



# Jahody

Jahody jsou asi nejoblíbenějším letním ovocem. V České republice roste jahodník obecný (*Fragaria vesca*) s jahodami největšími, lehce od stopky oddělitelnými, jahodník truskavec (*F. moschata*) s jahodami malými, obtížně oddělitelnými a trávnice (*F. viridis*). První jahody nové éry se objevily na dvoře krále Ludvíka XV, a ty předvedl zahradník Antoine Duchesne jako své „ananasové jahody“. V Čechách vysadil první jahody Rudolf Strimpl roku 1891. Od těch dob se kultivary jahodníku rozrostly k číslu 4000.

## **SKLADOVÁNÍ:**

Při dozrávání a sklizni jahod na zahrádce nezřídka dochází k tomu, že sebrané plody nestačíme hned všechny zkonsumovat. V tom případě musíme mít na paměti, že jahody obsahují až 90 % vody a jsou proto vhodnou živnou půdou pro mikroorganismy. Pokud je tedy nebudeme hned dále zpracovávat, měli bychom je přechovávat v ledničce, a to nejlépe v neumytém stavu, a když umyté, tak zasypané cukrem.

## **ZDRAVÍ A KRÁSA:**

Jahody obsahují vitamin A (retinol), provitamin A (z něhož si už tělo vitamin A vyrobí), vitamin C (kyselina askorbová) a antioxidanty, které mohou předcházet nádorovým a srdečním onemocněním. Plody posilují metabolismus, jsou prospěšné při chorobách srdce a cév, při chudokrevnosti, dně, močových a žlučových kamenech. Mají protizánětlivý a antiseptický účinek, mírně projímají, také snižují horečku. U citlivějších lidí však mohou vyvolat kopřivku. Proto je lépe promíchat je s mlékem nebo jogurtem.

## **RADY:**

Jahody regenerují, mají vysoký podíl vody, vitaminů a oligo-elementů. Hydratují a pleť. Ale pozor, na velmi citlivé pleti mohou vyvolat alergickou reakci. Vyzkoušejte straně předloktí!

vyživují dehydrovanou nejprve na vnitřní

## **TIPY:**

### **Jemný peeling z jahod:**

Rozmačkejte 2-3 jahody, přidejte šťávu z půlky citrónu, naneste na tvář a drobnými pohyby vtírejte do pokožky. Vynechejte oči a rty. Opakujte každý týden.

### **Jednoduchý a ošetřující prostředek z jahod:**

Jahody jsou bohaté na vitamin A a C, dvě živiny, které jsou pro zdravou pleť důležité. Mají stejné pH jako pokožka, což znamená, že jsou obzvláště šetrné. Pokud neseženete čerstvé jahody, můžete je nahradit jahodami mraženými. Máte-li mastnou pleť, snižte doporučené množství oleje.

**Ingredience:** 6 celých jahod, 2 polévkové lžíce lehkého oleje, 3 polévkové lžíce odvaru z habru obecného

**Postup:** Všechny ingredience vložte do mixéru a mixujte tak dlouho, dokud nevznikne jemná kaše. Tu pak nalijte do čisté nádoby a přikryjte. Poněvadž tento ošetřující prostředek obsahuje ovoce, uchovejte jej v ledničce.





## RECEPTY:

Nejchutnější jsou zahradní jahody čerstvě utržené. V kuchyni jsou jahody oblíbené do ovocných knedlíků nebo sladkých moučníků, mražených krémů a zmrzlin, šlehaných pěn, ovocných pohárů... Běžně se jahody zpracovávají na džemy, šťávy, marmelády, jako kompot. Protože obsahují málo pektinu a varem ztrácejí červenou barvu, při konzervaci je vhodné kombinovat je například s višněmi nebo červeným rybízem.

### Jahodový koktejl

*Suroviny: 150g jahod, 1 lžičce cukru krupice, 4 dl mléka*

*Postup: Jahody očistíme, omyjeme, necháme okapat. Nakrájíme je na kousky, dáme do úzké vysoké nádoby, posypeme cukrem a rozmixujeme ponorným mixermem. Přidáme mléko a opět rozmixujeme.*



### Jahodová bomba

*Suroviny na těsto: 3 vejce, 3 žloutky, 175 g cukru, sůl, 90g hladké mouky, 250g jahodové marmelády, na krém a náplň: 7 plátků želatiny, 150g bílé čokolády, 300ml smetany, 2 sáčky vanilkového cukru, 500g jahod, šťáva z 1 pomeranče, 50g cukru, půl sáčku vanilkového pudinku*

*Postup: Troubu předehřejeme na 180 stupňů. Vejce, žloutky, cukr a sůl šleháme 8 minut do husté pěny a přimícháme mouku. Těsto nalijeme na pečicí papír a 15 minut pečeme. Plát opatrně překloupíme na cukrem posypanou utěrku a odstraníme papír. Necháme ho vychladnout a potřeme marmeládou.*

Po delší straně zavineme roládu a necháme vychladnout. Krém a náplň: Namočíme 4 plátky želatiny. Zahřejeme marmeládu a želatinu v ní rozpustíme. Vmícháme do smetany našlehané s vanilkovým cukrem. Kulatou mísu vyložíme fólií. Roládu nakrájíme na tenká kolečka a mísu jimi vyložíme. Na ně nalijeme smetanový krém a na 3 hodiny uložíme do chladničky. Namočíme zbývající želatinu. Očistíme jahody a nakrájíme na kousky. Svaříme pomerančovou šťávu s cukrem a pudinkem. Rozpustíme v nich želatinu a přimícháme jahody. Náplň necháme vychladnout a nalijeme ji na krém. Překryjeme zbytkem rolády a necháme ještě 2 hodiny tuhnout.



### Jahodový tvarohový koláč

*Suroviny: 60 g cukru, 150 g hladké mouky, vejce, 90 g másla, balíček vanilkového cukru.*

*Na oblohu: 250 g jahod, 100 g másla, 4 vejce, 750 g nízkotučného tvarohu, 150 g cukru, špetku soli, šťávu a nastrouhanou kůru z chemicky neošetřeného citronu.*

Všechny přísady uhněteme do těsta, zabalíme do průhledné fólie na potraviny a chladíme 30 min. Rozevírací formu o průměru 26 cm vyložíme 2/3 těsta. Zbylé těsto vyválíme do válečku, z něhož vytvoříme 3 cm vysoký okraj. Dno korpusu propícháme vidličkou a předpékáme asi 10 min. při 200°C. Máslo rozpustíme a necháme vychladnout. Jahody rozpůlíme a vejce oddělíme. Promícháme máslo, tvaroh, cukr, žloutky, sůl, citrónovou kůru a šťávu, vmícháme dotuha ušlehané bílky. Korpus vyložíme jahodami a potřeme tvarohovým krémem. Koláč pečeme asi 50 minut při 175°C. Pokud povrch příliš hnědne, přikryjeme jej papírem na pečení. Jahodový tvarohový koláč podáváme posypaný moučkovým cukrem.

