

na rozdíl od sóji v mírném klimatu a představuje tak domácí bílkovinný doplněk stravy. Lupinovou mouku lze použít do pečiva, k dostání jsou pomazánky a lupinové tofu. Její obsah bílkovin je podobně vysoký jako u sóji, obsah tuků je však výrazně nižší, srovnatelný s cizrnou. Vysoký obsah bílkovin v sóji a lupině vede k tomu, že se čím dál více vyskytují alergie na tyto dvě rostliny. Všechny potraviny, které je obsahují, musí být označeny.

Luštěniny hrají dodnes důležitou roli ve výživě především těch národů, které si mohou dovolit jen málo potravin živočišného původu. I u nás jsou znovuobjevovány pro vybranou kuchyni, zvláště čočka a cizrna. Jejich zvláštní postavení ve vztahu k dusíku a k bílkovině z něho tvořené vede k tomu, že jsou bohaté na bílkovinu, avšak v syrovém stavu v některých případech nestravitelné až toxické. Nejvhodnější je kombinace s obilninami. Ke zmírnění tíže a nestravitelnosti semen dále pomůže vhodná kuchyňská úprava. Pak jsou luštěniny dobrým doplňkem právě ve vegetariánské výživě.

ZELENINA

Chodí-li člověk v průběhu různých ročních dob na tržnici, poznává naplno bohatství zeleninových druhů. Různé zeleniny září mnoha barvami, od zemitě hnědé po červenou, žlutou, zelenou, fialovou a bílou. Jak lze tuto spoustu uspořádat?

Botanické přiřazení zeleniny k jednotlivým rostlinným orgánům

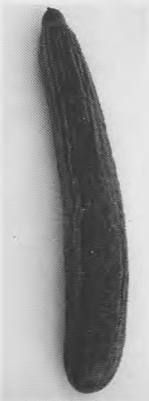
kořen	list	stonek	květ	plod
batát	celer řapíkatý	bambusové	artyčok	cuketa
celer	čekanka	výhonky	brokolice	fazolky zelené
červená řepa	košťáloviny (zelí	brambory		feferonka
černý kořen	bílé, červené	brukev		hrášek zelený
mrkev	a čínské,	řapíkatá		lilek
pastinák	květák, kapusta,	cibule		okra
petržel	růžičková	česnek		okurek
ředkev	kapusta)	fenykl		paprika
ředkvička	mangold	chřest		rajče
tuřín	polníček	kedluben		tykev
vodnice	potočnice	mangold		
	radicchio	– řapíky		
	saláty (hlávkový,	pór		
	ledový, římský,	rebarbora		
	lollo, batavia)			
	špenát			
	štěrбак (endivie)			

Možnost, jak to udělat, nabízí *trojčlennost* rostliny (viz str. 8). Zeleninu lze přiřadit ke kořeni, listu, stonku, květu nebo plodu. Toto botanické rozdělení je až na několik výjimek snadné. Pro některé lidi žijící ve městě, kteří nikdy nepřišli do styku se zahradou ani zemědělstvím, však i to může skýtat problémy. Kdo dnes už ví, jak vypadá rostlina růžičkové kapusty? Obtížné je to například u brambory. Roste jako kořen pod zemí; botanicky je to ovšem oddenková hlíza, tedy ztlustlý výhonek rostoucí v zemi.

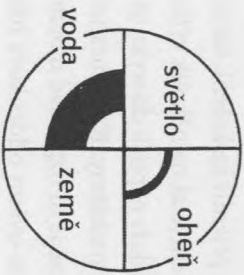
Brokolice nevzniká proměnou listu, nýbrž květenství; spolu s květy se ovšem konzumuje i květní stvol, tedy výhonek. Naopak kvěťáková růžice je proměněný list, neboť rostlina vytváří skutečné květy.

Velký význam však má souvislost vyplývající z účinnosti. Mrkev je botanicky kořen. Kořenová zelenina slouží hlavně k vyživě nervové-smyslové soustavy a bývá často obtížněji stravitelná, jako například celer. Mrkev jako kořen však platí za zeleninu vhodnou pro kojence. Také její barva upomíná spíše na květ nebo plod než na kořen. Sladká chuť rovněž poukazuje na květ a plod. Kořenový charakter mrkve je tak doplněn květovým působením. Mrkev tudíž vykazuje vlastnosti obou oblastí. Totéž můžeme říci o mnoha dalších zeleninách, neboť málokterá plodina ztělesňuje čistý typus kořenové, listové nebo květové rostliny. Budeme-li růst a vývoj rostliny sledovat a spoluprožívat, bude zážitek snadné. K tomu nám pomáhají různé jevy jako tvar, barva, chuť, aroma nebo obsah vody a vitamínů, které vyjadřují účinnost sil ve hmotě.

Jako příklad se podíváme na okurku (*Cucumis sativus*). Okurka je replomilná, potřebuje mnoho vody k růstu a dává přednost půdám bohatým na živiny. Tvoří velké množství listů, postrádá však sílu vzpřímení a setrvává v horizontále. Konzumujeme její plody, které mají zelenou listovou barvu. Tyto plody nemají výrazné aroma, zato vysoký obsah vody (97 %). Živiny okurka téměř neobsahuje, zato však vitamin C a minerální



Působení čtyř druhů éterických sil na příkladu okurky:



Projevy silového působení

jev	možnosti			
živel	země	voda	vzduch/světlo	teplo
rostlinná část	kořen	list	květ	plod/semeno
tvar	hrubý	hrubý, nepropracovaný	jemný, propracovaný, např. zpeřený	málo členitý
výživná síla	malá	malá	malá	velká
doba růstu	podzim/zima	jaro/léto	léto	léto/podzim
pěstební podmínky	těžké půdy, dlouhivý růst	vysoká potřeba vody	sucho, opylení větrem, duté stonky	sluneční teplo, vrcholový růst
minerály	Na, Ca, P	Mg, Fe, Cu, S, K	SiO ₂ (křemík)	S, drahé kovy
vitaminy	vitamin D	vitaminy skupiny B	vitamin C	vitaminy A, E
chuť	slaná	kyselá	hořká, ostrá	sladká
pach	zemitý, zetlelý	čerstvý	aromatický	aromatický
sacharid	celulóza	škrob		cukr, ovocné kyseliny
další látky		rosolovité látky, kyseliny, voda, bílkovina	éterické oleje	tuky, oleje
speciální vlastnosti	trvanlivost	schopnost rozmnožování, růst, málo jodu	síla utváření	výživná síla

