

Gabriele Lehari, **Exotische Früchte. Obst, Gemüse, Nüsse** (Egzotyczne płody ogrodnicze. Owoce, warzywa, orzechy). 110 Farbfotos, Stuttgart (Hohenheim) 2009, ss. 121, Eugen Ulmer Verlag, ISBN 978-3-8001-5928-4.



Egzotyczne owoce, warzywa, przyprawy czy orzechy stają się coraz bardziej dostępne w wielu krajach europejskich. Także podróże po krajach tropikalnych i subtropikalnych powodują poznanie wielu egzotycznych produktów. W zakresie egzotycznych owoców czy warzyw panuje jednak dotąd wiele zamieszania, a także brakuje często niezbędnych recept ich wykorzystania, zawartych składników czy oddziaływania zdrowotnego określonych owoców czy warzyw. Głównym celem recenzowanej książki jest przedstawienie 130 gatunków płodów roślin z całego świata, najważniejszych wskazówek możliwości ich zakupu, składowania i przygotowania, a także wskazania na najważniejsze recepty kulinarne i wskazówki zdrowotne. Autorka tej książki – Gabriele Lehari – jest znaną i cenioną autorką opracowań ogrodniczo – botanicznych i kulinarnych. Omawiana tutaj książka „Egzotyczne płody ogrodnicze. Owoce, warzywa, orzechy” stanowi poniekąd podsumowanie dotychczasowego bogatego dorobku autorki. Stanowi ona fascynujący przewodnik w czasie pobytu w krajach tropikalnych i subtropikalnych. Książka G. Lehari składa się z krótkiego „Wprowadzenia”, a także trzech podstawowych części: „Owoce”; „Egzotyczne orzechy i orzechopodobne”; „Warzywa i przyprawy”. Praca kończy się skróconym rzeczowym. Cechą charakterystyczną książki jest podstawowy przegląd roślin egzotycznych zawartych na wewnętrznej części okładki (dwie części A - K i K i Z).

We „Wprowadzeniu” autorka wskazuje na cel książki i jej przeznaczenie, zwłaszcza w części pobytu w egzotycznych krajach. Najwięcej „egzotów” można znaleźć niewątpliwie wśród owoców. Współcześnie oferowane są najrozmaitsze owoce, które najlepiej jest spożywać świeże i surowe. Przy tym ich smak bywa najbardziej zróżnicowany – mogą być bardzo słodkie, ale także kwaśne, a konsystencja miąższu może być kremowa, soczysta, a nawet twarda. Nie sposób wymienić tutaj wszystkich owoców omówionych przez autorkę. Do rzadkich roślin, które zawierają dużo witaminy C należy niewątpliwie acerola, inaczej malpigia granatolistna (*Malpighia glabra*), innym

dawcą witamin jest drzewo poziomkowe (*Arbutus unedo*), a także ananas (witamina B1 i B2). Delikatny kremowy smak posiadają flaszowce, z których najbardziej znany jest flaszowiec peruwiański, inaczej czerymoja z charakterystycznym smakiem (*Annona cherimola*). Jako symbol płodności uchodzi granat właściwy (*Punica granatum*). Jego znaczenie jest nie tylko symboliczne, ale znajduje wszechstronne zastosowanie do produkcji napojów, wina, czy syropu granadyny.

Od niedawna stały się bardzo popularne owoce kiwi (*Actinidia deliciosa*), które zawierają dużo witamin i ułatwiają trawienie pokarmów. Miąższ tych owoców może być zielony, ale także w barwie złotej i nawet czerwonej. Jako jabłko tropików uchodzi mango (*Mangifera indica*) i jego krewniacy, zwłaszcza śliwowce (*Spondias*), które są bardzo cenione w krajach tropikalnych. Ogromne bogactwo gatunków i odmian wykazują owoce cytrusowe. Są one spożywane jako świeże owoce, ale służą także do wytwarzania soków, substancji aromatycznych i barwników. Można wymienić tutaj limetę, pomarańczę olbrzymią, grapefruit i pomelo. Znaczenie dla przetwórstwa posiadają: pomarańcza gorzka (*Citrus aurantiacum*), chinotto, a także cedrat (*Citrus medica*). Cedrat posiada znaczenie rytualne w judaizmie jako etrog, a jedna z jego odmian określana jest jako „ręka Buddy”. Do mało znanych jeszcze owoców cytrusowych należą kumkwat, a także beli (*Aegle marmelos*).

