

ZAHRADA

KOMPLETNÍ OBNOVA ZAHRADY

39 Kč | ČERVEN 2017





OBSAH

LETNIČKY	2
BYLINKY	8
MUŠKÁTY	10
ŠKŮDCI	14
ZDRAVÍ ZAKLETÉ V OVOCI	16
ZAVAŘOVÁNÍ BEZ CUKRU	18
BETONOVÉ KVĚTINÁČE	22



LETNIČKY

výsadba | uspořádání | balkony

Letnička je rostlina, jejíž životní cyklus od výsevu po uhynutí trvá jeden rok. Výjimkou je situace, kdy nestihne zaplodit, pak přežije do roku dalšího. Společně s dvouletkami jsou letničky královny léta a v zahradě zajistí nejpestřejší paletu barev květů.

ROSTLINY, KTERÉ PROZÁŘÍ KAŽDÝ KOUT.



ZAKLÁDÁME VÝSADBY

Sazenice letniček, například ostálky, astry, aksamitníky, smily, hledíky či krásenky, vysazujeme na připravený a odplevelený záhon (může být obohacen o humus) až do poloviny května. Už začátkem měsíce vyséváme přímo na záhon některé rychle rostoucí druhy slunečnice, kapucínky, aksamitníky, jednoleté okrasné trávy, rezedu a další. S výsadbou choulostivějších druhů počkáme do druhé poloviny měsíce. Letničky potřebují slunné místo, dostatek vláhy, propustnou, ne kamenitou půdu a pravidelný přísun živin. To podpoří bohatší kvetení a atraktivnější vzhled s přihnojováním to třeba začít až za dva tři týdny po výsadbě.

USPOŘÁDÁNÍ NA ZÁHONĚ

Při zakládání letničkového záhonu je důležité jednotlivé rostliny správně uspořádat. Na jeho okraje patří nižší, téměř kobercovitě rostoucí letničky, například tařicovky, sporýše, begonie, lobelky, netýkavky či otočník, které tvoří hranici mezi trávníkem a vyššími letničkami. Za nimi můžeme vysadit vyšší druhy, například Denim (nemusíme je pěstovat jen v květináčích), nižší aksamitky (*Tagetes patula*), šalvěj (*Salvia splendens*), okrasný tabák (*Nicotiana*), hledíky (*Antirrhinum majus*), nízké jiřiny (*Dahlia pinnata*), třapatky (*Rudbeckia hirta*), limonky (*Limonium sinuatum*), laskavec (*Amaranthus caudatus*), molučenky (*Molucella*), astry a ostálky. Dozadu na záhon soustředíme vyšší letničky, jako jsou luštěnice (*Cleome*), krásenky (*Cosmos bipinatus*), okrasné máky (*Papaversomniferum*), vyšší aksamitky (*Tagetes erecta*) nebo slunečnice (*Helianthus*). Pokud se na záhon budeme dívat z více stran (je umístěn někde uprostřed zahrady), nejnižší druhy letniček vysadíme po obvodu a nejvyšší doprostřed. Do letničkového záhonu můžeme zakomponovat i stromkovou růži.

KVETOUcí BALKONY

V květnu je správná doba i na výsadbu kvetoucích letniček do bedniček a vegetačních nádob. Rostliny je třeba vybírat s ohledem na jejich pěstitelské nároky některé druhy letniček se hodí na slunná místa (zde je výběr nejširší), jiné zase na stinná. Trendem jsou smíšené výsadby, nezapomínejme však, že v edné nádobě mohou růst jen rostliny s podobnými nároky na světlo, vláhu a živiny. Kombinovat se dají různé růstové formy keřovité i plazivé. V širší bedničce můžeme vysazovat do dvou řad výsledný efekt je velkolepější. Když je bednička hlubší, můžeme do pozadí vysadit dřevité letničky a do popředí například muškáty či surfmie. Jednotný barevný tón působí harmonicky, ale zajímavé jsou i kontrasty, například červená, modrá a žlutá, případně modrá a oranžová nebo žlutá a fialová. Alfou a omegou je kvalitní substrát určený pro kvetoucí balkonové rostliny, do něhož je dobré přidat i dlouhodobě působící hnojivo.

