

EVA FRANCOVÁ

# *Kuchařka* ze Svatojánu

*Zahrada na talíři*



pokračování  
kuchařského  
**BESTSELLERU**

motto

motto



Eva Francová

# *Kuchařka* ze Svatojánu

*Zahrada na talíři*



Praha 2015

Eva Francová

*Kuchařka ze Svatojánu* ✎ *Zabráda na talíři*

© Eva Francová, 2015

Photographies © Eva Francová c/o TRES MOSQUITOS s. r. o., 2015

ISBN 978-80-267-0459-1



*Skutečná dobrota člověka se může projevit v naprosté čistotě  
a svobodě jen vůči tomu, kdo žádnou sílu nepředstavuje.*

*Skutečná mravní zkouška lidstva, ta nejzákladnější,  
uložená tak hluboko, že uniká našemu zraku, záleží v jeho vztahu k těm,  
kteří jsou mu dáni na pospas: ke zvířatům.*

*A zde došlo k základnímu debaklu člověka, tak základnímu,  
že právě z něho vyplývají všechny ostatní.*

**Milan Kundera**



# Obsah

Pár slov na úvod	...	9
• Polévky	...	11
Zahrada	...	35
• Hlavní jídla	...	39
<i>Jídla z brambor</i>	...	40
<i>Jídla z rýže</i>	...	50
<i>Luštěniny a obiloviny</i>	...	57
<i>Pečená jídla</i>	...	68
Rodové stromy	...	87
<i>Rostlinné maso</i>	...	92
<i>Těstoviny</i>	...	102
<i>Zeleninová jídla</i>	...	117
<i>Sladká jídla</i>	...	151
<i>Ostatní jídla</i>	...	157
Jméno	...	177
• Saláty	...	181
Odpadní les	...	213
• Pečivo	...	217
• Pomazánky	...	233
O vodě	...	245
• Moučníky	...	249
<i>Moučníky s ovocem</i>	...	250
<i>Moučníky s ořechy a mákem</i>	...	262
<i>Bábovky</i>	...	267
Medicína	...	269
<i>Bábovky</i>	...	270
<i>Moučníky s jablky a bruskami</i>	...	288
<i>Ostatní moučníky</i>	...	295
<i>Zdravé mlsání</i>	...	306
Byliny jsou údy božího těla	...	333
• Co si můžeme doma udělat sami	...	339
Soucit	...	351
Seznam receptů	...	354





## *Pár slov na úvod*

Každý z nás se v průběhu času vyvíjí a já stále více omezují živočišné produkty. Dnes už z mléka a mléčných výrobků nevařím, i když je v receptech ještě najdete. Vede mě k tomu soucit, protože praxe v mléčném průmyslu je často ještě mnohem krutější než v tom masném. Nechci zabíhat do podrobností, kdo má zájem, potřebné informace si vyhledá, ale krávy ve velkochovech skutečně nejsou veselé. Proto na vás touto cestou apeluji, pokud už se bez mléčných produktů nemůžete nebo nechcete obejít, kupujte alespoň mléko a sýry u malých farmářů, kteří nechávají své krávy na trávě, na slunci a jejich narozená telátka jim neodebírají.

Se slepicemi je to podobné, živoří v otřesných podmínkách a zajímají ještě méně lidí než krávy, protože nemají tak krásné oči. Naším vlastním slepicím nehrozí poprava na špalku, necháváme je dožít.





# Polévky



*Jsem typický polévkový člověk.  
Na polévkách s chlebem bych bez protestů přežila až do konce svých dnů.  
Je to totiž ideální jídlo k snídani, obědu i večeři.  
Zasytí, dodá živiny i tekutiny a zabřeje.*



## Fazolová polévka

- 250 g fazolí
- 3 mrkve
- 1/4 bulvy celeru
- 1 petržel
- 2 stroužky česneku
- libeček
- 2 lžíce másla
- 3 lžíce celozrnné hladké pšeničné mouky
- sůl
- 1 vejce
- 200 g hrubé mouky
- petrželka

*Stojí v ní lžíce!*

Čtvrt kila fazolí namočíme večer do studené vody, ráno vodu slijeme a na fazole nalijeme dva litry čisté vody. Dáme na 20 minut vařit a přidáme tři mrkve, kousek celeru a petržel, vše nakrájené na kostičky, dva stroužky česneku a snítku libečku. Vaříme 15 minut a přidáme rozmíchanou jíšku usmaženou ze dvou lžic másla a tří lžic celozrnné mouky, vaříme dalších 5 minut, osolíme a vsypeme dvě plné hrsti strouhání: rozšleháme 1 celé vejce a postupně přimícháváme až 200 g hrubé mouky.

Zpracujeme tuhé soudržné těsto, které nastrouháme na hrubém struhadle a necháme na vále proschnout. Vaříme v polévce 3 minuty. Pokud nám strouhání zbude, pořádně ho usušíme a uchováme na příště. Polévku odstavíme a vmícháme sekanou petrželku.





## Cizrnová polévka

VEGAN

- 350 g cizrny
- 3 lžíce oleje
- 1 cibule
- 2 stroužky česneku
- 1 lžička strouhaného zázvoru
- 1 lžíce garam masaly
- 1,8 l zeleninového vývaru
- 4 velké mrkve
- 350 g fazolových lusků
- sůl

*Jedna z mých nejoblíbenějších polévek. Má příjemně pikantní chuť.*

Večer předem namočíme 350 g cizrny, druhý den vodu vyměníme a uvaříme cizrnu doměkka, trvá to přibližně necelou hodinu. Slijeme a necháme okapat. Na oleji osmahneme nakrájenou cibuli a dva posekané stroužky česneku, přidáme lžičku čerstvého strouhaného zázvoru, osmažíme, okořeníme lžící koření garam masala, zalijeme 1,8 l zeleninového vývaru (nejlépe domácího), přidáme čtyři velké pokrájené mrkve a vaříme 10 minut. Potom do polévky přidáme uvařenou cizrnu a 350 g zelených fazolek, čerstvých nebo zmražených. Povaříme ještě 5 minut, částečně podrtíme mixérem a osolíme.





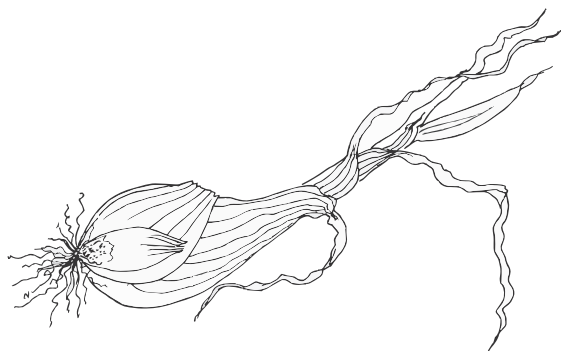
## Cibulačka

- 2 lžíce másla
- 3 velké cibule
- 1 litr zeleninového vývaru
- 200 ml bílého vína
- 100 g ementálu
- 2 housky

*Triviálně jednoduchá, ale dokonale výtečná*

V hrnci rozpustíme dvě lžíce másla a orestujeme na něm tři velké cibule, necháme je pěkně změkhnout, občas zamícháme, to celé trvá asi 10 minut. Přilijeme 1 litr horkého silného vývaru a 200 ml bílého vína. Povaříme ještě asi 5 minut.

Do talíře nastrouháme kousek ementálu, goudy nebo eidamu, přidáme dvě lžíce nasucho opražených kostiček bílého pečiva a zalijeme horkou polévkou.





## Maďarská polévka

- 1 lžíce oleje
- 1 cibule
- 2 lžíce hladké mouky
- 1 lžíce mleté papriky
- 4 červené papriky
- 4 brambory
- sůl
- kmín
- 3 stroužky česneku
- majoránka
- 200 ml zakysané smetany
- petrželka
- pažitka

### *Dobrá, osvěžující letní polévka*

Na lžíci oleje orestujeme pokrájenou cibuli, přidáme dvě lžíce hladké mouky a usmažíme světlou jíšku, přisypeme lžíci mleté papriky a ještě chvíli mícháme. Přilijeme litr vody, rozmícháme a nasypeme čtyři papriky pokrájené na proužky a čtyři brambory pokrájené na kostičky, osolíme, okořeníme lžičkou drce-ného kmínu a vaříme doměkka.

Tři utřené stroužky česneku rozmícháme spolu se špetkou majoránky v kelímku zakysané smetany, vmícháme do hotové polévky a necháme ještě projít varem. Odstavíme z plotny a vsypeme velkou hrst pažitky a petrželky.







## Pórkový krém

- 1 pórek
- 2 lžíce másla
- 1 l zeleninového vývaru
- 3 brambory
- pepř
- 200 ml smetany
- sůl

*Další z výtečných krémových zeleninových polévek. Úplně nejlepší je – jak jinak – s domácím chlebem.*

Jeden velký pórek nakrájíme na kolečka, část dáme stranou a větší část opékáme na dvou lžících másla, dokud nezesklovatí. Přilijeme litr zeleninového vývaru, přidáme tři středně velké brambory nakrájené na kostičky, čerstvě namletý nebo tlučený pepř a vaříme doměkka asi půl hodiny.

