

Bio ?erstvý Svetelný kore? na konzum 100 g



HodnotenieNie je ešte ohodnotené

Cena

Modifikátor ceny variantu

Základná cena s DPH2,80 €

Cena po z?ave2,33 €

Svetelný kore?: Bio ?erstvý Svetelný kore? na konzum 100 g

Predajná cena po z?ave

Predajná cena2,80 €

Predajná cena bez DPH2,33 €

Z?ava

Suma DPH0,47 €

[Otázka k produktu](#)

Výrobca[ABIO.sk](#)

Popis

Svetelný kore? sa predáva pod?a váhy.
Cena je za 100g.

[Viac informácií o pestovaní tu](#)

Svetelný kore? (Dioscorea batatas)

- vhodný pri **poruchách imunity** a chronickej únave
- omladzuje a celkovo vitalizuje
- posil?uje a pôsobí na slezinu, obličky a p?úca (kašeľ, dušnosť)
- upravuje a podporuje trávenie
- **zdroj kremíka** - pôsobí na kožu a vlasy, výsledkom je hladká a hebká ple?, lesklé a silné vlasy
- stimuluje ž?azy s vnútornou sekréciou (hypofýza, štítne ž?azy...)
- harmonizuje hladiny cukru a cholesterolu v krvi
- má priaznivý vplyv na hormonálnu rovnováhu u žien, na menštruačné bolesti a klimakterium (prechodové ťažkosti), vnútorné emocionálne dysharmonie u žien
- pôsobí ako afrodiziakum a vyživuje esenciu semena
- používa sa ako prírodné antidepresívum, **má uk?ud?ujúci efekt**
- pomáha pri migrénach a nespavosti
- upravuje problém s ťastým močením - polyuria

botanický názov: Dioscorea batatas, jam ?ínsky

?alšie názvy: chlebový kore?, ?ínsky zemiak

?ínsky: Shan Yao (horská medicína)

H?uzy obsahujú škrob, bielkoviny, tuk, amylázu, aminokyseliny, saponíny, polysacharidy, slizové látky, vitamíny a 31 rôznych stopových prvkov.

Svetelný kore? patrí do ?e?ade Dioscoreaceae, ?iže smldincovitých ?i jamovitých. Dioscorea batatas patrí k popínavým jednoklí?nolistovým trvalkám pôvodom z ?íny. Tieto rastliny sú pestované hlavne pre jedlé škrobové h?uzy obsahujúce škrob, bielkoviny, tuk, amylázu, aminokyseliny, saponíny, polysacharidy, slizové látky, vitamíny a ?alších 31 rôznych stopových prvkov. Zvláštnosť svetelného kore?a však nespo?íva len v hojnosti a merateľnosti obsiahnutých látok a v ich vyváženom pomere, ale predovšetkým v tom, že h?uza obsahuje vysoký a jedinečný potenciál **svetelného éteru**, ktorý má schopnosť ukladať. Táto schopnosť je bytostne spätá s výrazným pučením k rastu kore?ov do h?bky. Kore? môže rásť až do h?bky dvoch metrov. Rezná plocha svetelného kore?a osychá do snehobielej farby (nedochádza k oxidačným procesom). Stonka je lianovitá s nepravidelne postavenými listami srdcového tvaru s ?ervenofialovým okrajom. Schopnosť ukladať svetelný éter majú iba sam?ie rastliny.

Je to skutočne nezvyčajná rastlina, zmienky o nej vedú až ku gréckym filozofom. Spomínal ju aj filozof a mystik **Rudolf Steiner**, ktorý popísal jej schopnosť viazať svetelný éter a poukázal na jej významný prínos pre ?loveka z hľadiska výživy.

Aj vo veľmi malých porciách vyvoláva svetelný kore? **výdatný pocit sýtosti**. Má neutrálnu chuť a používa sa ako zeleninová príloha, do kaší, polievok, omáčok, zapekaných pokrmov, môže sa jesť tiež surový samostatne alebo v šaláte. Okrem iného pôsobí pozitívne na funkciu sleziny, p?úca a obličky.

Skladovanie Svetelného kore?a

Ak chceme uchrániť kvalitu svetelného éteru, je potreba chrániť kore? a jedlo z neho pripravené **pred vplyvom elektromagnetického žiarenia**. Uložíme ho inam než do chladničky a jedlá pripravujeme pod?a možnosti bez použitia elektrických prístrojov. Skladuje sa podobne ako kore?ová zelenina. **Najlepšie v pivnici, špajzy v piesku** alebo len tak vo?ne položené (môžeme zabaliť aj do potravinárskeho papiera va uložiť na tmavé miesto).

Pripravuje sa na všetky spôsoby - ?erstvý, sušený, varený, pečený. Pre Svetelný kore? je typické, že obsahuje slizovité látky. Na reze je biely. Chutí neutrálne, ?ahko sladkasto a lahodne, rýchlo zasýti. Je krehký a chrumkavý ako biela re?kovka. Pred jedlom kúsok kore?a o?istíme vodou a kefkou a konzumujeme nelúpaný. Môžete si raz ?i viackrát denne ukrojiť silnejší plátok a zjesť len tak ako predjedlo ?i dezert. Vhodný na chleba, do šalátov, ako obloha k jedlu, do polievok i rôznych zeleninových zmesí.

