

Recepty plavčíka DANIELA DÝŇOVÝ SPECIÁL II

Plněné knedlíky na kvašené dýni

1/2 kg grahamové biomouky, 1/2 lahve kvašené dýně, 1/2 cerie (obdoba klasa), 2 stroužky česneku, majoránka, bio lněné semínko, mořská sůl

Z mouky, vody, špetky soli a lžičky (vrchovate) lnu, připravíme vláčné nelepící těsto, které necháme chvíli odpočinout (1/2 h.), mezitím cerii nastroujeme na hrubém struhadle, smícháme s utřeným česnekem a majoránkou. Těsto rozdělíme na pravidelné rovnoměrné kuličky, které rozválíme na placky silné max. 0,5 cm a průměru kolem 10 cm, nastrouhanou cerii pokládáme na placky (okraje necháme volné!) a důkladně zabalíme do kuliček, které položíme na mokré prkénko.

Do vroucí osolené vody ponoříme plněné koule a necháme vařit. Když koule vyplavou, jsou uvařené. Koule dáme do mísy a omastíme kouskem ztuženého tuku (třeba kokosový). Mezitím, než koule vychladnou, na pařáčku ohřejeme dýňové zelí. Ohřáté zelí poklademe v rovnoměrné vrstvě na talíř a do zelí ponoříme plněné koule. Můžeme přelit omastkem se smaženou cibulkou, mrkví nebo celerem.

Můžeme zapít pivem dvanáctkou, tím spláchneme toto hutné, dobré i celkem zdravé

jídlo do našich žaludků. V hlavě zůstane vzpomínka na dobrou oběd.

Falešné dýňové bramboráky

1/2 kg špaldové biomouky, 1/2 kg dýně Hokkaido plody, 4 stroužky česneku, 2 větší cibule, sůl, biokmín, majoránka – bio, slunečnicový olej, 250 g klasa, voda, sojová omáčka Shoyu

Vyčištěnou tvrdou dužninu (i se slupkou, pokud není drsná) dýně na hrubo nastroujeme do mísy, přidáme na jemno nasekanou cibuli, rovnou lžičku kmínu a rovnou polévkovou lžici majoránky. Utřený česnek na větší kostky nakrájené klaso, mouku vlažnou vodu a sůl. Důkladně vše prohněteme na lepící hustší těsto, které bude držet tvar.

Marináda: 2 lžíce Shoyu, lžíce oleje, lžíce vody

Na dva vymaštěné plechy rozložíme těsto. Na polovinu rozválíme pomoučeným válečkem na palec silné placky a potřeme marinádou. Pečeme ve vyhřáté troubě 15 minut. Potom „bramboráky“ znovu potřeme marinádou, ztlumíme teplotu na 150 °C a ještě 30 minut dopékáme. Podáváme vychladlé s kvašenou zele-



ninou pickles a ve stopkách nalitým vlažským ryzlinkem.

Dýňová siesta

1/2 kg sójové mouky, 1 kg ovesných vloček s klíčky, 1 kg dýně, kokosový tuk, 250 g biorozinek, ječný slad, kakao fair trade prášek, 100 g biofíků

Dýni opět nastroujeme na hrubo, přidáme mouku, vločky, rozinky, nejmenno nasekané fíky, 1 dl rozpuštěného tuku a vlažnou vodu. Zpracujeme na hustou kaši, které musí téci – líně jako lenochod, ale téci. Do předem vymaštěného plechu tukem vyjmeme tuto hmotu a urovnáme vidličkou na rovnou plochu. Dáme do vyhřáté pece (250 °C), zakryjeme shora plechem a pečeme 15 minut. Mezi tím dvě vrchovaté lžíce kakaa zalijeme 2 dl vařící vody, přidáme lžici sladu a důkladně promícháme. Po 15 minutách odklopíme plech a pečenku po celé ploše rovnoměrně přelijeme kakaovou hmotou. Necháme 10 minut bez víka péci. Potom opět zaklopíme plechem, ztlumíme plamen na 150 °C a dopékáme ještě 25 minut. Po vychladnutí krájíme ostrým nožem na čtverce, klademe je na velký talíř a dáme do prostřed stolu. Každý si bere dle chuti. Svařená káva Janoy, či melta jsou ideálním nápojem k této siestě.

