

Petr Hejna

VAŘÍME S CITEM, CHUTÍ A S BYLINKAMI

Staročeské, středomořské i exotické inspirace
slovem a obrazem



VAŘÍME S CÍTEM, CHUTÍ A S BYLINKAMI

Staročeské, středomořské i exotické inspirace
slovem a obrazem



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

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



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

Předpokládám, že obdobně jako já, se ne zcela prostý český člověk vydá za výtvarným uměním do Národní galerie nebo vídeňské Albertiny a na talíři zase všeliké obrazce namísto krmě až tak nežádá. Osobně mám coby

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

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

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

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

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

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

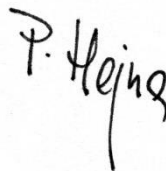
Tato kuchařka není manuál pro začínající adepty na Řád zlaté vařečky, kde musí být pomalu každé zrnko odpočítáno do posledního a olej vlit na kapku přesně, spoléhám raději na cit za plotnou se motajících a naopak upozorním na občasné nesmysly, donekonečna v receptech na internetu kopírované, kde by při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

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

Tak dobrou chuť, neboli bon appetit!

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

V Třebkově, březen 2022

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

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

BYLINKY, ZÁKLAD CHUTI

(navíc mnohé léčí a rozhodně nemají „éčka“)



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

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

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

TRVALKY

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

ESTRAGON

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

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

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

LIBEČEK

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

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

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

Používat se dá jak čerstvý, sušený, nebo mražený.

LEVANDULE

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

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

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



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

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

MAJORÁNKA

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

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

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

MÁTA

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

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

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

MEDUŇKA

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

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

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

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

OREGANO

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

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

SATUREJKA

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

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

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

ŠALVĚJ

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



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

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

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

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

TYMIÁN

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

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

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

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

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

ROZMARÝN

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

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

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



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

VAVŘÍN

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

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

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



JEDNOLETÉ

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

BAZALKA

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

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

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

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



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

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

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

CELER (ŘAPÍKATÝ)

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

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

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

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

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

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

KORIANDR

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

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

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

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



Na kvetoucím koriandru je v létě sousta života

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

PETRŽELKA

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

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

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

ZAHRÁDKA, ZÁKLAD ČERSTVOSTI

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

ČERNÝ KOŘEN

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

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

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

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

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

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

PAŽITKA

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

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

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

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

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

ARTYČOK

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

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



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

DÝNĚ

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

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



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

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

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

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



MANGOLD

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

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



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

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

FAZOLKY

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

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

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

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

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

HRÁŠEK

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

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

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

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

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

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

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



KOPR

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

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

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

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

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

RAJČATA

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

RUKOLA?

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

 Hledat v našem katalogu Přihlásit se

Hlava na svět

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



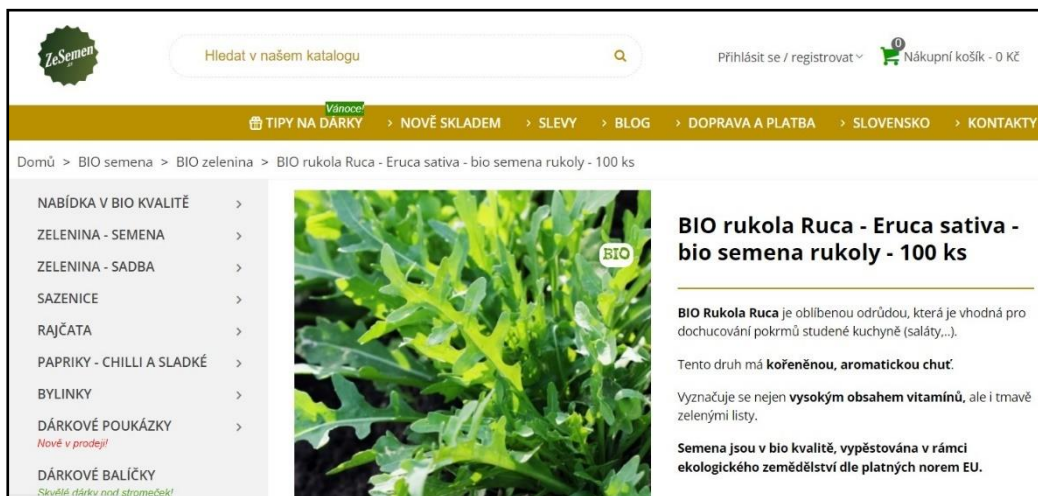
V dnešní době velmi oblíbená rukola setá se může pěstovat podobně jako řeřicha - na záhonku nebo v nádobách doma či na balkóně. Rukolu lze rychlit na misce s vatou.

