

Olejnaté semená

Všetky olejnaté semená obsahujú veľa kvalitných bielkovín, v ktorých je dostatok aminokyseliny lyzínu, nenasýtených mastných kyselín, vitamínov B vrátane kyseliny listovej, vitamínu E – najmä v účinnej forme gamatokoferol, minerálov a stopových prvkov (draslík, horčík, mangán, meď, selén, zinok), fytochemikálií, rôznych flavonoidov ap. Obsahom látok sa čiastočne podobajú na obilniny, ale obsahujú málo škrobu.

Do tohto článku by bolo celkom oprávnené zaradiť aj kukuricu, ovos a iné semená, pretože všetky obsahujú rastlinný olej. Ten podlieha rýchlo oxidácii, preto je správne uchovávať ich v prirodzenom obale a pomlieť až pred použitím. Tieto suroviny sú podrobnejšie popísané v iných článkoch tejto kapitoly o výžive.

Arašidy sú obľúbenými orechmi, aj keď podľa niektorých autorov patria medzi strukoviny. Arašidy sa tiež volajú opičí orech, zemný hrach a pod. Ak nemajú Francúzi po ruke kvalitný olivový olej, radšej používajú arašidový, ktorý nemá žiadnu chuť a neovplyvní chuť jedla ako olivový olej, pokiaľ je horšej kvality. Arašidy sú zvlášť bohaté na kyselinu linolovú, ktorá znižuje riziko ukladania cholesterolu do steny ciev. Obsahujú toľko vitamínu B ako žiadna iná potravina, okrem pečene.

Gaštany sa niekedy pripravujú dusením na spôsob zeleniny. Gaštan je pre svoju vlhkosť náchylný na plesne, preto musí byť uskladnený v suchu a v chlade a skonzumovaný byť rýchlo. Gaštan obsahuje veľa tanínov, ale pečením ich obsah klesá. Pred pečením treba jemne narezať šupku, aby sa dala ľahko odstrániť.

Kokosové orechy. Kokosová palma sa pestuje viac ako 3000 rokov, pričom jej plody mali už v dávnej minulosti veľmi široké využitie. Ešte nezrelé kokosové orechy vytvárajú vrstvu bielkoviny, ktorá vo vode vytvára emulziu známu pod názvom kokosové mlieko, ktoré má vysoké nutričné hodnoty. Vďaka obsahu vitamínov, proteínov, minerálnych látok a stopových prvkov sa používa nie len v potravinárstve, ale má široké využitie i v kozmetickom priemysle.

Kokosové mlieko je veľmi zdravé a prospešné pre ľudské telo. Ročne sa dopestuje až 20 miliárd kokosových orechov, čo znamená v priemere 4 ks na každého obyvateľa Zeme. Kokosový olej sa široko používa v potravinárskom priemysle. Kokosová múčka obsahuje jód, ktorý pomáha zabrániť problémom so štítnou žľazou. Vďaka dezinfekčným vlastnostiam sa využíva pri infekčných ochoreniach tráviaceho systému, zápche, hnačkách ap. Voda z mladého kokosového orecha je sladkastá a je veľmi výživná. Mladý orech má zelenú kožu s tmavými škvrkami. Tie čo sa predávajú v obchodoch u nás sú hnedé a chlpaté, sú to už dozreté plody. Dokážu plávať na morskej hladine aj niekoľko mesiacov bez poškodenia. V Indii kokosovú palmu označujú ako „strom, ktorý poskytne všetko“.

Kokosový orech otvoríme tak, že navrchu, najväčší z troch fliačkov je najmäkší, ľahko sa dá prederaviť a sladké mlieko potriasaním ľahko vylejeme. Ak je mlieko nechutné, orech je už pokazený. Potom orech chytíme do ruky a ťažkým nožom, tupou stranou udierame po obvode a po stranách, až škrupina popraská a vnútro vyberieme, rozrežeme, umyjeme, osušíme a uskladníme v chladničke. Vydrží asi týždeň. Počas druhej svetovej vojny sa v núdzi používala kokosová šťava na infúzie.

Kokosy sú prírodné vodné filtre. Voda putuje cez mnoho vlákien až 9 mesiacov do orecha, kde je sterilne uložená. Kokosové orechy sú vynikajúce čističe krvi. Kokosová voda obsahuje draslík, horčík, kalcium, železo, fosfor, sodík, zinok, mangán, selén, vitamín C, B6, niacín, aminokyseliny ai. Znižuje riziko vzniku vysokého krvného tlaku a mŕtvice. Používa sa pri liečbe podvýživy a dehydratácie. Je veľmi užitočná aj pri úplavici a cholere v zaostalých častiach sveta. Ďalej pomáha pri trávení, je močopudná, znižuje arteriálny tlak, odstraňuje opuchy rúk a nôh, uvoľňuje kŕče a bolesti brucha, lieči poškodenia vyvolané antibiotikami v tráviacom trakte. Vhodná je aj pre kojencov. Mužom pomáha pri zvyšovaní počtu spermií. A odporúča sa aj pre tehotné mamičky.

