

BYLINKOVÉ KORENIE

Cieľom tejto príručky je dodať jej čitateľom chuť pestovať v záhradke, na balkóne alebo v kuchyni tie koreninové rastliny, ktoré potrebujeme k pestrej, chutnej strave a ktoré dnes okrem najjednoduchších, ako je petržlenová a zelerová vňať a prípadne ešte kôpor a paľtka, nedostanú ani na trhoviskách. Nič jedna koreninová zelenina nemôže byť čerstvejšia ako tá, ktorú sami vypestujeme, lebo je omnoho chutnejšia ako suchá, má tušiu arómu a viac vitamínov. Tieto dôležité potreby našej kuchyne sú nielen osofne, ale aj pekne a zaujímavé, a ich pestujeme v záhrade, v okne, alebo na balkóne. Môžeme ich s hrdosťou ukazovať hosťom a tak trochu prispieť k renesancii kultúry zeleného korenia, k takzvanej **zelenej vlne**. Zelená vlna totiž v podstate znamená vyufflívanie rastlín v prírodnom stave, je módnym, ale predovšetkým potrebným trendom návratu k prírode, do ktorej ľovek patrí. Moderný spôsob života v pretechnizovanom svete prináša so sebou vysoký podiel denaturovaných, priemyslovo upravených potravín, postrádajúcich niektoré biologicky aktívne zložky. Jednotvárná strava vyfľaduje čerstvý doplnok a to sú ovocie a zeleniny taktiež **bylinky a zelené korenie**. Ono kuchárom pomáha nielen zvýšiť biologickú hodnotu potravín, ale vytvorí aj z mála surovín paletu rozmanitých pokrmov, zvýrazní ich chuť, vôňu, ovplyvní ich lepšie vyufflívanie v ľudskom organizme a predovšetkým **zníži spotrebu soli**. Nezanedbate nou kvalitou zeleného korenia je aj jeho estetická hodnota. Čerstvé alebo sušené sa dá použiť ku skrátleniu bytu vo vŕzoch, kôfkoch a vo avých zväzkoch ale aj samotného pripravovaného jedla. Ťmôké pole pôsobnosti poskytuje príprava vlastných bylinkových koreninových zmesí z drvených sušených rastlín. Možnosť je veľa, fantázii sa medze nekladú.

Zelené korenie sa na celom svete vracia do záhrad a do kuchyne. **A prítom sa dá tak ľahko pestovať za oblokom v kvetináči!** Ak raz vyskúšate možnosť odtrhnúť si čerstvé bylinky z balkóna, z kvetináča a na oblohu nič a nimi ochutiť nejaký pokrm, uvidíte, že zelené korenie sa vo vašej kuchyni určite udomáči.

Zelené korenie sa na naše územie dostalo s vojnovými výpravami starých Rimanov. Až neskôr, v 8.-9. storočí, kedy Arabi obmedzili do Strednej Európy dovoz tropických korenín, nariadil franský panovník Karol Veľký pestovať v kráľovských, panských a kláštorných záhradách tieto užitočné rastliny. O ich rozšírenie sa zaslúžil najmä mních rád benediktínov, ktorí svoje skúsenosti v pestovaní bylín zúrotili aj v príprave vynikajúceho bylinného likéru **Benediktínka**. Vedomosti o liečivých bylinách a zelenom korení od 16. storočia šíрили aj na našom území bylinkári. Napríklad v roku 1591 vyšiel v Trnave tlačený prvýkrát v Uhorsku opis liečivých rastlín, ktoré sa pestovali v záhradách, aj s 26 drevorytmi. Autorom bol Lukáš Pech (Peechy), ktorý pochádzal z Pečovskej Novej Vsi v okrese Prešov. Po latinsky písané dielo nieslo poetický názov, ktorého preklad znie **Ókres anským pannám úctivý veniec alebo Duševná trávna záhrada**.

Dokonca aj naši slávni slovenskí **olejkári z Turca**, prispeli k tomu svojou hrivnou a tak nielen v stredoveku a ranom novoveku, ale aj neskôr, v 19. storočí bola u nás paleta vyufflívaní zeleného korenia značne rozsiahla. Svedčia o tom aj ľudové pesničky: **Rozmarín zelený, popod okny sadený, Sadila som bazali ku vyrástla mi loboda, Diev atko oravskô, posso mnou na panskô, pod Oravský zámok, sadiť majoránok a mnohé iné**.

Íke sú v súčasnosti bežné obchody u nás dostatočne vybavené potrebným sortimentom zeleného sušeného korenia, odborníci v zdravej výfve a najmä kuchári odporujú ajú poufľva najmä čerstvé zelené korenie.

O B S A H

Pestovanie byliniek v záhrade	2
Pestovanie byliniek v oblokochoch a na balkónoch	3
Koreninové rastliny na kuchynskom parapete a medzi izbovými kvetinami	3
O-etrovanie rastúcich byliniek	3
Zber a uskladňovanie byliniek	4
Hlavné zložky zeleného korenia	4
Liečebný úžitok zeleného korenia	5
Orientálny prehľad použitia byliniek v kuchyni	6
Bazalka	6
Bobkový list	8
Cesnak kuchynský	9
Cibuľa a zimná	10
Estragon	11
Koriander siaty	12
Kôpor	13
Levanduľa a lekárska	14
Ligúrske lekárske	15
Majoránka	16
Mata pieporná	17
Medovka lekárska	18
Oregano	19
Pafitka	20
Petržlen listový	21
Rozmarín	23
Ruta vonná	24
Saturejka záhradná	25
Thymian lekárska	26
Tymian	27
Zeler vlnitý	29
Yzop lekárske	29
čieručka siaty	30
Zoznam použitej literatúry	31

Pestovanie byliniek v záhrade:

Koreninové hriadky majú byť z praktického hľadiska zasadené čo najbližšie ku kuchyni, aby nebolo treba nosiť čerstvé bylinky z ďaleka. Preto je napríklad veľmi výhodné najmä tie, ktoré sa používajú v kuchyni (bazalku, majorán, oregano, tymian) zasadiť do skalky, ktorá býva zvyčajne založená v blízkosti domu. Pre mnohé rastliny je dôležité, aby sa sadili na miesta chránené pred prudkým slnkom a vetrom. Najideálnejším miestom je polotienisté miesto záhrady, ktoré je chránené aj teplé. Rozhodujúcim faktorom nie je iba veľkosť a vhodnosť záhrady, počet a požiadavky rodiny, ale aj túžba po experimentovaní.

Vo všeobecnosti pre jednu rodinu stačí hriadka 2 až 5-tvorcových metrov, aby sme mali k dispozícii čerstvé aj sušené bylinky. Pri rozdelení hriadok treba brať ohľad na to, že rastliny majú rôznu výšku: sú nízke, stredné alebo vysoké.

Nízke rastliny: petrflfen, paľfítka, majorán, oregano, tymian.

Stredne vysoké: mäta, -alvia, bazalka, saturejka, oregano, yzop, cibu a zimná, levandu a.

Vyšie rastliny: palina dra ia (estragon), ligur ek, kôpor, koriander, medovka.

Pod a tohto treba vhodne vytý i koreninový kútik: napr. ligur ek a palinu dra iu treba posadi dozadu, majorán do stredy, petrflfen dopredu. Treba bra oh ad aj na to, i je rastlina jednorotá alebo viacrototá. Viacrototé umiestnime dozadu, prípadne osobitne, jednorototé a dvojrototé pestujeme na akho prístupnom mieste.

Koreninové rastliny moľno upravi pod a estetických h adísk v skupinách ako okrasné rastliny.

Pestovanie byliniek v oblokocho a na balkónocho:

Na pestovanie od jari do jesene sta í nieko ko repníkov potrebnej ve kosti, umiestnených na vonkaj-ej oblo nej doske, dobre zabezpe ených pred zo-myknutím, v ktorých moľno pestova aj viacrototé rastlinky. Hlinené kvetiná e sa pre bylinky hodia lep-ie ako plastové. Vä -ine bylín vyhovuje such-ie prostredie a hlinený kvetiná toto prostredie rastlinke vytvára tým, fle prebyto ná vlhkos jemnými pórmí uniká . V plastových kvetiná och sa voda vyparuje iba smerom hore, tieto sa preto hodia pre bylinky, ktorým vyhovuje vlhké prostredie (petrflfen, paľfítka). Premokrenie a tým aj zachladenie kore ov je takmer pre v-etky bylinky smrte ným nebezpe ím. Ak sú kvetiná e umiestnené v dekoratívnych nádobách, je nevyhnutné hodinu po polievaní skontrolova , i zostala na dne nádoby voda, ktorú treba vylia .

Ak máme vä -í balkón, môľfeme bylinky pestova v -írokých plastových nádobách, kýblikoch, flardinierach, korytách, závesných nádobách, alebo aj v plastovom sude. Tento sud moľno vylep-i nav taním nieko kých cca 10 cm dier, do ktorých moľno neskôr posadi vhodné bylinky. Aby substrát nevypadával z dier, treba nastriha z bavlny, vrecoviny, pan úch kúsky vä -ie ako otvory. Do stredy týchto handier vystriha malé dierky, ktorými prejdú korene sadeníc byliniek.

Koreninové rastliny na kuchynskom parapete a medzi izbovými kvetinami:

Pre aromatické koreninové rastliny je kuchy a správnym stanovi- om za predpokladu, fle nie je príli- tmavá. Kto rád varí, má poruke stále erstvé korenie. Navy-e rastlinky sú aj pekne a aromatickou vô ou pote-ením pre nos. Existuje aj dekoratívny kultivar bazalky s ervenými listami, ktorý púta na seba pozornos tak v -aláte, ako aj na parapete. Aj ke pestovatelia korenín nenechávajú tieto rastliny rozkvitnú , na parapete by mali urobi výnimku pre oregano (pamajorán), a tymian (materinu dú-ku) pretofle ich kvety môľfu konkurova mnohým izbovým kvetinám.

Hoci jednotlivé rastliny potrebujú na svoj ideálny rast dos miesta, pre dekoratívne vyufftie ich moľno spolu zasadi do peknej misky a uloffi medzi izbové kvetiny. Tu šv záujme spolupráceõ obmedzia svoj vzrast, ale o to nám práve ide, ak majú pote-i na-e o i v izbových podmienkach. Treba dáva pozor, aby sme spolu ne vysadili druhy s rovnakými nárokmi na vlhkos : menej vody potrebuje rozmarín, materina dú-ka, tymian, -alvia, yzop, oregano. Náro nej-ie na vodu sú mäta, paľfítka, petrflfen a estragón (palina dra ia), ifle s jednou miskou pravdepodobne nevysta íme! Rastliny v nádobách pravidelne nevydrffia viac ako jeden rok, neoplatí sa ich udrfliava dlh-ie za kaľdú cenu. Na jar si treba zaobstara nové zdravé sadenice na trhu, ktoré sú odolnej-ie.

Koreniny pochádzajúce z juhu (rozmarín, tymian, majorán) získajú svoju arómu iba vtedy, ak sú umiestnené na slne nom mieste. Rastliny iba nepatrne prihnojujeme. Potrebujú rosenie, dostatok erstvého vzduchu a mali by sa polieva mäkkou a najmä odstátou vodou.

V zimnom období na parapetnej doske môžeme s úspechom pestovať rýchlo rastúce zelené korenie ako bazalku, kôpor, pačlitku, petržlen, saturejku, fľeruchu. fľeruchu (ale aj horicu) môžeme pestovať aj na dobre navlhčovanej papierovej vate, uloženéj na vhodnej miske.

O-etrovanie rastúcich bylíniek :

- koreninové rastliny treba starostlivo polievať, prihnojovať a chrániť pred vyschnutím. Do vody treba pridávať hnojivo v stanovených termínoch a koncentracii, najlepšie priemyselne upravené organické hnojivo.
- ak sú rastlinky husté, treba ich popretrhávať, aby sme zostávajúcim zabezpečili potrebný vývoj
- choré rastliny odrefe od koreňov čo najnižšie nad zemou (vyrastú nové zdravé výhonky) a spálime, v ťiadnom prípade ich chemicky neo-etrujeme a nikdy ich nedávame do záhradného kompostu.
- odporúča sa meniť každé 2-3 roky miesto hriadky, lebo úrodnosť každoročne ne klesá a môžu sa rozmnožovať prezimujúci škodcovia.

Zber a uskladňovanie bylíniek:

- rastliny pestované na sušenie refe vädinou pred kvetom, alebo na začiatku kvetu
- najvhodnejšia doba zberu je predpoludňím (medzi 9 a 11 hodinou), kedy sú rastlinky obschnuté od rosy a obsahujú najviac silíc
- po odrezaní vate necháme patriťnú výšku nadzemnej časti: u nízkych rastlín asi 4 cm u vyšších 6 a 10 cm, u väčších rastlín pri dobrom pestovaní môžeme vate získať 2-3 krát ročne
- aj keď pestujete bylinky na malom priestore, môžete z nich získať množstvo úrody a konzervovať ju na zimu, vyplatí sa to
- bylinky trhá opatrne a nťni kami alebo nťlom a ihne ich spracovať
- neodstriha nikdy vetvy výhonky rastlín
- pačitka sa odstriháva v polovici trubkovitých lístkov
- bazalka, saturejka a majoránka sa strihajú asi 10 cm nad zemou, obrastú znova
- u väčších estragon, ligur ek alebo mäta pieporná sa strihajú len vrcholky výhonkov (1/3 výhonkov) s mladými listami. Pod rezom sa vytvorí nové výhonky s novými listkami
- u viaceroňých oregano, medovka alebo mäta pieporná sa niektoré výhonky odstrihnú aľ od zeme, vyrastú nové vetvy s listkami
- šalvia, tymián a rozmarín sa striha viac ako 1/3 dĺžky výhonku
- majoránka, tymián, saturejka a oregano sa na konzervovanie strihajú pred a pri kvitnutí
- pri estragone, ligur eku, mäte, pačitke, medovke sa konzervujú mladé avnaté listky
- šalvia, rozmarín a bobkový list sa na skladovanie trhajú aľ na jese
- najjednoduchší spôsob sušenia bylíniek je: kťi ku zviazku gumičkou a zavesí do tieňatej kuchyne a nie je vhodná na sušenie kvôli masťnému vzduchu
- v rúre sa bylinky sušia len výnimočne, napríklad v prípade, keď ich treba po zbere opláchnuť vodou. Kladú sa na rošt prikrytý alobalom a sušia sa pri 50 C. Dvierka rúry musia byť otvorené
- zmrazovanie je najjednoduchšie ako adové kocky alebo v mikroténových vreckách.
- šalvia možnosť - nakladanie do octu, alebo do soli v pomere 1 : 5 (soľ : bylina) a drťa v chlade
- vynikajúcim a pre kuchynské využitie bylíniek a zachovanie ich arómy azda najlepším spôsobom je postup, pri ktorom bylinky po zbere umyjeme, osušíme, jednotlivé listky bylíniek mierne natlažíme do uzatvorených krabiiek z umelej hmoty, zalejeme

slne nicovým olejom a uložíme v mrazni ke, odkiaľ si ich pre použitie bez problémov vyberáme aľ do novej úrody.

Hlavné zložky zeleného korenia:

Glykozidy - podporujú v organizme vstrebávanie minerálnych látok, rozširujú cievy, majú vplyv na reguláciu srdcovej činnosti a podporujú peristaltiku. Glykozidy obsahuje najmä kôpor, celer, cibulová a paľtíková a ale sú aj v horčici, redkvičke a v chrene

Saponíny - chránia pred choroboplodnými mikróbami, zlepšujú vylučovanie, dezinfikujú močové cesty a zažívací trakt, pôsobia mierne močopudne. Nachádzajú sa najmä v tymiáne.

Silice (éterické oleje) - ich obsah a množstvo sa počas rastu a dospelosti mení. Majú dezinfekčné a protikôrové vlastnosti, zlepšujú trávenie, podporujú funkciu žľazy a chuť do jedla. Mäta pieporná pôsobí proti nadúvaniu, na vylučovanie moču pôsobí ligurček, petrľfen, celerová vlna. Výskyt revmých cudzopasníkov obmedzuje ruta, estragon ale i cesnak. Nervy uľavujú medovka, kvety levandule, listy rozmarínu.

Triesloviny (taníny) - chránia sliznicu zažívacieho traktu, obmedzujú katary žiev a hnačky. Majú zvieravú chuť. Triesloviny obsahuje tymian, oregano, šalvia, yzop, bazalka, majorán, rozmarín, saturejka. Tieto koreniny sú vhodné k zlepšeniu trávenia aľ ich a tu tých pokrmov. Nemajú sa v jedlách dlho variť.

Horčiny - skupina horkých látok, ktoré zlepšujú chuť do jedla, tvorbu slín a sekréciu žalúdočných šťav. Sú obsiahnuté v estragone, levanduli, v rute a v majoráne.

Minerálne látky - sú dôležité pre obsah stopových prvkov, ktoré organizmus spotrebuje v malých dávkach ale sú nevyhnutné pre činnosť celého metabolizmu ľloveka.

