

Vymysli si vlastní kombinaci müsli podle své chuti. Použij nejrůznější čerstvé ovoce, smíchej je s jogurtem a medem, přisypej sezamová semínka, sekané mandle nebo oříšky...



Na stránce 117 najdeš návod, jak si můžeš doma vyrobit pečené mandle.



*Andrej je po ránu
vždycky morous.
Ještě při snídani rád
dospává, a tak mu
Marta připravila jeho
oblíbené müsli. Müsli
vymyslel jistý pan
Maximilian Oskar Bir-
cher-Benner ze Švýcar-
ska. Po takové snídani
má tělo plno energie.*

Ranní müsli třeba takto:

Večer smíchej vločky s mlékem a ulož je do ledničky.

Ráno omyj jablko, rozkrájej ho na čtvrtky a vykroj jádřínek. Vypeckuj datle. Čtvrtky jablka, datle a ořechy nakrájej nožem nebo nasekej v mixéru a smíchej se změkklými vločkami.

Na 1 porci potřebuješ:

3 polévkové lžíce
ovesných vloček
150 ml mléka
1 malé sladké jablko
1–2 datle
2–3 vlašské (nebo jiné)
ořechy



Ovesné i jiné vločky si můžete klidně vyrobit doma. Stačí k tomu starý ruční mlýnek, v něm můžete nahrubo umlít ovesná nebo pšeničná zrnka, a ta potom namočíte a necháte změkhnout úplně stejně jako koupené vločky.



Na jaře si Káťa ráda vyrazí s košíkem do přírody. Cestou sbírá bylinky a koření. Přesně ví, které jsou zdravé, a dbá na to, aby je trhala co nejdál od silnice. A nikdy ne na loukách, kde lidé venčí psy. Udělej si salát jako ona!



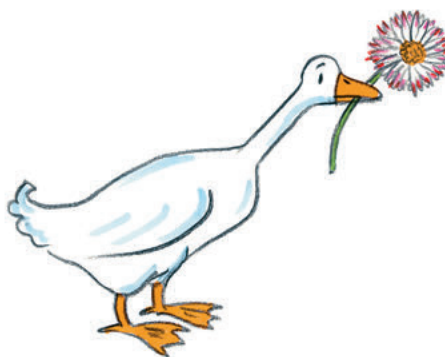
Salát z jarních bylinek

Na 4 porce budeš
potřebovat:

- 250 g zeleného salátu
- 1 svazek rukoly
- podle chuti:
 - šruchu zelnou (portulák)
 - hrst květů sedmikrásek
 - řebříček
 - koření
 - ličořeřišnici
 - jetel
- hrst bršlice nebo
- pampelišek
- 10 ředkviček
- 2 jarní cibulky
- 1–2 karotky

Všechny zelené rostliny, které natrháš, musíš důkladně oprat ve velké míse s vodou. V sítku je necháš okapat. Opakuj to tak dlouho, až voda zůstane čistá.

Do salátu můžeš použít také jemné lístky z ředkviček. Odkroj tenké kořínky a listové stonky a červené bulvy ředkviček nahrubo nasekej – nejlépe kolébkovým nožem. Z jarních cibulek odstraň kořínky a ovadlé konce nati, pak cibulky nakrájej na jemná kolečka a přidej k ostatnímu.



Z mladých karotek odkroj tenké kořínky a zelené vršky. Oškrábej je, jen když mají hrubý a poškozený povrch. Nastrouhej karotky na struhadle. Pozor na prsty! Nebo můžeš také použít mixér.

U lístků a květů, které dáváš do salátu, otrhej tuhé stonky.

*Co takhle zálivku místo
míchání protřepat?
Na straně 131 zjistíš, jak na to.*



Na zálivku vymačkej šťávu z citronu. Přidej hořčici, sůl, promíchej. Potom přidej olej a míchej tak dlouho, až je zálivka hladká a krémovitá. Přimíchej smetanu a dochuť.

Všechnu zeleninu, dobře okapanou, promíchej, přidej zálivku a znovu opatrně promíchej.



Proč je v zálivce hořčice?