ZÁKLADNÍ PÉČE

STANOVIŠTĚ

Musí být slunné, jen některým letničkám vyhovuje polostín.

PŮDA

Měla by být kyprá a s vyšším obsahem živin. Když připravujeme záhon, je dobré přimýchat do substrátu pomalu rozpustné hnojivo, případně můžeme půdu před výsevem obohatit o prosetý kompost.

VYSÉVÁNÍ A VYSAZOVÁNÍ

Letničky můžeme na záhony vysévat (do řídků nebo malých jamek) nebo vysazovat už předpěstované sazenice v polovině května.

ZÁLIVKA

Od okamžiku jejich výsevu či vysazení je důležitá zálivka, nejlépe brzy ráno nebo později večer. Zalévat musíme přímo ke kořenům.

PŘIHNOJOVÁNÍ

Přihnojujeme formou zálivky jednou týdně až jednou za čtrnáct dní.

NUTNÁ PÉČE

Je třeba odstraňovat plevel, kypřit půdu a průběžně odstříhávat odkvetlé květiny - to zabezpečení bohaté kvetení během celého léta.

SPRÁVNÉ MÍSTO JE DŮLEŽITÉ

Na slunce

Aksamitníky, nestarce, tařicovky, šalvěj, astry, ostálky, smily, třapatky, laskavec, krásenky, jiřiny, slunečnice, hvozdíky, stračky, gazánie, sluncovky, hledíky, sporýše, limonky

Do polostínu

Netýkavky, begonie, lobelky, tařicovky, okrasný tabák, okrasné máky, aksamitníky, molučenka.

ASTRA (*Callistephus chinensis*)



OSTÁLKA (*Zinnia elegans*)



1

2



KRÁSENKA (*Cosmos bipinnatus*)

3



HLEDÍK (*Antirrhinum majus*)

4

Tato letnička pochází z Číny, ale velice rychle si našla své místo i na našich zahradách. K vidění jsou květy plné či jednoduché v nejrůznějších barevných tónech jako je bílá, žlutá, růžová, nachová, existují i odstíny černé. Květy jsou svou stavbou podobné velkým sedmikráskám. Pevný stonek nese kopinaté listy, které se u nízkých a středně vysokých odrůd bohatě větví. Odrůdy vysoké a středně vysoké se pěstují na záhonech a jsou vhodné k řezu. Nízké odrůdy jsou ideální do nádob.

Pro ostálky volíme zásadně slunné stanoviště s velmi dobrou propustnou půdou a s dostatečnou zásobou živin. Na nevhodném stanovišti totiž rostliny velmi snadno uhynou, protože bývají napadeny houbovými chorobami. Padání a odumírání se může projevit již u mladých semenáčků. U starších rostlin zase mohou být houbami napadány kořeny, stonky i květy. Doporučuji proto cínic často okopávat, pravidelně přihnojovat a střídat pěstební záhony.

1 2

Něžná květinka si zaslouží něžné jméno. Krásenka zpeřená (*Cosmos bipinnatus*) je mnohdy až metr vysoká letnička s krásnými nevinými a katými hvězdicovitými květy. Potřebuje výživnou hnojenou půdu, hodně vláhy, a poté vám udělá hodně letní radosti. Výborně láká hmyz, včely, vosy, vosenky... U krásenek je prostě vždycky živo. Přitom je to starobylá letnička našich babiček a u nás se pěstuje už po mnoho generací. Její domovina je tropické Mexiko nebo teplé anglosaské oblasti. Botanici rozeznávají na 26 druhů krásenek a ty, které známe u nás, se někdy nazývají právě podle své domoviny „mexické astry“. Ano, astrám jsou podobné a jsou s nimi i příbuzné. Její latinské jméno *Cosmos* je odvozeno od řeckého slova „kosmos“, což je výraz pro ozdobu nebo cokoliv, co je harmonicky a vzhledně uspořádané. Při pohledu na její kvítka musíte uznat, že to tak opravdu je.

