VYSOKÁ ŠKOLA OBCHODNÍ A HOTELOVÁ

Studijní obor: Gastronomie

Kristýna KUKLOVÁ

Méně tradiční zelenina v gastronomii

Less traditional vegetables in gastronomy

Bakalářská práce

Vedoucí bakalářské práce

Prof. Ing. Květoslava Šustová, Ph.D.

Brno 2020/21

VYSOKÁ ŠKOLA OBCHODNÍ A HOTELOVÁ

Katedra gastronomie a hotelnictví

Akademický rok: 2020/2021

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Jméno a příjmení studenta: Kristýna Kuklová

Osobní číslo: 14632900

Studijní program: Gastronomie, hotelnictví a turismus (B6503)

Studijní obor: Gastronomie, hotelnictví a cestovní ruch (6501R028)

TÉMA PRÁCE: MÉNĚ TRADIČNÍ ZELENINA V GASTRONOMII

TÉMA PRÁCE V AJ: LESS TRADITIONAL VEGETABLES IN GASTRONOMY

Cíl stanovený pro vypracování BP

1. Teoretická část BP:

Prostudujte literaturu o významu zeleniny ve výživě, zaměřte se na méně tradiční druhy zeleniny, které jsou trendem v kulinářských specialitách.

2. Praktická část BP:

- Analytická část: Vyhodnoťte nabídku méně známé zeleniny a pokrmů na trhu a v gastronomických zařízeních.

- Návrhová část: Navrhněte zařazení pokrmů z méně tradičních druhů zeleniny na jídelní lístek.

Při zpracování BP vycházejte z pomůcky vydané VŠOH Brno.

Rozsah bakalářské práce bez příloh: 2 AA

Forma zpracování bakalářské práce: tištěná i elektronická

Seznam doporučené literatury:

[1] PETŘÍKOVÁ, K., HLUŠEK, J. Zelenina. Profi Press, 2012, 192 s. ISBN: 978-80-8672-650-2.
[2] V hlavní roli zelenina. Readers Digest Výběr s.r.o., 2015, 320 s. ISBN: 978- 80-7406-298-8.
[3] MATTHEW BIGGS. Netradiční zelenina a ovoce. Esence, 2019, 224 s. ISBN: 978-80-7617-239-5.
[4] The Ultimate Book of Vegetables: Gardenign, Health, Beauty, Crafts, Cooking. Reader's Digest, 2015, 320 p. ISBN-10: 1621452220. [5] SCHNEIDER, E. Vegetables from Amaranth to Zucchini: The Essential Reference. William Morrow Cookbooks; 1 edition, 2001, 777 p. ISBN-10: 0688152600.
[6] BIGGS, M. Netradiční zelenina a ovoce. Esence (EUROMEDIA GROUP, a.s.), 2019, 224 s. ISBN: 978-80-7617-239-5.
[7] HOTZKÝ, J. Jsou rostliny k jídlu? - Jak se zdravě stravovat a vyhnout se potížím nejen při rostlinné stravě. 2018, 96 s. ISBN: 978-80-7420-054-0.

Další literatura dle doporučení vedoucí/ho bakalářské práce.

Vedoucí bakalářské práce: prof. Ing. Květoslava Šustová, Ph.D.
Katedra gastronomie a hotelnictví

Datum zadání bakalářské práce: 12. června 2020

Termín odevzdání bakalářské práce: 16. dubna 2021

V Brně dne: 12.6.2020

L. S.

prof. Ing. Květoslava Šustová, Ph.D.
vedoucí katedry

Ing. Zdeněk Málek, Ph.D.
prorektor pro vzdělávací činnost

Jméno a příjmení autora: Kristýna Kuklová

Název bakalářské práce: Méně tradiční zelenina v gastronomii.

Název bakalářské práce v AJ: Less traditional vegetables in gastronomy

Studijní obor: Gastronomie

Vedoucí bakalářské práce: Květoslava Šustová

Rok obhajoby:2020/2021

Anotace: Práce se zabývá s bližším seznámením s netradiční zeleninou a pokrmy z ní. Definuje určené druhy zeleniny a její nutriční složení. Zabývá se uplatněním méně tradičních druhů zeleniny se zajímavými výživovými vlastnostmi v našem běžném jídelníčku a také navrhuje různé recepty, kde je můžeme využít.

Annotation: The work is close to getting acquainted with non-traditional vegetables and dishes from it. It defines the specified types of vegetables and their nutritional composition. It deals with the application of less traditional vegetables with interesting nutritional properties in our regular diet and also suggests various recipes where it can be used.

Klíčová slova: druh, zelenina, plodová, kořenová, listová, cibulová, košťálová, kořeninová, víceletá, mořská, látkové složení, batáty, avokádo, hadí tykev, lilek, lablab, cizrna, okurka, ačokča, ředkev, česnek, gastronomie, menu, nutriční hodnota, energie.

Key words: species, vegetables, fruit vegetables, root crops, leaf vegetables, alliaceous vegetables, brassica vegetables, culinary plants, multiannual vegetables, sea vegetables, composition, sweet potatoes, avocado, snake gourd, eggplant, lablab, chickpeas, mexican cucumber, achochaque, radish, tulbaghia violacea, gastronomy, menu, nutritional value, energy.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma „Méně tradiční zelenina v gastronomii“ vypracovala samostatně a využila jen dostupné literatury a vlastních poznatků a zkušeností. Literaturu, která byla použita, cituji a uvádím v přiloženém soupisu literatury.

V Brně dne

vlastnoruční podpis autora

Poděkování

Děkuji své vedoucí bakalářské práce Prof. Ing. Květoslavě Šustové, Ph.D. za odborné vedení práce, cenné rady a vstřícný přístup. Dále bych chtěla poděkovat své rodině za trpělivost, podporu a důvěru.

Obsah

Úvod ... 9
Cíl práce ... 10
1. ZELENINA ... 11
1.1 Obecný popis druhů zeleniny ... 11
1.1.1 Popis druhů ... 11
1.1.2 Plodová zelenina ... 12
1.1.3 Kořenová zelenina ... 12
1.1.4 Listová zelenina ... 12
1.1.5 Lusková zelenina ... 12
1.1.6 Cibulová zelenina ... 13
1.1.7 Košťálová zelenina ... 13
1.1.8 Kořeninová zelenina ... 13
1.1.9 Víceletá zelenina ... 13
1.1.10 Mořská zelenina ... 13
2. NETRADIČNÍ ZELENINA ... 14
2.1 Látkové složení zeleniny ... 14
2.2 Vybrané druhy méně známé zeleniny ... 16
2.2.1 Batáty ... 16
2.2.2 Avokádo ... 19
2.2.3 Hadí tykev ... 22
2.2.4 Lilek S. melongena x S. torvum ... 25
2.2.5 Lablab purpurový ... 27
2.2.6 Cizrna beraní ... 29
2.2.7 Mexická okurka ... 31
2.2.8 Ačokča ... 33
2.2.9 Ředkev setá ... 35
2.2.10 Sladký česnek ... 37
PRAKTICKÁ ČÁST ... 39
3.1 Trh zeleniny ČR ... 39
3.1.1 Doporučená hodnota: ... 39
3.1.2 Chuť ... 43
3.1.3 Navrhované obědové menu na jednotlivé dny ... 40

3.2 Práce s vybranými druhy zeleniny 44
3.2.1 Batáty: 44
3.2.2 Avokádo: 45
ZÁVĚR 47
CITACE 48
CITACE OBRÁZKŮ 51
SEZNAM OBRÁZKŮ 53

Úvod

V našem stále více vyvíjejícím se světě jsme každým dnem seznamováni s novými druhy pokrmů s přísadami z naprosto celého světa. Není tedy žádnou novinkou, že některé druhy zeleniny jsou už běžně používány i v naší gastronomii. Nemusíme být zrovna gurmáni nebo světový šéfkuchař, abychom byli schopni připravit si dobrý pokrm. Pravdou je, že konkrétně v České republice není dbáno na nové přísady u vaření. Lidé se často bojí experimentovat s novou zeleninou a taktéž i s ovocem, což je podle mého velká škoda. Konečně se naše populace vymanila z nakupování jen v některých obchodech a konečně otevřela oči a našla smysl tzv. „zelných trhů“, kde si mohou zakoupit čerstvou zeleninu například z lokálních farem. Je jasné, že cena těchto surovin bude o něco vyšší, ale myslím si, že chuť a kvalitně vypěstované zeleniny, dovolím si říct „s láskou“, se opravdu ledasčemu nevyrovná. Naše chuťové buňky by měly být rozvíjeny. Avšak je pravdou, že některá zelenina nemůže být u nás v České republice zakoupena. V tomto případě je jedinou možnou variantou být usilovný a trpělivý a vypěstovat si zeleninu doma, pokud je to ovšem možné. Je škoda, že dostupnost například exotické zeleniny nebo jen málo používané zeleniny v gastronomii není a nedá se ani koupit třeba ve speciálních obchodech.

Všichni nadšenci do gastronomie mají možnosti testování různých plodin doma. Pěstování plodin je činnost, která tu již je několik staletí, a proto je tato činnost otevřena pro všechny nadšence do kulinářství. Nic se nevyrovná plodu, který je námi vypěstován doma na zahradě a ve sklenících, protože pak jsme odměněni lahodnou chutí a laskavou vůní při přípravě pokrmů.

Mým hlavním záměrem je sestavení seznamu deseti zvláštních plodin a seznámení se s nimi v knihách o vaření a dostupné literatuře. Moje teoretická část je zaměřena na hlubší poznání plodiny. Praktická část je zaměřena na vytvoření menu z netradiční zeleniny a také na vlastních získaných poznatcích.

Cíl práce

Cílem bakalářské práce je:

- zpracování informací a poznatků o netradiční zelenině, která je opomíjená v naší gastronomii;

- z vybraných 10 druhů méně známé zeleniny vybrat alespoň 2 druhy zeleniny, které budou sloužit k experimentálnímu ověření zeleniny jako nové potraviny v gastronomii;

- vytvoření čtyřchodového menu na pět dnů, složeného z předkrmu, polévky, hlavního chodu a dezertu, kdy v jednotlivých pokrmech bude využito vybraných druhů netradiční zeleniny.

1. ZELENINA

I když některé studie uvádí, že pro naše tělo je zelenina prospěšná, některé z důkazů nejsou však úplně stoprocentní. Avšak naše minulost a naši předci nám dali dobrý základ a naše tělo je na zeleninu připraveno, protože ji konzumovali stovky generací před námi. Je bez váhání jasné, že zeleninu potřebujeme k našemu přirozenému vývinu. Proto je dobré znát příčiny a řešení, které nás mohou zachránit před nemocemi při konzumaci zeleniny. [1]

Jedním velkým příkladem jsou antioxidanty, kterými jsou obohacené rostliny. Jedná se o několik druhů. Je dost možné, že o některých jiných ani nevíme. Proto, když vědci zjistí, že je nějaká rostlina obohacená výživovými látkami prospěšné lidskému tělu, pokládají si otázku „Jak moc je to velké množství?“. Je prospěšnost dlouhodobá nebo je možnost, že nám látka nějakým způsobem postupem času neuškodí? [1]

Dalším faktorem je příprava každé zeleniny. Je třeba dohlédnout na dostatečné tepelné zpracování. U zeleniny musíme dávat pozor na vysokou teplotu při přípravě jídla, protože díky vysoké tepelné úpravě by mohly být některé prospěšné látky v zelenině zničeny.[1]

1.1 Obecný popis druhů zeleniny

Zelenina je obecný souhrnný název pro jedlé a většinou pěstované rostliny nebo jejich části, jež tvoří velkou část lidské i živočišné stravy.

1.1.1 Popis druhů

Za zeleninu jsou považovány jedlé části jednoletých nebo dvouletých rostlin. Některé části rostliny se dají konzumovat také, pokud jsou to víceleté rostliny. Zelenina je velmi důležitým prvkem potravin pro člověka. Je velmi důležitým zdrojem vitamínů, minerálních látek, vlákniny a dalších prospěšných látek. Některé druhy se využívají v gastronomii, a jiné jsou zpracovány třeba do koření. Také jsou využívány ve fyloterapii jako léčivé prvky. Někteří vědci jsou stále ve sporu, zda se v některých případech jedná o zeleninu nebo ovoce. Velkým příkladem tohoto sporu je meloun, papriky a rajčata. [12]

Obecně považujeme za zeleninu tu rostlinu, která je zařazena do bylinného charakteru a dá se konzumovat celá nebo alespoň z větší části. Zelenina se člení do několika skupin. Někdy se může stát, že tatáž rostlina spadá pod více skupin. Nejčastěji se dělí podle části rostliny, tedy pro části, pro které je pěstovaná. Rozděluje se na skupiny, které se nazývají: [12]

- Plodová zelenina

- Kořenová zelenina
- Listová zelenina
- Lusková zelenina
- Cibulová zelenina
- Košťálová zelenina
- Kořeninová zelenina

- **Další skupinou je**
- Víceletá zelenina
- Mořská zelenina

1.1.2 Plodová zelenina

Plodová zelenina, jak už nám sám název napovídá, je zelenina, která je schopná vyprodukovat jedlé plody. Mezi naši nejčastější plodovou zeleninu patří například paprika, lilek, cuketa nebo tykev. Tato zelenina se dělí na bobule rostlin z čeledi lilkovité a nepravé bobule rostlin z čeledi tykvovité, tam mimo jiné také spadá znovu zmiňovaná tykev, cuketa nebo také okurka a meloun. [3]

- Cuketa, dýně, okurka, paprika, rajče.