Kdybychom smíchali citronovou šťávu přímo s olejem, mohli bychom míchat a míchat donekonečna. Tuk a šťáva se prostě nespojí. Když ale přidáš hořčici a pořádně to zamícháš, spojí se, a ty tak získáš hladkou krémovitou emulzi. Hořčice totiž obsahuje látku, se kterou se dobře slučuje voda, a jinou, se kterou se slučuje tuk. Proto hořčice umí obě přísady spojit a udělat z nich hladkou krémovitou omáčku.

Na zálivku potřebuješ:

½ citronu
1 malou lžičku hořčice
sůl, pepř
3 polévkové lžíce
panenského olivového
oleje
2–3 polévkové lžíce
sladké smetany



*Na stránce 133
najdeš návod, jak
bylinky a salátové lístky
dobře osušit.*

Kátě zbyla z výletu spousta bylinek. A to je dobře, protože je může použít také do tvarohu. Na statku u Dany dostane ještě zelené koření ze zahrady a navíc mladou zeleninu. Danin vnouček Daník si ze všeho nejradši smlsne na malých mrkvičkách.



Tvarohová pomazánka s divokými bylinkami a jarní zeleninou

Pro 4 osoby
potřebuješ:

hrst vlastnoručně nasbíraných bylinek
250 g nízkotučného měkkého tvarohu
3–4 polévkové lžíce smetany
sůl
jarní zeleninu na namáčení:
mladé karotky, kedlubny,
ředkvičky, cukety, salátovou okurku, řapíkatý celer, fenykl,
možná i chřest

Právě teď vyrůstají první jarní bylinky. Některé rostou volně v přírodě, například medvědí česnek, pampe-liška nebo šťovík. Jiné si pěstujeme na zahrádce, třeba bazalku, kopr, pažitku nebo tymián.

Bylinky musíme vždycky důkladně oprat a nechat okapat. Odstraníme tuhé stonky. Z kopřiv používáme jen křehké horní výhonky. Válečkem na těsto je převálcuješ na prkýnku – pak tě nebudou pálit. Všechny bylinky je třeba najemno nasekat, nejlépe kolébkovým nožem.



Tohle všecko je zelené koření ze zahrady:



bazalka



kopr



lichorejšnice



kerblík



koriandr

Tvaroh smíchej se smetanou, aby byl pěkně krémovitý. Dochuť solí a bylinkami. Pokud je směs málo krémovitá, přidej trošku vody.

Mladou zeleninu omyj a nech okapat. Z mrkví, kedluben a ředkviček odkroj listy, u cukety a okurky odkroj konce.

Chřest oloupej. Řapíkatý celer odkroj od košťálu, sloupni vlákna a nakrájej na kousky. Okurku nakrájej na silnější kolečka, ředkvičku a malé mrkvičky můžeš nechat vcelku. Cuketu, kedlubnu a fenykl rozkrájej nejdřív na plátky, a pak ještě na menší dílky.

Kousky zeleniny namáčíme do tvarohu.



Mimochodem:
Zelené lístky z ředkviček a kedluben se dají jíst a jsou mňam. Můžeš je dát do salátu s další zeleninou, nebo podusit jako špenát.



Umíš rozeznat jednotlivé kousky zeleniny podle chuti i se zavázanýma očima? Dokážeš uhodnout i barvu?

A povede se ti to i s bylinkami?

Při ochutnávání si občas dvěma prsty zacpi nos nebo si přičichni k mýdlu.



řericha

máta

petržel

rozmarýn

šalvěj

pažitka

tymián

*Dana si sazeničky
zahradních rostlin
raději předpěstuje ve
skleníku a vysazuje je
ven, až když přesta-
nou mrazy. Někdy je
pak ještě zakrývá fólií.
První zelenina je velmi
jemná a mívá tenkou
slupku, kterou můžeme
klidně jíst.*



Všehochuť z celé zahrady

Pro 4 osoby
potřebuješ:

- 1 kedlubnu včetně listů
- 3–4 karotky
- 600 g nových brambor
- 200 g cukrového hrášku
- 2 polévkové lžíce másla
- sůl
- hrst čerstvých bylinek
(např. medvědí česnek,
bršlice, pampeliška,
kopřivové výhonky,
petrželka)
- 50 ml mléka
- 50 ml sladké smetany

Zeleninu důkladně omyj. Z kedlubny odlom listy, stonky nakrájej na jemné proužky. Pak oloupej tvrdou nebo poškozenou slupku kedlubny. Bulvu nakrájej na silnější plátky a ty pak rozkrájej na kostičky. Malé mrkvičky zbav zelených listů, oškrábej také jen ta místa, kde je slupka poškozená. Potom je nakrájej na tenčí kolečka.



medvědí česnek

kopřiva

sedmikráska

bršlice

jetel

Brambory omyj, oškrábej a nakrájej na hrubé kostky jako kedlubnu.