Vitamíny - sú nevyhnutne potrebné látky na bezporuchovú funkciu organizmu. Najviac vitamínov obsahujú vate zeleru, petrľfenu, paľtíky, cibule a paprika. Ničia sa dlhým varom a v styku s kovmi

Liečebný úžitok zeleného korenia :

- *proti nadmernému poteniu pôsobí:* **šalvia, yzop**
- *pri kašli:* **aníz, kôprové semeno, medovkový list**
- *uľavuje:* **medovka, levanduľa, mäta, kôpor**
- *proti ateroskleróze pôsobia:* **cesnakové a cibulové listy**
- *kašle mierni:* **yzop, tymián, saturejka**
- *proti nadúvaniu, kôrovému revmému traktu:* **saturejka, mäta, bazalka, aníz, fenikel, kôpor (aj semeno), ligurček, majorán, koriander** (na prípravu ľaju odporúľajú sa kvôľi striedaniu chutí ľaj rôzne kombinácie týchto bylín)
- *pri obezite:* **jedálny ľístok bez soli a masti, zelený kôpor, ligurček, petrľfenový kôrov, šalvia**
- *pri nadbytku žalúdočnej kyseliny:* **aníz, šalviové listy**. (Pouľľvanie dráľdivého korenia je zakázané!)
- *pri nedostatku žalúdočnej kyseliny:* **borievky, citrón, fenikel (aj semeno), ľalina obyľajná**
- *pri poruchách trávenia:* **borievky, aníz, fenikel, koriander, kôpor (aj semeno), majorán, ľmaterina dúľka, mäta pieporná, medovka, ľalina obyľajná, zelený petrľfen (aj kôrov), rozmarín**
- *pri srdcových a cievnych chorobách:* **jedálny ľístok chudobný na soľ, mäta pieporná, levanduľa, majorán, ľmaterina dúľka, medovka, zelený petrľfen, rozmarín, zeler,**
- *pri záchřpnutí a ľkatare dýchacích ciest:* **šalvia** (na kloktanie a ľaj), **fenikel (aj semeno), ligurček, majorán, ľmaterina dúľka, mäta pieporná, tymian**
- *proti hnačke po ľtu nejľých pokrmoch pôsobí:* **tymián, yzop, saturejka, majoránka, oregano, kôpor, zelený petrľfen, mäta.**

- vyprázdnenie flóry a tým lepšie trávenie podporuje: **rozmarín a mäta,**
- na odplavovanie kŕdľivých látok a vylučovanie močom pôsobí: **ligur ek, zelerové a petrflénové listy, bazalka,**
- pri vysokom krvnom tlaku: **jedálny lístok chudobný na tuky, vlákninu a soľ, levanduľu a, medovka, petrflénová vňať,**
- pri nízkom krvnom tlaku: **bazalka, koriander, palina obyčajná, rozmarín, saturejka,**
- inhosbrušnej slinivky (pankreasu) podporuje: **saturejka,**
- žalúdočné vredy: **pri príprave stravy možno mierne koreniť saturejkou, petrflénom, bazalkou, tymiánom, oreganom, medovkou, mäťou**
- pre neslané diéty: **bazalka, saturejka, kôpor, petrflén, zelerová vňať, estragon, majorán, tymián, medovka, kerblík, pačitka.**

Orientálny prehľad o použítí byliniek v kuchyni:

- **zemiaky:** saturejka, majoránka, šalvia, bobkový list, petrflén, tymián
- **čaj:** medovka, šalvia, rozmarín, mäta pieporná, tymián
- **divina:** bobkový list, šalvia, tymián
- **hydina:** bazalka, rozmarín, oregano
- **jahňacina:** rozmarín, šalvia, mäta pieporná
- **múniky:** šalvia, mäta pieporná
- **mrkva:** petrflén, majoránka
- **cestoviny:** bazalka, oregano, tymián, rozmarín, šalvia
- **pečené mäso:** ligur ek, šalvia, tymián, bobkový list, rozmarín
- **pizza:** oregano, tymián, šalvia, bazalka
- **polievky:** petrflén, pačitka, kôpor, oregano, ligur ek
- **paradajky:** bazalka, kôpor, petrflén, pačitka, majoránka, oregano, estragon, tymián
- **uhorky:** estragon, kôpor
- **ryby:** estragon, bobkový list, šalvia, petrflén, tymián
- **saláty:** bazalka, kôpor, estragon, fľerucha, medovka, petrflén, pačitka, mäta pieporná
- **syry:** petrflén, pačitka, tymián, estragon
- **vaječné jedlá:** bazalka, kôpor, fľerucha, pačitka, estragon
- **fazuľka:** bazalka, oregano, ligur ek, saturejka, majoránka, petrflén, levanduľu a.

BAZALKA - (*Ocimum basilicum*, ľudovo bazalíenka, bazilíka, bazilikum)

Bazalka je považovaná za najobľúbenejšiu kuchynskú bylinku. Pochádza z Afriky a Ázie, kde ju pokladajú za šťastlinu s nebeskou silicou a majú k nej, takpovediac kultový vzťah. Indovia napríklad na bazalku prisahajú. Bazalka údajne vyrástla okolo Ježišovho hrobu po jeho zmŕtvychvstaní a tak z nej niektoré grécke ortodoxné cirkvi pripravujú svätené vody a rečníky s bazalkou umiestujú k oltárom. Na Mexickom vidieku ju zasa nosievajú vo vreckách, aby mali dostatok pešazí.

V marci treba z osiva predpestovať sadenie ky a von na slnečné miesto, na vzdialenosť 15 - 20 cm, vysadzovať až po jarných mrazoch v polovici mája. Možno ju ale dorábať aj počas celého roka z priamych výsevov na teplé a svetlé s dostatkom vlhky, aj na obľobnej doske. V kvetináčoch. Pôda nesmie vyschnúť, polievať denne! Na kuchynské použitie trháme prvé lístky v priebehu celého roka. Na sušenie odrezávame lodyhy asi 5 cm od zeme na začiatku kvitnutia, aby mohli znova obrásť.

Ako korenie bazalku používame prvé alebo sušenú, alebo nasekanú zmiešame so soľou a olivovým olejom a uložíme, prípadne zamrazíme. Bazalka obsahuje okrem výraznej voniacej silice

a al-ích zlofiek aj organické kyseliny, v erstvom stave aj vitamín C, karotén a enzýmy, ako aj minerálne látky, najmä ve a draslíka, vápnika, hor íka a al-ích látok. erstvé lístky bazalky s ich sladkokorenistou chu ou a vô ou pripomínajúcou klin eky sú nenahraditeľné pri príprave mnohých jedál z oblasti stredozemného mora. Bazalka je výborná na erstvých raj iakoch, pokvapkaných olivovým olejom a hodí sa aj do varených jedál s raj iakmi. Ozvlá-t uje chu ryflových -alátov a skvele dop a chu jedál z tekvice, cukini, fazule, húb. Jej výraznú chu neprehlu-í ani cesnak a spolu s ním je hlavnou koreniacou zlofkom klasickej talianskej omá ky na cestoviny, tzv. pesta. erstvé lístky si uchovajú aromatickos , ak ich uložíme do oleja.

Zdravotníctvo: Obsahové zlofky bazalky majú výrazný ú inok na dobré trávenie, proti nadúvaniu, sú protik ové, pôsobia uk ud ujúco na revný trakt, na vylu ovanie tráviacich -tiav a proti zápalom, pri poruchách trávenia po dlhodobom uffívaní liekov. Bazalka je vhodná pri odtu ovacích kúrach, podporuje vylu ovanie nefiaducich zbytkov z organizmu. Zmier uje stavy po chemoterapii. Taktiefl osviefluje dych, aromatické zlofky pôsobia na uk udnenie a zlep-enie nálady. aj z bazalky sa pouffíva na posilnenie flalúdka, na zvý-enie chuti do jedla, proti plynatosti, pri flalúdo nej infekcii, na zmiernenie ka- a, na upokojenie nervov, ako mo opudný prostriedok, pri zápale obli iek. Zvonka sa pouffíva na gargarizovanie a na vyzrievanie vredov. Taktiefl sa pouffíva v ple ovej a vlasovej kozmetike pre svoje antibakteriálne ú inky.

V kuchyni : uplat uje sa jej skvelá vô a po máte piepornej, klin ekoch, tymiáne alebo i po ruffiach. Je korením zeleninových a paradajkových omá ok, zvlá- sa odporú a jej sú sné poufftie s cesnakom a olivovým olejom. Hodí sa do -alátov, syrov, pokrmov z mletého mäsa, na pizzu, do fazule, nakladaných uhoriek, cestovín a vaje ných pokrmov. Pouffíva sa do bylinných octov, olejov, masla, majonéz a pomazánok. Je vhodná pri príprave kur iat, te acieho mäsa, darov mora a.i.

Známe je **pesto ó** talianska pasta zlofená z mletej erstvej bazalky, cesnaku, orechov, parmezánu a soli ó pouffívanej na cestoviny i na dochucovanie paradajkových a zeleninových polievok .

Talianske pesto .1 (na cestoviny pripravované s paradajkovou omá kou)

3 viazani ky bazalky, 4 strú ky cesnaku, 100 g píniových jadier (mofno nahradi vla-skými orechami), 75 g erstvo nastrúhaného parmezánu, so , 6 raj iakov, erstvo zomleté korenie

Bazalku umyjeme, osu-íme a otrháme lístky. Cesnak o-úpeme a rozpolíme, nieko ko bazalkových lístkov odlofíme na ozdobenie, ostatné spolu s cesnakom a orie-kami rozdrvíme v mixéri. (Kuchár bez apice - Jamie Olivier tvrdí, fle bazalku treba šrozbi ō v maffiari). Pridáme parmezán a -tipku soli, postupne prikvapkávame 100 ml olivového oleja a v-etko dobre premie-ame. Paradajky umyjeme, o-úpeme, zbavíme jadierok a pokrájame na malé kocky. Vo ve kom hrnci zohrejeme maslo, paradajky na om podusíme, pridáme 6 polievkových lyffíc pripravenej zmesi, dosolíme a dokoreníme. Uvarené cestoviny primie-ame do paradajok s pestom a krátko zohrejeme. Pred podávaním posypeme parmezánom a bazalkovými lístkami. Zvy-ok pesta odlofíme v uzatvorenej nádobe do chladni ky, kde vydrffí nieko ko dní.

Talianske pesto .2 (na cestoviny s šbielymiõ omá kami s hubami, darmi mora a pod.)

2 strú iky cesnaku, 3 viazani ky petrfflenovej v ate a bazalky, 50 g vla-ských alebo lieskových orechov, 3 polievkové lyffice sezamových semienok, 1 lyffica citrónovej -avy, 100 ml oleja, 70 g tvrdého strúhaného syra, so .

Cesnak a v a o istíme a spolu s orechami opraffenými nasucho nadrobno nasekáme. Do mixéra dáme cesnak, v a petrfflenu a bazalky, orechy, sezamové semienka, citrónovú -avu, olej, nastrúhaný syr a mixujeme tak dlho, kým nezískame krémovitú ka-u. Ak je hustá, pridáme olej. Uvarené cestoviny (samotné alebo obohatené o huby alebo o šdary moraõ udusené na masle) premie-ame s pestom. Pred podávaním môfleme pokrm e-te vylep-í tým, fle ho na tanieri posypeme opraffenými sezamovými semienkami a posekanou petrfflenovou v a ou.

Vajcia v zeleninovej postie ke s bazalkou:

3 lyflice oleja, 2 cibule, 2 strúiky cesnaku, 400 g cukety, tekvice alebo zeleru, 1 červená alebo zelená paprika, 100 g –unky alebo –unkového salámu, 2 paradajky, so, –tiplavá paprika, maslo na vymastenie nádoby, 4 vajcia, sladká paprika, 3 lyflice sterilizovaného hráku, lyflica suenej alebo erstvej bazalky (príp. po –petke oregana, saturejky), lyflica olivového oleja alebo príflky slaninky.

Na oleji opraffíme nakrájanú cibu u, na plátky nakrájaný cesnak, cuketu alebo jej náhradu pokrájame na hranolky, papriku na kúsky, rezan eký –unky, paradajky pokrájame na –tvrtky, osolíme, ochutíme –tiplavou paprikou a asi 10 min. podusíme. Potom hmotu preloffíme do misy na peenie, v zeleninovej mase urobíme 4 jamky a do nich vyklopíme vajcia. Posolíme ich, posypeme sladkou paprikou a pokvapkáme olejom (alebo dáme slaninu). Zapekáme 10 min. v horúcej rúre. Nakoniec posypeme bazalkou a hrákom a e–te nieko ko minút masu prehrejeme. Podávame s cestovinami alebo s chlebom.

Palacinky s bazalkovou plnkou.

Liate cesto: 110g hladkej múky, 110ml piva, 110ml mlieka, 2 vajcia, 50g rozpusteného masla, so.

Plnka: 25g masla, 1 malá, nadrobno pokrájaná cibu a, 1 prelisovaný strúik cesnaku, 225g pokrájaných mladých hríbikov alebo aj –ampi ónov, 225g mäkkého, rozotierate ného syra, 2 roz–ahané vajcia, 2 PL (30ml) erstvej posekanej bazalky, mleté biele koreníe, so.

Poleva: 3 PL strúhaného parmezánu alebo iného tvrdého strúhaného syra, 150ml smotany.

1. V–etky suroviny na cesto dáme do mixéra a mixujeme asi minútu.. Hotové cesto necháme stá najmenej hodinu
2. Zatia si pripravíme plnku. Na panvici rozpustíme maslo a cca 4 minúty smaflíme om cibu u s cesnakom. Pridáme hríbiky a smaflíme e–te asi minútu. Necháme vychladnú, vmie–ame ostatné prísady a odloffíme do chladni ky.
3. Rúru si rozohrejeme na 180 stup ov Celzia.
4. Palacinky: na strednej panvici rozpustíme trochu masla, vylejeme na u asi 2 PL cesta a po upe ení palacinky ju poloffíme na servítku, aby sme odstránili prebyto nú mastnotu. Takto upe ieme e–te 8 afl 10 palaciniiek.
5. Palacinky naplníme pripravenou plnkou, zakrútime a uloffíme na ohnivzdornú misu. Posypeme strúhaným syrom, polejeme smotanou a 20 minút pri miernej teplote zapekáme.

BOBKOVÝ LIST (*Laurus nobilis*, vavrínový list)

Môfle korunova hlavy ví azov, ochucova potraviny a e–te aj odpudzova –kodcov z múky, cestovín a pod. Taktiefl môfle by dekora nou zele ou. Je to stálozelený vysoký ker, rastie v Stredomorí, ale možno ho pestova aj v na–ich podmienkach, v lete potrebuje svetlo, ale nie slnko po celý de, (v zime uloffi na teplej–ie miesto). *Polievanie:* dvakrát týfdenne. V lete treba opakovane strieka prúdom vody proti listovým m–iciam. Pri prezimovaní je napádaný puklicami, treba pravidelne kontrolova (odstra ujú sa mokrou handrou). Rozmnohuje sa tak, fle koncom leta sa odoberú z dospelej rastliny asi 10 cm dlhé stonkové odrezky, ponoria sa do polovice do repníka, naplneného zmesou záhradnej zeminy a piesku, dobre sa navlh ia a prekryjú na pár dní mikroténovým vrecú–kom. Kafldý de sa mikroténové vrecú–ko na 15–20 minút zloffi z dôvodu prevzdu–nenia rastliniek. Potom sa repník na alej udrfluje v teplom a vlhkom prostredí, pravidelne sa zalieva a ke sa za nú tvori na odrezkoch nové lístky, možno rastlinky presadi do samostatných repníkov.

Zdravotníctvo: listy obsahujú silice, alkaloidy a al-ie látky. Podľa najnovších výskumov sa ukazuje, že má veškopnú schopnosť znížovať hladinu cukru v krvi. Prospieva i reumatikom a pomáha odstrániť škodlivé látky z organizmu, to v-etko vo forme aju. Bobkový list taktiefl podporuje chuť k jedlu a napomáha tráveniu. Má korenistú vôňu a nahorklú chuť.

V kuchyni : používame prvú i sušené listy (celé i mleté). V pokrme ich varíme krátko, dlhým varom horknú. Mletý bobkový list dávame aľ do hotového jedla. V Južnej Amerike sa pridáva do mlieka, pri príprave pudíngov a do obilných kaš. Varí sa spolu s cestovinami, ryflou a fazuľou. Patrí do zložky ochucovania polievok a omáok spolu s tymianom, cesnakom a petrflenovou v aou. Vylepšuje pokrmy z paradajok, smotanové omáky, sviekovú, hodí sa k vareným rybám, zverine, mäsovým pízom, na rafni i, do marinád, zemiakov, do aromatických octov, údenín, pri nakladaní uhoriek, kapusty, tekvic a pod. Ak chceme zvýrazniť chuť bobkového listu prvého alebo sušeného, pred poufítím ho nalámeme na kúsky. Pred podávaním ho vyberieme. Prvé vetvičky sa používajú na navoňanie bytu, do vonných zmesí. Ufľívá sa aj do kúpeľa, odstraňuje únavu. Slúfi k odpudzovaniu hmyzu v potravinách.

Kubánska polievka:

2 lyžice masla, veľká cibuľa, 3 strúčiky cesnaku, veľká lyžicu prvých (mrazených, sterilizovaných) zrnok sladkej kukurice, 2 veľké ošpané zemiaky, veľká nakrájanej cukety, chilli paprika, 1/2 l silného vývaru, veľká paradajku, malú konzervu paradajkového pretlaku, soľ, mleté korenie, 3 bobkové listy, pol lyžičky mletého koriandru, 1/2 l tymiánu, plátky citrónu, petrflenovú v aou.

