdlého: pevná *semena*, která jsou obalena vrstvou hořkého slizu, a pletivo mající charakter celulózy. Slizová vrstva zabraňuje klíčení, chrání tedy semeno před předčasným probuzením. V této oblasti působí vliv *zemitého, pevného živlu*. Citrusový plod má harmonickou stavbu. U jednotlivých druhů se důraz posouvá na různé části plodu. Pomeranč tak díky množství své

šťávy a sladké chuti zdůrazňuje tekutý a tepelný živel, zatímco citron se svým obsahem kyselin vykazuje větší sklon k tekutému živlu. Mandarinka, klementinka a satsuma tíhnou ve zvýšené míře k tepelnému živlu, nahořklé pomelo spíše k živlu zemitému, pevnému.

Mnohé citrusy byly vyšlechtěny tak, aby netvořily semena a jejich konzumace byla pohodlnější. Nemá taková jednostrannost vliv na kvalitu plodů? Citrusové plody netvořící jádra se stejně jako salátové okurky, banány a ananas množí partenokarpíí bez oplodnění a pylu.

V konvenční produkci se citrusové stromky stříkají biocidy a slupka plodů se kvůli trvanlivosti voskuje konzervačními prostředky. Tento postup způsobuje, že tato velmi aromatická kůra je pro člověka i zvířata nepoužitelná a nehodí se ani do kompostu. Proto je třeba dávat přednost ekologicky a biodynamicky vypěstovanému citrusovému ovoci, při jehož produkci není takové ošetření povoleno.

Tykvovité rostliny

Meloun

Melouny patří k tykvovitým rostlinám. Rozlišuje se meloun vodní, cukrový meloun se žlutou slupkou a melouny kantalupe a gallia se zelenou rozpraskanou slupkou; jednotlivé druhy se liší i sladkou chutí. Melouny dorůstají do značné velikosti. Vzhledem k vysokému obsahu vody se v teplejších oblastech konzumují jako prostředek proti žízni. Melouny se přes Indii dostaly do Středomoří, kde jsou dnes velmi rozšířené.

Skořápkaté ovoce - ořechy

Ořechy se botanicky řadí ke skořápkatému ovoci, i když se od ovoce značně liší. Mají dřevnatělou skořáčku, jsou bohaté na živiny a energii, avšak

neosvěžují a nejsou šťavnaté jako ovoce. Ořechy jako by měly blízko spíše k obilninám a olejninám. Co je navzájem spojuje? Jen pistácie a kešu a potom vlašské ořechy a pekany pocházejí ze stejných čeledí; všechny ostatní ořechy patří k různým čeledím.

Ořechy a jejich zařazení do čeledi

burský oříšek	bobovité (<i>Fabaceae</i>)
jedlý kaštan	bukovité (<i>Fagaceae</i>)
lískový oříšek	břízovité (<i>Betulaceae</i>)
makadámie	proteovité (<i>Proteaceae</i>)
mandle	růžovité (<i>Rosaceae</i>)
ořech para	hrnečnickovité (<i>Lecythidaceae</i>)
pistácie, kešu	ledvinovníkovité (<i>Anacardiaceae</i>)
vlašský ořech, pekan	ořešákovité (<i>Juglandaceae</i>)

Společným znakem je tvrdá zdřevnatělá skořápka. Bez pomůcek se téměř nedá rozlousknout. Čím dále na jih se nachází domovina ořechů, tím je skořápka silnější, jak vidíme na mandli a ořechu para. Zdá se, že slunce napomáhá dřevnatění. Jen pistácie a burské oříšky mají tenčí skořápku.

Co se týče obsahu látek, je pro ořechy charakteristický vysoký obsah tuku. Výjimku představuje jedlý kaštan, který má zato vysoký podíl sacharidů, především škrobu. Obsah bílkovin v ořeších je v porovnání s ostatním ovocem rovněž vysoký, zvláště u mandle a vlašského ořechu. Tady ovšem musíme vzít v úvahu různý podíl vody a tím i obsah energie, neboť jablko o váze 200 g sníme sami, kdežto 200 g ořechů je porce pro více osob. Obsah sacharidů je spíše nízký, s výjimkou jedlého kaštanu. U minerálních látek je nápadný vysoký obsah fosforu a železa. Z vitaminů dominují vitaminy skupiny B. Jejich obsah výrazně převyšuje průměrný