Olbrzymie owoce posiada durian właściwy (*Durio zibethinus*), a także kilka gatunków chlebowców, zwłaszcza chlebowiec właściwy. Chlebowce znajdują wszechstronne zastosowanie w tropikalnej kuchni. Do bardzo popularnych owoców należą także: smaczliwka właściwa, inaczej awokado, popularne daktyle, figa pospolita, morwy, guajawa (*Psidium guajava*). Coraz bardziej popularne są owoce roślin psiankowatych (m.in. miechunka peruwiańska, miechunka meksykańska, lulo, pepino czy pomidor drzewiasty – tamarillo, czy jagody goji), owoce hebankowe (m.in. hurma wschodnia), cierniste, ale smaczne figi kaktusowe (*Opuntia ficus-indica*), czy egzotyczna pitahaja (*Hylocereus*), także pochodzące z Azji Wschodniej liczy chińskie i rambutan. W krajach tropikalnych dużym powodzeniem cieszą się także: papaja oraz owoce kilku gatunków męczennicy (zwanych też grandillami lub marakują), posiadające wiele witamin karambola, czy także kilka gatunków sapodillii (*Pouteria*), mangostan właściwy (*Garcynia mangostana*) oraz owoce w postaci twardych strąków (m.in. chleb świętojański czy tamaryndowiec indyjski).

Duże znaczenie posiadają w krajach tropikalnych egzotyczne orzechy i owoce podobne do orzechów. Wszystkie one oznaczają się relatywnie wysoką zawartością tłuszczu i białka i stanowią „dobry materiał” do chrupania. Orzechy oddziałują bardzo pozytywnie na układ krwionośny i serce. Do znanych orzechów należy nerkowiec zachodni, który cieszy się dużym zainteresowaniem, także w krajach Europy Zachodniej i w Ameryce Północnej. Duże znaczenie uzyskały także orzeszki ziemne, które obniżają poziom cholesterolu, a także pozytywnie wpływają na ciśnienie krwi. Wartościowego oleju dostarczają takie rośliny jak jojoba chińska (*Simmondsia chinensis*) i palma oleista. Ta ostatnia służy do produkcji margaryny

i tłuszczu do gotowania. Jako „królowa orzechów” uchodzi makadamia, jej orzechy posiadają wysoką wartość energetyczną i wiele innych wartościowych składników. Do znanych orzechów należą także orzechy jak: orzechy kokosowe i orzechy palmy miodowej, a także orzesznica wyniosła – porasta ona lasy tropikalne Ameryki Południowej. Jest to wysokie drzewo – sięgające nawet 50 m (*Bertholletia excelsa*), a także orzesznik pekan (*Carya illinoensis*). Wśród orzechów, które mają walor „nowości” należą: orzech jawański (*Canarium indicum*), orzech pili (*Canarium ovatum*) czy safu (*Dacryodes edulis*). Do tej pory mają one tylko znaczenie lokalne. Znane są jeszcze i ulubione w Europie pistacje i nasiona sezamu, a także kotewka orzech wodny.

W Europie nie brakuje wprawdzie warzyw, ale występuje szereg egzotycznych gatunków, które już dawno znalazły szerokie zastosowanie w kuchni. Z obszarów tropikalnych i subtropikalnych pochodzą także najbardziej wartościowe przyprawy. Duże znaczenie posiadają w krajach tropikalnych kłącza i korzenie: maniok (*Manihot esculenta*), batat, słodki ziemniak (*Ipomoea batatas*), jams, a także taro. Znane są też liczne rośliny dyniowate: dynia olbrzymia, dynia piżmowa, zucchini, a także mniej

znane kalczoch jadalny (*Sechium edule*), tykwa pospolita oraz okra, czyli ketmia piżmowa. Z obszarów tropikalnych pochodzą także papryka roczna i papryka owocowa. Oznaczają się one różnym zakresem ostrości. W krajach tropikalnych znane są także trawy ze smaczными pędami. Należą tutaj bambusy, trzcina cukrowa, trawa cytrynowa. Wymienione pędy mają duże znaczenie w kuchni azjatyckiej. Bardzo smaczne są także warzywa jak: ciecierzycza pospolita (*Cicer arietinum*), karczoch zwyczajny, czy oberżyna. Nie należy także zapominać imbiru oraz takich przypraw jak kardamon malabarski, czy kurkuma (*Curcuma longa*), goździkowiec korzenny (*Syzygium aromaricum*), korzennik lekarski, a także liście eukaliptusów. Do cenionych warzyw egzotycznych należy: kapusta azjatycka oraz pak choi.