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

25 Kč s DPH
Odešleme dnes, nebo následující pracovní den

Skladem

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



The screenshot shows the website 'ZeSemena' with a search bar and navigation menu. The main content area features a product listing for 'BIO rukola Ruca - Eruca sativa - bio semena rukoly - 100 ks'. The product image shows green leafy plants with a 'BIO' label. The text describes it as a popular variety for cold salads and notes its high vitamin content and ecological production.

ZeSemena

Hledat v našem katalogu

Přihlásit se / registrovat

Nákupní košík - 0 Kč

Vánoce

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

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

NABÍDKA V BIO KVALITĚ >

ZELENINA - SEMENA >

ZELENINA - SADBA >

SAZENICE >

RAJČATA >

PAPRIKY - CHILLI A SLADKÉ >

BYLINKY >

DÁRKOVÉ POUKÁZKY >
Nové v prodeji

DÁRKOVÉ BALÍČKY >
Skvělé dárky pro stromečkáře

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

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


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

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

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

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

A někdo zase naštěstí pochopil doporučení odborníků:



The screenshot shows a browser window with the URL 'abecedazahrady.dama.cz/clanek/roketa-neni-rukola-aktualizovali-jsme-clanek-o-jejich-pestovani'. The article text explains that in culinary contexts, both rocket and rockett are used interchangeably, but a 2006 article from the Czech University of Agriculture advised against this, as the terms refer to different plants. The text has been updated to clarify this distinction.

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

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

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

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

ROKETA

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

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

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

RŮŽIČKOVÁ KAPUSTA

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

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

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

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

ŘEDKVIČKY

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

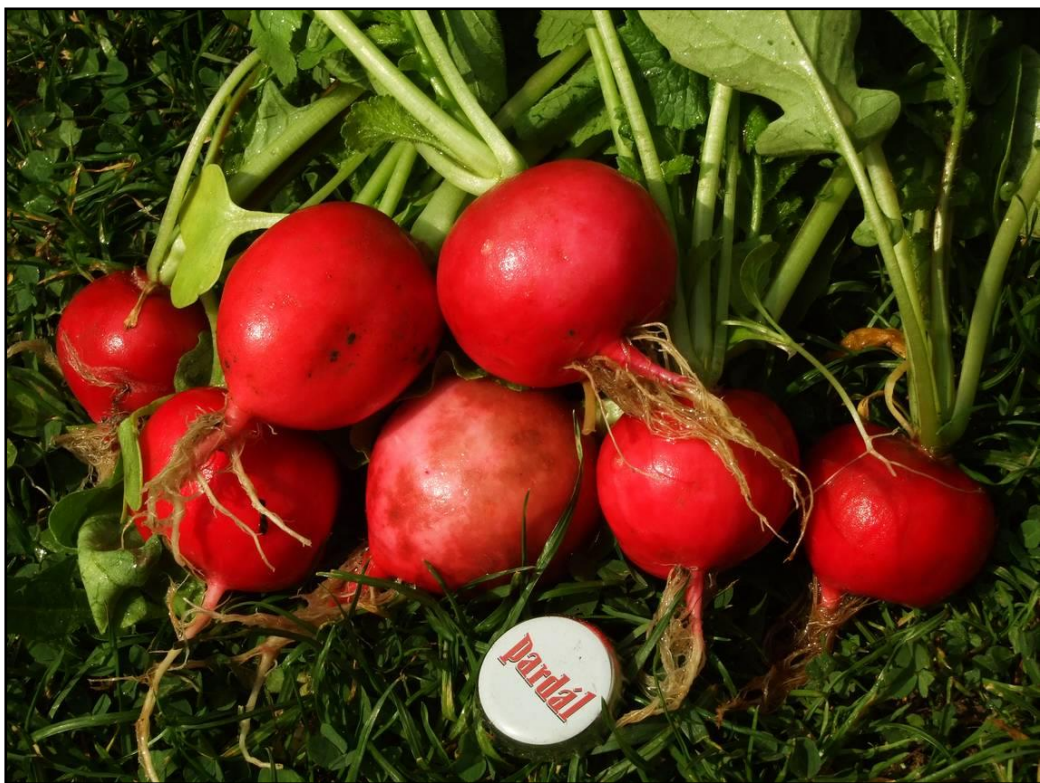
Nejčastější konzumace je čerstvá, pokud možno rovnou ze záhonu, kdy je křupavá a šťavnatá. Zdobí se jí saláty, studené mísy, dává se do pomazánek, na chleba i k masu. Komu vadí jejich výrazná, někdy až ostře štiplavá chuť, může ji zmírnit oloupaním, nebo nakrájením a posolením, kdy se po krátkém odležení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

