

# Svěží KUCHAŘKA

#podlegrusovky



*Lucie Grusová*



Text, foto © Lucie Grusová, 2021

Ilustrace, layout, grafická úprava obálky © Naďa Moyzesová, 2021

**ISBN 978-80-906905-3-0**

Svěží  
**KUCHAŘKA**

#podlegrusovky



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

---

# 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
Česnek .....	27
Dýně .....	28
Fazolové lusky .....	29
Hrášek .....	30
Chřest .....	31
Kedlubna .....	32
Květák .....	33
Lilek .....	34
Medvědí česnek .....	35
Mrkev .....	36
Okurka .....	37
Paprika .....	38
Polníček .....	39
Pórek .....	40
Rajčata .....	41
Rebarbora .....	42
Ředkvičky .....	43
Řepa .....	44

Saláty listové .....	45
Špenát .....	46
Zelí hlávkové .....	47
OVOCE	
Borůvky .....	50
Broskve .....	51
Jablka .....	52
Jahody .....	53
Maliny .....	54
Meruňky .....	55
Ostružiny .....	56
Rybíz .....	57
Švestky .....	58
Třešně .....	59
NETRADIČNÍ SUROVINY	
Coconut aminos (kokosová aminos omáčka) .....	62
Curry pasta (červená, zelená, žlutá) .....	62
Erythritol .....	63
Ghí .....	63
Chia .....	64
Kakaové máslo .....	64
Kokosová mouka .....	65
Kokosový cukr .....	65
Kokosový olej .....	66
Mandlová mouka .....	66
Psyllium .....	67
Sezamový olej .....	67
Sléz maurský .....	68
Tahini (tahina, tehina) .....	68
Tapioková mouka (škrob) .....	69
Xylitol (xylit) .....	69

## RECEPTY

### SNÍDANĚ

Bílá granola .....	73
Květákové kedgeree .....	77
Míchaná vejce s fazolkami a rajčaty .....	83
Rychlá ranní kaše .....	87
Shakshuka a vejce v očiřtci .....	91
Snídaňová cuketová hnízda .....	97
Snídaňové čokoládové tuftíky .....	101
Turecká vejce Cilbir .....	105

### POLÉVKY

Gazpacho .....	113
Hebký mrkvový krém .....	117
Hrářkový krém s pistáciemi a mátou .....	121
Jarní kuřecí polévka .....	127
Koprová polévka s lososem .....	133
Krémová salátová polévka .....	137
Minestrone s mozzarellovými kostičkami .....	141
Ředkvičková polévka .....	147

### HLAVNÍ JÍDLA

Bylinková panenka s teplým květákovým salátem .....	153
Cuketové špagety s pečenými rajčaty a fetou .....	157
Čevapčiči s kedlubnovými hranolky .....	161
Gyros v oopsie plackách .....	167
Houby na smetaně s brokolicovými noky .....	173
Hovězí burger obouručák .....	179
Hovězí ragú s houbami .....	185
Indické vepřové curry s mango chutney .....	191
Křupavý bůček pěti vůní Siu Yuk .....	197
Kuře na paprice .....	203
Kuřecí jalfrezi s květákovým pilafem .....	209
Kuřecí karbanátky s ředkvičkovým salátem .....	215
Kuřecí prsa s balzamikovou zeleninou .....	219
Kuřecí prsa s květákovou „polentou“ .....	223
Kuřecí souvlaki s řeckým salátem a tzatziki .....	229
Květáková falafel miska .....	235

Paprikový bok s kyselými okurkami .....	241
Pečená ďábelská krkovička .....	247
Pečená lilková směs s mozzarellými těstovinami .....	251
Pečené bylinkové kuře s jarní zeleninou .....	257
Pečené lečo .....	263
Rajská omáčka s masovými kuličkami .....	269
Sekaná s celerovým „bramborovým“ salátem .....	273
Skotská křepelčí vejce s lososem .....	279
Světová křupavá kuřecí křídla .....	285
Španělská vepřová pánev .....	291
Thajské cuketové curry s masovými kuličkami .....	297
Tvarohové nočky s jahodami .....	303
Vepřové nudličky s brokolicí .....	307
Zapečené cuketové mexické rolky .....	313
<b>RYCHLOVKY</b>	
Cuketový salát se sušenou šunkou .....	323
Dýňová směs se sekanou .....	327
Grilované nektarinky s tvarohem .....	331
Kari květák s kuřecím masem .....	335
Kedlubnové stir fry .....	339
Korejská zeleninová palačinka .....	345
Kořeněná treska s rebarborovou salsou .....	349
Křupavé kuřecí plátky se zeleninou .....	353
Kuřecí prsa s chřestem a citrónovou omáčkou .....	359
Květákové „halušky“ s brynzou .....	365
Meruňkové kuře se sezamovou „rýží“ .....	369
Pečený hermelín se špenátovým salátem .....	373
Restované ředkvičky s pažitkovým dipem .....	377
<b>SALÁTY</b>	
BLT salát .....	383
Caesar salát s kuřecím masem .....	387
Cobb salát .....	393
Čerstvé nekvašené kimči .....	397
Ledový salát s modrým sýrem .....	401
Letní zeleninový salát se sýrem a vejci .....	405
Nicoise salát .....	409

Pikantní cuketový salát .....	413
Rajčatový salát s jogurtovými kuličkami .....	417
Salát s grilovanými broskvemi a sušenou šunkou .....	421
Salát z pečených paprik .....	425
Salát z pečených rajčat a lilku .....	429
Špenátový salát se slaninou a vejci .....	433
<b>CHUŤOVKY</b>	
Cuyoza knedlíčky .....	439
Guacamole .....	443
Htipiti dip s křehkými kreky .....	449
Kvašené ředkvičky .....	455
Lilkový dip moutabal se sezamovými plackami .....	459
Nakládaná vejce .....	465
Nakládané cukety s domácím „balkánským“ sýrem .....	469
Pečená mrkev s feta dipem .....	475
Pomazánky .....	479
Avokádová pomazánka .....	480
Bůčková pomazánka .....	481
Budapeštská pomazánka .....	482
Cuketová pomazánka .....	483
Česneková pomazánka .....	484
Dýňová pomazánka .....	485
Hermelínová pomazánka .....	486
Hrášková pomazánka .....	487
Houbová paštika .....	488
Lilková pomazánka .....	489
Nivová pomazánka .....	490
Pažitková pomazánka .....	491
Pikantní masová pomazánka .....	492
Pomazánka s červenou řepou .....	493
Rybí pomazánka .....	494
Ředkvičková pomazánka .....	495
Tuňáková paštika .....	496
Špenátová pomazánka .....	497
Slunečnicová pomazánka se sušenými rajčaty .....	498
Topinková hermelínová pomazánka .....	499
Tvarůžková pomazánka .....	500



Vajíčková pomazánka .....	501
Osvěžující nápoje .....	503
Kouzelná limonáda .....	504
Jogurtové lassi .....	505
Ledový chai latte .....	506
Okurková limonáda .....	507
Zmrzlinová citronáda .....	508
<b>DEZERTY</b>	
Borůvkové dortíky .....	513
Jahodový dort se zakysanou smetanou .....	519
Jogurtová pěna s rebarborovým přelivem .....	525
Křehké letní tartaletky .....	529
Okurkové nanuky s mátou .....	535
Ostružinová zmrzlina .....	539
Třešňová bublanina .....	543
Tvarohový koláč s rybízem .....	547
<b>NA CESTY</b>	
Frittata se zelenými fazolkami .....	553
Ořechové tyčinky .....	557
Pečené celerové „bramboráky“ .....	561
Sušené maso .....	565
Tuňákové placičky se sriracha majonézou .....	571
<b>PŘÍLOHY</b>	
Barevná květáková rýže .....	579
Gratinovaná kedlubna s pórkem .....	583
Kedlubnový salát se slaninou a hořčičnou zálivkou .....	587
Zeleninové tolárky .....	591
<b>PEČIVO</b>	
Česnekový chléb .....	597
Slunečnicový chléb .....	601
Tahini krekry .....	605
<b>SUROVINY</b>	
Ajvar .....	611
Domácí hořčice .....	615
Domácí jogurt .....	619

Domácí kečup	625
Domácí slanina	629
Chilli omáčka sriracha	633
Indická jogurtová omáčka raita	637
Indický sýr panýr	641
Krůtí prsa pečená v majonéze	647
Kořenící směsi	651
Dukkah	652
Garam masala	653
Grilovací koření	654
Gyros koření	655
Chorizo koření	656
Kari koření	657
Koření pěti vůní	658
Za'atar	659
Ochucená sůl	661
Houbová sůl	663
Bylinková sůl	664
Česneková sůl	665
Červená vinná sůl	666
Citrónová sůl se zeleným pepřem	667
Pomerančová sůl s rozmarýnem	668
Rajčatová sůl s bazalkou	669
Káвовá sůl	670
Šunková sůl	671
Křenová sůl s červenou řepou	672
Limetková sůl s koriandrem	673
Sriracha sůl	674
Thajská sůl	675
Pesto	677
Bazalkové pesto	678
Dýňové pesto	679
Hráškové pesto s mátou	680
Pesto z červené řepy	681
Pesto ze sušených rajčat	682
Špenátové pesto	683

---

## BYLINKY

Čerstvé bylinky v kuchyni .....	684
---------------------------------	-----

## REJSTŘÍKY

Rejstřík receptů podle typu jídla .....	686
---	-----

Rejstřík receptů podle stravovacího stylu .....	690
---	-----

Rejstřík surovin .....	694
------------------------	-----

## RECEPTY NAVÍC

Špenátová míchaná vejce .....	85
-------------------------------	----

Tapiokové těstoviny .....	255
---------------------------	-----

Sýrové trojúhelníčky (nachos) .....	318
-------------------------------------	-----

Mandlové trojúhelníčky (nachos) .....	319
---------------------------------------	-----

