

ZDRAVÁ KUCHYNĚ

Atraktivní recepty

RACHEL HAIGH

OBSAH

ÚVOD 7

Co je plnohodnotná strava?

Obilniny 14

a jiná semena používaná
jako obilí

Sušené luštěniny 22

Výhonky a klíčky 25

Čerstvá zelenina 28

Kořenová, hlízová, listová, výhon-
ková a plodová zelenina; tykvovité
a cibulovité plodiny; zelené luštěni-
ny a jiné semenné zeleniny; houby



Ovoce 54

Bobulovité, jádrové a peckovité
ovoce; exotické plody

Sušené ovoce 67

Ořechy 72

a jiná semena podobného použití

Potraviny živočišného původu 77

Kuchyňské bylinky 82

Koření 86

Bylinkové čaje 89

Hotové výrobky 91

Průmyslově vyráběné mouky 93

Zmrazování 96

RECEPTY

Všeobecný úvod 100

Snídaně 102

Polévky 107

Předkrmy 112



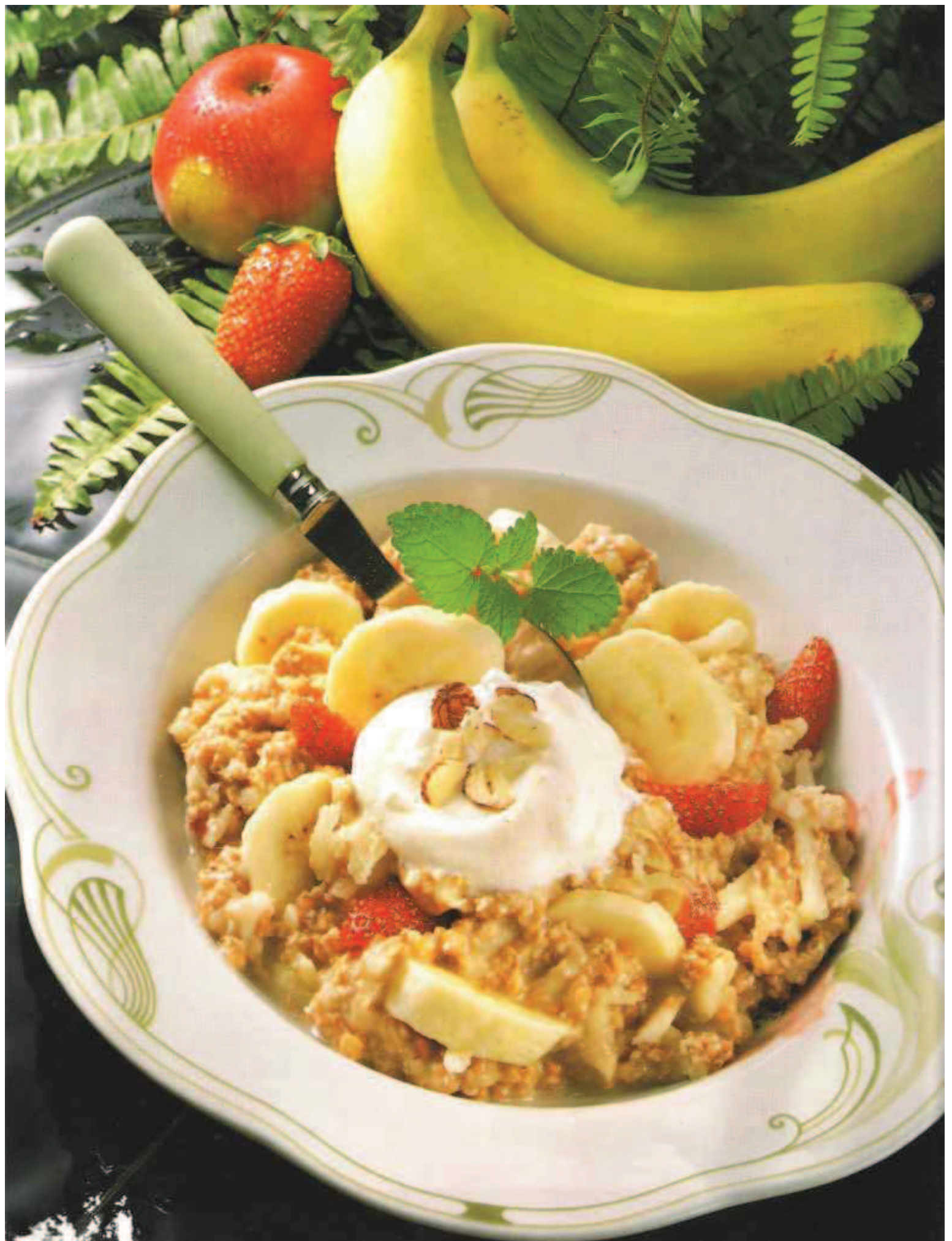
Saláty 118

Hlavní jídla 126

Ovocné dezerty a jiné
moučníky 144

Pečení jako koníček 152

Rejstřík receptů a hesel 157



ÚVOD

Co je plnohodnotná strava?

Pod pojmem plnohodnotná strava rozumíme používání takových potravin, které zůstaly v co nejpřirozenějším stavu a které se v ideálním případě nedostaly do styku s chemikáliemi ani během vegetačního období. Neměly by tedy obsahovat žádné přídatné látky (konzervační prostředky, barviva, umělé příchuti apod.).

Ve 20. století se zvláště ve vyspělých průmyslových státech drasticky změnila stravovací zvyklosti: například pudink s malinovou příchutí vůbec nemusí být vyroben ze skutečných malin; za svůj vzhled i aroma vděčí výrobkům chemického průmyslu. Kupujeme ovoce, u něhož si pěstitelé dali více záležet na jeho působivém vzhledu než na chuti a obsahu vitamínů. Grilujeme a vaříme kuřata, která během svého krátkého a neradostného života byla krmena nejen denaturovaným krmivem, ale též antibiotiky a hormony, podporujícími jejich růst. Průmyslově vyráběné produkty, jako porcovaný chléb nebo různé saláty, které dříve po několika dnech zplešnivěly a začaly podléhat rozkladu, můžeme dnes „díky“ kyselině propionové skladovat i několik týdnů. Běžně používaná pšeničná mouka vydrží při trochu pečlivém skladování i několik let, neboť je zbavena všech látek, které lehce podléhají zkáze, ale jsou přitom cenné pro naši výživu.

Složitě tržní vztahy i některé nesmyslné předpisy zlikvidovaly selský dvůr starého typu. Moderní rolník se už neřídí

zásadami přirozeného pěstování a produkuje obilí, zeleninu, ovoce, maso i mléko téměř průmyslovým způsobem. Používá nejen stále nákladnější strojový park, ale i množství chemikálií: umělá hnojiva, herbicidy, fungicidy a insekticidy proti nežádoucím rostlinným i živočišným škůdcům; mnohdy jde o přípravky na hranici zákonnosti, jež podporují růst a zabraňují infekcím dobytka.

Tímto způsobem bylo jistě dosaženo mnohem větších výnosů. Avšak každé umělé zvyšování úrody vedlo současně i k nadprodukcí. Příslušná „máslová hora“ je pouze jedním z mnoha příkladů. Jsou tu však i další: každým rokem se „vyřadí z oběhu“ a likvidují tisíce tun ovoce a zeleniny, aby se omezila nadměrná nabídka a předešlo se snižování cen.

Velké množství chemikálií používaných v zemědělství patří k prudce jedovatým látkám. Působí přitom poněkud groteskně, že pověstný přípravek DDT se ve většině zemí již nesmí používat, ale jiné toxické látky se nesmyslně rozstříkují i nadále. Výskyt reziduí těchto „přípravků na ochranu rostlin“ je možno dokázat ve většině u nás nabízených zemědělských výrobků. My je tak přijímáme s potravou.

Neméně problematické je (často nadměrné) používání anorganických průmyslových hnojiv, které vede k silnému přehnojení většiny půd. Půda nedokáže přebytečnou hnojiva uskladňovat, aby je v případě potřeby odevzdala následujícím generacím rostlin. Naopak, deštěm se hnojiva vyplavují do stále hlubších vrstev půdy, až se nakonec dostávají do spodních vod a tím i do zdrojů pitné

vody. Již dnes je obsah dusičnanů v pitné vodě v mnohých oblastech tak vysoký, že ji odborníci považují za zdraví škodlivou, zvláště pro malé děti. Návrhy, aby se kojenecká strava připravovala z minerální vody, bylo nutno rovněž revidovat, neboť i mnohé minerální prameny jsou již znečištěny dusičnany.

Často se ještě podceňuje nebezpečí vyplývající z reziduí cizorodých látek v naší stravě. A to je výzkum teprve na začátku! „Zaručené“ stanovené mezní hodnoty vycházejí často z pouhých spekulací a málo spolehlivých předběžných výsledků. O škodlivém účinku dlouhodobého příjmu „zatížených“ potravin toho ještě mnoho nevíme, jsme si však vědomi toho, že různé škodliviny nejsou z lidského organismu vylučovány, ale ukládají se v něm, např. v játrech či tukové tkáni. Nebezpečné koncentrace dosáhnou až po létech nebo desetiletích. Mnozí lékaři a vědci již nepochybují o souvislostech mezi nadměrným používáním chemikálií v zemědělství a rostoucím výskytem tzv. civilizačních chorob. Existuje dokonce podezření, že některé z účinných složek „přípravků na ochranu rostlin“ mohou vyvolávat nádorové bujení.

Proto je důležité, abychom si podle možnosti vybírali ke konzumu takové potraviny, které byly vypěstovány v přirozených podmínkách. Tyto potraviny nemusí být sice úplně prosty reziduí škodlivých cizorodých látek, neboť již rostou v dalekosáhle poškozeném prostředí, přesto však koncentrace těchto látek je v nich zpravidla podstatně nižší.

Ale pozor! Ne všechno, co bývá označováno jako „biologicky“ vhodné, si



OZNAČENÍ	FUNKCE	PROJEVY PŘI NEDOSTATKU
Bílkoviny	Velmi významné látky ve výživě člověka, hlavní složka každé živé hmoty, důležitá pro stavbu buněk a jejich růst a pro funkci enzymů, hormonů a protilátek. Bílkoviny se skládají z aminokyselin; z nich osm se nachází v bílkovinách, které přijímáme v potravě, další si naše tělo vytváří z těchto osmi. Jen málo potravin rostlinného původu obsahuje všech osm esenciálních aminokyselin. Proto musíme dát přednost pestré stravě.	Nedostatek bílkovin vyvolává silný pocit hladu. Tělo je musí čerpat z vlastních zásob, proto člověk hubne. Všechny procesy látkové přeměny se zpomalují, což může v extrémních případech vést až k jejich selhání.
Tuky	Jsou zdrojem energie; v lidském těle se nacházejí ve dvou formách — jako tkáňový tuk a zásobní tuk (energetická rezerva). Tuky jsou potřebné ke vstřebávání některých vitamínů, např. A, D, E a K. Vyskytují se v nenasycené a nasycené formě, mohou být rostlinného nebo živočišného původu. Nasycené živočišné tuky obsahují cholesterol, který urychluje vznik arteriosklerózy.	Nadměrná spotřeba tuků je škodlivější než jejich nedostatek. Zvláště živočišné tuky mohou být příčinou nadváhy, arteriosklerózy a zvýšeného krevního tlaku.
Sacharidy (Glycidy)	Nejdůležitější dodavatel energie pro lidské tělo; dělíme je na cukry, škrob a vlákninu. Společně s bílkovinami působí při hojení poškozené tkáně a podporují funkci centrální nervové soustavy. Ve stravě bychom měli dávat přednost přirozeným sacharidům (jsou obsaženy např. v obilném zrna) před rafinovanými produkty (bílý cukr).	Nevolnost, únava, celkové snížení výkonnosti. Nadměrná konzumace rafinovaného cukru způsobuje nadváhu, zubní kaz, vysoký krevní tlak, choroby srdce a cukrovku.
Vláknina	Jsou to látky nestravitelné, bez nichž se však neobejde normální činnost trávicích orgánů. Hromadí se ve stolici a odvádějí „nečistotu“ a jedovaté látky ven z těla.	Poruchy trávicího systému, chronická zácpa a další těžkosti, vyplývající z delšího působení škodlivin v těle.
Vitamíny	Organismus je potřebuje pouze v nepatrném množství, jsou však nepostradatelné pro normální činnost mnohých orgánů. Vitamíny rozpustné ve vodě (vitamíny skupiny B, vitamín C) se v těle neukládají, proto je musíme přijímat pravidelně. Vitamíny rozpustné v tucích (A, D, E a K) se mohou ukládat v tukové tkáni do rezervy.	
Vitamín A (<i>dehydroretinol</i>)	Má ochranný vliv na pokožku a sliznice i na rohovku oka („oční vitamín“).	Vysychání sliznic a rohovky, poruchy zraku, šeroslepost.
Vitamíny skupiny B	Hlavní funkcí B-vitamínů je štěpení potravy přijímaných sacharidů na jednoduché molekuly, které se lehce mění na energii. Zúčastňují se tvorby červených krvinek. Jsou důležité pro činnost mozku a nervů, pro vlasy, pokožku, oči a játra. Účinky B-vitamínů se vzájemně doplňují, proto je nutné přijímat je ve vyváženém poměru.	
Vitamín B₁ (<i>tiamin, aneurin</i>)	Je nutný pro přeměnu sacharidů na energii. Podporuje činnost mozku, nervů a svalů, zvláště srdečního svalu.	Malátnost, zápaly nervů, onemocnění mozku. Při extrémním nedostatku projevy choroby beri-beri.
Vitamín B₂ (<i>riboflavin, laktofiavin</i>)	Zúčastňuje se na přeměně tuků, sacharidů a bílkovin na energii, podporuje růst. Je citlivý na světlo!	Poruchy růstu, záněty pokožky a sliznic, chudokrevnost.
Vitamín B₃ (<i>niacin</i>)	Zúčastňuje se na přeměně tuků, sacharidů a bílkovin na energii.	Nervová podrážděnost, záněty, otoky jazyka, poruchy růstu.
Vitamín B₆ (<i>pyridoxin, adermin</i>)	Rozkládá bílkoviny na aminokyseliny, čímž se zúčastňuje tvorby červených krvinek a hormonů.	Anémie, stavy nervové podrážděnosti, malátnost, změny na pokožce a sliznicích.
Vitamín B₁₂ (<i>kobalamin</i>)	Zúčastňuje se tvorby červených krvinek a syntézy DNA. Je důležitý pro normální funkci centrální nervové soustavy. Nachází se zvláště v živočišných tkáních a produktech; přísní vegetariáni by jej měli užívat ve formě syntetického preparátu (tablety, injekce).	Anémie.
Kyselina listová	Přesně vzato patří k vitamínům skupiny B, s nimiž spolupůsobí. Zúčastňuje se přeměny bílkovin na aminokyseliny a syntézy DNA. Je velmi potřebná v počátcích těhotenství.	Poruchy celkového růstu a růstu kostí, záněty sliznic, anémie.

OZNAČENÍ	FUNKCE	PROJEVY PŘI NEDOSTATKU
Vitamín C (kyselina askorbová)	Jeden z nejdůležitějších činitelů látkové výměny. Zúčastňuje se tvorby protilátek, rozličných hormonů i kolagenu. Snižuje propustnost cévních stěn, podporuje produkci hemoglobinu a adrenalinu. Je důležitý pro příjem železa, zvyšuje celkovou odolnost organismu.	Zvýšená náchylnost ke krvácení, krvácení dásní; poruchy látkové výměny v kostech, snížená odolnost vůči infekcím, klesající odolnost vůči zátěži; anémie z nedostatku železa, srdeční těžkosti, při extrémním nedostatku kurděje (skorbut).
Vitamín D (kalciferol)	Je důležitý pro příjem vápníku a fosforu, tedy po stavbu kostí a zubů. Vlivem UV-záření se může v těle syntetizovat z jiných látek.	Změny na kostech, zejména na páteři (tvorba hrubu), křivice (rachitis), poruchy trávení, křeče.
Vitamín E (tokoferol)	Chrání vitamín A a nenasycené mastné kyseliny v těle před oxidací, má vliv na látkovou přeměnu tuků, cukrů a vody, podporuje tvorbu svalů, je důležitý v době těhotenství.	Neexistují ověřené poznatky. Předpokládá se atrofie svalů a poruchy při tvorbě červených krvinek.
Vitamín K (fylochinon)	Je důležitý pro činnost faktorů podporujících srážlivost krve.	Zvýšená náchylnost ke krvácení.
Minerální látky	Jsou potřebné při růstovém procesu buněk, ve svém působení se často doplňují. Mají význam při vázání a vylučování kyselin, které v těle vznikají při přeměně látek na energii. Doplnění stravy určitými minerálními látkami (farmaceutický průmysl nabízí množství preparátů) se nedoporučuje, neboť se mohou vytvořit jednostranné nadměrné zásoby narušující přirozenou rovnováhu v hospodaření s mineráliemi. Plnohodnotná strava zaručuje jejich dostatečný a vyvážený příjem.	
Chlór, chloridy	Spolu se sodíkem a draslíkem regulují vodní režim v těle. Zúčastňují se tvorby žaludečních šťáv.	Nepříznivý účinek na zásoby sodíku.
Železo	Nejdůležitější složka hemoglobinu, který přenáší vdechovaný kyslík k jednotlivým buňkám. Spolupůsobí s vitamínem C a stopami mědi. V období těhotenství se jeho potřeba zvyšuje.	Anémie a s ní spojené další projevy, jako zvýšený sklon k únavě.
Jód	Je potřebný ke tvorbě hormonu ve štítné žláze, ovlivňuje procesy látkové přeměny. Mnohé oblasti střední Evropy nemají dostatek jódu ve vodě, proto se doporučuje užívat jodidovanou kuchyňskou sůl.	Skлон k obezitě, únava, zvětšená štítná žláza (struma).
Draslík	Důležitá složka všech buněk a krevní plazmy, spolu s chlórem a sodíkem reguluje vodní režim v těle.	Narušená činnost svalů, zvláště poruchy srdečního svalu a s tím související arytmie, snížený krevní tlak. K těmto příznakům však může vést i jeho nadměrný příjem.
Vápník	Zúčastňuje se tvorby kostí a zubů, má protizánětlivý a protialergický účinek. Je důležitý při řízení svalové činnosti a pro činnost vegetativního nervového systému. Spolupůsobí s fosforem a hořčíkem.	Poruchy činnosti svalů, kazivost chrupu, lámavost kostí; stavy nervové podrážděnosti.
Hořčík	Spolu s vápníkem a fosforem má význam při tvorbě kostí a při řízení vegetativního nervového systému.	Svalové křeče, stavy nervové podrážděnosti.
Sodík	Je důležitý při regulaci vodního režimu v těle, má vliv na činnost svalů a nervů, zúčastňuje se přenosu živin do buněk. Spolupůsobí s chlórem a draslíkem.	Jsou ojedinělé, spíše se projevuje nadměrné zásobení, zvláště při vysoké spotřebě kuchyňské soli, což může vést k poruchám vodního režimu v těle a zvýšenému krevnímu tlaku se všemi nepříznivými důsledky.
Fosfor	V těle se nachází převážně ve sloučeninách (fosfátech). Spolu s vápníkem má význam při tvorbě kostí a zubů. Je důležitý při přeměně energie. Působí spolu s hořčíkem.	
Zinek	Je důležitý při tvorbě tkání a jejich hojení při poraněních, při syntéze bílkovin; posiluje imunitní systém organismu. Spolupůsobí se železem.	Zvýšený sklon k infekci, ochablost, u mladistvých opoždění anebo zaostávání pohlavní zralosti.

skutečně zasluhuje toto označení. Při nákupu bychom proto měli dbát, aby výrobky pocházely z kontrolovaných oblastí!

Používání chemikálií se neomezuje pouze na zemědělskou výrobu. Velká část potravin prochází takovým zpracovatelským postupem, při němž se zničí nebo odstraní mnohé cenné látky. Místo nich se potom přidávají různé přísady: umělé vůně a chuťové přísady, stabilizátory a antioxidanty, emulgátory a potravinářská barviva. Dnes se ve výrobě používá kolem 3000 přídatných látek, které jsou zákonem povoleny, ale pouze část z nich má přirozený původ. Mnohé pocházejí z „čarodějnického kotle“ chemického průmyslu. Roční spotřeba těchto látek se od padesátých let zdvojnásobila. Dospělý Evropan přijme ročně ve své stravě průměrně kolem 2 kg přídatných látek.

Ačkoliv jsou dnes nově vyvinuté přídatné látky před zavedením do výroby podrobovány relativně důkladným testům (pokusy na zvířatech), i zde platí, že jejich dlouhodobý účinek na lidský organismus zatím pouze předpokládáme. Je už například známo, že mnohá potravinářská barviva často vyvolávají alergie. O některých konzervačních prostředcích se domníváme, že za jistých okolností se mohou podílet na vzniku rakoviny. Různé přídatné látky jsou ve vyšších koncentracích jedovaté a některé mění organickou uživatelnost potravin v negativním smyslu.

Plnohodnotná strava takovéto látky neobsahuje. Nic se k ní nepřidává a nic se z ní — a to je důležité — ani neodstraňuje. Plnohodnotná strava zůstává v co největším rozsahu přirozená, neboť nebyla podrobena takovému zpracování, kterým by se zničily cenné složky. Patří k ní všechny „skutečné potraviny“, a ne průmyslově vyrobené potraviny, zbažené nejhodnotnějších látek a „obohacené“ o chemikálie.

Kdo se živí plnohodnotnou stravou, žije zdravěji. Přijímá méně škodlivých látek, ale zato více vitamínů, minerálních látek, stopových prvků a vlákniny. Jestliže postupně přejdete na takovou stravu, záhy zjistíte, že se rychle obnovují narušené tělesné funkce. Pravidelné trávení, čistá pleť, zvýšená odolnost vůči infekčním nemocem, správně fungující krevní oběh, duševní i tělesná svěžest až do vysokého věku nejsou náhodné, zákonitě souvisejí s rozumnou výživou.

A „rozumný“ přitom rozhodně neznamená „fádní“ či „jednotvárný“. Takováto strava je nejen zdravá, ale i pestrá a chutná, takže dokáže uspokojit i největší labužníky. O tom se sami přesvědčíte v receptáři.

Plnohodnotná strava a maso

Ne každý přívrženec zdraví prospěšné výživy se zřekne masa. Vždyť i dnes existují hospodářství, kde krmí dobytek biologickým krmivem, nepoužívají chemikálie a usilují o přirozený chov. Takové maso má potom rozhodně lepší kvalitu než to, které běžně kupujeme v obchodech.

Přesto však z hlediska fyziologie výživy je třeba dávat přednost vegetariánsky orientované stravě. Nadměrná spotřeba masa a uzenin způsobila zvláště v desetiletích po druhé světové válce obrovský růst tzv. civilizačních chorob, jako je arterioskleróza a dna. Proto se doporučuje maso ve stravě omezit, případně se ho úplně zříci. Projevů nedostatku se nemusíme obávat. Každý vegetarián vám potvrdí, že lidský organismus je schopen čerpat látky potřebné k udržování všech funkcí i z rostlinné potravy.

Proto jsme se při výběru receptů do této knihy zřekli těch, jež obsahují maso, drůbež a ryby. V některých případech je nahrazujeme takovými živočišnými produkty, jako je mléko, mléčné výrobky, vejce a med. Ten, kdo se jich (zatím) přece jen nedokáže vzdát, může občas jídlo obohatit o kousek masa či ryby.

Nezapomněli jsme ani na výlučně vegetariánský způsob výživy a vybrali jsme i takové recepty, které neobsahují živočišné produkty. Abyste je rychleji našli, budeme je označovat symbolem „V“.

Gluten

Gluten (lepek) je bílkovina, která je obsažena v různých obilninách a dodává mouce příslušné pekárenské vlastnosti; při vysokých teplotách zpevní a vytváří tím strukturu pečených produktů.

Podle novějších vědeckých poznatků gluten může negativně ovlivnit, případně zvýraznit různé formy alergie. Alergici citliví na gluten musí proto dodržovat

bezlepkovou dietu. Lepek není obsažen v některých obilninách, např. v rýži nebo v prosu, ani v zrnovinách, jako je pohanka nebo sója, které nepatří k trávám. Bezlepkové recepty jsou v knize označeny symbolem „BL“.

Vyvážená výživa

Vyváženost ve stravování je alfou i omegou zdravé výživy. Bílkoviny, tuky, sacharidy, vláknina, vitamíny a minerální látky jsou nepostradatelné pro optimální „fungování“ lidského organismu. Základní pravidlo zdravé výživy tedy zní: sacharidy a bílkoviny by měly být v poměru 2:1; cukrům a živočišným tukům bychom se měli podle možností vyhýbat; spotřebu soli bychom rovněž měli podstatně snížit; je třeba dbát na dostatečný přísun vlákniny; většinu potravin bychom měli konzumovat v syrovém stavu, protože vařením se mění, resp. ničí mnohé cenné látky.

Co nám nabízí plnohodnotná strava?

Vegetariánská výživa, která je založena na plnohodnotné stravě, zásobuje organismus všemi zdroji energie, vitamíny i minerálními látkami, které tělo nezbytně potřebuje. Plnohodnotná strava není jednostranná, skládá se z množství vysoce hodnotných potravin, které vám chceme nyní stručně představit. Podrobněji se o nich zmíníme v dalších kapitolách.

Obilniny, luštěniny, ořechy a jiná semena

Obilniny a luštěniny zaujímají v plnohodnotné stravě nejdůležitější místo. Jsou bohaté na bílkoviny, sacharidy, vitamíny (zvláště na vitamíny skupiny B), minerální látky a vlákninu. Mnohé obilniny můžeme nechat vyklíčit a teprve potom je konzumovat. V klíčcích se tvoří další vitamíny, především vitamín C.

Není tomu tak dávno, co si potraviny této skupiny vysloužily zlou pověst. Pro vysoký obsah sacharidů je někteří odborníci začali pokládat za jednu z hlavních příčin nadváhy. Byly dokonce sestaveny i diety (např. Atkinsova dieta), které používání sacharidů úplně vyloučily.

Mezitím se však ukázalo, že podobné diety mají katastrofální následky. Lidské tělo nezbytně potřebuje sacharidy, neboť jsou nezastupitelné při procesech látkové výměny. K nadměrné hmotnosti přispívají pouze v těch případech, je-li i celková spotřeba potravin nadměrná, a zvláště je-li jednostranná. Kromě toho všechna semena této skupiny rostlin jsou bohatá na cenné vícenásobně nenasycené mastné kyseliny, které hrají významnou roli v lidské výživě.

Na rozdíl od masa a jiných živočišných produktů neobsahují zpravidla luštěniny, ořechy a jiná klíčivá semena současně všechny formy bílkovin, které potřebujeme. Musíme proto jednotlivé rostlinné zdroje bílkovin vzájemně kombinovat, abychom přijímali všechny již vzpomínuté aminokyseliny, z nichž si organismus dokáže ty ostatní syntetizovat. Nabízejí se např. tyto kombinace: obilniny — ořechy, obilniny — luštěniny anebo obilniny — zelené saláty, které zabezpečí přísun všech esenciálních aminokyselin. Každý rostlinný produkt je dobře možné kombinovat i s mlékem (nejlépe výběrovým).

Výjimku tvoří pouze sójové boby, které obsahují všechny esenciální aminokyseliny, takže z hlediska zásobování těla bílkovinami už je nemusíme kombinovat s jinými potravinami.

Zelenina

Zelenina, k níž na tomto místě počítáme i saláty, dodává tělu všechny vitamíny, minerální látky a vlákninu. Je zpravidla kaloricky málo vydatná. Tmavozelená zelenina obsahuje nejcennější látky. Měli by ji konzumovat zvláště vegetariáni, poněvadž obsahuje vápník a vitamín B₂, nacházející se jinak hlavně v živočišných produktech.

Ovoce

Je bohaté na určité vitamíny, minerální látky, sacharidy (zastoupené zde ve formě různých ovocných cukrů) a vlákninu. Je všeobecně chudé na tuky; fyziologická spalná hodnota (kalorie) se pohybuje od nízkých hodnot až po vysoké. Sušené ovoce, zbavené velké části tekutin, má v poměru ke hmotnosti nejvyšší obsah vlákniny a současně nejvyšší výživnou hodnotu.

Ovoce bychom měli konzumovat převážně v syrovém stavu. Má příjemnou

chuť, navíc díky obsahu hroznového cukru (glukózy) je ideálním dodavatelem energie.

Mořské řasy

Z hlediska vědy o výživě nabývají stále více na významu. Obsahují mnoho bílkovin, vitamínů a minerálních látek — především železo, vápník, draslík, sodík a jód. Obsah vitamínu B₁₂, který bývá v potravinách rostlinného původu spíše malý, je předurčuje za pevnou součást čistě vegetariánské stravy.

Živočišné produkty a alternativy neživočišného původu

Vejsce patří k nejcennějším potravinám, neboť obsahují všech osm esenciálních aminokyselin, tedy veškeré stavební kameny, které náš organismus potřebuje k tvorbě bílkovin. Kromě toho dodávají organismu vitamíny B₂ a B₁₂ a vápník.

Naproti tomu jsou však vejce bohatá i na cholesterol (zvláště žloutek), proto bychom je měli konzumovat s mírou. Totéž platí v podstatě pro všechny potraviny živočišného původu, které obsahují nasycené mastné kyseliny. Ve většině případů je můžeme nahradit produkty rostlinného původu, např. kravské mléko sójovým mlékem, živočišné tuky rostlinnými oleji lisovanými za studena, vejce sójovou moukou apod.

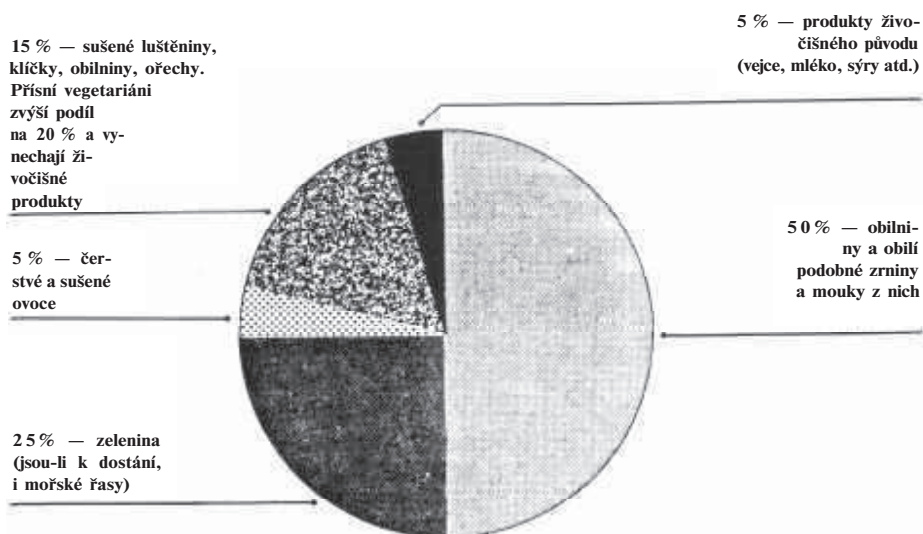
Plnohodnotná strava ještě i po zpracování?

Za plnohodnotnou stravu považujeme, jak už bylo řečeno, co nejpřirozeněji zpracované potraviny. Povolenou výjimkou je proces výhradně mechanického zpracování, dále postup, při němž se nepřidávají žádné chemikálie, a konečně zpracování, při kterém se zachovává co největší množství cenných látek.

Sójové boby například nejsou v přirozeném stavu právě nejchutnější. Avšak produkty z nich vyrobené (tofu, tempeh a tamari) mají už všestrannější použití a obsahují lépe stravitelné bílkoviny. Mimoto mají vysoký obsah železa, vápníku a vitamínů skupiny B. Výtažek z droždí je velice zdravé a na vitamíny bohaté koření; chemicky nezpracované, za studena lisované rostlinné oleje obsahují cenné vícenásobně nenasycené mastné kyseliny a různé stopové prvky. Místo rafinovaného cukru bychom měli začít používat pouze za studena odstředěný med, neboť rafinovaný cukr je z hlediska fyziologie výživy celkem bezcenný.

Závisí tedy jen na vás, do jaké míry budete v rámci plnohodnotné stravy používat takové produkty, které byly vyrobeny průmyslově. Je však nutno mít na paměti, že by měly být jen doplňkem potravin ponechaných v přirozeném stavu.

Vyvážený propoččet



Budete-li se řídit podle našich rad a obměňovat jednotlivé skupiny potravin, zabezpečíte tělu všechno, co potřebuje.

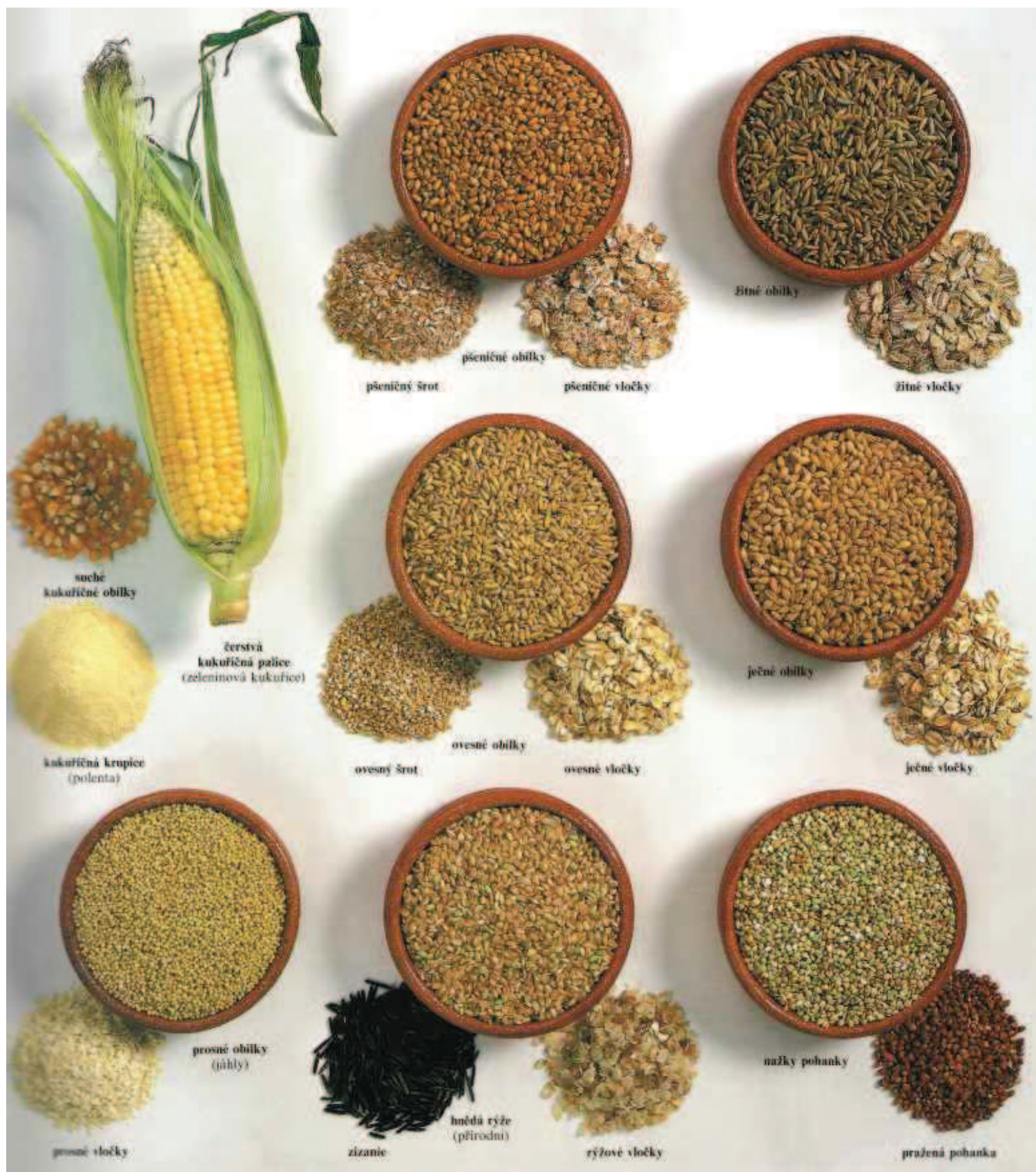
Na plnohodnotnou stravu ovšem nemůžete přejít z jednoho dne na druhý, zvláště ne po létech „páchání hříchů“ ve výživě. Váš metabolismus se totiž nejprve musí naučit zacházet s nezvyklou potravou. Proto bude lépe, přejdete-li na ni

postupně. Začněte tím, že nejdříve denně nahradíte jedno jídlo starého typu plnohodnotnou stravou, například na snídani si místo housky se salámem připravíte celozrnnou kaši. Po osmi až deseti dnech, když se s tím váš trávicí trakt vyrovná, pokračujte s dalším jídlem, a to až do té doby, pokud po třech až čtyřech týdnech úplně „nepřesedláte“ na plnohodnotnou stravu.

Je-li vám již vše jasné, můžeme se nyní podrobněji seznámit s mnoha vysoce hodnotnými potravinami, jež mají pevné místo v plnohodnotné stravě. Mimoto vám poskytneme první tipy na jejich použití a zpracování. Ve druhé části knihy najdete množství lákavých receptů na mnohá chutná jídla. Brzy se přesvědčíte, že plnohodnotná strava je zdravá, dokonce nabízí přímo lukulské hody!



OBILNINY



OBILNINY

a jiná semena používaná jako obilí

JEČMEN

Ječné obilky
Ječné kroupy
Ječné vločky

KUKUŘICE

Kukuřičné palice
Kukuřičné obilky
Kukuřičná krupice

OVES

Ovesné obilky
Ovesný šrot
Ovesné vločky

POHANKA

Pohankové nažky
Pražená pohanka
Nudle z pohanky

PROSO

Jáhly
Prosné vločky

PŠENICE CHLEBOVÁ

Pšeničné obilky
Pšeničný šrot
Bulgur
Pšeničné vločky
Sladovaná pšenice
Pšeničné otruby
Pšeničné klíčky

PŠENICE TVRDÁ

Semolina
Pasta
Kuskus

RÝŽE

Hnědá rýže
Bílá (obrušovaná) rýže
Rýžové vločky

SÁGO A TAPIOKA

SÓJA

Sójový šrot
Sójové vločky
Sójové otruby

ŽITO

Žitné obilky
Žitný šrot
Žitné vločky

Dnešní pěstované obilniny byly v průběhu tisíciletí vyšlechtěny z planě rostoucích trav. Rozlišujeme (v pořadí ročně dosahovaných výnosů na celém světě) chlebovou pšenici a tvrdou pšenici, rýži, kukuřici, proso, ječmen, oves a žito. Pro převážnou část lidstva jsou obilniny nejdůležitější a základní potravinou, která v přirozeném stavu kromě sacharidů dodává i vysoce hodnotné bílkoviny, vitamíny, minerální látky a vlákninu.

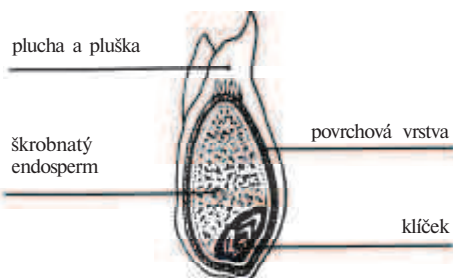
Pohanka, ságo, tapioka a sójové boby nepatří k obilným produktům (jejich původ objasníme pod patřičným heslem), ale mají obdobné použití.

Celé zrn

Prakticky všechna zrna obilnin můžeme v uvařeném stavu konzumovat v celku. Zpravidla se však před požitím zpracovávají mletím nebo šrotováním.

Na obrázku je znázorněn řez typickým obilným zrnem. Je to v podstatě semeno, které se skládá ze tří hlavních částí. Převážně nestravitelná povrchová vrstva (otruby) slouží vnější ochraně; největší objem zaujímá škrobnaté zásobní pletivo (endosperm), které slouží mladému klíčku jako potrava; klíček je vlastní rostlinný zárodek (embryo), z něhož dělením buněk vznikne nová rostlina. Na celkové hmotnosti obilky se podílí škrobnatý endosperm 85 %, povrchová vrstva (otruby) 12% a klíček 3%. Čím více

všech složek obsahuje obilný produkt (např. mouka), tím cennější je pro lidskou výživu.



Většina obiliek má ochranné obaly, které nejsou pro lidskou výživu vhodné. Běžně se označují jako plevy, správně však jde o pluchu a plušku (plevy obalují celé klásky). Odstraňují se při mlácení obilí, některé obilky však i potom zůstávají pluchaté. Nahé jsou pouze obilky pšenice, žita a kukuřice.

Obilniny patří mezi nejcennější zdroje bílkovin, energie a vitamínů, ale pouze tehdy, přijímáme-li v potravě skutečně všechny složky obilky. Bezenné vyrazkové mouky, dodávající jen „mrtvé“ kalorie (při nichž musí organismus přijímat ještě i vitamíny), nemají místo v kuchyni, která se řídí zásadami plnohodnotné výživy.

Obilné vločky

Připravují se lisováním obilných zrn, jež předtím byla zahřátá anebo vystavena

účinku horké páry. Toto zpracování by mělo zlepšit jejich stravitelnost a použitelnost (např. v müsli). Teplem se však ničí část cenných látek; mnoho druhů ovesných vloček dodávaných do obchodu nemá již klíčky, takže jsou bezcenné. Při nákupu je tedy nutno přihlídnout ke způsobu zpracování, který by měl být uveden na obalu.

Mouka a šrot

Po semletí je vnitřek zrna vystaven účinku vzdušného kyslíku; dochází k oxidaci, která ničí důležité obsahové látky zrna. Celozrnnou mouku je proto možné skladovat jen po omezenou dobu, což vedlo v minulosti k „vynálezu“ vyrazkových (bílých) druhů mouky. Čerstvější i kvalitnější mouku nebo šrot získáme pouze v případě, když si obilí sami semeleme (na mlýnku na mletí obilí).

Otruby a klíčky

Výrobci bílé mouky odstraňují z obiliek otruby a klíčky, které se v minulosti používaly pouze jako krmivo pro dobytek. Dnes se však ve speciálních obchodech prodávají za drahé peníze jako „plnohodnotná vláknina“ (otruby) a „zdroj vitamínů“ (klíčky) a tvoří významnou součást výživy člověka. Používají je větší lidé, kteří pro poruchy látkové výměny nemohou konzumovat výrobky z bílé mouky.

Víme, že otruby ve spojení s větším množstvím tekutin zlepšují trávení a že pšeničné klíčky obsahují cenné vitamíny a vícenásobně nenasycené mastné kyseliny. Jedny ani druhé však nejsou plnohodnotnou potravinou. Zdravější (a podstatně jednodušší a lacinější) je stravovat se od začátku celozrnnými produkty, obsahujícími všechny nepostradatelné živiny.

Sladované obilniny

Některé druhy obilnin, především však ječmen a pšenice, se používají k výrobě sladu.

Zralé obilky se nechají ve vlhkém prostředí vyklíčit a jakmile se dosáhne ve škrobnatém endospermu nejvyšší koncentrace cukru (maltózy), klíčení se pře-

ruší a obilí se potom suší. Nakonec se semele a smíšené s vodou se používá na výrobu piva nebo whisky.

Sladové výtažky se přidávají rovněž do chlebového těsta, aby bylo tmavší (tmavý chléb), mohou se použít i místo cukru (např. v müsli).

Skladování

Při skladování potravin jsou hlavními nepříznivými činiteli teplo, vlhkost a světlo. Platí to i pro obilniny. Nejlépe se uchovávají v chladném a suchém sklepě. Nemáme-li takový sklep a musíme-li se spokojit s kuchyní, skladujeme obilniny co nejdále od sporáku (kvůli teplu a pá-

ře). Potraviny v průhledných obalech ukládáme na temné místo.

Nepříznivě působí i oxidační procesy, vyvolané vzdušným kyslíkem (týká se spíše mouky a šrotu). Celé obilky můžeme skladovat i několik let (v ideálních podmínkách); při skladování v kuchyni by se jejich jakost neměla snížit za jeden až dva roky.

Následující tabulka podrobně popisuje jednotlivé druhy obilnin. Nejdříve je uvedeno celé zrno, potom z něj vyrobené produkty podle pořadí zpracování. Moukám věnujeme zvláštní kapitolu. V základních receptech je uvedeno střední množství tekutin; připouští odchylky směrem nahoru i dolů, poněvadž jednotlivá zrna nemají stejnou schopnost absorpce tekutin.

OBILNINY A OBILÍ PODOBNÁ SEMENA A PRODUKTY Z NICH (obsah na 100g)	Voda	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Vláknina	Vitamin A	Vitamin B ₁	Vitamin B ₂	Vitamin B ₃	Vitamin B ₆	Vitamin B ₁₂	Vitamin C	Vitamin D	Vitamin E	Kyselina listová	Železo	Vápník	Hořčík	Sodík	Draslík	Fosfor	Zinek
	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	µg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
Denní potřeba	X	80M 60Ž	X	X	25—30	750	1,5	1,5	18	1,5	3	30	2,5	8	200	12	500	250	2500	2500	500	15
Ječmen — celé zrno	14	10,5	2,1	69,3	4	0	0,31	0,1	7,8	0,25	0	0	0	X	50	6	50	91	4	562	X	23
— kroupy	11	7,9	1,7	83,6	6,5	0	0,05	0,12	2,5	0,22	0	0	0	0,02	20	0,7	10	20	3	120	210	2
Kukuřice — celé zrno	X	0,36	0,1	2	0,04	X	X	st	st	st	0	0	X	X	X	0,08	0,4	X	X	X	68	X
Oves - celé zrno	13	13	5,4	66,1	10,6	0	0,3	0,1	1,5	X	0	0	X	X	X	4,6	55	X	10	X	320	X
- vločky s klíčky	8	14,2	7,4	68,2	1,2	0	0,6	0,14	1	0,1	0	0	X	X	X	4,5	53	X	2	352	405	X
Pohanka - celé nažky	11	11,7	2,4	72,9	9,9	0	0,6	X	4,4	X	0	0	X	X	X	3,9	114	X	X	448	282	X
— nudle	14	10,8	1,8	73	0,4	0	0,2	0,08	1,2	X	0	0	X	X	X	5	30	X	700	X	210	X
Proso celé zrno	12	9,9	2,9	72,9	3,2	0	0,73	0,38	2,3	X	0	0	X	X	X	6,8	20	162	X	430	311	X
Pšenice obecná — celé zrno	13	14	2,2	69,1	2,3	0	0,59	0,12	4,3	0,4	0	0	X	X	X	3,1	36	X	3	370	383	X
— šrot	X	8	1,6	55	1,9	0	0,33	0,08	2,7	X	0	0	X	X	X	2,5	33	X	1	X	310	X
- vločky	X	4,9	1	38,2	1,11	0	0,18	0,59	2,05	X	0	0	X	X	X	1	18,2	X	1,17	188	170	X
— bulgur	X	10	X	65	1,5	0	0,24	0,12	3,8	0,19	0	0	X	X	X	3,1	25	X	X	X	290	X
- otruby	8	14	5,5	26,8	44	0	0,89	0,36	29,6	1,38	0	0	0	1,6	130	12,9	110	520	28	1160	1200	16,2
- klíčky	X	26,5	17,8	76	4	0	1,45	0,61	5,8	0,93	0	0	X	.	62	10	118	300	4	1000	1840	X
Pšenice tvrdá — semolina	14	10,7	1,8	77,5	X	0	0,1	0,02	0,7	0,15	0	0	0	st	25	1	18	32	12	170	110	X
— pasta	11	11,7	6,2	76,1	5,7	0	0,37	0,04	4,8	X	0	0	0	X	18	1,5	23	47	2	230	X	1,5
Rýže — hnědá	12	7,5	1,9	77,4	4,2	0	0,59	0,07	5,3	0,5	0	0	0	X	49	1,4	10	112	3	250	221	1,8
- bílá	12	6,5	1	86,8	2,4	0	0,08	0,03	1,5	0,3	0	0	0	0,3	29	0,5	4	13	6	110	100	1,3
— vločky	13	6,6	1,2	77,5	X	0	0,21	0,05	4	0,44	0	0	0	X	X	8	20	X	X	X	X	X
— „indiánská“ (zizanie)	X	12	0,6	60	0,8	0	0,36	0,5	4,9	X	0	0	X	X	X	3,4	15	X	5,5	175	270	X
Ságo	13	0,2	0,2	94	X	0	st	st	st	st	0	0	0	st	st	1,2	10	3	3	5	29	X
Sójový šrot	X	26	14	25	3,7	60	0,8	0,23	1,7	0,6	0	0	X	X	X	6,5	172	X	4	1300	425	X
Tapioka	12	0,4	0,1	95	X	0	st	st	st	st	0	0	0	st	st	0,3	8	2	4	20	30	X
Žito — celé zrno	11	9,4	1	77,9	0,4	0,	0,15	0,07	0,6	X	0	0	X	X	X	1,1	22	X	1	156	185	X

Všechny údaje se vztahují na suroviny v čerstvém stavu

Vysvětlivky:

g = gram, mg = miligram, µg = mikrogram, X = neexistují spolehlivé údaje, st = stopová množství, M = dospělý muž, Ž = dospělá žena, * = přesný obsah neznámý, ale pravděpodobně značně vysoký.

Tučně vtištěné číselné údaje označují vždy nejvyšší obsah. U údajů denní potřeby jde vždy o průměrné hodnoty.

JEČMEN

Pochází z Asie, má krátké vegetační období a lze jej proto pěstovat v rozmanitých klimatických podmínkách. V minulosti byl důležitou složkou lidské výživy, dnes se používá především jako krmivo a na výrobu sladu. Obsahuje velké množství vitamínu B₃.

Ječné obilky

Dříve než se dostanou do obchodu pro výživu člověka, zbavují se plev, které jsou přirostlé k povrchu obilky (okoralá obilka). Cenná povrchová vrstva obilky se přitom co nejvíce uchovává. Uvařený ječmen se dobře hodí jako příloha k rozličným jídlům a bylo by vhodné používat jej častěji například místo rýže, brambor i-těstovin. Můžeme jej upotřebit i jako zavářku do polévky.

Základní recept (pro 3–4 osoby)

225 g ječmene, 700 ml vody

Obilky propláchneme tekoucí vodou (nejlépe na sítu) a dáme je do hrnce s vodou. Přivedeme do varu a pak přikryté vaříme asi 45 minut na mírném ohni; obilky by měly vsáknout veškerou vodu. Podle potřeby je možné trochu vody přidat anebo po odkrytí nechat přebytečnou vodu odpařit.

Chceme-li nevařený ječmen přidat do jiných jídel (např. do polévek), je nutno pamatovat, že potřebuje k uvaření 45 minut a že zvětší svůj objem na čtyřnásobek. Dobu potřebnou k vaření nesmíme překročit, neboť po 60 minutách ječmen ztratí svoji pevnou strukturu a změkne.

Ječné kroupy

Kroupy se připravují dalším zpracováním ječných obilek. Obrušováním se odstraňuje jejich povrchová vrstva (takto se vyrábí např. i bílá rýže). Obsah vlákniny a nepostradatelných živin se tím v ječných kroupách podstatně snižuje. Měli bychom je používat jen příležitostně, například jako zavářku do polévek.

Ječné vločky

Vyrábějí se drcením navlhčeného zrna (bez plev) mezi horkými válci. Do obchodu se zpravidla dodávají již lehce opražené. Můžeme je konzumovat i v syrovém stavu (např. v müsli), případně z nich připravovat ječnou kaši.

KUKUŘICE

Její původní vlastí je Mexiko. Dnes se pěstuje po celém světě, i v mírném pásu, v našich zeměpisných šířkách však již všude nedozrává. V těchto případech se celá rostlina používá na přípravu siláže (krmivo pro dobytek). Kukuřice dosahuje ze všech obilnin největší výšky — až 3 metry.

Kukuřičné obilky dozrávají v palici, která měří 15–20 cm. Jsou většinou syté žluté barvy, existují však i odrůdy s bílými, červenými, purpurovými, či dokonce úplně černými zrny.

Kukuřičné palice

Na rozdíl od ostatních obilnin můžeme v kuchyni použít i celou kukuřičnou palici k vaření, pokud jsou zrna ještě měkká. Pro tento účel se pěstuje tzv. zeleninová (lahůdková, cukrová) kukuřice, lze však použít i mladé palice jiných skupin odrůd.

Kukuřičné obilky

Do obchodu se dostávají zvláště tvrdé odrůdy, jejichž zrno obsahuje škrob a zbytkovou vodu. Vystavíme-li vysušená zrna vysoké teplotě, expandují rozpínáním páry uzavřené v pletivu a obal zrna praskne; tak se připravují tzv. pukance („popcorn“).

Základní recept (4 šálky)

90 g kukuřičného zrna (pukancové kukuřice), 15 ml (1 PL) oleje lisovaného za studena

K přípravě pukanců je nejvhodnější litinový hrnc nebo pánev, na jejichž dně dosáhneme rovnoměrné teploty. Musíme však použít přílehavou pokličku. Dno pánve potřeme olejem, ten rozpálíme, hodíme do něj hrst kukuřice a ihned přikryjeme. Občas pánvi potřeseme a počkáme, až všechna zrna puknou.

Kukuřičná kaše (polenta)

Polenta je jídlo pocházející z Itálie a je oblíbená i u nás. Do obchodu se pod tímto názvem příležitostně dostává i kukuřičná krupice. Má rovnoměrně zrnitou strukturu. Polentu můžeme podávat teplou s různými omáčkami; vychladlou můžeme rozkrájet na porce a jednotlivé kousky opéct nebo grilovat.

OVES

Pochází ze střední Evropy a v mírném podnebném pásu patří k nejdůležitějším druhům obilnin. Rostlinu lehce poznáme podle charakteristických lat, do nichž jsou klásky uspořádány. Oves používáme jako krmivo (klasické krmivo pro koně), ale má už po staletí velký význam i v lidské výživě. Jeho obilky jsou lehce stravitelné a mají příjemnou chuť.

Ovesné obilky

Ovesná obilka je dlouhá a tenká, má světle žlutou barvu a mírně lesklý povrch. Mohli bychom je, podobně jako ostatní druhy obilnin, vařit a konzumovat v celku, ale zpravidla se v teplé kuchyni používají v jiné podobě.

Ovesný šrot (hrubý)

Ovesný šrot i ovesné kroupy se připravují hrubým semletím anebo roztlučením ovesných obilek. Zrno by se však mělo rozbít jen na 3–4 kousky. Tento šrot se výborně hodí na vaření kaše (porridge), která je pikantnější než kaše z ovesných vloček. Musíme ji však vařit o něco déle.

Ovesné vločky

Při výrobě ovesných vloček je zrno nejdříve vystaveno působení páry nebo tepla a potom se lisuje mezi válci. Po takovém zpracování je konečný produkt lehce stravitelný i v syrovém stavu (müsli); rovněž doba vaření kaše se zkracuje. Kromě toho se zvyšuje i trvanlivost produktu. Zpracování obilí na vločky však není tak jednoduché, jak jsme popsali. Navzdory této úpravě mají obilné, a speciálně ovesné vločky v plnohodnotné stravě své místo za předpokladu, že je jejich zpracování šetrné a že obsahují celá zrna. Ovesné vločky bez klíčků, či dokonce rafinované instantní vločky bychom rozhodně neměli používat.

Z ovesných vloček lze přichystat více druhů teplých i studených jídel a velmi dobře se hodí i na přípravu drobného pečiva. Více se o tom dovíte v receptech v další části knihy.

Ovesné otruby a klíčky

Na trhu je občas k dostání hnědý prášek, který sestává z umletých otrub a klíčků. Můžeme jej přidat do kaše nebo přímo z něj uvařit kaši, do níž pak přidáme mixované ovoce. Je vhodná pro děti již od devátého měsíce. Pro dospělé, kteří se

rozhodli stravovat se plnohodnotně, jsou ovesné otruby a klíčky vlastně zbytečné.

POHANKA

Nepatří mezi obilniny, ale podobně jako rebarbora nebo šřovík do čeledi rdesnovitých. Pochází pravděpodobně z Číny. Dnes se nejvíce pěstuje v USA, Kanadě, ve Francii a v některých zemích východní Evropy.

Pohankové nažky

Jednosemenné plody (nažky) mají tmavou, hnědozelenou barvu. V teplé kuchyni je používáme pražené. Tímto postupem získávají lehce oříškovou příchuť. Neopražená pohanka má spíše ostrou a trpce hořkou chuť. Měli bychom ji proto konzumovat spolu s jinými obilninami a s přísadou kořeněných bylin.

Základní recept (pro 3–4 osoby)

200 g neopražené pohanky, 75 ml (5 PL) rozpuštěného másla nebo oleje lisovaného za studena, 600 ml vody

Pohanku za stálého míchání dřevěnou vařečkou rychle opražíme na másle. Jakmile začne tmavnout, přidáme vodu a na mírném ohni ji přikrytou vaříme 15–20 minut. Než se úplně dovaří, odkryjeme ji, aby se odpařila přebytečná tekutina. Nažky jsou uvařené, jakmile zvětší svůj objem a popraskají.

Pražená pohanka

Pražené pohankové nažky mají tentýž tvar jako neopražené, jen jsou tmavší. Přípravujeme je tímtež způsobem jako v předešlém receptu, vynecháme však pražení. Vody dáme třikrát víc než pohanky.

Nudle z pohanky

Pohankové nudle (prodávají se ve speciálních obchodech) nemusí obsahovat pouze pohankovou mouku. K jejich výrobě se často používá směs různých druhů mouky a krupice, získané někdy i z tvrdé pšenice. Údaje by měly být uvedeny na obalu. Ten, kdo je vázán na bezlepkovou dietu, může používat pouze produkty z čisté pohanky. Nudle mají tmavohnědou barvu a vaříme je jako ostatní těstoviny. Mají výraznou chuť.

PROSO

Pochází z Asie a pěstuje se hlavně v tropických a subtropických oblastech. Jsou však známy i odrůdy, které je možno pěstovat i v mírných zeměpisných šířkách; proso není náročné na kvalitu půdy, roste dokonce i v místech, kde se jiným obilninám nedaří. Dá se velice dobře skladovat, a proto v Africe, Indii a Pákistánu, kde patří k hlavním potravinám, si z něj obyvatelé dělají zásoby na dlouhá období sucha. Proso neobsahuje lepek, má vysoký obsah železa a je bohaté na vitamíny skupiny B.

Prosné obilky

Proso má nejmenší zrna ze všech obilnin. Jsou obalena lesklými plevami, které je nutno před použitím odstranit. Loupaná zrna jsou kulovitého tvaru, velmi tvrdá a mají světle žlutou barvu; nazýváme je jáhly.

Vařené jáhly mají příjemnou chuť a lehkou konzistenci. Přijdou velice vhod v horkých letních dnech, pouze je nutno trochu je dochutit a nekombinovat s takovými potravinami, které by mohly překrýt jejich jemnou chuť a aroma. Můžeme je konzumovat teplé s dušenou zeleninou, hodí se však i jako zavářka do studených polévek.

Základní recept (pro 4 osoby)

Kousek másla velikosti ořechu, 200 g jáhel, 700 ml vody

V hrnci rozpustíme máslo, přidáme jáhly a za stálého míchání při střední teplotě 2–3 minuty pražíme, až začnou zrna praskat. Přidáme vodu, krátce povaříme a potom přikryté na velmi mírném ohni necháme 40–45 minut dojít (nevaříme!). Jáhly jsou hotové, jakmile zrna popraskají a všechna voda je absorbovaná. Podle potřeby je možno trochu vody přidat nebo po odkrytí nechat přebytečnou vodu odpařit.

Z jáhel se dá v troubě připravit i sladký pudink. Postup je stejný jako u rýžového pudinku, pro jáhly je nutno dát víc tekutiny.

Prosné (jáhlové) vločky

Z vloček, které se vyrábějí válcováním celého (oloupaného) zrna, lze připravit kaši anebo je použijeme do bezlepkového müsli.

PŠENICE CHLEBOVÁ (pšenice obecná)

Poprvé se začala pěstovat před více než 10 000 lety v Mezopotámii, patří tedy k nejstarším kulturním rostlinám. Existuje velké množství odrůd pšenice, které můžeme rozdělit zhruba do dvou hlavních skupin, odpovídajících dvěma druhům: je to pšenice obecná, používaná převážně jako krmivo a na výrobu pečárské mouky, a pšenice tvrdá, z níž se vyrábějí nudle a jiné těstoviny. Pšenice obecná je nejdůležitější potravinou pro více než třetinu lidstva.

Dá se pěstovat v různých klimatických podmínkách, nejlepší výnosy však jsou v mírném klimatickém pásu. Nejvýznamnějšími producenty jsou USA, Sovětský svaz a Austrálie.

Pšeničné obilky

Mají krásně zlatožlutou barvu a na jedné straně podélnou rýhu. Jsou nahé (vypaďávají z plev), a proto nemusejí být podrobovány takovému mechanickému opracování, při němž by mohla být porušena cenná povrchová vrstva. Jsou velmi bohaté na vitamíny a esenciální mastné kyseliny, minerální látky a vlákninu, jakož i na bílkoviny. Povrchové vrstvy při vaření praskají, ponechávají si však svou tvrdost a tím podporují činnost našeho chrupu. Chuť pšeničných obilek je příjemná a mírně nasládlá. Můžeme je přidávat syrové do všech jídel, která je nutno dlouho vařit (polévky, husté polévky atd.). Pokud některá jídla vaříme pouze krátkou dobu, je lépe uvařit obilky zvlášť. Dobu vaření zkrátíme, když pšeničná zrna namočíme před tepelnou úpravou na 6–12 hodin do vody.

V prevařeném stavu s rozpuštěným máslem jsou pšeničné obilky vhodné místo brambor a rýže. Na rozdíl od rýže obsahují mnohem více bílkovin. Vychladlé je přidáváme do zelených salátů, které tak obohacujeme o další látky. Do salátů jsou vhodné i syrové pšeničné klíčky.

Základní recept (pro 2–3 osoby)

225 g pšeničných obilek, 900 ml vody

Pšenici na sítku tekoucí vodou promyjeme a vložíme do hrnce s vodou. Uvedeme do varu a pak na mírném ohni vaříme ještě asi hodinu. Pšenice je hotová, jakmile zrna začnou praskat; pak je scedí-

me. Namočíme-li pšenici předem do vody, čas nutný k uvaření se zkrátí.

Pšeničný šrot

Získává se hrubým semletím pšenice mezi mlýnskými kameny anebo v tříštivém mlýně s rotujícími noži. Ve vařící vodě se rychleji uvaří a je vhodný jako zavářka do různých polévek. Čerstvý šrot je možno použít jako základ celozrnné kaše.

Bulgur (bulghur, burghul)

Jedná se o jistý druh pšeničného šrotu, který již neobsahuje všechny složky zrna. K jeho výrobě se používá více nebo méně obroušená pšenice, která kromě toho byla vystavena krátkému tepelnému zpracování za sucha nebo působením páry. Bulgur má matnou pískovou barvu a během vaření výrazně zvětší svůj objem. Při nákupu bychom měli dbát na to, aby obsahoval co nejvíce původních složek zrna.

Základní recept (pro 3–4 osoby)

15 ml (1 PL) olivového oleje lisovaného za studena, 175 g bulguru, 600 ml vody nebo zeleninového vývaru

Na pánvi nebo v kastrole rozpálíme olej, přidáme bulgur a 1–2 minuty jej pražíme. Pak podlejeme vodou nebo zeleninovým vývarem a rychle uvedeme do varu. Asi po 1 minutě teplotu snížíme a vaříme ještě asi 10 minut, až vsáknou všechnu tekutinu. Bulgur s velkým podílem povrchových vrstev musíme vařit o něco déle a podle potřeby přidat malé množství tekutiny.

Kastrol odstavíme ze sporáku a v troubě ještě 10–20 minut přihřejeme (elektrická trouba — 120° C, plynová - stupeň 2). Před podáváním kypříme vidličkou.

Pšeničné vločky

Měly by se vyrábět z celých zrn, navíc lehce opražených. Můžeme je jíst syrové (v müsli), jsou však vhodné i na přípravu pšeničné kaše.

Sladovaná pšenice

Výroba sladované pšenice je popsána v úvodu této kapitoly v části nazvané Sladované obilniny. Pšeničný slad, resp. sladový výtažek nahrazuje cukr v müsli a používá se i v pekárnách při pečení chleba.

Pšeničné otruby

Pšeničné otruby bývají k dostání ve speciálních obchodech a říká se o nich, že

podporují trávení. Obsahují právě ty povrchové vrstvy pšeničného zrna, které jsou pracně odstraňovány při výrobě bílé, resp. vyrážkové mouky. Z logického hlediska se musí zdát zvláštní, že se na jedné straně živíme potravinami znehodnocenými odstraněním důležitých složek a na druhé straně jejich nedostatek doplňujeme separátní konzumací právě těchto odstraněných složek. Navíc je takovýto zúsob výživy spojen se zbytečnými finančními výdaji. Bylo by mnohem prospěšnější pro naše zdraví, kdybychom hned od začátku konzumovali plnohodnotné potraviny. V tom případě bychom nemuseli stravu doplňovat konzumací pšeničných otrub.

Pšeničné klíčky

Obsahují mnoho bílkovin, vitamín E a esenciální mastné kyseliny. Konzumujeme-li plnohodnotnou stravu, je jejich dodatečný přísun nadbytečný, jak již bylo vzpomenu u pšeničných otrub.

PŠENICE TVRDÁ

Obsahuje méně glutenu (lepku) než pšenice chlebová, takže je méně vhodná k pečení chleba. Pěstuje se zvláště v oblasti Středozeří, ale rovněž v Severní Americe, v Rusku a v Indii.

Semolina (krupice z tvrdé pšenice)

Donedávna to byl rafinovaný produkt, který obsahoval především složky škrobnatého endospermu. V poslední době je však v prodeji výrobek nové kvality, který není rafinován a je vyroben přímo ze šetrně semletých zrn tvrdé pšenice. Ze semoliny lze připravovat velice výživné pudinky, vhodné pro rekonvalescenty a pro malé děti (od 12. měsíce).

Základní recept (pro 3 osoby)

Kousek másla velikosti ořechu, 50 g semoliny (celozrnné), 600 ml mléka nebo jiné tekutiny

Máslo rozpustíme na pánvi nebo v kastrole a semolinu na něm opražíme. Přidáme tekutinu za stálého míchání kvedlačkou, aby se netvořily žmolky. Pak kastrol přikryjeme, uvedeme do varu a 5 minut vaříme při velmi nízké teplotě (elektrický sporák vypneme — stačí zbytkové teplo). Občas promícháme. Mléko můžeme nahradit ovocnou šťávou. Uvedené množství tekutiny je pouze orientační, můžeme je zvýšit nebo snížit podle

toho, dáváme-li přednost hustší nebo řidší konzistenci.

Pasta

Pod názvem pasta rozumíme v podstatě všechny druhy těstovin. Každý si je může připravit sám z pšeničné krupice (semoliny) anebo koupit jako hotový výrobek. V plnohodnotné stravě však nemají co pohledávat takové těstoviny, které zaplňují regály našich samoobsluh. Ty jsou totiž vyrobeny z rafinované pšeničné krupice připravené semletím zrna bez povrchové vrstvy a klíčku. Měli bychom proto kupovat pouze celozrnné těstoviny, které jsou zpravidla vyráběny bez použití vajec, čímž se zvyšuje jejich skladovatelnost a snižuje nebezpečí, že se na nich uchytí choroboplodné zárodky.

Jak správně vařit těstoviny

Těstoviny zásadně vaříme ve velkém množství vody, kterou mírně osolíme. Nikdy je nevkládáme do studené vody, pouze do vařící! Sušené, tedy především hotové výrobky potřebují k uvaření 5 až 15 minut (podle tvaru a velikosti). Nudle z čerstvě připraveného těsta vaříme asi 5 až 10 minut. Doba vaření závisí i na tom, v jakém stavu chceme těstoviny mít (měkkí nebo tvrdší).

Dobrá rada: trocha rostlinného, za studena lisovaného oleje přidaného do vody anebo pomíchaného s uvařenou těstovinou zabrání jejímu slepení.

Kuskus

Označuje jednak určitý druh hrubě semleté pšeničné krupice, jednak z ní připravené jídlo, které se konzumuje především v severní Africe. Podobně jako bulgur i kuskus prochází tepelnou úpravou za sucha nebo účinkem páry; protože pšenice použitá k jeho výrobě je již částečně obroušená, neobsahuje už všechny složky celého zrna. V převařeném stavu je to velice lehké, ale zároveň velmi syté jídlo. Výborně se hodí ke konzumaci za horkých letních dnů. Kuskus můžeme přidávat i do pudinků, případně jej můžeme použít k pečení koláčů.

Základní recept (pro 3 osoby)

15 ml (1 PL) rostlinného oleje lisovaného za studena, 150 g kuskusu, příp. špetka soli, 450 ml vody

Na pánvi nebo v kastrole rozpálíme olej, přidáme kuskus a za stálého míchání jej pražíme 2–3 minuty. Podlejeme vodou, přidáme sůl (možno vynechat).

Rychle uvedeme do varu za stálého míchání, pokud se hmota úplně nespojí s vodou. Odstavíme ze sporáku a v troubě na mírném ohni (elektrická trouba - 110° C, plynová – stupeň 1) přihříváme přikryté ještě asi 10 minut. Před podáváním zkypříme vidličkou.

RÝŽE

Po pšenici je rýže ve výživě lidstva druhou nejdůležitější potravinou. V mnohých zemích Orientu se používá jako základní a hlavní poživatina.

Pochází z jihozápadní Asie, ale v současnosti se pěstuje v tropických, subtropických i mírných klimatických pásech. Největší úrody rýže na světě se dosahuje v Indii a Číně, pak následují USA a Itálie.

Rýže dodává organismu cenné sacharidy, obsahuje však méně bílkovin než jiné obilniny. Známe více druhů rýže, ale pro kuchyňské použití se nejčastěji prodává tupá a špičatá rýže. Tupá rýže je po uvaření poněkud lepkavá; často se používá v čínské a japonské kuchyni. Velmi dobře se hodí na přípravu sladkých nákyků a pudinků. Špičatá rýže, kterou upřednostňuje indická kuchyně, je i po uvaření hebká a zrnka zůstávají oddělena. Musíme ji však poněkud déle vařit. Záleží pouze na konzumentovi, kterému druhu dá přednost.

V našich obchodech téměř vždy nabízejí bílou (obrušovanou) rýži, tedy takovou, u níž byla povrchová vrstva i s klíčkem odstraněna mechanickým opracováním. Rozeznáme ji podle typicky světlé, až bílé barvy. Kromě „mrtvých“ kalorií neposkytuje organismu téměř nic. Určitý obsah vitamínů si obroušená rýže zachová pouze v tom případě, byla-li před opracováním vystavena působení páry, čímž část vitamínů přejde z povrchové vrstvy do škrobnatého endospermu. Bílá rýže jakéhokoliv druhu však patří k potravinám, které bychom měli vyloučit; měli bychom pokud možno dát přednost přirozené „hnědé“ rýži, která je i u nás v obchodě (pod označením „natural“) občas k dostání.

Hnědá rýže

Tato rýže (pouze loupaná, neobroušená) vlastně ani není hnědá, ale spíše béžové barvy; vždy je však tmavší než obroušená rýže. Ve vodě vařená hnědá rýže je výborná jako příloha k masu, používá se

i jako základ kombinovaných jídel. Dodržíme-li správné zásady při vaření, nemusíme se bát, že se připálí.

Základní recept (pro 3–4 osoby)

250 g rýže „natural“, 500 ml vody, trochu soli

Rýži propláchneme tekoucí vodou (na sítku) a dáme do hrnce s vodou. Uvedeme do varu, potom teplotu snížíme a vaříme asi 40 minut. Rýži zásadně nemícháme! Mícháním se totiž poruší povrchová vrstva, škrob vystoupí na povrch a rýže se připálí. Po 40 minutách by měla rýže vsáknout všechnu vodu. Podle potřeby však můžeme trochu vody přidat nebo naopak po odkrytí nechat přebytečnou vodu odpařit. Po uvaření necháme rýži ještě 5 minut přikrytou. Solí se až po uvaření. Do vody však můžeme přidat různé bylinky a koření, např. šafrán, kari koření nebo koriandr.

Uvedený čas vaření se vztahuje na tupou rýži. Špičatá potřebuje o něco více vody a vaří se o 5–10 minut déle.

Bílá (obrušovaná) rýže

Bílá rýže má poměrně fádni chuť, neboť obsahuje málo živin. Někdy bývá dokonce opracována chemicky. Ten, kdo se jí nechce zřít, měl by konzumovat pouze párou ošetřené druhy. Neměli bychom ji však vůbec používat.

Rýžové vločky

Vyrábějí se z přírodní i z obroušené rýže. Připravuje se z nich kaše, případně se přidávají do bezlepkového mlsí. Při nákupu bychom si přednostně měli vybírat produkty vyrobené z hnědé rýže.

„Divoká“ („indiánská“) rýže

Tráva, jejíž plody bývají označovány těmito jmény, nepatří vůbec k druhům rýže; jedná se o severoamerickou travu zizanii vodní, která tvořila důležitou součást potravy Indiánů. Zizanie je poměrně drahá, neboť její sběr je velmi náročný. Obsahuje velké množství bílkovin a vitamínů. Má lehce ořechovou příchut.

SÁGO A TAPIOKA

Ságo ani tapioka nepatří mezi obilniny, používají se však podobně. Ságo je zrnitý granulát získávaný z dřene kmene tzv. ságové palmy (ve skutečnosti jde o nahosemennou, palmě podobnou dřevinu cykas). Podobně vypadají i zrna tapioky,

jsou pouze o něco menší; získávají se ze škrobnatých kořenových hlíz manioku (keř z čeledi pryšcovitých). Ságo i tapioka jsou bohaté na škrob, avšak chudé na vitamíny, bílkoviny, minerální látky a vlákninu. Dají se používat pouze příležitostně, např. k přípravě pudinků.

SÓJA

Tato rostlina patří do čeledi bobovitých. Semena sóje (sójové boby) dodávají organismu velké množství cenných bílkovin a důležitých esenciálních mastných kyselin. V této kapitole vás seznámíme jen s těmi sójovými výrobky, které se dají porovnat s obilnými. Celé boby a z nich připravované výrobky, jako jsou tofu a tamari, popíšeme na jiném místě.

Sójový šrot

Pozůstává z rozdrčených a uvařených sójových bobů. Můžeme jej používat v mnoha jídlech místo celých bobů; vaříme jej samozřejmě podstatně kratší dobu. Kromě toho se z něj dá (například ve směsi s ovesnými vločkami nebo ovesným šrotem) připravit vločková kaše (porridge).

Sójové vločky

Při výrobě sójových vloček se celé sójové boby opraží a potom se lisují. Můžeme je použít jako doplněk do vločkové kaše (porridge) i na pečení.

Sójové otruby

Sójové otruby jsou vlastně vnější obaly (osemení) sójových bobů, které jsou zpracovávány na malé vločky. Můžeme je přidávat například do celozrnných kaší nebo do polévek, což je však při vyvážené stravě zbytečné. Vhodnější je jejich použití jako příměsí do bezlepkového mlsí.

ŽITO

Žito je robustní obilnina, která se spokojí i s chudší půdou a přináší i v méně příznivých klimatických podmínkách dobrou úrodu. Pochází z jihozápadní Asie a dnes se pěstuje především v severní a východní Evropě. V Kanadě a v USA se používá převážně na výrobu rezné whisky.

Kromě pšenice je žito jedinou obilninou, jejíž mouka se díky obsahu glutenu (lepku) hodí na výrobu kynutého pečiva. Žitný chléb, který běžně kupujeme v ob-

chodech, obsahuje však většinou i podíl pšeničné mouky nebo šrotu. Žito obsahuje značné množství vitamínů skupiny B, dále draslík a hořčík.

Žitné obilky

Žitné zrno je podlouhlé, úzké, má zelenošedou barvu a nahořklou chuť.

Uvařené žito se dobře hodí jako závažka do hustých zeleninových polévek. Nejlépe chutná v kombinaci se sladkou

kořenovou zeleninou, jako je mrkev nebo pastinák.

Základní recept (pro 4 osoby)

225 g žitného zrna, 700 ml vody

Žitné zrno propláchneme tekoucí vodou, nejlépe na sítku, a dáme do hrnce s vodou. Uvedeme do varu, pak teplotu snížíme a přikryté vaříme 45 minut. Žito je uvařené, když začne praskat. Nakonec je scedíme..

Žitný šrot

Používá se především na pečení chleba, hodí se však i k přípravě celozrnné kaše. K tomu účelu se šrot předem namočí do vody na 1/2 hodiny až 10 hodin.

Žitné vločky

Pro výživu jsou cenné, pokud jsou vyrobeny z celého zrna. Můžeme je i lehce opražit. Obohacují müsli o zajímavou příchutí.

SUŠENÉ LUŠTĚNINY



strakatá fazole



černá fazole

červená fazole



vigna čínská
(„okatá“ fazole)



fazole „cannelli“



žluté sójové boby

černé sójové boby



„linské boby“
(fazol měsíční)



bob drobnozrný
(holubi)



vigna zlatá
(fazole „mungo“)



vigna hramatá
(„adzuki“)



fazole „fageolett“



žlutý hrách
(půlený)

zelený hrách
(půlený)

zelený hrách



cizrna berani



červená čočka
(půlená)

hnědá čočka

zelená čočka

SUŠENÉ LUŠTĚNINY

Bob drobnozrný

Bob svinský

Cizrna beraní

Černá fazole

Červená fazole

Čočka

Fazole — typ
„cannelli“

Fazole — typ
„flageolett“

Hrách

Limské boby

Sójové boby

Strakatá fazole

Vigna čínská

Vigna hranatá
(„adzuki“)

Vigna zlatá
(„mungo“)

„Vlašská“ fazole
typ „haricots“

Luštěniny můžeme konzumovat v čerstvém stavu, zčásti i s chlopněmi lusku, anebo sušené. Sušení semen zlepšuje jejich skladovatelnost a je známo už po tisíciletí.