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

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

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

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



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

ZELÍ

Z více druhů zelí vynechávám zelí čínské a pekingské (ne snad proto, že v přídomku mají stejnou zeměpisnou lokalitu, jako pravděpodobný původ viru COVID), zaměřím se pro naše kraje nejtypičtější zelí hlávkové, známé ve dvou barvách, a to zelí bílé a červené.



Jeho nejčastější užití v kuchyni je coby příloha dušené ke kachně a huse, vepřové pečení, moravským vracbům a podobně, termín vepřo-knedlo-zelo je takřka na zápis do kulturního dědictví UNESCO. Oblíbené jsou zelné saláty ze syrového zelí, ať již zcela syrového, nebo jemně blanšírovaného, kdy

si krátkým varem zachová křehkost, ale trochu se zjemní. Nejen díky bláznivému Funesovi mnozí znají zelňačku nejen jako název komedie, kde hrál, takové zelňáky, tedy placky, zejména obsahují-li domácí škvarky, jsou výbornou pochoutkou teplé i studené, zelí se dá i obalit a smažit na způsob řízku, zapékat, plnit jím slané taštičky, přidává se do orientálních pokrmů a polévek, stejně jako do ukrajinského boršče. Segedínský guláš se bez zelí také neobejde. Pamětníci vzpomenu na maďarské konzervy s plněným zelným listem, což je další varianta zpracování této zeleniny. I když tvrdý košťál se neteší velké oblibě, právě v něm je nejvíc živin, takže rozhodně se vyplatí ho nasekat na drobnější kousky a použít ho jako zbytek hlávky.

Největší přínos pro zdraví člověka je známý z historie a platný dodnes, bez sudů kysaného zelí se neobešel žádný zámořský koráb, chránilo námořníky před kurději. A dnes se bez něj neobejde naše kuchyně a zdraví ho stále také potřebuje, i když kurděje, nemoc z nedostatku vitamínu C, jsou minulostí, ale ne až tak dávnou. Pomineme-li objevitelské plavby v 15. století, kurděje vystrkovaly růžky ještě za první světové války.

Pěstování poskytne možnost sběru křehkých listů pro saláty, z kupovaného jsem nikdy podobné nezískal. Ovšem zelí je oblíbenou pochoutkou jistého vcelku jinak nezajímavého motýla, kterým je bělásek zelný, takže pěstitel se musí připravit na boj s ním, počínaje likvidací jeho vajíček a housenkami konče.

Uchování je vcelku jasné – buď naložení k mléčnému kysání, nebo sterilizace.

Historicky je zmiňováno, že zelí rostlo v dnešní Evropě v podobě keře již v pravěku.

Další dvě zeleniny se dají pěstovat i volně na zahradě, ovšem zcela jiné odrůdy, výsledky a chutě poskytnou pěstování ve skleníku.