Ozdobný „cukr“ .....	516
----------------------	-----

Čínské jerky .....	568
--------------------	-----

Domácí majonéza .....	574
-----------------------	-----

---

# 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 nejzákladnějších 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 jaro a léto, 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 jarních a letních 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)



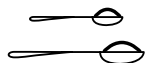
lžíce (15 ml)



zarovnaná lžička a lžíce



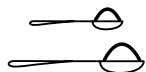
malá hrst



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](http://www.whole30.com), popřípadě u mě na stránkách [paleosnadno.cz/whole-30/](http://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](http://thepaleodiet.com), v českém jazyce pak na webových stránkách [blog.paleo-doupe.cz/co-je-paleo/](http://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](http://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](http://www.dietdoctor.com/low-carb) nebo [lowcarbinfo.cz](http://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
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	
Hrášek						S	S					
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
Okurka						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						
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 hlávkové	U	U	U			S	S	S	S	S	S	U

# Sezónní ovoce

OVOCE/MĚSÍC	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Angrešt						S	S	S				
Borůvky							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					

 jarní a letní 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)





ZELENINA



---

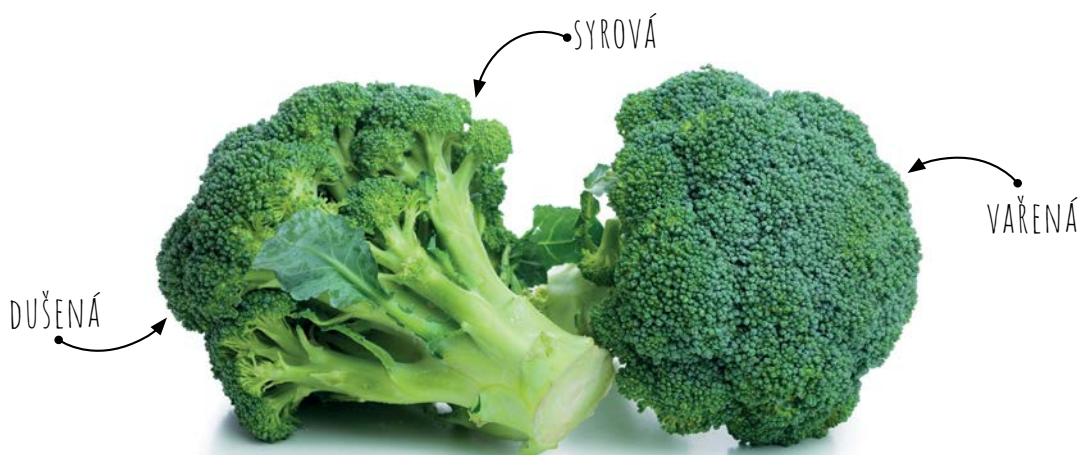
# BROKOLICE

Brokolice je jedlá rostlina, příbuzná kapustě a květáku. 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 za syrova.

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 stonk 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 „rýži“, 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 ragú, 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 tržišťích se běžně setkáte s různými odrudami 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



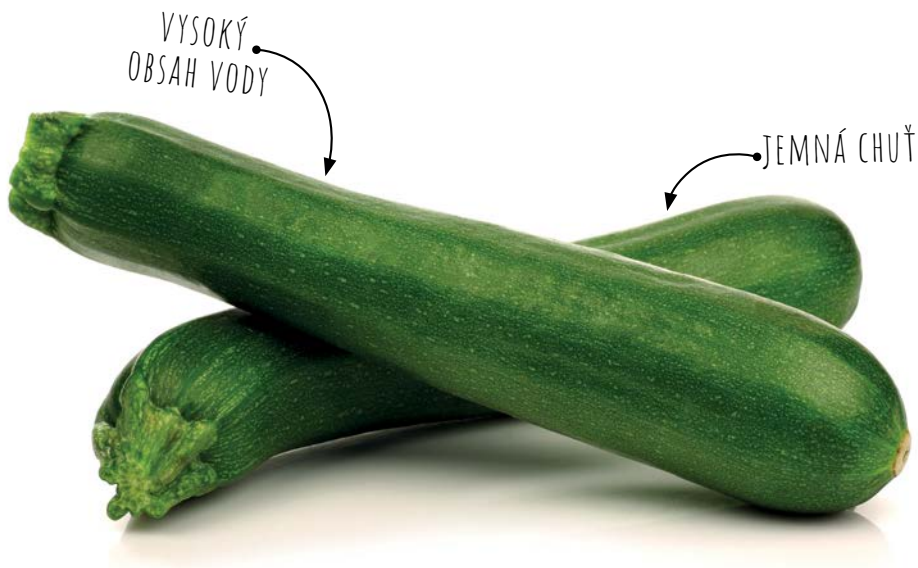
# CUKETA

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 za syrova – 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 spíži nebo v teplejší části lednice, protože s ohledem na vysoký obsah vody je teploty blízké se bodu mrazu mohou poškodit.



# 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.



# DÝŇĚ

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 ji seženete jen během podzimu. Nejdéle se dá koupit 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 slané nálevy.



---

# HRÁŠEK

Hrách je jednoletá popínavá rostlina známá v Evropě již od období neolitu a s pravděpodobným původem v oblasti východního Středomoří. I když jej podle dochovaných informací pěstovali již staří Římané, nezralá sladká semena hrášku začali jako první jíst Holanďané a ještě v 18. století byl hrách dostupný pouze vyšším vrstvám jako labužnická pochoutka.

Tato rostlina se pěstuje jak pro své plody (lusky), tak i semena (hrášek či hrách). Konzumovat lze ale prakticky celou rostlinu. Nezralé hrášky či celé lusky se v kuchyni používají jako zelenina, zralá semena naopak jako luštěnina. Podle úrovně zralosti mají hrách a hrášek také jiné nutriční hodnoty.

Květy a výhonky s typickou hráškovou chutí jsou skvělým doplněním čerstvých jarních zeleninových salátů. Jedlé celé lusky s ještě nevyvinutými semeny se hodí zejména do rychlých zeleninových směsí z pánve nebo samotné jako netradiční svěží příloha k masu. Zelené kuličky hrášku lze konzumovat za syrova přímo z lusků jako jarní chuťovku, v teplé kuchyni najdou uplatnění v různých polévkách, rizotech, zeleninových směsích, kaších a pyré, omáčkách na těstoviny či jako příloha. Jedlé lusky i zelený hrášek nevyžadují dlouhou tepelnou úpravu, proto jsou skvělou surovinou pro rychlé vaření.

Zelený hrášek se sklízí zhruba na přelomu června a července (podle ranosti vysetých odrůd), bohužel s velmi krátkou dobou uskladnění. Nezralá semena i lusky lze ale velmi snadno zamrazit, proto je hrášek v této podobě dostupný po celý rok.

Při nákupu čerstvého hrášku vybírejte pevné lusky se svěží zelenou barvou, bez viditelných otlaků, známek napadení plísní nebo jinými škůdci.

Celé lusky uchovávejte v chladu, ideálně při teplotách okolo 2 °C, a co nejdříve zkonzumujte. Velmi rychle totiž ztrácejí vláhu, svěžest i barvu. Čerstvý vyloupaný hrášek lze uchovávat v lednici maximálně 2 dny, pro pozdější použití ho krátce blanšírujte a zamrazte.



# CHŘEST

První důkazy o pěstování chřestu najdeme v egyptských pyramidách z období 2500 let př. n. l. a již běžně ho konzumovali staří Řekové a Římané. V Evropě se chřest nejdříve používal spíše jako léčivá rostlina, později jako lahůdka určená pouze pro vyšší vrstvy. Teprve v 18. století si našel cestu z feudálních zahrad na běžná pole. Česko je vyhlášeným pěstitelem chřestu a jako jeden z mála evropských jazyků pro něj máme vlastní pojmenování (ostatní názvy vycházejí z řeckého slova „asparagos“).

Obecně se rozeznávají tři základní druhy chřestu, které se liší způsobem pěstování. Chuťově nejjemnější je chřest bílý, který se během růstu zakrývá a chrání před světlem. Běžným způsobem se pak pěstuje chřest zelený a fialový, které mají výraznější chuť.

Nejčastěji se chřest podává krátce povařený a doplněný máslem, holandskou nebo sýrovou omáčkou. Oblíbené jsou i krémové polévky, slané koláče, rizota a saláty. Chřest lze vařit, blanširovat, péct, restovat i nakládat. Před použitím je potřeba odstranit dřevnaté konce a bílý chřest také oloupat.

Sklizeň této oblíbené místní suroviny začíná koncem dubna a trvá až do poloviny června.

Abyste si na chřestu opravdu pochutnali, kupujte jen ten nejčerstvější. Měl by být těžký a pevný na dotek, s uzavřenými a nevyschlými hlavičkami.

Chřest skladujte v chladničce při teplotě okolo 5 °C, uchovaný v pootevřeném sáčku nebo zakrytý vlhkou utěrkou. Spotřebujte ho co nejrychleji (maximálně do 1 týdne), protože delším skladováním se znehodnocuje jeho skvělá chuť a chřest ztrácí křehkost. Tu můžete případně částečně obnovit, pokud ho namočíte na několik desítek minut do mírně oslazené ledové vody.



# 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 za syrova, 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.





# 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 za syrova. 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 tržištích 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 růžicí dolů a košťálem nahoru, nejlépe v perforovaném mikrotenovém sáčku. Do něj ho ale vložte až po prvotním zchlazení, aby v sáčku nekondenzovala 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 blanšírovat – 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.

