

Voňavá **KUCHAŘKA**

#podlegrusovky

Lucie Grusová



Voňavá
KUCHAŘKA

#podlegrusovky



nejen **Paleo Snadno**
od **Lucky Grusové** #podlegrusovky

Text, foto © Lucie Grusová, 2018

Ilustrace, layout, grafická úprava obálky © Naďa Moyzesová, 2018

ISBN 978-80-906905-0-9

Voňavá
KUCHAŘKA

#podlegrusovky

Lucie Grusová

Obsah

ÚVODNÍ INFORMACE

Proč vařím jinak	12
Co v kuchařce najdete?	13
Alternativní měrné jednotky	15
Stravovací styly	16
Sezónní zelenina (tabulka)	18
Sezónní ovoce (tabulka)	19

POUŽITÉ SUROVINY

ZELENINA

Brokolice	22
Celer (bulvový)	23
Celer (řapíkatý)	24
Cibule	25
Cuketa	26
Čekanka	27
Černý kořen	28
Česnek	29
Dýně	30
Fazolové lusky	31
Fenykl	32
Kadeřávek	33
Kapusta hlávková	34
Kapusta růžičková	35
Kaštany jedlé	36
Kedlubna	38
Křen selský	39
Květák	40
Lilek	42
Mrkev	43
Paprika	44
Pastinák a petržel	45
Polníček	46

Pórek	47
Rajčata	48
Ředkev (daikon a černá)	49
Ředkvičky	50
Řepa	51
Saláty listové	52
Špenát	53
Tuřín	54
Zelí čínské	55
Zelí hlávkové	56
Zelí pekingské	57
OVOCE	
Broskve	60
Hroznové víno	61
Hrušky	62
Jablka	63
Jahody	64
Maliny	65
Ostružiny	66
Švestky	67
NETRADIČNÍ SUROVINY	
Coconut aminos (kokosová aminos omáčka)	70
Curry pasta (červená, zelená, žlutá)	70
Erythritol	71
Ghí	71
Chia	72
Kokosová mouka	72
Kokosové máslo	73
Kokosový cukr	73
Kokosový olej	74
Mandlová mouka	74
Psyllium	75
Tahini (tahina, tehina)	75
Uzená paprika	76
Xylitol (xylit)	76

RECEPTY

SNÍDANĚ

Černý kořen à la chřest	81
Frittata	85
Kakaová granola	89
Kakaové lívance	93
Kešů „krupicová“ kaše	97
Křupavé skořicové čtverečky	101
Lívanečky z krémového sýru	105
Pečené fazolové lusky s houbami a vejcem	109
Placky s uzeným lososem, ztraceným vejcem a holandskou omáčkou	113
Slané cuketové muffiny	119
Smažená zeleninová rýže s vejci	123

POLÉVKY

Barevná podzimní polévka	129
Barevná zeleninová polévka s koprem	133
Bílá zelná polévka	137
Celerová polévka s modrým sýrem a křupavou šalvějí	141
Fenyklačka	145
Houbová polévka se sýrem brie	149
Jehněčí polévka s kapustičkami	153
Kaštanová polévka	157
Koprová polévka	161
Krémová polévka z králíka	165
Krémová polévka z pečených rajčat	169
Krémová pórková polévka	173
Kulajda s hlívoými škvarky	177
Kuřecí polévka se špenátem	183
Pikantní hovězí polévka	187
Pikantní žebírková polévka	191
Podzimní zelná polévka	195
Polévka se zelenými fazolkami	199
Polévka z červeného hlávkového zelí	203
Polévka z pečených paprik a lilku	207

HLAVNÍ JÍDLA

Asijská polévka s křupavým bůčkem	213
Asijské kapustové závitky	217
Blanšírovaná kapusta s dýní	221
Burger z polévkového masa	225
Cuketové „ravioli“	229
Cuketové špagety s boloňskou omáčkou	233
Fajitas se zeleninovými plackami	237
Francouzský cibulový koláč	243
Gratinovaný květák	247
Hovězí guláš s cuketovými knedlíky	251
Jehněčí ragú	257
Krkovička na houbách s fazolovými lusky	261
Kuřecí křídla s dipem z modrého sýru	265
Květák s houbami a špenátem	269
Lilkový tatarák	273
Masové kuličky s dýní a špenátem	277
Mexický květák	281
Panenko v ořechové krustě s brokolicovou kaší	285
Parmazánové hranolky z lilku a cukety	289
Pečená segedínská krkovička s dýní	293
Pečené celerové halušky se zelím a slaninou	297
Pečené smetanové zelí	301
Ricottové gnocchi	305
Vepřová pečeně se „zelím“ z řepy a kedlubny	309
Vepřová žebírka pečená v kokosovém mléku	315
Vepřové výpečky s dýní a zelím	319
Zeleninové „suši“	323
RYCHLOVKY	
Celerové hranolky	333
Dýňové risotto s modrým sýrem a ořechy	337
Lilková „čočka“ se sýrem halloumi	341
Lososové špízy načerno	345
Mexická květáková rýže	349
Špenátová směs s masovými kuličkami	353
Těstoviny s lilkem a sušenými rajčaty	357
Zelné stir-fry s mletým masem	361

SALÁTY	
Brokolicový salát se sýrem	367
Kimči	371
Květákový salát se slunečnicovými semínky	375
Salát se sýrovými nugetkami	379
Salát z čekanky, pečených hroznů a kachních prsou	383
Salát z červené řepy s křupavými ořechy a sýrem	387
Teplý dýňový salát s vejci	391
Tuňákové kuličky s podzimním salátem	395
Zelné saláty	399
Asijský zelný salát	400
Coleslaw	401
Zelný salát s červenou řepou	402
Zelný salát s koprem	403
Hanácký salát	404
CHUŤOVKY	
Caponata	409
Cuketový dort s uzeným lososem	413
Hummus z červené řepy	417
Kuřecí „popcorn“	421
Sušené olivy	425
Sýrové tyčinky	429
DEZERTY	
Cuketový perník	435
Dortíky z červené řepy	439
Hruškový koláč s kakaem	445
Chia lanýže	449
Jablečný koláč s vanilkovou polevou	453
Kakaová pavlova	457
Lískooříškový dort	461
Makové řezy s citrónovou polevou	465
Mandlový dort krále Oskara II.	469
Mléčná roláda	473
Ořechová zmrzlina	479
Švestkový křupan	483
Tvarohový dort s oSTRUŽINAMI	487

NA CESTY	
Dýňová španělská tortilla	493
Dýňové bochánky s houbami	497
Lilkový „falafel“	501
Pečené drůbeží krocketky s brokolicí a sýrem	505
Quiche	509
PŘÍLOHY	
Dýňový „bramborový“ salát	515
Gratinovaná kapusta	519
Grusetky aneb těstoviny bez mouky	523
Květákové pusinky	527
Květákové pyré se špenátem, sýrem a slaninou	531
PEČIVO	
Focaccia	537
Jogurtový chléb	541
Mandlové housičky	545
Semínkové chia kreky	549
Semínkový chléb	553
SUROVINY	
Broskvové čatní	559
Domácí máslo	563
Salátové zálivky, dipy a omáčky	567
Vinaigrette zálivky	568
Italská zálivka vinaigrette	570
Zálivka citronette	571
Krémová vinaigrette	572
Medovo-hořčičná zálivka	573
Balzamiková zálivka se sušenými rajčaty	574
Datlová vinaigrette	575
Asijská vinaigrette	576
Chimichurri	577
Krémové zálivky	578
Základní majonéza	580
Tatarská omáčka	583
Majonéza s pečeným česnekem	584

Aioli	585
Avokádové aioli	586
Majonéza s červenou řepou a křenem	587
Zálivka Caesar	588
Zelená bohyně	590
Tisíc ostrovů	591
Tzatziki	592
Zálivka s tahini	593
Chia džem	595
Kadeřávkové pesto	599
Nadýchaný smetanový sýr	603
Pečené lněné krutony	607
Polévkové koření	611
Pomalu pečená vepřová panenka	615
Rychle naložený pikantní česnek	619
Sladkokyselá chilli omáčka	623
Sušená rajčata	627
Vývar (kostní, zeleninový a parmazánový)	631
REJSTŘÍKY	
Rejstřík receptů podle typu jídla	640
Rejstřík receptů podle stravovacích stylů	643
Rejstřík surovin	646
RECENZE	654



PROČ vařím jinak

Vaření mě provází od dětství, bavilo mě už jako malou holku. Prohlížení kuchařek pro mě byla velká zábava, objevování nových receptů dobrodružstvím, ochutnávání a kombinování netradičních surovin mě naplňovalo nadšením.

Jenže tohle všechno dlouhá léta nemělo nic společného s přípravou zdravých pokrmů. Naopak. Ke kvalitní stravě jsem se musela prokousat hodně špatným jídlem. V mé kuchyni kralovala různá dochucovadla a předpřipravené směsi, každý nový výrobek ve mně vyvolával touhu ho vyzkoušet. Bylo mi úplně jedno, že může být plný různých éček a aditiv. Etikety na potravinách jsem nečetla. Věřila jsem, že by se na trh nedostalo nic, co by mi mohlo škodit. Slepě jsem důvěřovala výrobcům. Chyba...

Následné zdravotní potíže a výrazná nadváha mě donutily podívat se na potraviny z jiného úhlu. Začala jsem se v oblasti stravování vzdělávat, zjišťovat a zkoušet, jaký dopad na mé tělo mají jednotlivé suroviny. A s tím jsem objevila nový svět vaření.

Začala jsem mnohem více přemýšlet o tom, co kupuji, z čeho a jak vařím, co si dávám na talíř. Váha začala po mnoha neúspěšných pokusech klesat, zdravotní potíže postupně mizely. Dnes vím, že strava bez chemie, lepku a přidaného cukru je pro mě ta správná cesta.

Není podstatné, jakou „nálepku“ svému stravování dáte. Někdo jí zásadně podle pravidel palea či Whole30, jiný striktně počítá sacharidy nebo celkově makroživiny a kalorie, dalšímu více vyhovuje primal či prostě strava bez lepku. Každý jsme jiný a každý potřebujeme něco jiného. Podstatné je ale vnímat, jak jídlo působí na naše tělo. Jestli nám energii a zdraví dává, nebo nám je naopak bere.

Nechci tu vypisovat, proč a jak byste měli jíst. To je na vás, sami si musíte najít tu svoji správnou cestu. Chci vám jen ukázat, že skvělá a chutná jídla se dají připravit z těch nezákladnějších potravin, jako je zelenina, ovoce, maso, ryby, vejce, semínka a ořechy. Inspirujte se.

Co v kuchařce **NAJDETE?**

Než začneme společně vařit, řekněme si KDE, JAK a CO. Prostě takový návod, jak knihu používat. I když vím, že naprostá většina lidí návody nečte, tady chvilku vydržte. Vezmeme to rychle, nebojte. ☺

Kuchařka je zaměřena na recepty, které vychází z místních sezónních surovin pro podzim a zimu, nebo k těmto ročním obdobím prostě tak nějak patří. Většinu jídel lze ale samozřejmě připravovat i po zbytek roku.

Na straně 18 a 19 najdete přehledné tabulky se základními druhy zeleniny a ovoce, u kterých je vyznačeno, kdy se u nás sklízí (S) a dokdy je lze případně skladovat, ukládat (U). Tedy v jakém období můžete zakoupit místní produkci a uvařit si z ní skvělé jídlo. Následuje seznam podzimních a zimních druhů zeleniny a ovoce, které jsou použity v receptech. Ke všem jsou připojeny základní informace o jejich využití v kuchyni a také rady, jak je doma skladovat, aby vám vydržely co nejdéle čerstvé.

Vzhledem k tomu, že při změně způsobu stravování člověk narazí v receptech na mnoho nových surovin, o kterých dříve ani neslyšel nebo je v obchodech míjel bez povšimnutí, sepsala jsem seznam všech ingrediencí, které jsem v kuchařce použila a které nepatří k těm úplně běžným, a to včetně základního popisu a tipů, kde je můžete koupit.

Jídla jsou rozdělena do různých kategorií – od snídaní přes hlavní jídla či jídla na cesty až po dezerty nebo návody na přípravu domácích surovin. Mnoho receptů nelze zařadit jen do jedné kategorie, proto jich u některých jídel uvádím i více.

Všechny recepty v knize jsou označeny štítky Whole30, paleo, primal, low carb či bez masa podle toho, kterému stravovacímu stylu vyhovují. Pokud vám tyto názvy nic neříkají, nalistujte stranu 16 a 17, kde najdete základní vysvětlení. Ale ať už jsou recepty označeny jakkoli, všechny jsou přirozeně bezlepkové, bez použití obilovin, luštěnin, rafinovaného cukru, různých aditiv a z velké části i bez mléčných výrobků.

Jak již bylo uvedeno, kuchařka není zaměřena pouze na jeden stravovací styl. Proto nelze v receptech přesně určit, jaký druh sladidla (zejména v dezertech) máte použít. To záleží na vás a vašich stravovacích pravidlech. Někdo přidá med či datle, jiný třeba kokosový cukr. Ti z vás, kteří se stravují nízkosacharidově, nejspíš sáhnou po xylitolu, erythritolu či stévií, nebo sladidlo zcela vynechají. Z tohoto důvodu není v receptech uvedena konkrétní surovina a i samotné množství berte orientačně. Výživové hodnoty takových receptů jsou rozpočítány pro použití erythritolu s nulovou kalorickou hodnotou či pro úplné vynechání sladidla.

Každý recept jsem doplnila informacemi, které by vám měly usnadnit výběr jídla a jeho samotnou přípravu. Kromě počtu porcí a přibližné časové náročnosti tu najdete i orientační kalorické hodnoty na jednu porci včetně obsahu sacharidů, tuků a bílkovin. Tyto údaje samozřejmě berte trochu s rezervou. Jinak velkou porci sní aktivní sportovec a jinou žena se sedavým způsobem života, každému bude podle zručnosti a vybavení kuchyně příprava trvat rozdílně dlouho, obsah kalorií a makroživin závisí na konkrétních použitých surovinách, jejich kvalitě, zralosti a tak dále.

V receptech najdete u surovin uvedeno dvojí dávkování – jak gramáže, tak i množství na lžícce, lžičky, hrsti a podobně. To by mělo vaření usnadnit i těm, kteří doma nemají váhu. I když pro některé recepty (zejména dezerty a pečivo) považuji váhu za nezbytnou pomůcku. U zeleniny a masa je počítáno s čistou gramáží, tedy s množstvím po očištění surovin (není-li uvedeno jinak).

K většině receptů jsem připojila i své osobní poznámky a tipy, které by vám měly pomoci s přípravou či obměnou jídla.

Věřím, že se vám bude kuchařka, její zaměření i jednotlivé recepty líbit.