Potom polévku rozmixujeme, přilijeme kelímek smetany a prohřejeme, případně dosolíme. Na talíři posypeme syrovým pórkem.





## Italská čočková polévka

- 3 lžíce másla
- 3 lžíce olivového oleje
- 1 cibule
- 2 karotky
- 1/3 celerové bulvy
- plechovka krájených konzervovaných rajčat
- 200 g čočky
- 2 lžíce celerové natě
- 750 ml zeleninového vývaru
- sůl
- pepř
- 3 lžíce strouhaného parmazánu

Na dvou lžících másla a třech lžících olivového oleje dozlatova osmahneme velkou pokrájenou cibuli. Přidáme dvě karotky a třetinu bulvy celeru nastrouhané nahrubo a deset minut smažíme. Přidáme plechovku konzervovaných rajčat, 200 g den předem namočené scezené čočky a dvě lžíce sekané celerové natě. Přilijeme 750 ml zeleninového vývaru a vaříme asi 30–40 minut, dokud čočka nezměkne. Osolíme, opepříme, přidáme lžici másla a přisypeme 3 lžíce strouhaného parmazánu.





## Minestrone

- 2 lžíce olivového oleje
- 1 cibule
- 1 malá cuketa
- 1 pórek
- 4 řapíky celeru
- 1 stroužek česneku
- 1 l zeleninového vývaru
- 500 g rajčat
- plechovka bílých fazolí
- hrubá mouka a 1 vejce (nebo makarony)
- sůl

### BAZALKOVÉ PESTO

- 50 g vlašských ořechů
- 2 stroužky česneku
- svazek čerstvé bazalky
- 5 lžic olivového oleje
- 30 g parmazánu
- sůl
- pepř

### *Dokonalá polévka!*

Na dvou lžících olivového oleje necháme zvolna zesklivatět pokrájenou cibuli, přidáme na kolečka nakrájenou malou cuketu, jeden pórek a čtyři řapíky celeru, chvíli dusíme společně a přidáme jeden prolisovaný stroužek česneku a litr zeleninového vývaru. Vaříme deset minut a přidáme půl kila rajčat, oloupaných a pokrájených, plechovku bílých, propláchnutých fazolí, tři lžíce domácího strouhání (vejce, hrubá mouka) nebo rozlámaných makaronů, osolíme a vaříme pár minut, až jsou těstoviny měkké. Na talíři ochutíme bazalkovým pestem: rozmixujeme 50 g vlašských ořechů, dva stroužky česneku a svazek čerstvé bazalky, vmícháme pět lžic olivového oleje a 30 g parmazánu, osolíme a opepříme.





## Zelná polévka s čočkou

VEGAN

- 4 lžíce oleje
- 2 cibule
- 400 g zelí
- 2 mrkve
- malá bulva celeru
- 250 g čočky
- 1 lžíce lahůdkového droždí
- 1 bobkový list
- 2,5 litru zeleninového vývaru
- 3 lžíce dětské krupičky
- 2 lžíce čerstvého kopru
- sůl

Na troše oleje necháme změkknout dvě pokrájené cibule, přidáme malou hlávkou zelí pokrájenou na nudličky (asi 400 g), dvě velké mrkve na kolečka a malý celer na kostičky.

Mícháme a dusíme asi 10 minut, potom přidáme 250 g (v suchém stavu) předem namočené čočky, lžíci lahůdkového sušeného droždí, bobkový list a zalijeme 2,5 l zeleninového vývaru. Vaříme, dokud čočka nezměkne, což trvá asi dvacet minut.

Na závěr nasypeme tři lžíce dětské krupičky a necháme ještě pár minut povařit. Vyjmeme bobkový list, osolíme a přidáme dvě lžíce sekaného kopru, nejlépe čerstvého.





## Houbová polévka s červenou čočkou

- 2 lžíce oleje
- 1 cibule
- dvě hrsti sušených hub
- trochu mléka
- tymián
- kmín
- kurkuma
- muškátový oříšek
- 200 g červené čočky
- 2 brambory
- sůl
- pepř
- 1 stroužek česneku
- petrželka

V hrnci rozehřejeme dvě lžíce oleje a necháme na něm zesklivatět jednu velkou pokrájenou cibuli, přidáme dvě plné hrsti sušených hub, které jsme den předem namočili do mléka, druhý den propláchni a vymačkali. Okořeníme tymiánem, drceným kmínem, kurkumou a mletým muškátovým oříškem. Společně restujeme 10 minut, přidáme 200 g červené čočky, dvě velké brambory pokrájené na kostičky, zalijeme litrem a čtvrt vody a vaříme 15–20 minut.

Osolíme, okořeníme čerstvě mletým pepřem, utřeným stroužkem česneku a posypeme sekanou petrželkou.





## Zelnice

- 500 g bílého zelí
- kmín
- sůl
- 500 ml smetany
- 500 ml podmáslí
- 100 g hladké mouky
- 5 uvařených nakrájených brambor
- 6 vařených vajec

*Takhle ji vařím už pětadvacet let a stejně ji vaří moje maminka a vařila ji stejně moje babička i prababička. A nikdy jsem nejedla lepší.*

Půl kila nakrájeného bílého zelí dáme do hrnce, zalijeme vodou jen tolik, aby bylo sotva ponořené, přidáme kmín a lžičku soli a vaříme půl hodiny doměkka. Rozšleháme 500 ml smetany, 500 ml podmáslí a 100 g hladké mouky, nalijeme na zelí a za stálého míchání přivedeme k varu. Mícháme a vaříme pět minut, potom odstavíme, pokud je třeba, dosolíme a vmícháme vařené brambory. Na talíř dáme rozpůlené vejce vařené natvrdo a zalijeme polévkou.





## Maminčina nudlová polévka

- 1,5 l zeleninového vývaru
- asi pětina hlávky bílého zelí
- 1 pórek
- 2 mrkve
- 2 kořenové petržele
- 1/4 bulvy celeru
- 1 paprika
- 50 g baby špenátu
- 100 g polévkových nudlí
- 1 lžice jablečného pyré
- petrželka
- sůl

*Table polévka je bustá tak, že v ní opravdu stojí lžice. Navíc je bojuvátá, léčí zimní chmury.*

Přivedeme k varu 1 a půl litru zeleninového vývaru nebo čisté vody. Nakrájíme kousek bílého zelí, jeden pórek, dvě velké mrkve, dvě petržele, čtvrtku celeru a jednu papriku a vaříme je ve vývaru 10 minut. Přidáme 50 g baby špenátu a 100 g domácích nudlí. Vaříme ještě pět minut, odstavíme, vmícháme lžicí jablečného pyré a petrželku, případně dosolíme. Pokud použijete bezvaječné nudle, bude polévka veganská.





## Polévka ze strakatých fazolí

VEGAN

- 350 g strakatých fazolí
- 1 bobkový list
- 6 lžic olivového oleje
- 1 cibule
- 3 mrkve
- 1/4 celerové bulvy
- 3 větší rajčata
- 2 stroužky česneku
- tymián
- sůl
- pepř
- petrželka

Přes noc namočíme do studené vody 350 g strakatých fazolí, druhý den fazole scedíme, zalijeme čistou studenou vodou a vaříme 20 minut. Poté fazole opět scedíme a vyměníme vodu. Přidáme bobkový list a vaříme 2 hodiny. Vyjmeme bobkový list, odebereme asi čtvrtinu fazolí a zbytek rozmixujeme dohladka.

Na 4 lžících oleje zpěníme pokrájenou cibuli, přidáme 3 mrkve a čtvrtku celerové bulvy nastrouhané nahrubo a deset minut restujeme.

Tři rajčata spaříme vroucí vodou, oloupeme, nesekáme nadrobno a přidáme k zelenině spolu se dvěma utřenými stroužky česneku a lžičkou tymiánu. Vaříme deset minut a potom přidáme rozmixované pyré z fazolí, celé fazole a 1 litr vody. Osolíme, opepříme a vaříme 15 minut. Odstavíme a vmícháme sekanou petrželku a dvě lžíce olivového oleje.







## Falešná dršťková polévka

- 40 g sušených hub
- 100 ml mléka
- 2 lžíce oleje
- 1 červená cibule
- 1 lžička kmínu
- 1 lžička sladké papriky
- špetka pálivé papriky
- 2 lžíce celozrnné hladké mouky
- 1 a ½ l zeleninového vývaru
- 2 velké mrkve
- 1 velká petržel
- 1/4 bulvy velkého celeru
- 1 lžička majoránky
- sůl

Den předem namočíme 40 g sušených hub do slaneého mléka, druhý den je propláchneme, vymačkáme a scedíme. Na dvou lžících oleje osmahneme 1 červenou cibuli, přidáme lžičku kmínu, houby, lžičku sladké a špetku pálivé papriky, chvíli opékáme, přidáme dvě lžíce celozrnné mouky, osmahneme a vlijeme 1 a půl litru zeleninového vývaru a vsypeme dvě velké mrkve, jednu velkou petržel a čtvrtku velké bulvy celeru postrouhané nahrubo a vaříme 15 minut. Osolíme a okořeníme majoránkou.