látky jako draslík. Nízký je obsah vápníku a sodíku, dominujících v kořeni, chybí sladká, aromatická nebo olejovitá chuť, obvykle patřící k plodu. Tvar okurky sotva vykazuje nějaké utváření; jedná se o prostý válec, což poukazuje na chybějící vliv světla. Silná vegetativní síla, spojená s množstvím vody a zelenou barvou, ukazuje vztah k listové oblasti. Okurka sice botanicky patří k plodu a mnohé z jeho aspektů také zahrnuje – je tepломilná a potřebuje k dozrání slunce; působí v ní ale rovněž listové síly. Tím lze vysvětlit její zařazení k oblasti plodu i listu. Při konzumaci tudíž můžeme očekávat její působení na soustavu látkové výměny a končetin i na rytmickou soustavu; známý je také odvodňující účinek okurky, který upravuje rovnováhu tekutin a ulehčuje srdci.

Název:	okurka setá (<i>Cucumis sativus</i>)
Čeleď:	tykvovité (<i>Cucurbitaceae</i>)
Doba sklizně:	červen až listopad
Jevy:	
Barva:	zelená
Tvar:	podlouhlý válec
Utváření:	málo výrazné
Obsah vody:	97 %
Část rostliny:	plod (bobule)
Chuť:	osvěžující, šťavnatá
Vůně:	svěží
Výživnost:	malá, obsahuje vitamin C a draslík
Těžiště:	list a plod

Provedeme-li takové pozorování u různých druhů zeleniny, dospějeme k celkovému uspořádání podle oblasti působení a podle převládající povahy éterných sil a vytvoříme si k zeleninám živý vztah,

přesahující pouhou znalost jejich látkového složení, které ovšem také neopomíjíme.

Dále je možné posuzovat zeleninu podle příslušnosti k čeledi a blíže se podívat na její typus. Existuje celá řada rostlinných čeledí, do nichž jednotlivé zeleniny patří, v porovnání s celkovou rozmanitostí rostlinné říše je jich však jen několik, které slouží lidské výživě.

Lilkovité rostliny

Tato botanická čeleď (*Solanaceae*) sice neobsahuje mnoho potravních rostlin, ale ty, které obsahuje, jsou natolik významné, že tvoří velkou část našeho jídelníčku. V některých ročních obdobích patří téměř veškerá zelenina na našem stole do této čeledi: brambor, rajče, paprika a lilek, stejně jako koření čili (kayenský pepř), pískavice řecké seno a pískavice modrá. Stále častěji se setkáváme také se sladkými plody z této čeledi, například s mochyní peruánskou, která se podobá naší mochyni židovské třešni.

Jiní zástupci této čeledi jsou známí svou jedovatostí a z léčitelství: rulík, blín, tabák a durman. Někteří z nich se dříve používali také k navozování transu a vizionářských prožitků.

Význam německého názvu „Nachtschatten“ (lilek, doslova „noční stín“) mimochodem není zcela jasný. Pochází z germánského „naskado“ a mimo jiné údajně poukazuje na tmavou barvu květů lilku potměchuti nebo jedovaté účinky „černých stínů“. W. Pelikan²⁵ se domnívá, že poukazuje na škodlivé noční elementární bytosti: Skadi byla dcerou zimního obra Tjaziho. Jméno pochází z germánského jazyka a vztahovalo se k našim původním rostlinám, jako je rulík zlomocný, jehož nepatrná konzumace skutečně mohla vést k vidění „psychedelických stinných přízraků“.

čeleď	zelenina
složnokvěté/hvězdicovité (<i>Compositae/Asteraceae</i>)	saláty (hlávkový, ledový, římský, lollo, batavia), topinambur, artyčok, čekanka, radicchio, štěrbák (endivie), černý kořen, pampeliška
tykvovité (<i>Cucurbitaceae</i>)	okurka, tykev, meloun, cuketa (cukína)
motýlokvěté/bobovité (<i>Papilionaceae/Fabaceae</i>)	hrách, fazol (keříčkový, tyčkový)
trávy/lipnicovité (<i>Gramineae/Poaceae</i>)	cukrová kukuřice, bambusové výhonky
rdesnovité (<i>Polygonaceae</i>)	rebarbora, šťovík kyselý
merlíkovité (<i>Chenopodiaceae</i>)	řepa (cukrová, krmná, červená), špenát, mangold, lebeda
okoličnaté/mříkovité (<i>Umbelliferae/Apiaceae</i>)	mrkev, petržel (kořenová, listová), pastinák, celer (hlízový, řapíkatý), fenykl
liliovité (<i>Liliaceae</i>)	cibule, česnek, pór, chřest,
křížaté/brukvovité (<i>Cruciferae/Brassicaceae</i>)	ředkvička, ředkev, košťáloviny (bílé, červené a čínské zeli, hlávková a růžičková kapusta, květák, kadeřávek), brokolice, kedluben, tuřín, vodnice, řeřicha, křen, rukola
lilkovité (<i>Solanaceae</i>)	brambor, paprika, rajče, lilek, feferonka
kozlíkovité (<i>Valerianaceae</i>)	polníček
svlačcovité (<i>Convolvulaceae</i>)	sladký brambor (batát)

V tabulce jsou uvedeny dubletní (zdvojující) české a latinské názvy čeledí.

Jedlé lilkovité druhy zeleniny mají původ v Jižní Americe. Zatímco brambor pochází z andských zemí, ostatní rostliny rostou v tropických zeměpisných šířkách. Teprve na začátku novověku, v 16. století, je objevení španělsí dobyvatelé a přivezi je do Evropy. Brambor se v Evropě záhy rozšířil, rajče teprve v 19. století; paprika se šířila nejprve v oblasti Uher. Lilek vejcoplody (baklažán) je jednou z mála jedlých lilkovitých rostlin, nepocházejících z Ameriky, nýbrž z Indie. Na významu získává teprve v posledních letech. Brambory a rajčata patří k celosvětově obchodovaným druhům zeleniny.

Jak si vysvětlit skutečnost, že jedna skupina rostlin zaujala za posledních tří sta let natolik přední místo ve výživě člověka a dokonce vytláčila do té doby běžné potraviny?

