

Moje zahradní kuchařka

SEZÓNÍ
RECEPTY







*Moje
zahradní
kuchařka*

SEZÓNÍ
RECEPTY

OBSAH

Úvodní slovo 1
Z VLASTNÍ SKLIZNĚ 8



Jarní kuchyně

TEĎ TO BUDE BAREVNÉ 15

Jarní bylinky 16

Brukve 18

Špenát 20

Speciál: Pařeniště 22

Medvědí česnek 24

Květák 26

Pampeliška 28

Speciál: Divoké bylinky v zahradě 30

Křen 32

Rebarbora 34

Salátová okurka 36

Žampiony 38

Speciál: Houby v zahradě 40

Ředkvička 42

Jahody 44

Chřest 46

Květy černého bezu 48



Letní kuchyně

VITAMÍNOVÉ BOMBY 53

Meruňky 54

Cuketa 56

Karotky 58

Letní bylinky 60

Speciál: Nápady

z BYLINKOVÝCH ZÁHONKŮ 64

Rajčata 66

Hrášek 68

Zelené fazole 70

Jarní cibulky 72

Řeřicha 74

Speciál: Jedlé květy

ze zahrady 76

Broskve 78

Kukuřice 80

Třešně 82

Rukola 84

Fenykl 86

Letní saláty 88

Speciál: Vysoké záhony

na saláty 92

Bobulové ovoce 94

Mirabelky 98

Lilek 100

Paprika 102



Podzimní kuchyně

SKLIZEŇ A KRÁSA BAREV 107

Endivie (štěrbák) 108

Polníček 110

Brambory 112

Jablka 116

Jedlé kaštiny 118

Vinné hrozny 120

Speciál: Vinná réva
v ZAHRADĚ 122

Šípký 124

Cibule 126

Švestky 128

Dýně 130

Speciál: Dýňový záhon
na kompostu 132

Fíky a KIWI 134

Brokolice 136

Artyčoky 138

Pórek 140

Kdoule 142

Speciál: Návrat k TRADIČNÍM
DRUHŮM OVOCE 144

Celer 146

Mangold 148

Ořechy 150

Hrušky 152



Zimní kuchyně

ZIMOU PLNÍ SÍLY 157

Růžičková kapusta 158

Tuřín 160

Hlávková kapusta 162

Speciál: Kapusta v ZAHRADĚ 164

Červené zelí 166

Pastinák 168

Bílé zelí 170

Kadeřávek 172

Kedlubna 174

Červená řepa 176

Černý kořen 178

Čekanka 180

Servis 183

Výživová tabulka 184

Rejstřík 188



PŘEDMLUVA

Svět se zmenšuje a díky tomu se stalo trendem vařit z čerstvých potravin. Ale když suroviny pocházejí z vlastní zahrádky, chutná připravené jídlo přece jen lépe!

Pěstování vlastního ovoce a zeleniny si mezi mladými lidmi na venkově i ve městě získává stále více příznivců. Možností k zahradničení je spousta, ať už to je na vlastní zahrádce, na pronajatém kousku půdy, na rodinné zahrádce nebo v květináčích na balkoně.

Ale jak vlastně začít, jak se dají výpěstky nejlépe zpracovat, skladovat nebo konzervovat? Tato zahradní kuchařka vám nabízí barevnou, desetiletími prověřenou sbírku receptů na zpracování vašeho záhonku. Také zde najdete spoustu nápadů a tipů jak na výsadbu, jak pečovat o různé druhy ovoce

a zeleniny, které v receptech používáme. V každé kapitole navíc najdete zajímavé a užitečné informace k výživové hodnotě, stejně jako praktické kuchařské tipy a originální nápady na vaření s dětmi.

Žádný vášnivý zahrádkář nepřijde zkrátka: Kromě informací o ingrediencích a nápadů na recepty věnujeme velký prostor i aktuálním zahradnickým tématům jako jsou vysoké záhony, jedlé květy, kultivace vína apod.

Při výběru receptů jsme se především snažili nadchnout malé i velké kuchaře pro zdravou kuchyni z vlastní zahrádky, která může být připravená rychle a bez velké námahy. Kniha je tak určená všem, kteří se chtějí sezónně a zároveň zdravě a dobře najíst.

Dobrou chuť

Z vlastní sklizně

Jahody v zimě, hrozny na jaře, rajčata po celý rok – dlouho jsme byli zvyklí, vybrat si v obchodě, na co máme zrovna chuť a v každém období si připravit širokou paletu různých druhů ovoce a zeleniny. Obzvlášť takové, které nemá zrovna sezónu nebo by v našich zeměpisných šířkách v určitém období samo nevyrostlo.

ČERSTVOST, KTERÁ CHUTNÁ

Poslední roky jsou vidět změny v myšlení a větší snaha oceňovat regionální produkty. Existují totiž dobré důvody soustředit se na sezónní druhy ovoce a zeleniny – a to nejlépe z vlastní zahrádky.

Ovoce a zelenina z regionální nabídky má spoustu výhod, je čerstvé, bohaté na vitamíny a živiny a chutná nesrovnatelně lépe. Jen takové produkty, které mají dostatek času na to uzrát a prostor s dostatečným slunečním světlem se vyznačují optimálním obsahem vitamínů



a fotochemikálií, které jsou pro náš organismus zdravé a velmi důležité. U zeleniny vypěstované ve skleníku a sklizené polozralé, je podíl živin znatelně menší. Zvýšený je naopak obsah dusičnanů, který souvisí se větším použitím hnojiv.

ZBYSTŘENÍ SMYSLŮ

Kdo se při výživě řídí ročním obdobím, hýčká nejen svoje chuťové pohárky vysoce aromatickými zážitky, ale taky zásobuje své tělo cennými živinami. Ještě před pár desítkami let patřilo ke všeobecnému vzdělání vědět, co na zahradě v daném období roste.

V posledních letech zájem o zahradničení a čerstvé ovoce a zeleninu opět vzrostl a mnoho lidí se zajímá o to, jaké produkty jsou u nás v danou chvíli dostupné. Nejenže nakupují adekvátní domácí produkty, mnozí si také začínají sami pěstovat plodiny. Sázet vlastní ovoce a zeleninu je nyní

opravdu trendy. A to nejen proto, že člověk u vlastních výpěstků zcela přesně ví, co jí.

Také děti je možné s trochou vedení a podpory pro zahradničení nadchnout. Je přece skvělé vidět, jak ve vašem vlastním záhonu vykukují první klíčky. Z těch se později stane chutná zelenina, kterou člověk doposud znával jen ze supermarketu. Nejen pro malé zahradníky je napínavé a poučné se dozvědět, které ovoce a zelenina roste v kterém období, i starší generace získají často zcela nový vztah k přírodě a jejím pokladům. A budme upřímní: Není lepší těšit se na vlastní plodiny a ty si pak pořádně vychutnat? Očekávat v pozdním jaru chřest a vědět, že zanedlouho dozrají i voňavé jahody? Mít od léta až do brzkého podzimu ve vlastní zahrádce barevnou a různorodou nabídku ovoce a zeleniny pro nejrůznější pokrmy a pak se už zase těšit na následující čas dýní a vína? A v zimě si užívat pořádná jídla z kapusty, které tomuto období perfektně sedí a zahřejí u srdce i v žaludku?





HOSPODÁRNOST, OCHRANA PŘÍRODY A UDRŽITELNOST

Kdo nemá žádnou vlastní zahrádku, ale jen čerstvé potraviny z týdenních trhů nebo supermarketu, zjistí, že nakupování podle ročních období šetří peněženku. Lokální ovoce a zelenina je kvůli vysoké nabídce v daném období opravdu cenově výhodnější.

Mimoto mají regionální výpěstky také tu výhodu, že nevyžadují žádný další transport a proto mohou být sklizené zrovna, když jsou perfektně zralé. Navíc je tu také díky místnímu původu vyšší transparentnost. S tím souvisí i vysoká šance na

opravdovou důvěru ve vztahu spotřebitele a výrobce. Protože ovoce a zelenina z místních stromů a polí je kvalitnější a zpravidla méně zatížená dusičnany a pesticidy než ty z jihoevropských zemí nebo ze zámoří.

V neposlední řadě mluví pro regionální potraviny také otázka ochrany přírody. Při přepravě napříč planetou je totiž vypouštěno velké množství kyslíčnicku uhličitého, plynu, který následně způsobuje skleníkový efekt, což vede k oteplování planety.

Vaření podle ročních období se tedy v mnoha ohledech opravdu vyplatí. A tato kniha vám k tomu nabízí množství podnětů.







A close-up photograph of a pink mesh basket filled with fresh green leafy vegetables, likely spinach, and a bunch of green chives. A single purple chive flower is visible in the upper right. The vegetables are glistening with water droplets. The background is a soft-focus garden setting.

Jarní kuchyně



Chuť na bylinky,
rebarboru a spol.?



TEĎ TO BUDE BAREVNÉ

Jakmile se příroda po dlouhém zimním spánku zase probudí k životu a teplé zimní paprsky vábí první zelené klíčky, netrvá už dlouho, než můžete sklízet ze záhonků první jarní úrodu.

S čerstvými bylinkami, zeleninou a ovocem vstupuje jaro do našich kuchyní, kde čaruje pestrobarevné dobroty jako saláty, polévky, dipy a lehká zeleninová jídla.

Kuchyně založená na bylinkách je nyní na vrcholu. S petrželí, pažitkou, kerblíkem, ale také s divokými bylinami jako je pampeliška, medvědí česnek, šťovík, čtyřlístek a potočnice se dá mnoho pokrmů skvěle dochutit, stačí je do salátu jen promnout, a ještě ke všemu jsou zdravé.

Také zrak si přijde na své – sedmikráska, řeřišnice nebo heřmánek přinášejí do salátů veselé barvy a dodávají jim šmrnc.

Ředkvičky, ředkve a brukve nabývají během brzkého jara v jídelnících na popularitě. To se týká i čerstvého baby špenátu, který je ideální do salátů. K absolutním highlightům "jarní nabídky patří jahody, chřest a rebarbora, které jsou ve všech myslitelných variantách zárukou toho nejlepšího menu. Květák, kedlubnu a žampiony můžete také velmi jednoduše pěstovat na zahradě, společně s jemnými bezinkami, ze kterých lze vyrobit skvělý sirup nebo marmeládu.



S jarem se v kuchyni objevují čerstvé bylinky. Jejich nezaměnitelná vůně dovede vaše saláty, polévky, dipy a mnoho dalších jídel k dokonalosti. Především však tradiční frankfurtskou zelenou omáčku.

V ČERSTVÉ BYLINKY

VOŇAVÝ BYLINKOVÝ DRESINK

Přísady

na 6 porcí

2 polévkové lžíce

balsamika

1 čajová lžička hořčice

3–4 polévkové lžíce

olivového oleje

2 polévkové lžíce vody

1 rozdrcený stroužek

česneku

3–4 polévkové lžíce

nasekaných bylinek

(například petržel, pažitka,

řeřicha)

sůl, čerstvě mletý pepř

Příprava

› Všechny přísady dobře promíchejte. Čerstvé bylinky přimíchejte na konec.

› V dobře uzavřené nádobě nechte dresink pár dnů uležet.

Bylinkový dresink se hodí do mnoha variant salátů. Je vhodný jak do listových, tak do míchaných zeleninových salátů. Jakou směs bylinek do dresinku přidáte, záleží jen na vaší chuti – také s mátou nebo bazalkou chutná výborně.



FRANKFURTSKÁ ZELENÁ OMÁČKA

Přísady

na 4 porce

6 svazků bylinek na zelenou omáčku (brutnák lékařský, kerblík, řeřicha, petržel, krkavec menší, šťovík, pažitka)
4 natvrdo uvařená vejce
1–2 cibule
200 g zakysané smetany
300 g přírodního jogurtu
3 polévkové lžíce mléka
1 polévková lžíce hořčice
1 čajová lžička citrónové šťávy
sůl
černý pepř, čerstvě mletý špetka cukru

Příprava

- › Bylinky umyjte a osušte papírovým ubrouskem. Vajíčka nakrájejte na plátky nebo čtvrtky a cibuli nasekejte nadrobno.
- › Smetanu, jogurt, hořčici a mléko smíchejte společně s bylinkami a mixujte, dokud není omáčka zelená.
- › Přimíchejte cibuli a dochuťte pepřem, cukrem a citrónovou šťávou.

Varianty: Vajíčka můžete také nadrobno nasekat a opatrně smíchat s cibulí. Tak bude omáčka ještě výraznější.

Co k tomu: Klasická příloha k tradiční německé frankfurtské omáčce jsou oloupané brambory, dobrou alternativou může být i čerstvá bageta nebo celozrnný chléb.



PLNÉ AROMA

- › Čerstvé bylinky před použitím rozdrťte, tak se může vůně plně rozvinout a cenné vitamíny a éterické oleje se neztratí.
- › Jemné bylinky jako petržel, estragon, kerblík a pažitka by se měly při vaření přidat až úplně na konec. Tlustolisté bylinky jako rozmarýn, šalvěj nebo tymián naopak rozvíjejí svou vůni, i když je necháte pár minut povařit.
- › Čerstvé bylinky mají často tak intenzivní aroma, že už není třeba přidávat sůl. Proto doporučujeme pokrm solit až na úplný závěr.

VODNICE

Vodnice roste na našich zahradách od května do června. Se svými světle zelenými, bílými a někdy i fialovými listy přináší na náš stůl zářivé jarní barvy.

GLAZOVANÁ VODNICE

Přísady

na 4 porce
4 středně velké
vodnice
8–10 čerstvých listů
řepy
30 g čerstvého zázvoru
25 g másla
1 doušek bílého vína
1 polévková lžice medu
sůl a pepř

Příprava

- › Vodnici umyjte, oloupejte a nakrájejte na čtvrtiny.
- › Listy umyjte, osušte papírovým ubrouskem a nakrájejte na tenké proužky.
- › Zázvor oloupejte a jemně nasekejte.
- › Máslo dejte na pánvičku a vodnici a zázvor dozlatova osmahněte.
- › Zalijte bílým vínem, přidejte med a nechte vodnici zkaramelizovat
- › Dochutte solí a pepřem a před servírováním posypte nasekanými lístky.



VŠE JE JEDLÉ

Vodnice je jedlá takzvaně od hlavy až k patě: Nejen hlíza se dá jíst syrová, pečená nebo vařená, také listy jsou nadmíru voňavé a zdravé. Nadrobno nakrájená je vhodná do salátů a dipů. Můžete ji ale také podusit jako špenát a servírovat jako zeleninovou přílohu. Nejlahodnější jsou hlízy vodnice o průměru 5–10 centimetrů.



STARÉ KULTURNÍ ROSTLINY Z ANTIKY

Původně z Indie pocházející vodnice si cenili už v antice jako skvěle chutnající zeleniny. Než se dostaly do Evropy brambory, které se postupně stále více prosazovaly, patřila vodnice mezi nejvýznamnější plodiny. Momentálně je vodnice stále více vidět na našich zahradách a patří se svojí lehké nasládlou chutí připomínající ředkvičku mezi čím dál známější delikatesy.



SALÁT Z VODNICE S JOGURTOVO- BYLINKOVÝM DRESINKEM

Přísady

na 4 porce

- 3 středně velké vodnice
- 150 g přírodního jogurtu
- 2 polévkové lžíce crème fraiche
- 3 polévkové lžíce čerstvých, nejmenší nasekaných bylinek (např. řeřicha, kopr a pažitka)
- špetka cukru
- 1 polévková lžíce citrónové šťávy
- sůl a pepř

Příprava

- › Vodnici umyjte, tenké oloupejte a na jemné proužky nakrájejte nebo nastroužte.
- › Posypejte trochou soli, nechte asi 30 minut odstát a odlijte zbylou tekutinu.
- › Smíchejte jogurt, Crème fraiche, bylinky, citrónovou šťávu a cukr.
- › Směs přidejte k vodnici a dochuťte solí a pepřem.

ŠPENÁT

V dubnu začíná sklizeň mladého špenátu. Jeho čerstvé lahodné listy se používají do salátů, dá se ale také povařit se smetanou nebo zapéct.



ŠPENÁTOVÝ SALÁT S VEJCI A SEZAMEM

Přísady

na 4 porce

500 g mladého špenátu

8 vajec

4 polévkové lžíce oleje
z vlašských ořechů

1 polévková lžíce tmavé
sójové omáčky

1 polévková lžíce balsamika

2 polévkové lžíce

opraženého bílého sezamu

sůl a pepř na dochucení

Příprava

› Vejce uvařte natvrdo, nechte vychladnout a rozpujte.

› Špenátové listy omyjte, důkladně osušte a odstraňte stonky.

› Olej z vlašských ořechů, sójovou omáčku a balsamiko smíchejte do dresinku, podle chuti přidejte sůl a pepř, přelijte špenát a dobře promíchejte.

› Opatrně přidejte vejce a posypte salát sezamem.

› Varianty: Se 3–4 polévkovými lžicemi sýra cottage získá chuť salátu na čerstvosti. "



MALÝ PŘÍBĚH O ŠPENÁTU

O přesném původu špenátu toho moc nevíme. Údajně pochází původně z Asie, do Evropy se dostal v 8. století s Araby.

V 16. století se špenát rozšířil také u nás a byl hojně pěstovaný i připravovaný mnoha různými způsoby. S příchodem hloubkového zmrazení v 50. letech přicházel čerstvý špenát na stůl čím dále méně – zvítězily výhody praktického skladování, delší trvanlivost a menší objem. Se stoupající poptávkou po bio kvalitě zažívá čerstvý špenát comeback. Jako salát, v polévkách nebo palačinkách, je tato zdravá listová zelenina mimořádně chutná. Není složité ji vypěstovat a tak je pro začínající zahrádkáře zárukou úspěchu.



LISTOVÁ ZELENINA NENÁROČNÁ NA PĚČI

Špenát je opravdu nenáročná listová zelenina, která může být pěstovaná bez velkého vynaložení sil. Dokonce i v balkónových truhlících se mu skvěle daří, ovšem za předpokladu, že nemá příliš mokrou půdu.

Špenát roste opravdu rychle a můžete ho při dobré péči sklídit až pětkrát. Protože jeho kořeny sahají hluboko do zeminy, postarají se o skvělé kypření půdy. Z tohoto důvodu je špenát při obdělávání velkých ploch často používán jako předkultura pro jiné druhy zeleniny. U nás oblíbené druhy jsou robustní „Matado“, „Clarinet“ a vysoce odolný druh „Monnopa“.

DOBŘE PŘIPRAVENÍ NA DALŠÍ SEZÓNU

Podzim je nejlepší období k přípravě pařeniště na nadcházející zahradnickou sezónu. V říjnu ještě není země zmrzlá, a je proto jednodušeji zpracovatelná než na začátku roku. Tak může člověk své pařeniště bez větší námahy osazovat už od února.

Dobře prosetá kompostová půda je na začátku roku základem pro kvalitní růst nových rostlin. Kdo vysazuje, měl by raději použít speciální kvalitní výsadbovou půdu ze specializované prodejny.

VÝHODY PAŘENIŠTĚ

Pařeniště funguje jako skleník, je jenom menší a plošší. Zachycuje sluneční teplo a umožňuje tak už zkraje roku popohnat letní květiny nebo pomalu rostoucí druhy zeleniny (jako např. zelí, salát nebo rajčata). Pokud používáte jako pařeniště dřevěnou bednu, máte mimo jiné velkou výhodu, že pařeniště můžete zase rychle složit, v případě, že chcete mladé rostlinky přesunout do záhonku.

DALŠÍ MOŽNOSTI POUŽITÍ

Pařeniště můžou na podzim skvěle posloužit na pěstování zimních salátů jako je polníček nebo hlávkový salát. Jsou vhodné také jako úložiště pro řepu a zelí, kdy můžete úrodu chránit před nízkými teplotami rohožemi nebo listím. Proti myším pomůže hustá drátěná síť.

PAŘENIŠTĚ:

s náskokem
do zahrádkářské sezóny

LOKALITA A VELIKOST

Pařeniště by mělo být ideálně na nějakém chráněném, ale slunečném místě, na začátku sezóny jsou ještě krátké dny. Proto platí: Použijte přírodní světlo tak dobře, jak jen to půjde.

Podélné pařeniště s plochou 1–2 m² je u spousty zahrádkářů velmi populární také díky tomu, že na celý záhonek dobře dosáhnete a můžete ho tak snadno obdělávat.

JAK POSTAVIT PAŘENIŠTĚ

Sady pro pařeniště je možné sehnat v mnoha variantách ve specializovaných obchodech. Jednoduché modely sestávají ze železné kostry potažené fólií, která je po stranách zakopaná do země. Nevýhoda tohoto modelu je ovšem špatné větrání.

Osvědčila se také zcela jednoduchá dřevěná pařeniště: Skládají se ze stabilní hranaté konstrukce, která se postaví jako pultová deska opatřená sešikmeným, odklopným deklm z folie, plastu nebo skla. Ideálně je sešikmený průsvitný dekl nasměrovaný ke slunci. Výhoda šikmé střechy je, že může dešťová voda snadno odtéct. Pokud je na bedně dobře připevněn, může ho člověk, pokud chce větrat, snadno otevřít a podepřít dřívkem.

MEDVĚDÍ ČESNEK

Sotva trochu vystoupají jarní teploty, vyrazí na polozastíněných plochách také první medvědí česnek. Intenzivně chutnající listy se hodí především na přípravu polévek a různých nákyků, ale také pesta, dipů a chutných pomazánek.

PASTA Z MEDVĚDÍHO ČESNEKU S OPEČENÝMI PINIOVÝMI OŘÍŠKY

Přísady

na 4–6 porcí
150 g čerstvého medvědího česneku
250 ml olivového oleje
50 g opražených piniových oříšků
50 g parmazánu
2 stroužky česneku
pepř a sůl

Příprava

- › Nadrobno nasekejte piniové oříšky, parmazán nastrouhejte najemno a stroužky česneku vymačkejte lisem.
- › Listy medvědího česneku umyjte a osušte, nakrájejte na plátky a poté nasekejte nadrobno.
- › Všechno smíchejte s olivovým olejem do homogenní pasty.
- › Ochuťte solí a pepřem a naplňte do čisté skleničky.

Co k tomu: Pasta z medvědího česneku chutná obzvlášť dobře na čerstvé bagetě nebo celozrnném chlebu. Výborně se hodí také jako pesto na špagety.





MÁSLO Z MEDVĚDÍHO ČESNEKU

Přísady

50 g másla
100 g čerstvého
medvědího česneku
1 polévková lžíce
mořské soli

Příprava

- › Máslo nechte při pokojové teplotě změkhnout.
- › Medvědí česnek omyjte, nechte uschnout a nakrájejte na jemné proužky.
- › Měkké máslo rozmíchejte dohladka a smíchejte s nakrájenými listy a mořskou solí.
- › Máslo vložte do průhledné potravinové fólie, zformujte do tlustého válečku a zabalte.
- › Máslo nechte v lednici ztvrdnout.
- › Hotové máslo můžete podle potřeby a libosti nakrájet na plátky a servírovat



SPRÁVNĚ SKLÍZET

Optimální čas sklizně pro medvědí česnek je (podle počasí) od poloviny března do května. Nejlepší denní doba na sklizeň je ráno, když už není rosa, pak je medvědí česnek nejšťavnatější. Listy byste neměli trhat, ani škubat, ale pečlivě ustrihnout nůžkami – z každé rostlinky maximálně dva listy. Aby zůstalo aroma uchované, neste medvědí česnek nejlépe v košíku nebo v prodyšném látkovém pytlíku a co nejdříve zpracujte.

KVĚTÁK

Zdravý, chutný a hodící se do nesčetného množství receptů – to je květák! Ať už v naší nebo mezinárodní kuchyni – nezaměnitelná košťálová zelenina je oblíbená a snadno zpracovatelná surovina, která obohatí spoustu pokrmů.



KVĚTÁKOVÉ KARI

Přísady

na 4 porce

1 květák (cca 600 g)
300 g mrkve
1 cibule
1 polévková lžíce
margarínu
1–2 polévková lžíce kari
prášku (indická směs)
2 čajové lžičky
zeleninového vývaru
(jako prášek)
100 ml vody
200 ml kokosového
mléka
sůl

Příprava

- › Květák omyjte a rozdělte na růžičky.
- › Mrkev oloupejte a nakrájejte na plátky nebo jiný libovolný tvar.
- › Cibuli oloupejte a nakrájejte na drobné kostičky.
- › Rozehřejte margarín ve velké pánvi a cibuli do sklovata orestujte.
- › Přidejte mrkev a květák společně s kari práškem a vývarem a nechte dustit.
- › Přidejte vodu a nechte 15–20 minut povařit.
- › Přidejte kokosové mléko a nechte ještě pár minut povařit.
- › Dochutte solí a kari podle libosti.

Co k tomu: S rýží podávané květákové kari je skvělé a plnohodnotné jídlo.

Varianty: Vylepšete si pokrm rozinkami a mandlovými plátky.



Květákové ovečky

Jídlo nás baví ještě víc, pokud se na talíři odehrávají příběhy. Ze syrové zeleniny jako jsou okurky, rajčata nebo paprika můžeme vytvořit barevné smějící se obličejy. Květák se zase může proměnit ve veselé ovečky. Z brambor, mrkve nebo fazolí lze s trochou fantazie vytvořit hlavy a nohy, kuličky pepře (prosím nejíst!) se promění v oči a nos. Tato veselá zvířátka přesvědčí kdejakého zeleninového skeptika.



DRUHY A BARVY

Za svůj charakteristický vzhled vděčí květák faktu, že se sklízí, když je jeho květenství ještě uzavřené. Když ho nesklidíte, vyvíjejí se z jeho „hlávky“ květy a semínka.

U nás jsou pěstovány především bílé druhy kvěťáku nebo kvěťáky v barvě slonovinové kosti. Protože je květenství během růstu zcela schováno pod zákrovními listy, nemůže se tvořit chlorofyl a kvěťák zůstane bílý. V jiných zemích, jako třeba v Itálii a Francii, jsou populární i barevné druhy kvěťáků, třeba zelený a fialový. Jejich květenství není úplně přikryté zákrovními listy, takže se mohou vlivem světla zabarvit.

PAMPELIŠKA



Pampeliška mezi ostatními vyniká: Od květu přes listy až po kořeny je prostě všechno v kuchyni využitelné. Mladé listy pampelišky jsou výborné do salátů, květy se zase dají zpracovat do vynikajícího želé.

PAMPELIŠKOVÝ SALÁT S VAJÍČKY A SLANINOU

Přísady

na 4 porce

4 vejce

250 g pampeliškových listů

3 rajčata

200 g snídaňové slanina

50 g parmazánu

Na dresink:

1 polévková lžice balsamika

3 polévkové lžice oleje

z vlašských ořechů nebo

dýňového oleje

1 čajová lžička hrubé

kremžské hořčice

1 čajová lžička medu

sůl a pepř

Příprava

- › Vejce vařte 8 minut, zchladte studenou vodou, nechte vystydnout, oloupejte a nakrájejte na čtvrtky nebo kostičky.
- › Rajčata rozpujte, odstraňte jádérka a půlky nakrájejte na kolečka.
- › Pampeliškové listy omyjte, natrhejte nebo nakrájejte (tlusté konce listů u stonku nepožívejte).
- › Rajčata, pampelišku a vajíčka smíchejte.
- › Ocet, olej, hořčice, sůl, pepř, med a rajčatová jádérka smíchejte do dresinku, pokapejte salát a posypte parmazánem.
- › Nakrájenou slaninu opražte bez tuku v teflonové pánvi a ještě teplou přidejte do salátu.





Bystření smyslů u plevelného kvízu

Cítit, hmatat a ochutnávat – to je pro děti i pro dospělé velká zábava, ale i poučení.

Vyzkoušejte si specifickou chuť šťovíku, sáhněte si poslepu na typické listy jitrocele nebo vdechněte nezaměnitelnou vůni medvědího česneku – existuje nepřeborné množství možností, jak hrou objevovat svět okolních rostlin. Uspořádejte si lesní nebo luční rallye, nasbírejte kytičky, které pak budete společně poznávat.

Z nasbíraných pokladů si pak přichystejte čerstvý bylinkový tvaroh nebo bowle z lesních plodů.



PAMPELIŠKOVÍ ANDĚLÍČCI

Přísady

200 g čerstvých
pampeliškových květů
1 l vody
2–3 polévkové lžíce
citrónové šťávy
500 g želírovacího
cukru (2 : 1)

Příprava

- › Posbírejte pampeliškové květy a pokud možno odstaňte vše zelené.
- › Květy dejte do vody, přiveďte k varu a nechte vařit 5 minut.
- › Nechte 24 hodin odstát, pak scedte přes kapesník a obsah kapesníku dobře vyždímejte.
- › Získanou šťávu smíchejte s citrónovou šťávou a želírovacím cukrem, přiveďte za stálého míchání k varu a 4 minuty vařte.
- › Naplňte sklenice umyté v horké vodě a ihned pevně uzavřete.



NEDOCENĚNÉ POKLADY

Zdá se, že mají všechny divoké bylinky stejný osud: Nejsou uznávány jako bylinky, protože jsou většinou buď neviditelné, neznámé nebo nechvalně známé jako plevel. Přitom mají pampeliška, bršlice, hluchavka, štírovník, různé druhy jitrocele a mnoho dalších divokých bylin nejen kulinářské kvality, ale mohou dobře posloužit i jako léčivky.

LÉČIVÉ ÚČINKY

Mnoho divokých bylin může u chronických potíží zmírnit bolest a působí pozitivně na všechny tělesné funkce. Jedna ukázka z přírodní lékárny:

Pelyněk: nechutenství; podporuje činnost slinivky břišní.

Kopřiva: chudokrevnost, dna, onemocnění sedacího nervu, vypadávání vlasů, kožní onemocnění, revma; působí na snížení krevního tlaku, podporuje látkovou výměnu.

Bršlice: dna, revma; působí močopudně, podporuje trávení, podporuje látkovou výměnu.

Popenec: působí protizánětlivě, podporuje činnost močového měchýře a ledvin, podporuje látkovou výměnu, odhlehčuje.

Pampeliška: onemocnění kloubů, kožní onemocnění, revma, potíže s játry a žlučí, ledvinové kameny; odvodňuje.

Jitrocel: nachlazení, poštípání od hmyzu, zánět žaludeční sliznice, krvácející rány.

Kakost: průjem, kožní onemocnění, záněty v ústní dutině a hltanu, krvácení z nosu.

Hluchavka bílá: potíže s močovým měchýřem, střevní obtíže, kašel, menstruační bolesti.



Divoké byliny v zahradě

A JAK DOBŘE CHUTNAJÍ!

Vaření s čerstvými divokými bylinkami má mnoho výhod: Jsou aromatictější a obsahují více vitamínů, vlákniny, minerálních látek a fotochemikálií než klasické kultivované kuchyňské bylinky.

Skvěle chutná:

Hořčice polní: polévky, saláty

Medvědí česnek: polévky, pesto, bylinkový tvaroh, dipy, omáčky

Potočnice: pesto, saláty, polévky

Jetel: květy na želé, sirup jako ozdoba sladkých pokrmů a salátů; listy do polévky, salátů a smoothie

Šťovík: polévky, omáčky, bylinkový tvaroh, dresinky

Řebříček: polévky, pomazánky, likéry, limonády

Hluchavka: polévky, smoothie, bylinkové máslo, pomazánky

Fialka: salát z květů, sirup, ocet

DEJTE DIVOKÝM BYLINÁM PROSTOR

Divoké bylinky vám nikdy neporostou pěkně v řádku. Právě naopak. Divoce bují všemi směry. Existují ale prostředky a cesty, jak divoké bylinky pěstovat tak, aby se nestaly plevelem. Kupříkladu nepěkné komposty se mohou stát zelenými oázami, když jsou zarostlé hluchavkou. Každý zahrádkář se zaraduje, když mu na stinných místech, kde se jinak nic neuchytí, vyroste medvědí česnek. Možná i vy znáte ve svém okolí louku, kde jetel, pampeliška a řeřišnice luční (lidově slepička) rostou v krásných květinových kobercích.

KŘEN

Klasicky se využívá k rybě, masu nebo jako pikantní dip k zelenině. Křen se hodí ke spoustě pokrmů a je nejčastěji podávaný jako krém nebo omáčka. Jeho přípravu zvládne i dítě a úspěch máte zaručený.

KLASICKÝ KŘENOVÝ KRÉM (ZÁKLADNÍ RECEPT)

Přísady

100 g čerstvého křenu
200 g crème fraîche
200 g zakysané smetany
špetka cukru
sůl a pepř

Příprava

- › Smetanu a crème fraîche dejte do mísy, přidejte cukr a ochuťte solí a pepřem.
- › Oloupejte křen, nastrouhejte najemno, přimíchejte ke smetanové směsi a vytvořte krém.

Varianty: Alternativně můžete použít jako základ také jogurt nebo tvaroh.



CHUTNÉ VARIANTY K ZÁKLADNÍMU RECEPTU



POZOR NA OSTROST

V syrovém stavu může křen díky vysokému obsahu hořčičného oleje rozvíjet svoji ostrost. Jednou se zhluboka nadechnete a po rýmě není ani památka. Také vám začnou slzet oči, protože křen dráždí sliznice. U vaření nebo ohřívání ztrácí kořen křenu svoji ostrost, proto je nejlepší, když čerstvý křen při vaření přidáte až úplně na konec.

S ovocem

- › Oloupejte jablko, odstraňte jadřinec a nakrájejte na malé kousky, přidejte citrónovou šťávu a udělejte kaši. Směs přidejte k surovinám ze základního receptu a to celé promixujte tyčovým mixérem.
- › Ještě kořenější bude dip, když přidáte 1–2 lžičky středně ostré hořčice. Místo jablek můžete přidat také 1–2 lžičky lesních brusinek.

