



HERBÁŘ ROSTLIN 20. 06. 2012

## Fazol obecný /*Phaseolus vulgaris*/

**Fazol obecný je jednoletá bylina. Semena jsou uložena v čárkovitých, přímých nebo prohnutých luscích, které mají kožovité oplodí. U některých odrůd...**

### Fazol obecný - popis

**Fazol obecný** je jednoletá bylina. Semena jsou uložena v čárkovitých, přímých nebo prohnutých luscích, které mají kožovité oplodí. U některých odrůd je pergamenový endokarp, u jiných chybí. Některé odrůdy mají v břišním i hřbetním švu tuhá vlákna. Oplodí je v době zralosti lysé, matné, hladké nebo uzlinaté, zelené, stříbrošedé, žluté, špinavě bílé, hnědé nebo fialové. Někdy jsou lusky tmavě mramorované.

Semena jsou bílá, špinavě bílá, žlutá, žlutohnědá, hnědá, červenohnědá nebo fialová, jednobarevná, skvrnitá nebo mramorovaná, 5 - 20 mm dlouhá a 4 - 12 mm široká. Jsou dobrým objektem pro pozorování morfologických znaků semen vikvovitých.

## Fazol obecný - léčivé účinky

Je důležité upozornit, že **fazol obecný** obsahuje v plodech **jedovatý fasin**, otrava se projeví zvracením, prudkými křečemi, průjmem, cirkulačním kolapsem. Největší nebezpečí je u dětí. Vařením se toxicita ztrácí. Ovšem neztrácí se sušením. Byly popsány případy hromadných otrav při konzumaci syrových plodů. Ideální je zhruba 15 až 20 minutové vaření nabobtnalých semen.

Užívány jsou fazolové lusky bez semen. Oplodí obsahuje aminokyseliny, fytoosteroly, flavonoidy, faseolin, cholin, inozit, lektiny, kyselinu křemičitou a minerální látky jako draslík, kobalt, měď a nikl.

**Použitelné části fazole obecné:** lusky bez semen, semena

**Období květu:** květen až červen

## Fazol obecný - použití a pěstování

Ze zeleninových odrůd se připravují mladé lusky jako pokrmy a zpracovávají se v potravinářském průmyslu. Z ostatních odrůd se zralá semena spotřebovávají v domácnosti, konzervářenském průmyslu, mele se z nich mouka, která se někde přidává do chleba.

Lusky jsou součástí čajových směsí, a připravují se z nich léčiva. Nať může být zkrmována. Semena obsahují jedovatý glykosid, který se ničí vařením.

Mnozí lidé fazole odmítají s tím, že způsobují nadýmání. Těchto nepříjemných projevů se lze zbavit tím, že vodu, ve které se fazole máčely (nejlépe přes noc), slijeme a dáme je vařit ve vodě nové. Nadýmání způsobují, podobně jako u hrachu, oligosacharidy, které se během máčení vylouhují do vody. Problém s plynatostí a nadýmáním se dá odstranit i přidáním kmínu nebo saturejky při vaření.

Fazole lze připravovat na mnoho způsobů, chutnají v salátech s ostatními druhy zeleniny, ale i jednoduše uvařené ve vodě jako příloha k masu a jiným pokrmům.