Recenzowana książka autorstwa G. Lehari „Egzotyczne płody ogrodnicze. Owoce, warzywa, orzechy” zasługuje na uwagę polskich czytelników. Posiada ona wysoką wartość merytoryczną i popularyzatorską. Szczególnie przydatna jest ona dla miłośników egzotycznych owoców, warzyw, orzechów i przypraw. Może ona służyć jako dobry przewodnik w czasie pobytu w krajach tropikalnych i subtropikalnych.

Eugeniusz Kośmicki (Poznań)

Elke Mattheus-Staack, Jochen Vesper, Manfred Fischer, Hans-Joachim Albrecht, Martin Geibel, **Wissen für Kleingärtner. Obst – Gemüse – Pflanzenschutz**, Stuttgart (Hohenheim) 2008, Verlag Eugen Ulmer, ss. 448, ISBN 978-3-8001-5732-7.



Współcześnie, nawet w krajach wysokorozwiniętych gospodarczo, ogródki działkowe odgrywają dużą rolę jako miejsce produkcji warzyw, owoców, uprawy roślin ozdobnych, a przede wszystkim miejsce spędzania wolnego czasu na świeżym powietrzu. Także w Niemczech występują powszechnie ogródki działkowe – jest ich ponad 1 mln. W Niemczech ogródki działkowe określane są jako „małe ogrody” *Kleingärten*, a ich właściciele *Kleingärtner*. Współcześni właściciele ogródków działkowych pragną uzupełnić swoją wiedzę, aby uprawiać owoce i warzywa. Stąd też ukazała się w renomowanym wydawnictwie Verlag Eugen Ulmer książka „Wiedza dla działkowiczów. Owoce – warzywa – ochrona roślin”. Jest ona wydana

w ramach serii „Wissen kompakt” („Skondensowana” albo lepiej „Podstawowa wiedza”). W pracy omówiono 420 gatunków i odmian i zamieszczono 593 barwne fotografie, co bardzo ułatwia poszerzenie wiedzy działkowiczów.

Recenzowana tutaj książka składa się z „Przedmowy”, czterech podstawowych części: „Owoce”; „Warzywa”; „Ochrona roślin”; „Praca działkowicza w ciągu roku”, a także zakończenia zawierającego: najważniejsze adresy niezbędne dla działkowiczów, literaturę przedmiotu, a także skorowidz niemieckich nazw roślin, botanicznych nazw roślin oraz źródła zamieszczonych barwnych fotografii. W „Przedmowie” stwierdzono, że: „Owoce i warzywa z własnej uprawy posiadają wysoką wartość, ponieważ ogrodnik może popierać bardziej przyjazne dla środowiska metody produkcji, przykładowo przez wybór odpornych odmian albo odpowiednie środki ochrony roślin” (s. 3). W części „Owoce” zajęto się powstaniem odmian roślin i ich znaczeniem, biologią zapłodnienia u roślin, a także szczegółowym omówieniem odmian: jabłoni, gruszy, tzw. dzikich owoców (niem. *Wildobst*), śliw, wiśni i czereśni, moreli i brzoskwiń, krzewów jagodowych, a także truskawek. Współcześnie jabłka należą do podstawowych środków spożywanych, a ich produkcja wynosi około 56 mln ton rocznie. Jako forma wyjściowa współczesnych odmian uprawnych uchodzi jabłonia Sieversa (*Malus sieversii*) ze Środkowej Azji, mniejsze znaczenie posiada kaukaska jabłoń wschodnia *Malus orientalis* oraz europejska *M. sylvestris*. Współcześnie w uprawie jabłoni najważniejsze znaczenie posiada: jakość owoców, wielkość plonów, a także odporność na choroby i szkodniki.

W Europie Zachodniej i Środkowej duże znaczenie posiadają także grusze. Odmiany gruszy pochodzą głównie z Azji Środkowej, Kaukazu, Azji Mniejszej, a także z Europy. Przy tym najważniejsze znaczenie mają przy