

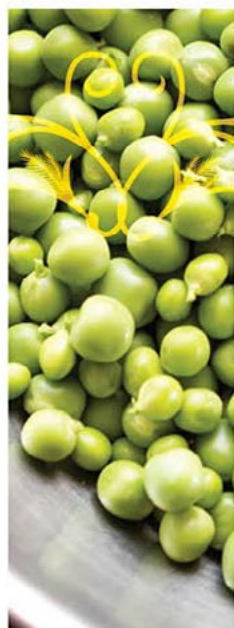


EVA FRANCOVÁ

KRIZOVÁ

# *Kuchařka* ze Svatojánu

Jak si poradit v domácnosti v nelehkých dobách



# Krizová kuchařka ze Svatojánu

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na  
[www.motto.cz](http://www.motto.cz)  
[www.albatrosmedia.cz](http://www.albatrosmedia.cz)

**motto**

**Eva Francová**  
**Krizová kuchařka ze Svatojánu – e-kniha**  
Copyright © Albatros Media a. s., 2020

Všechna práva vyhrazena.  
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována  
bez písemného souhlasu majitelů práv.

**ALBATROS**  **MEDIA**



**EVA FRANCOVÁ**

**KRIZOVÁ**

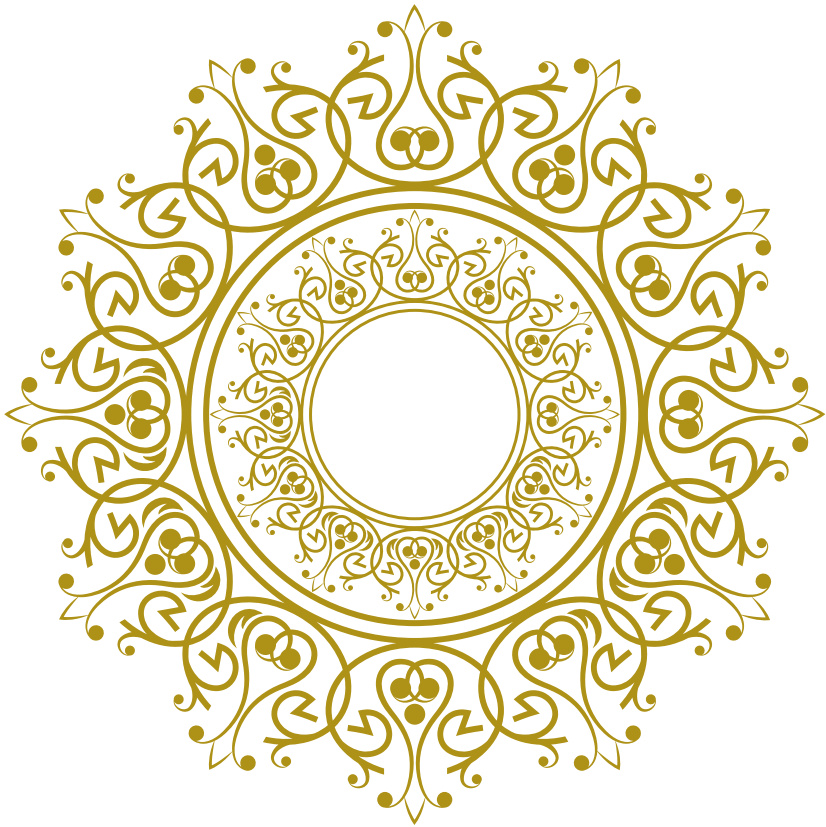
***Kuchařka*  
ze Svatojánu**

Praha 2020

Eva Francová

**KRIZOVÁ KUCHAŘKA ZE SVATOJÁNU**

Jak si poradit v domácnosti v nelehkých dobách





# Obsah

Úvod	9
<b>1 Co si nekoupíme, ale uděláme – základ kuchyně</b>	<b>13</b>
<b>2 Co si nekoupíme, ale uděláme – základ drogerie, kosmetiky a dalších nezbytností v domácnosti</b>	<b>53</b>
<b>3 Co si nekoupíme, ale uděláme – základ domácí lékárničky</b>	<b>79</b>
Pohybový aparát	86
Krevní oběh, cévy a srdce	98
Zažívání, látková výměna	110
Nemoci z nachlazení	120
Kůže	136
Uši, zuby	146
Poranění	152
Ostatní zdravotní potíže	158
<b>4 Recepty</b>	<b>173</b>
Pečivo a dezerty	174
Polévky	188
Hlavní jídla	212
Recepty ze zahrady	262
<b>5 Zásoby</b>	<b>295</b>
Seznam receptů a hesel	302
Doporučená literatura	311







## Úvod

*Krizová kuchařka ze Svatojánu* je trochu ošemetný název pro skromnou, obyčejnou knížku s recepty. K jejímu napsání mě ale vedl dobrý důvod. Když jsem v roce 2017 začala o tématu knihy uvažovat a promýšlet, co by v ní mohlo a mělo být, zdálo se toto téma mnohým přátelům a známým, které jsem prosila o názor, jako zbytečné strašení a název nepříjemně stresující. V roce 2019 jsme se s nakladatelstvím nakonec dohodli, že kniha vyjde. Bylo to několik měsíců před tím, než svět postihla pandemie nemoci covid-19. Nakonec to skoro vypadá na předtuchu, i když krizi v nějaké podobě předpovídali mnozí. Tahle knížka se pokouší pomoci každému, aby si dokázal poradit v nelehké době, především však ženám. Kromě krize zdravotní spojené s karanténou nás může postihnout i krize ekonomická, která jde s tou zdravotní bohužel ruku v ruce. Často následuje i krize společenská a sociální. Ani krize ekologická se neodmlčela, sucho přetrvává, planeta se zahřívá i nadále.