Brambory dávají skutečně vysokou sklizeň. V 18. století byly ve zvýšené míře zavedeny ve střední a západní Evropě místo pohanky, žita, ovsa a ječmene, které dávaly nižší výnosy. V některých zemích, jako jsou Británie, Irsko a severní Německo, které mohly dobře pokrýt potřebu vláhy u brambor, naprosto převládly a díky vyšším výnosům zajistily výživu národa lépe než dřívě obvyklé obilniny. Sušší a replější země, například Itálie, naproti tomu využívaly brambory spíše jako přílohu a obilniny zůstaly hlavní potravinou.

Zlom zažilo zemědělství v letech, kdy kvůli masivnímu výskytu plísňové bramborové choroby nastala velká neúroda, v jejímž důsledku v Irsku v letech 1845–1847 zemřely hladem dva miliony lidí a začal hromadný odchod do Ameriky. Tato choroba zničila rostlinu během několika hodin a ve farmářích vyvolala obavy, že již nikdy nebudou mocti brambory pěstovat. V té době se experimentovalo s jinými rostlinami, například s čínským jarnem (*Dioscorea batatas*) nebo batátem. Avšak poté, co byly nalezeny odrůdy brambor, které byly vůči plísni bramborové vcelku odolné, spotřeba brambor opět prudce vzrostla. Později způsobily značné škody

mandelinka bramborová a různé virové choroby. Od té doby spotřeba brambor v Evropě zvolna klesá.

Díky moderní produkci pod sklem a fólií pěstují i ekologičtí zahradařičtí stále více spotřebitelé žádaných lilkovitých rostlin. Tento růst mimo vhodná roční období přináší problémy se škůdci a nepříznivě se odráží ve skladovatelnosti. Výzkumy posledních let ukazují vysoké obsahy reziduí biocidů v konvečně pěstované paprice. Ze strany spotřebitelů by bylo namístě, aby rajčata a papriku konzumovali sezonně. Tyto šťavnaté vitální druhy zeleniny však zjevně uspokojují zvláštní potřebu v našem životě plném stresu.

Botanická hlediska

Čeď lilkovitých se vyznačuje třemi zvláštnostmi: 1. tvorbou alkaloidů, 2. velkou vitalitou a 3. vztahem ke světlu a teplu u několika jedlých lilkovitých zelenin.

Lilkovité rostliny pocházející z Evropy jsou nejedlé a v některých případech vzhledem k obsahu alkaloidů prudce jedovaté (rulík zlomocný, lilek černý). To vedlo u našich předků k velké opatrnosti vůči této rostlinné čeledi. Alkaloidy jsou dusíkaté soli. Jejich funkce v životních procesech rostlin jsou jen málo objasněny. Solanin například chrání svou jedovatostí rostlinu před napadením houbovými organismy. Mandelince však v napadení brambor nebrání, ta požírá jejich listy bez jakékoli újmy. Alkaloid lze považovat za bílkovinu, jejíž tvorba nebyla dovedena do konce. Bílkovinné a dusíkaté látky mají vztah ke zvířecímu tělu a k vědomí (viz str. 34, luštění). Zřejmě to je u jedovatých lilkovitých rostlin, které na nervy a vědomí působí jako droga.

U jedlé zeleniny jsou alkaloidy jako solanin nebo α -tomatin (rajče) potlačeny ve prospěch vegetativního růstu. Obsah solaninu je nepatrný. Obsahují ho jen nezralá zelená rajčata nebo zelená báze plodů. Proto bychom ji měli odstraňovat a konzumovat jen zralá rajčata. V bramborové

hlíže se solanin nachází v očkách, klíčcích a zelených místech. Lilky se kvůli vysokému obsahu solaninu nekonzumují syrové.

Lilkovité rostliny prospívají na půdách bohatých na živiny a vodu a dokonce i na rekultivovaných bažinách. Potřebují hodně vláhy, což podtrhuje jejich vztah k živě-vitálnímu živlu, jinak jsou poměrně nenáročné. Rajče, paprika a lilek ovšem vyžadují teplo, protože pocházejí ze subtropické oblasti. Jejich růstové síly jsou velké a nápadně rozvinuté. U rajčete je tato vitální síla tak velká, že listy rostou dále, i když rostlina kvete a plodí. Jiné rostlinné čeledi tvorbu listů zastavují, aby měly dostatek síly pro květ a plod. Rajče se svou vitalitou to nemá zapotřebí. Navíc se snáší samo po sobě, to znamená, že ho lze v následujících letech pěstovat znovu na tomtéž místě, což u jiných rostlin často vede ke zvýšenému napadení škůdci. Tvorba plodů u lilkovitých rostlin je rovněž bujná: šťavnaté plody, vitální a bohaté na vitalizující vitaminy a β -karoten. Plody jsou nalité a tvarově rozmanité. Rajče, paprika a feferonka mají intenzivně červenou barvu, poukazující na zvnitřněně světlé a tepelné síly. Tato přirozená červená barviva patří ke karotenoidům. U rajčete a papriky je to hlavně lykopen, který jako antioxidant zachovává vitalitu buněk a může je chránit před stárnutím.

Mnoho výživových vědců lilkovité rostliny kvůli jejich obsahu látek doporučuje. Výživa podle Waerlanda^{*} dokonce velebí na zásady bohaté brambory jako zvláště zdravotně prospěšné oproti výživě s převažujícím obsahem kyselin. Skutečně se hodnoty lilkovité zeleniny příliš neliší od cukety, která je v tabulce uvedena pro srovnání. Vysoký obsah vitamínu C vykazuje pouze paprika. Vyšší je obsah karotenoidů u papriky a rajčete. Takového obsahu jinak dosahují jen košťáloviny jako brokolice nebo kadeřávek, špenát a některé saláty.

* Are Waerland (1876–1955), původně finský, švédsky píšící a v Londýně a na sklonku života v Itálii žijící lékař, který vypracoval specifickou nauku o výživě. (Pozn. překl.)

Obsah látek u lilkovité zeleniny (ve 100 g)

	lilek	brambor	paprika		rajče	cuketa
energie (kcal)	17	70	20		17	19
bílkoviny (g)	1,2	2,0	1,2		1,0	1,6
sacharidy (g)	2,6	14,8	2,9		2,6	2,2
hořčík (mg)	26	20	12		14	18
železo (mg)	1,5	0,4	0,4		0,3	1,5
vitamin E (mg)	0,2	nz	2,5		0,8	nz
vitamin C (mg)	8	17	120		25	16
karotenoidy (µg)	nz	450	zelená 700	červená 30 370	12 690	1 550,6
z toho lykopen (µg)	–	–	130 červená		11 400	–

nz = nezjištěno; – údaj není k dispozici

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

O alkaloidech se dnes tolik nemluví. Je to dáno také tím, že dříve lidé museli z nouze jíst i naklíčené nebo zelené brambory a celkově jedli denně více brambor. Také u rajčat se prodávají převážně vyzrálé plody. Nicméně bychom si neměli zastírat, že s těmito plodinami požíváme vždy také nepatrná množství alkaloidů. Ty mohou mít zprvu podněcující účinek na nervově-smyslovou soustavu, dlouhodobě ji však spíše oslabují.