obsah v ostatních potravinách. Ořechy mají v lidské výživě silně budující a posilující funkci. Dobře se doplňují s obilninami. K ořechům se dobře hodí také jádrové ovoce, mléko a mléčné výrobky; vzniká tak harmonie, kterou jednotlivé produkty postrádají. Ořechy se dávkují s mírou, vzhledem k jejich vysoké koncentraci živin. Ořechy lze považovat za důležitý zdroj tuků. Jejich oleje jsou kvalitní a obsahují omega-3 mastné kyseliny. Mleté ořechy lze koupit ve formě ořechové pasty. Takto upravené jsou snadněji stravitelné.

Obsah látek v ořechích

	bílkoviny	tuky	sacharidy	železo	vitamin B1	niacin	fosfor
100 g	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)
burský oříšek	26,0	48,1	8,3	1,8	0,9	15,3	341
jedlý kaštan	3,4	1,9	41,2	1,4	0,23	0,9	87
kešu	17,2	42,0	30,5	2,8	0,63	1,8	375
lískový oříšek	13,0	61,0	11,4	3,8	0,4	1,4	300
makadamie	7,5	73,0	4,0	0,2	0,28	1,5	201
mandle	19,0	54,0	3,7	9,5	0,22	4,1	454
ořech para	14,0	67,0	3,6	3,4	1,0	0,2	674
pekan	9,3	72,0	4,4	2,4	0,86	2,01	290
pistácie	20,8	51,6	17,5	7,3	0,69	1,5	500
vlašský ořech	15,0	62,0	12,1	2,1	0,35	1,0	410

Zdroj: Elmadfa, I. et al.: *Die Große GU Nährwert Kalorien-Tabelle München 2006/07*. München 2005.

Ořechy jsou spojeny s živlem země. To je patrné z jejich zdřevnatělé skořápky, jejich kompaktnosti a z obsahu živin. Vysoký podíl tuků

ukazuje, že tu působí flegmatický a zahřívající živel. Ořechy uklidňují a sytí a hodí se k „cholerickému“ ovsu nebo „sangvinickému“ prosu.

Lískový oříšek

Tyto patrně nejznámější ořechy jsou plodem keře lísky. Dozrávají pozdě na podzim a lze je uchovávat po celý rok až do další sklizně. Kulturní formy lísky jsou známy již od 2. století. Hlavní pěstitelské oblasti lísky se nacházejí ve středomořských zemích, zvláště v Itálii a Turecku. Znamé jsou velkoplodé odrůdy Římský a Levantinský.

Díky svému vysokému obsahu olejnatých sloučenin fosforu, látek podobných lecitinu, jsou velmi vhodné jako výživa pro nervy. Rudolf Steiner doporučoval podávat dětem denně k chlebu na školní svačinu lískové oříšky, protože pak dosáhnou lepšího soustředění. Lískové oříšky obsahují bílkovinu, která při pečení kypří. Proto se s oblibou přidávají do těsta místo kypřicího prostředku. Jejich příjemné aroma snižuje při pečení potřebu sladidel nebo cukru.

V těhotenství a během menstruace by ženy neměly jíst příliš mnoho lískových oříšků, protože mohou uvolňovat tkáň. Pasta z lískových oříšků je chutnou pomazánkou, vhodnou jako náhrada oříškovo-nugatových krémů obsahujících cukr.

Vlašský ořech

Tento druhý tuzemský ořech je [v Německu] méně běžný než lískové oříšky. Pěstuje se hlavně v jižní, střední a východní Evropě. Ořešák potřebuje sedm let, než začne plodit. Vlašské ořechy kvůli vysokému obsahu tuků rychleji žluknou, a měly by se proto spotřebovat



do Hromnic (2. února). Vlašský ořech bývá co do tvaru srovnáván s lidským mozkiem. Z toho se usuzuje na jeho posilující účinek na nervy. Vlašské ořechy působí pozitivně na srdce, jsou bohaté na omega-3 mastné kyseliny.