1.1.3 Kořenová zelenina

Kořenová zelenina je zelenina, která je pěstována výhradně pro její podzemní části. Jedná se tedy o části, jako jsou kořeny, hlízy nebo bulvy, které jsou v mnoha případech využívány jako krmivo. V naší zemi je nejznámější a nejvíce používanější kořenovou zeleninou zejména mrkev, petržel, celer a křen. Některé části jako jsou například výhonky, se u některých druhů zeleniny dají zpracovat pro vedlejší účely. [4]

1.1.4 Listová zelenina

Listová zelenina je zelenina známá tím, že se u ní dají konzumovat jak listy, tak i stonky rostliny. Nejčastějším provedení a uplatnění této rostliny je za syrova v různých salátech. Listová zelenina obsahuje látku chlorofyl. V naší zemi pěstujeme tuto rostlinu zejména k domácí potřebě. Listy této rostliny obsahují vysoké množství vitamínu C, kyseliny listové a také minerálních látek. [5]

1.1.5 Lusková zelenina

Lusková zelenina je známá díky své konzumní části, a to jsou lusky či boby. Rostlina obsahuje velké množství bílkoviny, tím pádem je velmi vhodnou surovinou

zejména pro vegetariány. Mezi nejčastější luskovou zeleninu patří boby, cizrna, čočka, fazole a hrách. [6]

1.1.6 Cibulová zelenina

K nejčastější cibulové zelenině přiřazujeme cibuli, pórek, česnek a pažitku. Je to zelenina, která obsahuje velké množství antibiotických látek. Cibulová zelenina má velmi bohaté využití v kuchyni. [7]

1.1.7 Košťálová zelenina

Košťálová zelenina je zelenina, která obsahuje lodyhu, čili s košťálem. Jsou to velmi oblíbené rostliny rodu brukev, ta spadá pod čeleď brukvovité. Mezi oblíbenou košťálovou zeleninu patří zelí, kapusta, kadeřávek, květák, brokolice a kedluben. Do další skupiny brukvovité zeleniny patří zelí pekingské. Zajímavostí je, že například květák a brokolice jsou jednoleté rostliny, zatímco ostatní vyjmenované rostliny jsou dvouleté. [8]

1.1.8 Kořeninová zelenina

Kořeninová zelenina je v naší gastronomii používána každý den. Jedná se o druhy zeleniny, které se přidávají do všech druhů pokrmů. Mezi kořeninovou zeleninu patří například kopr, celer, libeček, pažitka a petrželka zahradní. [9]

1.1.9 Víceletá zelenina

Víceletá zelenina se liší od ostatních svou vytrvalostí. Pokud se nám podaří vypěstovat dobrou a bohatou rostlinu, může se nám její údržba podařit po dobu několika let. Pod víceletou zeleninu patří například rostlina tarragon, schavel. [9]

1.1.10 Mořská zelenina

Mořské rostliny nám otevírají nové brány plné nových chutí. Tyto rostliny jsou nesmírně univerzální, dají se použít jak v gastronomii, tak k léčebným metodám. Jedná se o mořské řasy, které jsou považovány za skutečnou mořskou zeleninu. Jsou plné minerálních látek, zvláště tedy jódu, vápníku, fosforu, sodíku a železa. Jedná se o druhy řas jako je například wakame, hijiki, nori a agar. [10]

2. NETRADIČNÍ ZELENINA

Netradiční zelenina je momentálně více dostupná, než kdy dříve. Konzumace zeleniny nám může být prospěšná nejen vlivem obsažených vitamínů, minerálních látek, enzymů a bílkovin, které naše tělo potřebuje k tomu, aby mohlo řádně fungovat, ale jedná se také o látkové složení, pod které spadají: bílkoviny, tuky, sacharidy, vláknina.

2.1 Látkové složení zeleniny

Zelenina obsahuje kromě základních živin – sacharidů, bílkovin a tuků také řadu specifických látek nezbytně nutných pro lidské zdraví. Mezi tyto látky patří především vitamíny, minerální látky, hrubá vláknina a ochranné léčivé látky. [10]

Množství	Zelenina	Energetická hodnota	Bílkoviny	Sacharidy	Tuky	Vláknina
100 g	Batáty	75 kcal	2 g	17 g	0,14 g	3 g
100 g	Avokádo	248 kcal	2 g	6 g	23 g	5 g
100 g	Hadí tykev	86 kcal	1,1 g	0 g	0 g	1 g
100 g	Lilek S. melongena	125 kcal	1 g	4 g	0,2 g	2 g
100 g	Lablab	340 kcal	22 g	60 g	2 g	16 g
100 g	Cizrna beraní	320 kcal	21,3 g	49,6 g	5,4 g	10,7 g
100 g	Mexická okurka	39 kcal	1,68 g	8,29 g	0,81 g	3 g
100 g	Ačokča	19 kcal	0,6 g	4 g	0,1 g	0,7 g
100 g	Ředkev setá	26 kcal	1 g	4 g	0,1 g	2 g
100 g	Sladký česnek	127 kcal	6 g	25 g	0,27 g	2 g

Obr./1. Látkové složení zeleniny tabulka 1. [9]

Voda obsažená v zelenině:

Co se týká vody, tak nejvíce vody můžeme najít v okurkách, a to 75% - 95%. Také u listové zeleniny, kam patří například hlávkový salát a ten je složen z 95% vody. Další druhy zeleniny s vysokým obsahem vody jsou rajčata, paprika, meloun. Obsah vody v zelenině závisí především na vegetačních podmínkách. Nejdůležitějším faktorem je druh nebo odrůda zeleniny, klimatické podmínky, stáří rostliny, stupeň zralosti. [10]

Vláknina obsažená v zelenině:

Vlákninu můžeme najít například v mrkvi, fazolích, batátech a bramborách. Jedná se o 4 – 4,4 g vlákniny. [10]

Sacharidy obsažené v zelenině:

Dalo by se říci, že nejvíce cukru v zelenině obecně má brambor. Patří sem také batáty, všech druhů. Jedná se o 6,7-18,6 g cukru. [10]

Tuky a oleje:

Mezi největší nosiče tuků patří avokádo, špenát a fazole. Jedná se o složku omega-3 mastných kyselin, které nám napomáhají k trávení a při požívání těchto surovin můžeme mít jakousi prevenci vůči cholesterolu. [10]

Pektin:

U zeleniny a luštěniny s vysokým obsahem pektinu se obvykle jedná o vlákninu, která se běžně objevuje v zelenině a luštěninách. Největší obsah pektinu v zelenině má mrkev a to konkrétně 0,576 gramů pektinu. Další zelenina, která má vysoký obsah pektinu je například brambora a rajče. [10]

2.2 Vybrané druhy méně známé zeleniny

Zelenina je pro člověka zdravá a patří do pestré stravy každého z nás. Díky obsahu vitamínů a různých minerálních látek, je pro naše tělo velmi prospěšná. V dnešní době je možné mnoho druhů rostlin pěstovat i u nás, ale nebylo tomu tak vždy. Musela se osvojit technika pěstování a příprava pokrmů z poldů rostlin. [12]

2.2.1 Batáty

Ipomea batatas

Čeleď: Svlačcovité

Obr./2. Batáty [38]

Obecně:

Tento druh hlíznatých plodin je v dnešní době k vidění běžně na supermarketových pultech. Původně jde o tropické rostliny. Tato rostlina pochází původně z Ameriky, je skvělá na chuť a hlavně je univerzální ve vaření. Batáty se dají použít jak do sladkých pokrmů tak i slaných. Dokonce je známo, že některé pekárny používají batáty do různých druhů pečiva. Pokud se nám povede tuto rostlinu vypěstovat doma, tak jen v případě, že je uzavřená ve sklenících a speciálně upravených místnostech, a to pouze v případech, že chceme udržet vegetaci po celý rok. Tato rostlina vytváří podzemní hlízy, které jsou oranžové až červené. Jedná se o velice blízkou odrůdu svlačcům, které jsou zbarvené do bíla a jejich vnitřek je zbarven do oranžova. Mladé listy se dají konzumovat, jen je potřeba je před konzumací řádně povařit. Batáty se nejlépe pěstují v prohřáté půdě, je dobré růst podpořit kompostem. Rostlina je zvyklá na sušší prostředí, proto ji není třeba tak často zalévat. Vhodnou metodou, před zasazením do půdy, je nechat hlízy pár dnů v bedně s hlinitopísčitou půdou. [2]

Popis rostliny a plodu:

Rostlina má vytrvalou lodyhu, což znamená, že její listy a stonky mají plazivý efekt. Listy jsou vejčité a trojboké se srdčitou, až střelovitou bází. Stonek může dorůst až do 5 metrů velmi silně rozvětvený do stran. Květy jsou zbarvené do bílé barvy, prostředky květu jsou zbarvené do fialova, někdy až do růžova. Plody jsou většinou 15 až 18 centimetrů velké a mají oválný tvar.[2]

Pěstování:

Na místo ve sklenících se vysazují až po posledních mrazech. Batáty jsou třeba sázet do dobře prohřáté země. Je také potřeba rostlinu zasadit pořádně hluboko, aby měla šanci se usadit. Zasazené rostliny zasypeme zeminou, stejně jako u klasických brambor. Pokud máme speciálně upravený skleník, kde je možnost samovolného ohřevu, bude se rostlině dařit o dost lépe. Rostliny dobře zvládají vysušení nebo velká horka, ale je dobré jednou za čas rostlinu zalít a přihnojit. Pokud se rozhodneme pro pěstování v podpěrné konstrukci nebo mřížce, ušetříme si hodně místa. [12]

Batáty můžeme uchovávat stejně jako běžné brambory, tudíž někde v chladu a ve tmě. Brambory nám dokáží vydržet i přes tři týdny. [13]

Problémy:

Jestliže chceme zamezit problémům jako jsou škůdci a choroby, je nutné rostliny pěstovat střídavě, to znamená, že není dobré pěstovat rostliny každý rok na tom samém místě. [12]

Odrůdy:

V naší zemi jsou známé pouze batáty, které mají červenou až oranžovou barvu. Druhů je samozřejmě mnohem více a mají různé barvy, například fialové, žluté, oranžové, bílé.[12]

Zajímavost:

Nejvíce se batáty objevují v tropických a subtropických oblastech. Původně pocházejí z poloostrova „Yucatán“. V dnešní době existuje více než 400 různých druhů batátů. Každá odrůda má odlišnou chuť a vůni při zpracování. Oproti klasickým bramborám v sobě mají mnohem více škrobu a cukru, to je však výhodnou variantou pro výrobu mouky. Batáty jsou velmi běžnou součástí jihoamerické a španělské kultury a kuchyně. Jeden středně velký sladký brambor je schopen pokrýt denní potřebu vitamínu A. [2]

Výživové hodnoty pro člověka:

Batáty jsou velmi prospěšné člověku, nejen že nám nabízí velké množství vitamínu A, ale také vitamín E, C, B_5 a B_6. Minerální látky pro člověka jsou velmi důležité a z této potraviny můžeme vytěžit například hořčík, draslík a fosfor. Batáty mají velmi pozitivní vliv na zdraví. Napomáhají například v oblasti srdce, žaludku, ledvin, cév, zraku, cholesterolu. Není žádnou tajností, že má velmi pozitivní vliv na náš spánek. Pro normálního člověka není tato surovina příliš atraktivní, ale třeba sportovci ji považují za velmi dobrou surovinu k hubnutí. [13]

Energetické hodnoty pro člověka: 314 KJ x 100 g[2]

Bílkoviny: 2 g

Sacharidy: 17 g

Tuky: 0,14 g

Vláknina: 3 g

Batáty v kuchyni:

Jestliže ochutnáme syrové batáty, budou nám připadat až nesnesitelně hořké. Po uvaření jsou jemné a nasládlé, mohou nám připomenout namrzlé brambory, jejich chuť je však o dost lahodnější. Před úplným použitím batátů je potřeba batáty řádně očistit, nejlépe škrabkou nebo tupou hranou nože. Klasické červené batáty jsou převážně vhodnou surovinou k vaření a zapékání v troubě. Jestliže batáty vaříme ve slupce a poté oloupeme, můžeme si z nich udělat výbornou kaši nebo také jemné pyré. Varianta v troubě je bohatá nejen na recepty slané, ale také sladké. Výbornou pečenou variantou je například vláčný dortík z batátů nebo také klasické batátovo - paprikové hranolky. Hranolky v troubě s minimem tuku jsou vhodnou variantou pro hubnutí. Je to takový ten „snack“, který nám dodá mnoho živin a není to nezdravé. [2]