Brambor

Německý název „Kartoffel“ pochází z italské jazykové oblasti ze slova „tartuffoli“ a poukazuje údajně na podobnost s lanýží (německy „Trüffel“). Označení „Erdapfel“ [z něhož



pochází například hanácké „ertepla“ a které znamená „zemní jablko“) ukazuje význam bramboru, který je co do tvaru i konzumovaného množství srovnatelný s jablkem. Anglický výraz „potatoes“ naproti tomu poukazuje na příbuznost s batáty neboli sladkými bramborami.

Jedlé jsou hlízy: nejedná se přitom o kořeny, nýbrž o takzvané oddenkové hlízy, tedy ztlustělé části oddenku (lodyhy), vrůstající do země. Pokud hlízy zůstanou nad zemí a působí na ně světlo, zezelenají a koncentrují v sobě zároveň jedovatý solanin. Proto je třeba tato místa stejně jako veškeré klíčky odstranit. Ačkoli hlízy patří k lodyze, vykazují vlastnosti kořenů. Brambora je tak podobně jako kořenová zelenina dlouho skladovatelná a má pevnou vnější slupku. Na druhé straně raší jako lodyha a má vysoký obsah vitamínu C.

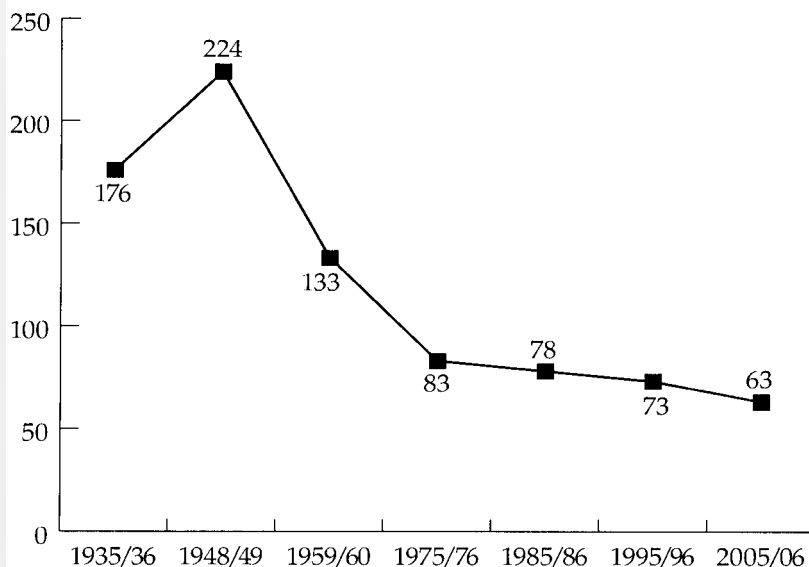
Zatímco kořenová zelenina živí u člověka nervově-smyslovou soustavu a listová/stonková zelenina soustavu rytmickou, stojí brambor mezi tím. Jelikož má silný sklon ke kořenovosti, působí na nervově-smyslovou soustavu, snadno však vyvolává únavu. Rudolf Steiner mluvil o tom, že brambor působí na mozek jen částečně a jednostranně.²⁶ Podrobnější výzkum této empirické skutečnosti však chybí. Tento částečně výživný, částečně ochromující účinek bramboru již v dnešní době, kdy jsme všichni povoláni ke komplexnímu a živému myšlení, abychom zvládli četné problémy životního prostředí i svého života, není žádoucí. Proto je třeba usilovat o snížení spotřeby brambor a více používat obilniny. To se také v Evropě děje. V rozvojových zemích však spotřeba brambor z dosavadní nízké úrovně stoupá. V současnosti je největším producentem brambor na světě Čína.



V České republice se v roce 2012 spotřebovalo 68,6 kg brambor na osobu; i v České republice má spotřeba brambor děletrvající klesající trend (zdroj: Český statistický úřad). – České pojmenování

této rostliny „brambor“, respektive její hlízy „brambora“, se obvykle odvozuje od slova „Branibor“, neboť se k nám údajně rozšířily z této části Německa.

Spotřeba brambor v Německu v kg na osobu a rok



Zdroj: *Der Fischer Weltatmanach 2006*. Stuttgart, str. 622.

Dnes se brambory stále větší měrou nabízejí a konzumují jako „zušlechtěné“. Jako málokterá jiná plodina se brambory hodí k všestrannému zpracování: knedlíky, hranolky, krokety, bramboráky, pyré, lupínky, navíc alkohol vyrobený z brambor. Těchto výrobků přibývá a vytlačují brambory v jejich vařené formě.

U brambor můžeme rozlišovat různé odrůdy podle termínu sklizně (rané, středně rané, pozdní), podle rozvářivosti (nerozvářivé a rozvářivé)

a podle podmínek uskladnění. Brambory se uchovávají v chladných temných sklepích. Na rozdíl od kořenové zeleniny se však nepokrývají zeminou, pískem nebo listím, neboť jako část lodyhy potřebují vzduch.

Rajče

Mexický název „tumatle“ se během času proměnil v německé „Tomate“. Tu a tam se ještě objevuje označení „jablko lásky“ [v češtině „rajské jablko“]. Dnes se rajčata obchodují celosvětově; všude se konzumují rostoucí



měrou. Z asi 90 kg zkonsumované zeleniny na osobu v Německu v roce 2000 zaujala rajčata s téměř 20 kg první místo. Z toho se 11 kg spotřebovalo ve zpracované formě jako kečup, protlak, nakládaná rajčata apod. a 9 kg jako syrové plody.

- ✓ V České republice se v roce 2012 spotřebovalo 77,8 kg čerstvé zeleniny na osobu, z toho nejvíce rajčat: 10,7 kg.

