

Petr Hejna

VAŘÍME S CITEM, CHUTÍ A S BYLINKAMI

Staročeské, středomořské i exotické inspirace
slovem a obrazem



VAŘÍME S CÍTEM, CHUTÍ A S BYLINKAMI

Staročeské, středomořské i exotické inspirace
slovem a obrazem



OBSAH

BYLINKY, ZÁKLAD CHUTI 21

TRVALKY	23
ESTRAGON	23
LIBEČEK	24
LEVANDULE	24
MAJORÁNKA	26
MÁTA	27
MEDUŇKA	28
OREGANO	29
SATUREJKA	29
ŠALVĚJ	30
TYMIÁN	32
ROZMARÝN	33
VAVŘÍN	35
JEDNOLETÉ	36
BAZALKA	36
CELER (ŘAPÍKATÝ)	38
KORIANDR	39
PETRŽELKA	42

ZAHRÁDKA, ZÁKLAD ČERSTVOSTI 43

ČERNÝ KOŘEN	43
PAŽITKA	45
ARTYČOK	46
DÝNĚ	47
MANGOLD	50
FAZOLKY	51
HRÁŠEK	52
KOPR	54

RAJČATA	56
RUKOLA?	59
ROKETA	61
RŮŽIČKOVÁ KAPUSTA	62
ŘEDKVIČKY	63
ZELÍ	65
PAPRIKA	67
OKURKA	69

CO NAJDEME V PŘÍRODĚ ANEB NA CO ZAHŘÁDKY NETŘEBA 71

BRŠLICE KOZÍ NOHA	71
BRUTNÁK LÉKAŘSKÝ	71
ČECHŘICE VONNÁ	71
ČEKANKA OBECNÁ	72
ČESNÁČEK LÉKAŘSKÝ	72
FIALKA	72
HLUCHAVKA BÍLÁ	72
JITROCEL KOPINATÝ	72
KOKOŠKA PASTUŠÍ TOBOLKA	72
KONTRYHEL OBECNÝ	72
KOPŘIVA DVOUDOMÁ	72
KOSTIVAL LÉKAŘSKÝ	73
LIBEČEK	73
MATEŘÍDOUŠKA	73
PAMPELIŠKA LÉKAŘSKÁ	73
PENÍZEK ROLNÍ	73
PODBĚL LÉKAŘSKÝ	73
ROKETA SETÁ	74
ROZRAZIL POTOČNÍ	74
ŘEBŘÍČEK OBECNÝ	74
ŘEŘIŠNICE LUČNÍ	74
SEDMIKRÁSKA CHUDOBKA	74

SVÍZEL POVÁZKA	74
ŠÍPKY	74
ŠŤOVÍK KYSELÝ	75
<u>CO NÁM DÁVÁ LES</u>	76
<u>BEZ KOŘENÍ TO NEJDE</u>	80
PROVENSÁLSKÉ KOŘENÍ	81
ŘECKÁ KOŘENÍ	84
ČUBRICA	84
KARI	85
SAMBAL	85
HARISSA	85
AJVAR	87
POZOR, JAKÝ OLIVOVÝ OLEJ ZVOLÍTE	87
<u>BEZ CITU JE TO BEZ ŠANCE</u>	88
<u>JDEME NA TO</u>	89
<u>POLÉVKY</u>	90
ZELENINOVÁ POLÉVKA	90
JARNÍ POLÉVKA S DROŽDOVÝMI KNEDLÍČKY	92
KUŘECÍ VÝVAR S DOMÁCÍMI NUDLEMI	94
KRÉMOVÁ DÝŇOVÁ POLÉVKA	99
<u>NĚCO MÁLO BEZ MASA</u>	102
BRAMBORKA	102
BRAMBORÁK	103

BRAMBORY NA PLECHU	104
HOUBY	105
HOBOVÁ OMÁČKA	106
HOBOVÉ ŘÍZKY	110
ODSKOK:	114
STROČEK, HOUBA PRO LABUŽNÍKY	115
ŠTĚDROVEČERNÍ KUBA	116
NAKLÁDANÉ HOUBY	116
NÁDIVKA S HOBOVÝMI ŠIŠTIČKAMI	118
PAPRIKY PLNĚNÉ HOUBAMI	119

A UŽ BEZ HUB **120**

KOPROVÁ OMÁČKA	120
PIZZA & LASAGNE	122
TĚSTOVINY S OLIVAMI A PARMAZÁNEM	123
ZÁVITKY S ŘAPÍKATÝM CELEREM	125
ZELENINOVÉ RIZOTO	126
ZAPÉKANÁ BROKOLICE SE ŽAMPIONY A ŘEDKVIČKAMI	127
ZAPÉKANÉ MANGOLDOVÉ LISTY	128
ZELNÉ LISTY PLNĚNÉ ARABSKÝMI JÁHLY	129
BRAMBOROVÉ NOKY S MANGOLDEM	130
BRAMBOROVÉ NOKY SE SÝROVOU OMÁČKOU	131
SMAŽENÝ SÝR	133

A KONEČNĚ S MASEM **135**

VŠECHNO LÍTÁ, CO PEŘÍ MÁ ANEB DRŮBEŽ	135
A TO KUŘE KRÁKOŘE	135
KUŘE NA HOUBÁCH	141
KUŘE NA ZELÍ, NEBOLI KUŘE À LA KACHNA	142
KUŘE NA ORIENTÁLNÍ ZPŮSOB	144
KUŘE À LA BAŽANT	145

KUŘECÍ PRSO NA SLANINĚ, ČERVENÉ ZELÍ, KNEDLÍK	147
KUŘECÍ PRSO NA SLANINĚ SE ZELENINOU	148
KUŘECÍ PRSO NA PEPŘI	149
KUŘECÍ PRSO NA HOŘČICI	150
KUŘECÍ PRSO S OLIVAMI	151
KUŘECÍ PRSO NA SATUREJCE, MRKVI A OLIVÁCH	152
KUŘECÍ PRSNÍ NA PAPRICE	153
KUŘECÍ PRSNÍ S BROKOLICÍ VE SMETANĚ	155
KUŘECÍ PRSNÍ NA KOPRU	156
KUŘECÍ PRSNÍ NA HRÁŠKU S TYMIÁNEM A KORIANDREM	157
KUŘECÍ STEHNO SE ZAPÉKANÝM MANGOLDEM	159
KUŘECÍ STEHNO NA ZÁZVORU	160
KUŘECÍ STEHNO NA SLANINĚ	161
KUŘECÍ STEHENNÍ S RÝŽÍ	162
KUŘECÍ STEHENNÍ PLÁTEK S HRÁŠKEM A ARAŠÍDY	163
KUŘECÍ STEHENNÍ PLÁTEK V SÓJOVÉ OMÁČCE S ARAŠÍDY	164
KUŘECÍ STEHENNÍ PLÁTEK NA PEPŘI S ESTRAGONEM	165
KUŘECÍ ŠPALÍČKY V SEZAMOVÉM TĚSTÍČKU S TĚSTOVINOU	166
KUŘECÍ UZENÝ ŠPALÍČEK SE SLANINOU	168
KUŘECÍ STEHENNÍ PLÁTKY ZAPÉKANÉ S BRAMBOREM	169
KUŘECÍ STEHENNÍ NUDLIČKY S KUKUŘICÍ	171
KUŘECÍ STEHENNÍ KOSTKY S TĚSTOVINOU	172
KUŘECÍ ROLÁDA	173
KUŘECÍ JÁTRA SMAŽENÁ	176
KUŘECÍ STEHENNÍ V SLADKOKYSELÉ OMÁČCE	180
KUŘECÍ „ČÍNA“ S BAMBUSEM A ARAŠÍDY	181
KUŘECÍ PRSNÍ S OLIVAMI A KUKUŘICÍ	183
KUŘECÍ NUDLIČKY S MRKVÍ, ROZINKAMI A SEZAMEM	185
KUŘECÍ NUDLIČKY SE STROČKY	187
KUŘECÍ STEHENNÍ NA PÓRKU	188

KRŮTA SE MÁ PROČ NAPAROVAT	189
SMAŽENÉ KRŮTÍ PRSO	190
KRŮTÍ ROLÁDA	191
KRŮTÍ ROLÁDA SE SÝREM	193
KRŮTÍ PRSNÍ S KUKUŘICÍ A BAMBUSEM	195
KRŮTÍ SEKANÁ DLE STARÉHO ROCKERA	196
KRŮTÍ STEHENNÍ MASO NA HOUBÁCH	197
KRŮTÍ STEHENNÍ KUNG -PAO ☺	200
KRŮTÍ STEHENNÍ TANDOORI MASALA	202
KRŮTÍ RIZOTO	203
A TA KAČKA BLÁTOTLAČKA	204
KACHNA PEČENÁ	204
KACHNA PEČENÁ NA JABLKÁCH	208
KACHNÍ PRSA	209
KACHNÍ PRSO NA ORIENTÁLNÍ ZPŮSOB	209
KACHNÍ PRSO NA ZELENINĚ	210
KACHNÍ PRSO NA HOUBÁCH	212
KACHNÍ PRSO NA ŠVESTKÁCH A HOUBÁCH	213
KACHNÍ PRSO NA OLIVÁCH	214
KACHNÍ PRSO PEČENÉ POČESKU	215
KACHNÍ PRSO PEČENÉ SE ZELÍM A UZENÝM	216
JAKPAK DĚLÁ PRASÁTKO? ANEB TROCHA PRASEČINY	
NA TALÍŘI	218
VEPŘOVÝ BOK PEČENÝ	220
VEPŘOVÝ BOK PEČENÝ COBY VRABCI Z MORAVY	221
VEPŘOVÁ PLEC PEČENÁ COBY VRABCI Z MORAVY	223
VEPŘOVÁ PLEC PEČENÁ	223
VEPŘOVÁ PLEC ZAPÉKANÁ SE SÝREM A BRAMBORAMI	226
VEPŘOVÁ PLEC NA ZÁZVORU	229
VEPŘOVÁ PLEC NA ZÁZVORU A HOUBÁCH	230
VEPŘOVÁ PLEC NA HOUBÁCH	233
VEPŘOVÁ PLEC S ORIENTÁLNÍ VŮNÍ	235
VEPŘOVÁ PLEC NA ZELENINĚ	236
VEPŘOVÁ KRKOVICE PEČENÁ	237

VEPŘOVÁ KRKOVICE NA PEPŘI	240
ŘÍZEK Z KRKOVICE PO PROVENSÁLSKU	241
VEPŘOVÁ KÝTA NA HŘÍBKÁCH, TYMIÁNU A ROZMARÝNU	245
VEPŘOVÁ KÝTA PEČENÁ (SE ZELÍM A MANGOLDEM)	248
VEPŘOVÁ KÝTA PEČENÁ NA MRKVI	249
VEPŘOVÁ KÝTA PEČENÁ NA HOŘČICI	251
VEPŘOVÁ KÝTA NA ZELENINĚ SE SMETANOU	253
VEPŘOVÁ KÝTA NA ZELENINĚ S KOPREM	254
VEPŘOVÁ KÝTA TROCHU EXOTICKY	255
VEPŘOVÁ KÝTA S BAMBUSEM A SEZAMEM	256
VEPŘOVÁ KÝTA NA ZÁZVORU	257
VEPŘOVÁ KÝTA NA HŘÍBKÁCH	258
VEPŘOVÁ KÝTA NA DIVOKO	261
VEPŘOVÁ KÝTA ZAPÉKANÁ SE SÝREM A BRAMBORAMI	262
VEPŘOVÁ KÝTA MINUTKOVÁ	263
VEPŘOVÉ ZÁVITKY Z KÝTY	264
VEPŘOVÁ PANENKA	265
VEPŘOVÁ PANENKA NA ZELENÉM PEPŘI	266
VEPŘOVÁ PANENKA NA RAJČATECH	267
VEPŘOVÁ PANENKA S ARAŠÍDY	267
VEPŘOVÁ PANENKA PEČENÁ NA TYMIÁNU, SLANINĚ A PEPŘI	268
VEPŘOVÁ KOTLETA PEČENÁ	270
VEPŘOVÁ KOTLETA SE ŠVESTKOVÝMI POVIDLÝ	272
VEPŘOVÁ KOTLETA - PŘÍRODNÍ ŘÍZEK	273
VEPŘOVÁ KOTLETA SE SEZAMEM	274
VEPŘOVÁ KOTLETA NA HOUBÁCH SE SEZAMEM	275
VEPŘOVÁ KOTLETA NA ZÁZVORU A PEPŘI	276
VEPŘOVÁ KOTLETA NA ZÁZVORU A SLANINĚ	277
VEPŘOVÁ KOTLETA NA ZÁZVORU A HOUBÁCH	277
VEPŘOVÁ KOTLETA NA ZÁZVORU S BAMBUSEM	278
VEPŘOVÁ KOTLETA S ARAŠÍDY	278
VEPŘOVÁ KOTLETA NA PEPŘI	279

