

# LIBO BURÁKY? NA VAA Ā ZAHRADĚŠ?

Pondělí, 29 leden 2018

Arašidy – buráky – podzemnice olejná. Ano, vypadají jako malé žluté kytičky, kdy vyrůstají ze země, ale když je vytáhnete ven, odhalíte jejich kořeny, uvidíte malé drobné ořechy. Nejprve semena obsahují osmáct až padesát procent oleje, čtyřicet až pětáct procent bílkovin, cukru a vitamíny a podle posledních výzkumů vykazují i antioxidační a antibakteriální účinky.

Vědci se domnívají, že pšodní vlastní podzemnice olejná je pravděpodobně Jižní Amerika. První archeologickém prastaré kultury Inků našli v hrobech keramické nádoby staré přes tisíc let, které byly plné arašidů. Pěstování podzemnice se ale po světově rozšířilo teprve v době, kdy španělská dobytáelé pšivě rostliny do Evropy. Odtud je britští obchodníci zase dováželi do jižní Afriky, aby zúrodnili tamní chudou půdu. Na polích pro ně do úmuru dšeli nizozemští pšistáhovalci - Burové, kteří se proti nim vzboušili. A právě v britsko-burské války, která trvala tři roky, se začaly "burské ořechy" vyvážet do jižních států Ameriky.

Dodnes jsou burské ořechy pro ně, které z nich nejen neodlušitelným doplňkem jídelníčku, ale i zdrojem obšiv státní hrdosti. Dokonce se jeden burákový farmář stal i prezidentem Spojených států. Jimmy Carter nebyl jen obyčejný farmář, jak tvrdí někteří historikové, ale skutečně pracoval na burákové farmě a později jednu, která patřila jeho otci, v Georgii i vedl. Pokud to chcete zkusit, můžete si je doma vypěstovat také. Podzemnice olejná vyžaduje kypšejší, výševnou půdu s větším podílem písku. V našich podmínkách rostliny pšedpšuju výševem, nejlépe v polovině dubna, do malých květináčů. Ty umístíme tak, aby rostliny měly co nejmíc světla, a hojně je zaléváme. Semena klíčí rychle. Semenačky vysadíme na záhon až po polovině května do prohtáté půdy, ve vzdálenosti patnáct až třicet centimetrů od sebe a řádků širokých šedesát až sedmdesát centimetrů. Proti pozdním mrazíkům sazenice chráníme netkanou textilií.

Během kvetení omezíme zálivku, aby došlo k opylení květu. Po odkvětu sledujeme růst stopek, a jakmile se dotknou země, ihned je pšihneme. Tím podpošme tvorbu plodů. Pak opšujeme se zálivkou. Burské ořechy začínáme sklízet za sto dvacet až sto padesát dní. Tak dlouhou mají vegetační dobu. Ale jak odhadnout, kdy jsou lusky zralé? Jedině zkouškou, jako to dšláme u brambor. Prostě se podíváme pod keš. Rostliny podryjeme řemem, uchopíme za nás a opatrně vytáháme z půdy. Zralé lusky posbíráme a necháme sušit na suchém místě. Nejprve nasbírané buráky se dají jíst syrové, dají se péct, prašit, sušit, nasolovat, nakládat do cukru, do sirupu nebo prostě jen vašit. Surový burák pšimo z rostliny chutná skoro jako hrášek nebo fazole.

Zkusíte to? Tak hodně štěstí, d@niela