3

4

Hledík větší (*Antirrhinum majus*) patří pro své pestré květy k nejoblíbenějším letničkám. Pěstují se nízké i vysoké kultivary: nízké nechte vykvést na záhonu, vysoké si nařežte do vazy. Poradíme vám, jak obojí pěstovat. Hledíky se hodí jak do truhlíků, tak do záhonů. Nadělají parádu ve skupinových výsadbách s astrami a frikány, výborně se doplňují i červenokvětými vzpřímenými pelargoniemi, s nimiž utváří zajímavý kontrast. Výsev provádějte v polovině měsíce března do vytápěných skleníků. Výsevy do jiffů a kelímků s pařeništní zeminou musíte zakládat již ke konci února, aby se mladé rostlinky stačily do poloviny května řádně vyvinout.



BYLINKY

V kuchyni jsou nenahraditelné, lečí, ZKRÁŠLUJÍ ZÁHDNY a dráždí naše smysly. Poznejte je od kořenu až po květ a vytvořte si **STYLOVOU ZAHRADU** z bylinek. V té vaší by určitě neměly chybět.

KOPR



Kopr je jednoletá bylina s šedozelenou, rýhovanou dutou lodyhou a pochvovitými, mnohonásobně zpeřenými listy, vyrůstajícími střídavě z lodyhy.

MÁTA



Máta peprná je vytrvalá bylina z čeledi hluchavkovité, rodu máta. Kvete od července do září. Je to přirozený hybrid máty vodní a máty klasnaté.

MEDUŇKA



Čerstvá meduňka má příjemnou citronovou vůni. Využijeme ji v kuchyni při přípravě ovocných i zeleninových salátů, k ochucení ryb i některých masitých pokrmů.

LEVANDULE



Levandule je mrazuvzdorná, můžete ji pěstovat venku i v nádobách, v mnoha druzích a varietách.



MUŠKÁTY

výsadba | druhy | péče

Muškáty jsou vždy vděčnou volbou: bohatě kvetou během celého léta, jsou pěstitelsky nenáročné a hodí se do města i na venkov. O pozornost usilují i méně zajímavé druhy a kultivary, například muškáty velkokvěté - anglické.

OBLIBA MUŠKÁTŮ OPĚT ROSTE.

CO NABÍZÍ TRH

V současnosti je známo více než dvě stě druhů muškátů. U nás se nejvíce pěstují muškáty páskaté (*Pelargonium zonale*), muškáty štítnaté (*Pelargonium peltatum*) a muškáty velkokvěté (*Pelargonium grandiflorum*). Narůstá však i obilba dalších druhů, například těch, které mají barevné (panašované) listy, případně jsou aromatické (*Pelargonium cuspum*). Jenž květy obvykle nejsou velké a výrazné a listy jsou plné aromatických látek. Rostliny kolem sebe šíří jablečnou, citronovou, mátovou či skořicovou vůni. Jejich předností je, že během léta, kdy je obsah éterických látek v jejich listech nejvyšší, odpuzují dotěrný hmyz. V nabídce zahradnictví se objevily minimuškaty, které jsou vysoké sotva 20 cm a kvetou množstvím drobnějších kvítků.



MUŠKÁTÝ PÁSKATÉ

Rostou vzpřímeně, na listě mají charakteristickou kresbu, jejich stonky časem dřev. nad. Květy jsou jednoduché nebo plné. Nádherné jsou v městském, ale hlavně ve venkovském prostředí. Vyniknou v terakotových i kovových nádobách, v okenních truhlících, samostatně nebo v smíšených výsadbách.

MUŠKÁTÝ VELKOKVĚTÉ

Tvoří atraktivní menší keříky, částečně zdřevnatělé. Pyšní se nádhernými květy sytých barev. Mohou být také plné nebo jednoduché, často poměrně velké. Listy tohoto druhu jsou na dotyk drsnější, obvykle matné. Nejkrásněji vyniknou samostatně v nádobě na reprezentativním místě.