VEPŘOVÁ KOTLETA NA SLANINĚ A ZELENINĚ	279
VEPŘOVÁ KOTLETA NA HRÁŠKU	281
SEGEDÍNSKÝ GULÁŠ Z KOTLETY	282
SEGEDÍNSKÝ GULÁŠ Z PLECE	285
VEPŘOVÉ NA HRÁŠKU	285
VEPŘOVÉ CHILLI CON CARNE	287
VEPŘOVÝ ŘÍZEK V TROJOBALU SE SEZAMEM	290
VEPŘOVÁ JÁTRA SMAŽENÁ	293
VEPŘOVÁ JÁTRA JAKO MINUTKA	294
A TA KRÁVA NEJEN MLÉKO DÁVÁ	296
HOVĚZÍ MINUTKOVÝ STEAK	297
HOVĚZÍ ROŠTĚNÁ NA PEPŘI	299
HOVĚZÍ ROŠTĚNÁ S ČERNÝMI OLIVAMI A HOUBAMI	301
NEBO HOVĚZÍ ROŠTĚNÁ S PEPŘEM A KAPUSTIČKAMI	302
HOVĚZÍ ZADNÍ NA ZÁZVORU A MRKVI	306
HOVĚZÍ ZADNÍ NA ZÁZVORU SE SLANINOU	306
HOVĚZÍ ZADNÍ KOPROVÁ OMÁČKA	307
HOVĚZÍ ZADNÍ SVÍČKOVÁ OMÁČKA	308
HOVĚZÍ NUDLIČKY NA ZÁZVORU	310
HOVĚZÍ KOSTKY NADIVOKO	311
HOVĚZÍ GULÁŠ	312
NEJEN ELIŠKA MÁ RÁDA DIVOČINU ANEB PO HONU	
KE STOLU	315
SRNČÍ MEDAILONKY	316
SRNČÍ SVÍČKOVÁ	317
SRNČÍ HŘBET PEČENÝ	319
SRNČÍ ŽEBRA PEČENÁ	320
JELENÍ GULÁŠ	321
JELENÍ KOSTKY NA VÍNĚ	322
JELENÍ SVÍČKOVÁ Z ŽEBRA	323
DAŇČÍ NA DIVOKO	325
DANČÍ NA HOUBÁCH	331
DIVOČÁK - PEČENÁ KÝTA	333
DIVOČÁK - PEČENÁ ŽEBRA	336

DIVOČÁK SE ŠÍPKOVOU	338
DIVOČÁK - SVÍČKOVÁ NA SMETANĚ	339
DIVOČÁK - PEČENÝ S MRKVÍ	341
DIVOČÁK - GULÁŠ	342
NADÍVANÉ KŘEPELKY	343
DIVOKÁ KACHNA PEČENÁ	344
DIVOKÁ KACHNA NA ESTRAGONU	347
DIVOKÁ KACHNA NA SLANINĚ	348
DIVOKÁ KACHNA - PRSO PEČENÉ	349
DIVOKÁ KACHNA - PRSO ORIENTÁLNÍ	351
BAŽANT PEČENÝ NA NÁDIVCE	352
BAŽANT NA DIVOKO	353
BAŽANT NA SLANINĚ	355
BAŽANT NA POMERANČÍCH S KUŘETEM	357
KRÁLÍK PEČENÝ	358
SKOPOVÉ NA ČESNEKU	361
SKOPOVÉ NA ROZMARÝNU	363
NE VŠE, CO PLAVE, MÁ PLOUTVE ANEB RYBY A PLODY	
MOŘE	365
LOSOS SMAŽENÝ NA KOPRU	366
LOSOS SMAŽENÝ NA TYMIÁNU	367
LOSOS PEČENÝ NA BÍLÉM PEPŘI	368
LOSOS PEČENÉ PODKOVOY	369
LOSOS NADÍVANÝ SE SLANINOU	370
LOSOS V LISTOVÉM TĚSTU S MANGOLDEM A KŘENOVOU OMÁČKOU	374
LOSOS ZAPÉKANÝ S BROKOLICÍ	378
LOSOS ZAPÉKANÝ S BROKOLICÍ A BYLINKOVÝM BEŠAMELEM	379
SALÁT S UZENÝM LOSOSEM	382
PLATÝS NA TYMIÁNU SMAŽENÝ	384
SARDINKY SMAŽENÉ	390
BÍLÁ RYBA NA ROZMARÝNU	391
PANGAS SMAŽENÝ	394

PANGAS NA PEPŘI	396
PANGAS S OLIVAMI	397
PANGAS NA SLANINĚ	397
PANGAS V BYLINKOVÉM TROJOBALU	398
PANGAS PO ŠVÉDSKU	399
KALAMÁRY SMAŽENÉ	400
KALAMÁRY - KROUŽKY V BYLINKOVÉM TĚSTÍČKU	405
KALAMÁRY - SMAŽENÉ KROUŽKY	407
CHOBOTNICE SMAŽENÁ	408
CHOBOTNICE SE ZÁZVOREM, BAMBUSEM A KAPARY	410
KOKTEJL Z MOŘSKÝCH PLODŮ	411
„KRABÍ“ TYČINKY	412
RYCHLÉ RIZOTO SE SURIMI TYČINKAMI	414
TATARSKÁ OMÁČKA	415
KAPR NA ROZMARÝNU	415
KAPR SMAŽENÝ	416
CANDÁT - PODKOVY PEČENÉ NA PEPŘI	418
NEMELEM, NEMELEM...	420
SEKANÁ PLNÁ NEJEN MASA A BYLINEK	421
SEKANÁ Z KRŮTÍHO MASA	424
PLNĚNÉ PAPIKY	424
ŠIŠTIČKY Z MLETÉHO MASA A BYLINEK	427
SÝROVÁ OMÁČKA SE ŽAMPIONY	429
MEDAILONKY Z MLETÉHO MASA	432
HOLANDSKÝ ŘÍZEK S VŮNÍ ITÁLIE	433
MEDAILONKY Z „TATARÁKU“ S BYLINKAMI	435
ZÁVINY S „TATARÁKEM“ MNOHA VŮNÍ	436
GRILUJEME A UDÍME	441
RYBA VE SLANINĚ	444
KRKOVICE NA GRILU	445
KRKOVICE S KOSTÍ NA GRILU	449
KUŘECÍ STEHNO S ESTRAGONEM NA GRILU	451
KUŘECÍ STEHENNÍ PLÁTKY GRILOVANÉ	452
KUŘECÍ PRSNÍ ŘÍZKY GRILOVANÉ	454

KUŘECÍ ŠPÍZY	455
VEPŘOVÉ ŠPÍZY	456
ŠPÍZY ZE TŘÍ DRUHŮ MASA	458
KRUŽÍ PRSNÍ GRILOVANÉ NA KORIANDRU	460
MÁME DOMA UDÍRNU	461
UZENÍ RYB	462
„UZENÍ“ SLANINY	464
VÍCE SUROVIN V UDÍRNĚ	466
A CO TŘEBA PAK S UZENÝM A UZENINAMI	467
UZENÉ S MANGOLDEM, BRAMBORY A PARMAZÁNEM	474
UZENÉ ZAPÉKANÉ V BROKOLICI	475
ŠPEKÁČKY NA PIVU	476
UTOPENCI	479
PÁRKOVÝ SALÁT	481

MÁME DOMA ITÁLII **482**

PIZZA	482
TĚSTOVINY	488
ŠPAGETY S MLETÝM MASEM	489
FUSILI S BAZALKOVÝM PESTEM	492
S KUŘECÍM MASEM PIKANTNÍ	494
S UZENÝM A ASIJSKOU ZELENINOU	494
S KRUŽÍM MASEM A SE SLANINOU	495
S DRCENÝM TUŇÁKEM (Z KONZERVY) A PARMAZÁNEM	495
S VEPŘOVÝM, SLANINOU A ČERNÝMI OLIVAMI	496
S KUŘECÍM MASEM A HOUBAMI	496
SE SLANINOU A ZELENINOU	497
LASAGNE	497
INSPIRACE PAELOU	502
CHILLI CON CARNE	506
TORTILLA	508
ZÁVITKY Z RÝŽOVÉHO PAPÍRU	510

KYNUITÉ KNEDLÍKY	512
BRAMBORY	517
BRAMBORY VAŘENÉ	517
BRAMBORY VAŘENÉ VE SLUPCE	517
BRAMBOROVÁ KAŠE	518
BRAMBOROVÝ SALÁT	519
BRAMBOROVÉ KNEDLÍKY ZE SÁČKU	522
BOSÁKY...	524
BRAMBORY „FRANCOUZSKÉ“	525
BRAMBORY „FRANCOUZSKÉ“ VE SLUPCE	527
BRAMBORÁK	529
BRAMBORKA NA PLECHU	530
RÝŽE	532
TĚSTOVINY	533

VILÉM PEČE HOUSKY (A NEJEN JE) **534**

SÝROVÉ HOUSKY	534
SÝROVÉ HOUSKY S OLIVAMI	536
DOMÁCÍ CHLĚB	540
DOMÁCÍ VEKY	544
DOMÁCÍ PLNĚNÉ ROHLÍČKY	547
DOMÁCÍ ROHLÍKY SE SÝREM	549
SLANÝ ZÁVIN	550
SLANÝ ZÁVIN Z PIVNÍHO TĚSTA	553
SÝROVÉ TYČINKY	556
ZELŇÁKY	558

KDYŽ NENÍ MOC ČASU **560**

TŘEBKOVSKÉ ROZPÍČKY	560
---------------------	-----

PIKANTNÍ ZAPÉKANÁ TOPINKA	562
TYČINKY Z LISTOVÉHO TĚSTA	563
BRAMBOROVÉ NOKY	565
FUSILLI S TUŇÁKEM	568
FAZOLE	569
NORIMBERSKÉ KLOBÁSKY	570
STUDENÁ MÍSA	572

SALÁTY **578**

SLADKÉ JE ŽÍT **581**

OVOCNÉ KNEDLÍKY	581
TVAROHOVÉ TĚSTO	581
KYNUTÉ TĚSTO	581
MERUŇKOVÉ KNEDLÍKY	582
ŠVESTKOVÉ KNEDLÍKY	583
KYNUTÉ BUCHTY	585
ŠVESTKOVÝ KOLÁČ	587
BORŮVKOVÝ KOLÁČ	591
ŠVESTKO-JABLKOVÝ KOLÁČ S VÍNEM	592
SVATEBNÍ KOLÁČKY	593
OŘÍŠKOVÁ NÁPLŇ	594
VÁNOČKA	595
VÁNOČNÍ ŠTOLA	599
VÁNOČNÍ CUKROVÍ	604
VANILKOVÝ CUKR	606
DOMÁCÍ ŽELÉ	606
PIŠKOTOVÉ KULIČKY	608
OŘÍŠKOVÝ KRÉM DO CUKROVÍ	611
VELIKONOČNÍ MAZANEC	612
OVOCNÁ BUBLANINA	613
BUBLANINA S BLUMAMI, OŘECHY A RYBÍZEM	614
BUBLANINA S MRAŽENÝMI MERUŇKAMI	615

BUBLANINA BLUMOVÁ	616
BUBLANINA S MALINAMI, ŠVESTKAMI A RYBÍZEM	616
MOUČNÍK S JABLKY, OŘECHY A SMETANOU	617
JABLEČNÝ ZÁVIN Z PIVNÍHO TĚSTA	619
TAŠTIČKY S MARMELÁDOU	621
NEPEČENÝ NAROZENINOVÝ DORT	622
FLAMBOVANÝ BANÁN	625
FLAMBOVANÉ AVOKÁDO	626
VLOČKOVÉ SUŠENKY BEZ CUKRU	626
JABLEČNÝ ZÁVIN BEZ CUKRU	629

RADOST JE PÍT ANEB DOMÁCÍ MOŠTY & VÍNO 630

JABLEČNÝ MOŠT	630
OVOCNÁ A JINÁ VÍNA	631
RÝŽOVÉ VÍNO	636
S ALKOHOLEM I BEZ	637
MOJITO	637
SMOOTHIE	638

ZÁSLOB NENÍ NIKDY DOST 639

JÍDLO BY MĚLO I HEZKY VYPADAT 641

O AUTOROVI 645

Nabídka všelijakých kuchařských knih na trhu je převeliká, paradoxně mnohdy dominují recepty všelijakých celebrit, jakoby to, že je někdo třeba, dejme tomu i dobrý herec, muselo garantovat, že umí vařit – tak jsem se třeba zhrozil nad receptem na bramborový salát, kam má prý patřit tolik cibule, co brambor. Možná tehdejší první dámě dle receptury jejího tatíka takový chutná, nic proti cibuli, ale předpokládám, že, ač zrovna bramborový salát dělá každý po svém, podobný poměr z něj činí cosi jemně lahodné, chuťově vyvážené příloze vzdáleného.

Kuchařské špičky zase se nám snaží vnutit, že máme být spokojeni, když na velkém talíři dostaneme vcelku malou porci, ovšem naservírovanou oproti duchu Vatelových barokních opulentních hostin v poněkud minimalistické formě, vyvážené všelikým uměleckým pocákáním volného prostoru na talíři.



Hostina za časů Vatelů - François de Troy (1645-1730)

Předpokládám, že obdobně jako já, se ne zcela prostý český člověk vydá za výtvarným uměním do Národní galerie nebo vídeňské Albertiny a na talíři

zase všeliké obrazce namísto krmě až tak nežádá. Osobně mám coby neprofesionál dojem, že zmíněný tuzemský člověk je tak nějak zvyklý se občas mírně nacpat, neřku-li přecpat, což je však opačný extrém. Řekl bych, že zlatá střední cesta, zejména v domácnosti, je dobře a zdravě se najíst, aby přitom jídlo vypadalo na talíři dobře, příprava nestála kuchaře nadmíru času a co je nezanedbatelné, stálo zlomek ceny co v restauraci v téže velikosti a kvalitě porce. Tuším rovněž - na to nemusím být kněžna Libuše, Pýthie, Nostradamus, Hanussen, Sibyla nebo Baba Vanga, že většina z nás jsou občas gurmáni, kteří si s oblibou dobře pochutnají a neváhají si třeba dát i „nášup“, zatímco kuchyně pro gourmety, tedy ty, kterým k ukojení stačí vizuálně skromná porce finančně extrémně náročného pokrmu, není asi zrovna to pravé, po čem širá veřejnost touží.

Nabízím tedy pohled do kuchyně zkušeného mlsouna - v páté třídě ZDŠ, tedy roku 1966, jsem odmítl dál se stravovat ve školní kuchyni, což mi bylo povoleno za podmínky, že si tedy budu doma vařit sám, a tak došlo k tomu, že zakrátko matka nechávala například knedlíky plně na mně, jelikož ty moje byly prý lepší. Tím začala moje neprofesionální kuchařská kariéra, po léta kladně hodnocená spoustou přátel. Epizodně jsem také občas zaskakoval v kuchyni v dětském domově, kde jsem léta pracoval jako vychovatel, kdy děti i zaměstnanci žasli, že jídlo má nějak lepší chuť a je ho nějak víc. Holt jsem nechodil domů s dvěma plnými taškami, jako soudružka kuchařka. Takže jsem přičichl i k práci ve velkokapacitní kuchyni, odlišné od té domácí.