Exoticky

- › Orientálně exotickou chuť dostane základní recept, když do něj zamícháte jádra granátového jablka. Trochu pikantnější pak bude, pokud do něj zamícháte najemno nasekaný zázvor.

Vydatně

- › Také chuť červené řepy pasuje dokonale k ostrému křenu. Na tuto vydatnou variantu budete potřebovat jednu velkou uvařenou červenou řepu. Nakrájejte ji na malé kousky, přidejte trochu balsamika nebo citrónové šťávy, vše smíchejte se základními surovinami a rozmixujte do kaše.

REBARBORA



Přestože rebarboru by mnozí zařadili mezi ovoce, jedná se o řapíkatou zeleninu. Můžete ji sklízet od dubna do konce června. Marmeládám, kompotům, koláčům a dezertům dodává specifickou lehce kyselkavou chuť.

REBARBOROVÝ KOMPOT S MERUŇKAMI

Přísady

na 4 porce

- 1 kg rebarbory
- 1 bio pomeranč
- 150 g cukru
- 1 balíček vanilkového cukru
- 100 g sušených meruňek
- 2 polévkové lžice jahodového nebo javorového sirupu

Příprava

- › Rebarboru umyjte, oloupejte a nakrájejte na asi centimetrové kousky.
- › Pomeranč dobře umyjte a vykrojte velký kus kůry.
- › Rebarboru smíchejte s cukrem a vanilkovým cukrem a společně se pomerančovou kůrou nechte 15 minut odstát.
- › Meruňky nakrájejte na malé kostičky a smíchejte s rebarborou. Nechte 10–15 minut povařit na středním plameni. Podle potřeby přidejte trochu vody.
- › Vyndejte pomerančovou kůru a kompot osladte sirupem.

Co k tomu: Kompot bude chutnat skvěle s vanilkovou omáčkou nebo kopečkem vanilkové zmrzliny.





JETELOVÁ SŮL

Rebarbora se skládá hlavně z vody a je tedy velmi nízkokalorická. Kromě vlákniny, vitamínu C a draslíku, obsahuje ještě různé kyseliny, mezi nimi kyselinu citrónovou, jablečnou a šťavelovou, lidově jetelovou sůl. Kyselina šťavelová, která způsobuje typickou „tupou“ chuť rebarbory, může být ve velkém množství zdraví škodlivá. Pokud chceme obsah kyseliny pokud možno snížit, existuje několik jednoduchých pravidel.

- › Rebarboru vždy oloupejte.
- › Preferujte mladou rebarboru, obsahuje méně kyseliny.
- › Vždy volte rebarboru, která má červené stonky i dužinu.
- › Nikdy nejezte rebarboru syrovou.
- › Rebarboru konzumujte s mléčnými výrobky, protože pak kyselina nenapadá vápník v těle, ale naváže se na mléko.



TIPY PRO RYCHLÝ RŮST

Zahrádkáři rádi používají pro rychlejší růst jeden trik: Když přikryjete první výhonky nepropustnou fólií nebo kbelíkem, podpoříte růst, rostlina vytvoří obzvlášť dlouhé stonky, které jsou velmi aromatické a ne příliš kyselé. Protože tato podpora růstu vyžaduje od rostliny spoustu síly, měli byste ji používat jen jednou za dva nebo tři roky.

Dobrý růst záleží také na způsobu sklizně. V tomto případě je důležité stonky nestříhat, ale pokud možno vytáhnout ze země. Ale pozor: Vždy jich nechte pár v půdě, ať můžete příští rok znovu sklízet.

SALÁTOVÁ OKURKA



Na okurky se můžete těšit později na jaře nebo na začátku léta. Jejich křupavá chuť dochucuje naše saláty, chutney, dipy, polévky a spoustu dalšího. V zásadě rozlišujeme dvě skupiny okurek – klasické salátové okurky (těm se někdy říká hadovky) a nakládačky, které se sklízí až v pozdním létě.

OKURKOVÝ SALÁT S MASOVÝMI KULIČKAMI

Přísady

na 4 porce

- 500 g smíšeného mletého masa
- 1 cibule
- 1 vejce
- 1 polévková lžice ovesných vloček
- sůl
- pepř
- paprika (sladká)
- 3 salátové okurky
- 3 polévkové lžice margarínu
- 400 ml zeleninového vývaru
- 200 ml smetany na vaření
- 2 polévkové lžice škrobu
- 1 svazek čerstvého kopru

Příprava

- › Cibuli oloupejte a nasekejte nadrobno.
- › Mleté maso uhnětte s vejcem, cibulí a ovesnými vločkami a okořeňte pepřem, solí a paprikou.
- › Z masové směsi udělejte malé kuličky, rozeřte máslo na pánvi a kuličky na něm opečte.
- › Okurky okrájejte a přidejte na pánev ke kuličkám.
- › Vše trochu poduste, pak přidejte vývar, přiveďte k varu a vařte dalších 15 minut.
- › Přilijte smetanu, přidejte škrob a nechte dalších 5 minut povařit.
- › Kopr umyjte, nadrobno nakrájejte a smíchejte se směsí
- › Nechte chvíli odstát a je hotovo!

Co k tomu: Jako příloha se hodí bramborová kaše, solené nebo loupáné brambory anebo rýže.





Okurkový krokodýl

Okurkový krokodýl je hitem každé dětské oslavy, ať už s gumovými medvídky nebo ve zdravé variantě s cherry rajčátky a mozzarellou. Příprava je velká legrace pro malé i velké.

Budete potřebovat co možná největší salátovou okurku, malý ostrý kuchyňský nůž, párátko ze dřeva, mrkev a různé druhy gumových bonbónů, potažmo cherry rajčátka a kuličky mozzarely.

Jak na to:

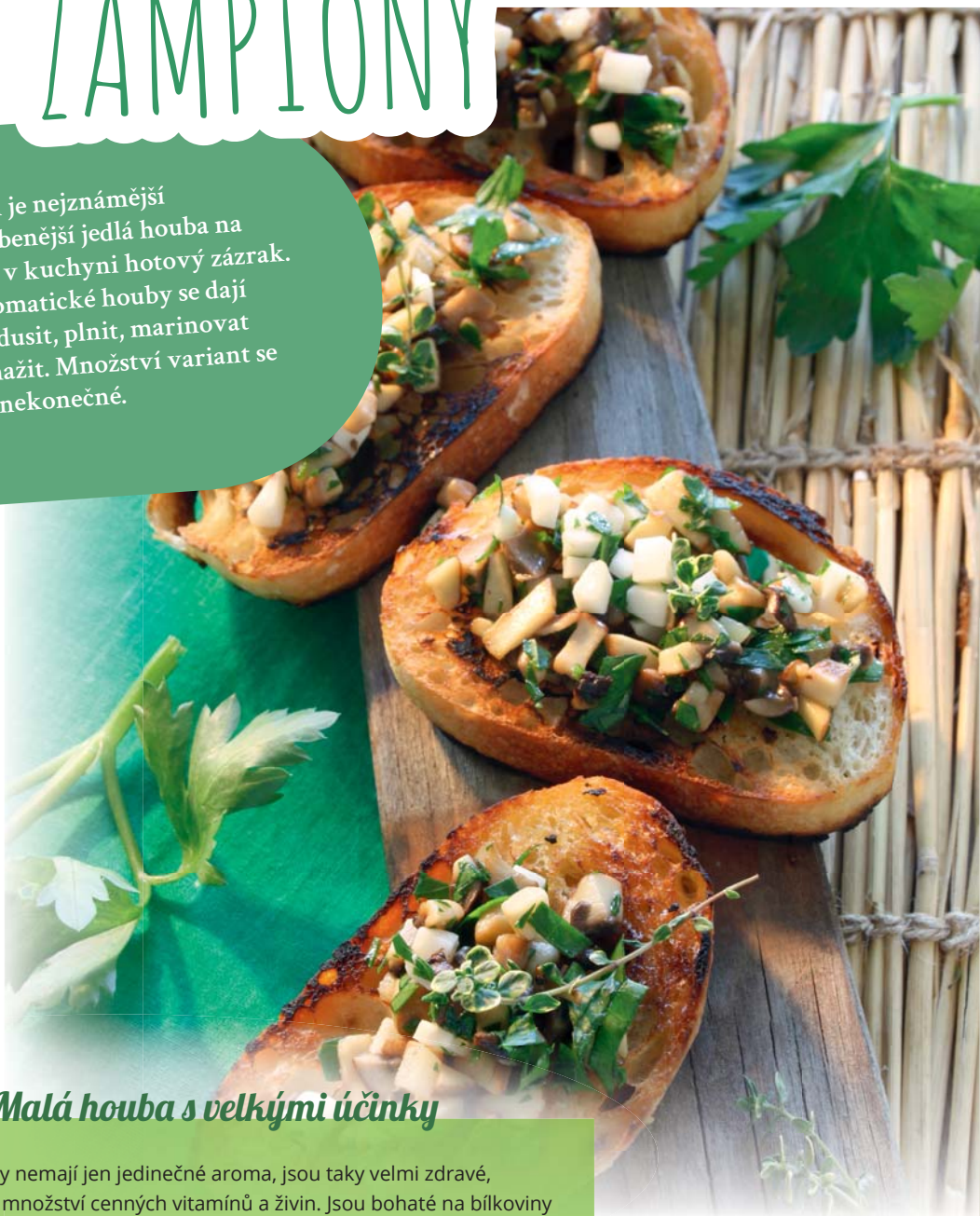
- Na uší straně okurky naříznete asi 15 cm (jako byste ji chtěli rozkrojit) a vytvoříte tak krokodýlí tlamu.
- Ostrým nožem podélně vyříznete asi 2–3 milimetrové trojúhelníčky, to budou krokodýlí zuby.
- Na párátko zapichnete lékořičovo-kokosové rolky (například Haribo Colo-Rado směs) nebo dvě půlky mozzarella kuličky a naaranžujete je jako oči.
- Ovocné gumové bonbóny (potažmo rajčátka a mozzarellové kuličky) napichnete po třech těsně k sobě na párátko, dokud není pokrytá celá plocha.
- Asi 12centimetrový plátek mrkve na konci nožem zakulatíte a vytvoříte krokodýlův jazyk.
- Mrkvový jazyk dejte krokodýlovi šikmo do tlamy tak, že špička vyčuhuje.

A krokodýl je hotový!



ŽAMPIONY

Žampion je nejznámější a nejoblíbenější jedlá houba na světě – a v kuchyni hotový zázrak. Malé aromatické houby se dají opékat, dusit, plnit, marinovat nebo smažit. Množství variant se zdá být nekonečné.



Malá houba s velkými účinky

Žampiony nemají jen jedinečné aroma, jsou taky velmi zdravé, obsahují množství cenných vitamínů a živin. Jsou bohaté na bílkoviny a obsahují mimo jiné vitamín B2, B3, B7 a D stejně jako minerální látky jako železo, draslík, měď, fosfor a selen.

ŽAMPIONOVÝ TARTAR S BYLINKAMI

Přísady

na 4 porce

800 g žampionů

3 šalotky

1 svazek čerstvé

pažitky

1 svazek čerstvé

petržele

2 polévkové lžíce

margarínu

sůl

černý pepř

1 polévková lžíce

citrónové šťávy

Příprava

- › Houby umyjte a nakrájejte na kostičky.
- › Šalotky oloupejte a nakrájejte na kostičky.
- › Pažitku a petržel omyjte a osušte.
- › Margarín v pánvi rozeřhřejte a poduste houby se šalotkami dozlatova, dokud se celá tekutina nevypaří.
- › Ochuťte solí a pepřem a směs nechte vychladnout.
- › Bylinky dejte pod vlažný tartar, zamíchejte s citrónovou šťávou a dochuťte solí a pepřem.

Co k tomu: Tartarem potřete čerstvou bagetu, tmavý nebo celozrnný chléb a máte chutný předkrm nebo malou svačinku.



HNĚDÝ NEBO BÍLÝ?

Bílé nebo hnědé žampiony jsou vyšlechtěné varianty houby vyskytující se v přírodě.

V polovině 18. století ho poprvé kultivovali ve Francii a ještě dlouho potom platil za luxusní potravinu. Teprve v 50. letech byla výroba žampionů zprofesionalizovaná a tak dostupná pro širokou veřejnost.

Oba druhy existují v několika velikostech. Většina je velká 2–5 centimetrů, existují ale i mini žampiony, které mají jen 1,5 centimetru. Klobouček může být ale veliký až 12 centimetrů.

Rozdíl mezi bílým a hnědým žampionem je ve vůni, bílý žampion obsahuje více vody a má trochu jemnější vůni, zatímco hnědý má silnější i výraznější chuť.

VLASTNÍ PĚSTOVÁNÍ HUB

U pěstování hub je důležité, aby byly v souladu následující faktory: podhoubí, substrát a podmínky pro růst. Ve specializovaných obchodech existuje široká nabídka kultur, které umožňují jednoduché pěstování na zahradě. Takto to funguje:

MÍSTO

Místo, kde budete pěstovat houby, by mělo být pokud možno ve stínu, nejlépe pod keři nebo listnatými stromy. Každý druh houby by měl mít v humusové půdě jámu asi 15–20 cm hlubokou a 50 × 50 cm velkou.

JAK PŘIPRAVIT A ZASADIT SUBSTRÁT

Když je místo připravené, namočte substrát do velké nádrže s horkou tekoucí vodou (max. 50° C). Jakmile je substrát zcela nasáknutý vodou, rozložte ho do jámy, pak ve stejných rozestupech položte podhoubí, které se do substrátu vtiskne. Nakonec místo přikryjte asi 5centimetrovou vrstvou zeminy – nejlepší je zemina bohatá na živiny z vlastního kompostu nebo alternativně také rašelina nebo zemina na záhonky z prodejny.

Houby v zahradě

PODMÍNKY RŮSTU

Při teplotách od 10 °C začínají houby růst. Nejlépe se daří houbové kultuře při teplotách od 20 °C do 25 °C; při 39 °C umírá. Jak rychle proroste houbová kultura substrátem, záleží v první řadě na vztahu mezi teplotou a vlhkostí. Zpravidla se tak děje během 3–6 měsíců. V tomto období by neměla být kultura vystavená chladu, ani vlhkosti.

Pokud mají houby dobré podmínky, vyrůstají stále nové v rádiu asi 1 metr od jámy.

ALTERNATIVA: PĚSTOVÁNÍ HUB V KARTONU

Kdo chce rychle a jednoduše vypěstovat houby, může si také pořídit kulturu v krabici. Výnosy pak nejsou veliké, ale nepotřebujete zahradu. Vhodné k pěstování jsou žampiony a hlívy.

ŘEDKVIČKA

Křupavá, kulatá a lehce narůžovělá, vypěstovat ředkvičku zvládne i dítě. Roste rychle a pěstitelům začátečnickům přináší už na jaře úspěchy. Malá sestra ředkve chutná dobře nastrouhaná se solí na chlebu, jako barevná přísada v různých salátech, vařená nebo v polévkách.



ŘEDKVIČKOVÝ SALÁT S UZENINOU

Přísady

na 4 porce

150 g pивní šunky

100 g ementálu

1 svazek ředkviček

1 červená cibule

2 polévkové bylinkového octa

nebo octa z bílého vína

3 polévkové lžice olivového

oleje

1 čajová lžička středně ostré

hořčice

špetka cukru

sůl

pepř

½ svazek čerstvé pažitky

Příprava

- › Ředkvičky dobře umyjte, osušte a nakrájejte na malé kousky.
- › Uzeninu a ementál nakrájejte na tenké plátky.
- › Červenou cibuli nakrájejte a oddělte od sebe cibulová kolečka.
- › Ředkvičky, uzeninu a kolečka cibule smíchejte.
- › Z octu, oleje, hořčice a cukru smíchejte dresink a ochuťte solí a pepřem.
- › Dresink smíchejte s uzeninou, sýrem a ředkvičkou, pažitku nakrájejte na malé rolky a posypte jí salát.
- › Servírujte s kreky nebo celozrnným chlebem.

Varianty: Můžete přidat také loupaná rajčata a papriku nebo 100 g listového salátu (např. rukolu nebo římský salát)



Ředkvičková myšička

S ředkvičkami si můžete pěkně pohrát. Vytvořte malé myšičky na dětskou oslavu. Vše, co potřebujete, jsou čerstvé ředkvičky, kuchyňský nůž a trochu majonézy.

Jak na to:

- Ředkvičku omyjte a vysušte. Odstraňte většinu zeleného, až na kousek, který vytvoří ocásek. Přední špičku bude mít myšička jako nos.
- Kuchyňským nožem vyříznete z ředkvičky dva úzké kousky. Ty zase vrátíte do místa řezu jako ouška.
- Na oči vyříznete kuchyňským nožem dvě dírky, které vyplníte trochou majonézy.

A lahodná myška je hotová!



Malý hubeňour

100 gramů ředkviček obsahuje jen 14 kcal. Hořčičné oleje obsažené v ředkvičkách na sebe navazují tuk, tzn., že tuk, který nebyl spotřebovaný, tělo zase vyloučí. Kromě toho obsažené éterické oleje podněcují pohyb žluči a funkci jater. Konzumace těchto malých růžových hlíz může mít mimoto vliv na snížení cholesterolu a krevního tlaku.



JAHODY

Jaro bez jahod? Nepředstavitelné! Jakmile jsou tyhle malé červené plody poprvé zralé, už nás nic nezadrží. V marmeládě nebo v dortech, zmrzlinových pohárech a dezertech nebo jen tak – jahody jsou vždy kulinářský požitek.



PŘÍPRAVA A UCHOVÁVÁNÍ

Čerstvé jahody jsou velmi citlivé a snadno se rozmačkají. Proto se doporučuje omýt je vlažnou vodou v misce, ne pod tekoucí vodou, až těsně před konzumací. Lístky se stopkou by se měly odstranit až po omytí. Obecně platí: Po sklizni by se měly jahody skladovat v chladu a spotřebovat do dvou dní. Když nejsou přezrálé a nejsou rozmačkané, můžete je nechat i zamrazit.

Příklady

na 6–8 porcí

- 1 miska jahod (500 g)
- 500 g mascarpone
- 250 g vanilkového jogurtu
- 80 g cukru moučka
- 2 polévkové lžíce citrónové šťávy
- 500 g šlehačky
- 400 g čajových sušenek
- 250 ml pomerančového džusu
- 3 polévkové lžíce kakaového prášku



JAHODOVÉ TIRAMISU

Příprava

- › Jahody omyjte, usušte, odstraňte zelené lístky a nakrájejte na kostičky.
- › Mascarpone, vanilkový jogurt a cukr zamíchejte do homogenní směsi. Šlehačku našlehejte a opatrně přidejte.
- › Spodek zapékačí misky (cca 20 x 30 x 7 cm) vyložte sušenkami Lotus a zalijte polovinou pomerančového džusu.
- › Potom naneste asi třetinu jogurtové směsi. Na ni pak položte kousky jahod. Pak opět jogurtovou směs a na ni vrstvu sušenek. Pak opět následuje vrstva jogurtové směsi, vrstva sušenek s pomerančovým džusem, jahody a na závěr zase jogurt.
- › Nakonec nechte tiramisu alespoň 5 hodin v chladu.
- › Krátce před servírováním posypte kakaovým práškem.



VĚDĚLI JSTE, ŽE?

Z botanického hlediska nejsou jahody vůbec plody, jedná se o tak zvané nepravé plody. Skvěle chutnající ovoce, které nazýváme jahodou, je jen zdánlivým plodem, opravdové plody jsou totiž ta žlutozelená semínka, posetá po sladké dužině.

CHŘEST



Chřest se bezpochyby řadí mezi nejobtížnější druhy zeleniny. Co jej dělá tak cenným, není jen enormní vynaložení energie na výsadbu, péči a sklizeň, ale taky skutečnost, že stvol v barvě slonovinové kosti má sezónu jen od dubna do konce června.

???

Přísady

na 4 porce

1 kg bílého chřestu
1 polévková lžíce
másla
2 čajová lžička
cukru
špetka soli

Na krém

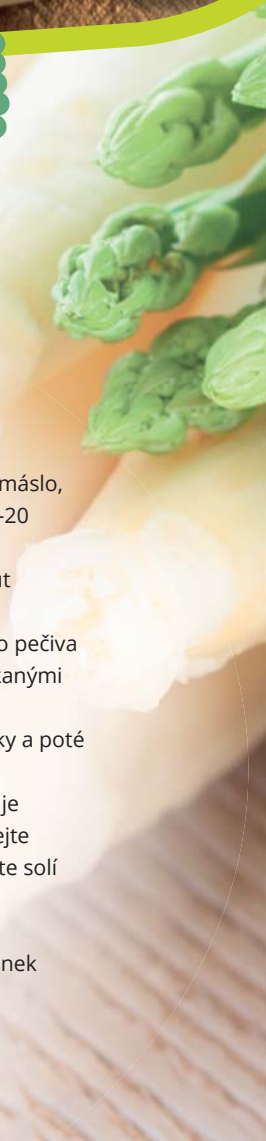
½ svazku pažitky
½ svazku hladké
petrželky
150 g crème
fraîche
80 ml smetany
sůl a pepř
2 jarní cibulky

Na bylinkové palačinky

120 g mouky
2 velká vejce
125 ml smetany
250 ml mléka
1 čajová lžička
prášku do pečiva
sůl a pepř
čerstvé bylinky
(např. petržel,
pažitka, majoránka,
řeřicha)
olivový olej nebo
margarín na pečení

Příprava

- › Chřest oloupejte.
- › Ve velkém hrnci dejte vařit vodu, přidejte máslo, cukr a sůl a společně s chřestem vařte 15–20 minut.
- › Omyjte čerstvé bylinky, nechte je oschnout a nadrobno nasekejte.
- › Mléko, smetanu, vejce, mouku a prášek do pečiva rozmixujte, ochuťte solí a pepřem a nasekanými bylinkami.
- › Osmažte na margarínu nebo oleji palačinky a poté je nechte hřát v troubě, aby nevychladly.
- › Na bylinkový krém omyjte bylinky, osušte je a nadrobno nakrájejte. Nakonec je smíchejte s čerstvým sýrem a crème fraîche a ochuťte solí a pepřem.
- › Jarní cibulky omyjte, osušte a nakrájejte.
- › Uvařené stvolky chřestu zarolujte do palačinek a posypte kolečky cibule.





PŘÍBĚH CHŘESTU

Už v antice měl chřest speciální postavení. Staří Řekové znali divoce rostoucí chřest a jeho léčivé účinky. Historické prameny tvrdí, že to byli Římané, kdo chřest jako první kultivovali a cenili si ho jako luxusní potraviny. V polovině 16. století bylo poprvé zaznamenáno, že se chřest pěstoval i v našich podmínkách. Na začátku 17. století vznikala první pole se zeleným chřestem. Bílý chřest se prosadil až později. Dodnes je chřest oblíbený, přestože jde o relativně drahou zeleninu. Je to způsobeno tím, že je jeho pěstování poměrně náročné.



BÍLÝ NEBO ZELÉNÝ

Zelený chřest neroste, jako bílý chřest, pod zemí, ale na denním světle. Proto tvoří specifické látky, které potřebuje k fotosyntéze a zbarví se do zelena. Mimo to obsahuje zelený chřest mnoho cenných vitamínů a látek, které ho dělají zdravějším než bílý chřest. Další výhodou zeleného chřestu je, že nemusí být tak pečlivě oloupaný jako bílý stvol. Také v chuti se oba druhy chřestu liší – zelený chutná výrazněji, zatímco špičky toho bílého se jen tak rozpouštějí na jazyku.

BEZOVÉ KVĚTY

V květnu začíná kvést bez, který většinou, podle počasí, vydrží až do července. Silné okolíky se svými malými bílými kvítky vypadají kouzelně, mohou být ale i snadno zpracovány do želé, sirupů nebo čaje a propůjčují množství sladkých pokrmů svoji nezaměnitelnou chuť.



Dobré vědět

Povědomí o léčivém působení bezových květů je známé už stovky let. Například bezový čaj působí potivě a podporuje proces hojení u horečnatých infekcí v teplém období roku. Bezový čaj vám uměle zvýší teplotu, což zase rychleji zabije původce nemoci. Mimo jiné bezové květy posilují krevní oběh, pomáhají s trávením, při žaludečních křečích a nadýmání a podporují látkovou výměnu. Bez má dále vliv na čištění krve a odvodňování. Také u bolesti zubů může doušek neslazeného bezového čaje velmi pomoci, stačí ho chvíli ponechat v ústech, má uklidňující účinky.

Z BEZOVÝCH KVĚTŮ A JABLEK

Přísady

15–20 čerstvých
okolíků s otevřenými
květy
0,75 l jablečného džusu
1 kg želírovacího cukru
(1 : 1)

Příprava

- › Z okolíků odstraňte silné zelené stonky, dejte je do hrnce a smíchejte s jablečným džusem. Květy nechte v džusu alespoň 24 hodin odmočit, pak promíchejte.
- › Nechte džus s bezovými květy procedit skrz sítko a květy vymačkejte.
- › Tekutinu společně s želírovacím cukrem dejte do hrnce, přiveďte k varu a další 4 minuty vařte.
- › Nachystejte si studené čisté sklenice.
- › Pomalu naplňte želé.
- › Víčko pevně zavřete a sklenice opatrně otočte a nechte vychladnout.



ZMRZLINA Z ČERNÉHO BEZU

Přísady

na 4 porce
200 ml mléka
6 čerstvých velkých
bezových okolíků
s otevřenými květy
2 vaječné žloutky
70 g cukru moučka
1 polévkové lžíce vody
150 ml šlehačky

Příprava

- › Mléko dejte do nádoby, okolíky s květy namočte do mléka a nechte zakryté 24 hodin louhovat v lednici.
- › Poté mléko procedte do hrnce.
- › Žloutek, cukr a vodu vyšlehejte ručním mixérem do pěny.
- › Přiveďte mléko k varu a poté už mimo plotýnku smíchejte se žloutkovou směsí.
- › Tuto směs za stálého míchání metličkou povařte, dokud není směs pěnová. Nechte směs zchladnout.
- › Šlehačku ušlehejte dotuha, smíchejte s vytvořeným mléčným krémem, směsí naplňte zapnutý výrobek zmrzliny nebo nádobu přizpůsobenou na hluboké mražení. Nechte zmrazit a servírujte nejlépe s čerstvou mátou nebo jahodami.



POZOR JEDOVATÉ!

Ve střední Evropě existují tři druhy bezu: černý, červený a chebdí. Černý bez je nejrozšířenější druh. Stejně jako jeho květy, tak jeho zralé, tmavé modročerné bobule velmi dobře chutnají a jsou zdravé.

Také zralé plody červeného bezu, které jsou, jak jinak červené, se dají zpracovat na želé, marmelády, sirupy nebo džusy. Ale pozor: Syrové a nezralé plody a především v nich obsažená semínka jsou toxická a jejich konzumace vede ke střevním potížím.

Obzvlášť opatrní musíme být u bezu chebdí (tomu se říká také „nepravý bez“). Jeho jedovaté plody vypadají velmi podobně jako chutné plody černého bezu. Důležitými rozdíly jsou:

- › chebdí bez má nepříjemnou vůni;
- › má měkký bylinný stonek a je asi jen 1,5 m vysoký – bez černý má dřevnatý stonek a může vyrůst až do výšky 10 m;
- › plody bezu chebdí rostou směrem nahoru, plody černého bezu rostou směrem dolů.





Letní kuchyně



Vítejte
v letním ráji





VITAMÍNY, KAM SE PODÍVÁŠ

S teplým ročním obdobím začíná také sezóna zahradních party za vlahých večerů a odpoledních pikniků v parcích – a naše zahrady jsou naplněné svěžími, zdravými a chutnými plody.

Třešně, meruňky, broskve a mirabelky můžeme zpracovat do marmelád a kompotů nebo použít na koláče a sladká jídla. Samotné letní ovoce je šetrné k našim dásním a dodává nám spoustu důležitých vitamínů, minerálů a živin.

Také všemožné bobule mají v letních měsících hlavní sezónu. Maliny, černý

rybíz, borůvky a ostružiny chutnají nejlépe čerstvé, hned po utržení, jsou ale dobré i v tvarohových pokrmech, zmrzlině, koláčích, omáčkách nebo čerstvě připravených smoothies.

Křupavé čerstvé saláty a dozlatova opečené kukuřičné klasy oživují bufety a grilování se sousedy a přáteli. Lilek, paprika, cuketa a letní bylinky jako rozmarýn, šalvěj, bazalka a tymián přinášejí na stůl vůně Středozemního moře a dovolenkovou náladu.

Z karotek, fazolí, hrášku a dalších druhů letní zeleniny se dají vykouzlit lehké chutné svačinky, quiche a další laskominy.

MERUŇKY

Toto sametově hebké ovoce se řadí mezi nejzdravější druhy ovoce vůbec. Syrové, povařené, marinované nebo sušené se skvěle hodí jako přísada do dezertů nebo delikátních pokrmů.



MERUŇKOVÉ CHUTNEY

Přísady

500 g čerstvých meruněk
2 červené cibule
1 stroužek česneku
1 malá čerstvá chilli paprička
1 kousek zázvor (velikost vlašského ořechu)
3 polévkové lžíce olivového nebo řepkového oleje
2 polévkové lžíce balsamika
3–4 polévkové lžíce hnědého cukru
100 ml meruňkového nektaru
špetka skořice
sůl

Příprava

- › Meruňky omyjte, nechte uschnout a nakrájejte na plátky.
- › Cibule a stroužky česneku oloupejte a nakrájejte na malé kostičky.
- › Chilli papričku nakrájejte na velmi tenké proužky.
- › Zázvor oloupejte a nadrobno nasekejte.
- › Meruňky, cibule, česnek, chilli a zázvor poduste na pánvičce, přilijte balsamiko a nechte trochu povařit.
- › Pak přidejte cukr, meruňkový nektar a špetku skořice, vše nechte 15–20 minut povařit, pokud to je nutné, posolte.
- › Odstraňte ze sporáku a naplňte čisté sklenice, uzávěr pořádně utáhněte, obraťte sklenici víčkem dolů a nechte zchladnout.

Co k tomu: Chutney se hodí ke grilovaným masům a sýru.

Varianty: Tento základní recept se dá ozvláštnit nasekanými lístky máty, rozinkami nebo špetkou indického kari.



Zdravé a krásné

Meruňky obsahují všeobecně spoustu cenných látek. Dodávají nám minerály jako kalcium, magnesium, kalium, fosfor, natrium a železo, a také vitamíny C, E, B1, B2, B3, B4, B5 a B6. Pozitivní je také obsah karotenu, který mimo jiné posiluje imunitní systém, chrání pleť před UV paprsky, podporuje výměnu krve a buněk a slouží tak jako prevence rakoviny. V kosmetickém průmyslu jsou oceňovány látky obsažené v meruňkách především díky jejich vlivu na pleť a vlasy.



SKLÍZEŇ VE SPRÁVNÝ ČAS

Meruňky by se měly zpracovávat nebo konzumovat pouze, pokud jsou opravdu zralé – jen pak mohou uvolňovat své jedinečné, krásně sladké aroma. Zatímco ve Středozeří se sklízí už v květnu, v našich zeměpisných šířkách, mají sezónu až v červenci. Zralá meruňka má intenzivní oranžovožlutou barvu, když ji otočíte ke slunci, vidíte purpurové odlesky, vnitřek je měkký a šťavnatý. Při lehkém tlaku by mělo ovoce trochu povolit a jeho pecka by se měla po rozkrojení snadno vyndat.

CUKETA

V obchodech je cuketa dostupná celý rok, na našich zahrádkách pak od června do září. Z letní kuchyně ji rozhodně nemůžeme odmyslet, její květy jsou totiž opravdový kulinářský zážitek.



CUKETOVÉ KVĚTY

Na péči nenáročné a vděčné cuketové rostliny jsou zpravidla, pokud mají dobrou půdu, velmi plodné. Vedle plodů mohou zahrádkáři sklízet také delikátní květy. Rostlina tvoří samčí a samičí květy, které jsou požitelné. Na samičích květech rostou cuketové plody, samčí květy tvoří stonky. Obzvláště delikátní, a proto žádané, jsou květy na mladých, malých plodech.

Ať už grilované, pečené nebo smažené, pro cuketové květy s jejich ořechově jemnou chutí, existuje spousta možností využití. Jednoduchý tip: Kališní lístky z okvěti odstraňte, kvítky rozevřete a oddělte pestík. Do každého květu vložte omytého a osušeného garnáta a květy uzavřete. Nyní květy obalte ve vajíčku a mouce a osmažte.





„MALÁ DÝNĚ“

Cuketa je na první pohled jednoduše zaměnitelná s okurkou. Skutečně jsou spolu spřízněné, protože patří do rodiny tykvovitých. Když člověk nechá cuketu pořádně vyrůst, stane se její dýňovitý charakter velmi výrazný: S přibývajícím hmotností je její slupka silnější, zrníčka větší, její šťavnatá dužina pevnější. Cuketa může vážit až několik kilo.

CUKETOVÉ RÖSTI

Přísady

na 4 porce

5 středně velkých cuket
1 velká červená cibule
1 stroužek česneku
olivový olej
3 polévkové lžíce mouky
6 polévkových lžic strouhanky
2 vajíčka (velikost L)
50 g nastrouhaného parmazánu
mletý rozmarýn
sůl a pepř

Příprava

- › Cuketu nastrouhejte nahrubo, smíchejte s trochou soli a nechte asi 30 minut odstát.
- › Cibuli nakrájejte na malé kostičky, rozmačkejte stroužek česneku a vše dosklovata osmahněte v pánvi na troše olivového oleje. Poté ze sporáku odeberte, trochu zchladte a dejte do mísy.
- › Nastrouhanou cuketu vymačkejte do vlhké utěrky a smíchejte se směsí cibule a česneku.
- › Nakonec přidejte mouku, strouhanku, parmazán a vajíčka, okořeňte solí, pepřem a rozmarýnem a vše dobře promíchejte.
- › Hmotu rozdělte na 8–12 porcí, vytvarujte z nich placičky a opečte je na pánvi na olivovém oleji z obou stran.

