



NIKOLA MRÁZOVÁ

# ZE ZAHRADY DO KUCHYNĚ

 P R E S S

# Ze zahrady do kuchyně

Vyšlo také v tištěné verzi

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



**Nikola Mrázová**  
**Ze zahrady do kuchyně – e-kniha**  
Copyright © Albatros Media a. s., 2022

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

**ALBATROS**  **MEDIA**

# ZE ZAHRADY DO KUCHYNĚ

NIKOLA MRÁZOVÁ

# OBSAH

ÚVOD	6
MŮJ PŘÍSTUP A SCUK	8
ŠPAJZKA	12
<b>LEDEN</b>	<b>18</b>
KVAŠENÍ PO KOREJSKU: KIMCHI A SPOL.	21
CO S PŘEBYTKY KIMCHI?	24
NOVOROČNÍ ČOČKA TŘIKRÁT JINAK	26
<b>ÚNOR</b>	<b>32</b>
PROBOUZENÍ SEMEN: KLÍČKY, VÝHONKY A MICROGREENS	35
POMAZÁNKY Z PROBUZENÝCH SEMÍNEK	36
ŽITNÝ SEMÍNKOVÝ CHLĚB A SPOL.	41
ZABIJAČKA A MASOPUST	44
<b>BŘEZEN</b>	<b>50</b>
PRVNÍ JARNÍ BYLINKY!	53
ŠPENÁT, KOPŘIVY A SPOL.	54
KLÍČENÍ OBILOVIN	59
UNIVERZÁLNÍ SLADKÉ KYNUITÉ TĚSTO A JEHO NÁPLNĚ	63
<b>DUBEN</b>	<b>68</b>
PESTO FERMENTOVANÉ I ČERSTVÉ	71
PRVNÍ ZELENINA: HRACHOVÉ VÝHONKY, ŘEDKVIČKY A SALÁTY	72
JARNÍ SALÁT „BEZ SALÁTU“	75
CIZRNA A HRÁCH	77
<b>KVĚTEN</b>	<b>84</b>
FERMENTOVANÉ LIMONÁDY A KVASY	87
OXIDACE LISTŮ A KVĚTŮ	89
PLACKY Z TROUBY, PÁNVE NEBO GRILU: CHAČAPURI, FOCACCIA A PIZZA	91

<b>ČERVEN</b>	<b>98</b>
KVAŠENÁ ZELENINA V CELKU V NÁLEVU	101
JAHODY, REBARBORA A SPOL.	103
DOMÁCÍ TĚSTOVINY	104
<b>ČERVENEC</b>	<b>112</b>
OHEŇ	115
HOŘČICE, SALSA A SPOL.	119
<b>SRPEN</b>	<b>126</b>
RAJČATA A OKURKY	129
PEČENÝ LILEK – A CO S NÍM?	132
<b>ZÁŘÍ</b>	<b>138</b>
MISKY HOJNOSTI	141
RISOTTO	143
SKVĚLÝ CHLEBA NA SENDVIČE	147
<b>ŘÍJEN</b>	<b>150</b>
ŘEPA	153
BHAJS	155
KVAŠENÉ ZELÍ	158
ARAŠÍDY	161
<b>LISTOPAD</b>	<b>168</b>
BRAMBORY A SPOL.	171
MUNGO VÝHONKY – KAM S NIMI?	177
HORKÉ POLÉVKY PRO DLOUHÉ ZIMNÍ VEČERY	181
<b>PROSINEC</b>	<b>188</b>
KOŘENOVÁ ZELENINA – CO S/Z NÍ?	191
DRINKY NA ZDRAVÍ! JAK SE V ZIMĚ PROHŘÁT ZE VNITŘ	196

# ÚVOD

Tato kniha je věnována všem inspirativním ženám.

Mamince za to, že prostě je a že vždycky tak nenápadně tuží rodinné vztahy u nedělních obědů.

Mým babičkám za to, že přinesly do mého života všechny ty první vzpomínky – obří kynuté knedlíky přelité jahodami, kyselou bílou polívku s houbami a pečené brambory s mačkaným česnekem.

