



ČERVENÁ ŘEPA

Pátý červen 1945 je červeně zakroužkován v historii naší i světové kinematografie. Toho dne vstupuje Jiří Trnka poprvé do nového studia, a již v říjnu odevzdává svůj první desetiminutový kreslený film *Zasadil dědek řepu*. Nic nevadí, že to nebyla červená řepa, která se stala nenápadně v kuchyních hitem mezi zeleninou nebo – jak poeticky řekl jeden šéfkuchař – z Popelky princeznou.



Po staletí je ceněna kvůli blahodárným léčivým účinkům, kupříkladu na trávicí ústrojí a játra. Podporuje cévní systém i krevní oběh, zpevňuje kůži, působí močopudně. Má **antioxidační účinky**, odstraňuje **zácpu**, posiluje **organismus**, po delší nemoci či bujarém večírku oživuje, pomáhá při rekonvalescenci po prodělané lymfické borelióze a klíšťové encefalitidě. V cikánské „medicíně“ je známá jako krvetvorný prostředek pro bledé a vyčerpané pacienty. Neutralizuje jedovaté látky v těle. A co jich máme! Díky obsahu křemíku, nazývaného minerál krásy, zpomaluje viditelné projevy stárnutí, neboť má příznivý vliv na vlasy, pleť i nehty.

Obsahuje rozpustnou vlákninu, proto je nápomocna při **čištění střev**. A koho souží **dna**, necht popíjí **zeleninový džus rozmixovaný z červená řepy, okurky a mrkve**. Ale pozor, diabetici, na větší množství sacharidů!

Stejně tak buďte obezřetní při popíjení nápoje, který získáte téměř shodným postupem. Omyjte a nakrájejte na malé kousky jednu červenou řepu, přidejte dvě mrkve a jedno jablko. Pokrájené vložte do mixéru, zalejte vodou či minerálkou, ochuťte citronem a důkladně rozmixujte. Blahodárné



smoothie posilující imunitu, je dobré pít čerstvé ráno nalačno před snídaní. A třeba i odpoledne po perném dnu.

Sirup z červené řepy pomáhá při nachlazení, kašli i angíně: pár kousků oloupeme a nastrojíme do malého hrnce, vmícháme 2–3 lžičky medu, asi 30 minut varíme a přecedíme; užíváme jednu lžičku (děti lžičku) po hodině. Vybírejte menší bulvy, větší bývají dřevnaté, vlasaté kořeny prozrazují vysušení plodu. Nať nevyhazujte, obsahuje značné množství vitaminů A a C, vápníku a železa. Omyjte ji, krátce povařte, asi jako špenát, scedte a podávejte zakápnutou olivovým olejem.



Červená řepa chutná i konzervovaná. Nesmí být ovšem moc překyselená octovým nálevem! Léčivé účinky jsou však mocnější, když ji jíme syrovou. A navíc je to pochoutka.

Ochutnejte salát carpaccio: grilovanou řepu nakrájenou na tenké plátky doplníme rukolou a kozím sýrem, vše zakapeme olivovým olejem.

Anebo syrovou červenou řepu jen tak nastrojíme na vrstvu tvarohu. Věřte, že i v této úpravě chutná božsky.

Je to dobrá kombinace: pochutnávat si a být zdravý jako... jako řípa!

A nelekejte se, když vám po vydatnějším požití červené řepy zčervená – s prominutím – moč i stolice. Není to závada na vašem organismu.



ČESNEK

Jeho Veličenstvo česnek, nazývaný po zásluze **elixírem zdraví**, je odedávna pěstován a přes nepříjemný zápach stále oblíben. A na tom nic nemění ani staré úsloví:

„Kdo jí cibuli, tam nechodí lékař; kdo jí česnek, tam nechodí nikdo.“

Hold mu vzdal **Gabriel Pleska** básnickou sbírkou nazvanou *Česnek! Česnek! Allium sativum*, lidově též dryák či luček, patří mezi nejstarší rostlinná léčiva. Ve starověku a středověku byl neúčinnějším dezinfekčním prostředkem při infekčních střevních chorobách. Přídavkem se mu dostalo přímo zázračné moci **v boji proti upírům a vlkodlakům**, jak nás ubezpečují i domácí filmaři.

V rodném listě se dočteme, že doma je ve Střední Asii; ve starém Egyptě to byla posvátná rostlina, antičtí Řekové a Římané dávali jíst česnek kvůli jeho posilujícím účinkům vojákům na válečných výpravách. A v tradiční čínské medicíně je využíván už tři tisíce let! K nám se dováží ve velkém právě čínský česnek, který je levnější, ale méně vydatný. A tak se vlastenecky čím dál víc domáháme našeho česneku. Zájem o něj je tak velký, že mnozí pěstitelé si musejí pole s ním chránit.

V **Buchlovicích** vítají každoročně návštěvníky **česnekového festivalu**; v roce 2013 na něj zavítalo pět tisíc zájemců a odvezli si téměř deset tun česneku.





Pro zajímavost: každý Čech sní průměrně pětasedmdesát gramů za rok.

Za vše dobré může česneková silice, která má vynikající antibakteriální a protiplísňové účinky a uplatňuje se i při léčbě některých virových onemocnění, kupříkladu chřipky. Působí žlučopudně a protihlístově, podporuje pocení, uvolňuje křeče a zahlenění průdušek, pročišťuje dýchací cesty, podporuje odkašlávání. Je dobrým pomocníkem i proti nadýmání. Ale pozor, jen v menším množství! Jestliže v něm najdete zalíbení a dopřejete si ho – bez ohledu na nejbližší okolí – více než tři stroužky denně, způsobí vám naopak nadýmání.

Věřte – nevěřte, ještě tohle všechno česnek umí: zlepšuje **pružnost cévních stěn**, tím

léčí **křečové žíly** a zabraňuje jejich další tvorbě, ředí krev, rozpouští krevní sraženiny, čímž pomáhá chránit před trombózou, účinně snižuje krevní tlak. Pomáhá z krve

vyplavovat přebytky cukru, ví si rady s trávicími potížemi, při pálení žáhy a také tehdy, když se vám zhorší **funkce jater**. Dokonce prý můžeme věřit, že jeho pravidelná konzumace je **prevencí před rakovinou žaludku, střev a prostaty**. Hodí se i k vnějšímu použití – na opary, bradavice a plísň. Přehánět s česnekem by to však neměly těhotné ženy a kojící maminky; pochopitelně, že s ním nespějete u dětí.



Rozetřený v mléce se částečně zbavuje nepříjemného pachu. Rovněž jablko zneutralizuje jeho štiplavost, aniž by snížilo hojivé látky v něm obsažené.