PAPRIKA

Paprika (*Capsicum*) patří mezi rostliny lilkovité. Existuje nespočet odrůd, lišících se barvou, tvarem a především obsahem alkaloidu kapsaicinu, tedy látky dodávající jim pálivost a tím i definují, jaké je budoucí určení plodu. Jelikož ne každému je charakteristická pálivost ostřejších druhů paprik příjemná, pak ke konzumaci syrových paprik je v nabídce mnoho odrůd typu kapie, milovníci pikantních variant a pálení od vložení do úst po opuštění strávené krmě zcela jiným otvorem zase preferují odrůdy s vysokým obsahem kapsaicinu. On je totiž zdravý také coby přírodní antibiotikum, zda někdo je motivován i vizí, že působí coby afrodisiakum, už je otázka příliš důvěrná, než by na ni padaly pravdivé odpovědi.

Papriky obsahují vitamíny A, B, C, D, E a K (více vitamínu A a C mají červené odrůdy, žluté zase více vitamínu E, v zelených je zase více kyseliny listové, tedy vitamínu B9), dále hořčík, draslík, sodík, vápník, fosfor a železo.



Některé z těchto migrantů ze Střední Ameriky lze pěstovat i na záhonu, zejména pro výrobu vlastních pikantních směsí typu sambal nebo harissa to jsou feferonky odrůdy Korál. Vynikající obrovské kapie Corno (neskonale lepší je červená odrůda, známá také jako Corno di Torro Rosso, než žlutá) a na plnění ideální lehce pálivé PCR vyžadují skleník. Lahůdkou pak jsou drobnější skleníkové oranžové papriky, pojmenované příhodně Hamík.

Papriky se konzumují syrové, v salátech, nezbytné jsou jako obloha hotových jídel i obložených mís, na chlebičky i do pomazánek. Oblíbené je jejich zpracování na plněné papriky, dají se péct a grilovat, patří na pizzu, spolu s rajčaty tvoří základ leča. Pálivé druhy se pěstují jak na kuchyňské úpravy, tak na sušení a mletí na koření.



Uchovat je lze nasekané zmrazením, sterilované samotné nebo v čalamádách a chilli papričky sušením. Rovněž se nakládají do oleje nebo drtí nahrubo a naloží s olejem, solí, kořením a česnekem na pikantní směsi – zmíněný sambal, harissu a ajvar.

Zajímavé a jasné opodstatnění má fakt, že ani pálivá semínka paprik nevadí, oproti veškerým savcům, včetně nás, naopak ptákům, kteří se jejich požíváním podílejí na roznášení semen po vzdáleném okolí, jak dělají u mnoha jiných rostlin.

Podobně jako rajče dovezl Kolumbus papriku coby okrasnou rostlinu. Ne náhodou indiánům symbolizovala boha ohně, kdo si po práci s pálivou paprikou sáhl do oka či jinam (raději pomlčím o přesné lokalizaci), tak ví, že ani předešlé omytí rukou nepomůže útoku žhavého kapsaicinu. U nás byla paprika pěstována prvně v 16. století, připutovala k nám z Maďarska.

OKURKA

Okurka setá (*Cucumis sativus*) patří mezi tykvovité. Podle způsobu pěstování se dělí na polní a skleníkové, podle způsobu užití na ty určené k nakládání nebo na saláty. Nakladačky bývají buď takřka hladké, nebo hruboostné a lze je pěstovat snadno na záhoně, salátovky ze záhonu se nedají srovnávat se skleníkovými hadovkami.

Užití v kuchyni je celkem jasné – konzumace syrové okurky, použití jako obloha, na salát jednodruhový i jako příměs, dává se do dipů, lze z ní udělat osvěžující studenou polévku. Oblíbené jsou prošlé procesem mléčného kvašení, známé pod stejným názvem, jak jsou označovány mnozí vítězové pofidérních talentových soutěží, tedy jako rychlokvašky. Komu se chce je pracovat tepelně, pak se dají zapékat, uvařit z nich polévka, dusit na způsob mozečku, zapékat a podobně. Naložená kyselá okurka je oblíbený doplněk

k mnoha jídlům, od bramborové kaše po rizoto, na chlebičky, studené mísy a samozřejmě do bramborového salátu.

Obsahují draslík, díky němuž odvodňují organismus, minimum kalorií je předurčuje jako součást jídelníčku při redukční dietě. Doporučovány jsou i při revmatismu a dně, naopak opatrní mají být nemocní, trpící problémy se žaludkem, ledvinami, srdcem a krevním oběhem.

