

1. Jesenné plody 2

1.1. Vinič hroznorodý (*Vitis vinifera*)

Pestovanie hrozna má svoje korene v dávnej minulosti. Ideálne podmienky sa našli v kotline Stredozemného mora. Po páde Rímskej ríše dostalo do úzadia a rozšírilo sa začiatku stredoveku. Ich rozkvet súvisel v začiatkoch s činnosťou mníšskych rádov, ktoré používali víno počas sakrálnych obradov.

Český názov je réva vinná.

Zbierajú sa listy, plody a využíva sa aj olej so semien. Obsahujú resveratrol (obsiahnuté v šupke bobúľ a v semenách). Tie chránia hrozno pred hubovitými ochoreniami. Ďalej flavonoidy (napr. kvercetín), vitamíny, minerálne látky (draslík, fosfor, horčík, mangán, sodík, vápnik, železo).

List má vďaka flavonoidom protizápalové účinky a posilňujúci účinok na cievy.

Plody majú prehĺňajúci a močopudný účinok. Robievajú sa celodenné hroznové kúry, pri ktorých konzumujeme len hrozno. Na celý deň si rozdelíme 2kg plodov a dodržiavame pitný režim. Pôsobí to priaznivo na obličky a pečeň.

Asi najznámejším produktom viniča je víno. Ľudia pili víno od nepamäti. Prvé zmienky o výrobe pochádzajú z južného Kaukazu a datujú sa do 6000 rokov p.n.l. Odtiaľ sa postupne dostal do Mezopotámie, Palestíny a Egypta a napokon dobyl Mediteránsku oblasť. Prvé zmienky o terapeutickom využití vína sa nachádzajú v starobylých egyptských a sumerských papyrusoch (2000 r.p.n.l.). Hippokrates indikoval víno na liečbu rán, interne na pôrodné bolesti. Keď bol zakázaný predaj alkoholických nápojov v 19.-20.st., tak sa na americkom kontinente nechala výnimka pre terapeutické vína. 90.roky 20.st. prichádzajú s pojmom „francúzsky paradox“. Pri porovnávacích štúdiách v stravovaní Američanov a Francúzov sa vo výskume preukázalo, že aj napriek vysokému množstvu tukov v tradičnej francúzskej kuchyni, je u Francúzov omnoho nižší výskyt kardiovaskulárnych ochorení. Niektorí vedci to pripisujú konzumácii vína (3dcl denne).

Vačšinou zložku vo víne tvorí voda a lieh (14%). Víno povzbudzuje chuť do jedla. Resveratrol pôsobí pri miernom používaní vína priaznivo na srdcovo-cievne ochorenia, zvyšujú „dobrý“ cholesterol, znižujú sklon k zhlukovaniu krvných doštičiek, pôsobí protizápalovo a protirakovinovo. Rozširujú cievy, čím znižujú krvný tlak. Kvercetín pôsobí takisto na znižovanie tlaku. Pôsobí priaznivo pri sennej nádche, pretože znižuje vylučovanie histamínu na nosnej sliznici.

Burčiak.

Skvasená hroznová šťava, ktorá obsahuje 4-10% alkoholu. Príprava je veľmi jednoduchá. Čerstvé obraté hrozno odstopkujeme a vylisujeme. Štavu nalejeme do skleneného demižóna. Necháme asi 10% demižóna prázdneho kvôli kvasiacim procesom. Nakoniec pridáme vínne kvasinky, zazátkujeme vinárskou zátkou a odložíme na 7 dní na miesto so stabilnou teplotou a mimo slnka.

Ďalším produktom viniča je olej z jeho semien, ktorý sa získava lisovaním za studena. Zjemňuje a zvláčňuje pokožku avšak nezanecháva ju mastnou a lepkavou. Je vhodný pre citlivú a mastnú pleť.

