

## CIBULE



Cibule je královna kuchyně. Pochází ze západní Asie. Pěstuje se v mnoha různých odrůdách, lišících se tvarem i barvou. Žádná česká hospodyňka si bez ní nedovede představit vaření. Je ale skvělá i v naší lékárnice. Sušením a teplem z cibule mizí léčivé látky, proto je zdraví přínosnější spotřebovat ji čerstvou.

Cibule obsahuje množství vitaminů a minerálů. Je bohatá na **kyselinu listovou** (vitamin B9), ale i jiné **vitaminy skupiny B, vitamin C, vitamin E a karoteny**. Z minerálů v cibuli nalezneme důležité prvky jako **železo, zinek, síra, fosfor, hořčík, draslík, vápník, sodík, měď, jód**. Cibule dále obsahuje **flavonoidy**, které působí v těle jako **antioxidanty**, které jsou nezbytné pro zachování zdraví a zmírňují projevy alergií. Dokonce mohou snižovat riziko některých nádorových onemocnění – obzvláště rakoviny žaludku a tlustého střeva. Sirné sloučeniny propůjčují cibuli typické štiplavé aroma, proto čím aromatičtější cibule, tím více zdraví prospěšných látek obsahuje. Sirné sloučeniny působí jako přírodní dezinfekce a antibiotikum. Potlačují množení bakterií a plísní, díky čemuž cibule pomáhá jak při infekcích horních cest dýchacích, tak při infekcích střevních. Je tedy opravdovou zásobárnou životně důležitých a prospěšných látek. O cibuli se dá říci, že má všestranné léčebné použití a její hlavní význam je v prevenci nemocí.

Cibule má pravděpodobně svůj původ v západní Asii, kde původně rostla jako planá rostlina. Protože místní obyvatelé brzy objevili její výrazné léčivé účinky a mnohostranné využití v kuchyni, přestěhovala se do zahrad a rozšířila do celého světa. Lidé ji začali šlechtit pro svou potřebu. Dnes ji díky tomu najdeme ve spoustě různých odrůd a typů - bílá, žlutá, červená, v malých i velkých velikostech, sladká nebo pálivá cibule. Jako potravina, koření i lék se cibule používala již od pradávna. Předpokládá se, že lidé ji znali a používali již v dobách, kdy ještě neexistovalo písmo. Zmínky o ní se objevují v egyptských papyrech z let 3200 před naším letopočtem. Objevuje se dokonce často na starověkých egyptských malbách. O cibuli se zmiňují i staré indické védské texty, znali ji obyvatelé Mezopotámie a k základním potravinám patřila v antickém Řecku. Také Římané ji konzumovali pravidelně a brávali si ji s sebou na své cesty. Staří Římané také popsali všechny preventivní a léčivé účinky cibule – podle nich zostřuje zrak, pomáhá při zažívacích obtížích, pomáhá od nespavosti, léčí rány i bolesti zubů. Zajímavostí je, že římský gladiátor se před zápasem údajně potíral šťávou z cibule. Divokou cibuli znali i obyvatelé staré Ameriky, kteří ji používali k vaření, jakožto zeleninu i koření, avšak její v Evropě známou, chuťově výraznější variantu, přivezl až Kolumbus.

### Účinky cibule na lidské zdraví v kostce

- ničí bakterie, působí jako přírodní antibiotikum,
- preventivně ji lze užívat proti stárnutí cév,
- povzbuzuje chuť k jídlu, pomáhá léčit nechutenství i anorexii,
- je dobrá proti kašli (usnadňuje vykašlávání hlenu),
- šťáva se využívá ke zmírnění potíží při pobodání hmyzem (vosa, včela, sršeň), neutralizuje jed obsažený v žihadle. Stačí přiložit na pobodané místo čerstvě rozkrojenou cibuli (nebo ocet), čím dříve, tím lépe.
- snižuje krevní tlak,
- čistí krev, detoxikuje,
- bolesti ucha (Při bolesti ucha nakrájejte cibuli, obalte gázou a přiložte na postižené místo. Nechte působit celou noc.),
- zlepšuje trávení,
- podporuje činnost žaludku a střev (zvyšuje vylučování trávicích šťáv),
- podporuje činnost jater a žlučníku,
- snižuje hladinu krevního cukru, glykémii, pomáhá proti cukrovce a obezitě,
- zahlenění, pomáhá při vykašlávání, desinfikuje plíce,
- čistí močové cesty,
- chřipka a rýma (lze inhalovat vylisovanou šťávou), uvařte si cibulový čaj nebo nakrájenou cibuli zasypte cukrem či zalijte medem a šťávu užívejte,
- podporuje činnost srdce,
- hnisající rány,
- proti osteoporóze (zvyšuje hustotu kostí)

