

Úvodník

Po vydání knihy Luštěniny a luskové zeleniny v lidské výživě (KUCHAŘKA) jsme uvažovali o zpracování podrobnějších monotematických brožur k jednotlivým druhům, doplněných rozsáhlejšími ilustracemi, s cílem uvedení některých specifik a zajímavostí pro uživatele – pěstitelé, zahrádkáře, zemědělce používající luskoviny jako krmivo ad.

Rozhodli jsme ale o méně nákladné formě – postupném zveřejňování v našich Zprávách APZL, které jsou dostupné jak v tištěné podobě, tak především na internetu. Vytvoříme tak postupně soubor delších článků podle možností s vyčerpávajícím rozsahem, s možností na ně reagovat a přinášet další podněty.

První příspěvek vložený do letošního třetího čísla Zpráv APZL je věnován fazolím.

Redakce



Fazol GAMA

Poznejte, pěstujte, používejte LUSKOVINY

ČÁST PRVNÍ – FAZOLE

Podle světových statistických údajů jsou fazole po sóji druhou nejrozšířenější luskovinou. V některých částech světa tvoří převažující složku potravy; údaje o jejich pěstování jsou staré až 8 tisíc let. Jejich použití je různé, zcela převládající je ale pro účely lidské výživy a to ve formě suchých semen (luštěniny) nebo nedozrálých lusků (zelenina). V celém světě jsou fazole pěstovány na ploše kolem 29 mil. ha (z toho v Evropě asi 250 tis. ha). Fazole na zeleno jsou pěstovány na ploše kolem 1,5 mil. ha, v Evropě se pěstují asi na 108 tis. ha převážně v Itálii, Srbsku a na Ukrajině.

V našich podmínkách byly v teplejších oblastech s úspěchem pěstovány jako polní kultura pro sklizeň zralých semen (bobů); před dvěma desítkami let to bylo ještě kolem 1 tis. ha, později kolem 300 ha a jejich plocha se z mnoha důvodů snížila na naprosté minimum – v současné době se odhaduje do několika hektarů!

Oblíbené je pěstování zeleninových fazolí – lusků. Odhaduje se, že plochy v polní kultuře jsou u nás kolem 90 ha. Značný význam mají takto pěstované fazole pro účely zahrádkářské; celkové plochy na malých plochách zahrádek jsou asi 3 ha. Sortiment druhů a odrůd je nejen ve světě, ale i u nás velmi bohatý. S globalizací trhu se fazole dostaly do pestré nabídky v podobě konzerv, mražených produktů i balených luštěnin a polotovarů. Převážná část u nás je tak předmětem dovozu, hlavně z Číny, Etiopie, Kanady, Myanmaru i některých evropských zemí a to v množství 4 až 7 tis. tun za rok.

Poznámky k nomenklatuře

Rozlišuje se pojem Fazol (*Phaseolus*) jako botanický termín pro rod, resp. druh (např. fazol obecný – *Phaseolus vulgaris*), na rozdíl od běžně používaného pojmu fazole (v gastronomii i odborné literatuře). Tím se obvykle rozumí suchá dozralá semena tj. luštěniny, ale i jiné produkty z fazolu pocházející. Fazole ve formě nedozrálých lusků užívaných jako zelenina se u nás nazývají „fazolky“. V různých jazycích se používají rozličná jiná pojmenování, často i odlišně podle regionů. Blíže je rozvedeno v kapitole Druhy a odrůdy.

