

OBSAH

| | |
|--|-----|
| 1. Artičoka zeleninová, art. kardová | 9 |
| 2. Baklažán (ľuľok baklažánový) | 13 |
| 3. Bôb obyčajný | 17 |
| 4. Brokolica | 21 |
| 5. Cesnak kuchynský | 25 |
| 6. Cibuľa kuchynská, c. zimná, c. perlovková, c. šalotka | 28 |
| 7. Cícer baraní | 32 |
| 8. Cvikla | 35 |
| 9. Čakanka obyčajná, č. štrbáková | 39 |
| 10. Fazuľa | 44 |
| 11. Fenikel sladký | 50 |
| 12. Hadoromor španielsky (čierny koreň) | 52 |
| 13. Hrach siaty | 55 |
| 14. Chren dedinský | 59 |
| 15. Kaleráb | 62 |
| 16. Kapusta čínska, k. pekinská | 66 |
| 17. Kapusta hlávková | 69 |
| 18. Karfiol | 74 |
| 19. Kel kučeravý, k. hlávkový, k. ružičkový | 78 |
| 20. Kozobrada pórolistá | 86 |
| 21. Kôpor voňavý | 87 |
| 22. Kukurica siata | 91 |
| 23. Kvaka (kapusta repková kvaková) | 95 |
| 24. Loboda záhradná | 98 |
| 25. Mak siaty | 100 |
| 26. Mangold (listová cvikla) | 103 |
| 27. Mrkva siata | 107 |
| 28. Okrúhlica (kapusta poľná pravá) | 111 |
| 29. Paprika ročná | 114 |
| 30. Pastrnák siaty | 118 |
| 31. Patizón | 121 |
| 32. Petržlen záhradný | 125 |
| 33. Pór | 128 |
| 34. Rajčiak jedlý | 132 |
| 35. Rebarbora vlnitá | 136 |
| 36. Redkev siata čierna, r. siata pravá (redkvička) | 139 |
| 37. Repa obyčajná cukrová | 144 |
| 38. Slnčnica hluznatá (topinambur) | 146 |
| 39. Sója fazuľová | 149 |
| 40. Šalát siaty hlávkový, š. kučeravý, š. listový | 154 |
| 41. Šošovica jedlá | 158 |
| 42. Špargľa | 162 |
| 43. Špenát siaty | 166 |
| 44. Štiav lúčny | 170 |
| 45. Tekvica | 172 |
| 46. Uhorka siata nakladačka, uh. šalátová | 178 |
| 47. Zeler voňavý, z. listový, z. stopkový | 182 |
| 48. Zemiak (ľuľok zemiakový) | 186 |
| 49. Žerucha siata | 190 |

ÚVOD

Rastliny majú vo výžive človeka významné postavenie. Je to dané ich jedinečnou schopnosťou prijímať z vonkajšieho prostredia koreňovým systémom a listami minerálne látky a premieňať ich pomocou slnečného žiarenia na živú organickú hmotu. Človek ani žiaden živočích nemôžu prijímať slnečnú energiu priamo. Živia sa priamo alebo nepriamo rastlinami. Bez rastlín by neexistoval život na Zemi.

Rastliny svojim zložením poskytujú energiu pre organizmus, no okrem svojej výživnej a sýtiacej schopnosti majú vo výžive aj veľký dietetický význam. Sú zároveň doslova liečivými rastlinami. Ich liečivé vlastnosti však musíme posudzovať predovšetkým v ich komplexnom a dlhodobom účinku. I keď sa v súčasnej dobe dajú biologicky účinné látky izolovať, prípadne aj synteticky vyrobiť, nemôžu nahradiť obrovský zdravotný benefit čerstvého ovocia a zeleniny. Sú jednou z najdôležitejších zložiek pri predchádzaní rôznych ochorení. Využitie komplexného účinku ovocia a zeleniny je v súčasnom období predmetom intenzívneho výskumu.

Rozmanitosť rastlinnej ríše sa odhaduje na viac než 1 milión druhov nižších i vyšších rastlín. Zatiaľ ich poznáme zhruba polovicu, človek však z tohto množstva druhov prakticky nevyužíva ani 2 % (12 000 druhov). Zároveň ale vstupuje do biologických procesov šľachtením nových rastlín, ku ktorým patrí väčšina pestovaných druhov zeleniny.

Touto knihou chceme čitateľom ponúknuť spôsob spštenia a „ozdravenia“ jedálneho lístka využitím známych aj menej známych druhov zeleniny, ktoré sú dostupné na našom trhu a dajú sa pestovať v našom zemepisnom pásme.

Použité citáty sú z knihy Dr. Petra Ondřeja Mathioliho Herbář neboli Bylinář, prelozenej do češtiny a vydanej Tadeášom Hájkom v roku 1562. Dr. Mathioli bol osobným lekárom arcikniežata Ferdinanda a na takmer 1300 stranách doslova geniálne zhrnul výsledky vedeckého poznania svojej doby a empirického poznania ľudového liečiteľstva. Dodnes môžeme s úžasom obdivovať obrovské vedomosti, ktoré potvrdzuje aj súčasná medicína a ktoré sú základom dnešnej fyto terapie. Je zaujímavé aj to, že veľa rastlinných druhov, ktoré už v tom období využívali ako zeleninu s preukázateľnými pozitívnymi zdravotnými účinkami, medzičasom upadlo do zabudnutia a dnes prežívajú svoju renesanciu (napríklad paštrnák, mangold, čakanka, prhláva, loboda a i.).

Údaje o chemickom zložení a energetickej hodnote jednotlivých druhov zeleniny sú čerpané z domácich zdrojov (Potravinové tabuľky VÚP). Z minerálnych látok a vitamínov sú uvádzané len tie, ktoré majú uvedené najvyššie priemerné hodnoty.

autorka