Špíz

1/2 kg dýně, 400-500g klasa, 2 větší cibule, 1 kedluben velikosti tenisového míčku, mořská sůl, biokmín, slunečnicový olej

Dýni nakrájíme na kostky 3x3 cm, klaso na půlcentimetrové plátky na střídačku napíchneme na jehly či špejle. Oloupanou cibuli rozkrájíme na půlky a nasekáme na tenké měsíčky. Cibulku smícháme s nahrubo nastrouhanou (samozřejmě oloupanou) kedlubnou. Lehce nasolíme, pokmínujeme, promícháme a vysypeme do olejem vymaštěné zapékací mísy. Na takto připravenou směs položíme špízy, podlijeme deci vody, přiklopíme víkem a dáme péci do vyhřáté trouby, pečeme na 250 °C půl hodiny. Sledujeme průběh pečení okénkem, pokud se nám začne cibulka s kedlubnou pálit, znovu podlijeme vodou. Po půl hodině vypneme troubu a necháme ještě 15 minut dojít.

Podáváme s rýží natural nebo biobrambory. Špízy můžeme polít tofunézou. Pražený čaj od Mitoku určitě neuškodí a zvýrazní plnou chuť pečeně.

Dobrou chuť vám přeje

plavčík DANIEL

Biozahrada v listopadu

V tomto měsíci se práce na zahradě stává náročnou. Pro sklizeň ovoce a zeleniny musíme využívat co nejpříhodnější počasí, abychom si ušetřili čas a námahu s posklizňovou úpravou. Věřím ale, že jste využili krásného říjnového počasí a maximum zeleniny na uskladnění máte již sklizenou a uskladněnou. To vše ale závisí v jakých klimatických polohách pěstujete, na jaké půdě (těžké, lehké), kolik lidí máte na sklizeň a kolik zeleniny musíte sklídit. Prostě, zima už se blíží... Následující rady třeba pro mne neplatí, protože pěstuji zeleninu v mrazovém údolí a plodovou zeleninu již mám sklizenou, protože již v polovině září u nás bylo – 6 °C.

Nejprve bych upozornil na pravidelné dušičkové mrazíky, které přicházejí ke konci října, případně začátkem listopadu. K této situaci by měla směřovat naše činnost. Nejprve sklídit tu zeleninu, která nesnese mrazík: plodová zelenina, případně celer. Dále pokračujeme se sklizní kořenové zeleniny, květáku, zelí, kapusty, pekingského a čínské zelí, brokolice, gigantu, polničku, červené řepy... Prostě sklízíme vše, co nám zůstalo na zahrádce a je to možné upotřebit v naší kuchyni. V podstatě každá zelenina snese menší mrazík bez větší újmy, ale následuje-li další mrazík, který bývá silnější, pak může dojít k vážnému poškození a tudíž i upotřebitelnosti a skladovatelnosti zeleniny. Ve volné půdě můžeme ponechat k přežívání, případně k průběžné sklizni dle potřeby v zimních měsících ty vhodné mrazuvzdorné odrůdy růžičkové kapusty, kapusty, kadeřavé kapusty, pórků, špenátu, polničku, černého kořenu a pastináku. Je vhodná doba pro výsadbu česne-



ku (i když jedna z doporučené doby výsadby je až po dušičkách a to kvůli houbovým chorobám, které se za tepla v říjnu více šíří), případně šalotky a v druhé půli měsíce také pro výsev mrkve, petržele a pastináku, pokud jste si oblíbili tento podzimní způsob výsevu.

Ve skleníku a fóliovníku, případně v pařeništi bojujeme o udržení čerstvé zeleniny do „posledního dechu“.

Rostlinné zbytky kompostujeme. Uvolněné záhony můžeme zřít. Můžeme použít i biologickou cestu, kdy neryjeme a povrch půdy pokryjeme rostlinnými zbytky, listím, případně nedozrálým kompostem a stájovým hnojem, abychom zakryli povrch půdy a chránili ji před mrazem. Zúrodňující proces obstarají žížaly, prvoci, řasy, houby a bakterie. Na jaře rostlinné zbytky shrabeme nebo je zapracujeme do ornice.

V ovocné části zahrady sklídíme poslední ovoce, které nám zbylo na stromech, řádně je uložíme do sklepa a průběžně je již kontrolujeme a napadené ovoce odstraňujeme.

Povrch půdy ošetříme stejným způsobem jako u zeleninové části. Jen ponechané listy musíme na jaře odstranit a kompostovat, aby nebylo zdrojem šíření chorob.

Ing. Jiří Pospíšilík, Country Life