Jejich červená barva je oblíbená, a rajče tak najdete skoro v každém míchaném salátu. Zatímco dříve se jejich použití omezovalo na dobu, kdy dozrávala, to znamená od července do října, jsou dnes rajčata z dovozu nebo ze skleníků k dispozici neustále. Tyto plody pak v sobě sice nesou vegetativní složku, nikoli však už tepelné a světelné kvality, poskytnuté sluncem. Spotřebitel pozná tento propad kvality podle chybějícího aromatu a fádni chuti.

V posledních letech se intenzivně zkoumalo červené barvivo rajčete lykopen. Řadí se ke karotenoidům a má zdraví prospěšné vlastnosti.

Lykopen má údajně protirakovinný účinek, což ale dosud nebylo potvrzeno. V anthroposofické dietetice se naopak rajče při rakovinném onemocnění nedoporučuje.

Vedle menších rajčat existují také větší masitá rajčata, která se často dusí jako zelenina. Rajčata by se měla vždy uchovávat odděleně, protože vylučují plyn etylen, který způsobuje například žloutnutí okurek. Rajčata se uchovávají ve formě protlaku, mléčně kvašená s další zeleninou nebo jako šťáva. Kečup je výrobek zhotovený z protlaku, se solí, octem, kořením a cukrem.

Paprika

Paprika je barevně nejnemohotvárnější plodinou: její plody mohou být žluté, zelené, oranžové i červené. Přitom se proměňuje i tvar, od protáhlých a štíhlých feferonek až po baňaté plody kapií. Rozdílná je také pálivost, která je podmíněna přítomností kapsaicinu. Ten se ukládá především v semenech a přepážkách. Paprika se pěstuje jako jednoletá rostlina, dnes už ale existují i víceletá šlechtění. Zatímco brambor tihne ke kořenovité vodnatosti a rajče k plodovité vodnatosti, projevuje se u papriky vedle hlavního trendu lilkovitých rostlin k vodnatosti její vztah ke světlu a teple. Je to patrné z barevné a tvarové rozmanitosti, obsahu oleje, pikantních látek a vitaminů A a C. Tento vztah ještě zesílí, přejdeme-li od zeleninové papriky k paprice kořeninové. Ta se v některých případech označuje jako feferonka.

Lilek

Lilek vejcoplodý neboli baklažán pochází ze Zadní Indie. Miluje teplé klima a u nás roste ve skleníku. Plod lilku obsahuje až 92 % vody. Jeho dužina je „prošpikována“ semínky a chutná poněkud suše. Jeho aroma je nevýrazné



a do popředí vystupuje po povaření. Svědčí to o tom, že lilek je doma mezi škrobnatými plody a nemá příliš velký vztah ke světlu a teple. Za povšimnutí stojí jeho obsah antokyanů, tmavě modrých barviv ve slupce. Existují i bílé lilky.

Tykvovité rostliny

Do této čeledi patří okurky (nakladačky, salátovky), tykve neboli dýně (kompotová, hokkaido), cuketa (též cukína) a melouny, které se však řadí k ovoci. Jsou všechny teplomilné, dávají přednost půdě bohaté na živiny, v některých případech rostou přímo na kompostu (tykev) a potřebují mnoho vody. Podíváme-li se ovšem na kompaktní plody této čeledi, pak se není co divit! Jak obrovské, mohutné exempláře někdy narostou! Málokterá jiná čeleď vytváří tolik hmoty. Tato zelenina ovšem obsahuje velké množství vody a je málo aromatická. Její chuť je osvěžující a lze ji dobře kombinovat například s rajčaty.

Tykvovité rostliny mají bohaté olistění, což poukazuje na velké vegetativní síly, chybí jim však síla vzpřímení a tvarování. Pnou se po zemi, jejich listy a plody jsou málo nebo jednoduše utvářené a mívají podobu válce nebo koule. Vzhledem ke své příbuznosti s listy mají vztah k rytmické oblasti člověka, upravují metabolismus tekutin a odvodňují (okurky, dýňová jádra), jsou dobře stravitelné, někdy ovšem teprve v povařeném stavu (tykev). Působení na nervově-smyslovou soustavu je kvůli chybějící tvarující síle a nízkému obsahu minerálních látek slabé.

Cuketa

Patří k tykvím s lahvovitými plody. Pěstují se zelenoplodé, žlutoplodé i žíhané odrůdy. Od okurek se liší šestihranným řapíkem a kresbou. Často se sklízí nezralá, aby slupka nebyla příliš tvrdá. Její aroma se rozvine

teprve při tepelné úpravě. Starší cukety tvrdnou a i přes vysoký obsah vody mají slamatou konzistenci.

Okurka

Rozlišuje se okurka nakladačka, která se převážně tepelně upravuje a nakládá, a jemnější okurka salátovka, která má tenčí slupku a používá se do salátů. Obě varianty se často sklízí ne zralé, aby neměly příliš tvrdou slupku. Salátovky jsou vysoce prošlechtěné; postrádají hořčinu, která je tykvovitým rostlinám vlastní, nevytvářejí dokonce už ani semena a pěstují se téměř výlučně ve sklenících a fóliovnících. Naproti tomu okurka nakladačka tyto typické znaky čeledi dosud vykazuje. Asijská hořká okurka^{*} je považována za zdravotně zvláště prospěšnou a používá se při léčbě diabetu.

Tykev

Tykev je různorodá plodina. Vyskytuje se v mnoha tvarech (válcovitý, kulovitý, lahovitý) a barvách. Tropické druhy tvoří až 25 kg těžké plody. Nejoblíbenější je z Japonska pocházející tykev hokkaido, která má pevnější dužinu a vykazuje vyšší obsah živin. Své aroma rozvíjejí tykve při tepelné úpravě: při dušení na kompot, při vaření jako zelenina nebo polévka a při zavařování. Zvláštní význam mají semena tykve olejné, která odvodňují organismus.



^{*} Jedná se o rostlinu *Momordica charantia*, česky též nazývanou momordika nebo karela. (Pozn. překl.)

Rdesnovité rostliny

Do této čeledi patří pohanka (viz str. 65), rebarbora a šťovík kyselý. Zatímco semena pohanky se používají jako obilnina, konzumují se u rebarbory řapíky a u šťovíku jemné první listy. Rdesnovité rostliny jsou nenáročné a spokojí se i se skrovnějšími podmínkami. Německý název „Knöterich“ dostaly od uzlovitého (německy „knotig“) členění lodyhy. Jednotlivé kvítky jsou u všech nepatrné, mohou se však sdružit v pohledná květenství. Zvláštností je obsah různých sekundárních rostlinných látek, jako jsou barviva (antrachinony) a kyselina tříslová a šťavelová (rebarbora, šťovík).