Lieskové orechy boli známe v Číne už pred 5000 rokmi. Ako všetky ostatné orechy patria medzi zdroje bielkovín, vitamínov skupiny B, esenciálnych nenasýtených mastných kyselín, ale aj železa. Je to potravina ktorá posilňuje svaly a d'asná. Lieskovce treba skontrolovať, pretože dosť často sú medzi nimi plesnivé jadrá, ktoré sú vo vnútri hnedé a môžu obsahovať nebezpečné aflatoxíny. Mandle sú po tejto stránke ďaleko odolnejšie.

Mak siaty. Mak sa používa na posypanie slaného a sladkého pečiva. Inak sa pridáva do zmesi ostrých korení, a to nielen kvôli chuti, ale aj na zlepšenie ich konzistencie a zväčšenie hmotnosti. Mak obsahuje niekoľkonásobne viac vápnika ako mlieko. Je preto vhodný pri osteoporóze, neurózach alebo pálení záhy. Pravidelná konzumácia maku zvyšuje hladinu vápnika a železa v organizme.

V 100 g maku je približne štyrikrát viac železa než v rovnakom množstve hovädzieho mäsa. Vápnika je 12x viac ako v mlieku. Mak je zásadotvorný a vápnik sa z neho výborne vstrebáva. Nemá škodlivé vedľajšie účinky, ani pri dennom používaní. Buchty, kaše, celozrnné cestoviny, žemle, múčniky s makom sú ideálne.

Vstupom do Európskej únie sa začali šíriť správy, že maku u nás odzvonilo. Situácia sa zmenila keď sme dostali možnosť upraviť našu legislatívu o pestovaní maku siateho. V krajinách EU nie je zákaz jeho pestovania, viacerým z nich len chýba pestovateľská skúsenosť a tradícia. Niekedy náš mak stotožňujú s afgánskym, používaným na výrobu narkotík. Podľa našich hotelierov návštevníci z týchto krajín prichádzajúci na Slovensko si veľmi často objednávajú práve makové jedlá.

Mandle patria k obľúbeným orechom. Majú vysoký obsah nenasýtených mastných kyselín, vitamínov B, zinku, horčíka a draslíka. Bohato je tiež zastúpený lecitín a vápnik, ktorý má veľký význam pre správny rast zubov a vyvíjajúci sa organizmus detí. Posledné výskumy ukázali, že pravidelná konzumácia mandlí má silný ochranný účinok pred ochorením koronárnych ciev srdca. Stačí asi 50 g mandlí denne a riziko infarktu klesá až o 50 %!

Orech vlašský je u nás najznámejší. Je ako stvorený hlavne na zimné obdobie. Francúzi z neho lisujú jemný a drahý olej mimoriadnych chuťových vlastností. Vlašské orechy zo všetkých orechov najúčinnšie znižujú cholesterol, a tým chránia srdce a cievy pred aterosklerózou. Pre vysoký obsah vitamínov skupiny B, bielkovín a kvalitných mastných kyselín sú dôležitou výživou pre pečeň a mozog. Orechy majú protisklerotický účinok, znižujú hladinu „zlého“ cholesterolu, bez negatívneho vplyvu na „dobrý“ cholesterol, majú protirakovinové a antioxidantné účinky. Podľa istej štúdie osoby konzumujúce orechy päťkrát týždenne majú o 27 % nižšie riziko vzniku cukrovky 2. typu. Orechy podporujú činnosť nervového a imunitného systému a podporujú tvorbu krvi.

Pri nesprávnom skladovaní vylúpané orechy oxidujú a potom zostanú horké. Oxidáciu vyvoláva svetlo, vzduch a styk s kovmi. Vylúpané orechy viažu na seba cudzie pachy, preto napr. pri uskladnení v chladničke ich treba držať dobre uzatvorené.

Obľúbenou maškrtou sú pražené orechy, avšak sa tým znižuje ich biologická hodnota. Ničí sa vitamín B1, poškodzujú sa bielkoviny, tuky ap. Pražením sa však stabilizujú mastné kyseliny a tým sa spomalí zhorknutie orechov. Na druhej strane sa pri pražení na oleji zvyšuje obsah tukov, preto je lepšie pražiť orechy na sucho.

Sezamové semená znižujú riziko osteoporózy a problémov s prostatou. Vnútorne užívanie malého množstva sezamového oleja približne päť dní pred menštruáciou, pôsobí proti napätiu brucha a kŕčom. Okrem mnohých užitočných látok sezam obsahuje aj koenzym Q 10, ktorý má silné antioxidantné účinky a znižuje škodlivý cholesterol. V ľudovom liečiteľstve sa sezam používa pri zápche, závraty, hučaní v ušiach, bolestiach hlavy, nedokrvenosti končatín a predčasnom šedivení. Sezam má tiež antidepressívne účinky, vhodný je aj pre ustrašené a nervózne deti. Literatúra obsahuje veľa receptov na využitie sezamových semien v kuchyni i v kozmetike.