U cukrového hrášku odstraň jenom konečky slupek.

V hluboké pánvi s pokličkou rozpust' máslo, přisy-pej mrkvičky a kedlubnu včetně stonků. Všechno osol. Zakryj pokličkou a přibližně 5 minut podus.

Potom přidej brambory. Také je trochu osol a při-lij 100 ml vody. Zakryj pokličkou a nech dusit přibližně 10 minut.

Mezitím opláchni bylinky a zelené koření, oklepej z nich vodu, oškubej lístky ze stonků a jemně je nasekej, nezapomeň na lístky z kedlubny.

Jakmile kostičky kedlubny změknu, přidej k nim cukrový hrášek, bylinky s kořením a lístky ze zeleniny. Smíchej mléko a smetanu, přilij také do pánve a pod pokličkou při mírné teplotě všechno 5 minut prohřívaj. Ochutnej – a je to hotové!

Zahradní všehochuť dobře chutná s pečivem, například s bagetou.



Plevel?

Víš, že plevel se dá jíst? Všechny druhy sice ne, ale hlavně na jaře třeba pampelišky, bršlice a kopřivové výhonky chutnají přímo lahodně! Ale netrhej je nikdy na místech, kam chodí lidé venčit psy! Když nemáš volně rostoucí bylinky, můžeš stejně dobře použít třeba petrželku, kerblík nebo řeřichu. S medvědí česnekem dávej dobrý pozor, aby sis ho nespletl. Vypadá podobně jako jedovaté listy konvalinek! Když čerstvý medvědí česnek rozemneš mezi prsty, voní podobně jako česnek. Listy konvalinek žádnou vůni nemají. Zato jejich květy voní nádherně.



pampeliška

šrucha

šťovík

řebříček

ptačinec



Všechny tyhle bylinky rostou volně v přírodě.

*Dana má někdy na jaře
tolik ředkviček, že by jich
bylo dost pro celé mě-
stečko. Proto dnes vaří
polévku z čerstvých mla-
dých lístků a jako hlavní
jídlo brambory na lou-
pačku se studenou řed-
kvičkovou omáčkou.
Dáš si taky?*



Ředkvičkové duo

Na 4 porce potřebuješ:
2 svazky ředkviček
2–3 jarní cibulky
2 polévkové lžíce másla
sůl
200 g zakysané smetany

Ředkvičky i s jejich mladými listy důkladně omyj. Listy odkroj a nakrájej nahrubo. Červené bulvy ředkviček schovej na omáčku. Omyj jarní cibulky na polévku, odstraň kořínky i oschlé konce nati a celé cibulky nakrájej na kolečka.

V hrnci pomalu rozehej maslo a cibulku krátce osmahni. Pak přidej ředkvičkové listy a všechno ještě krátce orestuj. Přidej 250 ml vody, sůl, zakryj pokličkou a listy asi 10 minut podus při malé teplotě, než změknou.

Nakonec ručním mixérem (to ať raději udělá někdo dospělý!) všechno najemno rozmixuj. Nařed' vodou, přidej sůl a hustou zakysanou smetanu, dochuť a polévka je hotová.

Z ředkviček odkroj kořeny a nožem je nadrobno nasekej nebo nahrubo rozmixuj. Vzniklou hmotu nech v sítku okapat (když vykapanou šťávu vypiješ, dáš si pořádnou vitamínovou bombu!) a smíchej se zbylou zakysanou smetanou a osol. Takhle ředkvičková omáčka brambory na loupačku skvěle ochutí!

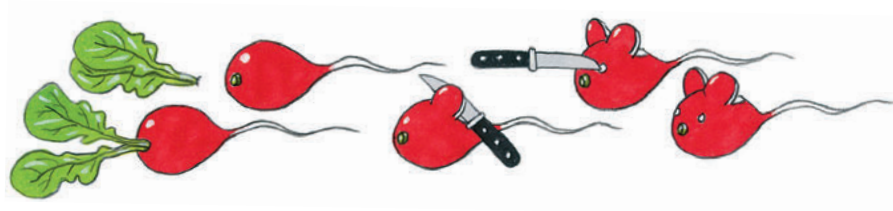


Jak udělat brambory na loupáčku, najdeš na stránce 135.



