Na návšteve: U Gabriely Čechovičovej, skúsenej pestovateľky maku podľa slovenskej tradície.

Na návšteve u Gabriely Čechovičovej, skúsenej pestovateľky maku podľa slovenskej tradície.

Na cestách, pohľadom z auta, sme sa mohli v uplynulých týždňoch kochať rozkvitnutými makovými poľami, ktoré boli plné farebných kvetov. Mohlo ísť napríklad o jesennú odrodu Zeno, veľmi dobrý a kvalitný potravinársky mak, ktorý dobre prezimuje a nevymŕza.

Skúsená pestovateľka Gabriela Čechovičová s rodinou pestuje v Jarnej, no aj v Dvoroch nad Žitavou všetky druhy maku. Pre dokonalú chuť a kvalitu zachováva tradičný ručný zber aj pranie maku. Aj kvôli klimatickým zmenám a výkyvom počasia pestovateľka G. Čechovičová prezrádza, že mak seje na dve fázy - na jeseň aj na jar. A tak to bolo aj túto sezónu:

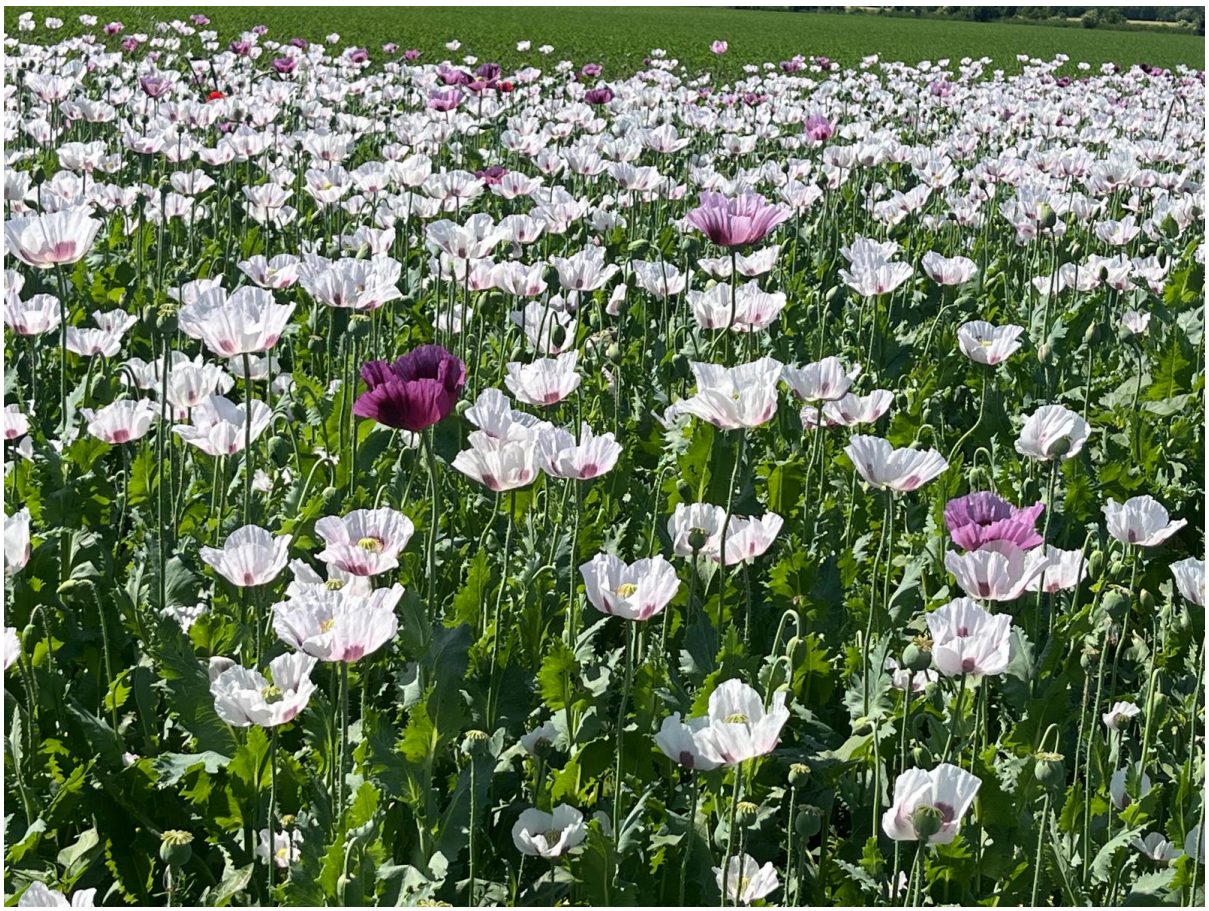
"Viac menej pokusne sa už niekoľko rokov snažím zasiať aj jarné odrody na jeseň. Tie máličko premrznú, ale predsa len zostane z nich možno 45 % a rastlinky vyrastú. Rozdelila som si teda siatie maku na dve fázy. To znamená, jeden mak sme zasiali na jeseň do konca septembra. Ďalší mak sa sial koncom februára a v Jarnej až tak v polovici marca.“

