

Zahradník Šikula radí

Sklízíme ořechy

Konec září, konkrétně na sv. Václava 28.9, je období, na které se těší především milovníci ořechů a oříšků. Je totiž ten správný čas na sklizeň především vlašských ořechů, které hospodyňky využijí při přípravě vánočního cukroví.

Vlašské ořechy

Pro uskladnění se hodí především ty ořechy, které plně uzrály na stromě a samy spadly. Při dostatečné zralosti se slupka sama uvolňuje od skořápky. Před samotným uskladněním je nutno ořechy dosušit a to buď v nízké vrstvě na polici nebo v přepravce venku pod přístřeškem v otevřeném prostoru. Vhodná je i suchá, dobře větraná půda. Pokud bychom je nedosušili, vlivem vlhkosti se uvnitř začne tvořit jedovatá plíseň a takové ořechy nesmíme jíst. Jakmile jsou dosušené, můžeme je buď sesypat do přepravky, nebo ještě lépe, vysypat je do síťovaného pytle, který zavěsíme. Nikdy neskladujte ořechy ve vlhkém sklepě, který se hodí spíše pro uskladnění jádřovin nebo zeleniny. Ořechy lze skladovat rok, po té již nejsou valné kvality a musí se probírat. Pokud je to možné, ovoce a zelenina by se měly skladovat odděleně.

Vlašské ořechy jsou bohaté na tuky, bílkoviny, minerální látky a stopové prvky, oplodí obsahuje vitamín C. Víte proč má vlašský ořech tvar lidského mozku? Správně, protože právě mozku jeho pravidelné požívání velmi prospívá, a netýká se to jen zlepšení paměti. Ze zelených ořechů se vyrábí aperitiv. Listy a slupky se dlouho užívaly jako hnědé barvivo, olej pak sloužil k barvení vlasů a v malířství. Ořešáky se dříve hodně pěstovaly poblíž stájí a toalet, protože svoji vůni odpuzují mouchy.

Ořechy konzumujeme syrové, i tepelně upravené, přidávají se hlavně do cukroví a sušenek, lze z nich lisovat lehký stolní olej. Nezralé ořechy s dosud měkkými skořápkami je možno nakládat.

Mandloň obecná

V dnešní době není nic neobvyklého mít na své zahradě mandloň. Existují dva druhy mandloně obecné, první je mandloň sladká (*Amygdalus communis convar. dulcis*), která je tou oblíbenou pochoutkou, co všichni známe. Druhý druh mandloně je hořká mandle (*Amygdalus communis conv. amara*), která se používá pouze k ochucování pokrmů (jsou základem marcipánu) a jako zdroj oleje. K jídlu se nehodí pro svou velmi hořkou chuť a také pro vysoký obsah amygdalinu, z něhož se v ústech uvolňuje prudce jedovatý kyanid (již 10 kapek hořkomandlového oleje může být smrtelné). Pražením ale jejich jedovatost klesá, neboť kyanovodík vyprchá.

Z výživového hlediska jsou mandle bohaté na bílkoviny, vápník, železo, vitamíny B₂ a B₃ a fosfor. K výživě kojenců je vhodnou náhradou kravského mléka právě tzv. mandlové mléko.

Sklízíme je ve chvíli, kdy plody začnou opadávat, setřeseme je, oloupeme a usušíme. Chceme-li, aby nám semena – mandle vydržela co nejdéle, lze je dát do suché soli nebo písku. Jádra mandlí můžeme ponechat v hnědém osemení nebo, pro získání čistší chuti, je oloupat. Konzumují se syrová, tepelně upravená anebo jako mléko, tzv. Sirop d'Orgeat.

Mandloně by se neměly pěstovat poblíž broskvoní, jsou totiž příbuzné a jsou-li u sebe blízko, kříží se navzájem a mandle jsou potom hořké. Rovněž je důležité, mít stromů několik, protože nejsou samosprašné.

Lískové oříšky

Lískové oříšky jsou zralé ve chvíli, kdy se spodní část skořápky zbarví dohněda. Odrůdy lísky se výrazně liší typem punčošky, která kryje větší či menší část oříšku. Tzv. *Zellské oříšky* mají punčošku krátkou a oříšky z ní, při setřesu, vypadávají. Naopak tzv. *Lombardské oříšky* mají punčošku dlouhou, která pevně objímá oříšek. Z tohoto důvodu se sklízí ručně a oříšky se z punčošky musí získat manuálně. Konzumovat je můžeme krátce před dosažením zralosti, nicméně pro skladování musíme počkat, až budou oříšky plně vyztřelé. Nejlepší by bylo, pokud bychom je nechali samovolně spadnout, zde však bývají problémem zvířata, především hlodavci, která nám se sklízí často pomáhají. Podobně jako vlašské ořechy, i lískové oříšky můžeme uchovávat v suché soli, kde vydrží až rok ve výborně kvalitě. Lískové oříšky jsou bohaté na olej a bílkoviny, obsahují vápník, železo, dále vitamíny A, B₁, B₂, C.

Lískové oříšky se přidávají do kořeněných pokrmů, častěji však slouží jako doplněk sladkých jídel a cukroví. Vyrábí se z nich likér a lisuje lehký stolní olej.

Recept na lískové makrónky

cca na 12 kousků

120 g lískových oříšků, 120 g třtinového cukru, 1 bílek, kapka vanilkové esence, hustá nebo kysaná smetana.

Rozemeleme tři čtvrtiny oříšků. Zamícháme přísady a kolečka směsi dáme na plech, vyložený pečícím papírem. Navrch nasypeme zbylé ořechy a pečeme při 180 °C asi 15 minut. Jednotlivé kusy slepíme po dvou smetanou a podáváme. Dobrou chuť.

Jak vidíte, ořechy jsou plné zdravích prospěšných látek, tak co si tentokrát večer sníst pár oříšků, místo přesolených chipsů?

Přeji krásný podzim a hodně úrody z vašich zahrad.

Ing. Jiřina Neckářová, Ph.D.
www.zahradniksikula.cz