



BYDLENÍ, ZAHRADA 12. 05. 2017

Pěstování angreštu a josty přináší výhody lidskému zdraví i jsou také chutným obohacením jídelníčku

Angrešt je nejlepší čerstvý, některé odrůdy jsou sladké a postrádají svou typickou trpkou příchuť. V kuchyni se angrešt používá na marmelády, džemy,...

Původně se **angrešt** vyskytoval jako planě rostoucí odrůda zejména v Evropě, Asii a Americe. Šlechtění mělo na tuto rostlinu hned dvojí pozitivní efekt. Došlo ke zvětšení plodů a zvýšila se odolnost vůči nemocem. S **pěstováním angreštu** se začalo přibližně v patnáctém století ve Francii a Anglii, později se **angrešt** rozšířil do celé Evropy. V naší zemi se **angrešt** objevil o čtyři století později a do devatenáctého století se také datují první šlechtitelské experimenty. Šlechtitelé naroubovali angrešt na zlatou meruzalku a světlo světa spatřila stromková forma angreštu. Některé české odrůdy se řadí k těm nejlepším na světě.

Angrešt jako přírodní prostředek detoxikace

Angrešt je nejlepší čerstvý, některé odrůdy jsou sladké a postrádají svou typickou trpkou příchuť. V kuchyni se **angrešt** používá na **marmelády**, džemy, **kompoty** i šťávy, výborný je jako náplň do buchet a koláčů. Pro tělo je angrešt bohatou studnicí vitamínů i minerálních látek, obsahuje vitamíny řady B, vitamíny C a E, provitamín A, dále zinek, měď, fosfor, vápník, hořčík, křemík a celkem **vysoké množství železa**. Díky tomu, že je angrešt doslova nabitý takto cennými látkami, je mimo jiné vynikajícím prostředkem k celkové **očistě těla**. Také posiluje cévní systém, očisťuje je od nánosů

cholesterolu, **snižuje krevní tlak**. Pomáhá také ledvinám, pomocí angreštu je možné omezit vznik ledvinových a močových kamenů. Díky **provitamínu A** působí regeneračně na sliznice a vitamíny skupiny B posilují jak nervy, tak rovněž zlepšují stav vlasů, pokožky i nervového systému. Angrešt je osvědčeným přírodním prostředkem na **akutní i chronickou zácpu**.

Pěstování angreštu

Angrešt je [nenáročný na pěstování](#). Někteří zahrádkáři s oblibou říkají, že vlastně nepotřebuje vůbec žádnou péči, a přesto nese ovoce. To je trochu nadsazené tvrzení, přece jenom se o angrešt musíme starat a vytvořit mu **vhodné podmínky pro růst**.

Výběr stanoviště pro angrešt

Angrešt nepatří na místo, kde celý den svítí slunce. Vhodná je poloha v polostínu a zívětrí. Někteří pěstitelé tvrdí, že **angreštu nevadí ani mírný průvan**. Nejlépe pro pěstování angreštu vyhovuje středně těžká, humózní a výživná půda. Měla by být zároveň také dostatečně vlhká.

Sázení angreštu

Výsadba angreštu může proběhnout na jaře nebo na podzim. Jestliže sazenice vysadíme těsně před tím, než půda zamrzne, ještě na podzim stihnou zčásti zakořenit a na lépe pak využijí jarní vláhu. V prvním roce pak také mívají větší přírůstky. Jarní výsadba často trpí suchem a je třeba ji během období s nedostatkem vláhy více zalévat. **Sazenice angreštu** vysadíme do sponu 2 x 1 až 3 x 1 metr, a to o zhruba 5 centimetrů hlouběji, než byly zasazeny ve školce. Do jámy přidáme uleželý kompost, aby měla rostlina dostatek živin. Můžeme přidat i nasekanou trávu. Angrešt je samosprašný a proto pro lepší úrodu vysadíme vedle sebe vždy několik stromků nebo keřů. Pokud sázíme stromky, je třeba přivázat je opatrně, ale pevně k opoře, nejlépe k dřevěným kůlům. Oproti ovocným stromkům mají být kůly vyšší, než je korunka rostliny a měly by procházet korunou stromku.

Hnojení angreštu a zálivka

Kompost v jámě vyživuje rostlinu angreštu během prvního roku. V dalších letech bychom pak měli **angrešt přihnojovat** tekutými hnojivy.