Na viděnou v kuchyni a ať chutná. ♡

Lucia

Alternativní MĚRNÉ JEDNOTKY

V receptech najdete u surovin kromě přesných gramáží i následující alternativní měrné jednotky. U tekutých surovin se velmi často objem v mililitrech rovná váze v gramech.



lžička (5 ml)



hrnek (250 ml)



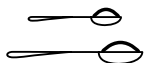
lžíce (15 ml)



zarovnaná lžička a lžíce



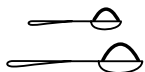
malá hrst



plná lžička a lžíce



plná hrst



vrchovatá lžička a lžíce



velká hrst

STRAVOVACÍ STYLY

Whole30

Krátkodobý (30 a více dní) striktní stravovací program určený k nutričnímu restartu organismu. Jeho cílem je náprava nezdravých stravovacích návyků, obnovení zdravého metabolismu, ozdravení zažívacího traktu a srovnání imunitního systému. Pravidla jsou postavená na zásadách palea (s drobnými odchylkami), navíc jsou ale vyloučeny i všechny pokrmy (byť z povolených surovin), které vyvolávají nezdravou psychologickou reakci (například dezerty a paleo pečivo). Více informací najdete na oficiálním webu www.whole30.com, popřípadě u mě na stránkách paleosnadno.cz/whole-30/. Skvělým průvodcem programem jsou pak knihy *Jídlo na prvním místě* a *Whole30*, které seženete ve všech větších knihkupectvích.

Paleo

Stravovací zásady a další principy inspirované způsobem života našich prapředků. Jedná se o změnu v přístupu ke způsobu stravování a obecně životnímu stylu. Paleo se vyhýbá obilovinám, luštěninám, mléčným a nekvalitním průmyslově zpracovaným výrobkům. Hranice palea jsou poměrně měkké a každý autor je vnímá trochu jinak. Proto nelze naprosto jednoznačně doporučit jediný zaručený zdroj informací. Obecné zásady lze ale získat například na thepaleodiet.com, v českém jazyce pak na webových stránkách blog.paleo-doupe.cz/co-je-paleo/.

Primal

Zjednodušeně lze říct, že se jedná o benevolentnější paleo se zařazením některých surovin, jako jsou například tučné mléčné výrobky. Více informací najdete na stránkách autora programu Marka Sissona www.marksdailyapple.com, v českém jazyce pak v jeho knize *Primal Blueprint*.

Low carb

Všechny předchozí uvedené stravovací směry by se v porovnání s konvenčním způsobem výživy daly označit jako low carb, tedy nízkosacharidové. Záleží ale velmi na tom, jak to konkrétně vnímáte vy. Někdo se drží pod maximální hranicí 20 g sacharidů za den pro dosažení nutriční ketózy, jiný si se stejným cílem povolí celkem 50 g, ostatní hranici pro low carb vnímají až někde u 150 g sacharidů za den. Pokud chcete o nízkosacharidovém stravování zjistit více informací, navštivte stránky www.dietdoctor.com/low-carb nebo lowcarbinfo.cz. Nicméně v knize označuji jako low carb recepty s množstvím sacharidů přibližně do 30 g na 1 porci.

Bez masa

Pro vaši lepší orientaci v situacích, kdy nemáte chuť na maso, jsou v kuchařce tímto štítkem označeny všechny recepty, na jejichž přípravu danou surovinu nepotřebujete nebo se dá snadno vynechat. Nejedná se ale automaticky o vegetariánská jídla – neřeším použitý tuk, případný vývar či želatinu.

Sezónní zelenina

ZELENINA/MĚSÍC	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Brokolice						S	S	S	S	S	U	
Celer (bulvový)	U	U	U	U	U	U	S	S	S	S	S	U
Celer (řapíkatý)							S	S	S	S	S	
Cibule	U	U	U	U	S	S	S	S	S	U	U	U
Cuketa						S	S	S	S	U	U	U
Čekanka (belgická)	S	S	S	S							S	S
Černý kořen	U	U	S	S	U	U	U	U	S	S	S	U
Česnek	U	U	U	U	U	S	S	S	U	U	U	U
Dýně	U	U					S	S	S	S	U	U
Fazolové lusky						S	S	S	S	S		
Fenykl								S	S	S	U	
Chřest					S	S						
Jarní cibulka		S	S	S	S							
Kadeřávek	S	S	S							S	S	S
Kapusta hlávková	U	U	U			S	S	S	S	S	S	S
Kapusta růžičková	S	S	S	U					S	S	S	S
Kedlubna					S	S	S	S	S	S	U	U
Křen selský	U								S	S	U	U
Květák					S	S	S	S	S	S	U	
Lilek							S	S	S	S	U	
Medvědí česnek				S	S	S						
Mrkev	U	U	U	U	U	S	S	S	S	S	U	U
Okurky						S	S	S	U			
Paprika							S	S	S	S		
Pastinák	U	U	U	U					S	S	U	U
Patizon								S	S	S	U	U
Petržel	U	U	U	U	U				S	S	U	U
Polníček	S	S						S	S	S	S	S
Pórek	U	U	U	U	U	U	S	S	S	S	S	U
Rajčata						S	S	S	S	U	U	
Rebarbora				S	S	S						
Ředkev	U							S	S	S	S	U
Ředkvičky				S	S	S	S	S	S	S	U	
Řepa	U	U	U	U	U	S	S	S	S	S	U	U
Řeřicha	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
Saláty listové					S	S	S	S	S	S		
Špenát					S	S	S	S	S	S	S	
Tuřín	U	U							S	S	S	U
Zelí čínské								S	S	S	U	U
Zelí hlávkové	U	U	U			S	S	S	S	S	S	U
Zelí pekingské	U								S	S	U	U

Sezónní ovoce

OVOCE/MĚSÍC	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Angrešt						S	S	S				
Broskve							S	S	S			
Hroznové víno								S	S	S		
Hrušky letní							S	S				
Hrušky zimní	U	U							S	S	U	U
Jablka letní							S	S				
Jablka zimní	U	U	U	U					S	S	U	U
Jahody					S	S	S	S	S			
Maliny								S	S			
Meruňky							S	S				
Ostružiny							S	S	S	S		
Rybíz							S	S				
Švestky							S	S	S	S		
Třešně						S	S					

 podzimní a zimní měsíce jsou zeleně podbarvené

S – sklizeň (měsíce, kdy je možné zakoupit čerstvou zeleninu a ovoce z místní produkce)

U – uskladnění (měsíce, kdy je možné zakoupit uskladněnou zeleninu a ovoce z místní produkce)



KŘUPAVÁ



Zelenina

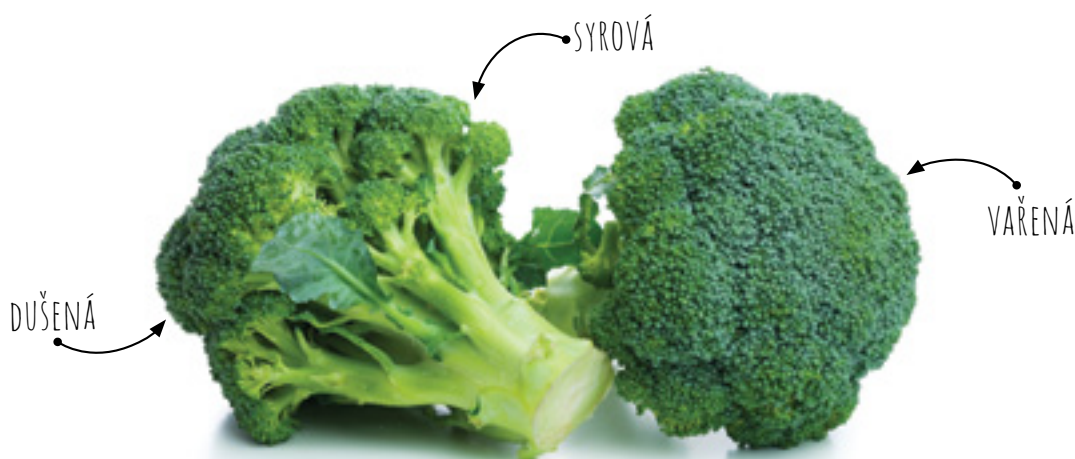
BROKOLICE

Brokolice je jedlá rostlina, příbuzná kapustě a kvěťáku. Nejčastěji se pěstuje pro chutné růžice na kratších dužnatých stoncích. Zajímavým druhem je i brokolice chřestová (výhonková), kde se naopak konzumují dlouhé stonky s malými růžičkami. V kuchyni najde své uplatnění jak vařená či dušená, tak i zasyrova.

Brokolice se u nás sklízí od června do října a ještě v listopadu lze zakoupit něco z místních uskladněných zásob.

Při nákupu využijte zrak i hmat. Žlutá nebo nahnědlá barva, otevřená poupata na povrchu růžice či povadlý měkký stonek jsou znamením, že zelenina už není čerstvá.

Brokolici je nejlepší konzumovat hned po nákupu, nesnáší totiž delší skladování. V lednici, v šuplíku určeném pro zeleninu (nejlépe zabalená do děrovaného mikrotenového sáčku), vydrží přibližně týden.



CELER (bulvový)

Bulvový celer patří v našich krajích spolu s mrkví a petrželí k nejpoužívanějším druhům kořenové zeleniny. Dá se připravit na mnoho různých způsobů. V době sklizně chutná skvěle i syrový, později se hodí spíše k tepelné úpravě, ať už k vaření, dušení, či pečení. Můžete si ho připravit v podobě pyré, jako „rýží“, upéct z něj hranolky, nezastupitelné místo má coby základ do různých polévek a omáček.

Bulvový celer se u nás sklízí od července do začátku listopadu. Díky snadné skladovatelnosti je ale tato kořenová zelenina dostupná i po zbytek roku.

Při nákupu vybírejte bulvy, které jsou v ruce těžké a na dotek pevné. Celer by neměl být vyschlý ani nahnilý, ideálně s co nejméně výraznou kořenovou částí (ta se hůře loupe).

Celeru se nejlépe daří při uložení do sklepa v bednách s pískem, v domácích podmínkách pak volně v lednici při teplotě ideálně těsně nad nulou a vyšší vlhkosti.



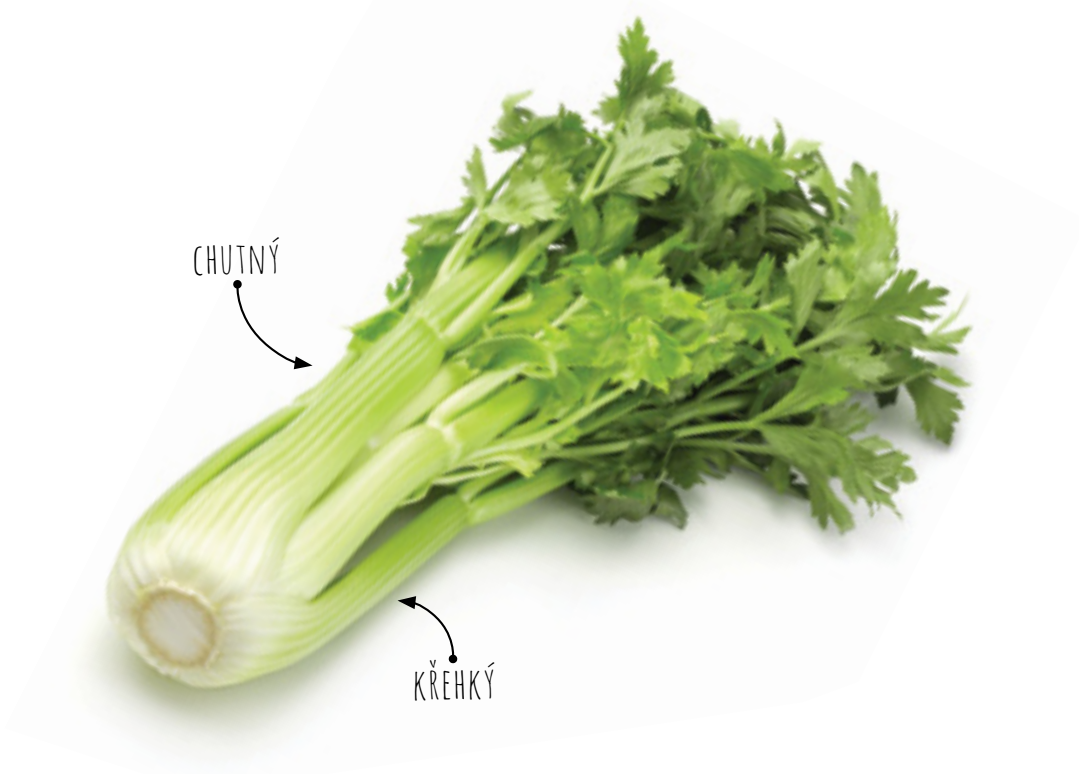
CELER (řapíkatý)

Řapíkatý celer se těší velké oblibě zejména v jižních zemích, i když v posledních letech si našel cestu i na náš stůl. V kreolské a cajunské kuchyni patří řapíkatý celer spolu s cibulí a zelenou paprikou do tzv. svaté trojice, neodmyslitelného základu mnoha jídel.

Řapíkatý celer se u nás sklízí od července do listopadu. Jeho skladovatelnost je náročná, proto se v našich podmínkách jedná vyloženě o sezónní zeleninu.

Řapíkatý celer nejlépe chutná syrový, uchová si tak i nejvíce živin. Je ale nutné sehnat mladé, nedřevnaté a co nejbělejší řapíky. Ty stačí pouze omýt a připravit jako salát nebo nakrájené na špalíčky podávat k namáčení do různých dipů a pomazánek. U tvrdších kousků je nutné z řapíků oloupat tuhá vlákna a pak celer tepelně upravit (do polévek a různých ragů, nebo třeba i zapéct).

Řapíkatý celer je ideální skladovat v lednici, zabalený do vlhké papírové utěrky, kterou alespoň jednou denně vyměníme. Tak může vydržet až 14 dní.



CIBULE

Rostlina hojně používaná při vaření jako zelenina či koření. Konzumují se její cibule, oloupané od vrchních suchých vrstev, nebo i nať (jarní a lahůdková cibulka).

Hlavní sezóna sklizně cibule je u nás od května do září. Na jaře se objevuje jarní cibulka, později pak cibule lahůdková, které jsou ceněné zejména pro zelenou šťavnatou nať. Koncem léta a na podzim lze zakoupit čerstvou sklizeň, po celý rok je ale dostupná cibule z místních uskladněných zásob.

V obchodech a na trzích se běžně setkáte s různými odrůdami cibule – od výše jmenovaných přes obří salátové či drobnou šalotku až po červenou a bílou cibuli. Každá má v kuchyni své místo, podle konkrétního receptu a požadované chuti nebo vlastností.

Při loupání, krájení či smažení cibule se uvolňuje dráždivá slzotvorná látka, která při styku s vodou (například v oku) hydrolyzuje na propanol, kyselinu sírovou a sirovodík. Existuje mnoho návodů, jak pálení očí při práci s cibulí předejít – například krájení pod vodou či průběžné vlhčení cibule, nošení ochranných brýlí či kontaktních čoček, použití co nejostřejšího nože, vložení kousku chleba do úst atd.

Syrová cibule má pálivou chuť a používá se například jako příloha k masu či uzeninám, často v kombinaci s hořčicí. Vařená či orestovaná cibule se používá jako základ do různých gulášů a omáček, zeleninových polévek, dušeného špenátu a zelí. Samotná osmažená cibulka s tukem se používá například k ochucení různých pyré a dalších pokrmů.

Při nákupu vybírejte těžší, na omak pevné cibule, s lesklou a hladkou slupkou. Cibule vydrží nejdéle uchovaná v suchu, chladu a tmě. Proto ji doma po zakoupení uložte do spíže či lednice, kde vydrží i několik týdnů. Při uložení v teple může začít brzy klíčit.

