

» ce vítaným zpestřením jídelníčku. „V kuchyni je používám nejen kvůli chuti, ale i pro jejich nutriční hodnotu, vitaminy a minerály. Převažně v zimním období jsou velkým přínosem, vždyť čerstvý kadeřávek má dvakrát více vitamínu C než citron...“ vyzdvihuje s tím, že využití těchto plodin je opravdu široké.

Můžeme je konzumovat jak syrové v čerstvých salátech, tak tepelně upravovat. „Tuřín chutná přibližně jako kedlubna, tak ho použijeme do polévky, jako přílohu místo brambor nebo zapečeme. Řapíky mangoldu zpracováváme jako chřest, tedy vaříme, dusíme či zapékáme. Mangoldové listy chutnají po špe-

Možná tuřín znáte z vyprávění svých babiček jako kvak, kvačku, dumlík či bílou řepu.

nátu, uplatní se tedy jako příloha k masu nebo jako náplň ve slaném koláči. A s kadeřávkem pracujeme stejně jako s kapustou, použijeme ho do polévky, na karbanátky nebo třeba zapečeme,“ vypočítává Zuzana Chudá.

A vodnici znáte?

Zuzana Švédová připomíná již zmíněnou vodnici, která má podobné účinky jako tuřín. Andrea Motlíková předkládá návod, jak tyto plody rozeznat. „Tuřín má mnohem větší bulvu, má pevnou slupku žlutohnědé až nařialovělé barvy, uvnitř je dužina většinou dožluta. Bulva může vážit až několik kilogramů a roste celá nad zemí,“ popisuje.

Vodnice je menší a křehčí, průměr bulvy ke konzumaci je do 15 cm. Má měkkou slupku a bílou dužinu. Slupka, která je nad povrchem země, je růžové až fialové barvy, pod zemí je bílá. Chutí připomíná ředkev nebo nepálivou ředkvičku.



VELKÝ PŘEHLED

Zapomenutá zelenina našich předků II.



Mangold

CO JE TO

Příbuzný řepy a špenátu. Existují nejrůznější barevné odrůdy, řapíky mohou být zářivě červené, ale také žluté, růžové nebo fialové. Listy nemusejí být jen zelené, ale i zbarvené do fialova.

JAK PĚSTOVAT

Vysévá se přímo na záhony, nejlépe v dubnu. Pokud ho zasejeme v druhé polovině léta, budeme sklízet v dalším roce. Jeho pěstování je mnohem snazší než špenátu.

VYUŽITÍ V KUCHYNI

Řapíky se chutí podobají chřestu, listy můžeme použít jako špenát nebo z něj připravit pesto.



Šrucha zelná

CO JE TO

Jednoletá plazivá rostlina s hladkým načervenalým stonkem a žlutými květy, které se říká i portulák, dorůstá do výšky asi 40 cm. Obsahuje víc omega-3 mastných kyselin než jakákoli jiná listová zelenina.

JAK PĚSTOVAT

Můžeme ji vysévat v květnu a sklízet už po měsíci. Výsevy lze postupně opakovat až do zimy. Není náročná na vláhu. Sklízet bychom ji měli těsně před konzumací, protože brzy zvadne.

VYUŽITÍ V KUCHYNI

Lze konzumovat stonky, listy i poupata. Má mírně kyselou a slanou chuť. Může být součástí salátu, můžeme ji opéct na pánvi či připravit jako špenát. Je vhodná také do polévek a omáček. Australští domorodci z ní pečou chleba.



Kadeřávek

CO JE TO

Je odolnější než růžičková kapusta, proto ho můžeme sklízet po celou zimu. Je vyšlechtěn z brukve zelné.

JAK PĚSTOVAT

Nejlépe se pěstuje na propustných, středně těžkých až těžkých hlinitých půdách. Semena vyséváme v polovině jara do 1 cm hluboké rýhy. V létě je přesadíme na konečné stanoviště.

VYUŽITÍ V KUCHYNI

Listy jsou vhodné do polévek i na přílohy, do karbanátků atd.



