

Jozef Koleják

# Toto nie je kuchárska kniha



Skutočné životopisy plodín a surovín

**Toto nie je  
kuchárska  
kniha**



Jozef Koleják

# Toto nie je kuchárska kniha

Čítanka pre hladných, gurmánov a maškrtných  
Plodiny a suroviny



**slovar**

# Mojej rodine

Copyright © Jozef Koleják 2019

Illustrations & design © Martin Bajaník 2019

Slovak edition © Vydavateľstvo SLOVART, spol. s r. o., Bratislava 2019

Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto knihy sa nesmie reprodukovat ani šíriť v nijakej forme ani nijakými prostriedkami, či už elektronickými, alebo mechanickými, vo forme fotokópií či nahrávok, respektíve prostredníctvom súčasného alebo budúceho informačného systému a podobne bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.

ISBN 978-80-556-3942-0

# Úvod

Keď človek začne pravidelne písať o jedle, netuší, ako sa mu radikálne zmení život.

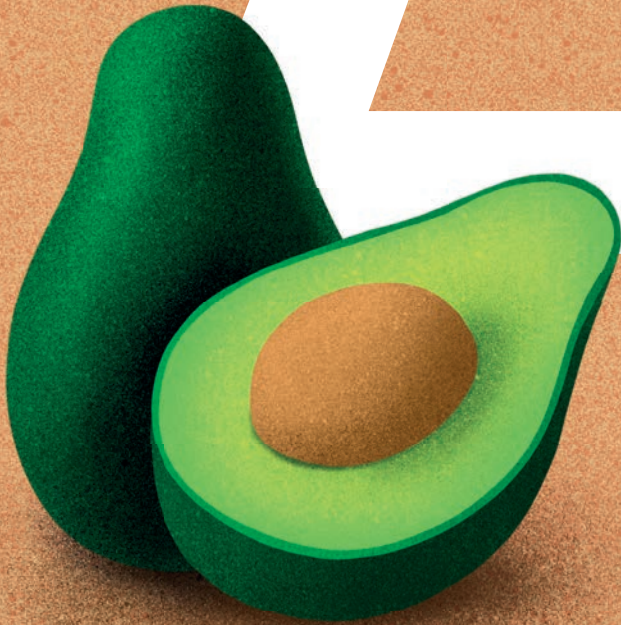
Napríklad môže zabudnúť na nezáväznú konverzáciu o umení, politike a počasí. Kto ho stretne, okamžite začne hovoriť o tom, čo varil, ako varil, poprípade že vôbec nevarí. Skúšate tému otáčať, no je to márne, nakoniec aj tak skončíte pri hrncoch. Budete prekvapení, ako veľmi jedlo ľudí zaujíma a ešte viac, že o ňom radi čítajú. Možno si začnete namýšľať, že by to mohla byť tak trochu vaša zásluha, no našťastie máte na blízku dosť cynických priateľov, ktorí vám jasne vysvetlia, že ľudia si rozprávali recepty aj na ceste do gulagu. Veľa ľudí bude zaskočených, ako vyzeráte. Čakajú, že človek, čo píše o jedle, bude epikurejsky obézny, a vy, ako napotvoru, nie ste. Tak ste často v pomýkove.

To však našťastie nie je tá najväčšia zmena. Písanie o jedle otvára novú komnatu. Pri študovaní histórie stolovania, prípravy jedál, spôsobu kultivácie jednotlivých surovín a plodín sa pred vami postupne rozprestrie ohromujúci príbeh ľudskej civilizácie – plný driny, bolesti, ale aj výnimočnej vynaliezavosti, vtipu a krásy. Prostredníctvom jedál sa človeku zrazu darí nakúkať do hrncov antickej šľachty alebo stredovekých mníchov, počúvať pri tom tie najšteklivejšie klebety a byť tak trochu svedkom zlomových udalostí, ktoré určili to, ako náš svet dnes vyzerá. Je to zrazu fascinujúce dobrodružstvo: objavovať nečakané spojenia gastronómie s umením, politikou či vedou. Pozorovať, ako popri kultivácii jednotlivých zložiek potravy a vymýšľaní nových chutí sa kultivuje aj samotné ľudstvo. Kultúrou stolovania si odovzdáva dôležité odkazy o sebe samom, o tom, ako premýšľa, čím žije a čo je preň v jednotlivých obdobiach dôležité.

Tieto príbehy sa stali na stránkach .týždňa obľúbeným čítaním a po viacerých nabádaniach prišiel ten čas a vychádzajú knižne ako čítanka. Na nasledujúcich stranách teda nájdete výber tak trošku rozmarných životopisov základných surovín a potravín v prehľadnom, abecednom usporiadaní.

Dobrodružné a veselé čítanie!