DOKÁŽE ROZPLAKAT



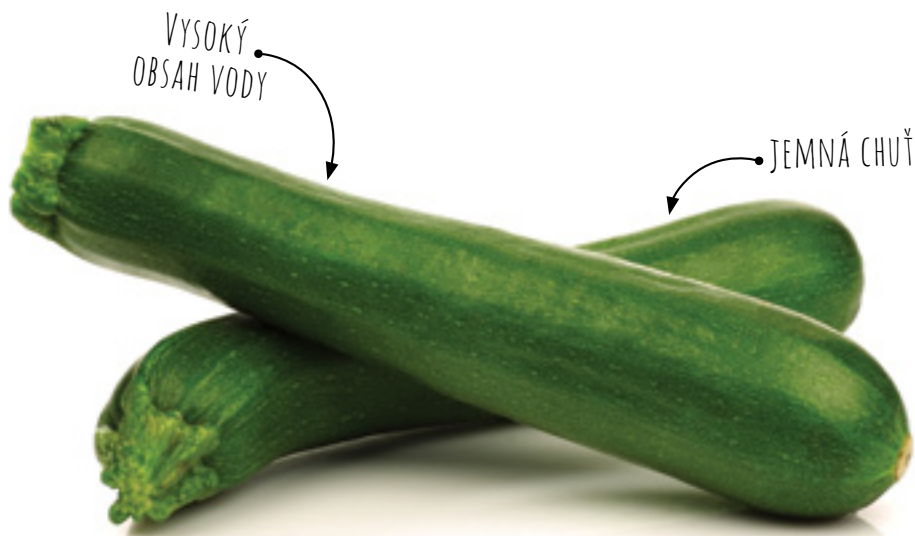
CUKETA

Cuketa je jednoletá zelenina řadící se k druhu tykve obecné.

V kuchyni se používá na mnoho způsobů, a to plody i květy. Většinou cuketu (zejména pokud je mladá) ani není třeba loupat, stačí ji jen omýt. Na rozdíl od okurek se téměř vždy podává tepelně upravená. To je ale jen zažitý stereotyp, protože cuketa skvěle chutná i zasyrova – třeba jako součást zeleninových salátů nebo nastrouhaná spiralizérem na dlouhé nudle místo těstovin. Sama o sobě má velmi jemnou chuť a naopak snadno přijímá vůni a chuť ostatních ingrediencí. Proto ji lze skvěle kombinovat s jinými výraznými přísadami a kořením.

Cuketa se u nás sklízí od června do září a při vhodném uskladnění ji lze zakoupit až do Vánoc. Nej kvalitnější pro sklizeň jsou mladé pevné cukety dlouhé kolem 25 cm, jejichž semena ještě nejsou plně vyvinutá a jsou měkká.

Cukety skladujte ve spízi nebo v teplejší části lednice, protože s ohledem na vysoký obsah vody je teploty blízké se bodu mrazu mohou poškodit.



ČEKANKA

Listová čekanka je dvouletá zelenina, která se pěstuje pro tzv. čekankové puky. Ty jsou velmi oblíbenou jemnou lahůdkovou surovinou, používanou zejména v západní Evropě. Mezi největší pěstitele čekanky patří především Belgie a Francie, proto v jejich kuchyních najdete i nejvíc receptů. U nás tato křehká zelenina na své objevení teprve čeká. Naši předci ale čekanku znali velmi dobře (i když jiný druh) a velmi si cenili jejích blahodárných účinků na trávení. Dříve naprosto běžně používaná cikorka byla totiž připravována právě z čekanky, konkrétně z kořene čekanky obecné.

Mezi neznámější druhy této listové zeleniny patří čekanka kadeřavá (frisée), červenolistá (radicchio) a zejména bílá belgická.

V kuchyni je čekanka využívána nejčastěji jako přísada do zeleninových salátů. Dá se ale také tepelně upravovat (zejména její puky) – můžete ji dusit, orestovat na másle či zapéct se smetanou.

Díky netradičnímu způsobu pěstování (ve tmě) můžete čekankové puky zakoupit od listopadu do dubna.

Hodně lidí se nákupu čekanky bojí. Vystrašila je upozornění na výraznou hořkou chuť, kterou tato zelenina získá špatným skladováním. K tomu skutečně může dojít, pokud leží dlouho na světle. Proto ji prodejci (hlavně tu bílou belgickou) často balí do tmavých neprůhledných obalů a v regálech obchodů najdete vystavených vždy jen pár kousků. Čím světlejší taková čekanka je, tím má méně výraznou hořkou chuť. Nehodí se pro delší skladování, proto ji spotřebujte co nejdříve po nákupu.



ČERNÝ KOŘEN

Černý kořen je kořenová zelenina z čeledi hvězdnicovitých, původně nazývaná též hadí mord španělský. Toto označení odkazovalo nejen na místo, odkud se rozšířil do zbytku Evropy, ale také na pověsti o tom, že po vložení kořene do úst hada plaz zahyne. Tato surovina byla využívána i v lidovém léčitelství, přisuzovaly se jí pozitivní účinky proti dýmějovému moru a hadímu uštknutí.

Černý kořen je velice nenáročnou plodinou, s vysokou odolností proti mrazu. Daří se mu po celé Evropě a Asii. Za největší pěstitele je považována Francie, Belgie a Nizozemsko. Bohužel v Česku se tato dřívě velmi oblíbená zelenina pěstuje jen zřídka (odrůda Libochovický).

Černý kořen může dosahovat délky až 40 cm a průměru 4 cm. Tato zelenina je velice podobná mrkvi či petrželi, obdobně se i upravuje. Liší se zejména barvou – na povrchu je temně černá, uvnitř naopak sněhově bílá a křehká.

Tepelně upravený černý kořen má nasládlou chuť podobnou pastináku či chřestu, syrový (přidaný třeba do salátu) naopak vzdáleně připomíná loupané mandle či lískové oříšky.

Při práci s černým kořenem je dobré v kuchyni používat pracovní rukavice, protože dokáže zabarvit prsty dohněda. I samotná zelenina po očištění změni postupně barvu. Tomu se dá částečně zabránit použitím octa či citrónové šťávy.

Sklizeň se provádí během podzimu či naopak jara.

Černý kořen se nejlépe skladuje uložením do vlhkého písku svázaný do svazků a zabalený ve fólii, aby se zabránilo jeho vysychání. Doma ho po zakoupení (bez očištění od hlíny) uložte do lednice a spotřebujte do 10 dnů.



ČESNEK

Česnek, blízký příbuzný cibule, se řadí mezi jednoděložné rostliny, kam kromě klasického kuchyňského česneku patří třeba i pažitka, pórek a medvědí česnek.

Kvůli svému typickému silnému aroma se používá v menším množství jako koření. Skvěle doplňuje chuťově výrazná masa či naopak neutrální zeleninu. Hraje důležitou roli ve všech světových kuchyních – od francouzské po čínskou. Sílu jeho chuti výrazně ovlivníte způsobem přípravy. Čím více ho rozdrtíte nebo utřete najemno, tím výraznější bude mít chuť. Naopak nakrájený na plátky nebo jen přepůlený dodá pokrmu svou vůni, ale ne palčivost. V celku upečený česnek nepálí vůbec a je naopak úžasně sladký. Podobně funguje i jeho kombinace s kyselými surovinami. Například ocet nebo citrónová šťáva nechají vyniknout jeho přirozeně sladké chuti a ostrost naopak potlačí. Toho lze využít třeba při přípravě zálivek a dipů.

Kuchyňský česnek se v našich podmínkách sklízí během léta, díky snadnému uskladnění ho však lze zakoupit po celý rok.

Při nákupu česneku vybírejte pevné, uzavřené palice, které nejsou vyschlé. V domácích podmínkách se česnek nejlépe uchovává v temnu, chladu a v celých palicích.



DÝNĚ

Dýně je lidový název pro tykev. Jedná se o jednoletou popínavou rostlinu původem z Latinské Ameriky, která se do Evropy dostala koncem 15. století v souvislosti se španělskými kolumbovskými výpravami.

Existuje hodně druhů, které se od sebe liší tvarem, velikostí i chutí. Mezi nejznámější patří dýně hokkaido (původní název Hokkaidó), máslová, muškátová a špagetová. Příbuznými dýní jsou třeba cukety a patizony.

V kuchyni najde dýně široké uplatnění, a to jak ve slaných, tak i ve sladkých receptech. Hodí se skvěle k pečení, vaření či restování, naprosto jedinečné jsou z ní různé polévky a pyré. Specifické využití má jen dýně špagetová, která se používá jako zdravá náhrada klasických těstovin. Doba jejího uskladnění však patří k nejkratším, takže se během zimy špatně shání. Nejdéle se dá zakoupit dýně máslová a hokkaido (tu není nutné na rozdíl od ostatních druhů loupat, její slupka tepelnou úpravou krásně změkne).

Dýně se začínají sklízet během léta, z místních uskladněných zásob je můžete zakoupit až do února.

U dýně při nákupu zkontrolujte neporušenost slupky a dokonale zaschlou stopku, která je zárukou zralosti a uchovatelnosti této zeleniny.

Dýně se dá skladovat i několik měsíců. Nejlépe se jí daří v suchu při teplotách okolo 15 °C, s dobrým prouděním vzduchu. Takže raději než do sklepa uložte dýni doma do větrané chladnější místnosti, třeba ložnice či chodby.

Jakmile dýni nakrojíte, musíte počítat se zpracováním do několika dnů. Do té doby ji na řezu zakryjte fólií či alobalem a uchovávejte v lednici.



FAZOLOVÉ LUSKY

Fazolové lusky (a fazole obecně) mají svůj původ na americkém kontinentu, odkud se do Evropy dostaly s kolumbovskými výpravami a postupně se staly oblíbenou surovinou na celém světě. V našich krajích se začaly běžně pěstovat v 18. století.

Fazolky používané jako lahůdková zelenina jsou vlastně nedozrálé plody velkých fazolí, které se konzumují i s obalem. Samozřejmě se jedná jen o některé z mnoha fazolových odrůd, které byly pro tento účel speciálně vyšlechtěny. Jejich lusky jsou dužnaté, bez tuhých blan a ve hřbetu chlopní nemají vlákna. Kromě běžných zelených lusků se můžete setkat i se žlutými, a dokonce fialovými odrůdami.

Místní úroda se podle odrůdy sklízí od června do začátku října.

Fazolové lusky se konzumují vždy tepelně upravené. Lze je uvařit ve vodě či páře, podusit nebo ugrilovat. Syrové totiž obsahují jedovaté látky – lektiny, které vyvolávají zvracení, bolesti břicha, průjem a mohou přivodit otravu.

Kupujte fazolky svěží barvy, pěkného tvaru a s tvrdou slupkou. Při nákupu si otestujte čerstvost fazolek tak, že jednu zlomíte. Jestliže při přelomení křupne a praskne, pak je bez obav kupte.

Fazolové lusky skladujte v lednici, v uzavřené nádobě, například v krabici s víkem. Finální úpravu ale moc neodkládejte. Fazolky totiž poměrně rychle vadnou a pak ztrácí nejen chuť, ale i cenné vitamíny. Pro dlouhodobější uchování je lze zamrazit nebo naložit do slaného nálevu.



FENYKL

Fenykl, někdy také označovaný jako italský kopr, pochází ze Středomoří, kde se pěstuje jako zelenina i koření. Miluje slunce, proto se mu daří hlavně v horkých oblastech na jihu Itálie a Francie, v Řecku, Španělsku či severní Africe. Můžete se setkat i s místní produkcí, která se sklízí od konce srpna do prvních mrazíků.

Jako zelenina se používá fenyklová hlíza. Ta má cibulovitý tvar, složený ze střídavě uložených semknutých řapíků. Fenykl má charakteristickou vůni a lehce štiplavou nasládlou chuť, která připomíná anýz či lékořici. Někoho právě toto od jeho konzumace odrazuje. Výrazná a pro někoho nepříjemná chuť se ale po tepelné úpravě ztrácí a fenykl krásně zesládně.

Čerstvý fenykl se používá zejména do salátů, velmi často doplněný třeba jablky či grapefruitem. Jinak ho lze vařit, dusit, smažit, péct či grilovat. Vynikající je i fenyklová polévka, ať už v kombinaci třeba s řepou, nebo na způsob cibulačky.

Fenyklová semínka se pak používají jako koření. Uplatnění najdou nejen při ochucování různých druhů mas, pečiva či nakládaných okurek, ale jsou také oblíbenou surovinou na přípravu čajů a bylinných likérů.

Při koupi čerstvého fenyklu zkontrolujte, zda má svěží bílou až světle zelenou barvu.

Na hlíze by neměly být žádné výrazné skvrny ani otlačky, řapíky musí být pevné a voňavé.

Zakoupené hlízy s listy uchovávejte zabalené ve vlhké utěrce a uložené v lednici. Spotřebujte je do několika dní.



KADEŘÁVEK

Kadeřávek nebo také kapusta kadeřavá se v Evropě pěstuje už po dlouhá staletí. Vyznačuje se vysokou odolností, není náročný na klimatické podmínky, proto je velmi oblíbený zejména v Anglii, Dánsku a Německu.

Jedná se o otužilou rostlinu, která vydrží i velké zimní mrazy. Dokonce se říká, že kadeřávek přešlý mrazem je nejchutnější. To vše ho staví do pozice krále zimního vaření, protože poskytuje svěží listy od podzimu do jara, kdy je jiné čerstvé zeleniny málo.

V kuchyni najde kadeřávek uplatnění všude tam, kde byste jinak použili klasickou kapustu nebo třeba špenát. Jen je nutné počítat s tím, že tuhé listy a zejména žebrování potřebují o něco delší tepelnou úpravu. Při nakrájení na menší kousky ho lze ale konzumovat i zasyrova. Velmi často se používá jako jedna ze surovin na přípravu smoothie.

Kadeřávek nelze po sklizni dlouhodobě skladovat, proto ho kupujte vždy jen pár dní před samotnou přípravou. Zejména velké listy lze bez větší úhony zamrazit pro pozdější použití.

Při nákupu vybírejte pevné nezažloutlé listy, které nejsou napadené škůdci.



KAPUSTA HLÁVKOVÁ

Jedná se o košťálovou zeleninu z čeledi brukvovitých, která se pěstuje pro hlávkou s bublinkatými zkadeřenými listy, čímž se liší od podobného hlávkového zelí.

Hlávková kapusta se v naprosté většině konzumuje tepelně upravená. Lze ji vařit, dusit, smažit, zapékat i zadělávat, podobně jako zelí. Rané odrůdy lze použít i zasyrova nebo krátce blanširované, třeba na přípravu salátu.

Místní produkce je dostupná téměř celoročně. Sklizeň raných odrůd začíná v červnu, pozdní vydrží na poli do konce roku. Kapusta totiž snese i teploty blížící se $-15\text{ }^{\circ}\text{C}$. Snadno se skladuje, takže je pak dostupná až do jara.

Při nákupu vybírejte očima i hmatem. Kapusta by neměla mít povadlé listy, napadené škůdci. Hlávka by měla být pevná, sevřená a poměrně těžká.

Kapustu po zakoupení uchovávejte v lednici, kde vydrží několik dní. Postupně ale ztrácí svoji svěžest a příjemnou nasládlou chuť (spíše začíná hořknout), proto ji v domácích podmínkách raději déle neskladujte a kupte si vždy čerstvou.



KAPUSTA RŮŽIČKOVÁ

Růžičková kapusta je košťálová zelenina s původem v Belgii (odtud pochází i její anglický název brussels sprouts), která se masově rozšířila do zbytku světa až na začátku 20. století.

