Oříškové zajímavosti



Ořechy máme spojené především s chutí, zdravým jídelníčkem a nejrůznějšími dobrotami. Jenže za každým druhem se skrývá také zajímavý příběh. Některé rostou vysoko na stromech, jiné dozrávají pod zemí, další se ukrývají v obrovských dřevnatých plodech. A překvapivé je i to, že **ne všechno, čemu běžně říkáme ořech, je skutečným ořechem z botanického hlediska.**

Arašídy nejsou ořechy. A rostou pod zemí!

Začneme jednou z největších oříškových zvláštností. **Arašídy neboli burské oříšky totiž botanicky patří mezi luštěniny**, stejně jako hrách, čočka nebo fazole. A na rozdíl od většiny ostatních oblíbených oříšků nerostou na stromech, ale pod zemí.

Podzemnice olejná, jak se rostlina správně nazývá, nejprve vytváří drobné žluté květy nad zemí. Po opylení se část květu začne prodlužovat směrem dolů, pronikne do půdy a právě tam se vyvine známý lusk s arašídy. **Rostlina tedy kvete nad zemí, ale její plody dozrávají pod ní.** Přestože arašídy patří mezi luštěniny, svým složením a využitím v kuchyni se podobají ostatním ořechům.

Kešu rostou na konci zvláštního jablka

Kdybyste viděli kešu růst na stromě, možná byste je vůbec nepoznali. Ledvinovník západní totiž vytváří dužnatý útvar připomínající žluté nebo červené jablko. A na jeho spodním konci visí jediný kešu oříšek ukrytý v tvrdé skořápce.

Takzvané **kešu jablko je jedlé** a v zemích, kde se ledvinovníky pěstují, se využívá například k výrobě šťáv nebo džemů. Samotné kešu však potřebují mnohem složitější zpracování. Jejich skořápka obsahuje silně dráždivé látky, které mohou způsobit poranění pokožky. Proto se kešu před uvedením na trh odborně tepelně zpracovávají a zbavují skořápek.

Právě náročné zpracování je jedním z důvodů, proč kešu ořechy bývají dražší. A mimochodem, kešu mají mezi svými botanickými příbuznými také pistácie a mango!

Pistácie se otevírají samy

Také jste někdy přemýšleli, proč se pistácie prodávají s typickou pootevřenou skořápkou? Možná vás překvapí, že **skořápka se při dozrávání plodu přirozeně rozděluje**, jak rostoucí jádro postupně zvětšuje svůj objem. Není tedy pravda, že by se všechny pistácie musely před prodejem mechanicky nařezávat.

Ne všechny plody se však otevřou stejně a část jich může zůstat uzavřená. Takové se při zpracování obvykle oddělují. Právě charakteristická prasklina pak umožňuje pistácie snadno vylousknout prsty, i když občas narazíme na tvrdohlavý kousek, se kterým si musíme trochu poradit.

Zajímavé je také to, že pistácie nejsou botanicky pravými ořechy. **Jíme jejich semena, která se ukrývají uvnitř plodů podobných drobným peckovicím.**

Para ořechy se ukrývají v obrovských plodech

Para ořechy patří mezi nejzajímavější plody amazonských deštných pralesů. Rostou na mohutných stromech juviích ztepilých, které mohou dosahovat výšky několika desítek metrů. Jejich plody připomínají velké kulaté dřevnaté schránky a uvnitř každé z nich se ukrývá několik semen, která známe jako para ořechy.

Tyto plody mohou vážit i více než kilogram. Když dozrají, padají ze stromu na zem, kde se sbírají a následně otevírají, aby bylo možné jednotlivé ořechy získat.

Para ořechy jsou navíc mimořádně bohaté na selen, důležitý minerální prvek. Jeho množství se však může výrazně lišit podle oblasti, kde strom rostl. Proto se para ořechy nedoporučuje jíst pravidelně po velkých hrstech. Už jeden kus může obsahovat značnou část doporučeného denního příjmu selenu.

