

Meloun

Sladká a voňavá pochoutka patří k létu stejně jako slunce a voda. Víte, že když se zakousnete do melounu, nejásají jen vaše chuťové buňky, ale i celé tělo? Je totiž nadupaný zdravými látkami.



I když se meloun vždycky automaticky považoval za ovoce, jde o **druh plodové zeleniny** patřící do čeledi tykvovitých. Název pochází z **řečtiny a znamená „velké jablko“**. Z botanického hlediska je meloun bobule.

Vodní melouny se údajně poprvé urodily v africké poušti Kalahari. K první zaznamenané sklizni melounů došlo před téměř 5 000 lety v Egyptě - svědčí o ní hieroglyfy na zdech starověkých budov. Vodní melouny se často dávaly do královských hrobek, aby králové měli v posmrtném životě co jíst. Z Egypta se melouny dostaly prostřednictvím obchodních lodí do zemí u Středozemního moře. V 10. století si melouny našly cestu do Číny, která dnes představuje největšího pěstitele vodních melounů na světě. Ve 13. století se díky Maurům melouny rozšířily po celé Evropě.

S jakými melouny se můžete setkat

- **Vodní / červený meloun** - u nás nejčastější a také asi nejoblíbenější, je velký a kulatý s tlustou zelenou slupkou, uvnitř červená dužnina a tmavá černá jádérka, obsahuje až 93% vody.
- **Cukrový / žlutý meloun** - menší oválný tvar, tuhá žlutá slupka, uvnitř lehce nazelenalá dužnina, obsahuje 6 - 8% cukru, používá se často jako předkrm v kombinaci s parmskou šunkou.
- **Gallia** - malý kulatý meloun se silně popraskanou tuhou slupkou a oranžovou dužninou.
- **Kantalup** - patří mezi cukrové melouny, menší kulatý plod s tenkými zelenými proužky, lehce popraskaná slupka a světleoranžová dužnina.
- **Piel de sapo** - podlouhlý meloun, zelená skvrnitá slupka a světleoranžová dužnina.
- **Ogen** - kulatý sladký meloun, hladká žlutá slupka se zelenou kresbou.
- **Charentais** - malý meloun se světlezelenou hladkou slupkou, sladká oranžová dužnina s exotickou chutí i vůní.

Melouny jsou bohatým zdrojem vitamínů

Přestože je meloun z větší části tvořen **vodou**, obsahuje také mnoho vitamínů a minerálů. Melouny představují **vynikající přírodní zdroj vitamínů A, C a B6**. Obsahují **značné množství draslíku a málo sodíku**. **Draslík je důležitý pro udržení vody v těle a nachází se ve všech buňkách. Jedinci s nízkou hladinou draslíku v těle trpí svalovými křečemi. Vitamín A** obsažený v melounu je důležitý pro **zdraví vašich očí**. **Pomocí vitamínu B6 vytváří lidské tělo mozkové látky** (nervové mediátory), například serotonin, melatonin a dopamin, jež podle předběžných průzkumů pravděpodobně **tělu pomáhají zvládnat úzkost a paniku**. **Vitamín C** vám může pomoci zlepšit **obranyschopnost imunitního systému proti infekcím a virům**. Tento vitamín **stimuluje imunitní systém a chrání vaše tělo před volnými radikály**. Melouny jsou **silně močopudné**, což se využívá při léčení ledvinových potíží, kdy je potřeba časté vylučování moči jako například u ledvinových kamenů. Některé další studie ukazují, že meloun má blahodárný vliv i na stimulaci krevního oběhu, uklidňuje organismus. Jemná vláknina dužniny pak posiluje stěny střev a současně podporují slabě i vylučování stolice, což pozitivně působí **proti zácpě**. Díky vysokému obsahu vody pomáhá stabilizovat poměr vody a soli v organismu.

Jak vybrat ten správný meloun? Nevýhodou melounů je, že mají tlustou slupku, takže na první pohled není vidět, jaký bude meloun uvnitř. Proto je zde pár rad, podle čeho se při koupi melounu řídit. Meloun si potězkejte - pokud je na svou velikost poměrně těžký, bude šťavnatý a čerstvý. Barva slupky o zralosti melounu bohužel nic nenapoví. Určitě ale nekupujte meloun, který je otláčený nebo moc měkký. Výběr vám ulehčí koupě porcovaného melounu. Potom hledejte pevný střed a jasně barevnou dužninu!

Meloun bez pecek? Ano, od společnosti Anecoop! Díky společnosti Anecoop a její odrůdě Bouquet si můžete užít melounovou radost bez pecek. Melouny Bouquet totiž neobsahují téměř žádná semínka. Melouny bez jáderek jsou pěstovány speciálními botanickými postupy, které nevyužívají genetickou modifikaci. Bezpečkové melouny ale potřebují k růstu své peckové kolegy. Na polích, kde se pěstují melouny bez pecek, představuje přibližně 25 % rostlin druhy s jádérky a 75 % druhy bez jáderek. K takovému poli je pak přistaven včelí úl, aby včely křížem opylovaly rostliny bez jáderek a rostliny s jádérky. Bez opylování křížem by rostliny neměly žádné bezpečkové plody.