Tato zelenina se nejčastěji podává tepelně upravená. Při jemném nakrouhání ji ale lze konzumovat i zasyrova. Můžete ji vařit, dusit, restovat, smažit i péct. Vždy ale myslíte na to, že příliš dlouhá doba úpravy mění její chuť od příjemně sladké až po hořce sirnatou.

Růžičková kapusta dozrává o něco později než hlávková a velmi dobře snáší mrazivé dny, zejména pokud je přikrytá sněhovou peřinou. Růžičky se můžou sklízet postupně, jak dorůstají. Proto jsou k dostání čerstvé od podzimu do jara.

Při nákupu dbejte na to, aby růžičky byly pevné, uzavřené, poměrně těžké, bez známek napadení škůdci. Nažloutlou, vyschlou nebo proděravěnou kapustu nekupujte.

Na rozdíl od hlávkové kapusty se růžičky dobře zamrazují, proto je můžete pro delší uskladnění uložit do mrazničky. Čerstvé vydrží v lednici bez problémů i déle než týden, jejich vrchní listy jen začnou pomalu ovadat. To ale na kvalitu růžiček nemá vliv. Stačí ovadlé listy před tepelnou úpravou odloupnout a růžičky zbavit i tuhého košťálu.



KAŠTANY JEDLÉ

Poměrně hodně lidí má jedlé kaštiny mylně spojené s jírovcem maďalem, lidově nesprávně nazývaným „kaštan“. Ten však patří k úplně jiné čeledi a plody jírovce maďalu se, na rozdíl od těch z kaštanovníku setého, nekonzumují.

Kaštanovník setý nebo také jedlý má původ v oblasti Malé Asie, odkud se rozšířil téměř do celé Evropy (od Středomoří po Irsko) a severní Afriky. V našich krajích má větší tradici na Slovensku, u nás se mu daří zejména na teplých svazích ve vinařských oblastech.

Jedlé kaštiny se (podle odrůdy) sklízí nejčastěji v říjnu. Syrové plody jsou nepříjemně trpké, teprve tepelně upravené jsou vhodné ke konzumaci.

V našich končinách jsou kaštiny předzvěstí Vánoc. Můžete se s nimi nejčastěji setkat na trzích, kde se prodávají pečené. V zemích na jihu Evropy jsou ale běžnou součástí jídelníčku. Díky přirozeně sladké chuti se používají na přípravu moučníků nebo přílohového pyré ke zvěřině, tvoří důležitou složku různých nádivek, nebo se z nich dokonce vaří pivo.

Bohužel místní produkce je minimální a v běžné prodejní síti se s ní téměř nesetkáte. Nejčastěji narazíte na kaštiny dovážené z Číny. Ty však nejsou příliš kvalitní, bývají malé, vyschlé a napadené plísněmi. Většinou z koupeného množství musíte minimálně polovinu vyhodit. Taková zkušenost pak hodně lidí od dalšího nákupu odradí. Kdo ale jednou ochutná opravdu dobré a kvalitní kaštiny (třeba ze Slovenska, Maďarska či Francie), jejich chuť si zamiluje.

Při nákupu vybírejte větší, pevné, lesklé a nevysušené plody. Nebojte se požádat obchodníka, aby vám několik kousků překrojil – plody by měly být na řezu světlé, nevysušené, bez známek napadení škůdci. Je lepší zaplatit na zkoušku za pár kousků než si domů přinést nekvalitní kaštiny a všechny potom vyhodit.

Sklizené kaštiny rychle vysychají, proto je jejich sezóna velmi krátká a je nutné je zkonsumovat co nejdříve po zakoupení. Pro dlouhodobé uchování lze zamrazit vyloupané a považené plody. Před jejich použitím je pak stačí nechat pomalu rozmrazit při pokojové teplotě. Případně lze celoročně zakoupit plody vakuované.



KEDLUBNA

Kedlubna nebo také kedluben (oba výrazy jsou spisovné) patří v České republice mezi nejprodávanější košťálovou zeleninu. Konkrétně se jedná o vyšlechtěnou odrůdu brukve zelné pocházející z oblasti okolo Středozemního moře, i když některé zdroje její původ umísťují více na východ, konkrétně do Tibetu. V současnosti jsou kedlubny nejvíce oblíbené v národních kuchyních států střední a západní Evropy (kromě Česka například v Německu).

Kedlubny se nejčastěji konzumují zasyrova, ať už samotné, nebo jako součást zeleninových salátů. Skvěle ale chutnají i tepelně upravené. Můžete je vařit, dusit či smažit, v mnoha pokrmech skvěle zastoupí brambory nebo třeba zelí.

Období sklizně trvá u kedluben od května až do prvních mrazíků. Pozdní odrůdy se poměrně snadno skladují, takže kedlubny z místní produkce můžete zakoupit až do prosince.

Při nákupu vybírejte pevné a pružné hlízy, které nejeví známky popraskání. Pro správnou chuť je totiž nutné, abyste si domů nepřinesli zdřevnatělé kousky, protože s těmi v kuchyni už moc nezmůžete. I když to tak většina lidí v obchodě dělá, je vhodnější kedlubně neolamovat řapíky a odstranit je až těsně před konzumací. Mladé středové lístky nemusíte odřezávat vůbec, klidně je můžete sníst třeba v salátu.

Zakoupené kedlubny doma uložte do spodní části lednice, kde vám vydrží až 2 týdny. Považené kedlubny nakrájené na kostky lze bez problémů i dlouhodobě zamrazit.



ALTERNATIVA
BRAMBOR
NEBO ZELÍ

KŘEN SELSKÝ

Křen selský někdy bývá označován jako český ženšen. Jedná se o vytrvalou rostlinu z čeledi brukvovitých, pěstovanou pro silně aromatický kořen, který se sklízí na podzim druhého až třetího roku. Používá se jako koření, zelenina či léčivý prostředek. Pochází pravděpodobně z jihovýchodní Evropy, v našich zemích je pěstován již od 12. století a šlechtěn od 17. století. Dnes je rozšířen po celém světě a často roste na písčitéch místech podél rybníků a vodních toků.

Ačkoli se sklízí hlavně na podzim, lze ho přes zimu ponechat v půdě a sklídit až na jaře.

Křen se nejlépe uchovává ve sklepě (při teplotě ideálně 8–10 °C) zahrabaný do písku, kde vydrží i několik měsíců. V domácích podmínkách pak čerstvý křen uchovávejte v teplejší části lednice, zabalený do navlhčené utěrky, která částečně zabrání jeho vyschnutí. Pro dlouhodobější uchování je nutné křen nastrohat a sterilizovat ve skleničkách, naložit do směsi octa a soli nebo zamrazit. Všechny tyto úpravy ale částečně mění jeho chuť a křen více či méně ztrácí svoji sílu a aroma.



KVĚTÁK

Květák bývá lidově označován jako karfiol. Jedná se o oblíbenou košťálovou zeleninu, kterou člověk získal vyšlechtěním divoké brukve zelné (stejně jako například kedlubnu, zelí či kapustu). V případě květáku je coby zelenina využíváno jeho zdužnatělé květenství. Nejrozšířenější odrůdou je květák bílý, ale existuje i jeho zelená a fialová varianta.

Tato zelenina má své nezastupitelné místo v mnoha národních kuchyních – od americké přes evropskou až po arabskou či asijskou. Nejčastěji se používá tepelně upravená, mladé kusy lze konzumovat zasyrova. Květák můžete vařit, dusit, smažit i péct, skvěle chutná i naložený do pikantního nálevu.

Hlavní sezóna sklizně květáku je od května do října, s pouze krátkou dobou uskladnění. Proto lze místní květák zakoupit maximálně do listopadu.

Mimo hlavní sezónu se velmi často stává, že narazíte na kusy, které jsou ke konzumaci příliš hořké. Většinou za to může přílišné hnojení, ale také nesprávné uskladnění, špatná zálivka nebo mnoho přímého slunce. Pouhým pohledem to ale nepoznáte, jistotu vám dá až ochutnání. Pokud tuto možnost nemáte, snažte se nákupu květáku mimo jeho sezónu spíše vyhnout. V obchodech či na tržističkách pak vybírejte pevné, nepovadlé kusy, bez známky zažloutnutí, zčernání, napadení plísní či hmyzem.

Čerstvý neomytý květák se nejlépe uchovává při teplotách mezi 0–2 °C. V lednici by se měl skladovat uložený různými směry a košťálem nahoru, nejlépe v perforovaném mikrotenovém sáčku. Do něj ho ale vložte až po prvotním zchlazení, aby v sáčku nekondensovala voda. Před samotnou přípravou můžete květák namočit do studené vody s přidáním trošky octu. To pomůže vyplavení nečistot a případných mušek.

Pro dlouhodobější uchování můžete květák zamrazit. Pro tyto účely je nejlepší ho nejprve blanširovat – tedy vhodit do vroucí vody, 2–3 minuty povařit a pak šokově zchladit v ledové vodě. Takto ošetřené růžičky květáku po osušení uložte do mrazničky, kde vydrží i několik měsíců.



LILEK

Lilek vejcoplodý, jinak také zvaný baklažán, je jednoletá rostlina příbuzná s bramborem. Jejím plodem jsou bobule se světlou dužinou a nejčastěji temně fialovou slupkou. Můžete se ale setkat i s jinými odrůdami, od téměř bílé přes světle zelenou až po fialovou s růžovým žíháním.

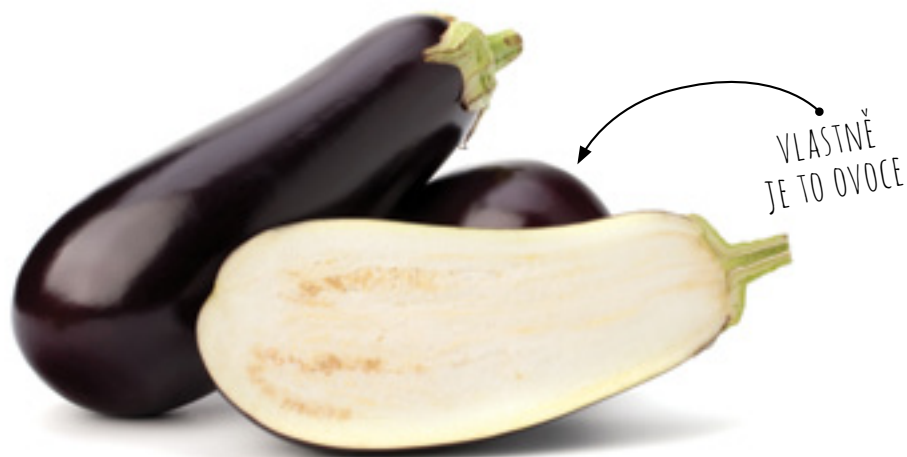
Ačkoli se považuje za zeleninu, botanicky se správně jedná o ovoce, stejně jako je tomu u rajčete, papriky a dalších lilkovitých. Na toto téma dokonce proběhly na americkém i evropském kontinentě soudní spory, paradoxně se zcela rozdílnými výsledky.

Nejčastěji se konzumuje tepelně upravený, ať už pečený, smažený, či orestovaný. Může se i marinovat a nakládat.

Lilek obdobně jako papriky vyžaduje hodně slunce. Místní produkce se sklízí od července do října, ze zásob ji lze pak zakoupit i během listopadu.

Při nákupu dávejte přednost mladým, menším a na omak pevným plodům, s jasně zelenou stopkou. Při jemném zmáčknutí prstem se musí slupka pružně vrátit zpět. Po rozkrojení by měl mít lilek co nejméně semen.

V domácích podmínkách lze lilek bez újmy uchovat necelý týden, ideálně v teplotách lehce nad 10 °C a při nízké vlhkosti. Proto se příliš nehodí pro uložení do lednice, ale spíše do spíže nebo dobře větraného sklepa.



MRKEV

Mrkev se pěstuje jako kořenová zelenina a jejím blízkým příbuzným je pastinák. Rané odrůdy bývají také označovány jako karotka. Ve volné přírodě můžete narazit na původní divokou mrkev pravou, jejíž kořen je tenký a bílý. Oproti tomu pěstované odrůdy mrkve mají kořen mohutnější, nejčastěji oranžové barvy. Lze se ale také setkat s různými barevnými variacemi – od bílé přes žlutou, červenou, fialovou až po vícebarevnou (vnitřek kořene má jinou barvu než jeho povrch).

Mrkev se může jíst zasyrova, skvěle chutná i vařená, pečená, dušená či restovaná. Je nedílnou součástí mnoha polévek a základů do různých omáček a ragů.

Mrkev se sklízí od června do října, s možností uskladnění po celý rok.

V sezóně ji můžete zakoupit včetně zelené natě, tu ze skladových zásob pak vždy natě zbavenou. Odebírá totiž z mrkve živiny a zkracuje její životnost.

Při nákupu se řiďte očima i hmatem. Mrkev by měla být přiměřeně těžká a na pohmat pevná a tvrdá. Vyhňte se scvrklým, rozpraskaným nebo napadeným (škůdci či hnilobou) kusům.

Máte-li sklep, mrkev tam může uložená do beden s pískem vydržet až půl roku. V domácím prostředí ji jinak skladujte v lednici, v dolní přihrádce na zeleninu, kde zakrytá vydrží řadu dní. Mrkev pro uskladnění neomývejte, jen ji očistěte od případné zeminy a zbavte natě. Pokud uložená mrkev vyschne a mírně se scvrkne, můžete ji osvěžit namočením do studené vody. Získá alespoň částečně zpět svou původní tvrdost.



PAPRIKA

Papriky patří do čeledi lilkovitých, stejně jako rajčata nebo brambory. Odrůd je nepřeborné množství. Liší se od sebe nejen barvou (od zelené přes žlutou, červenou až po malinově rudou), ale také tvarem, velikostí a chutí. Ty malé bývají většinou výrazně pálivé (chilli).

Své místo v kuchyni najdou nejen zasyrova v čerstvých salátech, ale také jako základ různých dušených či restovaných směsí a v neposlední řadě také v sušené formě jako koření (sladká, uzená či pálivá paprika nebo chilli).

Papriky se v místních podmínkách sklízí od července do října, bez možnosti delšího uskladnění.

Při nákupu papriky zapojte zrak, hmat i čich – lusky by měly být výrazně vybarvené, lesklé, pevné a bez otlaků. Kromě světlých odrůd je syté vybarvení vždy zárukou zralosti, stejně tak i vůně papriky. Takže se nebojte přivonět.

Co ale bohužel v obchodě nepoznáte, je pálivost papriky. Ta závisí vždy na odrůdě a jen podle vzhledu ji přesně neodhadnete. Případnou nežádoucí palčivost papriky můžete snížit, pokud ji opatrně zbavíte všech semen a bílých žeber, na kterých jsou přichycená. Nezapomeňte si při tom neustále pečlivě mýt a otírat dosucha ruce, nůž i prkénko, abyste si kapsaicin (látku, která způsobuje palčivost) nezanесли nejen na očištěnou zeleninu, ale také třeba do oka. Kdo tohle jednou zažil, už nikdy nezapomene.

Papriky doma uchovávejte při teplotách mezi 10 až 18 °C, popřípadě ve spodní části lednice. Ideálně je zabalte do mikrotenového sáčku, aby nedocházelo k jejich vysychání.

KŘUPAVÁ



PASTINÁK A PETRŽEL

Pastinák setý, lidově „pastiňák“, je vytrvalá bylina spadající do čeledi miříkovitých. Pochází z Kavkazu, Blízkého východu a Střední Asie. Postupně však zdomácněla i v Evropě, odkud byla loděmi převezena do Ameriky a Austrálie a následně zde pěstována.