V důsledku nepředvídatelných událostí se můžeme na nějaký čas ocitnout bez možnosti nakupovat vše potřebné v obchodech. Vedle karantény, která pomine, může přijít povodeň, tornádo nebo velký požár. Příkladů ze světa máme bohužel dost. Knih, příruček a různých návodů k přežití v krizích vychází v současnosti dostatek, ale většinou jsou určeny mužům. Ti musí v takových obtížných situacích zajistit své rodinné bezpečí, teplo a jídlo. A jaká je úloha ženy? Neméně důležitá, musí přece udržet v chodu rodinu, nasytit ji,

ošetřit v případě nemoci, a především nedovolit, aby se její členové utápěli ve smutku a beznaději. Musí vytvořit alespoň zdání normálnosti v turbulentním světě a nejistých podmínkách.

Ale i kdybychom se s žádnou krizí aktuálně potýkat nemuseli, knížka vás naučí používat lokální zdroje a ukáže vám první kroky k důležité a potřebné vědomé skromnosti, která se může ukázat jako životní nutnost.

Některé věci je složité vyrobit, vypěstovat nebo směnit. Pak se vyplatí udržovat nějaké zásoby, které odebíráme od těch nejstarších a opět doplňujeme čerstvými. Seznam takových zásob najdete ke konci knihy.

Může se stát, že zůstaneme několik dnů, nebo dokonce týdnů bez elektřiny. Pokud máte možnost pořídit si alternativní zdroj energie, například pár fotovoltaických panelů, elektrocentrálu, plynovou bombu na vaření a podobně, udělejte to.

Patrně se budeme muset naučit znovu spolupracovat, domluvit se, oprášit výměnný obchod. V těžkých dobách se osamělým individualistům žije velmi těžce, a to i v případě, že mají dost peněz. I když ne všichni máme možnost vypěstovat si svoje jídlo, můžeme nabídnout své služby výměnou za ně. Někdo je šikovný zdravotník, jiný rozumí motorům, další je zručný kutil. Když umím péct chleba nebo plést teplé ponožky, mohu za to dostat obilí nebo zeleninu. Proto moje rada zní: naučte se něco praktického.