Nutriční terapeutka Zuzana Švédová miluje tradice a vše české, takže si našla cestu k tuřínu a dalším plodinám našich předků

Mangold a kadeřávek se vracejí na zahrádky a talíře. Zkusit ale můžete i černý kořen nebo šruchu zelnou!

Plodin, které většina z nás nezná, je ale mnohem víc. Zuzana Švédová například zmiňuje šruchu zelnou, již si cení jako zajímavého zdroje omega-3 nenasycených mastných kyselin. „Těž se dá připravit na desítky různých způsobů, ať už jako salát, polévka, pomazánka, či omáčka,“ upřesňuje.

Tato bylina je hojně využívána v léčitelství proti zánětlivému onemocnění ústní dutiny, při popáleninách, vředech, při hmyzím bodnutí...

Chipsy z kadeřávku? Proč ne!

Zuzana Švédová v kuchyni počítá ještě s patizonem a černým kořenem. „Ten je výtečný při žlučnickových problémech, zejména kamincích. Kadeřávek lze použít na čerstvé saláty, podusit jej a získat chutnou přílohu na způsob **»**

INZERCE

Jak může Renta z nemovitosti zlepšit život

Paní Zdena se nemohla dočkat, až odejde do důchodu a bude mít čas na všechno, co léta s manželem odkládali. Když po letech práce přišel zasloužený odpočinek, zjistila, že situace není tak růžová, jak si představovala. Lepší život jí přinesla Renta z nemovitosti.

„Na období po šedesátce jsem se moc těšila. Jenže místo toho, abychom se s manželem věnovali našim zálibám, museli jsme hodně šetřit. Ve dvou se to nějak dalo, ale rozhodně to nebylo o užívání si života. Když jsem pak ještě nečekaně ovdověla, začala jsem živořit. Kromě toho všeho hrozily finanční

problémy i mé nejmladší dceři a já jsem si připadala najednou úplně bezmocná,“ vypráví paní Zdena.

Potom se od své přítelkyně dozvěděla o Rentě z nemovitosti, o druhu hypotéky, který je přímo šitý na míru potřebám seniorů. Nejdříve z produktu měla takové obavy, že si o ní nechtěla ani nic zjišťovat. Když však viděla, jak je její kamarádka spokojená, rozhodla se domluvit si schůzku se zástupcem FINEMO.CZ.

„Zjistila jsem, že se jedná o úvěr, který se za života nesplácí. Krom toho toho dál zůstanu vlastníkem svého bytu, což je skvělé. Nejprve jsem pomohla dceři. Potom jsem



mohla myslet i na sebe a dovolit si žít důstojnějším životem. Nemusím počítat každou korunu, mohu si uvařit, na co mám chuť a dokonce si koupit i nový gauč, který už mám několik měsíců vyhlédnutý. A také vím, že kdyby se mi cokoliv v bytě porouchalo, budu mít peníze na opravu,“ dodává tentokrát už s úsměvem paní Zdena.

CHCETE VĚDĚT VÍC?

- Další informace o Rentě z nemovitosti najdete na webu: www.rentaznemovitosti.cz.
- Můžete zde požádat o orientační kalkulaci a seznámit se s příběhy klientů.
- Můžete také zavolat na tel. 233 321 850.
- Máme licenci České národní banky.



VÝHODY RENTY Z NEMOVITOSTI:

- získáte peníze na cokoli (najednou či postupně)
- za Vašeho života nemusíte nic splácet a nikdy se nesplácí více než cena nemovitosti
- zůstáváte bydlet doma a jste nadále vlastníkem svého bytu či domu
- můžete žít důstojněji a život si více užívat

RECEPTY

CHUTNÉ A ZDRAVÉ

Brambory zapečené s kapustou, mangoldem, kadeřávkem a klobásou

podle Zuzany Chudé (www.minimalisticka-kucharka.cz)

■ 1 kg brambor, 150 g kvalitní paprikové klobásy, 200 g balkánského sýra, 300 g cibule, 500 g směs kapusty, kadeřávku a mangoldu, 200 g zakysané smetany, 3 vejce, 1/2 lžičky soli, 1/2 lžíce oleje na vymazání formy

■ Brambory oloupeme, pokrájíme na kousky velikosti sousta a uvaříme ve slané vodě do poloměkka (cca 8 až 10 minut). Klobásu rozkrájíme na půlkolečka, balkánský sýr nastrouháme nahrubo a cibuli nakrájíme na kostičky.