Kořeny pastináku jsou velmi často v obchodech zaměňovány s jinou kořenovou zeleninou z čeledi miříkovitých – petrželí. Jak na první pohled poznat rozdíl? Petržel má nať přes skoro celý vršek kořene a po seříznutí se objeví fialový tenký lem po obvodu, kde nať rostla. Pastináku nať vyrůstá ze středu vršku kořene a nezabírá tak velkou část. Po seříznutí budí dojem, jako by nať vyrůstala zevnitř. Vršek seříznutí je světlý, stejnobarevný.

Liší se od sebe i chuťově. Obě zeleniny jsou na vaření výborné. Na přípravu omáček se více hodí právě pastinák a zrovna tak na jídla pro malé děti. Má totiž sladší a jemnější chuť, petržel je oproti němu chuťově hodně výrazná. To ale může při nahrazení pastinákem v některých receptech chybět.

Oba druhy kořenové zeleniny se začínají sklízet začátkem podzimu a z místních uskladněných zásob je lze zakoupit až do jara.

Při skladování je důležité udržet v pastináku i petrželi vláhu. Proto je vhodné jejich kořeny zabalit do utěrky či papírového sáčku než je nechat volně v lednici. Nejvhodnější, pro většinu lidí ale méně dostupnou možností je skladování v písku nebo v zemi, kde tyto druhy kořenové zeleniny bez obtíží vydrží i několik měsíců.



POLNÍČEK

Kozlíček polníček je v Evropě známý asi od 16. století, od 18. století se pěstuje v zahrádkách. Přesto si na náš český stůl cestu teprve hledá a patří spíše k málo známým zeleninám. Lze ho ale celkem běžně sehnat i v menších supermarketech. Jedná se o rostlinku vysokou 10 až 30 cm, která vytváří v prvním roce pěstování bohatou listovou růžici.

Polníček se používá podobně jako hlávkový salát nebo baby špenát. Lze ho tedy konzumovat jak zasyrova, tak i velmi krátce tepelně upravený.

Malé křehké zelené listy překvapivě velmi dobře odolávají nižším teplotám, takže polníček lze průběžně sklízet od konce léta až do února.

Jeho skladování je omezené pouze na pár dní. Nejlépe ho uchováte v lednici zakrytý navlhčenou papírovou utěrkou, popřípadě v sáčku, do kterého jste udělali několik malých otvorů.



PÓREK

Bývá též často označován jako pór a jedná se o příbuzného česneku. Dle doby sklizně rozeznáváme dvě hlavní odrůdy – pór letní a pór zimní.

Zimní pórek je možné sklízet od září, lze jej ale dlouhodobě ponechat na záhoně (až do $-15\text{ }^{\circ}\text{C}$), aniž to ovlivní jeho kvalitu a chuť. Při výsadbě ve skleníku lze pórek sklízet až do jara, navíc se velmi snadno skladuje, proto je tato zelenina dostupná prakticky celoročně.

Pórek má v kuchyni široké využití. Je možné jej upravovat všemi kuchyňskými postupy – vařit ve vodě nebo v páře, zapékat, dusit a smažit, pórek lze také konzumovat v syrovém stavu. Nejčastěji je však používán do polévek či omáček, ani zapékání s jinými druhy zeleniny či masa není výjimečné. Dá se velmi snadno zamrazit, také usušit a po rozemletí používat jako koření.

Čerstvý pórek se doporučuje skladovat nemytý v lednici, kde vydrží čerstvý po dobu jednoho až dvou týdnů. Je-li navíc volně zabalený v mikrotenovém sáčku, nevysychá. Pozor na pomačkání, od poničených částí začíná pórek brzy zahnívat. Proto před uložením každý kus pečlivě zkontrolujte a poničené listy odstraňte.



RAJČATA

Rajčata již v 16. století přivezli Španělé z Jižní Ameriky. Trvalo ale několik století, než si je Evropané oblíbili a zařadili do jídelníčku. Rajče se totiž nápadně podobá červeným plodům rulíku zlomocného, jedovaté rostliny ze stejné čeledi. Proto bylo opředeno množstvím pověr. Například v německé kuchyni se rajčata začala používat až na začátku 20. století. Nejlépe je přijali ve Španělsku a Itálii, kde si ihned získala čestné místo v kuchyni a dodnes tam tvoří základ stravy.

Další zajímavostí je účast rajčat v několika soudních sporech o to, zda se jedná o zeleninu, či ovoce. Botanicky se skutečně jedná o ovoce. V obecném povědomí je však rajče spíše považováno za zeleninu, i když například v usnesení Evropského parlamentu z roku 2011 je řazeno mezi ovoce a stejně tak je vedeno od roku 2005 na základě rozhodnutí soudu v amerických státech Tennessee a Ohio.

Rajčata se v místních podmínkách sklízí od června do září, s možností uskladnění do konce listopadu.

Mají velmi široké možnosti uplatnění v kuchyni, dají se připravovat všemi možnými způsoby – syrová do salátů, pečená, dušená i sušená, lze je velmi snadno zavařovat pro pozdější použití. Rajský protlak či konzervovaná rajčata tvoří základ mnoha skvělých pokrmů.

Čerstvá rajčata patří mezi potraviny, které do lednice nepatří. Chlad pod 10 °C jim totiž škodí. Proto je raději skladujte při nižší pokojové teplotě či ve spíži.



ŘEDKEV (daikon a černá)

Ředkev setá je kořenová zelenina z čeledi brukvovitých, která má mnoho různých odrůd.

Během zimy byste měli věnovat pozornost zimním odrůdám, jako je třeba daikon a ředkev černá. Oba druhy se sklízí až do pozdního podzimu a dají se uchovávat téměř po celou zimu. Díky tomu poskytnou další možnost zpestření zimních pokrmů.

Chutnají skvěle jako základ čerstvých salátů, dají se ale i tepelně upravovat – například nastrohat spiralizérem a použít místo rýžových nudlí do asijských pokrmů, nebo jen jednoduše orestovat na ghí či povařit. Chutí připomínají svou příbuznou ředkvičku či kedlubnu. Černá ředkev je výrazně pálivá, daikon naopak jemnější.

Při nákupu vybírejte spíše menší pevné kusy, protože tento druh zeleniny trpí při přezrání na dřevnatost. Ředkev uchovávejte v lednici v přihrádce na zeleninu, zabalení do fólie zamezí vysychání. Vždy ale odstraňte nať, od které zelenina začíná rychle zahnívat. Černou ředkev před uložením do lednice neomývejte.



ŘEDKVIČKY

Pod lidovým názvem ředkvička se skrývá kořen ředkve seté letní. Může mít různé tvary (kulovitý, válcovitý nebo i protažený) a také barvy (červenou, červenobílou, žlutou nebo bílou). Jedná se o zeleninu z čeledi brukvovitých, původně pocházející z Asie, odkud se rozšířila do celého světa a stala se velmi oblíbenou. V českém prostředí se objevila poměrně pozdě, až ve druhé polovině 18. století.

Ředkvičky se nejčastěji konzumují čerstvé, ať už samotné, nebo jako součást různých zeleninových salátů či pomazánek. Dají se ale i tepelně upravovat – například péct či restovat. Po zahřátí se zmírní jejich případná palčivost a celkově zesládnou.

Tento druh drobné zeleniny je poměrně nenáročný na podmínky, i proto se mu v oblasti mírného pásma velmi daří. Ředkvičky lze pěstovat a sklízet od jara až do podzimu. Jejich nevýhodou ale je, že se nedají dlouho skladovat, rychle totiž vadnou.

Při nákupu vybírejte ředkvičky, které jsou na pohmat pevné a na svou velikost přiměřeně těžké.

Zakoupené ředkvičky uchovávejte v lednici, kde v přihrádce na zeleninu vydrží čerstvé několik dní. Nejlépe se jim daří v mírně pootevřeném sáčku či krabici, což zabrání vysušování a scvrkávání nebo naopak plísni. Přítomnost natě trvanlivost ředkviček neprodlužuje, spíše naopak. Proto ji před uložením do lednice vždy odstraňte. Mladou a čerstvou natě můžete zpracovat – ať už syrovou do salátu, nebo krátce podušenou na způsob špenátu.

Ředkvičky, které se přese všechnu snahu scvrknou, můžete částečně zachránit namočením na několik hodin do studené vody. Vráť se jim tvar, pevnost i křupavost.



ŘEPA

Řepa je zástupcem kořenové zeleniny z čeledi laskavcovité, u které se konzumuje její podzemní část a u čerstvé řepy i listy. Pěstuje se v mnoha odrůdách různých tvarů a barev – kulovité i podlouhlé, tmavě fialovorudé, oranžové, světle žluté i sytě růžové s bílými proužky na řezu. První záznamy o červené řepě jsou staré asi tři tisíce let a pocházejí z Babylonie. Byla známá i ve starém Římě, kde byla bohatě využívána nejen jako jídlo, ale také jako lék.

Řepu lze připravovat na mnoho způsobů, můžete ji konzumovat zasyrova (zejména tu mladou), vařenou i pečenou. K jejímu dochucení se skvěle hodí česnek, křen, kopr, zelí, jablka, pomeranče, grapefruity a ořechy. Do většiny receptů se řepa tepelně upravuje, protože je zasyrova hodně tvrdá. To se ale změní, pokud ji (třeba do čerstvých salátů nebo na zeleninové carpaccio) nakrájíte na tenké plátky a ty nasolíte nebo naložíte do něčeho kyselého (ocet nebo citrusová šťáva). Při pečení nebo vaření v celku je lepší řepu neloupat a tepelně ji upravovat včetně slupky. Ta udrží v řepě šťávu a zamezí, aby bulvy vybledly. Po uvaření či upečení pak lze slupku snadno odstranit.

Řepa se sklízí od června do října a dá se uskladnit prakticky po celý rok.

Při nákupu vybírejte bulvy, které jsou na omak pevné a těžké. Neměly by být vyschlé, na omak poddajné nebo popraskané.

Řepa se nejlépe skladuje ve sklepech v bednách s pískem, v běžných domácích podmínkách pak ve spodní části lednice, kde vydrží bez újmy několik dní.

Na závěr je dobré upozornit, že po konzumaci červené řepy dochází k obarvení stolice a moči dočervena. Není ale nutné se nijak bát o svůj zdravotní stav. Červené zbarvení je pouze přechodné a trvá jen několik hodin po konzumaci. Jedná se o vylučování nevstřebaného barviva z červené řepy.



SALÁTY LISTOVÉ

Mezi saláty lze řadit mnoho zástupců listové zeleniny. Od klasického hlávkového salátu přes ledový, dubový, lollo biondo až po římský, čekanku či polníček. A ani to nejsou zdaleka všechny, existuje okolo 200 různých odrůd.

Jejich velkou výhodou je variabilita a univerzální využití v kuchyni. Dají se jíst jako hlavní jídlo i příloha, krásně ozdobí talíř a některé druhy lze i tepelně upravovat (například římský salát, mangold, čekanku, rukolu a štěrbák).

Hlavní sezónou pro čerstvé místní saláty je období od května do října. Některé menší druhy lze ale pěstovat po celý rok doma v truhlíku (například řeřichu či rukolu).

Při nákupu salát pečlivě prohlédněte. Nekupujte žádný, kde se objeví sebemenší známky hniloby či plísně. Většinou salátů vadí prudké změny teplot, stejně tak teploty příliš vysoké nebo naopak nízké. Jsou náchylné i na mechanické poškození.

Saláty mají poměrně krátkou dobu skladovatelnosti. Například dubáček je nutné spotřebovat bezprostředně po nákupu, oproti tomu salát ledový vydrží zabalený v lednici i dva týdny. Saláty se před uložením neomývají, vodou se oplachují až těsně před zpracováním. Pokud chcete salátu co nejvíce prodloužit trvanlivost, vložte ho do mísy, zakryjte navlhčenou papírovou utěrkou a uložte do lednice. Takto má salát zajištěnou potřebnou vlhkost, ale zároveň může dýchat.

Před konzumací salát dobře omyjte a pak ho co nejvíc osušte. K tomu velmi dobře poslouží salátová odstředivka, nebo alespoň čistá bavlněná či papírová utěrka. Není nic horšího než mokrý salát s naředěnou vodnatou zálivkou.



ŠPENÁT

Špenát je nenáročná jednoletá rostlina, která se kromě tropických oblastí pěstuje prakticky po celém světě. Kultivována byla v jihozápadní Asii, patrně v Persii. Navzdory všeobecnému mínění není špenát zvláště bohatý na železo (chyba prý vznikla mylně umístěnou desetinnou čárkou), ale i tak obsahuje spoustu cenných živin. Jeden šálek této chutné listové zeleniny obsahuje více než denní doporučenou dávku vitamínu K a vitamínu A, téměř celou dávku manganu a kyseliny listové a 40 procent hořčíku.

Mladé světlé lístky se hodí syrové do zeleninových salátů, starší tmavě zelené se obvykle tepelně upravují. Se špenátem se pojí dvě vlastnosti – jedna dobrá, jedna spíš zábavná. Velkou výhodou je, že jeho přípravou nestrávíte v kuchyni moc času, stačí mu opravdu jen pár minut. Při nákupu ale nedejte na svoje smysly při volbě množství. I když budete mít pocit, že si domů nesete snad celou nůši špenátu, po tepelné úpravě vám zůstanou na talíři dva malé kopečky. S velkým sáčkem špenátu o hmotnosti 500 g počítejte tak pro dva lidi.

Špenát se v závislosti na odrůdě sklízí od května do začátku listopadu. Bohužel ho ale nelze dlouhodobě skladovat.

Při nákupu hledejte sytě zelené neovadlé listy, s křupavými stonky, které nejeví známky hniloby či napadení škůdci.

Zakoupený špenát vydrží pár dní, nejlépe uložený v perforovaném sáčku do spodní části lednice. Oplachujte ho až těsně před přípravou, jinak listy nasáknou vodou. I u něj k následnému osušení velmi dobře poslouží salátová odstředivka.



TUŘÍN

Tuřín nebo také kolník či kvak patřil u nás ve středověku mezi jednu z nejvíce pěstovaných plodin. Později se na něj pozapomnělo a využíval se spíše jako krmná plodina než jako zelenina. A to je velká škoda!

Tuřín má lahodnou chuť, vzdáleně připomínající kombinaci brambory a kedlubny, podobně se i používá. V obchodech ale bývá často zaměňován se sice vzhledově podobnou vodnicí, ta ale chuťově připomíná spíše ředkvičku a při tepelné úpravě se chová úplně jinak než tuřín (rychleji se rozvaří, je více vodnatá).

Tuřín rozeznáte od vodnice podle ojíňených listů a lysé lodyhy. Vodnice bývá většinou bílá s fialovým zabarvením, výrazně kulatého tvaru, tuřín naopak nažloutlý s fialovým krytím a mírně protáhlý. I když ani tato vizuální pomůcka není stoprocentní, hodně záleží na konkrétní odrůdě.

Tuřín se hodí k přípravě různých pyré, dá se péct i smažit, můžete jím nahradit v mnoha receptech brambory. Čerstvé kusy lze konzumovat i zasyrova, třeba jemně nastrohané do salátů.

Vzhledem k odolnosti této zeleniny k mrazům do $-10\text{ }^{\circ}\text{C}$ lze tuřín sklízet až do pozdního podzimu, s možností uskladnění po celou zimu.