Zasejeme si ředkvičky

Na zahradě nebo ve větším balkonovém truhlíku si můžeme ředkvičky snadno sami vypěstovat. Zem dobře nakypři a vyznač si řádky. Do řádku polož přibližně na vzdálenost dlaně vždy jedno semínko. Rozprašovačem je jemně navlhči. Zahrň semínka zemí a důkladně zalij, aby byla země vlhká. Musíš zalévat každý den, dokud se v řádcích neobjeví první výhonky. Pokud jsou rostliny moc blízko u sebe, musíš je protrhat, aby ty zbylé mohly pěkně vyrůst. Kdy budou k jídlu? Určitě to poznáš. Jen je nenechávej moc dlouho v zemi, jsou pak pálivější. A někdy i zdřevnatí. Nejlíp uděláš, když nevyseješ všechna semena hned, ale postupně. Jinak by všechny ředkvičky dorostly najednou a ředkvičkovou polévku byste pak měli k obědu každý den!



Ředkvičkové myšky

Na velikonoční stůl přidávám na ozdobu „ředkvičkové myšky“. Jsou rychle hotové a každému se líbí. Jenom Micka a Mikeš z mých myšek kupodivu radost nemají.



Děti v mateřské škole připravují nádobky, do nichž si zasejí řeřichu. Pomáhají úplně všichni. Řeřicha roste na tácku s papírovými kuchyňskými utěrkami hrozně rychle, doslova přímo před očima. Děti hlídají, aby řeřicha byla stále dostatečně vlhká. A už za týden začnou sklízet – a to nůžkami!



Piknikové tolárky

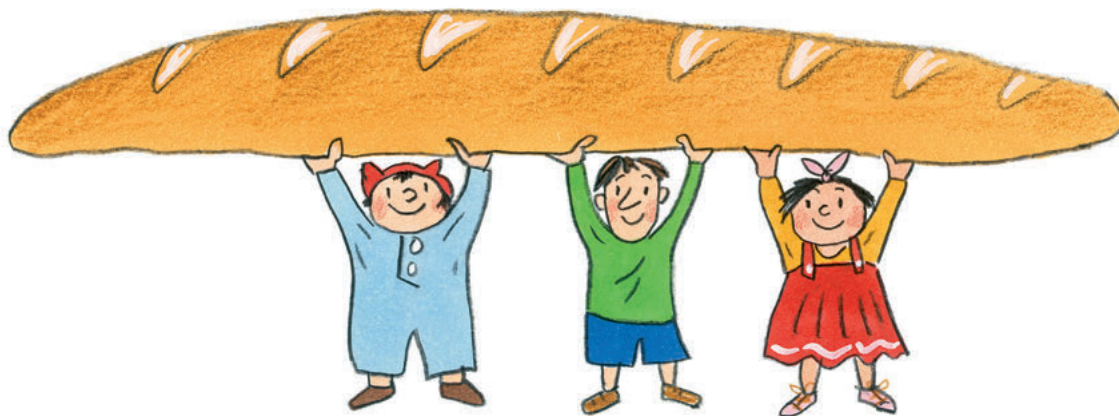
Pro 4 osoby
potřebuješ:

- 1 malou bagetu (250 g)
- 4 listy salátu
- 1 svazek pažitky
- 1 hrníček řeřichy
- 200 g čerstvého bylin-
kového tvarohu

Bagetu večer před použitím překroj na dvě poloviny a odkroj patky. Měkký vnitřek vydlabej vidličkou a rozdrob.

Salát, pažitku a řeřichu opláchni, nech dobře okapat a do sucha vysaj papírovou utěrkou. Salátové listy nakrájej na tenké proužky. Pažitku rozkrájej ve svazku, celý svazek najednou. Řeřichu nasekej.

Vnitřek bagety rukama promačkej s tvarohem.