Rebarbora

Rebarbora je dužnatá rostlina. Oloupané listové řapíky se používají uvařené jako kompot. Samotná rebarbora byla známa v Číně již kolem roku 4000 před Kristem, ovšem pouze v souvislosti s projímavým účinkem svých kořenů. Teprve v 18. století se v Anglii konzumovaly rebarborové řapíky. Vysoký obsah kyseliny šťavelové v rebarboře je příčinou její kyselé chuti. Proto se většinou silně sladí, pokud možno přírodními sladidly, jako je sušené ovoce, med, sirupy nebo sladké ovoce. Kyselinu šťavelovou můžeme navázat rovněž přidáním mléka nebo mléčných výrobků a chuť rebarbory tak zjemnit. Rebarbora by se měla sklízet jen do svatého Jana (24. června), protože poté se zvyšuje její obsah antrachinonů a kyseliny šťavelové a rostlina potřebuje regeneraci. Kyselina šťavelová v člověku podněcuje vitální procesy a lze ji doporučit po zimní stravě chudé na vitální látky. Naopak v létě, kdy příroda dosahuje nejvyššího stupně svého rozvoje a začíná se koncentrovat v tvorbě semen, by se i člověk měl začít soustřeďovat na své nitro a nerozněcovat již svou vitalitu.

Šťovík kyselý

Šťovík je planě rostoucí rostlina, jejíž mladé listy se zvláště na jaře používají do polévek a salátů. Starší exempláře chutnají intenzivně kyselé a hořce. Šťovík je bohatý na vitaminy C a A, hořčík a železo. Na jaře může napomáhat při zbavování se zimních usazenin.

Liliovité rostliny

Mnozí tuto rostlinnou čeleď znají díky zahradním květinám, ale také díky jedlým rostlinám cibuli, česneku, póru, pažitce a chřestu. Liliovité rostliny patří k jednoděložným zeleninám. Vykazují poměrně jednoduchou strukturu. V zemi se nachází cibule nebo hlíza, z níž vyrůstá silný dutý stonek. Listy jsou utvářeny souběžně. Kořenový systém je málo členitý, květy jednoduché, zčásti ovšem velmi hezké co do tvaru a barvy. Jsou tvořené šesti okvětními lístky. Liliovité rostliny milují vodní živel. Obsahují množství slizových látek, což zjistíme, odřízneme-li řapík. Jak tato rostlina dospívá k tak intenzivnímu procesu kvetení? Působí zde ještě další složka, a sice síra. Tou je prostoupená celá rostlina, od cibule až po květ. Síra zprostředkovává příjem tepla a světla z okolí, je to přece jen prvek ohně. Liliovité rostliny se však téměř nekonfrontují se zemí, chybí jim minerální složka. Jen málo tak podněcuje nervovou soustavu a myšlení. V této čeledi působí dva živly: vodní živel, který vytváří tlusté směstnané orgány, jako jsou cibule, a sirnatý živel, který ovlivňuje tvorbu květů a zčásti ostrou chuť. Všechny zeleniny z této čeledi podněcuje odvodňování a trávení, což se při nadměrné konzumaci například syrové cibule může projevit nadýmáním.²⁷ Cibuloviny jsou užitečné zvláště u mastných a na bílkoviny bohatých jídel, méně u celozrnných pokrmů.

Cibule

Naše cibule kuchyňská je rostlinou hojně konzumovanou jako koření i jako zelenina. Používá se k zelenině a salátům, v zapékaných pokrmech, pizzách a zeleninových koláčích. Také u cibule převládá sirný účinek, ovšem nikoli natolik intenzivně jako u česneku. Zato se v ní vyskytují různé cukerné a slizové látky, které působí na metabolismus tekutin. Cibulové kúry posilují cévy (křečové žíly) i srdce, podněcují tvorbu žluči a odvodňují. Cibule tak představuje nejen potravinu, ale i lék, který by měl být konzumován v přiměřeném množství. Vedle ostré cibule kuchyňské existují také jemnější zeleninové cibule a dále drobná šalotka. Na jaře se, podobně jako pažitka, konzumují také cibulové listy (jarní cibulka).

Pór

Póru chybí typická cibule a je jen slabě ztlustělý. Pór je zimovzdorný. Ještě ve sněhu často spatříme stárky pórků, které je možné sklízet i za mrazu. Pór je tak více spojen se zemí, což lze vyčíst mimo jiné i z vyššího obsahu minerálních látek.



Chřest

Chřest na první pohled nepůsobí jako liliovitá rostlina, většinou se totiž sklízí jen šupinatý výhonek, který dosud nespátřil světlo světa. Kdo z nás někdy viděl pole vyrašeného chřestu s jeho až 1,8 m vysokými stonky? Chřest pěstovali již staří Řekové a vzhledem k náročnosti produkce a jemné chuti je velmi ceněný. Vytváří podzemní oddenky, takzvané rizomy, z nichž brzy na jaře raší výhonky nesoucí listy. Aby nezezelenaly, chřest se hrůbkuje a výhonky se dobývají ve tmě. Chřest je poměrně bohatý na bílkoviny a vitamin C a rovněž na kyselinu křemičitou. Rostlina chřestu se svými

jemně členitými stonky a listy nám ukazuje svůj vztah k vzdušnému živlu. Chřest také působí na ledviny a močový měchýř člověka. Zlepšuje vylučování moči a může příznivě ovlivňovat uvolňování ledvinových kaménků.

Merlíkovité rostliny

Do této čeledi patří řepa, ať už červená, cukrová nebo krmná, a dále listové zeleniny špenát, mangold, lebeda a jako zrnina využívaná quinoa (viz str. 66). Všechny rostliny této čeledi milují minerály a soli a jsou bohaté na minerální látky. To může být problematické, neboť při nadměrné nabídce dusíkatých hnojiv se v rostlině ve zvýšené míře ukládají dusičnany. Při ekologickém pěstování jsou hodnoty lepší, podle pěstebních podmínek (například málo světla) však mohou být také příliš vysoké. Vztah k minerálům je spojen se slabou tvorbou květů – ty jsou u merlíkovitých rostlin jen nepatrné.