Žluté batáty jsou nejvíce používané ke smažení. Do této skupiny nám spadají bramboráky, hranolky a chipsy. Po smažení je nejlepší batáty ihned sníst, chladnutím ztrácí svojí pevnost. Jsou velmi oblíbenou přísadou do salátů.[2]

Zajímavé varianty uplatnění v kuchyni:

1. *Batátové hranolky – okořeněné sladkou paprikou.*
2. *Batátová kaše s masem a ogrilovanou zeleninou.*
3. *Dort z batátů a batátový krém.*

2.2.2 Avokádo

Persea americana

Čeleď: Hruškovec

Obr./3. Avokádo [39]

Obecně:

V dnešní době není vůbec žádný problém najít v supermarketech avokádo. Problém nastává v momentu, kdy lidé vlastně ještě úplně neví, co se může připravit z této vynikající suroviny. V našich podmínkách se avokádník pěstovat nedá. Avokádo je některými vědci dodnes považováno jako spíše ovoce než zelenina, a i přesto se avokádo uvádí ve všech sférách jako zelenina. Tato zelenina má sama o sobě velmi tuhý obal. Je velmi dobré při koupi této zeleniny pořádně ohmatat samotný plod. Někdy může být avokádo potlučené nebo naopak příliš uzrálé a v takových situacích není moc dobré tento plod kupovat. Avokádník má také název „Hruškovec přelahodný“. Je to strom, který převážně potřebuje vlhkost a subtropické teploty pro svůj růst. Pro avokádo je velice typický tvar hrušky. Jeho barva se může lišit od zelené až po tmavě fialovou. Pokud je avokádo uvnitř žluté a kraje lehce zelené, tak je správně uzrálé. Tento plod avokádníku má velké spektrum využití, například do salátů, pomazánek a dezertů. V podstatě se jedná o plod, který se dokáže uplatnit jak ve slané gastronomii, tak i sladké. Máme několik různých druhů stromků, ale nejznámější je Reed a Hass. Ty patří mezi oblíbené zahrádkářské kultivary. [2]

Pěstování:

Jak už bylo zmiňováno, pro růst této rostliny jsou důležité faktory jako například, že půda musí být dostatečně prohřátá a zavlhčená. Také je nutné zamezit mrazům a větru, aby se nedostal k naší rostlině, která začíná růst. Rostlina potřebuje přes horké dny nějaké stinné místo, takže pokud se rozhodneme pěstovat tuto rostlinu někde venku, je třeba vybrat to správné místo. Nejlepším časem pro výsadbu je jaro. Jestliže chceme zamezit lámání a usychání stromků, je potřebné chránit náš vzrůstající stromek až několik let, a to před sluncem a před již zmiňovaným silným větrem. Nejlepší ochranu nám zajistí jutovina nebo tkanina. Stromky je nutno pravidelně a důsledně zavlažovat. U nás můžeme zpravidla vidět avokádo v botanických zahradách, kde roste v subtropickém skleníku. Tuto rostlinu je možné vypěstovat v domácím prostředí, avšak neočekávejte plody. [2]

Odrůdy

Odrůda Reed je světle zelené avokádo, které má poměrně tenčí slupku a je mnohem příjemnější na dotek. Zajímavostí je, že se často používá do různých sér, šampónů a čističů. Odrůda Hass se velmi často objevuje v obchodech. Je to nejvíce používaná odrůda pro tyto účely a pro nás i nejznámější druh avokáda. Avokádo Hass má velmi tmavý obal, můžeme poznat tento druh podle jeho zbarvení a lehce bradavičnatým povrchem. [2]

Zajímavost:

Při sklízení plodů je nutné, aby se stonek neporušil. Je dobré používat zahradnické nůžky, tak snadno odstřihneme plod a neporušíme tkáň další větve. Avokádo je zajímavé tím, že obsahuje 20% blahodárného tuku. Není novinkou na trhu a je všem známé, že avokádo roste na zemi přes 1000 let. [2] [2]

Výživové hodnoty pro člověka

Avokádo je velmi významným a také velmi využitelným zdrojem několika tuků. Převážně se jedná o nenasycené tuky. Je velmi vítaným doplňkem stravování. Obsahuje několik druhů vitamínů, jako jsou, A, E, B_2, B_7, B_3, K, B_6, B_1, C, B_5 a kyseliny listové. Je velmi užitečný, pokud trpíme například s problémem se srdcem, silné bolestivé menstruace, vyšší cholesterol, při hubnutí a také pro podporu zraku a koncentrace. Obsahuje minerální látky, jako jsou, draslík, fosfor, železo, sodík, mangan, hořčík, měď, vápník a v neposlední řadě zinek. [2]

Energetické hodnoty pro člověka: 1 037 kJ x 100 g [2]

Bílkoviny: 2 g

Sacharidy: 6 g

Tuky: 23 g

Vláknina: 5 g

Avokádo v kuchyni

Avokádo je obecně velmi dobrá surovina pro přípravu různých pokrmů. Avokádo se dá použít opravdu ve velkém spektru jídel, například v pomazánkách. Avokádo můžeme jen tak nakrájet na měsíčky, orestovat na másle a okořenit. Také se dá použít do různých salátů a dresingu. Avokádo můžeme i grilovat. Avokádo lze použít do sladkých moučníků.[2]

Příprava:

Omytá avokáda můžeme uchovávat v lednici v zeleninovém šuplíku. Avokádo nám vydrží i čtrnáct dnů. Pokud avokádo naporcujeme a budeme uchovávat v lednici, vydrží nám maximálně tři dny. [2]

Zajímavé varianty uplatnění v kuchyni:

1. *Avokádo posypané kořením, grilované.*
2. *Ovesný chléb s vajíčkem a avokádem.*
3. *Avokádová pomazánka.*
4. *Salát s avokádem.*
5. *Avokádový dezert.*

2.2.3 Hadí tykev

Trichosanthes cucumerina var. Anguina

Čeleď: Popínavá rostlina

Obr./4. Hadí tykev [40]

Obecně

Hadí tykve, jinak známé také jako „Trichosanthes cucumerina var. Anguina“, jsou rychle rostoucí popínavé rostliny. Pocházejí z tropických oblastí, a to konkrétně z Jihovýchodní Asie. Tato rostlina má bohaté spektrum zbarvení a velikostí plodů. Tyto plody jsou válcovité a dlouhé. Rostlina je již od pohledu velmi zvláštní. Její velmi silné a dlouhé plody jsou jasně zelené s protkávanými bílými čarami podél celého plodu. Dalo by se říct, že tato tykev je velmi podobná našim přerostlým okurkám, které často necháváme déle na zahradě nebo skleníku, tzv. salátové okurky. Pokud se rozhodneme pro blízké zkoumání tohoto plodu zjistíme, že při průřezu má okurka velmi podobný vnitřek jako naše klasická. Má jemně bílo až zelený vnitřek a její prostředek je posetý semínky. Tato rostlina je velmi vodnatá. Často se rostliny nechávají růst naprosto bez dozoru. Hadí tykev má neobyčejné bílé hvězdicovité květy, které zdobí zvlněné volánky po celém okraji. Květy jsou známé jejich neobyčejnou sladkou vůní. Květy jsou oproti samotnému plodu velice malé. [3]

Pěstování

Pokud se rozhodneme tuto rostlinu pěstovat v našem klimatu, je potřebné si uvědomit, že tato rostlina běžně roste v tropech. Nejlepší čas výsevu je na jaře při 25-30 stupňů °C. Minimální teplota nutná k růstu je 20 stupňů °C. Aby nám rostlina rostla, udržujeme patřičnou vlhkost. Pro pěstování této rostliny budeme potřebovat skleník nebo nějaké teplé místo ve svém domě. Když se rostlina uchytí, je možné rostlinu vysadit ven na slunné místo. Hadí tykev je silná, popínavá rostlina, proto je potřebné, aby měla pevný základ, o který se bude moc rostlina opřít. Jestliže chceme sklidit více dlouhých rovných tykví, je potřeba pověsit tuto rostlinu na konstrukci o délce 1.5 m nad zemí. Pokud nebude konstrukce vyšší než je 1.5 m, plody se stáčí. [3]

Odrůdy

Hadí tykev kvete od července do září a plody dozrávají od září do října. Rostlina může mít již několik různých tvarů plodu. Jedná se barvy a samotné plody. Od jemně

zelené po žlutou či mírně tmavě hnědou. Existují i některé pojmenované varianty rostliny. Původní nešlechtěná forma byla domestikována v Indii. Jedná se o dvě různé variety. [15]

U této rostliny se odlišují dva základní variety:
Trichosanthes cucumerina var. „cucumerina“ - původní planě rostoucí rostliny s plody dlouhými do 10 cm,
Trichosanthes cucumerina var. „anguina“ (L.) – vyšlechtěné rostliny s plody obvykle dlouhými 60, 100 a více cm.

Zajímavost:

Některé nezralé plody se často používají jako vařená zelenina, u některých typů si můžeme i všimnout nepříjemného zápachu. Tento zápach povětšinou mizí dobou vaření. Zajímavostí je ten fakt, že čím déle vaříme nezralé plody, tím jsou chutnější, musíme se však smířit s tím faktem, že plody budou takřka rozvařené. Semena se často nekonzumují, protože mají anthelmintický účinek. Šťáva z okurek může velmi napomoct vlasům, a to zejména pružnosti a lesku. Je známým faktem, že je tento typ rostliny také velmi využíván ke kosmetickým účelům. [14]

Výživové hodnoty pro člověka

Nutriční hodnota u tohoto typu rostliny a plodu je velmi nízká. Jelikož z 93% plodu tvoří zejména voda. [20]

Hadí tykev stejně jako naše klasická salátová okurka obsahuje několik vitamínů. Jedná se o vitamíny C, B_1, E a B_2. Její účinky pro tělo můžou být velmi nápomocné v době diet. Ve velké míře napomáhá odvodňovat organismus a to díky bohatému obsahu draslíku. Má velmi pozitivní dopad na zažívací ústrojí. Oloupané okurky nakrájíme nejlépe těsně před konzumací, protože mají tendenci rychle ztrácet vitamíny. [20]

Energetické hodnoty pro člověka: 59 kJ x 100 g[20]

Bílkoviny: 1,1 g

Sacharidy: 0 g

Tuky: 0 g

Vláknina: 1 g

Hadí tykev v kuchyni

Hadí tykve se nejčastěji používají v podobě salátů. Dále od sýrových mís po klasické salátové chuťovky. Jelikož skladování těchto tykví je náročné a její zpracování je maximálně do dvou týdnů, je nutné využít její nutriční hodnoty a podávat je co nejrychleji. Dají se jíst syrové, proto jsou ideální do salátů jako je například „šopák“. Hodí se také k variantě sýrů a různých masových jídel. Avšak za mě osobně by se nejlépe vyjímala její chuť v klasickém „okurkovém salátu“. Také nakrájené na jemné plátky, obalené

v trojobalu nám můžou velmi blízko připomenout chuť a vůni obalované cukety. Vynikajícím doplňkem je například kuskus s kousky tykví. [14]

Příprava

Květy lze i tepelně upravit a jíst celé. Červená dužina je skvělou náhražkou za rajčatový protlak. Mladé stonky a listy jsou také jedlé. Některé části rostlin jsou bez tepelné úpravy hořké a nedají se jíst. Hořké části po uvaření ztratí tuto chuť a začnou být dobré. [3]

Zajímavé varianty uplatnění v kuchyni:

1. *Mladé plody lze povařit na páře a jíst osolené jako například cukety.*
2. *Jemné plátky naložené se solí a cukrem, bílým vinným octem a koprem jako osvěžující přílohu.*
3. *Nasekané na kousky, orestované na pánvi s hořčičným semínkem.*
4. *Smažená hadí tykev obalená v trojobalu a osmažená na slunečnicovém oleji.*
5. *Vyplněna hovězím masem a dušena ve šťávě.*

2.2.4 Lilek S. melongena x S. torvum

Solanum melongena x S. torvum

Čeleď: Popínavá rostlina

Obr./5. Lilek S. melongena [41]

Obecně:

Lilek S. melongena je nevšední druh, který je často spojován s Tureckem. Tedy se zemí, kde se tato surovina používá v gastronomii snad nejčastěji. Turecká gastronomie je plná receptů z této suroviny. Tento druh lilku má bohatou úrodu sladkých a vynikajících plodů. Plody jsou oranžové. Někdy se může naskytnout plod, který je zbarvený i do zelena. Lilky se dají považovat za vytrvalé rostliny. Některým odrůdám je připisována výška růstu až do 2,5 metru. Avšak tento hybrid má menší podobu a dosahuje jen do výšky 60 cm. Co této rostlině chybí na její velikosti, bohatě dožene v množství úrody. Rostlina má velmi silné větvičky, které jsou obalené zelenými nebo poté uzrálými plody. Plody jsou zbarvené do červena, můžeme se ale setkat i s oranžovou barvou. Chuť je velmi příbuzná našim rajčatům. Nejčastější výskyt tohoto keříku je v tropických lesích a lesních lemech. V křovinách, které mohou být na oko nezajímavé, se můžou ukrývat tyto velmi bujné keře. Rostlina má v oblibě osidlování cest a další místa, která jsou lehce narušena lidskou činností. Můžeme ji najít i v nadmořských výškách okolo 2000 metrů nad mořem. Je vhodná pro okrasné zahrady nebo ploty a má velmi spektrální využití v mnoha ohledech.[3]

Pěstování:

Lilek Solanum vyžaduje dlouhou růstovou sezónu a je vhodné tuto rostlinu pěstovat v teplém prostředí po celou její růstovou fázi, a k tomu přispívá teplé počasí. Pokud se vyskytujeme ve studeném prostředí, doporučuje se pěstovat tuto rostlinu ve sklenících nebo pod sklem. Díky udržování 20-30 stupňů °C můžeme rostlinu vypěstovat i v našich mírných podmínkách. Jelikož tuto rostlinu přes většinu roku budeme mít schovanou někde ve skleníku či přímo doma, je nutno si uvědomit, že včely nebudou mít dostatečný přístup k opylování rostliny. Řešením bude tzv. umělé opylování. To se provádí tak, že nabereme pyl na roličku a lehkým poklepáním přeneseme na rostlinu. [3]

Výživové hodnoty pro člověka

Lilek S. melongena obsahuje červené barvivo zvané lykopen, který má velmi pozitivní dopad na tělo a působí jako antioxidant.