Na masle speníme plátky cibule a cesnaku do sklovita. Pridáme kukuričné zrnká, nahrubo pokrúpané zemiaky, veľkou kociet cukety, chilli papriku a chvíľu opekáme. Zalejeme vývarom, osolíme, pridáme nakrájanú paradajku, pretlak, okoreníme a varíme do zmäknutia zemiakov. Okoreníme bobkovým listom, koriandrom, tymiánom a petrflenovou v aou. Na porciu dáme plátok citrónu.

Te ací reze na bobkovom liste:

25g masla, 1 malá, nadrobno nakrájaná cibuľa, 4 te acie rezne, 4 bobkové listy, 225 ml suchého bieleho vína, 150 ml smotany, ierne mleté korenie, soľ.

Vo veľkej panvici roztopíme maslo a cibulu na om usmaľíme do sklovita. Potom do cibule pridáme te acie rezne a posypeme ich bobkovými listami, polámanými na menšie kúsky. Rezne prevrátime a do panvice prilejeme víno. Neprikryté dusíme 5 minút. Potom pridáme smotanu a dobre zamieame. Podľa chuti posolíme a okoreníme. Podávame s ryflou alebo inou vhodnou prílohou.

CESNAK KUCHYNSKÝ- (Alivium sativum)

Cesnak kuchynský pochádza zo stepí Afganistamu a Iránu, k nám sa dostal z Byzancie. Oddávna bol považovaný za liečivú rastlinu predovšetkým pre svoje antiseptické vlastnosti, ničivý vplyv na nebezpečné revné baktérie a cudzopasné hlísty.

Cesnak okrem klasickej výsadby a pri jeho obvyklom širokom vyuffívaní možno pestovať aj v kuchyni na obložnej doske. Mladé cesnakové listy a mladé stvoly obsahujú totiž silicu, bielkoviny, pektín, jednoduché cukry, glykosidy, aľ 55 mg vitamínu C v 100 gramoch, alej vitamíny skupiny B, karoten, flavonoidy. Minerálne zloženie listov sa vyznačuje značným množstvom draslíka, vápnika, horčíka, fosforu, sodíka a síry. Taktiefl obsahuje mnoho železa, mangánu, zinku, jódu a medi.

Zdravotníctvo: pôsobenie stvolov listov cesnaku ako aj cibule je rozsiahle. Pôsobí proti nákazám, ateroskleróze, reguluje baktérie a parazity v revách, podporuje trávenie, má vplyv na prekrvovanie koronárnych ciev, zlepšuje dýchanie, ukladá hladké svalstvo riev, je vhodný pri cukrovke. Podporuje hojenie rán, vylučovanie cholesterolu z krvi, upravuje krvný tlak. Prospieva pri bronchitídach, pôsobí mo opudne, údajne zvyšuje pohlavnú aktivitu. Pôsobí preventívne proti rakovine, zlepšuje krvotvorbu. Nie je vhodný pri akútnych chorobách žalúdka (hoci dr. Bukovský tvrdí opak), riev, pečeň, močové cesty. U niektorých jedincov sa zistili prejavy alergie (bolesti hlavy, brucha).

V kuchyni: cesnakové listy a stvolky sú oddávna používané v írskych a orientálnej kuchyni. Používame ich len čerstvé a mladé. V kuchyni sa hodia do polievok, omáčok, majonéz, šalátov, pomazánok, cesnakových masiel, k mäsiarstvu, do írskych pokrmov, alebo krátko dusené na masle ako príloha. (Môžeme použiť listy a stvolky v mieste, kde používame cesnak alebo paľtiku). Mnohí nemajú radi cesnak pre jeho intenzívnu vytrvalú vôň, hoci treba podotknúť, že **jeho prenikavá chuť sa stupuje hlavne vtedy, keď ho nesprávne, príliš dlho pražíme v masle, alebo tým aj zhorkne.** Podľa súasných kuchárskych znalostí cesnak sa má pridávať do jedla celý, resp. bezprostredne pred servírovaním ho treba použiť rozotretý ako ochucovadlo. Takto dodáva ovčie a čerstvejšiu aromatickú chuť bez toho, aby sa stala nepríjemná vôň. Prenikavý a nepríjemný cesnakový dych môžeme zmierniť alebo odstrániť, ak po zjedení cesnaku si vypláchneme ústa, potom vypijeme pohár vlažného mlieka, alebo rozhrýžeme 2-3 zrnká praženej kávy, alebo postupne hryzkáme hrebík.

Moracie alebo kuracie prsia v cesnakovej zmesi

4 porcie prsiev s koflíkom, 4-6 cesnakových stvolov jemne posekaných, mleté čierne alebo biele korenie, 3 lyžice olivového oleja, lyžica citrónovej šťavy, soľ, 2 lyžice čerstvej bazalky, 2 veľké cibule, 4 paradajky, 2 malé cukety, plátky slaniny.

2-4 cesnakové stvolky jemne nasekáme spolu s bazalkou a zmiešame (zmixujeme) s lyžicou oleja a citrónovej šťavy. Túto zmes opatrne vložíme pod koflík prsiev a osolíme. Na pečenie dáme lyžicu oleja a osmahneme štvrtinu cibule. Na túto zmes položíme prsivá, pokvapkáme zvyškom oleja alebo pridáme kúsok slaniny a pod pokrievkou pečieme. Keď mäso zmäkne, pridáme nahrubo nakrájané paradajky a cukety (môže to byť aj iná zelenina ako papriky, patizón, mangold), zvyšok cesnakových stvolov, mleté korenie, soľ a dopečieme. Podávame s ryžou, zemiakmi, cestovinami alebo nasucho opečenými toastami.

Pikantné baklaľány s cesnakom:

2 veľké baklaľány, 4 strúčiky cesnaku, 1 PL olivového oleja, 1 zarovnaná lyžica rasce, 1 zarovnaná lyžica feniklových semien, 1 kopcovitá lyžica nastrúhaného čerstvého umbiera, 1 zarovnaná lyžica mletého koriandra, 1 zarovnaná lyžica mletého kardamónu, 450g olúpaných a pokrúpaných rajčiakov, 275 ml vody, čierne korenie, soľ. Baklaľány umyjeme, osušíme a nakrájame na plátky hrubé asi 1 cm. Na oleji ich smažíme s každej strany asi 2 minúty, kým trochu nestmavnú. Potom ich dáme na servítku odkvapkať. Rascové a feniklové semená na panvici, na ktorej sme vypráždili baklaľány za stáleho miešania smažíme približne 2 minúty, kým trochu nestmavnú. Potom do nich vmiešame pokrúpané rajčiaky, strúhaný umbier, prelisovaný cesnak, koriander, kardamóm a zalejeme vodou a dusíme asi 20 minút na miernom ohni. Na tanieri ozdobíme čerstvými koriandrovými lístkami.

CIBU A ZIMNÁ (*Allium cepa*)

Cibu a zimná je u nás pomerne málo známa. Zimnú môžeme mnohí semenom, delením trsov i z cibuliek. Rozsádzame ju do sponu 30 x 30 cm. Treba zdôrazniť je to tzv. trvalka, ktorá podobne ako paľitka, vytvára bohaté zhluky lahodných, na rozdiel od paľitky hrubších zelených stvolov. V a zbierame približne 3-4 krát do roka, pričom ju odrezávame tak, aby jej nechávame jednu tretinu stvolu na rastline. Odrezáva stvol tesne nad zemou sa naopak odporúča pri príprave rastliny na prezimovanie. V domácich podmienkach sa oplatí z cibuliek pestovať iba zelenú cibuľku, ktorá sa rýchlejšie vyvíja a úroda dozreje s väčšou pravdepodobnosťou. Prvá v a obsahuje až 200 mg vitamínu C v 100 gramoch, ale jednoduché cukry, cenné minerálne látky (draslík, vápnik, mangán, zinok), vitamíny skupiny B, kyselinu pantoténovú, nikotínovú a.i. Ostrú chuť cibule vytvárajú zložky obsahujúce síru, ktoré majú antibakteriálne účinky.

Zdravotníctvo: v a cibule podporuje trávenie, znižuje hladinu cholesterolu v krvi a odporúča sa pri diabete. Pomáha aj pri akútnych zápaloch dýchacích ciest. Pôsobí protiskleroticky, protizápalovo, rozširuje cievy. Nie je vhodná pri akútnych chorobách žalúdka a čriev. Dojčiaci matky sa majú vyhýbať konzumácii silne cibule ových pokrmov, lebo aróma éterických olejov prechádza do mlieka.

V kuchyni : používame v a zimnej cibule, ale aj mladú v a o najčastejšie. Mofno z nej pripravíme spolu s hlávkovým šalátom alebo paradajkami a šalátom zeleninou chutné prvé šaláty, omáčky ku grilovaným mäsami a varenej zelenine. Ale ju používame pri príprave polievok a omiet, smotanových omáčok, na varené zemiaky, do zemiakových šalátov, k rôznym mäsami, sypeme ju na ryžu, cestoviny, guláš, taktiež na chlieb s maslom, alebo ako pochúťku s masom. Môžeme ju použiť všade tam, kde paľitku. Je súčasťou asijských a japonských pokrmov. Malé cibule možno v zime zasadiť do kvetináča a urýchliť rast vďaka svetlu a teplu.

Kura alebo kačica so šampiňónmi a orechami na japonský spôsob

Kura (alebo malá chudá kačica) rozdelená na 8-10 dielov, 6 lyžíc svetlej sojovej omáčky, pohár dezertného bieleho vína, lyžica strúhaného zázvoru (1/2 lyžice mletého), špetka korenia, 2 strúčiky prelisovaného cesnaku, trochu glutamátu, 2 lyžice oleja, 2 cibule, 6 šampiňónov, šálka nakrájaných vlašských orechov, šálka nakrájanej v a zimnej cibule.

Mäso naložíme na niekoľko hodín do marinády zo sojovej omáčky, vína, zázvoru, korenia, cesnaku a glutamátu. Potom mäso vyberieme a necháme odkvapkať. Na horúcom oleji v hlbšej panvici (wok) prudko opečieme mäso zo všetkých strán. Pridáme krúžky cibule, plátky šampiňónov, orechy a 5 minút opekáme a miešame. Vmiešame zvyšok marinády, prípadne vody alebo vína a dusíme, až mäso zmäkne. Podávame husto posypané cibuľkou v a s ryžou a zeleninovým šalátom.

ESTRAGON (*Artemisia dracunculoides*, palina dráča, pelynek kozalec)

Estragon patrí u nás nezaslúfene medzi málo používané korenia ale medzi šokulinármi je mimoriadne cenený. Pochádza zo strednej Ázie, kde ju napríklad Peršanovia používali pri grilovaní mäsa. Je dôležitým korením v tureckých, arménskych a balkánskych kuchyniach. Z európskych kuchý je jednoznačne najkrajšie vo francúzskej pre svoju rafinovanú chuť po aníze, ktorú francúzi mimoriadne obľubujú.

Existujú dva veľmi príbuzné druhy: *Artemisia dracunculoides*, tzv. ruský estragon, rozmnohuje sa semenami, ktoré u nás bežne dostaneme v semenárskych obchodoch. Je veľmi robustný, vitálny ale chuť po aníze nie je veľmi výrazná. Dosahuje výšku okolo 1 metra, pre potrebu rodiny postačí maximálne 1-2 sadenice, vysadené na vzdialenosť aspoň 50 cm. Druhý estragon,

Artemisia dracunculus, tzv.francúzsky estragon, pravý estragon, je aromatickejší, má tmavozelené listy (dôležitý znak) ale o nie o menej je odolný voči chladu a nerozmnožuje sa semenami, ale iba koreňmi výbežkami. Získame ho veľmi zriedka v špecializovaných obchodoch alebo celkom náhodne na trhoviskách. (Pozor, obyčajne vám budú ponúkať zo semena vypestovaný estragón !) Vyžaduje slnečné stanovište a pravidelnú zálievku, najmä v suchom období. V záhrade v priaznivých podmienkach vyrastá aj do výšky 150 cm, na balkóne vo väčšom kvetináči 60 až 70 cm. Na priebežné použitie sa zbierajú jednotlivé lístky, na sušenie horná polovica výhonkov v ase kvitnutia. Dôležité je jesenné zrezanie výhonkov 10 cm nad zemou, u francúzskeho estragónu aj prikrytie slamou alebo iným materiálom na ochranu pred mrazom.

Zdravotníctvo: Estragon obsahuje jód, minerálne soli, vitamín A a C. Aj z estragónu preislujú obličky a zvyšuje chuť do jedla.

V kuchyni: je výborný na ochutenie polievok, hydiny, rybacích a divinových pokrmov, pečenej baraniny a jahňaciny, prívarkov zo zeleného hrášku, fazuľky a zemiakov. Všeobecne je špeciálnym ochucovadlom okyslených jedál a pripravuje sa z neho vynikajúci estragónový ocot. Pripravuje sa tak, naleje sa na estragónové lístky, vložené do sklenenej nádoby naleje toľko octu, aby boli zakryté a po niekoľkých dňoch, keď ocot prevezme vôňu estragónu, precedí sa cez jemné sítko a poufľáva ako ochucovadlo do polievok, omáčok a podobne tam, kde sa poufľáva obyčajný ocot. Výnimkou sú príchuť dodá estragon vaječnej omelete so zemiakmi, mliečným vajciam a napríklad aj ľahkej ovej plnke pri pečenej hydine. Nadrobno nakrájané lístky estragónu zamiešané do obyčajnej horčice, dokážu ozvláštniť túto tradičnú prílohu k párkom podobne, ako to dokážu v horčici strúhaný chren. Vo Francúzsku si môžete veľmi k vodke objednať kocky ľadu, v ktorých sú šuväznené estragónové lístky.

Kur a s estragonom

Na zmesi 1 polievkovej lyžice oleja a 1 polievkovej lyžice masla udusíme 1 cibulu pokrúpanú na plátky a na kolieska pokrúpanú mrkvu. Pridáme pokrúpané kurča a dobre opečieme. Vtedy polejeme pohárom kôpru, zapálime a necháme vyhorieť. Podlejeme 1 pohárom bieleho vína, okoreníme posekaným estragónom, mletým čiernym korením, osolíme a udusíme pod pokrievkou domácka. Keď zmäkne, vyberieme kurča na misu, zľahka zahustíme 1 dc sladkej smotany, v ktorej sme rozhabarkovali 1 lžičku.

Pečená hus alebo kačica s estragonom

Vypitvanú husu alebo kačicu nahrubo potrieme (aj brušnú dutinu) na drobno pomrveným estragónom, zabalíme do vrecúška z plastickej látky a uložíme aspoň na jednu noc do chladničky. Tesne pred pečením ju osolíme, zabalíme do hliníkovej fólie a pečieme 2 hodiny v stredne teplej rúre. Hliníkovú fóliu rozrežeme a keď nie je ešte dostatočne červená, vyberieme ju z fólie a pečieme alej v pečáku na prudkom ohni, kým nedostane peknú hnedo červenú farbu.

Vaječná omeleta s hráškom a zemiakmi

V upke uvarené zemiaky olúpeme, nakrájame na malé kúsky alebo postrúhame na najhrubšom strúhadle a vložíme na omasnenú a dobre rozohriatu panvicu, chvíľu oprašíme, zalejeme 2 - 3 rozhabarkovanými vajcami, do ktorých sme pridali 2 až 3 polievkové lyžice uvareného hrášku a 2 lyžice pokrúpaného estragónu a soľ, 1 minútu dusíme pod pokrievkou, potom pokrievku odložíme a po stuhnutí vajec odložíme z ohňa, prikrájame mletou červenou paprikou a podávame.

KORIANDER SIATY (*Coriandrum sativum*)

Koriander je odpradávná poufľívané korenie, ktoré spomína aj Biblia a šEbersove š papyrusové zvitky spred 5 000 rokov. Pochádza z okolia Stredozemného mora. Je to jednorázová rastlina, ktorá dorastá do výšky asi 80 cm. U nás je zafľívané iba poufľívanie semien, ale gruzínski, japonskí a indickí kuchári nedajú na koriandrovú vodu a dopustiť. Poufľívajú ju hlavne ako doplnok do ostrých pokrmov. Vytvára dvojaké odlišné listy, spodné sa podobajú petrľľenu, horné sú niť ovité. V kuchyni sa poufľívajú hlavne spodné listy pred rozkvitnutím. U nás sa dá dobre pestovať ako petrľľen vo voľnej pôde i v nádobách. Hlavnou zlofkou listov i plodov je silica, v listoch sú obsiahnuté i vitamíny C, triesloviny, karotén, pektín a iné minerálne látky. Pestuje sa priamym výsevom do pôdy, v spone 30 x 30 cm umiestime do plytkých jamiek 3-4 semienka, ktoré po vzídení vyjednotíme. Aby sme mali k dispozícii pre kuchynské poufľitie stále čerstvé zelené koriandrové lístky, sadíme koriander postupne od marca do júna.

Zdravotníctvo: Koriander má protikrakové účinky na zafľívací trakt, podporuje trávenie a zabraňuje nadúvaniu. V Indii sa odporúča zjesť 2 lyflice v deň proti zafľívacím ťľfkostiam, alebo preventívne posypať pokrm posekanými listami.