Pěstování na zahradě (nebo i podobně jako rajče třeba na balkoně) je vhodné pro nakladačky, polní salátovky mají silnější slupku a jádřínek také není to pravé. Roubované nebo hybridní salátovky ve skleníku je něco naprosto jiného.

Uskladnění na dlouhé zimní večery nabízí sterilizace nakladaček nebo jejich použití v čalamádách, okurkové řezy se rozhodně nedávají chutí a konzistencí srovnávat s celými, pokud možno menšími plody, mražení okurku sice uchová, ale zbaví chuti a dodá jí podivnou vodovou konzistenci (že by kdysi ty voskované krabičky obsahovaly lepší mražený salát?... , ne, to je jen vzpomínka na časy, kdy nabídka kdečeho, včetně zeleniny, byla poněkud skromnější).

Samozřejmě by se našla spousta další zeleniny, ale to by tato knížka byla nekonečná, jako seriál Dallas. Takže cukety, mrkev, kedlubny, brokolice a mnohé další prominou - některé, zejména ty brukvovité, jsem vzdal pěstovat, anžto bělásek a jiná havěť tvrdě zvítězili.

Více v plné verzi.

KOPROVÁ OMÁČKA

Popravdě právě koprovka byl jeden z pokrmů dětství, které mi opravdu nechutnaly. Až ve zralém věku, kdy jsem ji na žádost blízkých uvařil sám, jsem zjistil, že je nakonec docela k jídlu, ba může být výborná a z dost opovrhovaného jídla se stalo něco, na čem si rádi všichni pochutnáme a co je častou součástí našeho jídelníčku, hned jak kopr na zahrádce zavoní.

Asi mnohým se vybaví klasika, tedy koprovka s hovězím masem. Ovšem i pokud někdo ze stolovníků maso může a druhý ne, v tomto případě se mohou snadno nasytit oba, protože maso se vaří mimo omáčku a vznikne tak i chutný vývar, do omáčky ho stačí vložit až k finálnímu prohřátí. Nejlepší je samozřejmě čerstvý kopr, nebo vyndaný z mrazáku. Čerstvý se dá koupit běžně i v obchodech (zatímco ten naložený již asi rok zmizel z pultů, nepomohlo ani podívat se pod ně). Receptů na koprovou omáčku existuje vícero, v této kapitole tedy rozhodně nebude ve hře například zalévání hovězím vývarem.

Co budeme potřebovat:

svazek kopru

máslo

smetanu kysanou, nebo sladkou

citron a cukr podle druhu smetany

sůl

mletý bílý pepř

hladkou mouku

mléko

Některé recepty navádějí k rozsekání kopru v mixéru, což bych se dovolil nedoporučit, není nic extra náročného si ho nadrobno nasekat na prkénku. pokud nemáme dostatek čerstvého kopru, dá se použít naložený a tím svěže zeleným a plně vonícím ho doplnit, v případě nouze postačí i ten sterilovaný (ale to pravé to nikdy z něj nebude). Základem je udělat nejprve světlou,

opravdu nespálenou jíšku, nejlépe na směsi oleje a másla s tím, že použijeme minimálně 4 lžíce mouky, pokud hodláme dělat větší množství omáčky. Poté vlijeme odraženou, tedy ne z lednice právě vyndanou smetanu na vaření, nebo vyškrábeme z kelímku kysanou a necháme povařit tak dlouho, až je omáčka hladká. Pokud se nám bude zdát řídká, postačí zahustit trochou mouky rozmíchané v mléce, pokud hustá, naopak mlékem samotným je nutno ji nastavit a tak jako tak přidat máslo. Obecně stačí použít 250 ml balení smetany na vaření a nastavit ji mlékem a máslem, nebo 400 ml zakysané, nejlépe 18%. V případě použití kyselé smetany přichází v úvahu její oslazení, v případě druhém zase dle chuti okyselit citrónovou šťávou.

Další ochucení je trocha bílého pepře, který je i chuťově jemný, se solí je lepší počkat zejména v případě použití naloženého kopru, bývá často slaný sám o sobě. Kopr přidáme na posledních 5 minut lehkého varu, aby si uchoval maximum vůně, pro kterou je tato omáčka oblíbená, či zatracována.