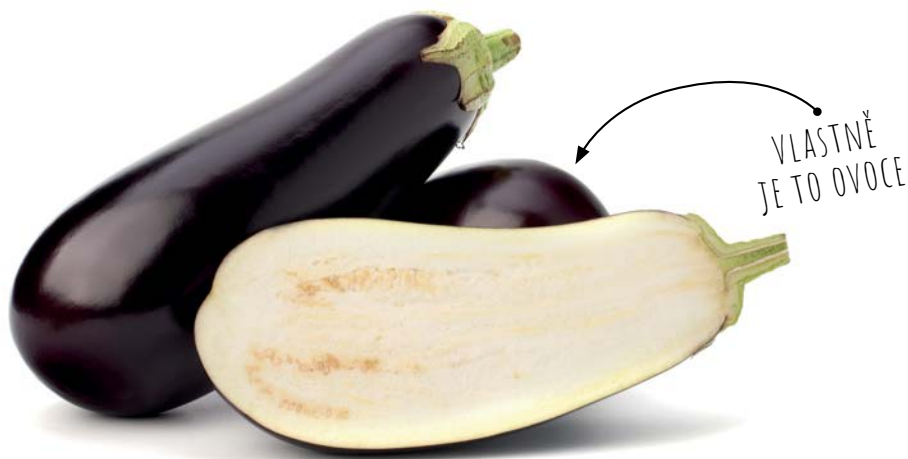
Ačkoli se považuje za zeleninu, botanicky se správně jedná o ovoce, stejně jako je tomu u rajčete, papriky a dalších lilkovitých. Na toto téma dokonce proběhly na americkém i evropském kontinentě soudní spory, paradoxně se zcela rozdílnými výsledky.

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.



# MEDVĚDÍ ČESNEK

Medvědí česnek je vytrvalá bylina vyskytující se běžně zejména v západní a střední Evropě.

Planě roste nejčastěji v lužních a listnatých lesích, kolem potoků a na úpatích svahů, kde vytváří velmi bohaté porosty. Pěstuje se jako léčivá bylina, surovina na vaření či jen na okrasu.

V kuchyni najde uplatnění všude tam, kde byste jinak použili klasický česnek. Má podobnou chuť, je ale méně štiplavý a aromatický. Čerstvý se používá jako bylinka k ochucení hotových jídel, lze ho přidat do zeleninových salátů a pomazánek, připravit z něj pesto, uvařit polévku či podusit na styl špenátu.

Rostlina je celá jedlá. Nať a listy se sklízí před vykvetením, v dubnu a květnu (při sběru je nutné dávat pozor na možnou záměnu s mladými listy jedovaté konvalinky), cibulky v srpnu a září.

Díky stále rostoucí oblibě medvědího česneku ho lze v jarních měsících již celkem běžně zakoupit v supermarketech a na tržistiších. Při nákupu vybírejte svazky se svěžími, pevnými a nepovadlymi listy.

Medvědí česnek doma zabalte do navlhčené utěrky či papírového ubrousku (nebo postavte do sklenice s vodou) a uložte do lednice. Spotřebujte ho co nejdříve, nejpozději do 5 dní. Pro pozdější použití můžete listy s natí nasekat nadrobno a zamrazit, nebo smíchat s větším množstvím soli a uložit do chladu.



# 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 za syrova, 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. Vyhnete 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.



# OKURKA

Okurka setá je jednoletá rostlina patřící mezi tykvovitou zeleninu (podobně jako dýně, meloun a cuketa). Původně pochází z vlhkých a teplých krajů Indie a Číny, čemuž odpovídá i její způsob pěstování. Druhy okurek lze rozdělit na dva základní typy – hadovky a polní. Ty první jsou hodně choulostivé, proto potřebují skleníky či fóliovníky. Mají podlouhlý tvar, nevýrazná semena a téměř hladkou, tenkou slupku. Ty druhé lze pěstovat poměrně snadno na poli, protože nejsou až tak náročné na teplo a odolávají i běžným výkyvům počasí. Mají silnější slupku a také výraznější semenovou část. Malé plody polních okurek (nakládačky) se často používají k zavařování.

Okurky mají vysoký obsah vody, proto jsou nízkokalorické. S oblibou se používají zejména ve studené kuchyni na přípravu různých salátů, lze je ale i tepelně upravovat. Nutnost loupání či vyříznutí středové části se semeny záleží na odrůdě a způsobu použití.

Hlavní sezóna okurek je u nás od půlky května do půlky září.

Při nákupu se okurky dají velmi dobře vybírat podle vzhledu. Na omak by měly být pevné, nepotlučené, bez naměkklých a poškozených míst. Pružné, měkké okurky již nejsou čerstvé.

Díky vysokému obsahu vody jsou plody okurek citlivé na chlad. Ideální teplota pro skladování se pohybuje mezi 8 až 15 °C, proto je uložte raději na chladnější místo v kuchyni než do lednice. Při nižších teplotách a vysoké vlhkosti se na okurkách začnou brzy objevovat blátivé skvrny. V chladničce v zásuvce na zeleninu okurky vydrží přibližně 3–4 dny, při optimálních skladovacích podmínkách až několik týdnů.

OSVĚŽUJÍCÍ



# 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 za syrova 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) nezanesli 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



# 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 za syrova, 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.

Letní odrůdy se sklízí již v červenci, ty zimní od září. Pórek lze ale dlouhodobě ponechat na záhoně (až do  $-15\text{ }^{\circ}\text{C}$ ), aniž to ovlivní jeho kvalitu a chuť. 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. 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.



---

# REBARBORA

Rebarbora (reveň kadeřavá) je vytrvalá rostlina původem z Asie, vyskytující se téměř po celém světě (v Čechách běžně na zahrádkách i volně v přírodě). Díky vysokému obsahu účinných látek má dlouhou tradici při používání v léčitelství.

I když je rebarbora z botanického hlediska zelenina, používá se spíše jako ovoce – po oloupaní a zbavení tuhého žebrovaní se vaří s cukrem do podoby džemů a kompotů, připravují se z ní různé dezerty. V kuchyni se k těmto účelům používají pouze řapíky. Listy a další části rostliny se nekonzumují z důvodu příliš vysokého obsahu kyseliny šťavelové. Tuto látku v nižší koncentraci obsahují i řapíky, rebarboře by se proto měli vyhnout lidé trpící revmatismem, dnou, onemocněním ledvin či močového měchýře, těhotné a kojící ženy a také děti do 10 let. U zdravého člověka ale běžné množství nepředstavuje zdravotní riziko. Pro snížení obsahu kyseliny šťavelové se doporučuje řapíky rebarbory krátce blanširovat (vyhněte se používání hliníkového nádobí). Nutno podotknout, že vyšší podíl této látky obsahuje také mák, špenát, kakao, mandle, čaj a káva.

Sezóna rebarbory je velmi krátká, přibližně od poloviny května do poloviny června. V pozdějším období totiž několikanásobně stoupá podíl kyseliny šťavelové i v listových řapících, a ty se stávají pro konzumaci nevhodné.

Při nákupu vybírejte pevné, nevyschlé řapíky, bez výrazných otlaků, známek plísně či napadení škůdci. Neřídte se jejich barvou – sytě červená nevypovídá o zralosti a chuti, ale spíše o konkrétní odrůdě. Správně sklizené řapíky se neodřezávají, ale vylamují těsně nad půdou. Roztřepené konce a přítomnost hlíny proto nejsou na závadu, spíše naopak svědčí o správném zacházení.

Rebarboru před uložením do lednice nemyjte, pouze odstraňte případné listy. Ideální teplota pro její skladování je okolo 1 °C, s vyšší koncentrací vlhkosti. Při optimálních podmínkách řapíky vydrží až 2 týdny, v lednici v přihrádce na zeleninu a ovoce většinou přibližně týden. Očištěnou nakrájenou rebarboru lze pro pozdější použití zmrazit.



# 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 krabičce, což zabrání vysušování a scvrkávání nebo naopak plísní. Přítomnost natě trvanlivost ředkviček neprodlužuje, spíše naopak. Proto ji před uložením do lednice vždy odstraňte. Mladou a čerstvou nat 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. Vráťí 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 za syrova (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 za syrova 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 sklepě 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 mokřý 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 % 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.



# ZELÍ HLÁVKOVÉ

Hlávkové zelí je košťálová zelenina blíže 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, 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.









OVOCE

---

# BORŮVKY

Borůvky, drobné bobulovité ovoce patřící do rodu brusnic, se v Čechách těší velké oblibě. Kromě tradičních, divoce rostoucích borůvek se můžeme v posledních letech stále častěji setkat i s tzv. kanadskými borůvkami, které byly vyšlechtěné pro pěstování na zahradě. Jejich plody jsou až dvakrát větší, než je tomu u lesních, mají silnější slupku a světlou dužinu bez typického tmavěmodrého zbarvení. Liší se i výživovými hodnotami (kanadské borůvky obsahují více cukru a naopak mají méně vlákniny, většiny vitamínů, minerálů a dalších účinných látek).

Oba druhy borůvek se používají zejména k přípravě různých dezertů, ať už pečených či nepečených, jako jsou například koláče, dorty, ovocné knedlíky, omáčky, rozvary, želé, džemy, koktejly, ochucené zmrzliny, jogurty a tvarohy.

Borůvky lesní i zahradní dozrávají (podle místních podmínek a také druhu těch šlechtěných) přibližně ve stejném období, nejčastěji od začátku července do konce srpna.

Při nákupu či sběru vybírejte pevné plody s výrazně tmavou barvou, bez jakýchkoliv známek plísně či napadení škůdci. Poničené bobulky raději odstraňte, protože se začnou brzy kazit a znehodnotí i ostatní.

Borůvky omývejte až těsně před konzumací či použitím, přílišná vlhkost jim nesvědčí. Uložte je do lednice, nejlépe nasypané v nižší vrstvě do keramické nádoby a zakryté. Lesní borůvky spotřebujte nejpozději do 3–4 dnů, kanadské borůvky díky pevné slupce vydrží o několik dní déle. Pro pozdější použití borůvky usušte, zavařte nebo zamrazte (nejdříve v jedné vrstvě na tácku a teprve po ztuhnutí je sesypte do větší nádoby nebo sáčku).