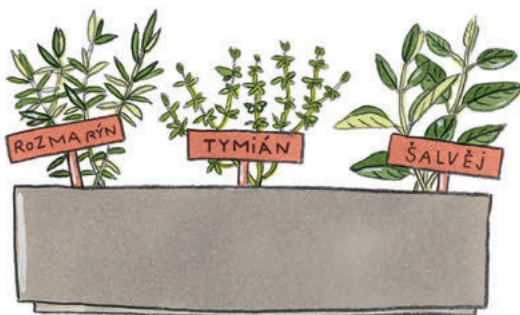
Potom k tomu přidej salát, pažitku a řeřichu, směs naplň do vydlabané bagety a zabal do alobalu. Na noc ulož do ledničky.

Druhý den ráno nakrájej bagety na dvoucentimetrová kolečka a plátky narovnej do svačínové krabičky – a svačina na piknik je připravená.



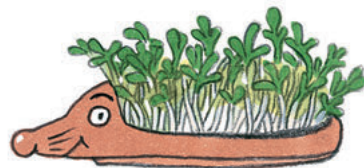
Založ si vlastní truhlík s bylinkami

Vyber si tři nejoblíbenější bylinky vhodné k pěstování v truhlíku nebo květináči. Dobře se k sobě hodí například petrželka, pažitka a bazalka. Nebo si můžeš zvolit rozmarýn, tymián a šalvěj. Tyhle tři rostliny pocházejí z jihu a nepotřebují tolik vody. Budeš potřebovat také drobné kamínky, těmi pokryj dno truhlíku do výšky asi 5 cm. Potom naplň truhlík přibližně do půlky zeminou. Vybrané bylinky vyjmi z původních květináčů a zasaď je do jednoho velkého květináče nebo do truhlíku. Zbylé místo dosyp zeminou. Potom všechno důkladně zalij, aby se kořeny v zemi uvolnily. Odstříhni vždycky jen kousek větvičky, aby bylinka rostla dál. Jenom pažitku můžeš „posekat“ až u země – vyroste znovu.



Pěstujeme si řeřichu

Semenům řeřichy stačí k růstu jenom voda, světlo a vzduch. Můžeme je zasít do keramického



„ježka“ nebo jiné hliněné formy, nebo na silný podklad z papírových kuchyňských utěrek – tak to dělají u Dáši ve školce. Můžeme použít dokonce i prázdnou skořápku od vajíčka. Namalujeme na ni obličej, a jakmile jí vyrostou zelené vlasy, je z ní krásná ozdoba na velikonoční stůl.



Petra v kuchyni skoro nic nevyhodí. Když jí zbyde pečivo, udělá z něj strouhanku. Dnes u ní bude na oběd Pepa. Proto spolu připravují rovnou dva pekáče jídla. V jednom vyrobí Petra nákyp s chřestem, v druhém Pepa upeče moučník. Chystá svůj nejoblíbenější koláč: reveňový. Zkus ho také!



Chřest s máslem a strouhankou

Pro 4 osoby potřebuješ:

- 1,5 kg chřestu
- 100 g strouhanky
- 1 ½ kávové lžičky soli
- 1 kávovou lžičku papriky
- 1 polévkovou lžičku přírodního třtinového cukru
- 100 g másla

Předehřej troubu na 200°C (horkovzdušnou na 180°C). Stonky chřestu omyj a škrabkou oloupej. Dřevnaté konce odřízni nožem.

Chřest vlož do hlubokého pekáče tak, aby špičky ležely vždycky ke středu a překrývaly se. Smíchej strouhanku se solí, paprikou a cukrem, a chřest tím rovnoměrně posypej. Z kostky másla odkrájej nožem malé lupínky a polož je na chřest.

Pekáč vlož do horké trouby (mřížku nasad' na střední drážku) a zapékej 20–30 minut.

Reveňový nákyp nebo koláč

Pro 4 osoby potřebuješ:

- 500 g reveně (také se jí říká rebarbora) bez listů
- 120 g cukru
- 60 g strouhanky
- 60 g hrubých ovesných vloček
- 60 g másla

Předehřej troubu na 180°C (horkovzdušnou na 160°C).

Reveňové stonky omyj. Nakrájej na půlcentimetrové kousky a promíchej s polovinou cukru. Směs nasypej do kulaté formy (průměr 25 cm).



Zbylý cukr smíchej se strouhankou a ovesnými vločkami. Přidej máslo nakrájené na malé kousíčky. Promačkávej rukama, až z toho budeš mít drobnou hmotu. Touto drobenkou posypej těsto. V horké troubě (na střední příčce) nech 30–35 minut péct, až je drobenka na koláči pěkně hnědá a křupavá. Tenhle koláč chutná báječně také s jablky. V tom případě budeš potřebovat méně cukru. A moc dobrý je ke koláči také jogurt.



