

Zimní zelenina ze zahrádky

2. 2. 2018 | EDIT: [UZANA OTTOVA](#) | RUBRIKA: [RSS-FEED](#), [ZAHRADE](#)

Ani v zimě zahrada tak docela nespí. Dokonce nám může poskytnout pravidelný přísun vitamínů ve formě čerstvé zeleniny.

Mezi zeleninou se totiž najdou otužilci snášející větší či menší mráz, který jim může přidat na chuti a křehkosti. Pod ochranou sněhové pokrývky či krytem ze slámy během holomrazů se na záhoncích bude dařit kořenové zelenině. Společnost jí mohou dělat zimní cibuloviny. Zpestření představuje listová zelenina v čele s rekordmankami v otužilosti, kapustami. Lehce pod bodem mrazu vydrží v části svého vegetačního období na zahradě také špenát. Celou zimu pak můžeme jídelníček doplňovat rychlenou čekankou. A mezi zimní zeleninou se najde i dietní příloha – topinambury.



Petržel nebo pastinák

Tyto dva druhy kořenové zeleniny jsou si vzhledově velmi podobné, proto je i v obchodech často najdeme pod nesprávným označením. Jaký je v nich rozdíl? Petržel zahradní je rostlina dvouletá. V prvním roce vytváří přízemní růžici listů a v hlavním kořenu shromažďuje zásoby, aby v následujícím roce nasadila na květ a plod.

Pastinák setý, lidově pastiňák, patří mezi vytrvalé byliny, dorůstá až metrové výšky. Má mohutnější kořen, což je první indikátor pro rozeznání od petržele. Jiná je i jeho vůně a chuť. Je více štiplavá a současně nasládlá. Dá se říct, že pastinák v sobě spojuje chuť všech tří základních kořenových zelenin, tedy petržele, mrkve a celeru. Dalším rozpoznávacím znamením je část, kde z kořene vyrůstá nať. U pastináku tvoří prohlubeň, naopak u petržele je vystouplá. Obě zeleniny obsahují vitamíny a stopové prvky, ani jedna zelenina se však nedoporučuje jíst ve velkém množství. Zejména petržel může být nebezpečná pro těhotné ženy díky obsahu apiolu a myristicinu, které mají na jednu stranu prokazatelné léčivé, konkrétně močopudné účinky.

Na pěstování mají obě rostliny podobné nároky, a lze je na záhonech pěstovat pod ochranným krytem i v zimě. Pastinák je odolnější, nevadí mu ani vyšší polohy, není náchylný k rzivosti. Vhodnější je pěstování v hrůbcích, půda musí být dobře a hlouběji zrytá, prohnojená kompostem, nikoli přímo chlévskou mrvou. Rostliny sázíme do řádků na vzdálenost 30 cm. Příliš hustou výsadbu musíme po vzejití protrhat.



Hadí mord

Expresivní pojmenování pozapomenuté vytrvalé zeleniny vychází z pověry, podle níž kořen rostliny strčený hadovi do tlamy dokáže obávaného plaza usmrtit. Současný název černý kořen je odvozen od charakteristického povrchového zbarvení kořenu, pro nějž se pěstuje. Vyséváme ho na jaře nebo v prázdninových měsících rovnou do volné půdy, která musí být hluboko zrytá a kyprá, do řádků na vzdálenost 30 až 40 cm a do hloubky 3 až 4 cm. Při srpnové výsadbě můžeme počítat s úrodou od zimy až do jara. Vzrostlá zelenina smí zůstat v záhonu přes zimu, podle pěstitelů to kořenu jen prospěje, zlepši chuť, kterou lze popsat jako nasládlou i trochu trpkou.

Černý kořen lze vysévat ještě v listopadu, na sklizeň si však počkáme až do roku příštího. Nepřáteli mu jsou přemokření a hraboši. Vzhledem k délce a křehkosti kořenu musíme při sklizni použít dlouhé rycí vidle. Vysoký obsah inulinu předurčuje tuto zeleninu pro diabetiky, vhodná je také jako součást diety při dně a dalších revmatických chorobách. V kuchyni má kořen mnoho využití syrový i tepelně upravovaný. Listové výhonky se zpracovávají jako špenát.



Zimní pórek

Odrůdy zimního póru, hovorově póruku, mají mohutnější vzrůst. Vysévají se na záhon v březnu a dubnu, předpěstované sazenice můžeme sázet později. Vzdálenost jednotlivých rostlin v řádku je zhruba 10 cm a hloubka zasazení 3 cm, nicméně abychom docílili křehké bílé cibule a stvolu nakopčeme kolem sazenic zeminu. Vzrostlé póruky můžeme sklízet postupně celou zimu, pokud se ovšem nestřídá mráz a tání, jehož následkem rostliny zahnívají.

Oproti cibuli má pór více bílkovin a vitamínu B1 – thiaminu. Obsahuje rovněž vitamín C, B3 – niacin a beta-karoten. Používá se jak v syrovém stavu, tak ve všech kuchyňských úpravách.

Staročeský ošlejš

Vytrvalá rostlina s archaickým jménem, nověji označovaná sečka nebo zimní cibule, pochází z jihovýchodní Sibíře, tudíž se o její odolnosti mrazu netřeba rozepisovat. Dokonce i pod sněhem dokáže pomalu narůstat. Drobnější cibulky vytvářejí trsy s bohatou natí, která dorůstá do více než půlmetrové výšky. Právě ta je účelem pěstování. V Asii se stvolu vybílené za pomoci přihnuté zeminy používaly jako chřest. Rostlina je neobyčejně bohatá na vitamín C. Prvotní je výsev, následně se množí dělením trsů, kdy vždy několik cibulek vysadíme do sponu 50x25 cm na záhon se sušší, lehčí až středně těžkou půdou.



Tři podoby kapusty

Nejotuzilejšími zástupci zeleniny jsou kapusty, a to klasická hlávková, růžičková i méně známý kadeřávek. První dva druhy snášejí teplotu 12 °C, ale zejména růžičkové kapustě vadí teplotní šoky. Je-li mrazivá zima bez sněhu, je pro její jakost vhodnější již prosincová sklizeň, jinak může zůstat na záhonech až do února. Oproti běžné sklizni v zimě ořezáváme celý košťál s růžičkami. Pro zimní pěstování v nepříliš optimálních podmínkách se doporučuje kapusty vyřýt a přesadit do hlubokého pařeniště.

Mráz naopak přidává na chuti třetímu druhu, kadeřávku. Labužníci jej schválně nechávají takzvaně přejít mrazem.

Židovské brambory

Zimní jídelníček můžeme obohatit touto dietní přílohou nahrazující, jak lidový název napovídá, brambory. Řeč je o hlízách slunečnice topinambur, v anglosaských zemích známé jako jeruzalémský artyčok. Za účelem vyšší zimní sklizně se vyplatí vyřýt celé rostliny a přesadit je do větších kontejnerů nebo polyetylenových pytlů umístěných tentokrát v chladné světlé místnosti nebo nevytápěném skleníku. Hlízy obsahují pro diabetiky příznivý polysacharid inulin, a též vitamíny A, B1, B2, C a D.

Text: Zuzana Ottová

Foto: Shutterstock

Zimní zelenina



Komentáře