Při nákupu vybírejte pevné, nevysušené, těžké bulvy, bez známek hniloby. Dejte si pozor na případnou záměnu s výše uvedenou vodnicí.

Tuřín vydrží nejdéle uložený v chladném sklepě, doma ho skladujte v lednici při teplotě lehce nad nulou.



ZELÍ ČÍNSKÉ

Čínské zelí je prapředkem zelí pekingského. Bývá označováno také jako čínský špenát, pak čoi (pak choi) nebo bok čoj (bok choy). Pochází z východní Asie a jde o významnou zeleninu jižní a střední Číny a Japonska. Do Evropy se dostalo poměrně pozdě – až ve dvacátých letech 20. století.

Netvoří pevnou hlávkou, ale listovou růžicí z řapíkatých, tmavě zelených listů. Řapíky jsou bílé, dužnaté a šťavnaté, listy mohou být hladké nebo zkadeřené. Na rozdíl od zelí pekingského se dá sklízet postupně po jednotlivých listech a jeho pěstování není tak náročné.

I když se za určitých podmínek dá čínské zelí pěstovat téměř celoročně, jeho hlavní sezóna přichází koncem srpna a trvá až do konce října.

Tento druh zelí lze konzumovat jak zasyrova (jako součást různých čerstvých zeleninových salátů), tak i tepelně upravený (můžete ho vařit či dusit). Podobně jako pekingské zelí je možné ho konzervovat mléčným kvašením.

Při nákupu v obchodech většinou najdete balíčky se dvěma kusy čínského zelí. Vybírejte takové, které působí svěže a neovadle a jejichž listy jsou sytě zelené, bez známek zažloutnutí.

Zakoupené zelí doma uložte do lednice do spodní přihrádky na zeleninu. Nejlépe se mu daří v perforovaném mikrotenovém sáčku, kde vydrží i týden.

NEPLÉST
S PEKINGSKÝM
ZELÍM



ZELÍ HLÁVKOVÉ

Hlávkové zelí je košťálová zelenina blízkce příbuzná kapustě, od které se liší strukturou listů a chutí. Jejich použití je ale hodně podobné. Jednotlivé druhy zelí se pak od sebe odlišují barvou (bílé, červené, fialové) a tvarem (kulaté a špičaté).

Hlávkové zelí (dušené nebo kysané) slouží jako příloha či základ mnoha pokrmů – zelňačka, segedínský guláš, boršč, bigos atd. Ze syrového lze připravit skvělé saláty, třeba coleslaw nebo salát s řepou a křenem. Dá se s ním ale pracovat i méně tradičními způsoby – nakrájené na nudličky dokáže nahradit v mnoha pokrmech těstoviny, můžete ho zapéct se smetanou nebo jeho listy naplnit pikantní masovou směsí.

Místní zelí se sklízí od června do listopadu, s možností uskladnění (a tedy i zakoupení) až do jara následujícího roku.

Při nákupu vybírejte nepoškozené uzavřené hlávky, které jsou na dotek pevné. Pružnější jsou křehké hlávky raného zelí či zelí špičaté. Nikdy ale nekupujte zelí, které je povadlé a na omak měkké a na svůj objem lehké. Ovadlé horní listy nevadí, chrání ty uložené hlouběji.

Zelí skladujte v dolní části lednice, kde vydrží bez problémů řadu dní.



ZELÍ PEKINGSKÉ

Tento druh listové zeleniny pochází z Číny a botanicky se jedná o příbuzného našeho zelí a vodnice. První zmínky o pekingském zelí sahají až do 3. století před naším letopočtem. K nám do Evropy se dostalo podstatně později, a to až koncem 18. století z Vietnamu. Ze začátku bylo ale spíše pěstováno jako okrasná rostlina.

Díky svému původu byla rostlina dříve méně odolná vůči nižším teplotám. Postupně ale byly vyšlechtěny odolnější odrůdy, proto dnes pekingské zelí tvoří důležitou položku v jídelníčku během chladnější části roku, kdy dokáže v pokrmech nahradit hlávkový salát. V kuchyni se používá zejména zasyrova do zeleninových salátů, lze ho ale i dusit, restovat či zapékat, skvělé je i kvašené.

Hlávky pekingského zelí mají tvar kužele, s pevně sevřenými listy bez řapíků a výrazně bílým žebrovaním. Barva listů se mění od zelené až po téměř bílou – čím světlejší, tím jsou listy jemnější a křehčí.

Pekingské zelí má poměrně krátké vegetační období, po výsevu během léta začínají první hlávky dozrávat již začátkem září a sklízí se až do konce října. Díky dobré skladovatelnosti ho lze zakoupit po celou zimu.

Při nákupu vybírejte hlávky s vypnutými čerstvými listy bez známek poškození či plísně. Vyhýbejte se kusům, které mají na spodní straně košťálu hnědé čárky. Ty naznačují, že zelí již není čerstvé.

Při skladování se pekingskému zelí nejlépe daří při teplotách těsně nad bodem mrazu a vysoké vzdušné vlhkosti. Proto ho po nákupu uložte do spodní části lednice, ideálně zabalené do perforovaného mikrotenového sáčku. Takto uskladněné vydrží čerstvé přibližně 14 dní.





Ovoce



BROSKVE

Broskve se původně začaly pěstovat v Číně přibližně před 4 tisíci lety a odtud se později rozšířily do celého světa. V současnosti je největší produkce broskví soustředěna do Středomoří (především Itálie a Španělsko).

Broskve se stejně jako ostatní druhy ovoce nejčastěji konzumují v syrovém stavu jako svačina, popřípadě se z nich připravují dezerty nebo sladké saláty. Lze je ale i péct či grilovat, velmi dobře se hodí i na přípravu různých pikantních omáček (zejména k drůbežímu a vepřovému masu). Pro pozdější upotřebení se mohou zavařit, zmrazit, zpracovat na džem, šťávu či sirup.

Sklizeň broskví u nás probíhá podle odrůdy a konkrétní oblasti od července do září. Jejich skladovatelnost je ale velmi nízká a jsou náchylné k poničení. Proto si můžete plody z místní produkce užít jen krátce. Broskve by se měly sklízet ideálně 1–2 dny před úplným dozráním. Jedině tak budou krásně sladké, s plnou chutí. V té době už jsou ale velmi náchylné k otlakům, proto se bohužel často sklízí mnohem dříve a nestíhají plně dozrát.

Z výše uvedených důvodů se proto snažte broskve kupovat spíše přímo od menších pěstitelů (třeba na trzích). Vybírejte plody zbarvené do červena, na dotek poddajné, ale ne už příliš měkké a otláčené.

Když už koupíte plody nedozrálé, nechte je dojít za pokojové teploty. Zralé plody by se pak měly skladovat maximálně po dobu 3 až 5 dnů v chladném prostředí, ve sklepě nebo spodní části lednice. Nezapomeňte, že broskve podobně jako mnohé jiné ovoce velmi snadno přijímají cizí pachy. Proto je neukládejte společně s brambory, kořenovou zeleninou či cibulí.



HROZNOVÉ VÍNO

Hroznové víno jsou plody révy vinné. Bobule mají různé barvy – od zelené, zelenožluté, žluté po červenou až tmavě fialovou. Kromě barvy se liší i chutí a velikostí či tvarem bobulí. Hroznové víno pěstované v chladnějších oblastech má nižší obsah cukru, zatímco hrozny z teplého, suchého podnebí bývají mnohem sladší.

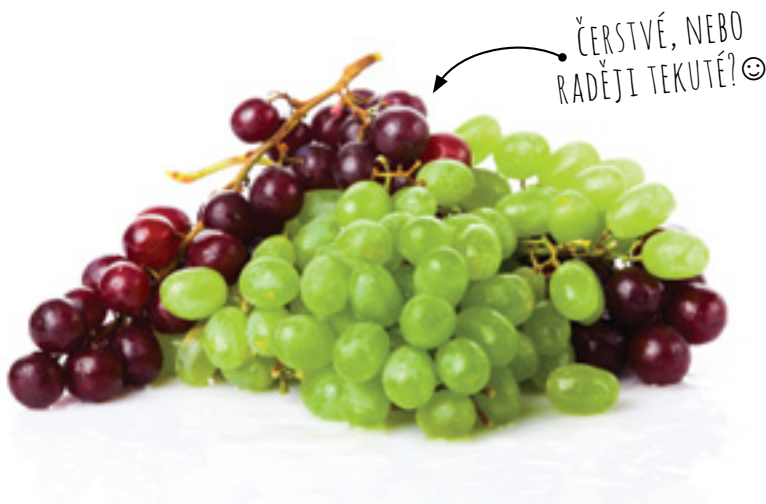
Réva vinná je jednou z nejstarších kulturních rostlin pěstovaných člověkem. Původní areál rozšíření zahrnuje jižní a střední Evropu, podhůří Kavkazu, Přední a Střední Asii; v nejteplejších obdobích čtrvrtohor se divoké odrůdy dostaly až do jižní Skandinávie. V současné době severní hranice přirozeného areálu dosahuje přibližně 50° s. š.

Kulturní odrůdy se pěstují v mírném pásu celé zeměkoule. Postupně vznikly tisíce odrůd révy vinné, ať již samovolným křížením, nebo jako kultivary šlechtěním.

Vinné hrozny se sklízí od srpna do října. Používají se k přímé konzumaci, k sušení i kandování a především také jako surovina pro výrobu vína a dalších nápojů; z jader se lisuje olej.

V obchodech narazíte na mnoho odrůd. Nejrozšířenější a také nejoblíbenější jsou ty s tenkou slupkou a bez jadérek. Při nákupu se vyhýbejte hroznům, které jsou svrasklé, nahnílé nebo z nich opadávají kuličky. Čerstvost poznáte podle pružnosti stonku.

Zakoupené vinné hrozny uchovávejte ve spodní přihrádce lednice. Většina nabízených plodů bývá chemicky ošetřena, proto by se bobule měly před konzumací oddělit od stonku a pečlivě omýt teplou vodou.



HRUŠKY

Hruška je plodem hrušně a řadí se k malvicím stejně jako jablko. Podobný je i jejich původ – oba druhy ovoce pocházejí z jihozápadní Číny. Šlechtění hrušek se věnovali již ve starověkém Řecku. V té době byly ale hrušky poměrně tvrdé, a proto se před konzumací vařily. Od 17. století se tento druh ovoce rozšířil i do Evropy, i když byl tehdy považován za „módní ovoce“.

Hrušky se nejčastěji konzumují zasyrova nebo se z nich připravují dezerty. Protože se ale skladují hůře než jablka a jsou velmi citlivé na otláčení, často se zpracovávají do kompotů, lisovaných šťáv či destilátů.

Dnešní šťavnaté plody vyšlechtěných odrůd se podle doby dozrání, respektive sklizně, dělí na letní, podzimní a zimní. Uskladněné hrušky lze zakoupit až do února.

Při nákupu vybírejte plody bez otlaků, se zachovalou stopkou, které jsou na omak mírně měkké (ne už moc) a příjemně voní. Měkké žluté plody s hnědými skvrnami jsou už přezrálé a velmi rychle se kazí.

Nejlépe se hrušky uchovávají ve studeném, čistém ovocném sklepe při teplotě 2–5 °C a vlhkosti 85–90 %. Během zimy je nutné plody pravidelně probírat, jestli nejsou nahnílé nebo příliš měkké, aby se od nich nenakazily jiné hrušky. V domácích podmínkách pak hrušky uchovávejte ve spodní přihrádce lednice.



JABLKA

Jablka, stejně jako hrušky, patří k malvicím, tedy nepukavým plodům. Ve střední Evropě má pěstitelství jablek dlouhou tradici a v České republice patří tento druh ovoce stále k nejoblíbenějším.

Kromě konzumace zasyrova se jablka hodí k přípravě různých dezertů, kompotů, moštů, džemů či destilátů, skvělá jsou i v kombinaci s masem, uzeninami nebo sýry.

Dnes známe více než 20 000 odrůd. Ty zimní jsou oproti letním více sladké, ale také méně šťavnaté, spíše moučné a chuťově ne tak výrazné. Proto se lépe než na přímou konzumaci hodí k tepelné úpravě, ať už v podobě různých dezertů, či v kombinaci s masem.

Jablka se stejně jako hrušky nejlépe uchovávají ve studeném vlhkém ovocném sklepě. V porovnání s hruškami je doba jejich skladovatelnosti o něco delší, proto je můžete z místní produkce zakoupit až do jara.

Při nákupu vybírejte pevné voňavé plody se zachovalou stopkou a bez známek otlaků, nebo dokonce hniloby.

Jablka vydrží pár dní uložená při pokojové teplotě, pro delší uskladnění je určitě uchovávejte v lednici ve spodní přihrádce. Jen dejte pozor na současné uložení s jinými druhy ovoce. Jablka dokážou uspišit jejich zrání. To se ale může hodit, třeba když potřebujete zrychlit dozrání avokáda.



JAHODY

Patří mezi drobné ovoce. Nejedná se ale o bobule, ačkoli jsou za ně často považovány. U těch jsou semena obklopena šťavnatou dužinou (např. angrešt, rybíz a borůvka). U jahodníku jde botanicky o zbytnělé květní lůžko, vlastními plody jsou pak malá zrníčka na červené slupce.

Jahody lidé jedli již v době kamenné, cíleně pěstovat se ale začaly až v pozdním středověku (zejména v klášterních zahradách).

Hlavní období jahod je v červnu a červenci, rané odrůdy se sklízí už během května, ty pozdní naopak až do září.

Jahody po sklizni už nedozrávají, proto se vyhýbejte nedostatečně zbarveným plodům se žlutými nebo zelenými místy. Dobrou kvalitu poznáte podle sytě zbarvených lístků i plodů a výrazné příjemné vůně. Při nákupu vybírejte pouze kusy bez jakýchkoli otlaků a známek hniloby.

Čerstvě natrhané či zakoupené jahody co nejdříve uložte do lednice či chladné místnosti s teplotou okolo 5 °C. Před uložením odstraňte všechny plesnivé nebo poškozené kusy, které by následně mohly kontaminovat i ostatní plody. Nemyté jahody se stopkami rozložte v jedné vrstvě na tácek pokrytý papírovou utěrkou, tak aby se navzájem nedotýkaly, a poté přikryjte například potravinovou fólií.

Čerstvé jahody nelze déle uskladnit pro pozdější konzumaci (maximálně 2 dny). Pro tyto účely je vhodné je zamrazit či tepelně zpracovat (džem, kompot, sirup, sušené plátky apod.).



MALINY

Díky archeologickým nálezům víme, že toto drobné ovoce lidé konzumovali již v období neolitu. V našich končinách se maliník začal pěstovat v 16. století v klášterních zahradách a už tehdy existovaly nejen klasické červenorůžové odrůdy, ale i ty netypické, bílé či žlutě zbarvené.

Maliny chutnají nejlépe ihned po očesání, ať už konzumované samostatně, či přidané do různých ovocných salátů, pohárů nebo jako ozdoba pečených dezertů. Lze z nich připravit džem, sirup, víno, zmrzlinu...

Hlavní sezóna malin trvá od začátku srpna do konce září v závislosti na konkrétní odrůdě. Plody nejlépe chutnají v plné zralosti, kdy jdou při sběru snadno oddělit od stopky.

Ačkoli byly v poslední době vyšlechtěny odrůdy malin, které lépe snáší manipulaci, převoz a omezeně i uskladnění, jejich trvanlivost je stále velmi krátká (maximálně 1–2 dny). Proto při nákupu vyberte neponičené plody, bez známek plísně a spotřebujte je nejlépe do několika hodin.