A děkuji také všem ostatním ženám okolo mě, od nichž se učím vždy, když je potkám. Aničce, od které se učím, že je krásné mít na stole vázu s květinami. Denise, která vždy skromně řekne, že udělala jen něco malého a že se jí to vlastně moc nepovedlo, a přitom připraví tak skvělé jídlo, že na ně doma vzpomínáme roky. Lucce, která umí vypěstovat zeleninu pro celou svou rodinu na celý rok, ale taky zvládne tu všechnu zeleninu uskladnit a zpracovat a jen tak mimochodem obstarat kozy, ovce a... taky děti! Není zas tak těžké vypěstovat zeleninu – ale všechnu ji zpracovat, to je teprve umění. Děkuji i Sáře, která je skvělá zahradnice a vždy mě potěší nějakým tím filozofickým zamyšlením, na něž bývá v životě tak málo času. A mnohým dalším, které třeba sleduji i jen virtuálně.

Jsme taková tradiční rodina, děti, babičky a dědové, tetičky a bratřenci atd. Máme kolem sebe i pár zvířat. Snažíme se hodně cestovat a poznávat! Fascinují mne všechna skvělá jídla, se kterými se na cestách setkáváme. Miluji jednoduchost řecké kuchyně, jejíž jídla jsou plná zeleniny, rustikálnost jihoitalské kuchyně, která z několika surovin dokáže vykouzlit desítky receptů. A miluji chutě Blízkého východu! A samozřejmě čerpám inspiraci z celého Balkánu i dalších kuchyní dále na východ. Líbí se mi vynalézavost a zároveň i lehkost, s jakou zpracovávají sezónní suroviny. A ráda si dopřeji i jídla asijské kuchyně, ať už vietnamské, korejské či indické. Nejradši mám prostou obyčejnou kuchyni, tu, které se v italštině říká *cucina povera*, což lze doslovně přeložit jako „kuchyně chudých“. Recepty stojí na základních, kvalitních (ideálně lokálních a sezónních) ingrediencích, k nimž je třeba přidat jen trochu té práce a času v kuchyni, aby vzniklo skvělé jídlo.

Pokud bych měla vybrat jeden jediný recept jako signifikantní... tak je to chleba s máslem, pažitkou a vejcem. Recept je velmi jednoduchý, skoro nejde pokazit, ale stojí na elementárních kvalitních ingrediencích a bude vás stát trochu té námahy. Chléb si upečte domácí kváskový, máslo pořídte od krav pasoucích se venku a pažitku čerstvou ze záhonu. A dobrou sůl. No a vejce? Vejce jediné od šťastných (ideálně vašich) slepic. A pak už jen vejce uvaříte na hniličku, chléb nakrájíte, každý namažete vrstvou másla, posypete hojně pažitkou a pokladete plátky ještě lehce teplého vejce, které posolíte hrubou mořskou solí. Máslo pod vejci začne pomalu roztávat a vsakovat se do měkkého a nadýchaného chleba...

*Chléb si snězte na jarním sluníčku – přeji dobrou chuť!*



# MŮJ PŘÍSTUP A SCUK

## SOBĚSTAČNOST. UDRŽITELNOST. SAMOZÁSOBITELSTVÍ. PERMAKULTURA

Začíná to nenápadně. Nejdřív člověk zasadí pár rajčat a postupně začne zjišťovat, že v takové kvalitě, jak si dokáže zeleninu vypěstovat, si ji není schopen koupit. Začne nasávat rytmy roku a kroutí hlavou nad ředkvičkami v únoru a vlastně ho už vůbec nenápadně nakupovat avokádo. Část svojí produkce si zavaří nebo naloží či zamrazí. Začne preferovat výrobky od malých producentů, připojí se do KPZ (komunitou podporovaného zemědělství). Existuje tolik příležitostí, kdy každý z nás může svými penězi formovat prostor okolo sebe, a to i tím, že je nenacpe nejlevnějšímu zahraničnímu obchodnímu řetězci... Vlastní produktivní zahrada (túje a trávnik se nepočítají) má mnoho důvodů: od filozofických, ekologických, ekonomických, náboženských až po politické. Pěstování vlastní zeleniny chápu také jako akt odporu proti tradiční konzumní společnosti. Nesouhlas lze vyjádřit i zahradním rýčem. Nejsem v tom sama. Jenom tedy zahradničení – na rozdíl od politiky – spojuje. Lidi sdílí svoje zkušenosti, vyměňují osivo, navštěvují se ve svých zahradách – v dnešní přetechizované době je právě zahrada místem, kde to žije. A to nezávisle na tom, zda máte k dispozici jen jeden truhlík, nebo pár hektarů. Zkuste začít s pár rajčaty, vlastním chilli nebo nějakými saláty. Uvidíte, že vás to chytne.