Nejjednodušší je použití čerstvé cibule. Abychom dosáhli nejlepších účinků, pojídáme ji bez tepelné úpravy. Množství záleží jen na nás. Cibule nemá žádnou kontraindikaci kromě otevřených žaludečních vředů. Rozkrojená cibule by se měla použít do 24 hodin.

Nakrájet cibuli můžeme i bez uronění slzy. Při krájení cibule se vytvářejí těkavé sloučeniny, které se rychle rozkládají a jejich složky pak dráždí oči. Můžeme však cibuli krájet, aniž by nám oči dráždila, a to tak, že ji před krájením vložíme na několik minut do teplé trouby nebo ji krájíme nožem namočeným ve studené vodě.

## Druhy cibule

Cibule překvapuje svou rozmanitostí. Na světě najdeme až 300 druhů cibule. Liší se velikostí, tvarem, barvou i chutí. Zde jsou některé z nich:

- **Cibule kuchyňská:** Klasický, u nás zřejmě nejrozšířenější druh cibule. Je možné ji jíst v syrovém stavu, vařenou, smaženou, pečenou i dušenou. Je základem mnoha pokrmů, omáček apod.
- **Jarní cibule:** Sklízí se mladá i s natí, dokud je jemná a než se vytvoří větší cibulky. Obvykle ji seženeme v obchodech od konce zimy do konce léta a používá se čerstvá na oblohy, přílohy a do salátů.
- **Obří salátová cibule:** Má jemnější chuť a je vhodná i pro ty, kteří klasickou cibuli nevyhledávají. Tento druh totiž obsahuje méně aromatických látek. Jejými osvědčenými odrůdami i pro případné pěstování v našich podmínkách jsou odrůdy Globo – žlutá cibule a Blanco duro – bílá cibule.
- **Salámová cibule:** Od ostatních druhů se odlišuje pouze oválným tvarem, lze ji spotřebovat beze zbytku.
- **Šalotka:** Má ostrou chuť a aroma podobné česneku, ocení ji labužníci. Vyznačuje se příjemnou, harmonickou chutí. Zdomácněla hlavně ve francouzské kuchyni.
- **Cibule perlovka:** Vytváří bílé, lesklé a drobné cibulky. Ke skladování není vhodná kvůli své malé trvanlivosti, a tak se obvykle nakládá do nálevu.
- **Cibule zimní:** Cibulky jsou drobné, protáhlé a rostou v trsech. Je velmi šťavnatá a má jemnější chuť než cibule kuchyňská. Správně se nazývá cibule prorůstavá.

Jedna stará moudrost zní: „*Člověk může vařit bez ohně, ale ne bez cibule.*“

# HOVĚZÍ MASO

Hovězí maso je maso tura domácího a do české kuchyně vždy patřilo. Řadíme je mezi “červené maso” (spolu s vepřovým, telecím, skopovým a jehněčím). Je charakteristické svou tmavě červenou barvou, ale barva masa se odvíjí i od věku poražených zvířat, plemene a pohlaví zvířete. Čím mladší zvíře, tím je barva masa světlejší. Toto maso obsahuje hodnotné látky jako jsou například: železo, vitaminy skupiny B a esenciální aminokyseliny. Hovězí maso je plnohodnotnou potravinou, která by neměla chybět ve Vašem stravování alespoň jednou za čas.