Historie výskytu a používání

Podle historických podkladů o zemědělství v tzv. předkolumbovské Americe (staré indiánské kultury zejména v jižní a střední Americe) jsou fazole jmenovány mezi hlavními složkami potravy (spolu s tykvemi, kukuřicí, brambory a maniokem...). Obvykle se uvádí počátek kulturního využívání fazolu do období 7 až 8 tis. let př. Kr. Některé studie genetických zdrojů uvádějí dokonce stáří až 11 tis. let (tj. 9 tis. let př. Kr.). Nejstarší základ pěstování byl pravděpodobně druh *Phaseolus*

aborigineus, využívaný jak na semeno, tak na lusky i nat'. Během staletí se nejvíce ustálilo využívání *Phaseolus vulgaris* (dodnes nejrozšířenější), ale také tzv. měsíční fazol (*Ph. lunatus*) ad. Fazol byl obvykle pěstován tam co kukuřice a to v původní formě lián s pukavými lusky. Uváděny jsou dvě hlavní centra genetického původu: 1) andské vysočiny od Peru a Bolívie a 2) středoamerická oblast (Mexiko, stř. Amerika).

Do Evropy byl fazol dovezen v 16. století po objevení Ameriky. Není ale spolehlivě prokázáno, zda některé formy nebyly už dříve nalezeny i ve východní Asii a dokonce tichomořských ostrovech.

Známý spisovatel a filosof Umberto Eco publikoval koncem roku 1999 v britském deníku Guardian článek „Nejvýznamnějším objevem končícího milénia byly fazole“. Autor poukazuje na několik zcela rozhodujících vynálezů během tisíciletí, od lodního kormidla, přes střelný prach, kompas, železný pluh atd., stovky vynálezů poslední 200 let to vše jen umocňují. Jak lze ale vysledovat, z počtu obyvatel Evropy od nějakých 40 mil. kolem roku 1000, docházelo výskytem endemických nemocí, epidemiemi při častých hladomorech a strádáním z nedostatku dostupných zdrojů potravin a výživy k neustálé decimaci zejména chudých vrstev. Orientace na luštěniny, z počátku i na hrách a čočku, ale zejména pak fazole, způsobila radikální změnu a pozitivní obrat. Je to přisuzováno především složení luštěnin, které obsahem bílkovin skutečně nahrazovaly maso, pro chudé obyvatelstvo nedostatkové.

V posledních desetiletích se fazole, se svými mnoha formami včetně subtropických a exotických druhů a odrůd, dostaly do popředí spotřeby prakticky v celém světě.

Botanicko-morfologická charakteristika

S postupnou domestikací fazolu, k níž docházelo především ve vysokých polohách Mexika a podhůří And, sehrály významnou roli podmínky klimatické a selekční. S tím souvisela značná genetická variabilita způsobovaná vzájemnou hybridizací i vlivy přirozeného výskytu chorob, škůdců a vnějšího prostředí, včetně působení půdních bakterií (*Rhizobium*) a jinými okolnostmi.

Ve světové genobance (IBN) se dnes nachází kolem 10 tis. rozličných původů semen a tisíce genotypů s různými stupni rezistencí. V České republice (Genová banka VÚRV) je víc než 1 100 položek. Vedle přirozeného výběru, k němuž docházelo a stále dochází, jsou tak dány nebývalé možnosti pro šlechtění a vytváření nových ekotypů a variet. Kromě morfologických znaků jde mj. o výnosovou stabilitu, odolnost ke stresovým podmínkám (sucho, půdní acidita aj.) a rezistence k chorobám a škůdcům.

Rod fazol (*Phaseolus*) obsahuje kolem 50 druhů z če-

ledi bobovité (*Fabaceae*). Některé prameny uvádějí až 200 druhů, což zahrnuje příbuzný rod *Vigna*. Aniž bychom šli do přílišných podrobností v popisu květů, lodyhy a kořenů, lze obecně charakterizovat nejrozšířenější druh *Phaseolus vulgaris* jako: jednoletou rostlinu s trojčetnými listy, v paždí osy lodyhy jsou postraní výhony a hrozny květenství. Formy růstu jsou v zásadě dvojí: pnoucí levotočivé lodyhy dorůstající dva až čtyři metry a keříčkové formy s ukončeným vzrůstem ve 30 až 60 cm výšky, se čtyřmi až osmi internodiemi zakončené květenstvím. Růstový habitus keříčkových forem lze dělit na determinantní (vegetační vrchol je na hlavním výhonu) a indeterminantní s krátkými hlavními výhony; terminální pupeny hlavního výhonu se větví. Pnoucí fazol roste podle odrůdy do výšky bez omezení vnějšími podmínkami nebo je růst závislý na stanovišti a délce dne.