Prošla jsem si mnoha dietami: od veganské stravy a makrobiotiky přes nízkosacharidové stravování po paleo. Jedla jsem 8 hodin a 16 hodin držela půst. Nejedla jsem několik dní v kuse. Teď praktikuji to, co je mému tělu nejbližší, a moje strava je založená na sezónní zelenině, ovoci a ořechách s minimem mléčných výrobků a velmi výjimečně i s kusem masa. Zejména v těhotenství jsem několikrát pocítila tak nutkavou chuť na kus masa, že jsem neodolala a prostě si kus hovězího nebo pstruha dala. Vždy ale kladu největší důraz na kvalitu potravin. Protože čím lepší potravina, tím lepší jídlo. Mám ráda jednoduchost, a tak často připravuji jídlo jen z několika ingrediencí. Každý měsíc pravidelně zpracovávám přebytky zeleniny, ovoce a bylin, a je pak jen otázkou okamžiku vytáhnout z lednice pesto na špagety či ohřát hotovou rajčatovou omáčku. Dost mi to pomáhá v zimě a celkově to zrychluje přípravu jídla.

Naučila jsem se vařit do zásoby. V praxi to vypadá tak, že když už namáčím cizrnu, namočím jí rovnou půl kila. Jeden den udělám falafel, druhý z části vařené cizrny hummus a třetí den ji celou přidávám do polévky. Stejně tak vařím najednou větší množství obilovin, ty pak skladuji v lednici a tu přihodím hrst do polévky, tu do chleba nebo k zelenině na pánvi.

Při psaní této knihy mi vířilo hlavou asi milion receptů, ale rozhodla jsem se, že všechny zvolené budou takové recepty, které budou založeny na surovinách, jež jsou aktuálně sezónně dostupné – a tedy chuťově nejlepší. Pravděpodobně jich máte plnou zahradu (co děláte v červenci a v srpnu s cuketami vy?) a zároveň jsou i levné, pokud je kupujete



v obchodě či na trhu. Každý měsíc jsem se snažila věnovat se alespoň jednomu univerzálnímu postupu (technologii vaření) a k němu přiřadit sezónní varianty. Protože například domácí těstoviny si děláte celý rok – jediné, co se mění, je zelenina, kterou k nim přidáváte.

V naší rodině se jí mnoho obilovin, ať už ve formě kvasového chleba a pečiva, těstovin, nebo třeba různých placek a vloček. A nesmím zapomenout na bulgur. Jak chleba, tak i těstoviny dělám buď sama doma a recepty sdílím zde v knize, nebo kupuji vždy v té nejlepší kvalitě, jakou mohu sehnat.

Knihu jsem rozdělila do kapitol podle jednotlivých měsíců. Ke každému měsíci jsem si pak připravila krátký úvod shrnující, čemu se můžete věnovat na zahradě, co vytvořit s dětmi nebo co se dá nasbírat v přírodě.

Bydlím v samém srdci České Kanady, v nadmořské výšce téměř 700 m n. m. Celá sezóna je zde tedy lehce posunuta oproti Polabí či jižní Moravě, a pokud žijete v nižších polohách, určitě budete např. sbírat bezové květy skoro o měsíc dříve. Kniha ale nemá sloužit jako herbář. Proto jen vždy natukávám pár základních bylin a přidávám několik receptů, jak s nimi naložit.

Ač bych si to sama přála, kniha bohužel není nafukovací. Často jsem se musela rozhodovat, co už v knize nebude. A protože mi to bylo dost líto, pak skoro vše, co se do knihy nevešlo, najdete na mém stejnojmenném blogu.