Zcela naivně jsem se svého času přihlásil do soutěže Prostřeno, domnívaje se, že je to o vaření. Oproti jiným jsem nezastíral, že mi jde o výhru - takové ty bláboly, jak někdo chce poznat nové lidi apod. jsou opravdu jaksi nevěrohodné. Jelikož samozřejmě jsem vázán mlčenlivostí o zákulisí soutěže, nemohu zde zdaleka ne zábavné historky z natáčení veřejně ventilovat, ovšem naznačovat předpokládám mohu. Takže například hned první den jsem chtěl odstoupit pro nesrovnalosti s finančními podmínkami ve smlouvě oproti

realitě a zábavné je, že ve finále vzešly dvě vítězky - původně jen jedna, která si nechala, jak jsem se dozvěděl, udělat roastbeef od řezníka a lhala nám, že to byla její práce a až díky mému zásahu se s ní o peníze podělila druhá, která naopak na dotaz, co to ten roastbeef je, odpověděla, že „asi nějaké lazáně“. Přineslo mi to také obdivný celonárodní titul sexuální maniak, chodící testosteron a další lichotivá přízviska - reality show potřebuje zaujmout pro sledovanost atraktivními upoutávkami a titulky. Ovšem potěšilo mne, že vox populi, tedy divácké hlasování, coby vítěze jednoznačně upřednostnilo někoho jiného, koho ve své skromnosti nebudu pochopitelně jmenovat.

V mnoha receptech používám bylinky z vlastní zahrádky, takže doporučím, které lze snadno si doma vypěstovat, nebo je najít volně v přírodě. Bez nich to opravdu nejde. Prostě něco jako: „Když nemáš bazalku, dej tam azalku“ u bylinek vážně neplatí. Stejně, jako je nelze nahradit průmyslovými náhražkami. Doba, kdy všichni sbírali céčka je dávno pryč, dnes nechtěně sbíráme éčka.

Většina bylinek má krom gastronomického využití své místo v léčitelství, takže nejen, že obohatí jídlo, ale mohou i přispět k utlumení zdravotních problémů, některé dokonce povzbuzují sexuální aktivitu a jsou tedy afrodisiakem, dozajista chuťově libějším a bezpečnějším, než proslulé španělské mušky, tedy sameček brouka puchýřníka lékařského, domovem zejména na jihu Evropy. Představím také několik bylinek pár neznámo proč u nás méně známých, stejně jako zeleniny. Tím nemyslím nějakou exotiku z pultů obchodů, ale takové, které lze snadno vypěstovat v našich klimatických a zeměpisných podmínkách.

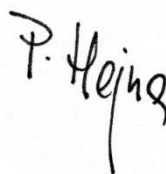
Tato kuchařka není manuál pro začínající adepty na Řád zlaté vařečky, kde musí být pomalu každé zrnko odpočítáno do posledního a olej vlit na kapku přesně, spoléhám raději na cit za plotnou se motajících a naopak upozorním na občasné nesmysly, donekonečna v receptech na internetu kopírované, kde

by při dodržení uvedené receptury vznikl naprosto nepoživatelný paskvil. Nejsem sponzorován žádnou firmou, prodávající hrnce, nože nebo kuchyňskou techniku, takže ze snímků, pořizovaných mnohdy těstem upatlanýma rukama na mobil, je patrné, že se dá vařit i na přes 30 let starém sporáku a s nádobí ještě starším. Fotografie pokrmů jsem pořizoval pochopitelně během přípravy a před konzumací jídla, žádný štáb po ruce, ale i tak myslím vypovídají o složení, vzhledu a při předpokládané troše představitivosti a zkušenosti i o chuti a samy tak právě mohou být inspirací pro vlastní kreativitu v kuchyni.

Tak dobrou chuť, neboli bon appetit!

PS: A buďte shovívaví, i když nejsem chudák Vatel, který se nabodl na meč během hostiny, když zjistil, že ne svojí vinou neposkytne králi Ludvíkovi XIV. vše, co mu chtěl předložit.

V Třebkově, březen 2022

Handwritten signature in black ink, appearing to read 'P. Hejns'.

Poznámka: řídce zmíněné cenové relace byly platné ještě v únoru r. 2022, svět se ale výrazně mění a díky blízkému válečnému konfliktu mnohdy dnes u pokladny neplatí, co včera, a nevíme, kolik budeme platit zítra.

BYLINKY, ZÁKLAD CHUTI

(navíc mnohé léčí a rozhodně nemají „éčka“)



Komu se poštěstí mít vlastní zahrádku, netřeba mu kupovat bylinky jako šalvěj, libeček, oregano, bazalku, tymián, estragon, saturejku, levanduli, rozmarýn, nebo koriandr.

Mnoho společného má rozmarýn a vavřík, tedy bobkový list. Jednak jejich chuť a zejména konzistence jsou zcela odlišné oproti sušeným, kde první je suché jehličí a druhé kožnatý list, ale také obě rostliny vyžadují na zimu uložit doma a zejména u rozmarýnu se to mnohdy nedaří.

Na zdobené salátů je možno použít „jedlých květů“, jako sedmikráska, fialka, nebo magnólie. Velikonoční nádivka si bytostně žádá něco pro zahrádkáře tak nepopulárního, jako je kopřiva. Tu najdete všude, občas ty Velikonoce vyjdou tak šikovně, že kopřivy ještě spí tvrdým zimním spánkem.

TRVALKY

Co nám tedy na zahrádce z bylinek vydrží i přes zimu? Jsou to zejména tyto:

ESTRAGON

I když má plným názvem název pelyněk estragon, či pelyněk kozalec (*Artemisia dracunculus*), k předpokládané trpkosti pelyňku má daleko. To by si ho neoblíbili zejména Francouzi, do jejichž kuchyně nezastupitelně patří. Proč by tedy neměl lahodit i našemu jazyku? Často je vkládán do lahve s olivovým olejem, nebo do vinného octa. Jeho list se hodí na pečená masa, do nádivek, sekané, marinád, na přípravu domácí hořčice a rozhodně nepokazí třeba i knedlík. Pokud možno, doporučuje se ho přidat do jídla až před dohotovením. Dá se použít i jako léčivá rostlina, čaj z něj má uklidňovat, napomáhat trávení a spánku, ba dokonce se používá k tlumení hyperaktivity.

Není žádný problém vypěstovat si ho ze semínek, možné je koupit hotové sazeničky, nebo si od někoho odkopnout výhonek. Je možné ho i pěstovat v květináči, kde naopak oproti záhonu je třeba být opatrný při zalévání. U nás se pěstuje zejména na prezimování méně náročná forma, pocházející z jižní Sibíře a Kavkazu. Zajímavé je, že jeho vlastnosti posiluje pěstování na stále stejném místě - oproti francouzskému, který je nutné chránit před zimou a po třech letech rozsazovat. Dorůstá výšky přes 1 metr.

Sušit je ho třeba co nejrychleji při teplotě do 35 °C, aby si uchoval barvu a vůni. Dá se samozřejmě i zamrazit, celoročně pak používat čerstvý.

LIBEČEK

Tato rostlina je co do vzrůstu hotovým obrem mezi bylinkami, dorůstá bez problému přes dva metry. Jeho využití je vcelku obecně známé, přesně v duchu náhražek přírodních produktů trochou alchymie je tento naopak používán jako přírodní náhrada polévkového koření, obecně podle jeho vynálezce nazývaného Maggi. Ovšem v libečku žádné složky, jako inosinan sodný (E631), guanylan sodný (E627), dextrózu a karamelové barvivo nenajdeme, zato oplývá poctivou vůní a chutí přírody. Krom použití do polévky se v kuchyni používá pro „omlazení“ starých brambor, kdy při jejich vaření jim dodá svěží chuť. Samozřejmě se hodí i do mletého masa, nádivky a podobně, vždy v rozumné míře.

Jelikož celým jménem se nazývá libeček lékařský (*Levisticum officinale*), vcelku snadno lze vydedukovat, že má své místo nejen v kuchyni. Jeho listy působí proti nadýmání i močopudně, podporují chuť a čaj by měl zahánět dnu – v tom je ovšem jednoznačným favoritem bobkový list. Není doporučován lidem s těžkým onemocněním ledvin, i když má údajně rozpouštět ledvinové a žlučové kameny. Krom listů se dají použít i semena a kořen.

Pěstování je nenáročné, je jen třeba počítat s prostorem pro něj, v květináči naopak nedorůstá více než půl metru. Nevyžaduje plné slunce, stačí mu i polostín, přezimuje dobře.

Používat se dá jak čerstvý, sušený, nebo mražený.

LEVANDULE

Při vyslovení slova levandule si asi každý představí rozlehlé nenaše šíře nerodné lány v Provence, vonné mýdlo a koupelovou pěnu, parfém..., ale i tato okrasa našich zahrádek a zejména předzahrádek má v kuchyni své místo.

Ovšem právě vůni Provence lze naimportovat i do kuchyně, nejen v její výzdobě.

Paradox je, že původní provensálské koření levanduli neobsahuje, jedná se o obchodnický trik pro export do USA. Nicméně, ta Amerika zas není tak daleko, prý za nějakou větší louží, a tak i u nás rádi levanduli používáme do vlastní provensálské směsi. Ale je třeba opravdu ji přimíchat jen stopově, aby člověk neměl pocit, že se místo u hodovního stolu ocitl v parfumerii. Někomu chutná i levandulová zmrzlina, limonáda, sirup a cukr. Časté je její ukládání do skříní, kde nejen, že provoní prádlo, ale vyžene moly.



K pěstování je důležitá zásaditá, tedy vápenitá půda, slunné stanoviště a dostatek prostoru, zdárně se k radosti pěstitele rozrůstá. Tak jako u jiných rostlin, existuje více druhů s odlišným květenstvím, rozhodně nedoporučuji bílou variantu, ta nějak ztrácí půvab levandule. Zálivku vyžaduje minimální,

naopak ideální je mít pod ní drenáž ze štěrku, aby se „neutopila“, dá se vypěstovat ze semínek, dobře se množí řízkováním ze zbytků při řezu. I pokud někomu nezachutná, je krásnou ozdobou zahrádek i vhodná do nevadnoucích sušिनových květin, zdobících stoly po celý rok, tedy do venkovního rozkvětu v nové sezóně.

MAJORÁNKA

Tady je třeba upozornit, že v případě přezimující byliny se jedná o křížence majoránky zahradní (*Origanum majorana*) a dobromyslu, klasická majoránka patří do kategorie rostlin jednoletých. Majoránka je totiž s dobromyslem příbuzná stejně, jako s mateřídouškou a tymiánem, ta trvalá má ještě latinský přídomek *compacta*, někdy dokonce *diabolo*. Její použití je vcelku známé, taková bramboračka, bramborák nebo bramborka, tedy slaná buchta z brambor, se bez ní neobejdou. Díky jejímu složení, obsahujícímu kromě antioxidantů, bílkovin, sacharidů, vlákniny, železa, vápníku, hořčíku, mědi, sodíku, vitaminů A, B, C, E a K také třísloviny, hořčiny a silice, je tudíž ideální v kombinaci s u nás obecně oblíbenými tučnými pokrmy. V praxi to znamená, že podporuje trávení díky působení na tvorbu žaludečních šťáv i žluči. Zahání i větry, myšleno ne tím, hlášené v předpovědi počasí, ale produkty trávicího procesu. I proto je vhodná do luštěnin. Kdo by neznal typickou vůni jitrnic, a abychom nebyli jen my Češi, Moravané a Slezané za nenažrance, majoránka libě voní třeba z vynikajících norimberských klobásek, tedy z kraje na pomezí Bavorska a dávné Franské říše. Coby léčivka působí majoránka dezinfekčně a protizánětlivě, stejně jako zklidňující prostředek. Má pomáhat i při migrénách, stejně jako v případě nachlazení a kašle.

Růstem nepřesahuje půl metru, jak bylo řečeno, pro přezimování je vhodné volit kříženou variantu, kterou je v důsledku i nutno dávkovat ve vyšší míře. Je možné ji sezónně pěstovat i v květináči, vyžaduje však slunnou polohu. při

zalévání je třeba opatrnosti, jako u všech rostlin ze Středomoří. Sušená patří mezi nejlevnější koření, je neskonale levnější než třeba tymián.

MÁTA

Tato výrazně aromatická bylina, plným jménem máta peprná (*Mentha piperin*), má kupodivu své místo krom žvýkaček, větrových bonbonů a zubních past a vod i v kuchyni. Její výrazná mentolová chuť a vůně jí sice nedává mnoho prostoru, ale i ji lze s opatrností přidat do například okurkového salátu, pomazánky nebo dipu, s ještě větší opatrností k masu, například jehněčímu. Pár lístečků osvěží kdejaký osvěžující letní drink, nemusí být zrovna alkoholický, stačí přidat je do vody, klidně s trochou meduňky, ale takové mojito se bez ní neobejde. Té je tam třeba nadrtit s třtinovým cukrem opravdu hodně a v kombinaci s limetkou a bílým rumem a s hodně, ale opravdu hodně perlivou vodou si nelze nepochutnat. Zdobí se jí často i zmrzlinový pohár a dá se k ní přikousnout čokoláda. Bavíme se o mátě peprné (*Menta piperita*), patřící mezi hluchavkovité rostliny a mající víc odrůd.

Mátový čaj podporuje trávení, stejně jako předtím povzbuzuje chuť k jídlu. Její inhalace uvolňuje dýchací cesty, osvěžuje dech. Ale pozor – není vhodná pro děti, kojící matky a při problémech se žlučníkem.