Tenhle koláč mi také moc chutná s cuketou nebo jinou zeleninou. Se strouhankou se toho dá vykouzlit ještě mnohem víc. Třeba v ní můžeš obalit a smažit řízek. Nebo posypat nudlový nebo bramborový nákyp. V žádném případě ale nesmíš zapomenout na máslové lupínky, jinak by se strouhanka spálila. Můžeš ji také osmahnout na pánvi s máslem nebo s olejem, opéct se zbylými těstovinami nebo smíchat se skořicovým cukrem a posypat sladké koláče.

Udělat strouhanku je skvělý způsob, jak využít zbytky pečiva. Když nám housky nebo rohlíky ztvrdnou, rozkrájíme je a dosušíme na vzduchu, nejlépe na teplém místě,



jinak by zplesnivěly. Když je pečivo dokonale vysušené, můžeme je rozdrtit na strouhanku. Nejlíp se to dělá v mixéru, ale jde to i hrncem nebo válečkem na nudle. Strouhanku pak nasypeme do sklenice se šroubovacím víčkem a máme pak zásobu vždycky při ruce.



Jak udělat strouhanku i bez mixéru, najdeš na stránce 136.

*Správný kuchař umí
obracet palačinky ve
vzduchu – ale nemusí se
mu to vždycky podařit.
Skoro na celém světě
se jedí všelijaké druhy
palačinek. Ve Francii je
připravují tenoulinké,
skoro průsvitné,
a nazývají je crepes
(vyslov krep). Jinde jim
říkají blinčiky (v Rusku),
nebo Pfannkuchen
(v Německu).
A v Rakousku zase
používají slovo vzniklé
z českého názvu:
Palatschinken. U Toma
doma se nazývají pancake
a Tom je má rád na
všechny způsoby – slané
jako hlavní jídlo i sladké
jako zákusek.*

**Pro 4 osoby budeš
potřebovat:**
180 g hladké celozrnné
mouky
250 ml mléka
3 vajíčka
sůl
máslo nebo olej



Palačinky pro každého

Mouku nasypej do velké mísy a po částech přilévej mléko. Důkladně promíchej. Do větší mísy rozklepni vajíčka a metličkou je ušlehej. Potom k nim po částech přidávej směs mouky s mlékem. Pokud bude těsto příliš husté, přidej trochu mléka. Stále promíchej. Osol, stačí špetka. Těsto nech aspoň 1 hodinu odpočinout.

1 polévkovou lžící másla nebo oleje rozehej na pánvi s nepřilnavým povrchem s pokličkou (průměr 24 cm). Naběračkou přelij čtvrtinu těsta na pánev. Pánví lehce pohybu, až se těsto rovnoměrně rozlije po pánvi. Zakryj pokličkou a při střední teplotě opékej palačinku do zlatohněda – přibližně 2 minuty z každé strany. Před obracením musíš pánví lehce zatřepat a přidat trošku tuku.

Sladké palačinky

Ty chutnají nejlíp s marmeládou nebo s trochou cukru. A výtečné jsou s bobulovým ovocem! Ovoce můžeš také opékat zároveň s palačinkou. Malé jablko nakrájíš na měsíčky a vložíš je na pánev jako první. Těsto pak přeliješ přes ně. Měkké ovoce jako rybíz, angrešt, borůvky nebo broskev je lepší zamíchat přímo do těsta.

Slané palačinky

Na dno pánve rozlož nakrájená rajčata a přelij těstem. Po obrácení posypej palačinku strouhaným sýrem a nech ho roztavit. Do těsta můžeš přidat také bylinky nebo na kousky nakrájenou šunku.



Ale ne, v palačince se mi udělala díra! To nic, to nevádí. Prostě ji rozkrájím na malé kousky a ještě jednou opeču – a sním to jako trhanec. Například s rozinkami, se skořicí a s cukrem.



Eliška má palačinky nejradši s jahodami.



Andrej má rád slané palačinky s rajčaty.



Anežka přidává do palačinkového těsta bylinky.



Tomík si palačinku vždycky posype skořicí a cukrem.



A Jonáš miluje sýrové palačinky. K těm se skvěle hodí salát.