Hlavní kořen je mohutný, slabě rozvětvený, postranní kořeny rostou asi do 30 cm. Charakteristická je vždy přítomnost symbiotických kořenových bakterií (většinou druhu *Rhizobium leguminosarum*) se schopností poutat vzdušný dusík.

Jednotlivé květy vyrůstající v hroznech jsou 1–2 cm dlouhé charakteristického tvaru pro motýlokvěté rostliny. Je možné opylení cizím pylem, ale zcela převládá samosprašnost, tj. opylení vlastním pylem rostliny, k němuž dochází ve střední Evropě obvykle před otevřením květu. Na délku dne jsou evropské odrůdy neutrální, čas kvetení je závislý na teplotě.

Lusky obsahují dvě až více semen, na příčném řezu jsou ploché, oválné až kulovité, šířky 1–3 cm, velmi variabilní podle odrůd. Barva lusků je zelená, žlutá, fialová, modrá, mramorovaná a jiná. Obdobně barva, tvar a velikost semen má desítky různých podob a forem. Lusk je obvykle dlouhý 7 až 30 cm, optimálně 10–15 cm. U lusků je charakteristické kožovité oplodí, často s pergamenovým endokarpem, v břišním a hřbetním švu s tuhým vláknem. U odrůd sklízených na lusky jako zelenina je cílem úplná nepřítomnost těchto blan a vláken.

Druhy a odrůdy fazolu

Z počtu kolem 50 druhů rodu *Phaseolus* je asi 20 využíváno pro zemědělské účely; asi 12 z toho má použití v potravinářství, zbytek jako píce.

Nejrozšířenějším druhem v Evropě i u nás je fazol obecný (*Phaseolus vulgaris*, syn. *Ph. communis*, syn. *Ph. compessus*, syn. *Phas. esculentus*).

Fazol obecný se obvykle dělí na convarietu *vulgaris* (popínavý) a convarietu *nanus* (keříčkový). Fazol má v různých jazycích různé názvy (viz str. 6).

Fazolu obecnému je podobný fazol šarlatový (syn. ohnivý, mnohokvětý) (*Phaseolus coccineus*), který na rozdíl od obecného klíčí hypogeicky, tj. dělohy nejsou vy-

nášeny nad povrch jako u klíčení epigeického. Mohutnější rostliny jsou popínavé a vyrůstají často do výšky několika metrů, kvete bíle, červeně nebo červenobíle, lusky jsou hrubé a pevné, semeno je větší, oblé, většinou bílé. Je využíván jako okrasná rostlina, ale řada odrůd je užívána pro potravinářské použití.

Další, ve světě rozšířený druh je např. fazol měsíční (*Phaseolus lunatus*) nebo fazol ostrolistý (*Ph. acutifolius*).

Do rodu *Phaseolus* je podle některých autorů přiřazován i rod *vigna* (*Vigna*), pěstovaný hlavně v Asii a Africe. Tímto vzniká v botanickém třídění trochu zmatek a nejednotnost, takže jsou uváděny i různé údaje o počtu druhů. *Vigna* má hodně botanických i genetických znaků společných, ale velmi se liší morfologicky, i když existují výjimky. Rod *vigna* má asi 150 druhů, převážně roste v tropických oblastech ve formě popínavé i keříčkové. Používá se pro účely konzumní (zelené lusky nebo zralá semena), ale také jako krmivo i zelené hnojení. Hlavní předností vigny je odolnost k suchu a vysokým teplotám, daří se proto i v písčitých oblastech s minimem humusu v půdě. Je hojně využívána jako potravina i krmivo v chudších částech světa.