## Droždová polévka

VEGAN

- 1 lžíce oleje
- 1 cibule
- 40 g droždí
- sůl
- kmín
- 80 g ovesných vloček
- 1 velký pórek

*Výborná, jednoduchá a zdravá polévka*

Na lžíci oleje necháme změkhnout pokrájenou cibuli, rozdrobíme 40 g droždí, necháme roztavit, přilijeme 1 a půl litru vody, osolíme, okořeníme drceným kmínem, vsypeme 80 g ovesných vloček a jeden velký pokrájený pórek a 10 minut povaříme.





## Horácká polévka

- 800 g brambor
- 30 g sušených hříbků
- sůl
- majoránka
- drcený pepř
- muškátový květ
- 2 lžice lahůdkového droždí
- 200 g zakysané smetany
- 5 lžic celozrnné mouky
- čerstvě mletý pepř
- petrželka
- 1 lžice přepuštěného másla
- 1 cibule

Nakrájíme na kostičky 800 g oloupaných brambor a dáme je vařit asi na 20 minut spolu s 30 g sušených, předem namočených hříbků, solí, majoránkou, drceným pepřem, muškátovým květem a dvěma lžicemi lahůdkového droždí do 1 a půl l vody nebo zeleninového vývaru. Ve 200 g zakysané smetany rozmícháme 5 lžic celozrnné mouky a vmícháme ji do polévky, dobře rozšleháme a deset minut povaříme. Hotovou polévku okořeníme čerstvě mletým pepřem, petrželkou a na lžici přepuštěného másla osmaženou cibulí.





## Rajčatová polévka s nočky

- 20 g másla
- 1 cibule
- 800 g rajčat
- 1 lžíce cukru
- 1 hřebíček
- 1 bobkový list
- 4 kuličky nového koření
- 8 kuliček pepře
- 750 ml silného zeleninového vývaru
- sůl

### NOČKY

- 30 g másla
- 1 vejce
- 100 g hrubé mouky
- 2 lžíce mléka
- špetka soli
- špetka muškátového květu

Rozehřejeme 20 g másla a osmahneme na něm cibuli, přidáme 800 g pokrájených rajčat, lžící cukru, 1 hřebíček, 1 bobkový list, 4 kuličky nového koření, 8 kuliček pepře a dusíme na hustou kaši. Přilijeme 750 ml silného zeleninového vývaru (v tomto případě důrazně doporučuji domácí) a krátce povaříme. Polévku propasírujeme přes síto, osolíme a podáváme s nočky:

Utřeme dohladka 30 g změkklého másla, 1 vejce, 100 g hrubé mouky, 2 lžíce mléka, špetku soli a špetku muškátového květu a lžičkou zavařujeme nočky do vroucí slané vody nebo přímo do polévky.

Vaříme 5–7 minut.





## Letní hrášková polévka

- 2 lžíce oleje
- 1 velká cibule
- 2 stroužky česneku
- 4 nové mrkve
- 2–3 nové brambory
- 600 g čerstvě vyloupaného hrášku
- libeček
- sůl
- 200 ml rýžové smetany
- řeřicha

### SVÍTEK

- 40 g másla
- 2 vejce
- 1 lžíce mléka
- 50 g polohrubé mouky

*Bez svítku bude polévka veganská.*

Na dvou lžících oleje osmahneme velkou cibuli a dva stroužky česneku, přidáme tři mrkvičky na kolečka nakrájené, dvě až tři nové pokrájené brambory, 300 g čerstvě vyloupaného hrášku, zalijeme 1 litrem vody nebo zeleninového vývaru, okořeníme libečkem, osolíme a vaříme 15 minut. Polévku rozmixujeme, přidáme ještě 300 g hrášku a jednu mrkev a vaříme dalších 5 minut. Vmícháme 200 ml rýžové smetany, prohřejeme a podáváme ozdobené sekanou řeřichou. Do polévky můžeme připravit svítek, který veganům odepřeme: utřeme 40 g másla se dvěma žloutky, vmícháme lžící mléka, 50 g polohrubé mouky a sníž ze dvou bílků. Rozetřeme do vymaštěného a vysypaného pekáčku a upečeme. Vychladlý pokrájíme na trojúhelníčky.





## Zelná polévka s bulgurem

VEGAN

- 2 lžíce oleje
- 1 cibule
- 2 stroužky česneku
- 2 bobkové listy
- 1/2 lžičky tlučeného nového koření
- 1/4 lžičky mletého zázvoru
- 350 g brambor
- 350 g mrkve
- 350 g bílého zelí
- 100 g rajského protlaku
- 2 l zeleninového vývaru
- sůl
- 60 g ječného bulguru

Na dvou lžících oleje osmahneme pokrájenou cibuli a dva stroužky česneku, dva bobkové listy, půl lžičky tlučeného nového koření, čtvrt lžičky mletého zázvoru, přidáme 350 g brambor, 350 g mrkve, 350 g zelí, 100 g rajského protlaku a chvíli společně mícháme. Zalijeme 2 l zeleninového vývaru a 10 minut vaříme. Osolíme, přidáme 60 g drobného ječného bulguru a ještě 15 minut povaříme. Pokud použijeme větší pšeničný bulgur, přidáme ho rovnou k zelenině, vaří se déle.





## Polévka ze syrové mrkve

VEGAN

- 2 lžíce slunečnicového oleje
- 1 cibule
- 600 g mladé mrkve
- 600 g rajčat
- 1 lžíce domácího polévkového koření
- 250 ml mrkvové šťávy
- pepř
- sůl
- 50 g dýňových semínek

*Ač se to nezdá, table polévka je opravdu vynikající.*

Na dvou lžících slunečnicového oleje necháme změkčit pokrájenou cibuli, přidáme 600 g najemno nastrohané mladé mrkve, 600 g předem spařených, oloupaných, semínek zbavených a pokrájených rajčat, lžíce domácího (nebo bio) polévkového koření a 500 ml vody. Zamícháme a prohřejeme, nevaříme! Odstavíme z plotny, vlijeme 250 ml čisté mrkvové šťávy a rozmixujeme. Opepříme čerstvě mletým pepřem, případně dosolíme a na talíři posypeme nasucho praženými dýňovými semínky.





## Fazolová polévka s jáhlami

VEGAN

- 200 g velkých bílých fazolí
- kousek řasy wakame
- 2 lžice oleje
- 1 cibule
- kousek zázvorového kořene
- 1 velká mrkev
- 400 g rajčat (z konzervy nebo čerstvé)
- 60 g jáhel
- 1 lžice polévkového koření
- 750 ml zeleninového vývaru
- 250 ml kokosového mléka
- sůl

*Naprostě dokonalá polévka, musela jsem se ovládat, abych nesnědla celý hrnec!*

Přes noc namočíme 200 g velkých bílých fazolí, druhý den vodu vyměníme a vaříme je asi 45 minut s kouskem mořské řasy wakame, abychom organismu dopřáli nějaký ten jódu, vitamin B, železo, hořčík, bílkoviny a vápník.

Na dvou lžících oleje osmahneme pokrájenou cibuli a kousek čerstvého nastrohaného zázvoru. Přidáme jednu velkou mrkev nakrájenou na kolečka, 400 g rajčat z konzervy (v létě čerstvých), předvařené fazole a 60 g jáhel dobře propláchnutých vroucí vodou. Okořeníme lžící polévkového koření a zalijeme 750 ml zeleninového vývaru nebo vody, ve které se vařily fazole. Vaříme 20 minut, dokud nejsou jáhly měkké. Částečně pomixujeme a vmícháme 250 ml kokosového mléka. Prohřejeme, případně dosolíme a už nevaříme.







## Zeleninový vývar

VEGAN

- **RŮZNÁ ZELENINA**  
například cibule, česnek, petržel, mrkev, celer, řapíkatý celer, kapusta, pórek, zelí, červená řepa, ...
- **KOŘENÍ PODLE CHUTI:**  
bobkový list, nové koření, majoránka, tymián, jalovec, hořčičné semínko, ...

*Nejllepší je samozřejmě doma dělaný vývar, uvaříme ho do zásoby a dáme zamrazit.*

Vybíráme zeleninu a koření podle toho, jestli chceme mít vývar spíš jemnější nebo výraznější. Použijeme mrkev, petržel, celer, řapíkatý celer, červenou řepu, zelí, kapustu, růžičkovou kapustu, kedlubny, pórek, špenát, mangold, rajčata, brambory, křen, cibuli, česnek, ... Dobře zeleninu omyjeme, ale neloupeme, necháme i kořínky.

Zeleninu pokrájíme, zalijeme ji studenou vodou jen tak, aby byla ponořená, přidáme koření (bobkový list, nové koření, libeček, celerovou nať, tymián, majoránku, jalovec, chilli papričku, ...), přivedeme k varu, ztlumíme plamen a necháme jen tak probublávat několik hodin (4–8). Nesmí vřít kolotem klokotem! Nakonec zeleninu slijeme přes cedník.

Vývar použijeme jako základ pro polévky, omáčky, na podlévání apod.







# Zahrada

Chtěla jsem psát o tom, co se mi honí hlavou. Moje myšlenky ale stejně vždycky nakonec skončí u zahrady, protože je to něco, v čem jsem nakonec našla smysl, sama sebe a štěstí. V zahradě a rostlinách vůbec. V bylinách, ve stromech, v květech i nenápadných procesech, které lze pozorovat, jen když je člověk správně naladěný.

