



Fazol, fazole - účinky na zdraví, co léčí, použití, užívání, využití, pěstování, škůdci a nemoci fazolí

Zveřejněno: 13.07.2015 | Napsal MUDr. Zbyněk Mlčoch |  |  | Zobrazeno: 2692



Fazole (latinsky phaseolus) - jsem sice téměř všežravec, přesto se najdou i některé druhy stravy, které mi nechutnají. Patří k nim právě zelené fazolky, takže vám žádné úžasné [recepty](#) na jejich přípravu nedoporučím. Ze stejného důvodu je ani nepěstuji, suché fazole mám sice rád, ale protože je vařím jenom párkrát do roka, bez problémů je nakoupím a vzácné místo na své poměrně malé zahrádce (malé na to, co všechno na ní pěstuji) si nechám raději na nějaké pro mě užitečnější rostliny.

Účinky rostliny:

- bohatý zdroj bílkovin
- hyperglykémie, vysoká hladina cukru v krvi - využití při cukrovce 2. typu (běžná cukrovka)
- [zánět](#) močových cest
- zánět ledvin
- ledvinové, močové kaménky a písek
- vylučování kyseliny močové z organismu - dna
- revma, revmatismus, revmatoidní artritida

Takže i všechny další informace o pěstování jsou pouze z druhé ruky, od pěstitelů, kterým mají fazolky v oblibě. Musím však uznat, že fazolové keře jsou velice dekorativní, kdybych neměl u všech plotů a zídek popínavé léčivky, určitě bych je využil alespoň na ozdobu, protože rostou rychle a bujně a dokážou velmi rychle vytvořit tiché, klidné místo před všetečnými pohledy.

Léčivé účinky fazole:

Suché fazole i zelené fazolky obsahují až 30 % rostlinných **bílkovin**, vitamíny skupiny B, kyselinu listovou, vápník, draslík, hořčík, železo, mangan, [vitamín C](#) a provitamín A. Fazole jsou sice silně nadýmavé, ale při častější konzumaci si tělo [začne](#) vyrábět speciální enzym, který si s tímto ežádoucím efektem poradí. Proto **mají větší problém s nadýmáním občasní konzumenti** než vegetariáni, kteří fazolemi a dalšími luštěninami nahrazují živočišné bílkoviny.

K léčivým účelům se sbírají fazolové lusky **až v době zralosti**, když začínají zasychat a žloutnout. Zbaví se semen, pokrají se na kousky a suší se ve stínu nebo v sušičce do 40°C. Fazolky se používají především při [cukrovce 2. typu](#), snižují **hladinu krevního cukru v krvi**. Jsou ale vhodné i při **zánětech močových cest, ledvin a ledvinových kamencích**.

Povzbuzují látkovou výměnu (metabolismus) a vylučování solí **kyseliny močové** z těla, proto je můžeme užívat i při **dně a revmatismu**.

- **Odvar z fazole** - 2 kávové lžičky zalijeme 1/4 l studené vody, necháme 20 minut vařit, slijeme a pijeme 3-5x [denně](#). Můžeme připravit i celou denní dávku najednou, v tom případě vaříme 20 g lusků v 1 l vody a odvar uděláme „hustější“, čili necháme vařit déle, půl hodiny (nebo klidně celou hodinu). Slijeme do termosky a vypijeme během dne ve 3 dávkách.

Kulinářské využití fazolí v kuchyni:

Abych uvedl alespoň jeden recept, podělím se s vámi o přípravu suchých fazolí tak, jak je dělala moje babička. Přes noc je namočíme do dostatečného množství vody, ráno v té samé vodě uvaříme s bobkovým listem a snítkou yzopu a saturejky do měkka. Koření odstraníme, babička zahušťovala máslovou jíškou, ale poud nechceme mít [jídlo](#) těžké, můžeme část fazolí odebrat a rozmixovat, zahustí nám pokrm stejně dobře. Přidáme trochu čerstvého tymiánu a saturejky, vařené uzené maso a ještě chvíli společně provaříme. Nakonec doplníme kysanou smetanou, solí, pepřem cukrem a octem do příjemně sladkokyselé chuti. Nejlepší jsou, když se několik hodin rozleží, aby se spojily všechny chutě, podáváme s pečivem, houskovým knedlíkem nebo (zase ta babička) s hnětankami, což jsou vlastně nesladké vdolky pečené na plechu v troubě. A pozor, vodu, ve které máčíme fazole prosím nevyléváme, byla by to škoda, protože bychom se ochudili o všechny vitamíny i další užitečné látky rozpustné ve vodě. Vylévat vodu se doporučuje kvůli silnému nadýmání, proto je ale vaříme s yzopem a saturejkou, které tyto nepříjemné efekty částečně potlačí.