Komu postačí tato sytá omáčka tak jak je, může jí dát na talíř jen s poctivými knedlíky, ne těmi podivnými z obchodu - ani zde není třeba bát se brusinek. Vložit do ní lze samozřejmě natvrdo uvařené rozpůlené vajíčko, pro většího jedlíka klidně dvě.

PIZZA & LASAGNE

Různým variantám pizzy a výrobnímu postupu bude věnována více prostoru později, jen je třeba zmínit, že se dá udělat samozřejmě ryze bezmasá, sýry jsou samozřejmostí a je na každém, zda na ni vloží špenát či mangold, rajčata, cibuli, papriky, kapary, pórek, řapíky celeru nebo mangoldu, nebo třeba houby. Podobně se to dá udělat se zapékanými bramborami, těstovinami nebo lze připravit lasagne, kde jednotlivé vrstvy tvoří různé druhy zeleniny.



V tomto konkrétním případě je vidět, že jsem použil houby, brokolici, kukuřici, černé olivy, arašidy a rajčata – znovu opakuji, o přípravě lasagni bude pojednáno později, stejně jako o pizze.



Na pizze nahoře jsou rajčata, cibule, papriky, česnek, černé olivy, houby a také rozvařená rajčata, oregano a nezbytné sýry – zde konkrétně mozzarella a bílý plísňový sýr brie.

TĚSTOVINY S OLIVAMI A PARMAZÁNEM

Těstoviny jsou právem oblíbenou přílohou i hlavním chodem, jak pro snadnou a rychlou přípravu, tak pro jejich cenu. I když renomovaní kuchaři doporučují používat těstoviny, které jsou ty pravé italské za cenu až sto korun za balení v r. 2021, z vlastní drahé zkušenosti nemohu než konstatovat, že pokud je k těstovinám chutná směs, panenský olivový olej a sýr parmazán, zas takový zázrak ty exkluzivní špagety proti těm „obyčejným“ nejsou.

Kdo tedy nemá čas a zatouží po rychlém teplém jídle, těstoviny jsou ideální volbou, ať již to jsou nejčastější špagety nebo fusilli, tedy vřetena či vrtule. Asi není třeba připomínat zásadní poučku pro jejich vaření - rozhodně nešetřit vodou, osolit ji plnou lžící soli (v jakési diskusi kuchařek jistá znalkyně napadala takové množství soli, aniž by si byla schopna uvědomit, že jí jen část přejde do těstoviny a naprostá většina se vylije). Přidávání oleje je jakýsi přežitek z minulosti, Italové to zásadně nedělají a těstoviny se jim nelepí. Doba varu je vždy uvedena na sáčku, takže je na každém, zda je uvaří na zoubek, nebo doměkka.



Olivy, nejlépe černé i červené, pokrájené na kousky a bez pecek, stačí krátce ohřát na kvalitním olivovém oleji, případně zvýraznit česnekem, sušené rajče, naložené v olivovém oleji pak může být pomyslnou třešničkou na dortu.

ZÁVITKY S ŘAPÍKATÝM CELEREM

Tato dobrotka již vyžaduje trochu víc času, jak na přípravu, tak na pečení, ale není to kachna, kterou pečeme hodiny. Co se týče přípravy, je nutné nejprve krátce povařit silnější řapíky celeru (lze ale i mangoldu nebo použít chřest či černý kořen) a umíchat 4 - 5 vajec, která osolíme a ochutíme černým pepřem. Po vychladnutí polovinu rozetřeme po vyválném plátu listového těsta (vycházím z nejnadhjšího postupu použitím kupovaného mraženého těsta, kde balení 400 g obsahuje dva bločky těsta), vyrovnáme na ně rovněž vychladlé a okapané řapíky a zabalíme jako každý jiný závin. Místo vajíček je možné použít sýr, zde postačí ementál, aby v náplni byla složka zajišťující spojení vložené zeleniny do kompaktní hmoty. Pečeme přibližně 30 až 40 minut na 170 stupňů Celsia, není to bublanina, tak netřeba do závinů píchat, upečení se pozná podle zlatavé kůrky.