Obsahuje vitamíny jako jsou C, E a K.

Tato rostlina obsahuje minerální látky a jsou vhodnou součástí v denních pokrmech. Obsah vody je 75%. Také obsahuje kyselinu listovou. [20]

Energetické hodnoty pro člověka: 80 kJ x 100 g[20]

Bílkoviny: 1 g

Sacharidy: 4 g

Tuky: 0,2 g

Vláknina: 2 g

Lilek S. melongena x S. torvum v kuchyni

Lilky jsou opravdovou univerzální zeleninou, dají se usmažit, péct, grilovat, ale také vařit. Nejčastějším pokrmem, kde se tato surovina nachází je omáčka „baba gaganuš". Turecko je obecně známo tím, že používá běžně dostupné suroviny z oblasti přímořské i přímo z hor, čili nadmořské. Stejně jako je pro nás normální natrhat si houby nebo borůvky v lese, pro ně je běžné vyjít si na výšlap a přitom si natrhat si Lilek. Tento typ suroviny můžeme jíst jak syrový, tak za tepelně upravený. Nejčastějším využitím jsou saláty a různé dipy. Můžeme se také setkat se sladkou formou této suroviny v podobě dortu nebo netradičních koláčků.[3]

Příprava:

Lilky se dají využít ve velkém spektru pokrmů v již zmiňované turecké gastronomii. Lilky se podávají ve formě grilované, smažené, orestované, upečené i dušené. [3]

Zajímavé varianty uplatnění v kuchyni:

1. *Omáčka „Baba ganuš".*
2. *Plátky potřené teriyaki omáčkou opečené na plechu.*
3. *Osmažené plátky v sezamovém oleji a podávané s čerstvými fíky.*
4. *Plátky opečené na plechu, používané jako základ do různých směsí a salátů.*
5. *Připravované grilu a přidané do kari omáčky.*

2.2.5 Lablab purpurový

Lablab purpureus

Čeleď: Popínavá rostlina

Obr./6. Lablab purpureus [42]

Obecně:

Lablab purpurový, nebo také známý jako „dlouhatec“, patří k bobulovitým zástupcům. Skoro všechny části rostliny se dají jíst a můžou se i hodit do květinových lemů. Lablab je na povrchu fialový, jak už jde z obrázku poznat, ale jeho „fazolky“ jsou bílé až do žluta. Hodně lidí se shodlo, že chuť lablabu by se dala rovnat chuti kešu oříšků. Pojmenování „lablab“ je odvozeno z arabštiny. Často můžeme vidět tuto rostlinu i třeba mezi zeleninovým lemem. Tato rostlina dokáže vyrůst až přes 5 metrů do výšky. Proto je dobré jí pomoct a zachytit ji o nějakou tyč. Rostlina je těžká, proto potřebuje podporu. Lodyha je necelých 6 metrů dlouhá a bývá zbarvená obsahem anthokyanů do červena. Zralá semena obsahují jedovaté kyanogenní glykosidy a jedlá jsou až po tepelné úpravě. Lablab patří mezi krátkodobé popínavé rostliny. V méně teplejších krajinách je tato rostlina pěstována jako jednoletka. Avšak se dá přezimovat a v jarních teplejších dnech opět zasadit. Její fialové lusky jsou velmi oblíbené v Indii. Používá se jako tzv. „suchý hrách“. Ale třeba v Africe se tyto lusky používají jako náhražka za špenátové lístky. [3]

Pěstování:

Jelikož se lablab nejvíce vyskytuje v tropech, není pro nás novinkou, že tato rostlina bude potřebovat teplo. Jestliže se ochladí, může se stát, že nám rostliny přestanou růst. Můžeme si lablab vypěstovat v pohodlí domova a potom, až budou teplé jarní dny, vysejeme ven. Další variantou je pěstování ve sklenících, tam předejdeme problémům, mezi které patří plíseň. Zmiňované popínavé fazole potřebují také nějakou oporu, aby mohly zdravě růst. Největším a nejčastějším řešením jsou bambusové tyčky. [3]

Zajímavost:

Lusky Lablabu se běžně používají pro čínské zdravotnické účely. Při medicíně jsou tato semena používána při průjmech a jiných zdravotních potížích. Lablab bývá někdy řazen do rodu Dolichos jako Dolichos. Lablab může nahradit některé živočišné bílkoviny, pokud jste například vegetarián nebo trpíte-li na alergii na lepek, je lablab vhodnou variantou. 0

Výživové hodnoty pro člověka

Semena lablabu obsahují uhlovodíky, bílkoviny, tuky a aminokyseliny. Dále se zde nachází tryptofan, arginin nebo tyrosin. Plody lablabu jsou velmi bohaté na vitamín A, B_1, B_2 nebo vitamín C. Mezi další látky patří také kyanogenní glykosidy. 0

Energetické hodnoty pro člověka: 486 kJ x 100 g0

Bílkoviny: 22 g

Sacharidy: 60 g

Tuky: 2 g

Vláknina: 16 g

Lablab v kuchyni:

Lablab purpurový je velmi bohatý na energetickou hodnotu pro člověka, proto je dobré zařadit ho mezi hlavní jídla. Tato surovina se dá upravovat jako pražené oříšky na trošce másla se solí. Přidávají se do gulášů a jiných pokrmů společně s fazolemi. V Číně se často lablab používá do salátů a různých dipů. Nejlepší vhodnou variantou využití Lablabu je vytvořit chutné rychlé pomazánky a díky jedinečné chuti se vám bude zdát lahodné, jemné a přitom lehce nasládlé. Využijte toho, že tato rostlina a její plody mohou bohatě nahradit živočišné bílkoviny. 0

Příprava:

Mladé lusky se dají připravit na několik způsobů, od sladké chuti po slanou. [3]

Zajímavé varianty uplatnění v kuchyni:

1. *Snadná příprava salátku a přílohové zeleniny.*
2. *Celé plátky, restovaná jídla.*
3. *Rychlé kuře na kari s fazolemi.*
4. *Syrové či blanšírované přimíchané do salátů.*
5. *Plátky zalité smetanou - těstovinových pokrmy.*

2.2.6 Cizrna beraní

Cicer arietinum

Čeleď: Bobovitá rostlina

Obr./7. Cizrna beraní [43]

Obecně:

Cizrna beraní je pěstovaným zástupcem rodu cizrna. Pochází z Indie, byla však domestikována již v dávných dobách. Mezi lidmi není moc populární ani vzhledem a ani chutí, ale novodobá kuchyně a objevování nového by to mohla změnit. Cizrna beraní je rostlina, která vyžaduje velmi dlouhou teplou růstovou sezónu. Tato rostlina má velmi chutné plody. Plody mají velmi jasně zelenou barvu. Jestli jsou plody uzrálé, to poznáme jednoduše. Rostlina utvoří plody obalené luskem. Pokud se povede rostlinu včas zasadit, budeme mít pěknou úrodu i pár výhonků listů, kterými se dá obohatit například salát. Cizrna beraní, také známá jako „hrách římský“, patří do čeledi bobovitých rostlin. Plody této rostliny by se daly srovnávat s hrachem, fazolemi nebo čočkou. Z cizrny je připravovaný velmi známý pokrm „falafel“, což je smažená kořeněná luštěninová koule. Je velmi hojně využívaný v blízkovýchodní a dálněvýchodní kuchyni, a to zejména arabský humus, košarí a indický dal. Tato surovina se díky své bohaté chuti používá převážně jako doplněk k dochucování a zahušťování. Chuť plodu by se dala velmi blízce rovnat k již zmiňovanému hrachu nebo fazolím. Tato rostlina poměrně pomalu roste. Tak jako jiné rostliny, cizrna napomáhá obohacovat nejen půdu bakteriemi žijících v hlízách, ale také napomáhá proti různým škůdcům. [3]

Pěstování:

Jestliže se rozhodneme pro výsev uvnitř, semena by měla být připravena k výsadbě ven po 5 týdnech. Musíme však dodržet nároky rostliny. Prvním krokem bude to, že rostliny aklimatizujeme na venkovní podmínky, tedy počasí. Poté rostliny můžeme zasadit přímo do půdy. Pokud chceme vysadit větší semena cizrny, není potřebná speciální péče, tato semínka si rychle umí zvyknout na jakoukoliv půdu. [3]

Zajímavost:

Rostlina má poměrně dlouhé kořeny, které dokáží prorůst až hluboko do půdy, proto není nutno tuto rostlinu tak často zalévat. Není doposud známo, zda je cizrna nebo není primárním alergenem, ale vyskytuje se zkřížená alergie například > na hrášek, čočku, sóju a lískové oříšky. Pozitivně ovlivňuje chod imunity a zlepšuje činnost trávicího traktu, má velmi velké pozitivum na imunitní systém, stav chrupavky a hladinu cholesterolu. [20]

Výživové hodnoty pro člověka:

Cizrna beraní má velmi bohatý obsah vitaminů: B_3, B_{15}, A, B_6, C, E, B_2, B_1, B_5 a kyselina listová. Obsahuje také minerální látky, které jsou velmi prospěšné lidskému tělu, a to jsou měď, vápník, zinek, sodík, draslík, hořčík, železo, fosfor. Mimo jiné má také velmi pozitivní dopad na naše trávení a také na problémy se srdcem. Náš metabolismus je často velmi zkoušený přírodními vlivy, proto je potřeba do sebe dostat co nejvíc minerálních látek a podpořit tím náš metabolismus. Cizrna může být i dobrým pomocníkem v oblasti cév, kostí, buněk a nebo také cholesterolu. Tato rostlina sama o sobě obsahuje hodně sacharidů, a to nejvíce je obsaženo v škrobu. [20]

Energetické hodnoty pro člověka: 1497 kJ x 100 g[20]

Bílkoviny: 21,3 g

Sacharidy: 49,6 g

Tuky: 2 g

Vláknina: 10,7 g

Cizrna Beraní v kuchyni:

Cizrna se obecně dá využít v několika různých receptech od studeného po tepelně upraveného receptu. Také se dá použít například v cukrařině. Můžeme je velmi prostě rozmixovat s datlemi nebo přidat do gulášových pokrmů. Pečená cizrna s kořením poslouží jako zdravé zobání k večernímu filmu. Cizrna má velmi spektrální využití, jak už tu bylo zmíněno, proto není žádnou novinou, že se z této suroviny dokáže vytvořit i mouka. Ta je vhodná pro obyvatelstvo trpící alergiemi a jinými problémy se zažíváním. Výbornou variantou pro vaření je například cizrnová polévka nebo cizrna na paprice. Nejvíce je tato surovina používána v Arábii, pro jejich typická jídla. [18]

Příprava:

Jestliže chceme, aby nám cizrna vydržela dlouho, je potřebné ji uchovávat v sáčcích nebo v zatažitelných sklenicích. [18]

Zajímavé varianty uplatnění v kuchyni:

1. *Povařenou v páře orestujeme na česneku s chilli přílohou.*
2. *Salát doplněný o kozí sýr a cizrnové lusky.*
3. *Kari z cizrny, indického koření a kapusty.*
4. *Jahodový salát smíchaný s uvařenou cizrnou.*
5. *Uvařenou cizrnu smíchanou do mexické směsky s rýží.*