Mandle

Mandloň patří k růžovitým rostlinám, a její plod má tudíž harmonickou výstavbu. Z botanického hlediska se rozlišují tři druhy: hořká mandle s vysokým obsahem kyanidu, sladká mandle a krachmandle. Zatímco posledně jmenovaná u nás prakticky nemá význam, sladká mandle je velmi rozšířená. Hořké mandle se kvůli vysokému obsahu kyanidu smí prodávat jen v malém množství do 5 kusů. Sladké mandle se používají do různých druhů pečiva a cukroví, jako je mandlový chlebiček, mandlová štola, mandlové střípky a mandlové makronky. Již ve starověku byl znám marcipán, který se zhotovuje z mandlí, cukru a růžové vody. Jako pražené mandle, obalené karamelizovaným cukrem, je najdeme na všech jarmarcích a pouťích. Produkční oblasti se nacházejí v jižních středomořských zemích, ale také v Kalifornii. Mandlová pasta se používá ve výživě kojenců. Za zmínku stojí vysoký obsah vápníku a železa.

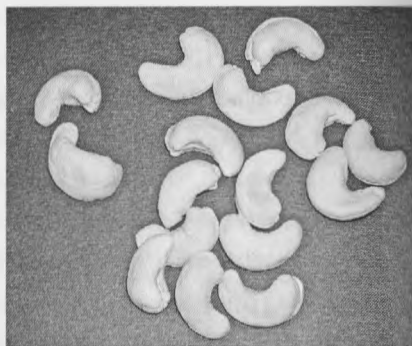
Ořech para

Ríká se mu také brazilský ořech, což poukazuje na jeho domovinu v Jižní Americe. Jedná se o plod juvie ztepilé, která dorůstá výšky až 50 m a většinou roste planě. Ořechy dozrávají v lednu a únoru, sbírají se a vyvázejí. K nám se dostávají poměrně čerstvé, v době, kdy se naše tuzemské ořechy již delší dobu skladují. Ořech para má vedle vlašského ořechu a makadamie nejvyšší obsah tuků. Významný je jeho obsah esenciální sirnaté aminokyseliny metioninu, čímž doplňuje luštěniny a rovněž mléčné

výrobky. Nevýhodou je jeho obsah radioaktivních prvků, jako jsou radium a stroncium, které juvie přijímá z brazilské půdy.

Kešu

Tento velký oblíbený ořech je za syrova nepoživatelný a ve své domovině se nejprve zahřívá, aby se z osemení extrahovaly toxické oleje. Hlavními producenty jsou Indie, východní Afrika a Brazílie. Ořech kešu obsahuje 42 % tuků, což je na ořechy poměrně málo, zato však více sacharidů. Má jemné aroma.



Pekan

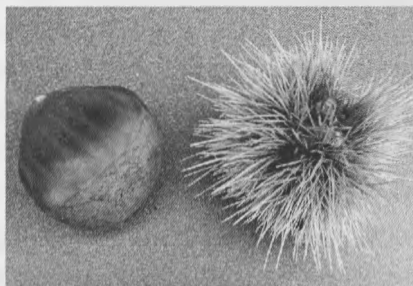
Pekan neboli pekanový ořech je plodem ořechovce pekanového, který je příbuzný vlašskému ořešáku. Pěstitelské oblasti se nacházejí v Severní Americe. Byl základní potravinou indiánů, dnes se tyto až 50 m vysoké stromy pěstují také v Jižní Africe, Izraeli a Austrálii. Pekanový ořech patří se 72 % tuku k nejtučnějším ořechům, zato má poněkud nižší obsah bílkovin.

Pistácie

Tento keř roste na Blízkém východě a v asijských oblastech. Nápadná je zelená barva semene, která je dána přítomností chlorofylu. Skořápku lze snadno rozlousknout. Pistácie se s oblibou používají ke zdobení dortů a cukroví. Díky své mandlové chuti slouží také jako koření do uzenin, jako je mortadela. Pistácie obsahují mnoho železa. Jejich obsah tuků je o něco nižší než u ostatních ořechů, zato obsahují 51 % bílkovin.

Jedlý kaštan

Tento k ořechům patřící plod je vlastně netypický, protože obsahuje mnoho škrobu a málo tuku. Proto má blízko k obilninám. Na Korsice se říká, že dvacet kaštanovníků uživí jednu rodinu a několik koz. Kaštany se skutečně používají jako náhražka mouky. Lidé s celiakií



(tedy střevním onemocněním projevujícím se nesnášenlivostí lepku), kteří nemohou jíst chléb z obilí, používají k pečení kaštanovou mouku.