Co k tomu: Servírujte s čerstvým barevným letním salátem jako snadné a rychlé jídlo na teplé letní večery.



MRKEV

Karotky nebo mrkev, pod těmito názvy obvykle známe oblíbenou kořenovou zeleninu. Bohatá na karoten (ten ostatně stojí za jejím názvem) je dobrá syrová, vařená, pečená i jako šťavnatá přísada do chleba a koláčů.

TYMIÁNOVÝ QUICHE

Přísady

na těsto

130 g mouky
80 g másla
špetka soli
3 polévkové lžičce
studené vody

Na náplň

6 středně velkých mrkví
1 červená cibule
2 polévkové lžičce
margarínu
tymiánové listy, čerstvé
nebo sušené
sůl a pepř
1/8 l smetany
3 vejce

Příprava

- › Všechny přísady na těsto dobře uhnětte, formu na quiche (o průměru 28 centimetrů) vymažte máslem a vylijte těstem.
- › Mrkve omyjte, oloupejte a nakrájejte na tenké plátky.
- › Oloupejte cibuli, nakrájejte na větší kostky a na margarínu na pánvi osmahněte dozlatova.
- › Přidejte plátky mrkve, okořeňte solí a pepřem, přidejte lístky tymiánu a asi 15–20 minut duste pod pokličkou.
- › Pak vyjměte ze sporáku a nechte vychladnout.
- › Rozkvedlejte smetanu s vajíčky, smíchejte s vlažnou mrkví a celou směs nalijte do formy s těstem.
- › Pečte v troubě předehřáté na 160 °C (cirkulující vzduch), poté se ztlumenou teplotou 5–10 minut.

Co k tomu: Trocha kysané smetany nebo čerstvý zelený salát se ke quichi skvěle hodí, můžete servírovat studené i teplé.





BAREVNÁ ROZMANITOST

Původní druh mrkve, divoká mrkev, má krémově bílou barvu. Oranžovou barvu získala mrkev až šlechtěním v 17. století. Dnes existují i tmavě oranžové, červené a fialové druhy. Ty posledně jmenované jsou buď celé fialové, nebo zvenku fialové a zevnitř oranžové.

Karotka je nejčastější, celoročně dostupný druh mrkve, je kompaktní a nemá špičku, klasická mrkev je špičatá a velmi sladká, speciální odrůda velké mrkve se většinou využívá na přípravu šťáv.



GDOBŘE USKLADNĚTE

Dokud nenastanou přizemní mrazíky, mohou zůstat mrkve v půdě a sklízet je můžete podle potřeby. Ideální místo na skladování je pod vrstvou písku v krabici na chladném místě. V lednici nechte mrkve týden až 14 dnů, optimálně bez listů, ve vlhké kuchyňské utěrce, v uzavřené krabici nebo boxu na zeleninu.

LETNÍ BYLINKY

Záhon s voňavými letními bylinkami nesmí chybět v žádné zahradě. Petržel, bazalka, máta, šalvěj, rozmarýn, tymián a další slouží nejen jako cenné koření, ale mají také léčivé účinky.

PEČENÉ BRAMBORY

Přísady

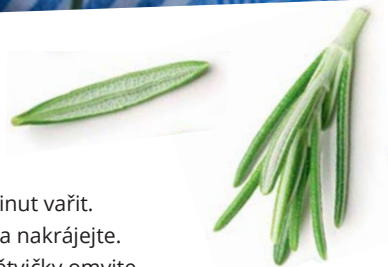
na 4 porce

1 kg středně velkých uvařených brambor
1 velký stroužek česneku
2 větvičky rozmarýnu
5 polévkových lžic olivového oleje
1 polévková lžice hnědého cukru
sůl a pepř

Příprava

- › Brambory omyjte, okartáčujte a nechte 20 minut vařit.
- › Odlejte vodu, brambory nechte vychladnout a nakrájejte.
- › Oloupejte stroužky česneku. Rozmarýnové větvičky omyjte, osušte a jehličí otrhejte.
- › Brambory dejte do žáruvzdorné pánve nebo zapékací mísy, přidejte česnek a rozmarýnové jehličí a smíchejte s olivovým olejem, cukrem, pepřem a solí.
- › V troubě předehřáté na 180 °C (cirkulující vzduch) ve střední poloze pečte 20 minut dozlatova. Sem tam zamíchejte, ať jsou všechny brambory opečené rovnoměrně.

Co k tomu: Rozmarýnové brambory se hodí zejména jako příloha ke středomořským pokrmům a masovým pokrmům. V kombinaci s čerstvým salátem a bylinkovým tvarohem získáte lahodnou lehkou letní svačinku.





BAZALKOVÉ PESTO

Přísady

100 g piniových
oříšků
2 svazky bazalky
3 stroužky česneku
100 g sýru Grana
Padano
150 ml olivového
oleje
sůl

Příprava

- › Suché oříšky opražte na pánvičce a nechte vychladnout.
- › Piniové oříšky, otrhané bazalkové listy a stroužky česneku dejte do mixéru (s vysokou nádobou a tyčovým mixérem to půjde také), dokud nezískáte homogenní zelenou hmotu.
- › Sýr Grana Padano nalámejte na malé kousky a vložte do mixéru. Spolu s olejem, který přidávejte postupně, vše dobře rozmixujte do jemné pasty. Poté ochuťte solí.

Tip: Pokud chcete pesto déle uchovat, tak poté, co naplníte skleničku, polijte pesto ještě vrstvou oleje.



JAK SPRÁVNĚ SKLÍZET BAZALKU

Sklízení bazalky způsobem trhání jednotlivých lístků, by mělo být výjimkou. Sklízet by se měla takto:

- › celou špičku výhonku ustrihněte v délce 5–7 cm;
- › netrhejte, ale uřízněte ostrým nožem;
- › řez vedte přesně nad párem lístků, aby mohly vyklíčit brzy další;
- › z celých větviček, nechte minimálně jeden pár na rostlině.





ŠALVĚJOVÉ MÁSLO



Extra zdravé

ŠALVĚJ obsahuje éterické oleje, jako jsou hořčiny a třísloviny, které pomáhají proti zánětům v krku a hltanu. Oleje mají také antibakteriální účinky a působí proti křečím.

TYMIÁN je opravdová hvězda mezi léčivkami. Oceníme ho především při onemocnění dýchacích cest. Rozmarýn působí stimulačně a může pomoci při nízkém tlaku. Obsahuje éterické oleje a zmírňuje kožní vyrážky a ekzémy.

MÁTA se ve formě bylinkového čaje hodí k vydatným pokrmům z masa a zeleniny, stejně jako sladkým jídlům. Působí antibakteriálně a proti křečím, tiší bolest a pomáhá například u žaludečních a střevních problémů, nevolnosti a nachlazení.

Přísady

10–15 čerstvých
šalvějových lístků
150 g másla
sůl a pepř
špetka
muškátového oříšku

Příprava

- › Šalvějové lístky umyjte a nechte opatrně oschnout.
- › V hrnci nechte rozpustit máslo, přidejte šalvějové lístky a míchejte s máslem tak dlouho, dokud nebudou křupavé. Dochutěte solí a pepřem a přidejte špetku muškátového oříšku.
- › Šalvějové máslo ihned použijte.

Co k tomu: K čerstvým těstovinám je šalvějové máslo jako dělané. Na špagety, ravioly nebo gnocchi vytvoříte během chvilky skvělou omáčku.





BYLINKOVÁ SŮL

Existuje velké množství metod, jak konzervovat letní bylinky – jednou z nich je výroba bylinkové soli. A je to takhle jednoduché:

Přísady

100 g mořské soli
10 g rozmarýnu
10 g šalvěje
10 g tymiánu

Čerstvé bylinky

Bylinky sklíďte, umyjte a osušte. Spolu se solí je přidejte do hmoždíře a rozmělněte do potřebné sypkosti. Nakonec dejte na velký talíř nebo plech a nechte pár dnů schnout. Poté směsí naplňte malé skleničky a uskladněte na tmném místě.

Rychlá varianta

Čerstvě sklizené bylinky nechte v troubě oschnout při 40–50 °C, aby neztratily aroma. Když se listy začnou lehce sypat, neobsahují už žádnou další vlhkost a mohou být zpracovány.

Tip: Čerstvé bylinky nikdy nenechávejte schnout na slunci, ztratí pak vůni.



NENÁROČNÝ A VYDATNÝ

Většina letních bylinek je velmi nenáročných, co se týče péče. K bujnému růstu a bohaté úrodě potřebují propustnou půdu, slunce a chráněné místo.

JEDNODUCHÁ SKALKA

Kdo se nechce dlouho zabírat tvorbou bylinkového záhonku, může s menší námahou z pár kamínků a trochy půdy vytvořit krásný bylinkový koutek: Jednoduše nahromadíte na slunečné místo množství vlastní kompostové půdy nebo pár sáčků substrátu na bylinky ze specializované prodejny a obložíte pár kamínky. Kdo by chtěl, může mimo jiné se zbylými kamínky od sebe oddělit jednotlivé oddíly bylinek.

Bylinky zasadte (tymián, rozmarýn, oregano, levandule atd.), dobře zalijte a užívejte si pohledu, na váš bylinkový záhonek. Výhoda kamenů je, že si uchovávají sluneční teplo, které mohou večer předat květinám.

Nápady na bylinkové záhonky

BYLINKOVÝ ZÁHON V PALETĚ

Staré europalety se dají jednoduše, takřka lusknutím prstu, aniž byste byli velcí kuřilové, přeměnit na originální regál na bylinky, který člověk může mít na stěně garáže, domu, na dvoře, na balkóně i na terase. Dláttem odstraňte druhou a čtvrtou z pěti latek europalety. Pak paletu postavte na výšku a připevněte fólii. Spodní pevná laťka slouží jako základ na spodní vrstvu zeminy. Jako základ pro střední a vrchní vrstvu sadby se namontujte laťky v odpovídající velikosti. Kdo chce, může rostlinu ochránit před vlhkem fólií, která je na spodní straně opatřená dírami, takže dešťová voda může odtéct. Nakonec naplňte truhlík zeminou a podle potřeby zasadte bylinky.

ORÁMOVÁNÍ ZÁHONKU JINAK

Kdo chce svůj bylinkový záhonek opticky trochu zvýraznit, může ho olemovat. Klasikou jsou jednoduché dřevěné rámy ze silných latek, kamenů nebo vyzdívanou obrubou. Originální, dekorativní nebo robustní, existuje mnoho orámování, jako třeba ploty z vrbového proutí nebo tenkých větviček. Trochu nákladnější, ale přesto pěkně vypadající jsou obruby z malých pravidelně vysázených zimozrázů.

RAJČATA

Od července můžete sklízet první domácí rajčata. Plné červené plody, které voní nezaměnitelně létem, obohatí salát, nákypy, omáčky a dipy. Můžete je také velmi snadno usušit a tak konzervovat.



RAJČATA

Přísady

na 4–6 porcí
 250 g kuskusu
 50 g rozinek
 650 ml zeleninového vývaru
 80 g piniových oříšků
 8 lístků máty
 1 velký stroužek česneku
 8 rajčat
 3 čajové lžičky indického kari prášku
 3 polévkové lžičce olivového oleje

Příprava

- › Kuskus a rozinky dejte do velkého hrnce, přelijte vařícím zeleninovým vývarem a nechte pod pokličkou. Sem tam zamíchejte.
- › Piniové oříšky opražte na pánvičce dozlatova.
- › Lístky máty nadrobno nasekejte.
- › Stroužky česneku oloupejte a nadrobno nasekejte.
- › U každého rajčete odstraňte vrchní část, lžičkou vydlabejte, vnitřek nakrájejte na malé kousky.
- › Kuskus nakypřete a přidejte piniové oříšky, mátu a česnek, vše okořeňte kari práškem a znovu opatrně promíchejte.
- › Rajčata naplňte směsí z kuskusu a nasadte jim odříznuté vršky. Poté je vložte do ohnivzdorné formy vymazané olivovým olejem, zbylý kuskus rozložte okolo rajčat a při 180 °C (horkovzdušná trouba) nechte asi 15 minut zapéct.

Co k tomu: Zkuste ochucené dipy – humus nebo čerstvou jogurtovo-mátovou pastu.





DRUHY RAJČAT

Rajčata se liší ve velikosti, druhu i barvě; dělíme je do několika skupin:

TYČKOVÁ rajčata jsou světově nejrozšířenější. Jedná se o hustý porost, plody jsou kulaté a většinou mají světle červenou barvu.

KEŘÍKOVÁ rajčata jsou kulatá a zavalitá, dozrávají na květenství a sklízí se jako hrozny.

SOUDKOVÁ (nebo také římská) rajčata mají, jak už název napovídá, oválný tvar. Mají velmi intenzivní chuť a hodí se hlavně do salátů.

CHERRY rajčata jsou nejmenší z rajčatové rodiny a mohou se barevně lišit – mohou být tmavě červená, zelená, žlutá nebo také proužkovaná. Díky barevnosti jsou často využívána jako součást jednohubek.

MASITÁ rajčata jsou největším druhem z rodiny rajčat. Mají svraštělý povrch a pevnější dužinu než ostatní druhy rajčat. Jsou proto častěji používány k vaření než k přímé konzumaci.



LOUPÁNÍ RAJČAT

U vařených pokrmů nás často obtěžuje tvrdá rajčatová slupka. Není těžké ji ale odstranit: Jednoduše slupku na spodní části rajčete naříznete do kříže ostrým nožem. Rajče pak ponoříte rozříznutou částí dolů do vařící vody. Po 30–60 sekundách vodu vylijte a rajčata zchladte studenou vodou. Slupka se pak dá nožem velmi snadno odstranit.

HRÁŠEK

Na našich zahrádkách má tato luštěnina bohatá na bílkoviny sezónu od června do srpna. Hrášek by se měl zkonsumovat nejlépe ihned po sklizni.



TAGLIATELLE S HRÁŠKOVU ŠUNKOVOU OMÁČKOU

Přísady

na 4 porce

- 1 šalotka
- 1 stroužek česneku
- 150 g uvařené šunky
- 1 polévková lžice margarínu
- 250 ml zeleninového vývaru
- 200 g čerstvého hrášku
- 500 g špenátových tagliatelle
- 200 g nastrouhaného sýra (např. ementál, eidam nebo mozzarella)
- 150 ml smetany
- sůl a pepř

Příprava

- › Šalotku a stroužky česneku oloupejte a nadrobno nakrájejte. Šunku nakrájejte na kostičky a vše poduste s margarínem na pánvičce a zalejte vývarem.
- › Přidejte hrášek a zakryté pokličkou nechte povařit asi 20 minut.
- › Tagliatelle uvařte ve velkém hrnci „al dente“.
- › Mezitím v míse smíchejte sýr se smetanou.
- › Hráškovo-šunkovou omáčku dochuťte solí a pepřem a smíchejte s tagliatelle.
- › Servírujte v hlubokých talířích a dozdobte 2–3 polévkovými lžicemi sýrovo-smetanové omáčky.



VYLUPOVÁNÍ HRÁŠKU

Vylupování hrášek z lusků jde velmi snadno, pokud zvolíte správnou techniku: Konce lusku odstraňte nožem a vlákno, které uzavírá delší stranu lusku, stáhněte. Když jen lehce zmáčknete delší stranu „švu“, lusk vyskočí a jednotlivé hrášky se dají vyloupnout palci.



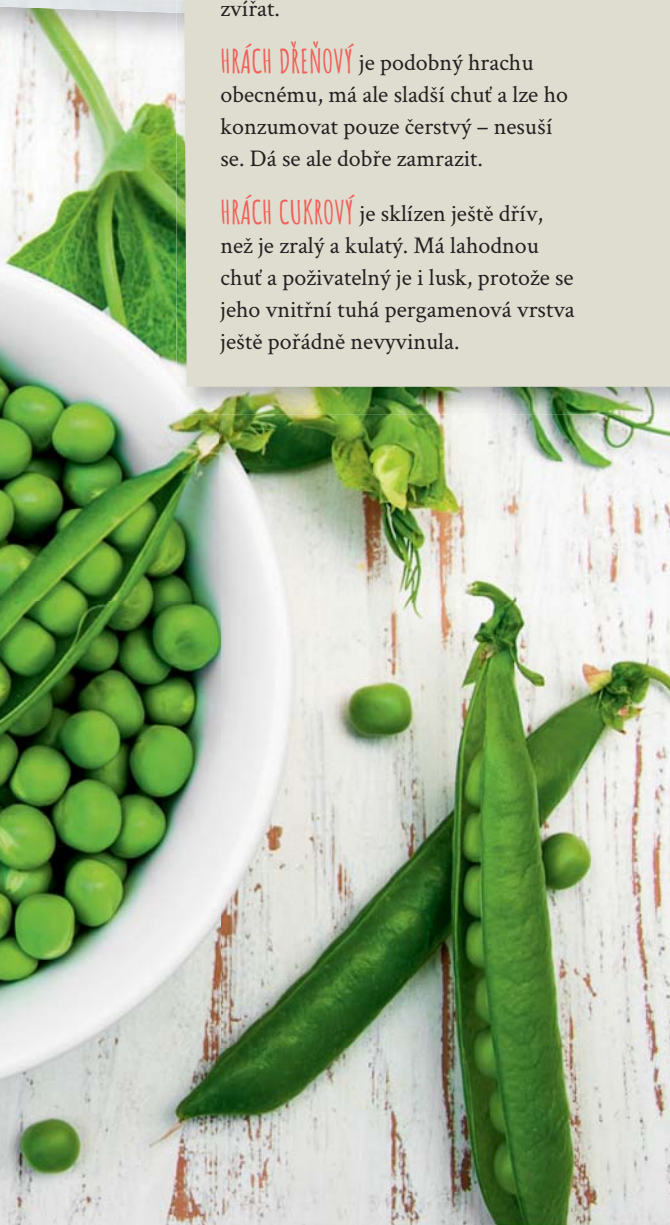
TŘI ODRŮDY HRACHU

U malých zelených luštěnin rozlišujeme tyto tři základní odrůdy:

HRÁCH OBEČNÝ velmi dobře odolává mrazu a nejčastěji se používá jako píce pro krmení hospodářských zvířat.

HRÁCH DŘEŇOVÝ je podobný hrachu obecnému, má ale sladší chuť a lze ho konzumovat pouze čerstvý – nesuší se. Dá se ale dobře zamrazit.

HRÁCH CUKROVÝ je sklizen ještě dřív, než je zralý a kulatý. Má lahodnou chuť a požitelný je i lusk, protože se jeho vnitřní tuhá pergamenová vrstva ještě pořádně nevyvinula.



ZELENÉ FAZOLKY

Zelené fazolky mají při přirozeném pěstování sezónu od května do října. V salátech, polévkách nebo podušené jako zeleninová příloha k rybě nebo masu jsou opravdu výborné.

STŘEDOMOŘSKÝ FAZOLOVÝ SALÁT

Příklady

na 4 porce

800 g čerstvých zelených fazolek

1 cibule

1 stroužek česneku

2 stvolky čerstvé saturejky

100 g prorostlé slaniny

3 polévkové lžíce olivového oleje

½ čajové lžičky cukru

120 ml zeleninového vývaru

3 polévkové lžíce

krémového balsamika

sůl a pepř

5 velkých bazalkových listů



ABY FAZOLKY ZŮSTALY PŘI VAŘENÍ ZELENÉ...

Aby fazolky neztratily při vaření svoji svěží zelenou barvu, přidáme do vroucí vody sodu nebo prášek do pečiva. Pokud chceme opravdu zvýraznit jejich vůni, přidáme trochu olivového oleje nebo kousek másla. Pokud chcete, aby byly vařené fazolky extra křupané, přelijte je po uvaření ledovou vodou.

Příprava

- › Fazolky omyjte, odřízněte konce a povařte tak, aby zůstaly ještě trochu tvrdé.
- › Cibuli a česnek oloupejte a nadrobno nasekejte.
- › Saturejku omyjte, nechte okapat a otrhejte lístky.
- › Slaninu nakrájejte na malé kousky.
- › Olivový olej rozpalte na pánvi a slaninu, cibuli, česnek a saturejku na něm osmahněte. Přidejte cukr a zalijte zeleninovým vývarem. Takto připravenou marinádu smíchejte s teplými fazolkami a přimíchejte balsamiko.
- › Podle libosti osolte a opepřete a fazolky a nechte 2–3 hodiny odstát při pokojové teplotě.
- › Listy bazalky nakrájejte na tenké plátky a před servírováním smíchejte s marinovanými fazolkami.

Varianty: Kdo to má rád kořeněnější chutě, může do marinády přidat ještě další letní bylinky jako tymián, citrónový tymián nebo majoránku.

Co k tomu: Fazolkový salát se hodí k rybím, stejně jako masovým pokrmům. Společně s octovými nebo olejovými marinádami i k čerstvé celozrnné bagetě.

JARNÍ CIBULKA

Jarní cibulka svojí jemnou ostrostí přidá ten správný šmrnc mnoha letním pokrmům, jako jsou saláty, omáčky, dipy a pomazánky. Také samotná cibulka, nakrájená na malá kolečka, pokladená na čerstvém krajíci chleba, je opravdovým požitkem.



KOLÁČ S JARNÍ CIBULKOU

Přísady

na těsto

180 g mouky
80 g másla
3 polévkové lžíce
studené vody
špetka soli

Náplň

2 svazky jarní
cibulky
300 g hnědých
žampionů
1 stroužek česneku
100 g prorostlé
slaniny
3 polévkové lžíce
olivového oleje
2 vejce
100 ml smetany
100 g crème fraîche
1 svazek petržele
sůl a pepř
muškátový oříšek

Příprava

- › Přísady na těsto dobře uhnětte a vylijte do formy na quiche (o průměru 28 cm).
- › Jarní cibulky omyjte, nechte oschnout a nakrájejte na centimetrová kolečka.
- › Žampiony očistěte a nakrájejte na jemné plátky.
- › Slaninu nakrájejte na kostičky.
- › Česnek oloupejte a nadrobno nasekejte.
- › Slaninu opečte na olivovém oleji, pak přidejte jarní cibulky, žampiony a česnek, dochuťte solí a pepřem a vše poduste 5–10 minut. Poté nechte vychladnout.
- › Vajíčka, smetanu a crème fraîche vyšlehejte, přidejte nasekanou petržel, dochuťte pepřem, solí a muškátovým oříškem a nakonec smíchejte s dušenou zeleninou se slaninou.
- › Tuto směs nalijte do formy vyložené těstem a pečte v troubě na středním patře při 180 °C 40 minut.



Malá cibulka - velké účinky

Jarní cibulka je cenná léčivka. Dodává nám důležité minerální látky a stopové prvky jako draslík a železo a je bohatá na vitamíny. Její konzumace pozitivně ovlivňuje naše zdraví v mnoha směrech. Malé cibulky se svými dlouhými, trubkovitými listy, působí mimo jiné antibakteriálně, protizánětlivě, proti trombóze, snižuje krevní tlak a cholesterol.



ŘEŘICHA

Se svými zářivými květy kouzlí řeřicha krásné, barevné plochy v našich zahradách. Řeřicha nejenže hezky vypadá, ale je i velmi užitečná. Můžete ji zpracovat celou – od semínek, přes poupata, květy až po lístky.



ŘEŘICHOVÉ MÁSLO

Přísady

250 g másla
10 květů řeřichy
3 lístky řeřichy
sůl

Příprava

- › Máslo vyndejte asi hodinu před přípravou z lednice, aby změklo.
- › Kvítky omyjte, abyste se ujistili, že tam v nich nejsou žádné broučci. Pak opatrně osušte a nakrájejte na tenké proužky.
- › Lístky omyjte stejným způsobem a nadrobno nakrájejte.
- › V misce našlehejte máslo a smíchejte s nakrájenými kvítky a listy řeřichy.
- › Měkké máslo dejte na kousek fólie a zamotejte do ruličky. Poté nechte v lednici ztuhnout.
- › Podle potřeby můžete máslo nakrájet na plátky a použít.

Co k tomu: Při letním pikniku přitahuje řeřichové máslo pohledy všech zúčastněných. Chutná skvěle při grilování nebo na čerstvé celozrnné bagetě.



UŽIJTE SI BARVY

Nadrobno nakrájené nebo celé lístky řeřichy upoutají svými barvami ve všech letních pokrmech, v salátech, dezertech nebo jako dekorace. Zářivé květní kalichy, v odstínech žluté, oranžové nebo červené mají lehce kořeněnou ostrou chuť a mají pozitivní účinky na ledviny, žlučník a trávicí systém.



Falešné kapary

Nenáročná příprava a zároveň skvělá zábava pro děti a také dobrá příležitost k získání prvních zkušeností se zpracováním doma vypěstovaných plodin – to je tip na falešné kapary. Nejprve sesbírejte semínka řeřichy. Poté je omyjte a uvařte se solí v bylinkovém octu. Po vychladnutí naložte do olivového oleje s kořením podle vašeho vkusu (například bobkovým listem nebo stroužkem česneku), uzavřete do sklenic a nechte 14 dnů v lednici.

Falešné kapary oživí omáčky, rybí a masové pokrmy a společně s bylinkovým dresinkem dodají šmrnc bramborovým salátům.



KVĚTINOVÉ KNOW HOW

Spousta květů z našich zahrádek je jedlá a zdravá. Ale pozor! Mějte na paměti, že ne všechny květy jsou vhodné ke konzumaci. Když si vyberete ty správné a dáte si pozor na bio kvalitu rostlin, je kulinářský zážitek zaručen. Jedl by nejen žaludek, ale i oči.

PELARGONIE: Má různé vůně i příchutě, mezi nimi například pomerančovou, citrónovou, mátovou nebo růžovou. Pokud chcete květy konzumovat, měli byste si vybírat rostliny, které nebyly chemicky ošetřené.

SEDMIKRÁSKY: Květy mají lehce oříškovou, jemnou chuť, skvěle se hodí jako dekorace na zeleninové, masové nebo rybí pokrmy, může být také součástí salátů, dipů a omáček; tiší bolest, působí proti křečím a čistí krev.

PRVOSENKA: Jemné, až ostré, zároveň trochu hořké květy se hodí jako dekorace sladkých pokrmů nebo jako přísada do salátů; detoxikují tělo. Stejně jako u pelargonii platí: Když chcete květy konzumovat, dávejte pozor na to, aby šlo o bio produkci!

MĚSÍČEK: Zářivé oranžovo žluté květy se dají použít na salát; rostlina má pozitivní účinky na trávení a nervový systém; extrakty této léčivky se používají také při výrobě mýdla, přísad do koupele a krémů.

Jedlé květy ze zahrádky

RŮŽE: Lístky stejně jako růžová voda slouží k vylepšení dezertů a koláčů a okoření čaje, omáček a salátů. Růže je protizánětlivá, účinkuje proti křečím a má uklidňující léčivé účinky; růžový olej se také přidává do krémů, mýdel a parfémů.

JETEL: Se svou jemně sladkou chutí se jetel často přidává do salátů a polévek; konzumace květů má stimulační účinek na apetit a trávení.

MACEŠKA/VIOLKA ROHATÁ: Květy jsou často používány jako barevné přísady do polévek a salátů. Čistí krev, působí antibakteriálně a protizánětlivě.

HLUCHAVKA: Bílé, fialové a žluté květy mají medovou příchuť

a skvěle se hodí jako dekorace a přísada do koláčů a dezertů.

FIALKA: Jemné listy se sladkou vůní se používají především pro přípravu sladkých jídel a salátů, stejně jako na přípravu marmelád a želé. Jako léčivka se fialka používá na léčbu obtíží s dýcháním: Při nachlazení podporuje pocení a zklidňuje podrážděnou sliznici.

POMNĚNKA: Malé růžovo modré lístky mají spíše neutrální chuť a hodí se k dozdobení salátů, koláčů a dezertů.

PTAČINEC: Jemné hvězdicovité květy jsou vhodné k dochucení polévek a salátů; jako léčivka pomáhá při dně, a podráždění pokožky; také lístky se hodí do mnoha různých pokrmů, ať už tepelně neupravených nebo vařených.

SLEPIČKA (ŘEŘIŠNICE LUČNÍ): Obdobně jako řeřicha a potočnice mají jemné květy ostrou, kořeněnou chuť.



BROSKVE

Broskve prostě chutnají jako léto! Také v našich zeměpisných šířkách se daří určitým druhům tohoto teplomilného ovoce, ze kterého se dají připravovat velkolepé sladké pokrmy, stejně jako důmyslná a vydatná hlavní jídla.

BROSKOVOVO – VANILKOVÝ KOMPOT

Přísady

na 4 porce

2 kg čerstvých
broskví

400 ml vody

400 ml jablečného
moštu

400 g cukru

1 vanilkový lusk

Příprava

- › Vanilkový lusk rozřízněte a vyškrábněte dřeň.
- › Vodu a mošt s cukrem, vanilkovou dření a půlkami vanilkového lusu přiveďte v hrnci k varu a nechte vařit asi 10 minut.
- › Hrnc odstavte ze sporáku, zakryjte pokličkou a tekutinu nechte 20 minut odstát. Pak odstraňte lusky.
- › Broskve blanšírujte jednu po druhé ve vroucí vodě, vyndejte je a přelijte ledovou vodou. Pak odstraňte slupku, ovoce rozpujte a vyndejte pecku.
- › Odstátý vanilkový sirup nalijte do velkého hrnce a přiveďte k varu a přidejte broskve. Nechte je chvíli společně se sirupem povařit, pak je vyndejte a dejte do velké mísy.
- › Vanilkový sirup nechte zhoustnout a zredukovat asi na 400 ml, smíchejte s broskvemi v míse a nechte zchladnout.



DRUHY BROSKVÍ

BROSKVE se liší především barvou dužiny – existují žluté, červené a bílé druhy. Všem je společná charakteristická podélná rýha a sametová slupka s drobnými chloupky.

Z hlediska tvaru rozlišujeme **VINOHRADNICKOU BROSKEV**, která je, jak jméno napovídá, často pěstovaná ve vinných oblastech.

NEKTARINKA je pak mutací broskve a má hladkou slupku.



GRILOVANÉ BROSKVE

Broskve na sebe zpravidla strhávají pozornost na všech zahradních party. V kombinaci s čerstvým bylinkovým sýrem jsou opravdovou delikatesou.

Přísady

na 8 porcí

4 čerstvé broskve

5–6 stonků čerstvého tymiánu

1 stroužek česneku

120 g čerstvého kozího sýra

250 g zakysané smetany nebo creme fraiche

1 polévková lžice citrónové šťávy

3 polévkové lžice olivového oleje

sůl a pepř

Příprava

› Tymián omyjte, osušte a otrhejte lístky.

› Stroužky česneku oloupejte a nadrobno nakrájejte.

› Smetanu smíchejte s kozím sýrem, tymiánem, česnekem, citrónovou šťávou a olivovým olejem a dochuťte solí a pepřem.

› Broskve rozpulte a vyndejte pecku.

› Půlky broskví položte řeznou plochou dolů na gril a grilujte asi 2–3 minuty.

› Takto ugrilované je naplňte pomocí lžice směsí čerstvého sýru a bylinek. Broskve dejte do zapékačké misky a nechte zapéct v troubě předehřáté na 180 °C (režim cirkulace vzduchu) 4–5 minut.

› Broskve vyskládejte na podnos a ozdobte čerstvě mletým pepřem a lístky tymiánu.

KUKUŘICE

Kukuřice se dá připravit mnoha způsoby, dá se grilovat, péct, vařit, smažit, může se jíst syrová, lze ji přidat do polévek, nákypů, nebo přeměnit na popcorn. Díky tomu patří mezi nejoblíbenější druhy zeleniny.



JAK SKLÍZET KUKUŘICI

Není jednoduché, najít ten správný čas, kdy se kukuřice sklízí, protože, pokud to je příliš brzy nebo příliš pozdě, není kukuřice chutná.

Jako rychlý test stačí jen pohled na trsy zbylé po květech nahoře na klasu: Pokud jsou suché a hnědé, je to znak toho, že je kukuřice zralá.

Další zkouškou zralosti je vyloupenutí kukuřice: Pokud vyteče mléčně bílá tekutina, dosáhla kukuřice optimální zralosti.

Přísady

na 6 porcí

6 čerstvých klasů cukrové kukuřice s listy

1 chemicky neošetřená limetka

2 polévkové lžíce hnědého cukru

150 ml krémového kokosového mléka

Sůl



JAKOU KUKUŘICI NA CO POUŽÍT?

Na pěstování na vlastní zahrádce nebo v hlubokých kbelících na balkóně a terase se nejvíce hodí sladce chutnající cukrová kukuřice. Obzvláště dobře chutná druh „Golden Bantam“. Existují ale také červené druhy jako třeba „Bloody Butcher“, s výraznými červenými semínky, nebo zelené druhy jako je jemná „Oaxacan Green“, která se hodí ke spotřebě v raném stadiu zralosti.

Na popcorn musí být naopak kukuřice zcela zralá. Oblíbené druhy jsou třeba jahodová kukuřice a „Golden Butter“.

GRILOVANÉ KOKOSOVO- LIMETKOVÉ KUKUŘIČNÉ KLASY

Příprava

- › Kukuřičné klasy i s listy povařte asi 10 minut ve slané vodě. Pak je vyndejte a nechte okapat.
- › Limetkovou kůru jemně nastrouhejte, dužinu nakrájejte na malé půlměsíčky.
- › Do rozehřátého hrnce dejte cukr, míchejte a nechte ho rozpouštět, dokud není zkaramelizovaný. Poté přidejte kokosové mléko a nejmenno nastrouhanou kůru a vše nechte na mírném plameni vařit 5–10 minut.
- › Listy kukuřičných klasů stáhněte dolů a svažte do uzlíku, vznikne vám tak „rukojeť“, za kterou můžete klas držet, jako dřívko u zmrzliny.
- › Položte kukuřici na gril, potřete kokosovo-limetkovou tekutinou a podle teploty grilujte 5–15 minut dozlatova. Podle potřeby znovu potřete marinádou.
- › Dochutte solí a servírujte s limetkovými půlměsíčky.