Zahrada se postupem let nějak stala mou součástí. Ani nevím, kdy a jak k tomu došlo, ale jednoho dne jsem si uvědomila, že moje zahrada je skutečná bytost, kterou miluji a která miluje mě. Ačkoliv se to zdá přitažené za vlasy, věřte mi, že ten cit je skutečný, hluboký a velmi silný. Kdyby jednou mělo dojít k tomu, že svou zahradu budu muset opustit, bude to stejné, jako bych opouštěla toho nejmilejšího člověka na celém světě. Asi bych umřela žalem, bez nadsázky. Můj muž mi kdysi říkal, že zahradu si přece můžeme vybudovat jinde a jinou, ještě krásnější. Ale pro mě je to stejné, jako bych opustila své dítě, protože přece mohu mít další, nějaké jiné a třeba lepší. A dnes to už cítíme oba dva stejně.

Když je parné léto a já přijedu z města, jsem celá zaprášená a zpocená, vejdu za bránu a najednou jsem v jiném světě, v laskavé, svěží oáze, v bezpečném prostoru, který mě zná, vítá a chrání. Troufám si říct, že znám na své zahradě každý strom, každý keř, každou květinu a každé stéblo trávy, vím, kdy se některému z nich nedaří nebo kdy se naopak raduje ze života. Doteky větví, v předjaří plných nalitých pupenů, jsou pro mě jako pohlázení od přítele. Ostatně, proč používat vůbec slůvko *jako*. Všechny rostliny v zahradě považuji za své přátele. Nemyslete si ale, že mé zahradě se dostává klasické zahradnické péče. Mám v úctě všechny rostliny, kopřivu stejně jako růži a žádné z nich nedávám přednost. Snažíme se do zahrady



zasahovat co nejméně, pokud to jen trochu jde, necháme vyrůst všechny vysemeněné rostliny, včetně takzvaných plevelů a náletových dřevin. Říkáme si, že každá z nich má svůj vlastní důvod, proč chce růst zrovna tady u nás a že si takové pocty musíme vážit. Někdy to ovšem nejde, to bychom měli na zahradě jen maliní, svlačec a jasany. Jakási základní údržba je potřebná, asi jako když si člověk stříhá nehty a vlasy.

Zahrada má nepochybně jistý druh vědomí, pokud mohu věřit svým pocitům, panuje tady jiná atmosféra, pulsuje jiné energetické pole než za plotem. Dokonce se mi stává, že mi v zahradě bylinky rostou na přání. Jeden rok se znenadání objevila u plotu třezalka tečkovaná, loni jsem poté, co jsem byla v lese na česnáčku a posteskla si, že mi doma neroste, objevila několik jeho rostlinek pod zimolezem, které tam naprosto jistě předtím nebyly. Minulé léto celá louka zničehonic zmodrala černohlávkem, asi proto, že jsem propásla lípu a černohlávek ji může v mnohém zastoupit, zvláště při různých zánětech v krku, kašli a chřipce. Věřím tomu, že moje zahrada mi prostě dělá radost, že mi z lásky daruje zrovna takové bylinky, po kterých mé srdce zatouží. Co mohu pro svou zahradu udělat na oplátku já? Možná ji jen stačí z celého srdce milovat a chránit. Vytvořit spolu s rostlinami a zahradními živočichy láskyplný prostor, který nás všechny dohromady spojuje a dává nám radost, sílu a zdraví. Všichni jsme rodina, lidé, rostliny, zvířata, půda i vzduch, který v zahradě dýcháme. Miluju každou žížalu stejně jako šneka, housenku, veverka nebo krtka. Nedomám, aby se někomu z nich stalo něco zlého. Všichni se sem přece vejdemo a dokážeme se navzájem respektovat.

Když se ráno nebo v podvečer procházím v zahradě, přímo uprostřed hrudi cítím zdroj nesmírného štěstí,



radosti a vděčnosti. Přála bych každému člověku, aby mohl prožívat to co já, aby měl kus své zahrady, své rostlinné přátele, své místo na Zemi, kde by se cítil v bezpečí a milován. Myslím, že kdybych neměla už nikdy zažít nic krásného, tyhle chvíle mi vystačí do konce života a budu z nich navždy čerpat radost a klid.





# Hlavní jídla

*Hlavní jídlo by nás mělo především nasytit a potěšit.*

*V jižní Evropě se větší pozornost věnuje večeřím,  
ale u nás je oběd stále tím nejdůležitějším jídlem dne.*

*Jsou lidé, mezi něž také patřím, kterým stačí najíst se teplého jídla  
jednou denně. Můžeme ho uvařit o trochu víc, aby zbylo také k večeři,  
pokud nám nevadí jíst podruhé to samé.*

*Já ráda experimentuji a nebojím se kombinovat netradiční chutě  
a zkoušet recepty třeba podle zmínky v románu nebo podle fotografie,  
kterou někde letmo zabloudnu. Baví mě přemýšlet o tom, jak jídlo dochutit,  
čím zabustit omáčku a co případně použít jako náhradu masa.*

*Vaření se nesmí stát rutinou a musí obsahovat stále nějaký tvůrčí prvek,  
nebo nás přestane těšit.*







## Bosáky se zelím

- 1 kg brambor
- 2 vejce
- 5 rohlíků
- 500 g hrubé mouky
- sůl
- menší hlávka červeného zelí
- kmín
- cukr
- ocet
- 4 cibule
- 100 g másla

*Bosáky jsou vlastně chlupaté knedle, jen je v nich navíc nakrájený rohlík.*

Kilo syrových brambor nastrouháme najemno, slijeme vodu, osolíme, přidáme dvě vejce, 5 nakrájených rohlíků a asi půl kila hrubé mouky a dobře vše rukama prohněteme. Z těsta tvoříme kulaté knedle, které vaříme v osolené vodě půl hodiny. Horké je dáváme do vymaštěného pekáčku, rozpůlíme a zamícháme.

Podáváme s dušeným zelím: hlávku červeného zelí nakrájíme, dáme do hrnce, přidáme čtyři lžíce vody, kmín a sůl a dusíme doměkka. Hotové zelí dochutíme cukrem a octem, případně dosolíme a vmícháme čerstvou pokrájenou cibuli.

Na talíři zdobíme cibulkou osmaženou dozlatova na másle.



## Zapečená bramborová kaše

- 1 kg brambor
- 100 g másla
- 300 ml mléka
- sůl
- pepř
- muškátový oříšek
- 200 g čerstvého smetanového sýra
- sekané bylinky
- 4 vejce

### *Překvapivá pochoutka*

1 kilo brambor uvaříme ve slupce, oloupeme a rozštoucháme. Přidáme 100 g másla, 300 ml horkého mléka, sůl, čerstvě mletý pepř, trochu mletého muškátového oříšku, 200 g čerstvého smetanového sýra, dvě pořádné hrsti sekaných bylinek (já měla pažitku, petrželku, libeček a šalvěj) a čtyři žloutky. Dobře promícháme a nakonec lehce vmícháme sníh ze 4 bílků. Pečeme v předem vyhřáté troubě na 170 stupňů asi 40 minut. Výborná je se salátem z čerstvého zelí.





## Špenátové taštičky

- 300 g vařených brambor
- 140 g polohrubé mouky
- sůl
- 2 vejce
- asi 80 g másla
- 1 cibule
- 2 lžíce celozrnné mouky
- 200–300 g špenátu
- 2 lžíce mléka
- 2 lžíce slunečnice
- 4 stroužky česneku
- 2 lžíce lněných semínek

*Jsou bříšně dobré!*

Nejdříve si den předem uvaříme 300 g brambor ve slupce, druhý den je oloupeme, nastrouháme najemno a spolu se 140 g polohrubé mouky, půl lžičkou soli, 1 vejcem a 40 g změkklého másla zpracujeme vláčné těsto.

V kastrůlku rozeřijeme lžící másla, osmahneme na něm jednu cibuli, přidáme dvě lžíce celozrnné mouky, chvíli opékáme, potom přidáme 200–300 g špenátu, podlijeme dvěma lžícemi mléka, osolíme a 5 minut dusíme. Nakonec přidáme dvě lžíce slunečnicových semínek, 1 vejce a 4 stroužky utřeného česneku a necháme vejce srazit.

Z bramborového těsta vyválíme hada a rozdělíme ho na 12 dílů, každý z nich rozválíme na placku velkou asi jako dlaň, doprostřed dáme velkou lžící špenátové nádivky, okraje smáčkeme k sobě, uděláme kouli a na vále ji trochu zploštíme. Tašky vhazujeme do vroucí osolené vody a vaříme 5–7 minut po vyplavání. Mastíme přepuštěným máslem, sypeme nasucho praženými lněnými semínky. Podáváme s rajčaty.



## Lepenice s okurkou

- 1 kg salátových okurek
- 750 g brambor
- sůl
- pepř
- 3 lžíce másla
- 90 g hladké mouky
- 250 ml mléka
- 2 stroužky česneku

*Nenechte se mýlit použitými surovinami a nevábnyím vzhledem, tohle je moc dobrá letní varianta bramborové kaše. Dá se jíst jako příloha, ale my ji jíme jako hlavní jídlo a moc nám chutná.*

Kilogram salátových okurek (asi 5 středně velkých kousků) oloupeme, nastrouháme a osolíme.