1.2. *Dula podlhovastá (Cydonia oblonga)*

Ľudový názov pre túto rastlinu je byžalma, Venušine jablko, Jablko sváru, Afroditine jablko. Jej pôvod siaha až do antiky. Podľa gréckej mytológie bohyňa zeme Gaia darovala strom so zlatými jablkami ako svadobný dar Hére a Diovi. Neskôr, jedno z týchto jabĺk ukradla bohyňa sváru Eris a s nápisom „Tej najkrajšej.“ ho hodila medzi bohyne Héru, Aténu a Afroditu, ktoré hodovali na svadbe kráľa Pélea. Chcela sa tak pomstiť, že ju na svadbu nepozvali. S týmto sporom sa bohyne obrátili na Dia. Ten však vedel, že keď jablko priradí jednej, ostatné dve si znepriatelí. Tak mal o prvenstve krásy rozhodnúť pastier Paris. Ten jablko priradil Afrodite, ktorá mu za to sľúbila lásku najkrajšej ženy sveta – Heleny. Tá bola ale vydatá za spartského kráľa Ménelaa. Afrodita mu však pomohla Helenu získať. Paris s ňou po návšteve Sparty odplával do Tróje. Keď sa o tom Menelaos dozvedel, odplával za nimi a pod hrozbou vyhlásenia vojny žiadal Helenu späť. Paris odmietol, a tak sa začala Trójska vojna.

Významnú úlohu v pestovaní dúl zohrávala Kréta, najmä prístav **Kydonia**. Gréci ju volali kydónijské jalko od čoho je odvodený jej latinský názov „Cydonia“. Bola významnou súčasťou svadobných obradov. Známy aténsky zákonodarca Solón obnovil starý zvyk, podľa ktorého nevesta pred vstupom do mladomanželskej spálne musela zjesť kydónijské jablko.

Zbierajú sa plody a v ľudovom liečiteľstve semená. Plody sú v tvare jablka alebo hrušky, husto ochlpené. Surové sú tvrdé a trpké. Obsahujú triesloviny, pektíny, vit.C, draslík, vápnik, železo, horčík, fosfor, zinok. Pôsobia priaznivo pri hnačkách a zápaloch čreva. Šťava sa používa pri ľahkých zápaloch ústnej dutiny a nosohltana. Kvôli vôni a schopnosti odpudzovať hmyz (mole) sa dáva do šatníkov.

Semená obsahujú sliz, ktorý sa získava ich odmočením vo vode. Zmierňuje dráždenie na kašeľ. Vo forme masti sa používa pri preležaninách.

V kuchyni sa používa na výrobu džemov, marmelád, do koláčov, k mäsu.

Pečené duly s medom.

Co potrebujeme.

Duly, med, nasekané orechy.

Postup.

Zapekaciu misku vymastíme na hrubo maslom. Duly umyjeme, očistíme, nakrájame na osminky a naukladáme do misky. Rovnomerne polejeme medom a posypeme na hrubšie nasekanými orechmi. Nepodlievame vodou, stačí šťava ktorú pustia duly. Upečieme do mäkka asi 20 minút na 180° (riadťte sa svojou rúrou - každá pečie inak). Skontrolujeme vidličkou. Môžeme podávať teplé, alebo aj studené (s pudingom, zmrzlinou, poliate čokoládou).

2. Cholesterol

Cholesterol je organická zlúčenina živočíšneho pôvodu. Tvorí sa v pečeni alebo je prijímaná potravou (mäso, vajíčka, pečeň). Zúčastňuje sa na tvorbe membrány buniek a reguluje jej priepustnosť. Je súčasťou nervových buniek a východiskovou látkou pre tvorbu žlčových kyselín, pohlavných hormónov a kortikoidov. Žlčové kyseliny sa tvoria v pečeni a sú súčasťou žlče, ktorá sa podieľa na trávení tukov. Pohlavné hormóny (testosterón, estrogény, progesterón) majú význam pri vývine mužských a ženských foriem tela, vplyvajú na priebeh ženského menštruačného cyklu, na priebeh tehotenstva, atď. Kortikoidy sú hormóny kôry nadobličiek a zúčastňujú sa na protizápalových procesoch. Zo zlúčeniny odvodenej z cholesterolu vzniká v koži vplyvom UV žiarenia slnka provitamín (predchodca) vitamínu D. Z toho vyplýva, že cholesterol je pre telo potrebný. Problém nastáva, ak máme v tele vysoké alebo nízke hladiny cholesterolu.

Cholesterol sa v tele viaže na bielkoviny a vytvára s nimi tzv. lipoproteíny. Poznáme 2 hlavné triedy lipoproteínov.