Fazole, hrách a čočka byly ještě donedávna považovány za jídlo chudých. V posledních letech se však názory na spotřebu luštěnin změnily. Moderní vědě o výživě vděčíme za znalosti o cenných látkách, které jsou v luštěninách obsaženy. Právě tyto látky v nich představují nepostradatelnou součást plnohodnotné stravy.

Od vyklíčení až po vytvoření zralých semen potřebuje většina leguminóz (rostlin z čeledi bobovitých, jak jsou botanicky nazývány) asi tři měsíce. Díky tomuto relativně krátkému vegetačnímu období je můžeme pěstovat i v severnějších oblastech Evropy, i když lépe snášejí teplejší klima. U nás pěstované luštěniny používáme většinou v čerstvém stavu, sušené pocházejí převážně z dovozu.

Díky dobré skladovatelnosti není nutno fazoli, hrách ani čočku chemicky ošetřovat. Ve speciálních obchodech můžeme koupit i luštěniny, které ve vegetačním období nepřišly do styku s ochrannými postřiky proti škůdcům (insekticidy). Sušené luštěniny je však často nutné přebrat a odstranit tak nečistoty a drobné kamínky.

Zvláště fazole mají takové množství skupin odrůd, že je tu ani všechny nemůžeme popsat. Při výběru jsme se orientovali podle běžně dostupných odrůd. To však neznamená, že nemůžeme vyzkoušet i méně známé odrůdy, pokud se — i když v omezeném množství — vyskytnou na našem trhu.

Přirozená hodnota luštěnin

Sušené luštěniny zásobují tělo mnoha životně důležitými látkami. Jsou bohaté na vitamíny, zvláště na vitamín B₁ a B₂, železo a draslík. Kromě toho obsahují mnoho bílkovin, důležitou vlákninu a sacharidy.

Zpravidla však neobsahují všech osm esenciálních aminokyselin. Měli bychom proto při bezmasé stravě kompenzovat konzumaci luštěnin jedním nebo více druhy dalších poživatin: obilninami, ořechy nebo ořechům podobnými semeny, případně mlékem. Výjimku tvoří pouze sójové boby, které obsahují všechny esenciální aminokyseliny.

Skladování

Uvařené luštěniny můžeme skladovat v chladničce několik dní, pokud možno v dobře uzavřeném hrnci. Můžeme je i zmrazit.

Sušené luštěniny se dají skladovat léta až desetiletí, avšak po jisté době ztrácejí vlivem chemických procesů část svých cenných látek. Měli bychom je proto skladovat nejvýše jeden rok, a to v hermeticky uzavřených obalech, které je chrání i před hmyzími škůdci (zrnokaz), na chladném a suchém místě.

Namáčení

Většinu luštěnin můžeme konzumovat jen po uvaření. Abychom je nemuseli příliš dlouho vařit, předem je namáčíme do vody (viz tabulku). Při namočení zvětší svůj objem až trojnásobně, proto je nutné

přidat vždy trojnásobné množství vody. Namočené by neměly zůstat déle než 12 hodin; po této době již začínají fermentační procesy provázející klíčení. Máme-li k dispozici biologicky dopěstované luštěniny (bez chemie), můžeme vodu z namáčení použít k přípravě jiných jídel. V opačném případě ji musíme vyměnit za čerstvou.

Dobu namáčení můžeme i zkrátit tím, že luštěniny uvedeme do varu v trojnásobném množství vody a na prudkém ohni vaříme 5 minut. Po odstavení ze sporáku je necháme hodinu stát a potom vaříme podle předpisu. Čočku a loupané luštěniny namáčet nemusíme.

Vaření

Luštěniny zpravidla vaříme ve vodě, v níž jsme je máčeli (viz výše). Je-li nutno, trochu vody přidáme. Zpočátku nesolíme, neboť sůl zabraňuje jejich změknutí. Vaříme přikryté na mírném ohni. Je-li třeba, přidáváme v průběhu vaření jen horkou vodu; po přidání studené vody totiž tvrdnou slupky (osemení).

Jinak je třeba vařit fazole a jinak sóju. Červená a černá fazole (typ „kidney“) obsahuje v osemení jedovatou látku, která se ničí vysokou teplotou. Vaříme je proto prvních 15 minut na prudkém ohni.

Sójové boby naproti tomu obsahují látku, která zabraňuje vstřebávání bílkovin v lidském těle. Proto je první hodinu vaříme při vysoké teplotě, čímž se tato látka zničí.

Při použití tlakového hrnce, v němž se dosahuje vyšších teplot, probíhá tento proces automaticky.

Doba máčení a vaření

NÁZEV	MÁČENÍ	VAŘENÍ	VAŘENÍ V TLAKOVÉM HRNCI
bob drobnozrný	8–12 hodin	2 hodiny	30 minut
bob sviňský	8–12 hodin	1 1/2 hod.	20 minut
cizrna beraní	8–12 hodin	3 hodiny	40 minut
černá fazole	8–12 hodin	3 hodiny	40 minut
černá fazole	8–12 hodin	1 1/2 hod., z toho prvních 15 min. na prudkém ohni	20 minut
červená fazole	8–12 hodin	1 1/2 hod., z toho prvních 15 min. na prudkém ohni	20 minut
čočka malá	—	20 minut	10 minut
čočka veliká	—	30 minut	10 minut
fazole „cannelli“	8–12 hodin	1 1/2 hod.	20 minut
fazole „flageolett“	8–12 hodin	1 1/2 hod.	20 minut
hrách (celý)	8–12 hodin	1 hodina	15 minut
hrách (půlený)	—	30 minut	10 minut
límské boby	8–12 hodin	1 1/2 hod.	20 minut
sójoové boby	8–12 hodin	4 hodiny, z toho první hodinu na prudkém ohni	50 minut
strakatá fazole	8–12 hodin	1 1/2 hod.	20 minut
vigna čínská	8–12 hodin	1 hodina	15 minut
vigna hranatá („adzuki“)	3–4 hodiny	1 hodina	15 minut
vigna zlatá („mungo“)	4–8 hodin	45 minut	10 minut
„vlašská“ fazole	8–12 hodin	1 1/2 hod.	20 minut

BOB DROBNOZRNNÝ (tzv. holubí)

Tvoří poměrně malé boby hnědé barvy a tvrdé konzistence, které je nutno dlouho vařit. Pochází ze Středního východu a v současné době se pěstuje především v Evropě, kde z něj připravují národní jídlo „ful medames“.

U nás se drobnozrný bob používá k přípravě různých polévek i salátů. Dochutíme jej kmínem, česnekem nebo petrželovou natí. Vynikající chuť mu dodá malé množství kyselé smetany.

BOB SVIŇSKÝ (zahradní)

Bob se u nás používá ke konzumu většinou čerstvý, když má ještě nazelenalou barvu. Na trhu však bývá občas k dostání sušený bob hnědé barvy pocházející z dovozu ze Španělska nebo Řecka. Jeho tvrdá slupka (osemení) se dá po uvaření poměrně lehce odstranit. Měli bychom ji rovněž konzumovat, neboť kromě aromatických látek obsahuje i důležitou vlákninu. Používáme jej stejně jako červenou fazoli. V kombinaci s kyselou smetanou, koprem a libečkem z něj připravíme chutný salát.

SUŠENÉ LUŠTĚNINY (obsah na 100 g)	Voda	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Vláknina	Vitamin A	Vitamin B ₁	Vitamin B ₂	Vitamin B ₃	Vitamin B ₆	Vitamin B ₁₂	Vitamin C	Vitamin D	Vitamin E	Kyselina listová	Železo	Vápník	Hořčík	Sodík	Draslík	Fosfor	Zinek
	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	µg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
Denní potřeba	X	80M 60Ž	X	X	25–30	750	1,5	1,5	18	1,5	3	30	2,5	8	200	12	500	250	2500	2500	32	15
Bob	14	25	1,2	51,8	6	65	0,45	0,19	6	X	0	0	0	X	X	4,2	104	X	8	1123	360	X
Cizrna beraní	10	20,2	5,7	50	15	190	0,5	0,15	1,5	X	0	3	0	X	180	6,4	140	160	40	800	300	X
Čočka	12	23,8	1	53,2	11,7	60	0,5	0,2	2	0,6	0	st	0	X	35	7,6	39	77	36	670	240	3,1
Fazole (ledvinový typ)	11	22,1	1,7	45	25	st	0,54	0,18	2	0,5	0	st	0	X	140	6,7	140	180	40	1160	410	2,8
Hrách	13	21,6	1,3	50	16,7	250	0,6	0,3	3	0,13	0	st	0	st	33	4,7	61	116	38	990	300	3,5
Límské boby	12	19,1	1,1	49,8	21,6	st	0,45	0,13	2,5	0,58	0	0	0	X	110	5,9	85	164	62	1700	320	2,8
Sójoové boby	10	34,1	17,7	28,6	X	24	1,1	0,31	2,2	0,88	0	X	0	X	100	8,4	226	265	5	1677	554	X
Strakatá fazole	8	22,9	1,2	63,7	4,3	X	0,84	0,21	2,2	0,5	0	X	0	X	X	6,4	135	X	10	984	457	X
Vigna čínská	12	22,7	1,6	56,8	X	10	0,59	0,22	7,7	0,48	0	1	0	X	439	6,5	110	53	6	688	360	X
Vigna hranatá („adzuki“)	16	21,5	1,6	58,4	4,3	6	0,5	0,1	2,5	X	0	0	X	X	X	4,8	75	X	7	X	450	X
Vigna zlatá („mungo“)	12	22	1	35,6	22	24	0,45	0,2	2	0,5	0	st	0	X	140	8	100	170	28	850	330	X
„Vlašská“ fazole	11	21,4	1,6	45,5	25,4	st	0,45	0,13	0,56	2,5	0	0	0	X	X	6,7	180	180	43	1160	310	2,8

Všechny údaje se vztahují na suroviny v čerstvém stavu.

Vysvětlivky:

g = gram, mg = miligram, µg = mikrogram, X = neexistují spolehlivé údaje, st = stopová množství, M = dospělý muž, Ž = dospělá žena

Tučně vytištěné číselné údaje označují vždy nejvyšší obsah. Údaje o denní potřebě jsou vždy průměrnými hodnotami.

ČERNÁ FAZOLE

Tento i následující typ fazole patří k botanickému druhu fazol obecný a bývají spolu řazeny k tzv. kidney (ledvinitému) typu fazolí. Má velká černá lesklá semena ledvinitého tvaru. Pochází z Jižní Ameriky a do Evropy se dostala už během Kolumbových objevných cest. Dnes se pěstuje především v Thajsku a Číně, velmi oblíbená je však i v karibské oblasti (její semena si často turisté přivážejí z Kuby).

Má mírně nasládlou chuť a připravuje se podobně jako červená fazole. Můžeme ji dochutit ostrým a exotickým kořením.

ČERVENÁ FAZOLE

Spolu s předcházejícím typem patří k tzv. kidney (ledvinitému) typu fazolí. Poměrně velké červenavé nebo nahnědlé boby jsou po uvaření měkké a mají nasládlou chuť. Tento typ fazole pochází ze Střední Ameriky, pěstuje se však i v západní Africe. Bývá též označována jako „chilli-fazole“ a v Mexiku z ní připravují tradiční jídlo „chilli con carne“ (chilli s masem).

Červená fazole se výborně hodí jako příloha rýžových a kukuřičných pokrmů. Kdo má rád pikantní jídla, může ji dochutit pomocí chilli, kayenského pepře, případně pálivé papriky.

ČOČKA

Pochází z jihovýchodní Asie, již dávno však zdomácněla i v oblasti kolem Středozemního moře. Ve vegetačním období vyžaduje teplé a suché klima.

Existuje celá řada odrůd čočky; u nás se prodává převážně hnědosemenný typ, označovaný často též jako „zelená čočka“. V dobře zásobených obchodech nabízejí čočku v různých velikostech o průměru semen 4,5–7 mm. Občas bývá na trhu i červená čočka, která pochází z Francie, případně v Indii původní, dnes však rovněž ve Francii pěstovaná tmavo-zelená čočka „puy“.

Čočka je obzvláště bohatá na vitamín B₆. Před vařením ji není nutno namáčet. Přidáváme ji do jídel typu curry, jako přílohu k obilninovým pokrmům a do polévek. Často se z ní připravuje čočkové pyré. Zvláště dobře chutná s několika kapkami citrónové šťávy nebo ovocného

octa. Nepatrné množství máty pepřné jí dodá pikantní aroma.

FAZOLE „CANNELLI“

Fazole tohoto typu má boby bílé až krémové barvy, jež jsou po uvaření příjemně měkké a mají jemnou chuť. Poprvé tento typ fazole vypěstovali v Argentině. Do střední Evropy se dováží převážně z Itálie.

Tuto fazoli přidáváme jako završku do polévek, připravujeme z ní rozmanité kombinované pokrmy italského typu a přidáváme ji též do míchaných salátů.

FAZOLE „FLAGEOLETT“

Stejně jako předcházející typ fazole („cannelli“) patří i tento typ k nejrozšířenějšímu druhu s botanickým názvem fazol obecný. Do této skupiny zařazujeme fazole s bledě zelenými, podlouhlými, poněkud zploštělými semeny (boby), vyznačujícími se velice intenzívní, příjemnou chutí. Hlavní oblastí pěstování je Francie a Itálie. K nám přichází nejen v suchém stavu, ale i čerstvá nebo konzervovaná. Používáme ji jako přílohu obilninových jídel; v kombinaci s bylinkami a cibulkou z ní připravíme chutný salát.

HRÁCH

U nás běžně rozšířený hrách setý pochází z orientálního planě rostoucího druhu. Jeho sušená semena ceníme pro vysoký obsah vitamínu A. Mezi zelenosemennými a žlutosemennými odrůdami není chuťově velký rozdíl a obě skupiny vyžadují rovněž stejnou dobu vaření. Záleží jen na nás, rozhodneme-li se pro loupáný či neloupáný hrách. Loupaný hrách není nutné namáčet a rychleji se uvaří; má však podstatně menší podíl vlákniny.

V obchodě dostaneme i pūlený hrách, který rovněž nemusíme před vařením namáčet. Používá se především k přípravě hrachového pyré. Hrách používáme především do polévek. V Německu se hrachová polévka stala téměř národním jídelm. Hrách dochucujeme především anýzem, kmínem nebo koriandrem, je pak lehčeji stravitelný.

LIMSKÉ BOBY

Tímto názvem se běžně označuje jiný druh fazolí — fazol měsíční, pojmenovaný tak podle charakteristicky tvarovaných, plochých a poměrně širokých lusků. Boby tohoto druhu jsou dost velké, zploštělé, ledvinovitého tvaru a bílé (někdy tmavočervené) barvy. Po uvaření získají měkkou, moučnatou konzistenci, neztratí však svůj charakteristický tvar. V některých oblastech je tento druh znám pod názvem „máslová fazole“. Dováží se většinou z Madagaskaru.

Jejich jemnou chuť můžeme kombinovat téměř se všemi druhy zeleniny, takže se používají k přípravě různých polévek, nákyplů a salátů. Můžeme je dochutit klasickými druhy koření — saturejkou, libečkem nebo petrželovou natí, případně (ale s mírou!) rozmarýnem nebo dobromysli (oreganem).

SÓJOVÉ BOBY

Sója pochází z Číny a pěstuje je již po tisíciletí. Existují odrůdy s boby barvy žluté, černé, zelené i červené. K přípravě pokrmů nejčastěji používáme žlutosemenné odrůdy. Sójové boby je nutno dlouho vařit, proto bývají jen zřídka konzumovány v celku. Většinou se používají k přípravě různých velice chutných produktů s vysokým obsahem bílkovin (sójové mléko, tofu, tempeh, miso). Rovněž jako krmivo hraje sója na celém světě velkou, i když ne rozhodující úlohu. Na rozdíl od ostatních rostlinných zdrojů bílkovin obsahují sójové boby všechny esenciální aminokyseliny, které naše tělo potřebuje k tvorbě bílkovin.

Uvařené sójové boby mají lehce oříškovou chuť, která dodává zajímavou příchuť zvláště salátům. Servírujeme je i k rýžovým jídlům a zeleninovým nákyplům.

VIGNA ČÍNSKÁ („okată fazole“)

U nás vzácný druh luštěniny pocházející z Afriky, kde je dodnes v kultuře, i když hlavní pěstitelskou oblastí je dnes Kalifornie. Do Ameriky ji přivezli černí otroci již začátkem 18. století. Dá se lehce rozeznat podle charakteristické černé nebo žluté skvrny („očka“) na bílém až krémovém podkladě.

Její boby mají příjemnou jemnou chuť



a lze je vhodně dochucovat různým kořením. Obsahují velké množství kyseliny listové. Přípravují se z nich chutné polévky a zeleninové nákypy.

VIGNA HRANATÁ

(„adzuki“, „azuki“)

Boby tohoto druhu bývají tmavočervené až hnědé, někdy až černé barvy. Mají zvláštní lehce oříškovou chuť a po uvaření jsou velmi jemné. Vigna hranatá pochází z Číny a v současné době se pěstuje celé jihovýchodní Asii. V Japonsku ji nazývají „královnou fazolí“. Boby adzuki chutnají nejlépe, když přidané koření nepřekryje jejich vlastní chuť a vůni. Ho-

dí se dobře jako příloha obilninových jídel, můžeme je však použít i na přípravu hustých polévek.

VIGNA ZLATÁ („mungo“)

Olivově zelené boby tohoto druhu (označované rovněž jako fazole mungo) pocházející z Indie jsou oblíbenou potravinou v celém Orientu. Hlavními pěstiteli jsou Thajsko, Čína a Austrálie.

V obchodech bývá celá, loupaná i půlená. Někdy ji najdeme i pod označením „zelené sójové boby“. Je bohatá na železo a vitamíny. Používáme ji jako přílohu

k obilninovým jídlům, do nákypů a polévek. Můžeme ji vhodně dochutit kari kořením.

„VLAŠSKÁ“ FAZOLE

Je to skupina bělosemenných odrůd, oblíbených především v USA, kde jsou tyto fazole známy pod názvem „haricots“. Malé bílé boby tohoto typu se tam používají k přípravě tzv. baked beans. Jsou lehce stravitelné a mají příjemnou jemnou chuť. Tuto fazoli používáme především jako zavářku do polévek, k přípravě hustých polévek a zeleninových nákypů. Z koření se ke všem bílým odrůdám fazole hodí „klasickv“ libeček a tymián.

VÝHONKY A KLÍČKY

Již před tisíci lety nechávali v Číně vyklíčit obilná zrna, semena luštěnin a jiných rostlin a klíčky nebo mladé výhonky pak konzumovali. Tento postup znali i Aztékové a další severoamerické indiánské kmeny. Ve staré Evropě byl tento postup méně obvyklý. Zde nejčastěji dávali naklíčit ječmen, avšak Evropané klíčky nejedli — takto upravené zrno využívali jako slad na výrobu piva. V 18. století používali klíčky na lodích, aby mužstvo a cestující byli chráněni před nepostačujícím přísunem vitamínů (avi-

tamiinózu). Tato metoda vzbudila zájem ve střední Evropě až v současnosti, když se pozornost opět začala soustřeďovat na přirozenou výživu.

Výhonky a klíčky bývají k dostání čerstvé v obchodech se zeleninou, můžeme si je však vypěstovat i v domácnosti.

Potravina

vysoké hodnoty

Klíčky a zelené výhonky mají v naší výživě největší hodnotu. Za normálních pod-

mínek rostou v zemi bez přístupu světla a soustřeďují v sobě všechny vitální látky, které mladá rostlinka potřebuje, aby se dostala na povrch půdy za sluncem. Obsahují množství enzymů, bílkovin, přírodních cukrů a vícenásobně nenasycených mastných kyselin. Kromě uvedených látek obsahují především vitamíny A, B₁, B₂, B₆, C, D a E.

Z hlediska fyziologie výživy mají největší hodnotu mladé sójové výhonky. Velmi vhodné k naklíčení je i semeno vojtěšky, jejíž klíčící rostlinky obsahují jinak pouze vzácně se vyskytující vitamín B₁₂ a jsou bohaté i na železo, vápník a fosfor.

Co můžeme dát naklíčit?

Na klíčení se hodí v podstatě všechna semena jedlých rostlin. Nejčastěji používáme obilniny a luštěniny, jsou však i jiné možnosti (viz tabulku). Používáme k tomu pouze celá a neopracovaná semena.

Oloupané, čištěné, či dokonce opražené produkty již nevyklíčí.

Semena koupíme v obchodech racionální výživy. Nepoužíváme semena určená ke krmení zvířat ani semena určená k výsevu (bývají mořena jedovatými látkami). Z obilnin se musíme omezit na druhy s nahými obilkami (bez plev). Vhodná je nejen pšenice, ale i žito a kukuřice. Chceme-li použít ječmen a oves, musíme dbát na to, abychom získali obilky bezplevých, nově vyšlechtěných odrůd (nahý ječmen, nahý oves).

Použití

Výhonky a klíčky konzumujeme zpravidla v syrovém stavu, a to i v případě fazolových klíčků, neboť obsahují jen nepatrné množství fazinu (jed obsažený ve fazolových bobech, který se ničí vařením). Můžeme je přimíchat do salátů nebo pomazánek na chleba. Můžeme je i uvařit a použít takto upravené k přípravě různých zeleninových jídel.

Doporučujeme jíst výhonky a klíčky

pravidelně, avšak s mírou: platí to zvláště o fazolových klíčcích. Ve velkém množství mohou totiž vyvolat poruchy trávení, případně jiné těžkosti. Nejvhodnější postup je začít s jednou polévkovou lžicí denně a postupně dávku zvyšovat.

Správný postup při nakličování

Ve speciálních obchodech jsou k dostání různá klíčidla z plexiskla anebo z pálené hlíny. Hliněná klíčidla poskytují přirozené podmínky ke klíčení, neboť proces růstu klíčků probíhá ve tmě. Kdo chce mít zelené výhonky, musí v poslední fázi klíčení dát nádobu na světlo. Jinak je třeba řídit se pokyny výrobce.

Semena nám však vyklíčí i bez těchto pomůcek. Ze začátku se vám to možná nezdaří, ale po jisté době získáte dostatečné zkušenosti.

Semena nejdříve několik hodin bobtnají ve vodě. Musí přitom být ve vodě úplně ponořena. Vodu nakonec slijeme; pokud semena nebyla chemicky ošetřena (a jen taková používáme k získání klíčků!), můžeme tuto vodu použít k přípravě polévky nebo omáčky. Obsahuje totiž cenné minerální látky, vitamíny a aminokyseliny.

Nabobtnalá semena dáme na mělký talíř a udržujeme ve vlhkém prostředí. Zpočátku mají být do poloviny ve vodě. Příznivé podmínky pro vyklíčení vytvoříme tím, že na talíř položíme polovinu kuchyňské utěrky, na ni uložíme semena a svrchu je přikryjeme druhou polovinou utěrky. Pak vše navlhčíme, nejlépe konvičkou na zalévání. V obou případech umístíme talíř na světlé, teplé a vzdušné místo (ne však přímo na slunce!). Teplota by měla být nejméně 20° C, ne však vyšší než 30° C.

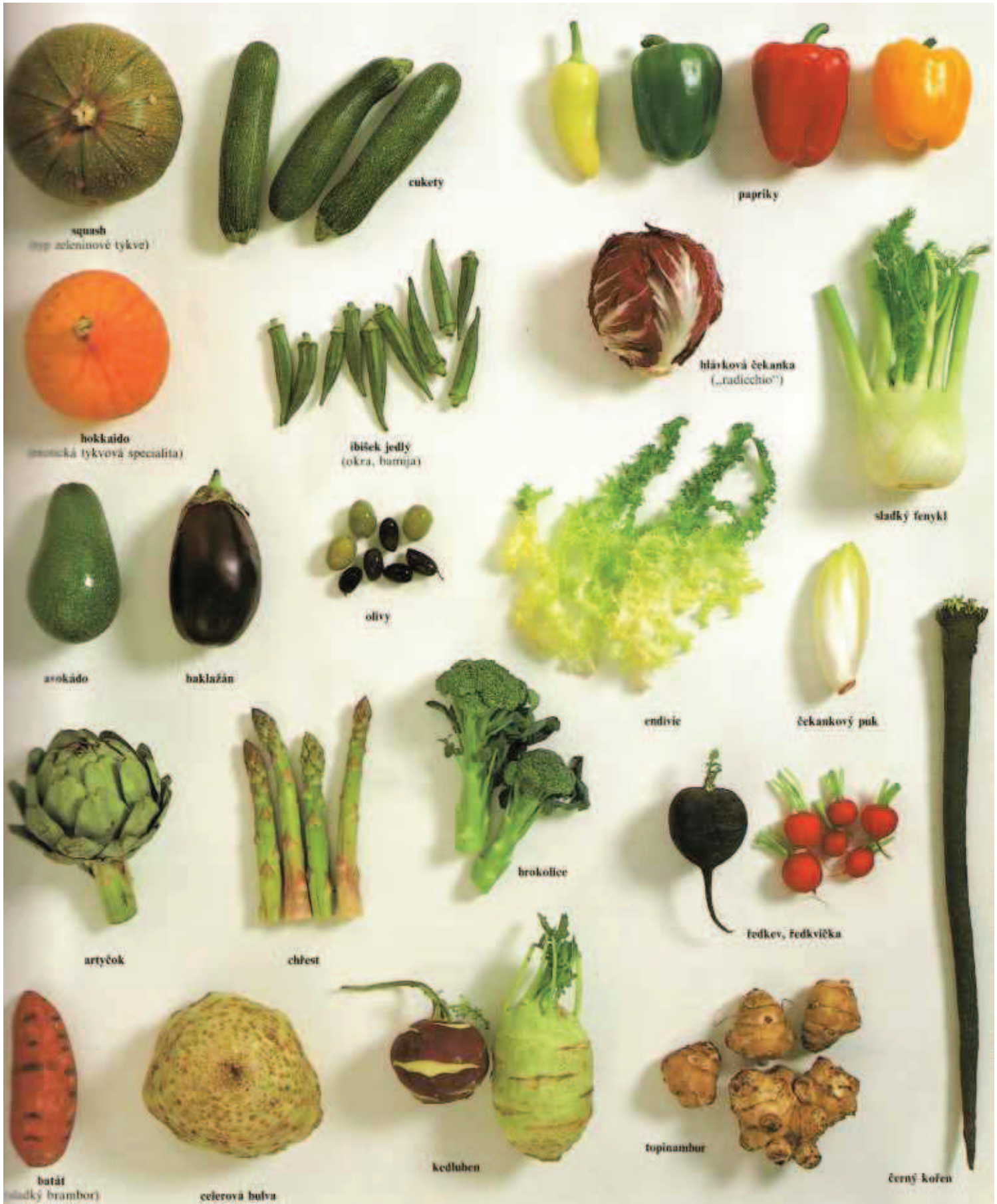
Abychom zabránili zahánění semen a růstu plísní, musíme semena několikrát denně opláchnout a znovu zalít čerstvou vodou. Pokud nám v tom brání celodenní zaměstnání, musíme tak učinit aspoň ráno a večer.

Zpravidla se úrody klíčků a výhonků dočkáme po třech až šesti dnech. Déle než osm dnů není vhodné klíčky ponechat, neboť pak začínají v klíčcích rostlinkách probíhat fotosyntetické procesy snižující jejich výživnou hodnotu.

Malá a ve vlhkém stavu lepkavá semena hořčice, řechy, ředkve a ředkvičky dáme nakličovat na talíř, na který jsme položili předtím savý papír; tím je udržíme rovnoměrně vlhká. Nesmějí vyschnout, avšak ani plavat ve vodě. Nejlepší je několikrát za den navlhčit semena rozprašovačem. Předchozí máčení u těchto semen odpadá.

V kostce

NÁZEV	MÁČENÍ	VÝMĚNA VODY ZA DEN	KLÍČENÍ
cizrna beraní	12 hodin	4x	5–6 dní
čočka	8 hodin	3x	2–5 dní
fazole „flageolett“	12 hodin	3x	4–5 dní
hořčičné semeno	—	4x	4–5 dní
hrách	12 hodin	3x	3–5 dní
ječmen	12 hodin	3x	3–4 dny
pohanka	12 hodin	3x	4–5 dní
proso	12 hodin	3x	2–3 dny
pšenice	12 hodin	3x	2–4 dny
ryže	12 hodin	3x	2–3 dny
ředkvička	—	5x	4–5 dní
řechy setá	—	5x	4–5 dní
sezamová semínka	8 hodin	3x	3–4 dny
slunečnice	12 hodin	3x	2–6 dní
sójové boby	10 hodin	4x	2–6 dní
tykvoř semena	12 hodin	3x	2–4 dny
vigna čínská	12 hodin	3x	3–4 dny
vigna hranatá („adzuki“)	12 hodin	3x	3–6 dní
vigna zlatá („mungo“)	12 hodin	3x	2–6 dní
„vlašská“ fazole	12 hodin	3x	4–5 dní
vojtěška	6 hodin	3x	3–6 dní
žito	12 hodin	3x	3–5 dní



ČERSTVÁ ZELENINA

Kořenová, hlízová, listová, výhonková a plodová zelenina; tykvovité a cibulovité plodiny; zelené luštěniny a jiné semenné zeleniny; houby

Artyčoky	Endivie	Mangold	Ředkvičky
Avokádo	Hlávková čekanka	Mrkev	Sladké brambory
Baklažány	Hlávkové košťáloviny	Okurky	Sladký fenykl
Brambory	Hlávkový salát	Olivy	Špenát
Brokolice	Chřest	Paprika	Topinambury
Celer	Ibišek jedlý	Pastinák	Tuřín, vodnice
Cibule	Jamy	Pór	Tykev
Cukety	Katrán přímořský	Potočnice	Zelená fazolka
Čekankové puky	Kedluben	Rajčata	Zelený hrášek
Černý kořen a salsifis	Kukuřice	Růžičková kapusta	Žampiony
Červená řepa	Květák	Řapíkový celer	

Zelenina je odedávna důležitou součástí lidské výživy. Člověk sbíral a pojídal již planě rostoucí druhy zeleniny; když se kočovní lovci začali usazovat, určité druhy na jejich polích zdomácněly. Velice dávno se s pěstováním zeleniny začalo v Číně, na Středním východě a v Jižní Americe a právě z těchto oblastí pochází mnoho u nás známých druhů. Dostaly se k nám po křížáckých výpravách, dobytelských válkách nebo s obchodními karavanami. Postupně se zelenina začala pěstovat ve velkém. V mnoha zemích se stala dokonce důležitým obchodním artiklem.

Zelenina obsahuje zpravidla 80 až 96 % vody. Další složky jsou bílkoviny, vláknina, především však vitamíny a minerální látky. Její energetický obsah je většinou nízký a k tomu je lehce stravitelná. V plnohodnotné stravě hraje velmi důležitou úlohu; proto by se měla denně objevovat na našem jídelníčku a nejméně třetinu jejího množství bychom měli konzumovat v syrovém stavu, například jako malé občerstvení mezi hlavními jídly nebo jako součást salátů. Surovou zeleninu (postrouhanou nebo pokrájenou na malé kousky) můžeme přidávat i do hotových zeleninových jídel. Získají tím na chuť i na výživnosti.

Výběr zeleniny

Zelenina se nám nabízí v nepřeberném množství druhů, proto můžeme představit pouze ty nejdůležitější a nejběžnější. Závisí jen na vás a vaší chuti, pro který druh se při nákupu rozhodnete. Jídelní lístek však má být pestrý a bylo by dobře, aby se na váš stůl dostaly rozmanité druhy zeleniny.

Zvláště bohatá na důležité látky je sezónní, čerstvě sklizená zelenina. Mimoto je i levnější, a proto se zaměříme právě na ni.

Chemie a zelenina

Kdo má vlastní zahradu, může si v ní vypěstovat zeleninu přirozeným způsobem, bez umělých hnojiv a chemikálií. Stále ještě se ovšem prodává zelenina, která byla hnojena v průběhu vegetačního období pouze umělými hnojivy, a navíc byla ošetřována i jedovatými „přípravky k ochraně rostlin“ (pesticidy). Jejich rezidua většinou můžeme dokázat chemickými rozbory. Zvláště zelenina z dovozu, především z jižní Evropy, severní Afriky a z dalších zemí třetího světa bývá značně znehodnocena chemickými prostředky, neboť v těchto oblastech bývají pesticidy používány ještě v mnohem

větší míře než u nás. Prostředky na bázi DDT, které jsou u nás již dávno zakázány, se objevují znovu a znovu při analýzách importovaného zboží, podobně jako rezidua neméně nebezpečného lindanu.

Kdo tedy nemá vlastní zahradu, měl by být velice obezřetný při nákupu zeleniny a měl by dát především na údaje pěstitele. Zdraví stojí za to, abyste za kvalitní zeleninu zaplatili vyšší cenu, stanovenou s ohledem na větší náklady při pěstování.

Není-li k dispozici biologicky vypěstovaná zelenina, doporučujeme zakoupenou zeleninu před použitím důkladně umýt a pokud možno i oloupat.

Znaky kvality

Dokonalý vzhled neříká nic o chuti zeleniny a jejích obsahových látkách. Samozřejmě dáváme pozor, abychom nekoupili poškozené nebo nahnilé zboží; nezapomínejme však, že právě při používání umělých hnojiv a pesticidů se podaří vypěstovat zeleninu „jako vymalovanou“. Ta však láká jen svým vzhledem; mívá velké nedostatky, pokud jde o chuť a vůni i co se týká obsahu vitamínů a minerálních látek.

Ani cena nemusí být měřítkem kvali-

ty. Za vysoké ceny jsou většinou nabízeny nové odrůdy, které svým vzhledem lákají zákazníka. Přitom méně nápadné odrůdy mohou být z hlediska fyziologie výživy cennější (a chutnější) a často jsou i cenově dostupnější. Z těchto důvodů soustředíme svůj zájem právě na ně.

Skladování

Čerstvou zeleninu můžeme zpravidla uchovat několik dní na chladném a dobře větraném místě. K tomu se hodí špižirna tradičního typu s malým okénkem nebo vetrákem, nejlépe na severní straně bytu. V současné době jsme však většinou nuceni spokojit se s příhrádkou na zeleninu v chladničce.

Zeleninu, kterou chceme skladovat, zásadně nemyjeme! Zbytky vody by mohly způsobit v krátké době hnilobu. Ani nakrájenou, nebo dokonce nastrohanou zeleninu nemůžeme skladovat. Jednotlivé druhy nebo i jednotlivé plody je lépe umístit tak, aby se vzájemně nedotýkaly. Houby lehce podléhají zkáze a měli bychom je spotřebovat hned v den nákupu. Některé druhy kořenové zeleniny je možné skladovat přes zimu ve sklepech ve vlhkém písku. Brambory dáme do speciální bedny, cibule nejlépe vydrží v síťce zavěšené na chladném, suchém a tmavém místě.

Větší množství zeleniny uskladňujeme pouze v tom případě (s výjimkou brambor), máme-li úrodu z vlastní zahrady. Pokud tomu tak není, je nejlépe kupovat vždy pouze potřebné množství v čerstvém stavu.

Tepelná úprava

Příprava zeleniny je poměrně jednoduchá a k tepelnému zpracování stačí krátká doba. Musíme jen dbát, aby se zelenina nerozvařila. Při podávání by si měla zachovat konzistenci.

Biologicky pěstovanou zeleninu umyjeme bezprostředně před přípravou; zbavíme ji nečistot a odstraníme případně zbytky škodlivin ze vzduchu. Nepoživatelné části odstraníme, potom, je-li třeba, zeleninu rozpůlíme nebo pokrájíme.

Pečení

Zeleninu můžeme připravit i v troubě. Je to výhodné, neboť nám to umožní využít plotýnky na sporáku pro jiný účel a kro-

mě toho se obsahové látky nevyluhují do vody jako při vaření.

Připravenou zeleninu vložíme do nádoby; k tomuto účelu jsou vhodné mísy nebo nákykové formy z ohnivzdorné keramiky. Ochutíme troškou soli, voňavými bylinkami nebo kořením, polejeme rozpuštěným máslem anebo rostlinným olejem lisovaným za studena, nádobu přikryjeme a dusíme v troubě předem vyhřáté na 200 °C.

Tento způsob přípravy je vhodný zvláště pro kořenovou zeleninu, může se však uplatnit i při přípravě cuket, tykve, hub nebo jiných měkkých druhů. Kořenovou zeleninu upravujeme 1 až 1 1/2 hodiny, měkké druhy vyžadují jen 15–30 minut podle velikosti a množství.

Vaření

Od tohoto způsobu úpravy zeleniny se v poslední době upouští, neboť bylo zjištěno, že převážná část důležitých látek se vyluhuje do vody. Naproti tomu vývar získaný z biologicky vypěstované zeleniny můžeme využít jako základ polévky a omáček.

Zeleninu nakrájíme podle pokynů v receptu. Mírně osolenou vodu v hrnci uvedeme do varu, zeleninu do ní vložíme a krátce povaříme. Vody nesmí být příliš mnoho, pouze tolik, aby v ní zelenina byla potopená. V přikrytém hrnci ji vaříme na mírném ohni, až je přiměřeně měkká.

Menší druhy zeleniny vaříme podle množství v celku. Zapamatujte si: čím větší kusy vaříme, tím méně výživných látek se vyluhuje do vody.

Pražení

Připravenou zeleninu vložíme nejdříve do dostatečného množství vařící vody a 2–3 minuty blanšírujeme. Pak sundáme z ohně a scedíme.

Na pánvi nebo v hrnci rozehtáme trochu másla nebo rostlinného oleje, přidáme zeleninu a za stálého míchání dřevěnou vařečkou ji necháme mírně zhnědnout. Pak ji podlejeme vodou nebo zeleninovým vývarem (asi 150 ml tekutiny na 500 g čerstvé zeleniny), přikryjeme a na malém ohni dusíme, až změkne. Zeleninu potom vyjmeme a vývar z ní za stálého varu zahustíme na omáčku.

Obměna: Opraženou zeleninu vložíme do ohnivzdorné nádoby, přidáme trochu horké vody, přikryjeme a v troubě vyhřáté na 180°C dusíme 15–20 minut. Tento způsob přípravy je vhodný hlavně

pro kořenovou zeleninu, ale také pro pór, sladký fenykl, řapíkový celer, endivii a červené zelí.

Fritování

K fritování používáme rostlinné oleje, které se tak lehce nepřepalují (mají vysokou zápalnou teplotu). Vhodné jsou za studena lisované oleje: podzemnicový (arašídový), sezamový a sójový.

Očištěnou a pokrájenou zeleninu osušíme papírovým ubrouskem, aby rozpálený tuk neprskal. Rostlinný olej zahřejeme ve fritovacím hrnci asi na 190 °C. Správné teploty dosáhl tehdy, když kousek masa do něj vložený zhnědne asi za 40 sekund. Zeleninu vložíme do fritovacího košíku a opatrně ponoříme do rozpáleného oleje. Fritujeme do požadovaného stupně zhnědnutí. Pak zeleninu vyjmeme a necháme okapat olej. Zeleninu předáme do misky s utěrkou, která vsákne přebytečný tuk.

Takto připravujeme bramborové hranolky a cibulová kolečka, avšak můžeme fritovat i jiné druhy zeleniny. Tento způsob tepelné úpravy však není příliš vhodný, protože přijímáme poměrně mnoho vysokokalorického oleje, jehož kvalita se navíc snižuje působením vysoké teploty.

Dušení

Zeleninu si připravíme běžným způsobem a osušíme ji papírovým ubrouskem. Na pánvi nebo v hrnci rozehtáme máslo nebo lépe rostlinný olej. Přidáme zeleninu a zprudka ji za stálého míchání pražíme 1–2 minuty, až pustí šťávu. Potom nádobu přikryjeme a na mírném ohni podusíme do měkká.

Tento způsob přípravy je vhodný pro všechny měkké, šťavnaté zeleniny, jako jsou rajčata, cukety nebo baklažány. Můžeme jej však použít i k úpravě kořenové zeleniny.

Vaření nad párou

V prodejnách bývají k dostání různé hrnce vhodné k vaření nad párou. Jejich součástí jsou i kovové děrované vložky, které však můžeme nahradit větším kovovým sítem.

Nejdříve si připravíme zeleninu. Hrncem naplníme do výšky asi 5–7 cm vodou a uvedeme ji do varu. Zeleninu položíme na děrovanou kovovou vložku nebo na přiléhavé kovové síto a zavěsíme do hrnce tak, aby nebyla ve vodě. Hrncem přikryjeme, aby neunikala pára. Při střední teplotě (voda musí stále vařit!)

ČERSTVÁ ZELENINA (obsah na 100 g)	Voda	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Vláknina	Vitamin A	Vitamin B ₁	Vitamin B ₂	Vitamin B ₃	Vitamin B ₆	Vitamin B ₁₂	Vitamin C	Vitamin D	Vitamin E	Kyselina listová	Železo	Vápník	Hořčík	Sodík	Draslík	Fosfor	Zinek
	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	µg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
Denní potřeba	X	80M 60Ž	X	X	25—30	750	1,5	1,5	18	1,5	3	30	2,5	8	200	12	500	250	2500	2500	500	15
Artyčoky (vařené)	84	1,1	st	2,7	0	90	0,08	0,03	0,09	0,07	0	8	0	0	30	0,5	44	27	15	330	40	0
Avokádo	69	4,2	22,2	1,8	2	100	0,1	0,1	1	0,42	0	15	X	3,2	66	1,5	15	29	2	400	31	X
Baklažány	93	0,7	st	3,1	2,5	st	0,05	0,03	0,8	0,08	0	5	0	0	20	0,4	10	10	3	240	12	0
Batáty	70	1,2	0,6	21,5	2,5	2,5	4000	0,1	0,06	0,22	0	25	0	4	52	0,7	22	13	19	320	47	X
Bob	84	4,1	0,6	7,1	4,2	250	0,1	0,04	3	0	0	15	0	st	0	1	21	28	20	230	99	0
Brambory	76	2,1	0 1	20,8	2,1	st	0,11	0,04	1,2	0,25	0	15	0	0,1	14	0,5	8	24	7	170	40	0,3
Brokolice	89	3,3	st	2,5	3,6	2500	0,1	0,3	1	0,21	0	110	0	1,3	130	1,5	100	18	12	340	67	0,6
Celer (vařené)	90	1,6	st	2	4,9	0	0,04	0,04	0,5	0,1	0	0,5	0	1,9	0	0,8	47	12	28	400	71	0
Cibule	93	0,9	st	5,2	1,3	0	0,03	0,05	0,2	0,1	0	10	0	st	16	0,3	31	8	10	140	30	0,1
Cuket v	X	0,8	st	2,5	0,4	210	0,03	0,06	0,6	0,05	0	25	0	X	X	0,3	18	X	0,5	130	19	X
Cukrová kukuřice (palice)	65	4,1	7,4	23,7	3,7	240	0,05	0,08	1,8	0,19	0	12	0	0,8	52	1,1	4	47	1	300	130	1,2
Čekankové puky	96	0,8	st	1,5	0	st	0,05	0,05	0,5	0,05	0	0,5	0	0	52	0,7	18	13	7	180	21	0,2
Černý kořen (vařené)	81	1,9	st	2,8	X	X	0,03	X	X	X	0	4	0	X	X	1,2	60	14	18	180	53	X
Červená řepa	87	1,3	st	6	3,1	st	0,03	0,05	0,1	0,05	0	6	0	0	90	0,4	25	15	84	300	3,2	0,4
Čínské zelí	90	0,9	0 1	2	0,4	110	0,04	0,03	0,5	X	0	19	0	X	X	0,5	32	X	17	190	30	X
Endívie	93	1,8	st	1	2,2	2000	0,06	0,1	0,4	0	0	0,4	0	0	330	2,8	44	10	10	380	67	0
Hlávková čekanka	96	1,6	st	st	0,8	1840	0,08	0,08	st	0,08	0	16	X	X	X	0,08	64	X	8	256	24	X
Hlávková kapusta	90	3,3	st	3,3	3,1	300	0,06	0,05	0,3	0,16	0	60	0	0,2	90	0,9	75	20	23	260	68	0,3
Hlávkový salát	96	1	0,4	1,2	1,5	1000	0,07	0,08	0,3	0,07	0	15	0	0,5	34	0,9	23	8	9	240	27	0,2
Hrášek — čerstvý	79	5,8	0,4	10,6	5,2	300	0,32	0,15	2,5	0,16	0	25	0	st	X	1,9	15	30	1	340	100	0,7
— mražený	79	5,8	0,4	7,2	7,8	300	0,32	0,1	2,1	0,1	0	17	0	st	78	1,5	33	27	3	190	90	0,9
Chřest	92	3,4	st	1,1	1,5	500	0,1	0,08	0,8	0,04	0	20	0	2,5	30	0,9	26	10	2	240	85	0,3
Ibišek jedlý	90	2	st	2,3	3,2	90	0,1	0,1	1	0,08	0	25	0	0	0	1	70	60	7	190	60	0
Jamy	73	2	0,2	32,4	4,1	12	0,1	0,03	0,4	X	0	10	0	X	X	0,3	10	40	X	500	40	0,4
Katrán přímořský (vařené)	96	1,4	st	0,6	1,2	X	0,06	X	X	X	0	18	0	X	X	0,6	48	11	4	50	34	X
Kedluben	X	2,8	0,2	9	1,6	30	0,1	0,05	0,3	X	0	71	0	X	X	0,5	54	X	10	430	68	X
Květák	93	1,9	st	1,5	2,1	30	0,1	0,4	0,6	0,2	0	43	0	0,2	39	0,5	21		8	350	45	0,3
Mangold	X	3,2	0,4	6	1,2	9400	0,07	0,19	0,7	X	0	28	0	X	X	3,2	130	X	150	560	42	X
Mrkev	90	0,7	st	5,4	2,9	12000	0,06	0,05	0,6	0,15	0	6	0	0,5	15	0,6	48	12	95	220	21	0,4
Okurky	96	0,6	st	1,8	0,4	st	0,04	0,04	0,2	0,04	0	0,2	0	st	16	0,3	23	9	13	140	24	0,1
Olivy (ve slané nálevu)	77	0,9	11	st	3,4	180	st	st	0,1	X	0	X	0	X	X	1	61	22	2250	91	X	X
Paprika — zelená	94	0,9	0,4	2,2	0,9	200	st	0,03	0,7	0,17	0	100	0	0,8	11	0,4	9	11	2	210	25	0,2
— červená	94	1	0,2	5	1,3	3300	0,06	0,06	0,4	X	0	204	X	X	X	0,4	10	X	X	X	22	X
Pastinák	83	1,7	st	11,3	4	st	0,1	0,08	1	0,1	0	15	0	1	67	0,6	55	22	17	340	43	0,1
Pór	86	1,9	st	6	3,1	40	0,1	0,05	0,6	0,25	0	18	0	0,8	0	1,1	63	10	9	310	43	0,1
Potočnice	91	2,9	st	0,7	3,3	3000	0,1	0,1	0,6	0,13	0	60	0	1	200	1,6	220	17	60	310	52	0,2
Rajčata	93	0,9	st	28	1,5	600	0,06	0,04	0,7	0,11	0	20	0	1,2	28	0,4	13	11	3	290	21	0,2
Růžičková kapusta	88	4	st	2,7	4,2	400	0,1	0,15	0,7	0,28	0	90	0	1	110	0,7	32	19	4	380	65	0,5
Řapíkový celer	94	0,9	st	1,3	1,8	st	0,03	0,03	0,3	0,1	0	0,3	0	0,2	12	0,6	52	10	140	280	32	0,1
Ředkvička	93	1	st	2,8	1	st	0,04	0,02	0,2	0,1	0	25	0	0	24	1,9	44	11	59	240	27	0,1
Špenát (vařené)	85	5,1	0,5	1,4	6,3	6000	0,07	0,15	0,4	0,18	0	25	0	2	140	4	600	59	120	490	93	0,4
Topinambur (vařené)	80	1,6	st	3,2	0	st	0,1	st	0	0	0	2	0	0,2	0	0,4	30	11	3	420	33	0,1
Turín, vodnice	93	0,8	0,3	3,8	2,8	0	0,04	0,05	0,6	0,11	0	25	0	0	20	0,4	59	7	58	240	28	X
Tykev	93	0,6	st	3,4	0,5	1500	0,04	0,04	0,4	0,06	0	5	0	st	13	0,4	39	8	1	310	19	0,2
Zelená fazolka (vařená)	96	0,8	st	1,1	3,2	400	0,04	0,07	0,3	0,06	0	5	0	0,2	28	0,6	39	10	3	100	15	0,3
Zelí — bílé	90	1,9	st	3,8	2,7	st	0,06	0,05	0,3	0,16	0	55	0	0,2	26	0,4	44	13	7	280	36	0,3
— červené	90	1,7	st	3,5	3,4	20	1,08	0,05	0,3	0,21	0	55	0	0,2	90	0,6	53	17	32	300	32	0,3
Žampiony	92	1,8	0,6	0	2,5	0	0,1	0,4	4	0,1	0	3	0	st	23	1	3	13	9	470	140	0,1

Všechny údaje sa vztahujú na suroviny v čerstvém stavu.

Vysvětlivky:

g = gram, mg = miligram, µg = mikrogram, X = neexistují spolehlivé údaje, st = stopová množství, M = dospělý muž, Ž = dospělá žena.

Tučně výtiskované číselné údaje označují vždy nejvyšší obsah. Údaje o denní potřebě jsou vždy průměrnými hodnotami.

paříme, dokud zelenina dostatečně nezměkne. Tento způsob úpravy vyžaduje delší dobu než vaření. Mimořádně šetří důležité látky, proto je vhodný pro všechny druhy zeleniny.

Vaření v tlakovém hrnci

Úprava zeleniny v tlakových hrncích (dosáhne se v nich vysokého tlaku i vysoké teploty) je velice rychlá. Tento způsob přípravy je vhodný především pro tvrdší a starší zeleninu, neboť mladá a jemná

zelenina se v tlakovém hrnci může lehce rozvařit. Při postupu dodržujeme pokyny výrobce.

Čínský způsob

Zeleninu budeme takto pravděpodobně připravovat jen zřídka, protože k tomu potřebujeme zvlášť velkou, speciálně tvarovanou nádobu, tzv. wok. V jejím středu ohřejeme vhodný rostlinný olej (fritovací). Pak postupně přidáváme na malé kousky pokrájenou a dobře osušenou ze-

leninu; nejprve vložíme ten druh zeleniny, který potřebuje nejdelší čas na změknutí. Zahříváme za stálého míchání. Jakmile jsou kousky zeleniny potaženy olejem, přesuneme je do méně horké zóny. Stejný postup zopakujeme s dalšími druhy zeleniny. Na závěr vložíme do nádoby takovou zeleninu, která potřebuje na změknutí nejméně času. Ke konci přípravy jsou všechny druhy zeleniny stejně měkké.

Tímto způsobem lze zpracovat prakticky všechny druhy zeleniny.

ARTYČOKY



Tato lahůdková zelenina jsou vlastně ještě uzavřené úbory („květní poupata“) statné rostliny podobné bodláku, pocházející ze severní Afriky. Dnes tuto zeleninu pěstujeme v celé oblasti Středomoří, v USA a ve Střední Americe. U nás se artyčoky prodávají v čerstvém stavu nebo konzervované. Můžeme je podávat studené i teplé jako předkrm, jsou velmi chutné i v kořeněné krémové omáčce. Při nákupu dbáme, aby artyčoky nebyly příliš velké. Měly by mít těsně semknuté listeny bez nahnědlého zabarvení. Artyčoky můžeme skladovat 2–3 dny, nejlépe ve vlhké utěrce.

Příprava a základní recept

Tvrdší listeny odstraníme. Hrubý stoněk vespod odřízneme těsně u báze, aby artyčoky mohly stát. Důkladně je umyjeme a necháme okapat. V hrnci uvedeme do varu dostatečné množství osolené vody, artyčoky do ní vložíme, přikryjeme a na mírném ohni vaříme 20–30 minut. Jakmile se vnější listeny dají lehce oddělit, jsou artyčoky hotové. Vybereme je z vody a necháme okapat.

Při jídle nejdříve obereme a vysajeme listeny; můžeme je namáčet do kořeněné světlé omáčky. Nakonec sníme srdíčko a lůžko. Obojí má zvláštní velice příjemnou chuť i vůni.

AVOKÁDO

Avokádo vlastně patří mezi ovoce, používá se však jako zelenina. Pochází z Jižní Ameriky, k nám se dostává pře-

vážně z Izraele. Barva tohoto peckovitěho ovoce, tvarem podobného hrušce, přechází od tmavě fialové po světle zelenou. Nejlepší jsou odrůdy tmavé barvy a menší velikosti. Plod musí být úplně zralý a musí se lehce poddávat tlaku prstů. Nezralá avokáda dojdou při pokojové teplotě během 3 až 5 dnů. Toto ovoce pojídáme syrové; plod rozkrojíme a odpeckujeme, mírně osolíme a pokapeme vinným octem. Lžičkou vyjídáme dužinu ze silné slupky. Nakrájené na plátky nebo jako pyré můžeme avokádo přidávat do různých zeleninových jídel.

Příprava

Plody podélně rozkrojíme na poloviny a vybereme velkou pecku. Několik kapek citrónové šťávy zabrání zhnědnutí žlutozelené dužiny. Do teplých jídel přidáváme kousky avokáda až těsně před dokončením. Nemusíme je vařit, pouze je ohřejeme.

BAKLAŽÁNY

Jsou to většinou fialové, občas i bílé plody. Pocházejí z Indie a během doby se dostaly přes Střední východ až do Středozemí. Planě rostoucí forma obsahuje hořkou látku, která se v dnešních pěstovaných odrůdách vyskytuje pouze v malém množství nebo úplně chybí. Při nákupu dbáme, aby plody měly hladkou, lesklou a nepoškozenou slupku, která by se měla mírně poddávat tlaku prstů. Zralé baklažány lze v chladničce skladovat maximálně 3 dny, nejlépe zabalené v alobalu. Nejchutnější jsou syrové, můžeme je však použít i do polévek, hustých polévek a zeleninových nákyků.

Příprava a základní recept

Čerstvé mladé baklažány před konzuma-

ci, případně před dalším zpracováním pouze umyjeme a zbavíme zbytků stopky a listů. Můžeme je také rozkrájet na malé kousky. Pokud jsou starší kusy hořké (nutno ochutnat!), nakrájíme je na silnější plátky, hojně posolíme a 30 minut necháme pustit šťávu, nejlépe na velkém sítu. Nakonec je důkladně opláchneme pod tekoucí vodou, osušíme a použijeme stejně jako mladé baklažány.

Nejvhodnější způsob úpravy je dušení ve vlastní šťávě (viz úvod kapitoly). Celkově trvá jejich příprava asi 10 minut, přičemž po 5 minutách plátky obrátíme.

BRAMBORY

Brambory pocházejí z Jižní Ameriky a do Evropy se dostaly s Kolumbem. Zpočátku byly pěstovány pouze pro okrasu, až v 17. století se jejich hlízy, které jsou bohaté na škrob, staly populární též jako potravinu. Známe množství odrůd brambor, které se liší především možnostmi skladování a konzistencí hlíz (tvrdé, klišovitě, a měkké, moučnaté). Proto při koupi máme na zřeteli, k jakému účelu je použijeme. Například na bramborový salát koupíme brambory, které mají po uvaření klišovitou konzistenci, pro přípravu pyré zvolíme odrůdy s moučnatou konzistencí. Účinkem světla zezelenalé hlízy nepoužíváme, neboť se v nich nahromadil prudce jedovatý alkaloid solanin, který v lepším případě vyvolává bolesti hlavy a zvracení. Proto bramborové hlízy skladujeme vždy ve tmě. Neměli bychom používat ani naklíčené brambory, protože obsah důležitých výživných látek je v nich podstatně nižší. Odrůdy určené na uskladnění můžeme na zimu uložit do chladného sklepa, kde nehrozí zmrazení hlíz.

LISTOVÁ ZELENINA



kopřiva

štovík luční



šangold



švovik štítnatý

révový list

endivie

Příprava a základní recept

Biologicky vypěstované nové brambory umyjeme (je-li třeba, použijeme kartáč) a ponecháme na nich slupku, která je bohatá na vitamíny. Podle velikosti vaříme brambory 10–12 minut v malém množství mírně osolené vody. Starší brambory oloupeme, pokrájíme na stejné velké kousky a vaříme asi 15 minut. Brambory na loupačku vaříme 15–20 minut ve slupce, oloupeme je až po uvaření. Vkládáme je vždy do studené vody, kterou rychle uvedeme do varu. Chceme-li brambory použít k přípravě pyré, vaříme je až 30 minut.

Bramborové hranolky můžeme připravit ze syrových i vařených brambor. V prvním případě doporučujeme předpražit je nejprve 20 minut na přikryté pánvi při mírné teplotě a po odkrytí dopražit na požadovaný stupeň zhnědnutí. Používáme máslo, případně rostlinný fritovací olej.

K přípravě brambor zapékaných v alobalu používáme větší hlízy. Důkladně je umyjeme a slupku na horní straně křížem nařízneme, aby nepraskla. Zabalíme je do alobalu (lesklou stranou dovnitř!) a dobře uzavřeme. Pečeme je na roštu v troubě předem vyhřáté na 220 °C po dobu 1 až 1 1/2 hodiny. Alobal pak rozbálíme a pečené brambory z něj přímo vyjídáme lžící. Podáváme s bylinkovým tvarohem nebo s bylinkovým jogurtovým krémem.

BROKOLICE

Je příbuzná květáku, poněkud odlišně zbarvená. V Evropě se používá v kuchyni již asi 3 tisíciletí. Vyskytuje se ve více odstínech různé barvy, nejznámější jsou zelené. Obsah vitamínu C v brokolici je podstatně vyšší než v citrusových plodech. Při nákupu vybíráme podobně jako u květáku nepoškozené růžičky bez skvrn a dbáme, aby listy nebyly ještě zažloutlé. Brokolici používáme syrovou do salátů nebo ji podáváme uvařenou jako pikantní zeleninovou přílohu. Můžeme ji rovněž přidat do různých zeleninových pokrmů. Poněvadž se rychle uvaří, přidáváme ji do hustých polévek a jiných jídel až krátce před dokončením jejich tepelné úpravy.

Příprava a základní recept

Listy odstraníme (u některých druhů je možno konzumovat i listy) a rozebereme

květenství na menší růžičky. Opatrně je umyjeme, podle potřeby vyfůzíme ze stonku dřevnatá místa. Silnější stopky a růžičky rozpůlíme ostrým nožem. Vaříme nad párou na sítku 6–10 minut. Brokolice je velice dobrá s citrónovou šťávou a novým kořením, její přirozené aroma se zvýrazní rovněž česnekem a petrželí.

CELER

Bulvy této okoličnaté byliny tvarem připomínají řepu. Celer pochází z oblasti Středozevního moře, dobré podmínky k růstu má však i v severní Evropě. Jeho výrazné aroma prospívá každé dobré polévce, nebo rozličným zeleninovým pokrmům, přičemž není třeba ani příliš solit. Surový celer dodává míchaným salátům pikantní příchutí. Připisuje se mu hlavně dráždivý účinek; toto tvrzení je však založeno na lidské fantazii. Obsah vitamínu E a minerálních látek však z něj činí důležitou potravinu. Kupujeme nepříliš veliké a nepoškozené bulvy. Na zimu je můžeme uskladnit ve sklepě v písku. V alobalu nebo v mikrotenovém sáčku vydrží pokrájený celer v chladničce asi týden. Rovněž listy jsou jedlé. Používáme je čerstvé nebo sušené jako koření do polévek a hustých krémových polévek.

Příprava a základní recept

Celerové bulvy na obou koncích seřízneme; pokud je chceme použít do salátů, je lépe je oloupat. Pokrájíme na malé kostičky, nudličky nebo tenké plátky.

Menší bulvy můžeme tepelně upravovat v celku a neoloupané. Na obou koncích je poněkud seřízneme a vydrhneme kartáčkem. Starší bulvy raději oloupeme. Necháme je celé nebo je pokrájíme na kostky, proužky nebo plátky přiměřené velikosti. V malém množství mírně osolené vody je vaříme 10–25 minut anebo nad párou 15–30 minut. Z celeru je možno připravit i pyré; hodí se jako přísada do rozmanitých nákypů. Kořeníme celerovou natí a čerstvými sezónními bylinkami.

CIBULE

Ze své domoviny ve střední Asii se cibule již dávno rozšířila po celém světě. Mnohé odrůdy jsou velice odolné a snášíjí dokonce mrazy. Z toho důvodu vyséváme cibuli brzy na jaře. Šlechtěním bylo dosa-

ženo množství rozmanitých tvarů, barev i velikostí, které se odlišují i chuťově. Cibule je zlatožlutá i fialově červená, velikosti ořechu i grapefruitu. Může mít příjemnou, mírnou chuť, ale i velice ostrou. Všechny druhy rodu (zvláště česnek) obsahují éterické oleje, jimž se připisuje podíl na snižování krevního tlaku a podpoře srdeční činnosti. Odrůdy volíme podle toho, k čemu chceme cibuli použít. Vždy však kupujeme cibuli pevnou, bez hnílobných příznaků a takovou, která ještě neraší. Čerstvou cibuli můžeme doma skladovat několik týdnů. Odrůdy určené k uskladnění vydrží celou zimu, zvláště pokud je skladujeme ve vzdušné síťce, případně v bedničce v jedné vrstvě. Cibule se u nás tradičně používá jako přísada do určitých jídel, lze ji však připravit a konzumovat též samostatně jako zeleninu.

Příprava a základní recept

Cibuli oloupeme a na obou koncích poněkud seřízneme. Nakrájíme na kostičky nebo na kolečka a syrovou přidáváme do salátů. Vaříme ji v polévkách, nákypech a jiných jídlech. Jemnější odrůdy cibule používáme jako zeleninovou přílohu. Pokrájíme ji na plátky (ty se rozpadnou na kroužky) a na rozpuštěném másle nebo horkém oleji dusíme 5–10 minut. Při vyšší teplotě se opraží do hnědá. Z velkých zeleninových cibulí odřízneme vršek, opatrně je vydlabeme a naplníme pikantní zeleninovou náplní. Pečeme je 40–75 minut v troubě předem vyhřáté na 200 °C.

CUKETY

Cukety (zucchetti, zucchini, courgette, kabačky) představují drobnoplodou skupinu chřestových tykví, jejichž plody používáme v kuchyni, dříve než dozrají. Čím mladší je sklídíme, tím lepší je jejich kvalita. Jsou obvykle tmavozelené, většinou podlouhlé, mohou však mít i okrouhlý tvar. Pojídáme je syrové, můžeme z nich však připravit i chutná zeleninová jídla. Kupujeme mladé, nepříliš velké plody bez známek poškození. Zabalené v papíru vydrží v chladničce asi týden.

Příprava a základní recept

Mladé plody používáme i se slupkou. Důkladně je umyjeme, u stopky seřízneme. Před použitím do salátů je pokrájíme na kousky nebo na plátky přiměřené veli-

kosti. Menší kousky dusíme na oleji nebo na másle bez podlévání 4–6 minut nebo vaříme nad párou 5–8 minut, větší kousky připravujeme déle. Cukety můžeme rovněž podélně rozkrojit na poloviny, ostrou lžičkou vyškrábat vnitřek a naplnit pikantní zeleninovou náplní. Půlky cuket pečeme podle velikosti 20–35 minut v troubě předem vyhřáté na 180° C. Ochutíme ostrým kořením, jako je kayský pepř nebo chilli, můžeme přidat i česnek a petržel. Troška citrónové šťávy s čerstvou mátou jim dodá zvlášť pikantní aroma.

ČEKANKOVÉ PUKY

Čekanka, která je u nás v zimě na trhu, patří k jednomu ze zeleninových typů (tzv. „Witloof“), který byl získán dalším šlechtěním kořenové čekanky pěstované pro výrobu cikorky (přísady do kávy); má i podobně hořkou chuť. Kořeny vybrané před příchodem zimy ze záhonů se dávají při regulované teplotě narašit pod slámu nebo pod tmavou fólii. Listy v uzavřených pupenech zůstanou vybělené a mají jemnou chuť i konzistenci. Při nákupu vybíráme uzavřené puky bez zvadlých vnějších listů. Čerstvé čekankové puky vydrží v domácnosti 2–3 dny. Skladujeme je na chladném a tmavém místě, jinak listy zezelenají a zhořknou. Čekanka dodává pikantní chuť salátům, je velmi dobrá i po tepelné úpravě.

Příprava a základní recept

Před přípravou salátu puky umyjeme, na bázi poněkud zkrátíme a případně odstraníme vnější listy. Puky buď příčně nakrájíme na nudličky, anebo oddělíme jednotlivé listy. Využijeme i klínovitý košťál ze středu puku, neboť v něm obsažené hořčiny podporují trávení a zvyšují chuť k jídlu.

Před vařením puky na bázi zkrátíme a odstraníme vnější listy. Vaříme je v celku nebo překrojené pod pokličkou asi 20 minut na mírném ohni v malém množství trochu osolené vody. Můžeme přidat i kousek másla. Čekankové puky lze také zapékat. Před podáváním je můžeme posypat mletou červenou paprikou nebo kari kořením, vhodný je i muškátový oříšek.

ČERNÝ KOŘEN A SALSIFIS

V Evropě se černý kořen (botanicky hadí mord španělský) často používá jako náhrada za mnohem dražší chřest. Přípravuje se podobně. Při zacházení s ním je nutno dávat pozor, neboť mléčná šťáva vytékající z poraněných kořenů zabarvuje rozličné materiály i pokožku na hnědočerveně. Z rukou toto zabarvení odstraníme citrónovou šťávou, textilie však už většinou nevyčistíme.

Salsifis (botanicky kozí brada pórolistá, příbuzná předešlému druhu) má pokožku kořene světle zbarvenou. Při vaření má sklon k lepkavosti.

Oba druhy mají podobné použití a rovněž příprava je podobná. Kupujeme pevné, nezlomené a nepoškozené kořeny. Na chladném a větraném místě vydrží zabalené v papíru 2–3 dny. Používáme je především tepelně upravené.

Příprava a základní recept

Kořeny na obou koncích seřízneme, tenké vlasko víté kořínky odstraníme. Silně znečištěné kořeny omyjeme, pak oloupejeme a ihned pokapeme citrónovou šťávou nebo ponoříme do octové vody, aby nezhnědly. Pokrájíme je na středně velké kousky. Ve vroucí osolené vodě, do níž jsme přidali několik kapek citrónové šťávy, vaříme asi 20 minut, případně nad párou 30 minut. Kořeníme muškátovým květem nebo mletou červenou paprikou.

ČERVENÁ ŘEPA

Pochází z oblasti Středozeří, avšak i u nás má dobré podmínky pro pěstování. Malé bulvičky bychom měli připravovat pokud možno mladé a čerstvé; stárnutím se v nich totiž vytváří tvrdá buničina. Je výhodné nakoupit červenou řepu v hlavní sezóně a nakládat. Konzervovaná v octě, tak jak ji dostaneme v obchodě, ztrácí mnoho ze své původní, velice příjemné chuti. Kupujeme nepříliš velké bulvy s neporušenou pokožkou. Listy by neměly být zvadlé. Chceme-li ji doma skladovat (asi týden), je nutno odstranit listy. Pojídáme ji převážně syrovou buď samostatně, anebo v salátech. Tepelně upravenou ji můžeme použít do různých zeleninových jídel. V Rusku je červená řepa jednou z hlavních složek tradičního boršče.

Příprava a základní recept

Z obou konců kousek odkrojíme a pokud chceme jíst řepu syrovou, oloupeme ji. Pokrájíme na přiměřeně velké kousky anebo plátky a zamícháme do salátů, případně jíme samostatně. Červenou řepu určenou k tepelnému zpracování nejdříve důkladně umyjeme; čistíme-li ji kartáčem, musíme dát pozor, abychom nepoškodili slupku. Podle možností ji vaříme vždy celou. Vložíme ji do studené, mírně osolené vody a pomalu přivedeme do varu. Na mírném ohni vaříme 40–60 minut. Necháme poněkud vychladnout a potom ji oloupeme. Červenou řepu podáváme teplou, nejlépe se světlou omáčkou. Koření a čerstvé bylinky přidáváme s mírou. Vhodný je zázvor, kmín a strouhaný křen. Rovněž několik kapek citrónové šťávy zvýrazní její původní chuť.

ENDIVIE

Endivii (příbuznou čekanky) u nás používáme především k přípravě salátů, mladé rostliny můžeme i vařit. Listy endivie přidáváme také do různých zeleninových jídel, polévek a hustých polévek. Endivie obsahuje jisté množství hořčin, které zvyšují chuť k jídlu a podporují trávení. Kupujeme svěží, avšak ne příliš světlé hlávky. Tmavozelené vrchní listy obsahují podstatně více vitálních látek než světlé listy uvnitř hlávky.

Příprava a základní recept

Před přípravou salátu endivii dobře umyjeme, osušíme a oddělíme jednotlivé listy. Tmavší vnější listy bývají poněkud tvrdší, proto se doporučuje nakrájet je na menší kousky. Mladou endivii dusíme ve vlastní šťávě anebo pražíme (viz úvod kapitoly) v celku nebo rozpůlenou. Doba přípravy je 6–8 minut (podle velikosti). Nejchutnější je teplá v octové omáčce (vinaigrette). Podobně jako endivii můžeme připravovat i příbuzný eskariol. Endivie i eskariol jsou dva typy téhož druhu — štěrbáku, blízce příbuzného čekance. Endivie kadeřavá s bohatě dělenými listy se pěstuje přes léto pro podzimní sklizeň, eskariol s celistvými listy se pěstuje na podzim pro zimní sklizeň (u nás však může vymrzat) a jeho polouzavřené hlávky se svazují za účelem vybělení listů, které jsou pak jemnější.

CIBULOVITÉ ZELENINY



španělská zeleninová cibule



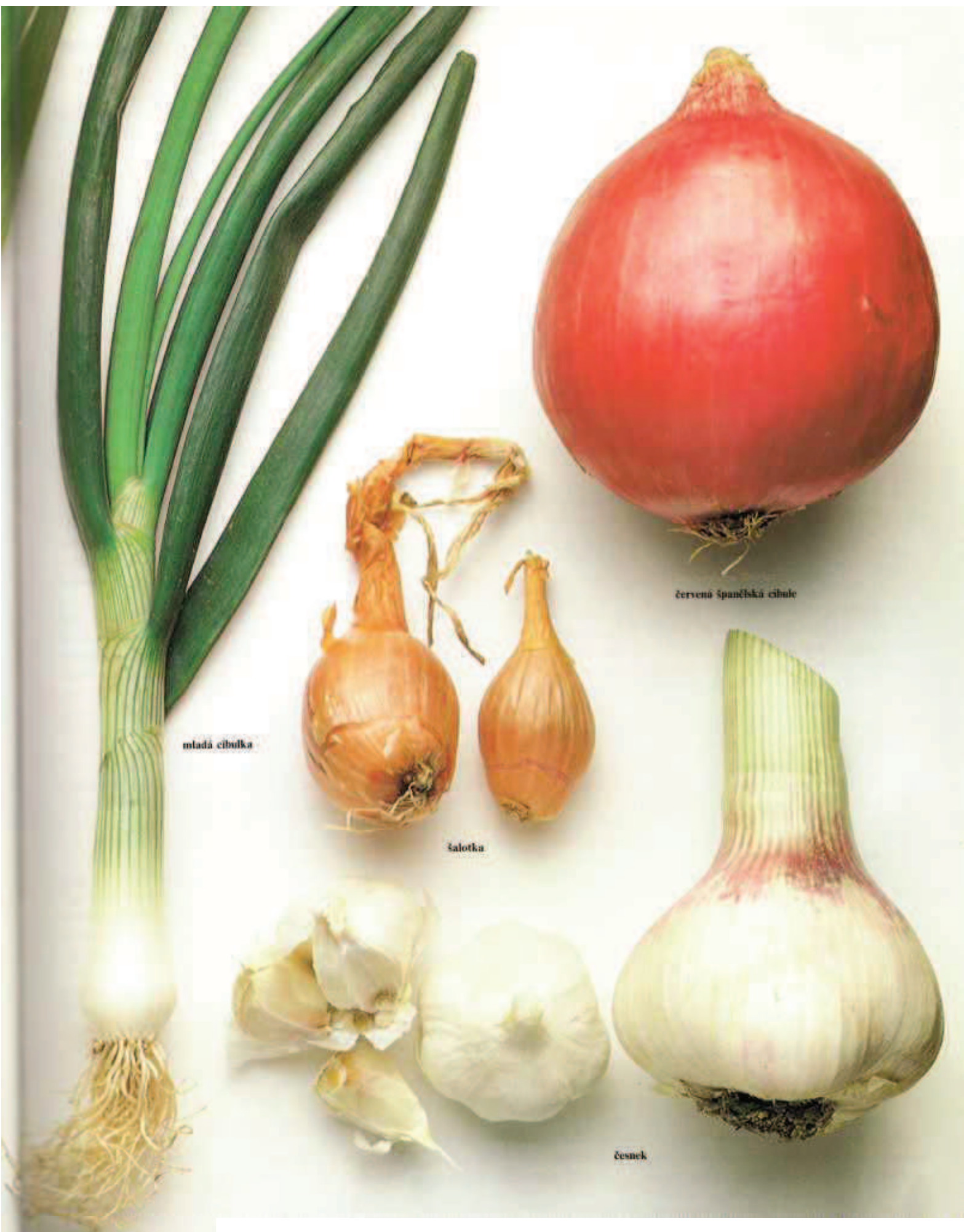
irácká červená cibule



perlovka

pór





mladá cibulka

červená španělská cibule

šalotka

česnek

HLÁVKOVÁ ČEKANKA

V poslední době se stala „módní“ zeleninou červená hlávková čekanka, blíže příbuzná čekance k rychlení. Její výrazná chuť obohacuje hlavně saláty, kterým její červené listy dodávají navíc zajímavou barvu; známe však i větší počet zelenolistých kultivarů. Všechny tyto typy hlávkových čekanek, které vytvářejí pevné hlávky různého tvaru již během léta po jarním výsevu (známé pod italským názvem „radicchio“, resp. srbochorvatským „radić“), můžeme i tepelně upravit.

Příprava a základní recept

Jako u rychlených čekankových puků; při přípravě salátů krájíme z hlávek tenčí řezy.

HLÁVKOVÉ KOŠŤÁLOVINY

Tato skupina zelenin je v Evropě známá odpradávná. Nejznámější je bílé hlávkové zelí, z něhož se po nakrouhání přirozeným mléčným kvašením získává kysané zelí; dále je to hlávková kapusta, která má výraznější chuť a tmavší krabaté listy, a červené hlávkové zelí, které podáváme většinou jako přílohu k masitým jídlům. Známý je i kadeřávek, který nevytváří hlávky a dobře snáší i drsnější klimatické podmínky; nejlepší chuť získává po prvních mrazících. Velmi jemnou chuť se vyznačuje čínské i pekingské zelí, které můžeme kombinovat s jinými druhy zeleniny. Ke košťálovinám patří i květák, brokolice, kedluben a růžičková kapusta, o kterých pojednáváme na jiném místě.

Zelí i kapusta jsou velice bohaté na vitamíny a jsou i lehce stravitelné, pokud je správně upravíme. Kromě kadeřávku bychom žádný z těchto druhů neměli příliš dlouho vařit. Kupujeme vždy čerstvé a nepoškozené zboží bez zvadlých listů.

Příprava a základní recept

Vnější listy odstraníme, z hlávky nakrájíme úzké proužky. Hlávku je možno překrojit i na větší kusy a ty pak zpracovat na kuchyňském robotu. Nakrájenou zeleninu potom umyjeme v dostatečném množství vody na sítku nebo ji necháme ve vodě máčet. Ty druhy, které chceme použít v syrovém stavu na přípravu salátu (jako je hlávkové zelí bílé i červené,

čínské nebo pekingské zelí), nakonec dobře osušíme, nejlépe v odstředivce na salát.

Druhy, které vytvářejí tvrdou hlávku, se v osolené vařící vodě uvaří za 3–5 minut podle toho, jak jemně jsme je nakrájeli. Hlávkovou kapustu vaříme o něco déle. K uvaření nad párou potřebujeme 5–10 minut. Kadeřávek opražíme na másle nebo rostlinném oleji a podlejeme vodou. Na mírném ohni dusíme 30–50 minut.

Jídla z kapusty a zelí kořeníme kmínem, mletým pepřem, brutnákem a libečkem. Červené zelí dochutíme špetkou postrouhaného muškátového oříšku, hřebíčku, bobkového listu a několika kapkami ovocného octa. Do kadeřávku přidáváme muškátový oříšek a nové koření. Všechny hlávkové košťáloviny můžeme dochutit pokrájenou cibulí.

HLÁVKOVÝ SALÁT

Původní druh našeho známého hlávkového salátu pochází pravděpodobně z oblasti Středozeří, avšak už před tisíci lety se tyto rostliny rozšířily do celé Evropy. Hlávkový salát má nesmírné množství odrůd. Kdo má zahradu s pařeništěm, může mít vlastní salát již brzy zjara. Hlávkový salát bývá u nás k dostání po celý rok. V zimě jde většinou o skleníkové výpěstky pocházející často z Holandska i jiných zemí, např. z jižní Evropy. Hlávkový salát však bohužel ve svých listech a jejich řapících shromažďuje škodlivé látky, především těžké kovy; navíc často bývá ošetřován pesticidy. Měli bychom jej proto konzumovat pouze ve vegetačním období a pouze z biologické kultury. V zimě bychom se raději měli spokojit s jinými druhy zeleniny, např. polníčkem (druh kozlíčku, známý též pod jménem „polní salát“; je to však doslovný překlad z němčiny, neboť nemá nic společného s hlávkovým salátem), který se sklízí od poloviny listopadu.

Příprava

Listy oddělíme a pod tekoucí vodou (na sítu) anebo ještě lépe v dostatečném množství vody ve větší nádobě důkladně opereme. Necháme okapat, případně osušíme v odstředivce na salát. Podáváme jej zalitý jogurtem nebo jiným nálevem, můžeme ho též přidávat do míchaných salátů.