Baví vás moje recepty, ale nechcete nebo nemáte čas a prostor, resp. dobrý zdroj zeleniny na kvašení kimchi nebo výrobu džemů? Zajímá vás fermentovaný malinový čaj nebo chcete ochutnat čaj z ručně sbírané mateřídoušky z kaprounských luk? Přebytky ze své zahrady a kuchyně dodávám na online farmářské tržiště Scuk, kde mne najdete pod názvem „Živa – farma Kaproun“.

Protože projekt Scuku je svým rozsahem unikátní, dovolila jsem si ho více přiblížit a o rozhovor jsem požádala přímo Kamila Demutha – jeho zakladatele. O co vlastně jde? Jaká byla cesta k založení platformy, která přímo podporuje střední a malé farmáře? Co za celou myšlenkou stojí?

**Scuk.cz je v našich končinách celkem unikátní projekt. Můžeš trochu přiblížit, o co vlastně jde a co ve Scuku děláte?**

Propojujeme lokální farmáře a výrobce s koncovým zákazníkem. Farmář u nás na Scuku nabízí své produkty, které si pak zákazník může koupit. Máme vše od zeleniny přes maso a vejčička až po mléčné produkty, a dokonce ekodrogerii. Nakupuje se pouze online na [www.scuk.cz](http://www.scuk.cz). Nabídka je opravdu pestrá.

**Scuk jsi založil už v roce 2017. Co tě k tomu vedlo? Jak ses k tomuto konceptu dostal? Víš, že předtím ses pohyboval v dost odlišném odvětví a cesta k farmářským potravinám musela být celkem dlouhá.**

To máš pravdu. Pracoval jsem na manažerských pozicích, které o lokální potraviny ani nezavádily. A možná proto jsem se tolik vychýlil z toho zajetého směru. Chtěl jsem vytvořit něco, co mi bude dávat hlubší smysl. Něco, co podpoří lokální ekonomiku a z čeho budu mít dobrý pocit.

**Proč zrovna podporu malých farmářů a lokálních výrobků vnímáš jako tak důležitou?**

Věřím, že spousta menších výrobců a farmářů dělá svou práci maximálně poctivě. Dávají do toho obrovské úsilí a lásku, a to se pak odráží i na pracnosti výroby. A možná proto je pro ně prodej jejich produktů těžší. Oni nikdy nebudou mít podmínky a ani možnosti, jako mají velkovýrobci, kteří dodávají do velkých řetězců za velkoobchodní ceny. Kvůli tomu se třeba málokdy dostanou k širšímu publiku zákazníků a ne vždy se dostanou na farmářské trhy. Při kvalitě, které tito výrobci dosahují, mi to přijde jako obrovská škoda. Ve Scuku je pro mě stěžejní jim poskytnout férové podmínky prodeje a dostat je do povědomí zákazníků. Těm, co na Scuku nakupují, chci zase ukázat co nejpestřejší nabídku. Jsme malá země, ale jsme neuvěřitelně bohatí na šikovné lidi, kteří své řemeslo umí dělat na jedničku. Rád vidím, že podporujeme jednotlivé regiony. Na Scuku si můžete najít farmáře přímo ze svého kraje a maximálně podpořit lokální ekonomiku.

The logo for Scuk.cz features the word 'Scuk' in a stylized, multi-colored font where each letter is a different color (S: red, c: yellow, u: green, k: blue), followed by '.cz' in a plain, light grey font.



## ŠPAJZKA

V mojí špajzce vždycky najdete alespoň pár základních věcí, které kupuji v BIO kvalitě. Ideálně jsou českého původu, a pokud to není možné, dávám přednost evropské produkci. Je pravda, že mnohé věci si již vědomě odpouštím, ale u několika z nich jsem nenašla možnost náhrady (arašidy, sezam a třeba korejské chilli), a protože jsou zmíněny i v této knize, doporučuji sehnat tyto produkty v té nejlepší kvalitě i do vaší spíže.

Knihy není nekonečná, proto vás zde odkážu na svůj web [www.zezahradydokuchyne.cz](http://www.zezahradydokuchyne.cz), kde najdete rozšíření – přehled všech základních surovin spolu s jejich popisky a odkazy, kde je třeba můžete koupit. Ke stažení je zde i jednoduchý nákupní seznam.