Kaštanovník setý pochází z Malé Asie a je příbuzný buku. S Římany se dostal také do střední Evropy a Británie, kde zdomácněl. Plody ovšem dozrávají jen v teplejším klimatu. Kaštany se často praží; slupka se potom snadno loupá a semena se konzumují. Jsou oblíbené jako příloha k červenému zelí, zvěřině a drůbeži. Mají nasládlou chuť a jsou velmi syté. Znamé je také kaštanové pyré (například jako jihošvýcarská specialita vermicelles).

Burský oříšek

Málokdo ví, že burský oříšek jako plod podzemnice olejné patří k luštěninám; semeno je totiž v porovnání s nimi docela měkké a lze ho konzumovat za syrova. Podzemnice se rostlina jmenuje proto, že své plody během růstu zanořuje do země, kde dozrávají, dokud nejsou sklizeny.

Podzemnice byla objevena při kolonizaci Jižní Ameriky a Španěly byla přivezena do Afriky. Tam se pěstuje dodnes. Zatímco my známe většinou jen pražené a solené oříšky, v Africe se ořechy melou, míchají s vodou a vaří se z nich kaše nebo pečou placky. Podzemnicový olej se celosvětově používá při výrobě margarínů nebo tzv. burákového či arašidového másla.

Jak burské oříšky, tak i sójové boby ukazují již svým vysokým obsahem tuků a také růstem v teplejším klimatu, že přijaly více vnitřního tepla než ostatní luštěniny. Jsou proto snadněji stravitelné a ne tak těžké. Jejich bílkovina je ovšem kompaktní a postrádá aminokyselinu metionin.

Makadamie

Makadamie neboli australská líska zatím není v Evropě známa příliš dlouho. Ze své australské domoviny byla vyvezena teprve ve 20. století a dnes



roste i ve Střední a Jižní Americe, jižní Africe a Číně. Makadamie se 73 % tuku je nejučnějším ořechem, v důsledku toho se ovšem vyznačuje nízkým obsahem bílkovin (7 %). Tuk makadamie obsahuje množství kyseliny olejové a považuje se za příznivý pro

srdce a krevní oběh. Zvláště ceněno je aroma makadamie, které z ní dělá „královnu ořechů“. Vznešená je ovšem i její cena, což vede k tomu, že se tento na tuky bohatý ořech dostává na stůl jen velmi sporadicky.

Shrneme-li to, můžeme říci, že ořechy jsou velmi cennými doplňkovými potravinami, které lze obzvláště dobře kombinovat s mlékem nebo obilninami a ovocem. Jejich koncentrovaný obsah živin však vyžaduje dobré zpřístupnění žvýkáním nebo konzumaci ve formě pasty.

CUKR A PŘÍRODNÍ SLADIDLA

V roce 2001 se v Německu spotřebovalo zhruba 37 kg cukru na osobu. To odpovídá asi 100 g na den. I když se toto množství zdá být vysoké, mnoho sousedních evropských zemí ukazuje, že cukru lze sníst ještě více. Přitom je nápadné, že spotřeba stoupá tím více, čím chladnější je klima a čím industrializovanější je země. Evropskou jedničkou je Dánsko s Grónskem s 58 kg cukru na osobu a rok; také Rakousko a Nizozemsko se dostávají přes 50 kg. Jen Albánie, Rumunsko a Bulharsko vykazují hodnoty pod 30 kg.

Spotřeba cukru v kg na osobu v roce 2001

Severní Amerika	USA	31,5
	Kanada	40,0
Jižní Amerika	Kolumbie	30,4
	Brazílie	57,7
Evropa	Albánie	21,6
	Švýcarsko	49,9
Afrika	Etiopie	3,8
	Libye	41,7
Asie	Bangladéš	2,8
	Singapur	69,1

Platí to i pro země jiných světadílů. Středoamerické a jihoamerické země produkují a spotřebovávají velká množství cukru, zčásti ovšem v nerafinované formě. V uvedených číslech je zahrnut cukr spotřebovaný přímo, stejně jako cukr obsažený ve sladkém pečivu, limonádách, ovocných jogurtech, kakaových nápojích, marmeládách, čokoládě, zmrzlině a dalších sladkostech.

Kolem roku 1825 se v Německu spotřebovaly ročně jen 2 kg cukru na osobu, v roce 1880 pak 8 kg. Poté spotřeba prudce rostla. Pouze