MUŠKÁTÝ ŠTÍTNATÉ

Mají křehké a dlouhé stonky, které po čase dřev. nad. Při dobré péči (podobně jako muškáty páskaté) bohatě kvetou, jejich listy jsou lesklé, poměrně odolné, květy . jednoduché nebo plné. Vytvářejí dlouhé převisy, proto se hodí do květinových bedniček, závěsných nadob, samotně nebo v kombinaci s jinými balkonovými rostlinami.



ZÁKLADNÍ PÉČE

MÍSTO

Muškaty nejkrásněji porostou na slunečných místech, mají v oblibě přímé slunce a teplo; měli bychom však dát pozor, aby se substrát příliš nepřehříval, protože potom rostou pomaleji a méně kvetou; vhodný je i polostín; nutné je zvolit místo chráněné před větrem (m. štítnaté) a deštěm (m. velkokvěté).

SUBSTRÁT

Muškaty sadíme do substrátu určeného pro kvetoucí balkonové rostliny, rozhodně ne do běžné zahradní zeminy, případně té, kterou si přineseme z lesa; substrát musí být výživný, propustný a měl by obsahovat mikročástice, které poutají vláhu.

ZAVLAŽOVÁNÍ

Muškaty vydatně zavlažujeme (ideálně ráno odstátou vodou); mezi zálivkami musí substrát mírně proschnout; výborně se osvědčilo pěstování muškátů v samozavlažovacích nádobách.

PŘIHNOJOVÁNÍ

Během vegetačního období muškáty pravidelně přihnojujeme speciálním hnojivem pro kvetoucí balkonové rostliny je podmínkou bohatého kvetení, ideální je zakomponovat zásobní hnojivo do substrátu už při výsadbě a po rozrostu rostliny ještě dodatečně přihnojovat.

PRAVIDELNÁ PÉČE

Nezapomínejme ani na odstraňování odkvetlých květů (jsou neestetické a mohou být zdrojem plísní); květy nemusíme stříhat, stačí je opatrně vyložit.

CHOROBY A ŠKŮDCI

Ačkoliv muškáty netrpí příliš chorobami a škůdci, občas je třeba je prohlédnout a v případě výskytu nechtěných návštěvnců okamžitě zasáhnout.

ŠKŮDCI

jak bojovat se škůdci

ČÍM ZASÁHNOUT?

Určitě se vyplatí Decis AL okrasné rostliny, což je širokospektrální insekticid. Je dodáván v praktické nádobě s rozprašovačem, tím pádem nemusíme nic ředit a okamžitě můžeme stříkat. Hubí škůdce jako dotykový a požerový jed. Nemá systémový účinek, proto je třeba, aby byly při aplikaci rovnoměrně zasaženy všechny části rostlin. Účinkuje i při nižších teplotách. Při vysokých aplikačních teplotách nad 24 °C se účinnost pyrethroidních aktivních látek může snižovat. V těchto případech je vhodné aplikovat jej po poklesu teplot, obvykle časně ráno nebo později večer. Postřík Decis AL okrasné rostliny účinkuje pro-

ti savým a žravým škůdcům, jako jsou mšice, moly, ploštice, vrtule, mery, housenky, brouci a motýlí. Je proto vhodný k ošetřování rajčat, paprik, okurek, veškeré brukvovité zeleniny, brambor, jádřovin, peckovin, jahod nebo cibulovin, ale také prakticky všech okrasných rostlin. Ošetřujeme důkladně listy a stonky ze vzdálenosti 15-30 cm do takové míry, aby nedocházelo ke stékání. Postřík provádíme na celou rostlinu včetně spodní strany listů. Opakujeme podle potřeby po 7-14 dnech do vymizení škůdců. Ochrana se provádí při prvních příznacích výskytu škůdců. Dle potřeby je možno ošetření opakovat po 7-14 dnech v závislosti na plodině.

JAK CHRÁNIT OVOCNÉ STROMY A ZELENINU NA VĚTŠÍCH PLOCHÁCH?

