

rukola

Rukola patří mezi zástupce drobné listové zeleniny a je velice častou součástí italských, řeckých nebo francouzských receptů. Přidává se do těstovin nebo i po tepelné úpravě k masům. Má lehce peprnou chuť a u nás je čím dál oblíbenější. Nejlepší jsou mladé lístky, ty starší se více hodí pro krátkou tepelnou úpravu. Rukola zvyšuje chuť k jídlu a taky působí proti únavě.



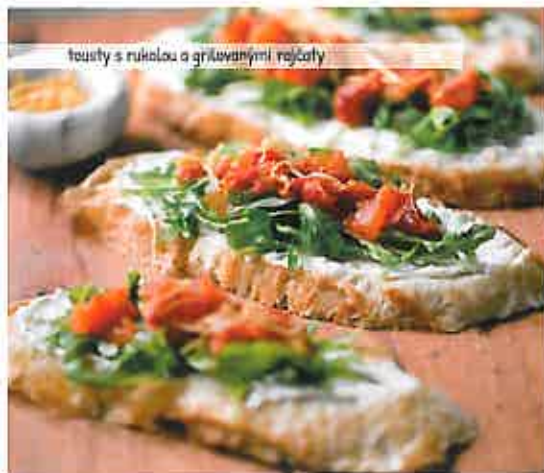
rukolu je důležité důkladně propláchnout vodou



Rukolu můžete přidat prakticky ke každému slanému jídlu jako drobnou, zdravou ozdobku nebo přílohu. Dobře chutná s pár kapkami citrónové šťávy a olivového oleje.

toasty s rukolou a grilovanými rajčaty

pizza s rukolou



polníček

Celým jménem kozlíček polníček (polní) je drobná listová zelenina. Pochází z oblasti kolem Středozevního moře. Roste na polích, v trávnicích, v příkopech, na pastvinách a vinicích od nížin do podhůří. Využívá se hlavně ve studené kuchyni jako příloha, součást salátů nebo na dochucení různých jídel. Má jemně oříškovou chuť, pěstuje se po celý rok a je proto ideální surovinou i mimo hlavní sezónu.

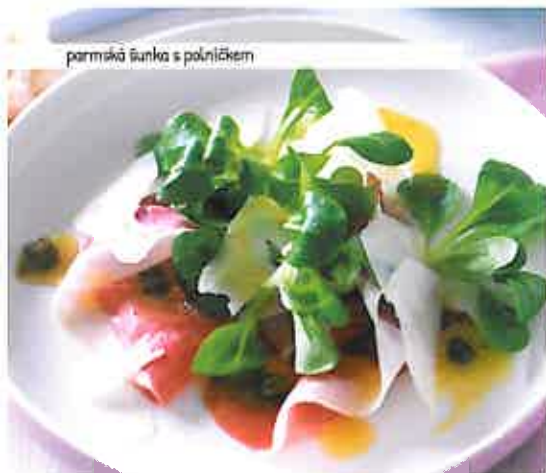


polníček je důležité důkladně omýt vodou



Polníček se používá stejně jako hlávkový salát. Zkuste ho přidat do míchaných zeleninových salátů nebo jako přílohu k hlavnímu jídlu s pár kapkami olivového oleje a citrónu.

parmazán s polníčkem



jahodový salát s polníčkem a feta sýrem



cherry žluté

Žlutá rajčátka obsahují méně kyselin než jejich červené příbuzenstvo a tak mívají o něco jemnější chuť. Cherry odrůdy rostou v trsech na nenáročných rostlinkách. Žlutá cherry rajčátka si mnoho lidí u nás úspěšně pěstuje i na balkóně svého domu. Botanicky je rajče ovoce i když ho běžně řadíme mezi zeleninu. Existuje mnoho tvarů a barev rajčat. Žlutá cherry varianta je pro svou chuť velmi oblíbená i u nás.

- ① rajčátka důkladně omyjeme pod tekoucí vodou
výtečná jsou vcelku bez krájení



- ② nebo rajčátka přepelte středem místa
kde mělo stonk

- ③ a jednotlivé půlky můžete
překrojit i na čtvrtinky



- ④ pro různé recepty se hodí
různě nakrájená cherry rajčátka



Přestože žlutá rajčata můžeme používat naprosto běžně stejně jako ta červená, jejich krásná barva přímo vybízí k použití v salátech, které díky nim vypadají pestřejší a veselejší.

