

Netradiční plodiny pro diabetiky

101

Eloy Fernández C.
Iva Viehmannová
a kolektiv

- jakon, topinambur, čekanka a stevie
- pěstování v našich podmínkách

40
OSVĚDČENÝCH
RECEPTŮ

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umísťování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.





Copyright © Grada Publishing, a.s.

Netradiční plodiny pro diabetiky

Eloy Fernández C.
Iva Viehmannová
a kolektiv

101

GRADA
Publishing



Tato publikace vychází za podpory
Botanické zahrady hl. m. Prahy
v Troji



Botanická
zahrada
Praha

www.botanicka.cz

Eloy Fernández Cusimamani

Iva Viehmannová

Jaromír Lachman

Karel Hamouz

Josef Pulkrábek

Ludmila Brunerová

Netradiční plodiny pro diabetiky

Vydala Grada Publishing, a. s.

U Průhonu 22, Praha 7

obchod@grada.cz, www.grada.cz,

tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400

jako svou 4020. publikaci

Odborná recenze textu:

prof. Ing. Miroslav Jůzl, CSc. a prof. Ing. Jana Dostálová, CSc.

Odpovědná redaktorka Helga Jindrová

Grafická úprava a sazba Artedit, spol. s r.o., Praha

Fotografie na obálce Eloy Fernández C.

Fotografie v barevné příloze autoři, Ing. Plášil, Semo Smržice, a Klára Lorencová

Počet stran 80 a 8 stran barevné přílohy

První vydání, Praha 2010

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2010

Cover Design © Grada Publishing, a. s., 2010

Názvy produktů, firem apod. použité v knize mohou být ochrannými známkami nebo registrovanými ochrannými známkami příslušných vlastníků.

ISBN 978-80-247-2811-7 (tištěná verze)

ISBN 978-80-247-6469-6 (elektronická verze ve formátu PDF)

© Grada Publishing, a.s. 2011



Obsah

Úvod.....	7
1. Co je diabetes	9
2. Vhodné sacharidy pro diabetiky a zdravou výživu	13
3. Jakon – <i>Smallanthus sonchifolius</i> (Poeppig & Endlicher) H. Robinson	18
3.1 Význam, původ, rozšíření	18
3.2 Botanický popis	19
3.2.1 Zásobní orgány (podzemní část)	19
3.2.2 Nadzemní část rostliny – list a stonek.....	20
3.2.3 Květy a plod	21
3.3 Chemické složení	21
3.4 Podmínky pěstování	22
3.5 Pěstitelská technologie	23
3.5.1 Množitelský materiál	23
3.5.2 Zpracování a příprava půdy	23
3.5.3 Výsadba	23
3.5.4 Ošetření během vegetace.....	24
3.5.5 Choroby a škůdci	24
3.5.6 Vegetační doba	25
3.6 Sklizeň, posklizňová úprava, skladování	25
3.7 Konzumace, zpracování, recepty	26
4. Topinambur hlíznatý – <i>Helianthus tuberosus</i> L.....	29
4.1 Význam, původ, rozšíření	29
4.2 Botanický popis	33
4.2.1 Zásobní orgány (podzemní část)	33
4.2.2 Nadzemní část rostliny – list a stonek.....	34
4.2.3 Květy a plod	34
4.3 Chemické složení	34
4.4 Podmínky pěstování	35
4.5 Pěstitelská technologie	36
4.5.1 Množitelský materiál	36
4.5.2 Zpracování a příprava půdy	37
4.5.3 Výsadba	37
4.5.4 Ošetření během vegetace.....	38



4.5.5 Choroby a škůdci	39
4.5.6 Vegetační doba	39
4.6 Sklizeň, posklizňová úprava, skladování	39
4.7 Konzumace, zpracování, recepty	42
5. Čekanka obecná – <i>Cichorium intybus</i> L.	50
5.1 Význam, původ, rozšíření	50
5.1.1 Čekanka jako kávovina	51
5.1.2 Čekanka jako zelenina	53
5.2 Botanický popis	54
5.2.1 Zásobní orgány (podzemní část)	55
5.2.2 Nadzemní část rostliny – list a stonek	55
5.2.3 Květy a plod	56
5.3 Chemické složení	57
5.4 Podmínky pěstování	57
5.5 Pěstitelská technologie	58
5.5.1 Množitelský materiál	58
5.5.2 Zpracování a příprava půdy	60
5.5.3 Výsev	62
5.5.4 Ošetření během vegetace	63
5.5.5 Choroby a škůdci	63
5.5.6 Vegetační doba	64
5.5.7 Zelená a červená čekanka hlávková – perspektivní salátová zelenina	64
5.5.8 Endivie (štěrbák, čekanka štěrbáková) <i>Cichorium endivia</i> L.	66
5.6 Sklizeň, posklizňová úprava, skladování	67
5.7 Konzumace, zpracování, recepty	69
6. Stevie sladká – <i>Stevia rebaudiana</i> Bertoni	74
6.1 Původ a rozšíření	74
6.2 Botanický popis	74
6.3 Chemické složení	74
6.4 Podmínky pěstování	75
6.5 Pěstitelská technologie	75
6.6 Množitelský materiál	76
6.7 Choroby a škůdci	76
6.8 Využití	76
Literatura	78
Rejstřík	80