Její pěstování je snadné, je to nenáročná a rychle se rozrůstající rostlina. Její výhoda je i v tom, že pokud nemáte řádně označené usušené byliny, u ní se, podobně jako u šalvěje, rozhodně nespletete.

MEDUŇKA

Meduňka lékařská (*Melissa officinalis*) je též rostlina z rodu hluchavkovitých. Oproti máte je její aroma tomu, kuchyňským zvykům obvyklé, neskonale bližší. Její vůně a chuť je vysloveně svěže citrusová (proto je naprosto zbytečně pěstovat pro náhradu citronu třeba bazalku citrónovou). Stejně jako máta se hodí do studených osvěžujících nápojů. Používá se ale i na mnoho dalších způsobů – do ovocných salátů, bylinkového másla, zálivek na zeleninové saláty, na ozdobu moučnicků i míchaných nápojů. Ovšem, lze ji využít jako příchuť k drůbeži a rybám i decentně do nádivek. Nikterak neruší v zavařeninách i sladkém pečivu z kynutého těsta.

Uchovat se dá sušená, nebo ve formě sirupu, tedy kdy se nechá extrahovat v silném teplém cukerném roztoku a po vychladnutí se uloží procezený roztok do lednice. Podobné to je s meduňkovým octem na dresinky, kde ponechaná snítka láhev s ním i ozdobí – ten ale chce ponechat klidně měsíc za studena vyluhovat. Domácí kutilové si vyrábějí meduňkový likér a „meduňkové víno“, což není víno vykvašené z meduňky, ale meduňka extrahovaná v bílém víně.

Čaj z meduňky je doporučován při poruchách spánku, působí jako přírodní sedativum. Prokázala se její účinnost při léčbě oparů, rovněž napomáhá dobrému trávení.

Pěstování je obdobně snadné jako u máty, jen její rozrůstání je ještě bujnější. Sklízí se celoročně, listy je třeba sbírat před dobou květu, lodyhy je nutno případně zastříhnout na 10 centimetrů, aby znovu nasadila. Sušit ji je nutno na přímém slunci, což je u bylinek běžné.

OREGANO

Tato neodmyslitelná základní složka koření na pizzu se ukrývá pod libým staročeským názvem dobromysl obecná (*Origanum vulgare*). Botanicky patří mezi hluchavkovité. Jak je známo, pizza bez oregana je jako moře bez vody. Jak ji použít zmíním v receptuře na italskou pizzu, je součástí pro změnu francouzského, konkrétně provensálského koření. V léčitelství bývá používána obdobně, jako majoránka, tedy při kašli i pro zvýšení produkce žaludečních šťáv, uvolňuje i křečovitě stažené hladké svalstvo.

Pěstování oregana je nenáročné, snadno vzejde ze semínek a na záhoně se vydatně rozrůstá. Nevyžaduje prakticky závlivu, ideální jsou propustné půdy na slunečné poloze s obsahem vápníku, kyselé půdy nesnáší, stejně, jako jí příbuzné byliny, nebo levandule. Dá se pro kuchyňské použití dobře sušit. Intenzivnější chuť má, rovněž snadno pěstovatelné, řecké oregano (*Origanum hirtum*) s drobnějšími listy a stejně tak bez problému přezimující.

SATUREJKA

U saturejky je nutno předeslat, že pokud má na záhonku vydržet, musí se jednat o saturejku horskou, tedy latinsky *Satureja montana*. Při koupi je důležité znát i latinský název, protože bez přídomku *montana* se jedná o jednoletku. Je opět ideální do bylinkových směsí, doporučuje se ji přidávat do zelí, jelikož snižuje nadýmání a plynatost, vcelku pro konzumaci zelí charakteristické průvodní jevy. Z těch samých důvodů je brána i jako léčivka, působící i při průjmu.

Stejně jako podobné rostliny je určena pro pěstování na slunečných polohách s propustnou půdou. Tvoří pěkné kompaktní trsy, takže je ideální na okraje

záhonů a cest. Řez, pokud přebují, je doporučován na jaře, ovšem z praxe bych ho nepovažoval za nutný.

ŠALVĚJ

Další z hluchavek je mnohým dobře známá z filmu *Dívka na koštěti* coby babské ucho. Jednalo se konkrétně o léčivku šalvěj přeslenitou, jednu z doslova tisíce odrůd této rostliny, rozšířených po světě, u nás zastoupených v počtu deseti druhů. Pro nás je zásadní šalvěj lékařská (*Salvia officinalis*), vhodná jak do kuchyně, tak do domácí lékárničky. Chuťově je dost výrazná, takže je třeba to s ní nepřehánět. Krom použití do směsí již staročeská kuchyně ji spojovala s vepřovým a telecím masem.



Co se týče léčivých účinků, ty není vhodné kombinovat s alkoholem, mohou být velmi nepříjemné, vedoucí k poškození jater. Je oblíbená při střevních, žaludečních, nebo žlučkových potížích a nadýmání. Velkou opatrnost bych doporučoval při tvrzení ezoteriků, že vyléčí rakovinu.

Známé je i její kosmetické využití, od potírání akné po omezení zápachu z úst – proto je i přidávána do zubních vod a past. O to se postaraly v ní hojně obsažené aromatické éterické oleje. Slouží i jako přísada do sýrů, bylinkových másel nebo osvěžujících větrových bonbónů. Ale všeho s mírou – ve větších dávkách může být toxická kvůli obsahu nebezpečného thujonu, čerstvým matkám může způsobit problémy s tvorbou mateřského mléka. Svě by o její příbuzné, šalvěji divotvorné, mohli po probrání z transu vyprávět středoameričtí Indiáni, kteří využívají v ní obsažený halucinogen. Naopak ve Španělsku rostoucí šalvěj levandulolistá (*Salvia lavandulifolia*) se používá k zhotovení odvaru, jehož výzkumy prokázaly pozitivní efekt na paměťové funkce mozku.

Dorůstá podle kultivaru až 70 centimetrů, jiné odrůdy jsou pro změnu plazivé. Nároky na půdu jsou obdobné jako u výše uvedených bylinek. Dobře se suší pro pozdější použití.

Pokud zavítáte do slunné Dalmácie a nehodláte se jen válet na přelidněné pláži, v horách můžete nasbírat oblíbenou šalvěj horskou, kterou je vlastně stále šalvěj lékařská, ale rostoucí ve vyšších polohách, takže je drobnější a silně aromatická. Najdete ji nejen na kamenitých úbočích, ale i v pokrmech, nebo ochucené rakiji. A říkají jí tam kadulja.

TYMIÁN

Tak tenhle voňavý pacholek má dokonce krom pojmenování tymián obecný (*Thymus vulgaris*) také název mateřídouška obecná. Ta naše, co se dle Erbena zjevila v Kytici osiřelým dítkám jako drobnolistý kvítek, se zove polatinsky toliko *Thymus*. Ovšem ta Pagnolova bylinka z románu jeho dětství „Jak voní tymián“ má svoji domovinu opět například v Provence, stejně jako v Itálii, Španělsku nebo Albánii.

Rozhodně se bez něj neobejde provensálské koření, takové kuře na tymiánu stojí za pochutnání, vhodný je při pečení ryb, do nádivek a sekané, spolu s rozmarýnem i na zvěřinu. Francouzská specialita, tedy stran přípravy, je bouquet garni, což je provázek stažená kytice bylinek, vkládaná do připravovaných pokrmů, polévkami počínaje. Obsahuje krom nezbytného tymiánu třeba bazalku, pepř, saturejku, bobkový list, řapíkatý celer, petržel, pórek a další složky, dle kraje a zvyku. Po uvaření, nebo udušení masa, se za provázek vytáhne a v pokrmu zůstane jen chuť a vůně. Komerčně se tato kytička nahrazuje sáčkem, podobným čajovému, nebo sypanou směsí.

Obsahuje rovněž třísloviny a silice, a tak se používá proti nadýmání a průjmům, jeho síla je však v antiseptických účincích proti střevním parazitům, prvokům a plísním a bakteriím obecně. Takže nejen do žaludku a dál, ale lze ho uplatnit při kašli, bolestech v krku a infekci v ústní dutině. Povzbuzuje krevní oběh a tvorbu bílých krvinek. I zde opět platí užívat, ale nenadužívat. Údajně ho lze nasadit jako afrodiziakum, v čemž, nemaje dosud coby údajný sexuální maniak ani bylinné Viagry potřeby, nemohu podat relevantní informaci.

Opět vyžaduje slunné stanoviště, alkalickou půdu a opatrnou zálivku. Tento drobný dřevnatý keřík se však nerozrůstá tak rychle, jako estragon, oregano nebo šalvěj. Po odkvětu je nutné ho ostříhat, jinak zvadne.

Jak bylo zmíněno, některé neotuzilé rostliny vyžadují zvláštní zimní péči. Pomineme-li třeba palmy, tak pro prakticky denní použití jejich částí v kuchyni jsou to tyto:

ROZMARÝN

Rozmarýn (*Salvia rosmarinus*, též *Rosmarinus officinalis*), to je paní prevít, dá se s úspěchem konstatovat. Míněna je tím jeho malá šance na přežití během přezimování. Z vlastní zkušenosti tři pokusy a dost, ale jinému se může poštěstit. Tento keř, v Chorvatsku rostoucí prakticky na každém kroku, má u nás se zimou trochu problém, pět stupňů nad nulou je maximum, které přežije. Doma pak pro změnu zaschne, nebo uhnije. K hluchavce má na první pohled daleko, vypadá spíš jako jehličnatý keř, nicméně jeho latinské pojmenování se překládá jako mořská rosa. Zcela zásadní je při přípravě skopového, milovníci detektivek jistě vědí, že skopové na rozmarýnu bylo oblíbeným jídlem komisaře Maigreta. Stejně tak se hodí na jehněčí nebo telecí pečení, všelikou drůbež a ryby, zmiňován je i jako přísada do polévek a nejen rajské omáčky. Spolu s petrželkou ochutí bylinkové máslo. Do provensálského koření pak coby základní surovina patří zcela jednoznačně, stejně jako se hodí jako vložka do olivového oleje, ba i ten oliv prostý jím získá chuť a vůni, stejně jako ocet na saláty. Pokud máte dostatečně vzrostlý keřík, holá čerstvá větvička, na kterou napíchnete maso při grilování špízů, mu dodá patřičnou chuť.

Pomáhá lepšímu trávení, vylučování žluči a moči, proti nadýmání a při nízkém krevním tlaku. Opět nutno varovat - všeho moc škodí. Je i součástí kadidla, stejně jako elixíru lásky, o jejichž účinnosti nemám patřičné vědecké poznatky. Ale věřte, že připravíte-li chutné skopové na rozmarýnu, láska projde zprvu žaludkem a skončí tam, kde si to přejete. Tak jako u nás je svatební květinou myrta - neznámo proč, když u nás neroste, tak ve

Středomoří je svatební květinou snítka rozmarýnu. Zda zažene spíš moly ze skříně, nebo temné magické síly, vložený pod lože, možno vyzkoušet, pokud se někdo cítí obtěžován krom všežravých molů i tím druhým.



V jižních krajích nemá problém dorůst svou metrů, u nás se mu může podařit něco přes metr, v květináči pak mnohem méně. Nároky na půdu jsou obdobné jako u středomořských rostlin, riziko přelití je u rozmarýnu extrémní. Není nad čerstvý, křehký stonek, ale i usušený si uchovává dobře svoji vůni. Sušit ho je nutno ve tmě a předtím sklízet v době květu. Bohužel sušený opravdu spíš připomíná jehličí a tak se hodí buď způsobem bouquet garni, tedy ponechat po dobu přípravy celou snítku a pak vyndat, nebo ho nejemno namlít.

VAVŘÍN

Vavřín vznešený (*Laurus nobilis*) je známý spíš jako bobkový list. Tento urostlý fešák naopak velmi dobře snáší nutné zimování. Stejně, jako rozmarýn, má být pěstován v květináči a postupně přesazován dle potřeby. Letní slunění mu jde vysloveně k duhu.

Asi každý ho zná jako přísadu do omáček, pod divočinu, do polévek a při nakládání zeleniny. Sušený list se musí pak vyndat, je sice, řečeno slovy Járy Cimrmana jedlý, avšak tuhý. Naopak čerstvý je nutno nasekat nadrobno a dát ho neskonale méně. Vavřín podporuje trávení, působí lehce sedativně, má protizánětlivé účinky, krom snižování hladin cukru v krvi snižuje množství kyseliny močové, té potvory, která způsobuje dnu, postaru nazývanou pakostnice, vznešeně nemoc králů, a to z důvodu, že jí způsobuje zejména nadměrná konzumace tmavého masa. A který král s radostí nelovil a pak se nepřecpával zvěřinou. Při předávkování hrozí zvýšení krevního tlaku, zrychlení tepu či dávení. Také napomáhá trávení a zbavuje nadýmání.

Oproti rozmarýnu je odolnější proti chladu, snese až $-2\text{ }^{\circ}\text{C}$, pokud je vzrostlý, nicméně na zimu je ideální ho přenést do světlé místnosti s teplotou $3\text{ }^{\circ}\text{C}$ až $18\text{ }^{\circ}\text{C}$, což je dost příjemný rozsah požadované teploty, resp. chladu. Zjara pak je vodné přesadit ho do většího květináče. Oproti např. magnólii mu nevadí řez, takže je snadné i vypěstovat další jedince z řízků. Rozhodně u nás nehrozí, že by dosáhl 18 metrů, jako tomu je v krajích jemu vlastních. Listy je vhodné sušit v temnu. V jeho domovině, tedy ve Středomoří, se ze semen lisuje jedlý olej.