Meloun v literatuře a lidové slovesnosti

- „Nemáš-li na chléb, nekupuj melouny!“ – perské přísloví
- „Kdokoliv sní meloun, musí počítat s osvěžením.“ – perské přísloví (každý musí počítat s důsledky svých činů)
- „Dva melouny si nedáš do jednoho podpaždí“ – balkánské přísloví
- „Do lidí a do melounů nevidíš.“ – italské přísloví

Mrkev



Mrkev patří do čeledi **miříkovitých** a pěstujeme ji jako **kořenovou zeleninu**. Pochází z oblasti jižní Asie (Afgánistánu, Íránu a Pákistánu), kde dodnes nalezneme její divoké předky. V průběhu 12. století se mrkev dostala až do západní Evropy a do Číny. Dnes se již **pěstuje po celém světě**. Původní kořeny mrkve měly bílou a nachově červenou barvu, současné oranžové kořeny vznikly v 17. století **šlechtěním v Holandsku**. Mrkev je bohatá nejen na vitamíny, minerály, stopové prvky, ale obsahuje další užitečné látky, mimo jiné **i vlákninu a důležité antioxidanty**.

Na rozdíl od většiny zeleniny **je mrkev zdravější vařená nebo restovaná**. Syrová má tuhé buněčné stěny, takže tenké střevo absorbuje jen nepatrné množství beta-karotenu. Při tepelné úpravě se přemění více než polovina této látky na vitamin A. Mrkev je vhodné konzumovat vždy s **menším množstvím tuku**, aby se náležitě vstřebaly všechny látky rozpustné v tucích.

Označení mrkev je všeobecné pro všechny typy mrkví, jako je: Karotka - raná odrůda mrkve s jemnější dužninou a tupým kořenem, **Mrkev** - pozdní odrůda, špičatá, rozměrově větší, dobře skladovatelná.

Nejznámější složkou mrkve je **beta – karoten**, který je zodpovědný za barvu kořene. Patří mezi **antioxidanty**, pomáhá tělu v **boji se stresem a znečištěným prostředím**. Tento vitamin udržuje v dobrém stavu všechny sliznice, působí jako růstový činitel, **regeneruje pleť, unavený zrak a zlepšuje šeroslepost**. Podle některých studií má beta – karoten i nezastupitelné místo v boji **proti nádorovému onemocnění**. Syrová mrkev obsahuje také **sacharid falkarinol**, který má silné **protirakovinné účinky**. Falkarinol je však nestabilní a při vaření se snadno rozkládá. Je proto nutné **vařit mrkev vcelku**, aby tato důležitá složka zůstala zachována uvnitř mrkve.

Významné složky obsažené v mrkvi: **provitamin A (beta – karoten), vitamíny B, C, D, E, K, lecitin, vláknina, lehce stravitelná glukóza, sodík, vápník, hořčík, jód, draslík, fosfor, železo, měď, zinek, mangan, selen**. Obsah **selenu** v mrkvi je také nezanedbatelný, jde o stopový prvek, který se řadí mezi antioxidanty a je velmi důležitý i **pro náš imunitní systém**.

Příznivé účinky mrkve pro náš organismus: chrání tělo před volnými radikály, podporuje zdravý růst a vývoj dětí, posiluje srdce a cévy, zlepšuje zrak, posiluje sliznice v těle, urychluje hojení ran, udržuje hezkou pokožku a pleť, pomáhá při zácpě, ale i průjmu, stará se o kvalitní vlasy a nehty, prospívá těhotným ženám, zvyšuje mužskou plodnost

Mrkev má **bohaté uplatnění i v kuchyni**. Připravují se z ní saláty, polévky, přílohy, pomazánky a podobně. I čerstvá nať se dá využít jako bylinka třeba do polévky. V případě, že mrkev **kupujete do zásoby**, je třeba ji **skladovat** v chladném a temném prostředí a pravidelně kontrolovat její kvalitu. Mrkev **nepřipravujte zbytečně předem** (krájení, strouhání), nýbrž až **těsně před** její konzumací či úpravou, aby se oxidací nezničil vitamin C a neztrácel na hodnotě i ostatní důležité živiny, které jsou v mrkvi obsažené.

Mezinárodní den mrkve - Možná to zní podivně, ale i mrkev má svůj svátek. 4.duben je den, kdy jsou pořádány mrkvové párty, oslavy a happeningy všech milovníků mrkve. Mezinárodní den mrkve vznikl v roce 2012 a společně s Českou republikou jej uznávají také ve Francii, Itálii, Švédsku, Rusku, Austrálii, Velké Británii a Japonsku.

Mrkev zlepšuje zrak – MÝTUS

Skutečně mrkev zlepšuje zrak? „Hodně lidí se mylně domnívá, že když bude jíst hodně mrkve, brýle nebude potřebovat. S dioptrickými vadami oka však konzumace mrkve vůbec nesouvisí. Mrkev je bohatá na vitamin A (podobně jako mléko, sýr nebo vajíčka), který vyživuje sítnici. Nepřímo tak pomáhá kvalitnímu vnímání zrakového vjemu na sítnici. Podobnou službu nám poskytují i další zřetelná barviva (flavonoidy, zeaxantin a lutein nacházející se v zelené listové zelenině a kukuřici). Také nenasycené Omega 3 mastné kyseliny v rybím oleji,“ vysvětluje MUDr. Věra Kalandrová, primářka Oční kliniky NeoVize.

Máte rádi mrkev a chcete si ji uchovat co nejdéle? Mrkev zhořkne, když bude skladována vedle jablek.

Použité zdroje:

<https://cs.wikipedia.org/wiki/Meloun>

<http://living.iprima.cz/zahrada/je-meloun-ovoce-nebo-zelenina-jak-vybrat-v-obchode-ten-spravny>

<http://prozeny.blesk.cz/clanek/pro-zeny-zdravi-zdravi/139460>

<http://www.wellnessnoviny.cz/clanek/meloun-lahudka-osvezeni-i-vitaminy/>

<http://www.nasevyziva.cz/sekce-zelenina/clanek-mrkev-112.html>

<http://www.fitvit.cz/clanek/mrkev>

<http://www.denmrkve.cz/myty-o-zraku/index.html>