



A close-up photograph of several ripe, red and yellow apples nestled in a light-colored cloth with thin red stripes. The apples are arranged in a basket-like shape, with some in the foreground and others slightly blurred in the background. The lighting is soft and warm, highlighting the texture of the apples and the fabric. The overall composition is rustic and seasonal.

Podzimní kuchyně



Lahodná úroda – podzim
prostírá na stůl





NÁDHERNÉ PODZIMNÍ BARVY

I když jsou dny už zase o něco kratší a zahrady se noří do podzimního slunce, není ještě sezóna ovoce a zeleniny zdaleka uzavřená. V zahradách a na trzích nás lákají dýně, žluto-zlaté kdoule, křupavá jablka, sladké hrušky i šípky...

Kromě samotného sklizení znamená podzim pro zahrádkáře přípravu záhonků na zimu. Při práci na čerstvém vzduchu vám vyhládne. S klesajícími teplotami naše tělo vyžaduje teplá jídla. Rádi tedy přijmeme fakt, že v kuchyni strávíme zase o něco víc času – především, pokud se k vaření přidá více kuchařů.

Klasikou podzimní kuchyně je dýně. Podobně jako brambory, brokolice nebo česnek se skvěle hodí k přípravě lahodných krémových polévek. Také celer je opravdu všestranný, co třeba ochutnat skvělý vegetariánský celerový řízek? Velký comeback zažívá kdoule. Nejen, že je plná živin, ale také propůjčuje mnoha pokrmům lahodně rafinovanou chuť.

Copak existuje něco lepšího, než si při podzimním sluníčku užít na zahradě kouzla barev "zlatého ročního období" společně s kouskem švestkového koláče? Skvělá nabídka, ne? Kdo by ještě vzpomínal ne léto?

ENDIVIE (ŠTĚRBÁK)

Salát z endivie nechutná každému. Důvodem jsou hořké látky v něm obsažené. Právě ty ho ale dělají neuvěřitelně zdravým. Hořkost lze prostřednictvím pár základních triků zjemnit.

SALÁT Z ENDIVIE S JABLKEM

Přísady

na 4 porce

1 endivie

1 malá cibule

2 jablka

2 čajové lžičky citrónové

šťávy

Na dresink

60 ml zeleninového vývaru

50 ml bílého balsamika

50 ml olivového oleje

3 čajové lžičky citrónové

šťávy

4 čajové lžičky středně ostré

hořčice

1 čajová lžička hnědého

cukru

sůl a pepř

Příprava

- › Endivii omyjte, nechte oschnout v odkapávači na salát a poté listy nakrájejte na úzké plátky.
- › Cibuli oloupejte, najemno nasekejte a smíchejte s proužky salátu.
- › Jablka omyjte, rozkrojte na čtvrtky a odstraňte jadřinec.
- › Čtvrtky nakrájejte na velmi tenké plátky, pokapejte citrónovou šťávou a přidejte k salátu.
- › Všechny přísady na dresink dobře vymíchejte a poté promíchejte s proužky salátu a plátky jablek. Můžeme servírovat.



Je toho v ní spousta

Lístky endivie obsahují nadprůměrné množství betakarotenu, kromě toho jsou bohaté na vápník, draslík, kyselinu listovou a fosfáty. Také obsažené hořké látky mají svůj účel, působí totiž pozitivně na zažívání a podporují apetit.



NE TAK HOŘKÉ

Endívie patří stejně, jako čekanka obecná a červená salátová čekanka, k rodině čekanek, obsahujících hořké látky. Pokud typickou hořkou chuť endívie nemáte rádi, nechte salátové listy chvíli ve vlažné vodě a hořké látky se ztratí. Také přidání cukru může chuť endívie trochu zjemnit.

BRAMBOROVÉ PYRÉ S ENDIVIÍ

Přísady

na 4 porce

1 kg pomoučených
uvařených brambor
sůl

200 ml mléka

pepř

muškátový oříšek

1 endívie

1 cibule

4 polévkové lžíce

bylinkového octa

2 polévkové lžíce

olivového oleje

2 polévkové lžíce

středně ostré hořčice

Příprava

- › Brambory oloupejte a povařte v osolené vodě. Potom slijte vodu a brambory rozmačkejte.
- › Rozehřejte mléko, přidejte pepř a muškátový oříšek. Horké mléko přelijte přes brambory a zpracujte pyré.
- › Salát omyjte, osušte a nakrájejte na tenké proužky. Cibuli nasekejte najemno a smíchejte s octem, solí, pepřem, olejem a hořčicí do dresinku a zamíchejte následně do salátu.
- › Do větších misek položte salát, na to pyré a dozdobte zbytkem salátu a servírujte.