A



# Krvavý láskavec

**Malé béžové semienka, učupené v priehľadných vreckách na poličkách bioobchodov hneď vedľa quinoj a chia. V posledných rokoch sa o nich hovorí ako o plodine budúcnosti. Treba však povedať, že ani ich minulosť sa nenechá zahanbiť.**

Rovnako ako pri quinoi a chia ide o plnokrvného Američana. Amarant začali ľudia kultivovať asi pred 8 000 rokmi v Strednej a Južnej Amerike. Napriek tomu, že nepatrí medzi trávy tak ako ostatné obilniny, ľudia ho za obilie považujú. Dnes mu hovoríme pseudoobilnina, pretože pri kuchynskom využití s ním narábame veľmi podobne. Hoci potomkovia Aztékov, pre ktorých amarant znamenal tak veľa, by určite nesúhlasili. Dá sa totiž z neho zužitkovať naozaj takmer všetko – jeho nádherné krehké kvety rovnako ako listy či stonka. Kvetmi sa dá dozdobiť akýkoľvek šalát, stonka a listy sa dusia a konzumujú ako zeleninová príloha. Najväčšiu pozornosť však na seba strhávajú drobné semienka, nie väčšie ako špendlíková hlavička. Na jednej stonke ich nájdeme do pol milióna. Aj preto ich Aztékovia využívali ako svoju základnú plodinu. Bola pre nich omnoho dôležitejšia ako kukurica, dokonca sa vyrovnala takému šampiónovi, ako bolo kakao. Spolu s ním totiž patrila medzi Aztékmi uctievané posvätné plodiny. Bez nej sa nezaobišiel jediný aztécky rituál. A práve pre túto svoju religióznu povahu mal amarant takú komplikovanú životnú púť. Na rozdiel od kakaa totiž nedokázal preskočiť oceán a urobiť závratnú kariéru na aristokratických dvoroch starého kontinentu, nemal totiž až také očarujúce a magické účinky na organizmus ako kakao, dokonca ani na pohľad nie je bohvieako príťažlivý. Amarant predstavoval pre Aztékov v prvom rade symbol. Keďže to bola ich základná plodina, rovnako ako pre európsku civilizáciu pšenica, postupom času v rituáloch začala sprítomňovať boha, podobne ako chlieb v kresťanstve. Aztécke rituály však vyzerali trochu divokejšie ako kresťanská zlatom vyšívaná ceremónia s pozdvihovaním chleba a vína. Amarant vraj hral kľúčovú úlohu počas sviatkov, ktoré Aztékovia volali *Huitzilopochtli* – sviatky ľavorukého kolibríka. Pred slnovratom, v našom kalendári približne celý december až po slnovrat, sa



celá civilizácia postila, modlila, tancovala, spievala, usporadúvala zápasy a súťaže. Taký trošku divokejší advent. Medzi rituálne radosti totiž patrili aj ľudské krvavé obete. Skrátka, všetko sa ponorilo do tej správnej religióznej atmosféry. Celé ľavoruké sviatky však smerovali k jednému cieľu. Z amarantu, ktorý sa opražil na panvici tak, že z neho vznikli pukance, sa spolu s medom a kakaom stavala na verejnom priestranstve obrovská socha, ktorá znázorňovala božstvo. A ako vyvrcholenie sviatku sa napokon rozkrájala či rozlámala a dávala jesť všetkým naokolo. Keď toto „sväté prijímanie“ napokon v 16. storočí uzreli zraky dobyvateľa Cortéza, okamžite rozpoznal do neba volajúcu podobnosť s kresťanským rituálom a nad amarantom zrazu začal pomaly, ale iste zvonit' umieračik. Cortés ho vyhlásil za nepriateľa číslo jeden. Začal vypaľovať amarantové polia, ničit' jeho zásoby a dokonca toho, kto sa ho odvážil ešte niekedy niekde pestovať, trestal pekne po kresťansky. Dal mu odseknúť obe ruky. A tak sa stalo, že táto skvelá a mimoriadne výživná plodina, ktorej Aztékovia prisudzovali zázračné účinky, takmer úplne vymizla z jedálneho stola. Predtým hlavný zdroj obživy, rituálne jedlo bojovníkov, rastlina, ktorou sa farbili rúcha na krvavočerveno, a zrazu jej niet. Iba niekoľko horských kmeňov sa ňou naďalej živí a udržuje tradície.