Kuchyňa: Poufľíva sa na šaláty, ku grilovanému mäsu, do fazuľových polievok, jogurtových alebo smotanových omáčok, do majonéz. Špeciálne ho možno poufľiť do náplne rôznych druhov pirohov a do korených zeleninovo zemiakových dusených pokrmov (napr. s karfiolom, cesnakom, paradajkovým pretlakom, bobkovým listom a pod.)

Karfiolové šhrebeneš po arabsky

1 veľký karfiol, 1/2 čajová lyflica mletého koriandru, 1/2 čajová lyflica kyselých kvasníc, 1/2 čajová lyflica cukru, 1/2 čajová lyflica hladkej múky, 2-3 vajcia, hrnek hladkej múky, soľ, 6 strúčikov cesnaku 3 lyflice posekaného koriandru, olej na smaľenie.

Do osolenej vody dáme variť karfiol. Napoly uvarený dáme odkvapkať, vychladnutý opatrne nakrájame kolmo na silnejšie plátky šhrebene. Každý šhrebeneš okoreníme čiernym korením, rímskou rascou a koriandrom. Pripravíme kysnuté cesto. Z kvasníc, cukru, hrnka vlaľnej vody a z trochy hladkej múky urobíme kvások. Keď nakysne, zaľaháme vajcia, prelisovaný cesnak, vodu a koriandru a osolíme. Šhrebeneš namáame do hustejšieho cesta a smaľíme na rozpálenom oleji. K tomu podávame varené zemiaky, biely jogurt ochutený soľou, cesnakom, čiernym korením a nadrobno posekanou vodu a koriandru.

Ostrá koriandrová omáčka ku grilovaným rybám.

1 lyflica čiernej omáčky alebo ostrého keľupu, 3 lyflice vývaru, lyflica sojovej omáčky, 2 lyflice jemno posekaných listov koriandru, 2 lyflice čerstvej nakrájanej bazalky, 2-4 lyflice bieleho jogurtu, 2 lyflice kyslej smotany.

Všetky prísady zmixujeme na hladkú zmes. Podávame k teplým rybám. Do omáčky môľeme pridať lyflicu kokosu.

Kôpor - (*Anethum graveolens*)

Kôpor vonný je u nás dosť obľúbený. Je to bylina liečivá, v minulosti považovaná za kúzelnú. Ufľíval ho uľ starý Egypt i Antika š proti bolestiam hlavy ju poufľívali aj gladiátori. Od 9. storočia bol rozšírený v celej Európe. Pochádza z Orientu, Iránu a Prednej Ázie. Je to jednorázová rastlina, dosahujúca výšku 1 m. V záhradách sa rozmnoľuje samovýsevom, ale ak chceme mať

k dispozícii vždy dostatok kôprovej vate, odporujúame ho pestovať na vhodnom, polozičnenom mieste postupným výsevom od skorého jara do jesene. Celá rastlina vonia silicou, v a má vysoký obsah vitamínu C ó afl 240 mg v 100 g, ve a provitamínu A ó afl 13 mg. V a alej obsahuje flavonoidy, triesloviny, zna né množstvo kyseliny listovej, nikotínovej a panthotenovej. Obsahuje i ve a minerálnych látok, najmä vápnik, draslík, fosfor a i.

Najhodnotnejšia je erštvá v a , a tak sa odporujú a opakovať výsevy kôpru po 14 ó 21 d oach, pekne a rýchlo rastie aj v repníku. Okrem pouflívania erštvého kôpru je možné ho naklada do octového nálevu, mrazi alebo suši . Ak zasejeme do kvetín a nieko ko znie ok kôpru, za 1 afl dva roky sa rozšíri nato ko, fle ho možno stále reza a skoro sa nedá vyni i . Na zelené korenie kôpor treba reza e-te pred kvitnutím.

Zdravotníctvo: Komplex látok kôpru pôsobí na rozširovanie ciev, zníženie krvného tlaku, proti k om riev. Zlepúje zaflívanie, má mo opudný ú inok. Pôsobí proti plynnatosti, má antiseptcké ú inky. Povafluje sa za prostriedok podporujúci tvorbu mlieka u doj iacich matiek. . Kôprové šsemienkoô podporuje trávenie, je vhodné pri neslaných diétach a k aromatizácii dychu. aj z neho je vynikajúci domáci prostriedok pri plynnatosti, tráviacich afkostiach, nespavosti, bolesti hlavy. Pri príprave aju sa na 1 pohár vody pridá 1 polievková lyflica kôprového práku a z precedeného odvaru sa dá chorému vypi ½ pohára pol hodiny pred jedlom. Kôprový aj sa pouflíva nielen pri flalúdkových a revných bolestiach, ale je známy aj ako antihydripikum (proti vodnatielke) a expetorans (na u ah enie odkašliavania).

V kuchyni: vo avú v a pouflívame do šalátov, tvarohových pomazánok, bylínkových masiel a majonéz, do vaje ných pokrmov, jogurtových a smotanových polievok, omá ok, ku kura u a grilovaným rybám, zemiakom, ryfli, k aromatizácii octu. V Ma arsku sa pridáva do hubových omá ok a kyslej kapusty, pri príprave dusených tekvi iek na smotane, odporujú a sa ním posypa segedínsky guláš, alej do zapekaných fazuliek i do fazule. erštvý kôpor pridávame afl do hotových pokrmov, nikdy ho nevaríme, krájame ho tesne pred pouflitím, aby nestratil silicu a vitamíny. **Pouflíva opatrne**, lebo pri vä om množstve dodáva pokrmom trpkú, horkastú chu . Pre jeho tuhú arómu treba ho udrfliava dobre uzatvorený.

Ryba na fínsky spôsob

2 lyflice masla, 1 cibula, lyflica sekaných mandlí, vä šia šálka strúhanky, ½ šálky sekanej erštvej vate koriandru (špetka mletého), so , korenie, ½ šálky smotany, (2 cm sardelovej pasty ó nemusí by), 4 porcie ryby (hejk, filety, ale i pstruh alebo mrena), maslo.

Na panvici rozohrejeme maslo, speníme nakrájanú cibulu, ope íeme mandle, prisypeme strúhanku, osolíme, okoreníme, osmahneme. Pridáme kôpor a koriander, zalejeme smotanou, prípadne pridáme pod a chuti sardelovú pastu. Premieáme a krátko podusíme. Peká vymastíme maslom, uloflíme do 4 vä šie porcie ryby, osolíme, okoreníme. Ryby polejeme strúhankovou zmesou , vlo kami masla a ope íeme dochrumkava. Pri servírovaní posypeme erštvým krájaným kôprom, príp. v a ou koriandru. K tomu zemiaky a šalát. Môfleme ozdobi i kvietkami akanky.

Kôprové smotanové uhorky:

Olúpané uhorky pokrájame na trochu hrubšie plátky a necháme ich pol hodiny stá v slanej, octovej, ve mi mierne ocukrenej vode. Potom šavu odlejeme, uhorky pomieáme s mletým iernym korením a zväzkom drobno pokrájaného kôpru a polejeme kyslou smotanou, ktorú môfleme zriedi jogurtom. Pod a chuti môfleme docukri .

Fazu a s bielou kôprovou omá kou:

Uvaríme 300g erštvej, vylúpanej luskovej fazule. V masle upraflíme trochu múky, podlejeme šavou z fazule a pripravíme bielu omá ku, ktorú ochutíme drobne nakrájaným kôprom,

citrónovou – avou, so ou a pod a chuti –tipkou cukru alebo iného sladidla a vylep–i ju môžeme aj kyslou smotanou. Nakoniec pridáme uvarené fazule.

LEVANDU A LEKÁRSKA (Levandula Angustifolia)

Poznáme ju ako skvelú vô u zo –atníka na–ich babi iek, kde skrine nielen navo ala, ale odpudzovala mole. Pochádza z oblasti Stredomoria, do Európy ju priniesli Rimania. Používala sa ako ochrana pred morom, od 17. storočia ju používa ako dôležitú surovinu francúzsky voľvákarsky priemysel.

Levandula je poloker dorastajúci do výky 70 cm. Druhov a odrôd levandule je ve mi ve a, dosahuje rôzne výky, farby kvetov i tvary lístkov. Pestuje sa mnoho kultivarov so svetlomodrými, fialovými ruľovými alebo tmavomodrými kvetmi. Môžno ich pestovať zo semien vysiatych na jese do misiek, na jar z nekvitnúcich výhonkov. **Levandu u je najjednoduch–ie mnohí ohnutím mladej lodyhy k zemi, pripevni a zahrnú zeminou.** Ke vytvorí korene, oddelíme ju od mate nej rastlinky. V záhrade nie je príli– otuľilá, na zimu ju treba prihrnú zeminou a pokry chvojinou alebo slamou.

V zdravotníctve: má uk ud ujúce, antibakteriálne i protik ové úinky, stimuluje krvný obeh, je fl opudná, pôsobí proti nadúvaniu, proti astmatickým k om a.i. Okrem toho znižuje krvný tlak, uk ud uje flalúdok a zabra uje hna kám. Je to význa ná lie ivá rastlina.

V kuchyni: ako zelené korenie sa používajú kvety, listy, asto spolu s rozmarínom. Korení sa vľdy malými dávkami. V kuchyni pridávame kvety do listových a ovocných –alátov, do rebarborového a iných dľemov, vyrába sa z nich levandu ový ocot. Listy i kvety sú asto sú as ou koreninových zmesí, vetvi ky namo ené do oleja sa používajú na potieranie mäsa pripravovanom na raľni.

Fazu ový kastról zo stredomoria:

2 lyľice oleja, 2 cibule, 200 g klobásy (cesnakovej), 2 strú iky cesnaku, 300 g paradajok, 400 g varenej fazule (aj z konzervy), 200 g cukrovej kukurice (mrazenej, konzervovanej), so , mleté korenie, 2 lyľice erstvej bazali ky, lyľica oregána, ¼ lyľi ky levandule, ½ lyľi ky rozmarínu, ¼ lyľi ky tymiánu, 2 bobkové listy.

Na oleji ope ieme do ervena na kolieska nakrájané klobásy, vyberieme a odloľíme nabok. Potom ope ieme nakrájanú cibu u a cesnak, zasypeme pokrájany mi paradajkami, podusíme, pridáme fazu u a kukuricu a 10 min. dusíme spolu s kolieskami klobásy, bazalkou, levandu ou, rozmarínom, tymiánom a bobkovým listom. Osolíme a okoreníme. Ak treba, podlejeme tro–kou vody, alebo zahustíme lyľicou múky rozmie–anou vo vode.

LIGUR EK LEKÁRSKY (Levisticum officinale Koch., udovo úbo ok, esky ľibe ek)

Ligur ek lekársky je statná bylina, ktorá sa u nás pestuje od 8.-9. storočia z nariadenia Karola Ve kého. Táto afl 2 m vysoká trvalá bylina má lesklé listy podobné zeleru. Intenzívne vonia po tekutom polievkovom korení (sú as vegety), o spôsobuje obsah silice. Ligur ek nie je náro ný na pôdu, dobre zná–a polotie a vyľaduje dostatok vlahy. Vzh adom k tomu, ľe pre potrebu rodiny sta í jediná rastlina je najvýhodnej–ie kúpi predpestovanú sadenicu. Ligur ek môžno ale celkom jednoducho vypestovať aj priamym výsevom do pôdy. Vytvára duľinatý stvol a rozvetvené korene. Potrebuje svetlo, ale nie slnko po celý de . Polieva denne, pravidelne hnoji . Vonku prezimuje bez problémov, rastliny v kvetinách prezimujú v chladných miestnostiach ale potrebujú zimné obdobie k udu. V marci opä postaví na svetlo. **Tehotné ľeny ligur ek nesmú používať !**

Predmetom zberu sú výhonky, stvol, koreň a listy. Obsahuje hlavne silicu sacharidy, vlákninu, organické kyseliny, rutín. Listy obsahujú aj minerálne látky hlavne draslík, v prvom stave aj vitamíny.

Zdravotníctvo - ligur ek lekársky je liečivá rastlina, hlavne jej výhonky podporujú vylučovanie moču z tela, uvoľňujú kŕče hladkého svalstva zažívacej sústavy, podporujú črevnú peristaltiku, pôsobia proti nadúvaniu, zlepšujú trávenie a chuť do jedla. **V horských oblastiach majiarska sadu lodyhy sušia a pri nachladení sa s nimi pije horúce mlieko.** V ligur eke sa taktiež pridáva do posilujúceho kúpeľa.

V kuchyni: najlepšie vyušľujeme čerstvé listy. Tie sa dajú aj uschovať sušením (strácajú arómu), alebo najlepšie zmrazením. Používajú sa i výhonky ako korenina, avšak v malom množstve. V anglosaských zemiach sa pridávajú mladé lodyhy a rapíky listov do smotanovej omáčky so šampiňónmi, alebo sa nakladajú do octu s olejom a korením. Inak sa listy dávajú v menšom množstve (1 lyžica pre 4 osoby) do polievok, omáčok, omeliet, zjara sa rapíky varia so staršími zemiakmi, pre zlepšenie chuti zemiakov sa pridávajú listy. Listy sa používajú do tvarohových pomazánok, na ryžu, do nádiavok, na syry, do cestí ok na obalovanie a smaženie, do šalátov, sekaného mäsa, na ryby a kurčatá, do majonéz a pod. Výborne ochucuje rybacie polievky.

Rýchla šalámová panvica so zemiakmi a ligur ekom:

400 g mäkkého šalámu, 2 lyžice oleja, 2 cibule, 2 papriky, 500 g zemiakov, 2 dl vývaru (z polievkovej kocky), korenie, soľ, 2 lyžice krájaného ligur eka.

Na väčšej panvici na oleji opečieme do červena šalámu nakrájanú na kocky, pridáme kolieska cibule, osmahneme, vsypeme štvor papriku a na kocky nakrájané zemiaky. Opečieme asi 5 min., opatrne osolíme, okoreníme a zalejeme vývarom. Dusíme na miernom ohni asi štvor hodiny, kým budú zemiaky mäkké. Porcie na tanieri posypeme nakrájaným ligur ekom, k tomu podávame nasucho opečený chlieb.

Ligur eková mliečková polievka:

25g masla, 2 stredne veľké, drobno nakrájané cibule, 4 PL jemne posekaných listov ligur eka, 25g hladkej múky, 570ml slepiacieho alebo zeleninového vývaru (aj s polievkovej kocky), 275ml mlieka, soľ, čierne korenie.

1. V hrnci rozpustíme maslo a na miernom ohni 5 minút smažíme cibuľu, kým nezmäkne. Pridáme ligur ek, múku a za stáleho miešania varíme 1 minútu.
2. Do hmota postupne vlejeme vývar, prikyjeme ho a varíme na miernom ohni 15 minút. Potom pridáme mlieko, soľ a korenie. Polievku dovaríme pomaly a nenecháme ju zovrieť, lebo by sa zrazila.

MAJORÁNKA (Majorana hortensis)

Majoránka bola v minulosti považovaná nielen za liečivú a koreninovú bylinu, ale aj za kúzelný nápoj lásky. V stredoveku ju používali ako dekoratívnu rastlinu i na zájme proti melanchólii. Dnes sa majoránka pestuje v celej Európe. U nás sa najčastejšie pestujú dva typy: francúzsky - bujného vzrastu so zelenkastými listami a nemecký - sivozelený, jemnejší. Vzhľadom na klimatické podmienky treba dať prednosť francúzskej majoránke. Pestuje sa z predpestovaných sadeníc a von sa vysadzuje až v polovici mája, lebo je citlivá na mráz. Sadíme ju do sponu 25 x 25 cm. Hodí sa aj na pestovanie v skalkách. Z februárových výsevov sa dá pestovať v kvetináčoch v slnečnej miestnosti. Mladé rastlinky nesmú vyschnúť! Na jeseň možno 1-2 silné rastlinky umiestniť na obloku a listy trhať. Výhony už neobrastajú. V ligur eke majoránky určené na sušenie zbierame dvakrát: najskôr kvetu v júli a koncom septembra. Na používanie čerstvej v ligur eke ju pribehneme

odrezávame. Dobre usušená kvalitná majoránka neobsahuje tvrdé lodyhy, má sivozelenú farbu s výraznou koreovou chuťou. Majoránka obsahuje silicu, horiny, triesloviny, slizové látky a v prvom stave aj vitamíny.

V zdravotníctve: má celkovo úkľadujúcu funkciu (i pri pohlavnom predráždení), ukľudňuje nervný trakt, pôsobí proti plynnatosti a hnačkám, aj z nej pôsobí proti kinetózam. Je vhodná i pri nespavosti, mierne zníži tlak krvi a rozširuje cievy. Pôsobí aj proti bronchiálnym zápalom, mo opudne a asepticky.

V kuchyni: má široké využitie, predovšetkým sa pridáva do pikantých, tu nejšších a nadúvajúcich pokrmov. Korenie môžeme so suchou, alebo prvou majoránkou (zmes listov, kvetov, hlávok). Kombinujeme ju s korením, cenakom, rascou, novým korením, tymiánom, rozmarínom. **Spravidla ju nemieame s oreganom.** Hodí sa do hrachových, fazuových, zemiakových, cesnakových polievok, k baraniemu, hovädziemu a bravčovému mäsu, do gulášu, do mletého mäsa, údenín, do zemiakových placiek, na ryby, pizzu, do vajcových pokrmov, na syry, do pečiat, pečenie ových knedlíkov, zabíja kovových pochúťok a.i.