1. **HDL (high density lipoprotein)** – lipoproteín s vysokou hustotou. Nazýva sa aj „dobrý cholesterol“. Jeho úlohou je odpratávanie a transport cholesterolu z krvi do pečene. V tom spočíva jeho protisklerotický účinok.
2. **LDL (low density lipoprotein)** – proteín s nízkou hustotou. Nazýva sa aj „zlý cholesterol“. Spôsobuje ukladanie cholesterolu na stenách ciev. Môže to viesť k ateroskleróze (kôrnateniu tepien). Prietok krvi tepnou sa obmedzí až zastaví, čo vedie k nedokrveniu danej časti tela.

Primeraná hranica cholesterolu v krvi je pod 5,16 mmol/liter.

Hladinu cholesterolu môžeme upraviť rôznymi spôsobmi.

1. Stravou.

Hladinu zlého cholesterolu znižuje vláknina, ktorá sa nachádza v jablkách, mrkve, brokolici, jačmeni, ovse, slivkách, sóji, atď. Priaznivo pôsobí červené víno. Vitamín C a E zvyšujú hladinu dobrého cholesterolu. Hladinu cholesterolu ovplyvňujú aj tuky.

Nasýtené tuky (obsahujú nasýtené mastné kyseliny) zvyšujú hladinu zlého cholesterolu. Nachádzajú sa vo vajíčkach, hovädzom mäse, mlieku, syre. Neznamená to, že by sme sa mali tomuto jedlu úplne vyhýbať. Len by sme sa ním nemali prejsť.

Nenasýtené tuky (obsahujú nenasýtené mastné kyseliny) znižujú hladinu zlého cholesterolu. Nachádzajú sa v rybách, nestužených rastlinných olejoch. Napr. olivový olej, ľanový olej, repkový olej, olej z vlašských orechov, slnečnicový, tekvicový.

Trans-mastné kyseliny sa vyskytujú v stužených tukoch. Zvyšujú hladinu zlého cholesterolu. Môžeme ich nájsť v margarínach, pomazánkových maslách (Veto, Rama, Perla). Na krabičke si môžeme všimnúť napísaný obsah trans-MK. Mal by byť čo najmenší. Názory odborníkov na stužené rastlinné tuky sa rôznia. V prípade potreby ich môžeme jednoducho nahradiť používaním bio rastlinných olejov.

2. Životným štýlom.

Cvičenie zvyšuje hladinu dobrého cholesterolu a znižuje hladinu zlého cholesterolu. Fajčenie pôsobí naopak.

Vysvetlenie pojmov.

Mastné kyseliny sú kyseliny, ktoré sa nachádzajú v tukoch. Nasýtené MK neobsahujú dvojité väzby medzi jednotlivými atómami uhlíka v molekule. Nenasýtené MK môžu obsahovať 1 a viac dvojitých väzieb medzi jednotlivými atómami uhlíka v molekule.

2.1. *Artičoka zeleninová (Cynara scolymus)*

Trváca 1-2m vysoká bylina. Mäsité lôžka kvetných úborov artičoky sa jedli už za čias Egypta ako je možné vidieť podľa nákresov na stenách pyramíd. Gréci a Rímania ju jedli ako obľúbenú zeleninu. Slávny rímsky lekár Galenos odporúčal vínnu odvar artičoky. Môžeme ju nájsť na zátišiach starých maliarskych majstrov. Ku nám, do strednej Európy sa dostala až v 17.st. Namiesto artičoky používala kláštorná medicína pestrec mariánsky.

Zbierajú sa puky a listy ešte pred rozkvitnutím. Sušený list nevoní, chutí horko. Účinné látky tvoria horčiny. Lôžka obsahujú navyše vit.C a vitamíny skupiny B, karotenoidy, draslík, sodík, atď.

List podporuje tvorbu žlče. Používa sa pri chorobách žlčníka, žlčových, pečenej, pečenej ochoreniach, pri problémoch pečene spôsobených alkoholom, hepatitídou a toxínmi. Užívanie znižuje hladinu zlého cholesterolu a pôsobí močopudne.