Nejznámější zástupci rodu *vigna* jsou:

Vigna mungo

Vigna radiata

Vigna unguiculata (nejrozšířenější v počtu odrůd); jde o fazole-černé oko (Black eye beans), které jsou prodávány i u nás v různém balení a úpravách.

Tento druh je někdy označován jako hrách kravský, pěstuje se v Africe, Kalifornii aj., konzumují se i listy a kořeny.

Vigna unguiculata, ssp. *Unguiculata*, syn. *Vigna sinensis* – vigna čínská, syn. dlouhatec čínský; je i u nás pěstován pro velmi dlouhé lusky jako zahrádkářská atrakce.

Další příklady pojmového zmatení jsou např.:

Fazole mungo (rod *Vigna*, druh vigna zlatá – *Vigna ra-*



Fazol Berggold

diata), označovaná někdy také jako „zelená sója“ (jedná se ale o fazol, nikoliv sóju). Je to jednoletá rostlina pocházející z Indie, drobná asi 5 mm dlouhá semena jsou barvy olivově zelené nebo červené; existuje mnoho způsobů přípravy od nakličování až po různé tepelné úpravy.

Fazole azuki (syn. *Vigna angularis*) – pochází z podhůří Himaláje; droboučká semena tvaru fazolí jsou nejčastěji červená, ale také bílá, černá, šedá a mramorovaná. Rozšířená je zejména v Japonsku, Číně a Koreji; obvykle je upravována jako sladký pokrm.

Všechny uváděné i další druhy jsou k dostání i u nás (prodejny zdravé výživy i různé řetězce).

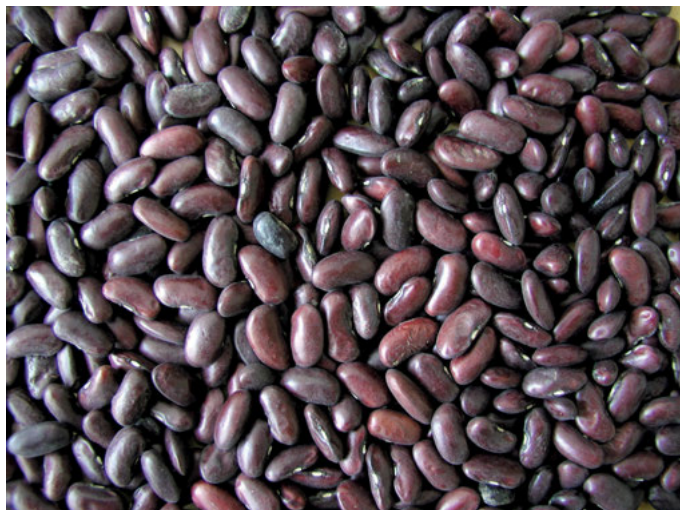
Odrůdy fazolu obecného

Odrůd fazolu existují tisíce a jejich rozlišování je často i dost složité. Jak bylo uvedeno, jde o druhy s největším počtem různých morfologických znaků. Základní členění u fazolu obecného je podle charakteru růstu na odrůdy pnoucí a odrůdy keříčkové. V obou případech je možné užití produkce jako luštěniny (tj. zralých suchých semen k další tepelné a jiné úpravě) nebo jako zeleniny, tj. nedozrálých (zelených, žlutých a jinak barevných) lusků určených ke specifické úpravě. V mnoha případech je ale konkrétní odrůda využitelná pro oba pěstitelské směry.

Pro ilustraci a orientaci zde můžeme použít např. členění používaná v Německu, protože se s ním setkáváme v obchodech v originálním popisu.