JEDNOLETÉ

Ne každá rostlina je trvalka, nebo tak nějak tu střeoevropskou zimu přežije, takže některé je nutno vysévat každý rok, patří mezi ně:

BAZALKA

Tato bylinka opět patří mezi hluchavkovité, původem je z Indie a u nás zdomácněla v 16. století. Rovněž jí existuje na sto druhů, nás však bude zajímat bazalka pravá (*Ocimum basilicum*), v kuchyni hojně využívaná a nezaměnitelná. Když ji preferují Italové, tak proč by ne také my. Klasický je například recept špagety na bazalce, ovšem taková mozzarella se bez ní, rajčat a olivového oleje neobejde. Používá se i do salátů, je základní surovinou pro pesto, tedy směs na těstoviny, její chuť se dobře snoubí s rajčaty a komu to nevádí, tak s česnekem. Neuškodí ani v polévce nebo omáčkách a u dušeného masa, má ráda společnost tykve, fazolí i hub. Dobré je ji sklízet na poslední chvíli a jen jemně natrhat.

Zmiňovány jsou i její účinky léčebné – tlumí křečové bolesti, podporuje proces trávení, je účinná proti nadýmání, má mírné antibiotické účinky. Doporučuje se i při nespavosti – ovšem v rozumné míře, stejně jako při migréně. Potlačovat má i deprese. Do čaje je vhodné ji kombinovat s heřmánkem, tymiánem, meduňkou, orgánem a dalšími bylinami.

Tato rostlina, dorůstající výše maximálně 40 centimetrů, je vskutku jednoletá. I když existuje křížená odrůda, u níž je možnost víceletosti, je vcelku zbytečné se jí zabývat. Jedná se o křížence bazalky *Ocimum kilimandscharicum*, původem z Keni, s bazalkou nachovou (*Ocimum basilicum* cv. *Purpurascens*). Dorůstá sice až metru, ale na teplotu je náročná i v létě. Semena „klasické“ bazalky stojí přes deset korun, jsou poměrně velká

a velmi rychle vyklíčí. Její pěstování je opravdu velmi snadné. Lze zakoupit i odrůdy, jako je bazalka citrónová, zmíněná nachová nebo trpasličí, vhodná pro květináče, kterým ovšem sluší a vyhovuje i ta netrpasličí. Oproti dříve zmíněným bylinkám je bazalka milovnice vody, takže je nutno ji dostatečně zalévat již od výsevu. Pro svoji intenzivní vůni je oblíbená i plzáků, takže se vyplatí provést rovnou výsev do většího květináče a ten se soumrakem uklidit na bezpečné místo, nebo dát na větší misku naplněnou vodou. Ten plzák totiž neumí plavat.



Uchovávat lze v oleji a pak používat třeba k těstovinám, nebo sušená. Ovšem popravdě, sušená bazalka na mozzarelle se nedá srovnávat s čerstvou, zato se

hodí třeba do syrových omáček, nepostradatelná je při nakládání sušených rajčat do oleje, zde se naopak čerstvá naprosto nehodí. Sušení musí probíhat pokud možno rychle při teplotě do 40°C a i následné uskladnění vyžaduje tmu.

A pár zajímavostí závěrem, než ji třeba naložíte do oleje, nebo do octa (zejména nachová ho i výrazně obarví). V Indii mezi Hindy je bazalku považována za posvátnou bylinu, jinde zase má zaručovat věrnost mezi mladými páry. Její název také měl dva různé výklady - řečtina mu přisuzovala vznešený titul král ze slova *basileus*, měla též se vyskytovat v místech, kde světci sv. Helena a sv. Konstantin našli Svatý kříž, a aby toho nebylo málo, jiní v ní nalézali bylinu pána pekel d'ábla, když došlo k překlonění na latinské slovo *basiliscus*, tedy bazilišek.

CELER (ŘAPÍKATÝ)

Pro užití coby bylinka je ideální celer řapíkatý (*Apium graveolens* var. *Dulce*), který je sice méně populární než celer *bulvový* (*Apium graveolens* var. *Rapaceum*), podobně jako řapíkatý je na tom i celer naťový (*Apium graveolens* var. *Secalinum*). Bulvový je nutný pro přípravu bramborového salátu, do svíčkové, polévek nebo na pomazánky. Řepíkatý tedy nemá bulvu, zato vynikající křehký řapík a listy plní vitamínu C, dokonce víc než v tomto věhlasný citron.

Čerstvé listy mají své místo v nespočtu pokrmů, od polévek, nádivek, sekané a salátů po dresingy, dipy a marinády. Řapíky pak jsou vhodné syrové jako přílohy, dají se zapékat jako chřest a jelikož je řapíkatý celer krom Středomoří oblíben i v Americe, barmani stonky používají jako míchátko v koktejlu *Bloody Mary*. Hodí se k veškerým masům, včetně mořských plodů. Nadrobno nasekané řapíky ozdobí polévku a svojí křehkostí jí posunou do zcela jiných sfér, než když v ní plave pár spařených listů. Osvěžující nápoj lze

získat vylisováním řapíků, šťávu je vhodně kombinovat s jablky, okurkou, mrkví nebo červenou řepou. Nakrájené řapíky poslouží jako s chutí konzumovatelná ozdoba studených mís.

Krom toho, že podporuje chuť k jídlu, má i léčivé vlastnosti. Podporuje funkci jater a ledvin, je močopudný, má dezinfekční účinky, čistí ledviny a močové cesty, je i součástí urologických čajů. Obsahuje také mnoho kyseliny askorbové, rostlinných hormonů, betakarotenu, bílkovin a minerálních látek, stejně jako fosforu, železa, vápníku, hořčíku, sodíku. Nechybí vitamíny a vitamínu B1, B2, PP a éterické oleje. Je vhodný pro cukrovkáře.

Zejména dámy jistě potěší, že pro nízký obsah kalorií a coby milý protiklad vysoký obsah výživných látek je řapíkatý celer uváděn jako dietní zelenina, ve 100 g obsahuje pouhých 19 kalorií spolu s množstvím nerozpustné vlákniny, dodávající k přejídání nevedoucí pocit plné sytosti. Mužům, kterým nepostačí sázet na svůj sexy mozek, je rovněž pro redukci váhy doporučován. Jára Cimrman, který pro zvýšení libida předepisoval mužům vstavač a ženám potměchuť, by si byl býval vystačil i řapíkatým celerem, který je považován za účinné afrodiziakum, ba dokonce podporující dobrý stav a snad i hemživost spermií. Ovšem i takový český génius, jako Cimrman, nemusel vědět absolutně vše.

Pěstování není náročné, spíš poněkud otravné, protože semeno dlouho klíčí. Preferuje lehčí, avšak výživné hlinitopísčité půdy a rozhodně nemá rád sucho. Přežije až do zámrazu, mnohdy obrazí zjara znovu, ovšem jen zlomkově proti nové výsadbě. Sušené listy jsou chuťově výraznější než nať petržele, o nevýrazném bulvovém bratru, kterému dají na frak, ani nemluvě.

KORIANDR

Opravdu tuto bylinku, coby údajný sexuální maniak, nemám v oblibě proto, že je stejně, jako abecedně kousek výše předešlá bazalka, považována za

afrodiziakum. Miluji ji od stolu, ne od lože. Plným jménem koriandr setý (*Coriandrum sativum*) patří mezi miříkovité, kam spadá i třeba kopr, mrkev, pastinák, petržel a spousta dalších rostlin. Je příbuzná, zejména růstem a vůní příbuznému anýzu, kmínu a kopru. Čerstvé mladé listy mají sice pro mnohé zprvu mírně odpudivé aroma, často zmiňované jako pach po štěnicích (asi nejen proto, že v době květu se to nejen jimi, ale i dalším hmyzem jen hemží), se používají do zeleninových i ovocných salátů, stejně jako k masu a do polévek, zejména orientálního typu. Po dozrání se sklízí semena, podobná hořčičným. Ač to tak nevypadá, je mletý koriandr zastoupený třeba v kari i dalších orientálních směsích, vhodné je ho kombinovat například s římským kmínem, který s naším kmínem má pramálo společného. Oblíbený je proto i v arabské, mexické a čínské kuchyni. Často uváděné použití v marmeládách, sladkém pečivu, ba dokonce vánočním cukroví ponechám bez komentáře, anžto coby staromilec tam mám rád vůni vanilky, ořechů a kokosu. Ovšem perník již ho snese bez problému. Celá semena jsou vhodná do zálivky při nakládání hub, okurek a červené řepy (ta pak chutná jinak než ta, která byla jedním z iniciátorů opustit školní stravování).

Jelikož obsahuje silice, vitamíny a minerální látky, je další z mnoha bylinek vhodných k zahrnutí problémů s trávením – tím nemyslím likvidaci třeba obtížných hlodavců, ale nepříjemnosti trávicího traktu. Jak tomu bývá, zkraje podpoří chuť k jídlu a pak uleví od bolestí žaludku a nadýmání. Dá se i aplikovat podobně jako kostival příkládáním na bolestivé klouby při revmatickém záchvatu. Dávno před nebožtíkem Karlem Gottem, pěvcem songu Nápoj lásky číslo deset, si obdobné nápoje míchali ti, kteří toužili ani ne tak po lásce, ale po kvalitním sexuální realizaci tohoto citu. Vzhledem k tomu, že údajně semeno nošené v kapse zahání bolest hlavy, nabízí se úvaha, zda to namísto povzbuzení mužnosti nebylo tajně družkám podstrkováno, aby se na ty bolesti hlavy případně nevymlouvaly. Pokud někdo tedy dychtí po divokém sexu, měl by být ale opatrný, trpí-li poruchami srážlivosti krve, v koriandru přítomný toxin kumarin ji snižuje. Ovšem ten se vyskytuje třeba

i ve švestkách nebo skořici, takže to není nějaké zdravotně nebezpečné specifikum této rostliny.



Na kvetoucím koriandru je v létě sousta života

Pěstování je snadné, vysévá se takřka na povrch na místo pěstování, roste rychle a bujně, pokud je příliš hustý, je nutno ho prothávat. Jelikož dorůstá zhruba jednoho metru, vhodné je ohraničit záhonek kůly s vývazy, procházejícími i středem, protože silné letní deště ho snadno povalí k zemi. Kuličky semene se suší snadno, dojdou i ne zcela zralé a dobře se uchovávají, klíčivost mají několik let.

PETRŽELKA

Vzhledem k tomu, že je řeč o bylinkách, tato zmínka nebude patřit petrželi zahradní, pěstované pro kořen, ale o petrželi listové. Ta může být buď hladkolistá, nebo kadeřavá. Zejména ta kadeřavá, zvaná také kudrnka, svým vzhledem a barvou i působí esteticky, klasická listová je zase vhodnější k sušení – čerstvá má i výraznější chuť, než kadeřavá.

Své místo má jako čerstvě nasekaná v polévce před jejím podáváním, stejně tak jako na brambory. Pro vaření se svazuje do bouquet garni (zmíněno u rozmarýnu a tymiánu). Používá se také do majonézy, bešamelu nebo zeleninových salátů. Stejně tak patří do sekané a nádivek, zde lze použít i sušenou. Příjemnou kombinaci chutí nabídne na rybě, je součástí bylinkového másla. Obsahuje kyselinu listovou, chlorofyl, provitamin A, vitaminy B, C a E z minerálních látek draslík, vápník, hořčík, mangan a železo. Očekávejte od ní obvyklý koloběh: povzbuzování chuti k jídlu a následná podpora trávení bez nadýmání. Její užívání zabraňuje vzniku močových a ledvinových kamenů, je obsažena v urologickém čaji. Dál snižuje vysoký krevní tlak, neutralizuje volné radikály a snižuje hladinu cukru v krvi a má čistit pleť.

Lze ji pěstovat i v květináči, ač je petržel rostlina dvouletá, na zahrádce většinou vydrží jen rok. Aby ne, vzhledem k její chutnosti i tak brzo za záhonku zmizí. Vysévá se koncem jara od března do dubna, nebo s předstihem na začátku podzimu, nejspozději v říjnu. Pěstování doma umožňuje celoroční sklizeň při opakovaném výsevu. Zajímavou historickou souvislostí je, že rozšíření petržele jako takové nejen do střední Evropy byla zásluha císaře Svaté říše římské Karla Velikého, který ji pěstovat doporučoval, údajně přímo nařizoval, v době jeho panování, tedy v 8. století, známá a oblíbená byla již ve století třetím.

ZAHRÁDKA, ZÁKLAD ČERSTVOSTI

A to nejen čerstvosti, takové to častou uváděné, kolik hodin po sklizni bylo to či ono zpracováno, tady nikdo neošálí, stejně jako módní a přínosné Bio záleží jen na pěstiteli. Ovšem pozor na ono, z Cimrmanovské hry Švestka známé: „Hnojil jsem ji vlastníma...“, tak to opravdu není vhodné, byť v některých částech světa se lidské výkaly používají a pak si můžeme klidně někde teoreticky koupit bio potravinu bez pesticidů, zato zdravotně nebezpečnou. Zmíním několik rostlin, vesměs zeleniny, používaných v kuchyni a v následných receptech zmíněných. Jako první ty, které přežijí zimu.

ČERNÝ KOŘEN

Svým obvyklým názvem příliš nezaujme, ovšem dojde-li na jeho bizarní pojmenování hadí mord španělský (*Scorzonera hispanica*), pak nás tato kořenová zelenina z čeledi hvězdnicovitých zavede v představách do dílen alchymistů, chaloupek na muří nožce obývaných čarodějnicemi, nebo do paláce travičky Lucrezie Borgia. Ovšem jeho jméno neznamená, že tato zelenina je snad jedovatá, naopak, je jedlá, chutná a v rozumné míře zdravá.