TŘEŠNĚ

Třešňová sezóna je u nás od půlky června do konce srpna. Svěží červené plody čerstvě otrhané ze stromu jsou opravdovým požitkem; v kuchyni přivádějí množství sladkých pokrmů a dalších výživných jídel k dokonalosti.



TŘEŠŇOVÝ DEZERT S MASCARPONE

Příklady

na 4 porce

150 g mascarpone

150 ml šlehačky

5 polévkových lžic cukru
moučka

20 italských sušenek

amarettini nebo 10 italských
keksů cantuccini

200 g odpeckovaných

čerstvých třešní

3 polévkové lžíce vody

1 polévková lžíce škrobu

30 g nastrohané čokolády

Příprava

- › Šlehačku vyšlehejte dotuha a smíchejte s mascarpone a polévkovou lžící cukru. Hotovu směs nechte odpočinout v chladu.
- › Amarettini potažmo cantuccini nalámejte.
- › Do hrnce vložte třešně, přidejte 4 polévkové lžíce moučkového cukru, přimíchejte trochu vodu a pomalu přiveďte k varu.
- › Smíchejte škrob se 3 polévkovými lžicemi vody, směs přidejte k třešním a pak dlouho míchejte, dokud tekutina nezhoustne. Poté odeberte ze sporáku a nechte zchladnout.
- › Mascarpone krém, třešně a kousky nalámaných sušenek naskládejte ve vrstvách do sklenic, případně naplňte vysoké misky na dezert. Na závěr posypte kousky čokolády.



SLADKÝ NEBO KYSELÝ?

Existuje nepřeberné množství druhů třešní a višní.

U třešní, které jsou sladké, rozlišujeme třešně chrupky s tvrdou dužinou a třešně srdcovky s měkkou dužinou. Nejlépe chutnají natrhané rovnou ze stromu nebo později v dezertech.

U višní, které jsou kyselé, je nejrozšířenější druh Schattenmorelle. Plody se hodí především k pečení, do kompotů, omáček a marmelád.



TŘEŠNĚ S BALSAMIKEM

Přísady

na 4 porce

60 g cukru

60 ml krémového octu

balsamiko

350 ml třešňového džusu

3 polévkové lžíce

červeného vína

1 polévková lžíce škrobu

300 g vypeckovaných

višní

Příprava

- › Cukr nechte na pánvičce zkaramelizovat a zalijte balsamikem.
- › Třešňový džus a červené víno přiveďte k varu a 15–20 minut nechte vařit na mírném plameni, tekutina se tak vyvaří.
- › Přimíchejte škrob, nechte chvíli povařit, přidejte višně, nechte 2–3 minuty vařit a servírujte horké.

Varianty: Pokud servírujete třešně s balsamikem ke sladkým pokrmům, můžete při vaření zkusit do směsi přidat také skořici nebo vanilku.

RUKOLA

Rukola je rostlina známá pro svou intenzivní chuť. Skvěle se hodí do pomazánek, dipů a pesta nebo jako přísada do polévek.



POMAZÁNKA Z ČERSTVÉHO SÝRA A RUKOLY

Přísady

na 8 krajíčků chleba
100 g rukoly
1 malý stroužek česneku
20 g piniových oříšků
200 g čerstvého sýra
40 g nastrouhaného parmezánu
3 polévkové lžíce olivového oleje
sůl a čerstvý pepř
knäckebrot

Příprava

- › Rukolu omyjte, nechte dobře oschnout. Odstraňte stonky a pár listů dejte stranou. Zbytek nakrájejte na malé kousky.
- › Stroužky česneku oloupejte a nadrobno nasekejte.
- › Piniové oříšky orestujte bez tuku na pánvi.
- › Čerstvý sýr dejte do mísy a smíchejte se všemi přísadami, nakonec vše rozmixujte tyčovým mixérem.
- › Osolte a opepřete, natřete na knäckebrot a dozdobte listy rukoly.



Vitamínový zátrak

Kromě množství vitamínu C obsahuje rukola také vitamín B, C a E a další důležité živiny jako kalcium, magnesium, zinek a fosfor. Dejte si pozor na stonky. Obsahují totiž množství dusičnanů a proto je lepší je před konzumací odstranit.





RUKOLOVO BRAMBOROVÁ POLÉVKA

Přísady

na 8 porcí

250 g rukoly

200 g brambor

2 šalotky

1 velký stroužek

česneku

2 polévkové lžíce

olivového oleje

800 ml zeleninového

vývaru

200 ml smetany

sůl a černý pepř

40 g nastrouhaného
parmazánu

Příprava

- › Rukolu omyjte, nechte oschnout, odstraňte stonky, pár listů si dejte stranou, zbytek nakrájejte na malé kousky.
- › Brambory omyjte, oloupejte, nakrájejte a uvařte v osolené vodě.
- › Šalotky a česnek nakrájejte na malé kousky a poduste na pánvi s olivovým olejem. Poté přendejte do hrnce, přidejte zeleninový vývar, smetanu a uvažené brambory, vše povařte a poté promixujte ručním mixérem.
- › Ještě jednou přiveďte k varu a přidejte rukolu, znovu promixujte a okořeňte.
- › Polévku rozdělte do hlubokých talířů a ozdobte parmazánem a rukolovými listy.

Co k tomu: Místo parmazánu můžete na dozdobení použít i uzeného lososa. Čerstvá celozrnná nebo pšeničná bageta polévku skvěle doplní.

FENYKL

Fenykl je velmi zdravá kořenová hlíza oblíbená především ve Středomoří. Syrová nebo vařená obohacuje svojí nezaměnitelnou chutí spoustu letních jídel a dodává jim šmrnc.

GRATINOVANÝ FENYKL

Přísady

na 4 porce
4 středně velké
fenykové hlízy
3 polévkové lžíce
olivového oleje
1 čajová lžička
citrónového šťávy
5 polévkových lžíc
nastrouhaného
parmazánu
4 polévkové lžíce
strouhanky
50 g másla

Příprava

- › Fenykl omyjte, rozkrojte na osminy a nechte vařit 5–20 minut. Poté vyjměte a nechte okapat. Trochu vývaru z fenyklu si ponechte stranou.
- › Zapékací misku vymažte olivovým olejem a naskládejte do ní fenykl. Citrónovou šťávu smíchejte s 5–10 polévkovými lžicemi fenykového vývaru a touto tekutinou fenykl přelijte.
- › Poté fenykl posypte směsí parmazánu se strouhankou a rovnoměrně na něho pokladte kousky másla.
- › V předehřáté troubě při 200 °C gratinujte 10–15 minut.

Co k tomu: Fenykl se hodí především jako příloha k masu nebo rybám.





Blahodárné působení fenyklu

Fenyklová hlíza obsahuje spoustu vlákniny a důležitých vitamínů a minerálních látek jako je draslík a magnesium. Fenykl má antibakteriální a protikřečové účinky a pomáhá při žaludečních a střevních problémech jako je plynatost nebo bolesti břicha.

FENYKLOVÝ VINAIGRETTE

Přísady

1 středně velká
fenyklová hlíza
2 šalotky
1 neošetřený citrón
1 polévková lžíce
středně silné hořčice
50 ml grepového
džusu
6 polévkových lžic
olivového oleje
1 čajová lžička
hnědého cukru
sůl a černý pepř

Příprava

- › Fenykl umyjte a nakrájejte na drobné kostičky.
- › Šalotky nakrájejte nadrobno.
- › Umyjte citrón, rozpulte ho a z jedné půlky nastrouhejte kůru. Obě půlky citrónu vymačkejte.
- › Fenykl a šalotku smíchejte se všemi ingrediencemi, solí a pepřem a nechte 1-2 hodiny odstát.

Co k tomu: Hodí se jako salátový dresink nebo marináda na rybu nebo kuře.



LETNÍ SALÁTY

V letních měsících mají křupané listové saláty hlavní sezónu. S barevnými ingrediencemi a vylepšené rafinovanými dresinky se z nich stanou chutné přílohy nebo lehké letní hlavní jídlo.



BAREVNÝ SALÁT S JOGURTOVÝM DRESINKEM

Přísady

na 6 porcí

300 g zeleného listového salátu
podle chuti

2 papriky (barva podle vkusu)

cherry rajčata

½ salátové okurky

100 g jogurtu

50 g crème fraîche

2 polévkové lžíce mléka

1 čajová lžička citrónové šťávy

½ čajové lžičky cukru

sůl a pepř

Příprava

- › Salát omyjte, osušte a natrhejte na kousky.
- › Papriku, rajčata a okurky omyjte. Papriku nakrájejte na malé kousky, okurku na plátky a cherry rajčata rozpulte.
- › Salát, kousky papriky, rajčata a okurkové plátky dejte do velké mísy a zamíchejte.
- › Jogurt, crème fraîche, mléko, citrónovou šťávu a cukr smíchejte do krémové omáčky a ochutíte solí a pepřem.
- › Dresink krátce před servírováním zamíchejte do salátu, jednotlivé druhy salátů se pak pěkně spojí.



OBLÍBENÉ DOMÁČÍ LISTOVÉ SALÁTY

Tyto známé druhy rostou v našich zahrádkách nebo jsou dostupné čerstvé na trzích.

LEDOVÝ SALÁT: Kompaktní hlávka; listy jsou pevné a velmi křupavé, proto zůstává salát dlouhou dobu čerstvý.

ZELENÝ/ČERVENÝ HLÁVKOVÝ SALÁT: Tmavě zelený nebo zeleno-červený salát, který člověk pozná podle pevných listů; má jemnou chuť a dá se zpracovat do polévek a smoothies; salát smíchejte s dresinkem chvíli před servírováním, listy se pak krásně spojí.

DUBOVÝ SALÁT: Existuje v zeleno-červené nebo zelené variantě, hlávka není kompaktní a má jednotlivé lahodné listy; jemná, lehce oříšková chuť.

LOLLO ROSSO/LOLLO BIONDO: Pochází původně z Itálie; kadeřavé, světle zelené listy jsou nahoře zbarvené do tmavě červena; salát vydrží dlouho čerstvý.

ŘÍMSKÝ SALÁT: Pevné listy s bylinkovým aromatem.



DRESSING DO ZÁSoby

Přísady na 600 ml

- 100 ml bílého balsamika nebo jemného bylinkového octa
- 100 ml zeleninového vývaru
- 2 čajové lžičky středně ostré hořčice
- 1 čajová lžička cukru
- 200 ml řepkového oleje
- 200 ml olivového oleje
- sůl a čerstvě mletý černý pepř

Všechny přísady smíchejte a naplňte láhev nebo nádobu umytou v horké vodě, zašroubujte a uschovejte v lednici. Dresink takto vydrží 1–2 týdny a můžete ho dávkovat a konzumovat podle potřeby.



LETNÍ VRSTVENÝ SALÁT

Přísady

na 6 porcí

1 ledový salát

200 g krůtích prsou

1 polévková lžice másla

6 vajec uvařených natvrdo

400 g hrášku

Na dresink

200 g jogurtového dresinku

150 g zakysané smetany

150 g přírodního jogurtu

½ polévkové lžice hnědého
cukru

sůl a pepř

Příprava

› Omyjte ledový salát, nechte oschnout a nakrájejte na tenké plátky.

› Krůtí prsa nakrájejte na plátky a opečte na másle dozlatova.

› Vejce uvařená natvrdo oloupejte a nakrájejte na kostičky.

› Zmražený hrášek nechte asi 8 minut vařit.

› Všechny přísady naskládejte do vrstev do skleněné mísy.

› Přísady na dresink smíchejte a přelijte jím horní vrstvu salátu. Mísu uzavřete a nechte 24 hodin v chladu, aby vše nasálo chuť dresinku.

Co k tomu: Kdo má rád ovocnou chuť, může do salátu přidat kousky ananasu a trochu ananasového džusu.



Dětský záhonek s listovým salátem

Jednoduchá výsadba, péče i úroda, takové jsou záhonky s listovým salátem. Proto jsou obzvláště vhodné pro děti a jejich první seznámení s pěstováním zeleniny. Jemné rostlinky klíčí a rostou rychle; můžete je vícekrát do roka sklízet a zase sít. A to nejlepší: Nepotřebujete nutně velký záhonek na zahradě, listový salát se dá pěstovat v truhlících na balkóně. Je jen potřeba si dávat pozor, aby jemné rostliny nebyly dlouhodobě vystaveny slunci.



LISTOVÝ SALÁT S HRÁŠKEM A VAJÍČKY

Přísady

na 6 porcí

1 velký listový salát

6 vajíček uvařených natvrdo

400 g hrášku (čerstvý, mražený nebo z plechovky)

4 stonky čerstvého kopru

400 g sýru cottage

8 polévkových lžic oleje z vlašských ořechů

1 čajová lžička tmavé sójové omáčky

sůl a pepř

Příprava

- › Salát omyjte, nechte okapat, natrhejte na malé kousky.
- › Vajíčka uvařená natvrdo oloupejte a nakrájejte na malé kousky.
- › Hrášek (mražený nebo čerstvý) nechte povařit ve vývaru. Pokud používáte hrášek z plechovky, slijte vodu, hrášek omyjte a nechte okapat.
- › Kopr omyjte, nechte oschnout a nakrájejte ho nadrobno.
- › Cottage smíchejte s olejem, koprem a sójovou omáčkou. Dochuťte solí a pepřem. Pokud není směs dostatečně krémová, můžete přidat trochu mléka. Nyní máte připraven dresink.
- › Salát, hrášek a vajíčko opatrně smíchejte s dresinkem, dejte na velký talíř a servírujte.



VÝHODY VYSOKÝCH ZÁHONŮ

Velká vydatnost vysokých záhonů spočívá v tom, že spodní vrstvy zeminy se skládají ze zahradního „odpadu“. V těchto vrstvách probíhají procesy rozkladu, které produkují teplo a vedou k tomu, že je v záhonu teplota o 5–8 °C vyšší než v běžných venkovních záhonech. Tím se růst rostlin urychlí a sezóna sklizně se prodlouží. Kromě toho jsou vrstvy záhonu tak bohaté na živiny, že člověk nemusí záhony dodatečně hnojit.

KAM S NÍM?

Je důležité najít to správné místo pro záhon. Místo by mělo být chráněné před větrem, v teple a na slunečném místě. Ideální je umístit delší stranu záhonu na severo-jihní stranu, čímž zajistíte optimální využití slunečního světla.

JAK NA TO?

Délka záhonu může být zvolena dle libosti, jen u výšky a šířky existují určitá pravidla. Aby člověk ze všech stran pohodlně dosáhl na střed záhonu, měl by být vysoký 80–120 cm a maximálně 130 cm široký. Ohraničení záhonu si zvolte dle vašich preferencí. Může být z kamene, kovu nebo i ze dřeva. Většina je z dřevěných konstrukcí (prkna, fošny, palety, kůly, latky). Ať už je ohraničení jakékoliv, vnitřní stěny by měly být obaleny fólií, aby dovnitř nepronikla vlhkost. Mimoto je logické, vystlat dno pletivem proti krtekům a myším.

Vysoké záhony na saláty a spol.

JAK HO NAPLNIŤ?

Před tím, než záhon postavíte, měli byste položit asi 20–30 cm zeminy. Dno vyložte pletivem a poté naplňte 30cm silnou dřevěnou vrstvou skládající se z malých větviček. Pak přijde na řadu vrstva hrubé tvrdé zeminy, nakonec asi 20cm silná vrstva z listí nebo slámy. Pak následuje velká vrstva hrubého kompostu a nakonec asi 30cm vrstva jemného kompostu a zahradní zeminy.

OSÁZET?

V prvním roce byste měli vysadit rostliny náročné na vodu jako okurky, rajčata, cukety, zelí nebo dýně, ve druhém roce pak plodiny jako karkoty, brokolice, fazolky, mangold nebo kedlubny.

Teprve při třetí sezóně můžeme sadit plodiny, které z půdy čerpají méně vody, jako jsou ředkvičky, různé saláty, fenykl, česnek nebo polníček, protože dusičnanů v půdě už trochu ubylo.

TIPY NA PÉČI

Vysoké záhony by měly být v letních měsících vždy pravidelně a dostatečně zavlažované. Proto už při zakládání myslíte na to, aby byly postavené blízko zahradní hadice.

Proti nevídaným návštěvníkům, jako třeba šnekům, kteří by si rádi pochutnali na lahodných mladých rostlinkách, dobře poslouží speciální ocelový záhonový obrubník.

BOBULOVINY

Většina druhů bobulí je už v létě zralá. Malé vitamínové bomby, chutnají nejlépe čerstvé přímo z keře. Na koláčích, ve sladkých jídlech nebo rozmixované v letních drincích jsou ale opravdovým kulinářským skvostem.



ČERVENÁ OMÁČKA Z LESNÍCH PLODŮ

Přísady

na 6 porcí

- 125 g jahod
- 125 g borůvek
- 125 g malin
- 125 g rybízu
- 125 g višň
- ½ vanilkového lusku
- 500 ml třešňového nebo rybízového džusu
- 3 polévkové lžíce vody
- 3 polévkové lžíce škrobu
- 50 g cukru

Příprava

- › Všechny plody až na maliny omyjte a nechte oschnout na kuchyňské papírové utěrce. Poté odstraňte listy (pokud se vám do sběru zatoulaly) a stonky a třešně odpeckujte.
- › Vanilový lusk podélně rozřízněte a vydlabejte dřeň.
- › Džus s vanilkovými lusky i dřeni přiveďte k bodu varu a přidejte smíchaný škrob s vodou. Za stálého míchání ještě směs znovu přiveďte k varu a poté přidejte ovoce.
- › Takto připravenou omáčku odeberte ze sporáku, osladte a odstraňte vanilkové lusky a nechte vychladnout.

Co k tomu: Ovocná omáčka chutná skvěle, když ji servírujete s vanilkovou zmrzlinou, smetanou, přírodním jogurtem nebo vanilkovou omáčkou.



BORŮVKOVÉ PALAČINKY

Přísady

na 4 porce

300 g borůvek

200 g mouky

2 polévkové lžíce cukru

½ balíčku prášku do pečiva

1 balení vanilkového cukru

400 ml mléka

špetka soli

2 velká vejce

4 polévkové lžíce

margarínu

cukr moučka

Příprava

› Borůvky omyjte a nechte okapat.

› Mouku s cukrem, práškem do pečiva, vanilkovým cukrem a trochou soli smíchejte v míse. Pak přidejte mléko a míchejte tak dlouho, dokud nevznikne husté těsto.

› Přidejte vejce a vše pořádně rozmíchejte, nakonec přidejte a opatrně zamíchejte borůvky.

› Margarín po částech rozehejte ve velké pánvi, přidávejte stejně velké kousky těsta a při střední teplotě opékejte 2–3 minuty dozlatova z každé strany.

› Malé palačinky vyjměte z pánve a pokračujte stejným způsobem se zbylým těstem.

› Palačinky udržujte teplé v troubě při 80 °C. Když jsou všechny hotové, dejte je na talířek a pocukrujte.



SUŠENÍ BORŮVEK

Borůvky se dají snadno a rychle usušit v troubě a tímto způsobem konzervovat. Ovoce volně rozrstvěte na plech a dejte do trouby. Rozehřejte na maximálně 50 °C. Po pár hodinách vyndejte, nechte vychladnout a uzavřete do čistých neprodyšných nádob. Takto borůvky můžete podle potřeby postupně konzumovat, přidávat do müsli, do dezertů nebo je využívat při pečení.





Malé, kulaté a zdravé!

OSTRUŽINY: Mezi ovocem, které obsahuje vitamín E, patří ostružiny mezi super hrdiny. Obsahuje totiž více než dvojnásobek tohoto důležitého vitamínu. Kromě toho obsahuje také vitamín C a provitamin A stejně jako hořčík, vápník, draslík a fosfor. Z mladých listů keře se dá připravit čaj, který pomáhá proti žaludečním a střevním potížím a nachlazení.

BORŮVKY: Malým modrým bobulkám jsou připisovány účinky zlepšující paměť. Mimoto posilují imunitní systém, působí protizánětlivě a snižují cholesterol.

MALINY: Malé růžové bobulky mají, v porovnání s ostatními bobulovými plody, velmi vysoký obsah vitamínu C. Kromě toho také obsahují železo, draslík, vápník a hořčík.

BEZINKY: Malé černomodré bobulky obsahují mnoho vitamínu C, dále vitamín B a kyselinu listovou. Napomáhají pocení a snižují horečku, proto jsou užitečné při nachlazení nebo infekcích spojených s horečkami.

ČERVENÝ RYBÍZ: Červený rybíz je bohatý na vitamín C. Mimoto obsahují hořčík, draslík a železo. Má příznivé účinky na trávení.

ANGREŠT: Trochu kyselé bobulky jsou bohaté na vitamín C, E a karoten. Je mu připisován odvodňovací účinek. Rovněž také posiluje krevní oběh.



OSTRUŽINOVÁ VITAMÍ- NOVÁ BOMBA

Přísady

na 4 porce
600 g ostružin
1,5 l kefiru
4 polévkové lžice
malinového džusu
2 polévkové lžice
medu
5 polévkových lžic
bezinkového sirupu
2–3 lístky máty

Příprava

Všechny přísady rozmixujte nejmen-
tyčovým mixérem. Nechte
hodinu odstát, ještě
jednou dobře promixujte,
naplňte sklenice
a servírujte.
Nejen ostružiny jsou
dobře kombinovatelné
s kefirem. V tomto drinku
chutnají skvěle i maliny,
jahody nebo borůvky.

ANGREŠTOVÝ PĚNOVÝ KOLÁČ NA PLECH

Příprava

- › Angrešt omyjte a nechte okapat.
- › Oddělte bílky od žloutků. Bílky dejte do vyšší nádoby, žloutky do mixéru.
- › Máslo, cukr (150 g), vanilkový cukr a mléko rozmixujte se žloutky do pěny. Potom přidejte mouku a prášek do pečiva a zpracujte do kyprého těsta.
- › Těsto rozložte rovnoměrně na plech vyložený pečicím papírem a položte na něj angrešt.
- › Bílky se zbylým cukrem (200 g) vyšlehejte do pěny a potřete jím těsto s angreštem.
- › Koláč pečte asi 40 min v troubě na střední liště při 180 °C dozlatova.

Přísady

- 750 g angreštu
- 5 vajec
- 175 g změkklého másla
- 350 g cukru
- 1 balíček vanilkového cukru
- 3–4 polévkové lžíce mléka
- 300 g mouky
- ½ balíčku prášku do pečiva



MIRABELKY

Toto ovoce není příliš běžné. Ten, kdo má mirabelky na zahradě, si toho musí náležitě cenit. Toto drobné ovoce se aromatickou a sladkou chutí bez problémů vyrovná svému většímu příbuznému – švestce.

O MIRABELKÁCH

- › Ve francouzském regionu Lotrinsko najdeme největší výskyt těchto žlutých plodů.
- › Nejlépe chutnají mirabelky utržené přímo ze stromu. Patří k lehce stravitelným druhům ovoce a v lednici vydrží 2–3 dny.
- › Mirabelky s vysokým obsahem vitamínů a nízkým obsahem kyselin jsou vhodné k zavařování a zamrazování.



Přísady

Na těsto

- 250 g mouky
- 125 g másla
- 65 g cukru
- 1 vejce
- 1 polévková lžice másla k vymazání formy

Na horní vrstvu dortu

- 400 g mirabelek
- 200 g zakysané smetany
- 100 g marcipánu
- 2 polévkové lžice cukru
- 1 balíček vanilkového cukru
- 1 vejce
- 2 polévkové lžice meruňkového džemu
- 1 polévková lžice mirabelkového nebo meruňkového likéru
- 1 ½ polévkové lžice cukru
- moučka





MIRABELKOVÉ KNEDLÍKY S MARCIPÁNEM

Příprava

- › Bramborové těsto uhněťte se 150 g mletých ořechů.
- › Nastrouhejte citrónovou kůru najemno a přidejte k těstu.
- › Mirabelky rozřízněte, vypeckujte a naplňte marcipánem.
- › Těsto rozdělte na malé porce, vyválejte a naplňte mirabelkami. Poté vytvarujte malé, pevné knedlíčky.
- › Ve velkém hrnci přiveďte k varu lehce osolenou vodu, vhodte knedlíčky a vařte asi 5 minut.
- › Knedlíčky vyndejte a nechte důkladně okapat.
- › Zbýlých 50 g pomletých ořechů smíchejte se strouhankou a cukrem. Na pánvi nechte rozpustit máslo, knedlíčky jím polijte a posypte strouhankou a oříšky.
- › Mirabelkové knedlíčky rozdělte na talířky a můžete servírovat.

Přísady

na 4 porce

- 750 g bramborového těsta
- 200 g mletých vlašských ořechů
- ½ chemicky neošetřeného citrónu
- 16 mirabelek
- 200 g marcipánu
- 4 polévkové lžíce cukru moučka
- 50 g strouhanky
- 50 g másla

MIRABELKOVÝ DORT

Příprava

- › Mirabelky omyjte, nechte oschnout a vypeckujte.
- › Dortovou formu o průměru 22 cm vymažte máslem
- › Z mouky, cukru, másla a vejce vypracujte hladké těsto a nechte asi hodinu odpočinout. Poté těstem vyplňte připravenou a vymazanou formu.
- › Smíchejte zakysanou smetanu s marcipánem a přidejte cukr, vanilkový cukr a vejce.
- › Půlky mirabelek pokladte na těsto, přelijte přes ně smetanovo-marcipánovou hmotu a v předehřáté troubě pečte při 170 °C asi 40–50 minut.
- › Meruňkový (nebo mirabelkový) džem smíchejte s likérem a touto směsí potřete ještě teplý dort. Nakonec pocukrujte.



Varianty: Jedinečnou chuť získá dort, pokud smícháme marcipánovou hmotu se 3 polévkovými lžícemi máku.

LILEK

Lilek pochází z Asie. Je přísadou v mnoha pokrmech orientální a středomořské kuchyně.



MUSAKA S FETOU

Přísady

na 4 porce

- 4 velké lilky
- 10 polévkových lžic olivového oleje
- 4–5 brambor
- 1 cibule
- 2 stroužky česneku
- 500 g krájených rajčat
- 3 polévkové lžíce rajčatového protlaku
- 3 polévkové lžíce čerstvé petrželky
- 4 čerstvé mátové listy (nakrájené nadrobno)
- 1 čajová lžička oregana
- 1 čajová lžička rozmarýny
- 3 čajové lžičky krémového balsamika
- 1 čajová lžička hnědého cukru
- 180 g sýru feta
- 250 g mozzareilly
- sůl a černý pepř

Příprava

- › Lilky omyjte, nakrájejte na plátky, opepřete a osolte. Na pánvi si rozehřejte olivový olej a lilky opečte dozlatova. Přebytečný tuk nechte vsáknout na papírové kuchyňské utěrce.
- › Brambory oloupejte, omyjte, nakrájejte na kostičky a ve slané vodě asi na 10 minut předvařte. Poté vodu slijte a kostičky nechte okapat v sítku.
- › Cibuli a kousky česneku oloupejte a nadrobno nakrájejte. Opečte na pánvi na zbylém oleji po lilcích. Přidejte rajčata, protlak, bylinky a balsamiko a vše promíchejte. Na malém plamenu nechte 10 minut podusit. Osolte a opepřete.
- › Sýr feta si nalámejte a připravte bokem.
- › Mozzarellu nechte okapat a nakrájejte na plátky.
- › Zapékací mísu vytřete olivovým olejem, vložte plátky lilků společně s rajčatovou omáčkou, pokryjte kostičkami brambor a nakonec posypte sýrem feta.
- › Takto připravené pečte při 180 °C asi 30–40 minut.



TIPY NA PŘÍPRAVU

- › Před přípravou by měly být lilky omyté.
- › Pokud možno neodstraňujte slupku, lilek by ztratil živiny a vůni.
- › Pokud chcete odstranit z lilku hořčiny, posolte řeznou plochu. Po pár minutách se objeví tekutina, kterou odstraníte kuchyňskou utěrkou. Takto osolené nepojmou lilky tolik tuku a zůstanou pevnější.

LILKOVÉ ANTIPASTI

Přísady

na 4 porce

2 velké lilky

1 velký stroužek

česneku

1 svazek čerstvé

petržele

6 polévkových lžic

olivového oleje

sůl a čerstvě mletý pepř

Příprava

› Lilky omyjte, nechte oschnout a nakrájejte na tenké plátky.

Posypte solí, nechte 5 minut odstát a otřete tekutinu, které lilky vypustily.

› Stroužky česneku oloupejte a nadrobno nakrájejte.

› Petržel omyjte, osušte a nadrobno nasekejte.

› Na teflonové pánvi rozehřejte olej, osmahněte česnek a lilky opečte dozlatova.

› Opečené lilky položte do mísy, dochuťte solí a pepřem a nasekanou petrželkou.

› Zakryjte kuchyňskou fólií a nechte 1–2 hodiny uležet.

PAPRIKA

Papriku najdete v mnoha různých barevných podobách, tvarech a velikostech. V naší kuchyni se běžně používá především klasická paprika. Oproti tomu feferonka a chilli přinášejí do našich pokrmů trochu ohně.



RÝŽOVÁ PÁNEV S PAPRIKOU A KUŘETEM

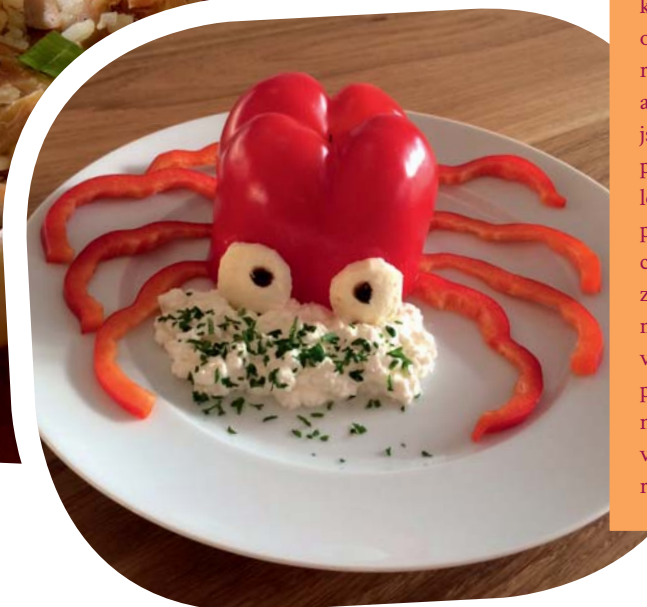
Přísady

na 4 porce

- 250 g dlouhozrnné rýže
- 1 červená paprika
- 1 žlutá paprika
- 1 oranžová paprika
- 3 cibule
- 2 stroužky česneku
- 400 g kuřecích prsních řízků
- 4 polévkové lžíce olivového oleje
- 200 ml zeleninového vývaru
- 500 g nakrájených rajčat
- 2 polévkové lžíce ostré papriky (koření)
- 1 čajová lžička cukru
- sůl a čerstvě mletý pepř
- 1 jarní cibulka

Příprava

- › Rýži propejte, nechte pořádně okapat a dejte bokem.
- › Papriku omyjte, rozkrojte, odstraňte jádro a nakrájejte na malé kousky.
- › Cibuli a česnek oloupejte. Cibuli nakrájejte na kostičky a česnek nasekejte nadrobno.
- › Kuřecí prsa nakrájejte na rovnoměrné kousky. Okořeňte solí a pepřem.
- › Takto připravené maso osmahněte na olivovém oleji na pánvi. Přidejte kousky papriky a česneku a smažte 5–10 minut.
- › Přidejte vývar, kousky rajčat a rýži, vše dobře promíchejte a přidejte papriku (koření) a cukr. Podle libosti dosolte a opepřete.
- › Vše nechte dalších 10–15 minut na pánvičce zakryté pokličkou povařit. Hotové připravte na talíře, dozdobte kousky jarní cibulky a servírujte.



Ohnivě červená chobotnice

Tohle bude malé pomocníky v kuchyni opravdu bavit. Křiklavě červenou chobotnici zvládne i dítě a je hotová lusknutí prstu. Dvě červené papriky dobře omyjte a nechte oschnout. Z první papriky odříznete horní část se stopkou a odstraňte jádro se semínky – právě jste vytvořili tělo chobotnice. Druhou papriku rozpuzte a odstraňte jádro. Polovinu nakrájejte podélně na tenké plátky, vzniknou z nich nohy, na které chobotnici posadíte. Z jedné mini mozzarely odříznete dva malé plátky a pomocí tvarohu je přilepte na papriku, vzniknou tak oči. Dva balsamické puntíky budou sloužit jako oční panenky. Obzvláště dobře se chobotnice vyjímá na čerstvém bylinkovém tvarohu. Hmmm, to je dobrota!

PAPRIKA PLNĚNÁ ŘEDKVIČKAMI A BYLINKOVÝM TVAROHEM

Přísady

na 4 porce

- 1 svazek ředkviček (8–10 kousků)
- 1 svazek hladké petrželky
- 1 svazek pažitky
- 10 listů bazalky
- 300 g tvarohu
- 200 g crème fraîche
- ½ čajové lžičky cukru
- sůl a čerstvě mletý pepř
- 4 červené papriky

Příprava

- › Z ředkviček odstraňte listy a kořeny, umyjte je a nastrouhteje najemno.
- › Bylinky umyjte, osušte. Pažitku, petrželku a listy bazalky nasekejte najemno.
- › Smíchejte tvaroh a crème fraîche, přidejte ředkvičky, bylinky a cukr, osolte a opepřete.
- › Lusk papriky omyjte a osušte, odstraňte horní část se stopkou a jádro se semínky tak, aby byl lusk prázdný.
- › Takto připravené papriky naplňte ředkvičkovo-bylinkovým tvarohem a nachystejte na mělký talíř.