Tři čtvrtě kila nových brambor (pět středních brambor) vydrbeme a vložíme vcelku i se slupkou do vroucí osolené vody a vaříme doměkka (asi 20–25 minut), potom je slijeme a rozšťoucháme.

V kastrolu rozpustíme tři lžíce másla, vsypeme asi 80–100 g hladké mouky a umícháme světlou jíšku. Přilijeme hrnek mléka a vaříme do zhoustnutí bešamelovou omáčku. Osolíme, opepříme a vmícháme dobře vymačkané okurky a brambory. Chvilí povaříme, přidáme dva stroužky utřeného česneku a můžeme podávat. Na talíři okořeníme čerstvě mletým pepřem.





## *Jistemnický klouzáci*

- 500 g brambor
- sůl
- 1 vejce
- 100 g hrubé mouky
- 100 g strouhanky
- 200 g kysaného zelí
- 200 g cukety
- 1 lžice cukru
- pepř
- kmín
- 40 g másla
- 2 velké cibule

Oloupeme 500 g brambor, nejmenno je nastrouháme a v cedníku spaříme horkou vodou, dáme nad mísu okapat, tekutinu slijeme a škrob, který se usadí na dně, vmícháme do brambor. Přidáme sůl, 1 vejce, 100 g hrubé mouky a 100 g strouhanky a umícháme těsto. V troše vody se solí, lžící cukru, pepřem a kmínem podusíme 200 g kysaného zelí a 200 g strouhané cukety. Rozpustíme 40 g másla a dozlatova na něm osmahneme 2 velké cibule.

Z těsta lžící odkrajujeme knedlíky a zavařujeme je do vroucí slané vody. Vaříme 10 minut a scedíme. Promícháme je se zelím a cibulkou.



## Pečené brambory s mrkví

- 1 kg brambor
- 1/2 kg mrkve
- sůl
- 4 lžíce olivového oleje
- 1 velká cibule
- kousek čerstvého zázvoru
- 1 lžička kurkumy
- 80 g celozrnné špaldové mouky
- 6 jarních cibulek
- 1 lžice estragonu
- 500 ml mléka
- 150 ml smetany
- 2 lžice dijonské hořčice
- 1 lžice sójové omáčky
- máslo na vymazání

Očistíme 1 kg brambor a půl kila mrkve, nakrájíme je na plátky a v míse promícháme se lžičkou soli. Na 4 lžících olivového oleje necháme změkhnout 1 velkou nakrájenou cibuli, přidáme kousek strouhaného čerstvého zázvoru, osmahneme, přidáme lžičku kurkumy, a jakmile začne silně vonět, přisypeme 80 g celozrnné špaldové mouky. Chvilku opékáme, ale jen tak, aby mouka nezhnědla. Nakrájíme na kolečka 6 jarních cibulek a v míse je promícháme se lžící estragonu. Rozkvedláme 500 ml mléka, 150 ml smetany, dvě lžice dijonské hořčice, sůl, a lžici sójové omáčky. Do mísy s jarní cibulkou vmícháme cibuli s kurkumou a moukou a vlijeme mléko. Pekáček nebo zapékací misku vymastíme máslem, na dno dáme polovinu brambor s mrkví, zalijeme polovinou omáčky, přidáme ostatní brambory a zbytek omáčky. Pečeme v troubě vyhřáté na 200 stupňů hodinu.





## Uhlířina

- 1 kg brambor
- sůl
- 300 g hrubé mouky
- 2 lžice másla

*Uhlířina je jedno z nejstarších jídel.*

Nakrájíme na kostky 1 kg brambor a dáme vařit do velkého hrnce do většího množství osolené vody. Po 15–20 minutách vřazujeme lžičkou nočky: 300 g hrubé mouky osolíme a vmícháme 200 ml vody. Vaříme ještě 8–10 minut. Slijeme a omastíme.

Podáváme s osmahnutou cibulkou, se zelím nebo se salátem. Můžeme opéct na másle a na cibulce, druhý den je lepší.



## *Plesné tašky se sýrem*

- 1 kg brambor
- 300 g hrubé mouky  
+ mouka na vyvalování
- 1 vejce
- 1 lžička soli
- ½ lžičky muškátového  
oříšku
- 200 g strouhaného sýra
- 30 g másla
- 100 g krupice

Uvaříme 1 kg brambor, oloupeme je a najemno nastrouháme. Na vále k nim přidáme 300 g hrubé mouky, 1 vejce, lžičku soli, půl lžičky strouhaného muškátového oříšku a 200 g strouhaného sýra. Ze zpracovaného těsta uválíme hada, nakrájíme ho na stejně velké kousky a každý z nich na pomoučeném vále rozválíme na placičku, pracujeme rychle, bramborové těsto stáním řídne. V kastrůlku rozejdeme 30 g másla, každou placičku jím důkladně potřeme a posypeme lžičkou krupice. Smotáme jako palačinku, klademe vedle sebe do vymaštěného pekáčku a pečeme při 200 stupních půl hodiny. Jíme se salátem.







## Chlupáče s houbami

VEGAN

- 300–400 g hub
- sůl
- kmín
- 5 lžic oleje
- 850 g cibule
- pepř
- 700 g syrových brambor
- 900 g uvařených brambor
- 20 g Hrašky
- 150 g polohrubé mouky
- kyselé okurky

Očistíme a nakrájíme 300–400 g hub a dáme je se lžící vody, solí a kmínem vydusit. V pánvičce rozpálíme lžici oleje a osmahneme na něm pokrájenou cibuli s kmínem. Přidáme houby a za občasného promíchání opražíme dozlatova. Opepříme a dáme stranou.

Nakrájíme na kostičky 750 g cibule a na čtyřech lžících oleje smažíme půl hodiny na středním plameni dozlatova, občas promícháme.

Nastrouháme najemno 700 g syrových brambor, dáme je do cedníku prokapat, vodu vylijeme a usazený škrob vmícháme k bramborám. Nastrouháme najemno 900 g vařených oloupaných brambor a vmícháme je k syrovým. 20 g Hrašky rozmícháme do hladka se 40 ml vody, necháme deset minut odstát a přidáme k bramborám. Nakonec vmícháme sůl a 150 g polohrubé mouky a dobře zpracujeme rukou tužší těsto. Přivedeme k varu větší množství osolené vody, malou lžičkou vykrajujeme knedlíčky a vhadzujeme je do vroucí vody. Raději vaříme nadvakrát, aby se nám neslepily. Vaříme je 3–5 minut od vyplavání na hladinu. V míse promícháme chlupaté knedlíčky, cibuli a houby. Podáváme s kyselou okurkou.



## Bramboráčky trochu jinak

VEGAN

- 1, 5 kg brambor
- 1 lžička soli
- 40 g Hrašky
- 1 červená cibule
- čerstvě mletý pepř
- muškátový oříšek
- bramborový škrob podle potřeby
- olej na smažení
- 4–5 jablek

*Neobvyklá, ale výtečná chuťová kombinace, doporučuji k vyzkoušení.*

Oloupeme a nastrouháme asi 1500 g brambor, vložíme je do síta a necháme prokapat, tekutinu slijeme a na dně usazený škrob vmícháme k bramborám. Přidáme lžičku soli, 40 g Hrašky rozmíchané v 50 ml vody, najemno nakrájenou červenou cibuli, čerstvě mletý pepř a strouhaný muškátový oříšek. Zahustíme bramborovým škrobem podle potřeby na středně husté těsto, lžící klademe placičky na rozpálenou pánev s olejem a smažíme po obou stranách dokřupava.

Z tohoto množství je asi 15–20 placiček velkých jako dlaň. Podáváme s rozvařenými jableky: asi 4–5 nakyslých jablek oloupeme, nakrájíme na malé kousky a podlité lžící vody rozdušíme na kaši.





## Rizoto s houbami a špenátem

- 2 hrsti sušených lišek
- 1 lžice másla
- 1 cibule
- 1 stroužek česneku
- 200 g žampionů
- 200 g kulatozrné rýže
- 150 ml bílého vína
- 750 ml zeleninového vývaru
- 200 g čerstvých špenátových lístků
- parmazán

*Moc velká dobrota!*

Dvě hrsti sušených lišek nebo jiných hub zalijeme hrnkem vody, necháme projít varem, propláchneme, vrátíme do hrnečku, zalijeme 200 ml čisté vody a vaříme 10 minut. Houby slijeme, případně pokrájíme a vývar uchováme.

V hluboké pánvi pár minut smažíme na lžici másla jemně posekanou cibuli a stroužek česneku, přidáme 200 g malých pokrájených žampionů a asi pět minut opékáme. Přisypeme lišky a 200 g kulatozrné rýže a ještě chvíli opékáme.

Přilijeme asi 150 ml bílého vína, mícháme, dokud se neodpaří, potom nalijeme vývar z hub, mícháme, dokud se neodpaří a úplně stejně postupujeme dále: přiléváme vždy jen sběračku zeleninového vývaru a opět mícháme, dokud se neodpaří. Celkové množství vývaru bude asi 3/4 l.