Fazol obecný – Gartenbohne (*Ph. vulgaris*) se rozděluje na 1. „Filetbohnen“ – odrůdy s masitými lusky, které se sklízí před uzráním jako zelenina, 2. „Kernbohnen“ – odrůdy, které se nechávají plně dozrát a používají se suchá semena (luštěniny), 3. „Zwiebohnen“ – odrůdy, které mají obě předchozí užití. Dále jsou popisovány např. Wachsbohnen (žlutoluské Filetbohnen), Perlbohnen (odrůdy s malými kulatými semeny připomínající perly), Prinzesbohnen jsou velmi mladé a předčasně sklizené Filetbohnen atd. Často se setkáváme s názvem Kidney-Bohne (angl. Kidney bean) – červenosemenné odrůdy hojně využívané např. pro konzervaci semen k přímému použití v kuchyni nebo také fazole Giant – to jsou velmi velká bílá semena fazolu, často prodávaná v konzervách. Různých dalších označení je řada.

Rozlišení luštěnin (suchých semen) jde do mnoha desítek typů, odlišných podle habitu růstu, barvy, velikosti i tvaru lusků a semen. Toto dělení souvisí i s chuťovými vlastnostmi a složením a je využíváno v mnoha zeměpisně různorodých oblastech světa, pro přípravu tisíců variant pokrmů. Obdobně rozsáhlé a složité je i v příslušné literatuře popisované dělení a využití zeleninových fazolí.



Fazol KARMEN

Obrovská škála různých odrůd vázaných na výše uvedená rozlišení se vztahuje jak na měřítko celého světa, tak i Evropy. Odrůdy registrované v zemích EU jsou uvedeny v tzv. Společném katalogu odrůd. Zde platí základní pravidlo, že veškeré registrované odrůdy lze pěstovat v kterékoliv členské zemi. Z těchto logických důvodů je zřejmé, že odrůdy, jimž se daří např. v Řecku či Španělsku, budou mít asi jiné nároky i pěstitelské výsledky než třeba ve Finsku, Velké Británii ale i v ČR. V rámci certifikačního systému OECD je v členských státech (tj. i některých mimoevropských) registrováno přes 400 odrůd fazolu. V ČR je ve státní odrůdové knize zapsáno 25 odrůd v kategorii zelenin, z toho 14 keříčkových, 9 pnoucích a 2 šarlatových. Některé odrůdy byly vyšlechtěny v ČR, většina je ale do ČR importována.

Dietetický význam fazolí a chemické složení

Chemické složení fazolových semen i lusků je samozřejmě odlišné. Přehled obvyklého obsahu hlavních skupin složek potravy z hlediska výživy je pro fazole jako luštěninu uveden v přehledu. Ten se liší nejen podle různých autorů, ale je závislý na poloze pěstování, druhu i odrůdě.

- Bílkoviny 20–27 %
- Tuky 0,9–2,4 %
- Sacharidy 55–63 %
- Vláknina 3–4 %

Vitaminy: blíže nespecifikováno (provit. A, komplex vit. B, v luscích vit. C ad.).

Příznivé účinky má obsah mnoha minerálních látek (draslík, vápník, hořčík, jód, sodík, železo, fosfor) a sloučenin, např. aminokyselin, fosfatů, kyseliny křemičité ad.

Fazole obsahují i různé další specifické látky, z nichž některé jsou jedovaté (lektiny, toxalbuminy, kyanogenní glykosidy, fasin...). Tyto látky se tepelnou úpravou neutralizují, při teplotě 70 °C jsou odbourány. Otravy syrovými fazolemi mohou být ale i nebezpečné.

Nevýhodou požívání většího množství fazolí, tak jako i jiných luštěnin, je nadýmání (plynatost trávicího ústrojí). Kromě dále uváděných kuchařských doporučení (např. delší namáčení ve vodě, která se v průběhu vaření vylije a vymění za čerstvou), se osvědčilo přidávání některých koření a bylin při vaření (např. fenyklu, kmínu, anýzu, saturejky, majoránky, koriandru aj.), pozitivní vliv má také nakličování. Je dále uváděno, že při častějším používání menšího množství fazolí si tělo postupně přivykne a potíže s plynatostí se sníží na minimum.