Řepa

Kořeny ukládají vedle minerálů také cukr; květové síly vstupují do kořene, jak o tom svědčí barva červené řepy.

Tato řepa patří vůbec k nejléčivějším; podněcuje a usměrňuje trávicí síly, stupňuje vitální síly, podpůrně působí také na krev tvorbu a podporuje síly myšlení. Ve výživě při rakovině se

používá její mléčně kvašená šťáva. Jakožto kořen působí na nervově-smyslovou soustavu člověka a vzhledem ke květovým impulsům (barva, chuť) také na oblast látkové výměny a končetin; je dobře stravitelná. Červená řepa se používá dokonce i ve výživě kojenců.



Špenát

Špenát je rychle rostoucí rostlina, která je k dostání téměř po celý rok. Jeho listy obsahují rovněž minerály a soli, ale také vitaminy a vitální látky. Listové složky jsou tak v jednotě s kořenovým charakterem čeledi. Špenát se s Araby dostal již v 9. století do Španělska, odkud se jako „spanachia“ šířil dále do Evropy. Podněcuje vitální, živé procesy v člověku, působí na nervově-smyslovou soustavu a je vhodný i pro batolata, pokud se pěstuje ekologicky. Při příliš vysokém obsahu dusičnanů pro ně naopak může být nebezpečný, protože způsobuje cyanózu (modráni). Špenát obsahuje kyselinu šťavelovou, za zmínku stojí jeho obsah železa; není však nadprůměrný, jak se dříve tvrdilo.

Lebeda

Tato rostlina byla oblíbenou listovou zeleninou Řeků a Římanů, dnes ovšem byla do značné míry vytlačena špenátem. Lebeda roste planě, pěstuje se ale také jako zahradní plodina a je chutnou bylinou. Její účinky jsou srovnatelné s účinky špenátu.

Mangold

Mangold je významnou listovou zeleninou. Rozlišujeme listový a řapíkatý typ mangoldu. Podobně jako špenát obsahuje i mangold kyselinu šťavelovou, dále železo, vápník, β -karoten a rovněž přírodní barvivo lutein. Účinky na člověka jsou podobné jako u špenátu. Mangold je zimovzdorný.

Okoličnaté (miříkovité, mrkvovité) rostliny

Početní zástupci této čeledi představují nejvýznamnější zeleninové a kořeninové rostliny. Mrkev, celer, pastinák, kořenová petržel a sladký fenykl se tak řadí k zelenině. Početnější jsou kořeninové rostliny z této

čeledi: kmín, anýz, kopr, libeček, kerblík, fenykl, koriandr nebo naťová petržel. Okoličnaté rostliny mají intenzivní vztah ke vzduchu, rády se pohybují ve větru. Lodyhy jsou duté, listy jemně utvářené, květy tvoří okolík. V jednom roce vytvářejí nejprve kořen, často tlustý, naměstnaný, jako například celer, a teprve v následujícím roce květy. V prvním, kořenovém roce tak mohou být síly květu směřovány do tvorby kořene. Aroma pochází z éterických olejů a pryskyřic, které přináležejí k oblasti květů a plodů. Vodnatý živel téměř není zastoupen. Většina zástupců vypadá suše, vyschle a sotva dužnatě, a proto také milují suché kraje. Jejich vztah ke vzduchu a světlu jim umožňuje upravovat vzdušný metabolismus člověka jak při trávení v případě nadýmání (kmín), tak v oblasti dýchání (fenykl), a uvolňovat křeče. Dále působí močopudně a potopudně a podněcují činnost trávicích žláz.

Mrkev

Mrkev je jednou z nejvýznamnějších zelenin, s oblibou konzumovaná pro svou barvu a sladkou chuť. Kromě toho ji lze dlouho uchovávat a je k dostání téměř po celý rok. Její látkové složení je natolik ideální, že může jako zelenina sloužit kojencům již záhy v prvním roce života. Její sacharidy, kterých obsahuje 4,8 %, jsou vesměs lehce stravitelné cukry. Žluté barvivo mrkve, karoten, je známo jako látka zprostředkující světlo. Představuje předstupeň vitamínu A, který má vliv na barevné vidění člověka. U mrkve se tu tedy ukazuje vztah ke světlu a vzduchu, přesahující dokonce běžný rámec její čeledi. Podtrhuje to i obsah kyseliny křemičité, tedy minerálu, který zprostředkuje přístup světla do živých organismů. Mrkev existuje v mnoha obměnách a odrůdách. Za zmínku stojí biologicko-dynamická šlechtění jako Rodelika nebo Milan, která se vyznačují dobrou chutí a vysokou výživnou kvalitou. Z různých variací se můžeme zmínit o tmavě červené mrkvi,

kteřá místo karotenoidů obsahuje antokyany. Mrkev se konzumuje syrová, dušená nebo ve formě šťávy.

Celer

Celer je mohutná okoličnatá rostlina. Na trhu se nabízí jeho bulevnatý, řapíkatý a natový typ. U bulevnatého celeru se konzumuje ztlustělý kořen, u řapíkatého ztlustělé řapíky listů a u natového listy (listové čepele). Celer má rád těžkou půdu, ale také vzdušné stanoviště. V bulvě se ukládá množství minerálů. Bulevnatý celer je sice vcelku sladký, což podtrhuje jeho příbuznost s okoličnatými rostlinami, syrový je však dosti těžce stravitelný, což potvrzuje jeho kořenový charakter.



Pastinák

Tento chutný kořen si opět získává oblibu. Kdysi byl velmi rozšířený, později ho vytlačila jeho blízkce příbuzná mrkev. Pastinák má sladce aromatickou chuť, měkkou konzistenci a nažloutlou barvu. Obsahuje 9 % škrobu, 3 % cukru a éterické oleje. V dužině je jako všechny okoličnaté rostliny spíše suchý, obsahuje o 10 % méně vody než mrkev. Jeho účinky jsou srovnatelné s mrkví.

Sladký fenykl

Bulva sladkého fenyklu má rovněž nasládlé aromatickou chuť a jedná se o ztlustění spodních listů. Je ovšem úplně bílá a lehce stravitelná. Fenykl je prastarou, již Římanům známou zeleninou. Podněcuje také trávení, uvolňuje křeče a zabraňuje nadýmání. Tyto účinky jsou ještě zesíleny u fenyklu jako koření, tedy u fenyklových semen.