Velké díky patří všem, kteří se podíleli na přípravě knihy. Honzovi za to, že s odvážnou nabídkou přišel a zrealizoval ji. Monice náleží obrovské díky za nádherné ilustrace. A mému muži za velkou trpělivost, obětavost a lásku, s níž mne podporuje při všem mých aktivitách.



## ZAHRA DA

Moje zahrada je experiment. Pokus, při němž žasnu, jak se i navzdory mým snahám zelenině daří, ovocné stromy rostou a některé už začínají i plodit. Myslím, že každý by měl mít svůj kousek země, kde si může vypěstovat nějakou tu bylinku nebo zeleninu či zasadit květinu. I kdyby to měl být jen truhlík za oknem.

Snažím se pěstovat zeleninu biodynamicky a s respektem k přírodě. Biodynamika je vlastně jeden z nejstarších ekologických směrů v zemědělství. Vychází ze steinerovské filozofie a bere v úvahu přirozené rytmy Země i ostatních planet ve vesmíru. Není to asi pro každého, ale jednou k tomu dospějeme všichni (vtip). Manžel si ze mě dělá srandu, když vidí, jak ráno kouknu do tabulky a rychle běžím zasadit salát, protože je ještě před osmou ranní a listový den! Funguje to? Nevím. Ale vyhovuje mi, že se každý den věnuji jiné části zahrady a postupně se systematicky dostávám ke každé z nich.

Každý rok se zadaří něčemu jinému, a tak vlastně žijeme stále v dostatku. Jednou je to dostatek hráškových lusků, jindy zase máme tuny cuket. No, tuny cuket máme vlastně každý rok. Zhruba od června se snad všichni zahrádkáři zdraví: Ahoj, nechceš cuketu? Pokorně to přijímám a snažím se je zpracovávat a vařit z nich tak, aby to chutnalo celé rodině. Proto je i každý měsíc vždy zaměřen na konkrétních několik druhů zeleniny, okolo nichž se vše „točí“.

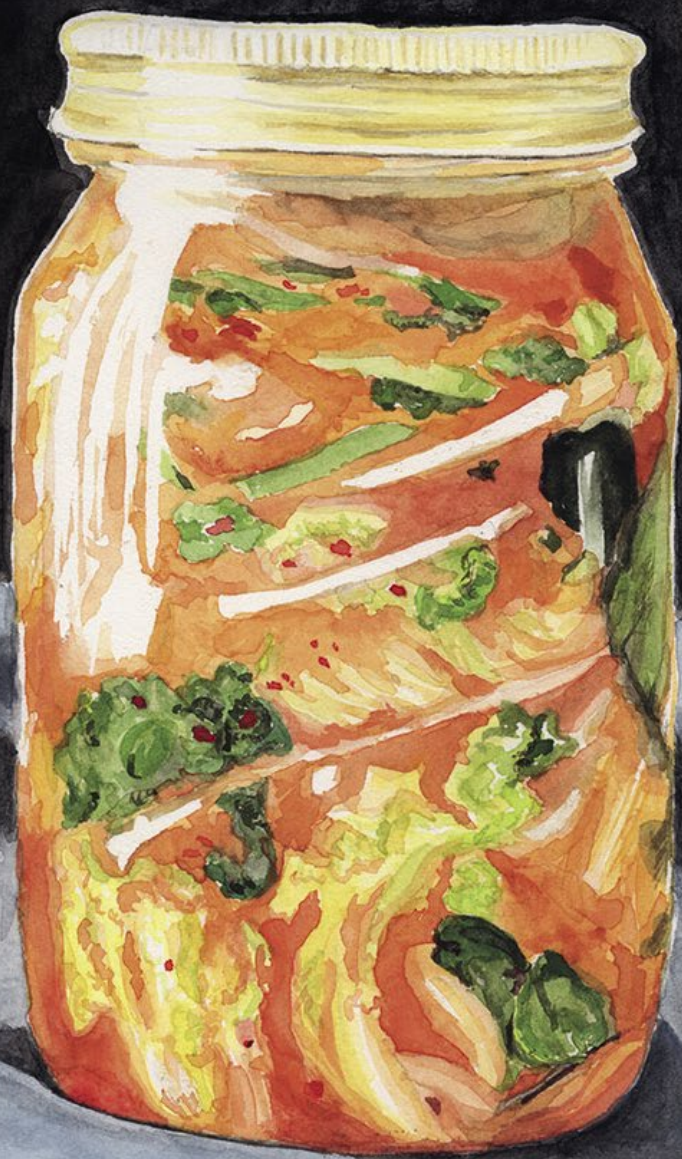
Jedlé rostliny nekončí plotem zahrady, právě naopak! Během celého roku můžete sbírat a zpracovávat planě rostoucí byliny, rostliny i houby. V knize proto najdete u každého měsíce drobnou poznámku, co můžete sbírat a jak to lze zpracovávat. Stejně tak jsem se snažila každý měsíc zařadit alespoň pár receptů na zpracování sezónního ovoce a zeleniny, abyste například v lednu mohli vytáhnout domácí rajčatovou omáčku nebo třeba dýňové čatní. Na domácí zelenině je nejlepší to, že i kdybyste sebevíc chtěli a měli neomezené zdroje peněz, těžko si ji koupíte v supermarketu, kde prodávají jen pár druhů nevalné chuti. Vždycky mne děsí, když si někteří lidé myslí, že takhle ta zelenina má chutnat...