rajčatový koláč se sýrem

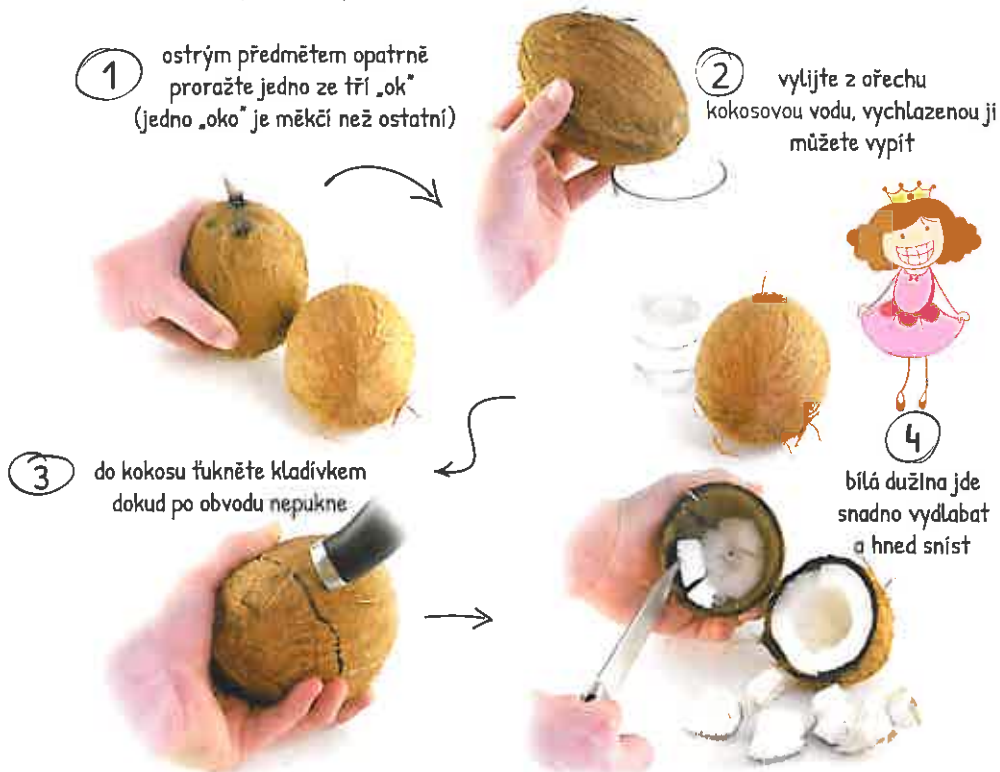


treska se žlutými cherry rajčátky a olivami



kokosový ořech

Kokosový ořech ve skutečnosti není ořech, ale pecka plodu kokosové palmy. Ořech je chráněn tuhou zelenou slupkou, která se při sklizni sloupne. Uvnitř tvrdého ořechu najdete bílou dužinu a také kokosovou vodu. Nepleťte si tuto vodu s běžně prodávaným kokosovým mlékem, které se vyrábí lisováním dužiny. Kokosový ořech je mimochodem jedno z největších semen na světě.



Kokos se nejvíce používá do dezertů a sladkých jídel, ale velmi zdravý je i kokosový olej nebo kokosové mléko. Obojí se často využívá v asijské kuchyni.

banánový-kokosové smoothie

nepečené kokosové cukroví

mochyně

Neboli physalis je ovoce připomínající čínské lampióny. Je příbuzná s rajčaty, ale chutí připomene spíše jahody nebo ananas. Pěstuje se ve střední a jižní Africe, v jižní Americe, ale občas ji potkáme i v Evropě, například v Řecku. Lucernička plod chrání a pokud ji nesundáte, vydrží plod uvnitř déle čerstvý, ale v žádném případě se tato suchá část plodu nekonzumuje.

①

plody rostou na nenáročném jednoleté bylině

②

ochranné lucerničky snadno prsty odstraníte a kuličky omyjete



③

po vyloupnutí připomínají plody physalis žlutá cherry rajčátka

Krásné plody mochyňe jsou oblíbené jako ozdoba dezertů i slaných jídel. Z mochyňe se také vyrábí fantastický džem, ale výborná je i jen tak, prostě do pusy :-)

mochyňový džem



mochyňové suštiny



pomelo

Pomelo je největší z citrusových plodů. Pochází z jihovýchodní Asie a například v Číně nesmí chybět při oslavách čínského nového roku, protože symbolizuje štěstí a bohatství. Má mnoho odrůd, tvarů i chutí a nejčastěji se jí za syrova. Plody některých druhů váží i 2 kilogramy, přisuzují se jim léčivé účinky a z květů pomela se vyrábí oblíbené parfémy.