Sušením ani tepelnou úpravou sa posil?ujúce úinky ne strácajú, len chuťový zážitok je iný. Pri varení preberá chuť ostatných potravín.

Na ?erstvom korení si proste pochutnáte najviac.

Svetelný kore? - pestovanie

Svetelný kore? má špeciálnejšie nároky na pestovanie a najmä jeho zber je náročnejší na ručnú prácu - máva až metrové korene a mali by sa vyberať ručne, pretože sú extrémne krehké. Preto sa svetelný kore? pestuje naj?astejšie v debnách s pieskom. Vzhľadom k veľmi hlbokému rastu je nutné svetelný kore? pestovať v jamách, priekopách s dreveným orámovaním 30-50 cm alebo v debnách postavených na zem (h?bka približne 100 - 125 cm, šírka 40 - 50 cm, d?žka ľubovoľná). Rastliny vyžadujú pre svoj rast oporu. Nadzemná ?asť rastliny svetelného kore?a je liana dorastajúca do výšky niekoľkých metrov teda opora musí byť stabilná (odolná proti vetru, váhovo posta?ujúca). Pre ulahčenie práce sa odporúča konštruovať opory nezávisle na debnách, aby nebolo nutné ich v ?ase zberu demontovať.

Svetelný kore? sa pestuje z pacibuliek vyrastajúcich v pazuchách listov viaceročných rastlín. Z pacibulky vyrastie za prvú sezónu jednoročný

kore?, ktorý zvy?ajne nie je väčší ako 30 až 40 centimetrov. Tento jednorozný kore? sa cez zimu uskladní v pivnici a v ďalšej sezóne z neho vyrastie dvojrozný kore?, ktorý je už vhodný na zber a zvy?ajne je približne meter dlhý.

1. Pestovanie svetelného kore?a z pacibuliek

Svetelný kore? z pacibuliek môžeme predpestovávať doma už od Hromníc 2. februára v hlinených ?repníkoch v ?ahkej humóznej pôde, alebo priamo v studenom skleníku v pestovateľských debnách s pieskom poprípade v nízkych jámach hlbokých 30-50 cm kde je zabezpečená ochrana pred mrazom. Jemné korenky, ktoré sa asi po desiatich dňoch na rastlinke objavia, nesmú nikdy vyschnúť, ale nesmú sa ani "topiť" vo vode! Rastlinky chránime aj pred slimákmi, ktorým ve?mi chutia. V máji, keď už nehrozí nebezpečenstvo nočných mrazíkov, vysadíme rastlinky von. Pri prenášaní z domu alebo zo skleníka von treba rastlinky privyknuť slnečnému svitu lebo hrozí ich popálenie. Najlepšie je ich ponechať niekoko dní v polotieni napríklad pod stromom. Aby sme si u?ah?ili jesenný zber jednorozných kore?ov, vysádzame do ve?mi kyprého substrátu alebo do debien s pieskom. Rastlinky pestované z pacibuliek dosiahnu za sezónu dvoch až troch metrov výšky a vyžadujú teda primerane vysokú oporu.

2. Pestovanie svetelného kore?a z jednorozných kore?ov

Jednorozné korene vysádzame na jar, zvy?ajne v apríli, tak aby sa nadzemné ?asti rastliny objavili nad povrchom, až keď nebude hroziť nebezpečenstvo ranných mrazíkov. Vyvýšený záhon alebo jamu naplníme z 80% kremičitým rie?nym pieskom (zrnitosť 0/2) asi tak 20 centimetrov pod okraj, potom dáme malú vrstvu slamy asi 20 cm (tá sa po zasypaní hlinou zľahne asi na 10 cm) a na ňu vrstvu kompostu. Skladba zeminy je vždy piesok - slama - kompost. Na túto úroveň položíme vodorovne mladé jednorozné hl'uzy alebo rezy dospelých rastlín a dosypeme zostávajúcim množstvom zeminy. Pri pestovaní z pacibuliek v menšej jame všetko pomerovo prispôbime. Korene zasypeme vrstvou kompostu a nakoniec môžeme povrch prikryť slameným mul?om.

V priebehu rastu sa na stonke rastliny tvoria malé hl'uzy - pacibul'ky. Tie zbierame, keď idú ľahko oddeliť od stonky a uchováme v neglazúrovanej nádobe do budúcej sadby. Zber kore?a prebieha v okamihu, keď zlaté jesenné sfarbenie zhnedne a šľahúne sa od kore?a môžu ľahko oddeliť (od septembra až do 23. decembra). Keďže sú korene v ?ase zberu veľmi zraniteľné, je nutné to robiť opatrne. Kore? aj pacibul'ky uchováme najlepšie v podzemnej pivnici. Ak nechceme všetky korene konzumovať, je možné ich nechať v záhrade prezimovať do ďalšej sezóny. Povrch pôdy nie?ím zakryjeme (viac zeminy, ?e?ina, listy), aby prípadný veľký mráz korene nespálil.

Viac informácií aj na adrese: www.svetlokoren.sk

Recenzie

Zatiaž tu nie je žiadna recenzia pre tento tovar.