Vrstvené zemiaky s majoránkou:

100 g plátkovej slaniny, lyžica majoránky, 100 g tvrdého syra 500 g zemiakov, 2-3 vajcia, 5 cibulí, lyžica hladkej múky, 1 dl smotany, korenie.

Misku na zapekanie vyložíme slaninou. Oistené zemiaky a cibuľu nakrájame na tenké plátky, syr na kocky. Misku plníme striedavo vrstvou zemiakov, cibule, syra, posypeme soľou, korením a majoránkou. Napokon zalejeme smotanou, v ktorej sme rozšiali vajcia a hladkú múku a asi 40 min. pomaly zapekáme v rúre. Môžeme pridať párky nakrájané na kolieska.

Pečená hus alebo kačica s majoránom:

Brušnú dutinu a vonkajší povrch dobre potrieme, najlepšie prvým majoránom. Zabalíme ju do hliníkovej fólie a uložíme na 1 deň do chladničky. Potom ju vložíme do pečiarkej rúry a pečieme približne 90 minút na strednom plameni.

Po upečení fóliu rozrežeme a keďže nie je kačica alebo hus dosť červená, pečieme ju ešte niekoľko minút na veľkom plameni.

Majoránové hovädzie rezance:

Cibuľu nadrobno pokrájame a udusíme do sklovita. Vložíme 600g na tenké pásiky (rezance) pokrúpaný hovädzí výrez, posolíme a podlejeme takým množstvom horúcej vody, aby ich pokryla do polovice. Keď sú polomäkké posypeme ich majoránom a na pomalom ohni ich dusíme do mäkká. Pred koncom varenia pokrm zahustíme 1 dc smotany, v ktorej sme rozmiešali 1 kopcovitú L múku a servírujeme so pečiatami alebo ryflou.

MATA PIEPORNÁ (Mentha piperita)

Je jednou z všeobecne používaných liečivých a koreninových rastlín. Je to mnohonásobný kríženec, ktorý sa v prírode nevyskytuje. Je kultúrnou rastlinou, v Anglicku doľofnenou už v 17. storočí. Pestuje sa množstvo druhov, napr. mäta roľná (s vysokým obsahom mentolu), alej mäta vodná, dlholistá, klasnatá, voniaca po jablkách a.i. Pestujú sa aj okrasné rastliny s citrónovou príchuťou, s kučeravými listami a.i. Do strednej Európy ju priniesli Rimania. Mätové ajce sa šířili už v staroveku, vo východnej Indii sa mäte pripisuje ochladzujúca funkcia. My ju dodnes poznáme skôr ako liečivú rastlinu na ajce, pri zápalových poruchách a kataroch prietokov.

Mäta pieporná je viacro ná kultúrna rastlina, ktorá dorastá aľ do vý-ky 60 cm. Je výrazne aromatická po mentole. Pestuje sa v kyprej pôde s dostatkom vlhky. Mladé rastliny nesmú vyschnúť, staršie rastliny sa zalievajú aľ iasto ne vysušené. V a na suenie trháme na za iatku kvetu (júl) a druhýkrát v auguste. as od asu treba as trsu zostriha aľ po zem, aby sa mäta omladila. Pre kuchynskú potrebu odrezávame erstvé výhonky v priebehu celého roka. Pestuje sa delením trsov alebo z predpestovaných sadeníc. Mäta obsahuje silicu bohatú na mentol, triesloviny, horinu, flavonové glykosidy, vitamíny, (napr. v 100 g erstvej hmoty je 25 mg vitamínu C), minerálne látky a.i.

Zdravotníctvo: obsahové látky mäty piepornej majú uti-ujúce, antiseptické, protikové, protizápalové a stimulujúce úinky. Podporujú zaľivanie, vyluovanie flie, pôsobí proti plynatosti a hna ke. Zlep-ujú sústredenie a pomáhajú pri bolesti hlavy. Vyrábajú sa z nich chladivé masti a oleje proti bolestiam svalov. Výborný je mäťový aj a kúpe, **ale kojenci a malé deti mäta nezná-ajú!** Mäta údajne odpudzuje mravce, m-ice, blchy i my-i.

V kuchyni: je skvelá pri príprave octov, sirupov, na korenenie paradajkových nápojov a pokrmov. V menom množstve sa hodí do nádievok, zeleninových pokrmov, na baranie, jahacie a rybacie mäso, do zelených omáok a majonéz, pomazánok, ryfle, strukovín, -alátov, paradajok, uhoriek, bylinkových masiel, syrov, plnenej zeleniny, zapekaných zemiakov so zeleninou a.i. **Koreníme meními dávkami a aj nepijeme pravidelne!**

Mlát z melónu, paradajok, uhorky, pomaranu a mäty:

Asi 300g zrelého vodového melónu, malá -alátová uhorka, 4 paradajky, 1 pomaran, lyflica citrónovej -avy, -petka soli, 100g bieleho jogurtu, so, korenie, lyflica nasekaných listov mäty.

Mlátovú misu vylofíme listami hlávkového -alátu. Lyflicou alebo tvorítkom vykrajujeme z melónovej dufliny gu ôky, alebo nakrájame kocky, vlofíme do misy a premie-ame s uhorkou nakrájanou na polkolieska, s roz-tvrtenými paradajkami a rozkrojenými dielkami pomaranu. Pokvapkáme citrónovou -avou, osladíme, osolíme. Jogurt taktieľ prisolíme, okoreníme, pridáme mäta, premie-ame a zmesou prelejeme -alát. Ozdobíme listami mäty.

Mäťový jogurtový nápoj s dľemom:

225g bieleho jogurtu, 10 ml minerálnej vody, 162 PL malinového (jahodového, , ríbezového, ostruflinového) dľemu a 1 PL drobno nakrájaných mäťových (koncových) lístkov, spolu s 2-3 kockami adu dobre zmixujeme a nalejeme do dvoch pohárov.

MEDOVKA LEKÁRSKA (Melissa officinalis)

Medovka je al-ou lieivou a koreninovou rastlinou pochádzajúcou zo stredomoria. Jej skvelé úinky poznali uľ starí Gréci a Rimania. Do strednej Európy ju v 13. storoí zrejme priniesli mnísi karmelitáni. Neskôr, v 17. storoí, vynali liek proti zaľivacím problémom a bolestiam hlavy, obsahujúci taktieľ medovku ó karmelitské kvapky ó poufľvané dodnes. Medovka ako skuto ne medonosná rastlina sa zavesovala kú om, aby prilákala vely. Taktieľ sa považuje za bylinu privolávajúcu lásku a v **aromaterapii sa poufľva proti depesiám.**

Medovka je trvalá bylina s príjemnou citrónovou vôou aľ do doby kvetu. Potom sa aróma stráca. Je vysoká aľ 80 cm, s ochľpenou lodyhou, vajcovitými listami a kvitnúca. Kvety sú drobné, biele, fialkasté alebo svetloruľové. Dá sa pestova zo semena i delením, rastie na slne nom mieste v záhrade alebo v repníku. Jedna rastlina staí pre celú rodinu. Darí sa jej vo vekých kvetinách och pred oblokom, v miestnosti na svetlom, nie príli-teplom mieste. Potrebuje plné slnko. Kvetiná e treba premiestni do bytu aľ ke za nú trvalé mrazy. Ve ké rastliny treba radikálne zostriha, v marci postaví na svetlo a pravidelne polieva. Pestovaná v záhrade nie je citlivá na chlad,

zostrihaná prezimuje bez problémov. Mladé rastlinky nesmú vyschnúť, staršie znesú aj sucho. Listy obsahujú až 150 mg vitamínu C v 100 g, veľa karoténu, 0,25% silice, trieslovín, flavonoidov a.i.

Vzdravotníctve: podporuje trávenie, uvoľňuje kŕče, pôsobí proti plynatosti. Celkovo užitočný aj je vhodný pri predráždení a poruchách spánku. Používa sa aj v kozmetike, do kúpeľov i do vonných vankúšikov. Je to diétne korenie.

V kuchyni: v apríli sa na sušenie trhá dvakrát do roka pred rozkvitnutím. Pre kuchynskú potrebu sa listy otrhávajú po celý rok. Ako korenie ju najlepšie použijeme v salátach, kde je príjemná jej citrónová vôňa. Často sa kombinuje s estragonom. Chutí v omeletách, jogurte, ryži, v bylenných omáčkach, masle a pomazánkach. Hodí sa k rybám, zverine, kuracatám, do nádivok, húb, kyslej kapusty a do šalátov. V španielsku sa pridáva do paradajkových pokrmov, do polievok a do dusených a zapiekanych zelenín. Medovku pridávame do hotových pokrmov, nevaríme ju.

Baklaň plnený syrom a slaninou:

4 menšie alebo 2 väčšie baklaňy, soľ, pražený cesnak, 2 lyžiceerstvej medovky, červená paprika, 100 g anglickej slaniny, 1-2 papriky, 100 g plátkového syra, olej, 2 lyžice strúhaného syra. Baklaňy pozdĺžne prerežeme, nečistíme a nakrojíme ich asi 1 cm širokými rezami do vejárika, ale nedorežeme. Rezy roztvoríme, potrieme cesnakom, posypeme pokrájanou medovkou a červenou paprikou. Do každého zárezu vsunieme tenký prúflok slaniny, prúflok papriky, plátek syra. Poukladáme do pekáča a vymasteného olejom, navrch poukladáme prúfky slaniny. a zapiekame 20 min.

Syrový koláč s medovkou:

Cesto : 110g hladkej múky, 50g margarínu, štipka soli.

Plnka: 50g margarínu, 350g mäkkého smotanového syra, 2 vyšľahané vajcia, 6 PL drobno pokrájanej medovky, 2 PL medu.

Rúru vyhrejeme na 200 st. C (plyn na st. 6). Múku preosejeme a posolíme. Pridáme margarín a to koľko vody, aby cesto bolo mäkké. Vytvarujeme ho do formy s priemerom 18 alebo 20 cm a pečieme ho 15 minút. Mäkký margarín, medovku, med, syr, vymiešame (zmixujeme) do hladka. Vajcia vyšľaháme a spojíme s vymiešanou syrovou hmotou. Teplotu rúry znížime na 180 st.C (plyn na st.4). Plnku vlejeme do predpečenéj cestovej formy a pečieme do zlatista približne 45 minút. Podávame so šľahačkou alebo jogurtom.

Liečivé aj proti vysokému krvnému tlaku:

Zo zmesi rovnakých dielov medovky lekárskej, bobúľ a kvetov hlohu, prasličky rožnej, orechových listov a dojnásobného množstva imela bieleho, dáme 2 polievkové lyžice do ½ litra vody. Po niekoľko minútovom varení na miernom ohni a 10 minútovom odstávaní, už precedíme a pijeme jednu šálku 2x denne.

OREGANO (Origanum vulgare, esky dobromysl)

Oregano (španielsky názov) je liečivé i koreninová rastlina rastúca aj u nás. Je to vytrvalá 30-40 cm vysoká rastlina, vzhľadom pripomínajúca veľkú materinu dúšku. Kvety má ružové až vínovo červené, občas biele. Nájdeme ich na slnečných pastvinách, možno ich pestovať aj na škalkách. Oregano zbierame na sušenie zaiatkom mája. Je vyšľahané na viacero kultivarov od 10 do 15 cm, a všetky sa rovnako hodia na prípravu pokrmov a dajú sa pestovať v záhradke i na balkóne.

Ako korenie sa používajú listy odtrhnuté spolu s kvetmi, ktoré sú aromatickejšie, ostrejšie a mierne horkasté. Ich vôň a chuť je výrazná, lebo oregano obsahuje priskyričné a minerálne látky, v prvom rade vitamíny. Treba zdôrazniť, že oregano je podstatnou zložkou talianskych, gréckych a ostatných stredomorských koreníacich bylinkových zmesí. Na jeseň sa oregano ostríhá a prezimuje prikryté listím. Balkónové rastliny nechať prezimovať v chladnej tmavej miestnosti. Semená sa vysievajú do dební iek vo februári a v marci, po vzišení a dostatočnom vyvinutí rastlínok sa rozsadia do sponu 30 x 20 cm. Úspešne možno na jar rozmnožiť aj delením trsov.

Rada: v auguste alebo septembri oddeť trsu mladými stonkami a zasadiť do kvetináča. V septembri ho postavte na kuchynský obloček a o niekoľko týždňov možno zbierať úrodu.

Zdravotníctvo: komplex vitamínov, ktoré obsahuje, podporuje trávenie, má výrazný dezinfekčný účinok (podľa najnovších výskumov ničí škodlivé typy coliformných baktérií), má protikôrový, antifungálny a protizápalový vplyv. **Pozor! V tehotenstve nepiť aj z oregana.**

V kuchyni: oregano sa používa v kuchyniach Európy, Ázie, Afriky a Ameriky, podporuje zafarbenie chuti do jedla. Hodí sa do tuhej a ľahkej pokrmy (baranina, bravčové), ale aj na kurence, ryby, do mletého mäsa, na pizety a pizzu, do gulášov, zeleninových plniek, syrov, fazule atď. Pre určitú chuť podobnosť má s majoránkou, kde používame majoránku. Ale kvôli odlišnej vôni tieto dve korenia radšej nekombinujeme. *V každom prípade oregano by sme mali v našej kuchyni viac používať. Liečebne pôsobí proti úpornému kašľu.*

Vyprávané bravčové (kuracie, moracie) medailónky v špeciálnom cestíku

600 g plátkov mäsa, lyžica nasekaného oregana, lyžica rozmarínu, kari, solamyl.

Cestíky: 2 vajcia, 2 lyžice strúhaného kokosu, lyžica kari, soľ, lyžica smotany, lyžica keupu, špetka chilli, asi 3 lyžice múky, tuk na smaženie.

Plátky naklepeme a posolíme, potrieme posekaným oreganom a rozmarínom, posypeme troškou kari a obalíme v solamyle. Z vajec, kokosu, kari, soli, smotany, keupu, chilli a múky pripravíme hustejšie cestíky. Plátky mäsa namočíme do cestíka a smažíme do zlatova. K tomu zemiaky, zemiakovú kašu a zeleninový šalát.

horúcej rúry. Pred dokončením môžeme posypať strúhaným syrom. Podávame so zemiakovou kašou a zeleninovým šalátom.

Raj iaky s oreganom :

4 veľké raj iaky, 50g masla, 2 PL posekaného oregana alebo 2 PL sušeného, 1 prelisovaný strúčik cesnaku, čierne korenie, soľ, 2 PL strúhaného parmezánu alebo iného tvrdého syra.

Raj iaky pokrájame na polovice a uložíme do plytkej ohňovzdornej misy. V miske vymiešame maslo s oreganom, cesnakom a čiernym korením, soľou a parmezánom. Túto zmes natrieme na rozpolené raj iaky. Raj iaky zapekáme v mierne teplej rúry (v mikrovlnnej rúry na grilovom programe cca 5 minút) kým zmes na povrchu nezozlatne.

Kur a s oreganom po šovničky:

Na PL masť udusíme 1 kg postrúhanú cibuľu, pobrazieme v nej rozkrájané kurča, pridáme malú konzervu paradajkového pretlaku a podlejeme 1 dc suchého červeného vína. Na slabom ohni dusíme pod pokrievkou do mäčka, pričom pred koncom dusenia pridáme 1-2 strúčiky rozkrájaného (nie roztláčaného) cesnaku a 2 PL sušeného oregana (sušeného menej). Potom pokrievku zložíme a kurča pečieme (najlepšie v pečiaci rúry), kým sa zapeče. Podávame so špetkami alebo maslovými zemiakmi.

PAFITKA (*Allium schoenoprasum*)

Je vytrvalou cibou natou rastlinou, v Íne bola ob úbená ufl pred 5000 rokmi, ale o jej vyuffití v kuchyni sa Európa dozvedela afl od Marca Pola. Pafitka vytvára trsy cibuliek a fialové kvetenstvo, pestuje sa jej ve a druhov. V poslednom ase sa na trhu objavila pafitka s výraznou cesnakovou príchu ou. Ra-í skoro na jar, dá sa pestova v skleníkoch i v domácnosti rýchlením v kvetinách z trsov vykopaných na jese . Môfleme ju vypestova aj priamo zo semena, alebo predpestopa sadenice, prípadne deli trsy. Zbiera sa celoro ne.