Úvod

V současné době je člověk stále více ohrožován stresem, zhoršujícím se životním prostředím, špatnými stravovacími návyky a celkově nezdravou životosprávou. Přibývá stále více lidí postižených chronickými onemocněními, např. cukrovkou, zvýšenou hladinou cholesterolu a obezitou. Těmto chorobám se dá preventivně předcházet optimálním složením stravy.

Nabídka trhu se neustále rozšiřuje o cenově dostupné potraviny, jejichž konzumací se zlepšuje fyzické i mentální zdraví a snižuje se riziko výskytu různých onemocnění. Rostliny, které mají tyto nutričně-léčebné vlastnosti, se nazývají **fytogenní potraviny**. Patří mezi ně rovněž jakon, topinambur a čekanka. Jsou to plodiny, které ve svých hlízách ukládají fruktany mající příznivé účinky na lidské zdraví. Přestože jsou fruktany součástí naší běžné výživy, v menší míře jsou obsaženy také v obilovinách, cibuli, medu, salátu, banánech či medu, nepatří mezi většinové složky naší potravy. Nejsou štěpeny lidskými enzymy, což znamená, že jejich nutriční hodnota je prakticky nulová. Konzumací fruktanů dochází k lepší absorpci živin a mají pozitivní efekt na střevní mikroflóru, která působí proti vzniku rakoviny tlustého střeva.

Jedinou rostlinou komerčně využívanou pro výrobu fruktanů je v současnosti čekanka, jejíž pěstování má u nás dlouholetou tradici. V českých zemích se začala pěstovat roku 1887 za účelem výroby kávovin (náhražky kávy), později rovněž na produkci čekankových puků. Od poloviny osmdesátých let minulého století však našla čekanka na západoevropských trzích mnohem intenzivnější využití jako zdroj inulinu nebo fruktózy. Další plodinou obsahující inulin je topinambur, z něhož lze vyrábět nízkoenergetické potravinářské výrobky, nápoje, potravinové doplňky a fruktózová sladidla. Je rovněž velice vhodný pro kuchyňské zpracování, pro tepelnou úpravu nebo pro konzumaci v syrovém stavu. Od roku 1994 se v České republice pěstuje rovněž jakon, jehož obliba neustále vzrůstá. Je to především díky jeho křehkým, velice chutným kořenovým hlízám, které obsahují inulin. Celá rostlina je rovněž bohatá na polyfenolové antioxidanty a lze ji také využívat na přípravu léčivých nálevů. Další pojednávanou rostlinou je stevie, jejíž sladké rozemleté listy lze použít jako náhradní sladidlo.

Předkládaná kniha je věnována nejen diabetikům a všem, kdo se zajímají o zdravou výživu, ale také širokému okruhu zájemců, kteří se chtějí dozvědět víc o původu, technologii pěstování a využití těchto plodin. Publikace



byla napsána vysokoškolskými pedagogy a výzkumníky, kteří mají s těmito plodinami dlouholetou zkušenost, a byla zpracována na základě výsledků výzkumného záměru MSM 6046070901, řešeného na Fakultě agrobiologie, potravinových a přírodních zdrojů ČZU v Praze, a výzkumného záměru MSM 419056017, řešeného na Institutu tropů a subtropů ČZU v Praze. Kniha je doplněna zajímavými fotografiemi a recepty na přípravu chutných a zdravých pokrmů.

Autoři by kapitulu o jakonu rádi věnovali Ing. Janu Frčkovi, CSc., a doc. Ing. Janu Michlovi, CSc., kteří je přivedli ke studiu této plodiny.

Praha, duben 2010

Za kolektiv autorů Eloy Fernández C.