# BROSKVE

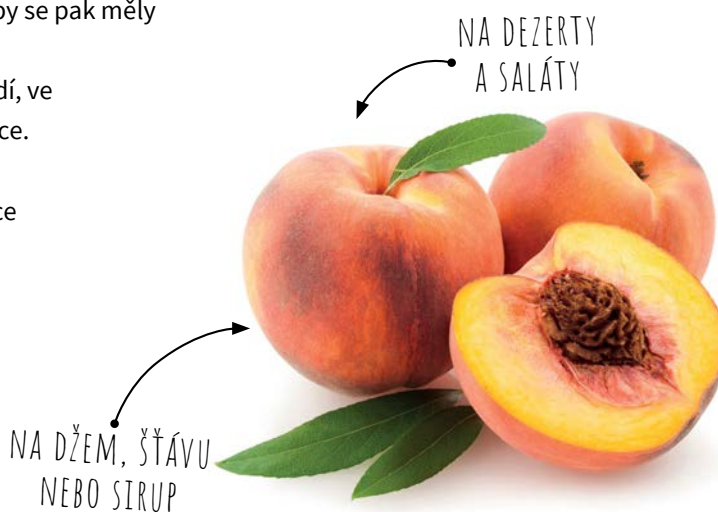
Broskve se původně začaly pěstovat v Číně přibližně před 4 tisíci lety a odtud se později rozšířily do celého světa. V současnosti je největší produkce broskví soustředěna do Středomoří (především Itálie a Španělska).

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 drůbežimu 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.



---

# 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.

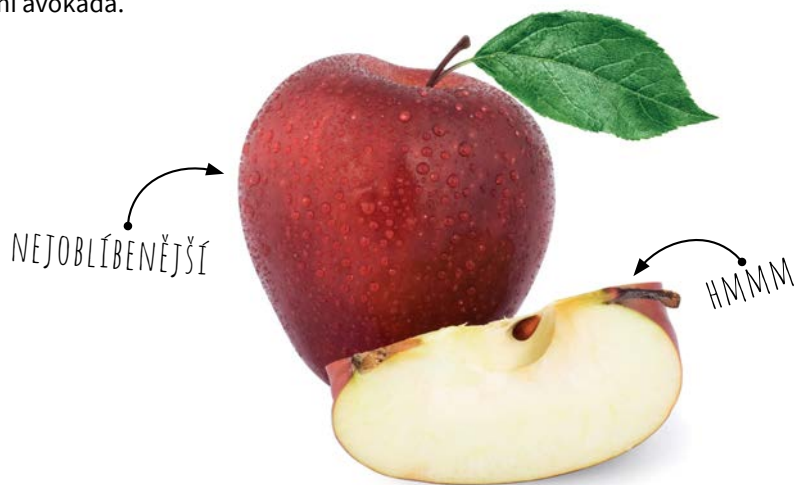
Kromě konzumace za syrova se jablka hodí k přípravě různých dezertů, kompotů, moštů, džemů či destilátů, skvělá jsou i v kombinaci s masem, uzeninami nebo sýry.

Dnes známe více než 20 000 odrud. Ty letní jsou oproti zimním více pevné, šťavnaté a chuťově výrazné, ale také méně sladké. Proto se lépe než na tepelnou úpravu hodí k přímé konzumaci, nebo do čerstvých ovocných a zeleninových salátů.

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 uchovávejte v lednici ve spodní přihrádce. Jen dejte pozor na současné uložení s jinými druhy ovoce. Jablka dokážou uspíšit 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 zbytečné 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 vyhněte nedostatečně zbarveným plodům se žlutými nebo zelenými místy. Dobrou kvalitu poznáte podle sytě zabarvených 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 vybírejte nepoškozené plody, bez známek plísně a spotřebujte je nejlépe do několika hodin.

Před uložením do lednice maliny vytrídte, 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.



# MERUŇKY

Meruňku obecnou do Evropy z její původní domoviny ve východní Asii přivezl již Alexandr Veliký. Této oblíbené peckovici se nejlépe daří v teplém a spíše sušším podnebí s mírnou zimou (v Česku zejména na jižní Moravě).

Meruňky se nejčastěji konzumují čerstvé, nebo se z nich připravují dorty, koláče, ovocné knedlíky, kompoty, džemy, šťávy, kaše, přesnídávky, zmrzliny atd. Uplatnění najdou ale i ve slaných receptech. K pečenému vepřovému masu je skvělá například hořčice smíchaná s meruňkovým rozvarem, k indickým curry se zase hodí meruňkové chutney.

Hlavní sklizeň probíhá od poloviny července do začátku září, a to těsně, pár dní, před plným (konzumním) dozráním plodů. Později jsou totiž již příliš měkké a citlivé na otlaky.

Při nákupu vybírejte meruňky z místní produkce, s výraznou barvou i vůní, ale stále pevné na omak.

Podle nutnosti dozrání je uskladněte 1–2 dny při pokojové teplotě, nebo uložte přímo do lednice, kde vydrží čerstvé asi 3 dny. Pro pozdější použití je můžete zavařit, usušit nebo zmrazit.



# OSTRUŽINY

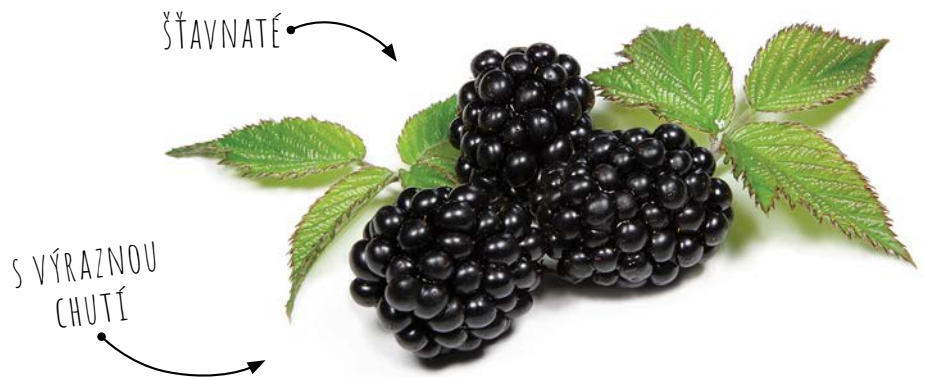
První zmínky o ostružinách pochází ze starověkého Egypta, kde se používaly k léčebným účelům, nicméně tehdy téměř výhradně pouze jejich listy. V Evropě je jako kulturní rostlina ostružina známá přibližně od 19. století, kdy byly z Ameriky přivezeny první keře. Ty sloužily ale spíše na okrasu. Dnes jsou 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 otlačené 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.





# RYBÍZ

Rybíz je ovocný keř plodící drobné jedlé bobule v malých hroznech. Původně pochází z oblasti severní Evropy a Asie, odkud se postupně přes pěstování v klášterních zahradách rozšířil i do měst a osad. Pro vysoký obsah vitamínů (například vitamínu C je v něm několikrát více než v citrónech) a dalších cenných látek byly jeho plody i listy v široké míře používány v léčitelství. Nejčastěji se setkáte s rybízem červeným, černým a bílým. Existuje ale i růžová odrůda, která má lahodnou sladkokyselou chuť.

Šťavnaté rybízové bobulky s příjemnou kyselou chutí lze konzumovat za syrova, častěji se ale používají na přípravu různých koláčů, kompotů, rozvarů, džemů, šťáv a domácího vína.

Červený rybíz se (podle konkrétní odrůdy) sklízí od června až do začátku září, černý a bílý od poloviny července do konce srpna.

Pro nákup vybírejte celé hrozny, protože samotné otrhané bobulky se mnohem rychleji kazí. Ovoce by mělo být pevné, nerozmačkané a bez známek napadení plísní či škůdci.

Rybíz bez otrhání či mytí uložte do lednice, kde vydrží až několik týdnů. Bobulky otrhané či opadané ze střapců ihned spotřebujte. Pro pozdější použití lze omytý a obraný rybíz snadno zamrazit (nejlépe v nádobách, ne sáčcích, ve kterých by hrozilo jeho rozmačkání). Při použití do koláčů bobulky předem nerozmrazujte, nasypete je na těsto přímo z mrazničky.



---

# 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 za syrova 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 dřívě, 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 ojíňený 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 prosypávají 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.



# TŘEŠNĚ

Třešně jsou oblíbeným drobným letním ovocem, řadícím se mezi peckoviny, které se na naše území původně rozšířilo z oblasti Asie. Jednotlivé druhy se od sebe liší barvou, pevností dužiny, velikostí a chutí plodů.

I když třešně nejlépe chutnají právě utržené ze stromu, v kuchyni své uplatnění najdou i při přípravě různých moučníků – koláčů, dortů, zmrzlin a ovocných krémů. Lze je zavařit v podobě kompotu, sirupu, rozvaru či džemu.

První třešně dozrávají už koncem května, jejich hlavní sezóna je ale zejména v červnu a červenci.

Při nákupu vybírejte pevné plody s výraznou vůní a ideálně také se stopkami (ty prodlužují jejich trvanlivost). Třešně by měly být plně zralé, protože na rozdíl od jiných druhů ovoce po utržení dále nedozrávají.

Doma je co nejdříve uložte do lednice, do přihrádky určené na uchovávání ovoce a zeleniny, kde vydrží až 1 týden. Izolujte je od případných aromatických potravin, protože velmi ochotně přebírají cizí pachy. Pokojová teplota třešním nesvědčí – velmi rychle totiž začnou kvasit a mohou způsobit zdravotní obtíže. Plody omyjte a zbavte stopek až těsně před samotnou konzumací. Pro pozdější použití lze třešně zavařit, zmrazit, kandovat a také usušit.





NETRADIČNÍ  
SUROVINY



---

# 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 závislostí 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 šalvěje 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 superpotravinu 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.

