

TOMUHLE ASI NEBUDETE VĚŠÁŠITĚ!

ÁĚtrtek, 17 prosinec 2020

Pochybuji, Á¼e je někdo, kdo jeÁitÁ nevidÁl Á¼abinecĚ taková malÁ rostlinka, jeden aÁ¼ tÁ™i lÁ-stky o velikosti 1 ě“ 8 volnÁ visÁ- koÁ™Á-nek, dlouhÁ½ 1 ě“ 2 cm. Plave si na vodÁ rybnÁ-kÁ, tÁ-nÁ-, slepÁ½ch ramenech Á™ek, vÁjude tam, k stojatÁ, nebo pomalu tekoucÁ- voda, a vytváÁ™Á- na hladinÁ pÁ™ekrÁsnÁ© zelenÁ© koberce. Roste v Africe, Asii, EvropÁ, SevernÁ- Americe. A vÁ-te, proÁ- vÁjm o nÁm dnes pÁ-Áju? Tak tohle asi neuhodnete...

Á¼abinec by mÁl jako jedna z volnÁ rostoucÁ-ch rostlin, pomoci Á™eÁit potravinovÁ½ problÁ©m pro stÁle zvyÁujÁ-cÁ- se poÁ•et obyvatel naÁjÁ- planety. MusÁ-me konzumovat mÁ©nÁ masa, ale jak? Ano, znÁ- to asi blÁžnivÁ, ale Á™eÁjenÁ- se nachÁzÁ- skoro na kaÁ¼dÁ©m rybnÁ-ce nebo tÁ-nÁ-, roste na vodnÁ-m povrchu. Tahle malÁ rostlinka sice zatÁ-m vypadÁ bezvÁ½znamnÁ, ale obsahuje mnoho bÁ-lkovin, vitaminÁ a minerÁlÁ, a navÁ-c roste rychle - zdvojnÁsobuje se bÁhem dvou dnÁ. TakÁ¼e produkce bÁ-lkovin se mÁ Á¼e stÁle sklÁ-zet. NavÁ-c z 1 hektaru Á¼abince zÁ-skÁjme 6 ě“ 10 x vÁ-ce bÁ-lkovin neÁ¼ z 1 hektaru sÁji. NapÁ™Á-klad pro zÁ-skÁjnÁ- 1 kg Á¼ivoÁ•iÁjnÁ½ch bÁ-lkovin je zapotÁ™ebÁ- 3 - 6 kg rostlinnÁ½ch bÁ-lkovin, v pÁ™Á-padÁ hovÁzÁ-ho jeÁitÁ mnohem vÁ-c. MÁ-Á¼eme tedy efektivnÁji mnohÁ© rostliny pÁstovat jako krmivo pro zVÁ-Á™ata. UÁ¼ nyní se Á°spÁÁjnÁ pouÁ¼Á-vÁj jako krmivo pro drÁ-beÁ¼ a chovnÁ© ryby.

Jeho pÁ™Á-tomnost ve vodÁ je signÁlem velmi dobrÁ© kvality vody.

MoÁ¼nÁj se vÁjm nesbÁ-hajÁ-sliny v puse pÁ™i myÁjlence na Á¼abinec, ale nenÁ- to nic jinÁ©ho neÁ¼ zelenina, kterou jiÁ¼ staletÁ- znÁjme, mÁ-Á¼eme si z nÁj pÁ™ipravit tÁ™eba novÁ½ druh salÁtu. PrvnÁ- ěžžkuÁjebnÁ- kuchaÁ™iĚ ho vyzkouÁjeli ě“ a Á°spÁÁjnÁ ě“ v mnoha receptech. PÁ™Á-ÁitÁ vÁjm na rybnÁ-cÁ-ch a kaprech - jo, to uÁ¼ nenÁ-, jako to bÁ½valo... kapÁ™i jsou dvojÁ-: na prodej a pak ti opravdu pro naÁje zdravÁ-.

Tak co tomu Á™Á-kÁjte?vaÁje BÁ•RA

Zdroj: Moleculair biolog Ingrid van der Meer,

Wageningen University & Research, Holland