Téma opět rozvíjím i na svém webu, kde zprostředkovávám i svůj zahradní kalendář, a to spolu s drobnými a mnou vyzkoušenými postupy.

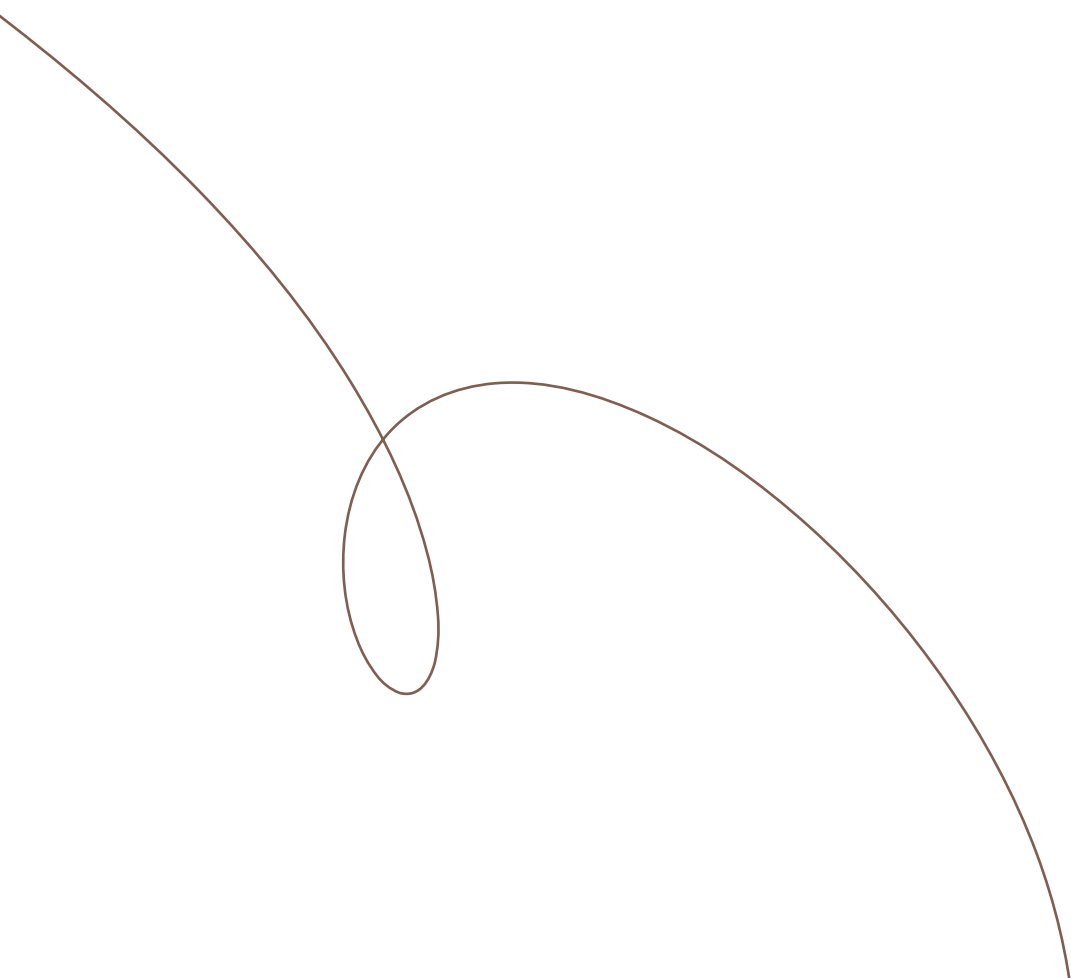








**LEDEN**



Taky cítíte, jak po Vánocích všechen tlak a stres utichá, jak se zastavuje čas a až do Nového roku je vše jiné, klidnější? V posledních letech už za jakýsi pomyslný konec roku považuji zimní slunovrat. Na jeho oslavu děláme oheň a slavíme fakt, že se dny začnou prodlužovat a noci krátit. Ač je leden nejchladnějším měsícem roku, já už cítím jaro s každou minutou prodlužujícího se dne. Tento měsíc využívám nejvíc ke zklidnění, u šálku masaly rekapituluji a plánuji, co bude potřeba, co chci zvládnout tento rok. Nejvíc ze všeho miluji vybírání osiva na další sezónu, toho vždy nakoupím o něco více, než potřebuji. V lednu už klíčím semínka paprik a chilli. A taky objednávám semena všech možných odrůd a v duchu si maluji jednotlivé záhony. Na kuchyňském parapetu si hýčkám pažitku, cibuli – ošlejš – a naklíčená semínka a luštěniny.

S dětmi pozorujeme stopy zvířat, krmíme ptáky a sledujeme dravce na polích. Když je sníh, sáňkujeme, stavíme sněhuláky a taky bojujeme ve sněhových bitvách. Na Tři krále společně pečeme a jíme tříkrálový koláč.

V lednu také po vzoru Britů slavíme wassailingu, což je starodávný rituál probouzení jabloní. V jabloňovém sadu se zapálí oheň, tluče se do železných nástrojů, aby se odehaly zlé síly, a pije se nápoj zvaný „ovčí vlna“, který se lije ke kořenům stromů. Sním o tom, že se jednou sejdu i s ostatními milovníky Zeměplochy a při této příležitosti si zatančíme Morissův tanec.