# KAKAOVÉ MÁSLLO

Jemně žlutý přírodní rostlinný tuk vyráběný drcením a lisováním kakaových bobů. Používá se v gastronomii i kosmetickém průmyslu. Jeho výhodou je dlouhá trvanlivost (při nižší pokojové teplotě ho lze uchovávat až několik let), odolnost proti vysokým teplotám při zahřátí (kouřový bod bývá uváděn okolo 200 °C) a také vyšší bod tání (rozpouští se při teplotách lehce nad 30 °C). Kakaové máslo lze zakoupit v prodejnách se zdravou výživou a čokoládovými produkty a také ve specializovaných obchodech s ořechy. Prodává se v podobě úlomků nebo peciček pro snazší použití, s přírodní kakaovou vůní či naopak deodorizované.



# 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 než polovina gramáže). Kokosovou mouku lze koupit v prodejnách se zdravou výživou i ve větších supermarketech.

# 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 vyzdvižována 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

Mandlová 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 by na rozdíl od klasické mandlové mouky měla být neodtučněná a spíše hrubší konzistence. Nicméně v označování mandlové mouky či moučky panuje obecný zmatek, takže se spíše řiďte výživovými hodnotami (zejména obsahem tuku) uvedenými na obale. Ve všech mých receptech používám neodtučněnou mandlovou mouku (jemně namleté blanširované mandle). Tu lze případně v poměru 1:1 nahradit usušenou pomletou drtí, která vám zbude po přípravě domácího mandlového mléka. Odtučněná mandlová mouka se chová spíše jako kokosová (hodně saje) a je jí potřeba dávkovat v menším množství. 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. Těto vlastnosti se využívá v lékařství k úlevě při trávicích obtížích (změkčuje stolici a zvětšuje její objem, čímž usnadňuje průchod trávicím traktem). V tenkém střevě člověka není stravitelná, v tlustém však poskytuje živnou půdu prospěšné probiotické mikroflóře. 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.

# SEZAMOVÝ OLEJ

Surovina velmi často používaná zejména v asijské kuchyni. Hodí se do různých stir fry a salátových zálivek, kterým dodá typickou, příjemně nahořklou chuť a oříškovou vůni. Můžete se setkat se dvěma základními druhy sezamového oleje – panenským, lisovaným zastudena, se světlou barvou a jen jemnou chutí a ne příliš výraznou vůní (vhodný zejména do studené kuchyně), a pak olejem z pražených semínek, který je tmavší a také intenzivněji voní a chutná po sezamu. I když sezamový olej patří mezi dražší suroviny, i malá lahvička vám vydrží poměrně dlouho, protože se do jídel používá jen v malém množství. Lze ho koupit v prodejnách se zdravou výživou, ve větších supermarketech a asijských obchodech s potravinami.

---

# SLÉZ MAURSKÝ

Čerstvé nebo sušené květy se používají v léčitelství při problémech s dýchacím a trávicím ústrojím, mají hojivé účinky na poraněnou kůži a podrážděné sliznice. Díky intenzivní barvě připraveného nálevu se tato bylina používá i při barvení látek a také v kuchyni do různých dezertů a nápojů. Výsledné zbarvení se mění podle pH přidávaných surovin – s neutrální vodou bude nálev sytě modrý, ale stačí přidat pár kapek něčeho kyselého a výrazně zrudne. Květy této kouzelné bylinky lze koupit ve specializovaných prodejnách s čajem a také přes internet. Obdobné použití mají i květy klitorie ternatské.

# TAHINI (tahina, tehina)

Pasta z najemno rozmletých sezamových semínek (loupaných či neloupaných). Tato surovina se tradičně používá v blízkovýchodní a středozezemní 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 jiných semínkových či oříškových máseľ (slunečnicového, mandlového, kešú aj.) 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.

# TAPIOKOVÁ MOUKA (škrob)

Jemná, přirozeně bezlepková surovina se škrobovitou konzistencí, neutrální chutí a vysokým obsahem sacharidů. Získává se namáčením drceného kořene manioku a následným sušením extrahované tekutiny. Uplatnění najde zejména v různých sladkých a slaných těstech, kterým dodává nadýchanost a zároveň křupavost. Při vaření ji lze použít i na zahušťování. Ze stejné rostliny se vyrábí i tzv. manioková mouka, která má ale jiné vlastnosti i použití (je hrubší, má tmavší barvu a vyšší obsah vlákniny, na českém trhu se s ní setkáte zatím spíše jen ojediněle). Tapiokový škrob (mouku) již celkem běžně koupíte v prodejnách se zdravou výživou, větších supermarketech a také u asijských prodejců.

# 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 štávy (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.



SNÍDANĚ







# BÍLÁ granola

Máte rádi bílou čokoládu? A různé křupavé oříškové směsi? Hledáte něco, co vám poskytne základ rychlé snídani, oživí dezerty a také poslouží jako svačinka zabalená s sebou na cesty? Ano? Tak tohle je recept přímo pro vás. Příprava je velmi jednoduchá, hotovo budete mít za hodinku. Jen je možné, že hned druhý den budete dělat větší množství do zásoby.

## — SUROVINY —

- 2 bílky
- pár kapek vanilkového extraktu
- 20 g sezamových semínek (2 plné lžíce)
- 60 g mandlových lupínků (2 velké hrsti)
- 20 g strouhaného kokosu (2 plné lžíce)
- 30 g kešů ořechů (1 větší hrst)
- 40 g sypkého sladidla podle vašeho stravovacího stylu
- 20 g kakaového másla (1 lžíce peciček)
- 15 g sušeného mléka (1 plná lžíce)

“  
Na přípravu  
granoly použijte  
kvalitní sušené mléko bez  
aditiv a ideálně plnotučné.  
Variantou jsou i rostlinná  
sušená mléka, například  
kokosové.  
”



70 minut



5 porcí

210 kcal / 880 kJ  
na 1 porci4 g S  
18 g T  
7 g BSnídani  
Chutovky  
Dezerty  
Na cesty  
SurovinyPrimal  
Low carb  
Bez masa

---

## POSTUP

- ☞ Vidličkou jemně našlehejte bílky s vanilkovým extraktem.  

---

*⊕ 2 bílky, pár kapek vanilkového extraktu*
  
- ☞ Přimíchejte sezamová semínka, mandlové lupínky, strouhaný kokos a rozdrčené kešú ořechy (stačí je rozmáčknout skleničkou na prkénku, nechceme vyloženě mouku).  

---

*⊕ 20 g sezamových semínek, 60 g mandlových lupínků, 20 g strouhaného kokosu, 30 g kešú ořechů*
  
- ☞ Směs rozetřete na plech vyložený pečicím papírem a vložte do trouby vyhřáté na 130 °C. Pečte 10–15 minut. Pak těsto odlepte z papíru a rozdrobte.
  
- ☞ Vraťte do trouby a za občasného promíchání a rozlámání větších kousků pečte dalších cca 25 minut. Ve výsledku by směs měla být krásně křehká a při doteku šustit.
  
- ☞ Přimíchejte sypké sladidlo a směs co nejlépe rozprostřete po celé ploše plechu.  

---

*⊕ 40 g sladidla*
  
- ☞ Granolu vraťte do trouby na dalších 5–10 minut, dokud se sladidlo kompletně nerozpustí (neměly by zůstat žádné viditelné krystalky).
  
- ☞ Směs vyndejte z trouby a do ještě horké granoly vmíchejte malé kousky kakaového másla. Nechte rozpustit a mírně vychladnout. Pak přimíchejte i sušené mléko.  

---

*⊕ 20 g kakaového másla, 15 g sušeného mléka*
  
- ☞ Granolu nechte kompletně vychladnout, pak ji přesypte do uzavíratelné nádoby a uložte do chladu (není nutná vyloženě lednice), kde vydrží i několik týdnů.
  
- ☞ Křehká směs se hodí ke snídani jako doplněk rychlé kaše (recept str. 87), jogurtu (recept str. 619), tvarohu, domácího termixu nebo přibináčku (str. 541). Lze s ní ozdobit i různé dezerty a poháry. Zabalená s sebou na cesty poslouží jako rychlá svačinka.

## TIPY

- ☞ Místo vanilkového extraktu můžete použít zrníčka z půlky vanilkového lusku nebo na špičku nože sušených.
- ☞ Sezamová semínka použijte bílá a loupaná. I ostatní ingredience jsou zvolené pro jejich světlou barvu. Nicméně můžete případně použít i jiné oblíbené suroviny.
- ☞ Granola by měla být krásně křehká a zcela vysušená, aby při skladování neplesnivěla. Proto dobu pečení příliš nezkracujte.
- ☞ Zároveň by ale neměla být upečená vyloženě dozlatova, proto dobu pečení a nastavenou teplotu upravte podle výkonu vaší trouby. Raději déle na méně stupňů než rychleji na vysokou teplotu.
- ☞ Celková doba pečení se bude trochu lišit i podle připravovaného počtu porcí. Při větším množství se doba o něco prodlouží, při menším naopak zkrátí.
- ☞ Pro účely tohoto receptu je nutné použít sypké sladidlo a nejlépe takové, které se při vyšší teplotě rozpustí a po vychlazení opět ztuhne (skvěle v tomto směru funguje erythritol), případně sladidlo zcela vynechat (někomu bude bohatě stačit sladkost kešů a sušeného mléka). Variantou je i jemné umletí zvoleného sladidla v elektrickém mlýnku na kávu (aby neskrípalo mezi zuby) a následné vmíchání do již hotové granoly.
- ☞ Kakaové máslo můžete případně zcela vynechat. Stejně tak i sušené mléko. Hlavní křehkost dodává vysušený bílek a pomalé pečení. Ale díky oběma uvedeným surovinám chutná granola podobně jako bílá čokoláda.
- ☞ Pro barvu a ochucení můžete do hotové granoly přimíchat mrazem sušené ovoce, například jahody nebo maliny. Ať už celé, nebo jemně rozemleté.