Před uložením do lednice maliny vyřídte, vyhodte všechny plesnivé nebo rozmačkané kusy, aby nekontaminovaly ostatní. Nemyté plody rozložte na talíř pokrytý papírovou utěrkou a následně zakryjte (například potravinovou fólií).

Pro pozdější použití lze maliny usušit či tepelně zpracovat do podoby džemů, sirupů a kompotů. Nejjednodušší způsob dlouhodobého uchování (až 1 rok) je ale jejich zamrazení. Pro tyto účely se doporučuje maliny jemně omýt a nechat rozprostřené osušit na papírové kuchyňské utěrce. Očištěné plody je nejlepší zmrazit uložené v jedné vrstvě a teprve následně sesypat dohromady.



OSTRUŽINY

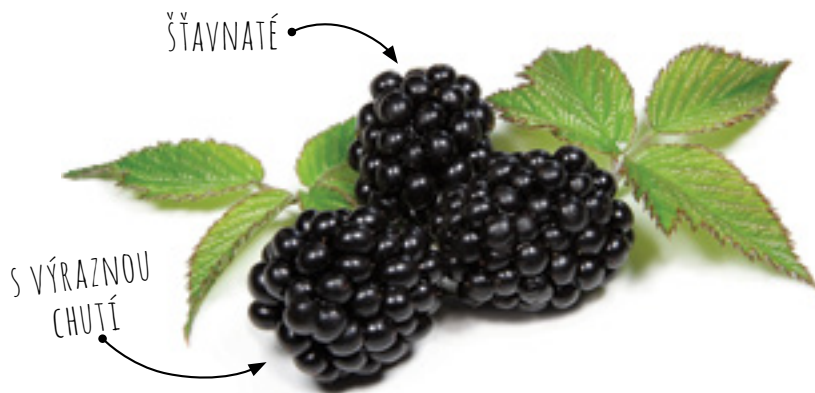
První zmínky o ostružinách pochází ze starověkého Egypta, kde se používaly k léčebným účelům, nicméně tehdy téměř výhradně pouze jejich listy. V Evropě je jako kulturní rostlina ostružina známá přibližně od 19. století, kdy byly z Ameriky přivezeny první keře. Ty sloužily ale spíše na okrasu. Dnes jsou ostružiny považovány za superpotravinu, údajně velkou měrou působí jako prevence proti vzniku rakovinového onemocnění.

Plody ostružin jsou podle odrůdy různě velké, tmavě fialové až černé, šťavnaté, s výraznou chutí. Nejlépe chutnají čerstvé, lze je ale i tepelně upravovat. Syrové ostružiny se používají do různých ovocných salátů, pohárů nebo na ozdobu pečených dezertů, lze z nich připravit osvěžující nápoj. V teplé kuchyni najdou své místo především v dezertech, plní se jimi ovocné knedlíky, vyrábí se z nich kompoty, sirupy a džemy, lze je i sušit.

Ostružiny dozrávají podle odrůdy od července do října. Zralé plody jsou lesklé a mají jednotnou tmavou barvu.

Tento druh drobného ovoce je nejlepší kupovat na trhu nebo přímo u zahrádkářů. V žádném případě nekupujte otláčené nebo jinak povrchově poškozené plody, protože ostružiny se velmi rychle kazí.

Ostružiny mají velmi krátkou dobu trvanlivosti (1–2 dny), čerstvé je nelze dlouhodobě skladovat. Po zakoupení je krátce opláchněte ledovou vodou a nechte oschnout. Uložte je do lednice a pak co nejrychleji zkonsumujte nebo zpracujte. Pro pozdější upotřebení je zamrazte.



ŠVESTKY

Švestky – přesněji slivoně – jsou jedním z nejstarších druhů ovocných stromů. První zmínka o švestkách pochází ze starověkého Řecka (4. století př. n. l.) a o tři století později se prokazatelně objevují na území Římské říše.

Švestky jsou v současnosti čtvrté nejčastěji pěstované ovoce v mírném pásmu. Existuje jich přibližně 2 000 odrůd a každým rokem přibývají další. Ve střední Evropě má pěstování švestek dlouhou tradici, švestkové stromy najdete ve většině zahrad a sadů.

Plody švestek najdou uplatnění nejen v kuchyni, používají se také v potravinářství a kosmetickém průmyslu. Nejčastěji se konzumují zasyrova nebo se přidávají do různých ovocných salátů, vaří se z nich povidla, pečou koláče či připravují ovocné knedlíky. Díky své výrazné chuti se ale velmi dobře hodí i k různým masům – ať už v podobě pikantních omáček, nebo sušené použité na ochucení dušeného zelí.

Švestky podle odrůdy a klimatu dozrávají od července do začátku října. Plody by se měly sklízet až v úplném dozrání. Pokud se očešou dříve, nikdy nezískají plnou chuť, bývají trpké či nakyslé.

Při nákupu vybírejte pevné, ale ne příliš tvrdé plody, s rovnoměrnou tmavou barvou, bez viditelných otlaků. Čerstvě sklizené švestky mají přirozený, jemně bělavý oviněný povlak, který zabraňuje jejich vysychání. Lze to považovat za znak určité kvality, protože je patrné, že plody neprošly mnoha rukama.

Švestky nemají příliš dlouhou trvanlivost, po omezenou dobu je lze uchovávat v lednici. Zajímavou variantou je pak jejich uskladnění podle našich prababiček – v pšeničné mouce. Osušené plody se vkládají do velké nádoby, tak aby se navzájem nedotýkaly, a postupně prospávají moukou. Uzavřená nádoba se pak uloží do chladu, kde švestky údajně vydrží čerstvé i několik týdnů. Pro pozdější použití lze švestky zmrazit, usušit (to lze dokonce přímo na stromě) nebo zavařit.





TAHINI

UZENÁ
PAPRIKA

Netradiční suroviny



COCONUT
AMINOS



COCONUT AMINOS

(kokosová aminos omáčka)

Používá se v jídlech jako náhrada za sójovou omáčku. Výhodou je absence sóji a lepku, má nižší obsah soli než běžné sójové omáčky, neobsahuje přidaná barviva či aromata. Při výrobě omáčky je využívána přirozená fermentace kokosové dužiny. Tento výrobek seženete jen velmi omezeně, prakticky pouze přes internet.

CURRY PASTA

(červená, zelená, žlutá)

Typická surovina pro přípravu asijských jídel. Můžete si ji snadno vyrobit doma sami, celkem běžně ji ale seženete v obchodech – nicméně vždy zkontrolujte složení. Kromě základních ingrediencí, jako jsou chilli papričky, citrónová tráva, česnek, šalotka, galangal a koření, by pasta neměla obsahovat žádná chemická aditiva či cukr. Curry pasta se prodává ve třech základních barvách (červená, zelená a žlutá), které se liší složením, chutí i pálivostí. Velký výběr najdete u vietnamských prodejců, v běžné síti se bohužel většinou prodávají pasty plné éček.

ERYTHRITOL

Cukerný alkohol nebo také alkoholový cukr, který se přirozeně vyskytuje v některých fermentovaných potravinách, v hroznech, hruškách nebo melounech. Dosahuje přibližně 60–70% sladivosti běžného cukru, na rozdíl od něj ale není lidským organismem metabolizovatelný, proto má téměř nulovou kalorickou hodnotu. Oproti jiným alkoholovým cukrům nezpůsobuje akutní trávicí obtíže. Stále je to ale sladidlo, které mozkou vysílá vjem sladké chuti v ústech a může také negativně ovlivňovat střevní mikroflóru. Proto je nutné s ním zacházet obezřetně, zejména bojujete-li se závislosti na sladkostech nebo řešíte-li ozdravení střev. Pokud se pro toto sladidlo rozhodnete, používejte ho jen občas a pouze v menších dávkách. Prodává se v podobě bílých granulí nebo prášku, který je podobný běžnému cukru. Někdy bývá zkombinovaný se stévií, která může mít pro některé lidi a také v závislosti na způsobu výroby příliš hořkou chuť. Erythritol zakoupíte přes internet, v některých větších lékárnách či supermarketech.

GHÍ

Klasické máslo obsahuje kromě tuku i další složky, kvůli nimž ho nelze použít k tepelné úpravě za vysokých teplot, protože se začnou brzy přepalovat. Pokud ale tyto složky z másla odstraníte, vznikne ghí (přepuštěné máslo), které naopak vydrží velmi vysoké teploty. Navíc obsahuje pouze čistý tuk, takže ho lze použít i v receptech, kde se jinak mléčné výrobky záměrně vynechávají. Ghí si můžete připravit snadno sami doma (tažením při teplotě okolo 100 °C a oddělením čistého tuku od ostatních mléčných složek). Ačkoli se přepuštěné máslo v české kuchyni používalo od pradávna, později se na něj tak trochu pozapomnělo. V poslední době si opět získává stále větší oblibu. Proto ho dnes lze sehnat prakticky všude – ve větších supermarketech, prodejnách se zdravou výživou či na farmářských trzích. Zda je výrobek označený jako ghí (ghee), nebo přepuštěné máslo, není až tak důležité. Jedná se zejména o rozdíl v jeho přípravě, která dodává výslednému výrobku mírně jinou barvu a chuť. Na kuchyňské použití to však nemá významný vliv.

CHIA

Semínka šalvěže hispánské, nazývané též poklad aztéckých běžců, pochází z Mexika a Guatemaly. V posledních letech zažila chia opravdový boom v oblasti zdravé výživy. Bývá označována jako superpotravina s odkazem na vysoký obsah omega-3 nenasycených mastných kyselin (nicméně jejich využití lidským organismem není až tak skvělé, jak se obecně uvádí). V mnoha receptech se chia používají (ať už celá, či mletá najemno) zejména pro schopnost nasát v mnohanásobném množství veškerou okolní tekutinu. Populární jsou například k přípravě různých pudinků. Seženete je v prodejnách se zdravou výživou i ve větších supermarketech.

KOKOSOVÁ MOUKA

Na rozdíl od mandlové mouky tu kokosovou doma jen tak nevyrobíte. I když se jedná o 100% najemno umletou dužinu kokosového ořechu, při její výrobě se kokos zbaví většiny tuku. Tím získá jinou konzistenci i vlastnosti, než kdybyste jen najemno umleli strouhaný kokos či drť po výrobě domácího kokosového mléka. Při jejím používání je vždy nutné myslet na to, že opravdu hodně saje. V některých receptech lze jiné druhy ořechové mouky nahradit tou kokosovou, vždy ale v mnohem menším množství (například za mandlovou stačí méně jak polovina gramáže). Kokosovou mouku lze koupit v prodejnách se zdravou výživou i ve větších supermarketech.

KOKOSOVÉ MÁSLO

I když by se podle názvu mohlo zdát, že se jedná o variantu kokosového oleje, není tomu tak a ani se nepoužívá obdobně. Kokosový olej lze použít i na tepelnou úpravu pokrmů, kokosové máslo najde své uplatnění zejména při výrobě krémů do dezertů. Po smíchání s vodou z něj můžete připravit kokosovou smetanu a mléko. Kokosové máslo vzniká důkladným rozemletím sušené kokosové dužiny při vysokých obrátkách. Výsledkem je jemný krém, který podobně jako kokosový olej tuhne při teplotách nižších než 24 °C. Proto ho pro snazší manipulaci před upotřebením i přímou konzumací nahřejte a rozmíchejte s tukovou vrstvou, která se na jeho povrchu vytváří. Kokosové máslo lze zakoupit v prodejnách se zdravou výživou, v drogerii DM (pod názvem Kokosmus) nebo v asijských prodejnách či větších supermarketech (často jako Creamed Coconut).

KOKOSOVÝ CUKR

Tento druh sladidla se v posledních letech těší velké oblibě. Vyrábí se sušením nektaru z květů kokosových palm. Je přirozeně hnědě zbarvený, s příjemnou karamelovou chutí. Díky absenci rafinace při výrobě jsou v něm zachovány prospěšné živiny a minerály. Obsahuje inulin, nerozpustnou vlákninu, která slouží jako prebiotikum (potrava pro bifidobakterie v našich střevech). Nicméně stále obsahuje poměrně velké množství fruktózy, která je v posledních desetiletích nadužívána a škodí játrům. I když je kokosovému cukru připisován nízký glykemický index (35 oproti 70 u klasického stolního cukru), nejsou tyto údaje potvrzené relevantními studiemi. Proto je lepší k tomuto druhu sladidla stále přistupovat jako ke klasickému cukru a sladit s rozmyslem. Lze ho zakoupit v prodejnách se zdravou výživou.

KOKOSOVÝ OLEJ

Tento druh oleje se získává z kokosové dužiny, a to za použití různých postupů (od mechanického lisování až po výrobu pomocí chemických látek či vysokých teplot). Kokosový olej prožívá v poslední době velký boom, proto ho seženete naprosto bez obtíží ve všech prodejnách se zdravou výživou nebo například i v drogerii DM či ve větších supermarketech. Kromě přisuzovaného pozitivního vlivu na lidské zdraví bývá velmi často vyzdvihována i jeho značná odolnost vůči vysokým teplotám (tzv. kouřový bod). Zde je ale nutné poznamenat, že to platí pouze pro olej rafinovaný (ten opravdu vydrží teploty okolo 200 °C), pro zdravotní přínos je naopak dobré používat ve studené kuchyni či pro přímou konzumaci olej panenský, nejlépe v bio kvalitě.

MANDLOVÁ MOUKA

Mouka se dá sehnat v různých konzistencích, odtučněná i neodtučněná, od jemné až po spíše hrubě nasekané mandle, z mandlí loupaných i neloupaných. Občas se můžete setkat i s tzv. mandlovou moučkou, která je na rozdíl od klasické mandlové mouky neodtučněná a spíše hrubší konzistence. Nicméně v označování mandlové mouky či moučky panuje mírný zmatek, takže se na to úplně spoléhat nelze. V některých receptech lze mandlovou mouku nahradit usušenou a pomletou drtí, která vám zbude po přípravě domácího mandlového mléka. Mandlovou mouku zakoupíte v prodejnách se zdravou výživou, specializovaných obchodech s ořechy nebo i v některých supermarketech (zejména v předvánočním období).

PSYLLIUM

Rozpustná vláknina z vyčištěného a nahrubo rozemletého osemení jitrocele indického. Dokáže nasát velké množství vody a vytvořit tak objemnou gelovou hmotu. Této vlastnosti se využívá v lékařství k úlevě při trávicích obtížích (změkčuje stolicí a zvětšuje její objem, čímž usnadňuje průchod trávicím traktem). V tenkém střevě člověka není stravitelná, v tlustém však poskytuje živnou půdu prospěšné probiotické mikroflóre. Při používání psyllia je nutné dodržet maximální doporučené denní dávkování (okolo 10 gramů) a zároveň s ohledem na jeho absorpční vlastnosti dodržovat pitný režim. V kuchyni najde psyllium uplatnění zejména při pečení, kdy částečně nahrazuje chování lepku v klasických moukách. Pozor, nepoužívejte ho k zahušťování omáček či polévek (pokud nejsou vaším cílem amarouny ☺). V miniaturním množství ho ale lze po rozemletí úspěšně použít pro dosažení škrobovitě konzistence omáček v asijských jídlech. Psyllium zakoupíte ve všech lékárnách, pro kuchyňské využití ale nekupujte surovinu v kapslích či ochucenou.