Podzimní kuchyně



Lahodná úroda – podzim
prostírá na stůl





NÁDHERNÉ PODZIMNÍ BARVY

I když jsou dny už zase o něco kratší a zahrady se noří do podzimního slunce, není ještě sezóna ovoce a zeleniny zdaleka uzavřená. V zahradách a na trzích nás lákají dýně, žluto-zlaté kdoule, křupavá jablka, sladké hrušky i šípky...

Kromě samotného sklizení znamená podzim pro zahrádkáře přípravu záhonků na zimu. Při práci na čerstvém vzduchu vám vyhládne. S klesajícími teplotami naše tělo vyžaduje teplá jídla. Rádi tedy přijmeme fakt, že v kuchyni strávíme zase o něco víc času – především, pokud se k vaření přidá více kuchařů.

Klasikou podzimní kuchyně je dýně. Podobně jako brambory, brokolice nebo česnek se skvěle hodí k přípravě lahodných krémových polévek. Také celer je opravdu všestranný, co třeba ochutnat skvělý vegetariánský celerový řízek? Velký comeback zažívá kdoule. Nejen, že je plná živin, ale také propůjčuje mnoha pokrmům lahodně rafinovanou chuť.

Copak existuje něco lepšího, než si při podzimním sluníčku užít na zahradě kouzla barev "zlatého ročního období" společně s kouskem švestkového koláče? Skvělá nabídka, ne? Kdo by ještě vzpomínal ne léto?

ENDIVIE (ŠTĚRBÁK)

Salát z endivie nechutná každému. Důvodem jsou hořké látky v něm obsažené. Právě ty ho ale dělají neuvěřitelně zdravým. Hořkost lze prostřednictvím pár základních triků zjemnit.

SALÁT Z ENDIVIE S JABLKEM

Přísady

na 4 porce

1 endivie

1 malá cibule

2 jablka

2 čajové lžičky citrónové

šťávy

Na dresink

60 ml zeleninového vývaru

50 ml bílého balsamika

50 ml olivového oleje

3 čajové lžičky citrónové

šťávy

4 čajové lžičky středně ostré

hořčice

1 čajová lžička hnědého

cukru

sůl a pepř

Příprava

- › Endivii omyjte, nechte oschnout v odkapávači na salát a poté listy nakrájejte na úzké plátky.
- › Cibuli oloupejte, najemno nasekejte a smíchejte s proužky salátu.
- › Jablka omyjte, rozkrojte na čtvrtky a odstraňte jadřinec.
- › Čtvrtky nakrájejte na velmi tenké plátky, pokapejte citrónovou šťávou a přidejte k salátu.
- › Všechny přísady na dresink dobře vymíchejte a poté promíchejte s proužky salátu a plátky jablek. Můžeme servírovat.



Je toho v ní spousta

Lístky endivie obsahují nadprůměrné množství betakarotenu, kromě toho jsou bohaté na vápník, draslík, kyselinu listovou a fosfáty. Také obsažené hořké látky mají svůj účel, působí totiž pozitivně na zažívání a podporují apetit.



NE TAK HOŘKÉ

Endívie patří stejně, jako čekanka obecná a červená salátová čekanka, k rodině čekanek, obsahujících hořké látky. Pokud typickou hořkou chuť endívie nemáte rádi, nechte salátové listy chvíli ve vlažné vodě a hořké látky se ztratí. Také přidání cukru může chuť endívie trochu zjemnit.

BRAMBOROVÉ PYRÉ S ENDIVIÍ

Přísady

na 4 porce

1 kg pomoučených
uvařených brambor
sůl

200 ml mléka

pepř

muškátový oříšek

1 endívie

1 cibule

4 polévkové lžíce

bylinkového octa

2 polévkové lžíce

olivového oleje

2 polévkové lžíce

středně ostré hořčice

Příprava

- › Brambory oloupejte a považte v osolené vodě. Potom slijte vodu a brambory rozmačkejte.
- › Rozehřejte mléko, přidejte pepř a muškátový oříšek. Horké mléko přelijte přes brambory a zpracujte pyré.
- › Salát omyjte, osušte a nakrájejte na tenké proužky. Cibuli nasekejte najemno a smíchejte s octem, solí, pepřem, olejem a hořčicí do dresinku a zamíchejte následně do salátu.
- › Do větších misek položte salát, na to pyré a dozdobte zbytkem salátu a servírujte.

Co k tomu: Pyré chutná obzvláště dobře k vydatným masům jako je uzené nebo opečená slanina. K tomu přidejte vychlazené pivo a celková chuť je dokonalá.

POLNÍČEK

Polníček patří jednoznačně mezi nejpopulárnější saláty. Nejspíš i proto, že se dá kombinovat s opravdu velkým množstvím ingrediencí. S pořádným kusem slaniny, ale třeba i s různými druhy ovoce, vždy se jedná o opravdový chuťový zážitek.



POLNÍČEK S MEDEM, KOZÍM SÝREM A MALINOVÝM DRESINKEM

Přísady

na 4 porce

250 g polníčku

50 g malin

4 porce čerstvého

kozího sýra

4 polévkové lžice medu

Na dresink

5 polévkových lžic oleje

z vlašských ořechů

3 polévkové lžice

malinového balsamika

¼ čajové lžičky středně

ostré hořčice

sůl a černý pepř

Příprava

› Polníček očistěte, omyjte a osušte.

› Maliny omyjte a osušte.

› Balsamiko smíchejte s hořčicí a dochuťte solí a pepřem.

› Takto připravený dresink jemně smíchejte s polníčkem. Salát naporcujte na talíře a ozdobte malinami.

› Kozí sýr pokapejte jednou polévkovou lžící medu, dejte na pečící plech vyložený pečicím papírem a pečte při 200 °C asi 3 minuty, než se začne sýr rozpouštět.

› Poté sýr vyndejte z trouby, položte na salátové lůžko a servírujte.

Co k tomu: Čerstvý černý chléb nebo celozrnná bageta jsou skvělé jako sytá příloha.





POLNÍČEK SE ŽAMPIONY

Přísady

na 4 porce

200 g polníčku

100 g žampiónů

Na dresink

5 polévkových lžic oleje
z vlašských ořechů

3 polévkové lžice

krémového balsamica

1 čajová lžička středně

ostré hořčice

1 malý stroužek

česneku

sůl a černý pepř

Příprava

- › Polníček očistěte, omyjte a osušte.
- › Žampióny očistěte a nakrájejte na tenké plátky.
- › V malé misce smíchejte olej z vlašských ořechů s balsamikem a hořčicí.
- › Česnek oloupejte, prolisujte a smíchejte s dresinkem, dochuťte solí a pepřem.
- › Ve velké misce smíchejte žampióny se salátem, přidejte dressing a promíchejte.
- › Salát nachystejte do malých misek a servírujte.



VITAMÍNOVÁ BOMBA

Malá, ale silná salátová rostlina patří do čeledi zimolezovitých a dokáže přežít teploty pod minus 10 °C. Roste volně i ve skleníku.

Polníček obsahuje provitamin A a vitamín C, obsahuje železo, vápník a draslík. Abyste o tyto látky nepřišli, je nejlepší konzumovat salát čerstvý.

BRAMBORY

Brambory jsou u nás známe od 16. století a zpočátku to neměly jednoduché. V Německu ale Fridrich II. Veliký zavedl bramborový příkaz“ a svým poddaným pěstování brambor výrazně usnadnil. Tím se zasloužil o významný nárůst sadby a z brambor se stala hlavní plodina našeho jídelníčku. Tento status si brambory uchovaly dodnes.



TIPY PRO KUCHAŘE A KUCHAŘKY

Nejllepší jsou vařené a neloupané brambory, ale i u těch musíme nejprve odstranit očka a zelená místa, která obsahují jed solanin. Loupané brambory by se neměly před vařením krájet nebo omývat, abychom minimalizovali ztrátu cenných látek. K vaření používejte pokud možno co nejméně vody.

NOKY S HOUBOVOU OMÁČKOU

Přísady

na 4 porce

1 kg brambor (varný typ C)

1 vejce

220 g mouky

muškátový oříšek

500 g různých druhů hub

1 šalotka

1 stroužek česneku

2 polévkové lžíce

rostlinného oleje

100 ml bílého vína

150 ml drůbežího vývaru

100 ml smetany

100 g crème fraîche

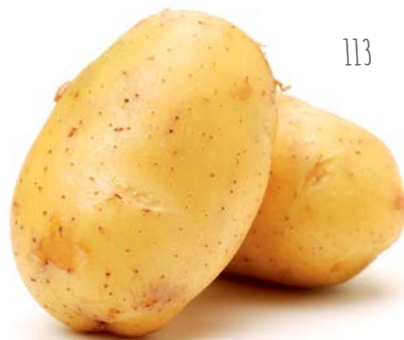
sůl a pepř

1 polévková lžíce nasekané pažitky

1 polévková lžíce nasekané petržele

Příprava

- › Brambory omyjte a uvařte se slupkou v osolené vodě. Vodu slijte, brambory oloupejte, rozmačkejte pomocí lisu na brambory a nechte vystydnout. K bramborám přidejte vajíčko a mouku. Okořeňte solí a muškátovým oříškem. Vypracujte těsto. Na pomoučené ploše vyválejte válečky o tloušťce prstu a rozkrájejte je po 2 cm. Lehce stlačte lžící a zakryjte utěrkou a nechte odpočinout asi 10 minut.
- › Houby očistěte a nakrájejte na půlky. Šalotku a česnek oloupejte a obojí nasekejte najemno. Houby na rozpáleném oleji osmahněte dozlatova. Přidejte šalotku a česnek a krátce poduste na pánvi, zalijte vínem a nechte odpařit. Přilijte vývar, smetanu a crème fraîche. Vše povařte, dokud omáčka nezhoustne. Poté dochuťte solí a pepřem.
- › Připravené a odpočaté noky ponořte na 8–10 minut do vroucí osolené vody. Noky jsou hotové ve chvíli, kdy vyplavou na hladinu.
- › Noky nechte okapat a naservírujte je v hlubokých talířích, přelijte houbovou omáčkou a dozdobte bylinkami.



BRAMBOROVÁ ROZMANITOST

Podle vlastností při vaření a doby sklizně rozlišujeme různé druhy brambor.

VLASTNOSTI PŘI VAŘENÍ jsou důležité pro výběr brambor k přípravě jednotlivých druhů jídel. Salátové brambory (varný typ A) se při vaření nerozpadají a jsou vhodné kromě salátů také pro přípravu brambor ve slupce. Přílohové brambory (varný typ B) nemají po uvaření tak pevnou konzistenci, hodí se tedy na pečení, růsti (tradiční švýcarský pokrm připravovaný z hrubě nastrohaných brambor) a bramboráky nebo třeba jako gratinované brambory. Třetí druh brambor (varný typ C) se po uvaření rozpadá a používá se proto k přípravě pyré a knedlíků.

ZPŮSOB SKLADOVÁNÍ hlízy záleží na odrůdě. Časné brambory, které se sklízí v červenci, se mohou skladovat 2–3 týdny; středně rané brambory, které se sklízí v srpnu a září se mohou skladovat až do konce roku, pozdní zářijové brambory se dají konzumovat i po novém roce.



BRAMBOROVÝ SALÁT S OKURKOU

Přísady

na 4 porce

500 g salátových
brambor (varný typ B)
1 salátová okurka
1 svazek pažitky
125 ml zeleninového
vývaru
1 svazek jarní cibulky
4 polévkové lžíce
olivového oleje
1 polévková lžíce hořčice
4 polévkové lžíce
vinného octa
nebo bílého
balsamika
sůl a pepř

Příprava

- › Brambory uvařte se slupkou, poté oloupejte a ještě teplé nakrájejte na plátky.
- › Okurku nastrouhteje najemno.
- › Pažitku nakrájejte na jemné kousky.
- › Ohřejte zeleninový vývar. Jarní cibulky nakrájejte na jemné kroužky a vhodte je do vývaru. Přidejte olej, hořčici a ocet. Všechno smíchejte a dochuťte solí a pepřem.
- › Takto připravenou salátovou omáčku smíchejte s bramborami a nastrouhanou okurkou a na konec posypte pažitkou.



Podceňovaná hlíza

Brambory mají málo kalorií, ale množství živin. Kromě škrobu obsahují i vitamín C a minerální látky jako draslík, hořčík a železo. Najdete v nich také rostlinný protein, který ve spojení s tvarohem, sýrem nebo vejci nabízí výživově stejně hodnotnou kombinaci jako maso.



Udělejte si hranolky sami a bez fritézy

Když jde o hranolky, děti se hned hrnou ke stolu, nejraději by je i samy připravovaly! Jak na hranolky bez fritézy? Předvařte si kilo brambor, ideálně 10–15 minut v osolené vodě. Poté vodu slijte, brambory oloupejte, nakrájejte na asi 1×1 cm tlusté hranolky. Čím budou tenčí, tím budou hranolky křupavější. Hranolky dejte do velké mísy a smíchejte s 5 lžičkami olivového oleje, dejte na plech vyložený pečicím papírem a pečte v předehřáté troubě na 200 °C. Asi po 10 minutách je otočte, ať jsou rovnoměrně opečené. Když mají požadovanou barvu, vyndejte je z trouby, posolte a můžete si na nich začít pochutnávat.



ORIENTÁLNÍ BRAMBORAČKA

Přísady

na 4 porce

600 g přílohových brambor (typ B)

300 g květáku

1 cibule

2 stroužky česneku

20 g zázvoru

1–2 polévkové lžíce přepuštěného másla

2–3 polévkové lžíce koření kari

1 čajová lžička koriandru

1 polévková lžička mletého kmínu

1 polévková lžička sladké papriky

1 špetka skořice

150 g červené čočky

4 polévkové lžíce arašídů

3–4 stonky zeleného koriandru

4–5 polévkových lžic jogurtu

sůl

1 limetka (šťáva)

Příprava

› Brambory

oloupejte a nakrájejte na kostičky.

› Květák omyjte a rozdělte na růžičky.

› Cibuli, česnek a zázvor oloupejte a najemno nasekejte.

› Přepuštěné máslo dejte do rozehřátého hrnce a opečte v něm cibuli, česnek a zázvor. Přidejte kari, koriandr, kmín, papriku a skořici a vše krátce osmahněte.

› Zalijte asi půl litrem vody. Přidejte brambory a květák. V zavřeném hrnci nechte vařit asi 15–20 minut.

› Na posledních 10 minut přidejte červenou čočku, pokud je to nutné, přidejte i vodu.

› Arašidy opražte bez tuku na pánvičce, vyndejte a nasekejte nahrubo. Koriandr opláchněte, nechte oschnout a otrhejte lístky.

› Odlíjте asi 1/3 polévky a rozmixujte s jogurtem. Přidejte ke zbytku polévky. Dochutte solí a šťávou z limetky.

› Servírujte ozdobené koriandrem a arašidy.

JABLKA

Jablečná sezóna začíná na podzim. Oblíbené křupavé a sladké ovoce skvěle chutná utržené přímo ze stromu, některé druhy ale vydrží při dobrém skladování až do nového roku. Také vařená nebo pečená chutnají výborně.



JABLEČNO-CELEROVÁ POMAZÁNKA

Přísady

na 4 porce

1 řapíkatý celer
1 velké jablko
½ čajové lžičky kari
2 polévkové lžíce mléka
200 g čerstvého sýra
sůl a pepř

Příprava

- › Olistěnou část celeru odkrojte a odloupněte tuhá vnější vlákna. Řapík otřete do sucha a najemno nasekejte.
- › Jablka oloupejte, rozčtvřte, odstraňte jadřinec a nastrouhejte.
- › Z kari, mléka a čerstvého sýru vytvořte směs.
- › Do směsi přidejte jablko a celer a dochuťte solí a pepřem.

Co k tomu: Tato ovocná pomazánka chutná skvěle na chlebu nebo jako příloha k bramborám ve slupce.



ŘANÁ JABLKA A JABLKA URČENÁ KE SKLADOVÁNÍ

U jablek rozlišujeme raná jablka a odrůdy, které se hodí ke skladování. První jmenovaná se dají sklízet od začátku srpna a pro skladování se nehodí. Druhy jablek, která jsou určena pro skladování, dozrávají až po tom, co se sklídí, teprve pak rozvíjejí své aroma. Většinou bývají sladší než raná jablka, později ale ztrácejí vitamíny, bývají svařetelá a moučná.

ALSASKÝ JABLEČNÝ KOLÁČ

Přísady

na těsto

180 g mouky

120 g másla

1 polévková lžíce cukru

špetka soli

3 polévkové lžíce

studené vody

3–4 jablka

Na přelítí

100 g cukru

3 vejce

1/8 l šlehačky

2 kapky vanilkové

esence

Příprava

› Z mouky, másla, cukru, soli a vody vypracujte těsto. Jím vyložte vymazanou formu na quiche (o průměru 22 cm).

Těsto na okrajích formy pokud možno zdvihněte.

› Jablka oloupejte, rozpulte, odstraňte jadřinec a půlky jablek na povrchu nařízněte.

› Takto připravená jablka rozdělte na těsto a pečte v předehřáté troubě na 200 °C 20–25 minut.

› V mezičase vyšlehejte suroviny na přelítí koláče. Po upečení těsta s jablky ho polijte připravenou směsí a pečte dalších 20–30 minut dozlatova.



JEDLÉ KAŠTANY

Esskastanien – auch Maronen, Maroni oder Keschde genannt – zählen in der Herbst- und Winterzeit zu den kulinarischen Highlights. Geröstet, gekocht, gebacken oder püriert werden sie für die Zubereitung vieler süßer und herzhafter Gerichte verwendet.

KAŠTANOVÉ MOUSSE

Přísady

na 4 porce

- 400 g uvařených a oloupaných kaštanů
- 3 polévkové lžíce mascarpone
- 6 polévkových lžic mléka
- 4 vejce
- 1 balení vanilkového cukru
- 4 polévkové lžíce cukru moučka
- 2 polévkové lžíce vaječného likéru
- ½ l šlehačky

Příprava

- › Kaštany a mascarpone rozmixujte do jemné kaše.
- › Vejce vyšlehejte do pěny, poté přimíchejte vanilkový cukr, cukr moučku, vaječný likér a nachystané kaštanové pyrė.
- › Vyšlehejte smetanu a přidejte ji k připravené směsi.
- › Vše dobře promíchejte, rozdělte do dezertních misek a před servírováním nechte 2–3 hodiny odstát v chladu.

Varianta: Pokud přidáte 100 g hořké čokolády, získá kaštanové mousse lehce trpčí chuť. Pokud se k jídlu přidají děti, vynechte vaječný likér.





TEST ČERSTVOSTI

Jedlé kaštiny není možné dlouho skladovat a měly by je tedy pokud možno jíst čerstvě. Jestli si nejste jistí, zda jsou kaštiny ještě vhodné ke spotřebě, udělejte si jednoduchý test. Kaštiny dejte do vlažné vody. Pokud se ponoří, jsou čerstvé, pokud plavou, raději je vyhoďte.

KAŠTANOVÁ POLÉVKA

Přísady

na 4 porce

150 g celeru

2 polévkové lžíce másla

750 g uvařených

a oloupaných kaštanů

1,5 l zeleninového

vývaru

¼ l šlehačky

200 g crème fraîche

sůl a pepř

Příprava

- › Celer oloupejte a nakrájejte na kostičky. Máslo rozehřejte ve velkém hrnci a poduste na něm celer.
- › Přidejte vývar a kaštiny a nechte na mírném plameni povařit.
- › Přimíchejte šlehačku a crème fraîche, znova povařte a poté odstavte ze sporáku. Vše rozmixujte tyčovým mixérem a dochuťte solí a pepřem.



HROZNOVÉ VÍNO



Podzim je čas na hroznové víno! Sladké kulaté plody nejsou dobré jen k lisování, chutnají skvěle čerstvé, vařené, pečené nebo sušené, a to v mnoha skvělých pokrmech. Semínka hrozna jsou navíc nadmíru zdravá.

HROZNOVÉ TRIFLE

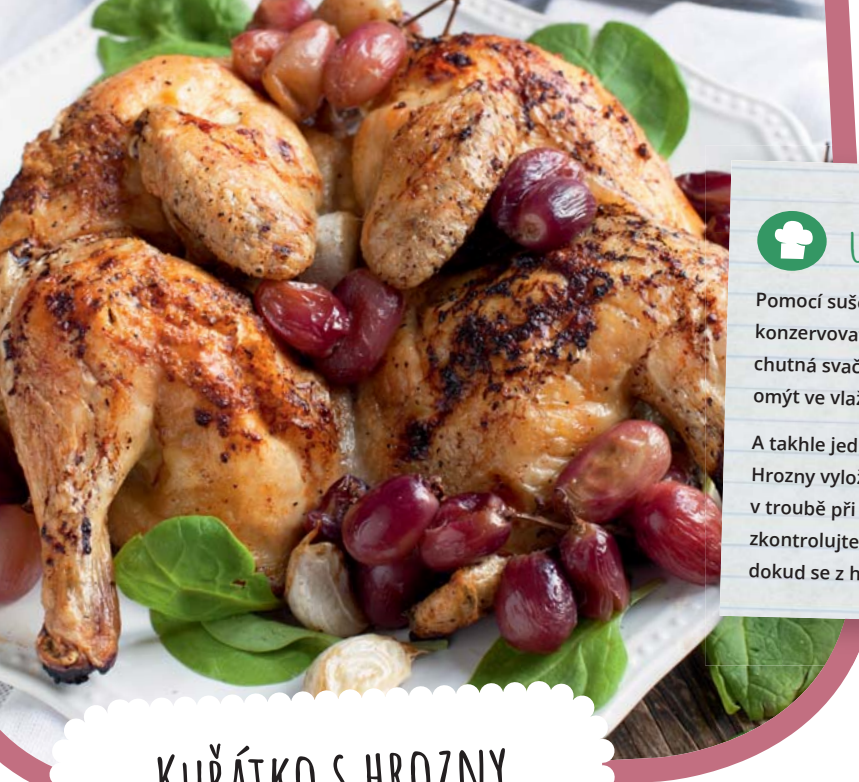
Příklady

na 4 porce

800 g hroznového vína
bez pecek
250 ml šlehačky
80 g cukru
1 balení vanilkového
cukru
250 g mascarpone
250 g tvarohu
350 g cookies
4 polévkové lžíce
nastrouhané čokolády

Příprava

- › Hrozny opláchněte ve vlažné vodě a odtrhajte bobulky.
- › Šlehačku promíchejte s cukrem a vanilkovým cukrem.
- › Mascarpone smíchejte s tvarohem a smetanou.
- › Rozdrťte cookies na malé kousky.
- › Připravte vysokou sklenici nebo 4 dezertní skleničky a naplňte je hrozny, mascarpone s tvarohem a sušenkami. Plňte po jednotlivých vrstvách.
- › Horní vrstvu vyplňte krémem.
- › Posypte kousky čokolády a nechte hodinu v chladu odstát.



UDĚLEJTE SI ROZINKY SAMI

Pomocí sušení se dají hrozny snadno konzervovat a navíc vám vznikne opravdu chutná svačinka. Nejprve je potřeba hrozny omýt ve vlažné vodě a nechat osušit.

A takhle jednoduše to pak jde v troubě: Hrozny vyložte na pečicí papír a nechte v troubě při 40 °C schnout. Po dvou hodinách zkontrolujte a obraťte je, pokračujte v sušení, dokud se z hroznů nestanou hrozinky.

KUŘÁTKO S HROZNY

Přísady

na 4 porce
4 kuřecí stehna
8 šalotek
8 lžic olivového oleje
500 g hroznů bez jadérek
200 ml bílého vína
300 ml zeleninového vývaru
3 polévkové lžíce usušených majoránkových listů
sůl a pepř

Příprava

- › Šalotky oloupejte, rozčtvřte a společně s kuřecími stehny vložte do zapékací keramické mísy.
- › Přidejte olivový olej, vše smíchejte, přidejte sůl a pepř. Pečte při 180 °C (cirkulující vzduch) ve střední poloze trouby dozlatova. Občas otočte.
- › Hrozny omyjte a otrhejte.
- › Povařte víno a vývar a směs přilijte k šalotkám a stehnům do zapékací misky. Přidejte hrozny a majoránku a vše pečte dalších 15–20 minut při 160 °C.

Co k tomu: Kuřecí stehna s hroznovým základem chutnají nejlépe s křupavými pečenými bramborami nebo nadýchanou vařenou rýží.



Zdravá jaderka

Jadérka vinné révy chutnají sice hořce, obsahují ale spoustu cenných látek, vitamínů a živin. Obsahují vysoce účinné antioxidanty, které nás chrání před volnými radikály. Kromě toho čistí střeva, mají antibakteriální a protizánětlivé účinky. Čistí krev, regulují ji a podporují prokrvování.

DEKORATIVNÍ A CHUTNÉ

Pokud pěstujete vinnou révu na vlastní zahrádce, zabijete hned několik much jednou ranou. V horkých letních dnech nabízí vinná réva stín, vy-
padá pěkně a na podzim se můžete těšit na sklizeň sladkých plodů.

MÍSTO A PÉČE

To správné místo je alfou a omegou pro úspěšné pěstování vinné révy. Víno vyžaduje vhodné klima, špatně reaguje na silné, dlouhé mrazy. Pokud žijete v regionu, který leží ve větší nadmořské výšce, než je 400 metrů nad mořem, bude to s pěstováním vína složitější. Při pěstování dávejte pozor také na to, aby měla réva dostatek slunečních paprsků: Umístěte ji na nejslunnější místo na vaší zahrádce. Ideální je domovní zeď – kámen uchovává teplo, které pak předává rostlině. Když je půda příliš kamenitá, vápnitá nebo kyselá, vyžaduje víno důkladnější péči. Dále by mu ale jeho pěstování nemělo stát nic v cestě.

DRUHY

Některé druhy se pro soukromé pěstování hodí více než jiné. Jsou totiž vhodné i na klimaticky méně výhodná místa a proto jsou odolné vůči padlí a houbám. K těm patří třeba „Lakemont“, „Modrý muškát“, „Regent“ a „Venus“. Pro laiky je těžké udržet si přehled o různých odrůdách. Je proto vhodné navštívit speciální kurz, kde dostanete odborné proškolení.

Weinreben im Garten

ANBAU

Zwar sind die Monate April und Mai die ideale Zeit für das Pflanzen der Reben, den Boden sollten Sie aber bereits im Herbst des Vorjahres vorbereiten: Das Pflanzloch ca. 40 cm tief und breit graben, das Erdreich auflockern und ggf. eine Drainage einbauen, um Staunässe zu vermeiden. Zur Pflanzzeit setzen Sie den Setzling in das Pflanzloch und füllen es mit Pflanzerde, die mit Humus vermengt ist, schichtweise auf, wobei sie jede Schicht mit Wasser anschlämmen. Sollte die Setzpflanze eine Veredlungsstelle haben, muss diese ca. 4 cm über der Bodenoberfläche liegen. Wichtig: Drücken Sie das Erdreich nur leicht an! Einjährige Reben stützen Sie mit einem Pflanzstab ab. Nachbarreben sollten 1 m, eine Hauswand 20 cm entfernt sein.

PFLEGE

Reben kommen mit Trockenheit besser zurecht als mit Staunässe. Gießen Sie die Pflanzen an heißen Tagen ca. alle 4–6 Tage. Für eine reiche Ernte entfernen Sie die Triebe ab dem zweiten Jahr im Juni besonders rund um den Wurzelstock. Ist der Wein nur Zierde, kann man der Natur auch freien Lauf lassen. Achten Sie auf Schädlingsbefall und entfernen Sie erkrankte Blätter – das gilt auch für Blätter, die den Reben Licht stehlen.

ERNTE

Die Erntezeit beginnt Ende August und kann sich bis in den Oktober erstrecken – je nach Lage und Rebsorte. Reife Trauben erkennen Sie an der sortentypischen Farbe, dem verholzenden Stiel und – ganz simpel – per Geschmackstest.

ŠÍPKY

Na podzim můžete na krajích cest vidět krásné červeně obsypané keře. Znalci oceňují šípek jako přísadu do marmelád, omáček, polévek a chutney. Navíc jsou plné vitamínů.



CHUTNEY

Přísady

900 g šípků
 3 červené cibule
 1 stroužek česneku
 1 kousek zázvoru velký
 asi jako vlašský ořech
 80 ml vody
 120 ml vinného octa
 400 g hnědého cukru
 špetka mletého
 hřebíčku
 1 čajová lžička
 rozdrčených
 koriandrových semínek
 špetka skořice
 špetka kajenského
 pepře
 sůl, černý pepř
 zelené jablko

Příprava

- › Šípky opláchněte vlažnou vodou a odstraňte květy, stonky i semínka a znovu omyjte.
- › Oloupejte cibule a nadrobno je nasekejte, oloupejte stroužky česneku a vymačkejte, zázvor oloupejte a nastrouhejte.
- › Do hrnce nalijte vodu a ocet, přidejte šípky nasekanou cibuli a cukr a vše považte.
- › Poté přidejte koření, zázvor a česnek, dobře promíchejte, dochuťte solí a pepřem a při nízké teplotě vařte asi 80 minut. Sem tam zamíchejte.
- › Uvařenou směs rozmixujte a poté přidejte jablko pokrájené na kostičky a vařte dalších 10 minut.
- › Poté odstavte chutney ze sporáku, naplňte jimi čisté šroubovací sklenice a uzavřete.

Co k tomu: Sladkokyselé chutney chutná skvěle na čerstvém pečivu, vhodné je i například ke grilovanému masu.



ŠÍPKOVÁ SKLIZEŇ

Šípky jsou bohaté na vitamín C. Obsah tohoto cenného vitamínu je nejvyšší, když se šípky sklídí po prvním mrazíku. Další výhodou je, že se z nich dá, v případě, že šípky už jednou zmrzly, snadněji získat dřev.



ŠÍPKOVÁ MARMELÁDA

Přísady

1 kg šípků
250 ml jablečného džusu
250 ml třešňového džusu
400 ml vody
500 g želírovacího cukru (2 : 1)

Příprava

- › Šípky opláchněte vlažnou vodou a dejte do hrnce.
- › Přidejte třešňový a jablečný džus a vodu.
- › Nechte 15–20 minut vařit, dokud nevznikne pyré. Hrnc odstavte z plotny a procedte do mísy přes sítko, abyste se zbavili šípkových zrníček a slupek.
- › Pyré vraťte zpět do hrnce a přidejte želírovací cukr, přiveďte k varu a vařte dalších 5–10 minut.
- › Marmeládou naplňte čisté šroubovací sklenice, uzavřete a postavte víčkem dolů.



ŽELÍROVACÍ ZKOUŠKA

Při vaření marmelády se doporučuje udělat asi 5 minutová želírovací zkouška. Vezměte jednu čajovou lžičku šípkové marmelády a kápněte ji na studený talíř. Pokud je marmeláda pevná, můžeme naplnit sklenice, pokud je stále tekutá, měli bychom ji ještě nějakou dobu nechat na sporáku.

CIBULE

Cibule je v naší kuchyni univerzální surovinou. Se svojí nezaměnitelnou chutí je v mnoha pokrmech nenahraditelná. Je vhodná jako příloha. Dušená, pečená i smažená je pak opravdovou delikatesou.

PLNĚNÉ CIBULE

Přísady

na 4 porce

- 4 velké cibule
- 1 stroužek česneku
- 10 polévkových lžic olivového oleje
- 100 g slaniny
- 100 g nastrouhaného parmazánu
- 1 čajová lžička rozmarýnu
- 200 g crème fraîche
- sůl a černý pepř
- 50 g nastrouhaného pecorina

Příprava

- › Cibule oloupejte, vhodte do hrnce s lehce osolenou vařící vodou a nechte 15–20 minut vařit.
- › Cibule vyjměte a nechte trochu vychladnout, rozpujte a opatrně vyjměte vnitřní lupeny, takže vznikne prohlubeň.
- › Kousky, které jste z cibule odebrali, nasekejte nadrobno.
- › Oloupejte česnek, vymačkejte ho a společně s nasekanou cibulkou a 2 lžícemi olivového oleje poduste v pánvi.
- › Slaninu nakrájejte na jemné kostičky.
- › Pánev odstavte ze sporáku a přimíchejte parmazán, rozmarýn, slaninu a crème fraîche. Dochutěte solí a pepřem.
- › Půlky cibule vložte do žáruvzdorné mísy a navršte do nich po malých kopečcích cibulovou směs z pánve. Přelejte polévkovou lžicí olivového oleje a posypte pecorinem.
- › V troubě předehřáté na 180 °C (cirkulující vzduch) ve střední poloze zapečte 20–30 minut.

Co k tomu: Podušené, plněné cibule jsou přílohou, která se dá v mnoha obměnách využít k masu. Určitě s ní zapůsobíte na každé party.





KRÁJENÍ BEZ SLZ

To, že často u krájení cibule pláčete, souvisí s obranným mechanismem rostliny. Ta se tak chová, když je zraněná. U krájení cibule se tak uvolňují látky, které, když se potkají, dráždí sliznice a vhánějí slzy do očí. Se speciálním trikem se dá slzám vyvarovat:

- › Cibule oloupejte.
- › Krátce ponořte do studené vody.
- › Cibule rozpujte a položte uříznutou částí na prkýnko.
- › Při krájení na kostky, nejprve ostrým nožem rozkrojte podélně a pak napříč.