Tady již s ručním rozprašovačem nevystačíme, ale budeme potřebovat koncentrovaný insekticid pro přípravu postříkové kapaliny do postříkovače. Zde máme k dispozici Decis Protech okrasné rostliny, syntetický pyrethroid určený pro hubení škůdců v ovoci a zelenině. Hubí škůdce jako kontaktní a požerový jed s významným repelema tím účinkem proti celé řadě savých a žravých škůdců, jako je mandelinka bramborová, vrtalka pórová, mšice, třásněnky, květopas jahodníkový, obaleči, vrtule třešňová, dřepčící, pulatky aj. Nemá systémový účinek, proto je třeba, aby byly při aplikaci rovnoměrně zasaženy všechny části rostlin. Pro

lepší ulpívání na ošetřených rostlinách a také z důvodu vytváření celoplošné hořlavosti je možné přidat smáčedlo Silwet Star. Přípravek účinkuje i při nižších teplotách, zhruba od 5 °C. Což je zajímavé třeba při potřebě hubit savý a žravý hmyz již z kraje jara, kdy jsou po ránu ještě nízké teploty. V horku a při vysokých venkovních teplotách se doporučuje tento insekticid s pyrethroidní účinnou látkou aplikovat obvykle časně ráno anebo později večer.



MŠICE

Mšice jsou nejčastěji se vyskytujícími škůdci, který napadá téměř jakýkoliv rostlinný druh. Je nutné reagovat na ně urychleně, protože mohou na rostliny přenést různé choroby. Dosahují velikosti dvou až deset milimetrů a mají měkké tělo. Na napadené rostlině vytvoří velký shluk a velmi rychle se množí, během jednoho roku může vzniknout dokonce až třicet generací.

HOUSENKY

Larva motýla, druhé stadium jeho vývojového cyklu. Líhne se z vajíčka, prochází několika (obvykle pěti, u některých druhů i více) instary, fázemi vývoje oddělenými svlékáním, na konci vývoje se kuklí. Housenka je stádiem intenzivního růstu, během vývoje trávajícího několik týdnů až několik let znásobí svou hmotnost několikatisícnásobně.

DŘEPČÍCI

Dřepčící (Phyllotreta) jsou černí, přibližně 2 mm velcí brouci, kteří škodí převážně na jaře. Při vyrušení se dokáží velmi silně odrazit a odskočí až metr daleko. Dřepčící nejčastěji škodí na brukvovité zelenině, ředkvičkách, ředkvičkách, křenu, mangoldu, kapustě, kedlubnech, někdy i na balkónových rostlinách. V létě patří k jejich oblíbeným cílům lichořeřišnice a slézová růže (topolovky).

ZDRAVÍ ZAKLETÉ V OVOCI

Dnešní zahradní maliny a ostružiny jsou původem skromné lesní ovoce, které šlechtitelé přímo zázračnými kouzly zvětšili, namnožili jejich plody, upravili na všelijakou chuť i barvu. A tak dnes máme širokou paletu odrud vhodných do každé polohy, do každé zahrady.

“tabletky” Z PŘÍRODY

Zázračným lékem proti civilizačním chorobám jsou polyfenoly, ale i další účinné látky v malinách, jako jsou kyselina chlorogenová, kávová, salicylová, galová i chinová, a prvky, hlavně stopové, jako jsou vápník, hořčík, draslík, ale i selen, železo, chrom, mangan, kobalt, měď, zinek, síra, molybden, jód, a to vše vedle dobré dávky vlákniny, pektinů, vitamínu C, E, K a celé škály B vitaminů. U ostružin se k tomu přidávají ještě i kyselina ferulová, bor a stříbro. Celková energetická hodnota tohoto ovoce je jako stvořená pro diabetiky, při prevenci ztučnění jater, ale i při udržovací a redukční dietě, protože mají jen 35 kcal/100 g ovoce.

Navzdory jejich šlechtění kvůli velikosti a úrodnosti jim stále ještě zůstala jejich vynikající přírodní chuťová, voňavá, ba i barevná originalita, ale hlavně jejich mimořádný ozdravný i léčebně-preventivní charakter, jímž překonávají veškeré velké ovoce. Proto by maliny i ostružiny, především ty nepichlavé, neměly chybět v žádné zahradě, jsou totiž i vynikající pochoutkou pro malé či velké mláďouny. Velkou výhodou mnoha dnešních odrud je jejich dlouhodobá opakovaná plodnost v roce, kdy úroda dobře dozraje, a to i díky globálnímu klimatickému oteplení.