Kuchyňské využití je zejména jako náhrada chřestu, jehož pěstování je víc než jednu sezónu. Obsahuje totiž obsahují aminokyselinu asparagin. Ovšem právě kvůli asparaginu je třeba ho do jídelníčku zařazovat opatrně, protože jeho nadměrný příjem může podporovat bujení rakovinotvorných buněk. Takže opatrně i s příbuznou lahůdkou, jakou je chřest. Hodí se tedy po vzoru chřestu k zapékání a dušení, k smažení v trojobalu jako řízek, jíst se dá syrový v salátu, mladé listy lze upravit jako špenát a obzobou jsou jeho žluté květy na dlouhém stonku. Před přípravou je ho nutné zbavit černého povrchové vrstvy, dobré je použít jemné gumové rukavice, protože z kořene vytéká

lepkavá šťáva. Otázkou je, zda název alba kapely Rolling Stones Sticky Fingers (Lepivé prsty) z roku 1971 má nějakou souvislost s touto zeleninou, ale fantazii se meze nekladou. Po oloupaní je vhodné ho nechat cca 20 minut odležet ve vodě s přídavkem citrónové šťávy (nebo s octem, ale citron je jaksí aromatictější, o náhradě kyselinou citrónovou nemluvě), aby si uchoval bílou barvu, kterou přes svoji výraznou čern uvnitř obsahuje.

Obsahuje sacharidy vhodné pro diabetiky, bílkoviny, tuky a vlákninu. z prvků železo, sodík, fosfor a hořčík a také vitamíny C, A, B1 a E. Podporuje činnost žláz s vnitřní sekrecí, je vhodný pro redukční dietu při nadváze. Uvádí se, že je vhodný při léčbě revmatismu a dny, snad tedy není v případě nemoci králů tak naopak tak škodlivý, jako chřest, pro dnu pro množství purinů nevhodný.

Pěstování není náročné, semena je třeba zapracovat do hlinitopísčité půdy – aby mohl kořen dobře prorůstat, nejlépe na podzim, nebo zkraje března. Preferuje slunnější polohy, ale z vlastní praxe vím, že se mu daří i v docela hlubokém polostínu. Na záhoně vydrží léta, pravidelně vyráží nové výhony. Květy, pokud není třeba nechat dozrát na semeno, po odstřížení znovu obrostou. Stríhat ho je nutné i proto, že rostlinu s jejich dlouhými stonky snadno položí vítr a déšť.

Naši předkové (znám ve vyšlechtěné formě je od 17. století) se domnívali, že po vložení kořene do tlamy hada ho tím zahubí. Moc bych na to nevsázel, myslím, že v tomto případě, byl-li onen had jedovatý, smrti byl určen někdo zcela jiný. Předtím již Germáni a Keltové kořen chroustali, jednak právě, aby se bránili hadímu jedu při uštknutí, stejně jako věřili, že je ochrání před morem, konkrétně to měl být mor dýmějový, přenášený blechami z infikovaných krys a potkanů.

PAŽITKA

Aneb hezky nečesky šnytlík, občanským jménem pažitka pobřežní (*Allium schoenoprasum*) je jednou z neznámějších, u nás i místy divoce rostoucích, rostlin, pěstovaných na zahrádce i za oknem s tím, že skončí na talíři a posléze v žaludku. Málokdo by asi tipoval, že patří do stejné čeledi jako narcisy nebo bledule a sněženka, tedy amarilkovitých, zatímco příbuznost s česnekem je její natí vcelku patrná.

Její použití je nejen tradiční chleba s pomazánkou - obvykle se sýrem tvarohového typu, jako je třeba Lučina, i proto je častou přísadou komerčně vyráběných sýrů a pomazánek. Čerstvá se přidává na ozdobu polévek i dalších jídel, na vařené brambory, do houbových pokrmů, včetně přimíchání do zeleninových salátů. Nepohrdne jí ani vaječná omeleta, sekaná, nebo dekorativně působí i její květ, stejně tak jedlý. Ten se i vkládá na vyluhování do oleje, který získá lákavou, jemně fialovou barvu. Decentně zvýrazňuje chuť soli, takže jí stačí v jídle použít menší množství.

Pažitka obsahuje vitamíny B1, B2, C, provitamin A, karoten, sodík, vápník, draslík, fosfor, hořčík a železo, a vápník. Silice obsahují síru, ale v menším množství, takže je chuťově jemnější, než třeba cibule. Vzhledem k éterickým olejům podporuje trávení, stejně jako snižuje krevní tlak a hladinu cholesterolu, posiluje imunitu. Její doménou je však kuchyně, oproti domácí lékárně.

Na záhonku vydrží dlouho, dobré ji po několika letech obměnit. Domácí pěstování rovněž není náročné. Sušení není vhodné, zatímco naopak mražení uchová část jejích vlastností. Je třeba ji ale uzavřít do neprodyšné nádoby, mikroténové sáčky pro svoji prodyšnost obecně nejsou vhodné.

Většina zeleniny je však jednoletá, ale kupodivu se mi podařilo přezimovat tak teplomilnou lahůdku, kterou je

ARTYČOK

Na první pohled bodlák, ovšem na jazyku delikatesa. Jedná se o odrůdu artyčok kardový (*Cynara cardunculus*), původem ze Středomoří. Je vynikající naložený v olivovém oleji, jako ho můžete nejčastěji koupit. Komu se podaří ho vypěstovat, může si ho naložit sám s přísadami dle libosti. Předtím je třeba odstranit vrstevnatou velkošupinatou slupku plodu. Jemně nahořklé a nasládlé jádro lze tedy buď naložit, nebo tepelně zpracovat grilováním, nebo podušením. Ovšem jeho klasické použití je naložení do oleje a sterilování, pak se jí jen jako doplněk na talíři k masitým pokrmům i na studených mísách, nebo na pizze - aby ne, když má původ na jihu Evropy.

Artyčoky obsahují tanin, rutin, hořčiny a třísloviny, organické soli, vitamíny A, B a K, vlákninu, mangan a další látky. Napomáhají trávení tím, že podporují tvorbu žluči, slinivky a funkci jater. Důležitý je artyčok pro detoxikaci organismu. Údajně je vhodný pro podporování dobré paměti tím, že ji aktivuje v mozku. Konzultovat s lékařem jeho užívání je třeba pouze v případě nemocných ledvin.



Jeho pěstování v našich podmínkách není rozšířené, ale není třeba házet flintu do žita dřív, než se o to pokusíte. Já ji nezhodil, ba si z ní i vystřelil řečeno obrazně, zbraně, střelení a zabíjení bytostně nesnáším).

DÝNĚ

Dýní existuje spousta druhů, některé jsou spíš ozdobné, obří se používají k vydlabávání strašidelných lampiónů, jak je zvykem v USA a čím dál víc i u nás, kdy Dušičky začíná nahrazovat Halloween, podobně jako nám byl nucen namísto Ježíška jakýsi tlustoch s opuchlým nosem Děda Mráz, kterého vbrzku vytlačil obchodními řetězci importovaný obdobný přivandrovalec Santa Claus. Ovšem ten Halloween tu vlastně byl dřív, již za dob Keltů, zatímco Svátek zesnulých je křesťanský svátek, podobně jako Velikonoce transformovaný z pohanských rituálů.

Pro kuchyňské zpracování je ideální dýně hokaido. Ač název napovídá, že její domovinou je japonský ostrov Hokkaido, není to až tak pravda. Odtamtud se rozšířila do severní Ameriky a následně i do Evropy, jako taková byla však vypěstována ve střední Americe. Její zpracování je velmi nenáročné, až má na pohled i na omak tuhou slupku, na vaření stačí vyndat jádřinec a dál s ní pracovat jen na kousky nakrájenou. Polévka z ní má jedinečnou barvu a krémovou konzistenci, pokud někomu nechutná, je to z vcelku prosté příčiny, je nutno umět ji řádně ochutit. Stejný postup třeba s cuketou ale stejně chutnou polévku neposkytne. Zpracovávají se i její semena - ostatně se dají koupit i jsou jimi posypávány některé druhy pečiva. Doporučuje se je nejprve nechat je naložená celý den ve slaném nálevu, po 24 hodinách vyjmout, osušit a nasucho opražit. Někomu chuťově vyhovují i sladké pokrmy z dýně, dá se kandovat. Vzhledem k její barvě se přidává do svíčkové, někdo má v oblibě jí nahrazovat mrkev, lepší je jen jí vložit část a mrkev nechat.



Hokaido obsahuje vitamíny řady B, také A a C, betakaroten a vápník, hořčík, fosfor a draslík. Pěstování je snadné, stačí koupit sazeničku, která na slunném místě poskytne za sezónu kolem deseti plodů. Ideální je pěstovat ji v dlouhé linii, kdy se může natáhnout do délky - jako třeba z vlastní praxe jeden výhon položený na zídce plotu cca 1 metr nad zemí, kam je vyvedená krátkým žebříčkem, druhý vytažený na nízkou střechu, takže nezabírá místo na záhonu a je chráněna před plzáky, kteří si na ní pochutnávají zejména ve stádiu krásně žlutého květu.

Sklízí se, až když jde sama odloupnout od stonku. Po sklizni vydrží dlouho uskladněné ve spíži, kde naopak ještě se slupka dobarvuje a vnitřek dozrává. Dá se uchovat i nakrájená na menší kousky v mrazáku, doporučuji zamrazit si rovnou rozmixovaný základ polévky, ušetří se tím spousta času, uvařit a

rozmixovat jednu velkou dávku na polévku není nic náročného a praktičtějšího, než při každé přípravě tento proces opakovat.

Kdo má trochu kreativity, pomocí hokaida může vyhotovit podzimní výzdobu bytu, nebo oken.



MANGOLD

Mangold (*Beta vulgaris*) je u nás ne zas až tak známou zeleninou, přitom jeho využití je rozmanité a pěstování snadné. V zásadě existují dva druhy – mangold listový a řapíkatý.

Jeho zásadní výhoda je, že na zahrádce nevybíhá do květu, což naopak s oblibou činí špenát. A právě špenát se jeho listy často nahrazuje. Zde je myšleno především náhrada listového špenátu, i když by se taky dal rozmixovat na kaši, obdobnou tomu, co se jako špenátový protlak prodává mražené. Z listů se tedy dělá obdoba špenátu, použitelná k masu, na noky, nebo na vrstvu do lasagní. Řapíky se dají zapékat, nakládat i podávat syrové jako obloha.



Obsahuje vitamín C a B, provitamin A, bílkoviny, vlákninu, vápník, sodík, kyselinu listovou, draslík a hořčík. Oproti špenátu mu chybí kyselina šťavelová, což ovšem není nedostatek, ale jeho přednost. Jeho léčebný přínos je zmiňován jednak v tom, že je účinný proti kornatění cév, posiluje nervový systém, pročišťuje krev a podporuje funkci jater. Má být účinný v prevenci proti vzniku nádorových onemocnění, ovšem rozhodně není na toto zaručený všelék.

I když je mangold dvouletka, druhým rokem již jeho listy jsou tužší, i když se lze dočíst, že u nás špatně přezimuje, až tak pravda to není - viz foto. Jeho semena jsou dost velká, vzhledem ke své příbuznosti s řepou jsou prakticky totožná. U řapíkatého mangoldu existují výrazně barevné dekorativní odrůdy, z vlastní praxe doporučuji pěstovat listový, například Gator, z řapíkových mohutnější odrůdu Lucullus.

FAZOLKY

Z teplých oblastí Ameriky pocházející fazole obecná (*Phaseolus vulgaris*) patří mezi bobovité. Existuje jich dobrých padesát druhů, nás pro pěstování zajímá dělení podle vzrůstu a užití, takže okrasné jsou vcelku ne až tak zajímavé, zásadní rozdíl pak lze definovat jako popínavé nebo keříčkové a luskové nebo na sklizeň semena.

Důležité je zmínit, že krom toho, že konzumace za syrova - oproti hrášku, žádné chuťové orgasmy nenavozuje, je naopak přímo nebezpečná. Obsahují totiž jed názvu toxalbumin fasin, a to jak v dužině lusku, tak v semenech. Nezbytná doba pro eliminaci jedu jeho rozložením při vaření je čtvrt hodiny.

Se semen se vaří fazolová polévka, oblíbené je poněkud nevegetariánská polévka z rozhodně ne zdravého vývaru z uzeného masa, z lusků pak polévka

výrazně méně škodlivá, lusky dají se použít jako příloha k masu, semena zase jsou ideální v kombinaci s hovězím masem nebo slaninou. Fazole obsahují, krom toho zmíněného jedu, vitamin C řadu vitaminů B, vitamín K a provitamin A. Nechybí vápník, hořčík, železo a draslík, bílkoviny zastoupené 30 % a celou polovinu, tedy 50 %, tvoří cukry (přitom rozhodně sladkostí chuťově nevynikají, pak by se až tak nehodil do zálesáckých fazolí se slaninou, nebo oblíbeným pokrmem inspektora Columba, kterým bylo chilli con carne). Lusk je zdrojem vlákniny. Diabetici uvítají přítomnost glukokininu, který se podílí na snižování hladiny glukózy v krvi.

Pěstování fazolí není nikterak náročné, jen pro popínavé je třeba mít na zahradě (případně na terase) místo, kde se dají připravit vývazy nebo opěry pro jejich růst. Keříčkové pak pro svůj malý vzrůst nic podobného nevyžadují. Preferují slunce, případně snesou mírný polostín. Jelikož se pěstují i ty menší odrůdy z opravdu velkých, rychle klíčících semen, jsou vhodné i jako domácí zábava pro děti, aby viděly, jak vzniká v přírodě nová rostlina. Doporučuji předpěstovat po jedné fazoli ve větším kelímku, přesazením se vývoj sice trochu pozastaví, ale jelikož žijeme ve století plzáků španělských, není žádoucí poskytnout jim k likvidaci křehké čerstvé, první ze země vyklubané listy, čímž fazole zahyne.

HRÁŠEK

Hrách setý (*Pisum sativum*) k nám nepřicestoval s kolonizátory z Ameriky přes oceán, jako brambory nebo fazole, jeho rodištěm je Středomoří a patří rovněž mezi bobovité. Do Evropy ho rozšířili ale také její nenasytní dobyvatelé, tedy Římané, kteří krom touhy po nových územích potřebovali sytit svá vojska a tato luštěnina byla častou složkou jejich krmě.