STŘEDOMOŘSKÝ CIBULOVÝ KOLÁČ

Přísady

5 středně velkých červených cibulí
 1 roli rozváleného listového těsta
 2 stonky jarní cibulky
 1 stroužek česneku
 2 polévkové lžíce másla
 6 polévkových lžic tekutého medu
 200 g černých oliv bez pecek
 300 g čerstvého kozího sýra
 3 vejce
 6 polévkových lžic smetany
 sůl a černý pepř

Příprava

- › Dortovou formu o průměru 28 cm vyložte těstem. Přechuhující okraje odkrojte.
- › Cibule oloupejte a nakrájejte na jemná kolečka.
- › Jarní cibulky omyjte, nechte oschnout a nakrájejte.
- › Česnek oloupejte a rozmačkejte.
- › Cibule, jarní cibulky a česnek poduste na teflonové pánvi na másle.
- › Přidejte med a nechte 15–20 minut karamelizovat.
- › Poté přidejte olivy, osolte a opepřete a vše duste dalších 5 minut pod pokličkou.
- › Vymíchejte sýr s vajíčky a smetanou.
- › Vzniklou směs okořeňte solí a pepřem. Smíchejte s cibulemi a olivami.
- › Směs přelijte do formy s těstem a pečte v troubě předehřáté na 180 °C (cirkulující vzduch) ve střední poloze 20–30 minut.





ŠVESTKY

K neznámějším poslůvkům podzimu nepochybně patří švestky. Jejich ovocná chuť se dá kombinovat s všemožným kořením, skvěle se hodí jak ke sladkým, tak slaným jídlům.

CÍSAŘSKÝ TRHANEC SE ŠVESTKAMI A SKOŘICÍ

Přísady

na 4 porce

500 g švestek
6 polévkových lžic
hnědého cukru
300 ml vody
1 čajová lžička
skořice
1 čajová lžička
škrobu
4 vajíčka
160 g mouky
500 ml mléka
špetka soli
60 g rozinek
cukr moučka
4 čajové lžičky másla

Příprava

- › Švestky omyjte, rozpulte a odpeckujte.
- › Hnědý cukr nechte na pánvi zkaramelizovat. Přidejte švestky, vodu, skořici, přiveďte k varu a na mírném ohni nechte 5 minut povařit. Sem tam zamíchejte, dokud se směs nepropojí s karamellem.
- › Škrob smíchejte s trochou vody, přidejte ke švestkové směsi, přiveďte k varu a vařte za stálého míchání 1–2 minuty.
- › Vezměte vajíčka a oddělte bílek od žloutku.
- › Smíchejte mouku s mlékem a solí a vymíchejte mixérem, pak přimíchejte žloutky s rozinkami.
- › Vyšlehejte bílky s cukrem a smíchejte s těstem.
- › Na pánvi rozehejte čajovou lžičku másla a polovinu těsta opečte ze spodní strany dozlatova.
- › Těsto rozpulte a otočte, poté nechte chvíli na pánvi a vařečkou rozdělte na větší kousky. Přidejte polévkovou lžici cukru moučka a čajovou lžičku másla a kousky těsta dozlatova upečte. Po upečení udržujte teplé při 80 °C v zapékací misce v troubě.
- › Druhou půlku těsta upečte stejným způsobem.
- › Při servírování posypte cukrem moučka a servírujte s vlažnou švestkovo-skořicovou směsí.





ŠVESTKY VE ŠPEKOVÉM ŽUPANU

Přísady

na 4 porce
30 čerstvých švestek
15 plátků na tenko
nakrájené slaniny
30 párátek

Příprava

- › Švestky omyjte, podélně rozříznete a odpeckujte.
- › Rozříznete slaninu podélně napůl.
- › Každou švestku omotejte slaninou a probodněte párátkem.
- › Takto připravené špízy vložte do trouby předehřáté na 200 °C a pečte 10–15 minut.
- › Kontrolujte každých 5 minut, aby se špízy nespálily.
- › Servírujte teplé.



Výborná švestková zmrzlina

Ze švestek a několika dalších surovin se dá rychle vykouzlit skvělá zmrzlina.

Potřebujete 400 g švestek, 50 ml džusu z černého rybízu, 150 želírovacího cukru (1 : 3), ½ čajové lžičky skořice.

- Švestky omyjte, odpeckujte, nakrájejte na malé kousky, dejte do hrnce s rybízem, želírovacím cukrem a skořicí.
- Vše přiveďte k varu a na mírném ohni vařte asi 20 minut.
- Rozmixujte tyčovým mixérem a nechte vychladnout.
- Naplňte formu a nechte v mrazáku zmrazit. Během toho zhruba každé dvě hodiny tuhnoucí směs vyjměte a lehce prošlehejte (zmrzlina tak nebude obsahovat krystalky).
- Servírujte s teplou vanilkovou omáčkou.



DÝNĚ

Podzim bez dýňové polévky?
Nemyslitelné. Nejen
v polévce je dýně okouzující.
Chutná prvotřídně i vařená,
pečená nebo smažená.

ASIJSKÁ DÝŇOVÁ POLÉVKA

Přísady

na 4–6 porcí
1 dýně hokaido
2 karotky
2 brambory
1 stroužek česneku
1 zázvor velikosti
vlašského ořechu
1 polévková lžice másla
750 ml zeleninového
vývaru
1 čajová lžička kari
1 čajová lžička
kurkumy
1 čajová lžička prášku
z citrónové trávy
250 ml kokosového
mléka
sůl a pepř
1 chilli paprička

Příprava

- › Dýně hokaido umyjte, rozpulte a odstraňte semínka. Půlky dýně rozdělte na malé kostičky.
- › Karotky oloupejte a nakrájejte na tenké proužky.
- › Brambory oloupejte a nakrájejte na kostičky.
- › Česnek oloupejte a vymačkejte.
- › Zázvor oloupejte a nadrobno nasekejte.
- › Máslo dejte do velkého hrnce, rozehejte a poduste zázvor s česnekem. Zalijte vývarem, přidejte dýně, karotky a brambory.
- › Vše vařte 15–20 minut na mírném ohni. Okořeňte kari, kurkumou a citrónovou trávou a vařte ještě 5 minut.
- › Hrnec odstavte ze sporáku a vše rozmixujte tyčovým mixérem.
- › Přidejte kokosové mléko, za stálého míchání vše znovu povařte a podle libosti dochuťte solí a pepřem.
- › Omyjte chilli papričku a nakrájejte na kolečka.
- › Polévku rozdělte do talířů, ozdobte chilli papričkou a servírujte.





Dýňové lucerny

Z různých dýní, třeba z těch světle oranžových velikých nebo těch malých hokaido se dají na Halloween nebo i při jiných příležitostech vyrobit dekorativní lucerny. Potřebujete na to ostrý nůž, lžíci a čajové nebo obyčejné svíčky.

Nožem nejprve vyřízněte kolem stopky velký otvor v libovolném tvaru, vydlabejte dužinu, dokud není slupka tenká jen 1,5–2 cm. Pak můžete vyříznout buď obličej, nebo třeba hvězdu, kolečko, trojúhelník apod. Teď už jen stačí dát dovnitř svíčku a dýňová lucerna je hotová.

Dužinu využijte v kuchyni podle odrůdy, viz box vpravo.



OBLÍBENÉ POKRMY Z DÝŇĚ

Pokrm z dýně se dají díky své šťavnaté dužině použít k pečení, vaření nebo do salátů. Velké dýně můžete naložit do sladko-kyselého nálevu nebo z nich připravit kompot.

MÁSLOVÁ DÝŇĚ: Patří k tykvím muškátovým; nemá příliš mnoho semínek; je vhodná do salátů, polévek, pyré a k zapečení.

HOKAIDO: „Malá velká“ dýně; lehce zpracovatelná, protože není nutné odstraňovat slupku; tmavě oranžová dužina; jemná ořechová chuť; vhodná do polévek, k plnění, pečení a do chutney.

MUŠKÁTOVÁ DÝŇĚ: Lehce kořeněná chuť; šťavnatá, světle oranžová; na (za)pečení, do polévek a k přípravě pyré.

PATISON: Obzvlášť malá dýně; plochá; může se připravovat se slupkou; hodí se do polévek, k nakládání, zapečení nebo vaření.

TYKEV VELKOPLODÁ: Patří k obřím dýním, jemná dužina i chuť; vhodná do polévek, kompotů a k naložení.

ŠPAGETOVÁ DÝŇĚ: Řadí se k zahradním dýním; má oválný tvar; je ostře žlutá; vláknitá, má oříškovou chuť; vhodná k pečení nebo k vaření.



PERFEKTNÍ ZÁKLAD

Dýně potřebují pro svůj růst půdu bohatou na humus. Obzvláště dobře se jí daří na kompostu (i když nejen tam, jak si mnozí myslí). Listy jednoleté, na zemi ležící nebo také popínavé rostliny nenabízí jen pěkný pohled, ale kompostu poskytují v létě stín a ochraňují ho při silném dešti. Díky dýni tak máte zaručené ideální podmínky ke kompostování. A na podzim máte opět zase o něco vyšší dýňovou úrodu.

TEN SPRÁVNÝ DRUH

Ne všechny dýně se hodí ke konzumaci. Výběr je ale velký. Jedlých je okolo 15 druhů. Bez pochyb nejoblíbenější je lehce sladká, po oříškách chutnající, poměrně malá dýně hokaido, která váží 1–3 kg. Velkou výhodou této dýně je, že jako jedna z mála se nemusí loupat. Jako většina ostatních dýní se dá skladovat až několik měsíců. Podstatně větší plody má muškátová dýně (Muscade de Provence), plody můžou vážit až 40 kg. Mezi další oblíbené druhy patří masitá máslová dýně, stejně tak aromatická, dýně turban nebo špagetová dýně (její maso se u vaření takřka rozpadá).

Dýňový záhon na kompostu

VÝSADBA A VOLBA MÍSTA

Dýně nemají rády mráz, proto je můžete začít vysazovat teprve v polovině května. Je smysluplné, je nejprve zasadit do květináčů se zeminou bohatou na humus, abyste uchránili semínka od ptáků a mladé rostlinky od šneků. Ty pak můžete vysadit vedle nebo do kompostu. Dýně mají rády sluníčko, stín nebo polostín jim neprospívá. Při volbě místa byste měli myslet na to, že ho dýně potřebují hodně a jejich šlahouny mohou dosahovat délky až 10 metrů. Od další rostliny by měly být tedy vzdálené alespoň 1,5 m.

TIPY NA PÉČI

Dýně jsou žíznivé, v horkých letních měsících potřebují pravidelně větší množství vody; vyvarujte se ale nahromaděné vlhkosti. Nezalévejte dýně přímo zemi, abyste nepoškodili listy. Abyste získali obzvláště velké plody, zkuste rostlinám odstranit výhonky. Zrající plody jsou ohrožené hnilobou, je tedy radno je položit na slámu nebo dřevo. Pak už není třeba nic jiného, než s radostí pozorovat jejich růst.

FÍKY A KIWI

Fíky mají vlhkou, sladkou a nepopsatelně aromatickou dužinu. Stejně jako sladko-kyselé kiwi jsou skvělé jako přísada do salátů a dezertů.

RUKOLOVÝ SALÁT S FÍKY

Přísady

na 4 porce

- 200 g šunky serrano nakrájené na tenké plátky
- 120 g nastrouhaného parmezánu
- 50 g oloupaných mandlí
- 1 polévková lžice cukru moučka
- 150 g rukoly
- 6–8 fíků
- 2 polévkové lžíce citrónové šťávy
- 2 polévkové lžice bílého balsamika
- 1–2 polévkové lžice medu
- 2 polévkové lžice olivového oleje

Příprava

- Šunku vyskládejte na pečicí plech vyložený papírem, dejte do trouby předehřáté na 100 °C a pečte asi 30 minut dozlatova.
- Na nový pečicí papír posypte sýr a nechte v troubě při 180 °C rozpustit. Poté vyndejte z trouby a nechte vychladnout.
- Sýr a šunku rozlámejte na kousky.
- Mandle orestujte na pánvi bez tuku dozlatova. Poprašte cukrem moučka a nechte zkaramelizovat. Poté nechte vychladnout a nasekejte nahrubo.
- Rukolu omyjte, očistěte a osušte.
- Fíky omyjte, osušte a nakrájejte na plátky. S rukolou, parmezánem a šunkou nachystejte na talíře.
- Smíchejte citrónovou šťávu, ocet, med a olej. Připraveným dresinkem pokapejte salát a servírujte posypané mandlemi.



DOBA ZRÁNÍ

Opravdu aromatické jsou jen fíky a kiwi, které jsou zralé. Ani jedno nepochází z našich zeměpisných šířek – fíky pocházejí ze Středomoří, kiwi z Číny. Dnes si je ale můžete vypěstovat také. Kiwi byste ale měli uchránit před prvním mrazem a pak nechat zrát, dokud nebudou měkké a sladké, fíky jsou zralé, když se dužina při lehkém doteku poddává.

ZELENÁ OMÁČKA S JOGURTEM

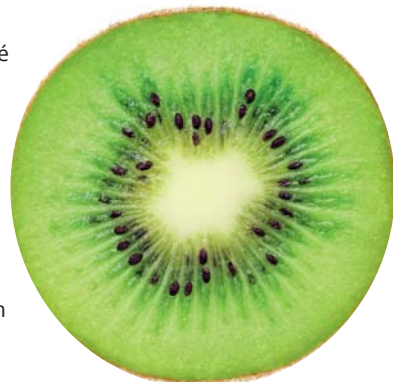
Přísady

na 4 porce

- 1 vanilkový lusk
- 4 polévkové lžíce hnědého cukru
- 400 ml jablečného džusu
- ½ citrónu
- 2 polévkové lžíce škrobu
- 2 broskve
- 120 g bílého hroznového vína bez pecek
- ½ cukrového melounu
- 4 kiwi
- 100 ml smetany
- 150 g jogurtu
- 4 stonky meduňky

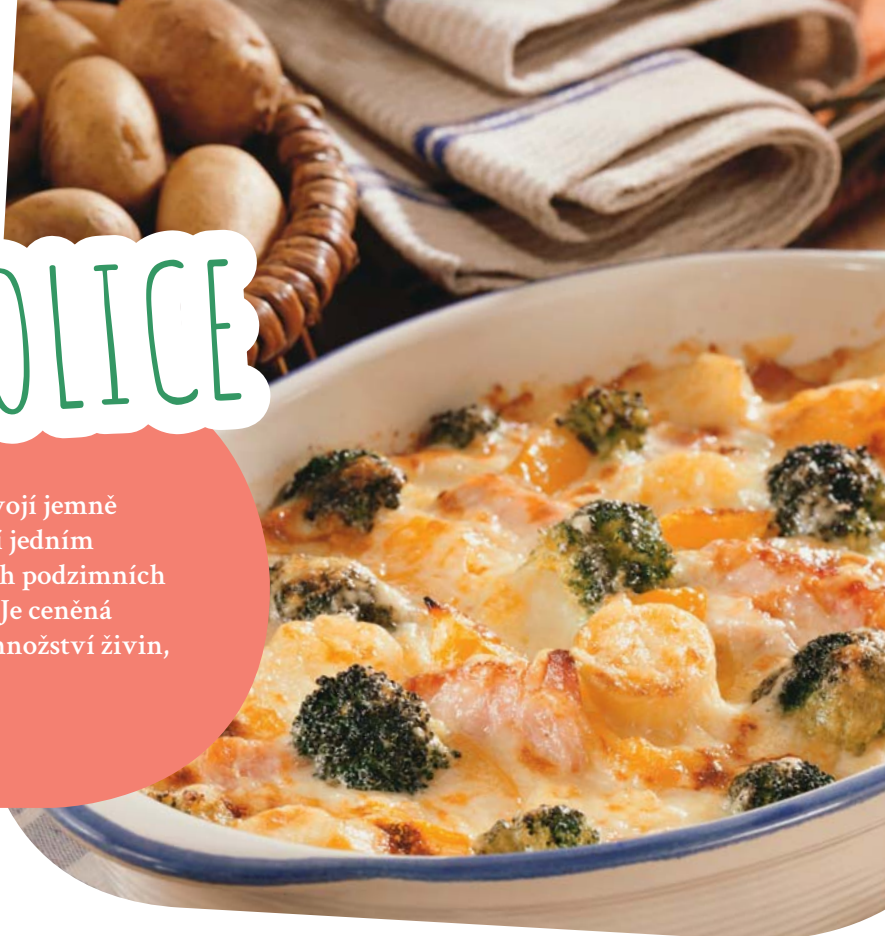
Příprava

- › Vanilkový lusk rozřízněte, vydlabejte dřeň a smíchejte ji s hnědým cukrem. Lusk s džusem dejte do hrnce a povařte.
- › Vymačkejte džus z citrónu, smíchejte se škrobem a džusem v hrnci. Odstraňte ze sporáku.
- › Broskve spařte, přelijte studenou vodou, oloupejte, rozpulte, odstraňte pecku a nakrájejte na kostičky. Víno omyjte a rozkrájejte na půlky. Z melounu odstraňte semínka, oloupejte a dužinu nakrájejte na kostičky. Kiwi oloupejte, nakrájejte na kostičky a asi půlku rozmixujte tyčovým mixérem.
- › Všechny pokrájené plody společně s pyré z kiwi smíchejte se svařeným a zhoustnutým džusem, osladte půlkou vanilkového cukru a před servírováním nechte alespoň na hodinu zchladnout.
- › Smetanu se zbylým cukrem vyšlehejte a přidejte jogurt.
- › Takto připravenou ovocnou omáčkou naplňte sklenice, přidejte jogurtový krém a ozdobte meduňkou.



BROKOLICE

Brokolice je se svojí jemně kořeněnou chutí jedním z nejoblíbenějších podzimních druhů zeleniny. Je ceněná především pro množství živin, které obsahuje.



ZAPEČENÁ BROKOLICE

Přísady

na 4 porce

500 g brambor
500 g brokolice
2 polévkové lžíce margarínu
1 červená cibule
1 stroužek česneku
3 vejce
100 g crème fraîche
100 ml smetany
50 ml mléka
500 g nastrohaného tvrdého sýra nebo mozzarely na zapečení
sůl, pepř, muškátový oříšek

Příprava

- › Brambory omyjte, oloupejte a nakrájejte na plátky.
- › Brokolici umyjte, oddělte jednotlivé růžičky a nakrájejte stonky. Plátky brambor a stonky brokolice vařte v osolené vroucí vodě asi 10 minut.
- › Po 5 minutách přidejte růžičky brokolice.
- › Vymažte formu lžící margarínu, vyložte ji plátky brambor a brokolicí.
- › Cibuli a česnek oloupejte, nasekejte nadrobno a poduste se lžící margarínu na pánvi. Odstavte ze sporáku a dejte stranou.
- › Vajíčka s crème fraîche, smetanou a mlékem vymíchejte se solí, pepřem a muškátovým oříškem, poté smíchejte na pánvi s cibulí, česnekem a půlkou sýra.
- › Směs smíchejte s uvařenou zeleninou ve formě a nákyp posypejte zbytkem sýra.
- › V troubě předehřáté na 180 °C ve střední poloze pečte 30 minut.





Výživová bomba

Brokolice je zelenina se spoustou cenných vitamínů a živin. Je bohatá na vitamín C, vápník, hořčík, železo a karoten. Obsahuje sulforafan. Ten by měl zabraňovat i účinkovat preventivně proti rakovině, artróze a problémům se žaludkem. Kromě toho, že je brokolice velmi zdravá, je také dobrou volbou, pokud si chcete udržovat figuru, má totiž velmi málo kalorií.



DOBŘE VĚDĚT

Brokolice je blízká příbuzná kvěťáku. Její růžičky jsou nedovyvinuté květy s již dobře viditelnými pupeny. Od růžiček, přes listy, po stonky je vše jedlé, syrové i vařené. U vaření byste si měli dávat pozor na to, abyste brokolici nevařili příliš dlouho, pak totiž přicházíte o cenné živiny. Brokolici sklízíte, když je hlávka tmavě zelená. Žluté zbarvení upozorňuje na to, že uvadá.



ARTYČOKY

Artyčoky jsou považované za exotickou delikatesu, ocenit bychom ale měli i jejich léčivé účinky, které znali naši předci už v antice.



ARTYČOKOVÉ SUGO

Přísady

na 4 porce

8 artyčoků se špičatými lístky

1 citrón

1 červená cibule

1 stroužek česneku

10 stonků petržele

2 polévkové lžice másla

250 g oloupaných cherry rajčátek, čerstvých nebo z plechovky

100 ml zeleninového vývaru

sůl a pepř

Příprava

› Artyčoky uvařte a připravte na vaření (viz box na str. 139 vpravo dole).

› Čtvrtiny artyčoků nechte dobře odkapat.

› Cibuli oloupejte a nasekejte nadrobno, česnek oloupejte a nakrájejte na plátky.

› Petržel umyjte, nechte oschnout a nasekejte nadrobno.

› Na pánvi nechte rozpustit máslo a přidejte cibulku, česnek, artyčoky a vše nechte podusit.

› Přidejte rajčata a vývar, chvíli povařte a při nižší teplotě vařte 30–40 minut, dokud nezhoustne. Nakonec zamíchejte nasekanou petržel.

› Dokořeňte solí a pepřem.

Co k tomu: S čerstvými těstovinami je sugo opravdovým kulinářským zážitkem.





Exotický a zdravý

Artyčky jsou bohaté na vitamíny a minerály, jako třeba železo, draslík, hořčík, sodík a vitamíny A a B. Vlastnosti podporující trávení pomáhají při problémech se žaludkem a střevy, při nadýmání, zácpě nebo průjmů, podporují činnost žlučníku. Pomáhá při revmatu a žlučových kamenech. Mimoto živiny obsažené v artyčoku tiší bolest a snižují cholesterol.



JAK SPRÁVNĚ PŘIPRAVIT ARTYČOKY

Při přípravě artyčoků si vezměte rukavice, protože artyčoky obsahují barvivo cynarin, který obarví ruce na hnědo.

Artyčoky nejprve omyjte studenou vodou. Odstraňte většinou suchý, a proto chuťově nedobry stonk a „slámu“ uvnitř artyčoku. Tu vyřízněte buď společně se stonkem, nebo později po vaření pomocí lžice artyčok vydlabejte. Poté odstraňte ostrým nožem nejprve špičky a pak tvrdé vnější listy pupenů. Trny a obarvené nebo poškozené listy je také potřeba před přípravou odstranit.

Abyste se vyhnuli nepěknému zabarvení, jako u nakrájených jablek, můžete oříznuté plochy artyčoků pokapat citrónovou šťávou. Pak povařte artyčoky ve slané vodě s trochou citrónové šťávy, ta slouží k tomu, aby se hlavičky nezabarvily dohněda.

PÓREK

Se svojí jemně ostrou chutí patří pórek mezi nejoblíbenější druhy zeleniny. Můžete ho jíst zasyrova i povařenou.

PÓRKOVÁ OMELETA SE ŠUNKOU

Přísady

na 4 porce
2 středně velké
pórky
200 g šunky
2 polévkové lžíce
margarínu
100 g crème fraiche
50 ml mléka
4 vejce
sůl a černý pepř

Příprava

- › Pórek omyjte, nechte oschnout, nakrájejte ho na jemná kolečka.
- › Šunku nakrájejte na kostičky.
- › Kulatou pečicí formu o průměru 28 cm vymažte margarínem a vyložte pórkem a šunkou.
- › Crème fraiche, mléko a vejce smíchejte, přidejte sůl a pepř a vzniklou směsí přelijte pórek a šunku ve formě.
- › Zapečte při 150 °C asi 20 minut dozlatova.





Vitamínová bomba

Pórek je zelenina bohatá na vitamíny a minerální látky. Především tmavě zelené části jeho listů obsahují velké množství zdravého beta karotenu. Kromě toho je bohatý na železo, draslík a vitamín C. Při pravidelné konzumaci odvádí vodu a nežádoucí látky z těla, zabráňuje zánětům a pomáhá při trávení. Protože se počítá mezi česnekové, může ale, za jistých předpokladů, způsobovat nadýmání.

LOSOSOVO PÓRKOVÝ KOLÁČ

Přísady

Na těsto:

- 180 g mouky
- 120 g másla
- špetka soli
- 3 polévkové lžíce studené vody

Na obložení

- 2 stonky pórků
- 200 g uzeného lososa
- 1 polévková lžíce margarínu
- 50 ml zeleninového vývaru
- 100 g crème fraîche
- 50 ml mléka
- 1 čajová lžička středně ostré hořčice
- 1 čajová lžička tmavé sójové omáčky
- 3 vejce
- 100 g nastrohaného tvrdého sýra
- k zapečení
- sůl a pepř

Příprava

- › Všechny přísady vyhnětte do těsta a vyložte jím formu na quiche (o průměru 28–30 cm).
- › Pórek omyjte, osušte a nakrájejte na drobná kolečka.
- › Lososa nakrájejte na kostičky.
- › Margarín rozehejte na pánvi a pórek poduste, pak zalijte vývarem a pod pokličkou vařte na mírném plamenu asi 10 minut. Nakonec přidejte lososa. Poté odstavte pánvičku ze sporáku a nechte vychladnout.
- › Crème fraîche, mléko, hořčici a sójovou omáčku smíchejte s pórkem. Vajíčka vyšlehejte a smíchejte se sýrem. Dochuťte solí a pepřem a vylijte do těstem vyložené formy.
- › V troubě předehřáté na 180°C (cirkulující vzduch) pečte koláč ve střední poloze 25–30 minut. Pak nastavte troubu na 200 °C a pečte dalších 5 minut.



KDOULE

Od září do listopadu je sezóna kdoulí. Zlato-žluté plody se tradičně používají k přípravě marmelád, želé nebo šťáv. Dají se ale použít také do sladkých a slaných jídel. Jádra jsou jedovatá, čerstvou kdouli by tedy měli jíst jen opravdoví znalci.



Blahodárné účinky kdoule

Kdoule není zatím příliš známá pro svoji chuť, ani léčivé účinky. A to je škoda. Krásně vonící plody se dají zpracovat do šťáv, dřeně nebo kompotů a navíc působí pozitivně na trávení a při nachlazení.

Nejen že na kostičky nakrájené kdoule naložené v medu chutnají skvěle, ale pomáhají při potížích s dýcháním. Pokud nemůžete spát anebo trpíte vnitřním neklidem, udělejte si čaj z jader a listů kdoule. Pozor: Jádra nemačkejte, ani nekrájejte, uvolnil by se jedovatý kyanovodík.



POLÉVKA Z KDOULÍ A SLADKÝCH BRAMBOR

Přísady

na 4 porce

1 cibule
350 g kdoulí
700 g sladkých
brambor
200 g celeru
3 polévkové lžíce másla
75 ml jablečného
džusu
1,5 l zeleninového
vývaru
3 kuličky nového
koření
1 bobkový list
pomerančová slupka
3–4 stonky hladkolisté
petržele
2–3 krajíčky bagety
100 ml smetany
sůl a čerstvě mletý
pepř

Příprava

- › Cibule oloupejte a nakrájejte na kostičky.
- › Kdoule očistěte, oloupejte a odpeckujte. Čtvrtinu dejte stranou, zbytek nakrájejte na malé kousky.
- › Sladké brambory a celer oloupejte a nakrájejte na malé kousky.
- › V hrnci rozehejte polévkovou lžící másla, kostičky cibule nechte zeskovatět, zalijte džusem a vývarem.
- › Přidejte kdoule, sladké brambory, celer, nové koření, bobkový list a pomerančovou kůru, přiveďte k varu a nechte 25 minut vařit.
- › Listy petržele natrhejte a nadrobno nasekejte.
- › Bagetu nakrájejte na kostičky.
- › Zbytek másla nechte rozpustit v pánvičce, čtvrtku kdoule nakrájejte na kostičky a 2 minuty opečte.
- › Přidejte kousky bagety, opečte dokřupava, smíchejte s petrželí, osolte a opepřete.
- › Z polévky vyndejte pomerančovou kůru, nové koření, bobkový list, polévku rozmixujte a smíchejte se smetanou.
- › Osolte a opepřete a ozdobte kousky chleba a kdoule.



DRUHY KDOULÍ

Rozlišujeme dva druhy kdoulí, lišících se především tvarem. Kdouloň obecná připomíná jablko, kdouloň podlouhlá hrušku. Existují i rozdíly v chuti. Kdoule připomínající tvarem spíše jablka mají výrazné aroma, ale spíše suchou a tvrdou dužinu. Ty připomínající hrušku jsou měkčí a dají se snadněji zpracovat, co do chuti, jsou spíše mdlé.

Všechny druhy kdoulí, co dnes známe, se výběrově pěstují už téměř sto let. Jeden z nejlepších druhů je pak velmi aromatický a plodný „Konstantinopól“. Mezi podlouhlými kdoulemi je hodný doporučení původem maďarský druh „Bereczki“.



POJEM ...

...označuje obecně druhy ovoce, které už nyní příliš často nenajdeme v nabídce obchodů. V tomto případě hraje stáří odrůd podřadnou roli. Máme totiž na mysli odrůdy, které člověk kultivoval už před staletími, i ty, které se pěstovaly před méně než sto lety, teď už ale z našich zahrádek opět zmizely. Buďte tedy rádi, pokud takovou raritní jablň nebo hrušň na své zahrádce pěstujete.

VÝHODY STARÝCH OVOCNÝCH ODRŮD

Stromy starých ovocných odrůd nemusí vždy nést ukázkové plody, zato jsou ale často robustnější a přizpůsobivější; „vyjdou“ také s problematictějšími místy jako je písčité nebo jílovité podloží. V uplynulých staletích byly kromě klasických hospodářských jablek a hrušek kultivovány i druhy, které oceníme spíše v kuchyni a dají se zpracovat na mošt nebo dřeň. Pěstováním a péčí o tyto druhy přispíváte k zachování přírodní různorodosti.

Zpět ke starým odrůdám

DOBŘÉ PRO ALERGIKY

U starých ovocných odrůd si můžete být jisti, že nejsou geneticky a uměle upravené. Proto jsou snesitelné i pro alergiky. U nově pěstovaných odrůd jsou totiž často redukované tzv. polyfenoly, které způsobují, že jablko nebo hruška po rozkrojení zhnědne a stojí také za jejich lehce kyselkavou chutí. Vědci ale tvrdí, že právě tyto polyfenoly drží v šachu problematické alergeny.

VE VLASTNÍ ZAHŘÁDCE

Přestože některé, především regionální, zahradnictví udělali první krůčky k rozšíření starých ovocných odrůd a rozhodli se pro jejich pěstování a prodej, stále není jednoduché tyto odrůdy sehnat. Nehledě na to, jestli se rozhodnete pro starou nebo novou odrůdu, bohatou sklizeň věnují stromy jen těm zahradníkům, kteří jim věnují opravdovou péči. K tomu patří důkladné hnojení a odborné jarní stříhání. V současnosti existují také mnohé kurzy, například u regionálních zahradnických spolků, určitě i ve vašem okolí.



CELER

Celer můžete servírovat jako syrovou zeleninu nebo krátce podušený do salátu. Klasický celer miřík je díky éterickým olejům aromatictější než řapíkatý celer a proto je často používán k ochucení polévek. Podívejme se ale i na jeho další stránky.

SMAŽENÉ CELEROVÉ ŘÍZKY

Přísady

na 4 porce

1 malý, asi kilový celer

2–3 polévkové lžíce mouky

cca 100 g strouhanky

2 vejce

přepuštěné máslo ke
smažení

hrubá mořská sůl

citróny na zakapání

Příprava

- › Celer nakrájejte na 0,5 cm silné řízky, rozpulte a nechte 1–2 minuty blanširovat v osolené vodě, poté zchladte ve studené vodě.
- › Osušte papírovou kuchyňskou utěrkou.
- › Mouku a strouhanku dejte na talíř.
- › Vejce vyšlehejte v hlubokém talíři.
- › Řízky namočte nejdříve do mouky, pak do vajíčka a pak do strouhanky.
- › Celerové řízky nechte z každé strany asi 2–3 minuty smažit na přepuštěném másle dozlatova.
- › Nechte okapat na kuchyňské papírové utěrce a posolte.
- › Servírujte s citrónovou šťávou.

Co k tomu: Posypte osmaženou petrželkou. Díky bylinkovému tvarohu budou řízky zdravější a snadněji stravitelné.



ZELENINA S TRADICÍ

Celer je bohatý na vlákninu a má málo kalorií, je šetrný k ledvinám a podporuje látkovou výměnu. Celer sklízíme od října, je mnohostrannou podzimní a zimní zeleninou a obsahuje vitamin E a K, draslík a vápník. Konzumovat můžeme nejen hlízu, ale i stonek; dobře nasekané slouží listy jako dekorace a nositelé další chuti.

Hlízy velké jako pěst jsou ceněné už po staletí: Staří Egypťané, Řeci i Římané si jich vážili pro její léčivé účinky. Hildegarda z Bingeny popisuje pozitivní účinky celeru na žaludek. Paracelsus připisuje celeru pozitivní působení a zklidňující účinky při nadýmání. V lidové medicíně si celer dodnes uchoval pověst významného afrodisiaka.



MANGOLD

Listy této zeleniny, jejíž sklizeň trvá až do konce října, jsou často využívány jako náhrada špenátu. V zahrádce opticky obzvlášť lákavý řapíkatý mangold byl dříve považován za „chřest chudých“. Oba dva, listový i řapíkatý mangold, mají ale i své další specifické stránky.