V některých zemích je zvykem hlávkovo-

vý salát dusit a požívat jako teplé jídlo. To však je nesmyslné, poněvadž je k dispozici dost jiných druhů zeleniny, vhodnějších na tepelné zpracování.

CHŘEST

Pochází ze Středního východu a ve středověku se dostal i do Evropy. Ke konzumu slouží zpravidla podzemní výhonky, které se sklízí speciálními noži těsně předtím, než vyrostou nad povrch půdy. Existují však i nové odrůdy, jejichž výhonky jsou vhodné k jídlu i tehdy, když již vyrostly nad povrch půdy. Chřest obsahuje jen malé množství nepostradatelných výživných látek; patří však mezi nejchutnější druhy zeleniny, a proto by měl v sezóně (květen — červen) častěji obohacovat náš jídelníček. Není rozhodující, vybereme-li si světlé nebo fialové zbarvené odrůdy; tmavší mají většinou výraznější chuť.

Při nákupu dbáme, aby bylo zboží čerstvé. Je nutné kontrolovat zvláště konce výhonků — nesmějí vypadat suché a dřevnaté. V domácnosti je skladujeme nejvýše jeden den, pokud možno zabalené do vlhké utěrky.

Příprava a základní recept

Výhonky na bázi poněkud seřízeme a důkladně opláchneme. Často je nutné dolní část (2/3) výhonků oloupat a vyříznout z dřevnatělá místa. Odpad nezahodíme, ale vaříme spolu s výhonky nebo zvlášť; získáme tekutý základ pro chřestovou polévku.

Chřest vaříme podle možností v celku. Vždy 8 až 10 kusů svážeme do svazků, ne však příliš pevně. Postavíme je do hlubokého hrnce odpovídajícího průměru, přidáme studenou vodu a sůl. Hladina vody by měla být těsně nad hlavičkami výhonků. Uvedeme do varu, přikryjeme a na mírném ohni vaříme 10–15 minut podle tloušťky a stáří výhonků. Chřest v podstatě nevyžaduje kořenění. Podáváme jej s rozpuštěným máslem, s holandskou nebo octovou omáčkou, jejíž kyselost mu dodá příjemnou chuť. Uvařený chřest můžeme po vychladnutí použít i do salátů.

IBIŠEK JEDLÝ (okra, bamija)

Domovem ibišku jedlého je Afrika, dnes jej však pěstují i na Středním východě.

Používají se pouze jeho nedozrálé plody — podlouhlé tobolky tvaru paprikových plodů, které se občas objeví i na evropských trzích. Šťáva z plodů ibišku získá po zahřátí rosolovitou konzistenci, proto polévky s přísadou plodů ibišku již není nutno zahušťovat. Kupujeme jen velice malé plody, nanejvýš délky prstu, poněvadž větší a starší tobolky jsou již tvrdé a nehodí se k jídlu. V chladničce vydrží 3 dny.

Příprava a základní recept

Spodní část tobolky s kalichem odřízneme a plody důkladně umyjeme; pro další úpravu je ponecháme v celku nebo pokrájíme na kousky. Pokud by vám vadila rosolovitá konzistence šťávy při tepelné úpravě, můžete nakrájené kousky posolit a nechat asi 20 minut pustit šťávu (nejlépe na sítku) a pak propláchnout pod tekoucí vodou. Tento postup bychom však měli vynechat, poněvadž sliz — podobně jako u jiných slizovitých používaných jako léčivky — má ochranný účinek na sliznici trávicího ústrojí. Podle velikosti použitých kousků dusíme 5—10 minut ve vlastní šťávě, nad párou vaříme asi 15 minut. Ochutíme výrazným kořením, jako je kayenský pepř, chilli, kari koření, koriandr a česnek. Rovněž několik kapek citrónové šťávy dodá pokrmu z ibišku chuť a vůni.

JAMY

Jamy jsou hlízy bylinných lián z rodu *Dioscorea*; nejčastěji pěstovaný druh pochází z Orientu, dnes se však hojně pěstuje i v Severní a Jižní Americe. V prvním vegetačním období se vyvíjejí jedlé hlízy, dlouhé 35—80 cm, dalším růstem (až přes 1 m) však přestanou být jedlé. Obsahují velké množství škrobu a v některých tropických oblastech patří k základním potravinám. U nás se s nimi setkáváme jen zřídka ve sklenících, kde se pěstují pro okrasu. Nejběžnější druh — *dioscorea batátovou* — lze i v našich podmínkách pěstovat na záhonu, neboť hlízy zatahují až pod úroveň, do níž zamrzá půda. Ztěžuje to však jejich dobývání.

Příprava a základní recept

Hlízy důkladně oloupeme. Používáme je jako brambory, vždy však pouze uvařené; za syrová jsou totiž jedovaté!

KATRÁN PŘÍMOŘSKÝ

Patří do čeledi brukvovitých, roste planě v pobřežních oblastech západní Evropy a místy se i pěstuje. Používají se vybělené listové řapíky i s listovými žebry podobající se chřestů. U nás se katrán na trhu neobjevuje, získáme-li však jeho semena, můžeme si jej na zahradě vypěstovat.

Příprava a základní recept

Listové řapíky s žebry dobře umyjeme a pokrájíme na menší kousky. V mírně osolené vodě je vaříme 3—5 minut, případně je vaříme nad párou. Delším vařením pozbývá chuťové vlastnosti. Podáváme s rozpuštěným máslem.

KEDLUBEN

Obvykle konzumujeme zdužnatělé části stonku — stonkové hlízy. Je však možné spotřebovat i mladé listy; jsou vhodné do salátů, jemně posekané též jako přísada do pokrmů z kedlubnů a můžeme je dokonce připravit na způsob špenátu.

Kedlubny jsou v prodeji v zelených i modrých (fialově zbarvených) odrůdách; není mezi nimi podstatnějiššího rozdílu v chuti ani v obsahu výživných látek. Při koupi si všímáme hlavně listů, které by měly stále působit čerstvým dojmem. Příliš dlouho skladované nebo pozdě sklizené kedlubny jsou dřevnaté. Doma bychom je neměli skladovat déle než 3 dny. Syrový kedluben můžeme přimíchat do salátů anebo jíst jako malé občerstvení mezi hlavními jídly, nejlépe se špetkou soli. Zpravidla se však používá k jídlu až po uvaření.

Příprava a základní recept

Stopky listů z hlízy olámeme. Starší hlízy oloupáme, mladé použijeme celé, předtím je však řádně umyjeme. Pro použití do salátů je krájíme na tenké plátky nebo na nudličky.

Pokud máme v úmyslu kedlubny vařit, krájíme je obvykle na kostky. Spolu s pokrájenými listy (bez stopek) je vložíme do vařící osolené vody a přikryté vaříme 10—15 minut. Vaření nad párou vyžaduje 15—18 minut. Kedluben můžeme i pražit nebo dusit ve vlastní šťávě. Je velice chutný s troškou rozpuštěného másla; kořeníme jej muškátovým oříškem a bílým pepřem. Malé množství me-

du přidané do vody zvýrazňuje jeho příjemnou chuť i vůni.

KUKUŘICE

Pravá cukrová kukuřice je velmi oblíbená ve Spojených státech, ale na našem trhu bývá v čerstvém stavu jen zřídka. V obchodech je k dostání převážně obyčejná krmná kukuřice, je však rovněž velice chutná a připravuje se podobně. Kupujeme čerstvé, nepřliš velké palice s měkkými, šťavnatými zrny; měli bychom je zužitkovat ještě tentýž den. Po krátké době se v nich totiž cukr rychle mění na škrob; je to na úkor jejich chuťových vlastností.

Příprava a základní recept

Odstraníme obalné listy a vláskovité blizny a dolní konec odřízneme. Opatrně, avšak důkladně umyjeme. V dostatečném množství mírně osolené vody vaříme podle velikosti 10—15 minut. Podáváme s rozpuštěným máslem. Zeleninová kukuřice snese trošku ostré příchuti, proto ji kořeníme kayenským pepřem, chilli, pálivou mletou paprikou nebo kari kořením.

KVĚTÁK

Pochází ze Středního východu a do Evropy se dostal ve 13. století. Patří k lehké stravitelným jídlům a je bohatý na vitamíny i minerální látky. Z této rostliny nekonzumujeme listy, nýbrž její velké, zdužnatělé květenství, v němž jsou ještě květy uzavřeny.

Při nákupu vybíráme nepoškozené kusy. Čerstvý květák lze uskladnit na 3—5 dnů na chladném a tmavém místě. Je vhodný k jídlu syrový v salátech nebo uvařený samostatně, případně v rozmanitých zeleninových jídlech. Uvařený dobře chutná v kombinaci se světlými omáčkami nebo politý rozpuštěným máslem. Měli bychom jej podávat vždy se špetkou muškátového oříšku.

Příprava a základní recept

Chceme-li květák použít do salátů, stačí jej pouze důkladně umýt a odstranit z něj zbytky listů, případně housenky. Potom květenství rozdělíme na jednotlivé růžičky. Před vařením kvěťáku v celku odstraníme listy a odřízneme košťál. Dostateč-

KOŘENOVÁ ZELENINA



bílá ředkev

vodnice
(typ „navette“)



pastinák

vodnice
(okrothlice)

ředkev typu „daikon“

černý kofen

ně velký hrnec naplníme do výšky 5–7 cm vodou, mírně ji osolíme a uvedeme do varu. Pak do ní vložíme květák (měl by v hrnci stát). Přikryjeme a na mírném až středním ohni vaříme 10–15 minut.

Obměna: Květák rozdělíme na menší růžičky a vaříme nad párou 4–8 minut. Podáváme jej zásadně poněkud tvrdší, nikdy ne rozvařený, jak bývá často zvykem.

MANGOLD



Mangold našel své místo v kultuře ve střední a východní Evropě. Má výraznou, trochu natrpklou chuť a pěstuje se převážně ve dvou skupinách odrůd jako listový a řapíkový mangold. První se používá podobně jako špenát, druhý upravujeme na způsob chřestu. Podle možností bychom jej měli spotřebovat, pokud je ještě čerstvý, neboť i krátkým skladováním ztrácí důležité výživné látky.

Příprava a základní recept

Listy opereme, pokrájíme a připravíme jako špenát. Řapíky a listová žebra očistíme, opereme a pokrájíme na středně velké kousky, pokud jsou příliš silné. Nad párou vaříme 8–10 minut. Z koření použijeme libeček, bílý pepř a česnek. Pár kapek citrónové šťávy zlepší jejich chuť.

MRKEV

Poněkud sladce chutnající kořeny mrkve patří rostlině, která pochází z Evropy, dnes ji však najdeme v kultuře po celém světě. Mrkev je lehce stravitelná a obsahuje množství důležitých látek, mimo jiné vitamín A. Bývá pěstována v rozmanitých tvarech i velikostech, nejčastěji však s podlouhlými kořeny kuželovitého tvaru délky 8–20 cm. Odrůdy s krátkým, tupým kořenem označujeme jako karotky; prodávají se čerstvé, ale častěji se používají ke konzervování.

Kupujeme čerstvé, pevné kořeny bez známek poškození. Na chladném a temném místě vydrží asi 2 týdny. Některé odrůdy jsou určeny ke skladování a ty pak uchováváme přes zimu ve sklepě

v písku. Mrkev pojídáme obvykle syrovou; vařenou můžeme použít jako součást téměř všech teplých jídel. Se zeleným hráškem představuje klasickou míchanou zeleninu.

Příprava a základní recept

Vrchol kořene odřízneme a mrkev důkladně umyjeme, nejlépe kartáčkem. Drobné mrkvičky přidáváme do salátů celé, větší pokrájíme na malé kousky nebo plátky. Nastrouhanou mrkev můžeme přidávat do různých syrových pokrmů.

Menší a středně velké kořeny mrkve vaříme celé, větší pokrájíme na přiměřené velké kousky. Vaříme v malém množství vody 10–15 minut od chvíle, kdy jsme uvedli vodu do varu, nebo nad párou asi 20 minut. Nevylučujeme ani další způsoby tepelné úpravy. Mrkev bychom však neměli nikdy vařit příliš dlouho, aby úplně nezměkla. Do vody můžeme přidat trochu medu; jinak kořeníme anýzem, fenyklem nebo zázvorem a novým kořením. Původní chuť mrkve zvýrazní i čerstvá máta.

OKURKY

Patří do čeledi tykvovitých; pocházejí z Indie, dnes se však jejich nejrozmanitější odrůdy pěstují v celé Evropě. Konzumují se většinou ještě ne úplně zralé. V teplé kuchyni můžeme použít i běžné zelené okurky, které jsou častěji na trhu než žlutozelené odrůdy, určené k tepelné úpravě. Při nákupu vybíráme nepoškozené kusy bez otláčených míst. Biologicky vypěstované okurky připravujeme zásadně neloupané, neboť především slupka obsahuje cenné látky. Čerstvě sklizené plody vydrží v chladničce 3–4 dny.

Příprava a základní recept

Okurky určené pro přípravu salátů umyjeme a konce odkrojíme. Pokud nemáme jistotu, že byly vypěstovány bez chemikálií, oloupeme je. Pak pokrájíme na tenké plátky a přidáme do míchaných salátů nebo je smícháme s cibulí a zalejeme kyselou smetanou nebo jogurtem.

Na větší plátky nebo kostky pokrájené okurky můžeme na trošce oleje nebo másla opékat 3–5 minut, stejně dlouho trvá i vaření nad párou. Okořeníme koprem, anýzem a samozřejmě i saturejkou. Pikantní příchutí jim dodá trochu fenykolové nati.

OLIVY

Malé švestce podobné peckovice olivovníku, stromu pocházejícího ze Středozeví, bývají u nás v obchodech k dostání téměř výhradně konzervované ve slaném nálevu. Rozlišujeme zelené a černé (tmavě fialové) olivy. První z nich se ke konzervaci používají nezralé, druhé až po dozrání. Olivy bývají v prodeji celé, odpeckované anebo s různými náplněmi (mandle, paprika atd.). Pojídáme je převážně syrové jako výživnou pochoutku, případně jako součást míchaných salátů. Používají se také jako ozdoba při přípravě pizzy.

PAPRIKA

U nás nabízené zeleninové odrůdy papriky pocházejí z jihoamerické kořeninové papriky, která se dostala v 16. století do Evropy. Pěstuje se ve velkém hlavně v oblasti kolem Středozevního moře a na Balkáně, ale našla si svoje místo i v našich zahradách. Vyžaduje podobné podmínky k pěstování jako příbuzná rajčata, je však citlivější na chlad.

V našich obchodech bývá k dostání většinou červená (zralá) a zelená (nezralá) paprika, známe však i žluté a oranžové odrůdy. Zelená paprika má nejméně výraznější chuť, zralé plody (červené) jsou mírně nasládlé a obsahují největší množství vitamínu C ze všech druhů zeleniny.

Kupujeme plody čerstvého vzhledu, které nesmějí být poškozené, otláčené ani nahnilé. Na chladném a vzdušném místě je můžeme skladovat až 3 dny.

Papriku pojídáme syrovou samostatně nebo v salátech. I po tepelné úpravě z ní můžeme připravit velice chutný pokrm. Dobrá je kombinace s rajčaty, okurkami a baklažány. Paprikové plody můžeme také plnit a zapéct v troubě.

Příprava a základní recept

Papriku důkladně umyjeme a podélně překrojíme. Stopku s přílehlou částí odstraníme. Semena vyškrobeme lžičkou, světlá žebra vyřízneme nožkem. Pokrájíme na přiměřené velké kousky a přimícháme do salátů.

Tepelně můžeme papriku upravit v celku, rozpůlenou nebo nakrájenou na kousky. Celou papriku nejdříve zbavíme stopky, semen a žeber. Podle velikosti ji vaříme 15–20 minut, menší kousky pra-

čínské zelí (pak-choi):
netvoří hlávkku, používá se buď v syrovém stavu
k přípravě salátů, anebo dušené s rýží



bílé hlávkové zelí (zimní)

pekingské zelí (pe-ksai):
používá se křítce povařené nad párou, dušené, pří-
padně za syrova

HLÍZY, BRAMBORY



„Datura“:
pozdní brambor s okrouhle elipsoidními až elipsoidními hlízami, hluboce uloženými očky a žlutou dužinou; při vaření poněkud praská



„Hansa“:
salátový poloraný brambor s podlouhlými až podlouhle elipsoidními hlízami s pevnou žlutou dužinou; má jemnou až výraznou chuť, je vhodný především na vaření a bramborový salát



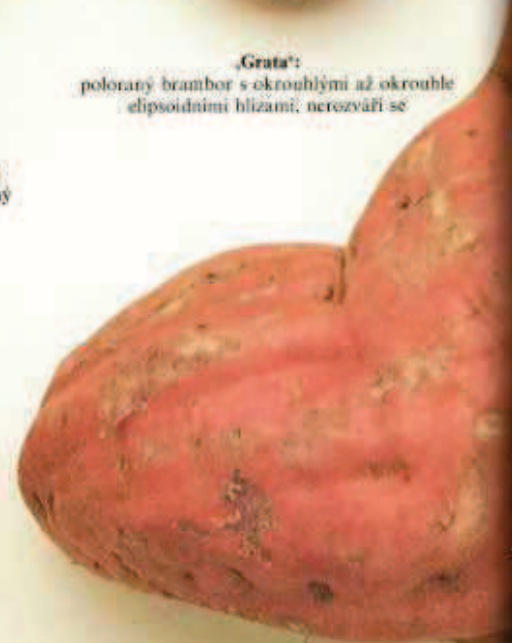
„Grata“:
poloraný brambor s okrouhlými až okrouhle elipsoidními hlízami; nerozváří se



„Graig Royal Red Potato“:
anglické šlechtění s červenou slupkou a bílou dužinou; hodí se k pečení, vaření i na bramborový salát



„Olympia“:
poloraný brambor s pevnou dužinou slabě moučnaté konzistence sytě žluté barvy, s očky mělce uloženými



Červený batát (sladký brambor):
pravděpodobně z Jižní Ameriky pocházející užštková rostlina, která se pěst v 16. století — ještě dříve než brambory — dostala do Evropy; sladká kořenová hlíza má oranžovou dužinu



„Clivia“:
poloraná odrůda s převážně pevnou, žlutou až sytě žlutou dužinou, která je po uvaření matná a poněkud praská, s okrovou síťkovitou slupkou; má jemnou až výraznou chuť a je určena k zimnímu uskladnění



„Desirée“:
anglické šlechtění porovnatelné s americkou odrůdou „Burbank“; lehce moučnatá dužina má vynikající vlastnosti pro pečení ve slupce



„Irmgard“:
poloraná odrůda s okrouhle elipsoidními hlízami, žlutomasá, výrazné chuti; vhodná na vaření a do hustých polévek



bílý batát:
menší odrůda batátu se žlutou dužinou; uvařený je poněkud sušší a je kypřejší než červená odrůda

jam:
kořenová hlíza jemné chuti pocházející z Orientu, pěstuje se však i v tropické Americe a nachází použití především v středoamerické a karibské oblasti; vaří se jako brambory a vnější kůra se pak odstraní

topinambur („jeruzalémský artyčok“):
hlízová zelenina béžové až červenohnědé barvy s lehce oříškovou chutí

žíme na oleji anebo na másle 5–10 minut.

Chceme-li papriku plnit, odkrojíme z báze plodu stopku i s tenčím plátkem stěny. Ostrou lžičkou vyškrábeme žebra a semena. Plody naplníme libovolnou zeleninovou náplní, pokud možno postavíme na plech a pečeme 45–60 minut v troubě, kterou jsme předtím vyhřáli na 150°C. Papriku kořeníme dobromyslí (oreganem), bazalkou nebo rozmarýnem; možno použít i rozetřený česnek (nemusíme jím šetřit).

PASTINÁK

Tato velmi jemná kořenová zelenina pochází z východní Evropy. Má výrazné aroma, které je někdy nutno zmírnit smetanou. Vzhledem připomíná pastinák velkou petržel, případně velkou zimní mrkev (tvarem, nikoliv barvou). Na chladném a tmavém místě vydrží až 2 týdny, ve sklepe v písku i několik měsíců. Při nákupu dbáme, aby kořeny nebyly zvadlé ani poškozené.

Příprava a základní recept

Odřízneme vršek i tenký konec kořene a důkladně umyjeme (kartáčkem). Pouze starší kusy oškrábeme. Pokrájíme na přiměřeně velké kousky a s mírou jej přidáváme do salátů. K vaření použijeme kořeny celé nebo pokrájené. Podle velikosti je vaříme nad párou 10–15 minut. Pro přípravu pyré vaříme pastinák asi 20 minut na silnějším ohni a v malém množství vody. Můžeme jej i blanširovat a pak péct asi 45 minut v troubě vyhřáté na 200°C. K ochucení používáme hlavně anýz a fenykl. Při vaření můžeme do vody přidat i trochu medu.

PÓR

Pochází z Evropy a patří do čeledi liliovitých (česnekovitých). Podobá se cibuli, chuťově je však méně ostrý. Jelikož má množství zimovzdorných odrůd, dostaneme jej na trhu čerstvý téměř po celý rok. Je neodmyslitelnou součástí klasické polévkové zeleniny. Zpravidla jej jíme uvařený; přidává se téměř do všech zeleninových jídel. Kupujeme čerstvé kusy, vnější listy by neměly být zvadlé. Chceme-li jej vařit v celku, měli bychom si vybrat raději tenčí kousky. Pór zabalený

v papíru vydrží v chladničce asi 5 dní. Tmavší listy však předtím odstraníme.

Příprava a základní recept

Mezi jednotlivými soustředně uspořádanými vrstvami (šupinovitými listy) póru, které odpovídají suknicím cibule, může být mnoho nečistoty. Nejdříve odřízneme spodní konec a odstraníme tmavozelelé listy. Potom pór shora podélně nařízneme asi do dvou třetin, opatrně rozevřeme a vypereme pod tekoucí vodou. Pak jej pokrájíme na přiměřeně velké kousky. Obměna: Pór pokrájíme na kroužky a na sítu propereme pod tekoucí vodou. K vaření v celku bychom měli používat jen čisté mladé kusy.

Podle velikosti pór vaříme nad párou 5–10 minut. Stejně dlouho vyžaduje pražení na trošce oleje nebo másla. Neměli bychom jej vařit, neboť tím se do vody vyluhuje velké množství jeho aromatických látek. Pór ochutíme muškátovým oříškem, případně špetkou estragonu, libečku nebo kerblíku.

POTOČNICE

Patří do čeledi brukvovitých a pochází z Evropy. I dnes ještě roste místy planě, často uprostřed potoků. Má ostřejší chuť než řeřicha setá a obsahuje velké množství vitamínu C. Pojídáme ji převážně syrovou v salátech nebo ji používáme jako koření do zeleninových jídel. Kupujeme čerstvé rostliny bez známek vadnutí.

Příprava a základní recept

Lodyhy na bázi poněkud zkrátíme a důkladně vypereme, nejlépe na sítku pod tekoucí vodou. Pokrájíme na malé kousky a přimícháme do salátů.

RAJČATA

Stejně jako brambory i rajčata pocházejí z Jižní Ameriky a mají s nimi mnoho společného. V 16. století se dostala nejdříve do jižní Evropy, dnes je úspěšně pěstujeme i v chladnějších oblastech. Z přísně biologického hlediska bychom je měli zařazovat mezi ovoce. Možnosti jejich použití jsou všobecně známé. Syrová rajčata jsou velice chutná jako malé občerstvení, jíme je s chlebem nebo v salátech, po tepelném zpracování je používáme jako zeleninovou přílohu, případně

do různých polévek. Kupujeme nepoškozené a dostatečně zralé plody; přitom by měly být ještě dosti pevné. K tepelnému zpracování jsou vhodné spíše velké zeleninové odrůdy.

Čerstvé plody vydrží v chladničce 2–4 dny, zelené plody rychle dozrávají při pokojové teplotě. Pozdě na podzim sklizená zelená rajčata můžeme jednotlivě zabalená do novinového papíru skladovat v chladných sklepních prostorách na polici několik týdnů, ba i několik měsíců. Před použitím je vybalíme a dáme dozrát v teplé místnosti na okno. Zelená rajčata je možno použít k přípravě celé řady zeleninových jídel.

Příprava a základní recept

Rajčata dobře umyjeme a odstraníme kalich se stopkou. Rozpůlíme je a vyřízneme i světlou pevnější část dužiny v pokračování stopky, která obsahuje jisté množství kyseliny kyanovodíkové a v níž se hromadí i jiné škodliviny. Takto jsou rajčata připravena k přímému konzumu, případně s troškou soli a pepře. Pokrájená na malé kousky je používáme do salátů apod.

Rajčata je možno i se slupkou tepelně zpracovat. Ne každý však má v oblíbě poměrně pevnou slupku, která zůstane tvrdá i po uvaření. Abychom ji mohli lehce stáhnout, vložíme rajčata asi na minutu do vařící vody. Pak rajčata rozpůlíme a odstraníme škodlivé části. Tepelně zpracováváme poloviny rajčat, případně je nakrájíme na ještě menší dílky. Nejlépe je dusit je ve vlastní šťávě; po opražení je podusíme jen asi 3–5 minut. K rajčatům se hodí silně aromatické koření, jako dobromysl (oregano), bazalka a rozmarýn. Chuťové vlastnosti rajčat vhodně doplníme téměř všemi druhy cibulovin. Saláty ochucujeme čerstvými sezónními bylinkami.

Společně s paprikou dávají rajčata mimořádně chutný pokrm známý u nás jako lečo.

RŮŽIČKOVÁ KAPUSTA

Patří mezi nejchutnější a nejlépe stravitelné druhy kapusty. Pochází z Evropy a dá se pěstovat i ve velice nepříznivých klimatických podmínkách. Nejlepší chuť získává po prvních mrazech. Používáme malé, drobné hlávky kapusty, připomínající růžičky (vlastně zvětšené úžlabní



čekankový puk

hasivka orličí

sladký fenýkl

papikový celer

TYKVE





karibská tykev

pupeny), které vyrůstají na stonku rostliny. Při nákupu vyhledáváme uzavřené růžičky bez zvadlých listů. Menší růžičky jsou jemnější chuti a mají mírnější aroma. V domácnosti je skladujeme nejvýše 2 dny na chladném a suchém místě.

Příprava a základní recept

Košťálek na spodní straně růžičky poněkud zkrátíme a křížem nařízneme, vnější vrstvu listů odstraníme. Důkladně propláchneme. Nejlépe je růžičky dusit ve vlastní šťávě 6–8 minut na kousku másla nebo trošce rostlinného oleje, případně je můžeme vařit nad párou 8–12 minut. Podáváme je s rozpuštěným máslem a se špetkou muškátového oříšku. Můžeme použít i bílý pepř a šalvěj.

ŘAPÍKOVÝ CELER

Řapíkový celer je mimořádně oblíben zvláště v USA, kde jeho křupavé listové řapíky pojídají syrové. V průběhu růstu se jeho listy svazují a přilhnou zeminou nebo se chrání tmavými fóliemi před působením světla, aby řapíky zůstaly světlé a jemné. Při nákupu dáváme pozor především na listy, které by neměly být zvadlé. V chladničce vydrží asi 3 dny, nejlépe zabalený do vlhké utěrky.

Příprava a základní recept

Listy důkladně opereme, dolní konec řapíku zkrátíme. Listové čepele odstraníme a použijeme do polévek a hustých krémových polévek. Řapíky můžeme pojídat syrové buď jako pikantní občerstvení, nebo je pokrájíme na přiměřeně velké kousky a přimícháme do salátů. Nechceme-li tento celer použít syrový, vaříme jej 8–10 minut a podáváme s čerstvými sezónními bylinkami.

ŘEDKVIČKY

Ředkvička je v podstatě malá ředkev; pochází z jižní Asie. Nejoblíbenější jsou malé kulaté červené odrůdy, existují však i ředkvičky podlouhlého tvaru a bílé barvy. Nejsou nikterak náročné na klimatické a půdní podmínky, takže přinášejí úrodu již brzy zjara. Můžeme je pěstovat dokonce i na balkónech v hlubokých (aspoň 25 cm) truhlících. Při nákupu vybíráme hladké a neporušené bulvičky. Jejich ostřejší chuť dodává salátům svěžest, velice chutné jsou však i na chroupání anebo k chlebu s máslem nebo pomazánkou.

Příprava

Bulvičky na obou koncích seřízneme a tím zpravidla odstraníme i listové řapíky. Důkladně je odrháme kartáčkem, jsou-li silněji znečištěny. Pak je rozpůlíme, rozčtvrtíme nebo nakrájíme na tenké plátky. Máme-li mladé ředkvičky z vlastního pěstění, můžeme na malých bulvičkách ponechat báze řapíků (po důkladném proprání pod tekoucí vodou), které mají rovněž příjemnou chuť i vhodnou konzistenci a vytvářejí barevný kontrast. Ředkvičku podáváme se špetkou soli. Ředkev připravíme a podáváme podobným způsobem.

SLADKÉ BRAMBORY (batáty)

Sladké brambory, bohaté na škrob, pocházejí pravděpodobně z Jižní Ameriky, kde ještě dnes představují jednu ze základních potravin mnohých Indiánů. Nemají nic společného s bramborami, ale jsou to kořenové hlízy svačkovité rostliny bataty (povijnice jedlé), jež mohou dosáhnout hmotnosti až 2 kg. Používají se obdobně jako obyčejné brambory. Při nákupu (u nás prakticky nejsou v prodeji) dáváme pozor, aby hlízy byly nepoškozené a tvrdé.

Příprava a základní recept

Sladké brambory se používají zpravidla i se slupkou, pouze starší hlízy je třeba oloupat. Důkladně je umyjeme (kartáčkem) a nakrájíme na kousky střední velikosti. V mírně osolené vodě vaříme 15–20 minut anebo nad párou 20–25 minut. Chceme-li z nich připravit pyré, vaříme je poněkud déle. Do vody můžeme přidat i trochu medu. K sladkým bramborám přidáváme takové koření, které jim dodá aroma, například zázvor, koriandr nebo kayenský pepř, chilli, případně mletou červenou papriku. Můžeme přidat též špetku muškátového oříšku.

SLADKÝ FENYKL

Tato okoličnatá bylina pochází z Řecka, dnes se do střední Evropy dováží především z Itálie (odtud i označení „boloňský fenykl“). Má zajímavou nasládlou aromatickou chuť a působí příznivě při chorobách zažívacích orgánů. Silice získávaná z nažek fenyklu se používá proti kašli

(je i součástí populárních hašlerek) i proti nadýmání; podobné účinky má i fenyklový čaj, který se dává malým dětem. Sladký fenykl se vyznačuje tvorbou jakýchkoli nadzemních „cibulí“, které jsou tvořeny zdužnatělými listovými pochvami přizemních listů. Při jejich koupě dbáme, aby byly bílé až světloune zelené. Tmavozelené, nebo dokonce hnědé vnější pochvy svědčí o dlouhodobém skladování, při němž se mohou v rostlině vytvářet hořké látky. Fenykl vydrží v chladničce asi 2 dny, nejlépe ve vlhké utěrce. Fenyklovou „cibuli“ používáme v syrovém stavu do salátů nebo ji konzumujeme po tepelné úpravě.

Příprava a základní recept

Stopky listů nad pochvami odřežeme, odstraníme zdřevnatělé vnější části, umyjeme a osušíme. Před použitím do salátů přičně pokrájíme na tenké proužky. Rychle je spotřebujeme nebo je pokapeme citrónovou šťávou, aby nezhnědly.

Rovněž k pečení fenykl pokrájíme. Naskládáme jej do ohnivzdorné nádoby vymaštěné máslem nebo olejem. Přikryjeme a pečeme asi 30 minut v troubě předem vyhřáté na 180°C. Celé fenyklové „cibule“ vaříme přikryté na mírném ohni 10–12 minut ve velmi malém množství vody; můžeme do ní přidat trochu olivového oleje. K vaření nad párou potřebujeme 12–18 minut. Fenykl nesmíme příliš kořenit! Velmi dobrou chuť mu dodá troška citrónové šťávy a česneku, můžeme přidat i špetku muškátového oříšku.

ŠPENÁT

Pochází z Persie, ale již od 10. století se rozšířil po celé Evropě. Obsah železa v něm sice není tak vysoký, jak se všeobecně tvrdí, nabízí však další důležité minerální látky a vitamíny. V poslední době bývá ve špenátu zjišťován vysoký obsah dusičnanů, proto bychom měli dávat přednost špenátu z biologického pěstění. Kupujeme pouze čerstvý špenát a zužitkujeme ho ještě tentýž den. Mladý špenát je výborný i syrový.

Příprava a základní recept

Před použitím do salátů špenát důkladně opereme; mezi listy bývá často písek. Silnější řapíky a listy rozřízneme nožem nebo roztrhneme.

Podobně připravíme špenát i pro te-

pělnou úpravu. Aby si zachoval dobrou chuť, nesmíme jej roztrhat na příliš malé kousky, anebo dokonce semlít na mlýnku na maso. Nikdy bychom jej neměli podávat v kašovitě podobě, ale vždy jako jinou listovou zeleninu. Dáme jej na pánev nebo do hrnce s rozpuštěným máslem nebo rostlinným olejem a přidáme ku soli. Za občasného míchání a bez přidání vody jej dusíme na středním plameni 8–10 minut. Okořeníme muškátovým oříškem a bílým pepřem. Pokud má ať příliš ostrou chuť, zjemníme ji tím, o něj krátce před podáváním zamícháme trochu smetany nebo mléka.

TOPINAMBURY

Ze Severní Ameriky pochází vytrvalý druh slunečnice zvaný topinambur hlíznatý. Na přelomu 16. a 17. století se dostal do Evropy a zdomácněl zde. Jeho Zdeňkové hlízy (topinambury), uváděné někdy i pod názvem „zemní artyčoky“, resp. „jeruzalémské artyčoky“, vzhledem poněkud připomínají zázvor, chutí spíše artyčoky s jemně oříškovou příchutí. Můžeme je použít syrové i tepelně upravené. Kupujeme pouze pevné, nepoškozené hlízy.

Příprava a základní recept

Odstraníme zbytky kořenů a pak hlízy důkladně omyjeme (kartáčkem). Většinou je nemusíme loupat. K použití do salátu je nakrájíme na přiměřeně velké kousky, případně nastrouháme. Přidáme-li citrónovou šťávu, zabráníme jejich -hnědnutí. Před tepelnou úpravou pokrájíme topinambury na středně velké kousky. V mírně osolené vodě, do níž můžeme přidat i několik kapek citrónové šťávy, je vaříme nejdéle 15 minut, nad párou 20 minut. Můžeme je i jednoduše pražit na rozpuštěném másle anebo horkém oleji bez přidání tekutin podobně jako opékané brambory. Malé kousky nebo plátky opékáme na pánvi 15–20 minut a občas je obrátíme, aby se nepřipálily. Kořeníme jen velmi opatrně tlučným kmínem.

TURÍN A VODNICE

Tato zelenina patřila kdysi zvláště v severní Evropě k základním potravním článkům; větší význam získala vždy v poválečných letech. Dnes se již v kuchyni používá zřídka. Od každého

z těchto druhů existuje několik typů, přitom nejlepší chuť má velký tuřín se silnou slupkou, který je ještě relativně častý ve Skandinávii. Upravený na pyré tvoří součást skotského národního jídla „haggis“. Kupujeme neotlačené a nepoškozené bulvy.

Příprava a základní recept

Konce bulvy trochu seřízneme. Velice mladé řepy můžeme jíst syrové i se slupkou. Před použitím je však důkladně umyjeme (kartáčkem), starší kusy oloupeme. Pokrájíme na nevelké kousky a v mírně osolené vodě vaříme podle druhu a velikosti 10–20 minut, případně vaříme 15–25 minut nad párou. Do vařící vody můžeme přidat několik kapek citrónové šťávy. Podáváme teplé s rozpuštěným máslem, pyré z turínu můžeme servírovat místo bramborové kaše. Posypeme čerstvými posekanými sezónními bylinkami.

TYKEV

Patří do čeledi tykvovitých a její plody někdy dosahují hmotnosti až 50 kg. Tzv. letní tykve, které se pěstují v rozmanitých barvách a tvarech, jsou menší. Čím mladší tykve použijeme, tím jemnější je jejich dužina. Tykev je náročná na živiny, proto v zahradách bývá pěstována často přímo na kompostu. Kupujeme nepoškozené plody bez otláčených míst. Menší tykve vydrží při pokojové teplotě 1–2 týdny, velké zahradní tykve dokonce několik týdnů. Kousky tykvi zabalené v alobalu nebo v mikrotenovém sáčku vydrží v chladničce asi 3 dny. Pojídáme je syrové jako malé občerstvení, případně jako součást míchaných salátů. Vařením z nich můžeme připravit chutný zeleninový pokrm.

Příprava a základní recept

Velmi mladé, ještě nedozrálé tykve můžeme jíst celé i se slupkou a semeny. Větší tykve oloupáme, rozpůlíme a vybereme z nich vnitřek se semeny, nejlépe lžicí. Pokrájené na kousky vhodné velikosti je podáváme syrové anebo vaříme 5–10 minut v malém množství vody. Tykev můžeme i rozpůlit a vydlabat tak, aby zůstala jen asi 25 mm silná vnější stěna. Pak ji podle chuti naplníme zeleninovou náplní a pečeme asi 30 minut v troubě předem vyhřáté na 180°C.

Tykev má nevýraznou chuť, takže sneze různé koření: zázvor, kari koření nebo

kayenský pepř, resp. chilli. Můžeme přidat i trochu citrónové šťávy.

ZELENÁ FAZOLKA

Fazole patří k těm druhům zeleniny, které mají mnoho odrůd. Používají se nejen semena, ale i celé mladé lusky. V našich oblastech se nejčastěji konzumují zelenoluskové odrůdy, dovážené především z Francie a z Itálie, i naše domácí odrůdy. Oblíbená je i žlutá („vosková“) fazolka. V některých oblastech se k přípravě určitých jídel užívají ještě ne zcela zralá semena bobu po odstranění chlopní luskou, které obsahují vlákna; jejich slupku (osemení) lze lehce stáhnout po krátkém blanšování.

Při nákupu si všímáme, zda jsou lusky zdravé a bez příznaků hniloby. Nejdražší jsou drobné lusky tenkých „vláknitých“ fazolí, případně fazolí typu „Princess“, běžně však připravujeme pokrmy z levnějších fazolových lusků. Bob by měl při koupi mít poměrně suché lusky. Pamatujme, že se jeho množství po očištění snižuje na 50–70%.

Fazolku můžeme použít k přípravě studených jídel (míchané saláty, salát ze zelené fazolky), lze ji i tepelně upravovat. Vždy ji však před použitím aspoň 10 minut povaříme, aby se varem zničil v ní přítomný jed fazin.

Příprava a základní recept

Zelenou fazolku důkladně umyjeme a ostrým nožem odřežeme oba konce, případně stáhneme vlákna, která jsou ve švech luskou. Potom ji vaříme v celku nebo pokrájenou na kousky asi 10 minut v mírně osolené vodě, případně nad párou 15 minut. Podáváme teplou anebo po vychladnutí přidáváme do salátů.

Bob vyloupeme, v případě potřeby blanšujeme a potom zbavíme slupek. V malém množství mírně osolené vody vaříme 10 až 12 minut, nad párou 15–20 minut. Podáváme teplý nebo po vychladnutí použijeme do salátů. Nejlépe se hodí do salátů s omáčkou připravenou z kyselé smetany nebo jogurtu. Do všech pokrmů z čerstvé fazolky a bobu je vhodná saturejka a petrželová nať, zelenou fazolku lze ochutit i šalvějí a tymiánem.

ZELENÝ HRÁŠEK

Prodává se u nás většinou v konzervách, případně zmrazený. Na trhu se někdy

objeví i čerstvý hrášek různého stupně zralosti; jsou to mladé lusky cukrového hrachu, které se konzumují v celku, nebo mladé lusky dřeňového nebo obyčejného hrachu, z něhož se konzumují jen sladká mladá semena. Zelený hrášek kupujeme, pokud je relativně mladý. Později se v něm přítomný cukr mění na škrob a hrášek tak ztrácí na sladkosti; pouze dřeňové hrachy zůstávají chutné a sladké do poměrně vysokého stupně zralosti. Neměli bychom kupovat takový hrášek, který má už chlopně lusku vyschlé. Při nákupu třeba mít na paměti, že původní množství se po vyloupání sníží asi o 50%.

Příprava a základní recept

Hrášek vyloupáme a poškozená nebo podezřele zbarvená semena odstraníme. Opláchneme pod tekoucí vodou na sítku a přikrytý vaříme v malém množství mírně osolené vody na mírném ohni podle velikosti 2–10 minut. K vaření nad párou potřebujeme 3–12 minut. Uvařený hrášek scedíme.

Mladé lusky cukrového hrášku kon-

zumujeme celé. Oba konce odřízneme a pokud je nutné, stáhneme i vlákno uložené ve švu; lusky nemusíme ani krájet. Několik minut je pražíme na rozpáleném másle nebo rostlinném oleji. Podáváme je teplé, ochucené čerstvou mátou jako pochoutku.

ŽAMPIONY

Zařadili jsme je do tohoto oddílu jako zástupce většího počtu druhů hub, které připravujeme podobným způsobem. Pro přímou spotřebu používáme téměř výlučně pěstované druhy, neboť divoce rostoucí druhy hub obsahují dnes množství škodlivých látek, zvláště těžkých kovů, takže je nemůžeme doporučit pro konzumaci. Žampiony se pěstují převážně v tmavých sklepech a pokud při jejich pěstování byl dodržen odborný postup, neobsahují žádné škodlivé látky. Při nákupu vybíráme čerstvé, nepoškozené houby s nepříliš velkým kloboukem. Mladé žampiony můžeme jíst i syrové. Po tepelné úpravě je přidáváme do salátů, nákypů a polévek, případně je serví-

rujeme jako chutnou zeleninovou přílohu.

Příprava a základní recept

Pěstované žampiony jsou zpravidla čisté, takže je stačí pouze opláchnout, pokud nepřišly do styku s chemikáliemi. Ostrým nožem je očistíme a třen poněkud zkrátíme. Je-li třeba, stáhneme pokožku z klobouku; u mladých plodnic to není nutné. Pokud je chceme pojidat syrové, nakrájíme je na plátky.

Tepelně je zpracováváme v celku, větší plodnice je však lépe rozpůlit anebo nakrájet na kousky nebo na plátky. Nejlepší chuti dosáhneme, když je na mírném ohni několik minut podusíme na másle nebo na rostlinném oleji. Na děrované podložce je nad párou uvaříme za 5–10 minut, ve vroucí vodě za 3–5 minut. Poněvadž houby potřebují pouze krátkodobou přípravu, přidáváme je do jídel až těsně před koncem tepelné úpravy. Žampiony můžeme ochutit rozetřeným česnekem, velmi chutné jsou i polité rozpuštěným máslem nebo pikantní světlou omáčkou.

OVOCE



OVOCE

Bobulovité, jádrové a peckovité ovoce, exotické plody

Ananas
Angrešt
Banány
Borůvky
Broskve
Brusinky
Citróny
Datle
Fíky
Granátová jablka
Grapefruity

Hrozny
Hrušky
Jablka
Jahody
Kaki
Kiwi
Klementínky
Kumkvaty
Kvajávy
Lajmy

Liči
Loganberry
Maliny
Mango
Melouny
Meruňky
Moruše
Mučenky
Nektarínky
Ostružiny

Papája
Pomeranče
Rambutan
Rebarbora
Rybíz
Ryngle
Satsumy
Švestky
Tanžerínky
Třešně a višně
Ugli

Již asi před 8000 lety tehdejší kulturní národy začaly pěstovat až dosud planě rostoucí ovoce. Většina druhů ovoce nabízených dnes na trhu prošla dlouhým výběrovým a šlechtitelským procesem a výrazně se odlišuje od svých „předků“, vyskytujících se ve volné přírodě. Výběr u nás dostupného ovoce je výrazně obohacován dovozem, což je důležité zvláště v zimních měsících.

Čerstvé ovoce má prvořadé místo v plnohodnotné výživě. Je bohaté na vitamíny rozpustné ve vodě, na minerální látky a na cenné sacharidy v podobě přírodního ovocného cukru. Ovoce bychom měli konzumovat především v syrovém stavu, můžeme je však též tepelně upravovat. Ovoce představuje klasický „zákusek“ rychle dodávající čerstvé síly, který obvykle konzumujeme mezi hlavními jídly. Mimoto se přidává do ovocných salátů, je součástí müsli a koláčů anebo bývá zpracováváno na kompoty. Ačkoliv bychom měli dávat přednost konzumaci celých plodů, mají ve fyziologii výživy svůj význam i ovocné šťávy, například v průběhu rekonvalescence.

Výběr druhů

Při nákupu bychom pokud možno měli dávat přednost domácím, čerstvě sklizeným sezónním druhům ovoce. Takovéto ovoce má nejvyšší obsah cenných obsahových látek, poněvadž neutrpělo dlouhou přepravou ani dlouhou skladovací dobou a zpravidla nebylo vystaveno ani umělému dozrávání.

Chemie a ovoce

Ten, kdo nemá možnost obohatit svůj jídelníček ovocem z vlastní zahrady a nemůže si opatřit biologicky pěstované ovoce (což by však dnes mělo být samozřejmostí), musí mít na paměti, že většina v obchodě zakoupeného ovoce byla ve vegetačním období ošetřena pesticidy. Proto musíme ovoce před konzumací důkladně umýt, abychom odstranili aspoň ty zbytky, které ulpěly na povrchu. Jablka a hrušky určené pro výživu malých dětí je lépe oloupat.

Kůra u nás prodávaných citrusových plodů bývá zpravidla ošetřena voskem, který má zabránit napadení ovoce bakteriemi nebo plísní a je nevhodný na konzumaci. Odstraňování tohoto vosku horkou vodou, jak se někdy doporučuje, je málo účinné a zbytky vosku i nadále zůstávají na povrchu plodů. Kdo chce zlepšit chuť pokrmů nastrouhanou citrónovou kůrou, musí kupovat pouze plody, které nebyly chemicky ošetřeny.

Pěkné = dobré?

Mnozí spotřebitelé si při nákupu všimají především vzhledu ovoce. Dávají přednost oku lahodícím, podle možnosti bezvadným plodům, které jsou „jako malované“. Ne vždy je však toto ovoce nejchutnější a nejbohatší na vitamíny. Nemusíme samozřejmě kupovat nahnílé, červivé, či dokonce plesnivé ovoce. Musíme však mít na paměti, že mnohé zdánlivě úspěchy při pěstování ovoce jsou na

úkor jeho chuti a vůně, jakož i obsahových látek. Všeobecně oblíbená a lákavě vyhlížející odrůda jablek „Golden Delicious“ je poměrně chudá na vitamíny a minerální látky, naproti tomu spíše nenápadná a často i dosti podceňovaná odrůda „Boskoopské“ jich obsahuje mnohem více.

Skladování

Všechny měkké plody, především většinu bobulovin, lze skladovat pouze omezenou dobu; je tedy nejlépe, když je sníme ještě v den nákupu. Naproti tomu jablka a tvrdší druhy hrušek dobře snášejí skladování, některé odrůdy vydrží po celou zimu. Nejvhodnější je temné, chladné, ale bezmrazé, dobře větrané místo, zpravidla sklepní prostory. Polozralé anebo nezralé jižní plody (mango, papaje nebo melouny) můžeme na několik dní, než dozrají, uskladnit při pokojové teplotě. Některé druhy ovoce můžeme i zmrazit.

Správná úprava ovoce

Jak jsme již uvedli, ovoce je třeba konzumovat převážně v syrovém stavu. Rebarboru, odrůdy sliv a jablek určené k vaření, jakož i nezralý angrešt lze konzumovat až po tepelné úpravě.

Vaření

Pokud je třeba, pokrájíme ovoce bezprostředně před vařením na malé až středně velké kousky; přitom odstraníme stopky,

OVOCE Bobulovité, jádrové a peckovité ovoce, exotické plody [obsah na 100g]	Voda	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Vláknina	Vitamin A	Vitamin B ₁	Vitamin B ₂	Vitamin B ₃	Vitamin B ₆	Vitamin B ₁₂	Vitamin C	Vitamin D	Vitamin E	Kyselina listová	Železo	Vápník	Hořčík	Sodík	Draslík	Fosfor	Zinek
	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	µg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
Denní potřeba	X	80M 60Ž	X	X	25—30	750	1,5	1,5	18	1,5	3	30	2,5	8	200	12	500	250	2500	2500	500	15
Ananas	84	0,5	st	11,6	1,2	60	0,08	0,02	0,2	0,09	0	25	0	X	11	0,4	12	17	2	250	8	0,1
Angrešt	90	1,1	st	3,4	3,2	180	0,04	0,03	0,3	0,02	0	40	0	0,4	X	0,3	28	7	2	210	34	0,1
Banány — zeleninové	67	1	0,2	28,3	5,8	60	0,05	0,05	0,7	0,5	0	20	0	X	16	0,5	7	33	1	350	35	0,1
— ovocné	71	1,1	0,3	19,2	3,4	200	0,04	0,07	0,6	0,51	0	10	0	0,2	22	0,4	7	42	1	350	28	0,2
Borůvky	85	0,6	st	14,3	X	130	0,02	0,02	0,4	0,06	0	22	0	X	6	0,7	10	2	1	65	9	0,1
Broskve	86	0,6	st	9,1	1,4	500	0,02	0,05	1	0,02	0	8	0	X	3	0,4	5	8	3	260	19	0,1
Brusinky	87	0,4	st	3,5	1,1	20	0,03	0,02	0,1	0,04	0	12	0	X	2	1,1	15	8	2	120	11	X
Citrony	85	0,8	st	3,2	5,2	st	0,05	0,04	0,2	0,11	0	80	0	X	X	0,4	110	12	6	160	21	0,1
Černý rybíz	77	0,9	st	6,6	8,7	200	0,3	0,06	0,3	0,08	0	200	0	1	X	1,3	60	17	3	370	43	X
Červený rybíz	83	1,1	st	4,4	8,2	70	0,4	0,06	0,1	0,05	0	40	0	0,1	X	1,2	36	13	2	280	30	X
Datle	73	2,2	0,5	72,9	8,7	50	0,09	0,1	2,2	X	0	0	0	X	X	3	59	X	1	648	63	X
Fík	85	1,4	st	9,5	2,5	500	0,06	0,05	0,4	0,11	0	2	0	X	X	0,4	34	20	2	270	32	0,3
Granátová jablka	80	1	0,6	0,16	X	0	0,07	0,01	0,3	0	0	7	0	0	X	0,7	13	12	1	379	0	X
Grapefruity	91	0,6	st	5,3	0,6	st	0,05	0,02	0,2	0,03	0	40	0	0,3	12	0,3	17	10	1	230	16	0,1
Hrozny	76	0,6	st	15,3	0,9	st	0,04	0,02	0,3	0,1	0	4	0	X	6	0,3	18	6	2	240	21	0,1
Hrušky	83	0,3	st	10,6	2,3	10	0,03	0,04	0,2	0,02	0	3	0	st	11	0,2	8	7	2	130	10	0,1
Jablka — k vaření	86	0,3	st	9,6	2,4	30	0,04	0,02	0,1	0,03	0	15	0	0,2	5	0,3	4	3	2	120	16	0,1
— k jídlu	65	0,2	st	9,2	1,5	23	0,03	0,02	0,1	0,02	0	2	0	0,2	4	0,2	3	4	2	92	6	0,1
Jahody	89	0,6	st	6,2	2,2	30	0,02	0,03	0,4	0,06	0	60	0	0,2	20	0,7	22	12	2	160	23	0,1
Kumkvaty	81	0,9	0,1	17,1	3,7	600	0,08	0,1	X	X	0	36	0	X	X	0,4	63	X	7	236	23	X
Kvajávy	83	0,8	0,6	9,4	X	168	0,05	0,05	1,2	X	0	242	0	X	X	0,9	23	13	4	289	X	X
Lajmy	91	0,5	2,4	5,6	X	10	0,03	0,02	0,1	0	0	46	0	0	X	st	13	X	2	82	0	X
Liči	82	0,9	st	16	0,5	st	0,04	0,04	0,3	X	0	40	0	X	X	0,5	8	10	3	170	35	X
Loganberry	85	1,1	st	3,4	6,2	80	0,02	0,03	0,4	0,06	0	35	0	0,3	X	1,4	35	25	3	260	24	X
Maliny	83	0,9	st	5,6	7,4	80	0,02	0,03	0,4	0,06	0	25	0	0,3	X	1,2	41	22	3	220	29	X
Mango	83	0,5	st	15,3	1,5	1200	0,03	0,04	0,3	X	0	30	0	X	X	0,5	10	18	7	190	13	X
Melouny — cukrové	94	0,6	st	5	0,9	100	0,05	0,03	0,5	0,07	0	25	0	0,1	30	0,2	14	13	20	220	9	0,1
— vodové	94	0,4	st	5,3	X	20	0,02	0,02	0,2	0,07	0	5	0	0,1	3	0,3	5	11	4	120	8	0,1
Meruňky	87	0,6	st	6,7	2,1	1500	0,04	0,05	0,6	0,07	0	7	0	X	5	0,4	17	12	st	320	21	0,2
Moruše	85	1,3	st	8,1	1,7	st	0,05	0,04	0,4	0,05	0	10	0	X	X	1,6	36	15	2	260	48	X
Mučenky	73	2,8	st	6,2	15,9	10	st	0,1	1,9	X	0	20	0	X	X	1,1	16	39	28	350	X	X
Nektarinky	80	0,9	st	12,4	2,4	500	0,02	0,05	1	0,02	0	8	0	X	5	0,5	4	13	9	270	24	0,1
Ostružiny	82	1,3	st	6,4	7,3	100	0,03	0,04	0,4	0,05	0	20	0	3,5	X	0,9	63	30	4	210	24	X
Papája	87	0,5	0,1	11,3	X	710	0,03	0,05	0,4	X	0	73	0	0	1	0,7	24	8	4	221	0	0,4
Pomeranče	86	0,8	st	8,5	2	50	0,1	0,03	0,2	0,06	0	50	0	0,2	37	0,3	41	13	3	200	24	0,2
Rebarbora (vařená)	95	0,6	st	0,9	2,4	55	st	0,03	0,3	0,02	0	8	0	0,2	4	0,4	93	13	2	400	19	X
Ryngle	78	0,8	st	11,8	2,6	X	0,05	0,03	0,4	0,05	0	3	0	0,8	3	0,4	17	8	1	310	23	0,1
Švestky — k vaření	76	0,5	st	9,6	4,1	220	0,1	0,03	0,3	0,05	0	3	0	0,7	3	0,4	24	11	2	290	16	0,1
— k jídlu	84	0,6	st	9,6	2,1	220	0,5	0,03	0,5	0,05	0	3	0	0,7	3	0,4	11	7	2	190	16	st
Tanžerinky	87	0,9	st	8	1,9	100	0,07	0,02	0,2	0,07	0	30	0	X	21	0,3	42	11	2	160	17	0,1
Třešně a višně	82	0,6	st	11,9	1,7	120	0,05	0,07	0,3	0,05	0	5	0	0,1	8	0,4	16	10	3	280	17	0,1

Všechny údaje se vztahují na suroviny v čerstvém stavu.

Vysvětlivky:

g = gram, mg = miligram, µg = mikrogram, X = neexistují spolehlivé údaje, st = stopová množství, M — dospělý muž, Ž = dospělá žena.

Tučně výtiskované číselné údaje označují vždy nejvyšší obsah. Údaje denní potřeby znamenají vždy průměrné hodnoty.

jádra, resp. jaderníky a pecky. V hrnci svaříme trochu vody, podle potřeby ji osladíme, přidáme strouhanou citrónovou kůru (z neošetřených plodů), skořici, trochu muškátového oříšku apod. Ovoce vložíme do vařící vody a na malém ohni přikryté povaříme. Dobu vaření určujeme podle druhu a velikosti kousků. Obvykle je nutno vařit ovoce 4 až 15 minut.

Tento způsob tepelné úpravy je vhodný pro jablka, hrušky, angrešt, třešně a višně, ostružiny, švestky, meruňky, broskve a rebarboru. Můžeme jej aplikovat i na sušené ovoce, které je však nutno předem namočit.

Příprava ovocného pyré

Ovoce povaříme a necháme vychladnout.

ANANAS

Patří k nejoblíbenějším exotickým plodům. Pochází z Jižní Ameriky, v současné době se však pěstuje ve všech tropických a subtropických oblastech a je k dispozici téměř po celý rok. Je bohatý na vitamín C a na minerální látky. Při nákupu vybíráme velké, neatlačené plody (správně plodenství) svěží vůně. Zralé jsou tehdy, když se ze zeleného chocholu na vrcholu plodenství dají jednotlivé listy poměrně lehce vytáhnout. Vnější stěna plodenství by se měla nepatrně poddávat tlaku prstů.

Díky příjemné a nezaměnitelné chuti lze ananas konzumovat bez jakékoliv úpravy. Je dost sladký, takže jej už není nutno přislažovat. Používá se k přípravě ovocných salátů, do sladkých nákypů anebo jako ozdoba moučníků.

Příprava

Nejjednodušší je ananas pokrájet na plátky asi 2 cm silné a pak z nich ostrým nožem odstranit silnou slupku. Pokud je dužina v ose plodenství, tedy ve středu plátků dřevnatá, musíme ji rovněž vyříznout. Při odstraňování vnější slupky musíme dávat pozor, aby v dužině nezůstaly černé tečky ležící těsně pod slupkou: způsobily by podráždění ústní sliznice.

Obměna: Vrchní část plodenství odřízneme a dužinu vydlabeme lžicí. Prázdný obal naplníme ovocným salátem, šerbetem (chlazeným ovocným nápojem) nebo mraženým krémem.

Tekutinu slejeme a použijeme jako nápoj, případně jako základ pro ovocné omáčky, rosol apod. Uvařené ovoce zpracujeme ručním šlehačem nebo kuchyňským robotem na pyré. Menší množství stačí prolisovat dřevěnou lžicí přes síto z umělé hmoty. Je-li třeba, přisladíme medem.

Mnohé druhy bobulovin, především jahody a maliny, lze velmi dobře zpracovat na pyré i v čerstvém stavu. Po ochucení kořením a medem vznikne velice chutná marmeláda, která po naplnění do sklenic s těsným uzávěrem vydrží v chladničce i několik dnů.

Pečení

Tento způsob úpravy doporučujeme,

ANGREŠT

Ačkoliv vzhled plodů tomu nenasvědčuje, angrešt neboli srstka je příbuzný rybízu. V zralosti jsou plody angreštu podle odrůdy nažloutlé až tmavočervené barvy a dají se jíst syrové. Zelený angrešt (nezralý) bychom každopádně měli nejdříve tepelně upravit a takto ho můžeme použít ve studené i v teplé kuchyni. Ze šťávy zralého angreštu lze připravit ovocné víno.

Příprava

Ovoce důkladně opereme, stopky a zaslhlé kalichy odštípáme, odřízneme nožem nebo odstříháme nůžkami. Zralé plody sníme, zelené povaříme 5–10 minut v malém množství vody oslazené medem. Komu vadí semena, může uvařené srstky prolisovat skrz síto.

BANÁNY

Pocházejí z tropických vegetačních pásů, kde se pěstují dodnes. Patří v podstatě k bobulovinám. U nás jsou v obchodě po celý rok.

V zásadě rozlišujeme banány k jídlu (cukrové, ovocné), které jsou u nás běžně k dostání, a banány na vaření (škrobnaté, zeleninové), které se k nám nedovážejí. Ovocné banány se zpravidla sklízí zelené, tedy ještě před dozráním. Dozrávají během dopravy do našich zeměpisných šířek, dokonce i u nás ve speciálních halách, kde jsou vystaveny účinku etylé-

chceme-li zpracovat tvrdší jablka, některé odrůdy hrušek, broskve a nektarínky.

Z jablek a hrušek skrojíme vrcholky a vykrojíme jaderníky. Takto vzniklé jamky naplníme malými kousky sušeného nebo bobulovitého ovoce, podle potřeby přidáme trochu skořice a osladíme medem. Slupku asi v polovině zlehka nakrojíme do kruhu, aby později nepraskla. Ovoce položíme nebo postavíme na plech a 30–50 minut pečeme v předem vyhřáté troubě při 200 °C. Podáváme horké nebo studené.

Broskve a nektarínky rozkrojíme na poloviny a vybereme pecku. Jamky po pece můžeme rovněž libovolně naplnit. Pečeme je stejně jako hrušky a jablka, avšak pouze 20–30 minut.

nu. Přesto se někdy dostanou do prodeje úplně nebo částečně zelené. Takové banány můžeme bez obav koupit a nechat je dozrát při pokojové teplotě, až slupka zežloutne. Dozrávání lze urychlit tak, že úplně zelené, tvrdé banány dáme do polyetylenového sáčku s několika zralými jablky. První černohnědé skvrny na slupce nejsou známkou znehodnocení plodů; právě tehdy banány dosáhly plné zralosti a musíme je ihned spotřebovat.

Zelené banány na vaření, které u nás nedostaneme, nelze požívat za syrová. Mají vysoký obsah škrobu a v mnoha tropických zemích se používají podobně jako brambory. Jsou vhodné pro výrobu dětské výživy a škrobové moučky.

Příprava

Popisovat způsob loupání a pojídání banánů je snad zbytečné, to umí každá opičce. Nemáme-li v úmyslu banány hned sníst, například při použití do ovocných salátů, poslouží nám opět proti zhnědnutí citrónová šťáva; přesto je krájíme a přidáváme do salátů až těsně před podáváním. Ovocné banány lze rovněž vařit i péct. Zmíníme se o tom podrobněji v oddílu obsahujícím recepty.

BORŮVKY

Pocházejí ze severní a střední Evropy, kde rostou planě na vřesovištích nebo v podobných vegetačních útvarech, i v lesích, vždy na kyselém podkladu. V Severní Americe se pěstují tamní druhy

vyššího, keřovitého vzrůstu. Mají větší plody a pěstují se ve velkém pro obchod.

Kupujeme nepříliš měkké a podle možnosti nepoškozené bobule. Jíme je syrové; jsou vhodné i do pudinků, sladkých nákyků, rosolů a na koláče.

Příprava

Bobule opereme a dáme okapat na síto. Pokud je konzumujeme čerstvé, můžeme je přisladit medem a podávat s mlékem, smetanou nebo jogurtem. Při tepelné úpravě použijeme jen malé množství vody a nevaříme je déle než 5–10 minut na mírném ohni.

BROSKVE

Broskvoň, ovocná dřevina pocházející z Číny, našla navzdory jisté citlivosti vůči chladu svůj nový domov i v mírném pod-
--bném pásu. Je známo více než 2000 odrůd, ne všechny však mají stejně velké plody. Slupka je nažloutlá až načervenalá, s jemnými chloupky, dužina je nazele-
nalá až žlutooranžová. K přímému konzumu jsou nevhodnější odrůdy s měkkou dužinou, kterou lze lehce oddělit od pecky. Odrůdy s tvrdší dužinou lpící na pece používáme k přípravě kompotů, případně na koláče. Nakupujeme plody bez prasklin a nahnívajících skvrn. Syrové je můžeme jíst samotné nebo v ovocných salátech, přidáváme je i do moučnicků a na koláče.

Příprava

Plody určené k vaření kruhovitě nakrojíme ostrým nožkem až po pecku. Poloviny opatrně oddělíme a pecku vybereme. Dužinu můžeme nakrájet i na menší kousky. Troška citrónové šťávy zabrání změně barvy. Chceme-li broskve snadno oloupat, přelejeme je horkou vodou.

BRUSINKY

Jsou ovocem vřesovišť a horských lesů a pastvin. Vyskytují se hlavně v severní a střední Evropě. Ve velkém se pěstují ve Skandinávii; v Severní Americe je oblíbená příbuzná klikva velkoplodá. Jiný příbuzný (rovněž u nás rostoucí) druh klikvy s drobnějšími bobulemi se prodává i našich obchodech kompotovaný; polotovar dovážíme ze Sovětského svazu.

Brusinky se dají jíst i syrové, ale běžně se zpracovávají na kompoty a marmelá-

dy. Jsou tradiční přílohou ke zvěřinovým pokrmům.

Příprava

Brusinky opereme a vaříme 5–10 minut v trošce vody, do níž přidáme med. Chceme-li je použít do ovocných omáček, je lépe je zpracovat nejprve na pyré.

CITRÓNY

Pocházejí z Indie, resp. indomalajské oblasti; dnes se však pěstují ve všech subtropických oblastech, především ve Středo-
zemí a v jižních částech USA. Vedle pomerančů je to nejvíce používaný citrusový plod. Nevyužívá se však dužina, ale pouze šťáva, která je mimořádně bohatá na vitamín C. Citrónová šťáva se uplatňuje všude tam, kde potřebujeme dodat pokrmům přírodní kyselost. Oblíbenou přísadou jiných pokrmů je zase nastrouhaná citrónová kůra, samozřejmě pouze z chemicky neošetřených plodů.

Při nákupu vybíráme čerstvé plody bez hnědých skvrn. Nejlépe je — pokud je to možné — používat chemicky neošetřené plody. Jsou zpravidla dražší, jejich kůru však lze použít ke kořenění rozličných pokrmů.

Příprava

Omyté citróny příčně rozkrojíme a šťávu vymačkáme na lisu na ovoce. K nastrouhání kůry stačí běžné kuchyňské struhadlo.

DATLE

Oblíbené plody datlovníku (datlové palmy), pocházejícího z oblastí kolem Perského zálivu a pěstovaného zvláště v Alžírsku, Tunisu a USA, jsou pro mnohé beduínské kmeny dodnes základní potravinou; získává se z nich i datlové víno a datlový med.

Malé podlouhlé peckovice mají nažloutlé hnědý odstín. Pokožka je poněkud tuhá a sladká vláknitá dužina ukrývá tvrdou pecku. Mimořádná sladkost předurčuje datle především do pudinků a sladkých nákyků; jsou však vhodné k jídlu i syrové, částečně vysušené, jak se k nám dostávají do obchodů. Můžeme je použít i do ovocných salátů.

Příprava

Datle opereme a odstraníme pecku. Podle chuti je používáme syrové nebo po tepelné úpravě.

FÍKY

Přesně vzato nejsou fíky plody fíkovníku; plodem je každé drobné zrnko, které nám při požívání fíků často zůstává mezi zuby: plody jsou tedy nažky a plodství těchto nažek je uloženo ve zdužnatělém, nejčastěji hruškovitě rozšířeném konci plodonosné větévky. Z praktického hlediska se však nedopustíme velké chyby, budeme-li hovořit o plodech. Smokvoň — tento druh fíkovníku z čeledi morušovitých (zástupce téhož rodu jako mnohé okrasné fíkusy zdobící naše přibytky) — se pěstuje asi v 800 odrůdách, hlavně v sub tropech a Středo-
zemí. Čerstvé fíky mají zelenou až fialovou barvu a jsou-li dobře vyzrálé, jsou skutečnou pochoutkou. Do obchodu se však častěji dostanou buď nezralé (úplně zralé fíky nesnášejí přepravu a manipulaci), nebo sušené i konzervované. Nezralé fíky je lépe uvařit a použít do různých moučnicků a koláčů. Ze sušených fíků je možno opražením získat náhražku kávy bez kofeinu.

Příprava

Čerstvé, zralé fíky stačí před jídlom oparat, nezralé je nutno povařit v trošce vody 5–10 minut.

GRANÁTOVÁ JABLKA

Granátovník pochází z Persie, dnes se pěstuje především v oblasti Středo-
zemí. Hnědočervený plod obsahuje stovky světlých semen obalených vrstvičkou červené šťavnaté dužiny.

Při nákupu vybíráme veliké, co nejtěžší a neotlačené plody, rovnoměrně zbarvené.

Granátová jablka konzumujeme výlučně v čerstvém stavu. Šťávu z měkké dužiny obklopující semena vysajeme nebo ji použijeme do moučnicků a nápojů.

Příprava

Z plodu odřízneme tenký plátek i se stopkou. Pak plod nařízneme několika podélnými řezy tak, abychom jej nerozkrojili. Naříznutou slupku rozevřeme a šťavnatou dužinu vysajeme. Chceme-li získat čistou šťávu, prolisujeme dužinu přes síto dřevěným tloučkem.

GRAPEFRUITY

Patří k největším citrusovým plodům. Na rozdíl od ostatních citrusových plodin nepocházejí z jihovýchodní Asie, ale mají původ patrně v kultuře v karibské oblasti; dnes se pěstují všude v tropických a subtropických oblastech. Kůra je převážně citrónově zelená, dužina může být zelenavě žlutá až růžovočervená. V prvním případě má poněkud trpkou chuť, v druhém je sladší.

Podle možností kupujeme velké plody s rovnoměrným vybarvením. Grapefruit obvykle jíme jako předkrm (nejlépe před snídaní): příčně jej rozkrojíme, speciálním zahnutým zoubkatým nožem oddělíme jednotlivé dílky dužiny od blanitých přepážek i od vnitřní bílé vrstvy kůry a vyjádáme lžičkou. Grapefruity se hodí i do ovocných salátů, vařené je přidáváme do pudinků, marmelád a koláčů. Poloviny grapefruitu můžeme dokonce grilovat nebo péct.

Příprava

Růžovočervené odrůdy lze oloupat a jíst jako pomeranče. Jiné připravíme tak, jak je uvedeno v návodu pro ranní předkrm. Podle potřeby můžeme dosladit medem.

HROZNY

Vinná réva je původem ze západní Asie, dnes se však pěstuje ve všech mírných podnebných pásech. Dobře snáší i drsnější klimatické podmínky, plody z chladnějších oblastí však mají nižší obsah hroznového cukru (glukózy). Stolní odrůdy, které se prodávají v našich obchodech, pocházejí většinou z dovozu. Záleží jen na osobním vkusu, dáme-li přednost „modrým“ (tmavofialovým) či „bílým“ (zeleným) odrůdám. Třeba však mít na paměti, že vinná réva je během vegetačního období několikrát ošetřena pesticidy. Pokud nemáme k dispozici prokazatelně biologicky pěstované ovoce, musíme je před použitím důkladně oprat. Bobule hroznů jíme zpravidla čerstvé, poněvadž tepelnou úpravou ztrácejí svoji jemnou chuť. Kupujeme hrozny s velkými bobulemi, bez známek popraskání nebo hniloby.

Příprava

Hrozny důkladně opereme. Chceme-li z bobulí odstranit slupky, přelejeme je horkou vodou a slupky pak snadno stáhneme.

HRUŠKY

Pocházejí z jižní Evropy až severní Indie, již dávno se však dostaly i do mírných podnebných pásů. Známe více než 5000 odrůd — od moštových hrušek, obsahujících kyseliny a třísloviny, až po nejměkčí stolní hrušky. Všeobecně nemají hrušky tak dobré skladovací vlastnosti jako jablka, existují však i odrůdy vhodné k zimnímu uskladnění.

Odrůdy hrušek určené k jídlu za syrová jsou na omak poddajné (samozřejmě jsou-li již zralé). Barva plodů nemá pro určení stupně zralosti rozhodující význam, jednotlivé odrůdy mohou být v zralosti zelené, žluté i červené. Konzervářské odrůdy hrušek používáme k přípravě kompotů, do sladkých pudinků nebo jako nádivku do buchet a koláčů.

Příprava

Ovoce umyjeme, případně oloupeme, po délce rozkrojíme na poloviny nebo čtvrtky a odstraníme jaderníky. Několik kapek citrónové šťávy zabrání zhnědnutí dužiny. Některé odrůdy hrušek mají z jaderníků jen jakési zbytky a lze je vařit v celku.

JABLKA

Jabloň pochází z mírného až subtropického pásma Eurasie, dnes se však pěstuje téměř ve všech zemích mírného podnebného pásu. Je známo více než 2000 odrůd jablek, mnohé nejsou vhodné k jídlu za syrová.

Jablka jsou snad nejoblíbenějším a v našich zeměpisných šířkách i nejčastěji konzumovaným druhem ovoce. Komerčně zaměřením šlechtitelů jim proto odedávna věnovali mimořádnou pozornost. Výsledky jejich snažení jsou však — přinejmenším z hlediska dietetického — spíše pochybné. Mnohé odrůdy jablek, které upoutají oko bezvadným vzhledem, krásným vybarvením a jakoby naleštěnou slupkou, jsou pouze „chuti mdlé“ a obsah vitamínů v nich nestojí téměř za řeč. Sílicí kritika ze strany spotřebitelů vedla nakonec k tomu, že kromě oblíbených, přitom však na cenné obsahové látky chudých odrůd se v nabídce objevují stále častěji osvědčené odrůdy. Mimořádně bohaté na vitamíny, minerální látky a pektin, který příznivě ovlivňuje hladinu cholesterolu a trávení, jsou odrůdy „Boskoopské“, „Berlepschova re-

neta“ a klasické renety. Doporučuje se i „Zlatá parména“, „Cox Orange“ a relativně plnohodnotné novější odrůdy jako „Gloster“.

K vaření, pečení a na výrobu jablečné-ho pyré (dětské výživy) používáme jablka s výraznou chutí a vysokým obsahem kyselin; jde o tzv. jablka na vaření. K přímé spotřebě, do müsli anebo ovocného salátu používáme jablka s menším obsahem kyselin a s větším obsahem cukru. Rozhodující je nakonec vždy chuť spotřebitele.

Příprava

Před uvařením jablka umyjeme, popřípadě oloupeme, rozčtvrtíme a vyřízneme jaderníky. V případě potřeby je pokrájíme na menší kousky. Pokud je ihned nepoužijeme na vaření nebo k přípravě salátů, pokapeme je citrónovou šťávou, aby nezhnědla.

JAHODY

Všechny kultivary jahod, které jsou v současné době nabízeny po celém světě a pěstují se v mírném podnebném pásu, pocházejí z křížení původních amerických druhů. Výjimku tvoří tzv. měsíční jahody, které vznikly šlechtěním naší lesní jahody. Hlavním obdobím sklizně je v našich zeměpisných šířkách začátek léta, jsou však známy i odrůdy, které plodí až do podzimu. Čerstvé jahody, které se objevují na pultech v chladných ročních obdobích, jsou letecky importovány většinou ze Středozeří; tomu odpovídá i jejich vysoká cena. Podnebí jižnějších zemí jim však, jak se zdá, příliš neprospívá — zpravidla mají nevýraznou, mdlou chuť. Kdo se nechce ani v zimě zříci čerstvých jahod, měl by si je během sezóny zmrazit do zásoby.

Při nákupu dáváme přednost zářivě červeným, relativně ještě tvrdým plodům. Pozor na otláčená místa a plíseň! Ovoce je nutno spotřebovat, resp. zmrazit co nejrychleji, neboť má omezenou skladovací dobu. Naproti tomu možnosti použití jsou všestranné. Jahody jsou nejen chutné, ale obsahují i velké množství vitamínů, především vitamín C.

Příprava

Jahody opereme, odstraníme stopky s kalichem. Příliš velké plody podle potřeby rozpůlíme nebo rozčtvrtíme. K jídlu jsou vhodné čerstvé jahody bez přísad, ale též s mlékem, smetanou, jogurtem

nebo tvarohem. K tepelné úpravě použijeme pouze malé množství vody; jahody vaříme nejdéle 10 minut na mírném ohni.

KAKI



Kaki (churma) jsou plody tomelu japonského, stromu z čeledi ebenovitých. Byl původně pěstován v Číně a Japonsku, dnes jej však najdeme v mnoha subtropických zemích. Plody poněkud připomínají vzhledem velká rajčata. Jejich dužina – ve stadiu plné zralosti sladká – má oranžovou barvu.

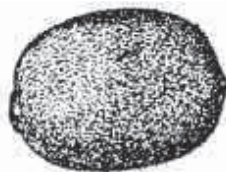
Kupujeme veliké, těžké plody, jejichž slupky nejsou poškozené. Zralost poznáme podle toho, že se slupka poněkud poddává tlaku prstů. Nezralé plody nejsou chutné pro vysoký obsah tříslovin.

Toto ovoce pojídáme zpravidla syrové, případně jako součást ovocných salátů. Lze je přidat i do moučnicků.

Příprava

Stopka zralého plodu se dá i se čtyřcípým kalichem lehce vytáhnout. Potom kaki rozdělíme na poloviny a dužinu vyjídáme lžičkou, případně plody rozkrojíme na čtvrtky a stáhneme z nich slupku.

KIWI



Kiwi si jako významné exotické ovoce našlo cestu do středoevropské kuchyně. Jsou to bobule aktinidie čínské, dřevnaté liány pocházející původně z Číny (odtud i název „čínský angrešt“ pro vzdálenou podobu s bobulemi angreštu); k nám dovážené velkoplodé odrůdy (dnes již pěstované i na jižním Slovensku) byly vyšlechtěny na Novém Zélandu, kde se dnes pěstují ve velkém.

Navzdory nenápadnému vzhledu si dnes plody kiwi vydobily přední místo mezi importovaným ovocem. Jsou bohaté na vitamín C a jejich chutnou nazeleňalou dužinu můžeme použít téměř do

všech moučnicků anebo ovocných salátů. Toto ovoce je velmi chutné i k přímému konzumu.

Při nákupu vybíráme zralé a neotlačené plody; stupeň zralosti nepoznáme podle barvy slupky, ale podle toho, jak se poddávají tlaku prstů.

Příprava

Ovoce oloupeme pomocí ostrého nože. Do salátu je rozčtvrtíme, na ozdobu používáme příčně krájené plátky i s drobnými semeny.

KLEMENTÍNKY

Podle některých názorů klementínky vznikly hybridizací hořkých pomerančů a středozemních mandarínek. Mají malé plody se slupkou, kterou lze lehce odstranit. Patří k bezsemenným citrusovým plodům a vyznačují se nasládlou chutí.

Při nákupu vybíráme pružné a nepoškozené plody. Klementínky bychom neměli skladovat ani při nižších teplotách déle než 10 dnů. Většinou je konzumujeme syrové, jsou však vhodné i do ovocných salátů a různých moučnicků anebo speciálně upravené s tvarohem i jogurtem.

Příprava

Plody lze oloupat a rozebrat na dílky. S nastrouhanou kůrou chemicky neošetřených plodů získávají některé moučnický neobvyklou chuť.