Robí sa odvar z 2g (1 ČL) a pije sa 3x denne pred jedlom. Ľudovo sa užíva šťava z listov pri kožných ochoreniach. Vyrába sa aj liehový výťažok. 0,5kg drvených sušených listov sa nechá macerovať (vylúhovať za studena) v 1l 40% liehu na 15 dní za občasného pretrepávania. Precedený sa uschováva v chladničke. Užíva sa 10-30kvapiek v pohári vody pred jedením na posilnenie chuti do jedenia a na vylučovanie žlče. Macerát sa môže robiť aj vo víne. 50g čerstvých listov na liter bieleho vína. Pije sa pohárik 3x denne.

Dužinaté puky sú lahôdková zelenina. Majú podobné účinky ako listy. Pripravujú sa sparené do zeleninových príloh, šalátov, polievok. Takto upravená má menej účinných látok, ktoré sa varom strácajú. Preto je najlepšie jesť ju za surova pokvapkanú citrónom a olivovým olejom.

Keďže podporuje tvorbu žlče, nesmie sa užívať pri upchatí žlčových ciest.

2.2. *Veronika lekárska (Veronica officinalis)*

Veronika je dobrá nektárová rastlina. Starovekí Rímania si ju nadovšetko vážili ako „liek na všetky choroby“. Meno Veronika pochádza z latinského slova „vera iconica“ a znamená pravý obraz alebo z gréčtiny „Bereniké“ = prinášajúca víťazstvo. Predmetom zberu je kvitnúca vňať, ktorú používame na zápar - 1,5g (1ČL) na pohár vriacej vody.

Podporuje odkašliavanie. Ľudovo sa čaj sa pije pri reumatických ťažkostiach, ako kloktadlo pri zápaloch ústnej dutiny a hltana, pri nechutenstve, žalúdočných ťažkostiach a hnačkách. Cení sa jej močopudná schopnosť bez dráždenia obličiek, čo sa využíva pri zápaloch močového mechúra a močových ciest a pri ochorení kĺbov. Druhou jej dobrou vlastnosťou je znižovanie hladiny cholesterolu, čím je prevenciou proti skleróze. Spolu so žihľavou v zmesi pôsobí priaznivo pri kožných ekzémoch. Je teda všestranne použiteľná a možno ju piť aj dlhodobo.

Jednou z čajovín proti skleróze je:

- 5 dielov vňate veroniky
- 5 dielov imela
- 5 dielov kvetu alebo plodu hlohu
- 3 diely listu ruty
- 3 diely vňate rebríčka
- 2 diely vňate kapsičky
- 2 diely kvetu nechtíka
- 1 diel vňať medovky
- 1 diel kôra krušiny

2ČL zmesi necháme macerovať v 1/4l studenej vody 8h. Po precedení dáme zmes znovu do 1/4l novej vody a privedieme do varu, necháme vychladnúť a zmiešame spolu s macerátom. Pije sa 3x denne. Súčasťou kúry je konzumácia 2 strúčikov cesnaku cez deň (ľudia s veľmi nízkym tlakom s veľkými dávkami cesnaku opatrne).

Použitá literatúra:

- Zamarovský, V.: Bohové a hrdinové antických bájí, Mladá Fronta 1965
- KRESÁNEK, Jaroslav st., KRESÁNEK, Jaroslav ml. Veľký atlas liečivých rastlín a lesných plodov, Osveta, 2008
- Liečivé rastliny – Ottov sprievodca prírodou, Ottovo nakladateľství, 2010
- SPOHN, Roland, SPOHN, Margot. Aký je to strom, Ikar, 2007
- MAURI, A. A. Ovocie a zelenina, Kalligram, 2008.

- Prírodné lipidy v modernej kozmetike: Liečivé rastliny 2/2012. Herbapress 2012
- Vo víne je nielen pravda: Liečivé rastliny 2/2011. Herbapress 2011
- Urobte si burčiak: SME – Doma v záhrade 10/2013. 2013

- Hroznová kúra: http://biocare.sk/zdrava_vyziva/detoxikacia
- Atlas ovocia a zeleniny: <http://zelovoc.alteon.sk/sk/ovocie/dula/77/>
- Herbár českej flóry: <http://www.botany.cz>
- Dula – zlaté jablko zo záhrady Hesperidiiek: <http://www.hobbyportal.sk/zahrada-a-priroda/pestovanie/dula-zlate-jablko-zo-zahrady-hesperidiiek>
- Pečené dule s medom: <http://somktosom.blogspot.sk/2012/11/pecene-dule-s-medom.html>