Řez angreštu

Po jarní výsadbě zkrátíme výhonky koruny na 2-4 pupeny, za ideální počet se považují tři. Velmi slabé výhony zcela odřízneme. V dalším roce necháme 4-6 nejsilnějších a rovných, vzpřímených výhonů. Naší snahou by mělo být vypěstování pravidelné **korunky se zhruba šesti hlavními větvemi**. Zkracujeme je každoročně zhruba o třetinu, postranní větve i více. Řez se provádí v předjaří, ještě předtím, než vyraší první pupeny. Zmlazování keřů provádíme přibližně po deseti letech odříznutím starých větví až u země a ponecháme jen silné, nové výhony.

Sklizení angreštu

Při sklizni angreštu rozeznáváme tři druhy zralosti:

- **zelená zralost**

Sklízíme ještě sytě zelené, tvrdé, drobné plody angreštu. Připravujeme z nich pektin.

- **kompotová zralost**

Plody jsou sice ještě stále tvrdé, ale pokud je uchopíme mezi prsty, jsou již pružné. Jejich barva se již změnila na světle zelenou.

- **konzumní zralost**

Plody jsou již vybarveny podle odrůdy, tedy zelené, žluté, bílé nebo červené.

Dále se odrůdy rozdělují na **rané**, **středně rané** a **pozdní**.

Péče o angrešt po sklizni

Angrešty je po sklizni třeba prosvětlit, odstranit nevyzrálé výhony. Postranní ohrůst zkracujeme až v předjaří následujícího roku. Ten zkrátíme o jednu nebo dvě třetiny, prodloužení větví o třetinu či polovinu. Před zimou mulčujeme angrešt posečenou trávou nebo drcenkou, což zabrání hlubokému promrznutí půdy.



Josta

Komu chutná [černý rybíz](#) i **angrešt**, může mít obojí v jednom jediném plodu. **Josta** je totiž kříženec těchto dvou druhů ovoce. První pokusy s jejich křížením se datují do 30. let minulého století, kdy vzniklo několik druhů takových kříženců. Popularitu jim však zajistil až kříženec s názvem Josta, který byl **vyšlechtěn v bývalé NDR** v roce 1977. Jméno „Josta“ vzniklo spojení německých názvů pro rybíz (*Johannisbeere*) a angrešt (*Stachelbeere*), tedy „Jo“ a „Sta“. Dnes je na trhu k dostání celá řada odrůd. Josta se vzhledem podobá černému rybízu, zpravidla nemá trny, zato se může pochlubit rozložitými, prutovitými větvemi s lesklými zelenými listy. Pěstuje se převážně v **keřové formě**. Tehdy dosahuje výšky až 180 cm. Má oválné černé plody bez chloupků, vyrůstající v malých hroznech. Jsou **větší než černý rybíz**. Jejich velikost je od 1 do 3 centimetru podle odrůdy. Na té také závisí konečná barva plodů, která je zpočátku zelená a posléze dostává barvu od tmavě fialové po černou. Dozrávají zhruba od poloviny července do poloviny srpna. Pokud nejsou sklizeny včas a přezrají, neopadávají, ale zůstávají na keři a postupně sesychají. Z jednoho stromku či keře můžeme sklídit tři až pět kilo ovoce

Pěstování josty

Pěstování josty se obdobně, jako pěstování angreštu. Má stejné nároky na umístění i zeminu. Stejně je i zalévání a hnojení.

Výhody pěstování josty

Josta nemá **specifickou chuť černého rybízu**, která mnohé lidi odrazuje od jeho konzumace. Plody mají lehce nakyslou chuť, někdy připomínající hrozny vinné révy anebo kiwi. Rostlina se obvykle těší skvělému zdraví a není náchylná na běžné choroby, jako je třeba **padlí**. Josta není ani cílem škůdců. Navíc dozrává postupně, takže čerstvé ovoce je k dispozici po většinu léta. V kuchyni má stejné využití jako angrešt nebo rybíz.

Čím josta prospívá zdraví

Josta obsahuje vysoké množství vitamínu C a P (neboli antioxidanty s názvem **flavonoidy**). Ty se podílejí na podpoře imunity, detoxikaci organismu, posilují oběhový systém a srdce a také pozitivně

působí na činnost mozku. Flavonoidy dále zpevňují cévní stěny a působí proti vzniku křečových žil a pomáhají při jejich léčbě. Dále josta nabízí **vitamíny A a B**, minerální látky včetně železa a vápníku. Listy josty se používají pro podporu trávení a považují se dobrý prostředek při snižování váhy, protože podporují metabolismus.