KUMKVATY

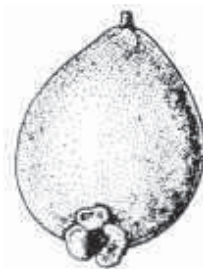
Malé citrusové plody připomínající trpasličí pomeranče, o něco větší než olivy, pocházejí z Číny. V některých evropských zemích jsou k dostání na trhu čerstvé, ve speciálních obchodech rovněž konzervované. Jejich obliba v cizině v poslední době vzrůstá, u nás jsou prakticky neznámé. Jedná se o plody citroníkovitých rostlin rodu Fortunella.

Kupujeme rovnoměrně oranžově zbarvené plody bez známek poškození.

Příprava

Ovoce opereme a odstraníme zbytky stopek. Na rozdíl od většiny citrusových plodů jíme kumkvaty i se slupkou, která je poněkud sladší než mírně natrpklá dužina. Vaříme je v celku, rozpůlené nebo rozčtvrcené.

KVAJÁVY



Pocházejí z Brazílie a pěstují se v mnohých tropických oblastech. Jsou kulovitého až hruškovitého tvaru a mohou dosahovat velikosti jablka. Zralé plody mají světle žlutou slupku, dužina, která obsahuje ve vnitřní vrstvě množství semen, je většinou světle červená nebo žlutooranžová. Zralý plod poznáme podle toho, že se poddává tlaku prstů.

Kvajávy můžeme jíst syrové a přidávat též do ovocných salátů, jimž dodají osobitou příchutí. Uvařené lze použít do moučnicků, paštik a marmelád.

Příprava

Kvajávy umyjeme a rozčtvrtíme nožem. Po oloupání sníme dužinu i se semeny. Troška citrónové šťávy zabraňuje změně barvy.

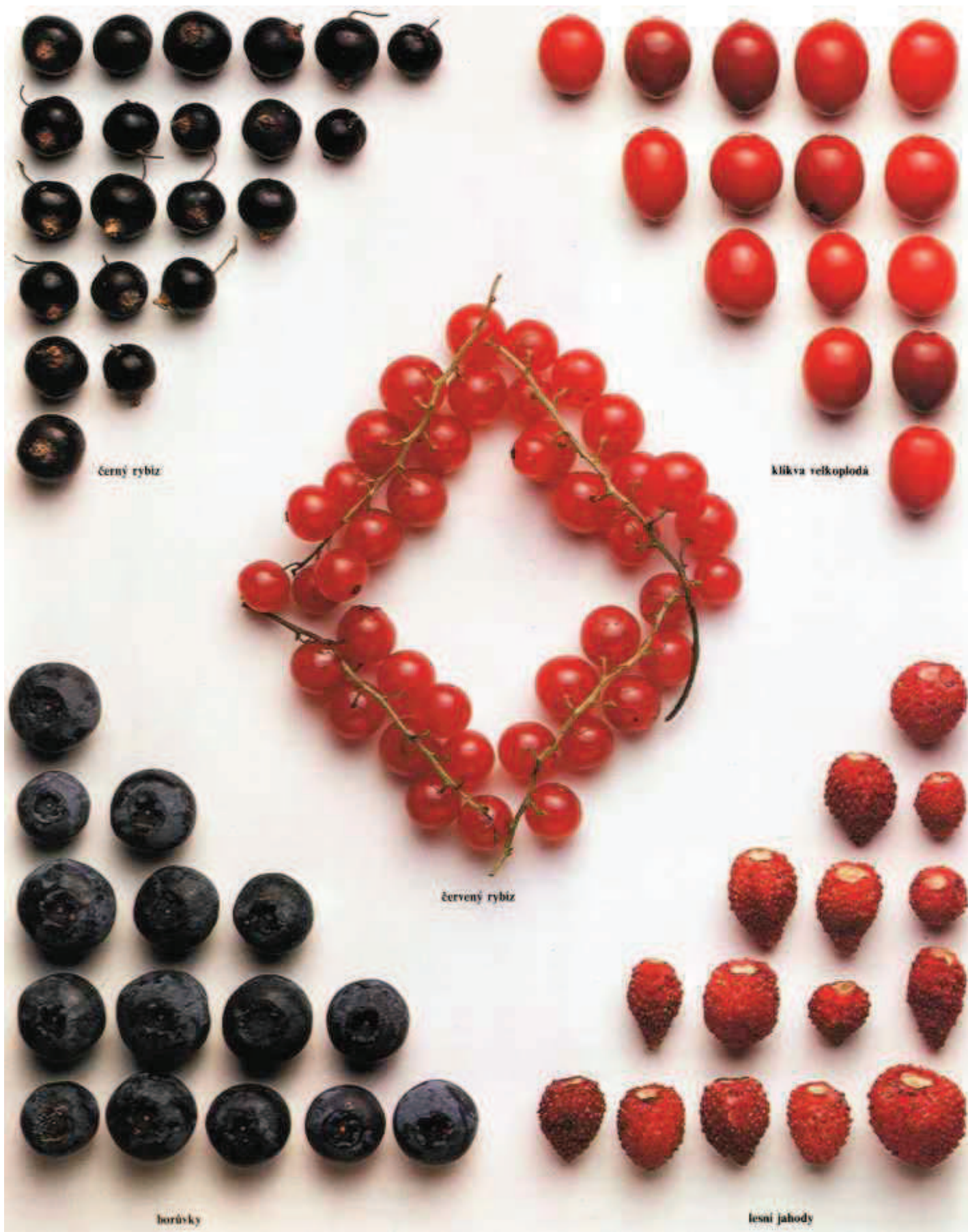
LAJMY

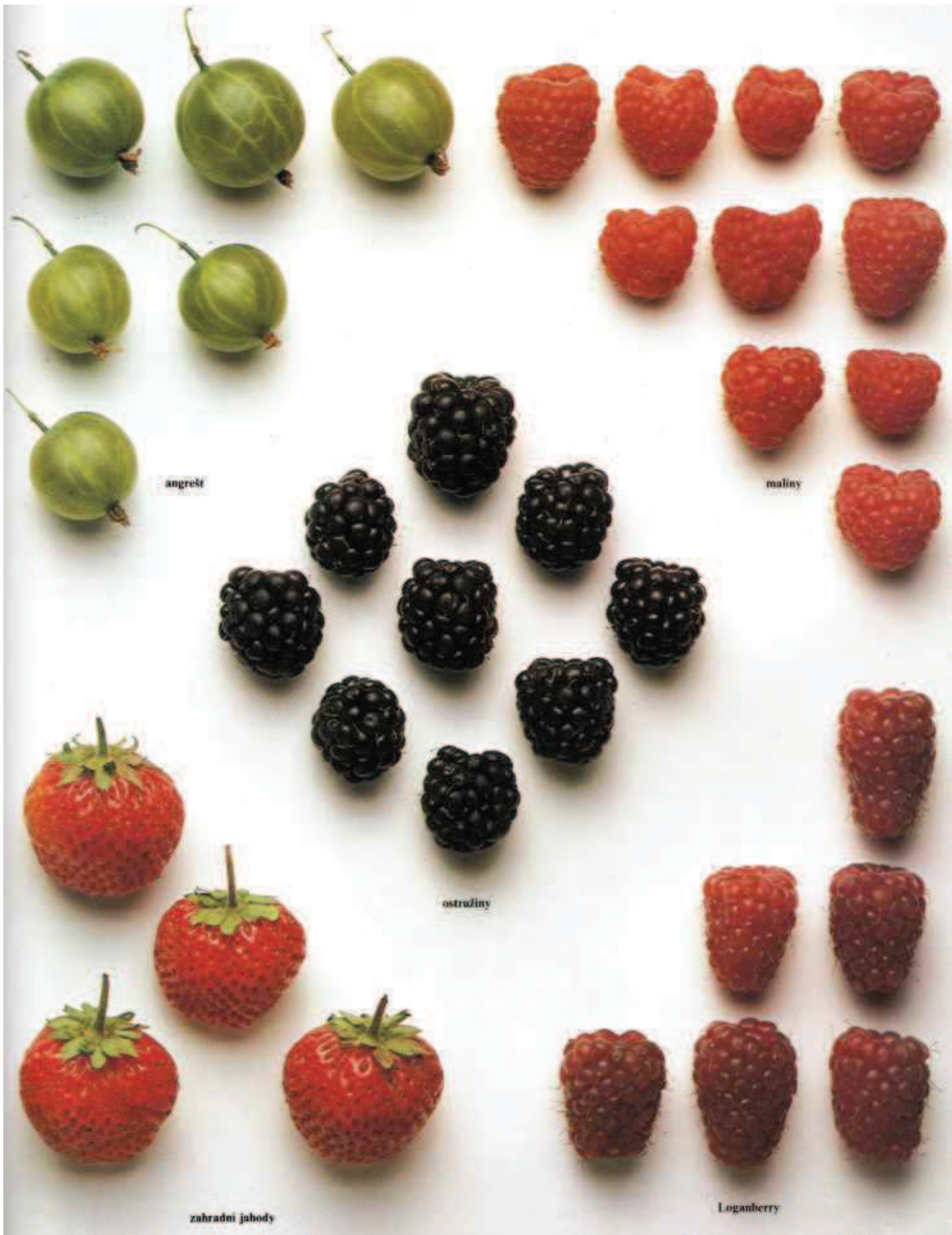
Je to tropický druh citrusů, nahrazující v této oblasti citróny. Jejich pravlastí je indomalajské centrum, při pěstování jsou náročnější na teplotu. Plody jsou menší než citróny, trpčí a výraznější chuti, s podobným použitím (používá se především šťáva z plodů). Strouhaná kůra dodává moučnickům a jídlům typu curry zajímavou příchutí.

LIČI

Liči (litchi) jsou plody dřeviny z čeledi mýdelníkovitých a jsou známé též jako „čínské jahody“ (jahodám se vzdáleně podobají, jen pokud jsou ještě v slupce, která je na rozdíl od jahod tvrdá). Na trhu bývají poměrně zřídka čerstvé; občas se objeví v konzervách, nejčastěji v sirupu. Pod silnou, drsnou, nahnědle růžovou slupkou dělenou na malá políčka se nachází krémově zbarvená dužina obalující velké černé semeno (v konzervách jsou oloupané a bez semen). Čerstvé plody musí být nepoškozené, s nesvráštělou slupkou.

BOBULOVITÉ PLODY





Příprava

Plody oloupeme a hned sníme anebo po vyloupnutí semena nožičkem přidáme do ovocného salátu.

LOGANBERRY

Toto ovoce je velice oblíbené především v Severní Americe, kde se pěstuje pro obchod. Na našich trzích není. Má vzhled tmavší maliny a pravděpodobně jde o křížence maliny s některým druhem severoamerických ostružiníků, který vznikl ve školce firmy Logan. Chutí připomíná toto ovoce napůl malinu a napůl ostružinu. Kupujeme nepoškozené plody, dokud mají ještě tuhou konzistenci.

Příprava

Jako maliny.

MALINY

V našich zeměpisných šířkách se maliny vyskytují ve volné přírodě, často společně s ostružinami.

Jemná, nezaměnitelná chuť předurčuje maliny k použití téměř do všech sladkých nákypů, pudinků a koláčů. Maliny mají být zralé, ne však přežralé. Proto se při koupi zaměřujeme na rovnoměrně červené zdravé plody.

Příprava

Maliny důkladně propláchneme (na sítu), pak odstraníme stopky s kalichem a zbytky listů. Při vaření (nejdéle 5–10 minut!) v malém množství vody dbáme na mírný přívod tepla, aby maliny pouze ztratily pevnou konzistenci. Dají se též dobře zpracovat na protlak prolisováním přes síto dřevěným tloučkem (odstraníme tím zrnka).

MANGO

Původní vlastní mangovníku byla Indie, v současné době se však tato dřevina pěstuje téměř po celých tropech. Známe asi 1000 odrůd: jejich plody se značně liší tvarem i zbarvením. Kupujeme zralé (na omak poddajné) nepoškozené plody. Můžeme je jíst syrové (je to snad nejlahodnější ovoce) samotné nebo v salátech, případně jako ovocný doplněk vanilkové zmrzliny. Používá se i v teplé kuchyni do moučnicků a na marmeládu.

Příprava

Mango po největším obvodu nakrojíme dokola až na pecku, kterou po rozevření plodu vybereme. Dužinu oddělíme od slupky lžičkou nebo ji pokrájíme na malé kousky.

MELOUNY

Patří k tykvoví tým rostlinám; pocházejí z Asie a Afriky, dnes se však pěstují i ve střední Evropě; v chladnějších deštivých letech se jim zde však příliš nedaří. Vyznačují se vysokým obsahem vody a jsou chudé na kalorie. Mají příjemnou sladkou chuť.

V zásadě rozlišujeme žluté (cukrové) melouny, blíže příbuzné okurkám, a červené (vodové) melouny. Melouny první skupiny mívají rozmanitý vzhled: jejich kůra má někdy síťovitou strukturu, jindy zase bradavčité výstupky (typ „cantaloupe“), může však být i úplně hladká. Mívají zelenou, žlutou i červenou barvu, což platí jak pro kůru, tak pro dužinu. Kulovité až elipsoidní plody se zelenou, často mramorovanou kůrou mají vodové melouny; jejich plody patří k největším. Kůra rovněž nemusí být zcela hladká. Šťavnatá červená dužina obsahuje množství černých semen.

Melouny doplňují vhodně každý ovocný salát, často bývají podávány jako předkrm, vždy dobře vychlazené. Pikantnější chuť získávají přísadou zázvoru. Některé druhy melounů se mohou všestranně uplatnit i v teplé kuchyni. Při nákupu musíme vybírat dobře vyzrálé plody (u žlutých melounů podle vůně, u červených podle dutého zvuku při poklepu), avšak ne přežralé s otláčenými nebo nahnílymi místy.

Příprava

Melouny dobře umyjeme, rozpůlíme (plody podlouhlých tvarů podélně) a lžičkou vybereme semena; u červených melounů se nám to zcela nepodaří, protože na rozdíl od žlutých mají semena více rozptýlená v dužině (novější odrůdy jsou šlechtěny na drobnosemennost a pojdají se i se semeny). Pak je nakrájíme na klínovité kusy k přímému konzumu nebo je po oloupaní nakrájíme na kostky pro další použití.

MERUŇKY

Kdysi se k nám dostaly z Číny, v současné době se rozmanité odrůdy pěstují již

téměř po celém světě ve vhodných klimatických podmínkách.

Zralé meruňky mají výrazně žlutooranžovou barvu a poddávají se tlaku prstů. Mnohdy se na trhu nabízejí meruňky, které byly sklizeny ještě nedozrálé; přitom meruňky dozrávají po utržení ze stromu daleko hůře než jiné druhy ovoce. Někdy ještě můžeme nechat plody dozrát několik dní při pokojové teplotě, výsledek však nebývá valný. Lépe je kupovat úplně zralé meruňky a pokud je hned nepotřebujeme, můžeme je nakrátko uchovat v chladničce.

Meruňky bychom měli jíst syrové, bez další úpravy, anebo jako součást ovocných salátů. Nezralé plody raději uvaříme. Připravíme z nich lahodný kompot nebo je použijeme do pudinků, sladkých nákypů a ovocných polévek, případně jimi ozdobíme moučnický.

Příprava

Plody určené k vaření důkladně umyjeme a pokud je potřeba, oloupeme; slupku lze lehce stáhnout, když přelejeme meruňky vařící vodou (na sítku z umělé hmoty) a necháme je pak 10 minut stát. Potom je překrojíme na polovinu a vybereme pecku. Plody můžeme pokrájet i na menší kousky; pak je pokapeme citrónovou šťávou, aby nezahnědly.

MORUŠE

U nás pěstujeme dva druhy moruší. Mdlé plody moruše bílé se vyskytují ve dvou barvách — bílé (světle žluté) a černé (špinavě tmavofialové). Mnohem větší plody má moruše černá; jsou příjemně nakyslé a intenzivně barví. Tento druh, mnohem náročnější na teplo, je na Slovensku známý spíše pod názvem „trnavská moruše“ a jeho plody tam občas můžeme vidět na trhu v jižních vinorodých oblastech. Pojdají se čerstvé nebo se přidávají do moučnicků, často místo jahod. Ze šťávy lze připravit chutné ovocné víno.

Příprava

Jako jahody.

MUČENKY



Plody bylinných až polodřevnatých lián. Příbuzných mučence modré, pěstované

za okny venkovských chalup, bývají na trh uváděny pod názvy „maracuja“, „granadilla“ apod. Nejčastěji pěstované druhy mučenka jedlá, mučenka čtyřhranná a mučenka křídlatá pocházejí z Brazílie a postupně si získaly oblibu i v jiných zemích. Bobule mají pevnou, hnědofialovou, resp. nažloutlou slupku; sladká, aromatická a šťavnatá dužina obsahuje velké množství semen a má vysoký podíl šťávy. Dužina je vhodná k přímému konzumu a do salátů za syrová, nachází však použití i v teplé kuchyni. Při nákupu vybíráme plody, jejichž slupka je již poněkud svažštělá; je to neklamné znamení, že plody jsou úplně zralé.

Příprava

Ovoce rozpůlíme ostrým nožem. Dužinu se šťávou i semeny přímo vyjídáme lžičkou, případně ji vybereme a použijeme pro přípravu teplých jídel. Komu vadí semena, může z plodů vylišovat šťávu na síť dřevěným tloučkem.

NEKTARÍNKY

Nektarínky nejsou, jak se často uvádí, kříženci broskve a ryngle, ale představují mutaci vzniklou skupinu broskví s hladkou pokožkou. Pocházejí z Číny. Hodí se k přímé spotřebě, do moučnicků a k přípravě marmelády. Podle odrůdy mohou být nažloutlé až načervenalé. Kupujeme pouze zralé plody bez poškozené slupky.

Příprava

Jako broskve.

OSTRUŽINY

Rovněž ostružiny pocházejí z Evropy, mnohé druhy však rostou i v Severní Americe. Tyto trnité polokeře se vyskytují především na okrajích lesů a pasek, na mezích i kolem plotů. Kromě plodů se u této rostliny z čeledi růžovitých používají i listy k přípravě čaje. Za účelem prodeje bývají určité druhy a kultivary ostružin vysazovány zvláště v Severní Americe; také u nás se v poslední době rozšiřuje pěstování beztrnných odrůd.

Ostružiny lze chuťově dobře kombinovat s jablky, například v rosolech. Jsou vhodné i do sladkých pudinků, nákypů a suflé. Rovněž syrové patří k lahůdkovému ovoci.

Příprava

Ostružiny důkladně opereme, nejlépe na

sítu, a vytřídíme nezralé plody. Podáváme je většinou čerstvé s medem nebo jogurtem. Vaříme je podobně jako borůvky.

PAPÁJA

Pochází ze Střední Ameriky, v současné době ji však pěstují všude v tropech jako ovoce chudých. V mnoha zemích se často objevuje na trhu, u nás zatím pouze výjimečně.

Plody jsou rozmanité velikosti, tvaru i barvy, nejčastější jsou žlutoplodé odrůdy. Dužina žlutooranžové až lososové barvy má uvnitř dutinu vystlanou množstvím tmavých semen a každé z nich je ještě obaleno průsvitným svažštělým obalem; tato semena je možno též jíst, kromě toho se pro svoji kořenou chuť používají i jako koření. Při nákupu vyloučíme otačené plody s poškozenou slupkou.

Papája se konzumuje většinou syrová podobně jako melouny. Je zajímavou obměnou grapefruitu pro ranní předkrm. Můžeme ji použít i do ovocných salátů a pudinků.

Příprava

Plod po umytí podélně rozpůlíme a lžičkou vybereme semena (ta můžeme později použít). Dužinu pak vyjídáme lžičkou přímo ze slupky nebo ji oloupeme a nakrájíme na kostky. K vaření lze použít i nezralé plody.

POMERANČE

Pomeranče jsou snad nejrozšířenějšími zástupci citrusových plodů a jižního ovoce vůbec. Jejich domovinou je Čína, dnes se však pěstují ve všech subtropických oblastech. Známe kolem stovky odrůd, které rozdělujeme do dvou hlavních skupin odpovídajících dvěma samostatným druhům (tzv. hořké pomeranče čili bigaradie, které nejsou určeny pro konzum jako ovoce, ale pěstují se pro vonné silice, a sladké pomeranče, používané jako stolní ovoce). V zimních měsících, do nichž spadá období sklizně v oblasti Středozeemí, je nabídka tohoto ovoce u nás největší. Možnosti využití pomerančů jsou téměř neomezené; na přímý konzum, do salátů, sladkých pudinků, nákypů či ovocných polévek; lze je použít též jako ozdobu moučnicků nebo k přípravě zavařeniny — ve všech případech dodají pomeranče těmto výrobkům zajímavou pří-

chuť svou vůní a nakyslou chutí. Postrouhaná kůra (jen z chemicky neošetřených plodů!) poslouží jako všestranně použitelné koření. V zimě, kdy bývá nedostatečná nabídka domácího ovoce, patří pomeranče k hlavním zdrojům vitamínů.

RAMBUTAN

Relativně zřídka v čerstvém stavu nabízené ovoce dřeviny, která je blízkou příbuznou liči čínskému. Pochází z jihovýchodní Asie, kde dorůstá výšky až 15 m, a nese plody pokryté růžově červenými chloupky nebo měkkými ostny vyrůstajícími z pevné slupky. Pod slupkou se nachází příjemně sladká, krémově zbarvená dužina a velké nahnědlé semeno. Při nákupu je třeba vybírat dostatečně zralé plody (bez zelených skvrn). V našich obchodech bývají pouze konzervované plody i s velkými semeny.

Příprava

Plody rozloupneme, dužinu vybereme lžičkou a sníme buď syrovou, anebo ji použijeme do teplých moučnicků. Semena lze pražit a rovněž sníst.

REBARBORA

Rozličné druhy rebarbory, známé v kuchyni spíše pod jménem rebarbora, patří k čeledi rdesnovitých podobně jako šťovík a pocházejí z Číny, Mongolská a Sibiře. Podle přísných kritérií bychom měli rebarboru zařadit spíše k zeleninám, tradičně však nachází použití jako ovoce.

K jídlu jsou vhodné silné řapíky tmavozelené až tmavočervené barvy. Pro vysoký obsah kyselin rebarboru téměř bez výjimky podáváme uvařenou a přislazenou. Moučnickům dodá pikantní příchuť, připravuje se z ní kompot nebo se používá na koláče.

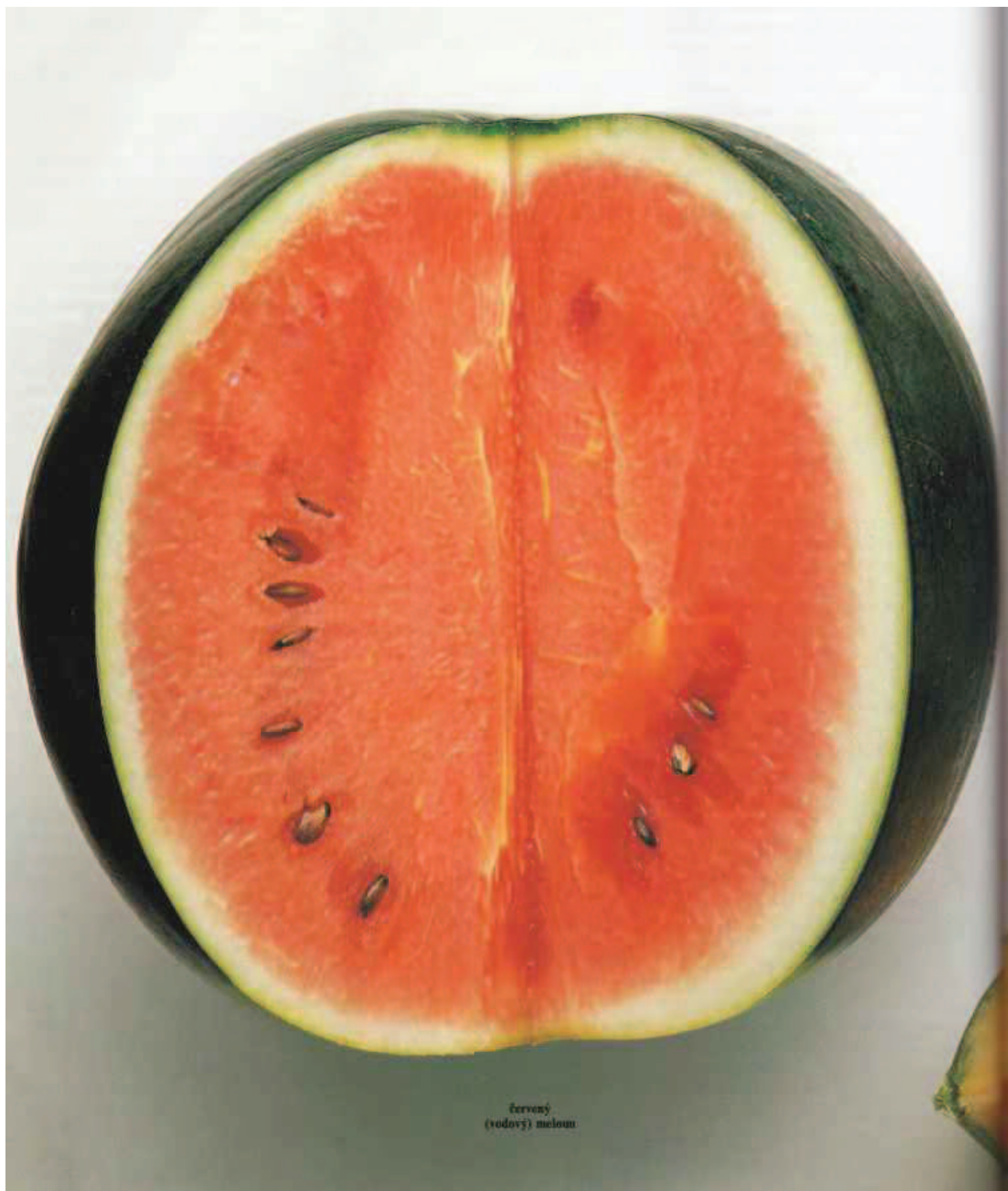
Příprava

Rebarboru umyjeme, dřevnatá místa a vlákna odstraníme nožem. Řapíky pokrájíme na kousky dlouhé asi 2 cm, které vaříme 10–15 minut v malém množství vody přislazené medem. Podle potřeby ještě dosladíme.

RYBÍZ

Keře rybízu bývají u nás vysazovány v zahradách jako užitkové rostliny. Bo-

MELOUNY



červený
(vodový) meloun



Žlutý (cukrový) meloun —
typ „ogen“

Žlutý (cukrový) meloun —
typ „charentais“



bule dozrávají v charakteristických hroznech a jíme je syrové. Většinou je však zpracujeme na šťávy nebo je použijeme do moučnicků. Kyselejší je červený rybíz, z něhož byly vyšlechtěny i méně významné bílé odrůdy. Zvláště výrazné aroma má černý rybíz, který patří k jinému druhu. Při nákupu musíme dát pozor, aby plody byly dobře vyzrálé a nerozpukané.

Příprava

Nejdříve musíme oddělit každou bobulku od stopky, což je dosti pracné. Pak je dobře opereme a v malém množství vody podle potřeby povaříme. Černý rybíz vyžaduje jako přísadu trošku medu.

RYNGLE

Patří k nejušlechtlejším odrůdám slív; jejich vlastí je střední a jižní Evropa. Plod je téměř kulovitý, nepřilíš velký, zelenožluté nebo fialové barvy. Hodí se k přímému konzumu pro svoji sladkou chuť, k přípravě různých moučnicků, koláčů a jiných sladkostí.

Příprava

Jako švestky.

SATSUMY

Satsumy čili mandarínky unšiu připomínají svým vzhledem tanžerínky, jsou však bezsemenné a jejich dužina je sladká. Poměrně silná kůra se dá lehce odstranit. Tento druh citrusových plodů konzumujeme většinou čerstvý mezi hlavními jídly nebo jako dezert, můžeme jej však použít i na ovocné saláty, pudinky a marmelády. Občas jimi nahrazujeme pomeranče.

Příprava

Před použitím je oloupeme jako pomeranče a rozdělíme na dílky.

ŠVESTKY

Švestky pocházejí z jihovýchodní Evropy a dnes se vyskytují v mnoha odrůdách v mírném podnebném pásu po celé zeměkouli. Nejznámější jsou světle modré až tmavomodré odrůdy s fialovým nádechem, určené pro konzum za syrová, některé — pro vysoký obsah kyselin — jen po tepelné úpravě. Dužinu mají většinou sytě žlutou. V obchodě nejlépe poradí, k čemu jsou jednotlivé odrůdy vhodné; nabídka je různá podle pěstitelských oblastí. Švestky jsou vhodné i k přípravě teplých jídel, výborně se hodí k rýži a k jáhlám. Tradičně se používají na koláče a na přípravu povidel. Příbuzná skupina mirabelek slouží především k přípravě kompotů, sladkých pudinků a námků i k přímému konzumu v čerstvém stavu.

Příprava

Ovoce opereme, rozpůlíme a odpeckujeme. Z odrůd určených k vaření (po dobu 10–15 minut) můžeme pecku odstranit až po uvaření.

TANŽERÍNKY

Tento typ mandarínek (pochází z Číny a Laosu) má slupku, kterou lze lehce oddělit od dužiny. Podobají se satsumám, na rozdíl od nich však obsahují semena. Kůra je poněkud tenčí, chuť trpčí. Použití mají stejné jako mandarínky unšiu.

Příprava

Jako mandarínky unšiu.

TŘEŠNĚ A VIŠŇĚ

Tyto druhy peckovitého ovoce patří do čeledi růžovitých a pocházejí z Eurasie. Již dávno se rozšířily do mírných podnebných páسů celého světa a v příznivých letech dosahují pozoruhodných výnosů i v severnějších oblastech.

Třešně jsou sladké, višně více či méně kyselé. Višně bývají často tmavší, tzv. amarelky však mají dužinu bezbarvou; používáme je hlavně k přípravě kompotů nebo do koláčů. Třešně se vyskytují ve žlutých, světle i tmavě červených barevných odstínech a jsou vhodné k přímé spotřebě.

Dlouhodobější skladování nesnášejí, proto při nákupu vybíráme podle možnosti čerstvě sklizené a dostatečně pevné plody. Přesto je musíme co nejdříve spotřebovat.

Příprava

Třešně určené ke spotřebě opereme a odstraníme stopky. Višně můžeme vařit s peckou i bez pecky. K odpeckování použijeme nůž (třešně rozpůlíme), při zpracovávání většího množství se vyplatí zakoupit odpeckovač. K tepelné úpravě stačí 5–10 minut; doporučuje se přidat trochu medu.

UGLI

U nás vzácný typ citrusu, který vznikl pravděpodobně křížením mandarínky a grapefruitu. Jeho nepravidelně tlustá kůra má zelený až oranžový odstín, růžově zbarvená dužina má příjemně sladkou chuť. V různých pokrmech se ugli používá jako obměna trpčího grapefruitu, hodí se však i k přímému konzumu.

Příprava

Jako grapefruit.

SUŠENÉ OVOCE

Banány
Broskve a nektarínky
Datle

Fíky
Hrozinky
Hrušky

Jablka
Korintky
Mango

Meruňky
Sultánky
Švestky

Sušení — způsob, jímž se získává větší trvanlivost ovoce a tím i delší skladovatelnost — bylo známé a používalo se v Asii a Středozeří již před několika tisíciletími. Tehdy ovoce sušili na slunci. Dnes se k témuž účelu využívá umělé teplo.

Sušené ovoce je bohaté na nestravitelnou vlákninu, obsahuje přírodní cukr, bílkoviny, vitamíny a minerální látky. Pojídáme je syrové jako pochoutku nebo je používáme do moučnicků, na koláče a podobně. Protože je sladké, slouží ke snižování spotřeby rafinovaného cukru.

Nákup a skladování

Při nákupu sušeného ovoce v obchodech nepřehlédněte údaj o trvanlivosti a pokuste se zjistit, zda byly použity konzervační prostředky. Často bývají nabízeny směsi z různých druhů ovoce (tzv. ovoce

k pečení), je však výhodnější kupovat jednotlivé druhy a podle potřeby si z nich připravit směsi až doma.

Sušené ovoce skladujeme na temném a chladném místě. Zpravidla vydrží dosti dlouho, přesto však bychom je měli užítkovat nejdéle do půl roku. Po této době se v něm může výrazně snížit obsah vitálních látek.

Chemie a sušené ovoce

Mnohé druhy sušeného ovoce nabízené v obchodech bývají sířeny (ošetřeny siričnými přípravky) za účelem zvýšení jejich trvanlivosti. Na obalech by proto nemělo chybět upozornění výrobce, že byl tento postup použit. Je lépe kupovat chemicky neošetřené plody, neboť síra může zavinit různé zdravotní obtíže (poruchy trávení, bolesti hlavy), a je podezření, že některé

ze sloučenin síry jsou dokonce příčinou genetických poruch.

Sušené ovoce bývá postřikováno i minerálním olejem, který má zabránit slepování plodů a dodat jim hezký lesklý vzhled. Tento olej však brání lidskému organismu v příjmu rozmanitých vitamínů a minerálních látek. Plody, které byly takto ošetřeny, musíme před upotřebením důkladně omýt teplou vodou.

Sušení ovoce doma

Rozličné druhy ovoce, zvláště jablka, meruňky, broskve a hrušky, můžeme snadno usušit i v troubě na pečení. Je však nutno pokrájet je na kousky přiměřené velikosti. Jablka po případném oloupaní pokrájíme na plátky (křížalky), hrušky, nektarínky a meruňky můžeme sušit i celé.

Troubu vyhřejeme asi na 60 °C. Dvíř-

SUŠENÉ OVOCE (obsah na 100g)	Voda	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Vláknina	Vitamin A	Vitamin B ₁	Vitamin B ₂	Vitamin B ₃	Vitamin B ₆	Vitamin B ₁₂	Vitamin C	Vitamin D	Vitamin E	Kyselina listová	Železo	Vápník	Hořčík	Sodík	Draslík	Fosfor	Zinek
	g	g	g	g	g	µg	mg	mg	mg	mg	µg	mg	µg	mg	µg	mg	mg	mg	µg	mg	mg	mg
Denní potřeba	X	80M 60Ž	X	X	25–30	750	1,5	1,5	18	1,5	3	30	2,5	8	200	12	500	250	2500	2500	500	15
Broskve	16	0,6	st	53	14,3	2000	st	0,19	5,3	0,1	0	st	0	X	14	6,8	36	54	6	1100	120	X
Datle	15	2	st	63,9	8,7	50	0,07	0,04	2	0,15	0	0	0	X	21	1,6	68	59	5	750	65	0,3
Fíky	17	3,6	st	52,9	18,5	50	0,1	0,08	1,7	0,18	0	0	0	X	9	4,2	280	92	87	1010	92	0,9
Hrozinky	22	1,1	st	64,4	6,8	30	0,1	0,08	0,5	0,3	0	0	0	X	4	1,6	61	42	52	860	33	0,1
Jablka	X	0	1,4	61	3,2	X	0,05	0,1	0,4	0,11	0	9	0	X	X	1,4	26	X	4	480	44	X
Korintky	22	1,7	st	63,1	6,5	220	0,1	0,03	0,5	0,3	0	0	0	X	11	1,8	95	36	20	70	40	0,1
Meruňky	15	4,8	st	43,4	24	3600	st	0,2	3	0,17	0	st	0	X	14	4,1	92	65	56	1880	120	0,2
Sultánky	18	1,8	st	64,7	7	30	0,1	0,08	0,5	0,3	0	0	0	0,7	4	1,8	52	35	53	860	95	0,1
Švestky	23	2,4	st	40,3	16,1	1000	0,1	0,2	1,5	0,24	0	st	0	X	4	2,9	38	27	12	860	83	X

Všechny údaje se vztahují na suroviny v čerstvém stavu.

Vysvětlivky:

g = gram, **mg** = miligram, **µg** = mikrogram, **X** = neexistují spolehlivé údaje, **st** = stopová množství, **M** = dospělý muž, **Ž** = dospělá žena.

Tučně vtištěné číselné údaje označují vždy nejvyšší obsah. Údaje denní potřeby znamenají vždy průměrné hodnoty.

SUŠENÉ OVOCE





Banány



Hrozinky

Meruňky

Sultánky



Jabka

ka musíme po celou dobu sušení nechat pootevřená (jako při grilování), aby se mohl vyměňovat vzduch a mohla unikat vlhkost. Plody nebo jejich dílky uložíme na plech přikrytý bavlněnou tkaninou (např. kuchyňskou utěrkou) a tak je v troubě sušíme několik hodin. Chceme-li získat půl kila sušeného ovoce, potřebujeme k tomu 2,5 až 3 kg čerstvého ovoce.

BANÁNY

Bývají celé, podélně krájené nebo v lupíncích. Celé nebo v podélných řezech sušené banány jsou bohaté na přírodní ovocný cukr (fruktózu). Banánové lupínky, velmi oblíbené v poslední době, bývají připravovány z nezralých banánů a upravovány často pomocí tuku a cukru. Z toho důvodu se jim raději vyhýbáme. Sušené banány se používají především v jídlech typu curry (vyslov kary: indické ostře kořeněné jídlo), k přípravě chutney (vyslov čatny: ostře kořeněná ovocná omáčka), do pudinků, koláčů a k přípravě marmelád.

BROSKVE A NEKTARÍNKY

Prodávají se celé nebo půlené.

Sušené broskve a nektarínky jsou si velice podobné a mají též podobné použití. Nektarínky se liší od broskví hladkou slupkou; bývají i menší než broskve. Sušením oba druhy ztrácejí mnoho ze své původní chuti, ale i tak jsou důležitým zdrojem železa. Jejich chuť zvýrazníme předchozím máčením. Často bývají sířeny; mnohé produkty tohoto typu, které pocházejí z Číny, jsou navíc i ocukrované.

Sušené broskve a nektarínky konzumujeme jako pochoutku, v kuchyni nacházejí podobné použití jako meruňky.

DATLE

V obchodech bývají nabízeny celé, bez pecek i s peckou, případně lisované do bloků.

Sušené datle obsahují množství přírodního cukru, jisté množství vitamínu A, vitamíny skupiny B a hlavně kyselinu listovou. Nejlepší chuť mají celé, značně

MÁČENÍ A VAŘENÍ

Korintky, hrozinky a sultánky máčíme, než je použijeme např. jako přísadu do koláčů. Chceme-li jim dodat plnější tvar, např. při použití do salátů, namočíme je na několik minut do horké vody.

měkké plody s relativně vysokým podílem vody. K vaření a přípravě pyré jsou vhodné lisované datle.

V obchodech bývají většinou nesířené datle, často upravované minerálním olejem. Těmto datlím je lépe se vyhnout. Dostaneme i zboží neošetřené, případně upravené pomocí rostlinného oleje.

Datle můžeme jíst i syrové. V kuchyni je používáme všude tam, kde chceme jídlu dodat sladkou příchut'. Hodí se do ovocných salátů i k přípravě chutney.

FÍKY

V obchodech se prodávají celé plody.

Fíky jsou bohaté na přírodní cukr, bílkoviny, vitamíny skupiny B a minerální látky, zvláště na vápník a hořčík. Mají mírně projímavý účinek. Dobré fíky poznáme podle tmavohnědé barvy a tenké slupky, která je na povrchu pokryta vrstvičkou vykrystalizovaného přírodního cukru.

Fíky pojídáme jako výživný zákusek a v kuchyni najdou díky své sladkosti podobné uplatnění jako datle.

HROZINKY

V obchodech jsou v podobě celých plodů.

Jako hrozinky označujeme sušené bobule různých odrůd hroznů. Barevně i chuťově mohou být rozmanité. Často bývají sířené a preparované minerálním olejem. Před použitím je nutno hrozinky přebrat a důkladně oprat. Aby nezabránilo vykynutí těsta při použití do pečiva, musíme je důkladně osušit v utěrci.

Na hrozkách si smlsne podobně jako na jiných sladkostech; v kuchyni je používáme k přípravě ovocných salátů a téměř do všech moučnicků. Pikantním jídlům a náplním dodávají zajímavou příchut'.

Jiné druhy sušeného ovoce po omytí dáme na mísu nebo do hrnce a mírně zalité studenou vodou je necháme asi 6 hodin bobtnat. Pak je povaříme asi 30 minut v téže vodě (pokud nebylo ovoce chemicky ošetřeno; jinak je nutno vodu vyměnit!). Takto připravené ovoce lze použít do pudinků a sladkých nákyků; můžeme z něho též připravit pyré.

HRUŠKY

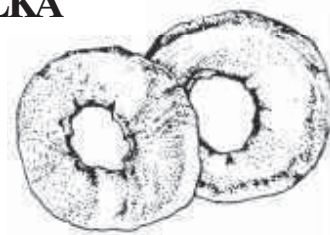


Prodávají se celé nebo půlené.

Sušené poloviny hrušek jsou lahodnou pochoutkou, neboť si uchovávají svoji původní chuť. Plody sušené v celku můžeme, pokud to považujeme za potřebné, po máčení oloupat a zbavit jádérníku s jádérky. Toto ovoce bývá často v prodeji sířené a některé výrobky — zvláště čínského původu — bývají dokonce obohaceny cukrem. Nákup v obchodech přírodní výživy (tyto obchody u nás dosud nemáme) nám ušetří mnohá nepříjemná chuťová překvapení.

Sušené hrušky jíme jako pochoutku a po uvaření je používáme do kompotů, marmelád, pudinků, sladkých nákyků a k přípravě chutney.

JABLKA



Jablka pokrájíme na kousky nebo na plátky.

Sušená jablka obsahují nejvíce vitamínu C ze všeho sušeného ovoce. V obchodě jsou však často nabízeny sířené křížaly. Pojídáme je jako osvěžující pochoutku nebo je po máčení a uvaření používáme do ovocných polévek a omáček, pudinků, sladkých nákyků, koláčů a kompotů.

KORINTKY

V obchodech bývají nabízeny jako celé plody.

Korintky jsou sušené bobule tmavé odrůdy hroznů, pocházející z oblasti u Korintského zálivu. Nemají semena, jsou velice sladké a v obchodech bývají zpravidla sířené.

Obvykle je konzumujeme místo jiných sladkostí. V domácnosti je dáváme do různého pečiva, do ovocných salátů, pudinků a jiných moučnicků.

MANGO

Prodává se v plátcích.

Sušené mango, které u nás v obchodech není k dostání, se vyznačuje přirozenou sladkostí. Před uvedením na trh však bohužel rovněž bývá sířeno. Používá se do salátů, pudinků, sladkých nákyků a k přípravě chutney. Hodí se dobře i do jídel typu curry a k nakyslým pokrmům.

MERUŇKY

Prodávají se celé, púlené nebo nakrájené na kousky.

Sušené meruňky mají nejvyšší obsah

bílkovin a vitamínu A. V obchodech jsou k dostání většinou plody, které byly sířeny. Nešířeny bývají velice chutné plody planě rostoucích meruněk „hunza“, které pocházejí z Himaláje; jsou malé, světle hnědé a mají jedlá jádra.

Sušené meruňky můžeme jíst buď bez úpravy, anebo je nejdříve na několik minut namočíme do vody. Často bývají znečištěny, proto je musíme před požitím umýt. Povaříme-li menší kousky sušených meruněk ve vodě, lehce je zpracujeme na pyré nebo marmeládu. Meruňky používáme především k přípravě ovocných salátů, polévek, různých pudinků a moučnicků. Jsou vhodné i k jídlům typu curry.

SULTÁNKY



Dostaneme je jako celé plody.

I v tomto případě jde o sušené bobule bílé bezsemenné odrůdy hroznů. Jsou po-

měrně veliké a šťavnaté a mají sladší chuť než korintky a hrozinky. V obchodech jsou často v prodeji sířené sultánky, zvláště pokud je toto zboží dovezeno z Austrálie.

Sultánky používáme podobně jako korintky a hrozinky, hlavně tehdy, chceme-li dodat pokrmům hodně sladkou chuť.

ŠVESTKY

Prodávají se celé, s peckou i bez ní, případně i předvařené. K sušení se obvykle používají tmavé odrůdy s nepříliš vysokým obsahem přírodního cukru. Velmi měkké plody se připravují tak, že se krátce povaří a potom znovu suší. Kupujeme neošetřené plody; švestky upravené pomocí oleje mohou způsobit, že těsto, do něhož jsme je použili, nevykyne. Podle odrůdy mají sušené švestky slabý až silnější projímavý účinek, proto je můžeme doporučit při ztíženém vyprazdňování střev.

Sušené švestky zpracováváme na pyré nebo kompot a přidáváme je do pudinků, rýžové nebo jáhlové kaše, sladkých nákyků a do koláčů.

OŘECHY

a jiná semena podobného použití

Arašídy
Jedlé kaštiny
Kokosové ořechy
Lískové oříšky

Mandle
Oříšky kešů
Ořechy para
Ořechy puma

Piniové oříšky
Pistáciové oříšky
Queenslandské ořechy
Sezamová semena

Slunečnicová semena
Tykвовá semena
Vlašské ořechy
„Zemní mandle“

Podle přísné morfologické klasifikace jsou ořechy jednosemenné plody s tvrdým (dřevnatým) vnějším oplodím. Přestože to není z tohoto hlediska správné, označujeme jako ořechy nebo oříšky i jiné produkty, které mají podobný vzhled a podobné možnosti použití (např. arašíd, které ve skutečnosti patří k luštěninám — jsou to semena v nepukavém zaškrvcovaném lusku). V této kapitole vám představíme i jiné rostlinné produkty, které v kuchyni nahrazují oříšky.

Vysoce hodnotná potravina

Ořechy patří k nejcennějším potravinám. Jsou bohaté na bílkoviny, vitamíny a minerální látky. Zásobují naše tělo též důležitými vícenásobně nenasycenými mastnými kyselinami a vlákninou. Na druhé straně mají vysokou fyziologickou spalnou hodnotu. Ořechy bychom proto měli konzumovat sice pravidelně, ale s mírou.

Ořechy nabízené v obchodech s přírodními potravinami neobsahují chemické konzervační látky ani barvicí přísady. Měli bychom jim proto při nákupu dát přednost. Méně hodnotné jsou ty ořechy a produkty z nich, které jsou v obchodech nabízeny (často ve vakuovém balení) společně se slanými tyčinkami a bramborovými lupínky či jinými „křupkami“ k vínu. Bývají většinou solené a k jejich pražení se používají často méně hodnotné tuky.

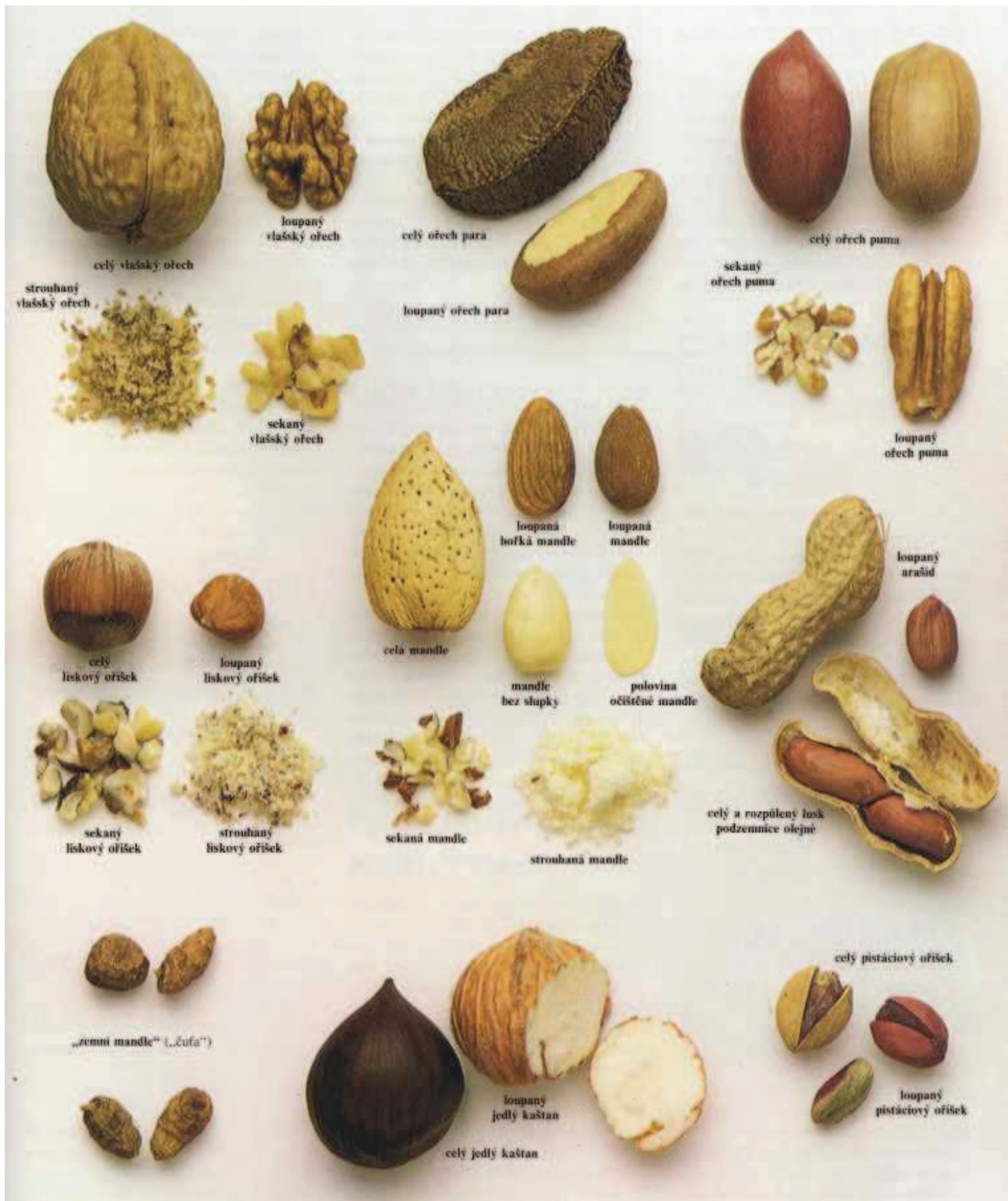
OŘECHY a jiná semena podobného použití (obsah na 100g)	Voda	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Vláknina	Vitamin A	Vitamin B ₁	Vitamin B ₂	Vitamin B ₃	Vitamin B ₆	Vitamin B ₁₂	Vitamin C	Vitamin D	Vitamin E	Kyselina listová	Železo	Vápník	Hořčík	Sodík	Draslík	Fosfor	Zinek
	g	g	g	g	g	μg	mg	mg	mg	mg	μg	mg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
Denní potřeba	X	80M 60Ž	X	X	25–30	750	1,5	1,5	18	1,5	3	30	2,5	8	200	12	500	250	2500	2500	500	15
Arašídy	5	24,3	49	8,6	8,1	0	0,9	0,1	16	0,5	0	st	0	8,1	110	2	61	180	6	680	370	3
Jedlé kaštiny	52	2	2,7	36,6	6,8	0	0,2	0,22	0,2	0,33	0	st	0	0,5	X	0,9	46	33	11	500	74	X
Kokosové ořechy — dužina	42	3,2	36	3,7	13,6	0	0,03	0,02	0,3	0,04	0	2	0	0,7	9	2,1	13	52	17	440	94	0,5
— kopra	2,3	5,6	62	6,4	23,5	0	0,06	0,04	0,6	X	0	0	0	X	X	3,6	22	90	28	750	160	X
Lískové oříšky	41	7,6	36	6,8	6,1	0	0,4	X	0,9	0,55	0	st	0	21	72	1,1	44	56	1	350	320	2,4
Mandle (sladké)	5	16,9	53,5	4,3	14,3	0	0,24	0,92	2	0,1	0	st	0	20	96	4,2	250	260	6	860	440	3,1
Oříšky kešů	5	17,2	45,7	27,9	1,5	60	0,43	0,25	1,8	X	0	st	0	X	X	3,8	38	267	15	464	390	X
Ořechy para	9	12	61,5	4,1	9	0	1	0,1	1,6	0,17	0	st	0	6,5	X	2,8	180	410	2	760	590	4,2
Ořechy puma	3	9,2	71,2	14,6	2,3	130	0,86	0,13	0,9	0,2	0	2	0	X	X	2,4	73	X	st	603	289	X
Piniové oříšky	6	31,1	47,4	11,6	0,9	X	0,62	X	X	X	0	X	0	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Pistáciové oříšky	6	19,3	54	15	2,4	60	0,7	0,2	1,5	X	0	0	0	X	X	14	140	X	X	750	525	X
Queenslandské ořechy	X	7	55	8	2	0	0,15	0,1	1	X	0	0	X	X	X	1,5	40	X	X	200	180	X
Sezamová semena	5	26,4	54,8	6,4	9,1	40	0,72	0,09	12,6	X	0	X	0	X	X	7,8	131	347	40	407	890	10,3
Slunečnicová semena	5	24	47,3	19,9	3,8	50	1,96	0,23	5,4	1,2	0	X	0	X	X	7,1	120	X	30	920	837	X
Tykвовá semena	4	29	46,9	15	1,9	70	0,24	0,19	2,4	X	0	X	X	X	X	11,2	51	X	X	X	1144	X
Vlašské ořechy	24	10,6	51,5	5	5,2	0	0,3	0,13	1	0,73	0	st	0	0,8	66	2,4	61	130	3	690	510	3

Všechny údaje se vztahují na suroviny v čerstvém stavu.

Vysvětlivky:

g = gram, mg = miligram, μg = mikrogram, X = neexistují spolehlivé údaje, st = stopová množství, M = dospělý muž, Ž = dospělá žena.

Tučně vtištěné číselné údaje označují vždy nejvyšší obsah. Údaje denní potřeby znamenají vždy průměrné hodnoty.



Skladování

Pro vysoký obsah olejů, resp. jiných tuků lze ořechy skladovat pouze omezenou dobu; mohly by totiž žloutnout. Z toho důvodu kupujeme podle možnosti vždy čerstvé zboží a v menším množství. Dáváme přednost ořechům neloupaným, které lze skladovat asi 6 měsíců na chladném a temném místě. Hodí se k tomu plechovky s přiléhavým uzávěrem. Loupané ořechy okysličováním ztrácejí na kvalitě. Musíme je proto spotřebovat během 4 až 6 týdnů. Ještě choulostivější jsou strouhané nebo mleté ořechy.

ARAŠÍDY

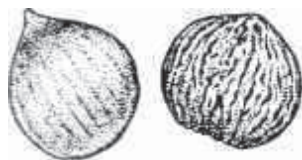


K dostání jsou neloupané, loupané, pražené i solené.

Arašídy, známé též jako „burské oříšky“, patří k luštěninám. Jsou to semena podzemnice olejné, pocházející z Jižní Ameriky, která se dnes pěstuje po celých tropech a subtropích. Semena jsou uložena v podlouhlém, suchém, nepukavém, mírně zaškrvcovaném lusku s chloupky poněkud připomínajícími vláknitou skořápku. Po odkvětu se lusk pomocí stopky zavrtá do půdy a tam dozrává.

Arašídy se požívají čerstvé nebo opražené. Průmyslově se využívají k výrobě oříškového másla a podzemnicového oleje. Jsou oblíbeným pamlskem. Přidáváme je i do salátů, moučníků a pikantních pokrmů, jakož i do drobného pečiva.

JEDLÉ KAŠTANY



V obchodech bývají neloupané, loupané, sušené, mleté nebo ve formě pyré.

Jedlé kaštiny pocházejí ze Středoze-
mí, kde patří k běžnému sortimentu, na podzim si je však můžeme koupit i u nás. Nesmíme si je plést s tzv. koňskými kaš-

Mnohostranné použití

Ořechy můžeme jíst samotné, případně je přidáváme do různých sladkých i pikantních pokrmů. Celé nebo postrouhané se přidávají do müsli, salátů, pyré a nákypů. Najdou použití i při pečení chleba a koláčů. Strouhané nebo sekané ořechy připravíme z celých plodů až krátce před použitím.

Z některých druhů je nutné odstranit slupku obalující semena. Ořechy bez skořápky vložíme na 2–3 minuty do vařící vody. Po scezení vody slupku ze semen lehce stáhneme.

tany, což jsou nejedlá semena jívce, okrasného stromu rozšířeného u nás v alejích a parcích mnohem více než pravý kaštanovník. Jedlé kaštiny, známé též jako maróny, konzumujeme vařené, pečené nebo dušené. Před konzumací odstraníme vnější kožovitý obal a jemnou vnitřní slupku. Díky vysokému obsahu škrobu lze jedlé kaštiny po usušení se-
mlít na mouku.

Kaštiny jsou chutné i samotné. Ve střední Evropě (Rakousko, Německo, Československo) se na podzim na ulicích setkáváme s prodávací pečených kaštanů. V kuchyni můžeme kaštiny použít k přípravě sladkých i pikantních pokrmů. Přidáme-li mouku z kaštanů do moučných výrobků, dává chlebu, palačinkám i obilné kaši zvláštní příchuť.

KOKOSOVÉ OŘECHY

V obchodech bývají k dostání celé „ořechy“, v některých zemích se kromě toho prodává i čerstvý nebo sušený olejnatý endosperm (u nás jako strouhaný kokos – kokosová moučka). Jsou to plody tropické kokosové palmy s všestranným použitím. Morfologicky patří k peckovicím, jejichž nezralé pecky – „ořechy“ – obsahují tzv. kokosové mléko, velice osvěžující a výživný nápoj. Kokosové mléko je postupně spotřebováno při dozrání k tvorbě endospermu – bílé dužiny uvnitř pecky, kterou můžeme jíst čerstvou nebo sušenou (tzv. kopra); ve značné míře se používá i k výrobě kokosového másla a oleje. Vlákna, která se nacházejí pod vnější slupkou kokosu, obalující v silné vrstvě pecku, slouží jako

Pražení ořechů

Některé druhy ořechů získají pražením ještě výraznější chuť. Při vysokých teplotách se však ničí část cenných obsahových látek. Je známo více způsobů pražení ořechů. Nejjednodušší z nich je bez použití oleje:

1. Troubu vyhřejeme na 190°C.
2. Ořechy (resp. jim podobné produkty) rozvrstvíme na plech tak, aby se navzájem nedotýkaly.
3. Plech vložíme do trouby a ořechy na něm pražíme asi 5 minut. Občas plechem potřese, aby se ořechy opražily rovnoměrně. Po opražení necháme ořechy vychladnout.

surovina k výrobě lan, kartáčů a kokosových rohoží a kobereců.

Dužina i mléko jsou hodnotnou pochoutkou. V kuchyni je lze dobře použít ve spojení s jídly curry. Kokosovou moučku používáme hlavně k přípravě drobného pečiva a jiných sladkostí.

LÍSKOVÉ OŘÍŠKY



V obchodech bývají neloupané, loupané, pražené, strouhané i sekané.

Líska, keř pocházející z oblasti kolem Středoze-
mího moře, roste dnes v celém mírném pásu Evropy. Hlavními producenty lískových oříšků jsou Itálie, Francie a Turecko, i když se líska pěstuje i ve střední Evropě.

Lískové oříšky vyrůstají na větévkách v malých shlucích, každý uložený zvlášť v zelené třepenité čišce. Obsahují mnoho vitamínu B₆ a E. Nejchutnější jsou pozdě na podzim nebo v zimě, kdy jsou čerstvé. Lískové oříšky již tradičně nesmějí chybět na vánočním stole.

V kuchyni se používají především jako přísada při pečení drobného cukroví. Strouhanými oříšky posypáváme müsli.

MANDLE

Prodávají se ve skořápce i vyloupané, ve slupce i bez ní, strouhané, sekané i solené.

Mandloň je ovocná dřevina pocházející z Přední a Střední Asie; její nádherné

růžově bílé květy opěvovali básníci již před staletími.

Ani mandle nejsou v pravém slova smyslu ořechy; plody mandloně jsou vysychavé peckovice, z nichž používáme tzv. jádra — semena, která mohou být sladká i hořká.

Hořké mandle nelze používat syrové, poněvadž se z nich uvolňuje kyanovodík; při zahřátí vyprchá. Destiluje se z nich aromatická látka (hořkomandlová sílice) pro obchodní využití. Měli bychom je používat jen velice opatrně.

Sladké mandle u nás používáme především do drobného pečiva a cukroví. Mají hnědou slupku, která je požitelná, ale většinou ji odstraňujeme. Obsahují značné množství vápníku, bílkovin a vitamínu B₂.

Celými nebo sekanými mandlemi doplňujeme saláty a müsli. Dodávají zajímavou chuť moučnickům, pudinkům a nákypům. Také drobné cukroví získá s nimi tu pravou mandlovou chuť.

OŘÍŠKY KEŠŮ



Dostaneme je loupané, pražené, sekané nebo mleté.

Oříšky kešu jsou semena ledvinovniku západního, stromu pocházejícího z Brazílie. Semeno je uloženo v ořechu ledvinitého tvaru zavěšeném na zdužnatělé jedlé stopce vzhledu středně velké hrušky. V obchodech jsou oříšky v prodeji zpravidla oloupané. Mají však dvě slupky, mezi nimiž se nachází jedovatý olej, který již při doteku může vyvolat podráždění pokožky.

Oříšky kešu jsou oblíbené jako malý zákusek. Lze je použít k přípravě různých nádivek, do jídel čínské kuchyně, do koláčů a moučnicků. Průmyslově se zpracovávají při výrobě oříškového másla.

OŘECHY PARA



V obchodech bývají se skořápkou i bez ní, pražené nebo solené. Ořechy para pocházejí z tropických oblastí Bolívie, Bra-

zílie a Venezuely a pěstují se hlavně v povodí Orinoka a Amazonky. Strom, na kterém se rodí, dosahuje výšky až 60 m. V kulovitých, až 30 cm velikých tobolkách jsou uloženy vlastní „ořechy“, tedy semena, v podobném uspořádání jako segmenty v citrusových plodech.

Pro vysoký obsah tuků tyto ořechy velice rychle žluknou, což lehce poznáme čichem. Nemají-li již čerstvou vůni, anebo dokonce jsou napadeny plísní, neměli bychom je v žádném případě konzumovat, protože se v nich vytvářejí jedovaté látky vyvolávající bolesti hlavy, závratě a zvracení.

Ořechy para jíme jako delikatesu, používáme je však též k přípravě drobného cukroví a moučnicků.

OŘECHY PUMA

Bývají v obchodech se skořápkou i bez ní, pražené, sekané i solené.

Jsou to plody pekanu, stromu příbuzného vlašskému ořechu, který je původem ze Severní Ameriky; tam již před staletími Indiáni sbírali a pojídali tyto ořechy, nazývané též pekany nebo pekanové ořechy. Jejich skořápka je červenavě hnědá až nazlátlá, jádro je poněkud podobné vlašskému ořechu, má však jemnější chuť, protože jeho slupka neobsahuje hořčiny. U nás se tento druh ořechů v obchodě neobjevuje, v některých evropských zemích je prodávají v lahůdkářství konzervované, převážně naložené v sirupu.

Konzumují se jako dezertní oříšky nebo se přidávají do müsli, salátů a různých moučnicků. V USA je velmi oblíbený pekanový dort.

PINIOVÉ OŘÍŠKY

Prodávají se syrové, pražené nebo solené.

Jako piniové oříšky (tzv. piňolky) označujeme semena středomořské borovice pinie, případně blízce příbuzných jiných druhů. K nám se dostávají většinou ze Středozeří. Nažloutlá podlouhlá semena, uložená v paždí semenných šupin poměrně velkých šišek, nemají blaniťatá křídla. Pojídají se jako arašidy nebo se přidávají do moučnicků, pikantních nádivek a nákypů. Velmi dobře se hodí k rýžovým pokrmům a do tmavých omáček.

PISTÁCIOVÉ OŘÍŠKY



Prodávají se se skořápkou i bez ní, nesolené i solené.

Pocházejí z Přední a Střední Asie. Mají světle žlutou až nazlátlou skořápkou, která bývá pro ozdobu obarvena na červenou, jádro je nazelenalé.

Pistáciové oříšky jsou lákavým pamlskem. V kuchyni se používají do omáček a nádivek i k přípravě sladkostí, mezi nimiž je nejznámější pistáciová zmrzlina.

QUEENSLANDSKÉ OŘECHY



Bývají k dostání se skořápkou i bez ní, pražené nebo solené. Jsou to plody stromu z rodu Macadamia pocházejícího z Austrálie, který se v současné době pěstuje hlavně na Havajských ostrovech. U nás se na trhu neobjevují. Vzhledem připomínají bledý lískový oříšek; mají nasládlou, poněkud olejnatou příchutí. Pro vysoký obsah tuku lehce podléhají zkáze.

Queenslandské ořechy jsou výborným pamlskem. Přidávají se i do ovocných salátů a různých moučnicků.

SEZAMOVÁ SEMENA



Dostaneme je loupaná i neloupaná.

Předpokládá se, že sezam pochází z Afriky. Jeho malá olejnatá semena jsou bohatá na zinek, sodík a vitamín B₂. Používají se k výrobě oleje, chalvy (rozemletá sezamová semena s cukrem) nebo gomázia (směs sezamových semen a mořské soli).

Pražením se zvýrazní jejich lehce oříšková chuť.

Sezamová semena lze využít při pečení chleba a koláčů; též moučnickům dodávají zvláštní, velmi příjemnou chuť. Mohou se kombinovat snad se všemi druhy ovoce a zeleniny, s luštěninami i obilninami.

SLUNEČNICOVÁ SEMENA



Dostaneme je se slupkou i bez ní.

Přesně vzato nejde o semena, ale o plody (nažky) slunečnice, která patří k složnokvětým rostlinám a pochází pravděpodobně z Mexika. Tato vysoká bylina s drobnými květy uspořádanými do velikých, slunci se podobajících úborů byla v kultuře ještě před rozkvětem říše Inků. Ve velkém se dnes pěstuje například v Sovětském svazu i na jižním Slovensku k výrobě oleje. Semena jsou bohatá na bílkoviny, vitamíny skupiny B a minerální látky, hlavně draslík. Slupka je nepoživatelná. Loupanými slunečnicovými semeny sypeme müsli nebo jimi zdobíme různá čerstvá jídla. Jsou též oblíbenou přísadou při pečení některých druhů chleba.

TYKVOVÁ SEMENA



Prodávají se ve slupce nebo loupaná.

Malá plochá semena nažloutlé barvy mají uvnitř jádérka obalená šedozelelou

slupkou, bohatá na bílkoviny, cenné mastné kyseliny a minerální látky. Konzumujeme je mezi hlavními jídly nebo je přidáváme do sladkých i pikantních pokrmů. Odedávna se připisovaly tykvo-
vým semenům preventivní i léčivé účinky při onemocnění prostaty. Zdá se, že novější výzkumy potvrzují tyto předpoklady.

VLAŠSKÉ OŘECHY



V tržnicích jsou na prodej ořechy se skořápkou i samotná jádra; můžeme je použít celé, sekané nebo strouhané.

Vedle lískových oříšků jsou vlašské ořechy zejména u nás neodmyslitelnou součástí pestrého vánočního stolu.

Ořešák královský, jehož plody jsou vlašské ořechy, pochází z oblasti sahající od Balkánu do Střední Asie. V období římských dobovatelských výprav se dostal až do severní Evropy.

Kromě vlašských ořechů nazlátlého zbarvení, které jsou u nás běžně na trhu, známe i tzv. černé ořechy — plody ořešáku černého, který pochází z Ameriky

a pěstuje se především jako okrasný parkový strom. Černé ořechy jsou větší, mají mnohem tvrdší skořáčku a výraznější chuť. Vlašské ořechy se průmyslově využívají k výrobě oleje, ze zelených plodů se vyrábí likér nebo se nakládají do octa.

U nás většinou konzumujeme zralé ořechy jako dezert. Můžeme je však přidávat i do müsli a salátů. Moučníkům dodávají pikantní příchut'. Chuťově vhodně doplňují jemné druhy sýra.

„ZEMNÍ MANDLE“



Prodávají se celé nebo umleté.

„Zemní mandle“, známé též pod jménem „čufa“, nejsou ořechy, ale oddenkové hlízy šachorovité rostliny — zelenošáchoru jedlého — která pochází z Afriky. Dnes se tato rostlina pěstuje v celém Středoze-
mí. Malé hnědé hlízkové připomínají chuť mandle, avšak z hlediska systematické botaniky jsou jim na hony vzdáleny. Lze je konzumovat samotné nebo je používáme k přípravě sladkých nákypů, pudinků a moučníků, případně do drobného pečiva.



POTRAVINY ŽIVOČIŠNÉHO PŮVODU

Jogurt
Kyselá smetana
Margarín

Máslo
Mléko
Podmáslí

Smetana
Sýry
Vejece

Mléko, smetana a sýry patří od počátku domestikace původně divokého skotu, ovcí a koz k nejčastěji konzumovaným potravinám. Již předtím však lidé vybírali z hnízd vejce některých ptáků a jedli je syrová nebo vařená. V živočišných výrobcích, o nichž budeme hovořit v této kapitole, se nachází mnoho cenných výživných látek. Mléko je kupříkladu bohaté na bílkoviny, vitaminy a vápník; tyto látky jsou obsaženy i mléčných produktech, jako jsou například sýry. Vejce se vyznačují tím, že obsahují všechny aminokyseliny. Tyto potraviny hrají důležitou úlohu zvláště při bezmasé výživě. Zásobují náš organismus všemi potřebnými bílkoviny a hlavně vitamínem B₁₂, který se v rostlinách vyskytuje jen zřídka. I tak bychom je však měli konzumovat s mírou. Zpravidla totiž obsahují větší množství tuků, jejichž nadměrná spotřeba přispívá ke zvýšení frekvence mnoha civilizačních

chorob.

Mnoho tuku škodí zdraví

Tuky mají nejvyšší fyziologickou spalnou hodnotu ze všech zdrojů energie. Nadměrná spotřeba tuků přispívá ke vzniku nemocí, jako je cukrovka, artritida, vysoký krevní tlak a záněty žlučníku. Hlavně živočišné tuky zvyšují hladinu cholesterolu v krvi.

Lipoid cholesterol (cholesterin) je součástí nasycených mastných kyselin, jejichž obsah v živočišných tucích je značný. Tělo jich potřebuje pouze nepatrné množství k výstavbě některých hormonů. Nadměrná spotřeba živočišných tuků způsobuje, že na vnitřních stěnách cév se usazují vápenaté sloučeniny a zabraňují solnému průtoku krve. Zvláště jsou

ohroženy věcnité tepny srdce a vlásečnicové cévy mozku. V kritických situacích dochází k jejich ucpání; postižené části tkáně trpí nedokrevností, jsou nedostatečně okysličené a odumírají. V případě zasažení srdečního svalu dochází k infarktu myokardu, který dnes bývá nejčastější příčinou smrti. Přiměřená spotřeba živočišných tuků může riziko infarktu podstatně snížit.

Potravinami živočišného původu mohou být vyvolány rovněž alergické reakce. Je známo, že požití sýra může vyvolat migrénu, mnozí lidé zase nesnášejí mléčné bílkoviny. V takovém případě mohou u nich nastat alergické reakce dýchacích cest, které mohou vést až k astmatickým záchvatům. Asi 10 % lidské populace nesnáší mléčný cukr (laktózu), který u těchto jedinců vyvolává žaludeční křeče a koliky. Mléčný cukr často bývá vlastní příčinou některých zažívacích poruch, pro jejichž vznik jsme dosud nemohli najít vysvětlení. Lidé citliví na laktózu by měli omezit spotřebu mléka a mléčných výrobků, případně se jich úplně zříci.

Nasycené a nenasycené mastné kyseliny

Tuky můžeme rozdělit do tří skupin: nasycené, jednoduše nenasycené a vícenásobně (vysoce) nenasycené. V potravinách živočišného původu se nacházejí především nasycené mastné kyseliny, a tedy i cholesterol. Nenasycené a vysoce nenasycené mastné kyseliny jsou obsaženy většinou v tucích rostlinného původu. V koncentrované podobě je nacházíme v rostlinných olejích a rostlinném margarínu. Neobsahují cholesterol, přitom však energetickou hodnotou nijak nezaostávají za živočišnými tuky, takže i je-

jich nadměrná spotřeba rychle vede k nadměrné hmotnosti.

Poměr nasycených a nenasycených mastných kyselin v naší výživě by měl být 1:2. V porovnání s jinými potravinami hrají tuky přece jen podřadnou úlohu. Nechceme se však úplně zříci vysoce nenasycených mastných kyselin. Například kyselina linolová je nutná k syntéze jiných důležitých mastných kyselin; kromě toho předpokládáme, že může ovlivňovat hladinu cholesterolu v krvi.

Máme se zříci živočišných produktů?

Z lékařského hlediska není nutno úplně se zříci vajec, mléka a mléčných výrobků. Pokud je konzumujeme s mírou, v rámci správné výživy podle směrnic plnohodnotné stravy, představují hodnotný doplněk k rostlinným potravinám.

Přísní vegetariáni, kteří se chtějí živit jen rostlinnou stravou, musí se mít na pozoru, aby jejich organismus netrpěl deficitem esenciálních aminokyselin a vitamínu B₁₂. Jejich nedostatek lze vyrovnat konzumací sójových bobů nebo produktů z nich.

Alternativy

Spotřebu mastných kyselin lze omezit tak, že se již při nákupu zaměříme pouze na produkty s nízkým obsahem tuků (jogurt, sýry). Kromě toho je celá řada rostlinných výrobků, které můžeme použít místo mléka, vajec apod.

V obchodech racionální výživy nabízejí například sójové mléko (neobsahuje cholesterol), které je náhradou kravského mléka. Z něj získávané tofu může být měkké nebo tuhé. Měkké používáme

místo vajec na těsto a omáčky, v hutnější podobě nahrazuje tvaroh a sýry; uzené tofu můžeme použít jako pikantní pomazánku na chléb. Při pečení, vaření a smažení mohou rostlinné oleje plně nahradit máslo nebo margarín obsahující živočišné tuky.

Skladování

Většinu potravin uvedených v této kapitole je možno skladovat po omezenou dobu. Především je třeba, abychom je ukládali do chladniček. Na jejich obalu bývá uvedeno datum spotřeby; tento údaj je nutno respektovat.

Margarín a máslo lze skladovat něko-

lik týdnů; máslo dobře snáší i zmrazení. Čerstvá vejce vydrží v chladničce 3 až 4 týdny. Právě u těchto produktů bychom při nákupu měli dávat pozor na datum výroby. Sýry vydrží nejlépe v alobalu. Skladujeme je v chladničce na méně chladném místě, například ve schránce na dveřích. Jejich chuť se zvýrazní, necháme-li je před konzumací asi hodinu temperovat při pokojové teplotě.

POTRAVINY ŽIVOČIŠNÉHO PŮVODU (obsah na 100 g)	Voda	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Vláknina	Vitamin A	Vitamin B ₁	Vitamin B ₂	Vitamin B ₃	Vitamin B ₆	Vitamin B ₁₂	Vitamin C	Vitamin D	Vitamin E	Kyselina listová	Železo	Vápník	Horčík	Sodík	Draslík	Fosfor	Zinek
	g	g	g	g	g	μg	mg	mg	mg	mg	μg	mg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
Denní potřeba	X	80M 607	X	X	25–30	750	1,5	1,5	18	1,5	3	30	2,5	8	200	12	500	250	2500	2500	500	15
Jogurt (nízkoenergetický)	86	5	1	6,2	0	5	0,05	0,26	0,12	0,04	st	0,4	st	0,03	2	0,09	180	17	76	240	140	0,6
Kachní vejce	71	13,2	14,2	0,7	0	185	0,16	0,4	3,2	X	4,5	0	X	X	17	3,6	64	X	191	258	X	0,8
Kozí mléko	87	3,3	4,5	4,6	0	0	0,04	0,15	0,19	0,4	st	1,5	0,06	X	1	0,04	130	20	40	180	110	0,3
Kravné mléko — odstředěné	91	3,4	0,1	5	0	st	0,04	0,2	0,08	0,04	0,3	1,6	st	st	5	0,05	130	12	52	150	100	0,36
— plnotučné	88	3,5	3,5	5	0	18	0,04	0,19	0,08	0,04	0,3	1,5	0,02	0,09	5	0,05	120	12	50	150	95	0,35
Kyselá smetana	X	2,9	10	32	0	720	0,04	0,14	0,08	X	X	X	X	X	X	X	96	X	38	52	72	X
Margarín	16	0,7	92	1	0	900	0	0	0	st	st	0	7,94	8	st	0	23	X	1100	26	18	X
Máslo (solené)	15	0,4	82	st	0	470	st	st	st	st	st	st	0,76	2	st	0,2	15	2	870	15	24	0,15
Podmáslí	X	3,5	1	4,8	0	4	0,04	0,18	0,08	0,4	0,22	0,2	X	X	X	0,04	120	X	128	136	92	X
Slepičí vejce — celé	75	12,3	10,9	st	0	st	0,09	0,47	3,7	0,11	1,7	0	1,75	1,6	2,5	2	52	12	140	140	220	1,5
— žloutek	51	16,1	30,5	st	0	st	0,3	0,54	4,8	0,3	4,9	0	5	4,6	52	6,1	130	15	50	120	500	3,6
— bílek	88	9	st	st	0	0	0	0,43	2,7	st	0,1	0	0	0	1	0,1	5	11	190	150	33	0,03
Smetana — obyčejná	82	3	10	4	0	74	0,05	0,15	0,08	0,04	0,2	1	0,12	0,4	4	0,3	79	6	42	120	44	0,26
— šlehačka	62	2	30	3	0	275	0,03	0,15	0,05	0,03	0,2	1	0,28	st	2	0,2	50	4	27	79	21	0,17
Sýr — čedar	37	26	33,5	st	0	205	0,04	0,5	0,1	0,08	1,5	0	0,26	0,8	20	0,4	800	25	610	120	520	4
— eidam	44	24,4	22,9	st	0	135	0,04	0,4	0,06	0,08	1,4	0	0,18	0,8	20	0,2	740	28	980	160	520	4
— ovčí	79	13,6	4	1,4	0	18	0,02	0,19	0,08	0,01	0,5	0	0,02	X	9	0,1	60	6	450	54	140	0,47
— parmezán	28	35,1	29,7	st	0	195	0,02	0,5	0,3	0,1	1,5	0	0,27	0,9	20	0,4	1220	50	760	150	770	4
— smetanový	46	3,1	47,4	st	0	220	0,02	0,14	0,08	0,01	0,3	0	0,03	1	5	0,1	98	10	300	160	100	0,5
— stilton	28	25,6	40	st	0	230	0,07	0,3	X	X	X	0	0,31	1	X	0,5	360	27	1150	160	300	X

Všechny údaje se vztahují na suroviny v čerstvém stavu.