ELIXÍR ZDRAVÍ

Celkové má ovoce mnoho antioxidantů a zdraví podporujících i čistících (detoxikačních) látek, ale drobné ovoce ještě výrazněji vyniká hlavně zdravotněpreventivními, ale i léčebnými účinky. Maliny i jejich sestry ostružiny dokonce hrají mezi drobným ovocem prim právě v tomto ohledu. Je to například díky obsahu polyfenolu, tedy kyseliny ellagové, která má mimořádně antikarcinogenní účinky. Maliny a ostružiny jí obsahují 22 mg/150 g plodů, jahody 9 mg, brusinky 1,8 mg a ostatní ovoce méně než 1 g, zatím co v ořeších jí je až 20 mg / 30 g. Kyselina ellagová se v malinách nachází až z 90 % v semenech, zatímco v jahodách se zase až z 95 % nachází v dřeví. Maliny, ostružiny a jahody jsou tedy z hlediska potravinovými zdroji této protirakovinné kyseliny ellagové. Toto ovoce bychom však neměli konzumovat například se šlehačkou nebo jogurtem, i když je to velmi chutné, protože kasein z mléka brání právě dobrému vstřebávání této účinné látky. Komplex účinných látek v čele s kyselinou ellagovou přímo snižuje růst nádorových buněk. Zjistilo se například, že už pětiprocentní podíl malin a jahod ve stravě výrazně snížil možnost výskytu nádoru jícnu.

ZDRAVÁ PŘÍRODNÍ BARVA

V malinách, ostružinách i dalším drobném ovoci (borůvky, brusinky) jsou však ještě další protirakovinné polyfenoly, a to jsou antokyanidiny, které jsou vlastně i příčinou živých barev ovoce a zeleniny červené, růžové, světle fialové, oranžové i modré, přičemž těchto látek se v drobném ovoci často nachází až 500 mg / 100 g ovoce. Vysoký obsah těchto antokyanidinů spolu s proamokyanidiny v tomto ovoci je zodpovědný i za nejvyšší antioxidantní aktivitu mezi různými druhy ovoce, která dosahuje v lesních borůvkách hodnoty 13 430 jednotek, v brusinkách 9 000, ostružinách 7 700, v malinách 6 600, v jahodách 6 000 (v jablkách až 5 900, ale ve vodním melounu je to jen 216 jednotek). Antokyanidiny způsobují zastavení syntézy DNA, a tím i růst buněk, což vede k jejich apoptóze (jakési sebevraždě). Též jsou schopné inhibovat, tedy brzdit angiogenezi, a tím i výživu rakovinných buněk a jako silné antioxidanty jsou i účinnými likvidátory nebezpečných volných radikálů.



ZAVAŘOVÁNÍ BEZ CUKRU

na zdraví se sladkou přírodou

NÁHRADA CUKRU

Namísto nezdravě přeslazených nálevů použijeme přírodní ovoce zavaříme do chutných ovocných šťáv. Ty si připravíme z ovoce, kterého máme v zahradě dostatek nebo které je cenově nejdostupnější na trhu. Nálevové šťávy nemusejí být jen koncentrované, lze je zředit vodou v poměru 1 : 1. Rovněž platí, že nálev nemusí být z toho samého ovoce, jaké zavařujeme nakombinujeme si šťávu podle vlastní chuti z víceru druhů ovoce. V té potom ovoce blanšírujeme (krátce povaříme) a sterilizujeme. Šťávy připravujeme v odšťavňovači nebo lisováním ovoce v malém vinařském lisu. Míchaný kompot můžete složit například z 30 % angreštu, 20 % jahod, 30 % červeného rybízu a 20 % malin. Jako nálev je vhodná směs šťávy z jahod a rybízu. Směs velkého ovoce se může skládat z 30 % nakrájených hrušek, 30 % půlených broskví, 20 % rynglí & 20 % švestek.