Co k tomu: Pyré chutná obzvlášť dobře k vydatným masům jako je uzené nebo opečená slanina. K tomu přidejte vychlazené pivo a celková chuť je dokonalá.

POLNÍČEK

Polníček patří jednoznačně mezi nejpopulárnější saláty. Nejspíš i proto, že se dá kombinovat s opravdu velkým množstvím ingrediencí. S pořádným kusem slaniny, ale třeba i s různými druhy ovoce, vždy se jedná o opravdový chuťový zážitek.



POLNÍČEK S MEDEM, KOZÍM SÝREM A MALINOVÝM DRESINKEM

Přísady

na 4 porce
250 g polníčku
50 g malin
4 porce čerstvého
kozího sýra
4 polévkové lžice medu
Na dresink
5 polévkových lžic oleje
z vlašských ořechů
3 polévkové lžice
malinového balsamika
¼ čajové lžičky středně
ostré hořčice
sůl a černý pepř

Příprava

- › Polníček očistěte, omyjte a osušte.
- › Maliny omyjte a osušte.
- › Balsamiko smíchejte s hořčicí a dochuťte solí a pepřem.
- › Takto připravený dresink jemně smíchejte s polníčkem. Salát naporcujte na talíře a ozdobte malinami.
- › Kozí sýr pokapejte jednou polévkovou lžící medu, dejte na pečicí plech vyložený pečicím papírem a pečte při 200 °C asi 3 minuty, než se začne sýr rozpouštět.
- › Poté sýr vyndejte z trouby, položte na salátové lůžko a servírujte.

Co k tomu: Čerstvý černý chléb nebo celozrnná bageta jsou skvělé jako sytá příloha.





POLNÍČEK SE ŽAMPIONY

Přísady

na 4 porce

200 g polníčku

100 g žampiónů

Na dresink

5 polévkových lžic oleje

z vlašských ořechů

3 polévkové lžice

krémového balsamica

1 čajová lžička středně

ostré hořčice

1 malý stroužek

česneku

sůl a černý pepř

Příprava

› Polníček očistěte, omyjte a osušte.

› Žampióny očistěte a nakrájejte na tenké plátky.

› V malé misce smíchejte olej z vlašských ořechů s balsamikem a hořčicí.

› Česnek oloupejte, prolisujte a smíchejte s dresinkem, dochuťte solí a pepřem.

› Ve velké misce smíchejte žampióny se salátem, přidejte dressing a promíchejte.

› Salát nachystejte do malých misek a servírujte.



VITAMÍNOVÁ BOMBA

Malá, ale silná salátová rostlina patří do čeledi zimolezovitých a dokáže přežít teploty pod minus 10 °C. Roste volně i ve skleníku.

Polníček obsahuje provitamin A a vitamín C, obsahuje železo, vápník a draslík. Abyste o tyto látky nepřišli, je nejlepší konzumovat salát čerstvý.