Slnečnicové semená sa skladajú takmer z polovice z tuku, z ktorého sa pripravuje výborný kuchynský olej. Sú jedným z naj-

bohatších zdrojov vitamínu E a vitamínu B1. Sú veľmi bohaté na horčík, železo, vápnik a fosfor. Ak ich vylúpané dobre požívame sú výborne stráviteľné. Vhodné sú najmä pri artérioskleróze a koronárnych chorobách srdca. Vitamín E, ktorý obsahujú je antioxidantom, ktorý zabraňuje degenerácii ciev, pomáha predchádzať krvným zrazeninám a infarktom. Pravidelné jedenie slnečnicových semienok pomáha znížiť hladinu cholesterolu, zlepšuje pružnosť pokožky, spomaľuje jej starnutie. Pomáha pri liečbe ekzémov, pri popraskanej pokožke, posilňuje nechty, vlasy, uplatňuje sa aj pri nervových problémoch – stres, depresia, nespavosť, nervozita.

Tekvicové semená. Tuk obsiahnutý v tekvicovom semene patrí medzi najvzácnejšie rastlinné tuky. Približne 80 % mastných kyselín je nenasýtených, dokonca z toho ešte 50-60 % sú viackrát nenasýtené. Vo veľkom množstve prítomné viackrát nenasýtené mastné kyseliny sú dôležitými doplnkami plnohodnotnej výživy. Sú nevyhnutnými stavebnými prvkami pre tvorbu vitamínu D, hormónov a bunkových stien. Tekvicový tuk je ľahko stráviteľný. Pripisujú sa mu liečivé účinky pri ochorení prostaty a znižovaní cholesterolu. Obsahuje značné množstvo E vitamínu. Na liter oleja sa spracúva 2,4 kg semena. Pri správnom spracovaní olej získava typickú farbu, vôňu a chuť podobnú orechu. V tekvicových semenách sú veľmi hodnotné esenciálne mastné kyseliny skupín omega 3 aj omega 6 a celá škála aminokyselín. Sú jedným z najbohatších zdrojov aminokyseliny tryptofánu, ktorá má priamy vplyv na hladinu serotonínu - stimuluje jeho vyplavovanie, čím priaznivo ovplyvňuje našu náladu.

Upozornenie

Olejnaté semená môžu obsahovať aflatoxín, ktorý spôsobuje rakovinu pečene. Aflatoxíny patria medzi nebezpečné látky – mykotoxíny, produkované mikroskopickými hubami, ktoré sa podobajú plesniam. Rozšírené sú takmer po celom svete. Nachádzajú sa v pôde, vo vzduchu, vo vode a inde, z čoho vyplýva nebezpečie, že sa nimi môžu nakaziť potraviny. Patria k najtoxickejším prírodným látkam a ak sú dlhodobo prijímané, hoci v nepatrnom množstve,

môžu spôsobiť poškodenie pečene, vznik nádorov, otravu, ba i smrť. Napadnuté môžu byť arašidy, sója, kakaové bôby, orechy, oriešky, pistácie, aj strukoviny, obilniny a výrobky z nich, sušené vajcia, sušené mlieko, rastlinné tuky, víno, marmelády, ovocné šťavy, rajčinový pretlak atď. Zistili sa aj v obalových materiáloch.

Mykotoxíny sa k nám dostali dovozom potravín a kŕmnych produktov pre zvieratá z tropických a subtropických oblastí. Na ich rozmnoženie je potrebná vlhkosť a teplota prostredia. Nebezpečie spočíva v tom, že napadnuté potraviny niekedy nemajú zmenenú chuť ani výzor. Len pri väčšom rozmnožení nadobudnú vzhľad plesnivého a vatovitého povlaku žltej farby, s rôznymi odtieňmi do zelena, ktoré starnutím tmavnú. Existuje mnoho neškodných plesní, avšak odborníci radia nekonzumovať žiadnu potravinu na ktorej sa objaví pleseň. Nestačí odstrániť len plesnivú časť, pretože toxíny prenikajú aj do nenapadnutej časti. Vzhľadom na to, že mykotoxíny nemusíme na potravinách zbadať, najlepšie je nezjesť veľké množstvo niečoho naraz, alebo to nejесť denne. S menším množstvom škodliviny si organizmus poradí.

Potraviny po záručnej dobe, dojedanie starých zvyškov, to všetko zvyšuje riziko konzumácie bakteriálnych a plesňových toxínov. Aflatoxíny sa nedajú zničiť tepelnou úpravou. Tvoria sa v teplom a vlhkom prostredí. Prenikajú do hĺbky potraviny, nestačí odstrániť len plesnivú časť. Treba však dodať, že nesprávne pripravené údeniny sú oveľa silnejším karcinogénom.