V zdravotníctve: Obsahuje vitamíny ó karotén B¹, B2 a E, vitamín C (100 mg v 100 g), silicu s organicky viazanými látkami ó najmä draslíkom, vápnikom, ffelezom, taktiefl flavonoidy a antibakteriálne látky. Komplex obsahových zlofliek podporuje chu k jedlu, tráveniu, mierne znižuje krvný tlak a pôsobí proti revným parazitom. Pod a nedávnych výskumov **pafitka znižuje obsah cholesterolu v krvi a preventívne sa pouflíva proti nádorovým ochoreniam.**

V kuchyni: Môfleme ju uplatni v-ade tam, kde sa hodí jej jemná cesnakovo- cibou ová chu . Môfleme ju pouflíva denne, ale do jedál ju pridávame tesne pred dohotovením. Najvhodnej-ia je ervstvá pafitka. Dá sa taktiefl nasekaná zmrazi v malých obaloch. **Môfle sa i su-í , ale stráca sa aróma, nie je to najvhodnej-í spôsob uchovania.** Pafitku podávame v mnofstve asi 1 lyficu na porciu, prípadne viac, pod a chuti do v-etkých slaných polievok, smotanových zelených omá ok, na zemiaky, ryflu, cestoviny, na ryby a kur atá, varenú brokolicu a karfiol, do vaje ných pokrmov, tvarohu, jogurtu, bylinkového masla, do nádievok, majonéz, cestí ok na oba ovanie zeleniny, syrov, mäsa na smaflenie, k syrom, na oblofené misy, chlebí ky. Samozrejme do v-etkých -alátov z ervstej zeleniny. Dá sa pripravi i pafitkový ocot. Okrem posekaných listov vyuffívame i kvetenstvo ó rozobrané jednotlivé kvietky do -alátov, do dusenej zeleniny, na zdobenie pokrmov. Kvietky pouflívame menej, majú silnej-iu chu i vô u. Pafitka svojou výraznou chu ou pomáha zníflí obsah soli v pokrmoch, je to vhodné diétne zelené korenie.

Karfiol mimóza:

1 vä -í karfiol, so , 2 lyflice polohrubej múky, ¼ l sladkej smotany, -petka cukru, so , biele korenie lyfli ka citrónovej - avy, 4 lyflice pafitky, 2 uvarené vají ka.

Karfiol uvaríme v slanej vode, ale nerozvaríme a dáme vychladnú . Medzitým pripravíme hustú bielu omá ku. Z masla a múky pripravíme svetlú zápraflku, zriedime za stáleho mie-ania smotanou, osladíme, osolíme, okoreníme a okyslíme citrónovou - avou, krátko povaríme. Ak je omá ka hustá, zriedime ju trochou mlieka. Do hotovej omá ky zamie-ame pafitku (podobnú omá ku môfleme podáva k vareným vají kam, mäsu, rybe a pod.)

Karfiol rozloflíme na misu, obloflíme listami -alátu, oblejeme hustou omá kou a posypeme šmimózou, t.j. posekanými varenými vají kami. Hodí sa ako predkrm, alebo ako ahká ve era.

Pafitkový krém:

4 vajcia uvaríme na tvrdo a zmixujeme ich 50g masla a 1dc kyslej smotany. Potom zmes preloflíme do hlb-ej misky, okoreníme 2 zväzkami na ve mi jemno pokrájanej pafitky, trochou mletého bieleho korenia a dobre vymie-ame. Nakoniec pod a chuti osolíme prikryté uloflíme do chladni ky na 1 afl 2 hodiny, aby chu pafitky dobre vo-la do krému. Pouflijeme na oblofené chlebí ky, na dochutenie syrov, na dochutenie pe eného mäsa na tanieri tak, ako pouflívame majonézu.

PETRFLĚN LISTOVÝ (*Petroselinum crispum*)

Je nenáročnou rastlinou Stredomoria, ktorú poznali už starí Rímanovia. V strednej Európe sa rozšírila za Karola Veľkého a bola pestovaná v kráľovských záhradách. V 8. storočí prenikla do kláštorných záhrad a neskôr aj do dedinských záhradiek. Až v 16. storočí sa rozšírila v Anglicku a Amerike.

Petrflên listový je dvojročná rastlina, dáva oveľa viac listovej hmoty ako petrflên koreňový, ktorý sa navyše veľmi rýchlo obmedzuje obtrhávaním zelených listov pre kuchynskú potrebu. Nevytvára dufňavý koreň ako petrflên koreňový ale vytvára široko rozvetvený koreň, vďaka ktorému produkuje plnohodnotnú vlákninu a až do začiatku leta v druhom roku svojho rastu. Petrflênové semeno je veľmi odolné proti chladu, mnohí pestovatelia ho sadia do zeme pred príchodom zimy, po roztopení povrchovej pôdnej vrstvy vzhádza v priebehu 3 týždňov. Preto je vhodné pestovať ho nielen na záhonoch v záhrade, ale napríklad aj do príchodu mrazov na balkóne, hoci treba upozorniť, že zimu v kvetináči pri silných mrazoch asi neprežije. V zime, celkom pohodlne ho možno vysievať do primeraného repníka v kuchyni, pričom pri správnom nasadení siatby semena, dokáže odmeniť pestovateľa prvou petrflênovou vlnou na prízdobenie vianočného kapra. Petrflên potrebuje pre svoj ideálny rast tak v záhrade ako aj na balkóne polotieň, dobre prospieva aj v chladnom lete.

Petrflên je veľmi cenná a ovacia zelenina, v 100 g čerstvej vlny obsahuje cca 80 g vody, 108 mg draslíka, 23 mg vápnika, 12 mg fosforu, 5,2 mg horčíka, 1 mg železa, síru a ďalšie prvky. Alej obsahuje sacharidy, vlákninu, karotén, vitamín C (v 100 g o 170 mg), vitamíny skupiny B a.i.

Zdravotníctvo: listy, ako aj koreň obsahujú silicu, ktorá stimuluje trávenie, ale vo veľkom množstve ich dráždi (nad 2 lyžice čerstvej vlny na porciu), preto musia so zápalovými procesmi a tehotné ženy by nemali konzumovať veľké dávky. Inak povzbudzuje zápalové pochody, je močopudná, znižuje krvný tlak, má stimulujúci účinok, antiseptický účinok a dobrý vplyv na pokožku.

V kuchyni: používame ju s hladkými listami (je aromatickejšia a obsahuje viac vitamínov) alebo petrflên s kučeravými listami vydrží dlhšie čerstvá. Má jemnú chuť. Vo Francúzsku sa používa zmes **persilade**, to je nasekaná petrflênová vlna so šalotkou a cesnakom, rýchlo a prudko osmahnutá na masle. Pridáva sa k brokolici a karfiolu. Niekedy sa do zmesi pridáva aj citrónová šťava. Najlepšie je koreniť prvou vlnou, ale možno ju sušiť alebo mraziť v jednorporciových ľadových kockách. Je neodmysliteľnou súčasťou polievok, omáčok, sekaného a pečeného mäsa, rýb, omeliet, syrových koláčov a pokrmov, tvarohových pomazánok, majonéz, šalátov a ďalších lahôdok. 2-3 lyžice prospejú uvarenej rybi, cestovinám, zemiakom. Patrí do studenej kuchyne na zdobenie. Vždy ju pridávame do hotového pokrmu a predtým nekrájame.

Omeleta s tofu syrom, petrflênovou vlnou, estragonom, a zeleninou:

Zväzok petrflênovej vlny, 2 lyžice paľitky, lyžica estragonu, 200 g tofu alebo syru, 3 šalotky, 1 červená paprika, 2 cibulky s vlnou, 4 lyžice uvarenej ryby, 2 lyžice sterilizovaného hrášku, 4 lyžice sójových alebo slnečnicových výhonkov, 4 vajčka, 2 lyžice vody, lyžica sójovej omáčky, lyžica vína, olej.

Do vyhriatej panvice dáme 4 lyžice oleja, speníme na ňom plátky šalotky, cibulku a prúžky papriky. Miešame až vlna zmäkne, potom pridáme rybu, nakrájaný a zvláštne syrový tofu, hrášok, výhonky a osolíme. Vajcia rozšľaháme s vodou, sójovou omáčkou, vínom a nakrájanými bylinkami. Napenenou zmesou prelejeme pripravené prísady v panvici a na miernom

ohni pe ieme asi 5 min. (ob as poodhrnieme okraj omelety, aby vajcia mohli lep-ie stuhnú a panvicou krúfime). Podávame s chlebom.

Hlávkový –alát po arménsky:

2 lu iny (alebo iný mäkký tvarohový syr), 2 lyflice masla (margarínu), 5 lyflic petrflfenovej v ate, 1 lyflica estragonu, 2 lyflice sekaných vla-ských orechov, 1-2 hlávky –alátu, lyflica oleja, so , –petka cukru, malá nasekaná feferonka, 2 lyflice octu (bylinkového, vinného), strú ik cesnaku 2-3 malé cibulky s v a ou, alebo v a zimnej cibule.

Syr rozotrieme s maslom, nadrobno nakrájanou petrflfenovou v a ou, estragónom, pridáme orechy. Prepracujeme, zabalíme do alobalu a dáme vychladnú upravené do vál eka o priemere 2-3 cm..

Do misy vlofíme –alát natrháný na kúsky, prelejeme zálievkou z oleja, soli, cukru, feferoniek, octu a rozotretého cesnaku. Posypeme cibulku kami, nakrájanými asi na 3 cm kúsky, premie-ame, na povrch dáme plátky nakrájanej syrovej zmesi. Podávame s pe ivom. Môfeme prizdobi kvetmi pafitky, nakrájanými paradajkami alebo uhorkami. Syrovú zmes môfeme podáva tiefl ku grilovaným rybám, kura u, alebo poufli ako pomazánku.

š Najlep-í pstruh s petrflfenom:

O isteného pstruha osolíme, do bru-nej dutiny mu vlofíme 1 - 2 vetvi ky petrflfenovej v ate a na masle ho pomaly z oboch strán oprafíme. Na konci prípravy ho dobre posypeme nakrájanou petrflfenovou v a ou a pod a chuti pokvapkáme citrónovou – avou.

ROZMARÍN LEKÁRSKY (*Rosmarinus officialis* - morská rosa)

Rozmarín lekársky je stálozelený vytrvalý ker afl 2 m vysoký, jeho domovom je juhozápadné Stredomorie. Pestuje sa od staroveku a bol zasvätený bohyni Venu-i ako symbol lásky a vernosti. Preto sa doteraz pouflíva pri svadbách. Pouflíval sa taktiefl ako dezifenk ný prostriedok vo väzniciach, v dobe moru sa nosila vetvi ka zavesená na krku. Je známych ve a povier, ale sú v nich aj zrnká pravdy.

Rozmarín u nás môfeme pestova len ako izbovú rastlinu, ktorá môffe by cez leto vonku. Potrebuje ve mi svetlé a teplé miesto. Je citlivá na mráz nad - 5 stup ov. V teplej-ích oblastiach Európy sa pestuje ako flivý plot. Treba ho udrfliava v mierne vlhkej pôde. Najlep-ie sa rozmnofluje zrelými, asi 10 cm odrezkami z výhonkov. Zakore ujeme ho vo vlhkom piesku alebo vo vode. Dá sa taktiefl mnofli zo semena. ervstvé výhonky sa trhajú priebefne, nesmú sa otrha príli-, najviac do tretiny výhonku. Konce výhonkov treba striha a pekne tvarova , aby rastlina záskala pekný tvar. Nové výhonky vyflenie vo februári.

Listy obsahujú afl 3% mnohozlofkovej silice gáfrovej vône, flavonoidy, hor inu, triesloviny a al-ie látky. Zaujímavý je vysoký obsah vápnika, organizmom dobre vstrebate ný.

Zdravotníctvo: Rozmarín je lie ivá rastlina. aj pripravujeme z polievkovej lyflice rozmarínu, ktorú zalejeme 3 dl vriacej vody. Pomáha pri nervovom vypätí, pri bolestiach hlavy, celkovo uk ud uje a pôsobí proti stresu. Podporuje krvný obeh. Podporuje trávenie, obmedzuje rast baktérií, je mo o a fl opudný, a preto sa pouflíva pri príprave tu nej- ch jedál. Masti pôsobia proti reumatickým bolestiam, nálev sa taktiefl pouflíva ako kloktadlo. Dáva sa i do vo avích vrecú-ok pre pokojný spánok i k prevo aniu miestností, do vonných zmesí (potpourri). Pouflíva sa i do skrí na odpudzovanie hmyzu a pri aromatizácii bielizne.

V kuchyni: na poufltie v kuchyni trháme mladé listy pred rozkvitnutím a su-íme v tieni. Inak pre okamflitú potrebu pouflívame mladé lístky po as celého roka. Pouflívajú sa v men-ích dávkach ó do pokrmu pre 4 osoby sta í lyfli ka lístkov. Koreníme baranie a brav ové mäso, ryby, jah acinu, pridávame k cuketám, balafánu, paradajkovým pokrmom, na pizzu, cestoviny, varené zamiaky, na mleté mäsa, do cestí ok na vypráflané ryby a zeleninu. Chutí i v divine, svie kovej na smotane, pouflíva sa pri grilovaní, na aromatizáciu octov a olejov. Chu í aróma sú ve mi výrazné, hodia sa do zmesí s cesnakom, cibou ou, levandu ou. Býva sú as ou zmesí korenia, napr. provensálskeho. Do ho pokrmov pridávame afl tesne pred dokon ením, aby silica nevyrchla. Rozmarín vo vä -ích dávkach pôsobí opojne.

Mor acie stehno s rozmarínom a ríbez ami:

Mor acie stehno (1,5-2 kg), 2 strú íky cesnaku, so , mleté korenie, 2 lyflice olivového oleja, 1 lyflica masla, 2 dlh-íe vetvo ky rozmarínu, 4 cibule, 2 karotky, 2 dl erveného vína, ½ lyfli ky pomaran ovej kôry a 2 lyflice -avy, -álka ervených ríbezlí.

Mor acie stehno pre-pikujeme rezan ekmi cesnaku, okoreníme a osolíme. Na peká i rozohrejeme olej s maslom a stehno na om ope íeme zo v-etkých strán. Mäso vyberieme a na oleji ope íeme do ervena -tvr ky cibule a karotky, nakrájanej na hrub-íe kúsky. Podležeme vínom, pomaran ovou -avou, poloflíme mäso na peká , ozdobíme rozmarínom a pomaly pe íeme pod alobalom alebo pokrievkou. Mäso podlievame -avou, prípadne vodou. Mäkké mäso vyloflíme, do -avy pridáme pomaran ovú kôru, nasypeme ríbezle a pár minút spolu dusíme. Stehno naporcujeme, podávame preliate -avou, ozdobíme erstvým rozmarínom a ríbez ami. Príloha ó varené alebo pe ené zemiaky.

Kebaby s rozmarínom:

Marinádu 500g brav oviny (originálne jah aciny) si pripravíme zo 4 PL olivového oleja, -avy z 2 citrónov, z postrúhanej kôry z 1 citróna, rozpu eného strú íka cesnaku a zo 4 vetvi íek rozmarínu alebo z 2 L su-ených rozmarínových lístkov. Mäso necháme odleflá v marináde najmenej 4 hodiny, najlep-íe 1 celý de , potom ho ponapichujeme na kovové grilovacie ihly, striedavo s kúskami ervene a zelenej papriky a cibule. Po as grilovania polievame mäso marinádou. Solíme pri servírovaní.

RUTA VONNÁ (Ruta graveolens)

Ruta vonná je trvalá bylina afl poloker, dodnes rastie ako planá bylina v oblasti Stredomoria, v juflnej Európe a na Strednom východe. Starí Gréci a Rimania ju považovali za rastlinu proti otravám a zlým duchom, ale bola vyuflívaná aj v kuchyni do -alátov a rýb. Michelangelo tvrdil, fl privoniavaním ruty sa mu zostruje zrak i tvorivá invencia. V Taliansku sa rutou korení destilát grappa (terkelica), vo TĽaj iarsku sa predáva vodka aromatizovaná výhonkami ruty. V strednej Európe sa pestuje od 9. storo ía a nemecký názov Weinraute dokazuje, fl sa pridávala aj do vína.

Ruta vonná dorastá aj do vý-ky 1 m, je rozvetvená s modravo zelenými lístkami. (-tylizované lístky sú známe ako kríflle z hracích kariet). Bohato kvitne zelenoflými kvietkami, je dekoratívna. Vyfladuje slne né miesta a dá sa pestova aj v skalke. Rutu v-ak moflno pestova i v nádobách. Pestuje sa zo semien, vysadených do debni íek vo februári afl v marci. Ako predpestovanú priesadu ju u nás nedostaneme. Úspe-ne ju moflno rozmnoflva na konci leta odrezkami, na jar delením trsov. Pri ích o-etrovaní dbáme, aby sme sa rastlín zbyto ne nedotýkali, lebo niektorí udia sú alergickí a zvlá- u detí a na slnku môflle vyvola dermatídy.

Zdravotníctvo: Pôsobí proti kŕmeniu, ukľudňuje, odporúča sa pri rôznych neurózach, stimuluje krvný obeh, znižuje krvný tlak, podporuje trávenie, je možno aj fľopudná. Má aseptický účinok a odpuďzuje hmyz. Tinktúra z nej vyrobená sa poufľíva na artritídu a reumatizmus, pri neuralgii. Zmieruje bolesti hlavy. Ufľívame len malé dávky, potom je prospešnou, ale nie viac ako lyfľi ku prvým listom na osobu. Vo väčšom množstve je jedovatá a tehotným fľenám ju nepodávame vôbec. Ako liek ju poufľívame iba po konzultácii s lekárom!

V kuchyni: poufľívame predovšetkým prvé, ale rovnako aj sušené drobené listy. Má špecifickú arómu a akho nahorkastú chuť. Pridávame ju do bylinkových nátierok, tvarohových pomazánok, majonéz, jogurtov, zelených omáčok, do šalátov. Alej pri príprave zveriny spolu s tymiánom, jalovcom, bobkovým listom, kabanine, soľou a s mätou krybe. Koreníme ju omelety a pečatami.

