



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

[O výživě](#) 22. 8. 2013 | bno

Lotos - potrava pro tělo i pro ducha

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Lotos---potrava-pro-telo-i-pro-ducha__s10010x7862.html

Symbol čistoty i životní moudrosti, ale také skvělá součást zdravého jídelníčku.
To je lotos!



Pojďme zavítat do tajů asijské kuchyně. Lotos patří již po staletí do asijského jídelníčku, nechme se inspirovat jeho účinky a použitím a rozšířme si rejstřík potravin, které můžeme využívat v kuchyni!

Lotos, symbol čistoty a osvětlení

Lotosy jsou velkokvěté vytrvalé vodní leknínovité rostliny s tlustými oddenky plazícími se v bahně. Velké široké listy plovoucí na vodě jsou dlouze řapíkaté a velké bílé květy vykukují na dlouhých stopkách nad vodou. Lotosů je více druhů, nás ale bude zajímat **lotos pravý** (také „indický“ či „ořechonosný“, *Nelumbo nucifera*), pocházející z Indie a pěstovaný v Indii, Číně a Japonsku.

Lotos poskytuje jedlá semena a dužnatý, na škrob bohatý oddenek. Ve starověku byly lotosy považovány za posvátné rostliny a dodnes jsou námětem výtvarného umění a literatury Egypta, Indie a Japonska. Květy lotosu byly ve Starém Egyptě symbolem slunce. V buddhismu představují posvátný symbol čistoty, plodnosti a životní cyklus lotosu, který se rodí ze semene v bahně na dně vodní nádrže, prorůstá vodní hladinou a rozkvétá ve světle slunce, symbolizuje cestu životní moudrosti.



Lotos jako lék i součást našeho jídelníčku

Všechny části lotosu (oddenek, listy, semena a květy) jsou jedlé a navíc mají léčebné účinky. Oddenky lze zakoupit v prodejnách zdravé výživy jako sušená smetanově bílá kolečka nebo ve formě prášku. Na světových trzích se prodávají i čerstvé oddenky. Používají se i s rýží vařená semena (oříšky), která se vyznačují příjemně sladkou ořechovou chutí.

Pomocník při léčbě nachlazení, kašle i astmatu

Lotos obsahuje medicínsky cenné látky **asparagin**, **nelumbin**, **vitamíny** (A, B3 ad., oddenek je bohatý na vitamin C) a **minerální látky** (fosfor, draslík ad.). **Asparagin** pomáhá vylučovat přebytek tekutin z plic a dýchacích cest,

odstraňuje z těla nebezpečné metabolity toxické pro mozek. Asparagin dále podporuje léčbu syndromu chronické únavy, dynamizuje a zvyšuje vitalitu a je doporučován v případech impotence. **Nelumbin** stimuluje pohyb tělních tekutin a hlenů. **Lotosový škrob** obsahuje 13 % jednoduchých cukrů a je dobrým a zdravým zdrojem energie. Lotos pomáhá při léčbě nachlazení, kašle, astmatu, plicních i ledvinových potíží.

Jak se lotos pěstuje?

Lotos není na pěstování příliš náročný, vyžaduje však **pěstování ve vodě teplé více než 20 °C**, ideálně až kolem 25 °C, a **dostatek světla**. Lotos roste z bahnitého či štěrkovitého substrátu položeného minimálně 30 cm pod vodní hladinou. **Lotosy nesnášejí mráz**, a pokud byste je chtěli pěstovat ve venkovním jezírku, musíte je včas přemístit na zimní stanoviště. Lotosy je možné během sezóny přihnojit. Vhodnější pro vývoj květů je pěstování ve skleníku nebo v zimní zahradě, kde teplota vody méně kolísá a dosahuje vyšších hodnot. V zimním období může být teplota vody trochu nižší, ale **neměla by klesat pod 10 °C**.

Recepty aneb lotos patří do kuchyně!

Lotosový oddenek lze upravit jako sladké lotosové chipsy, z kořene lotosu lze připravit čaj a můžeme ho použít také do polévky.

Kinpira renkon - Lotos po japonsku

Kinpira renkon je dušený lotosový kořen. Renkon je v Japonsku považován za jídlo přinášející štěstí.

K přípravě tohoto pokrmu budeme potřebovat:

350 g renkonu (lotosového kořenu), oloupaného a nakrájeného na tenká kolečka

90 g mrkve, oloupané a nakrájené na tenká půlkolečka

2 čajové lžičky rostlinného oleje a 1 lžička sezamového oleje

1 lžíce saké

1 lžíce cukru

1 a 1/2 lžíce mirinu (slazeného japonského rýžového vína) – můžeme nahradit trochou balzamikového octa smíchaného se lžičkou japonského saké

1 lžíce sójové omáčky

1 lžička sezamových semínek

Příprava

Namočte plátky lotosového kořenu po dobu 5 až 10 minut do vody. Poté vodu slijte a vysušte lotos papírovými ubrousky. Rozehřejte olej ve velké pánvi. Plátky mrkve a lotosu smažte pár minut na mírném ohni. Přidejte saké a smažte dál, dokud se kapalina nevypaří. Přidejte mirin a cukr a za stálého míchání smažte, dokud se kapalina znovu nevypaří. Dále přidejte sójovou omáčku a za stálého míchání rychle smažte. Na závěr vypneme sporák a posypeme sezamovými semínky.

Přejeme Vám, aby Vám lotos dodal potřebné zdraví, ale i duševní sílu a životní energii!

Hlavní zdroje informací v článku:

<http://www.semena-rostliny.cz/article/74-kvety-lotosu-na-zahrade>

<http://www.ireceptar.cz/zdravi/posvatny-lotos-v-receptech-a-lecitelstvi-lotosovy-caj-i-chipsy/?pid=3250>

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz