



KROK ZA KROKEM:

Žaludy – potrava minulosti a možná i budoucnosti. Jak žaludy zpracovat a co vše z nich lze připravit k jídlu a pití.

Jak na to :

Úvod

- Žaludy pak mohou být významným zdrojem lidské potravy. Byly využívány v různých obdobích jako krizová potravina.
- Dub je mimořádně dlouhověká a krajínatvorná dřevina. Strom roku 2025: Oldřichův dub u Peruce.

Obsahové látky v žaludech a využití různých druhů dubu

- Žaludy jsou velmi výživné, jsou plné základního zásobního polysacharidu rostlin – škrobu (přes 70 %). Vedle toho obsahují dost vlákniny (17 %), která je nezbytná pro správnou funkci trávicí soustavy. Pozitivní vliv na lidský organismus mají také nenasycené mastné kyseliny, které se v nich nacházejí ve více než pěti procentech. Jsou rovněž bohatým zdrojem vitamínů skupiny B. Významný je také velký obsah minerálů, především draslíku (4 500 mg/kg), vápníku (740 mg/kg), hořčíku (340 mg/kg), sodíku a fosforu.
- V žaludech se nevyskytuje lepek, a tak je mohou bez obav konzumovat i celiaci.
- Antinutriční látkou, která limituje požitelnost žaludů jsou třísloviny, ty se musí pro využití žaludů jako potravin pro lidi, odstranit.
- Pro využití pro potravu jsou klíčovým kritériem velikost žaludů, obsah tříslovin a tuhost slupky. Z tohoto hlediska je z běžně dostupných druhů dubu nejvhodnější dub cer, poté dub letní a o něco méně i dub zimní mající obvykle poněkud drobnější žaludy. Nejméně vhodný je invazní dub červený vyznačující se velmi vysokým obsahem tříslovin.
- Z cizokrajných druhů jsou vhodné ke zpracování zejména severoamerické bílé duby. Z evropských druhů pak především mediteránní dub okrouhlolistý, k jehož pěstování začínají být postupně v ČR přijatelné podmínky.

Praktická příprava žaludů pro další využití v podobě jejich loupání a louhování tříslovin

- Žaludy brzy zpracovat - krátkodobě lze uchovávat v chladu v igelitu (pak se ale více kazí a musí se více vykrajovat)
- Před loupáním spařit horkou vodou – slupky změknou. Alternativou je žaludy nakrátko umístit do horké trouby, aby slupky zkrěhly, nesmí se ale začít pražit vnitřek.

- Při loupání nožem je nejlepší uříznout nožem konec u stopky („prdelku“) – je tam tenčí slupka, žalud si pak postaví jako soudek a tlakem nože seshora rozříznout na dvě půlky. Jádra pak vydolbounout.
- Druhou osvědčenou možností pro efektivní loupání je použití louskáčku na ořechy. Nejprve pomačkat žalud okolo a pak zmáčknout podélně.
- Získaná jádra se mohou trochu nakrájet a pak se dají louhovat do vody. Voda s vylouhovanými tříslovinami se slije a proces se opakuje. Louhování urychlí použití vlažné nebo i horké vody (avšak nevařte) a také přidání jedlé sody. Při použití sody a teplé vody začínají být žaludy požitelné po třech cyklech, jinak proces opakujeme vícekrát, klidně i 10x.

Vlastní příprava mouky

- Získané kousky žaludů majících už jen malou hořkost lze zpracovat čerstvé nebo je u zdroje sálavého tepla usušit.
- Sušené kousky jsou extrémně tvrdé, běžný tyčový mixér, elektrický sekáček nebo mlýnek na kávu si s nimi neporadí. Proto se používá šrotovník – mlýnku na obilí, jehož použitím se získá velmi jemná kvalitní mouka. Ten však běžně lidé doma nemají.
- Čerstvě odtříslené, vlhké kousky jde jednoduše umlít na ručním strojku na maso. Není to dokonale jemné, zčásti jsou obsaženy malé kousky. Získanou drť můžeme využít rovnou k přípravě pokrmu. Pokud ji chceme uchovat do zásoby a na pozdější využití, tak ji usušíme na plechu v troubě na nízkou teplotu (max. 60 stupňů) – průběžně drť rozmělnujeme prsty - hrudky z mlýnku se nám nesmí spéct ve tvrdé kousky.