OVOCNÉ POMAZÁNKY A NÁPLNĚ

Tímto způsobem si můžeme připravit džem nebo hustší zavařeniny. Od klasických zavařenin, které obsahují množství cukru a chemie, se budou lišit zejména řidší konzistencí. Rozdíl bude, samozřejmě, i v jejich sladkosti. Doba sterilizace v horké vodní lázni je podobná jako u zavařování kompotů. Chceme-li džem obohatit o nerozvařené kousky ovoce, přibližně 5 až 10 minut před ukončením varu (závisí na druhu a tvrdosti ovoce) do něj přidáme

BLANŠÍROVÁNÍ

U klasického zavařování se svěží barva ovoce mění na nevýraznou, degraduje se chuť, ničí se pektiny, betakaroten a zejména vitamin C. Naší úlohou je zachovat maximální množství výživných, ochranných a chuťových látek v ovoci. jedním ze způsobů, jak toho dosáhnout, je blanšírování předzavařování. Nálev v hrnci přivedeme do varu, ponoříme do něho ovoce (po malých dávkách, například na sítu) a převaríme ho (stačí krátce 2 až 5 minut). Teplota uvnitř ovoce musí vystoupit aspoň na 70 °C, aby se enzymy co nejrychleji (šokem) rozložily a nemohly negativně ovlivnit kvalitu výrobku. Předzavařené ovoce ještě za horka vložíme do tepleně dezinfikovaných sklenic, zalijeme vroucím nálevem, uzavřeme, vložíme do hrnce s horkou vodou a sterilizujeme předepsanou dobu.

asi 20 % čerstvě nakrájených ovocných kousků a vše spolu dovaříme. Aby džem aspoň trochu zrosolovatěl, zkombinujeme sladké ovoce s kyselým anebo méně zralým ovocem (obsahuje více pektinů). Potom už jen stačí nakrájené ovoce prudce a krátce povařit za stálého míchání se zahustí na potřebnou konzistenci. Var zbytečně neprodlužujeme, aby se pektinové rosolotvorné látky nerozložily.



POCHOUTKY PRO DIABETIKY

Pro vysoký obsah vlákniny a biologicky aktivní látky jsou domácí biozavařeniny bez přidaného cukru, umělých sladidel a rizikových chemikálií vhodné i pro diabetiky. Přírodní brzdící efekt ovocné vlákniny brání rychlému vstřebávání glukózy do krve, a tím i prudkému zvýšení glykemie. Tento pozitivní účinek můžeme posilnit (a to platí nejen pro diabetiky, ale i pro lidi trpící obezitou a jinými civilizačními chorobami) tak, že biokompoty a biopomazánky budeme konzumovat s celozrnnými obilnými jidly a pečivem.

ZAVAŘOVÁNÍ S ROZUMEM

Naši předci na cukr (který jsme si zvykli přidávat do zavařování) obvykle neměli. Při uchování potravin si pomáhali, jak uměli. Zavařování bylo vlastně zahušťování šťáv nebo rozvařeného ovoce. A tuto metodu využijeme i my. Přírodní cukr (nacházející se v ovoci) zkoncentrujeme odpařením části vody z ovoce. Odpařujeme prudce a krátce, aby chuť a vůně neunikly a abychom uchránili před poškozením vitamíny i pektiny. jde o jednoduchý, rychlý a levný, zdravý a chutný způsob zavařování.

CO S ODPADEM

Otázka je spíše, zda vůbec jde o odpad. Zbytky ovoce, které vznikají při lisování a odšťavňování, obsahují totiž hodně zdravé vlákniny. slupky jsou zase bohaté na vitamíny. Jde tedy o výbornou surovinu, kterou můžeme použít například při přípravě ovocného vína, zejména z bobulového ovoce. Dužinu a slupky z velkého vypeckovaného ovoce lehce použijeme jako náplň do koláčů, buchet či jako přísadku při přípravě džemů a povidel.

POMĚRY OVOCE

MALÉ OVOCE

angrešt, jahody, maliny, ostružiny, borůvky

- Na 500ml sklenici dáváme 300 g ovoce a 180 ml nálevu.
- Na 700ml sklenici dáváme 460 g ovoce a 270 ml nálevu.