Takto to pretrvávalo až do sedemdesiatych rokov 20. storočia, keď sa amarant začal postupne vracat' do príbytkov bežných ľudí v podobe malej tradičnej cukrovinky *alegria*. Tá upútala pozornosť vedcov a odborníkov na výživu, ktorí po podrobnom skúmaní zistili, aký poklad kedysi Aztékovia pestovali. Neobsahuje lepok, zato všetky esenciálne aminokyseliny a množstvo minerálov. Nečudo, že ju okamžite zaradili medzi nutrične komplexnú obilninu. V súčasnosti nájdeme v bioobchodoch amarant v podobe zrníčok, ktoré sa dajú pripraviť ako príloha, alebo ako amarantovú múku, ktorá dokáže výrazne nutrične obohatiť klasické pečivo a koláče. Kto ešte váha, či sa doň pustiť, možno ho presvedčí jeho slovenský názov. Volá sa totiž láskavec.

## Čo s amarantom

Amarantu sa veľmi veľa ľudí bojí alebo je pri ňom na rozpakoch. Pričom príprava nemôže byť jednoduchšia. Skrátka sa s ním nebabreme a pristupujeme k nemu rovnako ako k ryži. Najprv ho premyjeme, potom dáme do hrnca, zalejeme jedenapolnásobným množstvom vody a varíme pri miernej teplote domäkka. Potom ho bez rozpakov šupneme do šalátov, nákypov či ponúkneme ako hotovú zdravú prílohu s jemnou orieškovo-pikantnou príchuťou. Ak ho chceme využívať do pečenia, treba pamätať na to, že cesto zvláčňuje a vďaka nemu je akoby mokrejšie. Márne však

budeme čakať, že nám bezlepkový amarant nejako pomôže pri kvasení. Je to skôr múka na doplnenie nutričnej hodnoty ako základná zložka do pečiva. Kto má rád všakovaké maškrtky, nech si z neho urobí pukance, jemne ho orestuje na suchej platni a poleje medom. No a kto je telom a dušou pestovateľ, nech si ho zjari najprv doma vyseje do misky vystlanej odličovacimi tampónmi a po týždni konzumuje ako žeruchu, či neskôr presadí do záhrady, kde mu zakvitne pôsobivým ohnivočerveným kvetom pripomínajúcim jeho pohnutú a krvou sfarbenú históriu.

## ANANÁS

# Tropická borovička

**Vyzerá ako pštosie vajce, ibaže namiesto škrupiny má rapavú pokožku, podobajúcu sa na šišku ihličnanov. Navrchu mu navyše rastie podozrivé zelené číro. Keď však ananás vylúpnete z tejto vtipnej karnevalovej masky, odmení sa vám neopakovateľnou tropickou chuťou.**

Hneď na začiatku treba povedať, že chuť, ktorú my nazývame ananásová, je v končinách, kde ho pestujú, úplne iná. Omnoho, ale naozaj omnoho intenzívnejšia. Stačí si len predstaviť, že tá tvrdá a na jazyku dráždivá časť uprostred, ktorú bežne z ananásov vyrezávame, je na takých Filipínach, Havaji či v Thajsku rovnako mäkká a sladká ako dužina na našich ananásoch. Zvyšok je teda ešte sladší, dráždivejší a podmanivejší. Nečudo, že národy žijúce v trópech sa nemôžu pochváliť takou vycibrenou cukrárenskou tradíciou, akú máme napríklad my, Východoeurópania. Jednoducho ju tam nepotrebujú, pretože načo piecť, babrať sa s plnkami a polevami, keď vám plnohodnotný zákusok rastie rovno pri nohách?

Ananás je Američan, presnejšie Juhoameričan z povodia paraguajskej rieky Paraná. Aj jeho názov pohádza z tamojšieho staroindiánskeho jazyka tupi. Domorodci ho volali *nanas*, čo znamená výborné ovocie. Postupne sa rozšíril po celej Južnej Amerike až po Karibik, kde ho popri novej Indii objavil náš dobre známy Krištof Kolumbus. V roku 1493 si ho vychutnal

na Guadalupe a bolo. Okamžite si toho šiшатého amerického pankáča zobral so sebou domov do Európy. Po ceste rozmýšľal, ako by ho nazval, pretože už vtedy vedel, že dobrý marketing je základ úspechu. Názov *nanas* sa mu nezdal akurátny, tak si povedal, že bude priamočiaro vychádzať zo zovňajšku. Nazval ho teda indiánska borovica. A tak sa z ananásu pre niektoré jazyky stala borovicová šiška (*piña*) alebo borovicové jablčko (*pine apple*), čo v 15. a 16. storočí v podstate znamenalo to isté. Keby Kolumbus prišiel s týmto americkým čudom k nám, možno by náš svojstojný a takmer štátotvorný názov borovička mal úplne iný význam, ako má dnes. Ktohovie?