LASAGNE S MANGOLDEM A KEDLUBNOU

Přísady

na 4 porce

500 g mangoldu

sůl

2 kedlubny

4 rajčata

2 polévkové lžice másla

2 polévkové lžice mouky

100 ml suchého bílého

vína

cca 350 ml mléka

černý pepř

muškátový oříšek

12 plátů na lasagne

120 g nastrouhané
mozzareilly

Příprava

- › Mangold omyjte, očistěte, oloupejte stonky a nakrájejte na proužky, listy nahrubo nasekejte. Blanšírujte v osolené vodě asi 2 minuty, zchlaďte studenou vodou a nechte okapat.
- › Kedlubnu oloupejte a nakrájejte na jemné plátky.
- › Rajčata omyjte, odřízněte stopku a nakrájejte na plátky.
- › Na omáčku nechte rozpustit v hrnci máslo. Posypte moukou a chvíli společně povařte. Zalejte vínem, za stálého míchání přidejte mléko a nechte asi 5 minut vařit, dokud nezískáte krémovou omáčku. Okořeňte solí, pepřem a muškátovým oříškem a odstavte z varné desky.
- › Troubu rozehejte na 160 °C (cirkulující vzduch).
- › Trochu omáčky nalijte do zapékací misky na lasagne a začněte klást první vrstvu těstovin. Na ni pokladte rajčata, mangold a kedlubny. Pak přelijte omáčkou a pokryjte další vrstvou těstovin. Opět proložte vrstvou zeleniny; pokračujte stále stejným způsobem s vrstvením jednotlivých přísad. Polijte zbylou omáčkou, položte rajčata a posypejte mozzarellou. V troubě pečte asi 40 minut dozlatova.



PŘÍPRAVA STONKŮ A LISTŮ

Listy mangoldu můžete zpracovávat celé nebo nakrájené na kousky. Jeho vaření zabere asi 4–6 minut. U stonků řapíkatého mangoldu se podobně jako u chřestů, odstraňuje vrchní slupka. Blanšírujte je asi 4 minuty a pak nechte 10 minut podusit.

OŘECHY

Září a říjen jsou měsíce, kdy sklízíme domácí ořechy. Jsou zralé, pokud spadnou ze stromu nebo keře. To pak chutnají obzvláště skvěle. Komu dělá problém jíst je hned, může je usušit a očistit, pak vydrží i několik měsíců.



TĚSTOVINY S GORGONZOLOVOU OMÁČKOU A VLAŠSKÝMI OŘECHY

Přísady

na 4 porce

- 500 g těstovin
- 200 ml smetany
- 150 ml zeleninového vývaru
- 100 g gorgonzoly
- sůl a černý pepř
- 1 hruška
- 20 g másla
- 30 g jader vlašských ořechů
- 2 polévkové lžice medu
- 100 g čekanky
- 2 polévkové lžice citrónové šťávy

Příprava

- › Těstoviny uvařte v osolené vodě al dente.
- › Smetanu s vývarem nechte několik minut povařit.
- › Sýr nakrájejte na kostičky, zamíchejte do omáčky a vařte, dokud nebudete mít krémovou směs. Ochutíte solí a pepřem.
- › Oloupejte hrušku, vyřízněte jadřinec a čtvrtky nakrájejte na kostičky. V pánvi na másle je opečte dozlatova.
- › Nasekejte oříšky a s medem přidejte k hrušce a nechte zkaramelizovat.
- › Omyjte čekanku, očistěte a nakrájejte na proužky. Smíchejte s hruškami a pokapejte citrónovou šťávou.
- › Přimíchejte uvažené a odkapané těstoviny a nachystejte na talíře.
- › Přidejte sýrovou omáčku a opepřete.



PŘÍPRAVA OŘÍŠKŮ

Pokud chcete oříšky zbavit slupky, například na pomazánky nebo jako dekoraci, opečte je nejprve pár minut v troubě při 160 °C (cirkulace vzduchu). Pak je položte na čistou kuchyňskou utěrku a následně protřete mezi dlaněmi. Skladovat byste je měli ale neloupané, to pak déle vydrží.

U čerstvých ořechů musí být hlavně odstraněná bílá „kůžička“, která je pod slupkou, obsahuje totiž hořčiny.



FRANCOUZSKÉ TOASTY S ČERSTVÝM SÝREM A OŘECHY

Přísady

na 4 porce

250 ml mléka

2 polévkové lžíce

vanilkového cukru

2 vejce

30 g másla

4 plátky toastového chleba

nebo briošky

2–3 polévkové lžíce

tekutého medu

150 g čerstvého sýra

40 g nasekaných vlašských

a lískových oříšků

lístky máty

Příprava

› Mléko vyšlehejte s vanilkovým cukrem a vajíčky.

› Ve velké pánvi rozehřejte máslo.

› Plátky toastového chleba ponořte do mléka s vejcem a opékejte z obou stran 2–3 minuty.

› Při servírování navrstvěte opečené toasty na sebe, pokapejte je medem a potřete čerstvým sýrem. Ozdobte nasekanými oříšky a mátou.



HRUŠKY

Sladké, energeticky bohaté a dobře stravitelné, to jsou hrušky! Nejlépe chutnají čerstvé přímo ze stromu, v kuchyni se dají použít do spousty sladkých jídel, koláčů, dortů, ale i do slaných jídel, jako příloha nebo jako jedna z přísad.



HRUŠKOVÉ TIRAMISU

Přísady

na 4 porce

1 citrón (šťáva)
200 ml vody
200 g cukru
1 hruška
1 žloutek
200 g mascarpone
100 ml studené kávy
2 cl mandlového likéru
100 g mléčné čokolády
2 polévkové lžice smetany
4 polévkové lžice piškotů
Na dozdobení
čokoládová kávová zrna
kakaový prášek

Příprava

- › Z citrónu vymačkejte šťávu, nechte ji povařit s cukrem a vodou asi 5 minut.
- › Hrušku oloupejte, rozdělte na čtvrtiny, vykrojte jadřinec a nakrájejte na srpky. Naložte do připraveného sirupu z citrónové šťávy a vody s cukrem, odstavte ze sporáku a nechte vychladnout.
- › Smíchejte žloutek se 3 lžicemi citrónovo-cukrového sirupu, v horké lázni vyšlehejte do krému, vychlazené zamíchejte a přidejte mascarpone.
- › Smíchejte kávu s likérem a polévkovou lžicí citrónovo-cukrového sirupu.
- › Nasekejte čokoládu a nechte ji se smetanou rozpustit obdobně v lázni.
- › Sušenky rozdrobte a dejte do 4 sklenic, nechte nasáknout kávou a položte na to hrušky. Polijte čokoládovou omáčkou a nahoru dejte mascarpone krém. Před servírováním nechte 30 minut odležet. Posypte čokoládovými kávovými zrny a poprašte kakaem.



TRVANLIVOST A SKLADOVÁNÍ

Nezralé hrušky dozrávají při pokojové teplotě velmi rychle a vydrží proto jen pár dnů; v chladu a tmě vydrží až dva měsíce. Zralé hrušky vydrží v lednici 1–2 dny.

VYDATNÝ HRUŠKOVO-SÝROVÝ QUICHE

Přísady

Na těsto

- 130 g mouky
- 80 g másla
- špetka soli
- 2 polévkové lžíce vody

Na horní vrstvu

- 2 hrušky
- 2 cibule
- 2 čajové lžičky cukru
- 50 g brie
- 50 g gorgonzoly
- 100 ml smetany
- sůl a pepř
- pažitky

Příprava

- › Z mouky, másla, soli a vody vypracujte hladké těsto.
- › Formu na quiche (19 cm průměr) vymažte a vyplňte těstem. Pečte při 180 °C (cirkulující vzduch) cca 5–10 minut.
- › Olupejte cibule, nakrájejte na kolečka a poduste na pánvi. Přidejte cukr a nechte zkaramelizovat.
- › Hrušky oloupejte, nakrájejte na půlky, odstraňte jadřinec a poté nakrájejte na kousky.
- › Sýr nakrájejte na kostičky, smíchejte s kousky hrušek, karamelizovanou cibulkou, směs opepřete a osolte.
- › Nakonec přimíchejte smetanu a směs nalijte na připravené těsto.
- › Při 180 °C (cirkulující vzduch) upečte dozlatova a nakonec posypte nakrájenou pažitkou.





Zimní kuchyně



Drsná a rafinovaná,
to je zimní kuchyně





PŘIPRAVTE SE NA ZIMU

Teploty pod bodem mrazu, sníh a led. Teď je potřeba tělo obzvláště dobře zásobit minerálními látkami a vitamíny. Robustní odrůdy jako zelí a kořenová zelenina mají teď sezónu a dodají vám potřebné látky. Velké oblíbené se těší růžičková kapusta a bílé a červené zelí. Oproti tomu kadeřávek je zatím trochu ve stínu a čeká na své objevení. K chladnému ročnímu období se hodí hutná masitá jídla.

Kdo nemá zelí příliš v lásce a i přes jeho blahodárné účinky pokrmy se

zelím raději vynechá, nabízí mu zimní kuchyně jiné lahodné alternativy v podání čekanky a starých odrůd jako tuřín, pastinák, černý kořen a červená řepa.

Vydatné polévky, rafinovaná zapékaná jídla, křupavé rösti, smoothies bohaté na vitamíny nebo aromatické sladké mámení v podobě kořenové zeleniny v medu. Zimní kuchyně může nabídnout víc, než jen smutnou zeleninovou jednotvárnost.

KAPUSTA RŮŽIČKOVÁ

Zvládne i dvanáctistupňový mráz, sklizeň si nechává až na březen. A opravdu zmrzlá chutná růžičková kapusta nejlépe. Je příjemně sladká a má pozitivní účinky na zdraví člověka.

NOKY S RŮŽIČKOVOU KAPUSTOU A KAŠTANY

Přísady

na 4 porce

450 g brambor (varný typ C)

sůl

200 g kaštanů, vařených

a vakuovaných

120 ml smetany

2 žloutky

150 g mouky

černý, čerstvě mletý pepř

400 g červeného zelí

300 g vepřové sekané

1 vejce

3 polévkové lžice strouhanky

1 čajová lžička sladké červené papriky

1 čajová lžička ostré červené papriky

1 polévková lžice chilli omáčky

2 polévkové lžice

přepuštěného másla

2 polévkové lžice másla

Příprava

- › Brambory oloupejte, uvařte v osolené vodě. Mezitím nakrájejte kaštiny na větší kostičky, dejte do hrnce společně se smetanou a nechte povařit 6–8 minut na mírném ohni. Poté najemno promixujte. Slijte brambory a ještě horké je vložte do lisu na brambory. Přidejte kaštanové pyré, žloutky, mouku, sůl a pepř a vymíchejte dohladka, přidejte i trochu smetany a mouky. Z těsta vyválejte válečky o síle cca 2 cm a nakrájejte je na asi 2 cm dlouhé kousky (noky).
- › Kapustu očistěte, rozkrojte na půl, vařte 7–8 minut v osolené vodě, slijte, nechte zchladnout a okapat.
- › Smíchejte mleté maso se strouhankou, paprikou a chilli omáčkou. Osolte, opepřete a vytvarujte kuličky.
- › V hrnci přiveďte dostatek vody k varu, ponořte noky a nechte vařit na mírném ohni 3–4 minuty. Noky vyndejte, nechte okapat a krátce vychladnout.
- › Na pánvi rozehřejte přepuštěné máslo a masové kuličky opečte dozlatova. Přidejte noky a kapustu a vše ještě na středním plamenu 10–15 minut opékejte. Nakonec přidejte máslo, vše ještě jednou promíchejte a podle chuti dochutěte solí a pepřem.



Zdravé zelené růžičky

Růžičková kapusta je vitamínová bomba mezi kapustami, přestože i ostatní mají extrémně vysoký obsah vitamínu C, růžičková kapusta mimoto obsahuje mnoho dalších vitamínů jako A, B1, B2, B6, E a K a také železo, bílkoviny, kyselinu listovou, vápník, draslík, hořčík, mangan, sodík a fosfor.

Malé zelené růžičky mají také pozitivní vliv na nervy, uklidňují a pomáhají při pálení žáhy a zácpě. Mimoto působí pozitivně na zvýšený krevní tlak a regulují cholesterol. Díky vysokému podílu vitamínu C posilují imunitu.



IV KUCHYNI

Před tím, než odstraníte košťál a vnější listy, měli byste růžičkovou kapustu pořádně omýt. U vaření dejte pozor na to, abyste růžičky příliš dlouho nevařili, přišly by o živiny. Na lehce hořkou chuť pomůže trocha cukru ve vroucí vodě. Kapusta vydrží v chladu asi týden čerstvá.



TUŘÍN

Na tuřín se často zapomíná. Starší generace si ale vybaví časy, kdy byla jeho konzumace nutností. Dnes ale není typickou součástí jídelníčku, schovává se ve stínu jiných surovin. Tuřín však opomíjíme zcela neprávem...



TUŘÍNOVÉ RÖSTI S UZENÝM LOSOSEM

Přísady

na 4 porce

250 g tvarohu
sůl a čerstvě mletý pepř
2 polévkové lžice citrónové šťávy
1 polévková lžice arganového oleje
2 polévkové lžice nasekané pažitky
500 g salátových brambor
500 g tuřínu
1 stroužek česneku
1 vejce
1–2 polévkové lžice mouky
špetka muškátového oříšku
přepuštěné máslo
150 g plátků uzeného lososa

Příprava

- › Smíchejte tvaroh se solí, pepřem, citrónovou šťávou, arganovým olejem a pažitkou. Takto připravený pažitkový tvaroh ponechte v chladu do té doby, dokud nebudete podávat.
- › Brambory omyjte a neoloupané nechte asi 25 minut vařit. Slijte vodu, uvařené brambory oloupejte a nechte vychladnout. Tuřín oloupejte, nakrájejte na kousky a nechte povařit v osolené vodě.
- › Brambory nastrouhejte nahrubo. Slijte tuřín, rozmačkejte a přidejte k bramborám. Stroužek česneku oloupejte a nasekejte nadrobno. Pak smíchejte s bramborami, přidejte vajíčko a mouku a dochutěte solí, pepřem a muškátovým oříškem.
- › V teflonové pánvi rozehřejte přepuštěné máslo. Z připravené směsi lžící vytvořte malé kuličky na rösti, dejte na pánev a stlačte je do placiček. Rösti opečte z obou stran dozlatova, vyndejte a udržujte teplé, dokud nebudete mít hotové všechny placičky.
- › Při servírování vyskládejte placičky na sebe, podávejte s pažitkovým tvarohem a uzeným lososem.





TUŘÍNOVÁ POLÉVKA

Přísady

na 4 porce

400 g tuřínu
 150 g řapíkatého celeru
 150 g brambor (varný typ C)
 1 mrkev
 1 cibule
 1 stroužek česneku
 2 polévkové lžíce másla
 1 l zeleninového vývaru
 4 stonky tymiánu
 4 stonky majoránky
 1 bobkový list
 sůl a pepř
 ½ bochníku bílého chleba
 2–3 polévkové lžíce
 řepkového oleje
 2–3 stonky petržele
 150 ml smetany
 1–2 polévkové lžíce
 citrónové šťávy
 koření chilli
 muškátový oříšek

Příprava

- › Řepu, celer, mrkev, brambory, cibuli a česnek oloupejte. Nakrájejte na kostičky. Orestujte na másle 2–3 minuty. Podlijte vývarem a nechte povařit. Opláchněte tymián a majoránku, nechte okapat, bobkový list svažte do kytičky a vše přidejte do polévky. Opepřete a nechte 25 minut vařit.
- › Chleba nakrájejte na tenké plátky, z obou stran potřete olejem. Na rozehřáté pánvi opečte z obou stran. Vyndejte z pánvičky a nechte vychladnout. Část opečeného chlebu nakrájejte na menší kousky (krutony) a odložte si ho stranou na dozdobení. Petrželku opláchněte, nechte oschnout, otrhajte listy a nadrobno je nasekejte.
- › Svazek bylinek vyndejte z polévky, polévku rozmixujte a propasírujte. Přidejte až 4 polévkové lžíce smetany a podle konzistence přidejte vývar nebo nechte ještě povařit. Dochutěte solí, pepřem, citrónovou šťávou, chilli a muškátovým oříškem.
- › Polévku nalijte do talířů, pokapejte zbylou smetanou, posypejte krutony a petrželkou a servírujte s opečenými plátky chleba.



PŘIJDETE TUŘÍNU NA CHUŤ

Tuřín je mnohostranně použitelný a dá se snadno kombinovat s domácími bylinkami, stejně jako s exotickým kořením.

Je vhodný ke konzumaci v syrovém stavu, lépe a výrazněji ale chutná, když je povařený nebo dušený. Každopádně by ale při takové úpravě měla být dužina ještě trochu tvrdá, jinak přichází zelenina o aromatické substance.

HLÁVKOVÁ KAPUSTA



Pokrčené, vlnité, do sebe uzavřené listy charakterizují tento, u nás teprve od 18. století známý, druh kapusty. Dnes je hlávková kapusta známá po celém světě. A vděčí tomu především své příjemně kořeněné chuti.



Zelená zábava pro kluky

Křupavé chipsy se dají vyrobit z mnoha druhů ovoce a zeleniny – i z kapusty. Je to opravdu jednoduché a malé pomocníky v kuchyni to bude moc bavit.

Jak na to?

Očištěné a suché kapustové listy nakrájejte na stejně velké kousky a smíchejte s olivovým olejem a solí, podle libosti můžete přidat i další druhy koření. Marinované kapustové listy vyložte na pečicí papír a pečte v troubě (alternativně v sušičce na ovoce) předeheřtá na 110 °C asi 30–40 minut dokřupava.

Přísady

na 4 porce

8 velkých listů hlávkové kapusty
sůl

1 velká cibule
2 stroužky česneku
50 g pancetty
500 g míchaného mletého masa
1 čajová lžička sladké papriky
čerstvě namletý pepř
1 polévková lžíce

hladkých petrželových listů

1 vejce
20 g másla
2 polévkové lžíce olivového oleje
80 ml bílého vína
150 ml zeleninového vývaru
150 ml pasírovaných rajčat
1 čajová lžička lístků tymiánu
Fleur de Sel (mořská sůl)



KAPUSTOVÁ ROLÁDA

Příprava

- › Listy kapusty blanšírujte ve vařící vodě 3–5 minut, pak zchladte v ledové vodě. Listy dobře osušte kuchyňskou papírovou utěrkou. Cibuli a česnek oloupejte a společně s pancettou nakrájejte na drobné kostičky.
- › Mleté maso s cibulí, česnekem, pancettou, petrželí, vajíčkem, paprikou, solí a pepřem smíchejte v míse.
- › Masovou směs rozdělte na 8 porcí a pokladte je na list kapusty, ze stran zabalte a vyrolujte do rolády.
- › Ve velkém hrnci rozehřejte máslo a lžící oleje. Rolády opečte ze všech stran. Zalijte polovinou bílého vína.
- › Zapékací formu vymažte lžící olivového oleje a rolády položte „švem“ dolů. Vlijte zbylé víno a vývar, přidejte rajčata a posypte tymiánem.
- › Rolády pečte při 180 °C (cirkulace vzduchu) 20–25 minut a sem tam obraťte.
- › Rolády vyndejte z formy a položte na předehřáté talíře. Omáčku dochuťte solí a pepřem.
- › Kapustové rolády servírujte s omáčkou se Fleur de Sel a trochou pepře.



TIPY K HLÁVKOVÉ KAPUSTĚ

VYHNĚTE SE HOŘKÉ CHUTI: Abyste se vyhnuli hořké chuti hlávkové kapusty, měli byste odstranit vnější listy a ty zbylé blanšírovat. Užitečné také může být, vařit kapustu v otevřeném hrnci bez pokličky. Proti silnému kapustovému oděru pomáhá přidat trochu octa.

MRAŽENÍ: Kapusta se hodí skvěle k zamrazení. Je důležité ji předtím řádně umýt a blanšírovat. Blanšírování slouží k tomu, abychom získali důležité vitamíny a vyvarovali se tomu, že listy zhnědnou. Naporcovaná a neprodyšně zabalená ve vhodné nádobě nebo zmrazovacím sáčku vydrží kapusta klidně i rok.

PRO KAŽDÉ ROČNÍ OBDOBÍ

Díky bohatství druhů a různě dlouhým dobám kultivace můžete pěstovat košťálovou zeleninu od června až do zimy. Pokud zatím nemáte s košťálovou zeleninou zkušenosti, doporučujeme začít s kadeřavou kapustou, květák je na pěstování poměrně náročný.

PŮDA

Téměř všechna košťálová zelenina, ať už růžičková kapusta, brokolice, čínské zelí, květák, špičaté zelí nebo hlávková kapusta, vyžaduje z půdy spoustu živin. Na to je potřeba myslet při výběru místa. Kromě toho že by půda měla být bohatá na živiny, hodnota jejího pH by se měla pohybovat mezi 5,5 a 6,8 (případně je vhodná půdní analýza). Kromě toho nemá košťálová zelenina příliš ráda jílovité, ani písčité podloží. V ideálním případě si připravte půdu už na podzim předchozího roku: Okopejte ji, přidejte hnojivo a posypejte trochou vápna.

SOUSEDSTVÍ A OSEVNÍ POSTUP

Dávejte si pozor na sousedské vztahy: Skvěle se snáší košťálová zelenina s fazolemi, hráškem, okurkami, bramborami, mangoldem, salátem, špenátem nebo rajčaty. Na česnek a cibuli ale reaguje alergicky. Poté, co na pozemek vysadíte košťálovou zeleninu, měli byste zase další dva roky vynechat. První rok poté se doporučuje rostlina, která je středně náročná na živiny, druhý rok rostlina, která není náročná na živiny.

Zelí v zahradě

ZALÉVAT A HNOJIT

Veškeré druhy košťálové zeleniny vám poděkují, pokud budete udržovat půdu neustále lehce vlhkou, pravidelné zalévání a hnojení je tedy nutností. Dobrým dodavatelem živin je hnojívka z kopřiv: Na asi 1 kilo nakrájených listů kopřiv, potřebujete 10 litrů vody. To celé nechte asi 2–3 týdny v uzavřené nádobě a občas zamíchejte. Touto hotovou močůvkou pak zeleninu zalévejte každé 3–4 týdny.

PLEVEL A ŠKŮDCI

Abyste mohli záhonek osvobodit od škůdců, měli byste ho na začátku sezóny pravidelně uhrabávat. Mladé rostlinky by měly být mimo jiné uchráněné od nenasytných ptačích jedlíků – nápravu sjednáte, pokud na klacících natáhnete přes záhonek šňůru a ozdobíte ji barevnými stužkami. Boj proti škůdcům vyžaduje bdělé oči! Nejhorší protivníci bohaté úrody jsou:

Dřepčící: Proti malým černým nebo žluté pruhovaným broukům uchráníte mladé rostlinky nejlépe pomocí sítě nebo rouna, které natáhnete přes záhonek.

Mšice zelné: Zvlněné nebo zažloutlé listy jsou příznakem, že vaši úrodu napadly mšice zelné. Listy proto musíte odstranit!

Bělásek zelný, mūra zelná a zápředníček polní: Napadení housenkami může zničit celoroční sklizeň. Ochraňte rostliny sítí nebo nasadte do záhonku přírodní repelenty jako je anýz nebo pelyněk. Prohlížejte listy, zda na nich nejsou vajíčka nebo larvy, a pokud ano, tak listy odstraňte. Později už je jedinou alternativou, pokud možno bio ochranný prostředek ze specializovaného obchodu.

ČERVENÉ ZELÍ

Čerstvý ze zahrádky má modrofialovou barvu, teprve když přidáte ocet, citrónovou šťávu nebo červené víno, při vaření zčervená. Protože se dá snadno a dlouho skladovat, jedná se o typickou zimní zeleninu.

SALÁT Z ČERVENÉHO ZELÍ

Přísady

na 4 porce

- 1 malá hlávka červeného zelí (cca 600 g)
- 1 malá červená cibule
- 2 mrkve
- 5 polévkových lžic majonézy
- 3 polévkové lžice jogurtu
- 2 polévkové lžice zakysané smetany
- cca 2 polévkové lžice jablečného octa
- 1 čajová lžička cukru
- sůl a čerstvě namletý pepř
- 1 polévková lžice listů koriandru
- 2 polévkové lžice lískových nebo makadamiových oříšků

Příprava

- › Červené zelí očistěte, rozčtvrtte a nakrájejte na tenké proužky. Proužky zelí opláchněte v sítu a nechte dobře okapat. Cibuli oloupejte a nakrájejte na kostičky. Mrkev oloupejte a nastrouhejte.
- › Smíchejte majonézu, jogurt, smetanu, jablečný ocet, cukr a polovinu lžičky soli a pepře.
- › Do směsi přidejte zelí, cibuli a mrkev a vše dobře promíchejte. Omyjte listy koriandru, nechte oschnout a nakrájejte najemno. Oříšky nakrájejte na plátky. Do zelného salátu přimíchejte koriandr a oříšky. Dochuťte solí, pepřem a octem. Před servírováním nechte alespoň 30 minut odstát.





ČERVENÉ ZELÍ V ZAHRADĚ

Zelí se daří lépe, pokud současně s ním pěstujete i fazole, vzájemně si totiž tyto rostliny odpuzují škůdce. Tyto kombinace druhů, které se pozitivně nebo negativně ovlivňují, znali již antičtí zahradníci: Říman Marcus Varro si už v prvním století před Kristem všiml, že zelí a vlnu se společně nedaří; od Plinia staršího, který žil v prvním století po Kristu zase víme, že cizrna chrání zelí před housenkami.

Doporučujeme druhy zelí jako je „Kalibos“, „Rufus“ (středně brzké zelí) a „Kvit F1“, „Mohykan F1“ „Pourovo červené“ (pozdní červené zelí).



SKLADOVÁNÍ ČERVENÉHO ZELÍ

Červené zelí je čerstvé, pokud má hladký, napnutý povrch. Při krájení by měl trochu křupat a plochy řezu by se měly trochu prohýbat. Ve studeném, chladném sklepe můžete zelí skladovat až 2 měsíce, v lednici ne déle než 10 dnů.

PASTINÁK

Pastinák se řadí mezi zeleninu z doby kamenné – už před tisícovkami let ho konzumovali naši předci. Další stovky let měl stálé místo v naší kuchyni. Pak ho ale vytlačila mrkev a brambory. Dnes opět zažívá comeback.



Když bolí žaludek

Pastinák je plný vitamínů, především B a C. Kromě toho obsahuje také cenné minerální látky jako je draslík, vápník, hořčík a fosfor. Už v antice byl pastinák oceňovaný jako léčivá rostlina. Doporučovali ho při zácpě nebo žaludeční otravě. Dnes víme, že působí příznivě při potížích se žaludkem a střevy. Má velký podíl vlákniny a éterických olejů, což pozitivně ovlivňuje trávení a navrácí tělo zpět do rovnováhy.



PASTINÁK VS. PETRŽEL

I když první pastináky jsou dostupné už na začátku podzimu – nejlépe chutnají po prvních mrazících. Pastinák se dá snadno zaměnit s kořenem petržele. Zde pomůže pořádně se podívat a mít dobrý nos: U pastináku jsou listy trochu promáčklé, u petržele naopak klenuté. Pastinák má na rozdíl od typického petrželového aromatu sladší vůni. Kdo chce pěstovat pastinák sám, musí být trpělivý, může ho sklízet totiž teprve po sedmi měsících.



Ještě lepší než bramborové hranolky

Se svojí sladkou chutí je pastinák ideální do dětských pokrmů, přestože mohou být děti zpočátku vůči této zelenině trochu skeptické. Abyste jim s tím pomohli, můžete pastinák nachystat jako známý dětský hit – hranolky – a nechte potomky, aby vám pomohli: Pastinák očistěte, oloupejte a nakrájejte na tenké hranolky; smíchejte s trochou zeleninového vývaru a olivového oleje, pastinákové hranolky ve směsi namočte a nakonec v troubě předehřáté na 180 °C (cirkulující vzduch) upečte dozlatova. V mezičase můžete připravit různorodé dipy. A hranolky jsou hotové!

V MEDU OPEČENÁ KOŘENOVÁ ZELENINA

Přísady

na 4 porce

500 g baby karotek

500 g pastináku

sůl a pepř

½ čajová lžička

římského kmínu

1–2 špetky papriky

špetka kurkumy

3–4 lžičce olivového

oleje

1 polévková lžičce

tekutého medu

3 stonky petržele

3 stonky koriandru

Příprava

- › Rozehřejte troubu na 180 °C (cirkulace vzduchu).
- › Mrkve a pastináky oloupejte. Mrkve, které jsou delší, podélně rozpulte nebo rozčtvřte, případně nechte celé, pokud jsou na tloušťku prstu.
- › Zeleninu dejte do mísy, osolte a opepřete a dokořeňte paprikou, kmínem a kurkumou. Přidejte olivový olej a vše dobře promíchejte.
- › Směs rozdělte na plech a v předehřáté troubě duste asi 15 minut, v průběhu pečení několikrát otočte.
- › Pokapejte rovnoměrně medem a pečte dalších 5 minut dozlatova.
- › Mezitím omyjte petržel a koriandr, nechte oschnout a listy nasekejte nadrobno.
- › Nasekané bylinky smíchejte s popečenou zeleninou.

BÍLÉ ZELÍ

Bílé zelí je blízkým příbuzným kulatého červeného zelí, ale také trochu jinak tvarovaného špičatého zelí. Bílé zelí je už stovky let konzervováno do podoby kyselého zelí a je v mnoha zemích střední a východní Evropy typickou zimní přílohou.



FLAMMKUCHEN S BÍLÝM ZELÍM

Přísady

na 4 porce

Na těsto

10 g čerstvých kvasnic
cca 350 g mouky
sůl
mouka na pomoučení

Na horní vrstvu

200 g bílého zelí
1 cibule
2 polévkové lžice
řepkového oleje
1 čajová lžička čerstvě
nasekaného tymiánu
sůl a pepř
200 g kyselého zelí
250 g crème fraîche
100 g pancetty
tymián na ozdobení

Příprava

- › Kvasnice nechte rozpustit v asi 175 ml vlažné vody, s moukou a čajovou lžičkou soli vyhnětte do těsta. Nechte přikryté na teplém místě asi 30 minut vykynout.
- › Bílé zelí zbavte vnějších listů a nakrájejte na proužky. Cibuli oloupejte a nakrájejte na kostičky. Do rozehráté pánve nalijte olej a na středním plamenu opečte cibuli a zelí. Zelí může zůstat ještě trochu tvrdé. Dochutě tymiánem, solí a pepřem. Zelí nechte okapat a ještě vyždímejte přebytečnou tekutinu.
- › Troubu rozehrějte na 220 °C (cirkulující vzduch). Vložte dva plechy pečicím papírem.
- › Vykynuté těsto vyhnětte na pomoučené pracovní ploše. Rozdělte na 6–8 kousků a vyválejte tenké lívance a položte je na plech.
- › Crème fraîche osolte a opepřete. Potřete jím lívance. Pancettu nakrájejte na tenké proužky. Na lívance pokladte bílé zelí s cibulí a pancettu. V troubě pečte 10–15 minut dozlatova.
- › Dozdobte tymiánem a servírujte.





BAVORSKÉ ZELÍ

Přísady

na 4 porce

800 g bílého zelí

1 cibule

1 jablko

80 g zauzeného špeku

1 polévková lžice

přepuštěného másla

1 čajová lžička

moučkového cukru

2 polévkové lžice

jablečného octa

asi 150 ml

zeleninového vývaru

sůl a čerstvě namletý

pepř

mletý kmín

Příprava

› Zelí omyjte, očistěte, odstraňte tvrdý košťál a nakrájejte na tenké plátky nebo nastrouhejte.

› Oloupejte cibuli a nakrájejte na tenké plátky.

› Jablka oloupejte, rozčtvrtte, odstraňte jadřinec a čtvrtky nakrájejte na malé kostičky.

› Špek nakrájejte na kostičky a orestujte s cibulí a kousky jablek v hrnci na másle. Posypte cukrem a nechte lehce zkaramelizovat. Zalijte jablečným octem a vývarem.

› Přidejte zelí, osolte, opepřete a přidejte kmín. Vše nechte vařit v zakrytém hrnci ještě asi 15 minut.



KADERÁVEK

Kadeřavá kapusta je oblíbenou zimní zeleninou především na severu Německa. Dá se říct, že je opravdu všestranná. Dá se připravovat na nepřeberné množství způsobů, od klasických sytých až po lehká exotická jídla.



ZELENKAVÉ SMOOTHIE

Příklady

400 ml nadrobno nakrájené kadeřavé kapusty
2 zelená jablka, bez jadřince, oloupaná, rozčtvrcená
200 ml kousků ananasu
300 ml mandlového mléka nebo kokosové vody
špetka soli
3 polévkové lžíce citrónové šťávy
1 čajová lžička medu

Příprava

Vše dobře rozmixujte.
Varianty: Kdo má rád sladší a vydatnější smoothie, může přidat ještě banán.





Zelenina plná energie

Kadeřavá kapusta je bohatá na vitamíny, především vitamín A a C a minerální látky, které posilují naši obranyschopnost. Díky vysokému podílu vápníku pomáhá proti osteoporóze a nabízí dobrou alternativu pro všechny, kdo nesnesou mléčné výrobky. Kromě toho obsahuje také vysoký podíl draslíku, který reguluje vodu v našem těle, stabilizuje oběhový systém a je důležitý pro funkci nervů a svalů. A kadeřavá kapusta obsahuje na rozdíl od jiných druhů zeleniny také mnoho proteinu – velké plus pro vegetariány a vegany.

KADEŘAVÁ KAPUSTA S KLOBÁSOU A UZENÝM

Přísady

na 4 porce

- 2 kg kadeřavé kapusty
- 3 cibule
- 2 polévkové lžíce přepuštěného másla
- 400 ml zeleninového vývaru
- hořčice
- cukr
- sůl a pepř
- 4–8 plátků uzeného masa
- 4–8 klobás

Příprava

- › Listy kapusty oddělte od stonku a po porcích blanšírujte ve vařící osolené vodě asi 5 minut. Poté zchladte studenou vodou, nechte okapat a nahrubo nakrájejte nožem.
- › Ve velkém hrnci rozehejte přepuštěné máslo. Kostky cibule orestujte, přidejte kadeřavou kapustu a vývar a povařte.
- › Ochuťte solí, pepřem a cukrem.
- › Vše vařte asi 90 minut, občas zamíchejte a případně přidejte horkou vodu.
- › Asi po 30 minutách přidejte k vařící se směsi plátky uzeného masa a zhruba 10 minut před koncem vaření přidejte klobásy.