Křížaté (brukvovité) rostliny

Do této čeledi patří košťaloviny, ředkvička, řeřicha a hořčice. Celkově dává najevo značnou vegetativní sílu. Ta se uplatňuje buď ve velkém hromadění látek, jako například u zelné hlávky, nebo v tvorbě množství semen nacházejících se malých tobolkách, jako v případě řepky. Dále všechny brukvo-



vité rostliny obsahují síru, kterou snadno poznáme po chuti. Těžiště těchto rostlin je tedy zřejmé: silný růst a tvorba tuků ve formě éterických (síru obsahujících) olejů, vosků a semenných olejů. K této čeledi patří mnoho důležitých olejnin mírného klimatu, například řepka, řepice nebo lnička.

Bílkovina mnoha brukvovitých rostlin, například zelí, je hůře stravitelná. Jiné brukvovité jako hořčice, řeřicha a ředkev však poskytují éterické oleje (silice), které trávení této bílkoviny usnadňují. Lehká prchavá síra vyrovnává působení sice živé, ale ztuhlé bílkoviny.²⁸ Košťaloviny mají dále tu vlastnost, že narušují příjem jodu. Postižena bývá štítná žláza, která upravuje látkovou výměnu člověka. Přebujelé růstové síly košťalovin brání její regulaci. Jod totiž představuje látku, která má živé zatlačovat ve prospěch duchovního. Jedna brukvovitá rostlina, osívka, se používá v terapii při nedostatku jodu.

Košťaloviny

Košťaloviny jsou již dávno známy jako zelenina. Tato skupina je velmi rozmanitá a dává najevo vegetační sílu čeledi brukvovitých. Prakticky každý orgán rostliny může být ztluštěn, takže získáme jednotlivé druhy košťalovin:

květenství	květák, brokolice
stonek	zelná hlávka
listové pupeny	růžičková kapusta
listy	bílé, červené a čínské zelí, kapusta
stonková báze (hypokotyl)	kedluben (brukev)
kořen	tuřín, vodnice

Zelí má na listech voskovou vrstvičku. Ta je projevem procesů spojených se sírou, zprostředkujících rostlině vnější teplo. Košťáloviny jsou tím stravitelnější, čím větší je vliv světla a tepla. Ten můžeme poznat podle barvy, tvaru a chuti. Červené zelí (barva, sladká chuť) je tak lépe stravitelné než bílé. Ani zkadeřeně listy kapusty (tvar) nebo čínské zelí tolik nezatěžují. Dobře stravitelné jsou květák a brokolice.

Složnokvěté (hvězdnicovité) rostliny

Tato rostlinná čeleď zahrnuje mnoho druhů, ovšem jen málo potravních rostlin. Hvězdnicovité rostliny se vyskytují všude, v tropech stejně jako v chladných severských oblastech. Vyznačují se tím, že vytvářejí velmi organizovaně uspořádaná květenství. Všechny hvězdnicovité rostliny působí uspořádaně a zdravě. U zelenin máme co do činění především s rostlinami vytvářejícími jen jazykovité květy. Velkou skupinu tvoří saláty, jako je hlávkový salát, šterbák (endivie), ledový salát, zuckerhut [zelený homolovitý čekankový hlávkový salát „cukrová homole“] a také čekanka, pampeliška a radicchio [červený kulovitý čekankový hlávkový salát]. Hlízy, respektive kořeny konzumujeme u topinamburu a černého kořene. Artyčok nám k našemu potěšení dává květové lůžko (úbor) a zákrovní listeny.

Salát

Saláty jsou pro nás po celý rok vitalizující kúrou. Pokud střídáme různé druhy, máme je k dispozici stále čerstvé:

zima/jaro	čekankové puky
léto	hlávkový, ledový a římský salát, batavia, lollo
podzim/zima	štěrbák, zuckerhut a radicchio

Saláty posilují náš rytmický střed: soustavu srdce, krevního oběhu a dýchání. Jako téměř všechny hvězdnicovité rostliny vytvářející jen jazykovité květy obsahují „mléko“, což poukazuje na vztah k dřívějším „měsíčním silám“ (viz str. 26), posilují metabolismus tekutin a poskytují jakostní oleje. Čekankový puk je listový pupen, obsahující zárodečné síly. Hořčiny, které stejně jako jiné čekankové saláty obsahuje, působí léčivě i na oblast kůže a metabolismus minerálů, podněcují tvorbu žluči a podporují látkovou výměnu.

Topinambur

Tato nepříliš známá rostlina, zvaná též židovské brambory nebo jeruzalémský artyčok, pochází ze Severní Ameriky. V 16. století byla dovezena do Evropy, v 18. století však byla vytlačena bramborem. Konzumují se oddenkové hlízy (rizomy). Topinambury se silně množí a kromě dostatku vláhy nemají velké nároky na půdu. Obsahují sacharid inulin, který je vhodný i pro diabetiky.

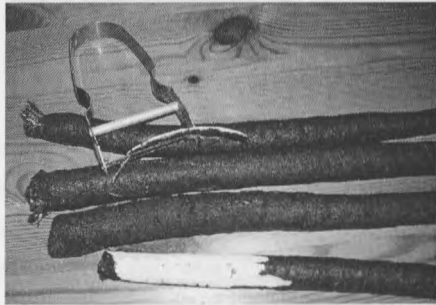


Artyčok

Tato rostlina dorůstající výšky dospělého člověka je u nás zatím nepříliš známa, ve Francii a Itálii je ovšem pokládána za pochoutku. Artyčok obsahuje hořčiny a oleje. Působí léčivě na játra a žlučník a podporuje chuť k jídlu. Pochází z Egypta a Římané ho považovali za vybranou zeleninu. Konzumují se květenství (úborny) a květní lůžko.

Černý kořen

Tento „chřest chudých“ dostal jméno podle tmavé kůry chránící bílou dužinu kořene. Černý kořen podobně jako hlízy topinamburu obsahuje inulin, a je proto vhodný pro diabetiky. Při jeho kuchyňské úpravě je třeba dbát na to, aby z něho nevytékalo hořké mléko. Listy černého kořene lze také použít jako salát.



Toto nahlédnutí do rostlinných čeledí zelenin ukazuje nesmírnou rozmanitost, ale také zvláštnosti jednotlivých druhů. Pro mnoho lidí není snadné vyznat se v jejich účincích a vybrat ty správné pro svůj jídelníček. Pomalé a vědomé poznávání každého druhu vede k obsáhlejšímu a pro člověka přiměřenějšímu výběru zeleniny a její úpravě.