Španieli ananás rozšírili ďalej, do oblastí, kde sa v dnešných dňoch pestuje najviac. Na Havaj, Filipíny a do bývalej Indočíny. Tam sa mu v trópoch mimoriadne darí. Vypestovať ho aj v našom miernom pásme sa pokúšali až na začiatku 18. storočia s príchodom veľkých skleníkov. Toto ovocie nás Európanov vždy fascinovalo. Nádherne totiž kvitne. Jeho purpurové kvety priťahovali pozornosť matematikov, pretože sú na seba naukladané vo fascinujúco presnej špirále, ktorá kopíruje Fibonacciho postupnosť. Napokon sa zložia a zo svojich oplodnených bobúľ vytvoria jeden veľký plod s čudnou kôrou a zaujímavou žltou dužinou. Tá zase priťahovala kuchárov a cukrárov, lebo chutila ako nič iné. Navyše je zázračná. Má totiž podobné vlastnosti ako dužina plodu kivi. Jej účinkom sa jemne rozleptá a skrehne či už ďalšie ovocie, alebo aj samotné mäso. Aj preto sa ananás nevyužíva len v cukrárstve, ale aj pri slaných pokrmoch. Fantasticky ladí napríklad s bravčovou šunkou.

Ludstvo dlho nevedelo vyriešiť, ako ananásy prepravovať z tropických oblastí k nám. Ananás sa totiž musí zbierať úplne dozretý, pretože po odrezaní už ďalej nezreje. Navyše veľmi rýchlo začne kvasiť, a potom už nie je taký dobrý. Napokon všetko vyriešila rýchlejšia doprava, konzervovanie a zber plodov okamžite po dozretí. Tie čerstvé sa vydajú na cesty, aby dorazili v zimných dňoch do Európy, prezretejšie kusy sa lúpu a konzervujú, no a tie poškodené sa odštavujú na džúsy. Kto však chce vyskúšať skutočnú, plnú chuť ananásu, musí za ním vycestovať. Navyše, u nás poznáme len zopár druhov. V trópoch sa stretne aj s inými, menšími trpasličími druhmi, ktoré chutia priam božsky. Domorodci ich dokonca čistia a lúpu tak, aby vyzerali ako malé chrumkavé lízanky.

## Pripravme si ananás

Najdôležitejšie je nájsť a kúpiť správny ananás. Na to existuje zopár trikov. Najprv sa mu pozrieme na *číro*. Ak je temne zelené a vyzerá zdravo, ananás by mal byť v poriadku. Potom sa zameriame na kôru. Ak sa jemne podvoľuje

pod tlakom prstov a nemá na sebe vlhké či zdeformované body, sme doma. Nakoniec ho ešte tľapneme dlaňou ako novorodenca. Ak vydá tlmený dunivý zvuk, je zrelý, ak však znie duto, môžeme sa stavať, že je vysušený na kosť. Ananás sa dá olúpať štyrmi spôsobmi, podľa toho, čo s ním zamýšľame. Prvý je štandardný. Priečne odrežeme vršok aj spodok a vertikálnymi rezmi z neho odrežeme kôru. Očká vyrežeme malým nožikom. Druhý spôsob je, že odrežeme oba konce, ananás pozdĺžne rozpolíme, odstránime stredový osteň a zbavíme obe polovice kôry. Pri treťom spôsobe odrežeme len vrch a vykosťovacím nožom oddelíme dookola dužinu od kôry. Potom dužinu nakrájame na kocky a podávame vo vyprázdnenej kôre. Posledný spôsob kopíruje ten prvý, ibaže namiesto vydobývania očiek ich vyrezávame v nádherných špirálach. Priečne narezaný ananás potom vyzerá ako žltý kvet.

## ARAŠID

# Orech ako lusk

**Už pekných sto rokov sa podáva ako niečo malé na zahryznutie. Svoje miesto si nekompromisne vydobyl medzi orieškami a túli sa k nim, aby nikto náhodou nepoukázal na jeho citlivé miesto, za ktoré sa hanbí. Arašid totiž nie je orech, ale obyčajná strukovina.**

V skrývaní a kamuflovaní je ozajstný majster. Počas tých rokov, čo ho ľudstvo pozná a kultivuje – hovoríme o takých približných 7 500 rokoch – sa dokázal pretransformovať do toľkých podôb, poskrývať sa do všetkých možných vecí na svete, ktoré dennodenne používame, až sa nám z toho môže zatočiť hlava. Stačí sa totiž kamkoľvek pozrieť a pozeráme sa naň, na arašid. Či už je to čokoládová tyčinka, kde sú zvyšky jeho jadier, alebo dvere kuchynskej linky, ktoré sú zas pozliepané z arašidových škrupiniek. Podstielka pre mačku či morské prasiatko? Papier? Linoleum? Atrament? Všade samý arašid! Človek by naozaj neveril, čo všetko obsahuje jeho stopy. Ešte aj meno si mení ako chce, raz je to arašid, inokedy búrsky oriešok. Nehovoriac o pohlaví. Niekedy si nechá dokonca hovoriť podzemnica olejná a tvrdí o sebe, že je samoopelivá.

