

Mangoldový štrúdl s muškátovou pěnou

Na závin pro 6 osob potřebujeme:

- **na těsto:** 250 g mouky, 1 žloutek, sůl a cukr po špetce, 3 pol. lž. oleje (můžeme zkusit kokosový), 25 g másla, 4 pol. lž. strouhaných mandlí, 3 pol. lž. mléka

- **na náplň:** 1 kg mangoldu, 2 velké cibule, 1 stroužek česneku, 2 pol. lž. oleje, 3 vejce, sůl, černý pepř, 250 g někkého sýra, 150 g ementálu

- **na muškátovou pěnu:** 3 žloutky, 1 pol. lž. citronové šťávy, 1 čaj. lž. škrobové moučky, půl čaj. lž. čerstvě nastrohaného muškátového oříšku, sůl, černý pepř, 175 ml jemného slepičího vývaru

PŘÍPRAVA

Těsto: smícháme žloutky, mouku, sůl, cukr, olej a 100 ml teplé vody a uhněteme dohladka. Utvoříme kouli a ve fólii necháme na půl hodiny odpočinout.

Náplň: mangold omyjeme a očistíme, řapíky nakrájíme na nudličky, zeleň na jemno, jemně nakrájíme cibuli a česnek. Na oleji necháme zesklivatět cibuli a česnek, pak přidáme řapíky mangoldu a později i zelené části listů, přidáme opepřené rozkvedlané vejce, nakonec přidáme sýr nakrájený na kostičky. Troubu si předehřejeme na 200 °C.



Není nad to, takovou krásu si vyfotografovat – právě kvete 56 květů klivů paní Elišky z Horní Dobruče

Těsto vyválíme na pomoučení utěrce a vytáhneme. Plát pomážeme máslem, rozprostřeme na něj mangoldovou náplň. Okraje si necháme volné. Pomocí utěrky srolujeme, konce zamáčkujeme. Opatrně přendáme na plech, potřeme mlékem a pečeme asi 45 minut.

Během pečení štrúdlu v troubě si připravíme muškátovou pěnu. Všechny přísady rozkvedláme v misce a v horké vodní lázni rozšleháme na hustou pěnu. Dochutíme. Nakrájený štrúdl pak poléváme muškátovou pěnou a podáváme. **WG**

Špaldové placky

POTŘEBUJEME: 500 g špaldové biomouky, 2 větší cibule, 2 lžice ječného sladu, slunečnicový za studena lisovaný olej, sůl, indický kmín nebo obyčejný

Oloupeme cibuli a nasekáme na drobné kostičky, smícháme s moukou, lžičkou kmínu a solí dle chuti. Přidáme vlažnou vodu a vyhněteme dobře zpracované, tvárné a nelepící se těsto. Těsto necháme v misce odpočinout a mezitím vymažeme dva plechy olejem, dvě lžice sladu zalejeme trochou víčkové vody a pořádně rozmícháme na sirupovitou konzistenci – řidší konzistence by z placky vytekla na plech a hustší se bude špatně rozstírat. Rozpálíme troubu na 250 stupňů. Z těsta vytvoříme dvě koule, které položíme na dva vymazané plechy a rozválíme je válečkem na placky o síle maximálně půl centimetru. Na tyto placky vylijeme sirup a vidličkou rozetřeme po celém korpusu placky. Dáme do vyhřáté trouby péct. Zhruba po dvaceti minutách placky zkontrolujeme. Správně upečené placky mají měděný korpus, sirup je zaschlý v těstě a má hnědou barvu. Tyto placky mají velice zvláštní sladkoslanou chuť, kterou jsem si zamiloval. Dají se jíst samostatně nebo jako náhražka chleba ke slaným luštěninovým jídlům. Samozřejmě, pokud rádi vaříte, můžete různě složením kombinovat: dáte-li do těsta třeba slunečnicová semena, placky dostanou jinou chuť, budou šťavnatější a chutnější. Když placky zapijete špaldovou kávou nebo meltou, vynikne ta jemná ořechová chuť špaldu. **DANIEL**

Ve sklenicích a fóliovnících sklízíme plody teplomilných pěstovaných rostlin. Pokračujeme ve vyvazování rajčat a okurek. Vylamujeme pazochy u rajčat a ke konci měsíce zaštipujeme terminál, aby se mohly lépe vyvinout stávající plody rajčete. Nezamíneje na řádné větrání.