Když je rýže měkká, vmícháme čerstvý opraný špenát (100–200 g), necháme ho zavadnout a podáváme. Na talíři můžeme posypat parmazánem.



## Rýžový pilaf s ořechy a celerem

- 1 celer
- 3 lžíce bílého jogurtu
- 1 lžička dijonské hořčice
- 1/2 lžičky mleté papriky
- 2 lžíce sekané petrželky
- sůl
- 1 lžíce oleje
- 1 cibule
- 1 stroužek česneku
- 230 g jasmínové rýže
- 50 g hrozinek
- 50 g vlašských ořechů
- 1 lžička kurkumy
- 1 lžička drceného kmínu
- 750 ml zeleninového vývaru
- čerstvě mletý pepř
- miska čerstvých bylinek

Jeden velký celer nakrájíme na nudličky, pět minut podusíme v páře a necháme zchladnout. V míse smícháme tři lžíce bílého jogurtu (zbytek kelímku použijete na zálivku do salátu), lžičku dijonské hořčice, půl lžičky papriky, dvě lžíce sekané petrželky a sůl. Přidáme celer a promícháme.

Na lžici oleje zpěníme pokrájenou cibuli a stroužek česneku, přidáme 230 g propláchnuté a okapané jasmínové rýže, 50 g hrozinek, 50 g vlašských ořechů, lžičku kurkumy a lžičku drceného kmínu. Pět minut opékáme a zalijeme 750 ml zeleninového vývaru, přivedeme k varu a 20 minut dusíme. Hotovou rýži osolíme, okořeníme čerstvě mletým pepřem a vmícháme hojně čerstvých bylinek (kopřiva, bršlice, pampeliška, řebříček, ...).

Podáváme se zeleninovým salátem (ledový salát, salátová okurka, ředkvičky, jarní cibulka, jogurtová zálivka s koprem a medem).

### SALÁT

- 1 ledový salát
- 1 salátová okurka
- 10 ředkviček
- 1 jarní cibulka
- 2 lžíce sekaného čerstvého kopru
- 1 lžíce medu
- 1 kelímek bílého jogurtu





## Rýže s paprikami a kešu

VEGAN

- 250 g jasmínové rýže
- 250 g různobarevných paprik
- asi 150–180 g salátové okurky
- 4 jarní cibulky
- 100 g kešu oříšků
- 4 lžíce slunečnicového oleje
- sůl
- čerstvě mletý pepř

Do 1 l vroucí osolené vody vsypeme 250 g jasmínové nebo jiné dlouhozrnné rýže, přivedeme k varu, ztlumíme plamen a zvolna vaříme 12–15 minut. Scedíme a necháme zchladnout.

Nakrájíme na kostičky 250 g různobarevných paprik, půlku salátové okurky zrovna tak. Pokud nemá moc tvrdou slupku, neloupeme ji. Čtyři jarní cibulky nakrájíme na dlouhé nudličky.

Pánev wok zahřejeme nasucho a pražíme na ní 100 g oříšků kešu do té doby, než se nádherně rozvoní, dáme si záležet, trvá to jistě deset minut, stále mícháme. Vyjmeme oříšky a do pánve přilijeme 4 lžíce slunečnicového oleje. Přidáme papriky, okurku a cibulku, krátce opečeme a vmícháme rýži a kešu, osolíme a opepříme čerstvě mletým pepřem.

Opékáme 3 minuty.



## *Kari rýže se sýrem*

- 2 lžíce ghí
- 1 cibule
- 400 g rýže
- 1 lžička kari koření
- špetka kurkumy
- 100 g hrozinek
- 200 g balkánského sýra
- sůl

Na dvou lžících másla ghí osmahneme pokrájenou cibuli, přidáme 400 g v horké vodě propláchnuté a okapané rýže, 1 lžičku kari koření, špetku kurkumy, 100 g spařených hrozinek, 200 g balkánského sýra (nebo fety), osolíme a zalijeme 700 ml horké vody. Přivedeme k varu, teplotu zmírníme a zvolna dusíme asi 20 minut, dokud se všechna voda neodpaří a na povrchu rýže se neudělají dírky.

Podáváme se salátem Zelená bohyně (viz *Saláty*).





## Indonéské kari

- 2 banány
- 1 lžice medu
- 1 lžice ostrého kari
- 1 lžice kečupu
- 3 lžice sójové omáčky
- 300 g rýže basmati
- sůl
- 1 pórek
- 3 stroužky česneku
- 4–5 jarních cibulek
- 2 kapie
- 4 lžice sezamového oleje

Dva banány nakrájíme na špalíky a naložíme je na hodinu do marinády připravené ze lžice medu, lžice ostrého kari koření, lžice kečupu (nejlépe samozřejmě domácího) a tří lžic sójové omáčky. Vypereme 300 g rýže basmati a uvaříme ji v 600 ml slané vody. Jeden pórek, tři stroužky česneku, 4–5 jarních cibulek a dvě kapie nakrájíme na kousky. V pánvi wok rozpálíme 4 lžice sezamového oleje a připravenou zeleninu na něm 5 minut smažíme. Přidáme naložený banán, opékáme ještě pár minut a nakonec přidáme rýži. Prohřejeme, dosolíme. Je to zvláštní jídlo výrazně sladké a ostré chuti.



## Červená rýže s hořčičnou omáčkou

- 500 ml šťávy z červené řepy
- 250 g dlouhozrnné rýže
- sůl
- 3 lžíce přepuštěného másla
- 3 lžičky tlučeného hořčičného semínka
- 4 lžíce celozrnné špaldové mouky
- špetka kurkumy
- 500 ml zeleninového vývaru
- 100 ml bílého vína
- 1 lžíce citronové šťávy
- pažitka
- 1 syrový žloutek + vejce k podávání (jeden kus na osobu)

*Neobvyklé, ale dobré jídlo zvláštní sladkokyselé chuti*

Připravíme si 500 ml čerstvé šťávy s červené řepy. V cedníku vypereme v horké vodě 250 g dlouhozrnné rýže. Řepnou šťávu přivedeme k varu, osolíme, přidáme rýži, znovu přivedeme k varu, přepneme plotýnku na nejnižší stupeň a rýži půl hodiny zvolna dusíme. Mezitím si uvaříme vejce natvrdo, jedno na osobu, a připravíme omáčku: Rozehřejeme tři lžíce přepuštěného másla, přidáme tři lžičky tlučeného hořčičného semínka, čtyři lžíce celozrnné špaldové mouky, špetku kurkumy a zlehka osmahneme. Jíšku zalijeme 500 ml zeleninového vývaru, 100 ml bílého vína, dobře rozmícháme a povaříme. Ochutíme lžící citronové šťávy, sekanou pažitkou a zjemníme žloutkem. Už nevaříme. Rýži přelijeme omáčkou a jíme s vařeným vejcem.







## Rýže s kari omáčkou

VEGAN

- 400 g rýže basmati
- 3 lžíce oleje
- 4 lžíce celozrnné špaldové mouky
- 50 ml kokosové smetany
- 1/2 lžičky soli
- 50 g kešu
- 1 lžička ostrého kari
- 1 lžička sušené celerové natě
- 1 bobkový list
- marinované tofu a rajčata k podávání

Udusíme nebo uvaříme 400 g rýže basmati obvyklým způsobem, jak jsme zvyklí.

V rendlíku rozežřejeme tři lžíce oleje a osmahneme na něm čtyři lžíce celozrnné špaldové mouky. Umícháme světlou jíšku. Metličkou rozšleháme 300 ml vody, 50 ml kokosové smetany, půl lžičky soli, 50 g namletých kešu oříšků, lžičku ostrého kari a lžičku sušené celerové natě. Vlijeme k jíšce, přidáme jeden bobkový list a rozšleháme dohladka. Vaříme několik minut na mírném plameni. Omáčkou přelijeme hotovou rýži, podáváme s pečenými kousky marinovaného tofu. Rajčata jsou nezbytným doplňkem!



## Fazole se zeleninou

VEGAN

- 250 g tmavých fazolí
- 3 lžíce slunečnicového oleje
- 2 velké cibule
- kousek zázvoru
- 1 stroužek česneku
- 1/2 lžičky římského kmínu
- 1 kostka zeleninového bujonu
- 1 lžíce sójové omáčky
- čerstvě mletý pepř
- sůl
- 50 ml sezamového oleje
- 2 velké pórky
- 2 velké karotky
- 100 g hub (např. žampiony, hlíva)
- 100 ml bílého vína
- čerstvý křen a pažitka na ozdobení

Přes noc namočíme 250 g tmavých fazolí do studené vody, druhý den vodu vyměníme a uvaříme fazole doměkka, ale tak, aby se nerozpadaly, trvá to přibližně 20 minut.

Na třech lžících oleje osmahneme dvě velké pokrájené cibule, přidáme kousek zázvoru pokrájeného na tenké nudličky, prolisovaný stroužek česneku a půl lžičky tlučeného římského kmínu. Po pěti minutách přidáme uvařené a scezené fazole (vodu, ve které se vařily, nevytváříme, ale odměříme z ní 300 ml, ve kterých rozpustíme kostku dobrého zeleninového bujonu). Často mícháme a opékáme dalších pět minut, přidáme lžíci sójové omáčky a čerstvě mletý pepř. Nakonec vlijeme vodu z fazolí, dosolíme a prohřejeme.