Destiláty aromatizované rutou poufľívame ako aperitív. Poufľíva sa pri výrobe bylenných likérov, v minulosti (hlavne v Nemecku) sa vyufľívala k aromatizácii vín a octov. Poufľíva sa aj v parfumerii pri príprave voniek a vonných zmesí do skrín a k odpuďzovaniu hmyzu.

Mandľové mäsové guľky s rutovou omáčkou

50 g olúpaných mandľí, 500 g mletého hovädzieho mäsa, lyfľi prvého nastrúhaného zázvoru, strúhanku cesnaku, ½ lyfľi ky nasekanej ruty, menšia zelená paprika, 2 lyfľice sójovej omáčky, soľ, niekedy kvapiek tabaska, solamyl, olej.

Omáčka: 3 lyfľice sójovej omáčky, menšia šľaha vývaru, lyfľica vínneho octu, lyfľi medu, lyfľica vína, lyfľica solamylu ½ a 1 lyfľi ky sekej ruty.

Mandľe nasekáme a uprafľíme, zmiešame s mäsom, zázvorom, cesnakom, nakrájanou rutou a paprikou, sójovou omáčkou, soľou, tabaskom. Vytvarujeme guľky o priemere 3-4 cm. Obalíme ich v solamyle a uprafľíme v oleji. Vyberieme a udržujeme v teple. Z panvice zlejeme väčšinu oleja, do zvyšku pridáme sójovú omáčku, vývar, ocot, med a povaríme. Solamyl zmiešame s vínom, omáčku zahustíme. Pridáme rutu a ufľ nevaríme. Guľky prelejeme omáčkou a podávame s ryfľou. Ak guľky vychladli, zohrejeme ich pod a potreby v omáčke.

SATUREJKA ZÁHRADNÁ (Satureja hortensis)

V stredomorských kuchyniach sa o saturejke pochvalne hovorí ufľ od 1. storočia. Poufľívala sa do omáčok a pri príprave octu. V strednej Európe sa pestovala od 9. storočia a kuchárska kniha zo 16. storočia o nej hovorí: *„Je ve mi dobrá a vhodná k jedlu, obyčajne uďiať omáčku k mäsu i ryby. Saturejka dáva pokrmom príjemnú a chutnú ostrosť, posiluje zašľívanie, odstraňuje uje nadúvanie a ponúka bujnú telaď.“* Saturejku si brali so sebou prví osadníci do Nového Sveta. Zvlášť bola chválená eť na začiatku 20. storočia jej chuťovo svie kovej na smotane, je korenistá a voňavá.

Saturejka je jednoročná rastlina a pochádza z východného Stredomoria, od ierneho mora a južnej Európy. V týchto oblastiach sa pestuje saturejka horská (Satureja montana), ktorá je súčasťou krovinatých porastov Stredomoria a saturejka záhradná. U nás sa pestujú obidve. Saturejka záhradná je afľ 30 cm vysoká, má úzke afľiarovité listy s kvetmi svetlo-afľtmavofialovými, ale aj rufovými alebo bielymi. Obidva druhy saturejky pestujeme zo semien. Pestujeme ich v chudobnej, odvodnenej pôde na plnom slnku. Dá sa pestovať i v nádobách. Vzídenné rastliny presádzame do pareniska alebo do kvetináča a na parapetnej doske a po dostatočnom zosilnení rozsádzame do sponu 40 x 40 cm. Listy zbierame podľa potreby, na sušenie zbierame pred kvetom. Ob ubuje rovnako vlhkú pôdu, ako aj sucho. Lodyhy striháme asi 10 cm nad zemou. Po ostrihaní ufľ nerastie.

Rada: zmrazujte zelenú fazu ku spolu so saturejkou. **Zdravotníctvo:** hlavnou zlofľkou saturejky je 1-2% silice, ako premenlivého zlofľenia, alej flavonidy, horčiny, triesloviny a.i. Posiluje fľalúdok, uvoľňuje kŕm v revnom trakte, pôsobí proti plynnosti, ničí revné parazity, podporuje chuť

k jedlu. Pôsobí asepticky. Ako liečivá rastlina sa užíva v aji proti hnačkovým ochoreniam. Rozma kané listky sa kladú na miesta uštipnuté hmyzom.

V kuchyni: používa sa ako tymián, má korenistú chuť aj podobnú vôňu. Na porciu dávame 1 lyžičkuerstvej saturejky, alebo polovicu sušenú. Dlho ju nevaríme. Saturejkovéerstvé alebo sušené listy dávame do strukovinových, slepačích a iných mäsitých a zemiakových polievok, pri príprave zveriny, kurčiat, kačiek, na tuňajie baranie i bravčové mäso, pri nakladaní mäsa na údenie, do nakladaných uhoriek i kapusty, do fazuľových i fazuľkových pokrmov, na krúpy i huby. Erstvá v aji je príjemná v šalátoch, tvarohových pomazánkach, zelených a paradajkových omáčkach, majonézach, zapekaných zeleninových jedlách. Môžeme ju pridať aj do karfiolu, brokolice, na tofu syr i šalšie syry. Saturejkou sa aromatizuje olej, ocot, víno i aji. Je súčasťou mnohých koreninových zmesí (napr. ubrica), je vhodná na diétne pokrmy, kde je odporúčaná diéta bez soli a korenia. Môžeme ju nahrádzať korením, lebo nechráni flávdok.

Záhrebské fazuľky:

2 lyžice masla, 2 veľké cibule, 2-3 karotky, 1 koreň petržlenu, kúsok zeleru (celkom asi 200 g koreňovej zeleniny), 4 paradajky, soľ, korenie, 400 gerstvých pokrúpaných fazuľových luskov, 2 dl vývaru, lyžicaerstvých listov saturejky, 100 ml kyslej smotany s lyžicou polohrubej múky.

Na masle speníme nakrájanú cibuľu a koreňovú zeleninu, opečieme a pridáme pokrúpané ošúpané paradajky. Chvíľu podusíme, posolíme, okoreníme a pridáme fazuľky. Zalejeme vodou alebo vývarom a podusíme do mäka. Potom zahustíme smotanou rozmiešanou s múkou, pridáme nakrájanú saturejku. Ak je pokrm hustý, zriedime ho trochou vody. Môže sa podávať bez mäsa so zemiakmi, alebo možno taktiež doplniť karbonátkami, volským okom, alebo bravčovými plátkami.

Cuketa so zemiakmi, cibuľou, cesnakom a saturejkou

4 cibule, 6 strúčikov cesnaku, 4 lyžice oleja, 4 veľké zemiaky, 4 malé cukety, soľ, ½ lyžičky rasce, lyžicaerstvých listov saturejky (lyžička sušených).

Plátky cibule a cesnaku speníme na oleji, pridáme tenké kolieska zemiakov, opečieme posolíme, posypeme rascou. Zamiešame, vysypeme plátky cukiet, osmahneme, podľa potreby trochu podlejeme, ochutíme saturejkou a podusíme. Nakoniec môžeme posypať strúhaným syrom. Podávame ako prílohu k opečeným údeninám, minútkam, vajíkam, alebo len k šalátom zerstvej zeleniny.

Rybie filé so saturejkou a pikantnou omáčkou

4 porcie rybieho filé (500 g), lyžica citrónovej šťavy, soľ, lyžicaerstvých nakrájaných saturejkových lístkov (lyžička sušených), lyžica sezamových semienok, múka olej.

Pikantná omáčka: 3 lyžice ostrého kečupu, 1 paradajka, lyžička olivového oleja, lyžička estragonového octu, strúčik cesnaku, lyžica sterilizovaných cibuliek, lyžica zelených olív, lyžička kaparov.

Ryby potrieme citrónovou šťavou a osolíme. Do mäsa vtlačíme saturejku so sezamom a obalíme v múke. Opečieme na oleji do červená. Všetky pevné suroviny nadrobno posekáme a zmiešame s tekutými surovinami na hustú omáčku. Opečenú rybu prelejeme omáčkou a podávame so zemiakmi.

TMALVIA LEKÁRSKA (Salvia officinalis)

V antike sa uflívava proti hadiemu u-tipnutiu a proti tuberkulóze. Údajne zlep-ovala innos mozgu a pamä . Ufl vtedy sa pouflívava ako kloktadlo pri bolení hrdla. *Rimania údajne tak verili zázra ným ú inkom tejto rastliny, fle hovorievali: Pre o by sme zomierali, ke nám rastie -alvia?!*

TMalvia je trvalý poloker 0,5 m vysoký. Na listnatých lodyhách rastú -edozelené plstnaté oválne listy s modrofialovými alebo bielymi kvietkami. Existuje viacero druhov rôznych farieb a v-etky možno pouflíva v kuchyni, i ke základný druh je najvhodnej-í. Príbuzným druhom je -alvia mu-kátová (*Salvia sclarea*), jej v a i kvet vonia aromaticky afl opojne po levanduli a mu-káte. Jedlá koreníme -alviou ve mi opatrne, pri sú asnom korenení rozmarínom, dostávajú jedlá ve mi zaujímavú chu . Je to rastlina s ve mi dekoratívnymi kvetmi. Aromatizujú sa ou vína a uflíva sa i do mäsitých a zeleninových pokrmov.

Pochádza zo stredomoria. TMalvia lekárska má silne korenistú vô u a aromaticky zvieravú horkastú chu . Ob ubuje slnko na južnom balkóne. Rozmnohuje sa semenami vysievanými na jar, alebo aj na jese do dební iek. Možno ju rozmnohuva aj delením trsov v jarnom období. V zime ju umiest ujeme taktiefl priamo na obloku a udrflujeme viac v suchu nefl v príli-nej vlhkosti. Ako korenie sa uflívajú naj astej-ie erstvé listy zbierané pod a potreby, na su-enie sa odrezáva v a pred zakvitnutím. Pouflíva sa aj erstvý kvet na zdobenie -alátov a mú nikov. Vô u a chu -alvie vytvárajú predov-etkým silice (1,5 ó 2.5%), gáfor, borneol, tujon, vysolý obsah trieslovín (8%), hor iny, flavonoidy. Obsahuje taktiefl látky zabra ujúce poteniu a látky hormonálnej povahy, kyselinu nikotinovú a iné zloflky.

Zdravotníctvo: -alvia obsahuje ve ké mnofstvo protizápalových a dezinfek ných látok, pôsobí proti hna ke, podporuje trávenie, innos fl níka a pe ene. Taktiefl sa pouflíva ako kloktadlo pri zápaloch ústnej dutiny. Pôsobí proti zápachu z úst a aj znižuje hladinu cukru v krvi.

V kuchyni : pre svoju výraznú chu a vô u sa pouflíva v men-ích dávkach. Patrí na jah acinu, baraninu, k te aciemu mäsu, rybám. Hodí sa k tu ným jedlám, syrom, karbonátkam, pe eni, pe eným ka kám, do vaje ných pokrmov, fazule, cestovín s paradajkami, k cukinám i do zeleninových polievok. Hodí sa do akýchko vek mäsových závitkov. Mladé lístky sa oba ujú vaje ným cestí kom a sa smaflia. Môfle sa pridáva pri príprave drfliek. Listy sú beflnou sú as ou bylinkových koreniaciach zmesí. Na jednu porciu pokrmu uflívame 1-2 erstvé lístky, alebo -petku su-enej -alvie. V USA sa -alvia pridáva do brav ových klobás, v Anglicku sa -alviou ochucujú pe ené ka ky.

Te acie alebo kuracie kotlety:

4 plátky te acieho, kuracieho alebo mor acieho mäsa, 3 lyflice sekanej anglickej slaniny, 1 strú ik cesnaku, 4 vä -ie lístky -alvie, so , mleté korenie (najlep-ie citrónové alebo zelené), 1 ve ká cubu a, 1 karotka, 1 bobkový list, -petka tymiánu, 2 dl bieleho vína, 1 dl vývaru, 2 lyflice oleja, orie-ok masla.

Plátky mäsa naklepeme, osolíme, okoreníme, potrieme ka-i kou z anglickej slaniny a cesnakom, vloflíme list -alvie, zabalíme, zopneme -páradlom a spolu s nakrájanou cibu ou a karotkou ope ieme na oleji. Pridáme bobkový list, tymián, podlejeme vínom a vývarom a dusíme domäkka. Nakoniec pridáme kúsok masla. Podávame s drobnou cestovinou, ryflou alebo zemiakmi a -alátom z erstvej zeleniny.

Ryba na -alvii:

4 porcie ryby (kapor, filé, hejk), so , 6 erstvých lístkov -alvie (alebo -petku su-ených lístkov), 4 strúiky cesnaku, lyfli ku mletého zázvoru, múka na obalenie, olej na pe enie.

Rybu osolíme, potrieme prelisovaným cesnakom, pritisneme na ňu nahrubo posekané šalvičové lístky, posypeme zázvorom a obalíme v múke. Opečieme na rozpálenom oleji. Podávame s varenými zemiakmi a paradajkovým šalátom.

Chlebová pečienka:

5 lyžíc masla (margarínu), 2-3 nakrájané cibule, 2 šalvy nahrubo nastrúhaného zeleru, ½ šalvy strúhanej mrkvy, 3-4 šalvy nakrájaných zbytkov starého chleba, šalva vývaru (masox), ½ lyžičky ky rasce, soľ, 1 PL koreňovej alebo 1 L lyžička sušenej šalvie, šalpetka tymiánu a bazalky, mleté korenie, nakrájaná petržlenová vňať, paľitka (prípadne miska nakrájanej koreňovej mladšej špenátu), 1-2 vajcia, maslo na vymazanie pečáka, pár prúfkov slaniny.

Na masle opečieme cibuľu, cesnak, mrkvu, kocky chleba. Zalejeme vriacim vývarom, okoreníme, opatrne posolíme. Vychladnutú masu premiešame s rozšľahanými vajčkami. Pečák vymažeme maslom (môžeme posypať strúhankou) a chlebovú hmotu na ňom vytvárame do štrky. Navrch poukladáme prúšky slaniny alebo kúsky masla a asi 30 min. pečieme. Teplú, alebo studenú nakrájanú pečienku doplníme zeleninou. Je to veľmi chutný recept z Walesu.

TYMIÁN (*Thymus vulgaris*)

Je príbuzný s materinou dúškou (pôvodne nazývaný vlašská materina dúška), čo ukazuje na pôvod z oblasti Stredomoria a teda i z Vlachskej Talianska. Používa sa oddávna v kuchyni, ale v starom Egypte slúžil aj na balzamovanie. Rímski vojaci a gladiátori sa tymiánom potierali, aby získali silu. (Thymus je odvodený od gréckeho *thymonō* čo odvaha). V stredoveku bolo zvykom nosiť vetvičky tymiánu na ochranu pred chorobami.

U nás je tymián známy od 9. storočia, od 11. storočia ho rozširovali benediktínski mníši. Rod *Thymus* zahrňuje veľa množstvo druhov a odrôd s rozličným vzhľadom, vôňou a obsahovými látkami. Medzi ne patrí aj naša materina dúška obecná, ktorú možno taktiež používať ako korenie.

Tymián obecný je vytrvalý poloker, dorastá do výšky 50 cm, má oválne až líčiarovité lístky, šedivé, plstnaté, fľaknaté. Kvitne modrofialovo s drobnými kvietkami v pazuchách listov. Najlepšie sa mu darí v suchých pôdach, na slnku, aj na skalke. Základný druh vysievame semenom alebo delením, niektoré vyšľachtené odrody možno množiť len delením alebo zakorenением, napr. našu odrodu šľemonaš s citrónovou vôňou. Okrem odrody *Lemona* existujú aj inak voniace kultivary (listy voniace ovocím), taktiež rozmanité plazivé odrody, alebo zlato-krvavý kultivar s vôňou citrónu šľoone Valerya a mnoho ďalších. Tymiány s inou vôňou ako tymián obecný nemajú také liečebné účinky. Pestujeme ho v kvetináčoch na balkóne, za oblokom a taktiež na skalke. Potrebuje veľa slnka, rastie radšej v suchom prostredí. Vo väčšej jeseni odstrihneme stonky vo výške 2/3, potom sa na budúci rok rozvetvia silnejšie. Kvetináč je pri dlhotrvajúcich mrazoch uložíme v chladnom mieste v dome.

Zdravotníctvo: tymián obecný obsahuje 0,5 až 1% silice, okrem toho triesloviny, horčiny, flavony, organické kyseliny a je i liečivou rastlinou. Zaujímavý je obsah fľažeľa. Má výrazný protizápalový vplyv na horné cesty dýchacie, aj z neho pomáha proti bronchitídám a kašľu. Značný vplyv má i na zápalové ústrojenstvo, je protikôrový, antiseptický, proti hnačkám, dokonca ničí črevné parazity. Má aj vonkajšie použitie, je vhodný na liečenie ňľafko sa hojajúcich rán, na kloktanie, v zubnej a liečebnej kozmetike.

V kuchyni: ako korenie ho používame čerstvé i sušené (odtrhnuté lístky z vetvičiek). Používame veľa mierne dávky, zhruba 2 lyžičky na 1 kg potravín, inak stebielko alebo lyžičku. Väčšie dávky nie sú prospešné. Francúzi ho používajú ako šbouquet garni do vývarov a omáčok spolu s bobkovým listom, cesnakom a petržlenovou vňaťou. Čalaj sa pridáva do omáčok (sviečková), na zverinu, ryby, hovädzie, baranie a kráľovské mäso, do údenín, sekaného mäsa, do syrov, zeleninových

pokrmov, strukovín, na nakladanie a dlh-šie uchovanie mäsa (ufl v staroveku sa mäso balilo do erstvého tymiánu, aby sa neznehodnotilo), údajne zabra uje klí eniu zemiakov. Pouffíva sa k aromatizácii octu.