Vysvětlivky:

g = gram, mg = miligram, μg = mikrogram, X = neexistují spolehlivé údaje, st = stopová množství, M = dospělý muž, Ž = dospělá žena.

Tučně vtištěné číselné údaje označují vždy nejvyšší obsah. Údaje denní potřeby znamenají vždy průměrné hodnoty.

JOGURT

Tento fermentovaný mléčný produkt si získal oblibu v padesátých a šedesátých letech a dnes patří k nejvíce konzumovaným mléčným výrobkům. Na středním východě a v Orientu i v některých oblastech východní Evropy je jogurt na jídelníčku již po staletí. Tradiční perská kuchyně je bez jogurtu jednoduše nemyšlená.

Jogurt obsahuje bílkoviny, vápník, železo, vitamíny skupiny B a něco vitamínu A. Vzniká přeměnou mléčného cukru na kyselinu účinkem kultury bakterií. Jogurt je lehceji stravitelný než mléko a jeho konzumace má příznivý účinek na střevní mikroflóru. To však platí pouze o skutečně čerstvém jogurtu, který obsahuje živé bakteriální kultury. V obchodě bývají k dostání pasterizované produkty, které vydrží poměrně dlouho i bez

uskladnění v chladu. Pro naši výživu jsou však relativně bezcenné.

Jogurt se vyrábí z plnotučného, odstředěného i pasterizovaného mléka. Mléko je nejdříve nutno zahřát, aby byly umrtveny nežádoucí bakterie, které by mohly nepříznivě ovlivnit fermentační proces. Jogurt jíme samostatně nebo s ovocem, případně s marmeládou; je vhodný též jako základ pikantních omáček. Ve studené i teplé kuchyni často na-

hrazuje hůře stravitelný tvaroh a kyselou smetanu.

Domácí výroba jogurtu

Jogurt si můžeme snadno připravit sami. Existují sice speciální nádoby na přípravu jogurtu, obejdeme se však i bez nich.

Asi 600 ml čerstvého mléka zahřejeme těsně pod bod varu a pak je ochladíme asi na 35 až 38 °C. Sterilizované (trvanlivé) mléko stačí pouze ohřát na tuto teplotu. Do teplého mléka zamícháme obsah kelímku běžného nepasterizovaného jogurtu, který jsme zakoupili v obchodě, vše promícháme, nejlépe ručním šlehačem. Tuto směs pak rozdělíme do šesti sklenic se vzduchotěsným uzávěrem a postavíme je asi na 12 hodin na teplé místo. Jakmile jogurt dosáhl potřebné zralosti, přemístíme sklenice do chladničky a jejich obsah spotřebujeme během 7 až 10 dnů.

Směs můžeme přelít i do termosky s širokým hrdlem a tak zkrátit proces zrání. Ještě kratší doba stačí na přípravu jogurtu ve speciálním přístroji. Pro běžné použití, například k přípravě studených jogurtových polévek (bulharský tarator), poslouží i keramická mísa, kterou předem mírně nahřejeme, naplníme teplým mlékem smíchaným s jogurtem, přikryjeme utěrkou a postavíme na teplé místo; jestliže byla bakteriální kultura v koupelném jogurtu aktivní, získáme mísu čerstvého jogurtu do druhého dne. Přípravu jogurtu v pečici troubě nedoporučujeme, protože i při nastavení termostatu na nejnižší hodnotu vystoupí teplota rychle na 50 °C a to už stačí ke zničení jogurtových bakterií.

Místo čerstvého jogurtu lze použít kultury jogurtových bakterií, které jsou v zahraničí k dostání ve speciálních obchodech. V tom případě zvýšíme množství mléka na 700-ml. Před naplněním sklenic můžeme dát na dno trochu marmelády nebo ovoce; tyto přísady by měly být vždy čerstvě uvařené, aby případně různé bakterie neohrozily fermentační proces.

KYSELÁ SMETANA

Vyrábí se ze sladké smetany přidáním kultury bakterií, které zkvasí mléčný cukr na kyselinu mléčnou. Naše smetana obsahuje zpravidla 12 % tuku, v Německu např. 16 %. Dnes tak oblíbený „crème fraiche“ (např. v Rakousku, Německu a jinde) obsahuje až 30 % tuku. Kyselou

smetanu používáme podobně jako sladkou, nelze ji však ušlehat. Polévkám a omáčkám dodává nejen krémovou konzistenci, ale i zvláštní pikantní příchuť. Dá se dobře kombinovat i se sladkým ovocem. Měli bychom ji však používat jen velice úsporně; v mnoha případech ji velice dobře nahradí jogurt.

MARGARÍN

Tento produkt vyrobil kolem roku 1870 francouzský chemik Mega-Mouries jako lacinou náhražku másla. V současné době se v mnoha zemích používá ve větší míře než máslo.

Možná se to bude zdát zvláštní, že jsme zařadili margarín do kapitoly o potravinách živočišného původu. Ne všechny druhy margarínu totiž obsahují jen rostlinné tuky a oleje. Chybí-li na obalu poznámka „čistě rostlinný“, byly zpravidla při výrobě margarínu použity i živočišné produkty. Margarín v podobném balení jako máslo rychle získal popularitu díky intenzivní reklamě; přitom z větší části pochází z hovězího loje.

Všude, kde se používají živočišné tuky, je přítomen i cholesterol. Používáme-li tedy margarín, měli bychom dát přednost takovému, který byl vyroben pouze z rostlinných produktů. I tak je v něm podstatně méně vysoce nenasycených mastných kyselin než v rostlinném oleji lisovaném za studena. Souvisí to s procesem ztužování (hydrogenace) rostlinných olejů, v jehož průběhu se část vícenásobně nenasycených mastných kyselin mění na nasycené. Roztíratelné krémové druhy margarínu jsou proto hodnotnější než tvrdé druhy. Margarín, který dostaneme v obchodech, je většinou obohacen vitamíny A a D a často obsahuje barvivo beta-karoten. Kromě toho se v něm nacházejí různé emulgátory a tzv. zaručeně přírodní chuťové přísady, které navzdory atraktivnímu názvu mají jen málo společného s přírodou; právě naopak, jde o chemické produkty.

V kuchyni používáme margarín podobně jako máslo. Protože snáší i vyšší teploty, lze jej použít i ke smažení. Doporučujeme však používat místo něho raději rostlinné oleje.

MÁSLO

Stlouká se ze smetany získané odstředěním mléka. Když máslo dosáhne určitého stupně tuhosti, mísením se z něj od-

straní voda. Máslo je bohaté na vápník, mléčné bílkoviny a mléčný cukr i na větší počet stopových prvků. Obsahuje zhruba 80 % tuku a dvojnásobné množství mastných kyselin a cholesterolu než mléko. V některých zemích bývá v obchodech i mírně solené. Dá se vyrábět z kyselé i sladké smetany. Máslo z kyselé smetany má pikantnější chuť a vychlazené je lépe roztíratelné než máslo ze sladké smetany.

Běžně se máslo používá k mazání na chleba, při pečení a na zjemňování omáček a zapražených polévek. Méně vhodné je ke smažení, protože hůře snáší vysoké teploty (přepaluje se). Často se zpracovává s česnekem, bylinkami a kořením na bylinkové máslo.

MLÉKO

Máme zde na mysli kravské mléko, které je vysoce hodnotnou potravinou a surovinou pro řadu dalších produktů. Obsahuje lehce stravitelné bílkoviny, některé z vitamínů skupiny B (B₁₂), železo a především vápník.

Bohužel je bohaté i na nasycené mastné kyseliny a tím i na cholesterol. Může též obsahovat rezidua růstových hormonů a antibiotik, přidávaných kravám do krmiva. S krmivem se do těla krav a potom do mléka dostávají rovněž stopy pesticidů. Nechceme vás však úplně odradit od mléka. Při kontrolované spotřebě a při výživě bohaté na vlákninu je nebezpečí zvýšení hladiny cholesterolu jen malé.

Do obchodu se dodává několik druhů mléka, které se liší obsahem tuků. Běžně prodávané plnotučné mléko má obsah 3,5%, odstředěné (egalizované) 1,5% (u nás 2 %). V některých zemích je v obchodech k dostání i „chudé“ mléko s obsahem tuku jen 0,1 %. Snižováním obsahu tuku se snižuje i přítomnost vitamínů A, D a E, které jsou rozpustné v tucích. I „čerstvé“ mléko, které vydrží 3 až 4 dny, bývá mírně a na krátkou dobu zahřáté (homogenizované), takže na jeho povrchu se neusazuje smetana. Pasterizované mléko se zahřívá na vyšší teplotu, aby se v něm zničily bakterie. Trvanlivé mléko, které vydrží i několik měsíců bez skladování v chladničce, je zahřáté na mimořádně vysokou teplotu, aby se dosáhlo sterility. Při všech těchto tepelných úpravách se ničí hodnotné výživné látky. Kdo si cení skutečně čerstvého mléka, musí nakupovat jen syrové mléko vynikající kvality, jehož trvanlivost je však

podstatně nižší. Obsahuje totiž aktivní bakterie mléčného kvašení, takže z něho při pokojové teplotě v průběhu 1 až 2 dnů vznikne chutné kyselé mléko. Zahřejeme-li je asi na 40 °C, získáme čerstvý tvaroh (zahřáté kyselé mléko přecedíme a vylisujeme přes utěrku).

PODMÁSLÍ

Bylo původně odpadovým produktem při výrobě másla, dnes se však připravuje z pasterizovaného odstředěného mléka, k němuž se přidávají kultury acidofilních bakterií. Je bohaté na bílkoviny a minerální látky, obsahuje však málo tuku.

Obsah vitamínu A v podmásle je v porovnání s plnotučným mlékem mnohem nižší. Podmásle pijeme hlavně v létě jako osvěžující nápoj. Koláčovému a chlebovému těstu dodává pikantní chuť a vláčnost.

SMETANA

Necháme-li čerstvě nadojené mléko odstát, usadí se na jeho povrchu lehčí tuk, který byl předtím emulgovaný v mléce; je to smetana, z níž se vyrábí máslo.

Smetana má přirozeně vysoký obsah nasycených mastných kyselin a cholesterolu. V obchodech bývá několik druhů smetany podle obsahu tuku: 10 %, 16 % (kyselé smetana — u nás 12%) a 30% (u nás 33 %) šlehačka.

Smetana dodává různým polévkám a omáčkám krémovou konzistenci a zjemňuje jejich chuť. Používá se též ke zjemňování dezertů, ušlehanou podáváme k ovocným dortům. Je potřebná i při výrobě zmrzliny. Pro vysoký obsah tuku bychom ji však měli používat jen s mírou.

SÝRY

Trvalo by velice dlouho, kdybychom zde měli vyjmenovat aspoň nejdůležitější druhy sýrů, o nichž pojednávají celé knihy. Sýr vzniká běžným mléčným kvašením nebo po přidání enzymů obsažených v syřidle. Nabídka sýrů je velice pestrá: mohou být čerstvé, dobře uleželé, rozdíratelné, tvrdé na krájení nebo strouhání, tučné i dietní, s přírodním povrchem nebo pokryté ušlechtilou plísní se zvláštním trpytem. Sýry patří k nejvýživnějším potravinám. Obsahují značné množství bílkovin, vitamíny A a B, železo, vápník, fosfor, sodík a draslík. Obsahují však též cholesterol, a proto bychom je měli konzumovat s mírou. Trvanlivost sýrů se prodlužuje tepelným zpracováním nebo přísadou konzervačních prostředků. Při nákupu bychom měli volit takové výrobky, které nebyly vystaveny uvedeným procedurám. Všeobecně dobře skladovatelné jsou především tvrdé sýry, vhodné na krájení, jiné naproti tomu získávají na chuti po určité době zrání (středně stará a uleželá gouda).

V obchodech jsou často k dostání různé druhy sýrů vyrobených z ovčího nebo kozího mléka. Jsou to většinou měkké sýry velice výrazné chuti.

Sýry mají v kuchyni všestranné použití. Dají se mazat na chlebičky (nahradíme tak zdravotně méně vhodné uzeniny), strouhaným sýrem (nejen parmezánem) obvykle posypáváme pokrmy z těstovin. Sýrové fondue jsou v oblíbenosti ve Švýcarsku i jinde, rovněž při zapékání některých jídel (např. nákypů) se dá tento mléčný produkt využít. Různé polotvrdé a některé drobné druhy sýrů jsou vhodné do

čerstvých salátů, jimž dodají pikantní chuť.

VEJCE

Obsahují všech osm esenciálních aminokyselin, kromě toho i železo, vápník, fosfor, draslík, vitamíny skupiny B a vitamín E. Jsou však bohatá i na cholesterol, látku, která má značný podíl na mnohých civilizačních chorobách. Proto bychom neměli vejce konzumovat příliš často. Dospělým se doporučuje omezit spotřebu na čtyři slepičí vejce týdně. Je-li to možné, měli bychom si vždy opatřit domácí vejce. Každý z nás už asi viděl slepičí farmu se slepicemi natěsnanými do úzkých drátěných klecí. Staly se z nich obyčejné stroje na snášení vajec. Možnosti přirozeného způsobu produkce vajec dokazují mnozí zemědělci, kteří nadto používají pro drůbež krmivo vlastní produkce, a ne krmiva dovážená ze zemí třetího světa.

Mezi vejci s bílou a hnědou skořápkou není rozdíl v kvalitě. Dříve často konzumovaná husí a kachní vejce vyšla částečně z módy. Pokud by měla sloužit k výživě, musíme je důkladně tepelně upravit (vejce vodní drůbeže mohou být infikovaná salmonelami).

Vejce mají mnohostranné použití. Konzumujeme je vařená na měkko i na tvrdo, smažená nebo upravená jako omelety. Přidáváme je do těsta na koláče, jako zavařku do polévek a omáček a jako přísadu do nákypů. Všestranné použití mají i obě složky vajec — bílek a žloutek — odděleně. Ušlehaný bílek (bílkový sníh) dodává těstu a pudinkům požadovanou kyprou konzistenci, při velmi mírné teplotě se z něj dá upéct sněhové pečivo.

KUCHYŇSKÉ BYLINKY



KUCHYŇSKÉ BYLINKY

Bazalka
Bergamotová máta
Bobkový list
Brutnák
Česnek

Dobromysl (oregano)
Estragon
Fenykl
Kerblík
Kopr
Koriandr

Kostival
Libeček
Majoránka
Máta
Meduňka
Pažitka

Petržel
Rozmarýn
Saturejka
Šalvěj
Tymián

Kuchyňské bylinky, tedy především listy, nať a v některých případech i podzemní orgány (kořeny, cibule apod.) některých rostlin, vyznačujících se specifickou vůní, jsou pro dochucení pokrmů neméně důležité než koření. Z kuchyňských bylinek využijeme měkké (bylinné) části. Koření jsou především plody nebo semena, případně některé tuhé části aromatických rostlin (kůra apod.). Spolu s kořením nám kuchyňské bylinky umožňují pokrmy chuťově dotvářet.

Každý druh má svou osobitou chuť a vůni, někdy méně, někdy více výraznou. Proto je důležité, abychom tyto přísady přiměřeně dávkovali. Pokud používáme některou z těchto přísad poprvé, přidáváme ji do jídla velice opatrně; dochutit můžeme vždy, ubrat po předávko-

vání již nelze. Po jisté době získáme správný odhad.

Bylinky se prodávají čerstvé, mrazené a sušené. Nejvýraznější chuť mají zpravidla čerstvé bylinky, hned po nich následují mrazené. Sušené bylinky často ztrácejí původní aroma, jejich chuťové vlastnosti přetrvávají déle. Používáme je obvykle v zimním období; exotické druhy bylinek získáme jedině v sušeném stavu.

Sušení v domácnosti

Většinu bylinek sbíráme krátce před květem, kdy mají nejvýraznější aroma. Později soustřeďují sílu do květů a tvorby semen, což ochuzuje jejich chuť i vůni. Nejvhodnější doba sběru je ráno po oschnutí rosy, dříve než účinkem sluneč-

ních paprsků vyprchají těkavé silice. Celé rostliny nebo jejich části svážeme do malých otýpek, které zavěsíme stonky vzhůru na vzdušném místě chráněném před vlhkostí a přímým slunečním zářením (balkón, podstřeší apod.). Po usušení je rozdrtíme a naplníme do sklenic. Tvrdé části stonků, listové řapíky apod. odstraníme.

Skladování

Čerstvé bylinky dáme podobně jako květiny do sklenice s vodou nebo je hned zmrazíme. Usušené skladujeme nejlépe ve vzduchotěsně uzavřených sklenicích na chladném, suchém a tmavém místě. Nenakupujeme zbytečně velká množství, protože časem ztrácejí na kvalitě.

BAZALKA

Pochází z Indie, daří se jí však i u nás na chráněných, slunných místech. Můžeme ji pěstovat i v květináči, její kultura je jednoletá. Tato bylina neopakovatelné chuti a vůně se často používá v italské kuchyni (omáčka „pesto“).

Použití

Bazalku používáme do různých pikantních jídel, přidáváme ji však vždy s mírou. Nejlépe se hodí k rajčatům, artyčokům, zelenému hrášku, vejším a sýrům.

BERGAMOTOVÁ MÁTA

Tato odrůda pochází z Ameriky. Ke koření jídel používáme listy i květy. Má poněkud ostrou chuť, proto musíme dávkovat opatrně.

Použití

Bergamotovou mátou dochucujeme hlavně saláty, můžeme s ní však kořenit i polévky a omáčky.

BOBKOVÝ LIST

Pod tímto názvem jsou v obchodě sušené listy vždyzeleného vavřínu pocházejícího ze Středozeří. Jsou pevné, kožovité a vyznačují se výraznou nahořklou chutí a vůní, která aromatizuje pokrmy až po delším vaření, při nakládání zeleniny až po delší době uležení. Používáme zpravidla celé listy a před podáváním jídla je vybereme.

Použití

Bobkovým listem dochucujeme pikantní nákypy, mléčné nebo smetanové polévky, omáčky, jídla typu curry; přidáváme jej do většiny pokrmů z luštěnin připravovaných na kyselo.

BRUTNÁK

Z Orientu pocházející brutnák lékařský najdeme dnes v celé Evropě. Pro charakteristickou vůni listů bývá též označován jako „okurková bylina“. Kromě listů se využívají i jeho krásně modré květy.

Použití

Chutí poněkud připomíná okurky. Přidáváme jej do nálevů na saláty, především do těch, jejichž základem je kyselá smetana nebo jogurt. Květy se hodí k ozdobě salátů a míchaných ovocných nápojů.

ČESNEK

Tuto plodinu nemůžeme sice označit jako „kuchyňskou bylinku“, ale má podobné použití. Tato liliovitá rostlina pocházející ze Střední Asie pronikla do celého světa a daří se jí dobře i v chladnějších

oblastech. V horších klimatických podmínkách má dokonce výraznější aroma. Česneku dodávají jeho vůni a intenzivní chuť prchavé organické sloučeniny obsahující síru. Mnohým lidem vadí jeho aroma, přesto bychom jej však měli pravidelně konzumovat, protože byl dokázán jeho příznivý vliv na snižování hladiny cholesterolu a krevního tlaku. Pomáhá i při zažívacích potížích. Měli bychom dávat přednost čerstvým stroužkům před pastami nebo granulovanými produkty.

Použití

Česnek lze pojídat syrový i vařený. Oloupané, nadrobno pokrájené nebo rozláčené stroužky přidáváme do salátů i do polévek a omáček. Do teplých pokrmů přidáváme česnek až těsně před jejich dokončením. Vysoké teploty sice zmírní jeho chuť, zároveň se však zničí cenné obsahové látky.

DOBROMYSL

S touto vytrvalou bylinou z čeledi hluchavkovitých se mnozí z vás pravděpodobně setkali, až když se stalo módou používání zdánlivě exotického koření zvaného „oregano“. Naši turisté si je nejdříve kupovali za tvrdou měnu v zahradničí, dnes už je k dostání i u nás. Přitom jste možná nevěděli, že vám tato aromatická bylina roste za chalupou; její latinské jméno je *Origanum vulgare*. Má eurosibijské rozšíření, u nás roste na výslunných křovinatých stráních, odrůdy nacházející z jižní Evropy však mají výraznější aroma. Italská kuchyně se bez regana neobejde.

Použití

Dobromysl přidáváme do všech pikantních pokrmů. Hodí se dobře k syrovým i vařeným rajčatům, sýrovým nákypům, do polévek s těstovinami i k luštěninám. Přidáváme ji s mírou; zvláště sušená dobromysl má výraznější vůni než čerstvá. Nesmíme na tuto bylinku zapomenout při přípravě pizzy — oregano je typickým kořením této italské speciality.

ESTRAGON

Tímto názvem běžně označujeme pelyněk kozoлец, který na rozdíl od mnoha dalších druhů pelyňku postrádá hořce aromatické látky. Vůni připomíná směs anýzu a majoránky. Nejčastěji se používá francouzský estragon, který se rozmnožuje řízkem; má velmi jemnou chuť. Bez

něj bychom si neuměli francouzskou kuchyni představit.

Použití

Estragonem ochucujeme saláty a zeleninová jídla, používá se též v kombinaci s rajčaty, vejci, chřestem a měkkými sýry. Do pokrmů jej přidáváme na počátku tepelné úpravy; vaření totiž jeho chuť a vůni nepotlačuje, ale naopak zvýrazňuje.

FENYKLOVÁ NAŤ

Fenykl je jednou z nejvšestranněji použitelných rostlin. Konzumujeme nejen „cibule“ sladkého fenyklu jako zeleninu, ale využíváme i listy, případně celou nať, a také plody („semena“) jako koření. Chutí a vůni poněkud připomíná anýz.

Použití

Fenyklovou nať přidáváme do salátů, polévek, zeleninových nádivek a rovněž k ozdobě pokrmů.

KERBLÍK

Pochází z jižních oblastí Ruska a ze Středního východu. Tato jednoletá (resp. ozimá) rostlina, která se poněkud podobá tvarem listů petrželi (často se místo ní používá), našla široké použití zvláště ve francouzské kuchyni. Všeobecně je více oblíbená v západní Evropě než u nás. Chutí poněkud připomíná estragon. V létě ji můžeme pěstovat i v balkónových truhlících, abychom ji měli stále čerstvou, protože sušením ztrácí své výrazné aroma.

Použití

Kerblík používáme do salátů, polévek, nárypů a zeleninových nádivek. Zvýrazňuje chuť vajec, sýrů, špenátu, brambor, pokrmů z obilnin a luštěnin.

KOPR

Je rozšířený po celém světě a ve značné oblibě je především ve Skandinávii. Jako jednoletá bylina se pěstuje v zahrádkách mezi jinou zeleninou. Sám se vysévá, proto musíme dbát, aby se příliš nerozmnožil. Kromě zpeřených listů s nitkovitými úkrojky a mladých stonků, které můžeme použít k obložení pokrmů, využíváme i plody („semena“).

Použití

Kopr nesmí chybět při nakládání okurek do sladkokyselého nálevu. Používáme jej

rovněž do polévek, omáček a pikantních nálevů na saláty. Výbornou chuť má v kombinaci s pórem, rajčaty, cuketami, fazolemi a též se žampiony.

KORIANDROVÁ NAŤ

Koriandr patří do čeledi okoličnatých a pochází ze Středního východu. V kuchyni používáme nejen nať, ale i plody, o nichž budeme hovořit v následující kapitole. Koriandr, označovaný někdy jako „čínská petržel“, má velmi výraznou, nezaměnitelnou chuť.

Použití

Nať přidáváme především do salátů, někdy jen na posypání. V teplé kuchyni se hodí do všech pokrmů připravovaných na orientální způsob.

KOSTIVAL

Kostival lékařský roste v Evropě i v Asii a je blízkým příbuzným brutnáku. V kuchyni používáme jeho listy i kořen. Je bohatý na vitamíny a minerální látky.

Použití

Kostival používáme podobně jako brutnák.

LIBEČEK

Vysoká, až do výšky 2 m dorůstající vytrvalá bylina připomíná celer. Pochází ze Středozezemí. Vyrábí se z něj olej výrazně vůně a osobité chuti. Libeček bývá běžně označován jako „maggi“, neboť vůni připomíná známé polévkové koření.

Použití

Čerstvý libeček používáme velice opatrně právě z důvodů jeho pronikavé vůně; sušený můžeme přidat do pokrmů ve větším množství. Nachází použití především při přípravě vydatných zeleninových pokrmů typu „Eintopf“ (pokrm vařený v jednom hrnci), nárypů a nádivek, hodí se však i do čerstvých salátů a k bramborám.

MAJORÁNKA

Pochází ze Středozezemí a má velice příjemné aroma. Do pokrmu ji však musíme přidávat s mírou, neboť obsahuje hořčími tanin. U nás v zahrádkách nebo květináčích vypěstovaná majoránka nemá tak výraznou chuť jako odrůdy pěstované ve Středozezemí.

Použití

Majorán ku můžeme použít téměř do všech salátů a vařených zeleninových pokrmů. Dobře se hodí zvláště k vejším a rajčatům. Brambory získají příjemně kořenovou příchuť, dáme-li do vody, v níž je vaříme, několik čerstvých lístků nebo čajovou lžičku sušené majoránky.

MÁTA

Pochází z oblasti Středozeří a západní Asie, rozšířila se však už po celém světě. Existují nesčetné odrůdy; cennější z nich nerozmnožujeme semeny, ale odnožemi. U nás používáme mátu především k přípravě mátového čaje, lze ji však využít i pro kořenění pokrmů. V kuchyni bychom ji měli používat pouze čerstvou. Pěstujeme-li ji v zahradce, musíme dbát, aby se příliš nerozrostla; vysazujeme ji na vlhčích stanovištích.

Použití

Mátu používáme při přípravě omáček a různých zeleninových jídel. Dobře se hodí k zelenému hrášku a k bramborám.

MEDUŇKA

Tato trvalka z čeledi hluchavkovitých, známá rovněž pod jménem melisa, pochází ze Středozeří, ale na výslunných stanovištích se jí dobře daří i u nás. Chutí i vůní listů poněkud připomíná citrón. Používáme ji nejen v kuchyni, ale i jako léčivku.

Použití

Čerstvou meduňku dáváme hlavně do salátů, sušenou do polévek a omáček.

PAŽITKA

Patří k cibulovinám z čeledi liliovitých a je blízce příbuzná kuchyňské cibuli. Vedle petrželové natě je to jedna z našich nejoblíbenějších kuchyňských bylinek. Můžeme ji pěstovat v zahradě i na balkóně, dá se i zmrazit. Sušenou raději nepoužíváme, protože nemá téměř žádnou chuť.

Použití

Čerstvou pažitku přidáváme do všech

salátů a salátových nálevů, rovněž na ozdobu. Do teplých jídel, v nichž má široké možnosti použití, ji přidáváme vždy až těsně před podáváním, aby neztratila svoji typickou chuť.

PETRŽELOVÁ NAŤ

Petržel pochází ze Středozeří a již dávno zdomácněla i u nás. Většina odrůd dobře snáší zimu, čerstvou nať však používáme v roce výsevu, protože ve druhém roce, kdy se vytvářejí květy a plody, není již tak aromatická. Kadeřavou petržel používáme hlavně jako ozdobu, neboť nemá tak výraznou chuť jako odrůdy s hladkými listy, které se pěstují rovněž jako kořenová zelenina. Všechny odrůdy petržele jsou bohaté na vitamíny a minerální látky. Používáme nejen listové čepele, ale i řapíky, v nichž jsou cenné látky ve zvlášť vysoké koncentraci.

Použití

Petržel můžeme používat prakticky do všech salátů a zeleninových pokrmů. Do vařených jídel ji přidáváme až těsně před podáváním, jinak totiž ztrácí chuť i obsahové látky. Sušená petrželová nať je už téměř bez chuti; nemáme-li k dispozici čerstvou, použijeme raději mrazenou.

ROZMARÝN

Pochází ze Středozeří, patří k hluchavkovitým rostlinám stejně jako levandule, ale na rozdíl od ní u nás přetrvává jen ve velice mírných zimách; běžně jej pěstujeme v květináčích za okny, v létě na balkoně nebo zapaštěný do země na zahradě. Obsahuje kafrovou silici a má velmi intenzivní chuť. Do pokrmů používáme vždyzelené listy, které poněkud připomínají jehličí. K mrazení se nehodí, sušené si dlouho zachovávají výrazné aroma.

Použití

Hodí se hlavně ke kořenové zelenině a k rajčatům. Do pokrmů typu „Eintopf“ přidáváme celé větvičky a před podáváním je vybereme. Pro výrazné aroma zacházíme s rozmarýnem opatrně; do jídel jej přidáváme na počátku tepelné úpravy.

SATUREJKA

Pochází z oblasti Středozeří a v současné době se pěstuje prakticky v celé Evropě. Vytrvalá bylina (až polokeř) saturejka horská, původem z teplých oblastí Balkánu, je poněkud trpčí chuti než jemnější jednoletá saturejka zahradní, jejíž nať sbíráme v létě. Oba druhy používáme jen v malém množství; kromě toho, že dodávají pokrmům výrazné aroma, zlepšují stravitelnost těžších jídel.

Použití

Používáme ji především do luštěninových pokrmů (např. z fazole nebo bobu). Přidává se i do míchané zeleniny a do jídel z obilnin.

ŠALVĚJ

Šalvěj lékařská pochází z evropské části Středozeří, dobře se jí však daří i v našich zahradách na slunečných stanovištích. Květy lákají množství včel, které se starají o opylení. Šalvěj obsahuje hořčiny a má značně trpkou chuť, proto ji při úpravě pokrmů musíme používat s mírou. Slouží též jako léčivka.

Použití

Šalvěji dochucujeme především zeleninové nádivky a pikantní pokrmy s těstovinami. Ostrým omáčkám dodává mimořádně zajímavou chuť.

TYMIÁN

Rovněž tento druh (stejně jako tři předcházející) patří k čeledi hluchavkovitých a pochází ze Středozeří. Je to dosti robustní vytrvalá bylina až polokeř a snáší i naše klimatické podmínky. Má velice výraznou chuť i vůni; obsahuje též tanin. Tymián používáme jen ve velmi malých dávkách.

Použití

Tymián lze použít téměř do všech zeleninových jídel i do salátů. Dobře se hodí k bramborám, baklažánům, cuketám i k paprice. Sušený tymián přidáváme do pokrmů na počátku tepelné úpravy, čerstvý až těsně před dokončením.

KOŘENÍ



KOŘENÍ

Anýz
Badyán
Celerové semeno
Čínské koření
„Čínský pepř“
Hořčičné semeno
Hřebíček

Chilli
Jalovčinky
Kardamom
Kari koření
„Kayenský pepř“
Kmín
Koriandr

Kurkuma
Lněné semeno
Mák
Muškátový oříšek
Nové koření
Paprika
Pepř

Římský kmín
Semeno vojtěšky
Skořice
Šafrán
Vanilka
Zázvor

Kořením rozumíme celé, tlučené nebo mleté plody, resp. semena nejružnějších rostlin, ale částečně též listy, části květů, poupata, kořeny, oddenky nebo kůru z větví. V mnoha případech nejen zlepšují chuťové vlastnosti pokrmů, ale přispívají též ke zlepšení jejich stravitelnosti.

Z některých druhů je lépe kupovat celé, nikoliv mleté přípravky, neboť si déle uchovávají aroma. Například čerstvě umletý pepř je mnohem ostřejší a aromatictější než mletý pepř koupený v sáčku v obchodě. Podobně je tomu i u kmínu.

Skladování

Koření skladujeme na chladném, suchém a tmném místě ve vzduchotěsně uzavřených skleněných nádobách nebo běžně prodávaných kořenkách s těsnícím víčkem. Mleté výrobky je nutno spotřebovat do půl roku.

ANÝZ

Tato jednoletá okoličnatá rostlina pochází z Řecka a Egypta. U nás používáme především celé nebo umleté plody v kuchyni a při tradiční výrobě likérů (anýzový likér, rakija aj.).

Použití

Anýz používáme ke zvýraznění chuti cukrářských výrobků, do pudinků, sladkých nákypů a rýžových jídel, do pikantních pokrmů v kombinaci s kari kořením.

BADYÁN

Badyán, známý též jako “hvězdový anýz”, jsou hvězdovitá souplodí badyávníku pravého, vždyzeleného stromu po-

cházejícího z Číny. Používají se celá souplodí nebo jen jednotlivá semena. Do obchodu se badyán dostává v celku, dracený nebo mletý. Chutí připomíná obyčejný anýz.

Použití

Badyán používáme do orientálních a čínských jídel a k přípravě některých pekárenských výrobků (perník). Můžeme jej použít i místo anýzu.

CELEROVÉ SEMENO

Celerové semeno (správně celerové plody) se u nás jako koření používá zřídka. Má ostrou a poněkud trpkou chuť. Mleté se zpracovává se solí na tzv. celerovou sůl.

Použití

Přidáváme je v malých dávkách do zeleninových polévek a nákypů; vaříme je s připravovaným jídlem.

ČÍNSKÉ KOŘENÍ

Není to v pravém slova smyslu koření, ale směs koření. Skládá se z čínského (anýzového) pepře, badyánu, kasie (kůry skořicovníku čínského), hřebíčku a fenyku; chutí připomíná lékořici. Směs bývá k dostání v prášku.

Použití

Přidává se k pokrmům z těstovin, k rýži a do všech jídel připravovaných na čínský způsob.

„ČÍNSKÝ PEPŘ“

Pod tímto názvem rozumíme sušené červené bobule žlutodřevu peprného, stromu z čeledi routovitých, který roste v Číně. Jsou aromatické (vůni připomínají

anýz, proto se někdy označují jako „anýzový pepř“), velmi ostré chuti a uplatňují se hlavně v čínské kuchyni.

Použití

Čínský pepř přidáváme do všech pokrmů připravovaných na orientální nebo čínský způsob, do ostřejších polévek, omáček a nákypů.

HOŘČIČNÉ SEMENO

Hořčice pochází ze Středozeří, kde se vyskytuje i planě. Rozeznáváme tmavá a světle žlutá semena; tmavá mají poněkud ostřejší aroma. Oba druhy se používají mleté při výrobě stolní hořčice. V obchodě bývají k dostání celá semena, případně i mletá.

Použití

Hořčičné semeno můžeme použít do různých pokrmů upravených na africký nebo asijský způsob. Získá na chuti, jestliže je před použitím na krátkou dobu dáme do horkého oleje. Hořčičné semeno používáme do pikantních omáček, nálevů a k přípravě chutney. Nesmí chybět při nakládání okurek a míchané zeleniny (tzv. mixed pickles) do sladkokyselého nálevu.

HŘEBÍČEK

Názvem hřebíček označujeme sušená poupata hřebíčkovce vonného — vždyzeleného stromu pocházejícího z Moluk; největší část dnešní produkce hřebíčku pochází ze Zanzibaru (proto se mu též říká „hřebíčkový ostrov“). Toto koření používáme v celku nebo umleté, vždy však v malých dávkách pro jeho velice výraznou chuť i vůni.

Použití

Hřebíček používáme při přípravě mouč-

níků, omáček, nápojů a drobného domácího pečiva.

CHILLI

Chuťově není velký rozdíl mezi kayenským pepřem a chilli, i když známe též jemné odrůdy chilli. U nás se toto koření prodává většinou ve formě prášku, který se získává umletím suchých plodů některých jihoamerických druhů papriky s drobnými plody. Málokdy se dostanou do obchodu i celé plody, a pokud ano, tedy většinou jen nakládáné.

Použití

Chilli se používá podobně jako kayenský pepř do všech ostrých jídel; přidává se hned na začátku tepelné úpravy. Vaříme-li celé plody, před podáváním je vybereme. U některých odrůd se doporučuje před použitím odstranit semena. Nesmíme potom zapomenout důkladně si umýt ruce, protože i nepatrné zbytky na prstech dráždí při doteku oči a sliznice.

JALOVČINKY

Jsou to dužnaté bobulovité šišťice vždyzelené jehličiny jalovce obecného, rozšířeného ve střední a severní Evropě. Mají trpkou chuť a výrazné aroma; prodávají se vždy jen v celku.

Použití

Jalovčinky používáme především do nakyslých pokrmů a do chutney. Neměly by se potom s těmito pokrmy jíst a pokud možno ani rozkousnout, protože mají nepříjemnou chuť. Je-li to možné, je lépe jalovčinky před podáváním z jídla odstranit. Pomůžeme si tím, že je v jídle vaříme ve váčku z lněného plátna. Stejný způsob lze použít i při jejich vyluhování do salátových nálevů.

KARDAMOM

Tímto názvem se označují trojboké tobolky se semeny, které patří bylině příbuzné zázvoru. Jejím domovem je Indie. V prodeji jsou celé sušené tobolky nebo celá i umletá semena. Kardamom má svéráznou, velice silnou vůni a vedle šafránu patří k nejdražším druhům koření.

Použití

Kardamom přidáváme do rýžových jídel a jídel typu curry, slouží však i při přípravě pudinků, sladkých nákyků a k výrobě pečiva.

KARI KOŘENÍ

Ani kari není jedním druhem koření, ale směsí několika složek. K nejdůležitějším z nich patří koriandr, kurkuma, římský kmín a chilli. Složení se mění podle výrobce, směs může být jemná i ostrá. Prodává se v podobě prášku a jako pasta.

Použití

Kari koření je vhodné k přípravě různých rýžových a zeleninových pokrmů, do omáček, polévek a luštěninových jídel.

„KAYENSKÝ PEPŘ“

Jako kayenský pepř se označují rozemleté sušené plody určitých druhů papriky, které pocházejí ze Střední Ameriky; nejčastěji jde o vytrvalý druh papriky křovitou s malými plody. Patří k nejpálčivějším druhům, proto musíme toto koření používat velice opatrně.

Použití

Přidává se do polévek, omáček, zeleninových pokrmů a jídel typu curry. Při ochutnávání musíme mít na paměti, že ostrá chuť se naplno projeví až po chvíli.

KMÍN

Jsou to plody kmínu lučního z čeledi okoličnatých, který roste v Evropě a v Asii. V obchodě bývá celý i mletý. Některým lidem vadí jeho výrazná chuť i aroma, mnohé pokrmy jsou však po přidání kmínu lépe stravitelné (např. syrová cibule). Kmín má uklidňující účinek na žaludek a uvolňuje křeče trávicího traktu.

Použití

Kmín používáme především do pikantních zeleninových polévek, do jídel typu „Eintopf“ a zeleninových nákyků. Přidáváme jej na začátku tepelné úpravy. Kmínem zdobíme chléb a některé druhy pečiva před pečením, někdy jej přidáváme přímo do těsta (celý i drcený). Rovněž brambory získají na chuti, přisypeme-li trochu kmínu do vody, ve které je vaříme.

KORIANDR

Kromě natě, o níž jsme se zmínili v předchozí kapitole, používáme v kuchyni i plody této jednoleté rostliny; bývají pražené, celé nebo mleté.

Použití

Koriandr přidáváme hlavně do jídel připravovaných na arabský nebo orientální způsob. Dá se použít i do různých dezertů nebo pudinků.

KURKUMA

Toto světle žluté koření se získává z odniku rostliny z čeledi zázvorovitých, která pochází z jihovýchodní Asie. Tvoří hlavní složku kari koření. Má lahodnou chuť, a zvláště rýžovým pokrmům dodává lákavou žlutou barvu.

Použití

Kurkumu přidáváme do rýžových a zeleninových jídel (hlavně s luštěninami) a do sladkého domácího pečiva, vždy na začátku tepelné úpravy.

LNĚNÉ SEMENO

Jedná se o semena téže rostliny, z jejichž vláken se vyrábí lněné plátno. Ze semen se získává lněný olej, jsou však vhodná i k přímému konzumu. Obsahují značné množství esenciálních mastných kyselin a mají jemnou oříškovou chuť.

Použití

Lněné semeno přidáváme do těsta na chléb i pečivo, případně jím tyto výrobky zdobíme.

MÁK

Tmavě modrošedá až černá, někdy však též bílá (nažloutlá) semena máku setého (rostliny, z níž se získává též opium) jsou požívatinou bohatou na olej. Omamné látky jsou obsaženy v makovicích. Samotný mák má nasládlou chuť a jemné aroma. Tradičně se používá maková nádivka při pečení koláčů.

Použití

Mákem sypeme sladká i pikantní jídla, případně jej spolu s nimi od začátku pečeme nebo vaříme. Rovněž chleba a některé druhy pečiva zdobíme před pečením mákem.

MUŠKÁTOVÝ OŘÍŠEK

Je to sušené semeno muškátovníku — vždyzeleného stromu pocházejícího z Moluk a dnes pěstovaného po celých tropech. Nejlépe je kupovat celá semena; postrouháme je až těsně před použitím.

V obchodech bývá i muškátový květ, většinou v práškové formě nebo lisovaný; nejsou to však květy muškátovníku, ale sušený masitý obal semen.

Použití

Strouhaný muškátový oříšek přidáváme do většiny zelných a bramborových jídel, do světlých omáček a zasmažených polévek. Dávujeme jej opatrně, neboť má velice výraznou chuť. Muškátový květ se s oblibou používá při nakládání zeleniny nebo k přípravě nakyslých pokrmů.

NOVÉ KOŘENÍ

Jsou to nezralé bobule pimentovníku lékařského, pocházejícího ze Střední Ameriky a Jamajky (dříve bylo toto území označováno jako Západní Indie) a dnes pěstovaného i v Jižní Americe. Používáme je převážně mleté; koření připomíná chuti trochu skořici a trochu muškátový oříšek.

Použití

Nové koření je klasickým kořením do masitých jídel, používá se však i do zeleninových pokrmů a do polévek. Nachází použití i v pekařství (koláče, drobné pečivo), sladkým nákypům a pudinkům dodává zvláštní příchuť.

PAPRIKA

Mletou červenou papriku dostaneme v obchodě sladkou nebo pálivou. Pálivá paprika však není tak ostrá jako chilli nebo kayenský pepř. Vyrábí se mletím sušených paprikových plodů speciálních odrůd tzv. kořeninové papriky.

Použití

Mletá paprika se jako koření hodí do všech zeleninových pokrmů; přidáváme ji vždy na začátku tepelné úpravy, nikdy však do rozpáleného omastku, protože by v něm zhořkla. Různá jídla můžeme posypat červenou paprikou až při podávání (např. sýry, tvaroh aj.).

PEPŘ

Rozlišujeme bílý a černý pepř. V obou případech jde o plody pepřovníku černého, tropické liány pocházející z jihozápadní Asie. Při sklizni zralých plodů a odstranění vrchní vrstvy zůstanou zrna bílá; sklizejí-li se nezralá, jejich zelený obal sušením zčerná. Občas se v obchodech objeví i nakládaný zelený pepř. Připravený rovněž z nezralých plodů. Pepř bychom měli kupovat vždy celý a umlít jej až před použitím, neboť mletý rychle

ztrácí svoji kořenou vůni. Ideální jsou takové mlýnky na pepř, u nichž lze regulovat stupeň jemnosti umletého koření.

Použití

Bílý pepř je jemnější a pro jeho barvu jej používáme především do světlých polévek a omáček. Černý pepř se přidává prakticky do všech teplých pokrmů i salátů. Pokud jej použijeme s mírou, může dodat zvláštní příchuť i moučnickům a ovocným (např. jahodovým) salátům.

ŘÍMSKÝ KMÍN

Pod tímto názvem rozumíme plody podobající se poněkud našemu kmínu, které patří jednoleté rostlině z čeledi okoličnatých, pocházející ze severní Afriky a pěstované ve Středozeří, v Egyptě a v Indii. Římský kmín má svéráznou aromatickou chuť, prodává se celý nebo mletý. V našich obchodech se neobjevuje.

Použití

„Cumin“, jak toto koření nazývají Francouzi, přidáváme do různých lahůdkových pokrmů, do čerstvých salátů (v kombinaci s malým množstvím koriandru výrazně ochucuje salát z čerstvého zelí a strouhané mrkve), v malém množství i do moučnicků. Do teplých jídel jej přidáváme před tepelnou úpravou.

SEMENO VOJTĚŠKY

Je to chuťově zajímavé koření i výživná přísada pro vysoký obsah bílkovin; obsahuje též množství vitamínů (B₁₂) a minerálních látek. U nás bývá v prodeji zřídka.

Použití

Světle hnědými semeny dochucujeme pikantní zeleninová jídla těsně před podáváním a třeba i chléb s máslem. Jsou vhodná i k přípravě zapékaných pokrmů.

SKOŘICE

Skořicovník ceylonský je vždyzelený strom z čeledi vavřínovitých. Pochází ze Srí Lanky a pobřeží jižní Indie. K přípravě koření se používá jeho kůra, která se prodává v kusech, strouhaná nebo mletá. Můžeme použít i celé mladé výhonky.

Použití

Skořice se uplatňuje v orientální kuchyni při přípravě pikantních jídel, u nás ji dáváme převážně do pudinků, sladkých nákypů, rýžové kaše i do moučnicků a kynutých koláčů. Kousky kůry vaříme v jídle v celku a před podáváním je vybereme. Můžeme je použít i vícekrát.

ŠAFRÁN

Je to nejdražší koření, neboť se získává sušením blizen šafránu — rostliny z čeledi kosatcovitých pocházející z Asie. Na 500 g koření je třeba více než 80 tisíc blizen, které se sbírají ručně. Šafrán se prodává v podobě celých jemných vláknitých blizen nebo mletý. U nás se v obchodech vůbec neobjevuje, občas bývají pod tímto označením nabízeny sušené květy světlice barvířské (tzv. saflor), které jsou však bezcenné, pouze poněkud barví.

Použití

Šafrán přidáváme do rýžových jídel, která se jeho účinkem zbarvují do žlutá. Používá se rovněž při pečení chleba a pečiva a mimo to i do polévek a omáček. Do pokrmů vlastně přidáváme výluh blizen šafránu ve vařící vodě, vždy až ke konci tepelné úpravy.

VANILKA

Vanilkové „lusky“ jsou správně tobolek popínavého druhu orchideje — vanilky pravé, která je rozšířena v tropech. Plody se sbírají nezralé a pak se fermentují a suší. Dužnaté stěny tobolek se fermentací přemění na tmavou hmotu, která se vyznačuje charakteristickou vanilkovou vůní. Nejvzácnější je tzv. bourbonská vanilka. Používají se buď celé tobolek, které před podáváním z pokrmu odstraníme, anebo jen vyškrábaná dužina.

Použití

Vanilku používáme do sladkých omáček a nápojů, pudinků, koláčů a drobného pečiva i k přípravě zmrzliny.

ZÁZVOR

U nás bývají v prodeji jednak sušené oddenky této vytrvalé rostliny rozšířené v jihovýchodní Asii, jednak prášek připravený jejich semletím. Zázvor dnes pěstují ve všech tropických oblastech; jeho oddenky charakteristického tvaru (napodobované tvarem formiček na vykrajování starodávného pečiva „zázvorrek“) vděčí za svoji charakteristickou palčivou chuť silici, která se využívá též při výrobě likérů a ve voňavkářském průmyslu. V některých zemích bývají v obchodě i čerstvé nebo nakládané.

Použití

Zázvor přidáváme do jídel na čínský způsob, do chutney, polévek a omáček, ale i do pudinků, marmelád a sladkého pečiva. V malém množství jej můžeme přidat i do salátového nálevu.

BYLINKOVÉ ČAJE

Fenykl
Heřmánek
Hloh

Chmel
Jitrocel
Kopřiva

Lipový květ
Máta peprná
Meduňka

Pampeliška
Šalvěj

Bylinkové čaje mají v plnohodnotné výživě značný význam. Pomáhají nám omezit, případně úplně vynechat pití povzbuzujících nápojů, jakými jsou káva a pravý čaj, anebo alkoholických nápojů. Mají obvykle příjemnou chuť a často i příznivé účinky na funkce některých orgánů.

Určité druhy bylinkových čajů pijeme,

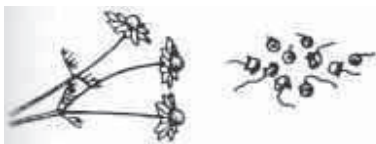
FENYKL

K přípravě čaje se používají plody fenyklu, které obsahují silice a větší množství přírodního cukru. Fenyklový čaj dáváme hlavně dětem, ale i dospělí jej často pijí při nadýmání a křečích střev, též při kašli a chraptu (silice je součástí známých hašlerek).

Příprava

1 čajovou lžičku plodů fenyklu dáme do šálku a zalejeme vařící vodou; po 5 minutách scedíme. Podle možnosti nedoslazujeme, protože fenyklový čaj má přirozenou nasládlou chuť.

HEŘMÁNEK



Heřmánek pravý, který si lidé často pletou s bezcenným rmenem rolním, roste planě v celé Evropě. Od rmenu se liší nejen charakteristickou vůní, ale též dutým, silně klenutým lůžkem úborů (rmen je má plný). Heřmánek obsahuje chamazulen, který má silné protibakteriální a protizánětlivé účinky, ale i další, dosud ještě ne zcela prozkoumané účinné látky. Používáme jej vnitřně při zánětlivých nemocích žaludku, zevně k ošetření

abychom uhasili žízeň, jiné záměrně užíváme při některých chorobách. Naše návody na přípravu bylinkových čajů se týkají vždy sušených bylinek, přestože malé množství čajů lze připravovat i z čerstvých bylin.

V této knize vám ovšem nabídneme jen malý výběr nejdůležitějších čajových a léčivých bylinek. Jsou to druhy, které

ran. Nálev je vhodný ke kloktání, páru z heřmánku inhalujeme při nachlazení. Heřmánek má rovněž slabý potopudný účinek.

Příprava

2 čajové lžičky heřmánkových květů dáme do šálku a zalejeme vařící vodou. Přikryté necháme 10 minut vyluhovat a pak scedíme. Užíváme-li jej každodenně, poněkud jej přisladíme medem; při onemocnění žaludku je lépe pít jej neslazený.

HLOH

Tento trnitý keř roste především na okrajích lesů nebo ve světlých listnatých lesích stejně jako na železničních náspech. Na podzim dozrávají jeho plody, malé malvičky, z nichž se někdy připravuje i marmeláda (naše druhy hlohů však nemají plody vhodné pro přípravu zavařenin). K přípravě čaje se používají sušené listy a květy.

Hloh si získal nedávno značnou popularitu a na trh se už dostaly rozmanité preparáty z jeho výtažků. Novější výzkumy ukázaly, že hloh skutečně posiluje srdeční činnost, což se předpokládalo již dávno. Kromě toho reguluje anomálie krevního tlaku. Na rozdíl od mnoha jiných léčiv nemá vedlejší účinky a můžeme jej užívat i preventivně. Hlohový čaj je třeba pít denně, nejlépe po jednom šálku ráno a navečer.

jsou běžně k dostání na trhu, někdy porcované v malých nálevových sáčkích. Rovněž návody na přípravu čajů jsme maximálně zestručnili. Kdo má hlubší zájem o tuto problematiku, případně se chce věnovat sběru planě rostoucích léčivých bylin, musí si obstarat příslušnou literaturu; v současné době je na našem knižním trhu v dostatečném výběru.

Příprava

1 až 2 čajové lžičky hlohu dáme do šálku a zalejeme vařící vodou. Necháme vyluhovat 5 minut a pak scedíme. Čaj pijeme neslazený nebo s trochou medu.

CHMEL

Tvoří hořkou chuť piva. U nás roste planě jako vytrvalá bylinná liána; je rozšířen po celé Evropě. V mnoha oblastech se pěstuje ke komerčním účelům; k výrobě piva se používají šišťice samicích rostlin, obsahující pryskyřičnou látku hořké chuti. Chmel se používá vnitřně při žaludečních a střevních poruchách a k uklidnění, zevně při léčbě ran. Šálek čaje z chmele před spaním urychlí usínání.

Příprava

1 až 2 čajové lžičky chmele dáme do šálku a zalejeme vařící vodou, 5 minut necháme vyluhovat a pak scedíme. Čaj z chmele můžeme dosladit medem, při žaludečních a střevních obtížích jej pijeme neslazený.

JITROCEL (SKOROCEL)

K přípravě čaje používáme výhradně jitrocel kopinatý, který běžně roste na loukách, mezích, okrajích lesů, dokonce na rumišťích nebo ve spárách dlažby chodníku. Má kopinaté listy a bezlisté, až 50 cm dlouhé stvoly, zakončené jedním

hustým klasovitým květenstvím. Tento plevel, který najdeme téměř všude, dokáže pravé zázraky při chorobách horních cest dýchacích. Velice chutný čaj z jitrocele rychle uvolňuje hluboký suchý kašel.

Příprava

2 čajové lžičky jitrocelových listů dáme do šálku a přelejeme vařící vodou. Přikryté necháme 5 minut vyluhovat, pak scedíme a dostatečně osladíme medem. Jitrocelový čaj pijeme pokud možno horký a přeslazený, tak chutná nejlépe. Při akutním nachlazení se doporučuje pít 2 až 3 šálky denně.

KOPŘIVA



Roste ponejvíc na okrajích lesů a luk. Každý z vás ji už jistě viděl a seznámil se s jejími žahavými chlupy. Často se ke kopřivě chováme jako k nežádoucímu pleveli a přitom patří k nejcennějším léčivkám; kromě toho ji můžeme využívat i jako zeleninu. Přípravuje se na způsob špenátu. Má mírně močopudné účinky a osvědčuje se též jako podpurný prostředek při léčbě dny a revmatických onemocnění.

Příprava

1 až 2 vrchovaté čajové lžičky sušené kopřivové natě dáme do šálku a zalejeme vařící vodou, 5 až 7 minut necháme vyluhovat a pak scedíme. Tento chutný čaj pijeme neslazený nebo s trochou medu.

LIPOVÝ KVĚT

Lípa, která je ve dvou druzích (malolistá a velkolistá) rozšířena i u nás, roste hlavně v severním mírném a subtropickém pásu. Příjemně vonné květy obou druhů lípy se odedávna používají k přípravě čaje. Lipový čaj vyvolává silné pocení, kromě toho má uklidňující a mírně protizánětlivý účinek. Používáme jej při nachlazení.

Příprava

1 až 2 čajové lžičky lipového květu dáme do šálku a zalejeme vařící vodou. 5 až 8 minut necháme vyluhovat, pak scedíme a pijeme horký. Můžeme jej trochu osla-

dit medem, nejlépe lipovým. Je mimořádně lahodný.

MÁTA PEPRNÁ

Z této rostliny se připravuje snad nejrozšířenější bylinkový čaj. Kvalitní mátu nerozmnožujeme semeny, ale podzemními výhonky, abychom uchovali čistou odrůdu. V zahradce musíme dát pozor, aby se příliš nerozmnožila, neboť na vlhčích místech se svými podzemními výhonky rozrůstá jako plevel a mohla by udusit jiné rostliny. Cenné jsou její silice (mentol), jimž vděčí za charakteristickou vůni a chuť. Máta působí příznivě na žaludek a střevní trakt a je lehce plynopudná. Působí též proti křečím a podporuje tvorbu žluči.

Příprava

1 čajovou lžičku máty dáme do šálku a zalejeme vařící vodou, 4 až 7 minut necháme vyluhovat, nejlépe přikrytou. Čaj pijeme neslazený (zvláště při žaludečních obtížích) nebo s troškou medu.

MEDUŇKA

Meduňka, o jejímž použití jsme se zmínili už mezi kuchyňskými bylinkami, je odpradáva známá i jako léčivka. Pochází ze Středozeří a již od středověku kráší naše zahrádky. Má příznivé účinky při žaludečních a střevních obtížích, používá se však především při neurózách. Meduňkový čaj podávaný před spaním působí příznivě na usínání.

Příprava

2 až 3 čajové lžičky meduňky dáme do šálku a zalejeme vařící vodou, 10 minut necháme stát a pak scedíme. Při celkové nervozitě pijeme 3 šálky za den. Meduňkový čaj lze přisladit medem.

PAMPELIŠKA (PÚPAVA)

Všeobecně známá rostlina, která zanedlouho po odkvětu vytváří charakteristické chmýří, bývá všeobecně považována za bezcenný plevel. Má však významné místo i ve výživě člověka; její listy obsahují značné množství vitamínů. Lze z nich připravit velmi chutný salát, nejlépe z úplně mladých listů. K přípravě čaje používáme sušené listy a kořeny. Nálev působí žlučopudně a pročišťuje krev. Nesmí se užívat při zánětech jater nebo žlučníku, resp. žlučovodů.

Příprava

1 až 2 čajové lžičky dáme do šálku a zalejeme vařící vodou. Necháme 10–15 minut vyluhovat a pak scedíme. Čaj z pampelišky pijeme pokud možno neslazený.

ŠALVĚJ

Šalvěj lékařskou používáme nejen jako koření (jak jsme uvedli v kapitole o kuchyňských bylinkách), ale i jako léčivku. Obsahuje hořčiny, které příznivě působí při poruchách zažívacího traktu a při průjmeh. Šalvěj zabraňuje nadměrnému pocení, např. při onemocněních dýchacích cest. Působí též protizánětlivě a proto se používá ke kloktání a vyplachování ústní dutiny při zánětech hrdla a dásní. Poněvadž chutná velice hořce, užíváme ji pouze při uvedených potížích.

Příprava

Čaj při nadměrném pocení a poruchách zažívacího traktu připravíme z 1 čajové lžičky šalvěje, kterou zalejeme vařící vodou, necháme 5 minut vyluhovat a pak scedíme. Čaj pijeme neslazený. Ke kloktání a výplachům dutiny ústní použijeme 2 až 3 čajové lžičky šalvějových listů na šálek vody. Postup je stejný.



HOTOVÉ VÝROBKY

Gomazio
Chalva
Javorový sirup
Med
Melasa

Neslazené marmelády
Ocet
Oříškové máslo
Pivní kvasnice

Rostlinné oleje
Sladový výtažek
Sůl
Tahini

Vegetariánský vývar
Výrobky ze sóje
Výrobky z řas
Zahuštěné ovocné šťávy

V této části vám představíme některé průmyslově vyráběné produkty, převážně rostlinného původu. I když do plnohodnotné stravy patří potraviny v přírodní podobě, tedy nezpracované, mohou i tyto výrobky především chuťově obohatit náš jídelníček. Výjimečně posta-

---- mají sójové boby, které se dalším zpracováním stanou všestranněji použitelnými a získají lepší stravitelnost. Protože obsah výživných látek v těchto výrobcích může kolísat, a také proto, že jsme v některých případech neměli k dispozici ani spolehlivé výsledky rozborů, rozhodli jsme se, že v této kapitole neuvedeme přehlednou tabulku obsahu živin.

GOMAZIO

Skládá se z 10 dílů pražených mletých sezamových semen a 1 dílu mořské soli. Tato směs velmi příjemné chuti se přidává do pikantních jídel místo samotné soli, jejíž spotřebu takto lze podstatně omezit.

CHALVA

Tento výrobek sestává z pražených a drčených sezamových semen a ze sušeného medu. Na Středním východě a v oblasti Středozeří je chalva velmi oblíbená. Často se do ní přidávají i sekané pistácie nebo nadrobno pokrájené sušené ovoce. Při nákupu se zaměříme na takové výrobky, které jsou bez přídavku cukru. Chalvu pojídáme mezi hlavními jídly jako pochoutku, zdobíme jí pudinky, ovocné dezerty a zmrzlinu.

JAVOROVÝ SIRUP

Na trhy našich západních sousedů se dostává převážně z Kanady, u nás jej v obchodech nenajdeme. Je to tepelně zpracovaná míza mladých javorů cukrodár-

ných, jejichž listy charakteristického tvaru vidáme na dresech kanadských hokejistů.

Javorový sirup je přírodní produkt bez přísady cukru. Je méně sladký než med, má však příjemnou kořenou chuť. Používá se místo cukru na různé moučníky a dezerty i k přípravě domácího pečiva. Velmi dobře chutná s palačinkami z pohankové mouky.

MED

Je to čistý přírodní produkt, který se skládá z ovocných cukrů, enzymů a výživných látek rozpustných ve vodě. Jeho kvalita se však nesprávným zpracovatelským postupem a zahříváním snižuje. Proto je hodnotnější za studena stáčený med. Skutečně kvalitní med není tekutý, ale polotuhý až tuhý. Chuťově rozlišujeme více druhů medu. Záleží to na druhu rostliny, z níž včely sbíraly nektar. Kromě medu blíže neurčených smíšených kvalit existuje např. lesní med (z medovice, vylučované mšicemi sajícími na lesních dřevinách), vřesovištní med, med z lučních rostlin; dále speciální druhy, jako med akátový, jetelový, z pomerančových květů nebo levandulový med, který se vyznačuje charakteristickým

aroma. Výběr záleží na chuti konzumenta a dostupnosti různých druhů medu.

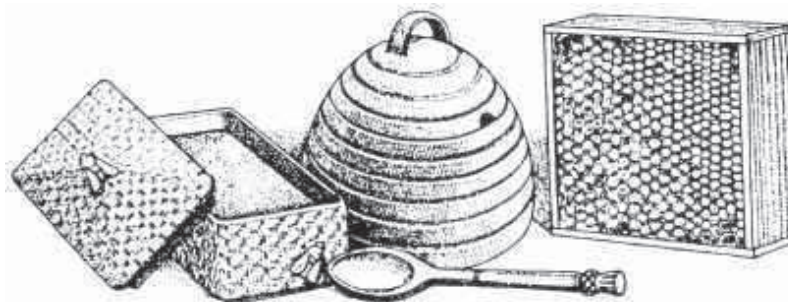
Med hraje v plnohodnotné stravě důležitou roli jako náhrada za rafinovaný cukr, jehož spotřebu bychom měli omezit. Přitom si však musíme být vědomi, že i ovocný cukr nacházející se v tomto přírodním produktu může být při jeho nadměrné spotřebě příčinou zubního kazu a nadváhy. Proto podobně jako jiná sladidla i med používáme pouze střídmě.

MELASA

Je to odpadní produkt získávaný při rafinaci cukru. Obsahuje i některé vitamíny a minerální látky, které jsou přítomny v cukrovce. Hustou tmavou melasu používáme především jako krmivo pro dobytek. Občas ji můžeme použít místo cukru, sladí však poněkud méně. Med je ovšem zdravější.

NESLAZENÉ MARMELÁDY

Tyto přírodní výrobky, které se už po nějakou dobu objevují v zahraničí v potravinářských obchodech, nejsou tak sladké jako běžně nabízené marmelády.



Vyrábějí se z ovocných koncentrátů s vysokým podílem přírodního ovocného cukru. Rafinovaný cukr se při jejich výrobě vůbec nepoužívá.

Neslazené marmelády musíme po otevření skladovat výhradně v chladničce a spotřebovat do 10 dnů. Používají se do moučnicků a k přípravě pekárenských výrobků, např. drobného pečiva.

OCET

Vyrábí se octovým kvašením čistého ředěného lihu nebo vína na kyselinu octovou. Kvasný proces je vyvolán tzv. octovými baktériemi. Lze k tomu použít víno, ovocné víno anebo silnější destilát. Čistý vinný ocet má nejpříjemnější chuť, je však nejdražší; u nás na něj nejsme zvyklí. V obchodech je k dostání pětiprocentní až desetiprocentní roztok kyseliny octové (u nás většinou 8 %); octová esence obsahuje asi 80 % kyseliny.

Ocet je výborný konzervační prostředek, v kuchyni se používá na dochucení různých jídel. Saláty zaléváme tzv. kořeninovým octem, který si lehce připravíme i sami. Jeho příchut' závisí i na tom, které čerstvé bylinky necháme v octu (nejlépe vinném) několik dnů nebo týdnů vyluhovat.'

V plnohodnotné výživě hraje jistou úlohu rovněž ovocný, nejčastěji jablečný ocet. Je bohatý na minerální látky a měli bychom jej častěji používat místo obyčejného konzumního octa. 2–3 polévkové lžíce jablečného octa rozředíme čtyřnásobným množstvím vody a ráno na lačno vypijeme. Tento nápoj povzbuzuje chuť k jídlu a napomáhá trávení.

OŘÍŠKOVÉ MÁSLA

V Německu se začalo hodně používat po druhé světové válce hlavně v americké okupační zóně, stejně jako u nás díky konzervám z akce UNRRA; dnes již ztratilo na významu. Skládá se z mletých burských oříšků (arašídů) a malého množství rostlinného oleje a je slazené nebo pikantně kořeněné. Méně často se setkáváme s produktem vyrobeným z lískových oříšků nebo oříšků kešů. Při nákupu se zaměřujeme na výrobky zpracované bez použití chemikálií, případně si oříškové máslo připravíme sami. Potřebujeme na ně 200 g loupaných a slupek zbavených lískových, burských nebo jiných oříšků a 15 ml rostlinného oleje lisovaného za studena. Tyto suroviny zpra-

cujeme kuchyňským robotem na pevnou pastu. Oříškové máslo mažeme na chléb nebo je používáme k přípravě různých moučnicků a pikantních jídel, při pečení chleba a drobného pečiva.

PIVNÍ KVASNICE

Jsou odpadním produktem při výrobě piva. Obsahují především vitamíny skupiny B a jsou bohaté též na bílkoviny a minerální látky (železo, draslík, fosfor). Používáme je sušené v podobě droždového extraktu nebo jako droždové vločky (u nás lisované) a sypeme jimi müsli. Vločky se používají k zahušťování polévek (zjemňují jejich chuť), dále je dáváme i do jídel typu „Eintopf“, ale nevaříme je v nich. Pivní kvasnice jsou nejdůležitější složkou vegetariánského vývaru.

ROSTLINNÉ OLEJE

Čisté rostlinné oleje se vyrábějí z nejrozličnějších plodů, semen nebo jiných částí rostlin. Zde nesporně platí pravidlo, že za hodnotu se platí. Laciným olejům, které prošly během výrobního procesu zahřátím na velmi vysokou teplotu, bychom se měli vyhýbat. Obsahují totiž velké množství nasycených mastných kyselin. Dokonce ani označení „olej lisovaný za studena“ není úplně správné, protože plody nebo semena, z nichž se oleje získávají, se musí před lisováním ohřát na 60 °C. Pouze olivový olej lze skutečně lisovat za studena.

Při nákupu si vybíráme nerafinované oleje bez přísad emulgátorů. Rostlinné oleje by měly být podle možnosti nefiltrované a chuťově podobné plodům, z nichž byly vyrobeny. Obsahují cenné výživné látky a jsou bohaté na vícenásobně nenasycené mastné kyseliny. Olej, který jste jednou použili na smažení, je nutno vylít, protože při zahřátí během prvního smažení se v něm již vytvořily nasycené mastné kyseliny. Téměř neutrální chuť má olivový olej, který používáme především na saláty a ke smažení. Jako panenský olej označujeme olej z prvního lisování. Všestranné použití má jemný olej z arašídů. Má vysokou zápalnou teplotu, proto je vhodný i ke smažení. Je však poměrně chudý na nenasycené mastné kyseliny. Poněkud výraznější chuť má slunečnicový olej, který je rovněž všestranně použitelný. Výživný olej z vlašských ořechů s výraznou ořechovou chutí používáme především na saláty. Podobně se používá

i výživný olej lisovaný z nažek světlíce barvišské (s touto složkovitou jednoletou rostlinou jsme se již setkali v kapitole o koření — sušenými květy se falšuje šafrán).

SLADOVÝ VÝTAŽEK

Získává se zpravidla ze sladovaného ječmene a patří v plnohodnotné výživě k těm látkám, které nahrazují cukr. Tmavý sirup používáme někdy i jako pomazánku na chléb, do müsli a do moučnicků a dezertů. Můžeme jím doslazovat i ovocné protlaky pro děti. Lidskému organismu dodává vitamíny skupiny B a železo.

SŮL

Kuchyňská sůl neboli chlorid sodný je sice oblíbenou dochucovací přísadou, které se většina z nás nedokáže zříci, je však nutno konstatovat, že se všeobecně používá v nadměrných množstvích. Denní spotřeba dospělého člověka by neměla překročit 4g, jelikož kuchyňská sůl nepříznivě ovlivňuje rovnováhu hospodaření s vodou v těle a v některých případech může zavinit vysoký krevní tlak. Společně s nadměrným příívodem tuků a cukru bývá hlavní příčinou chorob srdce a cév. V podstatě nezáleží na tom, který druh soli v kuchyni používáme. Surová mořská sůl na rozdíl od soli kamenné nebo rafinované mořské soli obsahuje — i když nepříliš výrazně — více minerálních látek včetně stopových prvků. Doporučuje se používat do jídel jodidovanou jedlou sůl, protože některé oblasti se vyznačují citelným nedostatkem přírodních sloučenin jódu v horninách a tím i ve vodě. Používání tzv. dietní soli, v níž je sodík nahrazen draslíkem, není úplně bez problémů. Může narušit rovnováhu hospodaření s draslíkem v organismu a u přecitlivělých jedinců může zavinit nemoci sliznic. Sůl bychom měli vypustit z potravy při nemocech ledvin.

TAHIN

Tahin nebo tahini je výživný výrobek z umletých sezamových semen a sezamového oleje. Na Středním východě jej konzumují již po staletí. Tmavý tahin obsahuje více semen a má nahořklou chuť; je bohatší na výživné látky než světlý tahin. Tuto sezamovou kaši přidávají do pikantních jídel i do dezertů, je výborná

i jako pomazánka na chléb. V pekárenském průmyslu se dá použít místo vajec; jedno vejce nahradíme směsí 10 ml (2 ČL) tahinu s trochou vody.

VEGETARIÁNSKÝ VÝVAR

Tento hotový výrobek se velmi hodí například tehdy, když chceme rychle připravit polévku a chybí nám čerstvý zeleninový vývar. Prodává se ve formě kostek nebo granulovaný ve sklenici. Oba druhy jsou bohaté na esenciální mastné kyseliny a zpravidla neobsahují cholesterol. Vyrábějí se na bázi kvasnicového extraktu obohaceného solí a rozmanitými bylinkami, zeleninou a kořením. Používáme je ke stejným účelům místo kostek masoxu a různých instantních výrobků.

VÝROBKY ZE SÓJE

Sójové boby a z nich získávané výrobky mají v plnohodnotné výživě význam

zvláště v tom případě, že se chceme úplně zříci spotřeby masa a produktů živočišného původu. Sója dodává tělu všechny esenciální aminokyseliny, které jsou potřebné k tvorbě bílkovin.

Příprava sójových bobů ke konzumaci je poměrně složitá a nadto nepatří tyto boby zrovna k nejlépe stravitelným potravinám. Jiné je to již v případě výrobků z nich, které dodávají našemu tělu cenné obsahové látky v podobě, v níž je dovede plně využít.

Sójové mléko lze pít podobně jako kravské a rovněž v kuchyni nachází podobné použití. Tofu je druh tvarohu, který se z něj vyrábí a který znají v Asii již celá staletí. Může být měkké, polotuhé a tuhé. Měkčí druhy se používají jako tvaroh nebo měkký sýr, v pekárenském průmyslu často nahrazují vejce. Tvrdé tofu lze dokonce péct, fritovat nebo grilovat podobně jako maso. Obchod nabízí i uzené tofu velice pikantní chuti. V těchto oblastech jsou známé i koření omáčky tempeh a miso, tamari a shoyu. Tekka je kořená směs z fermentované sóje, soli a sušené zeleniny. Používá se do zeleninových jídel nebo jako posýpka na chléb s máslem.

VÝROBKY Z ŘAS

V asijské kuchyni se mořské řasy využívají už velice dlouho, v Evropě se používají produkty z nich vyrobené. Nejznámější je snad agar, prostředek na želírování, který obsahuje přírodní jód a lépe rosolovává než želatina vyráběná povětšinou ze zvířecích kostí. Při cestách do zahraničí se můžete setkat s dobře vybavenými nákupními středisky, v nichž nabízejí různé koření preparáty vyráběné z řas (seto fuumi, bentoo no toro), které můžete bez obav vyzkoušet. Je ovšem nutné dodržet pokyny k použití a dávkování.

ZAHUŠTĚNÉ OVOCNÉ ŠTÁVY

Nesmíme je zaměňovat s běžně používanými ovocnými sirupy, neboť na rozdíl od nich neobsahují přídavek cukru. Jsou to čisté ovocné šťávy zahuštěné zahříváním. Velice oblíbená je hlavně mírně kyselá jablečná šťáva. Sladší hruškovou šťávu používáme do moučníků a dezertů. Obě mohou při správném dávkování vhodně dochutit i zeleninová jídla.

PRŮMYSLOVĚ VYRÁBĚNÉ MOUKY

Naše výhrady proti průmyslově vyráběným moukám, které jsme v této knize vyslovili v kapitole o obilninách a obilných produktech, byly namířeny především proti tomu druhu mouky, který se v našich domácnostech nejvíce používá; je to pšeničná mouka polohrubá výběrová. Tuto mouku nemůžeme považovat za plnohodnotnou potravinu, protože při zpracování obilí na tento produkt se ztrácejí téměř všechny cenné látky, které byly obsaženy v celém zrně. Zůstane pouze vysoce energetický produkt, obsah biologicky cenných látek je prakticky nulový.

Hodnotu mouky lze posuzovat i podle obsahu popela. Zkouška na obsah popelovin spočívá v tom, že malé množství mouky spálíme ve speciální peci při 900° C. Zůstane jisté množství nerostných látek, které se procentuálně porovná s použitým množstvím mouky. Na základě obsahu popelovin je vypracována i klasifikace mouky.

Pšeničné a žitné mouky se pro obsah lepku používají především k pečení. V tabulce je uveden obsah popela v jednotlivých druzích mouky:

Pšeničná mouka	Předepsaný obsah popela (%)
polohrubá výběrová	0,4
hrubá	0,45
hladká speciál	0,53
hladká	0,7
chlebová	1,0
šrotová	1,6
celozrnná	1,7
Žitná mouka	
vyrážková	0,55
chlebová	0,93
tmavá	1,7
jemná celozrnná	1,7

Mouku na rozdíl od celého zrna je možné skladovat pouze omezenou dobu. Ihned po semletí nastává v mouce oxidační proces vyvolaný vzdušným kyslíkem a tím se v ní podstatně snižuje obsah biologicky cenných látek.

Ideální by proto bylo kupovat obilniny pokud možno v podobě celých zrn a semlet je až před použitím. Nemáme-li tuto možnost, kupujeme vždy čerstvé zboží a spotřebujeme je co nejrychleji.

V obchodech bývá k dostání i kukuřičná mouka. Nepodléhá však klasifikaci, proto si musíme před nákupem důkladně prostudovat údaje výrobce. Měli bychom dávat přednost výrobkům s maximálním podílem všech složek původního zrna. Musíme mít na paměti, že (pro nepřítomnost glutenu, resp. jeho příliš nízký obsah) můžeme z této mouky péct jen v tom případě, pokud jsme ji smíchali s určitým množstvím pšeničné nebo žitné mouky. Kupujeme ji proto vždy jen v malém množství a rychle ji spotřebujeme. Podle možností vždy dáme přednost mouce čerstvě semleté na mlýnku na obilí.

VÝROBKY Z OBILNIN





ZMRAZOVÁNÍ

Je to nejlepší způsob, jak skladovat ovoce nebo zeleninu z vlastní zahrady nebo sezónní produkty po delší dobu. Navíc je velice praktické, když si například připravíme více porcí teplého jídla nebo upečeme chléb do zásoby a nespoteřované množství zmrazíme. Tímto způsobem lze skladovat i různé zbytky pokrmů.

Potraviny určené na hluboké zmrazení musíme vždy vzduchotěsně zabalit,

abychom zabránili ztrátám vody z nich. Tento postup nazýváme suché zmrazování. K balení použijeme mikrotenové sáčky nebo nádoby z plastů. Vždy je nutno vědět, které výrobky se dají zmrazit. Větší kusy (např. chléb) můžeme zabalit i do alobalu, který musí těsně přiléhat.

Zmrazené potraviny skladujeme obvykle při teplotě -18°C . Při zmrazování je výhodnější ještě nižší teplota, jinak se totiž tvoří příliš velké ledové krystaly,

kteří narušují vnitřní strukturu potravin. Starší chladicí přístroje proto zapínáme několik hodin dopředu na nejvyšší stupeň, novější již mají speciální mrazicí oddělení. Při zmrazování musíme dodržovat pokyny výrobce a nedávat do mrazničky příliš mnoho potravin najednou. Nikdy nezmrazujeme pokrmy, pokud jsou ještě teplé! V létě můžeme potraviny určené k mrazení předchladit v chladničce.

ČERSTVÁ ZELENINA

Označení čerstvá zelenina zde chápeme doslovně. Zmrazujeme vždy jen skutečně čerstvé, a ne přeleželé, zvadlé, nebo dokonce nahnilé nebo plesnivé suroviny!

Většinu zeleninových druhů lze velmi dobře zmrazit. Výjimku tvoří pouze některé druhy používané k přípravě salátů, jako hlávkový salát, salátové okurky, rajčata, endívie, čekankové puky, avokádo, ředkvičky a potočnice. Totéž platí pro brambory.

Zeleninu před mrazením důkladně omyjeme, očistíme, případně i oloupeme. Potom ji krátce předvaříme, čímž se zničí enzymy, které působí i při nízkých teplotách některé rozkladné procesy. Doporučuje se zeleninu po předvaření opláchnout tekoucí vodou. Jen co se ochladí a okape, naplníme ji do sáčků nebo nádob, které pečlivě uzavřeme a okamžitě vložíme do mrazničky.

Hluboce zmrazenou zeleninu připravujeme stejně jako čerstvou blanšírovanou zeleninu. Před použitím ji můžeme nechat poněkud rozmrazit, většinou se však dá připravovat i úplně zmrazená. Je samozřejmé, že čas potřebný k vaření je pak delší. Přesné pokyny k přípravě, blanšírování a skladování najdete v následující tabulce.

ČERSTVÉ OVOCE

I zde platí tatáž zásada jako u čerstvé zeleniny — používáme jen čerstvé a nepoškozené plody.