V pánvi wok rozpálíme 50 ml sezamového oleje a několik minut na něm smažíme dva velké, šikmo pokrájené pórky, dvě velké, na drobné nudličky pokrájené karotky a 100 g hub. Přilijeme 100 ml bílého vína, osolíme a dusíme do poloměkka. Podáváme s fazolemi ozdobené čerstvým křenem a pažitkou.





## Kořeněná čočková kaše se zeleninou

VEGAN

- 200 g čočky
- 3 lžíce oleje
- 1 cibule nebo 3 jarní cibulky
- kousek čerstvého zázvoru
- 3 stroužky česneku
- 2 mrkve
- 1/2 řapíkatého celeru
- 6 rajčat
- sůl
- pepř
- kari
- koriandr
- kmín
- hořčičné semínko

Večer namočíme 200 g čočky do studené vody, druhý den vodu vyměníme a uvaříme čočku doměkka, slijeme a rozmixujeme.

Na oleji zpěníme cibuli nebo tři jarní cibulky pokrájené i s natí, strouhaný čerstvý zázvor velký asi jako půl palce a tři utřené stroužky česneku.

Přidáme dvě velké mrkve a polovinu řapíkatého celeru pokrájené na drobné kousky, šest spařených, oloupaných a pokrájených rajčat, osolíme, opepříme a dusíme doměkka alespoň půl hodiny. Měkkou zeleninu rozštoucháme štouchadlem na bramborovou kaši nebo rozmixujeme.

Na pánvičce rozežhřejeme lžící oleje, přidáme po půl lžičkách kari, celého koriandru, kmínu a hořčičného semínka, opražíme, až semínka začnou prskat.

Čočku, zeleninovou omáčku a koření smícháme, případně dosolíme, podáváme s grilovanými sójovými řízečky: sójové plátky dva dny předem naložíme do grilovacího koření a oleje, grilujeme na ohni nebo na elektrickém grilu nebo v troubě.



## Pohankové karbanátky

- 250 g pohanky
- 300 ml zeleninového vývaru
- 1 celozrnná houska
- 1 vejce
- 7 lžic oleje
- 3 cibule
- 200 g bylinkového tofu
- sůl
- muškátový ořech
- majoránka
- 4 lžice celozrnné mouky

Propláchneme 250 g světlé pohanky, zalijeme ji v hrnci 300 ml vroucího zeleninového vývaru, přikryjeme utěrkou a ještě pokličkou a necháme 30 minut bobtnat. Potom pohanku ve vývaru vaříme 20 minut. Po vychladnutí do ní vmícháme jednu čerstvou celozrnnou housku rozmixovanou v mixéru, 1 vejce, na 3 lžících oleje pomalu osmažené tři pokrájené cibule, 200 g jemně strouhaného bylinkového tofu, sůl, mletý muškátový oříšek a majoránku.

Z hmoty tvoříme karbanátky a obalujeme je v hladké celozrnné mouce. Zahřejeme troubu na 230 stupňů, na hluboký plech nalijeme 4 lžice oleje a dáme ho rozpálit do trouby, na horký olej klademe karbanátky a pečeme je po každé straně 10 minut.

Podáváme se štouchanými brambory a okurkovým salátem.



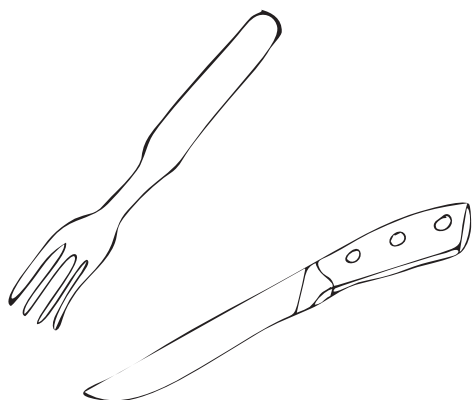


## Fazole s mrkví

VEGAN

- 250 g fazolí
- 3 lžíce oleje
- 1 lžíce celozrnné mouky
- sůl
- 400 g mrkve
- petrželka

Den předem namočíme 250 g fazolí, druhý den je uvaříme doměkka, ale tak, aby se nerozvařily, a scedíme je. V pánvi rozpálíme 3 lžíce oleje a osmahneme na něm 1 lžící celozrnné hladké mouky, přidáme scezené fazole, osolíme a vmícháme 400 g jemně nastrouhané mrkve. Krátce povaříme, odstavíme a vmícháme sekanou petrželku, podáváme s ředkvičkovým salátem.



## Čočka na kari

VEGAN

- 400 g čočky
- 2 lžíce oleje
- 2 cibule
- 4 stroužky česneku
- 2 lžíce rajského protlaku
- 2 lžíce kari koření
- špetka koření garam masala
- sůl
- 2 jarní cibulky

Namočíme přes noc do vody 400 g hnědé čočky, druhý den ji propláchneme a uvaříme v čisté vodě doměkka. Na dvou lžících oleje necháme změkhnout dvě cibule a čtyři stroužky česneku, přidáme dvě lžíce rajského protlaku, dvě lžíce kari koření, čočku, špetku koření garam masala, osolíme a osmahneme. Vmícháme jarní cibulku a jíme s chlebem.





## Cizrna s cuketkou

VEGAN

- 200 g cizrny
- 4 lžíce oleje
- 3 cibule
- 4 stroužky česneku
- 1/2 lžičky mletého kmínu
- 1/2 lžičky mletého koriandru
- 1/2 lžičky skořice
- 1/2 lžičky kurkumy
- 3 cukety
- 1 plechovka krájených rajčat
- sůl
- pepř
- bylinky

Namočíme přes noc 200 g cizrny do studené vody, druhý den cizrnu vyměníme vodu a vaříme ji asi hodinu doměkka.

Na dvou lžících oleje necháme změkknout dvě velké pokrájené cibule a tři nadrobno nasekané stroužky česneku, přisypeme po půl lžičkách koření: kmín, koriandr, skořici a kurkumu a chvíli opékáme, aby se koření rozvonělo.

Přidáme tři nakrájené cukety a pět minut mícháme, aby se každý kousek obalil cibulí a kořením. Vsy-peme uvařenou a scezenou cizrnu a jednu plechovku krájených rajčat (můžete použít 200 ml rajčatové šťávy), osolíme, okořeníme čerstvě mletým pepřem, přiklopíme a dusíme 20 minut. Ozdobíme cibulí a česnekem opečenými dohněda na oleji a čerstvými lístky bylinek podle vlastních preferencí – čerstvý koriandr, petrželka, máta, kerblík...



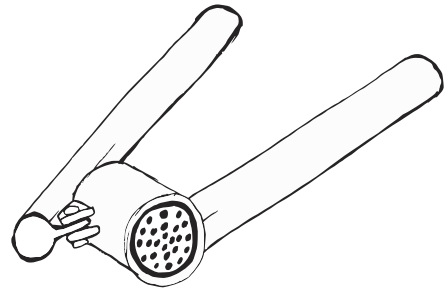


## Fazole s rajčaty

VEGAN

- 2 lžíce olivového oleje
- 2 cibule
- 3 stroužky česneku
- 1 kg rajčat
- tymián
- oregano
- pepř
- 1 bobkový list
- 1 lžička třtinového cukru
- sůl
- 2 konzervy bílých fazolí
- petrželka

Na olivovém oleji necháme zesklivatět dvě pokrájené cibule a tři stroužky česneku, přidáme 1 kg oloupaných a nakrájených rajčat, okořeníme tymiánem, oreganem, pepřem a bobkovým listem, osolíme, přidáme lžičku třtinového cukru a dusíme do zhoustnutí. Bobkový list vyjmeme. Propláchneme dvě konzervy bílých fazolí, necháme okapat, vmícháme k rajčatům a podáváme sypané petrželkou nebo pažitkou. Je to rychlá a dobrá večeře, teplá nebo studená.







## Indické cizrnové kari se špenátem

- 500 g špenátu
- 5 lžic přepuštěného másla ghí
- 3 cibule
- 1/4 lžičky skořice
- 1/4 lžičky kardamomu
- 1/4 lžičky mletého zázvoru
- 5 stroužků česneku
- 1/2 plechovky krájených rajčat
- 2 lžičky koriandru
- 1/2 lžičky garam masaly
- špetka chilli
- sůl
- 3 lžice jogurtu
- 300 ml smetany
- 150 g čerstvého panýru
- 1 a 1/2 lžičky římského kmínu
- 1 a 1/2 lžičky kari
- kousek čerstvého zázvoru
- 2 plechovky cizrny
- 500 g brambor
- 1 lžice celozrnné mouky
- 1 lžice citronové šťávy

*Špenát jsem neměla, tak jsem použila už tradičně ličidlo, ale samozřejmě vy použijte klidně špenát.*

Krátce podusíme bez soli 500 g špenátu, podlijeme troškou vody. Na dvou lžících ghí osmahneme jednu cibuli, přidáme čtvrt lžičky skořice, čtvrt lžičky mletého kardamomu, čtvrt lžičky mletého zázvoru, 2 utřené stroužky česneku a krátce zahřejeme, aby se koření rozvonělo. Přidáme půl plechovky krájených rajčat a povaříme asi pět minut. Okořeníme půl lžičkou drceného koriandru, půl lžičkou garam masaly, špetkou chilli, osolíme, přidáme podušený špenát a 3 lžice jogurtu. Vaříme 10 minut, přilijeme 150 ml smetany a částečně rozmixujeme. Na talíři ozdobíme čerstvým panýrem.