Tymián sa pouffíva do zmesiek korenín vo v-etkých svetových kuchyniach. Pripravujú sa z neho arabské kebaby, nakladajú olivy, pripravuje -penát, V jufných zemiach sa zvlá- uplat uje jeho antiseptický a protihna kový ú inok.

Pizza rustica:

Cesto: v prá-ku, alebo hotové lístkové cesto, alebo urobi :

3 hrn eky polohrubej múky, -petka soli, -álka vľafnej vody, lyffi ka cukru, lyffica su-ených kvasníc, 2 lyffice oleja. V-etko dobre vypracova a necha vykysnú .

Nápl : Lyffi ka oleja, 2-3 lyffice paradajkového pretlaku, 2 malé cukety, 5 paradajok, 100 g mäkkého salámu, 2 strú iky cesnaku, ve ká cibula, feferonka, 10 zelených olív, 1 zelená paprika, 1 PL lyffica erstvého tymiánu, -petka bazalky, rozmarínu, oregána , 5 lyffíc strúhaného syra, 2-3 -ampi óny.

Peká natrieme olejom a pološíme na cesto. Zvrchu ahko nakvapkáme olej, paradajkový pretlak, oblošíme plátkami cukiet, alej vrstvíme kocky mäkkého salámu, sekaný cesnak, plátky cibule, nakrájanú feferonku, prepolené olivy a krúfkly zelenej papriky. ahko osolíme, okoreníme erstvým tymiánom, pridáme -petku bazalky, rozmarínu a oregana. Môfeme da i plátky -ampi ónov. Posypeme nahrubo nastrúhaným syrom a do zlatova upe ieme.

Kuracie prsí ka s tymiánom a ovocím:

2 prsí ka i s koflkou, 50 g slaniny,so , zelené korenie, 1 lyffica oleja, 2-3 lyffice masla, 1 jablko, 1 hru-ka, 1 pomaran , malý zväzok erstvého tymiánu, pohárik ginu.

Kuracie prsí ka pre-pikujeme slaninou, osolíme, posypeme zeleným korením, polejeme olejom, posypeme lyffi kou sekaného alebo erstvého tymiánu. Necháme aspo 12 hodín odlefla na chladnom mieste. Potom v-etko ope ieme na masle. O-úpané ovocie nakrájame a krátko ope ieme na troche masla.

Prsí ka rozdelíme na 4 porcie, ulošíme na alobal, k tomu porciu duseného ovocia, vetvi ku tymiánu, polejeme výpekcom z kura a, uzatvoríme a pe ieme asi 20 min. Hotové porcie na tanieri pokvapkáme ginom, zapálime a plame sfúkame. Podávame s ryflou dusenou spolu s jablkami (prípadne s nakrájanými vla-skými orechami alebo hrozienkami.)

ZELER V A OVÝ (Apium graveolens)

Je blízky príbuzný u nás známemu zeleru bu vovému. Zeler v a ový sa u nás málo pestuje. Má jemnú, aromatickú v a afl 50 cm vysokú. Dá sa pestova zo semien nasadených do nádob po as februára, sadeni ky sa vysádzajú afl v polovici mája. Pre pestovanie za oblokom sa vysieva v septembri a postupne sa pod a potreby zuffitkováva. Zeler dlho klí i a spo iatku sa vyvíja pomaly .

Zdravotníctvo: obsahuje cukry (manitol pre diabetikov), flavonoidy spev ujúce kapiláry, pôsobí protizápalovo s protibakteriálnym ú inkom. V udovom lie ite stve sa pouffíva ako mo opudný prostriedok, pri mo ových kame och, podagre. Je vhodný pre diabetikov, reumatikov, pri ochablosti a revným k om, pri opuchoch, lebo aktivuje látkovú výmenu. Priaznivo ovplyv uje nervovú sústavu.

V kuchyni: ako korenie sa uflíva erstvá, su-ená alebo mrazená v a , ktorá obsahuje mnoho karotenoidov, afl 100 mg vitamínu C v 100 g, z minerálnych látok ve a draslíka, vápnika, fleleza, fosforu a sodíka. Zelerovú v a pre jej cenné zloflky pouffívame najrad-ej erstvú. Samozrejme dá sa i su-i , alebo erstvo nakrájanú s trochou vody zamrazi v malých obaloch ó na jednu dávku. Listy

i bu vy sa pouffívajú do –alátov, nádievok, krémových syrov, zeleninových polievok, zapekaných zeleninových pokrmov, na zemiaky, do gulá-ov, vaje ných jedál, omá ok. S výrazne aromatickými listami sa najviac korení v balkánskej, talianskej, francúzskej a anglickej kuchyni. Su-ená v a , mleté semeno i mletá su-ená bu va sú sú as ou mnohých koreniacich zmesí , je vhodná na pe enie mäsa, grilovanie, do polievok, omá ok a.i. Prá-ok zmie-aný so so ou sa uflíva ako zelerová so na dochucovanie pokrmov, pri om výrazne znižuje spotrebu soli.

Cuketky z Istrie:

800 g mladých cukiet, 3 cibule, 2-3 strú iky cesnaku, 5 lyfíc olivového oleja, 4 paradajky, 1/2 –álky posekanej zelerovej v ate, so , mleté korenie, strúhaný syr. Mladé nalúpané cukety nakrájame na kocky, cibuliu nadrobno, cesnak na plátky. V-etko osmahneme na oleji, pridáme v a , nakrájané paradajky, osolíme, okoreníme a podusíme domäkka. Podávame posypané strúhaným syrom a s bielym chlebom. Môfeme doplni vají kom alebo údeninou.

YZOP LEKÁRSKY (*Hyssopus officinalis*)

Je dávno uflívaná lie ivá bylina i korenie. Rastie v oblasti Stredomoria, ierneho mora, v Iráne, Indii, Japonsku, USA a inde. Ufl Hyppokrates ho odporú al pri zápaloch priedu-iek a pri ka-li. Je to i biblická bylina pouflívaná k o iste chrámov a malomocných. V ostatnej dobe bola zistená na listoch yzopu pliese , produkujúca prírodné antibiotikum. Plínius ho spomína ako prídavok do vína. Do strednej Európy ho priniesli v 10. storo í benediktínski mnísi a pouflívali ho pri výrobe likérov. Arabi pripravujú z yzopu nápoj zvaný –erbet.

Yzop lekársky je otuflilý, asi 50 cm vysoký poloker, bohato vetvený, v spodnej asti lodyhy drevnatej-í, s pozd hnyimi afl iarkovitými lístkami. Je aromatický a vytvára modré kvety. V období kvetu je ve mi dekoratívny, možno ho uplatni v skalke, alebo v trvalkovom záhone. Mnohí sa na jar výsevom do vzdu-nej pôdy, má rád slnko. Dá sa pestova aj v nádobách.

Yzop možno ako ervstvý pouflíva po as celého roka, na su-enie ho treba trha na po iatku kvitnutia. Má korenistú, gáfrovitú vô u i príchú , je ahko horkastý. Okrem silice, flavonoidov, trieslovín a.i. obsahuje v ervstvom stave vitamíny ó C v 100 g obsahuje afl 170 mg (5x viac ako citrón!)

Zdravotníctvo: yzop lekársky je lie ivou rastlinou, ktorá pomáha vo forme ajov pri bronchiálnych afkostiach a ka-li. Podporuje zaflívanie, mierni k e v revnom trakte. Najnov-ie výskumy v Japonsku predpokladajú ur itý vplyv pri prevencii nádorových ochorení. Znižuje potenie.

V kuchyni: uflívajú sa ervstvé i su-ené listy, nedrevnaté vrcholky i kvety. Nepouflívame ve ké dávky, 1-2 lyfi ky listov do pokrmu pre 4 osoby (1 lyfi ka su-ených). ervstvé lístky spolu s kvetmi sa malom mnofstve môflu pridáva do marhu ových, brosky ových a jabl ných kolá ov. Kvetmi môfeme prizdobi –aláty, chlebí ky, zákusky. Predov-etkým je korením zemiakových, mäsových a rybacích –alátov, pouflíva sa na nakladanie mäsa a zveriny. Zlep-uje trávenie tu ných a afkých pokrmov, pridáva sa ku zverine, baraniemu mäsu a do pa-tét, strukovín, k rybám, do hydiny, pri príprave ke upov a paradajkovej omá ky. Ochutí i pe e ové knedlí ky, nádievky, pomazánky, bylinkové maslá, zelené omá ky, majonézy, ragú omá ky, zeleninové –aláty. Jeho aróma a horkastá chu sa uplat uje pri príprave bylinných likérov a dezertných vínach.

Libanonské zelené závitky s yzopom:

Men-ia hlávka kapusty, so , 2 lyflice oleja, 1 dl vody, 2 lyflice paradajkového pretlaku, –ava z polovice citrónu, so , strú ik cesnaku, 2 lyflice ervstvého yzopu, ½ lyflice ervstej mäty,

Nádievka: 1 cibu a, lyffica oleja, 3 strú iky cesnaku, 300 g mletého mäsa (akéhoko vek), lyffi ka rímskej rasce (kumín), so , ½ lyffi ky –tip avej papriky, –petka –korice, lyffica sekaného erstvého yzopu, –álka polouvarenej ryfle, ¼ –álky sparených hrozienok.

Hlávku kapusty rozdelíme na listy a ovaríme v slanej vode. Silné rebrá listov zrefleme a neskôr pokrájané udusíme so závitkami. Na panvici ó na oleji speníme nakrájanú cibu u a cesnak, pridáme mäso, dobre premie–ame, ope ieme, okoreníme a posolíme. Pridáme ryflu, hrozienka, opä zamie–ame a odlofíme z oh a. Oschnuté listy kapusty naplníme nádievkou a kladieme do panvice s rozpaleným olejom. Prudko ope ieme, podlejeme vodou s pretlakom, citrónovou – avou, nakrájaným cesnakom, so ou a dusíme asi 30 min. Hotové jedlo posypeme nakrájaným yzopom a mäťou alebo rozdrobenými su–enými bylinkami.

Ro–tenky na banánoch s yzopom:

4 ro–tenky, 1 cibu a, 4 lyffice olivového oleja, 5 banánov, 10 nalofnených cibuliek, so , mleté koreníe, lyffi ka medu, 2 lyffice zmesi yzopu, mäty, saturejky, lyffica citrónovej – avy, lyffica múky.

Ro–tenky naklepeme, osolíme, okoreníme. Na oleji osmahneme nakrájanú cibu u, pridáme ro–tenky, ope ieme ich po obidvoch stranách. Podlejeme vodou, podusíme domäkka. Potom pridáme na kolieska nakrájané banány, cibu ky, med, osolíme, okoreníme, zaprá–íme múkou a na panvici ope ieme. Ke je jedlo hotové, vmie–ame posekaný yzop a ostatné bylinky, ochutíme citrónovou – avou. Podávame s ryflou a ovocno–zeleninovým –alátom (hlávkový –alát alebo pekinská kapusta), paradajka, banán, jablko, mandarinky, cibu a, so , koreníe, citrónová – ava, olej, lyffi ka medu. Podobne mofno upravi te acie, mor acie a kuracie rezne.

fiERUCHA SIATA (Lepidium sativum)

fierucha siata je jednoró ná rastlina pôvodom zo severnej Afriky a západnej Ázie, odtia sa presunula cez Egypt do Grécka. O jej pestovaní sa zmie oval ufl Hippokrates a odporú al ju ako prostriedok k pre isteniu organizmu. Vyzna uje sa rýchlym rastom a vývojom. Vä –inou ju poznáme a uflívame ako malú a mladú rastlinku, ktorú môfleme v teple na svetle a s dostatkom vlhky vypestova na miske vo vate za týfde . Umiest ujeme ju do misiek, plochých tanierov na balkóne a kuchynskom obluku, v polotieni, rad–ej na severnej ako na jufnej strane. Semená a rastliny sa musia neustále udrfliava vo vlhkom prostredí. Predáva sa aj v krabi kách, najmä v zimných mesiacoch, kedy je pre organizmus najprospe–nej–ia. Na záhone dorastá do vý–ky afl 50 cm. Kvitne bielo afl rufovo, plodom je malá –i–ka a vytvára drobné semeno.

Zdravotníctvo: obsahuje 30 ó 130 mg vitamínu C v 100 g, alej draslík, vápnik, jód, flezo, fosfor, hor ík, hor iny, aromatické látky, chlorofyl a.i. Obsahové látky majú ve ký vplyv na zrýchlenie metabolizmu, innos advín, pôsobí v aka obsahu prírodných antibiotík proti šzimnýmõ infekciám. Od dávnych dôb bola pouflívaná v jarných istiacich kúrach organizmu. Aktívne ovplyv uje fl ník a tvorbu tráviacich –tiav, ako aj krvitvorbu. Je mo opudná.

V kuchyni: Má príjemne –tip avú chu a ostrej–iu –pecifickú arómu. Pretofle ju mofno pestova v priebehu celého roka, nesu–íme ju ani nemrazíme, v kuchyni ju pouflívame výhradne erstvú, pretofle varom stráca cenné látky i chu . Pridávame ju predov–etkým do erstvých –alátov, alebo sa z nej pripravuje samostatný –alát s octom, olejom, korením a so ou. Zdobíme ou oblofené chlebí ky, je vhodná do zemiakových –alátov, tvarohových a vají kových pomazánok, bylinkových omá ok, polievok, masiel, k mäsám pripravovaným na rafni, k tu nej–ím pokrmmom, ale taktiefl na cukety, ryby, do pa–tiiek. Mofno z nej pripraví bielu smotanovú omá ku (nevari), posýpa syry a vaje né jedlá, taktiefl varené zemiaky, cestoviny a ryflu.

Cestovinový –alát so fľeruchou:

250 g farebných cestovín (vzor pod a chuti), 1 červená paprika, 1 malá konzerva sterilizovaného hrá-ku, 2 malé cibule, 100 g –unky, 100 g plátkového eidamu, 2 sterilizované uhorky, malý uvarený karfiol, 2 lyffice oleja, 2 lyffice vínneho octu, so . Mleté korenie, ½ –álky nasekanej fľeruchy, po lyffici paflitky a petrfflenu.

Cestoviny uvaríme nie príli– do mäkka, scedíme a necháme vychladnú . O istenú zeleninu, –unku, syr a uhorky nakrájame na rezan eky a kocky, spolu s hrá–kom premie–ame s cestovinami. Olej, ocot, so , korenie a bylinky roz– aháme a zamie–ame do –alátu. Ozdobíme petrfflenom alebo fľeruchou. Inokedy môffeme ozdobi krúffkami varených vají ok, moffno zmeni aj zálievku: 2 lyffice jogurtu a 2 lyffice majonézy premie–ame so so ou, korením a bylinkami.

Zemiakový –alát so fľeruchou:

500 g varených, na kocky nakrájaných zemiakov, 2 cibule, 2 sterilizované uhorky, 1 jablko, asi 100 g majonézy alebo zmes bieleho jogurtu, so , korenie, 3 uvarené vají ka, miska fľeruchy.

Studené zemiaky premie–ame s nakrájanou cibou, uhorkami, jablkom, majonézou, posolíme, okoreníme, premie–ame. Napokon pridáme na kolieska nakrájané vají ka a pokrújanú fľeruchu. as ou fľeruchy posypeme –alát, vychladíme ho a podávame so –unkou, mäsom, alebo vypráffaným syrom.

Hľávkový –alát so fľeruchou:

2 hľávkové –aláty, 3 jarné cibuky s v a ou, 1-2 paradajky na ozdobu, miska fľeruchy.

Zálievka: Z nastrúhanej nivy, jogurtu, nakrájaného cesnaku, cukru, erstvého mletého korenia pripravíme zálievku. Pod a chuti prisolíme. Tľát so fľeruchou prelejeme hustou zálievkou a vychladený podávame.

Zoznam pouffitej literatúry

- Bremnessová, L.: Byliny. Fortuna print, Bratislava 2003.
Brookes, J.: Najvä –ia kniha o záhrade. Nakladateľstvo a vydavateľstvo Cesty, Košice 1992.
Fialová, J.: Kuchyn ľabuľníka. Avicenum, Praha 1980.
Hamilton, G.: Biozáhrada. Vydavateľstvo Príroda, Bratislava 1993.
Kresánek, J., Krej a, J.: Atlas lie ivých rastlín a lesných plodov. Vydavateľstvo Osveta, Bratislava 1979.
Lánska, D.: Jak pouffívat ko ení. Avokádo Plze , 1993.
Lutz, A.: Parenisko, fóliovník, sklení ek. Vydavateľstvo Príroda, Bratislava, 1982.
Romváry, V.: Koreniny ó pochutiny v domácnosti. Alfa Bratislava, 1972.
Úlehlová-Tilschová, M.: Chu ový místopis. Avicenum, Zdravotnické nakladatelství Praha, 1970.
Vl ková, A., Dienstbier, J.: Ko ení, houby, víno. Lidové nakladatelství Praha 1988.