



JAM ČÍNSKÝ
Dioscorea polystachia

HLÍZOLA NACHOVÁ
Apios americana

MALABARSKÝ ŠPENÁT
Basella alba

HLÍZNATKA
Anredera cordifolia



WWW.DROZDIN.CZ

JAM ČÍNSKÝ

Dioscorea polystachia

Zvaný také smldinec čínský nebo lidově světelný kořen. Nesprávné latinské označení jamu čínského *Dioscorea oppositifolia* a *Dioscorea japonica* je velmi rozšířené. Další nesprávný překlad anglického názvu skořicové víno vychází z neznalosti překladatelů. Americký výraz vine je chápán jako popínavka, zatímco wine je nápoj révy.

Jam čínský je nevelká pnoucí trvalka, která se pěstuje zejména pro své jedlé a léčivé hlízy. Pochází z východní Asie, kde je také nejvíce pěstován. Druh je u nás zcela mrazuodolný.



Každé jaro z přezimujících hlíz vyráží mladé výhonky, které rychle dorostou po opoře 1,5-4 m. Ozdobné laločnaté listy na podzim žloutnou a poté celý výhon usychá, přezimuje masivní hlíza v zemi. Na výhonech se během vegetace tvoří malé rozmnožovací hlízky velikosti hrachu až lískáče, které další rok dají vyrůst mladým rostlinám.

Nároky na prostředí jsou malé. Vhodné jsou živné půdy podobně jako pro jinou zeleninu. Dobré je poskytnout bambusové tyčky, či jinou oporu pro růst. Nemá

škůdce, proti kterému by bylo nutno pravidelně zasahovat.

Hlízy se každoročně zvětšují zvláštním způsobem. Přirůstají vždy směrem dolů a ve spodní části jsou také nejmasivnější. Délka hlízy v prvním roce je 10-15 cm, mnohem více přirůstá každý další rok. Vhodné je tedy pěstovat minimálně dva roky. Nejvíce hlíza naroste po letech až 1 m, výjimečně dokonce až 2 m.

Pro značnou délku hlíz je velmi praktické pěstovat ve zvýšených záhonech. V úzkém, asi $\frac{3}{4}$ m vysokém záhonu mezi cihlami či deskami je dobré nasypat písek, ze kterého velmi snadno vyjmeme nepoškozenou masivní část hlízy. Aby měly rostliny z čeho růst, je nutné $\frac{1}{4}$ horní vrstvy sloupce vyplnit kvalitní zahradní zemínou, někdy se vrstva písku a zeminy odděluje slámou. Takový postup vůbec není nutný rostliny lze pěstovat také v záhonech nebo i jako okrasné u příslušné opory.



Další možností je horizontální pěstování ve žlabu. S touto možností jsme se dosud v Evropě neseťkali, ale na Taiwanu a v Číně

je u malopěstitelů známa. Plastový žlab horizontálně umístěný asi 30 cm pod zemí dovolí dlouhé hlíze narůstat pouze vodorovně, snadno se tedy doluje a díky vyšším teplotám při povrchu půdy jsou také výnosy vyšší.



Jedlé škrobovité hlízy obsahují vyvážený poměr aminokyselin, tuků, vitaminů a množství stopových prvků. Sensibilní jedinci referují o neobvykle vysoké schopnosti hlíz ukládat tzv. ether čili pránu. Jedlá je celá rostlina, do salátů lze přidávat i mladé listy jamu.

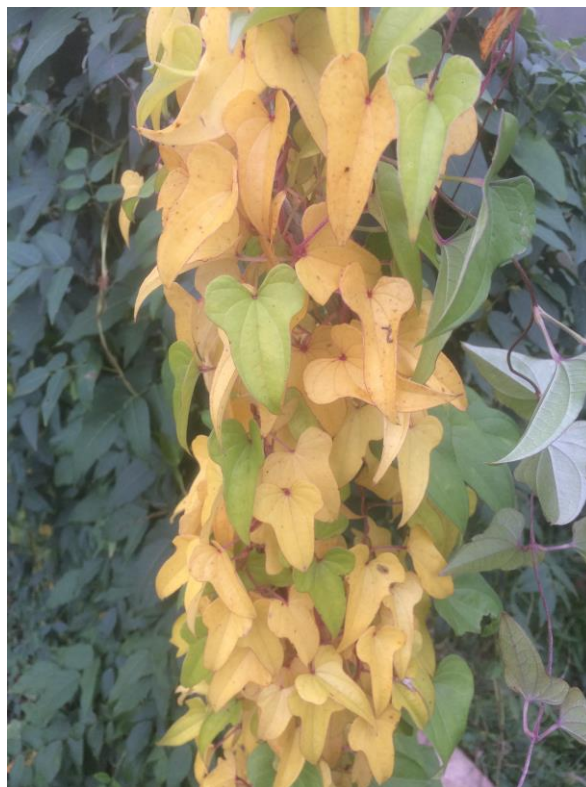


Poslední tři obrázky publikovány tak jak je prezentuje blog taiwin85004.pixnet.net/blog/post/5330329

Tradiční medicína používá k posílení a léčbě sleziny, ledvin, plic a žaludku. Napomáhá hormonální rovnováze u žen, např. při PMS či nástupu klimakteria. V neposlední řadě jsou zajímavé i obsažené antioxidační látky či alantion užitečný pro regeneraci tkání.