Pěstování fazole:

Předně musíme zvolit správná semena - buď pěstujeme na lusky nebo na semena. Semenné druhy mají lusky tvrdé, jíst se moc nedají. Ty luskové mají zase malá semena, zato lusky jsou křehké a bez tuhých vláken. Dalším kritériem je vzrůst - můžeme si vybrat keříčkové nebo tyčkové odrůdy.

Fazole jsou liány, potřebují oporu. Mohou se pěstovat u plotu, pergoly či zahradní zídky, rostou velice rychle a vytvoří krásné zelené zákoutí. Můžeme je

samozřejmě pěstovat i na záhonech, v tom případě jim vyrobíme cosi jako pyramidu (nebo spíš základ na indiánské teepee) z tyčí, které nahoře svážeme a fazole necháme obrůstat kolem dokola. Když dorostou až na vrchol, zaštipneme je, tím podpoříme růst vedlejších výhonů a zvětšíme úrodu. Semena vyséváme přímo na stanoviště, vzchází velice rychle, tak za 1-2 týdny, takže s výsevem kvůli mrazíkům počkáme až do poloviny května. Můžeme je ale vysévat až do poloviny srpna, čímž si prodloužíme sklizeň až do prvních mrazíků. Vysévají se do hnízd po 5 semenech, 5-10 cm hluboko, keříčkové hlouběji, aby měly větší stabilitu. Před výsevem je na 24 hodin namočíme do růstového stimulatoru z heřmánku - hrst heřmánkových květů přelijeme 1 l vroucí vody, necháme zchladnout a namočíme fazole. Druhý den ihned zasadíme. Toto bylinkové „mořidlo“ podporuje klíčení a růst mladých rostlin, zlepšuje jejich vitalitu. Nejvhodnější poloha je v polostínu, nemají zrovna v oblibě polední úpal. Rostlinky jsou dost náročné na vláhu, půda by neměla vyschnout. Také vyžadují dostatečné přihnojování, nejlépe kopřivovou jíchou pravidelně od násady květů. Lusky sklízíme postupně, protrháváním podpoříme kvetení a tím i větší úrodu. Zralé ke sklizni jsou v době, kdy se při ohnutí zlomí. Celou úrodu musíme sklídit nejpozději před příchodem prvních mrazíků. Po sklizni [rostliny](#) nevytrháváme, odřízneme je nad zemí a kořínky necháme v zemi, kde zetlí, vytvoří přístupné vzduchové cestičky a navíc obohatí půdu dusíkem.

Vhodní sousedé pro fazole:

Vhodní sousedé jsou okurky, rajčata, červená řepa, salát, ředkvička, čínské zelí, polníček. Tyčkové fazole můžeme pěstovat pod ovocnými stromy - mají na kořenech hlízkovité bakterie, které půdu obohacují o dusík a zároveň využijeme místo ve stromové míse. Navíc je to jedna z mála plodin, která nepotřebuje změnu půdy a záhonu (čili střídání plodin), můžeme je tedy pod stromy mít každý rok. Keříčkové fazole můžeme pěstovat mezi jahodami a u brambor. Prospívá jim saturejka, dobře se jim daří ve společnosti šalvěje, její vůně odpuzuje černé mšice a zároveň podporuje bujný růst fazolí. Nevadí jim ani slunečnice, po kterých se mohou i pnout a vytvořit společně hezké společenství.

Nevhodní sousedé fazolí:

Nesnází se s hrachem, mají podobné nároky na půdu. Nepěstujeme s cibulovinami (pór, cibule, česnek), nerozumí si ani s fenyklem.

Škůdci a nemoci a fazolí:

Hlavním škůdcem fazolí je černá mšice (mšice maková), která rostliny oslabuje, snižuje úrodu a navíc je i přenašečem virových nemocí. Vhodnou ochranou proti nim je saturejka, poblíž můžeme pěstovat i šalvěj. Pokud už se objeví, zlikvidujeme je postříkem z listů reveně nebo pelyňku. Dalším problémem bývají svilušky, vysávají listy, které žloutnou a vadnou. Pomáhá postřík ze šanty kočičí nebo leuzey, stříkat musíme ale důkladně,

protože se usazují většinou na spodní straně listů. Pokud fazole hynou hned poté, co vyleze ze země klíček, může za to květilka všežravá. Jak je vidět už z názvu, žere kořínky nejen fazolí, ale i dalších plodin, ředkviček, zelí, kvěťáku, okurek a mnoha dalších. Když už se na [zahradě](#) objeví, rádi si na nich smlsnou střevlíci a drabčící, lepší je ale samozřejmě prevence. Záhon hned při vysetí semen překryjeme bílou netkanou textilií, která propouští vzduch, světlo i vodu, ale nepustí hmyz, aby nakladl do země vajíčka. Odstraňuje se na konci května, kdy končí květilkám „sezóna.