TAHINI (tahina, tehina)

Pasta z najemno rozemletých sezamových semínek (loupaných či neloupaných). Tato surovina se tradičně používá v blízkovýchodní a středozevní kuchyni, zejména k přípravě hummusu či baba ganuš, své uplatnění ale najde i v různých omáčkách a dipch, lze jí dochutit a zahustit polévky. Na rozdíl od oříškových máseľ má spíše hořkou chuť, která se ale velmi liší výrobek od výrobku. Proto po prvním ochutnání tahini neztracujte a pokuste se sehnat pastu s jemnější chutí. Lze ji zakoupit v prodejnách se zdravou výživou a specializovaných arabských obchodech.

UZENÁ PAPRIKA

Velmi oblíbené koření španělské a latinskoamerické kuchyně. Získává se sušením a pomalým uzením sladké papriky. Přidáním do jídla dodává pokrmu úžasné kouřové aroma. Uzenou papriku lze běžně zakoupit, ať už ve specializovaných prodejnách s kořením, či ve větších supermarketech.

XYLITOL (xylit)

Xylitol podobně jako erythritol patří do skupiny tzv. alkoholových cukrů. Přirozeně se vyskytuje v ovoci, zelenině, ovsu nebo houbách. Pro komerční účely se získává z kukuřice, ten kvalitnější pak z březové šťávy (proto se můžete setkat i s označením březový cukr). Má podobnou sladivost jako běžný cukr, oproti němu má ale o 40 % nižší kalorickou hodnotu (stolní cukr 400 kcal na 100 gramů, xylitol 240 kcal na 100 gramů). Při konzumaci vytváří na jazyku chladivý pocit, i proto se přidává do žvýkaček. V některých dezertech však může být tato chladivá chuť spíše rušivá. Jeho příjem ve vyšším množství může vést k průjemové stolici, ale závažnější zdravotní potíže nejsou známy. Pozor! Jinak je tomu u psů – pro ně je xylitol vysoce toxický a způsobuje selhání jater. Stejně jako u erythritolu platí i pro xylitol obezřetnost při používání (zejména při závislosti na sladkém a řešení ozdravení střevní mikroflóry). Tento druh sladidla zakoupíte v prodejnách se zdravou výživou a ve větších lékárnách.





ne wash
e linen.

VYDATNÁ



ČERNÝ KOŘEN à la chřest

Máte rádi chřest a nebaví vás čekat do jara na jeho sezónu? Pak máte dvě možnosti – koupit si nakládaný, nebo to obejít a připravit si typická chřestová jídla z úplně jiné suroviny – černého kořene neboli hadího mordy. Pravda, tahle dříve naprosto běžná kořenová zelenina se dnes velmi špatně shání. Ale pokud na ni natrefíte, určitě neváhejte.

— SUROVINY —

400 g černého kořene (6 kořenů)
15 g octa (1 lžíce)
150 g sušené šunky nebo tenkých plátků slaniny (16 plátků)
50 g majonézy (2 plné lžíce)
20 g hořčice (2 plné lžičky)
2 vejce
sůl
pepř



55 minut



2 porce

620 kcal
na 1 porci32 g S
38 g T
34 g BSnídaně
Hlavní jídlaWhole30
Paleo
Primal

-
- ☞ Černý kořen oškrábejte ostrým nožem pod tekoucí vodou. Ta zabrání zbarvení a zalepení vašich rukou latexem, který z nakrojené zeleniny vytéká.

 - ☞ Zarovnejte oba konce kořene a takto připravenou surovinu nakrájejte na kousky o délce 10–15 cm.

 - ☞ Vhodte je do hrnce s vodou a 1 lžící octa, který zabrání jejich zhnědnutí. Vařte přibližně 25 minut.

 - ☞ Po uvaření černý kořen slijte, osušte a pak každý kousek obalte úzkým tenkým plátkem slaniny nebo sušené šunky.

 - ☞ Obalené kořeny vyskládejte na plech vyložený pečicím papírem a vložte do trouby vyhřáté na 180 °C. Pečte 20 minut.

 - ☞ Než se černý kořen upeče, připravte si ochucenou majonézu. Stačí ji smíchat s hořčicí a dát vychladit.

 - ☞ Na závěr uvařte ztracená vejce. Do dvou menších nižších hrnců nalijte přibližně 5 cm vody a přiveďte ji k varu.

 - ☞ Jakmile začne voda vřít, teplotu plotýnek stáhněte a v obou hrncích vytvořte mícháním vír. Do jeho středu pak opatrně vyklepněte vajíčko. Jeho žloutek by se měl působením odstředivé síly obalit v bílku.

 - ☞ Vejce nechte vařit v jemně perlící vodě přibližně 3 minuty. Bílek by měl ztuhnout, ale žloutek zůstat krásně tekutý.

- ☞ Uvařená ztracená vejce opatrně vyjměte z vody (ideálně děrovanou naběračkou) a rovnou je servírujte na upečené černé kořeny.
- ☞ Navrch přidejte lžící ochucené majonézy. Vše jemně osolte, opepřete a hned podávejte.

MŮJ TIP

Z černého kořene lze připravit i další typická chřestová jídla, třeba krémovou polévku.



FRITTATA

Frittata je vlastně označení pro omeletu pečenou v troubě. Ačkoli tohle jídlo pochází z Itálie, při jeho přípravě se nemusíte držet striktně jen typických italských surovin. Naopak. Recept poskytuje základ pro mnoho klasických, ale i méně obvyklých kombinací. Je naprosto ideální v případech, kdy máte v lednici spoustu zbytků různých surovin, které samy o sobě na jídlo nevydají. Když je ale vhodně zkombinujete a doplníte vejci, můžete za půl hodiny servírovat skvělou lahůdku, která se hodí nejen jako snídaně, ale třeba i jako jídlo na cesty či pohoštění na večírek.

— SUROVINY —

25 g olivového oleje, ghí nebo sádla (2 lžíce)
 100 g cibule (1 větší)
 70 g čerstvé červené papriky (½ menší)
 70 g čerstvé zelené papriky (½ menší)
 70 g čerstvé žluté papriky (½ menší)
 100 g máslové dýně nebo hokkaido (1 střední plátek)
 150 g předem uvařeného nebo upečeného masa* (1 velká hrst)
 8 vajec
 ½ lžičky sladké papriky
 ½ lžičky mletého římského kmínu
 sůl
 pepř



40 minut



3 porce

420 kcal
na 1 porci9 g S
26 g T
33 g BSnídaně
Na cesty
Hlavní jídla
ChutovkyWhole30
Paleo
Primal
Low carb
Bez masa*

* Tip na variantu bez masa najdete na konci receptu.

-
- ☞ V pánvi, kterou budete moct později vložit do trouby, za vyšší střední teploty na rozehrátém tuku opečte dozlatova na kostičky nakrájenou a osolenou cibuli.

 - ☞ Rozehřejte troubu na 200 °C.

 - ☞ Do pánve přidejte na tenké proužky nakrájenou papriku a malé kostičky dýně (máslovou oloupejte, hokkaido stačí omýt).

 - ☞ Zeleninu za častého míchání opékejte pár minut doměkka. Počítejte s tím, že v troubě už moc dojít nestihne, ať je tedy měkká tak akorát.

 - ☞ K orestované zelenině dejte krátce prohřát i na malé kousky nakrájené předem uvařené či upečené maso. Výtečně se pro tyto účely hodí maso obvané z kostí po přípravě vývaru (recept str. 631) nebo třeba zbytek upečeného kuřete.

 - ☞ Pokud žádné uvařené maso v lednici nemáte, můžete ho klidně vynechat, anebo ho nahradte slaninou, kvalitní klobáskou či kuličkami z mletého masa. Ty ale přidejte do pánve na začátku hned s cibulí, ať se stihnou opéct.

 - ☞ V misce promíchejte vejce s kořením, solí a pepřem. Vaječnou směsí zalijte obsah pánve a bez míchání ji nechte na plotně odspodu zatáhnout.

 - ☞ Jakmile začne omeleta v pánvi od stran tuhnout, přendejte ji do trouby (ta už by měla být vyhřátá na 200 °C) a zde ji nechte dopéct. To bude v závislosti na velikosti pánve, počtu porcí, a tudíž i výšce omelety trvat 15–20 minut.

 - ☞ Upečenou frittatu můžete hned podávat. Chutná skvěle i samotná, ale můžete ji na stole doplnit třeba avokádem, ochucenou majonézou či zakysanou smetanou a zeleninovým salátem.

- ☞ Frittata je nejlepší hned po upečení, čerstvě vytažená z trouby. Pokud ale chcete ušetřit cenný ranní čas, můžete ji upéct den předem a ráno ji jen ohřát.
- ☞ Při přípravě frittaty se nemusíte držet striktně uvedeného receptu. Spíše naopak! Tohle jídlo vyloženě vybízí k různým obměnám. Místo proužků papriky do základu přimíchejte třeba pórek, kapustu, kadeřávek, brokolici nebo květák, vynechte maso a vejce smíchejte s oblíbeným sýrem nakrájeným na kostičky, obměňte koření, přidejte bylinky. Zkrátka si hrajte!





Kakaová GRANOLA

Rána bývají náročná. Většinou má člověk velmi málo času, spěchá. Pak buď snídani zcela vynechá, anebo sáhne po něčem rychlém, co lze připravit snadno během pár minut. Pro mě je v podzimních a zimních měsících (pokud tedy snídám) asi nejlepší variantou talíř horké polévky. Ale velká hrst křupavé voňavé granoly, přidané s pár kousky ovoce do jogurtu, také dokáže projasnit den.

— SUROVINY —

200 g směsi nesolených ořechů a semínek podle vaší volby, např. pekany, mandle, kešů, pistácie, vlašské ořechy, lískové oříšky, dýňová semínka, slunečnicová atd. (7 hrstí)

50 g lněných semínek nebo lněné mouky (3 plné lžíce)

15 g hořkého kaka (3 vrchovaté lžičky)

50 g sladidla podle vašeho stravovacího stylu

10 g ghí nebo kokosového oleje (1 plná lžička)

100 ml vody (necelá polovina hrnku)



40 minut



6 porcí



260 kcal
na 1 porci



6 g S
21 g T
8 g B



Snídaně
Na cesty
Chuťovky



Paleo
Primal
Low carb
Bez masa

-
- ☞ Ořechy rozdrťte v elektrickém sekáčku na menší kousky, případně je můžete rozbít údery paličkou na maso (zabalte je do sáčku, ať vám nelítají po celé kuchyni).
 - ☞ Pokud používáte lněná semínka, rozemelte je nejmenno v elektrickém mlýnku na kávu. V případě mouky tento krok přeskočte.
 - ☞ Rozemletá lněná semínka nebo mouku smíchejte s rozdrčenými ořechy, přidejte oblíbená semínka, kakao, sladidlo, tuk a vodu. Vše dobře promíchejte a nechte pár minut odpočívat.
 - ☞ Lepivé, ale částečně drobné těsto rozprostřete na plech vyložený pečicím papírem a vložte do trouby vyhřáté na 150 °C přibližně na 30 minut. Během této doby občas směs prohrábněte a rozdrobte na menší kousky.
 - ☞ Po upečení granolu nechte vychladnout a pak ji můžete hned podávat, nebo přesypat do vhodné uzavíratelné nádoby a uložit do chladu, kde vám vydrží až několik týdnů.
 - ☞ Kakaovou granolu podávejte třeba s jogurtem a sezónním ovocem jako snídaní, skvěle vám ale také poslouží jako rychlá chuťovka či jídlo zabalené s sebou na cesty.

MŮJ TIP

Oříšky a semínka můžete libovolně obměňovat, lze přidat i kokos či sušené ovoce.





Kakaové LÍVANCE

Tohle rozhodně není recept na každý den. A už vůbec ne na dny, kdy máte na snídani 5 minut i s čištěním zubů. I když jeho přípravou nestrávíte v kuchyni dlouhé hodiny, takže se vejde do sekce Rychlovky, bylo by škoda u talíře spěchat. Proto až budete mít na přípravu snídane víc času a chuť hořkosladce zhřešit, udělejte si tyhle kakaové lívanečky.

— SUROVINY —

- 40 g lněného semínka (4 zarovnané lžíce)
- 40 g strouhaného kokosu (4 plné lžíce)
- 40 g hořkého kakaa (4 plné lžíce)
- 4 vejce
- 80 g smetany ke šlehání nebo kokosového mléka (1/3 hrnku)
- 60 g sladidla podle vašeho stravovacího stylu
- 60 g ghí na smažení (2 vrchovaté lžíce)



30 minut



4 porce

390 kcal
na 1 porci8 g S
36 g T
11 g BSnídane
Dezerty
RychlovkyPaleo
Primal
Low carb
Bez masa

-
- ☞ Nejdříve v elektrickém mlýnku na kávu rozemelte najemno len a kokos.
 - ☞ Obě suroviny smíchejte s kakaem (toho dejte ze začátku raději méně a případně přidejte, každé kakao je totiž chuťově jinak výrazné), vejci, smetanou a sladidlem (i tady přesné množství upravte podle své chuti). Pomocí ponorného mixéru vše vypracujte do hladkého těsta.
 - ☞ Řídké těsto nechte chvíli odstát, aby trošku zhoustlo.
 - ☞ Na velké pánvi rozehřejte za střední teploty ghí a opečte na něm dozlatova z obou stran malé lívanečky. Na jeden dejte přibližně 1–2 lžice těsta.
 - ☞ Lívanečky jsou hodně křehké, tak je obračejte, až když ztuhnou i z vrchní strany.
 - ☞ Po vyndání z pánve je odložte na papírovou utěrku, která vytáhne přebytečný tuk.
 - ☞ Hotové lívance podávejte co nejdříve po usmažení.
 - ☞ Na talíři je můžete promazat troškou crème fraîche či mascarpone, v paleu je ozdobte kokosovou šlehačkou. Můžete je doplnit i pár kousky nějakého oblíbeného sezónního ovoce a přelít vysokoprocenní hořkou čokoládou rozpuštěnou v horké smetaně nebo kokosovém mléku.

MŮJ TIP

Chcete-li si ušetřit práci a také snížit obsah tuku, lívanečky upečte v troubě.





LAHÜDKA



KEŠŮ „KRUPICOVÁ“ kaše



15 minut

Kešů ořechy mají zajímavou vlastnost – po rozmixování a zahřátí dokážou zahustit různé omáčky a polévky a zároveň jim dodat hebkost a jemně nasládlou chuť. Proto se často v bezmléčných či veganských receptech používají místo smetany, nebo dokonce na výrobu „sýrů“. Napadlo mě této vlastnosti využít i pro přípravu ranní kaše. A funguje to vážně skvěle! Chuťově i konzistencí se tahle lahůdka té klasické krupicové kaši velmi podobá.



2 porce

440 kcal
na 1 porci

— SUROVINY —

80 g nesolených nepražených kešů (3 menší hrsti)

voda na namočení ořechů

špetka soli

150 g smetany ke šlehání (více než ½ hrnku) + 100 ml vody (zbytek na dolití hrnku) nebo 250 g kokosového mléka (1 hrnek)

sladidlo podle chuti a stravovacího stylu

volitelně mletý mák, skořice, hořké kakao, čokoláda, sezónní ovoce, ghí, máslo, kokosový olej atd.

13 g S
41 g T
9 g BSnídaně
Rychlovky
DezertyPaleo
Primal
Low carb
Bez masa