2.2.7 Mexická okurka

Melothria scabra

Čeleď: Popínavá rostlina

Obr./8. Mexická okurka [44]

Obecně:

Mexická okurka patří k těm rostlinám, které se snadněji pěstují. Jak už nám název naznačuje, tato rostlina pochází z Mexika. Její využití bylo již v předkolumbovských dobách. V ostatních zemích jí poznali teprve nedávno. Je známá také jako „miniokurka“. Její osvěžující chuť s limetkovým nádechem nás dokáže nadchnout v každém salátu. Plody této rostliny by se daly svým vzhledem velmi blízko přirovnat k mini melounkům. Tyto okurky se perfektně hodí pro zavařování. Zavařují se na stejný způsob jako klasické okurky v nálevu. Ovšem pokud nepatříte mezi milovníky zavařenin, má pro vás tento typ rostliny jiné řešení, a to v podobě salátů i dezertů. Přichystejte si skvělý koláč z okurků nebo výborný limetkovo okurkový salát. Tyto mladé plody mají však bohaté uplatnění. Má neobyčejně tenké stonky a přesto dokáže s přehledem udržet větší množství plodů rostliny. Jedná se o velmi houževnatou rostlinu, která zvládá i ty nejnepříjemnější podmínky, jako jsou například sucho a různé škůdce. Tato rostlina roste pomaleji a potřebuje mnohem více času. [3]

Pěstování:

Mexická okurka má ráda teplo a velkou vlhkost. Jestliže se nacházíme v chladnějších podmínkách, pěstujeme rostlinu ve skleníku. Musíme si uvědomit, že tato rostlina potřebuje pevnou konstrukci, kolem které se obepne a podpoří tak její růst. Tato rostlina je vhodná i do zavěšených košíků a výše umístěných květináčů. [3]

Zajímavost:

Mexiko považuje tuto rostlinu jako „vodní meloun“, také se jí říká „sour gherkin“ – kyselá okurka. Nakrájená okurka velmi rychle ztrácí své vitamíny, proto je dobré krájet okurku těsně před konzumací. Kromě použití v jídle se dá okurka použít v kosmetice. Okurky obsahují hodně vitamínu E, proto jsou skvělou složkou pro různé báze na tvář, zjemňují a hydratují pleť do hloubky. [20]

Výživové hodnoty pro člověka:

Mexické mini okurky by se daly považovat za velmi blízké příbuzenstvo od naší klasické salátové okurky. Obsahuje několik vitamínů a těmi jsou: C, B_1, B_2 a vitamín E. Dále obsahuje bílkoviny, betakaroten. Rostlina a její plod obsahuje draslík, který pomáhá odvodňovat organismus. Má velmi pozitivní dopad na naše zažívací ústrojí a také ho umí do velké míry pročistit. Okurkovité plody obecně mohou mít velmi pozitivní dopad na naše zažívací ústrojí. Díky svým hodnotám je to skvělý doplněk k hubnutí. Má nízkou spotřebu energie. Je zcela jasné, že okurka je tvořena z 98% vody, proto není žádnou novinkou, že si lidé často okurky mixují a dělají si z nich zdravé zeleninové smoothie. [20]

Energetické hodnoty pro člověka: 59 kJx 100 g[20]

Bílkoviny: 1,68 g

Sacharidy: 8,29 g

Tuky: 0,81 g

Vláknina: 3 g

Mexická okurka v kuchyni:

Okurky mají několik různých využití v kuchyni. Od zavařování ve velmi podobném nálevu co klasické okurky, po grilování, smažení nebo surovou přípravu na saláty a dezerty. Tento typ okurky je bohatý nejen na vitamíny, ale také na obsah živin, proto se hodí k zařazení do každodenního příjmu. Vzhledem k obsahu vody u tohoto plodu je i možnost nápoje. Okurky se dají jíst za syrova nebo si připravíme olejovou směs s bylinkami a další den ugrilujeme tyto bezvadné plody. Nastrouhejte okurky na jemno a smíchejte s přísadami a vytvořte výborný fresh dezert. [20]

Příprava:

Pro udržení fresh rostliny je nutné uložit do uzavřeného sáčku nebo krabičky a uchovávat jej v lednici. [3]

Zajímavé varianty uplatnění v kuchyni:

1. *Plody lze jíst čerstvé hned po utrhnutí.*
2. *Překrojíme na polovinu, okořeníme a podáváme s masem.*
3. *Jednoduše promícháme v salátu.*
4. *Můžeme je upravit jako zavařeniny.*
5. *Lze podávat i jako dezert*

2.2.8 Ačokča

Lyclanthera pedata

Čeleď: Popínavá rostlina

Obr./9. Ačokča [45]

Obecně:

Ačokča je rostlinou, která je vitální a snadná na pěstování. Rostlina má velmi dlouhé listy a buclaté plody. Pokud sbíráme malé měkké plody, může nás čekat lahodná sladká chuť. Jejich chuť by se dala porovnat s chutí papriky nebo klasické okurky. Tato rostlina má velice pozitivní schopnosti ve snižování cholesterolu. Rostlina Ačokča neboli „paprikookurka“ je velmi bující popínavá rostlina. Pěstuje se převážně ve Střední a Jižní Americe. Kdybychom ji chtěli hledat v divoké přírodě, museli bychom hledat v nadmořské výšce o kolo 2 000 metrů nad mořem, kde jsou dostatečné teploty pro její přirozený růst. Pokud jste měli v plánu pěstovat papriky, ale nežijete v dostatečně teplém prostředí, ačokča je výbornou alternativou. Mladé plody jsou běžně k jídlu již zasyrova v salátech. Květy ačokči jsou drobné, bílé až nažloutlé. Někdy se můžeme setkat s listy, které jsou zbarvené do zelena. Ačokča má podobnou chuť jako naše evropská paprika. Plody připomínají lusk. Ve většině případů se jedná o rostlinu, která má své plody tvrdé a ostré, ale chuťově velmi výborné. Uvnitř tohoto plodu se nacházejí tvrdá černá semínka a ty se dají použít pro další rok na další úrodu. [3]

Pěstování:

Sazenice Ačokči z výsevu uvnitř vysadíme ven tak, aby měla rostlina dostatečný prostor jak k růstu, tak ke šplhání. Největší a nejchutnější plody rostlina plodí v případě, že se pne po konstrukci. Jestliže se nacházíme v teplém prostředí, je nutné tuto rostlinu zasadit do stínu. Hustě se rozrůstá, čili při krátké sezóně je dobré pěstovat rostliny pod skleníkem či fólií, aby nám rostlina zvládla přírodní vlivy. [18]

Zajímavost:

Ačokča je stejně jako jiné druhy zeleniny dobrá pro naše tělo i duši. U ačokči je tu i další plus to, že může pomoci například při cukrovce, neboť se hodí ke stabilizaci krevního cukru. Je také známo, že má velmi pozitivní vliv na cholesterol a krevní tlak. Také může pomoci při respiračních chorobách. Semena, která se schovávají uvnitř, je

nutno před konzumací odstranit, neboť nám mohou způsobit zdravotní potíže. Ačokča se pěstuje velmi snadno a v Mexiku je to jedna z nejrozšířenějších rostlin. [20]

Výživové hodnoty pro člověka:

Plody ačokči jsou velmi bohaté na vitamíny C, B_1 a B_2. Je taky bohatým dárcem draslíku, hořčíku a vápníku. Šťáva z ačočki nám může například pomoc ulevit při zánětu ucha. Odvar z této rostliny může být skvělým pomocníkem při zažívacích potížích. [22]

Energetické hodnoty pro člověka: 80kJ x 100 g [22]

Bílkoviny: 0,6 g

Sacharidy: 4 g

Tuky: 0,1 g

Vláknina: 0,7 g

Ačokča v kuchyni:

Jak už tu bylo zmíněno, ačokča má chuťově i vzhledově velmi blízko k paprice, proto nám může v naší gastronomii přinést do kuchyně trochu exotiky. Mladé plody se nejlépe hodí pro saláty a různé dresingy. Uzrálejší rostliny se hodí pro vaření, dušení, pečení a grilování. Skvělým nápadem pro přípravu ačokči je například obložený chleba nebo skvělý podzimní salát. Ačokča je také výborná pro zavařování. Stejně jako plněné papriky i při této přípravě jsou vhodné ačokči. Můžeme si vymyslet několik různých pokrmů, protože u tohoto plodu se meze nekladou. [18]

Příprava:

Nejlepší je uchovávat plody ačokči na chladném místě. Plody vydrží až týden. Nedoporučuje se uchovávat v lednici. [3]

Zajímavé varianty uplatnění v kuchyni:

1. *Nezralé bobule lze jíst za syrova.*
2. *Náhrada klasické okurky v salátech.*
3. *Ačokči plněné jogurtem.*
4. *Pikantní zavařenina.*
5. *Plněná nádivka s rýží a s Ačokčem.*

2.2.9 Ředkev setá

Raphanus sativus, caudatus

Čeleď: Popínavá rostlina

Obr./10. Ředkev setá [46]

Obecně:

Ředkev setá by se dala považovat za blízkého příbuzného od klasické mrkve. Vzhledově je dost podobná petrželi nebo mrkvi, ale chuťově je o dost sladší. Některé nedozrálé plody mohou být lehce nahořklé. Svojí velikostí se dost liší od klasických ředkviček, které můžeme nakoupit jednoduše v obchodech. Má podobný tvar jako petržel a je taktéž zabarvená do bíla. Někdy se můžeme setkat i s béžovým zbarvením. Je to velmi dobrá volba pro saláty a polévky. Jestliže si myslíte, že u ředkví lze jíst pouze kořeny, tak jste byli na omylu. Rostlina má tzv. jedlé struky. Ředkev setá je exotická rostlina, která je neodmyslitelně velmi blízká našim klasickým ředkvím. Předpokládaný původ tohoto květu je z ostrova Java v Indonesii. Z Indonesie se dostala přímo do našich zahrad, a to za účelem vypěstování bohaté plodivé rostliny. Rostlina může velice rychle dosáhnout impozantních výšek, a to od 12 metrů do 15 metrů. Tvoří velmi rozvětvená květenství, tudíž je dobré tuto rostlinu opět o něco opřít nebo ji dát patřičný prostor pro její libovolný růst. Plody rostliny jsou velmi křupavé a uvnitř lahodně měkké. Dosahují délky až 30 cm, takže se jedná o celkem velké plody. Ač jsou stonky této rostliny tenké, dokáží udržet těžké plody. Využití těchto plodů se řadí do několika různých variant, od syrového použití skrze jejich lahodnou chuť, až po uvařené. [3]

Pěstování:

Ředkev setá patří mezi velice rychle rostoucí rostliny. Nejlepším místem pro její růst je chladné klima. Pokud se rozhodneme pro pěstování této rostliny, je nutné použít přímý výsev a také opakování výsevu. Jakmile dávka před posledním výsevem vyklíčí, máte vyhráno. Není dobré pěstovat rostliny moc blízko u sebe, je dost pravděpodobné, že při této chybě vám rostlina nevyklíčí. Dále je potřeba rostlinu neustále udržovat ve vlhkosti. [14]

Zajímavost:

Sklizeň plodů je velmi častá. Plody se musí odstříhávat zahradnickými nůžkami, aby se ostatní stonky a plody nepoškodily. Ředkev setá jako jedna z mála obsahuje tzv.

fytoncidní látky (které pomáhají likvidovat viry a bakterie), které jsou prospěšné pro samou rostlinu, protože ji chrání před škůdci a plní tím ochranou funkci.[23]

Výživové hodnoty pro člověka:

Významnou složkou ředkve seté je vitamín C. Je bohatá na obsah minerálních látek a to například draslík, železo, sodík, hořčík a v neposlední řadě vápník. Ředkev obsahuje nejen minerální látky, ale také hořčičné oleje, které působí také proti bakteriím. Ředkev setá je velkým oblíbencem severovýchodních zemích, nejčastěji ji používají jako lék proti nachlazení a posílení imunity. Čerstvá ředkev může vydržet až 10 dní v lednici. 0

Energetické hodnoty pro člověka:108 kJ x 100 g[24]

Bílkoviny: 1 g

Sacharidy: 4 g

Tuky: 0,1 g

Vláknina: 2 g

Ředkev setá v kuchyni:

Ředkve všeho druhu se dají jíst syrové v celku nebo je možné je nakrájet na jemno, případně nastrouhané v salátech. Můžeme je obalit v trojobalu a udělat si chutný „snack“. Jsou vhodné nejen do salátů, ale taky do dezertů. V některých německých hospůdkách nabízejí místo oříšků právě variantu ředkviček. Skvělým typem je nakrájení ředkviček na plátky, zalité mandarinkovou šťávou a lehce osolené. Tento upravený salát má vynikající chuť i vůni a žádného hosta tím neurazíte. [23]

Příprava:

Důkladně umyjeme plody ředkve a vysušíme, poté zabalíme do sáčku. V lednici v zeleninovém šuplíku nám plody vydrží týden.