Co k tomu: Skvělou přílohou jsou dozlátova opečené brambory.



OHŘÍVAT KAPUSTU? ANO, NEBO NE?

Kapustu opakovaně neohřívajte, ani nenechávejte ohřívát po delší čas. Stejně jako špenát obsahuje kapusta dusitan, který se rozvíjí ohříváním a chlazením. Ve větším množství může dusitan působit negativně na naše zdraví. Nedávejte proto čerstvě uvařenou kapustu v uzavřené nádobě do ledničky. Malé děti by raději kadeřavou kapustu vůbec neměly jíst.

KEDLUBNA

Nad zemí rostoucí stonky kedlubny mají barvu světle zelenou až fialovou, chuť je ale vždy stejná.



KEDLUBNOVÉ KARBANÁTKY

Přísady

na 4 porce

500 g kedlubny

200 g brambor

1 mrkev

1 vejce

100 g tvarohu

1 čajová lžička kari

60 g nastrouhané goudy

2 polévkové lžice čerstvě nasekané petržele

2 polévkové lžice sezamových semínek

2–3 polévkové lžice kukuřičné mouky

sůl a pepř

muškátový oříšek

4–5 polévkových lžic

řepkového oleje na smažení

Příprava

- › Oluoupejte kedlubnu, brambory a mrkve a vše nastrouhejte. V míse smíchejte s vejcem, tvarohem, kari, sýrem, petrželí, sezamem a moukou a dochuťte solí, pepřem a muškátovým oříškem.
- › Ze vzniklé směsi vytvarujte malé karbanátky, v teflonové pánvi pečte na rozpáleném oleji 4–5 minut dozlatova. Pak otočte a pečte dalších 4–5 minut dozlatova.
- › Přebytečný tuk nechte okapat na kuchyňském papírovém ubrousku.



DOBŘE VĚDĚT

VÝSADBA A PĚSTOVÁNÍ: Kdo pěstuje kedlubny na vlastní zahrádce, musí dávat pozor na to, aby je pravidelně a důkladně zaléval. Čím dříve sklídíte, tím bude mít výraznější a lepší chuť, čím později, tím bude naopak dřevnatější.

SKLADOVÁNÍ: V lednici vydrží kedlubny dlouho. Měli byste ale určitě odstranit listy. Vyplatí se, kedlubnu zabalit do vlhkého ubrousku, pak zůstane čerstvá a křupavá.

JEDLÉ LISTY: Listy jsou bohaté na vitamíny a živiny. Skvěle chutnají syrové v salátu nebo blanširované v osolené vodě.

KEDLUBNOVÝ SALÁT

Přísady

na 4 porce

100 g nastrouhaných mandlí
 600 g kedlubny
 ½ hrsti petržele
 1 svazek jarní cibulky
 3 polévkové lžíce jablečného octa
 2 polévkové lžíce citrónové šťávy
 1 čajová lžička hořčice
 sůl a pepř
 1 čajová lžička javorového sirupu
 4 polévkové lžíce z oleje z hroznových jadérek

Příprava

- › Mandle opražte bez tuku na teflonové pánvi dozlatova, poté nechte vychladnout.
- › Kedlubnu oloupejte, nakrájejte na tenké plátky a poté nahrubo je nastrouhejte. Petržel omyjte, nechte oschnout a nasekejte. Omyjte jarní cibulky, očistěte je a nakrájejte na jemná kolečka.
- › Z octu, citrónové šťávy, hořčice, soli, pepře, javorového sirupu a oleje vymíchejte dresink.
- › Nastrouhanou kedlubnu smíchejte s petrželkou a dvěma třetinami jarní cibulky a nechte marinovat.
- › Nakonec nachystejte salát do misek, opepřete a posypejte mandlemi.



ČERVENÁ ŘEPA

Triumfálnímu návratu starých druhů zeleniny vévodí červená řepa. Červená řepa je skrytým pokladem jak strouhaná, tak dušená, pečená, uzená nebo jako pyré.



BORŠČ

Přísady

na 4 porce

Na vývar

1 cibule
150 g řapíkatého
celeru
1 kg kostí do
polévky
400 g hovězího
masa na vaření
(např. hřbet)
1 čajová lžička
pepře
1 čajová lžička
jalovčinek
1 bobkový list
asi 1,5 l vody

Suroviny na boršč

200 g salátových
brambor
1 malá mrkev

600 g červené řepy
100 g fenyklu
sůl a čerstvě
namletý pepř
1 polévková lžice
másla
2 polévkové lžice
rajčatového
protlaku
2–3 polévkové lžice
vinného octa
špetka cukru

Mimoto

2 polévkové lžice
zakysané smetany,
čerstvě bylinky na
posypání (např.
tymián)

Příprava

- › Cibuli a celer oloupejte a nakrájejte na kousky. Kosti omyjte studenou vodou, přidejte je do hrnce spolu s masem, cibulí, celerem a kořením a přiveďte k varu. Snižte teplotu a nechejte asi 2 hodiny pomalu vařit, aby maso změklo.
- › Mezitím oloupejte a nakrájejte na kostičky brambory, mrkev a červenou řepu. Fenykl omyjte, osušte a nakrájejte na malé kousky.
- › Z hrnce vyndejte maso a vývar procedte přes síto. Asi 1 l vývaru nalijte zpět do hrnce, osolte, opepřete, přidejte fenykl a brambory a nechejte ještě 15 minut vařit na mírném ohni.
- › Kostičky mrkve a řepy orestujte na rozehřátém másle. Přimíchejte protlak a zalijte vývarem. Přidejte ocet, cukr, sůl a pepř a vše nechte na mírném ohni asi 10 minut dusit. Takto připravenou směs přidejte k polévce v hrnci a vařte dalších 30 minut. Podle potřeby doplňte vývarem.
- › Nakonec přimíchejte smetanu a polévku dochuťte. Maso z vývaru nakrájejte na malé kostičky a nechte v polévce ohřát (už nevařte!).
- › Polévku dozdobte bylinkami a servírujte.



NEZRUDNĚTE!

Ne nadarmo se červená řepa používala k barvení textilií. Její barvivo je velmi intenzivní a její kapky zanechaly už mnohým nesmazatelné otisky na oblečení. U jejího zpracovávání je tedy radno nosit rukavice a zástěru. Při čištění nesmíte narušit slupku, tak totiž odteče barvivo i s cennými látkami. U vaření proto nožem nedloubejte do řepy, abyste zjistili, zda je již hotová.

Pokud nechcete mít červená prkýnka, namočte je před tím do studené vody.



PESTROBAREVNÝ A NENÁROČNÝ

Červená řepa, jak ji dnes známe, je výsledkem pěstění z přelomu 19. a 20. století v oblasti východního Středomoří. Řepa ale může mít rozličné tvary i barvy: malá, velká, kulatá, podlouhlá, bílá, žlutá, červená nebo i červeno-bíle pruhovaná. Navíc červená varianta je bezlistá.

Pro zahrádkáře je červená řepa ideální zeleninou. Není náročná a dá se snadno kultivovat. Hlízy by neměly být příliš velké. Platí totiž, že čím menší, tím příjemnější aroma.



ČERNÝ KOŘEN

Zvenku černý, zevnitř bílý, takový je původně z jižní Evropy pocházející zimní chřest“. Lahodná zelenina se svojí lehkou oříškovou chutí se nejvíc podobá chřestu.



ŠUNKOVÉ ROLKY

Přísady

na 4 porce

500 g tenkých plátků černého kořenu
sůl
2 jarní cibulky
100 g čerstvého sýra
1 polévková lžice sladké hořčice
1–2 polévkové lžice čerstvě nastrohaných ředkviček
1 polévková lžice nasekané petrželky
čerstvě namletý černý pepř
asi 200 g plátků uvařené šunky
200 g sezónního listového salátu
1 polévková lžice bílého balsamika

1 polévková lžice jablečného octa
1 čajová lžička hořčice
špetka cukru
2 polévkové lžice řepkového oleje
2 polévkové lžice olivového oleje
1 polévková lžice másla

Příprava

- › Plátky černého kořene vykartáčujte pod tekoucí vodou a vařte asi 20 minut.
- › Nechte vychladnout a nakrájejte je na 10–12cm kousky. Jarní cibulky omyjte a nakrájejte na kostičky. Nakrájenou zeleninu smíchejte s čerstvým sýrem. Přidejte hořčici, cibulky, ředkvičku a petržel a dochuťte solí a pepřem. Plátky šunky potřete směsí a vytvořte ruličky.
- › Salát omyjte a osušte.
- › Ocet smíchejte se solí, pepřem, hořčicí a cukrem. Přimíchejte řepkový a olivový olej.
- › V teflonové pánvi rozehřejte lžici olivového oleje a máslo a rolky asi 5 minut opékejte.
- › Salát smíchejte s vinným octem a naaranžujte na něj rolky, lehce posolte a servírujte.



Pro štíhlou linii

Černý kořen se skvěle hodí, pokud chcete zhubnout. Odvádí z těla škodlivé látky. Vitamín B působí pozitivně na náš nervový systém. Vitamín E, se stará o elasticitu buněk. K tomu obsahuje množství železa. Ideální pro vegany nebo vegetariány.



GRATINOVANÝ ČERNÝ KOŘEN

Přísady

na 4 porce

1 bio citrón, šťáva a kůra
 1,2 kg černého kořene
 sůl a černý čerstvě
 namletý pepř
 asi 500 ml vody
 60 g rajčat sušených
 v oleji
 60 g lískových oříšků
 muškátový oříšek
 špetka kajenského pepře
 špetka sladké papriky
 1 čajová lžička lístků
 oregana
 220 ml smetany (může
 být i sójová)

Příprava

- › Ve velkém hrnci smíchejte vodu s citrónovou šťávou. Černý kořen pod tekoucí vodou očistěte a naložte ho do citrónové vody. Poté kořeny vyjměte a nakrájejte na 12cm kousky.
- › V hrnci přiveďte osolenou vodu k varu a kořeny nechte vařit 10–15 minut.
- › Rozehřejte troubu na 160 °C (cirkulující vzduch).
- › Slijte rajčata v oleji, trochou oleje vymažte zapékací mísu. Rajčata společně s ořechy nasekejte najemno.
- › Smíchejte smetanu se solí, pepřem, muškátovým oříškem, kajenským pepřem, oreganem a asi ½ lžičky nastrohané citrónové kůry.
- › Slijte uvařené černé kořeny, nechte vychladnout a rozdělte je do forem, přelijte smetanou a posypte ořechy s rajčaty. Zapečte v troubě asi 20 minut. Podle libosti posypejte čerstvým oreganem.



DĚLÁ ČEST SVĚMU JMÉNU!

U loupání syrových černých kořenů doporučujeme, abyste byli opatrní. Obsahují mléčnou tekutinu, která oxiduje a barví dohněda. Pokud budete kořen před vařením loupat, vezměte si rukavice a než ho budete dále zpracovávat, naložte ho do octové nebo citrónové vody. Po uvaření už při loupání žádná šťáva neteče, ztratíte ale aroma.

ČEKANKA LISTOVÁ

Křupavé, bílé listky s jasně žlutými okraji, typická hořká chuť – to je čekanka. Pěstuje se ve tmě, je výborná v salátu, ale také jako dušená nebo vařená.



SMAŽENÁ ČEKANKA

Přísady

na 4 porce

8 čekanek

40 g strouhanky

60 g nastrouhaného
parmazánu

čerstvě namletý pepř

2 vejce

2–3 polévkové lžíce mouky

20 g másla

200 ml bílého vína odrůdy

muškát

sůl

Příprava

- › Čekanku omyjte a očistěte.
- › Smíchejte strouhanku s parmezánem a opepřete.
- › Vyšlehejte vajíčka a připravte si mouku na obalování.
- › Čekanku obalte v mouce, vajíčkách a poté v strouhance. Na rozehřáté pánvi nechte rozpustit máslo a čekanku osmažte.
- › Zalijte vínem a přikryté pokličkou duste asi 15 minut.
- › Průběžně přelívejte.
- › Před servírováním dochutte solí a pepřem.

Co k tomu: Skvěle chutná k masu nebo rybě s bramborami, anebo jen tak samotná.



ČEKANKA MÁ RÁDA TMU

Čekanku byste neměli skladovat na denním světle, protože pak bude její hořká chuť příliš intenzivní, a navíc vám čekanka zezelená. V nejlepší případě ji nechte ve fólii v lednici, tak vydrží čerstvá až 8 dní. Tu nejintenzivnější hořkou chuť člověk odstraní při čišťení. Při přípravě čekanky jsou železné hrnce nebo pánve tabu, pak by totiž čekanka nevábně zčernala.

U nakupování byste si měli dávat pozor na to, aby byly hlávky dobře zavřené a nenašli jste žádná hnědá místa. Čekanka je bohatá na vitamín C, vitamín B9 a beta karoten.



JAK PĚSTOVAT ČEKANKU

Při pěstování na zahradě nesmí na čekanku dopadat světlo, začne totiž produkovat chlorofyl, zezelená a změní chuť. Musí být tedy stejně jako endivie, fenykl a pórek, zakrytá. Jednoduše můžete obrátit květináče a dírky zakrýt kamínky. Běžnější je „hromádková metoda“. Dokud je rostlina ještě mladá, nahrabete okolo stonků zeminu. Nezapomeňte pravidelně kontrolovat její stav.





Přílohy

Podzim

	Leden	Únor	Březen	Duben	Květen	Červen	červenec	Srpen	Září	Říjen	Listopad	Prosinec
Jablko								■	■	■	■	
Artyčok								■	■	■	■	
Hruška								■	■	■	■	
Brokolice						■	■	■	■	■	■	
Endivie					■	■	■	■	■	■	■	
Jedlé kaštiny									■	■	■	
Fíky / Kiwi								■	■	■	■	
Polníček	■	■								■	■	■
Šípek							■	■	■	■	■	
Brambory						■	■	■	■	■	■	
Celer									■	■	■	
Dýně								■	■	■	■	
Pórek							■	■	■	■	■	
Mangold						■	■	■	■	■	■	
Ořechy									■	■	■	
Švestka							■	■	■	■	■	
Kdoule								■	■	■	■	
Hroznové víno								■	■	■	■	
Cibule							■	■	■	■	■	

Zima

	Ledén	Únor	Březen	Duben	Květen	Červen	Červenec	Srpen	Září	Říjen	Listopad	Prosinec
Čekanka listová												
Kadeřávek												
Kedlubna												
Pastinák												
Růžičková kapusta												
Řepa												
Červené zelí												
Černý kořen												
Tuřín												
Bílé zelí												
Hlávková kapusta												

Před-po sezoně

Hlavní sezona

HNED NAJDETE

A

Alsaský jablkový koláč 117
 Angrešt 96, 97, 185
 Angreštvý pěnový koláč na plech 97
 Antipasti 101
 Artičok 138, 139, 186
 Asijská dýňová polévka 130

B

Baby karotka 59
 Barevný salát s jogurtovým dresinkem 88
 Bavorské zelí 171
 Bazalka 61
 Bělásek zelný 165
 Bezinka 96
 Bezové květy 48–49, 184
 Bílé zelí 170–171, 187
 Bílý chřest 47
 Boršč 176–177
 Borůvka 95, 96, 185
 Bramborové knedlíky 99
 Brambory 85, 99, 109, 112–115, 158, 160, 161, 174, 176, 186
 Brokolice 136–137, 186
 Broskev 78–79, 185
 Bršlice 30
 Bylinkový tvaroh 103
 Bylinky 14–17, 60, 61, 64, 65, 103, 184

C

Celer 146–147, 176, 186
 Cibule 72–73, 126
 Císařský trhanec se švestkami a skořicí 128
 Cuketa 56–57, 185
 Cukrová kukuřice 81
 Cukrový hrách 69

Č

Čekanka 109, 185
 Čekanka listová 109, 180–181, 187
 Čekanka listová 180
 Čekankové 109
 Černý bez (léčivé účinky) 48
 Černý bez 49
 Černý kořen 178–179, 187
 Červená omáčka z lesních

plodů 94
 Červená omáčka z lesních plodů 94
 Červená řepa 176–177, 187
 Červené zelí 166–167, 187
 Červený bez 49
 Červený rybíz 96

D

Divoká mrkev 59
 Divoké bylinky 30, 31
 Dort 72, 99, 127, 141
 dort 99
 Dressing 110
 dressing 16
 Dřepčící 165
 Dubový salát 89, 91, 185
 Dýně 57, 130–133, 186
 džem 125

E

Endivie 108, 186
 Estragon 17

F

Falešné kapary 75
 Fazole 70–71, 185
 Fazolový salát 70–71
 Fenykl 86–87, 185
 Fialka 31, 77
 Fialky 77
 Fíky 134, 186
 Flammkuchen s bílým zelím 170–171
 Francouzský toast s čerstvým sýrem a ořechy 151
 Frankfurtská zelená omáčka 17

G

Glazovaná vodnice 18
 Gorgonzolová omáčka 150
 Gratinovaný černý kořen 179
 Gratinovaný fenykl 86
 Grilované broskve 79
 Grilované kokosovo limetkové kukuřičné klasy 81
 Grilované kokosovo limetkové kukuřičné klasy 81

H

Hlávková kapusta 162–163, 187
 Hlávkový salát 89, 185
 Hluchavka 30, 31, 77
 Hokaido 131
 Hořčice polní 31
 Hořčičný olej 33, 43
 Hrách dřevňový 69
 Hrách obecný 69
 Hranolky 115, 169
 Hrášek 68–69, 185
 Hroznové víno 120–121
 Hruška 152–153, 186
 hruškové tiramisu 152

Ch

Chebdí bez 49
 Cherry rajčata 67
 Chrupky 83
 Chřest 46–47, 184
 chutney 124
 chutney 54

I

Indické květákové kari 26

J

Jablečno-celerová pomazánka 116
 Jablka 116–117, 186
 Jahody 44–45, 184
 Jarní byliny 16–17, 184
 Jarní cibulka 72–73, 185
 Jarní kuchyně 13–49
 Jedlé houby 38–39
 Jedlé kaštiny 118–119, 158
 Jedlé kaštiny 118–119, 186
 Jedlé květy 76–77
 Jetel 31, 77
 Jetelová sůl 35
 Jitrocel 30
 Jogurtový dressing 88

K

Kadeřavá kapusta 172, 173, 187
 Kakost 30
 Kalendář sklizně 184–187
 Karotka 59
 Karotky 58–59
 Kdoule 142–143, 186

Kdoule 143
 Kedlubna 174
 Kedlubna 174–175, 187
 Kedlubnové karbanátky 174
 Kerblík 17, 184
 Keříková rajčata 67
 Kiwi 135, 186
 Knedlíky 99
 Knedlíky s marcipánem 99
 koláč 117
 Kompot 78
 kompot s meruňkami 34
 Kopriva 30
 Kořenová zelenina 169
 krém 32–33
 Křen 32–33, 184
 Kukuřice 80–81, 185
 kuřátko s hrozny 121
 Kuře 102, 121
 Květák 26, 27, 137, 184
 Květy 56
 Kyselé zelí 170

L

Lasagne s mangoldem
 a kedlubnou 148
 Léčivky 30
 Ledový salát 89, 90
 Lesní plody 94–95, 185
 Letní bylinky 60–61, 185
 Letní kuchyně 51–103
 Letní salát 88–89, 185
 Letní vrstvený salát 90
 Lilek 100–101
 Lilek 100–101, 18
 Listový salát 89
 Listový salát 91
 Lollo Biondo 89
 Lollo Rosso 89, 185
 Lososovo pórkový koláč 141
 Loupaná jádra lískových
 ořechů 151
 loupání 67
 lucerna 131

M

Maliny 96, 185
 Mangold 148–149, 186
 Mascarpone 82
 Masitá rajčata 67
 máslo 25
 máslo 62
 Máslo 74
 Máslová dýně 131
 Máta 62
 Medvědí česnek 24–25, 31, 184

Meruňky 54, 55, 185
 Měsíček 76
 Mirabelka 98–99, 185
 Mleté maso 158, 162
 mousse 118
 Mousse 118
 Mrkev 58–59, 185
 Mrkev 59
 Mrkvovo tymiánový
 quiche 58
 mšice zelné 165
 můra zelná 165
 Musaka 100
 Musaka se sýrem feta 100
 Muškátová dýně 131

N

Nektarinka 79
 Noky 113, 158
 Noky s růžičkovou kapustou
 a kaštaný 158
 odrůdy 113
 odrůdy 164
 odrůdy 67

O

Okurkový krokodýl 37
 Okurkový salát s masovými
 kuličkami 36
 Omeleta 140
 omeleta se šunkou 140
 Orámování záhonku 65
 Orientální bramboračka 115
 Ořechy 150–151, 186
 Ostružinový kefir 96
 Ostružiny 96, 185
 Ovoce 144–145, 185
 palačinky 95

P

Palačinky 95
 Pampeliška 28–30, 184
 Paprika 102–103, 185
 Paprika plněná ředkvičkami
 a bylinkovým tvarohem 103
 Pařeniště 23–24
 pasta s opečenými piniovými
 oříšky 24
 Pastinák 168–169, 187
 Pastinákové hranolky 169
 Patison 131
 Pažitka 17, 184
 Pečené brambory 60
 Pelargonie 76
 Pelyněk 30

Pesto 61
Pesto 61
 pěstování 164–165
 Pěstování hub 40, 41
 Petržel 17, 184
 Petrželový kořen 168
 Plněná rajčata 66
 Plněné cibule 126
 Podzimní kuchyně 105–153
 polévka 119
 polévka 130
 Polévka 161
 polévka 85, 115
 Polévka z kdoulí a sladkých
 brambor 143
 Polníček 110–111, 186
 pomazánka z čerstvého sýra
 a rukoly 84
 Pomněnka 77
 Popcorn 81
 Pórek 140–141, 186
 Pórek 140–141, 186
 Potočnice 31
 Pozdní červené zelí 167
 Pozdní jablka 116
 Prvosenka 76
 Ptačinec 77
 Pyré 109
 pyré s endivií 109

Q

Quiche 153

R

Rajčata 66–67, 185
 Ranná jablka 116
 Rebarbora 14–15, 34–35, 184
 roláda 163
 Rolády 163
 Rosti 160
Rosti 57
 Rosti s uzeným lososem 160
 rostlina 57
 Rozmarýn 17, 60, 62
 Rozmarýnové brambory 60
 Rozsýpavé brambory 113
 Rukola 84–85, 134, 185
 Rukola 84–85, 134, 185
 Rukolovo bramborová
 polévka 85
 Rukolový salát 134
 Rukolový salát s fíky 134
 Růže 77
 Růžičková kapusta 158–159,
 187
 Rybíz 96, 185

Rýžová pánev 102
Rýžová pánev s paprikou
a kuřetem 102

R

Řapíkatý celer 146–147, 186
Řapíkatý mangold 148
Řebříček 31
Ředkev 42
Ředkvička 42–43, 184
Ředkvičková myšička 43
Řepa 18–19, 160–161, 174, 187
Řeřicha 74–75
Řeřicha 74–75, 185
Řeřišnice luční 77
Římská rajčata 67
Římský salát 89
s houbovou omáčkou 113
s hráškem a vejci 91
s klobásou a uzeným 173
s medem, kozím sýrem
a malinovým
dressingem 110

S

Salát 114, 185
salát s jablkem 108
salát s okurkou 114
salát s vajíčky a slaninou 28
salát s vejci a sezamem 20
Salát z červeného zelí 166
Salát z červeného zelí 166
Salát z vodnice s jogurtovo-
bylinkovým dresinkem 19
Salátová okurka 36–37, 184
Salátové brambory 113
se žampiony 111
Sedmikrásky 76
Schattenmorellen 83
skladování 59
sklizeň 55
Slaný koláč s jarní cibulkou 72
Smažená čekanka 180
Smažené celerové řízky 146
Smoothy 172
Soudková rajčata 67
staré ovocné odrůdy 144–145
středně brzké zelí 167
Středomořské pečené
brambory 60
Středomořský cibulový
koláč 127
Středomořský fazolový
salát 70–71
sůl 63
sušené 95

Syrová kedlubna 175
Syrová strava 175
Sytý ředkvičkový salát
s uzeninou 42

Š

Šalvěj 17, 62
Šípek 124–125, 186
Špagetová dýně 131
Špenát 20–21, 184
Špičaté zelí 187
Štírovník 30
Šťovík 31
Šunkové rolky 178
Švestka 128–129, 186
Švestky se skořicí 128
švestky ve špekovém
županu 129

T

Tagliatelle 68
tagliatelle s hráškovou
šunkovou omáčkou 68
Tartar 39
tartar s bylinkami 39
Těstoviny s gorgonzolovou
omáčkou a vlašskými
ořechy Pasta 150
Tipy pro děti 27, 29, 37, 43, 75,
91, 103, 115, 129, 131, 162, 169
Tiramisu 152
trifle 120
Třešně 82–83, 185
Třešně s balsamicem 83
Třešně srdcovky 83
Třešňový dezert
s mascarpone 82
Tuřín 160–161, 187
tvaroh 103
Tyčková rajčata 67
Tykev velkoplodá 131
Tymián 17, 62

U

Uzený losos 160
v bylinkové palačince 46
vanilkový kompot 78
vinaigrette 87

V

Vinná réva 122
Vinná réva v zahradě 122–123
Vinné hrozny 120–121, 186
Vinný ocet 87

Vinohradnické broskve 79
Višně 83
Vitamíny 53
Vlastnoruční rozinky 121
Vlašský ořech 151
Vodnice 18–19, 184
Vydatný hruškovo-sýrový
quiche 153
vylupování hrášku 69
Vysoký záhon 92–93

Z

záhonek 64, 65
záhonek na kompostu 132–
133
zapečená brokolice 136
zápředníček polní 165
(Zahrada) 22
Zelená omáčka 17
Zelená omáčka
s jogurtem 135
Zelené fazole 70–71
Zelenkávé smoothie 172
Zelený chřest 47
Zelí 137, 158–159, 164–167, 170–
173, 187
Zimní kuchyně 155–181
Zimní saláty 22
Zimolezovitě 111
zmrzlina 129
Zmrzlina z černého bezu 49
zralost 55

Ž

Žampiony 38–39, 184
želé 29
želé z bezových květů
a jablek 48
Želírovací zkouška 125

FOTOGRAFIE POUŽITÉ V KNIZE

Flora Press: Seite 122/123 Martin Hughes-Jones

mauritiu images: Seite 4 l. und 5 l. foodcollection, 6/7 Peter Lehner, 10/11 foodcollection, 11 o. Frigesch Lampelmayer, 11 u. Josefine Clasen, 12/13 foodcollection, 16 Westend61, 17 foodcollection, 22/23 Alamy/garfotos, 28 foodcollection, 30/31 Westend61/ Sandra Roesch, 45 Josefine Clasen, 48 und 60 o. foodcollection, 62 u. Frigesch Lampelmayer, 64/65 United Archives, 75 u. foodcollection, 76/77 sombraluz/C. Nidhoff-Lang, 90 foodcollection, 92/93 Chromorange/Martina Rädlein, 102/103, 104/105, 106 M., 111 und 117 foodcollection, 128 Josefine Clasen, 132/133 Alamy/Andrea Heselton, 144/145 Mc-PHOTO/Hans-Roland Mueller, 164/165 Garden World Images/Gilles Delacroix, 167 foodcollection

Katrin Schmelzle: Seite 27 o., 37 o., 43, 103

Shutterstock: Umschlag Oleksandra Naumenko, Seite 1 Valentina Razumova, 2/3 13Smile, 4 r. KatyaPulina, 5 r. TGTGTG, 8/9 Diana Taliun, 9 o. r. eugenegurkov, 11 M. Julia Sudnitskaya, 14 o. r. Christian-Fischer, 14 u. l. Olga Pishchulina, 14 u. r. thodonal88, 15 Julia Metkalova, 18 thodonal88, 19 Magnago, 20 Olga Pishchulina, 21 Anna Pustynnikova, 24 aliaseema, 25 Icrms, 26 Liliya Kandrashovich, 27 u. LENA GABRILOVICH, 28/29 Menna, 29 o. Vania Tordova, 29 u. minadezhda, 32 Elena Veselova, 33 Jiri Hera, 35 Christian-Fischer, 37 u. HandmadePictures, 39 TunedIn by Westend61, 44 Julia Metkalova, 47 sarsmis, 50/51 KatyaPulina, 52 o. Liv friis-larsen, 52 M. Bildagentur Zoonar GmbH, 52 u. l. Valentina Razumova, 52 u. r. sarsmis, 53 vincent noel, 54 sarsmis, 55 Nesterenko Maxym, 56 marco mayer, 57 Ozgur Coskun, 58 MShev, 59 vincent noel, 60 l., u. und 61 u. Valentina Razumova, 61 o. Liv friis-larsen, 62 o. Lampas Azami, 63 o. Julia Sudnitskaya, 63 u. Valentina Razumova, 67 Ozgur Coskun, 69 almaje, 71 rouille-et-patine, 72/73 Stoloyevych Yuliya, 73 Regreto, 74 Bildagentur Zoonar GmbH, 75 o. Agenturfotografie, 78 5PH, 79 AS Food studio, 80 ND700, 81 5 second Studio, 82 zoryanchik, 83 Agnes Kantaruk, 84 u. Sciseti Alfio, 87 Kerkdanno, 88/89 Joshua Resnick, 89 Elena Veselova, 91 o. Romrodphoto, 91 u. Kavee Vivii, 94 Ildi Papp, 94/95 u. Lepas, 95 o. Elena Veselova, 96/97 sarsmis, 97 P-fotography, 99 u. thodonal88, 106 o. Olga Miltsova, 106 u. l. Nedim Bajramovic, 106

u. M. exopixel, 107 Binh Thanh Bui, 108 jiangdi, 110 u. Nedim Bajramovic, 113 o. JIANG HONGYAN, 113 u. yuris, 115 Africa Studio, 119 o. PosiNote, 119 u. Lisovskaya Natalia, 120 Lukas Gojda, 121 Anjelika-Gr, 125 kaprik, 126 o. und u. exopixel, 126 M. Nedim Bajramovic, 127 u. exopixel, 129 u. Natalia Leontieva, 130 Olga Miltsova, 131 PHB.cz (Richard Semik), 135 u. Artem Samokhvalov, 137 Oksana Mizina, 138 marco mayer, 139 marylooo, 140 o. Binh Thanh Bui, 142 melnikof, 147 alicja neumiler, 148 N. Mitchell, 150 l. und 151 o. AmyLv, 151 u. Joanna Zopoth-Lipieko, 153 Stepanek Photography, 154/155 TGTGTG, 156 M. r. Inga Nielsen, 156 u. l. kaiskynet, 157 Anna Sedneva, 159 Africa Studio, 160 u. kaiskynet, 162 Anna Sedneva, 166 u. Nongnut Moijanghan, 168 Jiri Hera, 171 u. SOMMAI, 172 Teri Virbickis, 172/173 Dar1930, 177 vasanty, 181 TGTGTG, 182/183 SMarina, 184/185 iiiihevgeniy, 186/187 images72, Rückumschlag Julia Metkalova

StockFood: Seite 9 o. l. Diana Miller, 14 o. l. Julia Hoersch, 34 Klaus Arras, 36 M. Brauner, 38 Chris Meier, 40/41 Uis Diak, 42/43 Wolfgang Pfannenschmidt, 46 Julia Hoersch, 49 Jan-Peter Westermann, 66 Andrew Young, 68 Stephen Conroy, 70 Barbara Bonisolli, 84 o. Michael Wissing, 85 Oliver Brachat, 86 Tara Fisher, 98 Jörg Lehmann, 99 o. FoodPhotographie Eising, 100 P. Nilsson, 101 Imagerie, 106 u. r. Jan-Peter Westermann, 109 Michael Brauner, 110 o. FC/Craig Holmes, 112 Michael Wissing, 114 Westermann & Buroh Studios GbR, 114/115 Fotos mit Geschmack, 116 FoodPhotographie Eising, 118 Jan-Peter Westermann, 124/125 Martina Schindler, 127 o. Diana Miller, 129 o. Beata Polatynska, 134 PhotoCuisine/Pierre Louis Viel, 135 o. Jan-Peter Westermann, 136 Feiler Fotodesign, 140 u. Klaus Arras, 141 Z. Sandmann/Westermann, 143 Jalag/Grossmann-Schürle, 146/147 Eising Studio - Food Photo & Video, 149 Martina Urban, 150 r. Jan-Peter Westermann, 151 M. Aniko Meneghinine Szabo, 152 PhotoCuisine/Jean-Christophe Riou, 156 o. Sporrer/Skowronek, 156 M. l. Mario Matassa, 156 u. r. Bauer Syndication, 158 Jörg Lehmann, 160 o. Studio R. Schmitz, 161 Sporrer/Skowronek, 163 Mario Matassa, 166 o. Charlotte Tolhurst, 169 Bauer Syndication, 170 Castilho Rua, 171 o. Teubner Foodfoto GmbH, 174 Harry Bischof, 175 Tanja Major, 176 Jan-Peter Westermann, 178/179 FoodPhotographie Eising, 179 und 180 Harry Bischof

TIRÁŽ

V knize obsažené doporučení a informace byly autory pečlivě poskládány a ozkoušeny. Garanci správnosti ale nemůžeme poskytnout. Autoři a nakladatelství neručí za škody a nehody. Prosím řiďte se při používání této knihy vlastním úsudkem. Vydavatelství neručí za obsah zmíněných webových stránek.

Dílo je chráněné autorskými právy. Každé použití mimo tato práva je nepřípustné a trestné. To platí především pro tvorbu kopií a ukládání elektronických verzí.

Vedoucí projektu: Andrea Keller

Texty: Katrin Schmelzle, Guido Huß, Frank Müller, Birgit Wüller

ISBN 999-9-9999-9999-9