■ Kapustové listy zbavené středového žebra pokrájíme na kousky 5 x 5 cm, listy kadeřávku zbavíme středových stonků a natrháme na menší kusy, listy mangoldu překrojíme tak, aby byly listy a řapík zvlášť. Listy natrháme na menší kusy a řapíky pokrájíme na cca 3 cm dlouhé špalíčky. Kapustu, kadeřávek a řapíky mangoldu spaříme ve vroucí

osolené vodě, z okapaných spařených listů vymačkáme přebytečnou vodu, dáme je do mísy k předvařeným bramborám, přidáme listy mangoldu a promícháme.

■ V misce smícháme smetanu, vejce, balkánský sýr a sůl.

■ Klobásu dáme na suchou pánev a necháme vypéct tuk. Přidáme cibuli, za průběžného míchání restujeme cca 5 minut a pak odstavíme z ohně.

■ Zapékací mísu nebo pekáček vymažeme olejem. Na dno vsypeme polovinu brambor s listy zeleniny, posypeme polovinou



opečené klobásy s cibulí a zalijeme polovinou smetanové směsi.

■ Navrstvíme druhou polovinu brambor s listy zeleniny, přidáme klobásu s cibulí, přelejeme zbytkem smetanové směsi a vložíme do trouby. Pečeme na 190 °C cca 30 minut.

» zelí. Barborku obecnou, tzv. jedlý plevel, lze sklízet celoročně, dokonce i v zimě pod sněhem. Zvláště výborná je její přizemní růžice, kterou lze použít do salátů, případně ji servírovat vařenou na způsob zelí,“ odhaluje kouzlo málo známých plodin.

Andrea Motlíková stejně jako Zuzana Chudá pěstuje na své zahradě mangold a kadeřávek. „Mangold lze prakticky využít v kuchyni jako špenát, oproti kterému roste celoročně, tedy i v zimě. Je to dvouletá rostlina, což znamená, že druhým rokem vykvete a nasadí na semena. Roste velice bujně, má silnější řapíky, které lze samostatně připravit obdobně jako třeba chřest,“ líčí a těm, co jezdí na dovolenou do Chorvatska, připomíná tamní pokrm zvaný blitva, což v překladu znamená právě mangold. „Je to směs vařených brambor, mangoldu, restované cibule a česne-

ku. Většinou se používá jako příloha ke grilovaným nebo dušeným masům,“ říká. Kadeřávek používá jako období klasické kapusty, ale také z něj v troubě připravuje chipsy.

Zuzana Chudá z pozapomenutých či netradičních druhů ještě využívá například čekankové puky nebo černý kořen, které většinou zapéká. „Z fenyklu, vodnice a černé ředkve připravuji převážně syrové saláty. Patizony obalují v trojobalu a pečou v troubě. Také pečený baklažán je velká dobrota. Topinambury používám namísto brambor, z pastináku zase vařím omáčku. Znovuobjevená rebarbora je sezonní stálicí v mých sladkých receptech,“ vyjmenovává s tím, že na jaře také pěstuje na okně řeřichu a do jídelníčku zařazuje kopřivu. „A plevelnou bršlicí, kterou najdu na zahradce, posypávám zeleninové saláty...“ směje se.

Kadeřávek má dvakrát více vitamínu C než citron! Využijete ho všude tam, kam byste přidali kapustu.

Těm, kteří by chtěli vyzkoušet starodávnou zeleninu, doporučuje pro začátek vybírat takové kuchařské předpisy, kde bude zelenina tepelně upravená, bude jen jednou ze složek pokrmu a nebude na talíři převládat. „Po chuťovém seznámení pak můžete volně přejít k syrovým zeleninovým salátům a šťávám nebo dušeným jednodruhovým přílohám,“ říká a uklidňuje, že tato zelenina nemá exotickou či neobvyklou chuť, na kterou bychom si museli dlouze přivykat. „A proto i v recepturách, podle kterých doma běžně vaříte, můžete kapustu nahradit kadeřávkem, místo špenátu použít mangoldové listy a kedlubnu vyměnit za tuřín.“