Zajímavé varianty uplatnění v kuchyni:

1. *Samotná struktura ředkve je křupavá, proto se často používají do salátů.*
2. *Osmažte je na přepuštěném másle a užijte si nezapomenutelnou chuť.*
3. *Lehce povařte či blanšírujte.*
4. *Plody se dají použít jako ozdoba na hlavní pokrm.*
5. *Použijte místo okry (ibišek jedlý) do kari nebo dušených pokrmů.*

2.2.10 Sladký česnek

Tulbaghia violacea

Čeleď: Popínavá rostlina

Obr./11. Sladký česnek [47]

Obecně:

V posledních letech u nás slýcháme o tzv. sladkém česneku. Chuť sladkého česneku se spíše připisuje k chuti planého česneku. Tato rostlina pochází z afrických končin, kde je to běžná surovina k vaření jejich typických pochutin. Květy řady druhů ve večerních a nočních hodinách sladce či hřebíčkově voní, zatímco přes den je jejich vůně mdlá. Jsou opylovány můrami. Tulbagie fialová a tulbagie vonná mají nápadné, světle fialové květy, které jsou opylovány motýly nebo včelami. Rostliny se obvykle rozrůstají prostřednictvím shluků drobných hlízek tvořících se z mateřské hlízy. Pro tuto vlastnost se tulbagiím někdy říká society „garlic" společenský česnek. Dokonce v některých zemích je tato rostlina považována za okrasnou. Sezóna kvetení je velmi dlouhá, trvá od poloviny jara do časného podzimu. Pokud se vám bude zdát, že rostlina má poměrně málo květů, nezoufejte, postupem času jich bude přibývat. Rostlině se velmi dobře daří v různých květnících a velkých nádobách. Proto je časté, že si tuto rostlinu zasadíme před dům třeba i jako okrasnou. [3]

Pěstování:

Tulbagie je velmi dobrá rostlina, které se nejen líbí v nádobách, ale také i v přímo nachystaných záhonech. Nejlepší substrátem pro tuto rostlinu je vodopropustný substrát. Rostlina může přezimovat. Pokud ji budeme chtít pěstovat přímo na zahradě, je nutné ji dost zasypat nejen substrátem, ale také kamínky nebo štěrkem. [3]

Zajímavost:

Sladký česnek obsahuje několik látek, které jsou například sulfonové sloučeniny, ty podporují rostlinu a dodávají květu patřičnou vůni. U této rostliny jsou dva základní zástupci: Tulbagie fialová a vonná. Sladký česnek je velmi známý tím, že se používá v lékařství. [20]

Výživové hodnoty pro člověka:

Sladký česnek obsahuje několik vitamínů a minerálních látek. Patří sem například vitamín B_3, B, C, E, B_2, A, B_1. Také je velmi bohatý na minerální látky, kterými jsou měď jód, vápník, draslík, mangan, kobalt a zinek. Velkým plusem této rostliny je, že dokáže

pomoct v oblasti trávení, imunity a infekce. Díky svému složení může fungovat jako antiseptikum a antibiotikum. Díky těmto účinkům je často používána tato rostlina především ve zdravotnictví, a to například v Asii. Pozitivní dopad mají jeho účinky na srdce a prokrvování celého těla. [24]

Energetické hodnoty pro člověka:108 kJ x 100 g[24]

Bílkoviny: 6 g

Sacharidy: 25 g

Tuky: 0,27 g

Vláknina: 2 g

Sladký česnek v kuchyni:

Sladký česnek je vhodný do omáček a různých dipů. Je vhodný pro pečení i dušení. Často je používán jako vonný prvek v pokrmech, díky svému neodolatelnému aroma a vynikající chuti. Naložené klíčky česneku se přidávají do omáček nebo jako výplň do kuřecí rolády. Je vhodná také pro vyrábění kaší a také pro výroby domácích produktů. [24]

Příprava:

Umyté listy, stonky i květy uložíme v polyetylenových sáčcích do lednice.

Zajímavé varianty uplatnění v kuchyni:

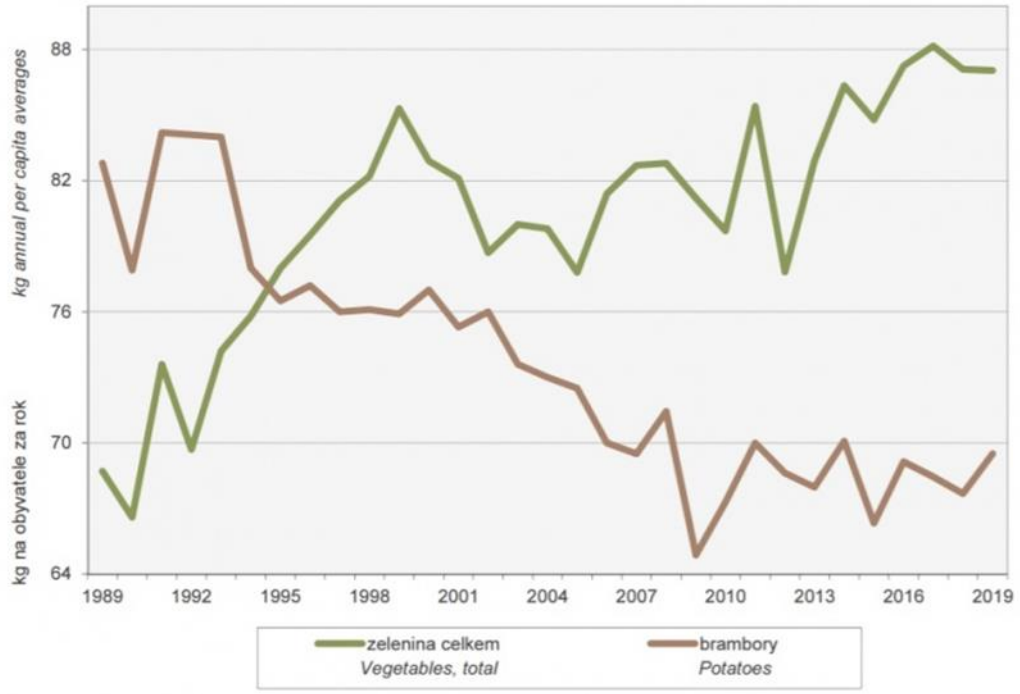
1. *Posypeme salát tulbagii a máme krásnou ozdobu.*
2. *Nasekané listí na jemno vložené do zakysané smetany vytvoří výborný dresing.*
3. *Vmícháme do rizota krátce před podáváním.*
4. *Nasekané listy využijeme pro přípravu bylinkového másla.*
5. *Funguje taky dobře pro ozdobu chlebíčkových variant.*

PRAKTICKÁ ČÁST

3.1 Trh zeleniny ČR

Spotřeba zeleniny v hodnotě čerstvé zůstala na téměř stejné hodnotě jako v loňském roce, meziročně se snížila o 0,1 kg (-0,1 %). Snížila se spotřeba paprik, kapusty, květáku, špenátu a mrkve, naopak ke zvýšení spotřeby došlo u salátových okurek, rajčat, cibule a celeru. [26] Spotřeba brambor se zvýšila o 1,8 kg (+2,7 %). Spotřeba zeleniny v hodnotě čerstvé se zvýšila, a to o 0,9 kg (+1,0 %), díky zvýšené spotřebě okurek nakládaček, zelí, květáku, kedluben, česneku, hlávkového salátu, mrkve a celeru, ale došlo zároveň ke snížení spotřeby rajčat, paprik, kapusty, cibule a petržele. [27]

Graf 1. Spotřeba zeleniny 2019 [26] [48]



3.2 Sestavení menu s vybranými druhy méně známe zeleniny

Na základě předchozích informací je navrženo čtyřchodové menu na pět pracovních dnů. V menu byly uplatněny následující druhy zeleniny: batáty, avokádo, tykev, lilek, lablab, cizrna, mexická okurka, ačokča, ředkev setá, sladký česnek. U všech pokrmů byla spočítána kalorická hodnota. Dále je uvedena doporučená denní energetická hodnota pro

člověka. Podle receptů jsem vytvořila několik různých pokrmů, z toho jsem dva pokrmy podrobněji popsala a doložila fotograficky.

Předložené menu bylo v každém dnu porovnáno s doporučeními na energetickou hodnotu, avšak je třeba brát v potaz, že to je vytvořené obědové menu. Každý člověk, respektive jeho tělo, vyžaduje určitý denní kalorický příjem, tedy minimální dávku kalorií, v závislosti na tělesných proporcích, věku a především intenzitě stresu a každodenní zátěži. [28]

Přibližná energetická hodnota pro jednotlivé věkové kategorie [28] podle pohlaví je **následující:**

Ženy se sedavým zaměstnáním: 1470 kcal /den (6150 kJ)
Ženy s aktivním zaměstnáním: 2150 kcal /den (9000 kJ)
Muž se sedavým zaměstnáním: 2150 kcal /den (9000 kJ)
Muž s aktivním zaměstnáním: 2440 kcal /den (10200 kJ)
Dospívající chlapec: 2440 kcal /den (10200 kJ)
Dospívající dívka: 2150 kcal /den (9000 kJ)

Během dne je nutno dodržovat správný stravovací režim: jíst pravidelně – tři hlavní denní jídla s maximálním energetickým obsahem pro snídani 20 %, oběd 35 % a večeři 25 – 30 % a dopolední a odpolední svačinu s maximálně 5 – 10 energetickými % a pauzou přibližně 3 hodiny mezi jednotlivými denními jídly. [36]
Z uvedeného tedy vyplývá, že žena se sedavým zaměstnáním by měla zkonzumovat na oběd přibližně 515 kcal (2153 kJ), zatímco žena s aktivním zaměstnáním 753 kcal (3150 kJ).

3.2.1 Navrhované obědové menu na jednotlivé dny

Pondělí:

Předkrm: tvarohovo šunková rolka
Polévka: batátovo- mrkvový krém
Hlavní chod: brokolicový salát s cizrnou
Dezert: avokádová palačinka s čokoládou

Energetické hodnoty - Pondělí

243 kJ / 70 g – tvarohovo šunková rolka (1 plátek šunky, tvaroh)

319 kJ / 220 ml – batátovo-mrkvový krém s čočkou (brambor, batát, mrkev, koření, smetana, cibule, čočka)

1432 kJ / 300 g – brokolicový salát s vařenou cizrnou (brokolice, cizrna, cibule, koření)

539 kJ / 75 g – avokádová palačinka s čokoládou (mouka, vejce, mléko, avokádo, cukr..)

= obědové menu celkem 2 533 kJ

Úterý:

Předkrm: variace sýrů doplněna o bílou ředkev

Polévka: mrkvový krém s kousky avokáda

Hlavní chod: tykev obalená v sezamovém semínku upečená + sýrový dip

Dezert: banánový puding doplněný granátovým jablkem a kousky lilku

Energetické hodnoty - Úterý

398 kJ / 77 g – variace sýrů doplněna o bílou ředkev (niva, eidam, hermelín, bílá ředkev)

1068 kJ / 220 ml – mrkvový krém s kousky avokáda (mrkev, cibule, avokádo, voda, koření, smetana, máslo)

1388 kJ / 380 g – vařená zelenina s kuřecím plátkem a vařený brambor (brambor, kuřecí maso, mrkve, petržel, celer, tykev, olivový olej, sůl, pepř, sladká paprika)

283 kJ/ 60 g – banánový puding s avokádem (banán, avokádo, kakao, cukr, máslo, voda..)