Jakkoliv mě trápí současný stav planety, netečnost (a to v tom lepším případě) lidí vůči všemu živému, umírající stromy a moře plastu, nemůžu se ubránit dojmům, že žijeme v zázračné době, kdy se všechno mění před očima. Zažíváme něco obrovského, hrozivého a smutného, ale zároveň jedinečného. Padáme na dno, od kterého se



nemůžeme než odrazit. Civilizace, svět, jak ho známe, se mění a my jsme svědky zrodu nového světa. Bude to bolet, ale dobře to dopadne, tomu věřím.



Je to nesmírně zvláštní období. Cítím v sobě nějaký posun, který se chystal už nějaký ten rok předem. Jako by opona smyslového světa byla tenčí, průhlednější. Zatím jsou to spíš pocity než vjemy. Pocity zázraku. Možná se moje oči učí hledět nově, jinak, vidí jiné věci, nebo lépe řečeno stejné věci, ale jiným způsobem. Stále silněji a naléhavěji vnímám stromy, ptáky, vodu, vítr. Něco se děje, souhlasíte?







## Kapitola 1

Co si nekoupíme,  
ale uděláme

\*

základ kuchyně





Každý jsme zvyklý vařit trochu jinak, dáváme přednost jiným surovinám, jiným chutím. Z toho důvodu nemohu obsáhnout všechny potřebné základní produkty, které se v kuchyni hodí. Můj seznam doplňte podle toho, co jste vy sami zvyklí jíst a co se snadno vyrábí a skladuje. Berte to jako inspiraci.

Kdo má to štěstí, že si může vypěstovat vlastní potraviny, měl by mít pro případ nouze jasno, jaké plodiny



jsou optimální z hlediska výživy, zpracování i skladování. Některé potraviny podléhají zkáze dříve, jiné snesou uskladnění i po dobu několika let. Na obilí potřebujeme rozlehlé pozemky a mechanizaci, kukuřice a hrachu nám vyrostे dost i na menší ploše, stejně jako máku nebo topinamburů – ty můžeme nechat v zemi přes zimu, protože vykopané se rychle kazí. Brambory a kořenovou zeleninu uskladníme ve sklepě; ořechy, cibuli a česnek na půdě. Ostatní zeleninu, ale i ovoce můžeme sterilovat, sušit nebo zmrazit. Jedním z nejlepších a nejzdravějších způsobů uchování potravin je bezesporu kvašení, kromě zelí a okurek můžeme nechat zkvásit téměř jakoukoliv zeleninu nebo houby.

Doporučuji také semenaření a pěstování původních odrůd, nikoliv používání semen s označením F<sub>1</sub> – ze semen z těchto vypěstovaných plodin nám už sotva něco vzejde. Bylinky můžeme sušit nejen pro kuchyňské využití, ale i pro léčebné účely. Většina bylin ochotně roste i na balkoně. Pokud samí nic pěstovat nemůžeme, životaschopná, zdravá a prověřená semena (stejně jako nasušené léčivé byliny) se mohou stát výhodným směnným artiklem.



## Mlýnek na obilí

*Mlýnek na obilí je spolu s vločkovačem ten nejlepší kuchyňský přístroj, který jsem kdy měla. Kdybych si měla vybrat jeden jediný, bude to dozajista tenhle.*

Obilí vám při správném uskladnění vydrží mnoho let, nesmí jen zvlhnout a musíte ho chránit před moly a myšmi. Mlýnek zvládne umlít veškeré obiloviny i luštěniny, takže za pár korun máte svou špaldovou, žitnou, pohankovou, čočkovou, jahelnou nebo hrachovou mouku. A vločky? Bez nich si neumím představit ráno, a ty čerstvé domácí jsou zkrátka bezkonkurenční.

Z hrubě namletého obilí se dá připravit i nevařená kaše. Namletá zrna namočíme přes noc do vody, ráno

přebytečnou vodu slijeme a kaši ochutíme, buď nasladko s ovocem, nebo naslano třeba s osmaženou cibulkou.