SUPER  
SNIDANĚ

# Květákové KEDGEREE

Tradiční kedgeree (čtěte kedčží) je oblíbená britská varianta snídaně, pocházející původně z Indie. Jak už to u mnoha receptů bývá, i u tohoto jídla existuje spousta variant. Ale základem je (téměř) vždy rýže, uzená treska, vejce, bylinky a výrazné koření. Lze ho jíst teplé i studené, proto se skvěle hodí do horkých letních dní.

## — SUROVINY —

100 g uzené makrely (½ hrnku)  
 600 g květáku (1 malý)  
 3 vejce  
 20 g ghí (1 plná lžíce)  
 1 bobkový list  
 80 g jarní nebo lahůdkové cibulky (4 střední)  
 6 g čerstvého zázvoru (0,5cm plátek)  
 80 g čerstvého hrášku (½ hrnku)  
 4 g česneku (1 střední stroužek)  
 5 g kari koření, recept str. 657 (1 zarovnaná lžička)  
 ½ citrónu  
 1 hrst čerstvé petrželky a/nebo koriandru  
 sůl  
 pepř



30 minut



2 porce

470 kcal / 1950 kJ  
na 1 porci18 g S  
30 g T  
28 g BSnídaně  
Hlavní jídla  
RychlovkyWhole30  
Paleo  
Primal  
Low carb

---

## POSTUP

☞ Uzenou makrelu zbavte kostí a kůže, rozlámejte na kousky a dejte zatím stranou.

⊕ *100 g uzené makrely*

☞ Květák rozeberte na jednotlivé růžičky a po dávkách rozdrťte ve větším elektrickém sekáčku (food procesoru) na zrníčka velikosti rýže. Nepoužívejte ponorný nebo stolní mixér, jinak budete mít z kvěťáku spíše kaši.

☞ Pokud elektrický sekáček nemáte, můžete květák nastroumat na hrubém struhadle nebo ho nasekat nadrobno nožem. V obou případech ale počítejte s tím, že budete mít květák úplně všude. ☺

⊕ *600 g kvěťáku*

☞ Květáková zrníčka nasypete do vhodné mísy, promíchejte se solí a nezakrytá vložte do mikrovlnné trouby (více v Tipech).

⊕ *sůl*

☞ Bez podlití „vlněte“ 8–12 minut (přesná doba závisí na počtu připravovaných porcí a výkonu vaší trouby), se dvěma až třemi promícháními. Květáková rýže by měla příjemně změkhnout a přitom zůstat krásně kyprá a nadýchaná.

☞ Během přípravy kvěťáku uvařte vejce nahniličko. Vložte je do vroucí vody a přesně po 8 minutách prudce zchladte v ledové vodě. Zastaví se v nich proces varu a žloutky zůstanou krásně polotekuté až do podávání.

⊕ *3 vejce*

☞ Ve velké pánvi rozežhřejte na střední teplotu ghí. Přidejte bobkový list, nejmenno nakrájenou cibulku (trošku zelené části si případně nechte na ozdobu talíře při servírování), nadrobno nasekaný nebo nastrouhaný zázvor.

⊕ *20 g ghí, 1 bobkový list, 80 g jarní nebo lahůdkové cibulky, 6 g čerstvého zázvoru*

☞ Směs jemně osolte a za častého míchání minutu restujte. Přisypte kuličky hrášku a restujte další minutu.

⊕ *sůl, 80 g hrášku*

☞ Vmíchejte rozdrcený česnek a nechte krátce rozvonět.

⊕ *4 g česneku*

☞ Přisypte kari koření a za stálého míchání zlehka opečte.

⊕ *5 g kari koření*

☞ Do kořeněného základu vmíchejte připravenou květákovou rýži a prohřejte. Podle chuti přidejte trošku šťávy z citrónu, sůl a pepř.

⊕ *šťáva z ½ citrónu, sůl, pepř*

☞ Přisypte připravené kousky makrely a zlehka promíchejte. Vše doplňte oloupanými vejci nakrájenými na čtvrtky a posypte petrželkou a/nebo koriandrem.

⊕ *1 hrst petrželky a/nebo koriandru*

☞ Hned podávejte. Můžete přímo v pánvi, odkud si každý nabere podle chuti.

---

## TIPY

- ☞ Pokud nemáte mikrovlnnou troubu, nebo se jejímu používání vyhýbáte, rozdrčený květák přidejte do připraveného kořeněného základu v pánvi a bez podlití za občasného promíchání poduste pod poklicí cca 15 minut do změknutí.
- ☞ Pro snížení rizika prasknutí vajec při vaření je nechte alespoň hodinu předem dojít do pokojové teploty (nedojde k pnutí skořápky při prudké změně teploty po ponoření do vroucí vody). Před vložením vajec do hrnce mírně snižte teplotu plotýnky, aby voda prudce neklokotala, a vejce do něj vkládejte opatrně, pomocí lžíce. Zabráníte tak jejich zbytečnému klepnutí o dno, které může zapříčinit prasknutí skořápky. Pro ještě větší jistotu můžete do vody přidat i lžici octa, který částečně zabrání vylití obsahu vajec z prasklé skořápky.
- ☞ Pokud máte rádi chuťově výrazná jídla, můžete ke kari přidat i další druhy koření, jako třeba kardamom, skořici, hořčičná semínka, římský kmín, mletá semínka koriandru či špetku chilli.
- ☞ Obdobně si lze hrát i se zeleninovým základem. Hrášek vynechejte, cibulku nahraďte šalotkou a do hotové směsi vmíchejte pár čerstvých rajčat, nakrájených na malé kostičky.





- ☞ Pro osvěžení můžete směs na stole doplnit ochuceným jogurtem (třeba raitou ze str. 637) či zakysanou smetanou – s troškou citrónu, nasekaným koriandrem, solí a pepřem.
- ☞ Pokud budete chtít kedgeree podávat tradičně, jako snídani, můžete si část surovin (květákovou rýži a vejce nahniličko) připravit dopředu a pak jen prohřát v pánvi v čerstvě orestovaném kořeněném základu.

**MŮJ TIP NAVÍC**

Tradičně se kedgeree podává s uzenou treskou. Zajímavou a rychlou variantou je i použití uzeného lososa.





# MÍCHANÁ VEJCE s fazolkami a rajčaty

Že jsou míchaná vejce nuda? Ale vůbec ne! Můžou chutnat pokaždé naprosto jinak, přesně podle toho, na co máte zrovna chuť. Přidejte do nich třeba čerstvý kozí sýr a sušená rajčata, rozdrobenou fetu a olivy, houby a klobásku, oblíbené pesto a bylinky, avokádo a trošku česneku, chřest a sušenou šunku, anebo sice netradiční, ale skvělou kombinaci zelených fazolek, rajčat a čedaru. A kdyby to bylo stále málo, určitě vyzkoušejte krásně barevná jarní špenátová vejce. Tip, jak na ně, najdete na konci receptu.

## — SUROVINY —

150 g čerstvých fazolových lusků (1 velká hrst)  
13 g sádla nebo ghí (1 zarovnaná lžice)  
60 g cibule (1 menší)  
4 g česneku (1 střední stroužek)  
60 g cherry rajčat (3 střední)  
1 chilli paprička – volitelně  
6 vajec  
60 g strouhaného čedaru\* (1 velká hrst)  
30 g smetany ke šlehání\* (2 lžice)  
sůl  
pepř



25 minut



2 porce

500 kcal / 2100 kJ  
na 1 porci10 g S  
37 g T  
28 g BSnídaně  
Hlavní jídla  
RychlovkyWhole30\*  
Paleo\*  
Primal  
Low carb  
Bez masa

\* Ve variantě paleo či Whole30 sýr vynechte a smetanu nahradte vývarem či vodou.

---

## POSTUP

☞ Očištěné fazolky (s odkrojenými stopkami a zbavené případných postranních vláken) vhodte do velkého množství prudce se vařící osolené vody a podle požadované křupavosti je vařte 5–10 minut.

---

⊕ 150 g fazolových lusků

☞ Pak je slijte a prudce zchladte – třeba pod tekoucí ledovou vodou nebo ve velké míse se studenou vodou a kostkami ledu.

☞ Po zchlazení fazolky slijte a nechte dobře okapat.

☞ Na tuku dosklovata orestujte nadrobno nakrájenou cibuli.

---

⊕ 13 g sádla nebo ghí, 60 g cibule

☞ Přidejte rozdrcený česnek, nadrobno nakrájená rajčata a podle chuti i nasekanou chilli papričku (zbavenou semínek). Krátce nechte rozvonět.

---

⊕ 4 g česneku, 60 g cherry rajčat, 1 chilli paprička (volitelně)

☞ Přisypte okapané a podle potřeby nakrájené fazolky. Vše zalijte vejci rozmíchanými se sýrem, smetanou, solí a pepřem.

---

⊕ 6 vajec, 60 g strouhaného čedaru, 30 g smetany ke šlehání, sůl, pepř

☞ Za občasného prohrnutí směs zahřejte za vyšší teploty do bodu, kdy vejce budou odspodu rychle tuhnout, ale na povrchu budou stále mírně tekutá. Stačí cca 1 minuta. V ten moment pánev odstavte stranou, obsah jen trošku promíchejte a nechte dojít zbytkovým teplem. Pak hned podávejte.