Vědecké studie hovoří adresně o vlivu na osteoporózu, revmatoidní artritidu, únavu,

poruchy trávení, kašel, astma, cukrovku, aterosklerotický plak a střevní floru.



HLÍZOLA NACHOVÁ

Apios americana

Je prastará kulturní rostlina severoamerických Indiánů a cenná planě rostoucí rostlina k jídlu, poskytující sladké hlízy. Je považována za **nejstarší** pěstovanou hlíznatou rostlinu vůbec. Roste jako pnoucí trvalka, každoročně z podzemních hlíz vyrazí až 1-2, ale i 6 m dlouhé výhony. Ozdobné růžové květy v hlávkách připomínají trochu květ lupiny - vlčího bobu.

Hlízy jsou sladké a požitelné za syrova, vařené nebo pečené. Jsou nestejně velké a největší mají velikost švestek. Hlízola je považována za nejchutnější severoamerickou divokou rostlinu.



Hlízy jsou chuťově podobné bramborám, mají jemnou ořechovou chuť. Obsahují asi 3x více bílkovin než brambor. Jsou také dosti olejnaté. Jsou vynikajícím zdrojem železa a draslíku. Snižují hypertenzi, působí jako prevence diabetes a zkoumají se i protirakovinné účinky.



Netrpí škůdci a chorobami, je nenáročná, ocení pergolu a pomocí symbiosy s nitrofilními bakteriemi si dusík ze vzduchu získává sama.

Je zcela mrazuodolná, a lze ji pěstovat i jako okrasnou pnoucí trvalku.



MALABARSKÝ ŠPENÁT

Basella alba

Pnoucí letnička s velmi rychlým růstem a rozvojem. Varianta s nafialovělým stonkem a semeny je zvána var. rubra. Lze ji pěstovat v malém květináči i ve volná půdě. Původem je z tropické Asie.

Bazela je velmi nenáročná, vhodné a možné je předpěstovat sazenice pro výsadbu po zmrzlých.

Pozoruhodný je obsah vitaminů, zejména. A, B, C, minerálů (Mn, Mg, K, Ca, Fe ad.), vlákniny, barviva, antioxidanty,



Mladé listy jsou šťavnaté, křupavé, mají lehkou svěží vůni. Vhodné jsou jak čerstvé do salátů, tak vařené, např. do polévek či jako špenát. Slizové látky dobře zahušťují při vaření, jsou užitečné pro střevní bakterie a vůbec zdraví trávicího traktu.

Množství studií hovoří o vlivu a použití na katar (rýmu), dále jako diuretikum, proti horečkám, pro zmírnění porodu, vně na otoky, odřeniny a popáleniny.

Mnoho zdaru přeji zahradníci z Droždína



WWW.DROZDIN.CZ

HLÍZNATKA

Anredera cordifolia

Hlíznatka je český název používaný v našem zahradnictví. Důvodem je, někdy používaný a diletantský překlad anglického názvu, „madeirské víno“. Je blízce příbuzná předchozímu malabarskému špenátu (*Basella alba*) ze stejné čeledi Basellaceae.

Hlíznatka je pnoucí liána, původem z jižní Ameriky. Zatímco *Basella* má vodnaté výhony, hlíznatka dřevnaté a vytrvalé. Je však také tropická a je nutno ji v zimě přezimovat v bytě. Lze to velmi snadno, toleruje i chladné chodby a alternativou je sběr hlízek rostoucích na stoncích rostliny, které lze uchovat v suchu a na jaře vysazovat. Hlízky mimochodem často v tropech napomáhají nekontrolovatelnému šíření, u nás ale nepřezimují venku.

Zmíněné hlízky rostlina tvoří hojně a jsou často konzumovány, používají se ale i listy, obvykle podobně jako u malabarského špenátu, čili jako lahůdková zelenina.



Oceňovány bývají účinky protizánětlivé, napomáhá hojení vnějších i vnitřních poranění. Vně také na popáleniny. Dále jako prevence revmat. artritidy, dny, hemeroidů...

Lze dlouhé roky pěstovat v květináči, celoročně za oknem či lze i letnit. Vysazena ven vyroste velmi rychle po příslušné opoře. Ocení slunce, nemá mnoho škůdců, je velmi nenáročná.