Na mlýnku nešetřete, je to investice na celý život. Měl by mít kamenné mlecí kameny a pohon na elektřinu, protože pohon na lidské sádlo, jak říkávala moje maminka, je poměrně namáhavý.





## Kváskový chleba

*Chleba, to je přímo esence domova, a i když nepečeme pravidelně, měli bychom to alespoň umět. Pro všechny případy. Kvasnice si v nouzi sami nevyrobíme, ale kvásek? K tomu nepotřebujete nic víc než celozrnnou žitnou mouku a vodu.*

Moje experimentování s kváskovým chlebem se ustálilo na tomto jednoduchém receptu. Zkoušela jsem i složitější postupy, ale osobně mi nepřipadá, že by pracnost byla v tomto případě přímo úměrná chuti. Peču dvakrát nebo třikrát do týdne, ale když se u nás sejde víc lidí, tak i častěji, nebo dva chleby naráz. Tento chleba nezplesniví, pouze postupně ztvrdne, nejlepší je uchovávat ho v čisté utěrce nebo plátěném sáčku. Dobrý je klidně i čtvrtý den.

Tento poměr mouky a množství kvásku je pro mě optimální a nejlépe nám takto chutná. Vy si ho ale můžete upravit podle svého a vyladit svůj vlastní nejlepší chleba.

Občas zkusím upéct něco jiného, třeba i z kvasnic, ale tenhle chleba ještě nic nepřekonal a tvoří základ našeho každodenního jídelníčku. S chlebem nemáte nikdy hlad. Z půl kila mouky dostanete zhruba kilový bochníček chleba.

- 200 g celozrnné žitné mouky
- 200 g celozrnné špaldové mouky
- 200 g hladké bílé mouky
- 1 lžička soli
- hrst semínek slunečnice
- hrst semínek sezamu
- hrst semínek dýně
- hrst semínek lnu
- 1 lžice sušené dobromysli
- kmín nebo chlebové koření
- 2 lžice žitného kvásku
- 600 ml teplé vody

### A jak na to?

V míse promícháme 200 g celozrnné žitné mouky, 200 g celozrnné špaldové mouky, 200 g hladké bílé mouky, lžičku soli, po hrsti semínek slunečnice, sezamu, dýně a lnu a velkou lžící sušené dobromysli. Můžete přidat chlebové koření nebo pouze kmín, jak to máte rádi. Do odměrky vložíme dvě polévkové lžice žitného kvásku, doplníme do 600 ml teplou vodou a dobře rozmícháme. Vznikne nám taková špinavá voda. Nalijeme k mouce, mísu zakryjeme pokličkou, aby těsto nevysychalo, a necháme 12–16 hodin v kuchyni kynout. Doba kynutí je



závislá na teplotě v místnosti a na „síle“ kvásku. Poté promícháme tak, že těsto jakoby natahujeme a překládáme, děláme to rovnou v míse, nemusíme těsto vyklápat na vál. Do těsta se tak dostane vzduch, ten napomůže lepšímu vykynutí a chleba je pak nadýchanější. Necháme ještě čtvrt hodiny odpočinout a potom přemístíme do obyčejné pozinkované, dobře vymaštěné chlebové formy. Mokrou rukou upěchujeme, posypeme semínky a na dvě hodiny zakryjeme voskovaným plátnem. Pečeme při 220 stupních Celsia půl hodiny ve formě, potom vyklopíme, otočíme a na mřížce 15 minut dopečeme.

### **A jak je to s tím kváskem?**

Nikdy za celá léta jsem neměřila teplotu vody a ani jinak jsem si kvásek nepředcházela. Nesmíme zapomínat, že kvásek je vlastně společenstvím živých organismů, ten reaguje na naši náladu. Nu, nesmějte se, je to tak, chleba je tajemství, a ne ledajaké!