Makadamové ořechy mají mimořádně tvrdou skořápku

Jemné, máslové makadamové ořechy patří mezi nejdražší ořechové pochoutky. Jejich domovinou je Austrálie, odkud se postupně rozšířily do dalších oblastí s vhodným podnebím.

Zajímavostí je jejich **neobyčejně tvrdá skořápka**, kterou běžným louskáčkem často vůbec nerozlousknete. Při průmyslovém zpracování se proto používají speciální stroje. Získat celé, nepoškozené jádro není vždy jednoduché a náročnost zpracování se promítá také do ceny.

Pokud si makadamové ořechy koupíte, zkuste je ochutnat samotné. Jejich jemná máslová chuť vynikne i bez jakéhokoliv dochucení. Výborně se však hodí také do sušenek s bílou čokoládou.

Mandle jsou příbuzné broskvím

Mandle si většina z nás představí jako klasické ořechy, ale botanicky jde o semena mandloně obecné. Ta patří do stejného rodu jako broskvoně, meruňky nebo švestky. A když se podíváte na plod mandloně, určitá podobnost je skutečně patrná.

To, co běžně nazýváme mandlí, je vlastně semeno ukryté uvnitř pecky. Na rozdíl od broskví ale mandloně pěstujeme právě kvůli tomuto semenu, nikoliv kvůli dužnaté části plodu.

Zajímavé je také rozlišení sladkých a hořkých mandlí. Zatímco běžné sladké mandle jsou určené ke konzumaci, hořké mandle mohou obsahovat látky, z nichž se při trávení uvolňuje jedovatý kyanovodík. **Syrové hořké mandle proto nejsou vhodné k běžnému pojídání.**

Kokos není pravý ořech

Kokosový ořech je dalším důkazem, že názvy potravin nemusí vždy odpovídat botanickému zařazení. **Kokos je ve skutečnosti peckovice**, podobně jako například broskev, i když na první pohled vypadá úplně jinak.

To, co běžně kupujeme v obchodě, je pouze část původního plodu zbavená silné vláknité vrstvy. Uvnitř tvrdé skořápky se nachází bílá dužina a kokosová voda. Tu si ovšem nepleťte s kokosovým mlékem. **Kokosová voda je tekutina přirozeně obsažená v plodu, zatímco kokosové mléko se získává zpracováním bílé dužiny s vodou.**

Kokos má také mimořádně široké využití. Kromě potravin se jeho vlákna používají například k výrobě rohoží, provazů nebo zahradnických substrátů.

Vlašské ořechy mají překvapivého příbuzného

Vlašské ořechy a pekanové ořechy vypadají podobně, a není to náhoda. Ořešák královský a ořechovec pekanový totiž patří do stejné botanické čeledi ořešákovitých.

Jejich jádra mají podobný tvar, chuť se však liší. **Vlašské ořechy jsou výraznější a někdy lehce nahořklé, zatímco pekanové bývají jemnější, sladší a máslovější.** Pekany jsou obzvlášť oblíbené v Severní Americe, kde tvoří základ tradičního pekanového koláče.

A ještě jedna zajímavost: ořešák královský produkuje látku zvanou juglon, která může omezovat růst některých citlivých rostlin v jeho okolí. Proto se ne každé zelenině nebo květině pod ořešákem dobře daří.

Které ořechy jsou tedy skutečné ořechy?

Po všech těchto zajímavostech vás možná napadá, které z oblíbených oříšků vlastně splňují botanickou definici pravého ořechu.

Za **pravé ořechy** se považují například lískové ořechy nebo jedlé kaštany. Jsou to suché plody s tvrdým oplodím, které se při dozrávání samovolně neotevírají. Naproti tomu mandle, pistácie nebo vlašské ořechy představují semena jiných typů plodů a arašídy patří mezi luštěniny.

V běžné kuchyni však takové rozdělení nemusíme příliš řešit. Ať už jde botanicky o ořech, semeno nebo luštěninu, všechny tyto dobroty spojuje obliba při mlsání, pečení i vaření.