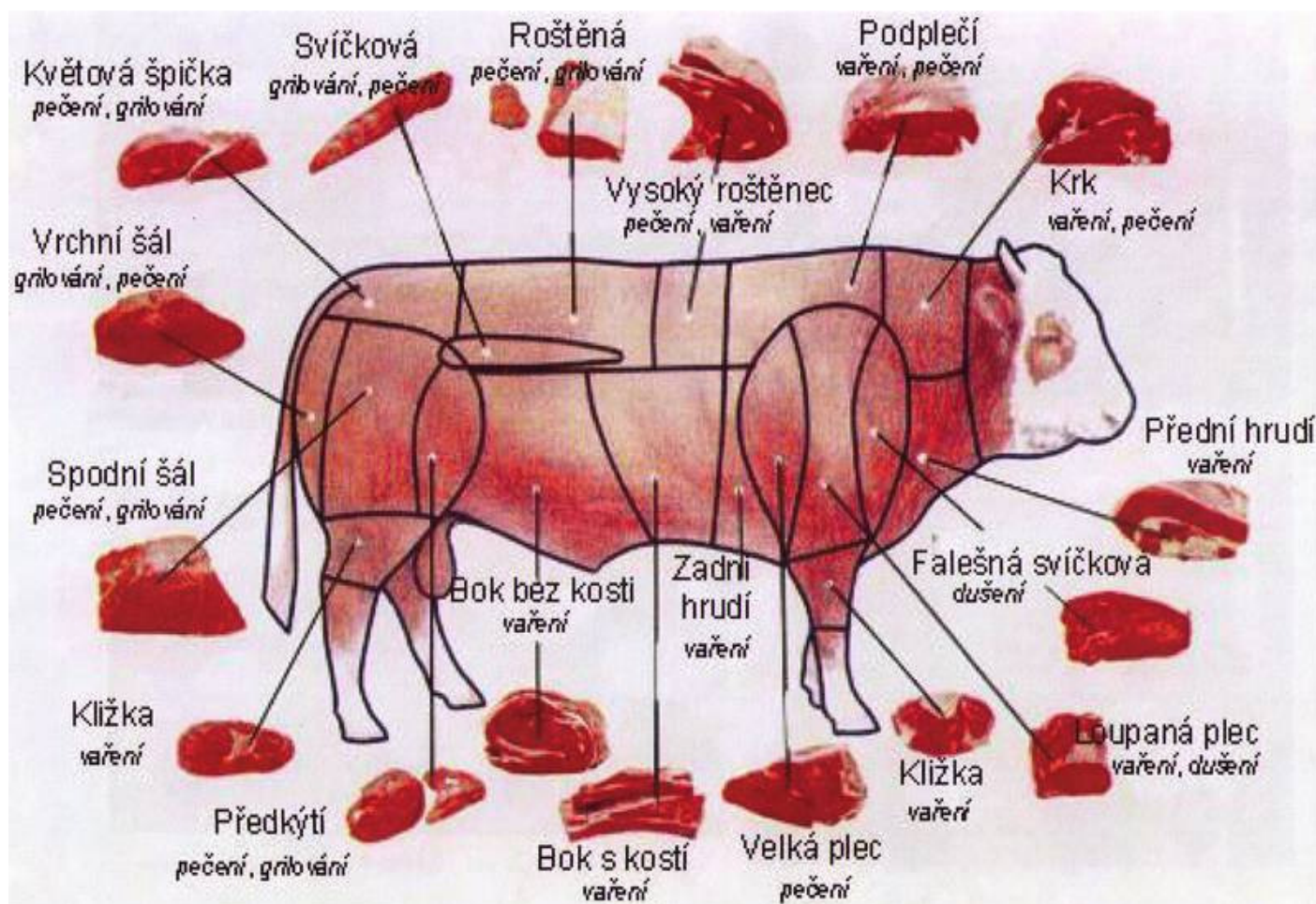
## Proč jíst hovězí maso

- Je zdrojem **plnohodnotných bílkovin**, v libovém hovězím je jich obsaženo průměrně 21 %.
- Libové hovězí maso obsahuje méně než 5 % tuku, z nichž nasycené tuky tvoří necelou polovinu. V souvislosti s hovězím se často mluví o vysokém obsahu cholesterolu, ovšem libový kus hovězího má méně cholesterolu než například drůbeží stehno s kůží.
- Hovězí maso je významným zdrojem **železa**, které je pro člověka lépe využitelné než železo pocházející z rostlinných zdrojů. **Železo v lidském těle ovlivňuje výkonnost, imunitu a termoregulaci, obzvláště důležité je pro děti v období růstu, pro těhotné ženy a také pro sportovce.**
- Maso hovězího skotu obsahuje množství **zinku** (který podporuje náš imunitní systém. Je důležitý pro zdravou pokožku, vlasy, nehty, chrání buňky před působením volných radikálů), **selenu, kyseliny listové a vitamínu skupiny B, hlavně vitamínu B12, který má vliv na správnou funkci krvevotvorby a nervového systému.**
- Složkou hovězího masa je i CLA (kyselina linolová), která v lidském těle napomáhá vytvoření optimální rovnováhy mezi svalovou a tukovou hmotou.

## Negativa konzumace hovězího masa

- Mnohé studie ukazují, že existuje souvislost mezi vysokou spotřebou červeného masa a zvýšeným rizikem vzniku rakoviny tlustého střeva.
- Konzumace masa s větším obsahem tuku má negativní vliv na kardiovaskulární systém a může být jedním z faktorů způsobujících infarkt myokardu nebo mozkovou mrtvici. **Ale zase záleží na tom, co si člověk koupí. Když si přinesete domů kuře a připravíte a sníte ho i s kůží, tak je to po stránce obsahu tuku stejné, jako když si dáte krkovič.**
- Možná přítomnost růstových hormonů, které někteří chovatelé používají za účelem zvýšení produkce libového masa, i když je jejich užívání ve státech EU zakázáno.
- Hrozba BSE (bovinní spongiformní encefalopatie) neboli „nemoci šílených krav“, která se může projevit třeba až 20 let po infikování. U člověka nemoc napadá nervovou soustavu a způsobuje tzv. Creutzfeldt-Jakobovu chorobu, na kterou v Británii umírá asi 50 lidí ročně.
- Negativa s sebou mohou nést i způsoby tepelného zpracování hovězího, např. připálené kousky grilovaného bifteku mohou zvyšovat tvorbu karcinogenů.
- I konzumace syrového masa s sebou nese svá rizika. Milovníci tataráku riskují nakažením salmonelou, případně nemilé napadení parazity, jako jsou tasemnice nebo svalovec.

**Maso je zdravé, ale jen ve správné míře a po vhodné úpravě. U červeného masa je jediná důležitá věc, aby bylo libové.** Maso by nemělo chybět v jídelníčku těhotných žen, dětí ani seniorů. Zároveň se jím nemusíme „cpát“ denně, vyzkoušejte i netradiční zdroje bílkovin jako je tofu, rybí maso, či opomíjené luštěniny.



### Části hovězího masa a jejich použití

Kategorie	Typ masa	Specifikace	Použití
Kategorie I.	svíčková	nejkvalitnější a nejdražší kus masa, nízká tučnost, křehkost, jemná vlákna	minutky, tj. bifteky, medailonky, pečeně, tatarský biftek
	kýta (svrchní a spodní šál, ořech, zadní)	libové kusy masa, které se tvarem hodí pro plátkování	roštěnky, ptáčky, závitky, rolády, vyzrálý ořech možno použít i na tatarák či na steak
Kategorie II:	roštěnec (vysoký, nízký)	vysoký roštěnec tučnější, nízký libovější, pevný	vysoký r. na steaky, pečení a grilování, nízký na steaky, roštěnky, rostbíf a dušení
	plec	libový sval z přední části kusu	vhodné na plátky, pečeně, dušení, či na nudličky jako ragú
	kulatá plec	prorostlá vazivem, které zaručuje šťavnatost i bez špikování, nejkvalitnější součástí je tzv. falešná svíčková	pečení, dušení, rošťování, jako kousky možné použít na ragú či guláš, vyzrálá falešná svíčková i na steaky
Kategorie III:	žebro, hrudí	patří k nejlevnějšímu hovězímu	vhodné na delší vaření či vývary
	krk	dlouhá vlákna, vrchní část libovější, spodní tučnější, část zvaná podplečí je nejkvalitnější maso krku	vrchní část vaření, pečení, spodní část guláše
Kategorie IV.	kližka	svalovina z nohou, dost prorostlá tukem	k delší tepelné úpravě vařením, dušením, vhodná na guláš
	pupek, bok	velmi tučné partie	vývary, mletá masa, surovina pro výrobu anglické slaniny