Nad těmito různými nevýhodami však převládají vlastnosti příznivé až velmi příznivé. Vedle vzpomenu-tého hlavního hlediska vyplývajícího z obsahu bílkovin ve vazbě na další látky jsou zvýrazňovány rozsáhlé zdravotní účinky:

- působí jako diuretikum;
- příznivě ovlivňují trávení a výměnu látkovou;
- působí jako antioxidant;
- snižují hladinu krevního cukru (obsahem složitějších cukrů, jejichž štěpení na jednoduché cukry trvá déle, se prodlužuje trávení);
- působí na snižování krevního tlaku a cholesterolu, přispívají k tvorbě červených krvinek;
- vedou k redukční dietě (vyšším obsahem vlákniny, která déle zasytí);
- odvar ze zelených sušených lusků příznivě působí při lehčích formách cukrovky.

Užití fazolí ve světě

Pro všechny naznačené přednosti, které byly od pradávna známy a vypořazovány, se staly fazole tak rozšířené a ve světě oblíbené.

Požadavky na prostředí a pěstování

Tato kapitola je zde uváděna spíše orientačně, k využití dílčích informací pro drobné pěstitele, ale i těch, kteří se k pěstování vrátí nebo se jím mohou zabývat (např. v ekologickém zemědělství). I když plocha fazolu se v ČR snížila na minimum a od pěstování bylo upuštěno z důvodů ekonomické nerentability (obdobně jako u čočky), jde o luskovinu, které se u nás v příznivých oblastech velmi daří.

Nároky

Proti jiným luskovinám je fazol náročný zejména na teplo. Vyžaduje příznivé půdní podmínky s dobrou propustností, včetně dostatku přístupných živin. Nesnáší půdy těžké, slévací, studené a vlhké, ale ani vysychavé písčité. Ideální hodnota pH je 6 až 7. Dostatek srážek (závlahy) vyžaduje zejména v době klíčení a nasazování lusků.

Při příznivých podmínkách, kdy teplota neklesá pod 10 °C, resp. je kolem 15 °C (u nás obvykle od poloviny května do poloviny června) a při optimálním způsobu setí do dobře zpracované a kypré půdy, vzchází fazol za jeden až dva týdny. Fazol obecný vzchází epigeicky.



Fazol – epigeické vzcházení

Na předplodiny není náročný, v praxi je možný výsev např. mezi dvě obilniny nebo směsky, vyšší výnos poskytuje po hnojených okopaninách. V drobném pěstování bývá kombinován např. s kukuřicí, bramborami apod. Snáší se i po sobě, ale je lépe zachovat časový odstup 3–4 roky. V důsledku vlastností své kořenové soustavy je výbornou předplodinou. U nás se může dobře dařit ve všech oblastech kukuřičné i řepařské oblasti. Obvykle dozrává i ve výšce 350 až 400 m n. m.

Hloubka setí by měla být kolem 5 cm (keříčkové 4–7 cm, popínavé 6–8 cm) v zásadě se řídí hodnotou HTS, resp. velikostí semen – čím je semeno menší, tím menší hloubku setí volíme. V drobném pěstování je spon 40 × 30 cm u keříčkových a 100 × 50 cm u popínavých forem, u těch se obvykle vysévá do jamek po několika semenech. Při polním pěstování se rozteč řádků přizpůsobuje podmínkám; v závislosti na HTS a klíčovosti činí výsevek 400 až 600 tis. klíč. semen/ha, tj. cca 120 až 200 kg/ha.

Výživa, hnojení

S ohledem na charakter relativně mělkého kořenění potřebuje živiny v pohotové formě. Dobře využívá hnojení komposty a nejlépe vícesložková hnojiva. Vděčný je i za startovací dávku dusíku (v rozmezí 20–60 kg N/ha). Hnojí se podle půdního rozboru, ale orientační potřeba fosforu je 30–40 kg/ha, draslíku 80–120 kg/ha. Významné jsou i stopové prvky obsažené v kombinovaných hnojivech, dobře snáší vápnění (nejlépe vápenato-hořečnaté formy k předplodině).