STŘEDNÍ OVOCE

broskve a meruňky (půlené), hrušky, jablka a kdoule (nakrájené na dílky)

- Na 500ml sklenici dáváme 230 g ovoce a 150 ml nálevu.
- Na 720ml sklenici dáváme 340 g ovoce a 230 ml nálevu.

STERILIZACE OVOCE

1. způsob: PEŘINOVÝ

Namísto nezdravě přeslazených nálevů použijeme přírodní ovoce zavaříme do chutných ovocných šťáv. Ty si připravíme z ovoce, kterého máme v zahradě dostatek nebo které je cenově nejdostupnější na trhu. Nálevové šťávy nemusí být jen koncentrované, lze je zředit vodou v poměru 1 : 1. Rovněž platí, že nálev nemusí být z toho samého ovoce, jaké zavařujeme na kombinujeme si šťávu podle vlastní chuti z vícero druhů ovoce. V té potom ovoce blanšírujeme (krátce povaříme) a sterilizujeme. Šťávy připravujeme v odšťavňovači nebo lisováním ovoce v malém vinařském lisu. Míchaný kompot můžete složit například z 30 % angreštu, 20 % jahod, 30 % červeného rybízu a 20 % malin. Jako nálev je vhodná směs šťávy z jahod a rybízu. Směs velkého ovoce se může skládat z 30 % nakrájených hrušek, 30 % půlených broskví, 20 % rynglí & 20 % švestek.

2. způsob: KLASICKÝ

Při plnění sklenic postupujeme stejně jako u peřinového způsobu. Za horka naplněné a uzavřené sklenice vložíme do sterilizačního hrnce s utěrkami na jeho dně do horké vody, hrnec uzavřeme pokličkou s eploměrem a zahříváme tak dlouho, abychom drželi potřebnou sterilizační dobu a předepsanou teplotu vodní lázně, která by měla převyšovat uložené sklenice. Výhodou tohoto způsobu je podstatné zkrácení sterilizace, což se kromě úspory času pozitivně projeví i na lepším uchování biologicky aktivních látek v zavařovaném ovoci, pevnější struktura a hezčí barva. Sterilizovat můžeme i v páře, tlakové nádobě nebo horkovzdušné troubě. Tak lze připravit kromě kompotů i různé ovocné pomazánky, zavařeniny či bowle.

Předepsaná teplota vodní lázně a délka sterilizace:

10 až 20 minut při 70 °C,

10 až 15 minut při 80 °C,

8 až 12 minut při 85 °C.

Tyto doby jsou spíše orientační, až praxí si je ověříme a upravíme podle druhu zavařovaného ovoce a jeho měkčnosti. Při sterilizování je rozhodující teplota uvnitř sklenice & ve středu ovocných kousků. Můžeme postupovat podle uvedených dob sterilizace, případně můžeme ponořit teploměr skn proděravěné víčko do jedné zkušební sklenice umístěné mezi ostatními.

BETONOVÉ KVĚTINÁČE

BUDEME POTŘEBOVAT:

bílí cement
drobný štěrk
rašelina
korková zátka
barva na beton

silikonovou formu
menší formu

Květináče různých tvarů a velikostí si snadno vyrovíte odléváním do plastových nebo i jiných nádob. Zajímavou strukturu získáte přidáním rašeliny do betonové směsi, elegancijím zase dodá bílý cement.

Ve vědru smícháme 1 díl cementu, 1 díl drobného štěrku a 1,5 dílu rašeliny. Promísíme a zalijeme 1 dílem vody.



Směs dáme do spodní části formy přidáme korkovou zátku do středu. (Stačí polovina korku. Ale nemusíme dávat žádný.)



Přidáme druhou nádobu, kterou zatížíme. Po orkajích naplníme směsí. Beton necháme tvrdnout 3-4 dny.



Vyklopíme a vyjme korkovou zátku. Můžeme si pomoci otvírákem na víno.



Hotový květináč můžeme použít vpodstatě na cokoli. Pěkně v nich vyniknou skalničky, letničky, ale i bylinky.