Bobulovité ovoce, hlavně jahody, zmrazujeme nejlépe takto: jahody poskládáme na plech k pečení tak, aby se vzájemně nedotýkaly. Takto je předmrazíme asi na -10°C . Potom je přeložíme do sáčků a okamžitě uložíme do mrazničky. Plody si takto uchovávají původní tvar a neslepí se.

Větší plody, jako jsou jablka, hrušky, broskve, meruňky a nektarínky, nejprve v celku asi 2 minuty blanšírujeme. Potom je oloupeme, rozkrojíme, vybereme pecky nebo jaderníky a jádérka. Nakrájíme na plátky a navrstvíme do nádoby. Pokapeme citrónovou šťávou, aby nezahnědly. Polejeme je směsí připravenou z jednoho dílu medu (nebo zahuštěné ovocné šťávy) a tří dílů vody; ovoce musí být úplně ponořené. Nahoře necháme 1 cm volný prostor.

MLÉČNÉ VÝROBKY

Čerstvé mléko bychom neměli zmrazovat. Tvrdý sýr se při nízkých teplotách drobí, i když jeho chuť tím neutrpí. Más-

lo se dá dobře zmrazovat — solené máslo můžeme skladovat 3 měsíce, nesolené až 6 měsíců. Smetanu na šlehání před zmrazením trochu ušleháme. Vydrží v mrazničce 3 měsíce. Rovněž měkké sýry můžeme zmrazovat, jejich konzistence tím však poněkud utrpí.

VEJCE

Vejsce nezmrazujeme nikdy celá, ale žloutky a bílky dáme odděleně do nádobek. Před zmrazením do nich vmísíme špetku soli.

KUCHYŇSKÉ BYLINKY

Většinu kuchyňských bylinek můžeme bez problémů zmrazit. Doporučujeme je krátce blanšírovat; nemáme-li v úmyslu dlouho je skladovat, raději od toho upustíme, protože tím ztrácejí typické aroma. Bylinky nejdříve důkladně opereme a necháme okapat. Pak je nadrobno posekáme a plníme do menších nádobek (kelímků). Z nich pak po zmrazení odebereme vždy potřebné množství.

VAŘENÉ POKRMY

Ke zmrazování se hodí většina polévek a omáček. Méně vhodné jsou potraviny obsahující vejce nebo majonézu, protože

NÁZEV	BLANŠÍROVÁNÍ VE VAŘÍČÍ VODĚ	BLANŠÍROVÁNÍ V PÁŘE	MAXIMÁLNÍ DOBA SKLADOVÁNÍ
artyčoky	8 minut do vody přidáme 1 CL citrónové šťávy	12 minut	12 měsíců
baklažány	6 minut pokrájíme na 2 cm kostky	9 minut pokrájíme na 2 cm kostky	10 měsíců
bataty	3 minuty pokrájíme na 2 cm kostky	4 1/2 minuty pokrájíme na 2 cm kostky	12 měsíců
bob	3 minuty	4 1/2 minuty	12 měsíců
brokolice	3–5 minut, podle velikosti	4 1/2–7 minut, podle velikosti	12 měsíců
celer	3 minuty pokrájíme na 2 cm kostky	4 1/2 minuty pokrájíme na 2 cm kostky	6 měsíců
cibule	2 minuty pokrájíme na 1/2 cm plátky	3 minuty pokrájíme na 1/2 cm plátky	2 měsíce
cukety	1 minuta, pokrájíme na 1 cm plátky	1 1/2 minuty, pokrájíme na 1 cm plátky	6 měsíců
černý kořen	2 minuty pokrájíme na 2–3 cm kostky	3 minuty pokrájíme na 2–3 cm kostky	12 měsíců
červená řepa	zmrazujeme jen povařenou	zmrazujeme jen povařenou	6 měsíců
hrách	1 minuta	4 1/2 minuty	12 měsíců
chřest	2–4 minuty podle velikosti	3–6 minut podle velikosti	10 měsíců
jamy	2 minuty pokrájíme na 2 cm kousky	3 minuty pokrájíme na 2 cm kousky	12 měsíců
katrán	1 minuta	1 1/2 minuty	6 měsíců
kedluben	3 minuty pokrájíme na 2 cm kousky	4 1/2 minuty pokrájíme na 2 cm kousky	12 měsíců
květák	4 minuty rozebereme na růžičky, do vody přidáme 1 ČL citrónové šťávy	6 minut rozebereme na růžičky	6 měsíců
lahůdková kukuřice	4–6 minut, podle velikosti	6–9 minut, podle velikosti	12 měsíců
mrkev	3 minuty malé mrkve celé, větší pokrájíme na 2 cm kousky	4 1/2 minuty malé mrkve celé, větší pokrájíme na 2 cm kousky	12 měsíců
paprika	2 minuty pokrájíme na 2 cm kousky	3 minuty pokrájíme na 2 cm kousky	12 měsíců
pastinák	2 minuty pokrájíme na 1 cm kousky	3 minuty pokrájíme na 1 cm kousky	12 měsíců
pór	1 minuta pokrájíme na 2 cm kousky	1 1/2 minuty pokrájíme na 2 cm kousky	3 měsíce
růžičková kapusta	4 minuty	6 minut	12 měsíců
sladký fenykl	3 minuty pokrájíme na 2 cm kousky	4 1/2 minuty pokrájíme na 2 cm kousky	6 měsíců
špenát	2 minuty	3 minuty	6 měsíců
topinambury	4 minuty necháme celé nebo pokrájíme na 2 cm kousky	6 minut necháme celé nebo pokrájíme na 2 cm kousky	12 měsíců
turín, vodnice	2 minuty pokrájíme na 1 cm kostky	3 minuty pokrájíme na 1 cm kostky	12 měsíců
tykev	3 minuty pokrájíme na 1 1/2 cm plátky	4 1 2 minuty pokrájíme na 1 1/2 cm plátky	6 měsíců
zelená fazolka	2–3 minuty	4–5 minut	12 měsíců
zelí, kapusta	1 minuta nadrobno pokrájíme nebo postrouháme	1 1/2 minuty nadrobno pokrájíme nebo postrouháme	6 měsíců
žampiony	neblanšírujeme, ale krátce (asi 1 min.) opra- žíme v horkém oleji; použijeme celé plodnice nebo jen plátky		3 měsíce

některé jejich složky by mohly zvločkovatět.

S vařenými zeleninovými pokrmy nejsou zpravidla žádné problémy. Neměly by v nich však být brambory, které se zmrazením změní na kaši. Obilninová jídla jsou rovněž vhodná ke zmrazování.

Vždy je nutno použít vhodné nádoby a pod víčkem ponechat 1 cm volný prostor. Pokrmy vkládáme do mrazničky až po úplném vystydnutí, případně je předchládíme v chladničce.

PUDINKY A DEZERTY

Většina pudinků je vhodná ke zmrazení stejně jako ušlehaná šlehačka a krémy. Vejce a smetana se však z těchto pochoutek někdy oddělují. Neměli bychom je skladovat déle než 3 měsíce.

PEKÁRENSKÉ VÝROBKY

Prakticky všechny koláče, dorty, chléb i pečivo lze dobře zmrazit stejně jako

drobné pečivo. Tyto výrobky bychom měli zmrazovat úplně čerstvé, to znamená hned po vychladnutí. Koláče a dorty zmrazujeme rozporcované. Sladké pečivo vybereme z mrazničky několik hodin před konzumací a necháme je nerozbalené rozmrazit při pokojové teplotě. Podobně zacházíme i s chlebem a pečivem, případně je necháme jen částečně rozmrazit a pak je v troubě přepečeme. Krémové dorty a podobné výrobky neskladujeme déle než 2 měsíce, ostatní pekárenské výrobky 3 až 4 měsíce.

RECEPTY



VŠEOBECNÝ ÚVOD



Zelenina

Ve všech receptech zachováváme tento postup:

— zeleninu určenou k použití nejprve důkladně umyjeme;

— zelenina určená k použití **NENÍ** předem oloupaná (kromě cibule a česneku), pokud to není vysloveně nutné;

— zeleninu určenou k použití jsme upravili podle pokynů v kapitole „Čerstvá zelenina“ (tj. odstranili jsme vnější listy, jejich řapíky apod.);

— zelenina má přiměřenou velikost nebo je speciálně pokrájená podle návodu.

Ovoce

V receptech zachováváme tento postup:

- ovoce určené k použití nejprve důkladně umyjeme a v případě potřeby vytrídíme:

- ovoce s jedlou slupkou (jablka, hrušky, broskve aj.) **NENÍ** před použitím oloupané, pokud to recept vysloveně nevyžaduje:

- citrusové ovoce před použitím oloupáme:

— ovoce určené k použití předem upravíme podle pokynů v kapitole „Čerstvé ovoce“ (tj. odstraníme jádra, pecky, jaderník apod. a v případě potřeby pokrájíme);

— ovoce je přiměřeně velké a zralé, pokud v receptu není určeno jinak.

Ostatní suroviny

Předpokládá se, že:

— vejce jsou středně velká;

— máslo není soleno;

— rýže je neobroušená (tzv. hnědá rýže, „natural“) se špičatými nebo tupými zrnky;

— med není příliš hustý a před použitím je případně mírně zahřátý, aby se lehčeji spojoval s ostatními přísadami;

— ořechy jsou oloupané a nesolené;

— rostlinný olej je lisovaný za studena;

— jogurt je z kravského mléka, pokud recept nevyžaduje jinou alternativu (podle chuti možno použít smetanový, plnotučný nebo nízkoenergetický jogurt);

— sůl používáme střídmě, případně ji úplně nebo částečně nahradíme jiným kořením chudým na sodík.

Zkratky

BL = bez lepku (glutenu)

Mnohá jídla lze připravit i v bezlepkové modifikaci, pokud použijeme jiný než předepsaný druh obilniny.

V = vegetariánský recept (bez použití produktů živočišného původu).

Mnohé z uvedených receptů lze přizpůsobit požadavkům vegetariánské stravy, nahradíme-li máslo rostlinným olejem nebo jiným rostlinným tukem. Místo kravského mléka použijeme sójové mléko, místo medu javorový sirup apod.

Symbole **BL** a **V** se vztahují na základní recept, přičemž nemusí bezpodmínečně platit pro návrhy příloh k těmto pokrmům.

PL = polévková lžice

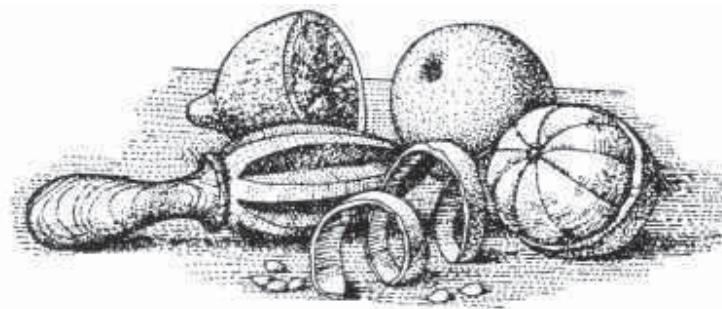
ČL = čajová lžička

Další upozornění

1. Přísady v receptech jsou uvedeny podle pořadí, v němž je nutno je použít.

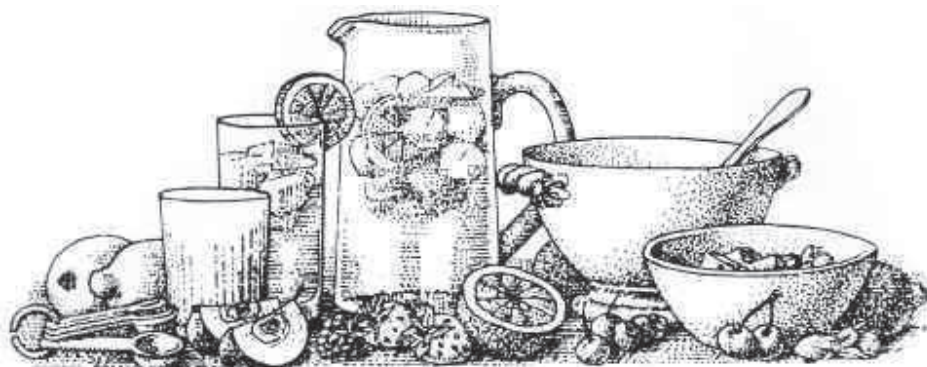
2. Některé recepty jsou stanoveny pro více, jiné pro méně osob. Udávaná množství je možné obměňovat (zvyšovat nebo snižovat), ale jednotlivé suroviny musí zůstat v procentuálním poměru. Zvláště při pečení je nutno dávat pozor, abychom na menší koláč (menší chléb) použili přiměřeně méně prášku do pečiva (droždí) a na větší koláč (chléb) přiměřeně více.

3. V některých receptech se uvádí i použití uvařených zbytků potravin. Nemáme-li je, musíme příslušné množství nejprve uvařit. Základní recept najdete v příslušných kapitolách.





SNÍDANĚ



SALÁT „DOBŘÉ JITRO“



Suroviny:

1 avokádo (250 g), 2 pomeranče (á 200 g), 1 kiwi (100 g), 150g čerstvých datlí, 100 g jahod, 1 banán (200 g), 50 g sultánek, 1 kelímk jogurtu (150g), 1/2 balíčku vanilkového cukru, 1 1/2 PL cukru, 1–2 PL čerstvé šťávy z citrónu.

BL V

Příprava: asi 20 minut

Avokádo podélně rozkrojíme, zbavíme pecky, poloviny oloupeme a pokrájíme na příčné řezy. Pomeranče velkým nožem oloupeme „až do masa“, rozdělíme na dílky a šťávu zachytíme. Kiwi oloupeme, podélně rozkrojíme a pokrájíme na plátky. Datle rovněž podélně rozřízneme, odpeckujeme, poloviny ještě jednou rozřízneme po délce a podle potřeby stáhneme tvrdou slupku. Jahody opereme, odstraníme stopky a kalichy a podle velikosti

jednou nebo vícekrát rozkrojíme. Přidáme sultánky, jogurt s vanilkovým cukrem a nakonec citrónovou šťávu rozmíchanou s cukrem.

PALAČINKY „WELCOME MORNING“

Suroviny:

150g kalifornských hroznů, 1/10 l višňové šťávy, 125g pohankové mouky, 3/8 l mléka, 4 vejce, špetka soli, 125g másla, skořicový cukr, sezónní ovoce.

Příprava: asi 20 minut

Hrozinky přes noc namočíme do višňové šťávy. Na druhý den rozkvedláme pohankovou mouku s mlékem a vejci a osolíme. Necháme asi 10 minut stát a přimícháme hrozinky.

Na malé pánvi (o průměru 16 cm) rozpustíme trochu másla. Na každou palačinku nabere malou naběračku těsta, které nalejeme na pánev a z obou stran upečeme do zlatova. Hotové palačinky přendáme na talíř a ještě horké potřeme máslem a posypeme skořicovým cukrem. Poklademe je sezónním ovocem a hned servírujeme.

Pohankovou mouku můžeme nahradit žitnou nebo pšeničnou celozrnnou moukou.



PIKANTNÍ SNÍDANĚ Z KLÍČKŮ

Suroviny:

20 g naklíčené špaldy (starý druh pšenice, dnes už se běžně nepěstuje), 4 PL kefiru (1,5%), 50 g mrkve, 50 g celeru, 50 g nakyslých jablek, 2 ČL posekané meduňky, 1 středně velký (100g) banán, celá nať meduňky na ozdobu.

Příprava: 10 minut

Naklíčená zrna špaldy buď posekáme v ručním mixéru, anebo ponecháme v celku. Smícháme s kefirem. Mrkev, celer a jablka rozmělníme v ručním mixéru a spolu s meduňkou zamícháme do pšenice. Z banánu odložíme 4 kolečka na ozdobu, zbytek pokrájíme na kostičky a přimícháme rovněž do pšenice. Jídlo upravíme do misky a ozdobíme lístky meduňky.

Postup při naklíčování špaldy:

Zrna špaldy naklíčujeme ve speciálním klíči nebo podle následujícího návodu. Vložíme je do síta (nerez nebo plastového) a zavěsíme do misky. Zalejeme takovým množstvím vody, aby zrno bylo



ponořené. Po 6 hodinách vodu slijeme a zrno promyjeme vlažnou vodou. Postup opakujeme dvakrát až třikrát, pokud klíčky nenarostou na 1–2 mm; pak jsou vhodné k dalšímu zpracování.

Nádoba, v níž zrno klíčí, má stát na světlém místě, ale ne na přímém slunci. Naklíčené obilí vydrží v chladničce asi 2 dny. Před upotřebením je znovu promyjeme.

BYLINKOVÁ POMAZÁNKA S AVOKÁDEM

Suroviny:

2 avokáda (á 300 g), 2 PL čerstvé šťávy z citrónu, 2 PL vínovice, 2 PL obyčejné nebo pikantní hořčice, 2 malé cibule, 1 svazeček pažitky, 1 svazeček petrželové natě, 1 miska řeřichy, 2 PL kaparů, 2 malé nakládané okurky, 2 konzervované nebo čerstvé stroužky česneku, sůl, čerstvě umletý pepř, 1 křehký list salátu.

Postup:

Avokádo velkým nožem překrojíme podélně až na pecku, poloviny vytočíme v protisměru, aby se oddělily a abychom mohli vyjmout pecku. Polévkovou lžící vydlabeme dužinu, přidáme citrónovou šťávu, vínovici a hořčici a vše rozmačkáme vidličkou. Cibuli očistíme a pokrájíme na velmi drobné kousky. Petrželovou nať opereme a na jemno posekáme. Řeřichu ostříháme nůžkami, opereme a osušíme. Kapary a okurky pokrájíme na drobno. Česnek oloupeme a protlačíme lisem na česnek, případně jemně pokrájíme. Všechny přísady důkladně promícháme s roztlačenou dužinou avokáda a dochutíme solí a pepřem. Pomazánku na listu salátu podáváme na plochem skleněném talíři.



GRANOLA 1

Suroviny:

100 ml sójového oleje, 100 ml sladového výtažku, 350g ovesných vloček, 100g pšeničných vloček, 100g žitných vloček, 50g slunečnicových semen (oloupaných), 50 g sekaných lískových oříšků, 25 g strouhaného kokosu, 100g hrozinek.

Příprava: 10 minut

Pečení: 1 hodina

Množství: přesně 1 kg

Postup:

1. Troubu vyhřejeme na 140 °C.
2. Na velké pánvi rozpálíme olej a sladový výtažek.
3. Vložíme všechny suroviny kromě hrozinek a dobře promícháme.
4. Směs rozložíme na dva pekáče a v troubě pečeme asi 1 hodinu, až vločky zhnědnou a získají křupavou

konzistenci. Směs občas promícháme a kontrolujeme.

5. Vyjmeme pekáče z trouby a necháme vychladnout. Během této doby stále směs mícháme, aby se vločky neslepily. Nakonec vmícháme hrozinky a vše dáme do vzduchotěsné nádoby, kterou pak odložíme na chladné místo. Pokrm podáváme s mlékem, jogurtem, sójovým mlékem nebo ovocnou šťávou. Můžeme přidat i čerstvé ovoce.

MÜSLI Z OBILNÝCH VLOČEK

Suroviny:

500g ovesných vloček, 250g ječných vloček, 250g pšeničných vloček.

Příprava: 5 minut

Množství: 1 kg

V

Postup:

Suroviny vsypeme do větší misky a vložíme do nádoby, která se dá vzduchotěsně uzavřít. Směs skladujeme na chladném místě. Toto müsli můžeme podle chuti doplnit čerstvým nebo sušeným ovocem, oříšky a obilninami a podávat s mlékem,

jogurtem, sójovým mlékem nebo ovocnou šťávou. Můžeme je též na noc namočit nebo povařit 5 minut v mléce nebo ve vodě a jíst teplé.

BEZLEPKOVÉ MÜSLI

Suroviny:

500g rýžových vloček, 500g prosných vloček, 250g slunečnicových semen (oloupaných), 250g hrozinek, 250g sultánek, 250g lískových oříšků, 250g sušených meruněk, 6 vrchovatých PL strouhaného kokosu, 250g sójových otrub.

Příprava: 10 minut

Množství: 2 až 2,5kg

BLV

VLOČKOVÉ MÜSLI S OVOCEM A OŘÍŠKY 1

Suroviny:

250g ovesných vloček, 250g žitných vloček, 250g pšeničných vloček, 250g ječných vloček, 250g hrozinek, 250g sultánek, 250g lískových oříšků, 250g slunečnicových semen (oloupaných), 250g sušených meruněk.

Příprava: 10 minut

Množství: přes 2kg

V

VLOČKOVÉ MÜSLI S OVOCEM A OŘÍŠKY 2

Suroviny:

250g ovesných vloček, 250g žitných vloček, 250g pšeničných vloček, 250g ječných vloček, 250g hrozinek, 250g sultánek, 250g lískových oříšků, 250g slunečnicových semen (oloupaných), 250g strouhaných mandlí, 250g oříšků kešů, 250g sušených meruněk, 250g sušených hrušek, 250g sušených broskví.

Příprava: 10 minut

Množství: přes 3kg

V

Postup:

Suroviny smícháme ve větší míse a přesypeme do vzduchotěsné nádoby. Uložíme na chladném místě.

Podáváme s mlékem, jogurtem, sójovým mlékem nebo ovocnou šťávou. Ozdobíme čerstvým ovocem. Müsli můžeme též na noc namočit do vody nebo do mléka, potom 5 minut povařit a podávat teplé.

GRANOLA 2

Suroviny:

100 ml sójového mléka, 100 ml medu, 450g ovesných vloček, 75g slunečnicových semen (oloupaných), 50g sezamových semen, 25g tykvových semen, 150g jakýchkoliv sekaných oříšků, 100g sultánek.

Příprava: 10 minut

Pečení: 1 hodina

Množství: asi 1 kg

Postup:

1. Troubu vyhřejeme na 140° C.
2. Na velké pánvi ohřejeme olej a med.

3. Přidáme ostatní suroviny kromě sultánek a dobře promícháme.

4. Směs rozdělíme na dva plechy. V troubě pečeme asi hodinu, až jsou vločky hnědé a křupavé. Plech občas vytáhneme a obsah promícháme.

5. Jídlo vyjmeme z trouby a necháme vychladnout. Občas promícháváme, aby se vločky neslepily. Nakonec zamícháme sultánky a všechno uložíme do vzduchotěsné nádoby. Skladujeme na chladném místě.

Podáváme s mlékem, jogurtem, sójovým mlékem nebo ovocnou šťávou. Můžeme přidat i čerstvé ovoce.

MÜSLI PRO SPORTOVCE



Suroviny:

1 malý banán, 25g celozrnných ovesných vloček, 25g obohacených kukuřičných lupínek (corn flakes), 25g hrozinek, 25g lískových oříšků, 1 ČL medu, 1/4 l plnotučného mléka.

Příprava: asi 5 minut

Postup:

Banán oloupáme, opatrně podélně rozkrojíme na čtvrtky a upravíme na talíři do tvaru větrníku. Připravíme směs z ovesných vloček, kukuřičných lupínek, hrozinek a lískových oříšků a rovnoměrně ji rozdělíme mezi čtvrtky banánu. Med rozmícháme ve studeném nebo horkém mléce a müsli jím polejeme.

K přípravě kaší typu porridge není nutno používat výlučně ovesné vločky; tuto výživnou obilninovou kaši můžeme připravit z jakýchkoliv obilných vloček nebo šrotu. Doporučujeme však surovinu předem namočit (minimálně na hodinu, nejlépe však přes noc). Zbytek tekutiny použijeme na vaření.

OVESNÁ KAŠE

(základní recept)

Suroviny:

200g ovesných vloček, 500ml vody nebo mléka, příp. špetka soli.

Postup:

1. Ovesné vločky, tekutinu z namáčení a sůl dáme do hrnce.
2. Uvedeme do varu a na mírném ohni vaříme 10–15 minut. Stále mícháme. Podáváme horké s šálkem čerstvého mléka nebo s ovocnou šťávou.

KAŠE Z OVESNÉHO ŠROTU

Suroviny:

200g ovesného šrotu, 800 ml vody nebo mléka, příp. směs obou, špetka soli (podle chuti).

Příprava: 50 minut (k tomu 12 hodin na nabobtnání)
Pro 2 osoby

Postup:

1. Ovesný šrot a tekutinu dáme do nádoby a necháme stát 12 hodin.
2. Druhý den postavíme na sporák a uvedeme do varu; podle chuti osolíme. Přikryté vaříme na mírném ohni asi 45 minut, až ovesný šrot vstřebá všechnu tekutinu.

Podáváme horké s šálkem čerstvého mléka nebo s ovocnou šťávou.

KAŠE SE SÓJOU

Suroviny:

100g ovesných vloček, 25g sójového šrotu, špetka soli, 200ml sójového mléka, 200 ml vody.

Příprava: 15 minut (k tomu 12 hodin na nabobtnání)
Pro 2 osoby

V

Postup:

1. Ovesné vločky, sójový šrot a sůl dáme do hrnce, přidáme vodu a sójové mléko a necháme přes noc stát (asi 12 hodin).
2. Následující den postavíme hrnc na plotnu a obsah uvedeme do varu. Za stálého míchání na mírném ohni vaříme 8–10 minut. Podáváme horké s ovocnou šťávou (podle chuti).

KAŠE Z OVESNÝCH A JEČNÝCH VLOČEK

Suroviny:

50ml sójového mléka, 150g oves-

ných vloček, 50g ječných vloček, špetka soli (podle chuti), 500ml vody, 200ml mléka.

Příprava: 25 minut
Pro 2 osoby

Postup:

1. V hrnci nebo na pánvi rozpálíme olej.
2. Přidáme ovesné a ječné vločky a za stálého míchání pražíme 2–3 minuty.
3. Přidáme vodu a mléko, osolíme a uvedeme do varu. Na mírném ohni za stálého míchání vaříme 15 minut.

VYDATNÝ CHLEBÍČEK



Suroviny:

1 smetanový sýr (62,5g), 1 PL pomerančové šťávy, plátek celozrnného chleba (50g), 2 velké čerstvé datle (asi 60g).

Postup:

Smetanový sýr rozmělníme vidličkou

a utřeme s pomerančovou šťávou. Pomazánkou potřeme plátky celozrnného chleba. Datle podélně rozpůlíme, odpecujeme, případně (je-li nutno) stáhneme lesklou hnědou slupku. Poloviny datlí zatlačíme do sýrové hmoty.

POLÉVKY

Poznámka: Při přípravě různých polévek se používá kuchyňský robot. Nemáme-li jej, stačí elektrický ruční mixér nebo mačkadlo brambor.

POLÉVKA Z BOBŮ ADZUKI

Suroviny:

450g rajčat 50 ml sójového oleje, 2 nakrájené cibule, trochu nadrobno krájeného celeru, 2 mrkve pokrájené na kostky, 2 stroužky jemně sekaného česneku, 1 PL rajského protlaku, 1 bobkový list, 2 ČL jemně sekaného tymiánu, 1/4 l zeleninového vývaru nebo vody, 200 g bobů adzuki (předem 4 hod. máčejících), sůl, mletý pepř, sekaná petrželová nať na ozdobu.

Příprava: 20–25 minut (plus 4 hod. na nabobtnání bobů)

Vaření: 1 hodina

Pro 6 osob

BL V

Místo bobů adzuki můžeme použít i drobnosemenné boby mungo nebo pūlený hrách. Před podáváním polévku posypeme tvrdým strouhaným sýrem.

Postup:

1. Rajčata spaříme vařící vodou, odložíme stranou a necháme 10–15 minut vychladnout.
2. V hrnci rozpálíme olej. Přidáme cibuli, celer, mrkev a česnek, dobře promícháme a snížíme teplotu.
3. Rajčata oloupáme a pokrájíme na malé kousky.
4. Do hrnce přidáme rajčata, rajský protlak, bobkový list a tymián a krátce podusíme.
5. Zalejeme vodou, resp. zeleninovým vývarem, a přidáme nabobtnalé boby adzuki. Uvedeme do varu a na mírném ohni přikryté hodinu vaříme.
6. Polévku dochutíme solí a mletým pepřem a ozdobíme petrželovou natí.

Podáváme se žemlí z celozrnné pšeničné mouky.

KVĚTÁKOVÁ KRÉMOVÁ POLÉVKA

Suroviny:

1 malý květák, 275ml vody, 25g másla, 1 velká cibule nakrájená na kostky, 2 PL polohrubé ovesné mouky, sůl, mletý pepř, 550 ml mléka, 1 PL sekané petrželové natě.

Příprava: 25 minut

Pro 4 osoby

Postup:

1. Květák rozebereme na růžičky.
2. Vložíme do hrnce s vodou, uvedeme do varu a přikrytý vaříme na mírném ohni 5 minut.
3. V druhém hrnci rozpustíme máslo a opražíme na něm cibuli (3–5 minut).
4. Přimícháme ovesnou mouku, přidáme sůl a mletý pepř. Za stálého míchání přiléváme opatrně mléko, aby se neutvořily hrudky.
5. Přidáme květák i s vodou, v níž se vařil. Stále mícháme; uvedeme do varu a pak na mírném ohni 5 minut vaříme.
6. Necháme trochu vychladnout, pak všechno rozmixujeme v kuchyňském robotu. Před podáváním znovu ohřejeme na potřebnou teplotu a posypeme petrželovou natí.

KRÉMOVÁ POLÉVKA Z POTOČNICE

Suroviny:

25g másla, 1 velká cibule pokrájená na kostky, přesně 500g oloupaných a na malé kostky nakrájených brambor, 2 svazečky potočnice, 550ml zeleninového vývaru, 550ml mléka, sůl, mletý pepř, 100ml sladké nebo kyselé smetany

Příprava: 15 minut

Vaření: 45 minut

Pro 4 osoby

BL

Postup:

1. V hrnci rozpustíme máslo a opražíme na něm cibuli (3 až 5 minut).
2. Přidáme brambory, potočnici, zeleninový vývar a mléko. Trochu potočnice si odložíme na ozdobení.
3. Uvedeme do varu a na velmi mírném ohni vaříme 45 minut.
4. Necháme trochu vychladnout a rozmixujeme. Před podáváním přihřejeme na potřebnou teplotu.
5. Dochutíme solí a mletým pepřem. Nalijeme na talíře nebo do polévkových šálků, přidáme trochu sladké nebo kyselé smetany (nemícháme!) a ozdobíme potočnici.

K polévce jsou vhodné celozrnné žemle nebo plátky celozrnného chleba.

ŽAMPIÓNOVÁ KRÉMOVÁ POLÉVKA

Suroviny:

1 velká nadrobno pokrájená cibule, 50 g másla, 500 g nadrobno pokrájených žampionů, troška postrouhaného muškátového oříšku, 2 stroužky jemně sekaného česneku, 1 l mléka, sůl, mletý pepř.

Na ozdobu sekaná petrželová nať nebo na tenké plátky nakrájené žampiony (nejlépe na struhadle na okurky).

Příprava: 10 minut

Vaření: 20 minut

Pro 4 osoby

BL

Postup:

1. V hrnci rozpustíme máslo a zpěníme na něm cibuli.
2. Přidáme žampiony, česnek a muškátový oříšek, dobře promícháme.
3. Zalejeme mlékem. Uvedeme do varu a přikryté 20 minut vaříme na mírném ohni. Občas zamícháme.

4. Necháme vychladnout a rozmixujeme. Před podáváním podle potřeby ohřejeme. Ozdobíme petrželovou natí nebo plátky žampionů.

Tuto polévku můžeme doplnit sýrem, celozrnným toastovým chlebem a čerstvým salátem. Dostaneme tak výživné hlavní jídlo.

MRKVOVÁ POLÉVKA S RÝŽÍ

Suroviny:

25g másla nebo 2 PL sójového oleje, 1 velká jemně posekaná cibule, 450 g nadrobno pokrájené mrkve, 1 l zeleninového vývaru, 1 vrchovatá ČL majoránky, 50 g vařené hnědé rýže, sůl, mletý pepř.

Příprava: 15 minut

Vaření: 30 minut

Pro 4 osoby

BL

Postup:

1. Ve středně velkém hrnci rozehřejeme máslo nebo olej, přidáme cibuli a mrkev a krátce podusíme.
2. Podlejeeme zeleninovým vývarem, přidáme majoránku a uvařenou rýži. Uvedeme do varu a přikryté vaříme 30 minut na mírném ohni.
3. Rozmixujeme, ochutíme solí a mletým pepřem.

MRKVOVÁ POLÉVKA S POMERANČOVOU ŠTÁVOU

Suroviny:

3 PL sójového oleje, 3 PL tamari, 1 velká nahrubo nakrájená cibule, 400 g na kostky nakrájené mrkve, šťáva a postrouhaná kůra z 2 chemicky neošetřených pomerančů, asi 3 vrchovaté PL sekané petrželové natě, 2 l vody, sůl, mletý pepř

Příprava: 10 minut

Vaření: 20 minut

Pro 6–8 osob

BL V

Postup:

1. V hrnci zahřejeme olej a tamari. Přidáme mrkev a cibuli a 5 minut podusíme.
2. Přidáme pomerančovou šťavu a kůru.
3. Trochu petrželové natě si odložíme na ozdobu, zbytek přidáme do hrnce.
4. Podlejeeme vodou, uvedeme do varu a 5 minut vaříme na velmi mírném ohni.
5. Ochutíme solí a mletým pepřem, posypeme petrželovou natí.

BRAMBOROVÁ POLÉVKA „EVELYN“

Suroviny:

1 kg oloupaných a na kostky nakrájených brambor, 2 velké cibule nakrájené na kolečka, 12 zrněk nového koření, 1 l vody, asi 500ml jogurtu, sůl, mletý pepř

Příprava: 15 minut

Vaření: 30 minut

Pro 6 osob

BL

Postup:

1. Do velkého hrnce vložíme brambory, cibuli a nové koření a zalejeeme vodou. Uvedeme do varu a necháme vařit asi 20 minut.
2. Odstavíme a v kuchyňském robotu rozmixujeme nebo roztlačíme mačkadlem nebo vidličkou.
3. Přidáme jogurt a ochutíme solí a mletým pepřem. Před podáváním znovu ohřejeme.

PIKANTNÍ ZELNÁ POLÉVKA

Suroviny:

25g másla, 1 velká na kolečka nakrájená cibule, 250 g strouhaného bílého zelí, 3 stroužky jemně sekaného česneku, 2 PL tamari, 1 l vody, 100g strouhaného tvrdého sýra, trochu sekané petrželové natě.

Příprava: 10 minut

Vaření: 30 minut

Pro 4 osoby

BL

Postup:

1. V hrnci rozpustíme máslo a krátce na něm podusíme cibuli.
2. Přidáme zelí a vše dobře promícháme.
3. Přidáme česnek, tamari a vodu, uvedeme do varu a 20 minut přikryté vaříme na mírném ohni.
4. Nalejeeme na talíře nebo do polévkových šáleků, podáváme horké. Posypeme strouhaným sýrem a petrželovou natí.

ZELENINOVÁ POLÉVKA S OBILKAMI

Suroviny:

30 ml sójového oleje, 1 velká cibule nakrájená na kostky, 1 menší květák rozebráný na růžičky, trochu šalvěže, 3 bobkové listy, 2 ČL rozmarýnu, sůl, mletý pepř, dobrých 200 g žitných obiliek, 1,1 l zeleninového vývaru nebo vody.

Příprava: 10–15 minut

Vaření: přes 2 hodiny

Pro 6 osob

V

Postup:

1. V hrnci rozpálíme olej. Přidáme zeleninu, vonné bylinky a koření, dobře promícháme a 2–3 minuty dusíme ve vlastní šťávě.
2. Přidáme žitné obilky a vodu a vše dobře promícháme. Uvedeme do varu a pak na mírném ohni vaříme 2 hodiny. K tomuto jídlu jsou vhodné celozrnné žemle.

BOBOVÁ KRÉMOVÁ POLÉVKA

Suroviny:

225g bobu (svinský bob), 25g másla, 1 jemně nakrájená cibule, 2 nadrobno sekané stroužky česneku, 2 PL hladké pšeničné mouky, 1 l mléka nebo 1/2 l zeleninového vývaru, sůl, mletý pepř, 100 ml kyselé smetany.

Příprava: 5 minut

Vaření: 20 minut

Pro 4 osoby



Postup:

1. Boby 6—8 minut povaříme ve vodě, případně 8 minut vaříme nad párou.
2. V hrnci rozpustíme máslo, přidáme cibuli a česnek a pražíme asi 5 minut.
3. Odstavíme a vmícháme mouku. Za stálého míchání po troškách přidáváme mléko, případně mléko a zeleninový vývar.
4. Společně s uvařeným a scezeným bobem rozmixujeme v kuchyňském robotu.
5. Znovu dáme do hrnce a pomalu za stálého míchání zvyšujeme teplotu, až polévka začne houstnout. Pak ještě 2—3 minuty povaříme. Odstavíme z plotny a ochutíme solí a mletým pepřem. Nalejeme na talíře nebo do polévkových šálků a do každé porce přidáme trochu kyselé smetany (nemícháme!).

Polévku podáváme horkou s celozrnnými pšeničnými nebo žitnými zeměmi.

MINISTRONE

Pro přípravu této italské speciality můžeme použít nejen boby fazole cannelli, ale i jiné typy fazolí (vlašskou, strakatom) nebo vignonu čínskou.

Suroviny:

50 ml olivového oleje, 2 nadrobno nakrájené cibule, 2 nakrájené mrkve, 2 PL rajského protlaku, 2 ČL dobromysl' (oregana), 1 ČL rozdrčené bazalky, 2 stroužky sekaného česneku, 1 l vody, 150g vařené fazole cannelli, 50 g čerstvého hrášku, 50 g žampionů, sůl, mletý pepř, trochu strouhaného sýra.

Příprava: 15 minut (k tomu čas na vaření fazole)

Vaření: 35 minut

Pro 4—6 osob

BL V

Postup:

1. V hrnci rozpálíme olej, přidáme cibuli, mrkev, celer a rajčata, vše dobře promícháme a chvíli pražíme.
2. Ke směsi přidáme rajský protlak, dobromysl, bazalku a česnek a několik minut podusíme.
3. Přilejeme vodu. přidáme fazoli, uvedeme do varu a pak na mírném ohni vaříme přikryté 20 minut.

4. Přidáme hrášek a žampiony a povaříme dalších 5 minut. Ochutíme solí a mletým pepřem. Podáváme na talířích nebo v polévkových šálcích a podle chuti posypeme strouhaným sýrem.

POLÉVKA ZE ZELENÉHO HRÁŠKU S VAJEČNÝM SVÍTKEM

Suroviny:

600 g čerstvého nebo mraženého hrášku, 4 rovné ČL vegetariánského zeleninového kvasničného vývaru, 20 g přepuštěného másla, 40 g pšeničného šrotu, sůl, bílý pepř, 1 ČL kvasničného extraktu. Na vaječný svítek: 2 vejce, 4 PL mléka, sůl, strouhaný muškátový oříšek, na pánev přepuštěné máslo.

Postup:

Polévka: Hrášek vyloupeme a vaříme asi 20 minut v 1 l zeleninového kvasničného vývaru (zmrazený hrášek vaříme bez předchozího rozmrazení asi 5—8 minut). Scedíme a vývar odložíme. Asi polovinu množství hrášku rozmixujeme na kaši. zbytek si necháme jako zavářku do hotové polévky. V hrnci rozejdeme přepuštěné máslo, zaprašíme moukou a uděláme zápražku, přidáme mixovaný hrášek a vývar. Necháme jednou přejít varem a dochutíme solí, mletým bílým pepřem a kvasničným extraktem. Nakonec do polévky dáme zbylý celý hrášek a odložíme na teplé místo.

Vaječný svítek: Vejce, mléko, sůl a muškátový oříšek dobře rozkvedláme. Pánev zlehka potřeme přepuštěným máslem, rozejdeme a nalejeme na ni připravenou směs. Pečeme tak dlouho, dokud úplně neztuhne. Svítek přeložíme na prkénko a ostrým nožem nakrájíme na libovolně velké kousky. Hráškovou polévku nalejeme do polévkových šálků a dáme do ní svítek.



POLÉVKA Z TOFU S KLÍČKY

Lehká, chutná polévka. K její přípravě můžeme použít libovolné klíčky.

Suroviny:

2 PL olivového oleje, 1 velká cibule nakrájená na tenká kolečka, 2 nadrobno posekané stroužky česneku, 175 g tofu nakrájeného na kostky, štiava a strouhaná kůra z 1 chemicky neošetřeného citrónu, 100g klíčků, 1,7 l vody, sůl, mletý pepř, 5 ČL miso.

Příprava: 10 minut

Vaření: 15 minut

Pro 6 osob

BL V

Postup:

1. V hrnci rozpálíme olej, přidáme cibuli a česnek a několik minut pražíme.
2. Tofu, citrónovou šťávu a strouhanou kůru spolu s klíčky přidáme do hrnce a zamícháme.
3. Podleje vodou, okořeníme. Uvedeme do varu a přikryté vaříme 5 minut na mírném ohni.
4. Odstavíme a přimícháme miso. Podáváme horké.

PASTINÁKOVÁ POLÉVKA

Místo pastináku můžeme použít i mrkev, brokolici, květák nebo pór.

Suroviny:

25g másla, 500g nadrobno nakrájeného pastináku, 1 velká nadrobno nakrájená cibule, 550 ml mléka, 250 ml vody, troška strouhaného muškátového oříšku, sůl, mletý pepř.

Příprava: 10 minut

Vaření: 35 minut

Pro 4 osoby

BL

Postup:

1. V hrnci rozpustíme máslo, přidáme pastinák a cibuli a 5 minut podusíme ve vlastní šťávě.
2. Podleje mlékem a vodou, přidáme muškátový oříšek, sůl a mletý pepř a uvedeme do varu. Za občasného míchání na mírném ohni přikryté vaříme 25 minut

3. Necháme trochu vychladnout a potom rozmixujeme v kuchyňském robotu. Podle potřeby před podáváním znovu přihřejeme.

K polévce jsou výborné čerstvé celozrnné žemle.

STUDENÁ RAJSKÁ MISKA

Suroviny:

700 ml rajské šťávy, 50ml olivového oleje, 50 ml vinného octa, 3 stroužky jemně posekaného česneku, 1 malá posekaná okurka, 1 malý jemně pokrájený fenykl, 1 nadrobno posekaná cibule, troška petrželové natě, 2 plátky pšeničného chleba, sůl, mletý pepř

Příprava: 15 minut

Chlazení: 20 minut

Pro 4—6 osob

V

Postup:

1. Polovinu rajské šťávy, olivový olej, ocet a česnek dobře rozmixujeme.
2. Přidáme polovinu zeleniny a petrželovou nať, všechno dobře rozmělníme až na hladkou masu, kterou naplníme polévkovou mísu.
3. Zbytek rajské šťávy a zeleniny i s plátky chleba dáme do mixéru. Všechno důkladně rozmixujeme a smění doplníme polévkovou mísu.
4. Dobře promícháme a dochutíme solí a mletým pepřem. Před podáváním uložíme aspoň na 20 minut do chladničky.

K této specialitě se hodí sýrové krutony.

PÓRKOVÁ POLÉVKA S BRAMBORAMI

Tuto vydatnou polévku můžeme jíst teplou i studenou. Po vychladnutí poněkud zhoustne.

Suroviny:

50 g másla, 1 kg pórku pokrájeného na kolečka, 1 velká cibule nakrájená na kolečka, 500g brambor pokrájených na kostky, 1 /zeleninového vývaru, sůl, mletý pepř, 150 ml sladké smetany, troška petrželové natě a pažitky na ozdobu.

Příprava: 15 minut

Vaření: 40—45 minut

Pro 4—6 osob

BL

Postup:

1. V hrnci rozpustíme máslo a přidáme pórek a cibuli; 5 minut dusíme ve vlastní šťávě.
2. Přidáme brambory a podleje zeleninovým vývarem. Uvedeme do varu a přikryté na mírném ohni 30 minut vaříme. Občas pomícháme.
3. Necháme poněkud vychladnout a pak rozmixujeme v kuchyňském robotu. Osolíme a okořeníme mletým pepřem. Před podáváním můžeme přihřát na potřebnou teplotu.
4. Polévku nalejeme do polévkových šálků, do každé porce přidáme trochu sladké smetany (nemíchat!).

Ozdobíme sekanou petrželovou natí a pažitkou.

RAJSKÁ POLÉVKA

Tuto polévku můžeme dochucovat různými sezónními bylinkami. Před podáváním ji můžeme posypat strouhaným sýrem.

Suroviny:

900 g rajčat 25 g másla, 2 nadrobno posekané cibule, 2 ČL majoránky, 2 PL rajského protlaku, 2 ČL zahuštěné jablečné šťávy, sůl, mletý pepř, 1 PL cizrnové mouky, 2 stroužky nadrobno posekaného česneku, asi 300 ml vody nebo zeleninového vývaru (je-li třeba), 150 ml sladké smetany.

Příprava a vaření: 35—40 minut

Pro 6 osob

BL

Postup:

1. Rajčata spaříme vařící vodou. Odložíme stranou, aby vychladla.
2. Mezitím v hrnci rozpustíme máslo, přidáme cibuli a opražíme.
3. Přidáme majoránku, rajský protlak, zahuštěnou jablečnou šťávu a koření. Vše dobře promícháme, dále dusíme na mírném ohni.
4. Rajčata oloupáme a nakrájíme.
5. Do hrnce vsypeme cizrnovou mouku a pomícháme. Přidáme rajčata a česnek, uvedeme do varu a pak za stálého míchání 2—3 minuty povaříme na mírném ohni.
6. Směs necháme vychladnout, rozmixujeme v kuchyňském robotu a dáme zpět do hrnce. Podle potřeby přileje vodou nebo zeleninový vývar. Vmícháme smetanu a ohřejeme na potřebnou teplotu.

PŘEDKRMY

BAKLAŽANOVÁ PAŠTIKA

Suroviny:

1 velký baklažán, 2 PL jogurtu, 2 PL olivového oleje, 2 jemně posekané stroužky česneku, šťáva z 1 citrónu, 1/2 ČL sekané bazalky, sůl, mletý pepř.

Příprava: 10 minut

Pečení: 40—45 minut

Pro 4 osoby

BL

Postup:

1. Troubu vyhřejeme na 200 °C.
 2. Baklažány podélně rozkrojíme a připravíme na pečení (viz návod v kapitole o čerstvé zelenině).
 3. Poloviny baklažánů zlehka potřeme olejem a pečeme 40—45 minut na plechu pomaštěném olejem.
 4. Baklažány oloupáme a dužinu rozmixujeme v kuchyňském robotu nebo ručním mixérem.
 5. Přidáme jogurt, olivový olej a česnek a zamícháme.
 6. Nakonec vmícháme citrónovou šťávu s bazalkou a dochutíme solí a mletým pepřem. Podáváme teplé nebo studené v paštikových formičkách.
- K pašticu podáváme celozrnné žemle.

ZAPÉKANÁ VEJCE S KORIANDREM

Suroviny:

Trochu másla nebo oleje na vymaštění formiček, 175ml sladké smetany, 175g čerstvého sýra, 2 PL čerstvých jemně sekaných listů koriandru, sůl, mletý pepř, 8 vajec, troška sekané petrželové natě na ozdobu.

Příprava: 5—10 minut

Pečení: 7—10 minut

Pro 8 osob

BL

Postup:

1. Troubu vyhřejeme na 220 °C.
2. Vymastíme 8 paštikových formiček.

3. Smetanu, čerstvý sýr, koriandr, pepř a sůl utřeme na hladkou masu.
4. Do každé formičky opatrně rozklepneme jedno vejce, aby žloutek zůstal neporušený.
5. Na každé vejce dáme 2 PL smetanové sýrové směsi.
6. V troubě zapečeme 7—10 minut.
7. Ozdobíme sekanou petrželovou natí. Podáváme horké.

Jako příloha jsou výborné rozpečené celozrnné žemle.

CITRUSOVÝ KOKTEJL

Lehký občerstvující předkrm, který můžeme připravit i z jiných druhů jižního ovoce.

Suroviny:

2 zralé, do oranžova zbarvené grapefruity, 2 pomeranče, 2 nadrobno nakrájené řapíky řapíkového celeru, 1/2 ČL čerstvé nadrobno posekané máty.

Příprava: 10 minut (potom 20 minut nechat odležet).

Pro 6 osob

BL V

Postup:

1. Grapefruity a pomeranče oloupáme a rozdělíme na měsíčky.
2. Měsíčky pokrájíme na kousky, podle možnosti nad miskou, abychom zachytili šťávu. Semena přitom vybereme.
3. Přidáme řapíkový celer.
4. Dochutíme mátou a všechno opatrně promícháme. Před podáváním necháme při pokojové teplotě 20 minut odležet.

LAHŮDKOVÝ OVČÍ SÝR

Místo citrónu můžeme použít i lajm, sezamová semena případně nahradíme slunečnicovými.

Suroviny:

450g ovčího sýra, 1 nadrobno na-

krájený řapík řapíkového celeru, 1/2 nadrobno nakrájené salátové okurky, 1 červená paprika pokrájená na nudličky, 1 strouhaná mrkev, 1 PL sekané petrželové natě, šťáva a strouhaná kůra z 1 chemicky neošetřeného citrónu, 1 ČL sezamových semen na ozdobu.

Příprava: 10 minut

Pro 4 osoby

BL

Postup:

1. Ovčí sýr dáme do kuchyňského robotu.
2. Přidáme celer, okurku a papriku.
3. Přidáme mrkev a petrželovou natě.
4. Přilejeme citrónovou šťávu a posypeme strouhanou kůrou.
5. Vše dobře rozmixujeme, upravíme na talířky nebo do šálků a posypeme sezamovými semeny.

Podáváme s čerstvými hrozkovými žemličkami.

PIKANTNÍ TVAROHOVÝ DIP

Dipy jsou vhodnou součástí studených bufetů. Máčíme v nich kousky sladkého pečiva nebo syrové zeleniny.

Suroviny:

500g tvarohu, 1 malá červená paprika nakrájená na nudličky, 1/4 jemně nakrájené salátové okurky, 1 PL sekané petrželové natě, 1 ČL jemně sekaných vonných bylinek (tymián, bazalka, majoránka), 2 stroužky drobně pokrájeného česneku, sůl, mletý pepř.

Příprava: 10 minut

Pro 6—8 osob

BL

Postup:

1. Tvaroh dáme do kuchyňského robotu.
2. Přidáme papriku, okurku a petrželovou natě.
3. Pak přisypeme vonné bylinky a česnek a vše dobře rozmixujeme. Dochutíme solí a mletým pepřem.

Jemná zeleninová paštika



Zapékane houby



Pikantní tvarohový dip



Uzené tofu s klíčky

Lahůdkový ovčí sýr



Citrusový koktejl



Pór s octovou omáčkou



Plněná rajčata



Hummus



Majonezový dip s avokádem



Fazolevá paštika se strouhanými jablky



Guacamole



Baklažánová paštika



Marinované tofu



Zeleninové zavítky



Cibulové kuličky s jogurtovou omáčkou



Zapékana vejce s koriandrem



Tang-kombu

PLNĚNÁ MASITÁ RAJČATA

Suroviny:

200g ledového salátu, 4 masitá rajčata (á 250g), sůl, mletý pepř, 100g zelené papriky, 1 konzerva lahůdkové kukuřice (po odkapání 135g), 100g cukrového hrášku, 3 PL jogurtové omáčky na saláty, 4 PL octové omáčky (vinaigrette) se zahradními bylinkami.

V

Postup:

Ledový salát očistíme a opereme. Rajčata rovněž omyjeme a osušíme, pak z každého skrojíme vrchlík a lžičkou vydlabeme vnitřek; okořeníme solí a pepřem. Z dužiny odstraníme semena, vytlačíme šťávu a dužinu i se skrojky plodů nakrájíme na kostičky. Papriku rozčtvrtíme, vybereme lůžko se semeny i žebra, opereme a pokrájíme na nudličky. Kukuřici scedíme, přidáme hrášek. Do této masy zamícháme jogurtovou omáčku, podle potřeby osolíme a opepříme. Směsí naplníme rajčata. Listy ledového salátu rozdělíme na 4 velké talíře, polejeme octovou omáčkou s bylinkami a plněná rajčata posadíme do středu listů.

MARINOVANÉ TOFU

Suroviny:

500g na kostky pokrájeného tofu, 150ml omáčky shoyu, 250ml pomerančové šťávy, 15ml sójového oleje, 1 posekaný česnek, 1/2 ČL mletého zázvoru, troška sekané bazalky na ozdobu.

Příprava: 10 minut

Chlazení: 30 minut

Pro 6 osob

BL V

Postup:

1. Na kostky nakrájené tofu vložíme do mísy.
2. V další nádobě rozmixujeme ostatní přísady (bez bazalky) na marinádu.
3. Hotovou marinádu nalejeme na tofu.
4. Před podáváním ozdobíme bazalkou. Podáváme s rozpečeným chlebem.



GUACAMOLE

Suroviny:

3 zralá avokáda, 1 velké rajče nakrájené na kostky, šťáva a strouhaná kůra z 1 chemicky neošetřeného citrónu, špetka chilli nebo kayenského pepře, 1 PL olivového oleje, sůl, mletý pepř, černé olivy na ozdobu.

Příprava: 10 minut

Pro 6 osob

BL V

Postup:

1. Dužinu avokáda na misce rozmělníme vidličkou, mačkadlem nebo ručním mixérem.
2. Přidáme rajče, citrónovou šťávu a strouhanou kůru.
3. Nakonec přidáme chilli (kayenský pepř) a olivový olej, promícháme a dochutíme mletým pepřem a solí.
4. Ozdobíme černými olivami.
Pokrm vhodně doplní topinka z celozrnného chleba.

HUMMUS

Suroviny:

50g cizrny beraní (předem namočené na 12 hod. do vody), 1 jemně nasekaný stroužek česneku, 2 PL

citrónové šťávy, špetka soli, troška mletého pepře, 50 ml olivového oleje, 100ml vody nebo pomerančové šťávy, 15 ml tahinu.

Příprava: 10 minut (k tomu 12 hod. na nabobtnání cizrny)

Vaření: přes 2 hodiny

Pro 2–4 osoby

BL V

Postup:

1. Cizrnu dáme vařit ve vodě, v níž se máčela; podle potřeby trochu vody přidáme. Uvedeme do varu a na mírném ohni přikrytou vaříme asi 2 hodiny. Po uvaření vodu slejeme.
2. Do kuchyňského robotu dáme česnek, citrónovou šťávu, sůl, pepř, olej a vodu, resp. pomerančovou šťávu a rozmixujeme. Zároveň postupně přidáváme cizrnu, až vznikne hladká kaše.
3. Přidáme tahin. Je-li směs příliš hustá, přidáme trochu vody nebo pomerančové šťávy a znovu umixujeme.

FAZOLOVÁ PAŠTIKA SE STROUHANÝMI JABLKÝ

Suroviny:

75g límských bobů (předem namočených na 12 hodin do vody), 2 vrchovaté PL strouhaných jablek

PLNĚNÁ MASITÁ RAJČATA

Suroviny:

200 g ledového salátu, 4 masitá rajčata (á 250 g), sůl, mletý pepř, 100g zelené papriky, 1 konzerva lahůdkové kukuřice (po odkapání 135g), 100g cukrového hrášku, 3 PL jogurtové omáčky na saláty, 4 PL octové omáčky (vinaigrette) se zahradními bylinkami.

V

Postup:

Ledový salát očištíme a opereme. Rajčata rovněž omyjeme a osušíme, pak z každého skrojíme vrchlík a lžičkou vydlabeme vnitřek; okořeníme solí a pepřem. Z dužiny odstraníme semena, vytlačíme šťávu a dužinu i se skrojky plodů nakrájíme na kostičky. Papriku rozčtvrtíme, vybereme lůžko se semeny i žebra, opereme a pokrájíme na nudličky. Kukuřici scedíme, přidáme hrášek. Do této masy zamícháme jogurtovou omáčku, podle potřeby osolíme a opepříme. Směsí naplníme rajčata. Listy ledového salátu rozdělíme na 4 velké talíře, polejeme octovou omáčkou s bylinkami a plněná rajčata posadíme do středu listů.

MARINOVANÉ TOFU

Suroviny:

500 g na kostky pokrájeného tofu, 150ml omáčky shoyu, 250ml pomerančové šťávy, 15ml sójového oleje, 1 posekaný česnek, 1/2 ČL mletého zázvoru, troška sekané bazalky na ozdobu.

Příprava: 10 minut

Chlazení: 30 minut

Pro 6 osob

BL V

Postup:

1. Na kostky nakrájené tofu vložíme do mísy.
2. V další nádobě rozmixujeme ostatní přísady (bez bazalky) na marinádu.
3. Hotovou marinádu nalejeme na tofu.
4. Před podáváním ozdobíme bazalkou. Podáváme s rozpečeným chlebem.



GUACAMOLE

Suroviny:

3 zralá avokáda, 1 velké rajče nakrájené na kostky, šťáva a strouhaná kůra z 1 chemicky neošetřeného citrónu, špetka chilli nebo kayenského pepře, 1 PL olivového oleje, sůl, mletý pepř, černé olivy na ozdobu.

Příprava: 10 minut

Pro 6 osob

BL V

Postup:

1. Dužinu avokáda na misce rozmělníme vidličkou, mačkadlem nebo ručním mixérem.
2. Přidáme rajče, citrónovou šťávu a strouhanou kůru.
3. Nakonec přidáme chilli (kayenský pepř) a olivový olej, promícháme a dochutíme mletým pepřem a solí.
4. Ozdobíme černými olivami.
Pokrm vhodně doplní topinka z celozrnného chleba.

HUMMUS

Suroviny:

50g cizrny beraní (předem namočené na 12 hod. do vody), 1 jemně nasekaný stroužek česneku, 2 PL

citrónové šťávy, špetka soli, troška mletého pepře, 50 ml olivového oleje, 100ml vody nebo pomerančové šťávy, 15 ml tahinu.

Příprava: 10 minut (k tomu 12 hod. na nabobtnání cizrny)

Vaření: přes 2 hodiny

Pro 2–4 osoby

BL V

Postup:

1. Cizrnu dáme vařit ve vodě, v níž se máčela; podle potřeby trochu vody přidáme. Uvedeme do varu a na mírném ohni přikrytou vaříme asi 2 hodiny. Po uvaření vodu slijeme.
2. Do kuchyňského robotu dáme česnek, citrónovou šťávu, sůl, pepř, olej a vodu, resp. pomerančovou šťávu a rozmixujeme. Zároveň postupně přidáváme cizrnu, až vznikne hladká kaše.
3. Přidáme tahin. Je-li směs příliš hustá, přidáme trochu vody nebo pomerančové šťávy a znovu umixujeme.

FAZOLOVÁ PAŠTIKA SE STROUHANÝMI JABLKY

Suroviny:

75g limských bobů (předem namočených na 12 hodin do vody), 2 vrchovaté PL strouhaných jablek

CIBULOVÉ KOLÁČKY S JOGURTOVOU OMÁČKOU

Jogurtovou omáčku můžeme podávat i k rýžovým knedlíčkům. Má zajímavou chuť, zvláště použijeme-li ovčí nebo kozí jogurt. Místo lístků koriandru můžeme dát mátu nebo petrželovou natě.

Suroviny:

250g cizrnové mouky, 150g semoliny, troška chilli, 2 ČL mleté kurkumy, 2 PL jemně sekaných lístků koriandru, sůl, mletý pepř, 500 ml vody, olej na smažení, 3 velké cibule nakrájené na tenká kolečka.

Na jogurtovou omáčku: 300 ml jogurtu, 2 PL nadrobno pokrájené mladé cibulky, 1 PL sekaných lístků koriandru, 1/2 ČL tlučeného kmínu, sůl, mletý pepř.

Příprava: 15 minut (potom 30 minut nechat odležet)

Vaření: 15—20 minut
Pro 6 osob

Postup:

1. Ve velké míse zpracujeme těsto z cizrnové mouky, semoliny, chilli, kurkumy, koriandrových lístků, soli, pepře a vody (vodu přidáváme postupně).
2. Na velké pánvi rozpálíme olej.
3. Do těsta opatrně zamícháme kolečka cibule.
4. Těsto nabíráme polévkovou lžicí a vkládáme do horkého oleje. Z obou stran vysmažíme do zlatova. Hotové koláčky položíme na savý papír, který odstraní přebytečný tuk.
5. Do mísy dáme všechny přísady potřebné k přípravě jogurtové omáčky a zpracujeme ručním mixérem. Necháme 30 minut odležet.

PÓR S OCTOVOU OMÁČKOU

Suroviny:

500 g dlouhého póru podélně rozříznutého na poloviny.
Na octovou omáčku (vinaigrette):
1 ČL hořčičného semínka, 1/2 ČL

zahuštěné jablečné šťávy, 75 ml (5 PL) jablečného octa, 175 ml olivového oleje, sůl, mletý pepř.

Příprava: 15 minut

Chlazení: 2 hodiny

Pro 4 osoby

BL V

Postup:

1. Rozpůlený pór vaříme nad párou 5—10 minut.
2. Mezitím připravíme omáčku; všechny suroviny dáme do šejkru a dobře protřeseleme.
3. Dušený pór osušíme a upravíme na mísu; ještě teplý jej zalejeme octovou omáčkou.
4. Před podáváním vložíme aspoň na 2 hodiny do chladničky.

Podáváme s čerstvým chlebem nebo rozpečenými žemlemi.

UZENÉ TOFU S KLÍČKY

Suroviny:

250 g uzeného tofu nakrájeného na kostky, 1 oloupaný a nadrobno nakrájený pomeranč, 4 jemně posekané mladé cibulky, 1 ČL jablečného octa, 1 PL sezamového oleje, 1 ČL tamari, 50 g klíčků vojtěšky, troška sekané petrželové natě nebo lístků koriandru na ozdobu.

Příprava: 10 minut

Pro 4 osoby

BL V

Postup:

1. Uzené tofu vložíme do misky.
2. Přidáme pomeranč a cibulku.
3. Všechno zalejeme octem, sezamovým olejem a tamari.
4. Nakonec přidáme klíčky vojtěšky. Podle potřeby je upravíme, aby se neslepily. Salátovým příborem všechno dobře promícháme.
5. Naplníme dezertní misky a ozdobíme petrželovou natí nebo lístky koriandru.

JEMNÁ ZELENINOVÁ PAŠTIKA

Suroviny:

15 ml sójového oleje, 1 středně vel-

ká cibule nakrájená na kostky, 1/2 ČL mletého zázvoru, 1 ČL mletých plodů koriandru, špetka chilli, 2 mrkve nakrájené na malé kostky, 1/4 nadrobno sekaného květáku, 100g žampionů nakrájených na tenké plátky, 2 PL tamari, sůl, mletý pepř, 250 g vařených fazolových bobů nebo dušeného obilí (bezlepkové druhy), 1 sekaný stroužek česneku, 2 PL vody, troška petrželové natě nebo kolečko citrónu na ozdobu.

Příprava: 20—25 minut (k tomu čas potřebný na uvaření fazole nebo obilí)

Chlazení: 1 hodina

Pro 6 osob

BL V

Postup:

1. V hrnci rozpálíme olej, přidáme cibuli, zázvor, koriandr a chilli a krátce opražíme.
2. Přidáme mrkev a květák, pomícháme.
3. Přidáme žampiony, tamari, mletý pepř a sůl, všechno podusíme 5—10 minut ve vlastní šťávě.
4. Vše necháme poněkud vychladnout; i s uvařenou fazolí (resp. dušeným obilím) a vodou pak vlejíme do kuchyňského robotu a rozmixujeme.
5. Paštikou naplníme misky nebo formičky. Před podáváním uložíme aspoň na 1 hodinu do chladničky. Zdobíme posekanou petrželovou natí nebo kolečkem citrónu.

TALÍŘ SE SYROVOU STRAVOU

Suroviny:

1/2 středně velkého banánu (50 g), 1 PL jablečného octa, 50 g mrkve, 70 g cukrového melounu (žlutého nebo zeleného), 2 ČL jemně sekaného kerblíku, 2 PL kefiru (1,5%), 3 listy ledového salátu, lístky kerblíku na ozdobu.

Příprava: 15 minut

BL

Postup:

Banány podélně rozpůlíme, nakrájíme na plátky a marinujeme v jablečném octě.



Mrkev nastrouháme, meloun oloupáme, vybereme z něj semena a dužinu nakrájíme na plátky. Přidáme kerkblík a všechno lehce promícháme s kefirem. Menší misku vyložíme listy ledového salátu, naplníme je směsí a zdobíme lístky kerkblíku.

ZELENINOVÁ MÍSA S AVOKÁDEM A TVAROHOVOU REMULÁDOU

Suroviny:

1/2 salátové okurky, 4 řapíky řapíkového celeru (asi 300g), 4 masitá rajčata (á 150g), 1 červená paprika (asi 200g), 1 zelená paprika (asi 200g), 2 avokáda (á 300g), 2 žloutky, 1/8 l oleje, 100g chudého tvarohu, citrónová šťáva, 1 ČL hořčice, troška worcestrové omáčky, sůl, mletý pepř, 1 malá nakládaná okurka, 1/2 malé cibule, 1 PL kaparů, 1/2 svazečku petrželové natě.

Příprava: 20 minut

BL

Postup:

1. Okurku oloupáme a pokrájíme na kolečka. Celerové řapíky očistíme, opeřeme a nakrájíme na menší kousky. Rajčata opláchneme a rozkrájíme na osminky. Papriky umyjeme a rozkrájíme, vyřízneme z nich žebra a lůžko se semeny: nakrájíme na nudličky. Avokáda podélně rozkrojíme, odstraníme semena, dužinu vydlabeme a nadrobno nakrájíme. Zeleninu a avokádo úhledně uspořádáme na 4 skleněné talířky.
2. Na remuládu rozšleháme žloutky, vmícháme do nich olej — nejdříve po kapkách, pak tenkým pramínkem, aby vznikla hustá majonéza. Tvaroh do hladká utřeme s majonézou a ochutíme citrónovou šťávou, hořčicí, worcestrovou omáčkou, solí a mletým pepřem. Okurku, cibuli, kapary a petrželovou nať jemně nasekáme a přidáme k omáčce. Tvarohovou remuládu podáváme odděleně.



SALÁTY

POHANKOVÝ SALÁT

Suroviny:

175 g pražené pohanky, 600 ml vody, 250 g rajčat pokrájených na kostky, 1 PL sekané petrželové natě, 25g strouhaného kokosu, 1 PL tamari, 1 ČL jablečného octa, 2 stroužky sekaného česneku, sůl, mletý pepř.

Vaření: 25 minut

Příprava: 10 minut

Chlazení: 1 hodina

BL V

Postup:

1. Pohanku vsypeme do hrnce a zalejeme vodou. Uvedeme do varu a na mírném ohni přikrytou vaříme 20 minut. Za tu dobu by měla vsáknout všechnu vodu. Pak ji přeložíme do misky.
2. K horké pohance přidáme ostatní přísady a dobře promícháme. Před podáváním vložíme nejméně na 1 hodinu do chladničky.

HLÁVKOVÝ SALÁT S KOPROVÝM NÁLEVEM

Do tohoto salátu můžeme přidat i cuketu nebo jinou sezónní zeleninu.

Suroviny:

1 malý ledový salát nakrájený na proužky, 1/2 na kolečka nakrájené salátové okurky, 1/2 zelené papriky nakrájené na nudličky, 2 nadrobno nakrájené řapíky řapíkového celeru, několik hořčičných semínek, troška řeřichy, 1 PL sekané petrželové natě, 1 PL tykvových semen.

K přípravě nálevu:

1/2 ČL mletého hořčičného semínka, 1/2 ČL medu, 1 PL jablečného octa, 4 PL olivového oleje, 2 jemně posekané stroužky česneku, 1 ČL sekaného kopru, sůl, mletý pepř.

Příprava: 15 minut

BL

Postup:

1. Hlávkový salát vložíme do misky.

2. Přidáme okurku, papriku a řapíkový celer.
3. Okořeníme hořčičnými semínky, řeřichou a petrželovou natí, všechno dobře promícháme.
4. Do šejkru dáme všechny složky nálevu, dobře uzavřeme a důkladně protřepeme.
5. Salát zalejeme nálevem těsně před podáváním; ozdobíme slunečnicovými semeny.

SALÁT Z LIMSKÝCH BOBŮ

Místo uvedeného nálevu můžeme na tento salát použít i octovou omáčku (vinaigrette).

Suroviny:

100g limských bobů (předem namočených na 12 hodin do vody), 2 palice lahůdkové kukuřice, 1 nadrobno nakrájená nebo strouhaná mrkev, 6 mladých cibulek nakrájených na kolečka, 2 PL sekané petrželové natě.

K přípravě nálevu:

Troška kari koření (můžeme vynechat), 150 ml majonézy, sůl, mletý pepř.

Vaření: 1 1/2 hodiny

Příprava: 10–15 minut (k tomu 12 hod. na nabobtnání bobů)

BL V

Postup:

1. Boby vaříme ve vodě, v níž se máčely, případně trochu vody přidáme. Uvedeme do varu a na mírném ohni přikryté vaříme 1 1/2 hod. Vodu slejeme a boby necháme vychladnout.
2. Kukuřici vložíme do dostatečného množství vařící vody a 10 minut povaříme; po vyjmutí z vody necháme vychladnout.
3. Ostrým nožem opatrně oddělíme jednotlivá zrna.
4. Mrkev, cibulku, petrželovou natě, kukuřičná zrna a boby vložíme do misky.
5. Podle chuti zamícháme do majonézy kari koření a vše dochutíme solí a mletým pepřem. Nálev nalejeme na salát a všechno dobře promícháme.

SALÁT Z RAJČAT A FENYKLU

Queenslandské ořechy můžeme nahradit mandlemi, liskovými oříšky nebo oříšky kešů.

Suroviny:

250 g sladkého fenyklu nakrájeného na nudličky, 250 g nakrájených rajčat 4 větší mladé cibulky nakrájené na kolečka, 25g queenslandských ořechů.

K přípravě nálevu:

1 ČL francouzské hořčice, 1 PL jablečného octa, 1/2 ČL zahuštěné jablečné šťávy, 60ml olivového oleje, sůl, mletý pepř.

Příprava: 10–15 minut (potom 30 minut nechat odležet)

BL V

Postup:

1. Fenykl dáme do salátové mísy.
2. Přidáme rajčata, cibulku a ořechy.
3. Všechny suroviny k přípravě nálevu dáme do šejkru, dobře uzavřeme a protřepeme.
4. Salát zalejeme nálevem a dobře promícháme. Před podáváním necháme 30 minut odležet.

SALÁT Z POTOČNICE A POMERANČŮ

Potočnici je možno obrazně nazvat „vitaminovou bombou“ vzhledem k vysokému obsahu vitamínu C. Při přípravě použijeme výhradně čerstvé rostliny, zažloutlé listy odstraníme.

Suroviny:

1 svazek potočnice, 4 strouhané mrkve, 100g nakrájených čekanových puků, 2 chemicky neošetřené pomeranče, 1 PL sekané petrželové natě, 1 PL slunečnicových semen na ozdobu.

K přípravě nálevu:

1 ČL sladké hořčice, 1 PL jablečné-



Spenákový salát



Salát z linských bobů



Tabouleh



Zelný salát s kari kořením



Letní sen



Salát z rajčat a fenyklu



Hlávkový salát s koprovým nálevem



Salát z klíčků



Salát z červené řepy s broskvemi a kozím sýrem



Salát z melounu a rajčat



Ananasový salát



Pohankový salát



Červeně pokašeni



Sójový salát



Kukuřičný salát s houbami



Salát z červené řepy a cuket



Salát z potočnice a pomerančů



Salát z hnědé rýže

ho octa, 4 PL slunečnicového oleje, sůl, mletý pepř.

Příprava: 10–15 minut

BL V

Postup:

1. Potočnici potrháme na kusy a vložíme do salátové mísy.
2. Přidáme mrkev a čekanku.
3. Nastrouháme trochu pomerančové kůry a odložíme si ji na ozdobu.
4. Pomeranče oloupáme, rozdělíme na měsíčky a ty ještě překrojíme. Takto upravené dáme do mísy.
5. Přidáme petrželovou nať a všechno dobře promícháme.
6. Suroviny k přípravě nálevu dáme do šejkru, dobře uzavřeme a protřepeme.
7. Nálevem zalejeme salát a všechno dobře promícháme. Ozdobíme slunečnicovými semeny a strouhanou pomerančovou kůrou.

TABOULEH

K přípravě této salátové speciality ze Středního východu můžeme místo bulguru použít i kuskus.

Suroviny:

250g bulguru, 90ml olivového oleje, šťáva a strouhaná kůra ze 3 chemicky neošetřených citrónů, 3 nadrobno nakrájené stroužky česneku, 1 PL čerstvé jemně sekané máty, 4 na kousky nakrájená rajčata, 1 na kostky nakrájená salátová okurka, 1 zelená paprika nakrájená na nudličky, 1 malá nadrobno posekaná cibule, sůl, mletý pepř
Na ozdobu několik salátových listů, 12 černých oliv, několik koleček nebo dílků (měsíčků) citrónu.

Příprava: 20 minut

Chlazení: 2 hodiny

V

Postup:

1. Bulgur dáme do velké mísy a zalejeme vařící vodou. Necháme 5 minut stát, než se spaří a vsaje vodu.
2. Přidáme olivový olej, citrónovou šťávu a kůru. Česnek a mátu a všechno dobře promícháme.
3. Vmícháme rajčata, okurky, papriku a cibuli, dochutíme solí a mletým pepřem.
4. Vložíme do chladničky nejméně na 2 hodiny.
5. Směs rozdělíme na salátové listy, ozdobíme olivami a kolečky nebo dílky citrónu.

ZELNÝ SALÁT S KARI KOŘENÍM

Suroviny:

400g krouhaného bílého hlávkového zelí, 4 strouhané karotky, 1 malá zelená paprika nakrájená na nudličky, 2 jemně nakrájené řapíky řapíkového celeru, 1/4 nadrobno nakrájené salátové okurky, 1 jablko, šťáva a strouhaná kůra z 1 chemicky neošetřeného citrónu, 50g půlených vlašských ořechů, 25g hrozinek.

K přípravě nálevu:

200 ml majonézy, 1 ČL kari koření.

Příprava: 15–20 minut (potom 30 minut nechat odležet)

BL V

Postup:

1. Nakrouhané zelí dáme do mísy.
2. Přidáme karotku, papriku, celer a okurku.
3. Citrónovou šťávu a strouhanou kůru dáme do šálku a vložíme do ní kousky jablka hned po nakrájení, aby nezhnědly. Tuto směs nalejeme na salát.
4. Přidáme ořechy a hrozinky.
5. Majonézu ochutíme kari kořením a nalejeme ji na salát.

Znovu promícháme. Před podáváním necháme salát uležet nejméně 30 minut.

SALÁT Z ČERVENÉ ŘEPY S BROSKVEMI A KOZÍM SÝREM

Osvěžující lahůdka pro horké letní dny. Kdo nemá rád pikantní jídla, může nahradit kozí sýr ovčím. Místo broskví můžeme použít pomeranče, klementinky nebo hrušky.

Suroviny:

400g uvařené a oloupané červené řepy, 200–250g měkkého kozího sýra, 3 na plátky nakrájené broskve, troška estragonu na ozdobu.

K přípravě nálevu:

2 PL citrónové šťávy, 3 PL sójového oleje, 1/2 ČL sekaného estragonu na ozdobu, 1/2 ČL zahuštěné jablečné šťávy, sůl, mletý pepř.

Příprava: 10 minut

BL

Postup:

1. Červenou řepu nakrájíme na kolečka.
2. Sýr nakrájíme na malé kousky stejné velikosti.
3. Červenou řepu, sýr a kolečka broskví upravíme na talíři nebo na mělké míse.
4. Suroviny k přípravě nálevu dáme do šejkru, dobře uzavřeme a protřepeme.
5. Nálevem zalejeme salát a ozdobíme výhonky estragonu.

SALÁT Z MELOUNU A RAJČAT

Suroviny:

1 velký cukrový meloun, 250g rajčat 1 PL čerstvé sekané máty, 1 PL sekané pažitky, šťáva z 1 citrónu, 1 PL sójového oleje, sůl, mletý pepř.

Příprava: 10–15 minut

BL

Postup:

1. Meloun rozpůlíme a vybereme semena; rozkrojíme na čtvrtky a oloupáme. Ovoce nakrájíme na kostky. Pracujeme nad salátovou mísou, abychom zachytili všechnu šťávu.
2. Přidáme rajčata nakrájená na kousky stejné velikosti.
3. Přisypeme sekanou mátu a pažitku.
4. Salát polejeme citrónovou šťávou a sójovým olejem, zamícháme, dochutíme solí a pepřem. Před podáváním je dobře salát vychladit.

SALÁT Z KLÍČKŮ

Zázvor dodává tomuto salátu příchuť tisíce a jedné noci. Místo klíčků bobů mungo můžeme použít i jiné klíčky.

Suroviny:

250g klíčků z bobů mungo, 1 malá červená paprika nakrájená na nudličky, 1/2 na kostky nakrájené salátové okurky, 100g jemně nakrájeného čínské zeli, 3 nadrobno nakrájené řapíky řapíkového celeru, 4 nakrájené sušené meruňky (předem namočené na 3 hodiny do vody), 50g oříšků kešů na ozdobu.

K přípravě nálevu:

1 PL jablečného octa, 4 PL sójového oleje, 1/4 ČL mletého zázvoru, 1 ČL tamari, sůl, mletý pepř.

Příprava: 15 minut (k tomu 3 hod. na máčení meruněk)

BL V

Postup:

1. Klíčky z bobů mungo vsypeme do salátové mísy.
2. Přidáme papriku, okurku, čínské zelí a řapíkový celer.
3. Doplníme meruňkami.
4. Všechny suroviny k přípravě nálevu dáme do šejkru, dobře uzavřeme a protřepeme.
5. Nálevem zalejeme salát a všechno dobře promícháme. Před podáváním ozdobíme oříšky kešú.

KUKUŘIČNÝ SALÁT S HOUBAMI

Suroviny:

2 palice kukuřice, 100g pěstovaných žampionů nakrájených na tenké plátky, 1/2 hlávky salátu (podle potřeby můžeme listy trochu potřihat), 3 nakrájená rajčata, 6 ředkviček nakrájených na tenká kolečka.