V hluboké pánvi rozežřejeme tři lžice ghí a necháme na něm změkknout dvě velké cibule pokrájené na půlkolečka, přidáme 3 utřené stroužky česneku, 1 a půl lžičky drceného římského kmínu, 1 a půl lžičky drceného koriandru, 1 a půl lžičky kari a kousek čerstvého nastrouhaného zázvoru. Smažíme asi tři minuty, vlijeme 200 ml vody a povaříme. Dvě plechovky cizrny propláchneme a scedíme, 500 g brambor nakrájíme na tenké plátky a oboje přidáme k cibulovému základu. Poprášíme lžící celozrnné mouky, zamícháme a dusíme skoro doměkka. Přilijeme 150 ml smetany, osolíme a okyselíme lžící citronové šťávy.





## Sójové boby s červenou řepou

VEGAN

- 300 g sójových bobů
- 3 lžíce oleje
- 4 cibule
- 1 lžička čerstvě mletého pepře
- 2 lžičky drceného kmínu
- 1 lžíce mleté papriky
- 1 lžička gulášového koření
- 2–3 červené řepy
- sůl
- 1 lžíce třtinového cukru
- 2 lžíce vinného octa
- 2 lžíce cizrnové mouky

Namočíme 300 g sójových bobů na 12 hodin do vody, vodu vyměníme a boby vaříme 2–3 hodiny (hotový sójový bob musíme pohodlně rozmáčknout v prstech). Pozor, sójové boby mají extrémní tendenci během vaření pěnit a opouštět hrnec!

Ve velkém hrnci rozehřejeme tři lžíce oleje a osmahneme na něm 4 cibule. Přidáme hojně koření, kterým obvykle kořeníme guláš a které nám chutná: čerstvě mletý pepř, kmín, paprika atd., já použila i koření gulášovou směs. Chvilí společně mícháme, vložíme 2–3 červené řepy nakrájené na špalíčky. Osolíme, zasypeme lžící třtinového cukru zalijeme trochou vody nebo vývaru a dusíme do poloměkka. Přidáme uvařené a scezené sójové boby a společně povaříme, dokud není vše akorát měkké. Ochutíme vinným octem, můžeme zahustit strouhanou bramborou, chlebovými drobečky nebo cizrnovou moukou. Jíme s chlebem a cibulí.



## *Pohanka zapečená se sýrem*

- 250 g světlé pohanky
- sůl
- 200 g čerstvého sýra (jadel, balkán nebo feta)
- 3 lžíce másla

Propláchneme 250 g světlé pohanky, nasypeme do vymaštěné zapékové misky, zalijeme 600 ml vody, osolíme, zakryjeme poklicí nebo alobalem a dusíme v troubě na 180 stupňů půl hodiny doměkka. Rozmícháme vidličkou, posypeme 200 g nastrouhaného čerstvého sýra, poklademe plátky másla a ještě jednou bez pokličky krátce zapečeme. Podáváme se salátem.





## Fazole s bulgurem a bylinkami

VEGAN

- 250 g bílých fazolí
- 100 g bulguru
- sůl
- 2 lžíce panenského olivového oleje
- 1 cibule
- 2 stroužky česneku
- 2 lžíce celozrnné špaldové mouky
- 200 ml rýžového mléka
- miska čerstvých bylinek
- 1 lžíce domácí bylinkové soli
- 1/2 citronu
- petrželka, pažitka

Namočíme přes noc 250 g bílých fazolí do studené vody a druhý den je v čisté vodě uvaříme doměkka. Do 500 ml vroucí osolené vody vsypeme 100 g bulguru a vaříme doměkka, trvá to asi 15 minut. Přebytečnou vodu slijeme a bulgur vmícháme k uvařeným fazolím. V hrnci rozehřejeme dvě lžíce olivového oleje a osmahneme na něm pokrájenou cibuli a dva stroužky česneku, přidáme dvě lžíce celozrnné špaldové mouky a chvíli mícháme a restujeme.

Zalijeme 200 ml rýžového mléka, umícháme omáčku, do které vložíme fazole a bulgur a chvíli povaříme do zhoustnutí. Je důležité dobře tohle jídlo okořenit, tak to neošidíte! Nejlepší je větší množství čerstvých bylinek a domácí bylinková sůl. Já natrhala pěknou misku popence, dobromysli, šalvěje a libečku. Bylinky nasekáme a přidáme do hrnce. Dobře prohřejeme, ochutíme šťávou z půlky citronu a na talíři hojně posypeme sekanou petrželkou a pažitkou. V jídle by měla převažovat zelená barva.



## Čočka se zeleninou a švestkovým sirupem

- 200 g hnědé čočky
- 3 lžíce oleje
- 1 cibule
- 1 mrkev
- 1 kořenová petržel
- 1/4 celeru
- 2 brambory
- bylinková sůl
- 3 lžíce švestkového sirupu nebo 2 lžíce povidel
- 2 lžíce citronové šťávy

Vzhledem k tomu, že naši předkové používali povidla do slaných jídel úplně běžně, k masu se vaří švestková omáčka a v dřívějších dobách se vůbec nerozlišovala sladká a slaná jídla, řekla jsem si, že skvělým švestkovým sirupem zkusím ochutit luštěninovo-zeleninové jídlo. Přes noc namočíme do vody 200 g hnědé čočky, druhý den scedíme a propláchneme. Na třech lžících oleje necháme změkhnout pokrájenou cibuli, přidáme jednu mrkev, jednu petržel a čtvrtku celeru pokrájené na kostky. Chvilí restujeme spolu s cibulí, dokud zelenina nezačne vonět, a vsypeme namočenou čočku. Zalijeme vodou, ale jen tak, aby směs nebyla zcela pod vodou, a bez soli vaříme 15 minut. Přidáme 2 brambory pokrájené na kostky, osolíme bylinkovou solí a vaříme, dokud brambory nezměkhnou. Přebytečnou vodu slijeme a vmícháme tři lžíce švestkového sirupu a dvě lžíce citronové šťávy. Případně dosolíme. Jídlo má příjemnou sladkokyselou chuť a švestkový sirup v něm nijak neruší, naopak.





## Cizrna s lilkem

VEGAN

- 200 g cizrny
- 2 lilky
- 4 lžíce olivového oleje
- 6 cibulí, nejlépe červených
- 4 stroužky česneku
- 1 lžička mletého kmínu
- 1 lžička mleté skořice
- 1 lžička mletého koriandru
- 800 g rajčat (můžou být i z plechovky)
- sůl
- pepř

Přes noc namočíme do studené vody 200 g cizrny, druhý den vodu vyměníme a uvaříme cizrnu do měkka.

Dva lilky nakrájíme na kostky, promícháme se solí a dáme do cedníku na půl hodiny vykapat. Propláchneme a necháme oschnout na utěrce. Čtyři cibule zvolna osmažíme na dvou lžících oleje do zlatova, trvá to dost dlouho, tak to děláme s předstihem.

Ve velké pánvi rozehtřejeme dvě lžíce olivového oleje a necháme na něm změkknout dvě velké červené cibule pokrájené na proužky a čtyři stroužky česneku. Přidáme lžičku mletého kmínu, lžičku mleté skořice a lžičku mletého koriandru. Chvilí mícháme, dokud koření nezačne intenzivně vonět, a přidáme lilek. Pět minut opékáme, vmícháme uvařenou cizrnu, přidáme 800 g krájených rajčat (můžou být i z plechovky), osolíme, opepříme, přikryjeme pokličkou a dusíme asi 20 minut. Na talíři zdobíme osmaženou cibulkou. Jíme s chlebem nebo s rýží.



## Ovesné karbanátky

- máslo ghí podle potřeby
- 1 cibule
- 80 g hub
- sůl
- pepř
- 100 g ovesných vloček
- 1 lžíce sójové omáčky
- 3 lžíce petrželové natě
- 1 vejce
- strouhanka podle potřeby

*Výtečné, obvyčejné jídlo*

Na rozehřátém másle ghí osmahneme pokrájenou cibuli, přidáme 80 g na plátky pokrájených hub, osolíme, opepříme a opékáme asi 15 minut. Přivedeme k varu 250 ml osolené vody, vsypeme 100 g ovesných vloček a uvaříme na hustou kaši. Odstavíme a necháme trochu zchladnout. Přidáme dušené houby, lžíci sójové omáčky, sekanou petrželovou nať, jedno vejce a zahustíme několika lžícemi strouhanky. Tvarujeme karbanátky, které obalíme ve strouhance a smažíme na ghí dozlatova. Jíme s čerstvou zeleninou a vařenými brambory nebo chlebem.





Toto je pouze náhled elektronické knihy. Zakoupení její plné verze je možné v elektronickém obchodě společnosti eReading.