Svoju identitu skrýva za všelijaké podozrivé prezývky, kamufluje nimi svoj pôvod, mení pohlavie, akoby to bol nejaký tajný agent čudného celosvetového sprisahania. Arašidu sa skrátka mimoriadne darí miasť ľudské hlavy. Väčšina populácie si totiž myslí, že pochádza z Blízkeho východu, že bol určite pomenovaný podľa nejakého povedzme Mustafu Al Rachida, náruživého botanika, matematika a propagátora parných kúpeľov. Kdežeby! Arašid si k nám priniesol pomenovanie z Francúzska a tam zas presiakol z latinčiny a starej gréčtiny. Nazvali ho *arákos*, čiže hrachor, pretože sa kvetom naň nesmierne podobal. Takže z aráka sa stal najprv *arachid* a neskôr u nás arabsky znejúci arašid. Tí, čo boli v Ázii a búrské oriešky na nich vyskakovali z každých oprážených ryžových rezancov, zas prisahajú, že domovina podzemnice olejnej je tam. Tiež nemajú pravdu. Tí múdrejší si vygúglia, že Búri boli potomkovia kalvínskych emigrantov z Európy do Južnej Afriky, a dozvedia sa, že to oni začali vo veľkom pestovať arašidy a dovážať ich do Európy. Lenže búrské oriešky z Afriky nepochádzajú, pricestovali tam. Podzemnica olejná totiž pochádza zo severnej Argentíny alebo Bolívie a prvé vyobrazenie máme zdokumentované na váze v tvare arašidu s charakteristickým žilkovaním z Peru. Tam táto úžasná strukovina, ktorá svoje chrumkavé fazule po oplodnení zarýva do zeme, prvý raz očarila ľudstvo a stala sa neoddeliteľnou súčasťou jeho výživy.

A všade, kam potom s moreplavcami objavujúcimi svet vstúpila, zapustila korene. Dôvod bol jednoduchý. V tropickom a subtropickom pásme dokázala rásť takmer všade, jeden kríček pri koreni vytvoril až päťdesiat strukov neuveriteľne výživných semien, ktoré zachránili pred hladom celé národy. Arašid je totiž úžasne výživný, taký výživný, že v súčasnosti pred ním varujú všetci tréneri bojujúci s obezitou svojich klientov. Najmä ak ho do seba hádžu oprážený a posolený, pekne opretí o mäkkú sedačku so vstavanou chladničkou na pivo, sledujúc rozžiarený televízor. Arašid síce kedysi zachraňoval námorníkov na dlhých plavbách, obyvateľov Afriky, keď prichádzali neuveriteľné suchá, no dnes je, zdá sa, západná civilizácia trošku *prearašidovaná*. Kedysi sa podzemnica pestovala iba pomocou rúk a nebola to prechádzka ružovým sadom. Každý krík bolo treba celý podorať a obrátiť koreňom hore, aby struky preschli a nezačali plesnivieť či hniť, pretože vtedy začnú byť jedovaté. Vďaka technologickému pokroku toto všetko už robia mechanizmy, a tak sa z búrskeho orieškov stala komodita, ktorá na nás skáče pomaly z každej otvorenej konzervy. Nečudo, že čoraz väčšia časť populácie začína byť na arašidy alergická. Pričom, čo sa týka chuti, ide o takú nádhernú, naozaj jedinečnú a charakteristickú záležitosť, že by bola škoda, keby sme arašid len tak šmahom ruky snobsky odpísali. Keď sa dokážeme opanovať a používať ho striedmo a cielene, dokáže náš pokrm neuveriteľne vyzdvihnúť. Napríklad v takých šalátoch.

Kto ochutnal vietnamské jarné rolky, nemôže inak a robí ich znovu a znovu. Či je jar, alebo jeseň. Napriek tomu, že po nich vždy na linke zostane obrovský neporiadok. Človek sa síce zaprisahá, že už nikdy viac, no tej kombinácii čerstvej zeleniny, ryžového papiera, thajskej bazalky a koriandra sa nedá odolať. Niektorí preferujú k rolkám klasický vietnamský priesračný dip z rybacej omáčky, cukru, limetiek, čili papričiek a cesnaku, no iným zas pripadá príliš ľahký alebo neznášajú výraznú vôňu rybacej omáčky. A tak si k tomuto strašidelne zdravému jedlu servírujú trošku výživnejší dip: Hrst nepražených arašidov rozmixujeme na pastu alebo použijeme arašidové maslo. Pridáme deci vody, šťavu z jednej limetky, tri strúčiky cesnaku, rozotreté na kašu, lyžicu oleja z opražených sezamových semien, tri lyžice omáčky hoisin, tri lyžice kvalitnej sójovej omáčky a jednu lyžicu palmového cukru. Všetko vymiešame na pastu a necháme postáť minimálne hodinu. Potom našľahaný dip podávame k zeleninovým rolkám v utešených keramických miskách a pozorujeme, čo intenzívna arašidová chuť robí s našimi spolustolovníkmi. Upozornenie: týmto dipom sa z ľahkého predjedla môže stať výrazný, a najmä výživný hlavný chod.

