

Co se skrývá ve spíži? aneb špajzová botanika

kakao

Prášek z namletých semen, bobů, kakaovníku pravého (*Theobroma cacao*). Plodem kakaovníku je bobule. Semena se nechají kvasit (fermentovat) a poté se **suší. Sušená semena se pak melou na kakaovou hmotu, ze které se připravuje čokoláda a lisuje se z ní tuk, tzv. kakaové máslo.** Zbylá hmota po vylisování kakaového másla se zpracovává na kakao. Kakao obsahuje alkaloid theobromin **příbuzný kofeinu, který má podobné povzbuzující účinky.**

káva

Zrnka kávy jsou **nejčastěji semena kávovníku arabského (*Coffea arabica*).** Plodem kávovníku je peckovice. **Kávová zrna se před použitím praží a melou. Kávu je možné připravit v mnoha podobách.** Zrna obsahují alkaloid kofein, který povzbuzuje nervovou soustavu.

kokos

Bílé plátky kokosu nebo kokos strouhaný je vlastně pletivem vyživujícím semeno **kokosovníku ořechoplodého (*Cocos nucifera*).** Z botanického hlediska plodem **není ořech, ale peckovice. Kromě dužniny se uvnitř semene nachází také kokosová voda.** Kokosový olej se získává lisováním bílé dužniny a vlákna z tvrdého obalu se používají při pěstování rostlin nebo chovu živočichů.

čaj

Jedná se o nápoj připravovaný ze sušených lístků čajovníku čínského (*Camellia sinensis*). Podle typu zpracování i místa původu rozlišujeme mnoho druhů čaje. Čaj se také díky obsaženému alkaloidu kofeinu počítá mezi nápoje s povzbuzujícím účinkem. Označení čaj se často používá i pro nálevy připravované z jiných rostlin - ovocné čaje, bylinné čaje nebo například šípkový čaj.

hrách

Hrách patří mezi luštěniny a jedná se o semena hrachu setého (*Pisum sativum*). Plodem hrachu je lusk a hrachová semena se mohou jíst čerstvá jako oblíbený hrášek, nebo se zralá sušená semena používají při přípravě různých pokrmů.

fazole

Podobně jako hrách, jsou i fazole luštěninami a jsou to semena ukrytá uvnitř plodu - lusku. Nejčastěji se v kuchyni využívají semena rostlin fazolu obecného (*Phaseolus sativus*) nebo fazolu šarlatového (*Phaseolus coccineus*). Fazole se ale nikdy nesmí jíst syrové. Obsahují totiž nebezpečné jedovaté látky, tzv. lektiny, které se varem rozkládají a pak už nejsou nebezpečné.

čočka

Semena čočky jedlé (*Lens culinaris*) jsou běžně používanou luštěninou. Jednotlivá zrnka čočky jsou semena získaná z plodu – lusku. Z čočky se připravuje množství různých pokrmů, anebo je možné semena nechat naklíčit a jíst je až poté.

bulgur

Jako bulgur nejčastěji označujeme předvařenou nalámanou celozrnnou pšenici, která se používá pro přípravu různých pokrmů. Bulgur je již předvařený, takže jeho další zpracování v kuchyni je jednodušší a rychlejší. Obsahuje ale lepek, takže není vhodný pro lidi nesnášející tuto složku potravy.

pohanka

Pohanka obecná (*Fagopyrum esculentum*) je rostlina, jejíž semena se používají jako náhrada obilovin v případě onemocnění celiakie, kdy není možné v potravě přijímat lepek. Pohanka obsahuje množství lehce stravitelných bílkovin, příznivé složení tuků a vysoký obsah rutinu, který zajišťuje pružnost cévních a žilních stěn.

ovesné vločky

Ovesné vločky vznikají rozdrčením zrn (obilek) ovsa setého (*Avena sativa*). Z ovesných vloček se často připravuje tzv. müsli a v současné době se stále častěji používají při výrobě různých pokrmů. Jsou totiž dobře stravitelné a obsahují velké množství lehce rozpustné vlákniny, která dodává energii a ovlivňuje vstřebávání tuků a některých cukrů.

jáhly

Oloupaná semena prosa setého (*Panicum miliaceum*) známe jako jáhly, což jsou asi jeden milimetr velké kuličky. Před použitím je dobré je propláchnout a několikrát spařit horkou vodou, aby se zbavily případné nahořklé chuti. Jáhly se využívají při přípravě některých kaší a pro výrobu tradičního českého pokrmu – jáhelníku.

kroupy

Jako kroupy označujeme celá obilná zrna zbavená obalů, takzvaných otrub. Mohou být z pšenice, ječmene, ovsa nebo pohanky. Jsou velmi výživné, kromě minerálních látek a sacharidů, obsahují vlákninu i bílkoviny. Před vařením se doporučuje kroupy kvůli lepší stravitelnosti namočit do vody.

rýže

Rýže setá (*Oryza sativa*) patří k nejdůležitějším obilninám světa. Její semena, rýže, se používají jako příloha k pokrmům nebo jako základ hlavního jídla, například v rizotu. Rýže neobsahuje lepek, proto je vhodná i pro osoby s onemocněním celiakie. Někdy se můžete setkat i s tzv. divokou rýží, což jsou ale semena severoamerické trávy ovsuchy (*Zizania aquatica*).