**RECEPT NAVÍC – ŠPENÁTOVÁ MÍCHANÁ VEJCE (2 porce)****SUROVINY**

25 g ghí nebo másla (2 zarovnané lžíce)  
40 g jarní nebo lahůdkové cibulky (2 střední)  
6 vajec  
60 g baby špenátu (2 plné hrsti)  
sůl  
pepř

- ☞ Jestli máte rádi barevná a chuťově zajímavá jídla, určitě si někdy připravte špenátová míchaná vejce. Zejména na jaře, kdy můžete navíc přidat třeba i medvědí česnek nebo spařené kopřivy, je to skvělá varianta, jak ozvláštnit snídaňový stůl.
- ☞ Na másle nebo ghí orestujte bílou část z jarní nebo lahůdkové cibulky nakrájenou nadrobno. Pro barvu přisypte i špetku mleté kurkumy.
- ☞ Pánev zalijte vejci rozmixovanými s baby špenátem, solí a pepřem. Za častého prohrnutí nechte směs ztuhnout do konzistence, jakou máte rádi. Pokud se nevyhýbáte mléčným výrobkům, můžete na závěr do míchaných vajec přidat i trošku strouhaného sýru.
- ☞ Podávejte posypané nadrobno nakrájenou zelenou částí cibulky a případně třeba i pažitkou nebo petrželkou.



# Rychlá RANNÍ KAŠE

Máte rádi ovesnou kaši a hledáte její alternativu? Nebo potřebujete mít po ruce možnost bleskově připravené snídaně? Pak je tahle domácí instantní kaše pro vás přesně to pravé ořechové. Když si směs připravíte dopředu, budete ji mít kdykoliv po ruce a samotné vaření vám nezabere víc než 5 minut. A to se zejména po ránu cení.

## — SUROVINY —

- 150 g kešů ořechů (1 hrnek)
- 30 g chia semínek (3 plné lžíce)
- 40 g kokosové mouky (4 plné lžíce)
- 70 g sušeného plnotučného mléka\* (7 plných lžic)
- 30 g sladidla podle vašeho stravovacího stylu



10 minut



4 porce

370 kcal / 1530 kJ  
na 1 porci20 g S  
25 g T  
14 g BSnídaně  
Rychlovky  
Dezerty  
Na cesty  
SurovinyPaleo\*  
Primal  
Low carb  
Bez masa

\* Paleo variantu bez mléčných výrobků najdete na konci receptu v Típech.

---

## POSTUP

☞ Umelte najemno kešů ořechy a chia semínka.

⊕ *150 g kešů ořechů, 30 g chia semínek*

☞ Prosejte je přes jemné sítko, abyste se zbavili větších nezpracovaných kousků (ty znovu umelte a prosejte).

☞ Umletou ořechovo-semínkovou směs smíchejte s kokosovou moukou (i ta by měla být co nejjemnější), sušeným mlékem a zvoleným sypkým sladidlem. Pokud používáte tekuté, v tomto kroku přípravu ho vynechte a přidejte ho až do uvařené kaše.

⊕ *40 g kokosové mouky, 70 g sušeného mléka, 30 g sladidla*

☞ Vzniklý základ kaše můžete přesypat do vhodné uzavíratelné nádoby a uložit do chladu a sucha, kde vám vydrží několik týdnů.

☞ Pro přípravu kaše pak stačí odebrat 80 g sypké směsi připravené podle receptu (případně odpovídající množství při úpravách), smíchat s 250 ml studené vody a za stálého míchání povařit 1–2 minuty do zhoustnutí. Ze začátku můžete vody dát případně méně a později ji podle potřeby dolít.

☞ Kaši můžete podávat teplou i studenou. Ať už samotnou, nebo ozdobenou čerstvým, mraženým či sušeným ovocem, oříšky, semínky, jedlými květy, skořicí, kakaem, nastrohanou čokoládou, pokapanou máslem, medem, datlovým či čekankovým sirupem. Zkrátka si ji pokaždé můžete udělat trošku jinou, podle vaší aktuální chuti a stravovacích zvyklostí.



## TIPY

- ☞ Na přípravu sypkého základu kaše ideálně použijte bílá chia semínka, která tolik neovlivňují výslednou barvu směsi.
- ☞ Nejen do hotové kaše, ale i přímo do směsi můžete přimíchat nastrohanou čokoládu, hořké kakao, rozemleté, mrazem sušené ovoce či jedlé květy (třeba ibišek nebo klitorii ternatskou). Můžete si tak hrát nejen s příchutí kaše, ale i její barvou.
- ☞ Pokud nemáte k dispozici sušené mléko, v sypkém základu ho vynechejte a při vaření přidejte do kaše místo vody klasické mléko nebo naředěnou smetanu. Jestliže se vyhýbáte mléčným výrobkům, použijte kokosové mléko mírně naředěné vodou, případně jinou rostlinnou alternativu.
- ☞ Až budete koncem léta grilovat a budete chtít podávat i nějaký rychlý zajímavý dezert, uvařenou kaši doplňte horkými, zprudka opečenými kousky broskví. Ty můžete pro lepší karamelizaci na řezu jemně potřít medem či posypat vhodným sypkým sladidlem.

I když tahle kaše není tím typickým jídlem, které si hotové zabalíte s sebou do batohu na výlet, velmi dobře se ale hodí tam, kde sice máte možnost si uvařit, ale chybí třeba lednice (například pod stan nebo při delších horských túrách).



# SHAKSHUKA a vejce v očistci

Když se zmíní vejce připravená se zeleninovou směsí, asi se většině lidí vybaví klasické lečo (i když do toho pravého maďarského vejce vlastně ani nepatří). Během léta, kdy dozrávají typické základní suroviny, rajčata a papriky, je to skvělá varianta na rychle připravené jídlo (recept str. 263). Zkuste se ale inspirovat i jinými podobnými recepty, jako je shakshuka (čtete šakšuka) a vejce v očistci. Ten první pochází ze severu Afriky a dnes je velmi oblíbený v blízkovýchodní kuchyni, ten druhý má zase své kořeny v Itálii. Každopádně oba stojí za vyzkoušení.

## — NA SHAKSHUKU —

500 g rajčat (5 středních)  
150 g čerstvé papriky (1 menší)  
120 g cibule (1 velká)  
25 g olivového oleje (2 lžíce)  
6 g česneku (2 menší stroužky)  
1 g mletého římského kmínu (1 zarovnaná lžička)  
3 g sladké papriky (1 plná lžička)  
60 g rajčatového protlaku (2 vrchovaté lžíce)  
4 vejce  
1 hrst čerstvé petrželky nebo koriandru (volitelně)  
sůl  
pepř

## — NA VEJCE V OČISTCI —

13 g olivového oleje (1 lžíce)  
4 g česneku (1 střední stroužek)  
1 chilli paprička nebo ½ lžičky chilli vloček  
600 g rajčat (6 středních)  
4 vejce  
sůl



50 minut



2 porce



uvedeno  
na konci receptu



uvedeno  
na konci receptu



Snídaně  
Hlavní jídla



Whole30  
Paleo  
Primal  
Low carb  
Bez masa

---

## SHAKSHUKA

☞ Jestliže vám v jídle vadí rajčatové slupky, doporučuji rajčata předem oloupat. Nařízněte je ve spodní části do kříže a vložte na několik vteřin do vroucí vody. Jakmile se slupka začne na řezu oddělovat od dužiny, rajčata přendejte do mísy s ledovou vodou. Nechte minutku odstát a pak oloupejte.

⊕ *500 g rajčat*

☞ Rajčata (ať už se slupkou, nebo oloupaná) nakrájejte na čtvrtky, vyřízněte z nich tužší středovou část a nasekejte nahrubo.

☞ Papriku zbavenou jádřince a bílého žebrování nakrájejte nadrobno, stejně tak cibuli.

⊕ *150 g papriky, 120 g cibule*

☞ Ve větší pánvi rozehřejte na střední teplotu olivový olej a za občasného míchání nechte zesklivatět cibuli.

⊕ *25 g olivového oleje*

☞ Přisypte nakrájenou papriku a pár minut restujte.

☞ Přidejte rozdrčený česnek. Za stálého míchání nechte krátce rozvonět a zasypte kořením. Krátce opečte.

⊕ *6 g česneku, 1 g mletého římského kmínu, 3 g sladké papriky*

☞ Vmíchejte rajčatový protlak a minutku osmahněte. Tím se trošku redukuje jeho nakyslá chuť a naopak mírně zesládne.

⊕ *60 g rajčatového protlaku*

☞ Do pánve přidejte rajčata. Promíchejte a směs podle chuti osolte a opeřete.

⊕ *sůl, pepř*



---

## VEJCE V OČISTCI

- ☞ Příprava vajec v očistci je velmi podobná s shakshukou, ale o něco jednodušší a kratší díky menšímu počtu surovin.
- ☞ V oleji nechte krátce rozvonět rozdrcený česnek. Přidejte nadrobno nakrájenou chilli papričku (zbavenou semínek a vnitřního žebrování) nebo chilli vločky a za stálého míchání je pár vteřin orestujte. Pokud nemáte rádi pálivá jídla, můžete chilli vynechat a naopak směs ochutit pepřem. Ale původní význam názvu tohoto jídla se tak trochu ztratí.

---

⊕ 13 g olivového oleje, 4 g česneku, 1 chilli paprička nebo ½ lžičky chilli vloček

- ☞ Do pánve přidejte rajčata (čerstvá či konzervovaná, loupaná nebo neloupaná). Osolte a za občasného míchání nechte cca 15 minut jemně probublávat.

---

⊕ 600 g rajčat, sůl

- ☞ Dál již pokračujte úplně stejně jako u shakshuky – ve směsi vytvořte důlky a v nich uvařte vejce, tak jak máte rádi.

---

⊕ 4 vejce

- ☞ Tradičně se vejce v očistci podávají s opečeným bílým chlebem (ten můžete nahradit například česnekovým chlebem ze str. 597 nebo slunečnicovým ze str. 601 – neplatí pro Whole30 či paleo). Velmi dobře ale chutnají i samotná či podávaná s květákovou rýží (recept str. 579).

## TIP

- ☞ Podobně jako mnohé jiné původní italské recepty i vejce v očistci se tradičně připravovala jen z pár základních surovin. Postupně do nich ale přibyly další. Třeba orestovaná nadrobno nakrájená cibule v základu, ochucení bazalkou či závěrečné posypání nastrohaným parmazánem nebo sýrem provolone. Každá varianta má něco do sebe, tak určitě vyzkoušejte.

