



# Obsah

Úvod.....	7
1. Co je diabetes .....	9
2. Vhodné sacharidy pro diabetiky a zdravou výživu .....	13
3. Jakon – <i>Smallanthus sonchifolius</i> (Poeppig & Endlicher) H. Robinson .....	18
3.1 Význam, původ, rozšíření .....	18
3.2 Botanický popis .....	19
3.2.1 Zásobní orgány (podzemní část) .....	19
3.2.2 Nadzemní část rostliny – list a stonek. ....	20
3.2.3 Květy a plod .....	21
3.3 Chemické složení .....	21
3.4 Podmínky pěstování .....	22
3.5 Pěstitelská technologie .....	23
3.5.1 Množitelský materiál .....	23
3.5.2 Zpracování a příprava půdy .....	23
3.5.3 Výsadba .....	23
3.5.4 Ošetření během vegetace .....	24
3.5.5 Choroby a škůdci .....	24
3.5.6 Vegetační doba .....	25
3.6 Sklizeň, posklizňová úprava, skladování .....	25
3.7 Konzumace, zpracování, recepty .....	26
4. Topinambur hlíznatý – <i>Helianthus tuberosus</i> L. ....	29
4.1 Význam, původ, rozšíření .....	29
4.2 Botanický popis .....	33
4.2.1 Zásobní orgány (podzemní část) .....	33
4.2.2 Nadzemní část rostliny – list a stonek. ....	34
4.2.3 Květy a plod .....	34
4.3 Chemické složení .....	34
4.4 Podmínky pěstování .....	35
4.5 Pěstitelská technologie .....	36
4.5.1 Množitelský materiál .....	36
4.5.2 Zpracování a příprava půdy .....	37
4.5.3 Výsadba .....	37
4.5.4 Ošetření během vegetace .....	38



4.5.5 Choroby a škůdci . . . . .	39
4.5.6 Vegetační doba . . . . .	39
4.6 Sklizeň, posklizňová úprava, skladování . . . . .	39
4.7 Konzumace, zpracování, recepty . . . . .	42
<b>5. Čekanka obecná – <i>Cichorium intybus</i> L. . . . .</b>	<b>50</b>
5.1 Význam, původ, rozšíření . . . . .	50
5.1.1 Čekanka jako kávuovina . . . . .	51
5.1.2 Čekanka jako zelenina . . . . .	53
5.2 Botanický popis . . . . .	54
5.2.1 Zásobní orgány (podzemní část) . . . . .	55
5.2.2 Nadzemní část rostliny – list a stonek. . . . .	55
5.2.3 Květy a plod . . . . .	56
5.3 Chemické složení . . . . .	57
5.4 Podmínky pěstování . . . . .	57
5.5 Pěstitelská technologie . . . . .	58
5.5.1 Množitelský materiál . . . . .	58
5.5.2 Zpracování a příprava půdy . . . . .	60
5.5.3 Výsev . . . . .	62
5.5.4 Ošetření během vegetace . . . . .	63
5.5.5 Choroby a škůdci . . . . .	63
5.5.6 Vegetační doba . . . . .	64
5.5.7 Zelená a červená čekanka hlávková – perspektivní salátová zelenina . . . . .	64
5.5.8 Endívie (šterbák, čekanka šterbáková) <i>Cichorium endivia</i> L. . . . .	66
5.6 Sklizeň, posklizňová úprava, skladování . . . . .	67
5.7 Konzumace, zpracování, recepty . . . . .	69
<b>6. Stevie sladká – <i>Stevia rebaudiana</i> Bertoni. . . . .</b>	<b>74</b>
6.1 Původ a rozšíření . . . . .	74
6.2 Botanický popis . . . . .	74
6.3 Chemické složení . . . . .	74
6.4 Podmínky pěstování . . . . .	75
6.5 Pěstitelská technologie . . . . .	75
6.6 Množitelský materiál . . . . .	76
6.7 Choroby a škůdci . . . . .	76
6.8 Využití . . . . .	76
<b>Literatura. . . . .</b>	<b>78</b>
<b>Rejstřík. . . . .</b>	<b>80</b>