= obědové menu celkem 3 137 kJ

Středa:

Předkrm: carpaccio z řepy a ačokči

Polévka: krém z pečené tykve zalitý kokosovým mlékem a uzenou paprikou

Hlavní chod: tarhoňa s pečenou zeleninou, lilkem a masem

Dezert: kokosové knedlíky z cizrnové mouky

Energetické hodnoty - Středa

661 kJ / 100 g – Carpaccio z řepy a ačokči (řepa, ačokča, balkánský sýr, olivový olej)

538 kJ / 200 ml – krém z pečené tykve s kokosovým mlékem a krutony (tykev, kokosové mléko, voda, koření, vyuzená paprika, mrkev, batát)

1582 kJ / 400 g – tarhoňa s pečenou zeleninou, lilkem a masem (lilek, hovězí maso, mrkev, celer, petržel, hrášek, tarhoňa, koření)

436 kJ / 75 g – kokosové knedlíky z cizrnové mouky (cukr, cizrnová mouka, kokos, kokosové mléko, kakao, máslo)

= obědové menu celkem 3 217 kJ

Čtvrtek:

Předkrm: ztracené vejce a plátky ačokči

Polévka: cizrnová polévka s krutony

Hlavní chod: jelení hřbet s batátovým salátem a quinoou

Dezert: ovocný salát doplněný kousky hadí tykve postrouhané citrónem

Energetické hodnoty - Čvrtek

343 kJ / 80 g – ztracené vejce s plátky ačokči (ačokča, vejce, sůl, pepř)

536 kJ / 200 ml – cizrnová polévka s krutony (cizrna, voda, smetana, koření, mrkev)

2178 kJ / 330 g – jelení hřbet s batátovým salátem a quinoou (jelení maso, batáty, řecký jogurt, ledový salát, medová marináda, sůl, pepř, sladká paprika, quinoa)

279 kJ / 60 g – ovocný salát s hadí tykví (hadí tykev, broskev, hruška)

= obědové menu celkem 3 336 kJ

Pátek:

Předkrm: naložené máslo se sladkým česnekem a bagetkou

Polévka: brokolicoký krém s lilkem

Hlavní chod: Portobello steak s avokádovou omáčkou a bramborem

Dezert: batátový dort s čokoládou

Energetická hodnota - Pátek

419 kJ / 60 g – naložené máslo s česnekem a bagetkou (máslo, česnek, bagetka, petrželka, sůl)

510 kJ / 200 ml – brokolicový krém s lilkem (brokolice, smetana, lilek, voda, sůl, koření, brambora)

1760 kJ / 350 g – portobello se steakem, avokádovou omáčkou a bramborem (žampiony, steak z vepřové panenky, avokádo, smetana, jogurt, sýr, vařený brambor)

822 kJ / 65 g – batátový dort s čokoládou (batáty, kakao, mléko, jogurt, čokoláda na vaření, citronová kůra, cukr, mouka, vanilkový cukr, vejce)

= obědové menu celkem 3 511 kJ

Z vypočítaných hodnot přijmu energie v poledním menu vyplývá, že je možné podávat pokrmy upravené s různými druhy zeleniny, v zajímavých úpravách a v souladu

s požadavky zdravé výživy, přičemž navrhované pokrmy splňují i nároky na energetický příjem.

3.2.2 Zvýšení obliby nových druhů zeleniny u strávníků

Chuť patří mezi pět tradičních lidských smyslů. Dovoluje nám vnímat hořké, slané, sladké a kyselé chutě i chuť umami. Řada konzumentů má velký problém s tím, že jsou jim některé druhy zeleniny neznámé, chuť takové zeleniny jim může připadat fádní a při špatné kulinární úpravě i ne příliš lákavá a proto je již dopředu odmítají. Tato tzv. potravinová neofóbie, v literatuře označovaná jako „strach z nového“ čili odmítání nových potravin, se začíná projevovat především u dětí ve věku 18-24 měsíců věku a zvyšuje se ve věku 2-5 let. [32] Velmi často bývá neofobie spojována právě s odmítáním zeleniny. S vyšším věkem (kolem 11 roku věku) se tendence odmítat nové potraviny vytrácí tak, jak se rozšiřuje nabídka a sortiment potravin v průběhu dospívání. [33] [34]

Studie potvrzují, že neofóbické reakce lze snížit opakovaným podáváním a ochutnáváním nových potravin, lákavě zpravených nových pokrmů. Postupně takto může dojít až k přijetí nové potraviny. Důležité je vyvarovat se především nucení do jídla, protože až na výjimky, děti nejsou ochotny přijímat nové potraviny okamžitě. [31] Malé děti potřebují okusit malé množství určité potraviny 6 až 15krát, než nový pokrm přijmou a jsou ochotni ho konzumovat ve větší míře. [32] [35] Některé výzkumy prokázaly že některé chutě musí být podávány i dospělému člověku až šestnáctkrát, aby si danou chuť osvojil. Jedním z takových příkladů je zjištění, že mladá populace si bez problémů oblíbila potraviny, jako jsou například kari, fazole, lilek, ančovičky, avokádo, chřest, chilli omáčka, ústřice, olivy, kozí sýr. [30]

Chuť a čich jsou propojeny, proto jestliže nám pokrm například nevoní, je dost možné že nám chutnat nebude. Rovněž známé „jíme očima“ nám dává možnosti, jak servírovat pokrmy a upravovat pokrmy na talíř lákavě a tím zvýšit zájem strávníka o ochutnání. Řešením u obou skupin strávníků je tedy postupně podávat různé recepty jim blízké, aby se na nové chutě navykli. Při snaze o různé chuťové varianty pokrmů můžeme vypracovat takové úpravy receptů, aby byly strávníkům blízké v nějakých již jim známých chutích a tím pádem jim začnou další různé pokrmy chutnat. [30]

3.2.3 Návrh pokrmů s vybranými druhy zeleniny

V této části práce byly navrženy pokrmy, které odpovídají požadavkům uváděným v přechozí kapitole. Během zpracovávání bakalářské práce jsem získala hodně vlastních zkušeností a poznatků, co se týká surovin a vaření z této netradiční zeleniny. Na internetu se nabízí velké spektrum různých nápadů a receptů na vaření, pečení či smažení. Zde vybraná zelenina je zakoupena v běžné tržní síti a zpracována do zajímavých, chutných pokrmů.

3.2.1 Batáty:

Batáty jsou samo o sobě velmi dobrá zelenina, která se dá využít do velkého množství pokrmů. Snažila jsem se o ty nejednoduší recepty, které jsem našla přímo na internetu nebo v kuchařce. Co se týká samotných batátů, tak práce s nimi byla jednoduchá. Díky své sladkosti se hodila téměř do všech pokrmů. Batáty jsem si opravdu zamilovala. Zařadila jsem je do běžného jídelníčku a mojí nejoblíbenější variantou je varianta hranolků.

- *Batátový krém*
- *Batátové pyré*
- *Batátový čokoládový dort*
- *Batáty grilované*
- *Batátový salát*
- *Batátové hranolky*

Recept na batátové hranolky s parmazánovým dipem a špenátem:

2 střední batáty

2 lžičky vyuzené papriky

Parmazán

Špenát

Zakysaná smetana

Olivový olej

Sůl

Pepř

Batáty mají dvě varianty přípravy

a) Pokud chceme křupavé batáty, nikdy slupku neloupeme, nýbrž umyjeme.

b) Pokud chceme vláčné batáty (příprava polévek), batáty oloupeme.

Batáty umyjeme a nakrájíme na větší hranolky. Poté je namočíme asi na 10 minut do vlažné vody. Zapneme troubu na 180 stupňů. Batáty vysypeme na ubrousek a pořádně do sucha vysušíme. Pokud jsou batáty suché, osolíme je a vložíme do misky. Přidáme lžičku olivového oleje a vyuzenou papriku. Důkladně obalíme v koření a vložíme na plech. Necháme 40 minut péct.

Dip:

Dáme si do misky zakysanou smetanu, osolíme a opepříme. Nakrájíme na jemno baby špenát a parmezán a vložíme do misky, důkladně promícháme.

Obr./13. Batátové hranolky se sýrovým dipem a baby špenátem [49]

3.2.2 Avokádo:

S avokádem jsem se setkala už několikrát, a to v různých pokrmech světových kuchyní. Potěšilo mě, když jsem zjistila, kolik má avokádo prospěšných vitamínů. Proto jsem ho zařadila mezi svůj každodenní jídelníček. Každé ráno snídám avokádo s omeletou. Je to takový dobrý rychlý start, avokádo se nijak složitě nepřipravuje a práce s ním je dost jednoduchá. Může se zdát, že otevření avokáda je celkem tvrdý oříšek, ale pár avokád, trochu praxe a půjde otevřít jak po másle. Avokádo jsem vyzkoušela v několika variantách, jak v pečení, tak grilování. Povedlo se mi přesvědčit mé rodiče, kteří nejsou zastánci nových trendů v kuchyni a jsou spíše na českou klasiku, aby zařadili také některé druhy zeleniny do svého jídelníčku viz: avokádo.

- *Avokádo ve fresh salátu*

- *Avokádová pomazánka*
- *Avokádová směs (rajčata, cibulka, petržel)*
- *Avokádo na grilu*
- *Avokádo zapečené*
- *Avokádový krém*
- *Avokádový puding*

Obr./14 Avokádový puding [50]

Recept na avokádový puding s kakaem:

2 avokáda

2 lžičky cukru

3 lžičky kakaa

Vanilkový extrakt

Mléko

Smetana

Avokádo

Avokádo si rozmixujeme v misce, přidáme cukr a vložíme do ledničky. Mezitím si připravíme mléko, ve kterém ohřejeme pravé kakao. Potom nalejeme do misky, kde máme připravené avokádo a mixujeme, poté přidáme vanilkový extrakt. Přidáme lžičku smetany a pořádně promícháme.

Pokud chceme, můžeme dozdobit různým ovocem, já zvolila granátové jablko.

ZÁVĚR

Bakalářská práce byla vytvořena na základě bližšího seznámení se s netradiční zeleninou. V teoretické části se především zabývá samotnou podstatou zeleniny, její historií a využitím. Zeleninu členíme na: plodovou, kořenovou, listovou, luskovou, cibulovou, košťálovou, kořeninovou, víceletou a mořskou. V literárním přehledu práce byla podrobněji popsána vybraná zelenina, její vlastnosti, pěstování, zajímavosti, výživové hodnoty pro člověka, energetickou hodnotu pro člověka, proces přípravy zeleniny a samotná finální vizualizace pokrmu. Byla vybrána tato zelenina: batáty, avokádo, hadí tykev, lilek s. melongena, lablab purpurový, cizrna beraní, mexická okurka, ačokča, ředkev setá a sladký česnek, u které bylo doplněno jejich zajímavé využití v gastronomii.

Praktická část se zabývá návrhem strukturovaného týdenního menu. V navrhovaném menu byla spočítána energetická hodnota hotového pokrmu i celého obědového menu. Z vypočítaných hodnot příjmu energie v poledním menu vyplývá, že je možné podávat pokrmy upravené s různými druhy zeleniny, v zajímavých úpravách a v souladu s požadavky zdravé výživy, přičemž navrhované pokrmy splňují i nároky na energetický příjem.

Další část praktické části bakalářské práce se zabývala navržením a přípravou vhodných receptů s uplatněním méně tradičních druhů zeleniny. Byly vybrány dva druhy zeleniny, a to batáty a avokádo, u kterých je známo, že je řada strávníků odmítá konzumovat či je nemá v oblibě pro jejich specifickou chuť. Aby bylo dosaženo co největší efektivnosti, rozhodla jsem se některé recepty osobně vyzkoušet. Sestavení receptů bylo inspirováno pokrmy, uváděnými na internetu, ale s vlastní invencí v používání surovin a přípravy, tak aby vznikly pokrmy, které by byly pro strávníky atraktivní a přijatelné v chuti.

Tato práce byla vytvořena se záměrem přiblížení netradiční zeleniny a samotné konzumace, jelikož lidé se stále drží klasické kuchyně a málokdo zavítá do netradičních kuchařek, je potřeba lidi seznamovat s těmito surovinami. Díky bakalářské práci jsem se dozvěděla několik nových informací a poznala několik chutných receptů. Byla jsem dost překvapena, kolik výživových hodnot je obsaženo v zelenině, kterou popisuji. Při mém zkoumání a vytváření receptů v praxi se mi podařilo přesvědčit své blízké o zařazení některých druhů zeleniny do každodenního jídelníčku. Práce mě opravdu nadchla a byla jsem ráda za výběr tohoto tématu.