Fazol Borlotto Di Vigevano

Ošetřování porostu

Podle aktuálních podmínek je vhodné pozemek po zasetí uválet, vhodným náradím rozrušovat škraloup a šetrně plečkovat. Ošetření herbicidy je možné v souladu s platnou metodikou.

Ochrana rostlin

Z viróz je významná obecná mozaika fazolu, příp. žlutá fazolová mozaika, v obou případech jsou přenašečem mšice.

Občasně se vyskytují bakteriózy (*Pseudomonas phaseolica* a *Xanthomonas phaseolica*), ochrana spočívá v pečlivé agrotechnice.

Z houbových chorob je vedle komplexu kořenových a krčkových hnilob (*Pythium*, *Rhizoctonia*, *Fusarium*) nejobávanejší antraknóza fazolu způsobená houbou *Colletotrichum lindemuthianum*. Účinná ochrana spočívá v moření osiva, řádném osevním postupu a agrotechnice a také ve výběru vhodných odrůd. Možná je i chemická ochrana podle metodik.

Ze škůdců je významný zrnokaz fazolový (*Acanthoscelides obsoletus*). Napadené zrno nelze použít ani pro účely potravinářské ani semenářské. Vyskytuje se také květílka všežravá (*Phorbia platura*) i vzpomnutí saví škůdci (mšice, kyjatky).

Základem ochrany rostlin by měla být řádná agrotechnika, vhodný osevní postup a používání certifikovaného mořeného osiva odrůd pro naše podmínky.

Sklizeň fazolu na semeno

Dříve se používala dělená sklizeň (nejprve pokosení na řádky, pak shrnování a nakonec sběr kombajnem), dnes se přirozeně užívá jen přímá kombajnová sklizeň příp. desikovaných porostů s použitím zvedáků. Sklizeňové plochy jsou u nás tak nepatrné, že podrobnější komentář není na místě.

Při pěstování pro účely množitelské (jen v rámci OECD schématu) je třeba dodržovat mj. prostorovou izolaci 200 m, přestože fazol je převážně samosprašný. Sklizeň na lusky se v drobném pěstování provádí postupně, v polní výrobě jednorázově příslušnou technikou. Vegetační doba u zeleninových fazolů je podstatně kratší, většinou kolem 90 dní, při červnovém setí kolem 80 dní.

Využití fazolu pro potravinářské účely

Nezávisle na tom, zda se jedná o fazol keříčkový nebo popínavý, je v zásadě dvojitě využití:

- jako luštěnina – plně dozrálé suché semeno získané vyluštěním zralých lusků;
- jako zelenina – nedozrálé lusky fazolu různé barvy a vlastností.

V obou případech jsou na trhu k dispozici speciálně pro daný účel určené odrůdy, ale možné je i použití některých odrůd pro oboje využití. Častěji k tomu dochází u zeleninových fazolí, např. pokud se nestihne sklizeň nebo je jich vyset nadbytek.

Luštěniny i zeleniny jsou dnes převážně zpracovávány průmyslovou cestou ve speciálních firmách (luštírny, konzervárny, mražířny, mlýny apod.); v menších množstvích jsou připravovány v podmínkách domácností, restaurací a malých výroben.

Některé všeobecné pokyny a doporučení

Luštěniny

Plně vyzrálá a suchá semena fazolí jsou v obchodní síti dostupné v obalech různé velikosti, obvykle v papírových pytlicích. Jsou tříděné, někdy i půlené, odslupkované ap. Častá je předchozí tepelná úprava a konzervace v ochucených nálevech a omáčkách. Touto cestou jsou dnes k dostání i exotické druhy a odrůdy včetně speciálních úprav hotových pokrmů. Úprava je možná rovněž mražením, kdy je rovněž možná rychlá příprava pokrmu.