K přípravě nálevu:

1 ČL hořčičného semínka, 1 PL bílého vinného octa, 4 PL oleje z vlašských ořechů, 2 stroužky posekaného česneku, 1/2 ČL nadrobno pokrájené bazalky, sůl, mletý pepř.

Příprava: 20–25 minut

Chlazení: 20 minut

BL V

Postup:

1. Kukuřičné palice vložíme do většího množství vařící vody, teplotu snížíme a 10 minut povaříme; vyjmeme z vody a necháme vychladnout.
2. Ostrým nožem oddělíme zrna z vřetena palic a vsypeme do salátové mísy.
3. Přidáme houby, listy salátu, rajčata a ředkvičky.
4. Všechny suroviny k přípravě nálevu dáme do šejkru, dobře uzavřeme a důkladně protřepeme.
5. Nálevem zalejeme salát a dobře promícháme. Před podáváním uložíme na 20 minut do chladničky.

LETNÍ SEN

Osvěžující salát, který je nejlépe připravovat v době sklizně

meruněk. Můžeme však k jeho přípravě použít i předem namočené sušené meruňky.

Suroviny:

250g pěstovaných žampionů nakrájených na tenké plátky, 250g odpeckovaných a rozčtvrcených meruněk, 100g nakrájených čekankových puků.

K přípravě nálevu:

150ml kyselá smetana, 1 PL nadrobno posekané pažitky, 1 ČL za-

huštěné jablečné šťávy, sůl, mletý pepř.

Příprava: 10–15 minut

BL

Postup:

1. Houby, meruňky a čekanku dáme do salátové mísy a promícháme.
2. Všechny přísady na přípravu nálevu dáme do šejkru, uzavřeme a důkladně protřepeme.
3. Nálevem zalejeme salát a ještě jednou dobře promícháme.



BRAMBOROVÝ SALÁT SE SÓJOU

Suroviny:

400g vařených brambor, 1/2 ČL tlučeného kmínu, 100g červené cibule, 250g sójových klíčků (čerstvých nebo nakládaných), 1 ČL hořčice, 1 PL čerstvé šťávy z citronu, sůl, 1/2 ČL zázvoru, 2 PL 4% kondenzovaného mléka, 6 PL jogurtového krému.

Příprava: asi 1 hodina

BL

Postup:

Brambory podusíme s kmínem v menším množství vody, necháme vychladnout, oloupáme a pokrájíme na tenké plátky. Cibuli očistíme a nadrobno pokrájíme. Čerstvé sójové klíčky dáme na síto, několikrát dobře promyjeme a necháme okapat (nakládané pouze necháme okapat); s cibulí nakrájenou na kostky přidáme k bramborám. Nálev připravíme z hořčice, citronové šťávy, špetky soli, zázvoru, kondenzovaného mléka a jogurtového salátového krému; touto směsí zalejeme brambory se sójovými klíčky. Opatrně promícháme a necháme chvíli stát.



PESTRÁ SALÁTOVÁ MÍSA S VEJCI

Suroviny:

300g velké mrkve, voda, sůl, 400g očištěné mladé cibulky dlouhé asi 20 cm, 2 mladé kedlubny (á 150g), 100g cukrového hrášku, 8 stejně velkých čerstvých žampionů (200g), 12 velkých ředkviček, 250g hlávkového salátu, 1 miska řeřichy, 4 vejce natvrdo, 9 PL octové omáčky (vinaigrette) s jogurtem, 14 PL octové omáčky se zahradními bylinkami.

Příprava: 20 minut

Postup:

Očištěnou mrkev nakrájíme na krátké tenké nudličky. Mladou cibulku opereme. Zeleninu postupně krátce blanšírujeme ve vařící osolené vodě. Pak ji zalejeme octovou omáčkou s bylinkami (5 PL). Očištěný kedluben rozčtvrtíme a nakrájíme na tenké plátky, přidáme hrášek a 5 PL octové omáčky s jogurtem. Houby nakrájíme na plátky, pokapeme 4 PL octové omáčky s bylinkami. Ředkvičky očištíme, ale mladé lístky ponecháme. Oprané salátové listy rozložíme na 4 velké mělké talíře. Na listy dáme salát z mrkve, kedlubnu a hrášku, vedle do malých hromádek rozdělíme ostříhanou řeřichu. Ozdobíme mladou cibulkou, třemi ředkvičkami a čtvrtkami vajec. Na každé vejce nalejeme 1 PL octové omáčky s jogurtem.

MAJONÉZA

V tomto receptu je použito jedno vejce, další je zcela vegetariánský. Obě majonézy lze skladovat 4–5 dní v chladničce ve sklenici se šroubovacím uzávěrem. Místo robotu můžeme použít ruční elektrický míxér nebo šlehač na sních.

Suroviny:

1 vejce, 1 PL citrónové šťávy, 1 ČL bílého vinného octa, 1 ČL mletého hořčičného semínka, 2 ČL nadrobno posekaných čerstvých sezónních bylinek, sůl, mletý pepř, 250–325ml slunečnicového oleje.

Příprava: 10–15 minut

Množství: asi 400—450ml
BL

Postup:

1. Vejce rozklepneme do kuchyňského robotu, přidáme ostatní suroviny s výjimkou oleje. Mixujeme na maximální obrátky.
2. Přepneme na nižší stupeň. Robot necháme běžet a přitom velice pomalu přidáváme olej, až je majonéza dostatečně hustá. (Při rychlejším přidávání oleje se majonéza může srazit.)

VEGETARIÁNSKÁ MAJONÉZA

Suroviny:

100ml sójového mléka, 4 PL citrónové stavy, 2 ČL mletého hořčičného semínka, 2 ČL nadrobno posekaných čerstvých sezónních bylinek, sůl, mletý pepř, 200—300ml sójového oleje.

Příprava: 10—15 minut

Množství: 400—450ml

BL V

Postup:

1. Všechny suroviny s výjimkou oleje dáme do kuchyňského robotu a mixujeme na nejvyšší obrátky.
2. Přepneme na nižší stupeň a po malých dávkách přidáváme olej, až majonéza zhoustne.

SALÁT Z ČERVENÉ ŘEPY A CUKET

Suroviny:

1,3 kg vařeného, oloupaného a na kostky nebo nudličky nakrájené červené řepy, 500g cuket nakrájených na tenké plátky, 1 nadrobno nakrájená cibule nebo šalotka.

K přípravě nálevu:

90ml (6 PL) jogurtu z kozího mléka, 3 PL olivového oleje, 1 PL jablečného octa, 1/2 ČL mletého hořčičného semínka, 2 jemně nakrájené stroužky česneku, šťáva z 1/2 citrónu, sůl, mletý pepř, několik hořčičných semen a troška řeřichy na ozdobu.

Příprava: 10 minut (hotové nechat odležet 1 hodinu)

BL

Postup:

1. Červenou řepu dáme do salátové mísy.
2. Přidáme cukety a cibuli.
3. Všechny suroviny k přípravě nálevu

dáme do šejkru, dobře uzavřeme a protřepeme.

4. Nálevem zalejeme salát a opatrně promícháme. Před podáváním necháme 1 hodinu stát (např. v chladničce). Hotový salát zdobíme hořčičnými semeny a řeřichou.

SALÁT Z HNĚDÉ RÝŽE

Místo rýže můžeme použít i pšenici nebo ječmen.

Suroviny:

250g neobroušené rýže (Natural), 500ml vody, 1 velká nadrobno nakrájená mrkev, 1 malý květák rozbraný na růžičky, 1 zelená paprika nakrájená na nudličky, 1 PL sekané petrželové natě, 1 PL sekaného kopru.

K přípravě nálevu:

1/2 ČL mletého hořčičného semín-

ka, 1/2 ČL zahuštěné jablečné šťávy, 1 PL jablečného octa, 4 PL šafránového oleje, sůl, mletý pepř.

Příprava: 10 minut

Vaření: 45 minut

Chlazení: 1 hodina

BL V

Postup:

1. Rýži dáme do hrnce a zalejeme studenou vodou. Uvedeme do varu a přikrytou vaříme na mírném ohni asi 45 minut, až vsákne všechnu vodu. Nemícháme! Odstavíme z plotny a necháme vychladnout.
2. Přísady k přípravě nálevu dáme do menšího šejkru, dobře uzavřeme a protřepeme.
3. Vychladlou rýži dáme na mísu, přidáme zeleninu a bylinky. Všechno zalejeme nálevem a dobře promícháme. Před podáváním nejméně na 1 hodinu uložíme do chladničky.



KADEŘAVÝ SALÁT „GRENOBLE“

Suroviny:

3 plátky toastového chleba, 50g másla, 1 kadeřavý salát 1 velká červená cibule, 150g vlašských ořechů, 2 PL bílého vinného octa, sůl, mletý pepř, 4 PL oleje z vlašských ořechů.

Příprava: 10 minut

Postup:

Z toastového chleba skrojíme kůrku a nakrájíme jej na kostky, které na másle opečeme do zlatohněda. Odložíme stranou. Salát pokrájíme na nudličky, důkladně opereme a osušíme. Oloupáme cibuli a nakrájíme na tenká kolečka. Salát smícháme s cibulí a s ořechy. Ocet, mletý pepř, sůl a olej z vlašských ořechů dobře rozmícháme a nalejeme na salát. Posypeme opečenými kostičkami toastového chleba.

ŠPENÁTOVÝ SALÁT

Suroviny:

100g špenátu (listy potrháme nebo nakrájíme), 100g krouhaného červeného zelí, 1 malá žlutá paprika nakrájená na nudličky, 1/4 salátové okurky nakrájené na malé kostky, 1 na kousky nakrájený grapefruit, 1 jablko, tykvovalá semena a kolečka kiwi na ozdobu.

K přípravě nálevu:

200g tvarohu (20% tuku), 2 ČL sekaného kopru, 1 PL olivového oleje, 1/2 ČL zahuštěné jablečné šťávy, 1 jemně posekaný stroužek česneku, sůl, mletý pepř.

Příprava: 15 minut

BL

Postup:

1. Špenát dáme do salátové mísy.

2. Přidáme ostatní zeleninu a grapefruit.
3. Jablko postrouháme přímo do salátu.
4. Všechny přísady k přípravě nálevu zpracujeme elektrickým mixérem nebo šlehačem na sníž.
5. Nálevem zalejeme salát a zlehka promícháme. Před podáváním ozdobíme tykvovalými semeny a kolečky kiwi.

ANANASOVÝ SALÁT S RÝŽÍ

Místo rýže můžeme použít pšenici nebo ječmen.

Suroviny:

75g neobroušené rýže (Natural), 175ml vody, 1 malý ananas nakrájený na malé kousky, 100g vařeného zeleného hrášku, 2 pokrájené řapíky řapíkového celeru, 75g pražených slunečnicových semen.

K přípravě nálevu:

Šťáva a strouhaná kůra z 1 chemicky neošetřeného citrónu (lajmu), 4 PL sójového oleje, 2 PL nadrobno sekaného estragonu, 1 ČL hořčičného semínka, sůl, mletý pepř.

Vaření: přesně 1 hodina

Příprava: 15 minut

BL V

Postup:

1. Rýži dáme do hrnce, zalejeme vodou a uvedeme do varu. Přikrytou vaříme asi 45 minut na velmi mírném ohni, až vsákne všechnu vodu. Nemícháme! Po uvaření necháme vychladnout.
2. Do mísy dáme rýži a ostatní suroviny na salát kromě slunečnicových semen a promícháme.
3. Všechny suroviny k přípravě nálevu dáme do šejkru, dobře uzavřeme a protřepeme.
4. Nálevem zalejeme salát a všechno znovu promícháme. Necháme několik minut stát.
5. Před podáváním posypeme slunečnicovými semeny.

ČERVENÉ POKUŠENÍ

Velmi vydatný lahůdkový salát; na jeho přípravu se vyplatí věnovat více času.

Suroviny:

100g červené fazole (předem namočené na 12 hodin do vody), 75g krouhaného zelí, 1 malá nadrobno posekaná červená šalotka, 4 na kolečka nakrájená rajčata, 1 malá žlutá paprika nakrájená na nudličky, 8 na kolečka nakrájených ředkviček, 1 PL petrželové natě.

K přípravě nálevu:

1 ČL hořčičného semínka, 1 PL červeného vinného octa, 4 PL olivového oleje, 2 stroužkyjemně posekaného česneku, 1 ČL dobromysli (oregana), sůl, mletý pepř

Vaření: 1 1/2 hodiny

Příprava: 15 minut (k tomu 12 hodin na nabobtnání fazole)

Chlazení: 1 hodina

BL V

Postup:

1. Fazoli dáme vařit ve vodě, v níž se



SALÁTOVÝ TALÍŘ S AVOKÁDEM

Suroviny:

1 dubolistý salát, 1 zralé avokádo, 125g tvrdých žampionů, 2 PL citrónové šťávy, 2 PL vinného octa, mletý pepř, sůl, troška cukru, 4 PL oleje z lískových oříšků, 100g tvrdého sýra (např. ementálu).

Příprava: asi 12 minut

BL

Postup:

Salát opereme, potrháme a dobře osušíme. Avokádo oloupáme, odpeckujeme, dužinu nakrájíme na tenké plátky a pokapeme citrónovou šťávou, aby nezhnědla. Žampiony opereme, nakrájíme na tenké plátky a rovněž pokapeme citrónovou šťávou. Ocet smícháme s mletým pepřem, solí, cukrem a olejem z lískových oříšků. Do této směsi namočíme salátové listy a rozdělíme je na 4 talíře. Položíme na ně avokádo a žampiony a ozdobíme strouhaným sýrem.

máčela; podle potřeby trochu vody přidáme. Uvedeme do varu a přikrytou vaříme 20 minut na prudkém ohni, potom ještě 1 hodinu na mírném ohni. Po uvaření scedíme a necháme vychladnout.

2. Uvařenou fazoli dáme do mísy.
 3. Přidáme červené zelí a šalotku.
 4. Opatrně zamícháme rajčata, papriku, ředkvičky a petrželovou nať.
 5. Všechny suroviny k přípravě nálevu dáme do šejkru, dobře uzavřeme a protřepeme.
 6. Nálevem zalijeme salát.
- Před podáváním uložíme nejméně na 1 hodinu do chladničky.

SÓJOVÝ SALÁT

Suroviny:

100g sójových bobů (předem namočených na 12 hodin ve vodě), 2 tanžerínky nebo 1 pomeranč, 250g uvařené a oloupané červené řepy nakrájené na kostky, 1/4 na kostky nakrájené salátové okurky, 4 mladé cibulky nakrájené na kolečka, 2 PL nadrobno sekaných čerstvých lístků koriandru.

K přípravě nálevu:

1/2 ČL hořčičného semínka, 1 ČL zahuštěné jablečné šťávy, 1 ČL miso, 2 PL tahinu, šťáva a strouhaná kůra z 1 chemicky neošetřeného citrónu, 1 PL jablečného octa, špetka chilli.

Vaření: minimálně 2 hodiny

Příprava: 15 minut (k tomu 12 hodin na nabobtnání sóje)

BL V

Postup:

1. Sójové boby dáme vařit ve vodě, v níž se máčely; podle potřeby trochu vody přidáme. Uvedeme do varu a přikryté na mírném nebo středním ohni 2 hodiny vaříme. Scedíme a necháme vychladnout.
2. Tanžerínky nebo pomeranč oloupáme a rozdělíme na měsíčky.
3. Všechny suroviny na salát s výjimkou lístků koriandru dáme do salátové mísy a opatrně promícháme.
4. Přísady k přípravě nálevu dáme do šejkru, uzavřeme a důkladně protřepeme.
5. Nálevem zalijeme salát a znovu zlehka promícháme. Před podáváním zdobíme lístky koriandru.

BRAMBOROVÝ SALÁT S POLNÍČKEM NA FRANCOUZSKÝ ZPŮSOB

Suroviny:

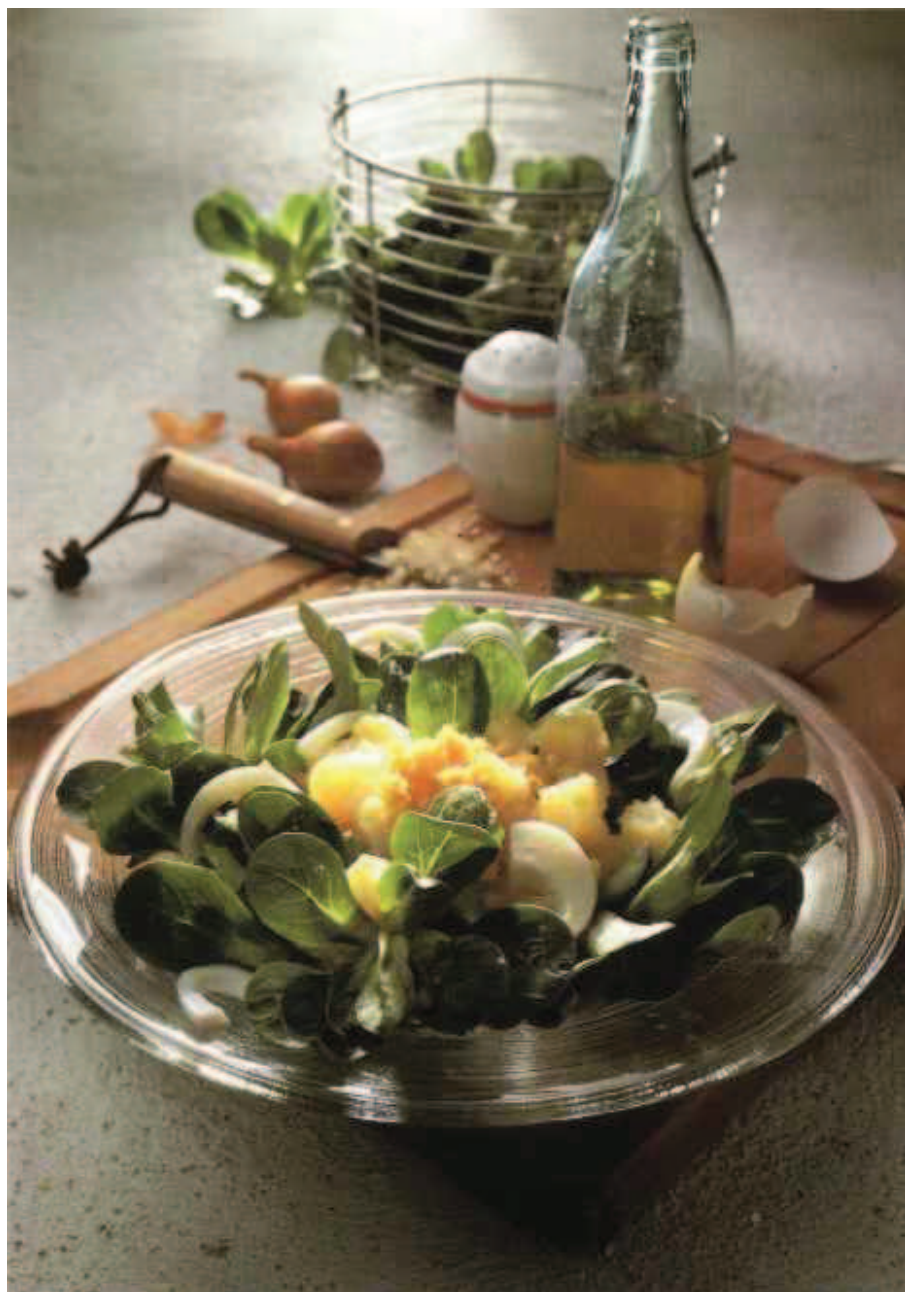
250g brambor, 3 šalotky, 1/8 l masového vývaru, 2–3 PL vinného octa, mletý pepř, sůl, 150g polníčku, 3 vejce natvrdo, 3 PL oleje.

Příprava: asi 35 minut

BL

Postup:

Brambory uvaříme, scedíme, oloupáme a nakrájíme na kostky. Šalotku očistíme a jemně posekáme. Všechno dáme do mísy. Masový vývar ohřejeme s octem a touto horkou směsí přelejeme brambory; v nálevu je necháme 20 minut. Mezi tím důkladně opereme a osušíme polníček. Oloupáme a rozpůlíme vejce, žlutky odložíme stranou, z bílků nakrájíme nudličky. Na brambory nalejeme olej, dochutíme solí a pepřem. Potom vmícháme polníček a bílky. Nahoru protlačíme žlutky přes česnekový lis nebo sítko a hned podáváme.



HLAVNÍ JÍDLA

ZAPÉKANÉ AVOKÁDO S TVAROHEM A VLAŠSKÝMI OŘECHY

Použijete-li menší avokádo, bude toto jídlo vhodné i jako předkrm. Vegetariáni mohou místo tvarohu použít tofu.

Suroviny:

2 PL sójového oleje nebo 25g másla, 1 cibule nakrájená na kolečka, 100g pěstovaných žampionů nakrájených na tenké plátky, 2 PL chudého tvarohu nebo měkkého tofu, 75g plísňového sýra (stilton), 25g púlených vlašských ořechů, sůl, mletý pepř, 2 velká avokáda.

Příprava: 15 minut

Pečení: 10 minut

BL

Postup:

1. Troubu vyhřejeme na 150° C.
2. V kastrolu rozpálíme olej a opražíme na něm cibuli s houbami (5 minut).
3. Přidáme tvaroh, plísňový sýr (rozdobený), ořechy, mletý pepř a sůl. Dobře rozmícháme a odstavíme z plotny.
4. Avokáda rozpůlíme a lžičkou vydlabeme větší část dužiny.
5. Dužinu roztlačíme vidličkou a přidáme k ostatnímu. Všechno důkladně promícháme, případně dosolíme.
6. Hmotou naplníme avokáda a dáme je na plech. V troubě zapékáme asi 10 minut.

Podáváme s lehkým salátem nebo dušenou zeleninou.

POCHOUTKA Z TOPINAMBURŮ A RAJČAT

Toto jednoduché jídlo si můžete připravit už den předem a před použitím je jen ohřejete.

Suroviny:

500g rajčat, 50g másla, 7 velká cibule nakrájená na kostky,

2 stroužky jemně posekaného česneku, 1 ČL sekané bazalky, 500g na kostky nakrájených topinamburů, sůl, mletý pepř, troška sekané petrželové natě na posypání.

Příprava: asi 35 minut
BL

Postup:

1. Rajčata vložíme na chvíli do horké vody, potom vyjme a necháme vychladnout.
2. Mezitím v kastrolu rozpustíme máslo, přidáme cibuli, česnek, bazalku a všechno opražíme.
3. Přidáme topinambury, promícháme a dusíme na mírném ohni.
4. Rajčata oloupáme, trochu rozmělníme vidličkou, přidáme k topinamburům, zamícháme a dochutíme mletým pepřem a solí.
5. Směs ještě asi 10 minut podusíme ve vlastní šťávě na velmi mírném ohni.
6. Upravíme do hlubokých talířů a posypeme sekanou petrželovou natí. Podáváme s dušenými obilninami a čerstvým salátem.

RAGÚ Z BRAMBOR A BAKLAŽÁNŮ

Toto ragú připravujeme bez přidání tekutiny. Občas je promícháme, aby se nepřipálilo.

Suroviny:

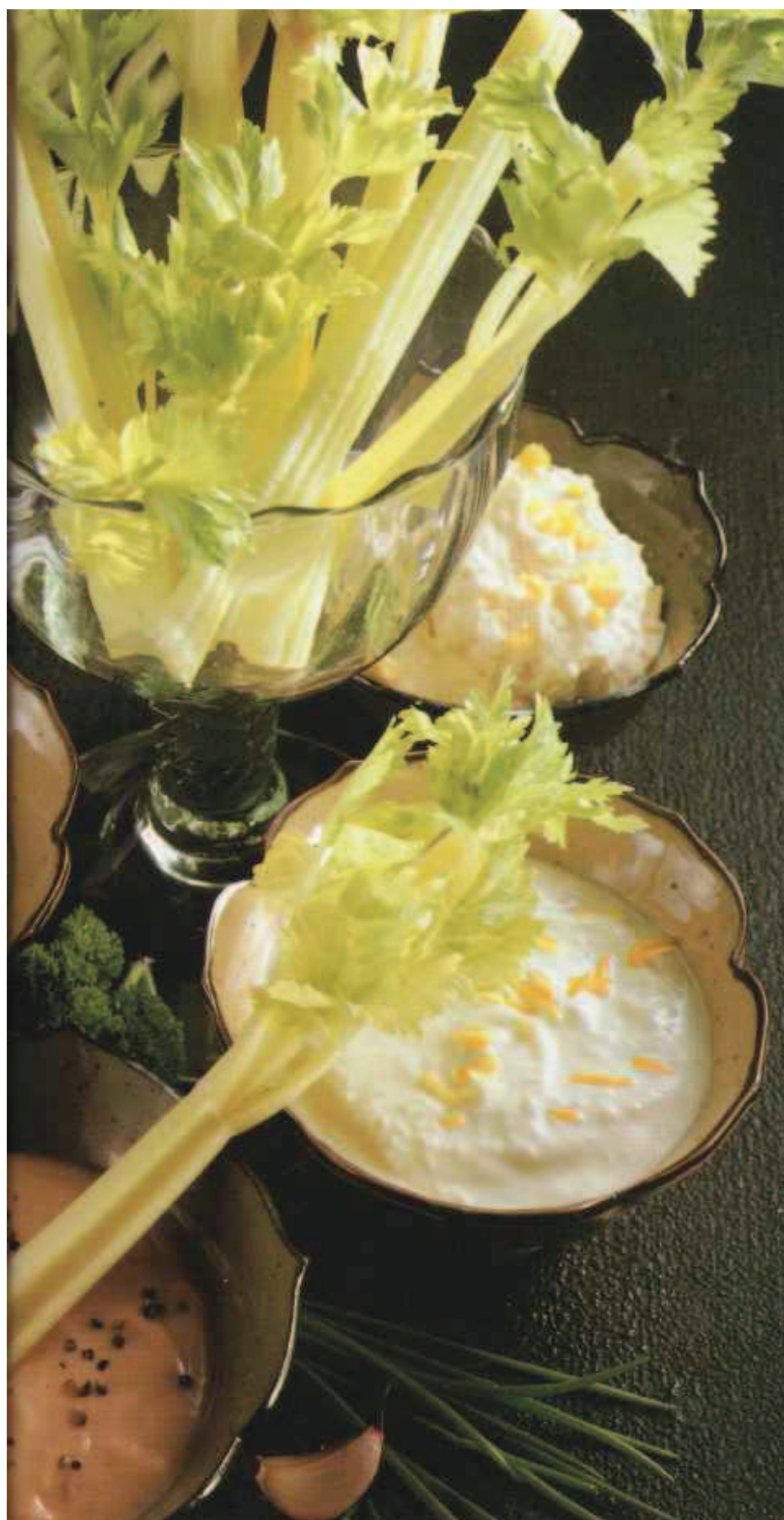
250g rajčat, 1 velký baklažán nakrájený na kostky stejné velikosti, 4 PL sójového oleje, 1 ČL kmínu, 2 ČL koriandrových plodů, 1 velká cibule nakrájená na kostky, 1/2 ČL kmínu, 2 ČL muškátového květu, 1/2 ČL mletého kardamomu, 1/2 ČL chilli, 1 PL rajského protlaku, 250g brambor nakrájených na kostky stejné velikosti, špetka soli.

Příprava: 35 minut
BL V

Postup:

1. Rajčata krátce ponoříme do vařící vody, pak vyjme a necháme vychladnout. »





ŘAPÍKOVÝ CELER S RŮZNÝMI DIPY

Suroviny:

800g řapíkového celeru

Celerové řapíky očistíme, opereme a vkusně upravíme do širší sklenice nebo na mělkou misku. Řapíky pojídáme po namočení do některého dipu.

DIPY

Vaječný dip

3 vejce natvrdo, 100g měkkého sýra, 4 PL sladké smetany, sůl.

Sýr se smetanou utřeme do hladká, žloutky rozmačkáme vidličkou, bílky posekáme a všechno dobře promícháme. Dochutíme solí.

Dip „Thousand Islands“ („Tisíc ostrovů“)

100g měkkého sýra, 2 PL majonézy (80 %), 1 PL kečupu, 2 PL sladké smetany, čerstvě semletý pepř, sůl.

Sýr s majonézou utřeme do hladká, promícháme kečup a smetanu. Dochutíme solí a čerstvě semletým pepřem.

Bylinkový dip s česnekem

100g měkkého sýra, 2 PL sladké smetany, 2 PL jogurtu, 1 PL pokrájených kaparů, 1 malá posekaná okurka, 1 ČL sekané petrželové naťe a pažitky, 1–2 stroužky česneku, sůl.

Sýr se smetanou a jogurtem umícháme do hladká, přidáme utřené stroužky česneku a ostatní přísady, zamícháme a dosolíme.

Pomerančový dip s křenem

100g měkkého sýra, 2 PL pomerančové šťávy, 1 ČL strouhané pomerančové kůry (z chemicky neošetřeného plodu), 1 PL křenu, sůl.

Sýr s křenem utřeme do hladká, přidáme pomerančovou šťávu a kůru a dochutíme solí.

- Mezitím si připravíme baklažány (viz kapitolu „Čerstvá zelenina“).
- V kastrolu rozpálíme olej, přidáme kmín a koriandr. Pražíme, až zrnka kmínu rozpukají.
- Do kastrolu přidáme cibuli, muškátový květ, kardamom, chilli a rajský protlak a vše 5 minut podusíme na mírném ohni.
- Přidáme brambory a pomícháme.
- Přidáme baklažány a zamícháme.
- Rajčata oloupáme, vidličkou rozmačkáme a rovněž přidáme do kastrolu.
- Přikrytou směs za občasného míchání vaříme na mírném ohni ještě asi 10–15 minut.

Jídlo můžeme podávat s neobroušenou rýží (Natural).

FAZOLOVÉ KARBANÁTKY

Suroviny:

100g bobů vigny čínské (předem namočených na 12 hodin do vody), 150g neobroušené rýže (Natural), přesně 300 ml vody, 1 malá nadrobno nakrájená cibule, 1/2 červené papriky pokrájené na nudličky, 1 PL sekané petrželové natě, 1 ČL tlučeného kmínu, 1/2 ČL mletého koriandru, 1/4 ČL chilli, 2 ČL sekané bazalky, 1 PL rajského protlaku, 1 PL tamari, 2 ČL strouhaného kokosu, 25g hrozinek (možno vynechat), sůl, mletý pepř, směs

z hladké pšeničné mouky a sezamových semen na obalování, trochu oleje na smažení.

Příprava: 20 minut (k tomu 12 hodin na nabobtnání bobů)

Vaření a smažení: 1 1/2 hodiny

Množství: 8 karbanátek (“bean-burger“)

V

Postup:

- Boby dáme vařit ve vodě, v níž se máčely; podle potřeby trochu vody přidáme. Uvedeme do varu a přikryté vaříme 1 hodinu na mírném ohni.
- Mezitím ve druhém hrnci dáme rýži do vody, uvedeme do varu a přikrytou vaříme na mírném ohni 45 minut, až vsákne všechnu vodu. Nemícháme!
- Boby, rýži a všechny ostatní přísady (s výjimkou oleje a směsi na obalování) vložíme do vhodné nádoby a ručním mixérem zpracujeme na hladkou masu.
- Rukou zformujeme 8 plochých karbanátek a obalíme je v mouce smíchané se sezamovými semeny.
- Na pánvi rozpálíme olej a karbanátky na něm usmažíme z obou stran do zlatova (3–4 minuty).
- Hotové položíme na papírové ubrousky, aby se odstranil přebytečný tuk. Podáváme teplé nebo studené se zeleninovou přílohou nebo v rozkrojené celozrnné žemli, případně toastovém chlebu.



PEČENÉ ŘEZY Z POLENTY

1 l osolené vody, 350 g kukuřičné krupice, 125g bylinkového másla.

Příprava: asi 25 minut

Postup:

Osolenou vodu uvedeme do varu a za stálého míchání do ní sypeme kukuřič-

nou krupici. Přidáme 40 g bylinkového másla a ještě asi 15 minut mícháme (nejlépe ručním elektrickým šlehačem). Polentovou kaši rozetřeme na vlhké prkénko ve vrstvě asi do 3 cm a necháme vychladnout. Pak pokrájíme na kosočtverečky a z obou stran je osmažíme ve zbývajícím horkém bylinkovém másele. K jídlu podáváme sezónní saláty s jogurtovým nálevem. Podle chuti můžeme do polentové kaše během míchání přidat 1–2 PL sekaných arašídů.

OHNIVÝ FAZOLOVÝ HRNEC

Toto jídlo se v Mexiku obvykle připravuje z červené fazole. V našem receptu navrhovaná černá odrůda mu dodává zajímavou barvu.

Suroviny:

200g černé fazole (předem máčené 12 hodin ve vodě), 900 g rajčat 2 PL sójového oleje, 1 velká cibule nakrájená na kolečka, 1 velká zelená paprika nakrájená na nudličky, 1/4 ČL skořice, 1 ČL mletého koriandru, 1/4–1/2 ČL chilli, 1/4 ČL anýzu, 350 g postrouhané cukety, 4 PL rajského protlaku, sůl, mletý pepř, 175g strouhaného sýra (podle možnosti parmezán).

Příprava: 20 minut (k tomu 12 hodin na nabobtnání fazole)

Vaření: přesně 2 hodiny

Pro 6 osob

BL

Postup:

1. Fazoli dáme vařit ve vodě, v níž se máčela; podle potřeby trochu vody přidáme. Uvedeme do varu a na mírném ohni přikrytou vaříme asi 1 1/2 hodiny. Slejeme a necháme vychladnout.
2. Mezitím vložíme rajčata na chvíli do vařící vody, pak vyjmeme a necháme vychladnout.
3. Ve velkém hrnci rozpálíme olej, přidáme cibuli, papriku, koření, dobře promícháme a na mírném ohni dusíme asi 5 minut.
4. Přidáme cuketu, pomícháme a podusíme.
5. Rajčata oloupáme a pokrájíme.
6. Rajčata s protlakem přidáme do hrnce, dobře promícháme a podusíme.
7. Přidáme uvařenou fazoli, ochutíme solí a pepřem a ještě asi 5–10 minut na slabém ohni povaříme.
8. Těsně před podáváním zamícháme do jídla sýr.

Podáváme s neobroušenou rýží (Natural) nebo s dušenými obilninami.

BRAMBOROVÉ SMAŽENKY SE ZELENINOU

Suroviny:

500g oloupaných syrových brambor, 250g očištěné mrkve, 250g oloupané cibule, 2 vejce, sůl, bílý pepř, kvasničné koření podle chuti, 100g pšeničného šrotu, větší množství přepuštěného másla na smažení.

Příprava: asi 40 minut

Postup:

Brambory, mrkev a cibuli postrouháme na hrubém struhadle do mísy, smícháme a rukama lehce vyždímáme. Promícháme s vejci, solí, kořením a pšeničným šrotem. Na velké pánvi rozehřejeme přepuštěné máslo. Polévkovou lžící tvarujeme z bramborového těsta bochánky, položíme je na pánev a naplocho stlačíme. Na středním ohni z obou stran osmažíme do křupava. Ihned podáváme.

RIZOTO Z HNĚDÉ RÝŽE

Toto jídlo můžeme připravit i ze směsi hnědé rýže a ječmene.

Suroviny:

2 na kolečka nakrájené cibule, 50g másla nebo 2 PL sójového oleje, 3 nadrobno nakrájené mrkve, 4 jemně nakrájené řapíky řapíkového celeru, 100g nadrobno nakrájené brokolice, 2 ČL sekané bazalky, 1 PL mleté kurkumy, sůl, pepř, 250g hnědé (neobroušené) rýže, 50ml tamari, 900ml zeleninového vývaru nebo vody, 100g loupavých pistáciových oříšků na ozdobu.

Příprava: 20 minut

Vaření: 1 1/2 hodiny

Pro 6 osob

BL V

Postup:

1. Troubu vyhřejeme na 200° C.
2. V hrnci rozpustíme máslo nebo olej a 5 minut na něm pražíme cibuli.
3. Přidáme mrkev, celer, brokolici, kurkumu a bazalku. Vše dobře promícháme a ochutíme solí a pepřem.

4. Přidáme rýži, dobře promícháme a za stálého míchání dusíme 3–5 minut.

5. Přilejeme tamari a zeleninový vývar nebo vodu a zamícháme. Vše přeložíme do ohnivzdorné keramické nádoby.

6. V troubě dusíme pod pokličkou 1 1/2 hodiny.

7. Před podáváním ozdobíme pistáciovými oříšky.

Podáváme s ratatouille (ragú) a se salátem, případně jen se salátem.

POHANKOVÉ PALAČINKY S RAJSKOU OMÁČKOU

Těsto si můžeme připravit předem, ale prášek do pečiva přidáme až těsně před smažením palačinek.

Suroviny:

175g pohankové mouky, 175g hladké pšeničné mouky, 2 ČL prášku do pečiva, 1 ČL sekaného kopru, 250ml mléka, 100ml vody, 100g jogurtu, 3 vejce, sůl, mletý pepř, olej na smažení.



K přípravě omáčky:

700 g rajčat 2 PL sójového oleje,
1 velká nadrobno nakrájená cibule,
1 velká červená paprika nakrájená
na nudličky, 3 bobkové listy, 2 ČL
jemně posekané čerstvé majoránky,
1/2 ČL strouhaného muškátového
oříšku, špetka chilli, 3 PL rajského
protlaku, 2 ČL zahuštěné jablečné
šťávy, sůl, mletý pepř, troška sekané
petrželové natě, strouhaný sýr na
ozdobu.

Příprava: 20 minut

Množství: 16—20 palačinek

Postup:

1. Nejdříve si připravíme těsto: Do mísky vsypeme mouku, prášek do pečiva a kopr. Do džbánu nebo podobné nádoby vlejeme mléko, vodu, jogurt a zamícháme vejce.
2. Směs pomalu lejeme do mouky a zpracováváme na těsto; dáváme přitom pozor, aby se netvořily hrudky. Dochutíme solí a mletým pepřem, necháme odpočinout.
3. Potom si připravíme omáčku. Na chvíli dáme rajčata do vařící vody, pak je vyjmeme a necháme vychladnout.
4. Mezitím v hrnci rozpálíme 30 ml oleje. Přidáme cibuli, papriku, bobkový list, majoránku, muškátový oříšek a chilli; všechno na nepřítis prudkém ohni 5 minut opražíme.
5. Rajčata oloupáme a nahrubo pokrájíme. Přidáme je i s rajským protlakem a jablečnou šťávou k ostatním surovinám a ještě 2—3 minuty dusíme.
6. Obsah hrnce rozmixujeme v kuchyňském robotu. Vlejeme nazpět do hrnce, osolíme, opeříme a odložíme stranou.
7. Na pánvi rozpálíme olej. Do horkého oleje nalejeme 2 PL těsta a lžící je rovnoměrně rozetřeme (množství na 1 palačinku).
8. Teplotu snížíme a palačinky smažíme z každé strany 3—4 minuty.
9. Hotové palačinky dáme na papírové ubrousky, které odsají přebytečný tuk, a pak odložíme na teplé místo.
10. Při smažení poslední palačinky dáme současně rozehřát rajskou omáčku. Servírujeme každé zvlášť nebo palačinky uložíme na mělkou mísu a polejeme je omáčkou. Zdobíme sekanou petrželovou natí a strouhaným sýrem.

DATLOVÉ KNEDLÍČKY S HORKOU POMERANČOVOU OMÁČKOU

Suroviny:

8 velkých čerstvých datlí, 50g pomerančové šťávy, předem připravené bramborové knedlíčky, 1/2 l studené vody, větší množství osolené vody.

Omáčka: 5 pomerančů, 100ml bílého vína, 100 g čerstvých datlí (asi 6 kusů), 100g cukru, 2 PL tlučené vanilky, 2 cl pomerančového likéru.

Postup:

Na bramborové těsto k přípravě knedlíčků si den předem uvaříme 500 g brambor ve slupce, necháme vychladnout a oloupáme. Následující den brambory postrouháme a zpracujeme se 150g mouky, 2 vejci a troškou soli na hladké těsto. Pomoučenýma rukama na pomoučeném valu zformujeme z těsta váleček a nakrájí-

me ho přibližně na 8 stejných kousků, z nichž tvarujeme knedlíčky; jeden na zkoušku uvaříme. Datle oloupáme, z jedné strany podélně nakrojíme a odpekujeme; vnitřek vyplníme kandovanou pomerančovou kůrou. Každý knedlíček naplníme jednou plněnou datlí. Knedlíčky klademe do většího množství vařící osolené vody a na mírném ohni je odkryté vaříme asi 20 minut, v žádném případě déle!

Na omáčku si připravíme pomeranče; ostrým nožem je důkladně oloupáme a pak vykrojíme dužinu jednotlivých dílků tak, abychom je zbavili blanitých přepážek. Šťávu zachytíme. Dužinu se šťávou rozmixujeme; získané množství (asi 400 ml) doplníme vínem na 500 ml. Datle oloupáme, podélně překrojíme, odpekujeme a dužinu nadrobno nakrájíme. V kastrolu necháme zkaramelizovat cukr do světle hnědé barvy, přidáme datle, zalejeme polovinou směsi pomerančů a vína a chvíli povaříme. Do trošky pomerančové šťávy, kterou jsme si pro tento účel odložili, zamícháme vanilku, pro-



mícháme a dáme převařit. Přidáme zbytek šťávy a ohřejeme, ale už nevaříme. Dochutíme pomerančovým likérem.

BANÁNOVÁ RÝŽE NA CELEROVÝCH PLÁTCÍCH

Suroviny:

40g přírodní (neobroušené) rýže, 1/2 bobkového listu, zeleninový vývar z 1 kostky, 100g celeru, 1/4 l zeleninového vývaru, 30g cibule, 1 ČL (5g) kayenského pepře, 1 středně velký banán, citrónová šťáva, 3 plátky rajčete (tloušťky 1 cm), 1/2 PL strouhaného sýra, 2 listy ledového salátu, 1/2 ČL oleje, kari koření.

BL

Postup:

Rýži přes noc namočíme do 80ml vody s bobkovým listem. Následující den přidáme zeleninovou kostku. Na velice mírném ohni dusíme asi 20 minut, až rýže vsákne všechnu tekutinu (pokud jsme rýži předem nenamočili, vaříme ji 45 minut). Odstraníme bobkový list. Mezitím nakrájíme celer na tři plátky na prst silné a v zeleninovém vývaru je povaříme asi 10 až 12 minut do poloměkka. Plátky celeru vyjmeme děrovanou naběračkou a položíme na vymaštěnou ohnivzdor-



nou mēlkou mísu. Cibuli nadrobno nakrájíme, na māsle zpěníme, až zeskvotí, a krátce před dohotovením přidáme kari koření. Rýži a nakrájené banány přimícháme k cibuli. Jídlo dochutíme kayenským pepřem a několika kapkami citrónové šťávy. Banánovou rýži rozdělíme na

plátky celeru, nahoru položíme kolečka rajčat a posypeme strouhaným sýrem. Krátce grilujeme, až se sýr zbarví do zlatova. Dva listy ledového salátu nakrájíme na tenké proužky, namočíme do směsi oleje a citrónové šťávy a rozložíme mezi plátky celeru.

POHANKOVÉ ŠPAGE- TY S HOUBOVOU SMETANOVOU OMÁČKOU

Suroviny:

1 1/2–2 l vody, 250g pohankových špaget (100%), 50g másla, 2 velké cibule nakrájené na kolečka, 2 nadrobno posekané stroužky česneku, 2 ČL sekaného kopru, 350g na plátky nakrájených žampionů, 150ml kyselé smetany nebo smetanového jogurtu, sůl, mletý pepř, petrželová nať na ozdobu.

Příprava: 30 minut

BL

Postup:

1. Vodu v hrnci trochu osolíme a uvedeme do varu. Do vařící vody vložíme špagety. Ze začátku několikrát zamícháme, aby se nepřilepily na dno. Od-

kruté vaříme 20 minut na mírném ohni.

2. Mezitím na pánvi rozpustíme máslo, přidáme cibuli, česnek, kopr a 5 minut pražíme.
3. Přidáme houby a za občasného míchání dusíme dalších 5 minut.
4. Nakonec přimícháme smetanu nebo jogurt, osolíme, opepříme.
5. Špagety scedíme a vložíme do mísy. Zalejeme omáčkou a ozdobíme petrželovou natí.

Podáváme s hlávkovým salátem, mladou mrkvičkou nebo cukrovým hráškem.

RÝŽOVÉ KNEDLÍČKY

Suroviny:

250 g přírodní rýže, 500ml vody, 1 malá nadrobno posekaná cibule, 1 PL sekané petrželové natě, 1 ČL zázvoru, 1 PL tah/nu, 1 PL tamari, 1 PL slunečnicových semen, 1–2

plátky celeru, nahoru položíme kolečka rajčat a posypeme strouhaným sýrem. Krátce grilujeme, až se sýr zbarví do zlatova. Dva listy ledového salátu nakrájíme na tenké proužky, namočíme do směsi oleje a citrónové šťávy a rozložíme mezi plátky celeru.

Příprava: 10 minut

Vaření a pečení: 1 hodina

Množství: 8 rýžových knedlíčků

Postup:

1. Do hrnce dáme rýži a zalejeme studenou vodou. Uvedeme do varu, ztlumíme oheň a přikrytou vaříme asi 45 minut, až vsákne všechnu vodu. Nemícháme! Odstavíme a necháme vychladnout.
2. Rýži a ostatní přísady (kromě mouky, sezamových semen a oleje) zpracujeme v kuchyňském robotu na vláčnou masu.
3. Mouku a sezamová semena vysypeme na talíř.
4. Rukama formujeme z rýžové směsi

- 8 knedlíčků a obalíme je v obalovací směsi.
5. Na pánvi rozpálíme olej, vložíme do něj rýžové knedlíčky a vysmažujeme je několik minut na mírném ohni do zlatova.
6. Na papírovém ubrousku z nich necháme odsát přebytečný tuk.
- Podáváme teplé nebo studené se zeleninovou mísou nebo se salátem.

PLNĚNÁ PAPRIKA S HOUBOVOU SMETANOVOU OMÁČKOU

Vegetariáni mohou sýr nahradit tofu a plněnou papriku podávat s rajskou omáčkou.

Suroviny:

2 velké červené papriky.
K přípravě náplně:
100 g na kousky pokrájeného pšeničného chleba, 100g strouhaného tvrdého sýra, 1 strouhaný nebo nadrobno nakrájený pastinák, 50g sekaných oříšků kešů, 1 PL rajského protlaku, špetka chilli, 120ml zeleninového vývaru nebo stejné množství vody, 1 PL tamari.

K přípravě omáčky:

1 velká cibule nakrájená na kolečka, 50g másla, 2 nadrobno posekané stroužky česneku, 1/4 ČL strouhaného muškátového oříšku, 250g žampionů, 100ml sladké smetany, sůl, mletý pepř.

Příprava: 20 minut

Vaření a pečení: 50 minut

Postup:

1. Troubu vyhřejeme na 190° C.
2. Papriku podélně rozkrojíme, odstraníme žebra a lůžko se semeny. Vložíme do hrnce se studenou vodou a uvedeme do varu. Hned nato hrnec odstavíme a vodu slejeme. Papriku necháme vychladnout a před dalším postupem dobře osušíme.
3. Připravíme si náplň. Do hluboké mísy vložíme kousky chleba, sýr, pastinák, oříšky kešů, rajský protlak a chilli.
4. Do zeleninového vývaru nebo vody pomalu zamícháme tamari. Osolíme, opepříme.

5. Poloviny paprik naplníme touto směsí, vložíme do nákyповé formy nebo ohnivzdorné keramické nádoby a přikryté dusíme v troubě 30 minut.
6. Mezitím si připravíme omáčku. V kastrolu rozpustíme máslo, přidáme cibuli a opražíme.
7. Přidáme česnek, muškátový oříšek a žampiony a za občasného míchání dusíme ještě 5 minut.
8. Odstavíme ze sporáku a vlejeme smetanu. Osolíme, opepříme.
9. Papriku vyjmeme z trouby, necháme ve formě a zalejeme omáčkou. Odkryté dáme ještě na 5–10 minut zapéct. Podáváme se salátem, nebo s bramborami.

KVĚTÁK A MRKEV V PIKANTNÍ OMÁČCE Z LÍSKOVÝCH OŘÍŠKŮ

Máslo z lískových oříšků můžeme nahradit i arašídovým máslem.

Suroviny:

1 velký květák, 2 na kolečka nakrájené mrkve, 50g másla nebo 2–3 PL oleje, 1 červená paprika nakrájená na nudličky, 1/2 ČL zázvoru, 1/4 ČL chilli, 5–8 nadrobno nakrájených mladých cibulek, 100g másla z lískových oříšků, 200ml vařící vody, 2 PL omáčky shoyu.

Příprava: 20 minut

Pro 4–6 osob

BL

Postup:

1. Květák rozdělíme na růžičky a společně s mrkví vaříme nad párou 5–10 minut.
2. Mezitím rozpustíme v hrnci máslo nebo rozpálíme olej. Přidáme papriku, zázvor, chilli. Chvilí pražíme.
3. Přidáme cibuli, zamícháme a dále dusíme.
4. Máslo z lískových oříšků dáme do hluboké mísy. Zalejeme 200ml vařící vody, přidáme omáčku shoyu a zpracujeme na vláchnou pastu.
5. Pastu přidáme do hrnce se zeleninou, dobře promícháme, osolíme a opepříme.
6. Květák a mrkev naklademe na hlubší mísu a zalejeme omáčkou z lískových oříšků. Podáváme horké.



OHNVÉ ZELENINOVÉ RAGÚ

Toto jednoduché jídlo můžeme připravit už den předem a kdykoliv ohřát; neztratí nic ze své chuti.

Suroviny:

60 ml muškátového oleje (můžeme nahradit olivovým), 2 ČL zázvoru, 3 jemně posekané stroužky česneku, 1 ČL koriandru, 1 ČL tlučeného kmínu, 1/2 ČL kardamomu, 1/2 ČL kayenského pepře, 1/2 ČL chilli (kdo má rád mimořádně ostrá jídla, přidá těchto složek o něco více), 1 velká cibule nakrájená na kostky, 1 na kostky nakrájený kedluben, 1 velká zelená paprika nakrájená na nudličky, 2 velké mrkve nakrájené na kostky, 1 velký pastinák nakrájený na kostky, 200ml pomerančové šťávy, 1 velké sytké jablko, 1 ČL hrozinek, sůl, mletý pepř.

Příprava: 30 minut

Pro 6 osob

BL V

Postup:

1. Na velké pánvi rozpálíme olej, přidáme koření, česnek a cibuli a vše dobře promícháme.
2. Přidáme kedluben a zamícháme.
3. Vložíme papriku, mrkev a pastinák, zamícháme.
4. Na směs nalejeme pomerančovou šťávu a pak přímo do pánve nastrouháme jablko. Přidáme hrozinky a znovu zamícháme. Necháme dusit asi 15 minut, osolíme a opepříme.



KARI RÝŽE S CUKETOU

Suroviny:

1 cibule (50 g), 2 PL oleje, 2 šálky přírodní rýže, 2 šálky zeleninového vývaru, 1 bobkový list, 1 šálek suchého bílého vína, čerstvě semletý pepř, 1 ČL kari koření, bylinková sůl, 2 středně velké banány, 1 PL másla, 1 PL piniových oříšků (piňol).

K přípravě omáčky:

740 g mladé neoloupané cukety, 3 PL oleje, 1/4 l smetany, bylinková sůl, čerstvě semletý pepř, 1/2 citrónu, 2 žloutky.

BL

Postup:

Cibuli oloupáme, nadrobno nakrájíme a zpěníme na rozpáleném oleji. Přidáme rýži, zeleninový vývar a bobkový list a přikryté dusíme na mírném ohni 30 minut. Pak přilejeme víno a rýži necháme ještě 10 minut dusit. Ochutíme mletým pepřem, kari kořením a bylinkovou solí. Oloupané banány pokrájíme na kolečka 1 cm silná a krátce je opečeme na horkém máslu. Banánová kolečka a piňoly opatrně zamícháme do rýže; všechno pak můžeme natlačit do rýžové formy. Potom umyjeme cuketu, pokrájíme ji na plátky a podusíme na horkém oleji. Přilejeme smetanu a ještě 10 minut povaříme. Ochutíme bylinkovou solí a mletým pepřem. Přidáme citrónovou šťávu a nakonec omáčku zahustíme žloutky. Takto upravenou cuketu podáváme k rýži.



ŠPENÁTOVÝ DORT

Suroviny: 300 g mouky, 150 g másla s pepřem, 1 vejce

K přípravě náplně:

75 g másla s pepřem, 1 cibule, 1 stroužek česneku, 2 balíčky mraženého špenátu á 450 g, 250 g chudého tvarohu, 1–2 PL smetany, 1 žloutek, 1 PL ostré hořčice.

Postup:

Mouku, změkklé máslo s pepřem a vejce dobře promícháme; těsto zformujeme do válce a dáme do chladničky asi na 20 minut. Mezitím rozpustíme máslo s pepřem a opražíme na něm nadrobno nasekanou cibuli a nastrouhaný česnek, přidáme špenát, necháme rozmrazit a krátce podusíme. Pak jej necháme okapat na sítu, zlehka vymačkáme a necháme vy-

chladnout. Tvaroh se smetanou, žloutkem a hořčicí dobře promícháme a vmícháme do špenátu. Dno a stěny dortové formy (průměr 26 cm) vyložíme připraveným těstem, na ně rozetřeme špenátovou náplň a v troubě předem vyhřáté na 180° C pečeme asi 30 minut. Hotové ozdobíme kolečky natvrdo vařeného vejce. Toto jídlo je nejlépe podávat horké.

OBLOŽENÝ KOLÁČ Z PAPRIKY A BROKOLICE

Je to pracné jídlo pro mimořádné příležitosti.

Suroviny:

K přípravě těsta:

300 g hladké pšeničné mouky extra, 1/2 ČL soli, 50 ml sójového oleje, 200 ml studené vody.

K přípravě náplně:

50 g másla, 1 velká cibule nakrájená na kostky, 1 velká červená paprika nakrájená na nudličky, 500 g nadrobno nasekané brokolice, sůl, mletý pepř, 8 vajec, 800 ml mléka, 1 1/2 ČL strouhaného muškátového

ho oříšku, 200 g strouhaného tvrdého sýra.

Příprava: 30—45 minut

Pečení: 45 minut

Pro 8—10 osob

Postup:

1. Troubu vyhřejeme na 200 °C.
2. Plech střední velikosti potřeme olejem a posypeme trochou mouky.
3. Připravíme si paštikové těsto. Mouku a sůl vsypeme do mísy, přidáme olej a rozmícháme.
4. Pomalu přiléváme vodu a mícháme, až těsto dostatečně ztuhne.
5. Těsto vyválíme na pomoučeném valu na tloušťku 1/2 cm a přeložíme je na plech (viz obr.). V troubě předpečeme (10—15 minut), vyjmeme a dáme vychladnout.
6. Mezitím si připravíme náplň: V hrn-

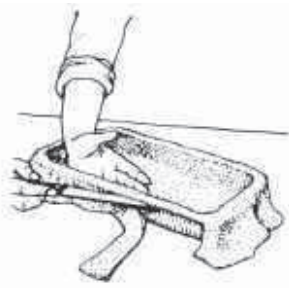
ci rozpustíme máslo a opražíme cibuli a pokrájenou papriku.

7. Brokolici s trochou soli a mletého pepře přidáme do hrnce, pomícháme a 10 minut podusíme ve vlastní šťávě.
8. Do sklenice rozklepneme vejce a rozšleháme ručním mixérem. Přidáme mléko, muškátový oříšek, trochu mletého pepře a soli a dobře promícháme.
9. Uvařenou zeleninu rozetřeme na paštikové těsto. Posypeme strouhaným sýrem a zalejeme našlehaným mlékem s vejci.
10. Pečeme do zlatova asi 45 minut. Pět minut před podáváním vyjmeme z trouby a necháme mírně zchladnout.

Podáváme s dušenou zeleninou a fazolovým salátem.



1. Připravené těsto nejlépe přeneseme na plech tak, že je opatrně navineme na pomoučený válek.



2. Přecínající těsto zavrhneme ostrým nožem.



3. Okraj těsta poněkud povytáhneme a prsty zformujeme.



4. Před prvním pečením propícháme těsto vidličkou.

SELSKÝ ZELENINOVÝ NÁKYP

V tomto receptu místo obvyklých brambor použijeme pastinák a mrkev. Jídlo však můžeme obměňovat i použitím sladkých brambor (batátů) nebo turínu.

Suroviny:

500 g nadrobno nasekaného pastináku, 500 g nadrobno nakrájené mrkve, 2 PL slunečnicového oleje, 1 velká cibule nakrájená na kolečka, 500 g na kolečka nakrájeného póru, 1 červená paprika nakrájená na nudličky, 2 ČL sekaných bylinek

(podle sezóny), 2 nadrobno posekané stroužky česneku, 200 g žampionů nakrájených na plátky, sůl, mletý pepř, 50 g másla, 1/4 ČL strouhaného muškátového oříšku.

Příprava: 30 minut

Vaření: 20 minut

Pro 6 osob

BL

Postup:

1. Troubu vyhřejeme na 180 °C.
2. Mrkev a pastinák vložíme do studené vody. Uvedeme do varu a přikryté na mírném ohni vaříme 10—15 minut.
3. Mezitím v druhém hrnci rozpálíme olej a opražíme na něm cibuli, až je sklovitá.

4. Přidáme pór a papriku, zamícháme.

5. Dochutíme bylinkami a česnekem, dobře promícháme.

6. K zelenině přidáme žampiony, zamícháme a ještě 2—3 minuty podusíme. Potom odstavíme, osolíme a opepříme.

7. Mrkev a pastinák jsou mezitím hotové. Scedíme je a odstavíme stranou.

8. Do směsi póru, papriky a žampionů zamícháme máslo a muškátový oříšek. Vše rozmačkáme mačkadlem nebo zpracujeme na kaši v mixéru.

9. Tuto směs vložíme do ohnivzdorné nákykové formy a na ni dáme vrstvu mrkve a pastináku.

10. Na 20 minut vložíme do trouby a zapечeme.

Podáváme horké s hlávkovým salátem.

OMELETA Z RAJČAT NA ŘECKÝ ZPŮSOB

Suroviny (4 porce):

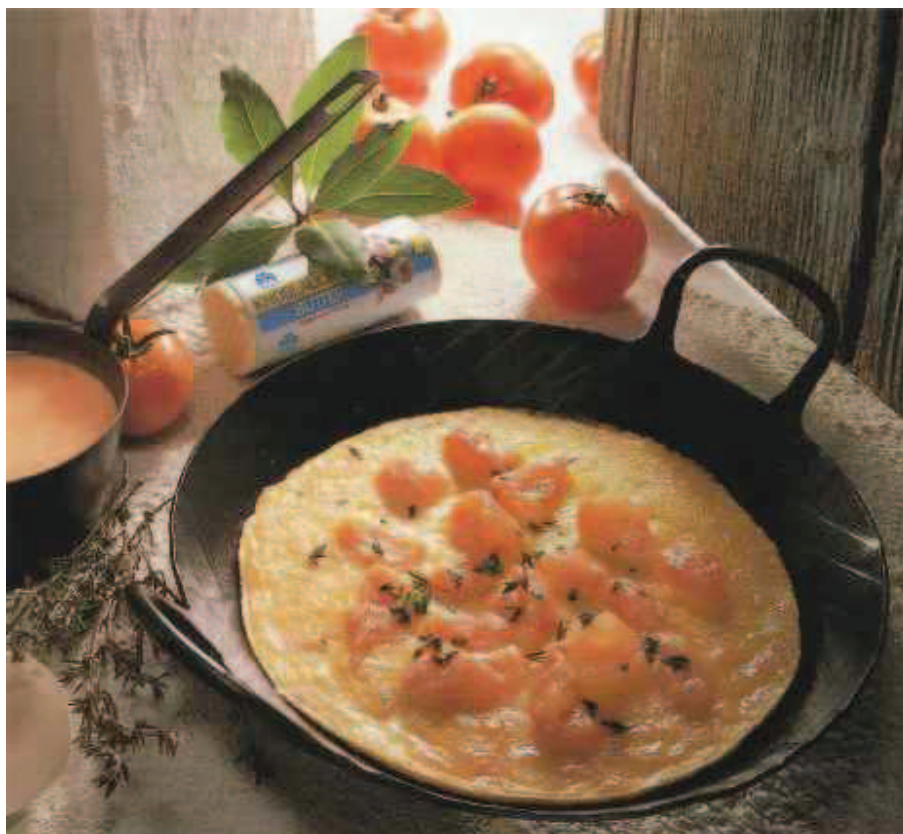
1 200g rajčat 30g česnekového
másla, sůl mletý pepř, 8 vajec,
1–2 ČL čerstvé šťávy z citrónu.

BL

Postup:

Rajčata spaříme horkou vodou, oloupáme, rozdělíme na osminky a vybereme vnitřek. Po porcích (tedy vždy čtvrtinu celkového množství rajčat) dáme na pánev, osolíme a opeříme a za stálého míchání podusíme. Postupně přidáváme česnekové máslo, přitom vícekrát zamícháme. Vždy dvě a dvě vejce dobře rozkvedláme, osolíme, opeříme a vylejeme na rajčata na pánvi; znovu zamícháme. Na mírném ohni necháme ztuhnout. Takto připravíme 4 omelety a uložíme je na teplé místo.

Mezitím rozmačkáme dužinu z rajčat, prolisujeme přes síto a ohřejeme na omáčnicku. Dochutíme solí, pepřem a citrónovou šťávou. Omáčku podáváme k omeletám zvlášť.



MARINOVANÉ BAKLAŽÁNY

Suroviny:

2 baklažány (celkem asi 600 g),
4 PL mouky, sůl, mletý pepř, 1/4 l
oleje.

K přípravě marinády:

0,11 oleje, 4 PL octa, 4 PL vody,
sůl, 4 malé stroužky česneku, sva-
zeček petrželové natě.

V

Postup:

Baklažány umyjeme, osušíme, odstraníme stopku s kalichem a plody nakrájíme na plátky silné 1 cm. Mouku osolíme a opeříme. Na pánvi rozpálíme olej. Plátky baklažánů obalíme v mouce, trochu oklepeme a z obou stran vysmažíme do zlatova. Odmastíme je na papírovém ubrousku a jako tašky na střeše navrstvíme do nákytové formy nebo do ohnivzdorné nádoby. Při smažení se všechny olej spotřebuje.

Z oleje, octa a vody připravíme marinádu, osolíme. Přidáme rozetřené stroužky česneku a jemně sekanou petrželovou nať. Všechno nalejeme na baklažány a přikryté asi 3 hodiny marinujeme v chladničce.

ZELNÉ ZÁVITKY S HOUBOVOU OMÁČKOU

Suroviny:

1 hlávka bílého zelí (asi 1,5kg; na recept postačí polovina, zbytek použijeme jindy), voda, sůl, 500g

zeleniny (kedluben, mrkev, květák, pór), 1 malá konzerva lišek (po okapání 120g) nebo žampionů, 1 malá cibule, 1 PL oleje, svazeček petrželové natě, 3 vejce, 3 PL strouhanky, sůl, mletý pepř, 1 malá cibule (30g), 20g oleje nebo margarínu, oloupaná rajčata, podle potřeby zeleninový vývar nebo voda; 1 konzerva lišek nebo žampionů (po okapání 240g), 1 malá cibule (30g), 40g másla nebo margarínu,

2 PL mouky, asi 3/8 l houbového nálevu, sůl, mletý pepř, bylinky na posypání, 1/8 l smetany (12%), 1 PL sekané petrželové natě.

Postup:

Košťál z hlávky zelí vyřízneme do kuželovitého tvaru. Silná žebra ve spodní části listů vykrojíme ostrým špičatým nožem. Dostatečné množství osolené vody ve velkém hrnci uvedeme do varu, vložíme do ní celou hlávku a blanšírujeme, až se vnější listy dají lehce oddělit (asi 2–3 minuty). Avšak pozor, zelí nesmí příliš změkknout! Hlávku vybereme z hrnce a necháme vychladnout. Silná žebra vykrojíme nebo naplocho skrojíme, aby se listy daly lehce svinout. Takto připravíme a odložíme si stranou 8 velkých zelných listů.

Očistíme, umyjeme a jemně nastroháme zeleninu na náplň; pór podélně rozkrojíme a nakrájíme na plátky. Lišky scedíme (nálev zachytíme), osušíme a pokrájíme na jemné plátky. Oloupáme cibuli, nakrájíme na kostky. V čínské pánvi wok nebo najiné pánvi rozpálíme olej a opražíme na něm cibuli, až je sklovitá. Přidáme zeleninu, asi 5 minut podusíme a necháme vychladnout.

Opereme petrželovou nať, necháme okapat, lístky otrháme a nadrobno posekáme; přidáme je k zelenině. Přidáme vejce, strouhanku a promícháme, dobře osolíme a opepříme a chvíli podusíme. Na každý rozprostřený zelný list dáme asi 2 PL zeleninové směsi, list svineme a převážeme nití. Cibuli očistíme a jemně nasekáme. Na pekáči rozpálíme olej a závitky na něm postupně opražíme současně s cibulí. Nakrájíme rajčata a se šťávou přidáme k závitkům. Pekáč vložíme do trouby a 45 minut zapékáme při 200 až 225° C. Podle potřeby přidáme trochu vývaru nebo vody.

Scedíme lišky (nálev zachytíme), necháme okapat a nakrájíme. Očistíme a nadrobno nasekáme cibuli. V hrnci rozpustíme máslo a cibuli na něm necháme zesklovatět, přidáme lišky a dobře opražíme. Zaprášíme moukou, podlejeme nálevem z hub a necháme přejít varem. Hotové zelné závitky vložíme do hlubší mísy a uložíme je na teplé místo. Povařená rajčata prolisujeme skrz síto a protlak přidáme k houbové omáčce. Ochutíme solí, pepřem a bylinkami. Vmícháme sladkou smetanu a nakonec přidáme petrželovou nať. Omáčkou zalejeme zelné závitky a podáváme.



ZELENINOVÝ PUDINK S KUSKUSEM

Chuť tohoto lahůdkového pokrmu zlepšíme, ozdobíme-li pudink po stranách oříšky.

Suroviny:

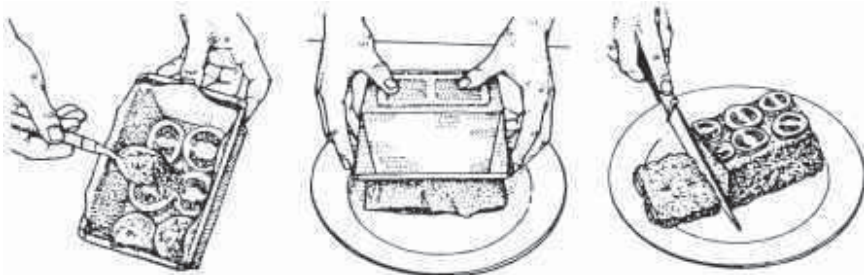
100g kuskusu, 1 PL sezamového oleje, 1 na kolečka nakrájená cibule, 4 nakrájené řapíky řapíkového celeru, 2 ČL sekané bazalky, 1 PL rajského protlaku, 100g na plátky nakrájených žampionů, 1 PL tamari, sůl, mletý pepř, 6 středně silných plátků rajčete, 1 ČL gomazia.

Příprava: 25 minut

Chlazení: 3 hodiny

Pro 4–6 osob

V



1. Šest koleček rajčat vložíme do formy a posypeme gomaziem.

2. Pudink opatrně vyklopíme na moučnickovou mísu a odstraníme pergamenový papír.

3. Před podáváním nakrájíme na řezy.

MULTI-RAGÚ NA KUKUŘIČNÝCH PLACKÁCH

Suroviny:

Kukuřičné placky (množství vystačí asi na 20 kusů): 180g kukuřičné krupice, 40g pšeničných obiliek, 1/2 ČL koriandru, 440g vody, 1/2 ČL mořské soli, 60g másla.

Ragú: 2 velké cibule (180g), 2–3 stroužky česneku (podle velikosti),

Postup:

1. Kuskus dáme do mísy, zalejeme vařící vodou a přikrytý necháme 10 minut bobtnat.
2. Mezitím na pánvi rozpálíme olej, přidáme cibuli, celer, bazalku a rajský protlak, zamícháme a na mírném ohni 5 minut podusíme.
3. Přidáme houby a tamari, zamícháme a dalších 5 minut dusíme ve vlastní šťávě.
4. Přidáme kuskus, opeříme, osolíme.
5. Formu na biskupský chlebíček potřeme olejem, vyložíme pergamenovým papírem a rovněž ho potřeme olejem.
6. Na dno formy uložíme kolečka rajčat (viz obr.) a posypeme je gomaziem.
7. Připravenou kuskusovou směsí naplníme formu; směs dobře stlačíme, aby nebyla pórovitá.
8. Před podáváním uložíme jídlo aspoň na 4 hodiny do chladničky.
9. Formu překlopíme na mělkou mísu a obsah nakrájíme.

1 žlutá paprika (150g), 2 zelené feferonky, 180g rajčat 30g másla, 3/4 ČL bylinkové soli, 3 středně velké banány, 1/4 ČL nového koření, 1/4 ČL kardamomu, 3/4 ČL pálivé červené papriky, 3/4 ČL nepálského kari koření, 2 ČL strouhané citrónové kůry (z neošetřených plodů), 1 1/2 PL citrónové šťávy, 1 svazeček tymiánu nebo meduňky.

Příprava:

Kukuřičné placky:

Kukuřičnou krupici semeleme společně

s pšenící a koriandrem. Přidáme studenou vodu a sůl. Za stálého míchání necháme přejít varem a pak chvíli necháme dojít na vypnuté plotýnce. Do masy zamícháme 1 PL másla a necháme vychladnout (asi 30 minut). Pak na jedné nebo dvou pánvích rozpustíme trochu másla. Lžící nabíráme těsto a navlhčenýma rukama je roztlačíme na placky velikosti talíře. Opečeme z obou stran do zlatova (každou stranu 3–4 minuty); při obracení vždy přidáme kousek másla. Kukuřičné placky pokládáme na mísu a v troubě mírně ohříváme při 50° C.

Ragú:

Zatímco kukuřičná masa chladne, připravíme banánové ragú. Cibuli oloupáme a nakrájíme na kostky. Česnek jemně posekáme. Opereme papriku, odstraníme z ní lůžko se semeny a nakrájíme na centimetrové čtverečky. Feferonky podélně rozkrojíme a vybereme z nich lůžko se semeny. Opereme a nadrobno nasekáme. Rajčata nařízneme, spaříme horkou vodou a stáhneme z nich slupku. Vykrojíme stopku a nakrájíme je na kostky. Cibuli a česnek zpěníme na másle, až zesklovatějí. Přimícháme ostatní zeleninu a osolíme. V přikryté pánvi dusíme asi 5 minut do poloměkka. Přimícháme na kolečka nakrájený banán a necháme ještě 1–2 minuty dojít. Všechno ochutíme kořením, citrónovou kůrou a šťávou. Nakonec přidáme sekaný tymián. Ragú rozložíme na kukuřičné placky a ozdobíme tymiánem.

JÁHLOVÝ NÁKYP

Suroviny:

2 PL sójového oleje, 1 malá cibule nakrájená na kostky, 50g nadrobno nakrájeného celeru, 100g na kostky nakrájené mrkve, 1 malá zelená paprika nakrájená na nudličky, 100g póru nakrájeného na kolečka, 100g jáhel, 1 l vody, 1 ČL sušeného droždí, sůl, mletý pepř, 100g strouhaného tvrdého sýra, 3 vejce (žloutky oddělíme od bílků).

Příprava: 20 minut

Pečení: 30 minut

BL

Postup:

1. Troubu vyhřejeme na 180° C.
2. V hrnci rozpálíme olej, opražíme na něm cibuli, celer a mrkev. Přidáme papriku a pór, zamícháme a krátce podusíme.

3. Přidáme jáhly, zamícháme a asi 1 minutu dusíme. Dolejeme vodu a pomícháme. Ochutíme sušeným droždím, pepřem a solí. Uvedeme do varu.
4. Vmícháme polovinu strouhaného sýra a žloutky ze 3 vajec.
4. Z bílků ušleháme sníh a vmícháme do směsi.
6. Obsah hrnce nalejeme do pudinkové formy, posypeme zbývajícím sýrem a dáme na 30 minut zapéct.

KVĚTÁKOVÝ PUDINK SE SÝROVOU SMETANOU A ŘEŘICHOU

Suroviny:

100g másla nebo margarínu, 125g mouky, 1/2 l mléka, sůl, muškátový oříšek, 4 žloutky, 1 ČL soli, 600g očištěných stejně velkých růžiček kvěťáku, 90g krupice, 4 bílky, tuk na vymaštění a strouhanka na vysypání formy, 40g másla nebo margarínu, 30g mouky, 0,31 studeného masového vývaru, 200g sladké smetany (12%), 1 trojúhelník smetanového sýra (62,5g, 40%), příp. sůl a bílý pepř, 2 misky řeřichy.

Postup:

V hrnci rozpustíme máslo a opražíme na něm mouku; podlejeme mlékem, necháme dobře povařit, dochutíme solí a muškátovým oříškem. Postupně přimícháme žloutky a dáme vychladnout. Vodu uvedeme do varu a osolíme. Opereme růžičky kvěťáku, vložíme do vody a na mírném ohni povaříme asi 10 minut do poloměkka. Scedíme, prolejeme studenou vodou a necháme okapat. Do studené směsi z mouky a vajec zamícháme krupici, z bílků ušleháme pevný sníh. Do směsi z něj zamícháme nejprve čtvrtinu, postupně všechn. Nakonec přidáme kvěťák.

Pudinkovou formu vymastíme a vysypeme strouhankou. Naplníme ji do dvou třetin, maximálně do tří čtvrtin a uzavřeme. V přiměřeně velkém hrnci ohřejeme vodu a vložíme do ní uzavřenou pudinkovou formu tak, aby stála ve vodě asi do 2/3 výšky. Hrnec přikryjeme a v klotající vodě vaříme pudink asi 60–75 minut. V kastrolku rozpustíme máslo,

VEGETARIÁNSKÝ „FALEŠNÝ ZAJÍC“

Suroviny:

250g starého chleba, asi 1/4 l vývaru, 1 cibule (100g), 100g kapary, 2 malé nakládané okurky (25g), 2 rajčata (150g), 200g brambor (rohlíčků), sůl, 1 PL citrónové šťávy, 62,5g bylinkového másla, 2 vejce, 6–8 PL strouhanky.

Postup:

Chléb namočíme do vývaru a vymačkáme. Nakrájíme nadrobno cibuli, dáme okapat kapary, rajčata nakrájíme na kostky; brambory očištíme, osolíme, pokapeme citrónovou šťávou, opláchneme, osušíme a nakrájíme na tenké plátky. Rozpustíme asi 40g bylinkového másla, opražíme na něm cibuli, kapary, okurčičky a rajčata. K této směsi přidáme brambory a krátce podusíme. Vychladlou směs smícháme s rozkvedlanými vejci, chlebem a 3 PL strouhanky. Podlouhlou formu (asi 28 cm) vymastíme zbylým bylinkovým máslem, vysypeme strouhankou, naplníme směsí a v troubě vyhřáté na 200 °C na středním roštu asi 30 minut do hnědá zapékáme.

K tomuto jídlu se hodí rajská omáčka a vařené brambory.



opražíme na něm mouku, podlejeme masovým vývarem a sladkou smetanou, necháme přejít varem a pak v něm roztavíme smetanový sýr; podle potřeby osolíme a opeříme. Řeřichu z jedné misky ostříháme nůžkami a přidáme ke směsi.

Pudinkovou formu vyjmeme z vody, chvíli necháme stát, pak ji otevřeme a překloupíme na dezertní misku. Ozdobíme řeřichou nastříhanou z druhé misky. Sýrovou smetanu podáváme k jídlu zvlášť.



SMAŽENÉ BAKLAŽÁNOVÉ ŘEZY

a hlávkový salát s řeřichou

Suroviny:

600 g baklažánů, 3 PL šťávy z citrónu, sůl, mletý pepř, 200ml mléka, 2 vejce, 80g mouky, olivový olej na smažení, 1 velká hlávka salátu, 1 miska řeřichy, 2 PL oleje, 2 PL octa, sůl, 1/2 ČL cukru.

Postup:

Baklažány opereme, odstraníme stopku s kalichem, plody nakrájíme na plátky silné 1/2 cm, pokapeme citrónovou šťávou, osolíme a opepríme. Z mléka, vajec a mouky vypracujeme těsto, osolíme. Plátky baklažánů namáčíme v těstě

a smažíme v dostatečném množství oleje asi 5 minut do zlatova. Hlávku salátu očistíme a opereme, dobře osušíme. Ostrůvkem řeřichy, opereme a necháme

okapat. Z oleje, octa, soli a cukru připravíme nálev, kterým zalejeme salát, zlehka promícháme a podáváme k baklažánovým řežům.



PESTRÝ ZELENINOVÝ NÁKYP S KUKUŘIČ- NOU KRUPICÍ

Suroviny:

500g různé zeleniny (mrkev, pór, květák, kedluben, cuketa), 1/4 l masového vývaru, oloupaná rajčata, 1 kelímek tvarohového sýra s bylinkami (125g, 30%), 200g kukuřičné krupice, 1 svazeček petrželové nať, 2 středně velké banány, šťáva z citronu, 3 vejce, 3 PL horké vody, 200g smetanového sýra s bylinkami, 50g slunečnicových semen, sůl, mletý pepř, tuk na vymaštění formy, 2 PL strouhanky, 20g másla.

Postup:

Zeleninu opereme, nakrájíme na plátky nebo nudličky, pór na silnější kolečka, květák na růžičky, kedluben na kostky, cuketu na plátky. Masový vývar necháme přejít varem a postupně v něm povayíme zeleninu podle druhů do poloměkka; pak ji vyjmeme děrovanou sběračkou, opláchneme studenou vodou, necháme okapat a opatrně smícháme. Rajčata necháme na sítku okapat a šťávu zachytíme.