Zde je nutno předeslat, že absolutně nemá smysl pěstovat hrách na semeno, prioritou pěstování na zahrádce je mít vlastní křehouňkové čerstvé lusky, které se konzumují i se slupkou a po plném dozrání vylupují na chutné semeno.

Oproti výše zmíněným fazolím je vysloveně ideální a oblíbený pro konzumaci za syrova. Málokdo nepodlehne svodům jeho lusků na vaší zahradě a nezatouží je ochutnat. Bohužel stále mnoho lidí má zažito, že se pěstuje jen hrách dřeňový, který má dost ne zcela vábnou chuť oplývající vláknitou slupku, a tak přes upozornění, že se jí celý, výplodky vaší práce si před rozkousáním vyloupou a to nejchutnější vyhodí. A nejen nejchutnější, celkově, jako u veškeré zeleniny a ovoce, každá tepelná úprava ubírá účinnosti zdraví prospěšných složek, v dozrávajícím hrášku jsou nejvíce koncentrované. Proto i do polévky stačí ho vhodit těsně před jejím dovařením (tím není myšlena hrachová polévka, ale vývar, kde je vložka).

Z vitamínů obsahuje hrách především hlavně ty ze skupiny B, vitamín K, provitamin A, zinek, molybden, železo, fosfor, draslík, hořčík a vápník. Další složky jsou bílkoviny, vláknina a nukleové kyseliny. Díky vláknině má detoxikační účinky, snižuje hladinu krevních tuků, má podporovat činnost srdce, slinivky břišní, ledvin a nervů, příznivě se podílet na růstu vlasů a dokonce má podporovat regeneraci organismu a být prostředkem k vylepšení špatné nálady.

Osobně mám nejlepší zkušenost s odrůdou Ambrosius, tedy s kultivarem hrášku cukrového, který má opravdu mimořádně chutnou a křupavou slupku. Jeho pojmenování zřejmě souvisí s pokrmem řeckých bohů, zalévaných nektarem, kterým byla ambrózie. Leč mnohými vysněné věčné mládí a nesmrtelnost od něj nečekejte, poskytně jen trochu libosti na jazyku.

Vysévat lze koncem zimy, kdy již ale není země promrzlá a nehrozí návrat mrazů, tedy podle průběhu zimy od poloviny března do začátku dubna. Druhý výsev pak je třeba udělat do poloviny srpna. Nejlepší uchování je vyloupaná semena zamrazit, o něco dříve lze zamrazit dozrávající nasekané

lusky i se slupkou - do polévek, pokrmů na orientální způsob apod., semena lze také naložit a sterilizovat, čímž se ovšem ztratí spousta živin.



KOPR

Kopr vonný (*Anethum graveolens*), patřící do rostlin miříkovitých, si své jméno plně zaslouží. Jeho aroma je nejen nezaměnitelné, ale silné. Využití kopru je obecně známé, od koprové omáčky, do kulajdy, s vejci, k rybám a mořským plodům, na tvarohové pomazánky a bylinkové másla, do dresingů a do hořčice, na zálivky a do octa..., o vkládání celých snítek s kvetoucím okolíkem při nakládání okurek do sklenice nemluvě. Použít se dají i samotná semínka jako koření.

Semena kopru obsahují vitamín C a A, vápník, fosfor, silice a další látky, nař vlákninu, rovněž vitamíny A, B a C, kyselinu pantothenovou a listovou a mastné kyseliny typu omega 3 a 6. Používá se ve formě čaje při nadýmání a prokazatelně účinný je pro tvorbu mateřského mléka. Podporuje trávení a má zklidňující účinky, tedy nastartuje snazší usínání.

Tato jednoletka se dá pěstovat na slunném místě i doma, na zahradě se sama často rozmnožuje vysemením. Na záhonku se doporučuje vysévat v blízkosti plodin napadaných běláskem, bohužel podobné, dobře míněné rady, mnohdy v praxi dvakrát nefungují, bělásek, to je prevít, kladl mi vajíčka na zelí i pod nízko nad ním nataženou fólií. Nejlepší uchování kopru je mražení, sušený se hodí k pozdějšímu nakládání zeleniny.

S koprem je svázáno mnoho historických souvislostí a pověr. Tuto středomořskou rostlinu dál do Evropy rozšířili, podobně jako hrách, dobytkační Římané. Vyskytovala se původně i v Indii, Rusku a západní Asii. Jeho pěstitelé z řad Židů z něj odváděli imperátorům daň a měl sloužit k splétání věnečků - možná, aby převoněl přírodní aroma hlavy, na kterou byl nasazen. Stejně jako petržel učaroval kopr Karlu Velikému, který ho nechal na svých latifundiích pěstovat. Podle Řeků měl kopr zahánět škytavku, v Novém zákoně je zmiňován jako prostředek proti bolestem hlavy. Souznívaje s duchem písně Václava Neckáře „Nejsem gladiátor“ nemohu z vlastní zkušenosti potvrdit, jak dokáže kopr blahodárně posílit bojovníkovy svaly, které si tím tito vítězové i zakrátko padlí arén natírali. Stejně tak nevím, nakolik kopr zaháněl zlé demony (podobně je to s česnekem a upíry) a jelikož moje nevěsta vkročila do mého domu tchýně prostého, nebylo jí nutno cpát si kopr do střevíců, aby v domě nevládla má matka, ale ona. Svatojánská noc, svázaná například s mocí tělesné touhy a jejího naplnění, neměla mít opět účinky na koprem chráněnou osobu, zatímco květiny tu noc sbírané měly mít magickou moc, čert aby se v tom vyznal.

A při troše představivosti si lze snadno domyslet, co zcela nezaslouženě, zastupuje kopr v sousloví: „Je to v kopru“, nebo obdobně „Jdi do kopru“. Při znalosti toho, že tvor živící se výkaly se nazývá kaprofág (kapry opravdu nejí, a to ani o Vánocích) z řeckého kópros, tedy zvířecí výkaly, či hnůj, tak jde, už pro tu zcela odlišnou vůni, spíš o zkomolení cizího slova, než o opodstatněnou souvislost a je patrné, kde se dotýčný ocitl, nebo kam druhého posílá.

RAJČATA

Jelikož rajče jedlé (*Solanum lycopersicum*) patří mezi lilkovité, je zváno též lilek rajče. I když je ve skutečnosti trvalka, pěstuje se výhradně jako bylina jednoletá. Aby toho nebylo málo, obecně známé svým plodem coby rajské jablko nemá ani jasno v tom, zda je ovoce, nebo zelenina. Jen v zemi původu rajčete – pochází z Jižní a Střední Ameriky, s tím měli problémy již před léty, kdy roku 1893 proběhl soud o tom, zda je rajské jablko ovoce, nebo zelenina. Verdikt byl tenkrát vyneseno ve prospěch zastánců zeleniny, jelikož ta byla zatížena dovozním clem. Budeme-li vycházet z toho, že jsme členy EU, tak ta roku 2011 přisoudila rajskému jablku titul ovoce, byť je vcelku zjevně plodovou zeleninou.

Jen málokdo asi nepoznal ten rozdíl mezi krásně vybarveným a navoskovaným rajčetem z obchodu a tím utrženým ze záhonu. Bohužel chuť těch podtržených a přepěstěných kultivarů se s tím domácím opravdu nedá srovnávat, kam se hrabou na ta „naše“. Zejména ta, hezky jedno vedle druhého na větvičce, byla utržena velice předčasně a dozrávání pak probíhalo uměle, bez přítomnosti slunečních paprsků. Podivnou dužinu, málem jak nás učili ve škole o vodě, tedy bez barvy, chuti a zápachu, asi ochutnal každý. Bohužel tato jablka z ráje nejde uschovávat přes zimu, a tak jejich milovníkům nic jiného do doby, než dozrají doma nebo poblíž jižněji v Evropě, asi nezbývá.

Stejně tak pro odolnost a vzhled šlechtěné odrůdy jsou chuťově horší, než ty staré.

Rajská jablka, tedy s chutím barvou a vůní, se konzumují syrová, menší odrůdy, žluté i červené, jsou základní složkou rajčatového salátu, ideální pro míchané saláty a na ozdobu studených mís, spolu s bazalkou prakticky nezbytné na mozzarellu, na volská oka..., tepelně zpracovaná jsou pochopitelně obsažena v názvech jako rajská polévka nebo rajská omáčka. Dají se zapékat samotná, posypaná bylinným kořením nebo plněná, grilovat, nemohou chybět pokrájená při pečení plněných paprik nebo v leču – kam zas vůbec nepatří často ho prznící vajíčko. Asi netřeba zdůrazňovat, že nezralé plody (stejně jako nať) jsou jedovaté a jejich tepelná úprava nic oslňujícího nepřinese, zatímco film „Smažená zelená rajčaty“ s Kathy Bates je dílo, které mohu rozhodně doporučit, tam dojde na jinou děsivou baštu.

Plody obsahují vitamíny C a B, beta karoten, draslík, chrom, nemnoho bílkovin a sacharidů, spoustu vlákniny a naprosté minimum tuku. Jejich konzumace je doporučována nejen pro snížení hmotnosti a hladiny cholesterolu, ale při nemocech srdce, ledvin a močových cest. Probíhají výzkumy pro přínos v boji proti karcinogenním nádorům, a to díky obsahu lykopenu ve slupce plodu, který se do těla paradoxně oproti jiným prospěšným látkám vstřebává lépe po tepelném zpracování s přídavkem rostlinných tuků, než ze syrových plodů. Naopak se šíří odborné názory, že konzumace lilkovitých plodů není vhodná při artritidě. Celkově mají být rajská jablka zdravější, než jablka z našich stromů.

I když mnohdy je doporučováno kupit si hotové sazenice v zahradnictví, má to smysl tak pro pěstování několika rostlin na balkoně. Pro zahradu doporučuji si je předpěstovat doma, je to neskonale ekonomičtější. Nabízí se mnoho odrůd, důležité je preferovat jejich ranost, protože další převít v zahradě je plíseň. Proti ní sice existují postřiky, co jsem slyšel, také ne dvakrát účinné, ale kdo nemá rád chemii – tím nemyslím od školních let coby

vyučovací předmět, ten po nich těžko sáhne. Další kritérium je, zda chcete rajče tyčkové nebo keříčkové. Tyčkové vyžaduje vyvazovat na tyčku (ty kovové spirály nejsou nic moc), zato není tak košaté, tudíž snáze přehledné pro nezbytné vyštipování, sklizeň, kontrolu zdravotního stavu rostliny a podobně. A pro pěstování na balkonech pak jsou nižší balkónové odrůdy. Pak jsou ještě rajčata, která preferují skleník, jiná čistě do záhonu. Stejně tak se nabízí spousta tvarů a barev, po bizarní takřka černá. Rozhodně doporučuji některé z koktejlových, tedy obou barev, to je žluté a červené, a z těch obyčejných buď klasiku Stupické polní rané, nebo krásně stonek obklopující menší Charmant F1, tedy hybridní odrůdu.

Skladování je, jak bylo řečeno problém, nicméně se mi osvědčilo nedozrálá rajčata ponechat na stonku, vytrhnout i s kořenem a zavěsit „hlavou dolů“ do spížirny, tedy chladné tmavé místnosti, rozhodně lepší varianta, než strkat plody mezi okna, nebo v kufru nechat dozrávat pod postelí. Pokud je ukládáte v přepravce, doporučuje se mezi ně dát pár obyčejných jablek, aby se tím zrychlil proces dozrávání. Konzervování se provádí nejčastěji nakládáním do čalamád, výrobou domácích kečupů a protlaku blízkých hrubých rozvárek, kam je možno přidat bylinky jako třeba oregano a jsou pak ideální na pizzu, lasagne a podobně. Skvělá jsou rajčata sušená, nejlépe co nejvíce na slunci a dosušovaná v troubě, nebo sušičce.

Nejsme Italové, kteří je suší na rozpálených plechových střeších, aniž by to mělo cokoli společného s divadelní hrou „Kočka na rozpálené plechové střeše“, kterou napsal Tennessee Williams v roce 1955, stejnojmenné filmové zpracování s Paulem Newmanem a Liz Taylorovou je o tři roky mladší, zatímco rajčata se takto na jihu Evropy sušila dávno před vynálezem kinematografu. Suší se rozpůlená, některé recepty uvádějí, že zbavená vnitřku s jádérky, je to na každém, komu ta drobná zrnka nevadí, nechť je suší jako já, komplet co stonek dal. Takto lze zpracovat i častou nadúrodu koktejlových rajčat, v olivovém oleji s trochou balzamikového octa - aceto balsamico a bazalky. Pozor, na nakládání je lepší bazalka sušená, pak se dají použít opět k sýrům, na ozdobu studených mís (dávám tam i žlutá) a zejména při vaření

různých jídel. Jsou totiž tvrdší, než ta kupovaná, takže jim krátký var neuškodí, ba naopak prospěje. Pro trvanlivost je nutno je uchovávat v ledničce, nebo krátce sterilizovat.

Dnes máme rajčata spojená především se středomořskou kuchyní, ale do Evropy přišla z jihu Ameriky, kde byla již běžná u civilizace Mayů, podobně jako mnohých hladomoru zamezujících potravin, a to dokonce coby okrasná jedovatá květina. Dovezli je sem Španělé. A aby těch dohadů, zda je rajče ovoce nebo zelenina, v úvodu nastíněných, nebylo málo, tak opět k zemi za Velkou louží. V Arkansasu se pyšní oběma přídomky, pro New Jersey je rajče zeleninou, zatímco Ohio a Tennessee ho od roku 2005 považují za ovoce, čert aby se v tom zase vyznal.

RUKOLA?