Všechny fazole je možné získat v čisté jednoduhové formě nebo často jako polotovary v kombinaci s jinými druhy luskovin, obilovin, masem, uzeninami, zeleninami apod.

Vaření luštěnin: vždy po delším máčení (až 12 hod., nejlépe přes noc) v neslané, a lépe vyměňované vodě. Vodu po prvním vaření (asi za půl hodiny) vylít a vařit pak do změknutí. Do vody přidat doporučené přísady proti nadýmání, jemně osolit až na závěr.

Některé jazykové rozdíly v označení fazolu v různých evropských jazycích

Angl.: beans (greenbeans – lusky, mangetouts – drobné lusky s malými semeny pro smažení, runnerbeans – dlouhé tlusté lusky a mnoho dalších); něm.: Bohne, Fiole, Gartenbohne; Grüne Bohne; rak.: Strankerl; rus.: fasol; slovensky: fazula; slovinsky: fižol; polsky: fasola; Srbsky: pasul; chorv.: grah; maked.: grabv; ukraj.: kvasolje; řecky: fasolia; rum.: fasole; bulh.: bob; ital.: fagioli; špan.: frijoles; katalán.: fesols; maďar.: bab; franc.: haricots; finsky: pavut; švédsky: bönor; dánsky: boenner; hol.: bonen; alb.: bathe; irsky.: pónairí.



V případech, kdy jsou připravovány pokrmy, kde je doporučeno vaření s jinými složkami (např. masem, jinou zeleninou, brambory apod.) je třeba pamatovat na to, aby ke změknutí všech složek došlo současně.

Uvařené fazole se použijí pro další zvolený způsob kuchyňské úpravy nebo je lze plnit do krabiček ke zmrazení a použití v pozdější době podle potřeby.

Nakličování: v některých oblastech světa je to hojně využívaný způsob s řadou dietetických předností; obvyklá doba vlhčení 1 až 3 dny.

Bílé fazole (velké i drobné) mají obvykle jemnější chuť, dříve změknou a hodí se do polévek, omáček a příloh, barevné fazole (červené, hnědé, černé) se většinou více koření, jsou vhodné do pokrmů mexické a indické kuchyně, do gulášů apod. Častá je ale kombinace různých fazolí v jednom pokrmu.

Zeleniny

Nedozrálé lusky mnoha různých odrůd jsou využitelné v nejrůznějších podobách; potřebná je tepelná úprava před další konzumací. Nejčastější úprava je dušení nebo krátké spaření v ochucené vodě ve formě celých nebo krájených lusků. Tuto surovinu lze použít za tepla nebo za studena k přípravě hotových jídel se šťávami nebo omáčkami, na polévky, saláty, k různým obloham a přílohám. Využití je mnohostranné jak ke zhotovení jednoduchých pokrmů, samostatných příloh nebo jako součást směsných pokrmů s rýží, masem, zeleninou a mnoha jinými potravinami.

V obou variantách, tj. luštěnin i zelenin, jsou z dietetického hlediska pokládány za zvlášť hodné pozornosti kombinace s jinými složkami potravin.

Zprávy APZL

Informační občasník vydává pro členy a příznivce Asociace pěstitelů a zpracovatelů luskovin
Šumperk 787 01, Zemědělská 16, IČ 26999544.
Redakční rada: Ing. Miroslav Hochman, Ing. Miroslav Houba, CSc.,
Ing. Radmila Dostálová, Ing. Jan Prášil.
Toto číslo zpracoval Ing. Miroslav Houba.
Korektura Ing. Radmila Dostálová.
Pro tisk připravil Jiří Čížek.
Fotografie: archiv J. Prášil, M. Houba, Agritec.
Tisk: GRAFOTYP s. r. o., Šumperk.
NEPRODEJNÉ, ZDARMA
Ev. č.: MK ČR E 19723, ISSN 1804-5863.
Toto číslo vychází 9. listopadu 2015.