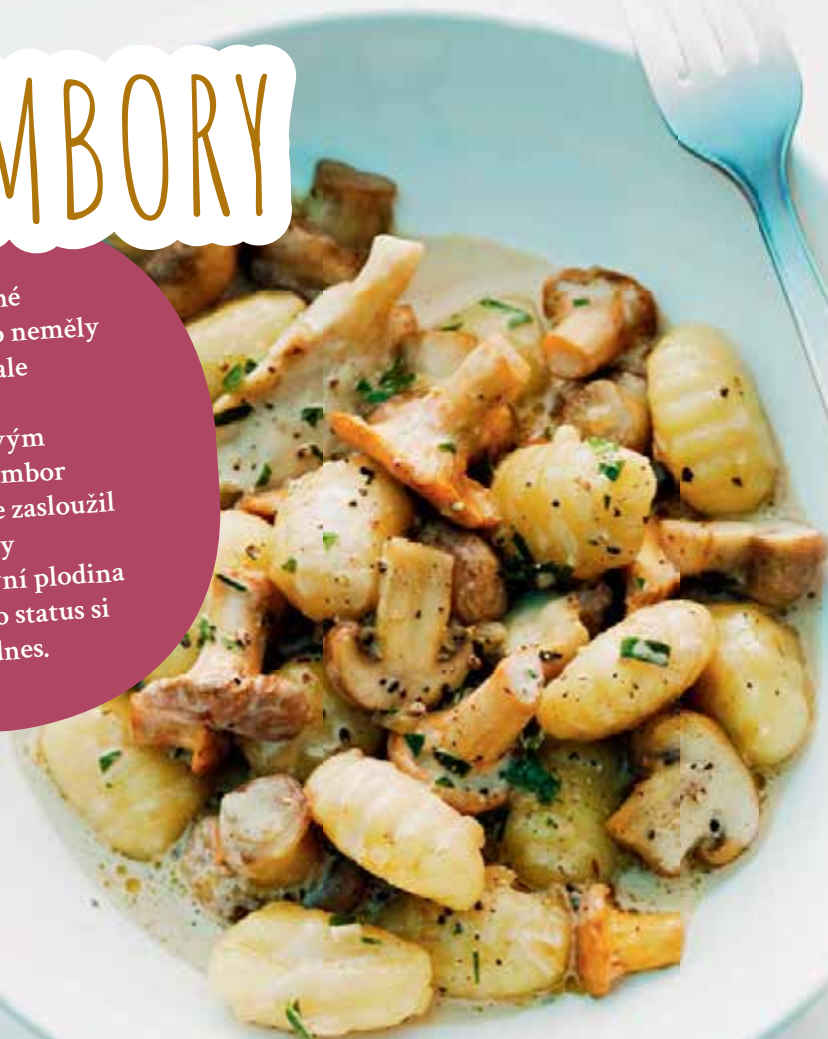
BRAMBORY

Brambory jsou u nás známe od 16. století a zpočátku to neměly jednoduché. V Německu ale Fridrich II. Veliký zavedl bramborový příkaz“ a svým poddaným pěstování brambor výrazně usnadnil. Tím se zasloužil o významný nárůst sadby a z brambor se stala hlavní plodina našeho jídelníčku. Tento status si brambory uchovaly dodnes.



TIPY PRO KUCHAŘE A KUCHAŘKY

Nejllepší jsou vařené a neloupané brambory, ale i u těch musíme nejprve odstranit očka a zelená místa, která obsahují jed solanin. Loupané brambory by se neměly před vařením krájet nebo omývat, abychom minimalizovali ztrátu cenných látek. K vaření používejte pokud možno co nejméně vody.



NOKY S HOUBOVOU OMÁČKOU

Přísady

na 4 porce

1 kg brambor (varný typ C)

1 vejce

220 g mouky

muškátový oříšek

500 g různých druhů hub

1 šalotka

1 stroužek česneku

2 polévkové lžíce

rostlinného oleje

100 ml bílého vína

150 ml drůbežího vývaru

100 ml smetany

100 g crème fraîche

sůl a pepř

1 polévková lžíce nasekané pažitky

1 polévková lžíce nasekané petržele

Příprava

- › Brambory omyjte a uvařte se slupkou v osolené vodě. Vodu slijte, brambory oloupejte, rozmačkejte pomocí lisu na brambory a nechte vystydnout. K bramborám přidejte vajíčko a mouku. Okořeňte solí a muškátovým oříškem. Vypracujte těsto. Na pomoučené ploše vyválejte válečky o tloušťce prstu a rozkrájejte je po 2 cm. Lehce stlačte lžící a zakryjte utěrkou a nechte odpočinout asi 10 minut.
- › Houby očistěte a nakrájejte na půlky. Šalotku a česnek oloupejte a obojí nasekejte najemno. Houby na rozpáleném oleji osmahněte dozlatova. Přidejte šalotku a česnek a krátce poduste na pánvi, zalijte vínem a nechte odpařit. Přilijte vývar, smetanu a crème fraîche. Vše povařte, dokud omáčka nezhoustne. Poté dochuťte solí a pepřem.
- › Připravené a odpočaté noky ponořte na 8–10 minut do vroucí osolené vody. Noky jsou hotové ve chvíli, kdy vyplavou na hladinu.
- › Noky nechte okapat a naservírujte je v hlubokých talířích, přelijte houbovou omáčkou a dozdobte bylinkami.



BRAMBOROVÁ ROZMANITOST

Podle vlastností při vaření a doby sklizně rozlišujeme různé druhy brambor.

VLASTNOSTI PŘI VAŘENÍ jsou důležité pro výběr brambor k přípravě jednotlivých druhů jídel. Salátové brambory (varný typ A) se při vaření nerozpadají a jsou vhodné kromě salátů také pro přípravu brambor ve slupce. Přílohové brambory (varný typ B) nemají po uvaření tak pevnou konzistenci, hodí se tedy na pečení, růsti (tradiční švýcarský pokrm připravovaný z hrubě nastrouhaných brambor) a bramboráky nebo třeba jako gratinované brambory. Třetí druh brambor (varný typ C) se po uvaření rozpadá a používá se proto k přípravě pyré a knedlíků.

