Vlašské ořechy: poklad českých zahrad



Strom, který může přežít několik generací

Vlašské ořechy jsou plody ořešáku královského, mohutného listnatého stromu, který může dorůstat výšky kolem 20 až 30 metrů a dožívat se i více než sta let. Přestože ořešák původně pochází z oblastí jihovýchodní Evropy a Asie, u nás už dávno zdomácněl. Najdeme ho v zahradách, sadech, ale také podél venkovských cest.

Na podzim se pod jeho korunou objevují první spadané plody ukryté v zeleném oplodí, které postupně tmavne a praská. Uvnitř tvrdé skořápky se skrývá známé jádro připomínající svým tvarem lidský mozek. Právě tato podobnost možná přispěla k rozšířené představě, že vlašské ořechy prospívají především paměti a soustředění. Jejich skutečné výživové přednosti však spočívají v něčem jiném.

Proč si vlašské ořechy dopřávat pravidelně?

Vlašské ořechy jsou především **bohatým zdrojem nenasycených mastných kyselin**, které mají své místo ve vyváženém jídelníčku. Mezi ostatními běžně konzumovanými ořechy vynikají obsahem kyseliny alfa-linolenové (ALA), což je omega-3 mastná kyselina rostlinného původu. Ta přispívá k udržení normální hladiny cholesterolu v krvi, pokud je přijímána v dostatečném množství.

Kromě tuků obsahují vlašské ořechy také **rostlinné bílkoviny, vlákninu, měď, mangan a další minerální látky**. Najdeme v nich rovněž polyfenoly, které patří mezi přírodní antioxidanty. Výzkumy naznačují, že pravidelná konzumace ořechů jako součásti pestré stravy může příznivě ovlivňovat některé ukazatele zdraví srdce a cév. Nelze však tvrdit, že by samotné ořechy dokázaly předcházet konkrétním onemocněním nebo je

léčit.

A co jejich energetická hodnota? Přibližně 30 gramů vlašských ořechů obsahuje kolem 200 kcal.**Malá hrst denně tak představuje rozumné množství**, které můžeme zařadit například do snídaně, svačiny nebo hlavního jídla. Nejvhodnější jsou přírodní, nesolené ořechy bez přidaného cukru.

Věděli jste, že...?

S vlašskými ořechy se pojí několik zajímavostí, které možná neznáte.

- **Ořešák dokáže ovlivňovat rostliny ve svém okolí.** Produkuje totiž látku zvanou juglon, na kterou jsou některé druhy rostlin citlivé. Proto se pod ořešákem nemusí všem květinám a zelenině dobře dařit.
- **Existují různé odrůdy vlašských ořechů.** Liší se velikostí plodů, tvrdostí skořápky, chutí jader i dobou dozrávání.
- **Čerstvé ořechy chutnají jinak než sušené.** Jejich jádra jsou měkčí, šťavnatější a mají jemnější chuť. Pro dlouhodobé skladování je však potřeba ořechy důkladně usušit.
- **Ořechová jádra mohou mít různou barvu.** Od světlé smetanové až po výrazně hnědou. Samotná barva nemusí vypovídat o jejich kvalitě, důležitá je především vůně, chuť a celkový stav.

Nejen do vánočního cukroví

Vlašské ořechy si většina z nás spojuje především s pečením. Patří do tradičních vanilkových rohlíčků, pracen, závinů, bábovek, dortových korpusů i nejrůznějších krémů. Jejich lehce nahořklá chuť krásně doplňuje čokoládu, med, karamel, jablka nebo hrušky.

Stejně dobře ale fungují i ve slané kuchyni. Zkuste je přidat do salátu s červenou řepou a kozím sýrem, posypat jimi pečenou dýni nebo je rozmixovat s česnekem, olivovým olejem a parmazánem na jednoduché ořechové pesto. Výborné jsou také v domácích pomazánkách, nádivkách nebo jako součást křupavé krusty na pečené maso.

Pokud chcete jejich chuť ještě zvýraznit, **krátce je opražte na suché pánvi nebo v troubě**. Stačí několik minut a ořechy získají intenzivnější aroma. Dávejte však pozor, aby se nespálily, protože pak mohou nepříjemně zhořknout.

Jak využít ořechy z vlastní úrody?

Máte-li na zahradě ořešák, určitě víte, že bohatá úroda dokáže zásobit celou rodinu. Vedle klasického sušení a louskání můžete ořechy využít také k přípravě domácích specialit.

Z čerstvých mladých, ještě nezralých zelených ořechů se tradičně připravuje ořechový likér neboli ořechovka. Zralá jádra se zase skvěle hodí na domácí ořechové máslo, do granoly nebo na výrobu sladkých

oříšků v karamelu.

Pokud máte ořechů opravdu hodně, můžete část jader zamrazit. **Vyloupané ořechy totiž obsahují velké množství tuku a při nevhodném skladování postupně žluknou.** Nejlépe jim svědčí chlad, tma a dobře uzavřený obal. Podrobnějšímu skladování jsme se věnovali v samostatném článku.

Náš tip: Karamelizované vlašské ořechy

Máte chuť na něco sladkého? Vyzkoušejte jednoduché karamelizované ořechy, které skvěle chutnají samotné, jako ozdoba dezertů nebo přísada do domácí granoly.

Ingredience:*200 g vyloupaných vlašských ořechů,100 g krupicového cukru, 2 lžíce vody,špetka soli,špetka skořice podle chuti*

Postup: Vlašské ořechy krátce opražíme na suché pánvi a odložíme stranou. Do širší pánve nasypeme cukr, přidáme vodu a na mírném až středním plameni zahříváme, dokud se cukr nerozpustí a nezačne zlátnout. Karamel zbytečně nemícháme, pouze podle potřeby opatrně pohybujeme pánví. Jakmile získá světle jantarovou barvu, přisypeme ořechy, přidáme špetku soli a případně skořici. Rychle promícháme, aby se ořechy rovnoměrně obalily, a ihned přeneseme na plech vyložený pečicím papírem. Pomocí dvou vidliček je opatrně oddělíme a necháme zcela vychladnout. S horkým karamelem pracujeme velmi opatrně, protože může způsobit vážné popáleniny.

Náš tip: Hotové oříšky můžete nasekat a posypat jimi vanilkovou zmrzlinu, čokoládový puding nebo jogurt s ovocem.

Malý poklad, který stojí za to mít doma

Vlašské ořechy jsou důkazem, že i úplně obyčejné suroviny mohou být v kuchyni neobyčejně užitečné. Ať už je nasbíráte pod stromem na vlastní zahradě, nebo koupíte v obchodě, nabízí spoustu možností, jak si zpestřit každodenní jídelníček.

Nemusíte je schovávat jen na vánoční pečení. Přidejte pár kousků do ranní kaše, vyzkoušejte ořechové pesto nebo si připravte domácí karamelizované oříšky. Možná zjistíte, že vám zásoba vlašáků zmizí mnohem dřív, než začne advent!