Nejprve ve sklenici se šroubovacím víčkem rozmícháme několik lžic celozrnné žitné mouky s vlažnou vodou tak, abychom dostali těstíčko husté jako těstíčko na obalování, nebo maličko hustší. Skleničku volně přiklopíme víčkem, avšak nezašroubojeme. Kvásek necháme stát v kuchyni do druhého dne. Měli bychom vidět, jak začíná ožívat, můžeme v něm vidět malé bublinky. Potřebuje přikrmit, takže vmícháme trošku žitné mouky a trošku vody. A takto to děláme po čtyři dny, přičemž čtvrtý den by už měl být kvásek schopen zvednout chleba, takže můžeme péct.

### **Jak se kvásek udržuje?**

Zcela jednoduše. Jakmile kvásek dozraje, můžete ho pevně uzavřít víčkem a uchovávat v chladničce. Bez příkrmení vydrží živý až dva týdny. Vždy odebereme dvě lžíce do těsta a kvásek vrátíme do chladničky. Jakmile

dojde nebo je starší než dva týdny, špinavou skleničku napustíme trochou vlažné vody, lžičkou seškrábeme zaschlý kvásek ze stěn, doplníme žitnou moukou a necháme do druhého dne v kuchyni. A pak zas šup do chladničky.

Z kvásku můžeme péct i sladké koláče, buchty nebo mazance, ale v takovém případě kvásek přikrmujeme celozrnnou špaldovou moukou, výsledný produkt není tak kyselý. Já si zvykla péct také chleba se špaldovým kváskem, je pak chutnější, sladší. Ale záleží na vás, žitný kvásek je osvědčená klasika.



## Housky a rohlíky s kvasnicemi

*Kvasnicové těsto má tu výhodu, že zaděláme těsto a jíme tentýž den, nemusíme čekat. Máte chuť na rohlíčky? Upečené jsou cobydup. Toto je můj oblíbený základní recept, můžeme do něj přidávat šťávu z řepy či špenátu, rozličná semínka, měnit koření i bylinky. Nebojte se experimentovat i s poměry jednotlivých druhů mouky.*

Důkladně promícháme a na vále rukama zpracujeme v pružné těsto 200 g celozrnné špaldové mouky, 200 g žitné mouky, 100 g hladké bílé mouky, 100 g pohankové

- 200 g celozrnné špaldové mouky
- 200 g žitné mouky
- 100 g hladké bílé mouky
- 100 g pohankové mouky
- 1/2 lžičky soli
- 1/2 lžičky tmavého cukru
- 1 lžička drceného koriandru
- hrst sušené dobromysli
- 1 lžička kurkumy
- 1 sáček instantního droždí (nebo celou kostku droždí čerstvého)
- 5 lžic oleje
- 350–400 ml teplé vody
- sůl, mák, kmín nebo sezam na posypání

mouky, půl lžičky soli, půl lžičky tmavého cukru, lžičku drceného koriandru, hrst sušené dobromysli, lžičku kurkumy, 1 sáček instantního droždí (nebo celou kostku droždí čerstvého), 5 lžic oleje a 350–400 ml teplé vody. Necháme v teple hodinu kynout pod ubrouskem, pak prohněteme a tvarujeme housky nebo rohlíčky, které na plechu potřeme teplou vodou a posypeme hrubou solí a kmínem, mákem nebo sezamem. Čtvrt hodiny necháme kynout a pečeme při 200 stupních Celsia asi 15–20 minut.



## Chlebové koření

*Do dobrého chleba patří i dobré koření. Vlastní chlebové koření je nejlepší, protože si ho připravíme sami a víme, co do něj dáváme. Dokonce si můžeme i některé přísady vypěstovat, jako třeba koriandr, kmín, mák anebo černuchu. Základem každého dobrého chlebového koření je kmín, koriandr a fenykl, ale my si můžeme přidat i něco navíc a vyzkoušet, jak nám bude chleba vonět a chutnat.*

*Tohle je můj oblíbený recept a je jen na vás, zda se necháte inspirovat.*





Umeleme 4 lžíce fenyklu, 4 lžíce kmínu, 4 lžíce koriandru, 4 lžíce bílého máku, 4 lžíce černuchy a 1 lžící kardamomu (pouze semínek, bez tobolek). Promícháme a uchováme ve skleničce s uzávěrem. Do chleba dávám 1 lžičku.