Když dáme šanci staronovým druhům, možná se i zvýší naše celková spotřeba zeleniny. Každopádně bude náš jídelníček pestřejší. ■



Svěží zeleninový salát z tuřínu

podle Zuzany Švédové
(www.zuzanasvedova.cz)

■ 4 bulvy tuřínu, 1 žlutá paprika, 1 červená paprika, 1 mrkev, hrst rukoly, 50 g černých oliv, 30 g mandlí, 50 g parmazánu, 1 polévková lžice olivového oleje, 1 polévková lžice medu, 1 polévková lžice pomerančové šťávy, himálajská sůl dle chuti

Tuřín oloupeme, omyjeme, nakrájíme na malé nudličky, stejně tak papriky. Mrkev nastroháme najemno. Vše vložíme do mísy, přidáme rukolu, olivy, mandle a nastrohaný parmazán. Z olivového oleje, medu, pomerančové šťávy a himálajské soli nachystáme zálivku, kterou vmícháme do salátu. Budeme-li si chtít salát přichystat k obědu, můžeme do něj přidat také vařené jáhly, quinou, slzovku nebo čirok, případně ho servírujeme se žitným kváskovým pečivem.

Polévka z tuřínu

podle Andrey Motlíkové (www.inkitchenopen.blogspot.com)

■ 1/4 většího tuřínu, 1 střední brambora, kousek másla, cca 10 cm bílé části pórků nebo několik jarních cibulek, sůl, špetka muškátového oříšku, 1 l vývaru nebo vody, 100 ml smetany

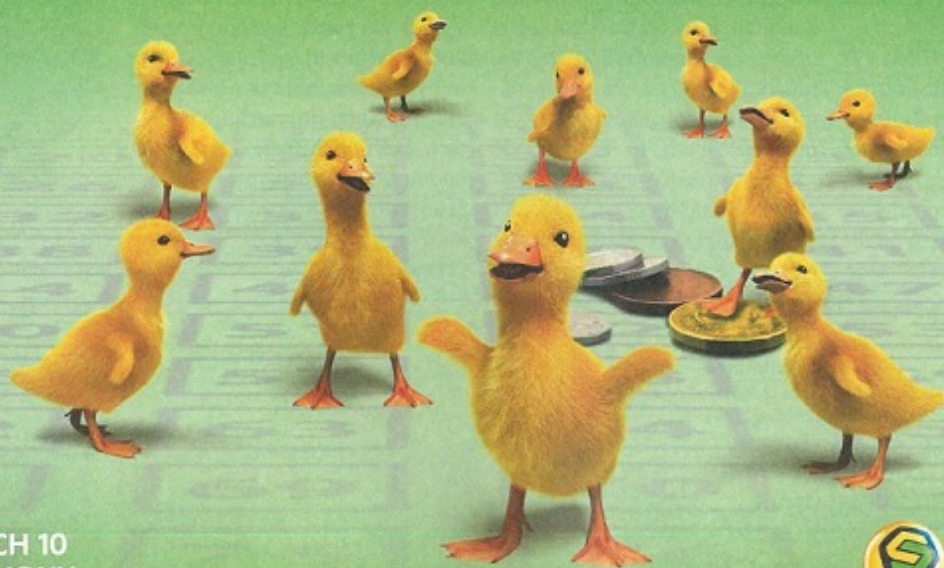
Tuřín a bramboru zbavíme slupky a nakrájíme na kostky. Na másle orestujeme nakrájený pórek nebo jarní cibulky, přidáme tuřín a bramboru, osolíme, okořeníme muškátovým oříškem a zalijeme vývarem. Vaříme doměkka a poté vše rozmixujeme tyčovým mixérem. Přilejeme smetanu, provaříme a dochutíme. Při podávání můžeme ozdobit krutony, já jsem do talíře přidala kousky uzeného lososa.



INZERCE

VSADÍTE PÁR KAČEK A VYHRAJETE MILIONY?

TŘEBA ZA 20 KČ AŽ 5 MILIONŮ



LOTERIE ŠTASTNÝCH 10
ZA PÁR KAČEK MILIONY



Šťastných 10