①

seřízněte horní část pomela



②

prořízněte bílou kůru do kříže okolo celého plodu



③

oloupejte hořkou kůru i bílou dužinu jako u pomeranče



④

prsty snano oloupete slupku z jednotlivých měsíčků

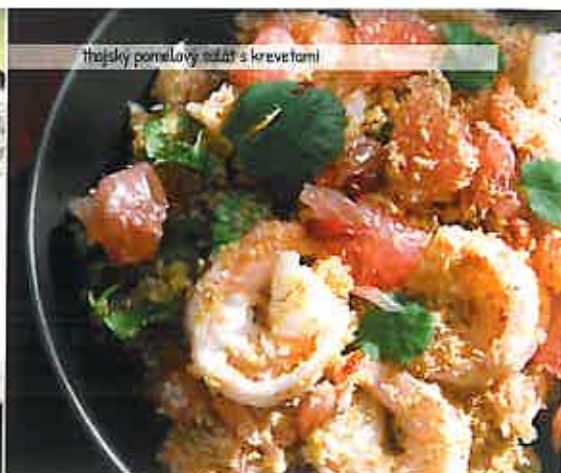


V zemích svého původu se kousky pomela často jedí „namočené“ do soli nebo chilli. Pomelo najdeme v mnoha receptech asijské kuchyně. Běžné jsou i džusy z pomela, marmelády a kandovaná kůra.

kůrceci plátek s pomelom



thajský pomelový salát s krevetami



ananas

Čerstvý ananas je fantasticky šťavnatý a oblíbený na celém světě. Neroste na stromě, jak bychom si mohli myslet, ale na nevysoké rostlince s jedním jedlým plodem. Ananas roste velmi pomalu a pokud se mladé plody nesklídí, dorůstají pro nás nezvyklých velikostí – světový rekord je 8,28kg. Odříznutý vršek ananasu můžete zasadit do hlíny a vypěstovat si svoji vlastní rostlinu. Jsou to docela nenáročné rostlinky.

① odkrojte horní část ananasu se zelenými listy

② ananas opatrně zbavte dřevité kůry



③ seřízněte spodní část plodu

④ odřízněte tvrdý střed ananasu a nakrájejte dužinu na kousky



Je skvělý syrový, ale velmi oblíbený je např. grilovaný nebo v jiných teplých úpravách. Ananas nesmí být příliš měkký a jeho listy by měly vypadat svěží. Nezralý ananas nechte dojít při pokojové teplotě.

ananas s mandlíní, jogurtem, medem a chia semínky



grilovaný ananas se slaninou



granátové jablko

Granátovníky bývají až 200 let staré a pocházejí z Persie (dnešního Íránu). Dnes rostou v mnoha zemích se subtropickým, horkým a suchým klimatem a jejich plody patří mezi nejzdravější ovoce vůbec. Zralé při poklepu vydávají kovový zvuk a v chladničce vydrží až 2 měsíce. Granátové jablko bylo pravděpodobně jablkem, které podle Bible v zahradách Edenu jedl Adam s Evou.

① nožem granátové jablko rozkrojíte na poloviny



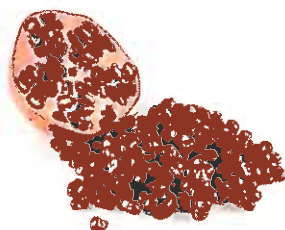
② prsty opatrně rozloupněte polovinu jablka. Buďte opatrní šťáva často vystříkne a barví



③ zrníčka, která nevypadnou sama, snadno vyndáte lžičkou



④ z granátového jablka se jí pouze zrníčka



Skvěle se hodí do salátů a samozřejmě dezertů. Díky barvě je krásnou ozdobou na talíři a fantastická je kombinace s olivami. Oblíbený a zdravý je také džus z granátového jablka.

salát s baby špenátem, hruškou a granátovým jablkem



čokoládovo-kokosový koláč s granátovým jablčkem



mango

Mangovníky jsou staré i více než jedno století a dorůstají výšky až 40 metrů. Občas obrostou až 100 000 kvítečky, ale jen z některých vyrostou sladké plody různých tvarů a velikostí. Ovoce pochází z Indie, kde je symbolem lásky a hojnosti a mnoho lidí zde věří, že mangovníky dokážou splnit vaše přání :-)

- ① mango pevně uchopte
a podél pecky odkrojte široký plátek



- ② podobně odkrojte
celý střed s peckou



- ④ slupku obraťte naruby
a kostičky můžete sníst



- ③ proříznete dužinu opatrně ke slupce do mřížky



Z manga jíme žlutou dužinu. Je výborné do dezertů a koktejlů, ale hodí se i jako příloha k masu nebo omáčkám. Nezralé mango je tvrdé, ale doma vám při pokojové teplotě změkne a zesládně.