### Polévkové koření

*Jedna z důležitých věcí, které nemusíme kupovat, nýbrž zcela snadno sami doma vyrobíme, je také polévkové koření. Můžeme je připravit ze zeleniny, ale i z bylinek.*

Očistíme a nadrobno rozmixujeme nebo najemno nastrouháme 3 kg různé zeleniny, nezapomeneme na cibuli v dostatečném množství a také na česnek, potom něco aromatického – celer a petržel, pro barvu mrkev a doplníme kapustou, kedlubnou, pastinákem a podobně. Je dobré, když máme i něco zeleného – petrželovou



a celerovou nať, libeček. Nadrčenou zeleninu usušíme, zůstane nám z ní zhruba desetina váhy – to znamená asi 300 g. Usušenou zeleninu smícháme se 100 g mořské soli. Můžeme přidat trochu lahůdkového sušeného droždí, které zvýrazňuje chuť (nezaměňujte ho s aktivním droždím k pečení), sušenou dobromysl nebo drcené

libečkové semeno. Uchováme v chladu a temnu. Tohle polévkové koření vám provoní celý dům.

### Bylinková sůl

Nakrájíme a usušíme paličku česneku, přidáme sušené bylinky: libečková semena, trochu šalvěje, šanty, tymiánu, smilu, rozmarýnu, materídoušky, routy, brota-



nu, estragonu, trochu více dobromysli, popence a měsíčku. Všechno společně s jemnozrnnou nejodizovanou solí utřeme a nadrtíme v těžkém kamenném hmoždíři. Ta vůně! Základní vonné bylinky sušíme jako koření do vaření pravidelně, nikdy se nám pak nestane, že bychom neměli čím kořenit.

## Kari koření

*Milovníci indické kuchyně uvítají i tento návod na vlastní směs kari koření.*

V těžkém kamenném hmoždíři (nebo mlýnku na koření) postupně drtíme 10 g koriandru, 5 malých chilli papriček, 1 lžičku římského kmínu, 2 lžičky pepře, ¼ lžičky fenyklu, ¼ lžičky anýzu a 2 hřebíčky. Když je koření nadrcené, vmícháme dvě lžičky kurkumy a půl lžičky mleté skořice.





## Bylinný ocet



Do velké skleněné lahve narovnáme čerstvé byliny: řeřichu zahradní (klidně i s květy a semeny), tymián, meduňku, šalvěj, mátu, dobromysl, dále 3 přepůlené stroužky česneku, 3 celé hřebíčky, 5 kuliček nového koření, 10 kuliček pepře, 2 bobkové listy a 3 malé sušené feferonky. Zalijeme 1 litrem červeného vinného octa, zakryjeme potravinářskou fólií a dáme do temna a chladu na 4 týdny vyluhovat. Během té doby několikrát promícháme. Přecedíme a uchováme v lahvi s uzávěrem. Je výtečný na dochucení salátů.

## Jiný bylinný ocet

Do půllitrové lahve vložíme 3 oloupané stroužky česneku, 2 snítky čerstvé meduňky, snítku čerstvé šalvěje, lžičku sezamových a lžičku hořčičných semínek. Zalijeme 500 ml vinného octa a necháme nejméně dva týdny na teplém a světlém místě uležet.

## Bylinný olej

Do půllitrové lahve vložíme 4 snítky čerstvého tymiánu, snítku šanty, 1 bobkový list, lžičku celého barevného pepře, 2 hvězdičky badyánu a zalijeme 500 ml panenského olivového oleje. Lahev uložíme na chladné, tmavé místo nejméně na 2 týdny.





## Bazalkový olej

Když bazalka koncem léta na záhonech pomalu odkvétá a nám je jasné, že se zanedlouho rozloučí úplně, je tu možnost, jak si uchovat její nezaměnitelné aroma až do zimy. Ostříháme květy a stonky, nařežeme je na malé kousky, dáme do sklenice a zalijeme panenským olivovým olejem. Ve vodní lázni zahříváme půl hodiny, dáme pozor, aby byliny nezhnědly, voda nesmí v žádném případě vřít, měla by mít maximálně 60 stupňů Celsia. Sklenici uzavřeme a necháme na okně týden vyluhovat. Přecedíme, olej nalijeme do lahve a používáme na saláty. Delikatesa!