## ARTIČOKA

# Lahodný bodliak

**Poznáme ju predovšetkým ako zvláštnu, jemne kyslú pochúťku a najčastejšie ju nájdeme ako súčasť pizze s názvom *Štyri ročné obdobia*. Stredoeurópan nad ňou trochu ohrňa nosom, no Stredomorcom vždy vylúdi blažený úsmev na tvári.**

Keď sa slávny Johann Wolfgang von Goethe vybral na výlet do Talianska, zarazila ho jedna zvláštna vec. A veruže mal čo robiť, aby si zachoval svoju povestnú, dobre udržiavanú duševnú rovnováhu. Sedliaci si tam podchvíľou varili a následne jedli bodliaky! Prepánajána, čo je toto za národ?

Darmo mu vysvetľovali, že nejde o vynachádzavé riešenie vlastnej núdze, ale o jedinečnú lahôdku, ktorú by mal ochutnať, keď už je ten svetobežník a gurmán. Lenže Johann už mal svoj názor a veruže sa rovno tam zabožil, že také niečo on v živote do úst nevezme. Možno by svoj postoj prehodnotil, keby vedel, že na artičokách si pochutnávali už starovekí Gréci a Rimania. A nedali na tieto čudné bodličky dopustiť. Najmä keď spolu s nimi šla mohutná a zrejme aj overená šuška, že ide o jedno z najsilnejších afro-diziák, aké svet pozná. Stačí nerozvinutý kvet čudného kríka ošúpať, povariť v jemne okyslenej vode, lístky vytrhnúť, dužinu vycucnúť a hneď vás čakajú dlhé noci plné nespútanej vášne. Popri týchto v starom Ríme určite vítaných a nesporne veľmi dôležitých účinkoch však artičoka dokázala aj iné veci. Ľudia si všimli, že im veľmi prospieva pri problémoch s pečou a celkovo im upravuje trávenie. Stimuluje vyplavovanie žlči a dokonca lieči žlčové kamene, čo na tú dobu bola určite veľká a povšimnutiahodná vec.

Samozrejme, v tom čase ešte artičoka nevyzerala tak kultivovane, ako ju poznáme dnes. Svojou veľkosťou sa podobala skôr na slepačie vajíčko než na hlavičku novorodenca. Ešte šťastie, že sa jej pestovania chytili šikovní Mauri a dostali z nej to najlepšie. Najviac sa im to darilo na Sicílii a na juhu Španielska. Napokon sa pekný, elegantný bodliak dostal v 15. storočí na stoly šľachty v Neapole a neskôr aj do Florencie. Odtiaľ sa už vďaka jednej mimoriadne šarmantnej dáme dostal do celej Európy. A nebol to nik iný ako známa gurmetka Katarína Medicejská. Keď sa výhodne vydala za francúzskeho kráľa Filipa II., tušila, že to s francúzskou kuchyňou nebude až také ružové. Zobrala teda so sebou do tej divočiny aj svojich dvorných kuchárov. A tí naučili nevedomých a kulinársky nezručných Francúzov variť prvé omáčky, vyrábať zmrzlinu a pripravovať lahodné artičoky. Medzi vysokou šľachtou vo Francúzsku sa z varených bodliakov okamžite stal hit a už onedlho vidieť tieto hlavičky aj v záhradách Henricha VIII. v studenom Anglicku. Zrejme tiež počul o ich zázračných účinkoch vo veciach lásky.

Artičoky sú vlastne nerozkvitnuté puky, ktoré sa musia zbierať tesne predtým, než sa rozvinú, pretože potom začnú byť nepríjemne horké. Ich sezóna sa začína v máji a trvá dlho, až do augusta. Rastlina totiž vytvára stále nové a nové kvety, stačí ich len včas odrezávať. Artičoky sa na prvý pohľad pripravujú komplikovane, najmä úprava lístkov pred samotným varením môže niekomu pripadať piplavá, no nie je to tak. Varia sa zvyčajne vo vode alebo v pare a potom sa podávajú s kyselkavými omáčkami, ako je holandská alebo obyčajná vinaigrette. No svet pozná aj mnohé iné, rafinovanejšie postupy. Sladké artičokové srdiečka sa môžu grilovať a v libanonskej

kuchyni sa zase zapekajú celé hlavičky plnené jahňacinou. Napriek tomu, že s artičokami je trošku oštara, oplatí sa uprednostniť vlastnú prípravu pred kúpenými naloženými verziami. Už len preto, že artičoka patrí medzi málo potravín, pri ktorých nám etiketa dovoľuje jesť ich rukami. A takú kráľovskú možnosť si predsa žiaden gurmán nenechá len tak ujsť pomedzi prsty.