“  
SHAKSHUKA  
390 kcal / 1650 kJ  
23 g S – 24 g T – 18 g B  
”  
1 porce

“  
VEJCE V OČISTCI  
270 kcal / 1130 kJ  
10 g S – 18 g T – 16 g B  
”  
1 porce







# Snídaňová CUKETOVÁ HNÍZDA

Pro někoho může být cuketa se svou nevýraznou chutí nudnou zeleninou. Já si ale myslím, že je to právě naopak! S jejím ochucením si můžete krásně hrát a přizpůsobit ho aktuální náladě. Nepotřebuje nijak dlouhou dobu tepelné úpravy, takže se hodí na přípravu rychlých jídel. A díky své konzistenci vyloženě vybízí, abyste vzali do ruky nějaké šikovné kuchyňské „udělátko“ a vychutnali si ji i v různých tvarech.

## — SUROVINY —

300 g cukety (2 menší)

4 bílky

60 g strouhané goudy, případně jiného tvrdého sýru\* (1 velká hrst)

60 g slaniny\*, recept str. 629 (6 tenkých plátků)

6 žloutků

sůl

pepř



30 minut



2 porce



430 kcal / 1790 kJ  
na 1 porci



7 g S  
31 g T  
29 g B



Snídaně  
Hlavní jídla  
Rychlovky



Whole30\*  
Paleo\*  
Primal  
Low carb  
Bez masa\*

\* Obměny pro jednotlivé stravovací styly najdete v Típech na konci receptu.

---

## POSTUP

☞ Oloupanou cuketu nastrouhejte na tenké nudle (pomocí škrabky julienne nebo spiralizéru).

⊕ *300 g cukety*

☞ Bílky smíchejte, nebo rozmixujte dohledka s najemno nastrouhanou goudou či jiným zvoleným tvrdým sýrem. Směs ochuťte solí a pepřem.

⊕ *4 bílky, 60 g strouhané goudy nebo jiného tvrdého sýru, sůl, pepř*

☞ Do sýrové směsi jemně vmíchejte nastrouhanou cuketu.

☞ Na plechu vyloženém pečicím papírem vytvořte z cuketových nudlí 6 hnízd s důlkem uprostřed. Vedle rozložte plátky slaniny.

⊕ *60 g slaniny*

☞ Vložte do trouby předem vyhřáté na 190 °C a pečte přibližně 15 minut.

☞ Pak plátky slaniny otočte a doprostřed každého cuketového hnízda umístěte žloutek.

⊕ *6 žloutků*

☞ Vraťte do trouby a podle požadované míry propečení žloutků pečte dalších 5–10 minut. Dávejte pozor na slaninu, ať se nespálí (případně ji vyndejte dříve).

☞ Upečená, ještě teplá cuketová hnízda na talíři posypte rozdrobenou křupavou slaninou a podle volby doplňte například nakrájeným avokádem, rajčaty a listovým salátem.

☞ Hned podávejte.

## TIPY

- ☞ Sýrovou směs můžete ochutit různým kořením – například uzenou paprikou a mletým římským kmínem, chorizo kořením (recept str. 656), kari kořením (recept str. 657) nebo nadrobno nasekanými sušenými rajčaty a bazalkou. Skvělou chuť dodají i bylinky nebo některá z ochucených solí (recepty str. 661–675).
- ☞ Před vložením do trouby můžete cuketová hnízda posypat strouhaným sýrem navíc.
- ☞ Pokud se naopak vyhýbáte mléčným výrobkům (například ve variantě Whole30 nebo paleo), lze sýr v receptu vynechat, případně nahradit troškou sušeného lahůdkového droždí.
- ☞ V bezmasé verzi pro dodání křupavosti místo slaniny použijte například nasucho opražená sezamová nebo slunečnicová semínka. Skvělá bude například i posypka ze str. 429.
- ☞ Při podávání jako hlavní chod do sýrové směsi vmíchejte i trošku nadrobno nakrájeného, předem upečeného masa – například z kuřete (recept str. 257) nebo kousky krůtí pečinky (recept str. 647).
- ☞ Skvělým doplněním budou i různé salsy – například guacamole (recept str. 443) nebo pico de gallo (recept str. 313).

## MŮJ TIP NAVÍC

Hnízda lze připravit i z jiných druhů zeleniny, například batátů, dýně, tuřínu, ředkve nebo kedlubny.



# Snídaňové ČOKOLÁDOVÉ TUFTÍKY

Jak by měla vypadat vaše ideální snídane? Na sladko a nejlépe připravená za pár minut? Pak je pro vás tenhle recept přímo jak dělaný. Ano, prvotní příprava nějaký čas zabere. Ale ráno pak už stačí sáhnout do zásob, nasypat do misky a přidat jogurt nebo zalít mlékem. Jen s tím názvem si budete muset nějak pohrát – kuličky to nejsou, ani čtverečky a boběčky by znělo divně. ☺

## — SUROVINY —

- 30 g másla\* (1 plátek silný 1 cm)
- 20 g hořké vysokoprocenní čokolády (2 čtverečky)
- 1 bílek
- 25 g sladidla podle vašeho stravovacího stylu
- 50 g jemně umleté mandlové mouky (3 vrchovaté lžičce)
- 15 g kokosové mouky (1 plná lžičce)



45 minut



3 porce

230 kcal / 980 kJ  
na 1 porci4 g S  
21 g T  
6 g BSnídane  
Chuťovky  
Na cesty  
SurovinyPaleo\*  
Primal  
Low carb  
Bez masa

\* V paleo či bezmléčné variantě máslo nahradte kokosovým olejem, případně ghí.

---

## POSTUP

☞ Na plotně nebo v mikrovlnné troubě zahřejte a rozpustte máslo.

⊕ *30 g másla*

☞ Odstavte, přihodte nalámanou čokoládu a rozpustte.

⊕ *20 g hořké čokolády*

☞ Smíchejte bílek a zvolené sladidlo. Přisypejte mandlovou a kokosovou mouku a vmíchejte čokoládovou směs.

⊕ *1 bílek, 25 g sladidla, 50 g mandlové mouky, 15 g kokosové mouky*

☞ Vypracujte do středně hustého a mírně lepivého těsta.

☞ Naplňte jím zdobící sáček a na plechu vyloženém pečicím papírem vytvořte malinké „tuftíky“.

☞ Vložte do trouby vyhřáté na 160 °C a pečte cca 12 minut. Pak nechte na lince vychladnout.

☞ Vychladnuté tuftíky podávejte jako variantu snídaňových cereálií, ať už s mlékem, smetanou či jogurtem (recept str. 619).

☞ Čokoládové minisušenky se hodí i jako svačinka zabalená s sebou na cesty. Využijete je také jako ozdobu různých pohárů a dezertů.

☞ Nasypané do uzavíratelné nádoby a uložené na chladnějším suchém místě vydrží několik měsíců.

## TIPY

- ☞ Místo čokolády můžete do těsta přimíchat trošku hořkého kaka, nebo třeba skořici.
- ☞ Nemáte k dispozici zdobící sáček? Můžete použít obyčejný mikrotenový – naplňte ho těstem, co nejvíce napěchujte a pak ustříhnete růžek.
- ☞ Podobně bude fungovat i vyválení těsta do tenkých nudliček a následné nakrájení na malinké kousíčky. Pro tyto účely těsto nejdříve dobře vychladte, aby ztuhlo a lépe se s ním pracovalo. Při použití sáčku je naopak lepší, když je těsto povolené. Proto ho použijte hned po smíchání.
- ☞ Bude záležet na tom, jak drobné tuftíky budete dělat a také jak velké plechy v troubě máte, ale jejich potřebný počet vás možná překvapí. I když se těsta zdá na první pohled málo, na 3 porce vyjdou téměř 2 zaplněné plechy.

## MŮJ TIP NAVÍC

“  
Aby se vám pečící papír při používání zdobícího sáčku nelepil na těsto a nezvedal se, můžete plech jemně omastit – papír se k němu přisaje a bude stabilnější.  
”





# Turecká VEJCE CILBIR

Velmi ráda ochutnávám nová jídla, baví mě objevování zajímavých receptů z různých světových kuchyní a s nadšením zkouším mnohdy netradiční kombinace surovin. Některá jídla mě zaujmou hned na první pohled, jiným zas tak úplně nevěřím. Třeba taková vejce s jogurtem. Na první pohled možná nuda. Ale nenechte se zmýlit! Tuhle pochoutku si už před staletími dopřávali otomanští sultáni a hned při prvním soustu pochopíte, proč se recept uchoval až dodnes a nejen v Turecku patří mezi ty nejoblíbenější.

## — NA CHLEBOVOU PLACKU —

60 g bílého tučného jogurtu, recept str. 619 (3 vrchovaté lžičky)  
1 vejce  
1 bílek  
40 g lněných semínek (4 zarovnané lžíce)  
30 g slunečnicových semínek (3 zarovnané lžíce)  
4 g prášku do pečiva (1 zarovnaná lžička)  
sůl

## — NA VEJCE CILBIR —

390 g bílého tučného jogurtu (8 vrchovatých lžic)  
10 g česneku (2 velké stroužky)  
30 g másla (1 plátek silný 1 cm)  
2 g chilli vloček (1 plná lžička)  
10 g olivového oleje (1 necelá lžíce)  
6 vajec  
ocet podle potřeby  
1 velká hrst čerstvého kopru  
sůl



40 minut



3 porce

610 kcal / 2530 kJ  
na 1 porci12 g S  
49 g T  
26 g BSnídaně  
Hlavní jídla  
Rychlovky\*  
PečivoPrimal  
Low carb  
Bez masa

\* Pro zkrácení celkové doby přípravy nakoukněte do Tipů na konci receptu.