## Jablečný ocet

*Naučit se vyrábět ocet je velice užitečná věc. Tento je dostatečně kyselý a lahodný, jednoduchý na přípravu a všestranně využitelný v kuchyni i při úklidu.*

Kilo nahrubo strouhaných jablek vložíme do velké pětilitrové lahve a zalijeme skoro pod okraj převařenou vychladlou vodou. Zlehka přiklopíme a necháme 10 dní v teple kvasit. Poté přecedíme, vrátíme do lahve a uložíme na 3 týdny do chladné místnosti. Octová „kůže“, která se na povrchu vytvoří, je skvělým základem pro další kvašení. Opatrně ji tedy sejmeme, vložíme do skleničky, zalijeme trochou octa a uchováme v chladničce. Ocet přefiltrujeme do lahví s víčkem a je hotovo.



## Okyselující šťáva z kdouli

*Dokonale nahradí exotickou citronovou šťávu, je kyselá a bez výrazné chuti, která by mohla v některých jídlech překážet.*

Nepleťme si plody z keře kdoulovce a kdouloně. Kdoule z kdouloně jsou velké, často chlupaté a tradičně se z nich vyrábí zavařenina. Naproti tomu kdoulovec, ze kterého je i naše šťáva, se pěstuje jako okrasný keř s malými

narůžovělymi, oranžovými až sytě růžovými kvítky. Plody jsou malé.

Zralé plody omyjeme, odšťavníme a šťávu necháme zmrznout ve formičkách na led. Sesypeme do krabiček a používáme podle potřeby místo citronu. Můžeme ji též kratší dobu uchovat v lahvičce v chladu.



### Sušená rajčata

*Uchování potravin pomocí sušení je prastará metoda a sotva najdeme lepší. Rajčata můžeme sušit v pootevřené troubě, v elektrické sušičce, v sítích zavěšených nad kamny nebo při horkém počasí i na sluníčku přikryté záclonou. Nejjednodušší způsob je pro mě i ten nejchutnější, mně takto sušená rajčata moc chutnají klidně i jako pamlsěk.*

Drobná rajčata omyjeme, překrojíme a řeznou stranou vzhůru narovnáme na plech. Osolíme a sušíme v troubě při 100 stupních Celsia a při pootevřených dvířkách 6–9 hodin. Záleží na velikosti a šťavnatosti rajčat. Uchováme v suchu.

**Sušit můžeme i s olejem a dalšími ochucovadly a takto usušená rajčata naložit do oleje.**

Drobná kulatá nebo soudkovitá rajčata rozpůlíme a narovnáme je řeznou plochou nahoru na plech. Poka-

peme je olivovým olejem, osolíme, opepříme, posypeme trochou panely (nebo cukrem) a sušíme v troubě při 100 stupních Celsia a pootevřených dvířkách 6–9 hodin. Záleží na množství vody v rajčatech i na vaší troubě.

Usušená rajčata vrstvíme do sklenic na střídačku s čerstvou bazalkou, česnekem a slunečnicovými semínky. Zalijeme panenským olivovým olejem, uzavřeme a uchováme v chladničce.

#### **Nebo to můžeme provést ještě jinak.**

Usušená rajčata vložíme do čisté sklenice, přidáme bazalku, kuličky pepře, česnek, sůl a slunečnicová semínka. Zalijeme panenským olivovým olejem, zavíčkuje a zavaříme ve vodní lázni 20 minut při 80 stupních Celsia. Obrátíme dnem vzhůru a necháme vychladnout.