Vmícháme tvarohový bylinkový sýr a s rajčaty přidáme k zelenině. Odlejeme 1/2 l masového vývaru (podle potřeby dolejeme vodou), uvedeme do varu a za stálého míchání do něj vsypeme kukuřičnou krupici; dostatečně povaříme, odložíme stranou a 15 minut necháme nabobtnat a současně vychladnout. Opereme petrželovou nať, osušíme ji a nadrobno posekáme. Banány nakrájíme na kolečka a pokapeme citronovou šťávou. Rozklepneme vejce a oddělíme bílky od žloutků; žloutky rozšleháme s vodou do zpěnění, do toho zašleháme smetanový sýr, tvarohový sýr („crème fraiche“) a petrželovou nať, dobře promícháme s kukuřičnou kaší, přidáme slunečnicová semena, osolíme, opepříme. Z bílků ušleháme pevný sníh a zároveň s kolečky banánů jej zamícháme do směsi. Vymastíme nákypovou formu, oddělíme do ní polovinu kukuřičné masy a posypeme 1 PL strouhanky. Na strouhanku rozložíme zeleninu s rajčaty, zalejeme šťávou; poslední bude opět vrstva kukuřičné kaše. Nahoře posypeme strouhankou a poklademe plátky másla. Nákyp pečeme 60 až 70 minut v troubě vyhřáté na 220° C. Podáváme s hlávkovým salátem.



RATATOUILLE

Suroviny:

1 velký baklažán nakrájený na malé kousky, 2 PL oleje, 1 velká cibule nakrájená na kolečka, 1 červená paprika nakrájená na nudličky, 500 g na plátky nakrájených cuket, 3 PL rajského protlaku, 500g oloupaných rajčat nakrájených na větší kousky, 100g na plátky na kraje-

ných žampionů, 3 jemně posekané stroužky česneku, sůl, mletý pepř, troška sekané petrželové natě nebo lístků koriandru na ozdobu.

Příprava: 30 minut

Vaření: 45-60 minut

BL V

Postup:

1. Připravíme si baklažán (viz kapitolu „Čerstvá zelenina“).
2. V hrnci rozpálíme olivový olej a opražíme na něm cibuli a papriku (4–5 minut).

3. Přidáme plátky cuket.

4. Přidáme kousky baklažánu a rajský protlak, dobře promícháme.

5. Do hrnce dáme rajčata a žampiony, zamícháme.

6. Nakonec přidáme česnek, osolíme, opepříme. Na mírném ohni vaříme 45–60 minut za občasného míchání. Vodu není nutno přidat.

7. Před podáváním posypeme petrželovou natí nebo lístky koriandru.

K tomuto jídlu jako přílohu podáváme přírodní rýži.



MÍCHANÁ ZELENINA SE SMETANOVOU OMÁČKOU S BYLINKAMI

Suroviny:

800 g očištěné zeleniny (např. kedluben, pór, mrkev, květák, brokolice, sladký fenykl), 1/2 l vody, sůl, 2 šalotky (celkem 25g), 1 svazeček petrželové natě, 30g másla, 5 PL zeleninového vývaru, 2 PL bílého vína, 150ml sladké smetany (12%), čerstvě semletý pepř, špetka cukru.

BL

Postup:

Zeleninu opereme a upravíme: kedluben rozpůlíme nebo rozčtvrtíme a příčně nakrájíme na plátky. Pór nakrájíme na 5 cm velké kousky, mrkev nejprve na kolečka silná 1/2cm, pak na nudličky. Květák a brokolici rozebereme na růžičky, fenyklovou „cibuli“ podélně rozřízneme. Zeleninu dáme do vařící osolené vody a přikrytou vaříme 10–12 minut. Růžičky brokolice však vložíme asi o 5 minut později a fenykl nebo jinou zeleninu výraznější chuti vaříme zvlášť. Pak nadrobno nakrájíme šalotky. Petrželovou nať opereme, osušíme a nahrubo posekáme. Máslo rozpustíme v menším kastrolku, šalotku na něm zpěníme, až zesklivatí, podlejeme zeleninovým vývarem, bílým vínem a sladkou smetanou a necháme jednou přejít varem. Přidáme petrželovou nať. Ručním mixérem směs zpracujeme tak, aby vznikla krémová světle zelená omáčka. Dochutíme solí, pepřem a cukrem. Zeleninu upravíme na ohřátou mísu, smetanovou omáčku podáváme zvlášť.

CELOZRNNÁ PIZZA

Ze základního těsta můžeme připravit různé druhy pizzy. Pokud jde o vymyšlení náplní, fantazii se meze nekladou.

Suroviny:

K přípravě těsta:

25g čerstvého droždí, 300 ml vlažné vody, 600 g polohrubé pšeničné mouky, 1/2 ČL soli, 1/4 ČL strouhaného muškátového oříšku.

K přípravě omáčky:

400 g spařených a oloupaných rajčat nakrájených na větší kousky, 2–3 ČL sekaného estragonu, 3 nadrobno posekané stroužky česneku, špetka chilli, sůl, mletý pepř.

Náplň:

1 cibule nakrájená na tenká kolečka, 200g na plátky nakrájených žampionů, 250g strouhaného tvrdého sýra, 1 zelená paprika nakrájená na nudličky, na kolečka nakrájená 3 rajčata, 12 černých oliv.

Příprava: 30 minut (k tomu 1/2 hod. na kynutí těsta)

Pečení: 15 minut

Pro 6 osob

V

Postup:

1. Nejdříve si připravíme základní těsto: droždí rozmělníme ve vlažné vodě a mícháme, až se rozpustí. V hlubší misce je smícháme s více než polovinou mouky a vypracujeme řídké těsto. Přikryjeme utěrkou a na teplém místě necháme kynout 30 minut.
2. Přidáme sůl, strouhaný muškátový oříšek a postupně do těsta zamícháme zbylou mouku. Na vále zlehka potřebném olejem těsto rukama zpracujeme do hladká. Pak je znovu uložíme do misky a necháme dalších 30 minut kynout.
3. Těsto přeložíme (ručně nebo s pomocí válku) na jeden velký nebo dva menší plechy slabě potřené olejem. Okraje trochu nadzdvihneme a v rozích dobře přitlačíme.
4. Troubu vyhřejeme na 250 °C.
5. Mezitím připravíme omáčku. Všechny suroviny rozmixujeme v kuchyňském robotu nebo ručním mixérem. Hotovou omáčkou těsto polejeme.
6. Na těsto pak rovnoměrně pokládáme cibuli a houby. Posypeme strouhaným

sýrem a ozdobíme nudličkami papriky, kolečky rajčat a olivami.

7. Pečeme asi 15 minut, až sýr i kousky zeleniny začnou hnědnout.

Podáváme s různými čerstvými saláty.

PIROŽKY Z PIVNÍHO TĚSTA

Suroviny:

3 malé (á 100g) středně zralé banány (žluté se zeleným koncem), 3 PL šťávy z citrónu.

K přípravě těsta:

125g mouky, 1/8 l piva, 1 vejce, 60g cukru, špetka soli a strouhaného muškátového oříšku, rostlinný tuk na smažení, 4 PL cukru, 2 ČL skořice.

Postup:

Banány oloupáme, každý rozdělíme na 3 části a pokapeme šťávou z citrónu. Z uvedených surovin zpracujeme těsto, kousky banánů v něm obalíme a postupně smažíme v horkém tuku. Vybíráme děrovanou naběračkou a necháme okapat na papírovém ubrousku. Ještě horké obalíme v cukru se skořicí.

Můžeme podávat se šlehačkou nebo s horkou vanilkovou omáčkou.



SLADKÝ FENYKL SE SÝREM

Suroviny:

800g fenyklových „cibulí“, sůl, mletý pepř, 1/4 l vody, 1 ČL másla, 2 PL smetany, 3 PL strouhaného polotvrdého sýra.

BL

Postup:

Fenyklové „cibule“ očistíme a podélně rozkrojíme. Nať opatrně oddělíme a odložíme stranou. Poloviny fenyklu položíme na děrovanou vložku do tlakového hrnce a přidáme 1/4 l mírně osolené vody. Hrnec uzavřeme a zeleninu vaříme 8 minut na velmi mírném ohni. Pak hrnec ochladíme pod studenou tekoucí vodou a otevřeme. (V obyčejném hrnci fenykl vaříme asi 24 minut.)

Ohnivzdornou nádobu vymastíme máslem. Fenykl scedíme, zachytíme vodu a vlejeme zpět do hrnce. Odkrytou povaríme, až z ní zůstanou jen 2–3 PL. Sme-

tanu nepatrně ušleháme, smícháme s vyvařenou šťávou, dosolíme a dopepříme. Fenykl vložíme do nádoby a posypeme





OVOCNÝ NÁKYP S LÍSKOVÝMI OŘÍŠKY

Suroviny:

100g špaldy, 50 g hrubé kukuřičné krupice, 80g lískových oříšků, 1 ČL mleté vanilky, strouhaná kůra z 1 velkého citrónu (chemicky neošetřeného), 80g rozpuštěného másla, 1 PL medu z květů, 400g kyselých jablek (např. „Boskoop-ské“ nebo, „Granny Smith“), 4 středně velké banány.

Postup:

Pšenici špaldy a kukuřičnou krupici jemně semeleme. Ručním mixérem posekáme 60 g oříšků na polohrubo, přidáme vanilku a citrónovou kůru a promícháme. Pomalu přidáváme rozpuštěné máslo a med a současně zpracováváme ručním mixérem na hladkou masu. Jablka nastroháme nahrubo pokud možno i se slupkou a zamícháme do směsi. Banány nakrájíme na kolečka a přimícháme. Ovocnou směs nalejeme do velké, vymaštěné nákypové formy. Posypeme zbývajícími strouhanými oříšky. Nákyp dáme do trouby na střední rošt a při 200°C pečeme 30–40 minut. Podáváme horké.

polovinou sýra. Nahoru dáme ušlehanou smetanu, posypeme zbývajícím sýrem a 15 minut zapékáme při 220 °C na střed-

ním roštu. Sýr by se měl roztéct a mírně zbarvit do zlatova. Před podáváním posypeme fenyklovou natí.



SÝROVÉ NUDLE S TVAROHOVÝM KRÉMEM

Suroviny:

400g širokých nudlí, 2–3 / osolené vody, 2 stroužky česneku, 62,5g másla s pepřem, 100g strouhaného tvrdého sýra,

K přípravě krému:

2 svazečky sekané petrželové natě, 2 nahrubo sekané stroužky česneku, 100g měkkého másla s pepřem, 1 PL šťávy z citrónu, 200g chudého tvarohu, 3–4 PL horké vody

Postup:

Nudle uvaříme v osolené vodě do poloměkka. Česnek oloupáme, nakrájíme na plátky a krátce opražíme na rozpáleném másle. Přidáme nudle a všechno dobře promícháme. Naplníme jimi hlubší předeřhátou mísu a vmícháme strouhaný sýr.

Tvarohový krém připravíme tak, že smícháme všechny suroviny; hotový krém podáváme zvlášť.

OVOCNÉ DEZERTY A JINÉ MOUČNÍKY

JABLEČNÝ PUDINK S MANDLEMI

Suroviny:

700 g nakrájených sypkých jablek, 150 ml vody, 100g másla, 50 ml medu, 1 vejce, šťáva a strouhaná kůra z 1 citrónu (chemicky neošetřeného), 75 g mletých mandlí, 25g sójové mouky, trošku vanilkové dřevě, 1/2 ČL prášku do pečiva.

Příprava: 15 minut

Pečení: 30—40 minut

BL

Postup:

1. Troubu vyhřejeme na 180°C.
2. Do hrnce vložíme jablka s vodou, uvedeme do varu a přikryté vaříme 5 minut na malém ohni.
3. V misce utřeme krém z másla a medu a vmícháme do něj celé vejce.
4. Přidáme šťávu z citrónu a postrouhanou kůru.
5. Přisypeme semleté mandle, sójovou mouku, vanilku a prášek do pečiva. Dobře ušleháme šlehačem na sníh.
6. Jablka uložíme do ohnivzdorné náky-pové formy.
7. Přidáme ostatní přísady. Pečeme asi 30—40 minut, až je pudink dostatečně hnědý.

Podáváme horký se smetanou nebo jogurtem.

MERUŇKOVÝ KRÉM S POMERANČOVOU ŠTÁVOU

Suroviny:

250 g sušených meruněk (předem namočených na 12 hodin do vody), šťáva a strouhaná kůra z 1 chemicky neošetřeného pomeranče, 600 ml mléka, 100g ságo, 2 vejce (bílký a žloutky zvlášť).

Příprava: 20 minut (k tomu 12 hodin na máčení meruněk)

Vaření: 20 minut

Chlazení: 2 hodiny

BL

Postup:

1. Meruňky necháme okapat a 4 z nich odložíme stranou na ozdobu. Zbývající ovoce s pomerančovou šťávou rozmixujeme na pyré.
2. Mléko, ságo a pomerančovou kůru dáme do hrnce, uvedeme do varu a na velmi mírném ohni povaříme; občas zamícháme.
3. Vmícháme žloutky a ještě dalších 5 minut povaříme.
4. Odstavíme ze sporáku a do směsi zamícháme meruňkové pyré. Necháme vychladnout.
5. Z bílků ušleháme pevný sníh a vmícháme jej do vychladlé směsi.
6. Rozdělíme do 4 kompotových misek. Před podáváním uložíme nejméně na 2 hodiny do chladničky. Každou porci ozdobíme jednou meruňkou.

PEČENÉ BANÁNY S JOGURTOVOU OMÁČKOU

Suroviny:

1 PL medu, 75g másla, troška kari koření, 6 podle možnosti ne úplně zralých banánů.

K přípravě omáčky:

450 ml smetanového jogurtu, 75 ml sladké smetany, 1/4 ČL kardamomu, 1/2 ČL strouhaného muškátového oříšku, 1 PL medu, šťáva a strouhaná kůra z 1 chemicky neošetřeného pomeranče nebo citrónu.

Příprava: 10 minut

Pečení: 20 minut

Pro 6 osob

BL

Postup:

1. Troubu vyhřejeme na 180° C.
2. Med a máslo rozpustíme na pánvi a přidáme kari koření.
3. Do směsi namáčíme oloupané banány a ukládáme je na plech vymaštěný olejem.
4. V troubě pečeme asi 20 minut.
5. Mezitím si připravíme jogurtovou

omáčku. Všechny suroviny vložíme do vhodné nádoby a ručním mixérem nebo šlehačem dobře ušleháme.

6. Upečené banány upravíme na mělkou mísu a zalejeme jogurtovou omáčkou.

PĚNA ZE SLUNEČNICO- VÝCH SEMEN

Tato výživná pěna by se neměla konzumovat ve velkém množství. Můžeme ji zlehčit zašleháním sněhu ze dvou bílků.

Suroviny:

250g slunečnicových semen (loupaných), 300 ml vody, 2 PL mouky ze svatojánského chleba, 2 PL zahuštěné jablečné šťávy, 1 PL ví novice nebo koňaku (můžeme vynechat).

Příprava: 5 minut

Chlazení: 1 hodina

Pro 6 osob

BL V

Postup:

1. Všechny suroviny vložíme do mixéru a několik minut mixujeme na nejvyšší obrátky do zpěnění.
2. rPěnu rozdělíme do 6 kompotových misek nebo ji dáme do větší hluboké mísy. Před podáváním ji uložíme nejméně na 1 hodinu do chladničky.

VÁNOČNÍ PUDINK

Tato specialita je v Anglii velmi oblíbená a připravuje se pro sváteční dny. Náročná příprava se vyplácí! Nezapomeňte, že pudink musíme připravit nejméně dva týdny před konzumací! Náš recept vystačí na 4 velké porce, případně i pro 6 osob.

Suroviny:

250 ml sójového oleje, 1/2 ČL strouhaného muškátového oříšku, 1 ČL mleté skořice, 175 g pšeničné



mouky, 800 g medu, 350 g sultánek, 350 g hrozinek, 350 g korintek, 75 g sekaných mandlí, šťáva a strouhaná kůra ze 2 chemicky neošetřených pomerančů a ze 2 chemicky neošetřených citrónů, 1 větší nakrájené sypké jablko, 6 vajec (bez skořápek), 250 ml černého piva, 100 ml brandy

Příprava: 30 minut

Vaření: celkem 5 hodin

Množství: 4 porce á 900g

Postup:

1. Všechny suroviny smícháme ve velké míse.
 2. Čtyři ohnivzdorné nádoby potřeme olejem a do každé vložíme čtvrtinu pudinkové hmoty.
 3. Nádoby přikryjeme krytem přesně vystříženým z pomaštěného papíru (nesmí přecházet, ale dosahovat jen po vnitřní okraj).
 4. Do dostatečně velkého hrnce nalejeme vodu do výšky 2–4 cm. Do hrnce pak dáme misky naplněné pudinkem a hrnec dobře uzavřeme. Vodu uvedeme do varu a pudink takto vaříme 3 hodiny (v tlakovém hrnci pouze 1 hodinu).
 5. Misky s pudinkem vyjmeme, ochladíme a vzduchotěsně zakryjeme celofánem. Uložíme na chladném místě (např. ve sklepe) nejméně na 2 týdny, nejdéle na 2 měsíce.
 6. Před podáváním pudink znovu vaříme 2 hodiny (v tlakovém hrnci 45 minut), tak jak je uvedeno v bodě 4.
- K pudinku je chutný krém z oříšků kešů.

OVOCNÝ ZÁZRAK

Suroviny:

K přípravě těsta: 50g másla, 100g medu, 150g hladké mouky, 1 ČL prášku do pečiva.

K přípravě náplně: Směs nadrobno nakrájeného čerstvého sezónního ovoce (jahody, broskve, meruňky aj.), 100 ml šťávy z hroznů, 2 ČL bramborového škrobu.

Postup:

1. Troubu vyhřejeme na 170°C.
2. Formu na piškot (23 cm v průměru) vymastíme olejem.
3. V misce utřeme máslo s medem.
4. Postupně přidáváme mouku a prášek do pečiva. Hotové těsto vlejeme do

formy a lžící nebo vidličkou upravíme.

5. Pečeme 20–25 minut do zlatova.
6. Piškot vyklopíme z formy a obložíme čerstvým ovocem.
7. Šťávu z hroznů vlejeme do malého hrníčku a kvedlačkou zamícháme bramborový škrob. Necháme přejít varem a za stálého míchání 30 sekund povaříme.
8. Horkým krémem stejnoměrně polejeme ovoce.
9. Před podáváním uložíme nejméně na 1 hodinu na chladné místo, ne však do chladničky.

ANGREŠTOVÝ DEZERT

Suroviny:

900 g angreštu, 300 ml vody, 2 PL medu, 2 ČL kuzu, 150 ml sladké smetany, bílky ze dvou vajec.

Příprava: 30 minut

Chlazení: 2 hodiny

BL

Postup:

1. Angrešt vložíme do hrnce a zalejeme vodou. Uvedeme do varu a pak 5 minut vaříme na mírném ohni.
2. Přidáme med a kuzu a povaříme dalších 5 minut. Odstavíme z plotny a necháme vychladnout.
3. Ze smetany a bílků ušleháme šlehačku a sníh (v oddělených miskách, obojí pevné konzistence).
4. Do angreštového kompotu zamícháme nejprve šlehačku a pak sníh.
5. Masu rozdělíme do misek a dáme nejméně na 2 hodiny do chladničky.

FALEŠNÁ BROSKVOVÁ ZMRZLINA

Suroviny:

700 g čerstvých broskví, 4 žloutky, 300 ml sladké smetany, 2 PL akátového medu, 2 PL vínovice nebo koňaku.

Příprava: 20 minut

Mražení: 5 hodin

BL

Postup:

1. Celé broskve dáme do velké mísy

a zalejeme vařící vodou. Na 10 minut odložíme stranou.

2. Smetanu a žloutky zahříváme za stálého míchání v hrnci na svařování mléka (poslouží i menší hrnec postavený do většího s troškou vody), až směs ztuhne.
3. Broskve vyjmeme z vody, oloupáme, odpeckujeme a nakrájíme na kousky.
4. Broskve, med a vínovici rozmixujeme na pyré.
5. Přidáme směs ze smetany a žloutků a znovu dobře rozmixujeme. V případě potřeby dosladíme trochou medu; nezapomínejme, že masa bude po zmrazení méně sladká.
6. Směsí naplníme vhodnou nádobu a uložíme na 3 hodiny do mrazničky nebo do výparníku chladničky s trojhvězdičkovým označením (v normálním výparníku trvá zmrazení déle).
7. Po uplynutí uvedené doby masu vyjmeme a znovu dobře promícháme.
8. Mrazíme další 2 hodiny.
9. Po uplynutí této doby podáváme. Zůstane-li zmrzlina v mrazničce déle, musíme ji 45 minut před podáváním přeložit do chladničky, aby byla vláčnější.

KRÉM Z PLANÝCH MERUNĚK

Suroviny:

250 g sušených planých meruněk „hunza“ (předem na 12 hodin namočených do vody), 250g smetanového nebo ovčího jogurtu, bílky ze dvou vajec, strouhaná kůra z 1 chemicky neošetřeného citrónu.

Příprava: 10 minut (k tomu 12 hodin na máčení meruněk)

Chlazení: 30 minut

Pro 4–5 osob

BL

Postup:

1. Odpeckované meruňky vložíme do kuchyňského robotu.
2. Přidáme jogurt a zapnutím robotu na nejvyšší obrátky zpracujeme na kaši, kterou nalejeme do misky.
3. Z bílků ušleháme pevný sníh a zamícháme jej do meruňkové směsi. Přidáme citrónovou kůru.
4. Krém rozdělíme do kompotových misek a před podáváním nejméně na 30 minut uložíme do chladničky.



POLENTOVÝ PUDINK SE SEZÓNÍM OVOCEM

Suroviny:

600ml mléka, 100g polenty, 100g hrozinek, troška vanilkové dřeně, 25g másla, 1 PL medu, šťáva a strouhaná kůra z 1 chemicky neošetřeného citrónu, 75g ořechů puma, různé drobné, případně na kousky nakrájené sezónní ovoce.

Příprava: 20 minut (potom necháme 2 hodiny odležet)

Pro 8 osob

BL

Postup:

1. Mléko nalejeme do hrnce a ohřejeme těsně pod bod varu. Do misky dáme polentu a pomalu ji zaléváme horkým mlékem. Dobře rozmícháme, potom směs dáme zpět do hrnce.
 2. Za stálého míchání uvedeme do varu a na mírném ohni asi 5 minut povaříme, až masa ztuhne.
 3. Odstavíme ze sporáku, přimícháme hrozinky, vanilku, máslo a med.
 4. Přidáme šťávu z citrónu a strouhanou kůru.
 5. Zamícháme ořechy.
 6. Směs rozvrstvíme (nejlépe lžící nebo špachtlí) na plech (asi 20 x 30 cm) vymaštěný olejem. Necháme 2 hodiny stát. Polenta za tu dobu ztuhne.
 7. Polentový pudink nakrájíme na kousky a obložíme čerstvým ovocem nebo ovocným pyré a šlehačkou.
- Podáváme se šlehačkou nebo jogurtem.

REBARBOROVÝ ROSOL S MANDLEMI

Suroviny:

600ml neslazeného sójového mléka, 1 PL agaru, 250g vařené rebarbory, 2 PL zahuštěné jablečné šťávy, 50g mletých mandlí, 1 zralý malý banán.

Příprava: 15 minut

Chlazení: 2 hodiny

BL V

BANÁNOVÝ TVAROH S RYBÍZEM A CELOZRNNÝMI KEKSY

Suroviny:

75g chudého tvarohu, 2 PL mléka, 1 středně velký banán (100g), 1 ČL strouhané kůry z chemicky neošetřeného citrónu, 1/4 ČL mleté vanilky, po 50g červeného, bílé-

ho a černého rybízu, 2 celozrnné keksy.

Postup:

Tvaroh utřeme s mlékem na krém. Přidáme oloupaný a pokrájený banán; zpracujeme na pyré ručním mixérem a dochutíme citrónovou kůrou a vanilkou. Rybíz smícháme a dáme do mělké skleněné misky (1 PL si necháme na ozdobu). Tvarohový krém rozdělíme na ovoce. Zbylý rybíz dáme na tvaroh do středu misky, k okraji položíme dva keksy.

Postup:

1. Sójové mléko vlejeme do hrnce a zamícháme do něho agar.
2. Uvedeme do varu a za stálého míchání vaříme 5 minut na mírném ohni.
3. Odstavíme z plotny a necháme chvíli chladnout. Vlejeme do mixéru.
4. Přidáme všechny ostatní suroviny a mixujeme na nejvyšší otáčky asi 2–3 minuty.
5. Rosol nalejeme do kompotových misek nebo dezertních šálek a nejméně na 2 hodiny uložíme do chladničky.

RÝŽOVÝ PUDINK

Suroviny:

200 g celozrnné rýže, špetka soli, 4 PL medu, 50g másla, 200ml vody, 1 l mléka.

Příprava: 10 minut

Pečení: 3 až 3 1/2 hodiny

Pro 6 osob

BL

Postup:

1. Troubu vyhřejeme na 150°C.
2. Rýži promyjeme a osolenou s medem

a máslem dáme do ohnivzdorné nádoby.

2. Vodu uvedeme do varu a nalejeme na rýži. Mléko ohřejeme těsně pod bod varu a rovněž nalejeme na rýži. Dobře promícháme.
4. Odkryté pečeme 3 až 3 1/2 hodiny. Každých 10 minut horní vrstvu zlehka promícháme, aby se netvořil škraloup.

Pudink podáváme horký nebo studený (během chlazení zhoustne). Podle chuti zalejeme smetanou nebo rozmíchaným jogurtem. Můžeme servírovat s čerstvým nebo dušeným ovocem.

PŮLMĚSÍČKY Z KIWI S BORŮVKOVÝM ROSOLEM



Suroviny:

K přípravě borůvkového rosolu:
4 plátky bílé želatiny, 200g borůvek, 2 PL cukru, 2 ČL šťávy z citrónu, 90ml smetany (33%).

K přípravě půlměsíčky z kiwi:
100g surové marcipánové masy, 5 ČL šťávy z citrónu, strouhaná kůra z 1/2 citrónu, dvakrát na špičku nože mletého šafránu, 4 kiwi.

Postup:

Želatinu namočíme na 10 minut do studené vody. Borůvky s cukrem a šťávou z citrónu zpracujeme na pyré ručním mixérem nebo kuchyňským robotem. Želatinu podle předpisu rozpustíme v teplé vodě a zamícháme do borůvkového pyré. Masu uložíme na 1–2 hodiny do chladničky, aby ztuhla. Jakmile začne rosolatět, ušleháme tuhým šlehačkou a vmícháme ji do směsi. Přeložíme do misky a dáme na chladné místo. Mezitím vidlič-

kou zpracujeme surovou marcipánovou masu se šťávou z citrónu, strouhanou citrónovou kůrou a šafránem; použijeme ji jako podklad pro půlměsíčky z kiwi. Plody kiwi oloupáme a nakrájíme na plátky. 12 koleček kiwi ozdobíme marcipánovou masou, zbývající kolečka rozpůlíme a oblou stranou vložíme do marcipánu. Z borůvkového rosolu vykrajujeme dvěma polévkovými lžícemi namočenými ve vodě menší nočky a dáváme je na mísu mezi půlměsíčky.

ŽELÉ Z KIWI S MRAZENÝM RYBÍZOVÝM KRÉMEM

Suroviny:

K přípravě želé:

3 plátky bílé želatiny, 3 kiwi, 2 PL cukru.

K přípravě krému:

250 g červeného rybízu, 250g tučného jogurtu, 4 PL cukru, 2 kiwi a trochu rybízu na ozdobu.

Postup:

Na mrazený rybízový krém je nutno ovoce vložit aspoň na 2–3 hodiny do mrazničky. Na želé namočíme želatinu do studené vody. Kiwi oloupáme, nakrájíme na kousky a rozmixujeme. Pyré pak krátce povaříme a osladíme. Želatinu rozpustíme a zamícháme do pyré. Masu nalejeme do formiček vypláchnutých studenou vodou nebo do moka šálků a na 2 hodiny

uložíme na chladném místě. Mrazený rybíz dohromady s jogurtem rozmixujeme a vložíme na 45 minut do mrazničky. Pak oloupáme a nakrájíme na kolečka kiwi určené ke zdobení. Ze 4 koleček vykrojíme rozety, ostatní rozpůlíme. Formičky ponoříme do horké vody a obsah vyklopíme na dezertní talíře; nahoře ozdobíme rozetou z kiwi. Polejeme zmrazeným rybízovým krémem a ozdobíme plátky kiwi a rybízem.



ŠVESTKOVÝ KRÉM S MALINAMI

Suroviny:

250 g sušených švestek (předem namočených na 12 hodin do vody), 300 ml vody z namočených švestek, 250 g tofu, 2 PL javorového sirupu, šťáva a strouhaná kůra z 1 chemicky neošetřeného citrónu, 200 g čerstvých malin (mohou být i jahody).

Příprava: 5 minut (k tomu 12 hodin na máčení švestek)

Chlazení: 1 hodina

Pro 4–6 osob

BL V

Postup:

1. Švestky odpeckujeme.
2. Všechny suroviny vložíme do mixéru, jen malé množství malin si necháme na ozdobu. Na nejvyšší obrátky ušleháme do zpenění.
3. Rozdělíme do kompotových misek nebo dezertních šáleků a nejméně na 1 hodinu uložíme do chladničky. Ozdobíme malinami.

JAHODOVÝ ROSOL

I bez použití vajec a mléčných produktů bude mít tento rosol vynikající krémovou konzistenci.

Suroviny:

600 ml neslazeného sójového mléka, 1 PL agaru, 250 g jahod, 1 PL javorového sirupu.

Příprava: 10–15 minut

Chlazení: 4 hodiny

BL V

Postup:

1. Sójové mléko nalejeme do hrnce a zamícháme do něho agar.
2. Uvedeme do varu a za stálého míchání 5 minut povaříme.
3. Necháme chvíli chladnout a pak nalejeme do mixéru. Přidáme jahody a javorový sirup: všechno na nejvyšší obrátky 2–3 minuty mixujeme.
4. Upravíme do hluboké dezertní mísy nebo do kompotových misek a nejméně na 4 hodiny dáme do chladničky.



ANANAS V MEDOVÉ OMÁČCE

Suroviny:

8 plátků čerstvého ananasu, 4 velké jahody.

K přípravě omáčky:

4 žloutky, 1 až 1 1/2 PL medu, troška šťávy z citrónu, dobře 1/8 l smetany, 4 PL šumivého vína.

Příprava: asi 10 minut

BL

Postup:

Ananas podélně rozkrojíme a pak rozčtvrtíme. Tvrdou střední část odstraníme a dužinu vykrojíme ze slupky. Nakrájíme na malé kousky a upravíme na 4 dezertní talíře. Doprostřed dáme jahodu. Na omáčku rozšleháme žloutky, přidáme med a ušleháme do zpenění; přidáme citrónovou šťávu. Smetanu ušleháme do polotuha a šlehačem na sněh ji vmícháme do ušlehaných žloutků s medem. Nakonec přidáme šumivé víno a vše vylejeme na kousky ananasu. Podáváme s jemně strouhanou hořkomléčnou čokoládou.

REBARBOROVÝ NÁKYP S BANÁNY A SYPÁNÍM

Místo prosných vloček můžeme použít i jiné obilné vločky.

Suroviny:

900 g na kousky pokrájených řapíků rebarbory, 3 oloupané banány, šťáva a strouhaná kůra z chemicky neošetřeného pomeranče, 3 PL medu, 100g prosných vloček, 175g hladké pšeničné mouky, na špičku nože prášku do pečiva, 1 PL slunečnicových semen, 1 PL zázvoru, 75g másla.

Příprava: 15 minut

Pečení: 40 minut

Pro 6 osob

Postup:

1. Troubu vyhřejeme na 190°C.
2. Rebarboru upravíme do ohnivzdorné nákykové formy. Nahoru uložíme kolečka nakrájených banánů.
3. Zalejeme pomerančovou šťávou.
4. Na směs dáme 2 PL medu (není-li dost tekutý, mírně jej ohřejeme).
5. Prosné vločky, mouku, prášek do pečiva, slunečnicová semena, zázvor a pomerančovou kůru dáme do mísy a promícháme.
6. Na malé pánvi rozpustíme máslo a zbylý med.
7. Přilejeme ke směsi na míse, dobře promícháme rukama nebo ručním mixérem.
8. Na rebarboru a banány rozemneme tuto hmotu jako sypání. Pečeme asi 40 minut do zlatova.

Podáváme s jogurtem nebo se sladkou smetanou.

TROPICKÝ OVOCNÝ SALÁT

Suroviny:

1 velké mango, 1 papája, 1 ananas, 1 zralé avokádo, 2 zralé banány, 2 mučenky (můžeme nahradit jiným ovocem), šťáva a strouhaná kůra z 1 chemicky neošetřeného citrónu, 1 PL strouhaného kokosu nebo kokosové moučky, 2 na kolečka nakrájené plody kiwi na ozdobu.

Příprava: 10 minut

BL V

Postup:

1. Připravíme si ovoce, nakrájíme je na

menší kousky a dáme do salátové mísy.

2. Přidáme šťávu a kůru z citrónu, strouhaný kokos a všechno dobře promícháme.
 3. Ozdobíme kolečky z kiwi.
- Podáváme se smetanovým jogurtem nebo s krémem z oříšků kešů.

KRÉM Z OŘÍŠKŮ KEŠŮ

Tento krém je zajímavou obměnou šlehačky k zákuskům,

ovocným salátům, pudinkům apod.

Suroviny:

250g oříšků kešů, 300ml vody, 1 PL zahuštěné jablečné šťávy.

Příprava: 5 minut

Pro 10 osob

BL V

Postup:

1. Všechny suroviny vložíme do kuchyňského robotu.
2. Mixujeme 3–4 minuty na nejvyšší obrátky, až dostaneme krémovou masu. Upravíme do hlubší misky.



KOKTEJLOVÝ ROŽEŇ JERICHO

Suroviny:

250 g čerstvých datlí, 200 g jahod, 100g čerstvých hroznů, 200g ementálu a 200g goudy v celku, rozně.

Postup:

Datle podélně rozřízneme a odpeckujeme. Z jahod odstraníme stopky a kalichy,

z hroznů otrháme bobule; ovoce opereme a necháme okapat. Ementál a goudu nakrájíme na větší kostky. Všechny suroviny napíchneme v určitém pořadí na rožně. Tyto koktejlové rožně můžeme podávat na velikých zelných listech nebo se sladkými i pikantními dipy a omáčkami. Jsou výborné k vínu i pivu po celý den anebo — zabalené do alobalu a uzavřené v kempinkové chladničce - na pikniku v přírodě. Vyhlížejí velmi lákavě, zapíchneme-li je do žlutého melounu nebo do středně velké hlávký zelí.

PEČENÍ JAKO KONÍČEK

Základem chlebového nebo pečivového těsta je výlučně pšeničná mouka, případně šrot. Všem ostatním druhům obilnin chybí bílkovina lepek, nepostradatelná při pečení. Těsto z jiných druhů obilí by nevykynulo, můžeme však z něho upéct placky. K žitné a pšeničné mouce však můžeme přimíchat mouku z ostatních druhů obilnin (ovesnou, ječnou aj.).

Kynuté těsto

V receptech v této knize se používá jen čerstvé droždí jako čistý přírodní produkt. Buňky kvasinek, mikroskopických hub, mění pomocí enzymů škrobové složky mouky na alkohol a oxid uhličitý. Tím vznikají drobné bublinky, které „nadýmají“ těsto, takže kyne.

Místo čerstvého droždí můžeme použít i sušené droždí (1,5 ČL sušeného droždí odpovídá asi 30 g čerstvého droždí). Při jeho použití je nutno řídit se radami výrobce. K přípravě kynutého těsta se nehodí pivní droždí.

Žitná mouka má poněkud odlišně reagující lepek a musí se proto mísit s kváskem, ne s droždím. Čerstvý kvásek je nejlépe koupit v pekárně. Z těsta, které s kváskem vykynulo, si odložíme kousek velikosti pěsti. Ten můžeme při pokojové teplotě přikrytý uchovat i několik dní; během této doby se kvašením znovu mění na kvásek. Můžeme ho pak znovu použít k přípravě těsta, můžeme jej dokonce i zmrazit. Nesmíme zapomenout, že kváskem zadělávaný chléb potřebuje delší dobu na vykynutí. Nejvhodnější je připravit si těsto večer, přes noc je nechat kynout a péct až druhý den ráno.

Při kynutí musí být jedno i druhé těsto uloženo na teplém místě a chráněno před průvanem. Nejlépe je přikryt mísou s těstem čistou kuchyňskou utěrkou.

Míšení

V první fázi přípravy těsta si můžeme pomoci kuchyňským robotem nebo ručním hnětačem. V poslední fázi by se však

kynuté těsto mělo mísit pouze rukama. Po určité době získáte cit a budete vědět, kdy už je těsto hotové, kdy má správnou konzistenci. Tehdy se už nelepi na prsty a je vláčné.

Pečení

Chléb můžeme péct přímo na pomoučeném plechu nebo ve formách. Zvláště v prvním případě nutno dbát, aby trouba byla na začátku pečení vyhřátá na dostatečně vysokou teplotu. Pečeme-li chléb pomalu, změkne a roztěká se.

Zvláště moderní elektrické sporáky nejsou vhodné k pečení chleba. Jejich vlastnosti můžeme zlepšit tím, že do trouby před vyhřátím vložíme větší ohnivzdornou nádobu s teplou vodou, která se bude při pečení odpařovat. Má to význam zvláště pro utvoření křupavé kůrky.

V první polovině pečení dvířka trouby zásadně neotevíráme! Těsto ještě není dostatečně pevné, mohlo by utrpět chladový šok a srazit se.

PŘÍPRAVA TĚSTA



1. Do mísy vsypeme o něco víc polovinu mouky určené k přípravě těsta: s droždím rozmícháme ve vodě zpracujeme na vláčnou masu.
2. Po prvním vykynutí přidáme sůl a zbylou mouku; podle možnosti hněteme rukama, až vznikne tuhé těsto, které se odděluje od mísy.
3. Těsto hněteme v míse nebo na hladkém, zpočátku trochu pomoučeném válu.
4. Těsto víckrát promísíme tak, že je stlačíme na dno a v několika vrstvách složíme na sebe. Pak znovu prohněteme, až zvláční.
5. Těsto můžeme rozdělit na dvě části a vtlačit do formy nebo z něho vytvářet bochníky.

RŮZNÉ TVARY CHLEBA



Selský chléb 2. Menší koule silně Pletenec 2. Rovněž na druhém Bageta

1. Těsto rozdělíme vtláčíme prsty do 1. Z těsta vyválíme tři konci pletence jed- 1. Těsto vytvarujeme v poměru 12:1 a vy- větší, dlouhé válečky. Na notlivé prameny spo- do středně dlouhého tvarujeme dvě kou- jednom konci je tla- jíme tlakem. Nejlépe válce. le. kem spojíme a pak je připravit pletenec splétáme podle ob- přímo na plechu, rázku.



2. Konce zaoblíme a ostrým nožem šik- mo nařízneme.

Žemle

1. Na 8 žemlí je třeba 400 g těsta rozdělít přesně na 8 kusů.

2. Na valu vytvaruje- me koule nebo jiné tvary a nahoře je můžeme několikrát naříznout.

Myš

1. Z těsta vytvarujeme jednotlivé části po- dle obrázku; za oči poslouží 2 hrozinky.

2. Části spojíme; v mís- tech, kde se mají spojit, je nejprve po- třeme teplou vodou. Uši zatlačíme špach- tličkou.

ZÁKLADNÍ RECEPT NA PŠENIČNÝ CHLÉB

Suroviny:

30 g čerstvého droždí, 600ml teplé vody, 1 kg pšeničné mouky, 1–2 ČL soli.

Postup:

1. Droždí rozdrobíme do teplé vody a mícháme, až se úplně rozpustí.
2. S více než polovinou mouky je zpracujeme na vláčnou masu.
3. V přikryté misce necháme vykynout na teplém místě bez průvanu (30–45 minut).
4. Přidáme sůl a vmícháme zbylou mouku.
5. Hněteme 10–15 minut, až je těsto vláčné a nelepí se na prsty.
6. Tak jako v bodu 3. necháme znovu

kynout 30–45 minut. Těsto by za tu dobu mělo zdvojnásobit svůj objem.

7. Znovu dobře zamícháme a pak těsto rozdělíme na dvě poloviny.
8. Těsto vložíme do formy na pečení, kterou jsme zlehka potřeli olejem, nebo vytvarujeme pecny a položíme je na pomoučený plech. Těsto přikryjeme utěrkou a opět je necháme 30 minut kynout, až zdvojnásobí svůj objem.
9. Mezitím vyhřejeme troubu na 220°C.
10. Těsto vložíme do trouby (na střední rošt) a pečeme 40–45 minut. Hoto- vý chléb vyndáme z formy nebo z plechu a necháme vychladnout.

SÝROVÉ ROHLÍČKY S HOUBAMI

Nebojte se přípravy této po-

choutky, která je vhodná pro každou příležitost! Námaha se vždy vyplatí.

Suroviny:

K přípravě náplně:
50 g másla, 250g pěstovaných žampionů nakrájených na plátky, 1 PL tamari, 3 jemně posekané stroužky česneku, 1/2 ČL zázvoru, 1 ČL sekané bazalky, 250g strouhaného tvrdého sýra.

K přípravě těsta:

30 g čerstvého droždí, 300ml mlé- ka, 600 g hladké pšeničné mouky extra, 100g másla, 1/2 ČL soli, 2 vejce.

Příprava: 20–25 minut

Kynutí: asi 75 minut

Vaření: 10 minut

Pečení: 15 minut

Množství: 12 rohlíčků

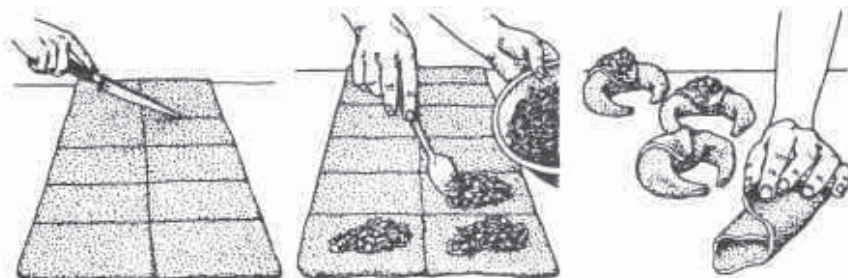
Postup:

1. Nejprve si připravíme náplň. Na pánvi rozpustíme 50 g másla, opražíme na něm houby a na mírném ohni je 2–3 minuty podusíme.
2. Přidáme tamari, česnek, zázvor a bazalku, dobře promícháme. Podusíme další 1–2 minuty.
3. Houby odstavíme z plotny, zamícháme do nich 200g strouhaného sýra; zbylých 50 g použijeme později. Necháme vychladnout.
4. Nyní si připravíme těsto. Mléko ohřejeme na 35–38 °C. Do teplého mléka rozdrobíme droždí, až se rozpustí.
5. Do velké mísy vsypeme mouku (2 hrsti si odložíme stranou). Přidáme 100g jemně pokrájeného másla a sůl.
6. Uprostřed mouky uděláme jamku a rozklepneme do ní 2 vejce. Žloutky rozmělníme vidličkou a všechno promícháme vařečkou.
7. Pomalu přidáváme mléko s droždím, až vznikne měkké těsto.
8. Rukou vmícháme zbylou mouku. Vypracujeme vláčné, ne však řídké

- těsto. Pokud je řídké, přidáme ještě trochu mouky.
9. Těsto necháme v přikryté míse 30–45 minut kynout.
 10. Těsto znovu důkladně promícháme a znovu je necháme 30 až 45 minut kynout. Za tu dobu by mělo zdvojnásobit svůj objem.
 11. Těsto promícháme, pomoučíme a na pomoučeném válu vyválíme asi na 90 x 30 cm (nebo na dvě části 45 x 30 cm). Ostrým nožem je rozdělíme na 12 (resp. 6) stejných čtverců o hraně 15cm.
 12. Všechny čtverce rovnoměrně potřeme (diagonálně) náplní, která může být teplá, ale ne horká.
 13. Stočíme rohlíčky, konce potřeme teplou vodou a dobře je přitlačíme. Vytvarujeme do podkovy a uložíme na plech vymaštěný olejem; rohlíčky potřeme mlékem a posypeme zbylým sýrem. Znovu je necháme vykynout na teplém místě (15 minut).
 14. Mezitím vyhřejeme troubu na 240°C.
 15. Na středním roštu pečeme rohlíčky 12–15 minut do zlatova. Podáváme ještě teplé.

3. Mísu přikryjeme a na teplém místě necháme těsto 30–40 minut kynout.
4. Přidáme sůl a zbylou mouku.
5. Důkladně vymísíme, až je těsto vláčné a nelepí se na prsty.
6. Těsto opět necháme 30–45 minut kynout, jak je popsáno v bodu 3. Za tu dobu by mělo zdvojnásobit svůj objem.
7. Nyní si připravíme nádivku. V misce důkladně umícháme červenou papriku a ostatní koření se strouhaným sýrem.
8. Těsto rozdělíme na poloviny, obě části vyválíme na pomoučeném nebo olejem potřeném válu na rozměry 10x30 cm. Potřeme nádivkou (asi čtvrtinu z ní odložíme stranou). Obě části těsta svineme jako roládu.
9. Dvě malé piškotové formy potřeme olejem, dáme do nich svinuté rolády a posypeme zbytkem sýra s bylinkami.
10. Těsto necháme opět 30–45 minut kynout (jako v bodu 3.), až zdvojnásobí svůj objem.
11. Mezitím vyhřejeme troubu na 220°C.
12. Na středním roštu pečeme 40–45 minut.

Příprava plněných rohlíčků:



1. Těsto vyválíme podle návodu a ostrým nožem je nakrájíme na 12 stejných čtverců.
2. Na čtverce těsta kládeme úhlopříčně náplň.
3. Stočíme rohlíčky, konce dobře přitlačíme. Vytvarujeme do podkovy.

CHLĚB SE SÝROVOU NÁPLNÍ A BYLINKAMI

Čerstvě upečený chléb tohoto typu je měkčí a křehčí než jiné druhy, protože obsahuje nádivku. Musíme s ním proto zacházet velice šetrně.

Suroviny:

K přípravě těsta:

20 g čerstvého droždí, 300 ml teplé vody, 1 ČL soli, 500g hladké pšeničné mouky.

K přípravě nádivky:

450g strouhaného tvrdého sýra, 1 ČL sladké papriky, 2 ČL sekané bazalky, 2 ČL dobromysli, 1 PL sekané petrželové natě.

Příprava: 20–25 minut

Kynutí: 2 hodiny

Pečení: 40–45 minut

Množství: 2 chleby á 500g

Postup:

1. Droždí rozdrobíme do teplé vody a mícháme, dokud se nerozpustí.
2. V míse smícháme s více než polovinou mouky na hladké těsto.

OVOCNÝ CHLĚB

Použijeme-li místo sušeného ovoce hrozinky nebo sultánky, budeme mít hrozkový chléb.

Suroviny:

20 g čerstvého droždí, 250ml teplé vody, 500g pšeničné mouky, 1 ČL soli, 1 PL sójového oleje, 3 PL sladového výtažku, 175g nadrobno nakrájeného odpeckovaného sušeného ovoce.

Příprava: 20 minut

Kynutí: 2 hodiny

Pečení: 45 minut

Množství: 2 chleby á 400g

Postup:

1. Droždí rozdrobíme do teplé vody a mícháme, až se rozpustí.
2. Do mísy dáme nadpoloviční množství mouky a zpracujeme na vláčnou kaši.
3. Přikrytou necháme na teplém místě 30–45 minut kynout.
4. Přidáme sůl, olej, sladový výtažek a nadrobno nakrájené ovoce; zamícháme. Potom přidáme zbytek mouky a zpracujeme těsto.
5. Dobře vymísíme, až těsto zvláční a nelepí se na prsty.

- Znovu dáme kynout na 30–45 minut (jako v bodu 3.). Za tuto dobu by mělo těsto zdvojnásobit svůj objem.
- Promícháme a rozdělíme na poloviny.
- Dvě malé formy potřeme olejem a těsto do nich vložíme.
- Ještě jednou necháme těsto 30–45 minut kynout, až zdvojnásobí svůj objem.
- Mezitím vyhřejeme troubu na 200 °C.
- Pečeme 40–45 minut na středním roštu.
- Vyjmeme z trouby, po chvíli chléb z formy vyklopíme a necháme vychladnout.

CHLÉB SE SLUNEČNICOVÝMI SEMENY

Suroviny:

20 g čerstvého droždí, 300 ml teplé vody, 500 g celozrnné pšeničné mouky, 1 ČL soli, 1 PL sójového oleje, 1 PL medu, 150g slunečnicových semen.

Příprava: 20 minut

Kynutí: 2 hodiny

Pečení: 45 minut

Množství: 2 chleby á 400g

Postup:

- Droždí rozdrobíme v teplé vodě a mícháme, až se rozpustí.
- Přidáme více než polovinu mouky a zpracujeme na vláčné těsto.
- Přikryté necháme 30–45 minut na teplém místě kynout.
- Přidáme sůl, olej, med a slunečnicová semena. Pak přimícháme zbytek mouky.
- Důkladně vymísíme; těsto musí být vláčné a nesmí se lepit na prsty.
- Opět necháme 30–45 minut kynout (jako v bodu 3.). Za tuto dobu by mělo zdvojnásobit svůj objem.
- Těsto promícháme a rozdělíme na poloviny.
- Dvě menší formy na pečení potřeme olejem a těsto do nich vložíme.
- Znovu necháme 30–45 minut kynout, až těsto zdvojnásobí svůj objem.
- Mezitím vyhřejeme troubu na 200°C.
- Chleby pečeme na středním roštu 40–45 minut.
- Krátce po upečení vyklopíme chleby z formy a necháme je vychladnout.

VÍCEZRNNÝ CHLÉB

Suroviny:

20 g čerstvého droždí, 300ml teplé vody, 500g celozrnné pšeničné mouky, 1 ČL soli, 1 PL sójového oleje, 1 PL sladového výtažku, 50g sezamových semen, 50g nemletého máku, 50g lněného semínka.

Příprava: 20 minut

Kynutí: 2 hodiny

Pečení: 45 minut

Množství: 2 chleby á 400g

Postup:

- Droždí rozdrobíme v teplé vodě a mícháme, až se rozpustí.
- Zpracujeme s více než polovinou mouky na vláčné těsto.
- Přikryjeme utěrkou a na teplém místě necháme 30–45 minut kynout.

- Přidáme sůl, olej, sladový výtažek a všechna semena. Pak vmícháme zbytek mouky.
- Důkladně vymísíme, až těsto zvláční a nelepí se na prsty.
- Těsto opět necháme 30–45 minut kynout. Za tuto dobu by mělo zdvojnásobit svůj objem.
- Těsto promícháme a rozdělíme na dvě části.
- Dvě formy na pečení potřeme olejem a těsto do nich vložíme.
- Ještě jednou necháme 30–45 minut kynout, až těsto zdvojnásobí objem.
- Mezitím vyhřejeme troubu na 200°C.
- Pečeme na středním roštu 40–45 minut.
- Krátce po upečení chleby z formy vyklopíme a necháme vychladnout.



BANÁNOVÝ CHLEBÍČEK S OŘÍŠKY

Suroviny:

100g strouhaných lískových oříšků, 3 středně velké banány, 30g másla, 200g medu, 3 vejce, 3 PL mléka, 1 vanilka, 250g pšeničné mouky, 1 ČL prášku do pečiva, příp. špetka dietní soli (chloridu

draselného), tuk na vymaštění formy

Postup:

Lískové oříšky nasucho opražíme do zlatova a necháme vychladnout. Banány oloupáme a vidličkou rozmělníme na kaši. Máslo rozpustíme na pánvi, banáno-



vou masu na něm krátce podusíme, od-táhneme a necháme vychladnout. Ruč-ním mixérem ušleháme med a žloutek do zpěnění, přidáme mléko, vanilku a baná-novou kaši; zamícháme. Postupně vmí-cháme pomocí ručního mixéru pšeničnou mouku, prášek do pečiva, příp. dietní sůl a lískové oříšky. Z bílků ušleháme pevný sníh a zlehka ho vmícháme do těsta. For-mu na biskupský chlebíček (30 cm) dů-kladně potřeme tukem, naplníme ji takto získanou hmotou a povrch uhladíme. Banánový chlebíček pečeme asi 60–75 minut v troubě, kterou jsme předem vy-hřáli na 180°C.

VRSTVENÝ BANÁNOVÝ KOLÁČ

Suroviny:

150g změkklého másla, 150g me-du, strouhaná kůra z 1 citrónu (chemicky neošetřeného), po 1/4 ČL mletého zázvoru, skořice, hře-bíčku a muškátového oříšku, 3 žloutky, 250g pšeničného šrotu, 1 ČL prášku do pečiva, 3 bílky, 50g strouhaných loupáných mandlí, 4 středně velké banány, šťáva z 1 velkého citrónu (50ml). Na vy-ložení formy pergamenový papír.

Postup:

Máslo a med v mixéru na nejvyšší obrát-ky ušleháme do zpěnění, přidáme citró-novou kůru, koření a žloutky; dále mí-cháme. Mixér přepneme na druhý stupeň a postupně přidáváme mouku a prášek do pečiva. Z bílků ušleháme pevný sníh a zamícháme jej do směsi. Dno dortové misky (Ø 26 cm) vyložíme pergameno-vým papírem, formu naplníme polovi-nou těsta, uhladíme a pečeme 25–30 minut v troubě, kterou jsme předem vy-hřáli na 180° C. Mandle nasucho opraží-me do zlatova za stálého potřásání pánví a dáme vychladnout na alobal. Banány oloupáme, nakrájíme na kolečka, poka-peme citrónovou šťávou a smícháme s mandlemi. Předpečené těsto vyjmeme z trouby, rozdělíme na dvě směs banánů a mandlí, formu doplníme zbytkem těsta a dalších 25–30 minut pečeme do zlato-va. Vyjmeme z trouby, formu otevřeme a koláč i s pergamenovým papírem polo-žíme na mělkou dortovou misku. Ke kolá-či podle chuti podáváme šlehačku, tvaro-hový sýr („crème fraîche“) nebo vanilko-vou omáčku.

Register receptov a hesiel

A

- alergie** 10
- amarelky** 66
- aminokyseliny** 26, 77
 - esenciální 11, 93
- ananas** 55, 56
 - v medové omáčke 150
- angrešt** 55, 56, 61
 - čínský 59
- antioxidanty** 10
- anýz**
 - hvězdový 86
- arašidy** 72, 73, 74
- artyčoky** 27, 30, 31, 97
 - jeruzalémské 45
 - zemní 51
- asant** 85
- avitaminóza** 25
- avokádo** 27, 30, 31
 - zapékané s tvarohem a vlaškými ořechy 126

B

- badyán** 85, 86
- bageta** 153
- baklažány** 27, 30, 31, 97
 - marinované 135
- baktérie**
 - acidofilní 80
- banány** 55, 56
 - pečené s jogurtovou omáčkou 144, 145
 - sušené 69, 70
- barviva** 7
 - potravinářská 10
- bazalka** 81, 82
- beta-karoten** 79
- bílkoviny** 8, 10, 14, 17, 18, 19, 23, 24, 25, 30, 53, 67, 72, 77, 78, 80
 - mléčné 77, 79
- blanšírování** 97
- bob** 30, 97
 - drobnozrný (holubí) 21, 23
 - svinský (zahradní) 23
- bobkový list** 81, 82
- boby**
 - limské 21, 23, 24
 - sójové 19, 21, 23, 24
- borůvky** 55, 56, 60
- brambory** 30, 31
 - „Clivia“ 44
 - „Datura“ 44
 - „Desirée“ 44
 - „Graig Royal Red“ 44
 - „Grata“ 44
 - „Hansa“ 44
 - „Irmgard“ 44
 - „Olympia“ 44
 - sladké (bataty) 27, 30, 44, 45, 97
- brokolice** 27, 30, 34, 38, 97
- broskve** 55, 57
 - sušené 67, 68, 70
- brusinky** 55, 57
- bulgur** 18
- bylinky**
 - kuchyňské 81, 96

- skladování 82
- sušení 82
- zmrazování 96

C

- celer** 27, 30, 34, 97
 - řapíkový 30, 47, 50
 - s různými dipy 127
- cibule** 30, 34, 36, 37, 97
- cikorka** 35
- citrony** 55, 57
- cizma beraní** 21, 23, 26
- cukety** 27, 30, 34, 97
- cukr**
 - hroznový 11
 - mléčný (laktóza) 77, 79
 - ovocný 11, 54, 67, 91
 - přírodní 25, 67, 70, 89
 - rafinovaný 11

Č

- čaj** 89
 - bylinkový 89
 - fenyklový 50, 89
 - heřmánkový 89
 - hlohový 89
 - chmelový 89
 - jitrocelový 89
 - kopřivový 90
 - lipový 90
 - mátový 90
 - meduňkový 90
 - pampeliškový 90
 - šalvějový 90
- čekankové puky** 27, 30, 35, 47
- černý kořen** 27, 30, 35, 40, 41, 97
- česnek** 82
- čočka** 23, 24, 26
 - červená 21, 24
 - hnědá 21
 - puy 24
 - zelená 21, 24

D

- datle** 55, 57
 - sušené 67, 68, 70
- DDT** 7, 28
- dezert**
 - angreštový 145
- dieta**
 - Atkinsova 10
 - bezlepková 10, 17
- dip**
 - bylinkový s česnekem 127
 - majonézový s avokádem 113, 115
 - pikantní tvarohový 112
 - pomerančový s křenem 127
 - „Thousand Islands“ 127
 - vaječný 127
- dobromysl (oregano)** 81, 83
- dort**
 - špenátový 133
- draslík** 9, 11, 20, 22, 23, 30, 53, 67, 72, 78, 80
- dušičnany** 7, 50

E

- emulgátory** 10, 79, 92
- endívie** 27, 30, 33, 35
- endosperm**
 - škrobnatý 14, 15, 18
- enzymy** 25
- estragon** 81, 83
 - francouzský 83

F

- fazin** 25
- fazole**
 - cannelli 21, 24
 - černá (kidney) 21, 24
 - červená (kidney) 21, 24
 - čínská 21, 23, 24
 - flageoletti 21, 24, 26
 - chilli 24
 - máslová 24
 - „okata“ 21, 24
 - strakatá 21, 23
 - vlašská 23, 25, 26

fenykl

- 89
 - boloňský 50
 - sladký 27, 47, 50, 97
 - se sýrem

fiky

- 55, 57
 - sušené 67, 68, 70

fosfor

- 9, 23, 25, 30, 53, 67, 72, 78, 80

fungicidy

- 7

G

- gluten (lepek)** 10, 17, 18, 19
- gomazio** 76, 91
- Granola 1** 104
- Granola 2** 105
- grapefruity** 55, 58
- Guacamole** 113, 114

H

- hasivka orličí** 47
- herbicidy** 7
- heřmánek** 89
- hlávková čekanka** 27, 30, 38
- hlávkové košťáloviny** 38
- hloh** 89
- hořčik** 9, 20, 23, 30, 53, 67, 72, 78
- houby**
 - zapékané 113

hrách

- 23, 24, 26, 97
 - loupaný 24
 - neloupaný 24
 - pūlený 24
 - zelený 21
 - žlutý 21

hrozinky

- 67, 69, 70

hrozny

- 55, 58

hrušky

- sušené 67, 68, 70

hřebíček

- 85, 86

Hummus

- 113, 114

hydrogenace

- 79

CH

- chalva** 75, 91
- chamazulen** 89
- chilli** 85, 87

chlebíček

- banánový s oříšky 155

chléb

- ovocný 154
- pšeničný 153
- selský 153
- se slunečnicovými semeny 155
- se sýrovou náplní a bylinkami 154
- vícezrný 155

chlorid solný

- 92

chloridy

- 9

chlór

- 9

chmel

- 89

cholesterol

- 11, 58, 77, 79, 80

chřest

- 27, 30, 39, 97

chut'ové přísady

- 10

I

ibíšek jedlý

- 27, 30, 38, 39

insekticidy

- 7, 22

J

jablka

- 55, 58
 - „Berlepschova reneta“ 58
 - „Boskoopská“ 58
 - „Cox Orange“ 58
 - granátová 55, 57
 - sušená 67, 69, 70
 - „Zlatá parména“ 58

jahody

- 55, 58
 - čínské 59
 - lesní 60
 - zahradní 61

jalovčinky

- 85, 87

jamy

- 30, 38, 45, 97

jáhly

- 13
 - vařené 17

ječmen

- 15, 26
 - uvařený 16

jitrocel kopinatý

- 89

jogurt

- 78

jód

- 9, 11

K

kadeřávek

- 38

kakí (churma)

- 59

kapusta

- 97
 - hlávková 30, 38
 - růžičková 30, 38, 97

karbanátky

- fazolové 128

kardamom

- 85, 87

kaše

- celozrnná 18, 20
- ječná 16
- kukuřičná (polenta) 16
- ovesná (porridge) 16, 106
- pšeničná 18
- sezamová 92
- se sójou 106
- z ovesného šrotu 106
- z ovesných a ječných vloček 106

kaštaný

- jedlé (maróny) 72, 73, 74

katrán přímořský

- 30, 39, 97

kedluben

- 27, 30, 38, 39, 97

kerblík 81, 83
kiwi 59
 — s borůvkovým rosolem 148
klementínky 59
klíkva velkoplodá 60
klíčky 11, 14, 25
 — ovesné 16
 — pšeničné 18, 94
kmín 87
 — římský 85, 88
knedlíčky
 — datlové, s horkou pomerančovou omáčkou 130
 — rýžové 131
koktejl
 — citrusový 112, 113
koláč
 — obložený, z papriky a brokolice 134
 — vrstvený banánový 156
koláčky
 — cibulové, s jogurtovou omáčkou 113, 116
konzervační prostředky 7, 10, 67, 73
kopr 81, 83
kopřiva 32, 90
koriandr 81, 83, 85, 87
korintky
 — sušené 71
koření 85
 — čínské 85, 86
 — kari 85, 87
 — nové 85, 88
 — skladování 86
kostival 83
krém
 — meruňkový, s pomerančovou šťávou 144, 145
 — švestkový s malinami 145, 150
 — z oříšků kešů 145, 151
 — z planých meruněk 145, 146
kroupy
 — ječné 16, 94
krupice
 — kukuřičná 13
 — pšeničná 18, 94
kukuřice 16, 39
 — zeleninová (lahůdková, cukrová) 16, 30, 97
kumkvaty 55, 59
kurkuma 85, 87
kuskus 18, 94
kvajávy 30, 39, 97
 — a mrkev v pikantní omáčce z lískových oříšků 132
kyanovodík 75
kyselina
 — esenciální 17, 18, 19, 22, 24, 80
 — linolová 77
 — listová 8, 23, 25, 30, 53, 67, 70, 72, 78
 — nasycená mastná 77, 79
 — nenasyčená mastná 11, 15, 25, 72, 77, 92
 — octová 92
 — propionová 7

L

lajmy 55, 59

látky
 — minerální 9, 10, 11, 14, 19, 26, 34, 50, 56, 58, 67, 72, 80, 83, 84, 91
 — toxické 7
lepek (viz gluten)
libeček 83
ličí 55, 59
likér
 — anýzový 86
lipový květ 90
Loganberry 55, 61, 62
luštěniny 10, 11, 22
 — namáčení 22
 — skladování 22
 — sušené 11, 22
 — uvařené 22
 — vaření 22

M

majonéza 122
 — vegetariánská 123
majoránka 81, 83
maliny 55, 61, 62
maltóza 15
mandarínky
 — unšiu 66
mandle 72, 73, 74
 — hořké 75
 — sladké 75
 — zemní (čufa) 73
mango 55, 62
 — sušené 71
mangold 30, 32, 33, 42
margarín 78
marmelády
 — neslazené 91
mák 85, 87
máslo
 — oříškové 92
 — kokosové 74
máta 81, 82
 — bergamotová 82
 — peprná 90
med 91
 — akátový 91
 — datlový 57
 — jetelový 91
 — lesní 91
 — odstředěný za studena 11
 — vřesovištní 91
 — z lučních rostlin 91
 — z pomerančových květů 91
meduňka 90
melasa 91
melisa 84
melouny 55, 62
 — cantaloupe 62
 — červené (vodové) 62, 64
 — žluté (cukrové) 62, 65
mentol 90
meruňky 55, 62
 — „hunza“ 71
 — sušené 67, 69, 71
miso 24, 93
mléčné výrobky 96
 — skladování 78
mléko 11, 78, 79
 — čerstvé 79
 — homogenizované 79
 — kokosové 74
 — kozi 78
 — kravské 74

— odstředěné (egalizované) 78, 79
 — pasterizované 79
 — plnotučné 79
 — sójové 24, 93
 — trvanlivé 79
moruše 55, 62
 — černé 62
 — bílé 62
mořské řasy 11, 93
moučka
 — bramborová 95
 — kokosová 74
mouka 14
 — ječná 95
 — kukuřičná 93, 95
 — macesová 94
 — pohanková 95
 — pšeničná 93
 — celozrnná 95
 — hladká 93
 — speciál 93
 — hrubá 93
 — chlebová 93
 — polohrubá výběrová 93
 — šrotová 93
 — rýžová 95
 — sójová 95
 — žitná 93, 95
 — chlebová 93
 — jemná celozrnná 93
 — tmavá 93
 — vyrážková 14, 93
mrkev 30, 42, 97
mučenky 55, 62
multi-regú
 — na kukuřičných plackách 137
muškátový oříšek 85, 87
müslí
 — bezlepkové 105
 — pro sportovce 105
 — vločkové s ovocem a oříšky 1 105
 — vločkové s ovocem a oříšky 2 105
 — z obilných vloček 104

N

nakličování 26
nat'
 — fenykllová 83
 — koriandrová 83
 — petrželová 84
nažky
 — pohanková 13, 17
nažky
 — pohankové 1, 17
nákyp
 — jahodový 137
 — ovocný s lískovými oříšky 143
 — pestrý zeleninový s kukuřičnou krupicí 140
 — rebarborový s banány a sypáním 145, 151
 — selský zeleninový 134
nektarínky 55, 63, 70
nudle 17
 — sýrové, s tvarohovým krémem 143

O

obilky 14
 — ječné 13, 16
 — kukuřičné 13, 16
 — ovesné 13, 16
 — prosné 13, 17
 — pšeničné 13, 17
 — žitné 13, 20
obilniny 10, 11
 — skladování 15
ocet 92
 — jablečný 92
 — kořeninový 92
 — ovocný 92
„Ohnivý fazolový hrnec“ 128
okurky 42
olivy 27, 30, 42
olej
 — fritovací 31
 — kokosový 74
 — lisovaný za studena 29
 — olivový 92
 — podzemnicový (arašídový) 29
 — rostlinný, lisovaný za studena 11, 92
 — sezamový 29, 76, 92
 — slunečnicový 76, 92
 — sójový 29
 — z arašídů 92
oleje
 — éterické 34
omeleta
 — z rajčat na řecký způsob 135
opium 87
oregano (vid' dobromysl)
orechy 10, 11, 72
 — černé 76
 — kokosové 72, 74
 — para 72, 73, 75
 — pražení 74
 — puma 72, 73, 75
 — Queenslandské 72, 75
 — skladování 74
 — vlašské 72, 73, 76
oříšky
 — kešů 72, 75
 — lískové 72, 73, 74
 — piniové (piňolky) 72, 75
 — pistáciové 72, 73, 75
ostružiny 55, 61, 63
otruby 14, 95
 — ovesné 16
 — pšeničné 18
 — sójové 19
oves 16
ovoce 11, 100
 — čerstvé 11, 96
 — pečení 56
 — skladování 54, 67
 — správná úprava 54
 — sušené 11, 67
 — máčení 70
 — skladování 67
 — vaření 70
 — vaření 54
„Ovocný zázrak“ 145, 146
P
palačinky
 — pohankové, s rajskou omáčkou 129

— „Welcome Morning“ 103
palice
— kukuřičné 13, 16
pampeliška 90
papája 55, 63
paprika 27, 30, 42, 85, 88, 97
— pálivá 88
— plněná s houbovou smetanovou omáčkou 132
— sladká 88
pasta 18
pastinák 30, 41, 46, 97
paštika
— baklažánová 112, 113
— fazolová se strouhanými jablky 113, 114
— jemná zeleninová 113, 116
pažitka 81, 84
pektin 58
pepř 85
— anýzový 86
— bílý 85, 88
— černý 85, 88
— čínský 86
— kayenský 85, 87
pesticidy 28, 38, 54
petržel 81, 84
— čínská 83
pěna
— ze slunečnicových semen 144
pikantní snídaně z klíčků 103
pirožky
— z pívního těsta 142
pivní kvasnice 92
pivo 89
pizza
— celozrnná 142
plucha 14
pluška 14
podmáslí 78, 80
pohanka 17, 26
— pražená 13, 17
pochoutka z topinamburů a rajčat 126
polévka
— bobová krémová 108, 109
— bramborová „Evelyn“ 108, 109
— bramborová s červenou řepou 109
— krémová z potočnice 107, 109
— květáková krémová 107, 109
— „Minestrone“ 109, 110
— mrkvová s pomerančovou šťávou 108, 109
— mrkvová s rýží 108, 109
— pastináková 109, 111
— pikantní zelná 108, 109
— pórková s bramborami 109, 111
— rajská 109, 111
— studená rajská 109, 111
— z bobů adzuki 107, 109
— zeleninová s obilkami 108, 109
— ze zeleného hrášku s vaječným svítkem 110
— z mořských řas 109
— z tofu s klíčky 109, 111

— žampionová krémová 107, 109
pomazánka
— bylinková, s avokádem 104
pomeranče 55, 63
— hořké (bigaradie) 63
— sladké 63
potočnice 30, 46
pór 30, 36, 46, 97
— s octovou omáčkou 113, 116
produkty
— živočišné 11
proso 17, 26
pšenice 15, 26
— chlebová 17
— sladovaná 18
— tvrdá 18
puddink
— jablečný s mandlemi 144, 145
— květákový, se sýrovou smetanou a řeřichou 138
— polentový, se sezónním ovocem 145, 147
— rýžový 145, 148
— vánoční 144, 145
— zeleninový s kuskusem 137
pukance (popcorn) 16
pyré
— ovocné 56
— jablečné 58

R

ragú
— ohnivě zeleninové 133
— z brambor a baklažánů 126
rajčata 30, 42
— masitá plněná 114
— plněná 113, 115
rambutan 63
Ratatouille 141
rebarbora 55, 63
rizoto
— z hnědé rýže 129
rohlíčky
— sýrové, s houbami 153
rosol
— jahodový 145, 150
— rebarborový, s mandlemi 145, 147
rozmarný 81, 84
rožeň
— koktejlový „Jericho“ 151
rybíz 63
— bílý 66
— červený 55, 60, 66
— černý 55, 60, 66
ryngle 55, 66
rýže 19, 26
— banánová, na celerových plátcích 131
— bílá (obrušovaná) 19
— „divoká“ („indiánská“) 19
— hnědá 13, 19
— kari, s cuketou 133
— „natural“ 19
— špičatá 19
— tupá 19

Ř

ředkev 27, 40, 41
ředkvičky 26, 27, 30, 50

řepa

— červená 30, 35, 97
řeřicha setá 26
řezý
— baklažánové smažené 139
— pečené, z polenty 128

S

sacharidy (glycidy) 8, 10, 11, 14, 19, 22, 23, 30, 53, 67, 72, 78
salát
— ananasový, s rýží 119, 124
— bramborový, se sójou 121
— bramborový, s polníčkem na francouzský způsob 125
— „Červené pokušení“ 119, 124
— „Dobré jitro“ 102
— hlávkový 38
— s koprovým nálevem 118, 119
— kadeřavý „Grenoble“ 121
— kukuřičný, s houbami 119, 121
— „Letní sen“ 119, 121
— pohankový 118, 119
— „polní“ 38
— sójový 119, 125
— špenátový 119, 124
— Tabouleh 119, 120
— tropický ovocný 145, 151
— z červené řepy
— a cuket 119, 121
— s broskvemi a kozím sýrem 119, 120
— zelený, s kari kořením 119, 120
— z hnědé rýže 119, 121
— z klíčků 119, 120
— z limských bobů 118, 119
— z melounu a rajčat 119, 120
— z potočnice a pomerančů 118, 119
— z rajčat a fenyklu 119, 119
salátová mísa
— s vejci 122
salátový talíř
— s avokádem 124
salsifis 35
satsumy 66
saturejka 84
ságo 19, 94
semeno
— celerové 85, 86
— hořčičné 26, 85, 86
— klíčivé, 11
— lněné 85, 87
— orelániku barvířského 85
— sezamové 26, 72, 75, 92
— slunečnicové 26, 72, 76
— tykvové 26, 72, 76, 85
— vojtešky 85, 88
semolina 18
shoyu 93
silice 89, 90
— kafrová 84
sirup
— javorový 91
skladování 15, 29, 54, 67, 74, 78
skořice 88
sladový výtažek 92
slunečnice 26
smaženky
— bramborové, se zeleninou 129

smetana 78, 80
— kyselá 78, 79
snack
— paprikový 115
sodík 9, 11, 23, 30, 53, 67, 72, 78, 80
solanin 31
sója 19, 93
stabilizátory 10
stopové prvky 10, 11, 79
strava
— plnohodnotná 7, 10, 11, 12
— vegetariánská 10
sultánky 67, 71
sůl 92
— mořská 92
— kuchyňská 92
sýr 11, 78, 80
— lahůdkový ovčí 112, 113

Š

šafrán 85, 88
šalvěj lékařská 81, 84
škrob 16, 19, 31, 50
šlehačka 78
špagety
— pohankové, s houbovou smetanovou omáčkou 131
špenát 30, 50, 51, 97
šrot 14
— ovesný 13, 16
— pšeničný 13, 18, 94
— sójový 19
— žitný 20
šťávy
— zahuštěné ovocné 93
švestky 55, 66
— sušené 67, 68, 71

T

tahin 92
talíř se syrovou stravou 116
tamari 19, 93
tanin 83, 84
tanžerínky 55, 66
tapioka 19, 94
tempeh 24, 93
těsto
— kynuté 152
těstoviny
— vaření 18
tofu 19, 24, 93
— marinované 113, 114
— uzené, s klíčky 113, 116
topinambury 27, 30, 45, 51, 97
třešně 55, 66
tuky 8, 10, 30, 53, 67, 72, 77, 78
turín 30, 51, 97
tvahoh 80
— banánový, s rybízem a celozrnnými keksy 147
tykev 30, 48, 49, 51, 97
— hokkaido 27
— karibská 48, 49, 51
— squash 27
tymián 81, 84

U

ugli 55, 66
umělé

- příchuti 7
- vůně 10

V

vanilka 88

- bourbonská 88

vápník 9, 11, 23, 25, 30, 53, 67, 72, 78, 79, 80

vegetariánský „falešný zajíc“ 138

vejce 11, 78, 80

- zapékané s koriandrem 112, 113
- zmrazování 96

vigna

- čínská 21, 23, 24, 26
- hranatá (azuki) 21, 23, 25, 26
- zlatá (mungo) 21, 23, 25, 26

vitamín

- A 8, 23, 24, 25, 30, 42, 53, 67, 71, 72, 78, 79, 80
- skupiny B 8, 11, 17, 20, 23, 30, 70, 76, 79, 80, 92
 - B₁ 8, 22, 23, 25, 30, 53, 67, 72, 78
 - B₂ 8, 11, 22, 23, 25, 30, 53, 67, 72, 74, 78
 - B₃ 8, 16, 23, 30, 53, 67, 72, 78

— B₆ 8, 23, 24, 25, 30, 53, 67, 72, 74, 78

— B₁₂ 8, 11, 23, 25, 30, 53, 67, 72, 77, 78, 79

— C 8, 9, 23, 25, 30, 34, 42, 46, 53, 56, 58, 59, 67, 70, 72, 78

— D 8, 9, 23, 25, 30, 53, 67, 72, 78, 79

— E 8, 9, 18, 23, 25, 30, 34, 53, 67, 72, 74, 78

— K 8, 9, 30, 53, 67, 72, 78

vitamíny 8, 10, 11, 14, 15, 19, 26, 50, 58, 67, 70, 77, 84, 91

višně 55, 66

víno

- datlové 57

vláknina 8, 10, 11, 14, 16, 17, 19, 22, 23, 53, 67, 72, 78, 67

vločky

- instantní 16
- ječné 13, 16
- obilné 14
- ovesné 13, 14, 16
- prosné (jáhlové) 13, 17
- pšeničné 13, 18
- rýžové 13, 19
- sójové 19
- žitné 13, 20

voda 23, 30, 53, 67, 72, 78

vodnice 30, 40, 41, 51, 97

vývar

- vegetariánský 93

výživa

- vegetariánská 10
- vyvážená 10

W

whisky

- rezná 19

Z

závitky

- zelné, s houbovou omáčkou 113, 136

zázvor 85, 88

zelená fazolka 30, 51, 97

zelenina 11, 110

- čerstvá 28, 96
- cibulovitá 36, 37
- dušení 29
- fritování 29
- kořenová 40, 41
- listová 32, 33
- míchaná, se smetanovou omáčkou s bylinkami 141
- na čínský způsob 31
- pečení 29
- pražení 29
- skladování 29

- tepelná úprava 29

- vaření 29

- nad párou 29

- v tlakovém hrnci 31

zeleninová mísa

- s avokádem a tvarohovou remuládou 117

zelený hrášek 30, 51, 52

zelí 30, 97

- bílé hlávkové 38, 43
- červené hlávkové 38
- čínské (pekingské) 30, 43
- kysané 38

zinek 9, 23, 30, 53, 67, 72, 78

zizanie 13, 19

zmrazování 96

zmrzlina

- falešná broskvová 145

zrno

- celé 14

Ž

žampiony 30, 52, 97

železo 9, 11, 17, 22, 23, 25, 30, 50, 53, 67, 72, 78, 80

želé

- z kiwi, s mraženým rybízovým krémem 149

žemle 153

žito 19, 26