Příprava žaludové kávy, alternativy k pravé i obilné kávě

- Čerstvé žaludy přeberte vyhodte červivé a jinak poškozené.
- Dejte je na středně rozpálené pláty plotny. Čas od času je pootočte.
- Plody postupně samy podélně puknou, což usnadní následné loupání slupky.
- Pokud by vám drobné exploze při pukání vadily, lze jednotlivé žaludy před umístěním na plotnu mírně podélně naříznout.
- Žaludy oloupejte, ideálně ještě teplé (jde to snadněji).
- Správně opražené žaludy mají zlatohnědou až temně hnědou barvu, nesmí být ale úplně celé černé a zuhelnatělé. Namelte je na šrotovníku.
- Pokud šrotovník nemáte, lze kávu připravit i drť získané namletím čerstvě vylouhovaných jader na masovém strojku (viz výše), kterou opražíte na pánvi. Pozor, použijte ideálně starou ocelovou pánev – novou tefalovou si poškrábete. Pražte do ztmavnutí dle preferencí (počítejte se setrvačností pánve). V upražené hmotě jsou sice stále přítomny malé kousky, ty však pražením zkřehly a proto je již lze roztlouct v případě potřeby v hmoždýři.
- Pro ochucení můžete před mletím přidat trošku hřebíčku, skořice či kardamomu.

- Hotový prášek uchováváme v uzavřené nádobě na suchém místě.
- Na dva dcl nápoje použijte jednu až tři lžičky prášku, zalijte jej vodou a krátce povařte (dvě až tři minuty). Čím déle kávu louhujeme, tím je hořčejší. Aby nebyla hořká příliš, lze nápoj po pár minutách přecedit.
- Žaludovku můžeme osladit, nejlépe medem, lze do ní také přidat mléko či smetanu.

Medové perníčky s žaludovou moukou

Zde uvádíme dobře osvědčený recept na medové perníčky, které brzy po upečení krásně změknou a mohou si je vychutnat i lidé s horšími zuby. Záleží samozřejmě na vzdušné vlhkosti – u nás doma jsou měkké do druhé dne.

Na půl kilogramu těsta budete potřebovat:

- 0,25 kg mouky (různé druhy)
- 0,25 kg medu
- 1(-2) žloutky
- půl lžičky kypřicího prášku (ideálně bezfosfátový, s vinným kamenem)
- špetka jedlé sody
- cca 70 g másla
- koření: 4 hřebíčky, 5 kuliček nového koření, 2 hvězdičky badyánu, kousek skořicové kůry (1/4 lžičky mleté skořice), ¼ lžičky fenyklu, ¼ lžičky anýzu, malá špetka zázvoru; můžete použít i kupované namleté perníkové koření
- bílek na potření
 - Do mísy vložte mouku. Ideální je nahradit ½ množství pšeničné hladké mouky žaludovou moukou. Stejně vlastnosti má ale i těsto, kam dáte výhradně jen mouku žaludovou, pro někoho však tyto perníčky už mohou být poněkud trpké.
 - Utlučte koření v hmoždíři nebo rozsekejte v elektrickém sekáčku nejemno a vsypte jej do místy. Přidejte kypřicí prášek a všechny sypké složky promíchejte.
 - Nyní vložte do mísy žloutek, rozehřáté máslo a med a vše pořádně prohněťte. Vytvořte kouli, kterou vložte do igelitového sáčku a uložte ji do chladu, aby ztuhla.
 - Tuhé studené těsto rozválejte a vykrajujte výsledné tvary perníčků, které umísťujte na plech vyložený pečícím papírem. Nezpracované okraje mírně promíchejte a opět nechte v chladu ztuhnout a následně opět rozválejte a vykrájejte. Pečte ve středně vyhřáté troubě (155 C) několik minut. Když jsou perníčky už mírně upečené (byť stále měkké), že jdou potřít vaječným bílkem, tak to učiňte a po dalších cca třech minutách perníčky nadobro vyndejte. Perníčky jsou náchylné k připálení (jsou pak hořké). Vyndejte je hned, jak začnou mírně hnědnout. Obzvláště obezřetní musíme být při vyšším podílu žaludové mouky, kdy je těsto samo o sobě hnědé. Perníčky bývají měkké už několik hodin po upečení. Pokud je však upečete více, či mírně připálíte, oddálíte jejich změknutí o několik dní.

- Jsou výborné jen tak, můžeme je zdobit směsí moučkového cukru s bílkem anebo je můžeme potírat a spojovat džemem. Výborně se hodí dřínková zavařenina anebo švestková povidla.

Materiál vznikl v rámci cyklu seminářů Krok za krokem – pěstujeme, sbíráme, chováme.



Projekt **Semináře „Krok za krokem“ k udržitelnosti**
je realizován s finanční podporou hl. města Prahy