### **Mražená rajčata**

Druhým nejlepším způsobem, jak uchovat potraviny, je mražení. Pokud ovšem máme elektřinu. K mražení se hodí i rajčata, ačkoliv to málokdo ví nebo používá. Je to zcela jednoduché. Zralá rajčata rozpůlíme a narovnáme do uzavíratelných sáčků nebo krabiček určených k zamrazování potravin. Když je chceme použít, vyjmeme je a necháme povolit, pokud spěcháme, zalijeme je na 10 minut vroucí vodou. Povolená nebo spařená mražená rajčata snadno zbavíme slupky, jednoduše ji prsty stáhneme. Krájíme nejlépe polozmrzlá, dokud jsou pevná. Používáme všude tam, kde tepelně upravujeme rajčata čerstvá.





## Sterilovaná rajčata

*Výtečně můžeme uchovat rajčata na zimu i za pomoci klasické sterilace, budou připravena k použití do polévek, omáček, na pizzu a podobně.*

Rajčata křížem nařízneme, spaříme vroucí vodou, necháme pět minut zakryté, slijeme, propláchneme studenou vodou a oloupeme. Rajčata rovnáme do čistých sklenic, pěkně je přimáčkneme, když prasknou, nevadí. Zavíčkujeme a sterilujeme při 85 stupních Celsia 20 minut. Používáme místo kupovaných rajčat v plechovkách.

## Dřínky jako olivy

*Tenhle skvělý recept jsem vyzkoušela podle Melanie a Štěpána, zveřejnili ho na své webové stránce Síla pro život. Velmi tuto úpravu dřínků doporučuji, je to snad ještě lepší než olivy a je to dokonale lokální. Navíc jsou dřínky nepovařené, tudíž si zachovávají všechny zdravé prospěšné látky. Kvašení navíc dodá látky nové, a ještě prospěšnější.*



Ne zcela zralé, pevné dřínky (mohou být i zelené) zbavíme stopek, opereme a zalijeme ve sklenici slanou vodou. Na 1 litr studené vody odměříme 250 g soli. Zavřeme sklenici a necháme stát v teple týden až 10 dní. Dřínky klesnou na dno sklenice, a tak poznáte, že je hotovo.

Do čistých skleniček vrstvíme scezené dřínky, stroužky česneku a bylinky: dobromysl, estragon, lichořeřišnice, šalvěj, rozmarýn, popenec, řebříček a tak dále a tak dále, co máte zrovinka po ruce nebo máte rádi. Zalijeme až po okraj panenským olivovým olejem a uchováme ve sklepe nebo chladné spíži. Necháme odležet nejméně jeden měsíc, než poprvé ochutnáme.

Jakmile dřínky sníte, olej nevylévejte, je krásně vonavý a dá se používat do salátů!

## Bylinková pesta

Všichni známe klasické pesto z piniových semínek, bazalky, oleje, česneku a parmazánu. Skvělá jsou ale i pesta z našich běžně dostupných ořechů a semínek, například vlašských ořechů, mandlí nebo slunečnice. Přidat můžeme kromě česneku nejrůznější bylinky,



které rostou v zahradě nebo ve volné přírodě. Vhodná je mladá kopřiva, popenec, šalvěj, česnáček lékařský, medvědí česnek, šrucha, dobromysl, mladý řebříček a bršlice, petrželka, kopr, ale i špenátové listy, rukola, polníček nebo mrkvová nať.

Bylinky omyjeme a nakrájíme, vložíme je do mixéru, přidáme česnek, sůl a olivový olej, mixujeme do hladka.

## Kvašené zelí

*Kvašení je dalším báječným způsobem, jak uchovat úrodu a ještě ji obohatit o důležité enzymy a další prospěšné látky. Kvašené zelí je bez nadsázky nezbytné, abychom ve zdraví přežili zimu, je to ta nejzdravější klasika mléčného kvašení, ke které netřeba psát nějaké dlouhé komentáře. Každá rodina kysané zelí ochucuje trochu jinak, ale základ je vždy stejný – zelí a sůl.*

Zelí nakrájíme na nudličky nebo nakrouháme a smícháme se solí v tomto poměru: na 1 kg zelí 23 g mořské soli. My přidáváme ještě strouhaná jablka, kmín a hořčičné