CITACE

Knižní - literatura

[1] HOTZKÝ, Jiří. Jsou rostliny k jídlu?: jak se zdravě stravovat a vyhnout se potížím nejen při rostlinné stravě. Praha: ARSCI, 2018. ISBN 978-80-7420-054-0. (stran 35)

[2] FERRIE, Suzie. V hlavní roli zelenina: pěstování, zdraví, krása, ruční práce, kuchyně. 2018. Praha: Tarsago Česká republika, 2015. Reader's Digest. ISBN 978-80-7406-298-8. (stran 41)

[3] BIGGS, Matthew. Netradiční zelenina a ovoce. Praha: Euromedia Group, 2019. Esence. ISBN 978-807-6172-395. (stran – 22 až 25, 26 až 29)

Internetová - literatura

[4] Kořenová_zelenina: Kořenová zelenina. Wikipedia: Zelenina [online]. 29.10.2020: Wikimedia project, 2012, 15.10.2012 [cit. 2020-12-02]. Dostupné z: https://cs.wikipedia.org/wiki/Plodov%C3%A1_zelenina

[5] Listova_zelenina: Listová zelenina. Wikipedia: Zelenina [online]. 29.10.2020: Wikimedia project, 2012, 15.10.2012 [cit. 2020-12-02]. Dostupné z: https://cs.wikipedia.org/wiki/Listov%C3%A1_zelenina

[6] Luskova_zelenina: Lusková zelenina. Wikipedia: Zelenina [online]. 29.10.2020: Wikimedia project, 2012, 15.10.2012 [cit. 2020-12-02]. Dostupné z: https://cs.wikipedia.org/wiki/Luskov%C3%A1_zelenina

[7] Cibulova_zelenina.html: cibulová zelenina. Http://www.coop.cz/: Zelenina [online]. 2001: DELEX, 2001, 2001 [cit. 2020-12-02]. Dostupné z: http://www.coop.cz/magazin/2_2001/cibulova_zelenina.html

[8] Košťálová_zelenina: Košťálová zelenina. Wikipedia.org: Zelenina [online]. 2020: Wikimedia project, 2020, 2020 [cit. 2020-12-02]. Dostupné z: https://cs.wikipedia.org/wiki/Ko%C5%A1%C5%A5%C3%A1lov%C3%A1_zelenina

[9] Víceletá zelenina: mnogoletnie-ovoshhi-agrotehnika-i-sovety-ot-k-s-h-nauk. Vsaduidoma.com: Zelenina [online]. 2009 - 2020: Místo o zahradě, letní rezidenci a rostlinách domu., 2020, 2009 [cit. 2020-12-02]. Dostupné z: https://vsaduidoma.com/cs/2020/08/12/mnogoletnie-ovoshhi-agrotehnika-i-sovety-ot-k-s-h-nauk/

[10] Morske-rasy-morska-zelenina: Mořská zelenina. Www.celostnimedicina.cz: Zelenina [online]. 2009 - 2020: Celostnimedicina.cz, 2001 - 2020, 2001 [cit. 2020-12-02]. Dostupné z: https://www.celostnimedicina.cz/morske-rasy-morska-zelenina.htm

[11] Voda-a-susina-v-potravinach: Sušina v zelenině. Www.bio-life.cz: Zelenina [online]. 2008: redakční systém LUSK, 2001 - 2020, 2001 [cit. 2020-12-02]. Dostupné z: http://www.bio-life.cz/clanky/faq/voda-a-susina-v-potravinach.html

[12] Vitalia.cz: Zelenina. Wikipedia: Zelenina [online]. 29.10.2020: Wikimedia project, 2012, 15.10.2012 [cit. 2020-12-02]. Dostupné z: https://cs.wikipedia.org/wiki/Zelenina

[13] Kalorické tabulky. : kaloricke_tabulky [online]. Praha: Vytvořil Shoptet [cit. 2020-12-02]. Dostupné z: https://shop.kaloricketabulky.cz/

[14] Kaloricketabulky: potraviny/bataty-sladke-brambory. Https://www.kaloricketabulky.cz/potraviny/bataty-sladke-brambory: batáty [online]. [cit. 2021-04-02]. Dostupné z: https://www.kaloricketabulky.cz/potraviny/bataty-sladke-brambory

[15] Kaloricketabulky: Kaloricketabulky: potraviny/avokado-cerstve. Https://www.kaloricketabulky.cz/potraviny/avokado-cerstve: avokádo [online]. [cit. 2021-04-02]. Dostupné z: https://www.kaloricketabulky.cz/potraviny/avokado-cerstve

[16] Vlasokvět_okurkový: wiki/Vlasokvět_okurkový. Https://cs.wikipedia.org/wiki/Vlasokv%C4%9Bt_okurkov%C3%BD [online]. Wikimedia project, 30. 3. 2020 [cit. 2021-01-05]. Dostupné z: https://cs.wikipedia.org/wiki/Vlasokv%C4%9Bt_okurkov%C3%BD

[17] Solanum-torvum/: botany. *Botany* [online]. 2020 [cit. 2021-04-05]. Dostupné z: https://botany.cz/cs/solanum-torvum/

[18] Https://www.vegmania.cz: vegmania. Vegmania [online]. Praha: www.uoou.cz, © Vegmania.cz 2012 - 2021 [cit. 2021-01-11]. Dostupné z: https://www.vegmania.cz/clanky/8-receptu-z-cizrny

[19] Lablab_purpurový: cs.wikipedia.org/wiki/Lablab_purpurový [online]. WIKIMEDIA [cit. 2021-01-11]. Dostupné z: https://cs.wikipedia.org/wiki/Lablab_purpurov%C3%BD

[20] Https://www.fatsecret.com: energy value. *Fatsecret* [online]. 2020 [cit. 2021-04-05]. Dostupné z: https://www.fatsecret.com/Diary.aspx?pa=fjrd&rid=335684

[21] 5-nejlepsich-receptu-z-acokci: život na statku. Zivotnastatku.cz [online]. 20,4,2020 [cit. 2021-01-13]. Dostupné z: https://zivotnastatku.cz/5-nejlepsich-receptu-z-acokci/

[22] Potraviny/cizrna: Kalorické tabulky. Kaloricketabulky.cz [online]. [cit. 2021-01-11]. Dostupné z: https://www.kaloricketabulky.cz/potraviny/cizrna

Kalorické tabulky: ředkev bílá. Kaloricketabulky.cz/potraviny: potraviny [online]. [cit. 2021-01-20]. Dostupné z: https://www.kaloricketabulky.cz/potraviny/redkev-bila

[23] Labuznik.cz: ředkev bílá. Labuznik.cz/ingredience: ingredience [online]. [cit. 2021-01-20]. Dostupné z: https://www.labuznik.cz/ingredience/redkev-bila/

[24] Wikipedia: Tulbagie. Wikipedia.org: Tulbagie [online]. Wikimedia project [cit. 2021-01-20]. Dostupné z: https://cs.wikipedia.org/wiki/Tulbagie

[25] Czso: spotreba-potravin-2017 [online]. 2017 [cit. 2021-03-26]. Dostupné z: https://www.czso.cz/csu/czso/spotreba-potravin-2017

[26] Akcr.cz: spotreba-potravin-2019 [online]. 2019 [cit. 2021-03-26]. Dostupné z: http://www.akcr.cz/txt/spotreba-potravin-2019

[27] Mte: vyvazeny-energ-prijem/kolik-snist-jidla. Mte.cz: stravovani [online]. [cit. 2021-03-25]. Dostupné z: https://www.mte.cz/stravovani/vyvazeny-energ-prijem/kolik-snist-jidla

[28] Www.tsnolimit.cz: výživa. *Tsnolimit* [online]. 2020 [cit. 2021-04-05]. Dostupné z: https://www.tsnolimit.cz/vyziva-pro-sportovce-tanecniky/

[29] Lidske-smysly: Chut. Lidske-smysly.wbs.cz/Chut.html: chuť [online]. [cit. 2021-03-25]. Dostupné z: http://www.lidske-smysly.wbs.cz/Chut.html

[30] *Cs.wikipedia: chuť* [online]. WIKIMEDIA, 2016 [cit. 2021-04-13]. Dostupné z: https://cs.wikipedia.org/wiki/Chu%C5%A5

[31] BIRCH, L. L. Development of Eating Behaviors Among Children and Adolescents. *Pediatrics*. [online]. 1998, [cit. 2021-03-30]. Dostupné z: http://pediatrics.aappublications.org/content/101/Supplement_2/539.full?sid=ba91b344-0bbf-40e6-b38f-a744178b8c47

[32] VENTURA, A.K., WOROBEY, J. Early Influences on the Development of Food Preferences. *Current Biology* [online]. 2013, 23(9), 401-408 [cit. 2021-04-02]. DOI: 10.1016/j.cub.2013.02.037. Dostupné z: http://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S096098221300208X

[33] FILDES, A., JAARSVELD, C. HM., COOKE, L., WARDLE, J., LLEWELLYN, C. H. Common genetic architecture underlying young childrens food fussiness and liking for vegetables and fruit. *American Journal of Clinical Nutrition* [online]. 2016,

103(4), 1099-1104 [cit. 2021-04-20]. DOI: 10.3945/ajcn.115.122945. Dostupné z: http://ajcn.nutrition.org/cgi/doi/10.3945/ajcn.115.122945

[34] FRAŇKOVÁ, S., PAŘÍZKOVÁ, J., MALICHOVÁ, E. *Jídlo v životě dítěte a adolescenta: teorie, výzkum, praxe*. 1. Praha: Karolinum, 2013. ISBN 978-80-246-2247-7.

[35] ROGALEWICZOVÁ, T. *Zelenina v kojeneckém a batolecím věku*. [online]. [cit. 2021-04-20]. Dostupné z: http://ajcn.nutrition.org/cgi/doi/10.3945/ajcn.115.122945https://www.stobklub.cz/clanek/zelenina-v-kojeneckem-a-batolecim-veku/

[36] DOSTÁLOVÁ, J., DLOUHÝ, P., TLÁSKAL. P. *Výživová doporučení pro obyvatelstvo České republiky.* [online]. [cit. 2021-04-20]. Dostupné z: https://www.vyzivaspol.cz/vyzivova-doporuceni-pro-obyvatelstvo-ceske-republiky/)

CITACE OBRÁZKŮ

[37] Zavarit.cz: latkove-slozeni-zeleniny. In: Zavarit.cz [online]. [cit. 2021-03-05]. Dostupné z: http://zavarit.cz/latkove-slozeni-zeleniny/

[38] Ceskestavby.cz: clanky/ brambory a nebo bataty. In: Www.ceskestavby.cz [online]. [cit. 2021-03-05]. Dostupné z: https://www.ceskestavby.cz/clanky/brambory-a-nebo-bataty-25140.html

[39] Magazinzahrada: vite-jak-se-cesky-jmenuje-avokado-neuhadnete-hruskovec-prelahodny/. In: Https://www.magazinzahrada.cz [online]. [cit. 2021-03-05]. Dostupné z: https://www.magazinzahrada.cz/vite-jak-se-cesky-jmenuje-avokado-neuhadnete-hruskovec-prelahodny/

[40] Https://cz.pinterest.com: hadi tykev - jak na pestovani. In: Pinterest [online]. [cit. 2021-03-05]. Dostupné z: https://cz.pinterest.com/pin/209839663867652536/

[41] Dobrasemena: solanum-aethiopicum-oranzove-lilky. In: Pinterest [online]. [cit. 2021-03-05]. Dostupné z: https://dobrasemena.cz/clanky/solanum-aethiopicum-oranzove-lilky

[42] .receptyprimanapadu: lablab-obsahuje-vitaminy-bilkoviny-podobna-fazolu-a-prece-dokazi-byt-jedovata. In: Pinterest [online]. [cit. 2021-03-05]. Dostupné z: https://www.receptyprimanapadu.cz/zahrada/lablab-obsahuje-vitaminy-bilkoviny-podobna-fazolu-a-prece-dokazi-byt-jedovata/

[43] 2.zf.jcu.cz: moudry/skripta/2/cizrna_berani.html. In: .zf.jcu.cz/~moudry [online]. [cit. 2021-03-05]. Dostupné z: http://www2.zf.jcu.cz/~moudry/skripta/2/cizrna_berani.html

[44] Dumazahrada.cz: mexicka-miniokurka-roste-rychle-ale-plodu-se-moc-nenajite/. In: Dumazahrada.cz [online]. [cit. 2021-03-05]. Dostupné z: https://www.dumazahrada.cz/zahrada/rostliny/25244-mexicka-miniokurka-roste-rychle-ale-plodu-se-moc-nenajite/

[45] Potravinovezahrady.cz: duvodu-proc-pestovat-acokcu. In: Https://www.dumazahrada.cz [online]. [cit. 2021-03-05]. Dostupné z: https://www.dumazahrada.cz/zahrada/rostliny/25244-mexicka-miniokurka-roste-rychle-ale-plodu-se-moc-nenajite/

[46] Www.nkz.cz: praxe/uzitkova-zahrada/jaky-je-rozdil-mezi-redkvi-redkvickou. In: Https://www.nkz.cz [online]. [cit. 2021-03-05]. Dostupné z: https://www.nkz.cz/praxe/uzitkova-zahrada/jaky-je-rozdil-mezi-redkvi-redkvickou

[47] Https://www.na-ovoce.cz: loucime-se-s-medvedim-cesnekem-v-mape. In: Na-ovoce.cz [online]. [cit. 2021-03-05]. Dostupné z: https://www.na-ovoce.cz/3491/loucime-se-s-medvedim-cesnekem-v-mape

[48] Vytvořila Kristýna Kuklová (majitelka práce)

[49] Czso.cz: spotreba-potravin-2017. In: Https://www.czso.cz/csu/czso/spotreba-potravin-2017: czso/spotreba-potravin [online]. [cit. 2021-03-26]. Dostupné z: https://www.czso.cz/csu/czso/spotreba-potravin-2017

[50] *Jimezdrave.cz: Avokádový puding* [online]. [cit. 2021-04-14]. Dostupné z: https://jimezdrave.cz/recepty/podle-kategorie/zdravemlsani/avokadovy-pudink-68/

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obr./1. Látkové složení zeleniny tabulka 1. *[37]* 14
Obr./2. Batáty [38] 16
Obr./3. Avokádo [39] 19
Obr./4. Hadí tykev [40] 22
Obr./5. Lilek S. melongena [41] 25
Obr./6. Lablab purpureus [42] 27
Obr./7. Cizrna beraní [43] 29
Obr./8. Mexická okurka [44] 31
Obr./9. Ačokča [45] 33
Obr./10. Ředkev setá [46] 35
Obr./11. Sladký česnek [47] 37
Obr./13. Batátové hranolky se sýrovým dipem a baby špenátem [49] 45
Obr./14 Avokádový puding [50] 46