## Ako na artičoku

Artičoku si vždy vyberáme s peknou, pevnou, nezávdnutou hlavou, ktorá by mala pri stlačení vydávať pukavý zvuk. Mnohí sa jej prípravy boja len preto, lebo nevedia, ako na to. Čo s tou divnou šupinatou hlavou, preboha? Pričom stačí len ovládať jednoduchý grif. Predom sa rozhodnime, či nám ide aj o lístky, a teda artičoku budeme podávať klasicky na jedenie rukami, alebo chceme z nej len sladké dužinaté srdiečko. V prvom prípade nám postačí najprv rukou vylomiť stonku, následne jej olúpať alebo poobstriať tvrdé vonkajšie lupene. Keď sa ukáže dužina, artičoku skrátime o jednu tretinu, čiže sa zbavíme pichľavých koncov. Hlavičku potom dáme uvariť do jemne osolenej vody s octom, aby nám nevybledla. Uvarenú artičoku podávame na tanieri a ľudia si rukami z nej vytrhujú lístky, ponárajú ich do pripravených omáčok a flirtovne dužinu z nich vycucávajú. Použité lístky odkladajú nabok. Ak nám ide o srdiečko, postupujeme podobne, ibaže napokon artičoku skrátime až o dve tretiny, ostane nám len dolná tretina. Dužinaté srdiečko poobrezávame a zvnútra vyberieme takzvanú slamu. Potom artičoky veselo varíme, grilujeme alebo zapekáme.

## AVOKÁDO

# Aligátoria hruška

**Na pohľad nevyzerá dvakrát vábne, niektorí dodnes okolo neho prejdú v obchode so štítivým výrazom na tvári. Hruškovec americký – tak sa oficiálne volá toto divné rapavé ovocie, ale všetci ho skôr poznáme pod menom avokádo.**



Radí sa oficiálne medzi ovocie, možno preto, že dozrieva na dvadsaťmetro-  
vých stromoch, má dužinu a v strede veľké jadro. Najčastejšie sa však pri-  
pravuje naslano, čiže ako zelenina. Má jemnú charakteristickú chuť, ktorú  
si len tak nepomýlite, a konzistenciou pripomína to najlepšie roztierateľné  
maslo na svete. Nie je to náhoda, pretože avokádo skutočne takýmto prí-  
rodným maslom je. Obsahuje totiž okrem poriadnej dávky železa, magnézia  
a draslíka až 35 percent prírodných a zdravých tukov. Aj preto sa môže rovno  
zo šupky vyjedať tak, že si ho posolíme a ihneď natrieme na chlieb. Avokádo  
je také zdravé až hanba, je to suverénne najvýživnejšie ovocie na svete.

Pochádza z Južnej Ameriky a všade ho volajú trochu inak. Akoby si  
s tým škaredým zeleným a v niektorých prípadoch hnedým poďobaným  
čudom nevedeli rady. Aztékovia ho volali ovocím plodnosti, v Indii je to  
maslové ovocie a niekde ho volajú aligátoria hruška, lebo sa vraj jeho  
šupka podobá na aligátoriu kožu. Najhoršie avokádo dopadlo vo svojej  
pravlasti. V Strednej a Južnej Amerike mu hovoria *aguacate* – čo vo veľmi  
voľnom a slušnom preklade vraj znamená semenník. Nebudeme však  
povrchní, vzhľad predsa nič neznamená, nám ide o vnútro. A vo vnútri  
avokáda sa schováva chutná zelenkavá dužina.