Zmeny kvôli suchu

Zmeny skúsená pestovateľka zaviedla kvôli letám, počas ktorých býva nedostatok vlahy. Vďaka tomuto postupu siatia sa slovenskej kráľovnej maku, ako pani Čechovičovú nazývajú, podarí pestovať aj obľúbené farebné odrody, napríklad mak biely či sivý. Vyzerá to tak, že tento rok bude makový: "Napriek suchu si jesenný máčik poradil, nazbieral toľko vlahy, aby prosperoval. A máj v Jarnej bol zase mokrý a chladný. Aj pri jarných odrodách, ktoré boli zasiate vo februári, je úroda veľmi pekná,

ide o modrý mak. Odroda, ktorú sme zasiali v marci, je trošku slabšia, ale dá sa povedať, že úroda je slušná."

Gabriela Čechovičová sa roky snaží robiť osvetu aj vo farebných makoch. Napriek bohatej tradícii pestovania maku na Slovensku sa nájdu takí, ktorí poznajú len modrý mak: „S osvetou a pestovaním farebných odrôd som začala pred rokmi. Na rôznych školeniach, seminároch sa mi podarilo zozbierať farebné odrody, zasiať ich, pestovať, predávať, ukazovať ich a teda jednoducho šíriť to ako osvetu ľuďom v tom, že existuje viacero farieb maku a tým pádom aj viacero chutí.“ Modrý mak je vynikajúci v slivkových guľkách. Sivý mak s červeným kvetom je oproti modrému jemnejší a má sladšiu chuť. Hnedý mak s bielym kvetom má chuť podobnú slnečnicovým jadierkam a je vhodný aj do slaných jedál a koláčov. Biely mak, ktorý zase kvitne naružovo, má makovo-orieškovú chuť, zvýrazní šúľance aj štrúdľu.



Mak z Jarnej prechádza overenými, rodinnými postupmi siatia, zberu aj prania tak, ako sa to Gabriela Čechovičová naučila od svojich rodičov. „Všetko robíme stále ručne, vytriasame ručne, aby neprišlo k mechanickému poškodeniu, rozomletiu zrniečok, pretože vtedy mak zostane vo vysokej kvalite. Mak potom nezhorkne. Aj keď ho človek dlhodobo skladuje, stále zostane dobrý.“

Mak má mnohé benefity pre ľudský organizmus a naše zdravie. Konzumácia maku podporuje imunitný systém. Mak tiež obsahuje najviac vápnika zo všetkých potravín. Už jedno malé semienko je výživné s obsahom vitamínu B1 a B3 (niacín a tiamín), obsahom vitamínov E a C, kyselinou listovou, vlákninou, bielkovinami a sacharidmi.

Netreba zabúdať ani na to, že do makového poľa je zakázané vstupovať bez povolenia majiteľa. Inak ide o protizákonný konanie.

Foto: Gabriela Čechovičová