Leden se nese v duchu brambor, kořenové zeleniny, luštěnin a dlouhého, pomalého vaření. Na záhoně sbíráme růžičkovou kapustu, kadeřávek, pórek a polníček (když nám je srny nesežerou). Podle sezóny je možné mít i poměrně dost asijské listové zeleniny i salátu pak choi. Mezi moje oblíbené bojovníky proti lednovým nemocem patří cibule, česnek, zázvor, kurkuma a skořice. Chybějící vitamíny a pěknou nálož imunitě prospěšných látek dodávám kvašením a klíčením.

V lednu nejraději popíjím různé čaje, vařím litry masaly s mlékem a občas si dám panáka fire cideru.

Babičky nás v lednu zásobují pomeranči a dalšími citrusy, tak využívám situace a uvařím si pár skleniček opravdické marmelády, kanduji kůru a vyrábím citrusový čistič. Pokud máte, sáhněte po kdoulovci – českém citronu. Kousek si ho hodte do čaje nebo si ho nastrouhteje s česnekem na aromatickou pastu.

K novoročnímu obědu se tradičně podával pečený prasečí rypáček a hovězí polévka s krupicí, tzv. milionová polévka, ale u nás doma vede novoroční čočka.

V přírodě sbíráme dubovou kůru. A pokud teploty stoupnou nad nulu, můžeme najít na stro-mech hlívu (třeba na bucích), jidášovo ucho (na bezu) a další dřevokazné houby. Můžeme také sbírat pryskyřici z jehličnanů k výrobě smolné masti.