mango se sušenou šunkou



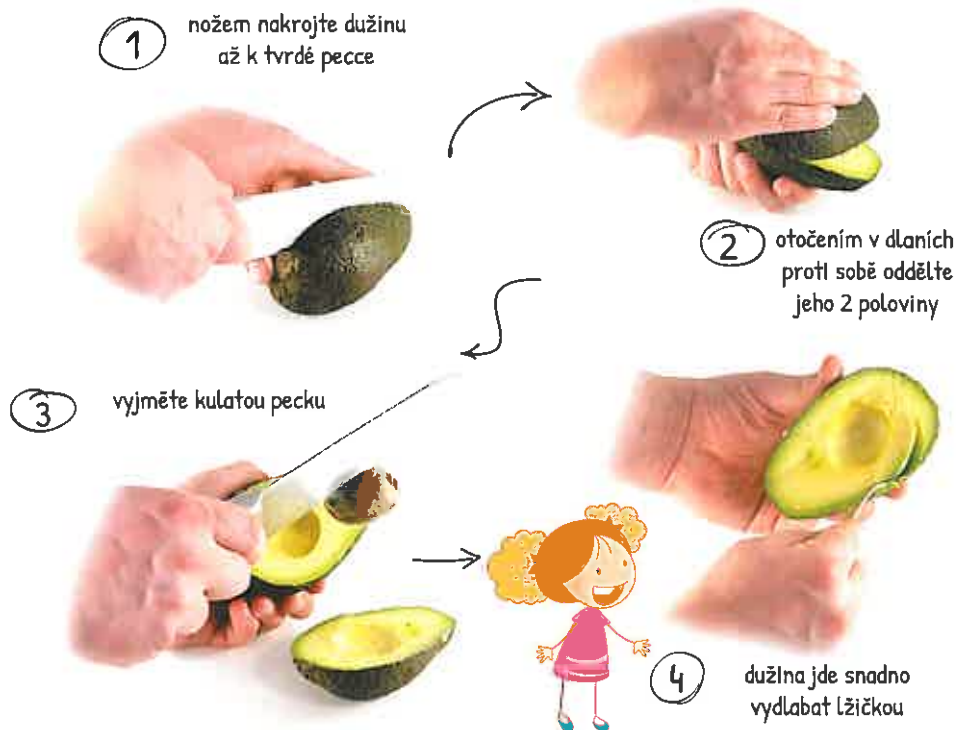
smoothie mango a banán



avokádo

Avokádu se díky struktuře slupky někdy přezdívá krokodýlí hruška. Avokádo roste na stromech až 20 m vysokých a pochází z oblasti Mexika. Používání avokáda bylo prokázáno v dobách 10 tisíc let př. n. l. Jedná se o ovoce s vysokým obsahem rostlinných tuků a evropští mořeplavci jej v historii používali místo másla.

Existuje mnoho druhů, u nás jsou známy varianty se zelenou, černou i černohnědou slupkou.



Avokádo je nejlepší v pomazánkách a dipech, ale mnoho lidí ho má rádo jen tak s citrónem. Tvrdší, nezralé avokádo dozrává při pokojové teplotě. Pozor dávejte na hnědé skvrny a chybějící stopku.

tradiční mexické guacamole

připravené avokádo s uzeným lososem a vejcem

red chief

Je nádherné jablko z rodiny „Red delicious“. Pochází z USA, kde bylo vyšlechtěno před asi 50 lety. Jsou to sladká, šťavnatá jablka, která se brzy zbarvují do červena a nejsou náročná na klima ani půdu. Typická je pro ně nádherná červená slupka, kterou lze vyleštit do opravdu vysokého lesku. Pěstovat ji můžeme i v České republice, ale více sluníčka, např. ve Španělsku, těmto jablíčkům velmi prospívá.

① důkladně omyté můžeme jablíčko sníst jak jsme zvyklí



② nebo ho můžeme překrojit ostrým nožem

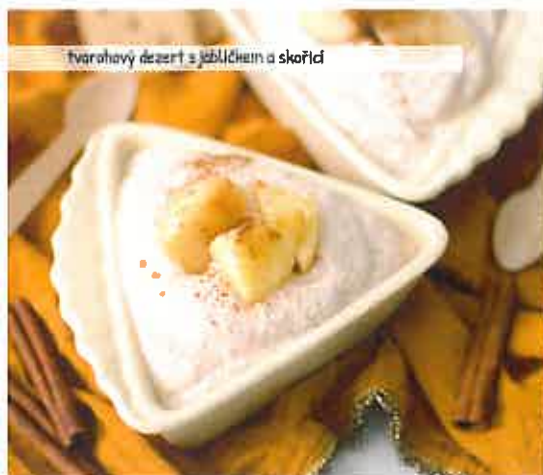
③ rozdělit na drobnější klínky



④ a z nich opatrně vykrojíte zbytky jadřince

Red chief Jsou fantastická k nakousnutí, ale používají se i v dezertech, koláčích nebo pro pečení a grilování. Krásné plody vypadají hezky v míse na stole a budou výbornou svačinkou pro každého.

tvářohavý dezert s jablčkem a skořicí



jablčné pečivo růže