ZPŮSOB SKLADOVÁNÍ hlízy záleží na odrůdě. Časné brambory, které se sklízí v červenci, se mohou skladovat 2–3 týdny; středně rané brambory, které se sklízí v srpnu a září se mohou skladovat až do konce roku, pozdní zářijové brambory se dají konzumovat i po novém roce.



BRAMBOROVÝ SALÁT S OKURKOU

Přísady

na 4 porce

500 g salátových
brambor (varný typ B)
1 salátová okurka
1 svazek pažitky
125 ml zeleninového
vývaru
1 svazek jarní cibulky
4 polévkové lžíce
olivového oleje
1 polévková lžíce hořčice
4 polévkové lžíce
vinného octa
nebo bílého
balsamika
sůl a pepř

Příprava

- › Brambory uvařte se slupkou, poté oloupejte a ještě teplé nakrájejte na plátky.
- › Okurku nastrouhejte najemno.
- › Pažitku nakrájejte na jemné kousky.
- › Ohřejte zeleninový vývar. Jarní cibulky nakrájejte na jemné kroužky a vhoďte je do vývaru. Přidejte olej, hořčici a ocet. Všechno smíchejte a dochuťte solí a pepřem.
- › Takto připravenou salátovou omáčku smíchejte s bramborami a nastrouhanou okurkou a na konec posypte pažitkou.



Podceňovaná hlíza

Brambory mají málo kalorií, ale množství živin. Kromě škrobu obsahují i vitamín C a minerální látky jako draslík, hořčík a železo. Najdete v nich také rostlinný protein, který ve spojení s tvarohem, sýrem nebo vejci nabízí výživově stejně hodnotnou kombinaci jako maso.



Udělejte si hranolky sami a bez fritézy

Když jde o hranolky, děti se hned hrnou ke stolu, nejraději by je i samy připravovaly! Jak na hranolky bez fritézy? Předvařte si kilo brambor, ideálně 10–15 minut v osolené vodě. Poté vodu slijte, brambory oloupejte, nakrájejte na asi 1×1 cm tlusté hranolky. Čím budou tenčí, tím budou hranolky křupavější. Hranolky dejte do velké mísy a smíchejte s 5 lžičkami olivového oleje, dejte na plech vyložený pečicím papírem a pečte v předehřáté troubě na 200 °C. Asi po 10 minutách je otočte, ať jsou rovnoměrně opečené. Když mají požadovanou barvu, vyndejte je z trouby, posolte a můžete si na nich začít pochutnávat.



ORIENTÁLNÍ BRAMBORAČKA

Příklady

na 4 porce

600 g přílohových brambor (typ B)

300 g květáku

1 cibule

2 stroužky česneku

20 g zázvoru

1–2 polévkové lžičce přepuštěného másla

2–3 polévkové lžičce koření kari

1 čajová lžička koriandru

1 polévková lžička mletého kmínu

1 polévková lžička sladké papriky

1 špetka skořice

150 g červené čočky

4 polévkové lžičce arašídů

3–4 stonky zeleného koriandru

4–5 polévkových lžic jogurtu

sůl

1 limetka (šťáva)

Příprava

- › Brambory oloupejte a nakrájejte na kostičky.
- › Květák omyjte a rozdělte na růžičky.
- › Cibuli, česnek a zázvor oloupejte a najemno nasekejte.
- › Přepuštěné máslo dejte do rozehřátého hrnce a opečte v něm cibuli, česnek a zázvor. Přidejte kari, koriandr, kmín, papriku a skořici a vše krátce osmahněte.
- › Zalijte asi půl litrem vody. Přidejte brambory a květák. V zavřeném hrnci nechte vařit asi 15–20 minut.
- › Na posledních 10 minut přidejte červenou čočku, pokud je to nutné, přidejte i vodu.
- › Arašidy opražte bez tuku na pánvičce, vyndejte a nasekejte nahrubo. Koriandr opláchněte, nechte oschnout a otrhajte lístky.
- › Odlijte asi 1/3 polévky a rozmixujte s jogurtem. Přidejte ke zbytku polévky. Dochutte solí a šťávou z limetky.
- › Servírujte ozdobené koriandrem a arašidy.