Rukola (*Rucola selvatica*), listová zelenina z čeledi brukvovitých bývá často v nespočtu kuchařek a receptů zaměňována za její příbuznou roketu (*Eruca sativa*), což je ovšem omyl. Botanicky je rukola uváděna jako jedna varianta křezu (*Diplotaxis*), ve své domovině vytrvalá rostlina (u nás vzácně roste, oproti bílým květům rockety žlutě kvetoucí křez tenkolistý – *Diplotaxis tenuifolia* a křez zední – *Diplotaxis muralis*). Obě rostliny se liší na pohled tím, že rukola má velmi výrazně vykrajované listy zářezy ve tvaru laloků. Prodávát semena rockety coby semena rukoly nemají problém ani specializované e-shopy.

 Hledat v našem katalogu Přihlásit se

Hlava na svět [Dárky pro celou rodinu](#) [Novinky](#) [Zboží v akci](#) [Blog](#) [Doprava a platba](#) [Slovensko](#) [Jak nakoupit?](#) [Kontakty](#)

Rukola setá - *Eruca sativa* - semena rukoly - 250 ks



V dnešní době velmi oblíbená rukola setá se může pěstovat podobně jako řeřicha - na záhonku nebo v nádobách doma či na balkóně. Rukolu lze rychlit na misce s vatou.

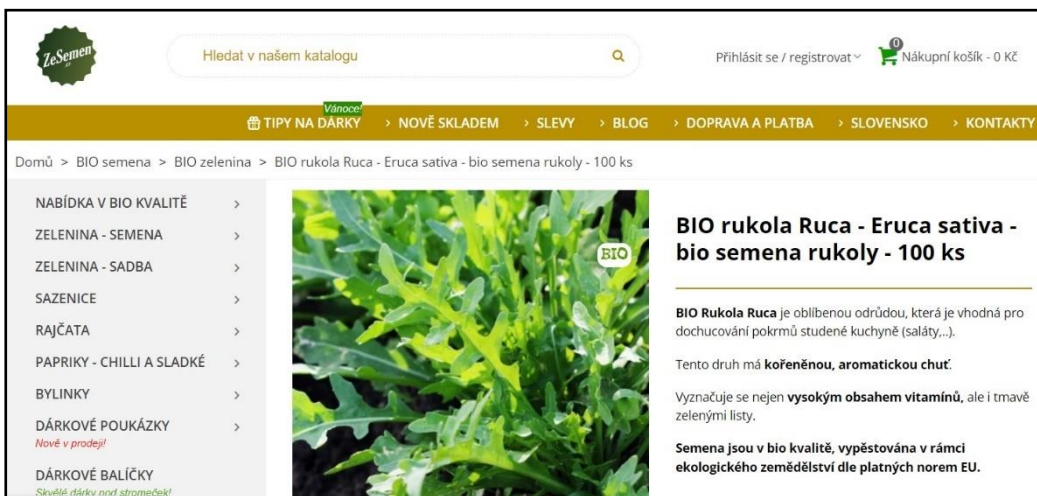
Díky svému obsahu vitamínů je vhodná pro obohacení jídelníčku během zimy. **Snižuje krevní tlak, má antioxidační účinky a pomáhá předcházet civilizačním chorobám.**

25 Kč s DPH
Odešleme dnes, nebo následující pracovní den

Skladem

- 1 +

Některé si k tomu ještě dodají pro vyšší atraktivitu garanci bio kvality.



ZeSemena

Hledat v našem katalogu

Přihlásit se / registrovat

Nákupní košík - 0 Kč

Vánoce
TIPY NA DÁRKY > NOVÉ SKLADEM > SLEVY > BLOG > DOPRAVA A PLATBA > SLOVENSKO > KONTAKTY

Domů > BIO semena > BIO zelenina > BIO rukola Ruca - Eruca sativa - bio semena rukoly - 100 ks

NABÍDKA V BIO KVALITĚ >
ZELENINA - SEMENA >
ZELENINA - SADBA >
SAZENICE >
RAJČATA >
PAPRIKY - CHILLI A SLADKÉ >
BYLINKY >
DÁRKOVÉ POUKÁZKY >
Nové v prodeji
DÁRKOVÉ BALÍČKY
Skvělé dárky pro stromečkáře

BIO rukola Ruca - Eruca sativa - bio semena rukoly - 100 ks

BIO Rukola Ruca je oblíbenou odrůdou, která je vhodná pro dochucování pokrmů studené kuchyně (saláty,...).

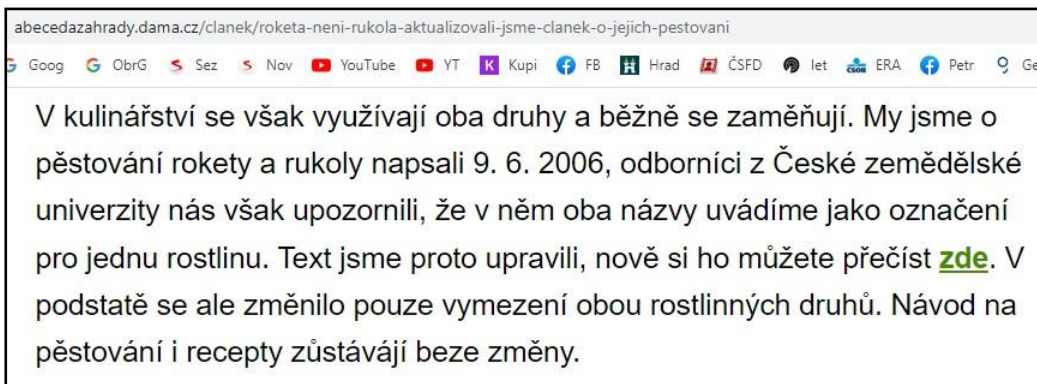
Tento druh má **kořeněnou, aromatickou chuť**.

Vyznačuje se nejen **vyšším obsahem vitamínů**, ale i tmavě zelenými listy.

Semena jsou v bio kvalitě, vypěstována v rámci ekologického zemědělství dle platných norem EU.

To samé se běžně stává ve specializovaných prodejnách pro zahrádkáře, kde na dotaz, jaký je rozdíl mezi rukolou a roketou, obě tam coby semínka poptávaná, tak se dozvíte, že žádný. Ale je, a to velký, semena rukoly u nás běžně nejsou k mání, leda extrémně drahá.

A někdo zase naštěstí pochopil doporučení odborníků:



abecedazahrady.dama.cz/clanek/roketka-neni-rukola-aktualizovali-jsme-clanek-o-jejich-pestovani

Goog ObrG Sez Nov YouTube YT K Kupi FB Hrad ČSFD let ERA Petr Ge

V kulinářství se však využívají oba druhy a běžně se zaměňují. My jsme o pěstování roketky a rukoly napsali 9. 6. 2006, odborníci z České zemědělské univerzity nás však upozornili, že v něm oba názvy uvádíme jako označení pro jednu rostlinu. Text jsme proto upravili, nově si ho můžete přečíst [zde](#). V podstatě se ale změnilo pouze vymezení obou rostlinných druhů. Návod na pěstování i recepty zůstávají beze změny.

Takže další pojednání bude o u nás pěstovatelné náhradě rukoly, kterou je

ROKETA

Roketa setá (*Eruca sativa*) má nezaměnitelné místo nejen ve středomořské, ale i v naší kuchyni. Mladé lístky jsou vynikající na salát, ať již jako jeho plný základ, do mixu s další zeleninou, jako třeba s rajčaty, s mangoldem, neuškodí jí trocha česneku, někdo ji dokonce kombinuje s ovocem, od exotického ananasu, jižních pomerančů nebo domácích plodů léta a podzimu, tedy hrušek. Možno ji použít do pomazánek nebo na ozdobu studených mís a obložených chlebíčků. I komerčně používané bagety mívají vložené listy rokety, vzhledem k ceně třeba i rukoly, které se u nás dá koupit již sklizená, ovšem cena není nikterak, oproti jemně kořeněné chuti lahodná. Jako obloha skvěle doplňuje třeba rizoto, těstoviny, nebo mořské plody. Lze ji zpracovat i tepelně, i když popravdě její kouzlo je v čerstvé křehkosti. Ovšem udělat z ní náhradu špenátu je rozhodně smysluplné až u starších listů. Dá se také krátce orestovat, jak jinak, než s použitím olivového oleje.

Její pěstování není nikterak náročné, a to ani na půdu. Kdo má skleník, může mít tu možnost jako já ji tam vysévat již v polovině února, nicméně lze snadno pěstovat doma, doporučováno je po způsobu řeřichy třeba jen na vlhké vatě. Občas doporučované uchování zamražením je u rokety vcelku neproduktivní, je pak použitelná leda tak k tepelnému zpracování, třeba i na polévku. Ovšem lepší způsob je udělat si z ní pesto na těstoviny, nebo ji naložit do oleje, opět pochopitelně olivového.

Roketa se u nás objevila volně rostoucí na samém počátku 20. století, konkrétně roku 1900, když předtím se již ve století devatenáctém, po exportu ze Středomoří, pěstovala pro kulinářské účely.

RŮŽIČKOVÁ KAPUSTA

Tato rostlina se často pyšní titulem královna zimní zeleniny, zatímco latinsky je pojmenována *Brassica oleracea* convar. *gemmifera*. V dnešní době jsou sice i přes zimu obchody plné všemožného ovoce a zeleniny celoročně, tyto kapustičky však jsou odolné proti zimě a tak je možné je sklízet čerstvé z vlastní zahrádky ještě pod sněhem a za mrazu.

V kuchyni mají kapustičky mnoho možností využití, známé jsou jako dušené, a to jako hlavní chod, nebo příloha k masu, či přímo dušené s masem společně. Dá se z nich udělat krémová polévka, nebo pár kapustiček vhodit do vícedruhové zeleninové polévky. Chutnají smažené, polité máslem, posypané nebo zapečené se sýrem, nejlépe parmezánem. Oproti jiným zmíněným zeleninám syrová zas až tak k jídlu není. Nicméně ideální doba tepelného zpracování je od 5 do 10 minut, aby nezhořkla.

Růžičková kapusta obsahuje vitamíny B, E a C, draslík, mangan, vápník, hořčík a síru, pro jejíž přítomnost se to s touto zeleninou nemá přehánět je třeba množství omezit. Zato plně prospěšné jsou naopak z vitamínů skupiny B thiamin a kyselina listová, tedy vitamíny B1 a B9. Další složky jsou bílkoviny, glycid a vláknina. Napomáhá k detoxikaci, má nízkou kalorickou hodnotu, je tedy vhodná pro redukční diety, a vlastně i pro diabetiky, jelikož stimuluje navyšování hladiny inzulínu v těle.

Pěstování nevyžaduje žádná specifika, jen je nutno počítat že v době, než přijdou chladné dny, zachutná rostlina běláskům, mšicím a podobné havěti. Přežije ale teplotu až 15 stupňů pod bod mrazu, takže je k mání stále čerstvá. Zcela logicky jako její uskladnění se nabízí mražení, mnohdy tak může jít namrzlá ze záhonu rovnou k hlubokému zmražení na horší časy.

ŘEDKVIČKY

Ředkvička, neboli ředkev setá (*Raphanus sativus* var. *sativus*), patří mezi kořenové zeleniny. Její odrůdy se liší nejen tvarem, kdy bývají kulaté, nebo podlouhlé, a barvou od obvyklé červené a bílé po černě fialovou. Dužina uvnitř je ale bílá.

Nejčastější konzumace je čerstvá, pokud možno rovnou ze záhonu, kdy je křupavá a šťavnatá. Zdobí se jí saláty, studené mísy, dává se do pomazánek, na chleba i k masu. Komu vadí jejich výrazná, někdy až ostře štiplavá chuť, může ji zmírnit oloupáním, nebo nakrájením a posolením, kdy se po krátkém odležení část látek vyplaví. Do salátů se dají přidat i květy a listy, z kterých je možné uvařit „špenát“. Při nadúrodě, kdy je třeba kořeny rychle zpracovat, aby nezdřevnatěly a nevytáhly se, se z nich dá udělat ředkvičkové zelí, které má pak v případě nejčastějších červených ředkviček narůžovělou barvu.

Ředkvička je nízkokalorická zelenina, obsahuje vitamín C, K, skupinu vitamínů B včetně kyseliny listové, beta karoten, fosfor, zinek, draslík, selen a síru (kvůli ní je třeba ji nekonzumovat nadměrně). Její kořen obsahuje malý podíl vlákniny.

Pěstování je opravdu snadné, do skleníku je možné ji vysévat již v polovině února, vzhledem k zanedbatelné ceně semínek to lze zkusit i přímo venku, pokud již půda není promrzlá a chránit ji tmavou textilní zahrádkářskou fólií. Je třeba nedávat semeno v řádku blízko sebe, klíčivost je rychlá a vysoká, takže pak odpadne nutnost prothávání, hustý výsev s kořeny namačkanými vedle sebe opravdu není k ničemu. Ideální je po dvou týdnech provést nový výsev a mít tak stále čerstvé výpěstky. Bohužel v létě je třeba dát si s pěstováním oraz, ředkvičky sice vyrostou, ale zcela nepoživatelné, dřevnaté a malinkaté kořeny se ani nedají nějak zpracovat, ředkvička je proto definována i jako

plodina krátkého dne, dlouhý letní den sice svědčí jejímu pěstování na semeno, ale ne pro jídlo. Období pro pěstování je tedy jaro a podzim a i tehdy je třeba je pravidelně zalévat, aby se nezastavil jejich růst a kořen byl křehký.

Uchování nebývá obvyklé, i utržené ze záhonu vcelku rychle ztrácí vše, kvůli čemu si jí kupujeme, nebo pěstujeme. Dá se sice naložit a sterilizovat, nebo zavařit ve zmíněné formě náhrady zelí, ale není nad čerstvou.

Zmínky o ní jsou již v dobách budování pyramid, tedy v období starověkého Egypta, k nám doputovala pravděpodobně v 18. století, což je vzhledem k její nenáročnosti zarážející.