kukuřice

Ačkoliv se to možná nezdá, kukuřice také patří mezi obilniny. Používají se semena kukuřice seté (*Zea mays*). Mladé klasy kukuřice můžete jíst syrové, vařená starší kukuřice se přidává do různých pokrmů nebo se griluje. Velmi často se používá i sterilovaná kukuřice. Ze zrn se mele mouka nebo se z kukuřičné kaše připravuje polenta.

sója

Jako sóju označujeme semena sóji luštinaté (*Glycine max*). Semena jsou ukryta v lusku, proto ji řadíme mezi luštěniny. Jedná se o mimořádnou plodinu. Je významná vysokým obsahem rostlinných bílkovin. Sója slouží k výrobě mnoha produktů od tofu, přes sójové mléko až k sójové omáčce.

mungo

Mungo je obecné pojmenování semen rostliny vigny zlaté (*Vigna radiata*), které se také někdy říká fazole mungo. Jedná se o luštěninu, takže semena jsou ukryta v lusku. Fazoli mungo je dobré nechat přes noc bobtnat ve vodě. Pak je možné ji vařit nebo nechat naklíčit. Velmi často se používá v kuchyni ve formě mladých klíčících rostlinek.

cizrna

Cizrna je známá pod označením římský hrách a jedná se o semena luštěniny cizrny beraní (*Cicer arietinum*). Pro přípravu pokrmů se používají jak semena, tak celé lusky. Nejznámějším výrobkem z cizrny je hummus – kaše z namleté vařené cizrny se sezamovou pastou, olejem, citronovou šťávou, česnekem a solí.

pšenice špalda

Pšenice špalda (*Triticum spelta*) nebo také někdy jen špalda je druh rozpadavé pšenice. V současnosti je považována za zdravější variantu pšenice s vyšším obsahem minerálních látek a bílkovin a je lépe stravitelná. Ze špaldy se často připravuje pokrm podobný rizotu – špaldoto a nebo se praží jako špaldová káva, která neobsahuje kofein.

amarant

Pod názvem amarant se prodávají drobná semena laskavce (*Amaranthus*). Pro užitek se pěstuje více druhů a kromě semen se dají u některých druhů zpracovávat listy jako špenát. Semena obsahují velké množství bílkovin. Amarant se používá jako surovina při vaření nebo se mele na mouku. Ta se pak používá při přípravě bezlepkového pečiva či sušenek.

quinoa

Jako quinoa jsou označována semena merlíku chilského (*Chenopodium quinoa*), která se používají do polévek, zeleninových pokrmů, pro přípravu kaší nebo se

melou na mouku. Jsou velmi **energeticky bohatá a navíc snižují hladinu cholesterolu v krvi a zvyšují obranyschopnost organismu.**

cukr řepný/třtinový

Klasický cukr, který nejčastěji používáme, je takzvaný řepný cukr vyrobený zpracováním řepy cukrovky (kultivary druhu *Beta vulgaris*). Bílou barvu získal po přidání bělidel a odstranění melasy. Melasa je sladký, hustý, tekutý sirup, který nekystalizuje. Třtinový cukr se vyrábí z cukrové třtiny (*Saccharum officinarum*) a hnědou barvu má díky obsahu melasy. Někdy se cukr přibarvuje karamellem.

chia semínka

Pod názvem chia semínka se prodávají semena šalvěže hispánské (*Chia hispanica*). Na povrchu semen je slizový obal, který není vidět. Jakmile ale chia semínka namočíme, obal nasaje vodu a slizovitá průhledná vrstva nabobtná. Toho se využívá při přípravě jogurtů, pudinků, salátů nebo pečiva.

mák

Mák asi není třeba dlouze představovat. Jedná se o zralá semena máku setého (*Papaver somniferum*), který se u nás používá při přípravě sladkého či slaného pečiva. Někdy se ze semen lisuje makový olej.

sezam

Sezamová semínka pochází ze sezamu indického (*Sesamum indicum*) a často se používají v kuchyni. Mohou mít světlou i tmavou barvu. Buď se zpracovávají přímo sezamová semena, nebo se z nich vyrábí sezamová pasta či lisuje olej. Ze sezamu se připravují sladkosti jako chalva nebo baklava.

Iněná semínka

Tmavě hnědá semena pocházejí z rostliny lnu setého (*Linum usitatissimum*). Jsou známá a využívána pro vysoký obsah vlákniny a mastných kyselin. Nejlepší je konzumovat je syrová, ale je třeba je velmi dobře rozkousat nebo před použitím nadrtit. Semena se používají do salátů nebo celozrnného pečiva, dále se z nich lisuje olej.

dýňová semena

Dýňová semena pocházejí z tykve obecné (*Cucurbita pepo*). Udává se, že pro vlastní pěstování je nejlepší vybrat tykev olejnou, protože její semena nemají tuhou slupku a není nutné je loupat. Semena se často lisují pro výrobu oleje, anebo se přidávají do různých pokrmů a pečiva nebo se praží jako pochutina. Jsou významná obsahem minerálních látek, hlavně zinku a hořčíku.

slunečnicová semínka

Šedavá semena se získávají se slunečnice roční (*Helianthus annuus*) a bývají ukryta v černém nebo černobílém tvrdém obalu. Konzumují se loupaná a přidávají se do snídaňových směsí či kaší, pečiva nebo se mohou upražit či konzumovat bez úpravy. Semena jsou bohatá na olej.