

Netradiční plodiny pro diabetiky

Jakon, topinambur a stevie jsou u nás méně známé plodiny. Je to určitě škoda, protože je prokázáno, že jsou vhodnou potravinou pro diabetiky, a těch u nás každým rokem přibývá. Zajímavé jsou ale také pro ty z nás, kdo dbají na správnou výživu. Ačkoliv pocházejí z daleké Jižní Ameriky, v klimatických podmínkách České republiky je lze pěstovat vcelku snadno. Čekanku naopak znali jako léčivou bylinu již naši předkové a používali ji rovněž jako náhražku kávy. Čekankové puky jsou i dnes vítanou přísadou do salátů. Z knížky se čtenář dozví konkrétní údaje o látkách v těchto rostlinách obsažených a o způsobu použití jednotlivých rostlin pro diabetiky. Podstatná část knihy je pak věnována otázkám množení, pěstování, skladování a především možnostem zpracování sladkého jakonu a ostatních uvedených druhů, které se mohou vařit, dusit, upravit sušením ve formě křížal nebo chipsů, připravit jako sladká šťáva či jíst prostě jen tak - syrové.