Na počudovanie, aj keď je avokádo také zdravé, u nás ho v kuchyni  
používa ešte stále málo ľudí. Je pravda, že nás môže nemilo prekvapiť,  
keď nevieme, ako na ňu. Je to predsa len cudzí návštevník a treba s ním  
opatrne. Aby ste neskončili celí zamazaní od zeleného blata, je tu pre vás  
zopár dobrých rád. Avokádo sa neodporúča jesť, pokiaľ je ešte tvrdé. Také  
ho aj zvyčajne kúpíte na trhu alebo v supermarkete. Je sa až vtedy, keď  
zmäkne. Po nákupe ho teda pokojne položte voľne k ovociu a zo dva dni  
si ho nevšímajte. Potom zoberte nôž a pozdĺžne ho nakrojte tak, aby ste  
cítilli jadro. Avokádo chyťte a potočte obidve nakrojené polovice proti sebe,  
akoby ste otvárali zaváraninovú fľašu. Lahko sa rozpolí s tým, že v jednej  
polovici ostane lesklé jadro. To elegantne vyberiete tak, že do neho zasek-  
nete nôž a potočíte ním. Jadro sa krásne uvoľní. Šupku odstránite ďalším  
trikom. Polievkovou lyžicou zájdete pod kožu a tlačíte. Dužina vám sama  
pôjde do lyžice a vy ju potom čistí a usmievaví môžete spokojne nakrájať  
alebo rozmliaždiť. Podľa toho, či avokádo chcete použiť do šalátu, alebo  
ako základ do svetoznámej aztéckej avokádovej pomazánky *guacamole*.

## Ako na avokádo

Avokádo nikdy nedávajte dozrievať do chladničky, v chlade zvnútra sčer-  
nie a nebude sa dať jesť. Pokiaľ chcete avokádom dozrobiť šalát či nejaký

pokrm, vždy ho hneď po vydlabaní pokropte poriadnou dávkou citrónovej alebo limetkovej šťavy. Iba tak ostane na vzduchu krásne zelené a nezoxi-  
duje. To urobíme aj pri výrobe spomínaného guacamole. Rozmliazdenú  
dužinu avokáda pokropíme šťavou z jednej limetky, nasekáme k nej malú  
cibuľku, dužinu z jednej paradajky, čili papričku – najlepšie jalapeño –  
a cesnak. Zelenú zmes výdatne zalejeme kvalitným olivovým olejom  
a dáme napospas nedočkavým žrútom. Kto nie je veľkým priaznivcom  
štiplavých mexických chutí, guacamole mu bude určite rovnako lahodne  
chutiť aj v úplne zjednodušenej verzii iba s cesnakom, citrónom a olivovým  
olejom.

B



# Fialový chameleón

Existuje plodina, ktorá sa svojim irečitým slovenským názvom môže smelo zaradiť k takým legendám ako je chriapa, budzogáň, cencúľ či ľal'a. Je to ľuľok ako repa, no my Slovač nevďačná ho voláme baklažán.

Ľuľok baklažánový, tak sa táto zelenina volá aj s priezviskom, to s názvom nemá ľahké len u nás. Keď sa pozrieme naokolo, všade po svete ho nazývajú tak, že by sa jeden aj urazil. V Spojených štátoch, Kanade a v Austrálii ho volajú *eggplant* – čo je v preklade niečo ako vajcovník. Ďakujem pekne. Ani na prvý pohľad nevinný názov *aubergine*, ktorý používajú ako vždy trošku nadnesení Angličania, pretože ho prevzali od ešte povznesenejších Francúzov, je vlastne odvodený z významu „niečo ako broskyňa“. Tiež žiadna výhra. Každopádne v Portugalsku mu hovoria *beringela*, v Indonézii *terong*, v Taliansku *melanzana*, v Singapore *vengan* a na Trinidade *meleongen*. Vyzerá to tak, ako by mu celý svet ani nevedel prísť na meno. Neviem, odkiaľ sa vzal názov ľuľok, ale tipoval by som to na dlhoročné cepovanie pospolitým podtatranským ľuďom, kým sa takýto lingvistický kúsok vykřeše do tejto minimalistickej podoby. Moderný Slovák však radšej siahne na trhu po baklažáne, odvodenine z perzského *badenžán*, aby sa neblamoval. Predsa len formulácie typu: „Aký pekný ľuľok!“, „Po čom máte ten ľuľok?“, „Môžem opáčiť váš ľuľok?“ môžu viesť na trhu k veľmi nepekným nedorozumeniam.

Zaujímavé na baklažáne je aj to, že nemá grécke ani priame latinské pomenovanie, pretože sa do Európy dostal až v stredoveku, keď ho so sebou priniesli Arabi. Dovtedy si náš ľuľok voľkal niekde v Indii a juhovýchodnej Ázii. Postupne sa prepracúval ďalej a dnes spievajú naň ódy rovnako v Japonsku ako aj v Turecku, Grécku, Taliansku či v Španielsku. Nezriedka sa prepracoval až tak ďaleko, že ho turisti v danej krajine považujú div nie za národné jedlo, napríklad ak v Grécku nedostanete na stôl v nejakej forme baklažán, viete, že máte z dotyčnej taverny utekať kade ľahšie.

Baklažán je totiž veľký chameleón. Vie predstierať, čo len chcete. Nezriedka ho v kuchyni chudobnejších vrstiev využívali ako náhradu mäsa. Dokáže skvelo nasať nami určenú chuť a niesť aj vôňu, ku ktorej pridá svoju