Samozřejmě využíváme hnojivých a kurativních výluhů. Na uvolněném pozemku zaséváme vhodnou plodinu na zelené hnojení. V zahradnictví nepoužíváme brukvovitých rostlin. Použijeme zejména vikvovitých a jiných jako zejména svazenuku.

Tento měsíc je také obdobím zpracování a konzervování ovoce. Proto přikládám jeden recept na zdravé zavařování. Zavařujte plně vyzrálé plody ovoce, které pokud to není nutné neumývejte, pokud je to nutné vzhledem k nečistotě, tak plody umyjte a nechejte oschnout. Plody dejte do oschlých čistých sklenic až po vrch. Jako konzervační činidlo stačí dát na vrch špetku soli. Následující postup je tradiční. Zadělat víčkem a sterilovat. Stačí pouze po nezbytné nutnou dobu ke zničení choroboplodných zárodků. Protože používám plně vyzrálé ovoce, není nutno jej sterilizovat, aby změklo a není nutno je přislažovat. Nepřidává se žádná voda a zavařuje se ve vlastní šťávě. Takto lze zavařovat veškeré ovoce včetně bobulovin.

Jiří POSPÍŠILÍK

KALENDÁRIUM AKČÍ

Sluneční dvůr

Sluneční dvůr se sdružením PERMAKULTURA (CS) organizuje od 10.7. do 23.7. čtrnáctidenní **ÚPLNÝ KURZ PERMAKULTURNÍHO DESIGNU** (a ÚVODNÍ TŘÍDENNÍ KURZ PERMAKULTURY) na Slunečním dvůru u Červené Lhoty v jižních Čechách. **HLAVNÍ LEKTOŘI KURZU:** Ing. Marcel Suško, Arpád Méry. **NÁPLŇ KURZU:** permakulturní design v teorii i praxi, půda, voda, divočina, bydlení, komunita, bioregion a ekonomika z pohledu trvale udržitelného způsobu života, trvale udržitelné hospodaření v souladu s přírodou, biodynamická přírodní zahrada, vztahy a vazby s okolím a radost ze života. Další informace o permakultuře v kanceláři PERMAKULTURA (CS), Lipová 20, 602 00 Brno, pk@permakultura.cz, nebo Ing. David Němeček, telefon 384 384 027, 777 968 533, slunecni.dvur@permakultura.cz (www.permakultura.cz/slunecni.dvur).

KDE SE NAUČIT SEKAT KOSOU?

Sečení otavy ve znovuzaložené louce a sadu. Kdy a jak sekat, brousit a naklepávat; kde a proč mulčovat? Chcete-li zažít skupinovou „meditaci“ s kosou za ranní rosy, snídani v trávě, budeme rádi, když nám pomůžete. Posekáme s vámi, co jsme nestihli. Přijet můžete kdykoliv, i mimo víkendy. Dejte vědět předem, anebo přijedte připraveni na vše. mrkev@ecn.cz; Solany 60, 411 15 Třebívlice (ČD)

KOSENKA

Prázdninovým zážitkem může být také přiložená ruka k dílu – například k tradiční kose, která pokosí květnaté louky tak, aby tam květiny mohly opět vyrůst. Letos půjde již o 26. ročník Kosení bělo-karpatských orchidejovitých luk, které pořádá Kosenka z Valašských Klobouk. 1.–7. července se bude kosit v přírodní rezervaci Bílé Potoky, 8. - 15. července pak v přírodní rezervaci Javorůvky – Dobšena. Pokud přijedete kosit, můžete se také například seznámit s činností Pozemkového spolku Kosenka, který se věnuje spolupráci s vlastníky pozemků a památek (ovečky, krajové odrůdy ovoce, záchrana karpatského jedlobukového lesa, zapojení studentů do projektů místního rozvoje, uchování řemesel a kulturního dědictví při valašském kumštování, jarmeky atd.). „Chcete-li tedy něco udělat pro krásnou valašskou přírodu a krajinu, upevnit své zdraví a setkat se s lidmi v krajině, nezapomeňte se alespoň jeden den kosení zúčastnit,“ vyzývají organizátoři. **Kontakt: tel.: 577320181 nebo mail kosenka@mail.walachia.cz.**

ECOTOPIA

Aktivistický tábor Ecotopia je každoročním dvou-týdenním setkáním aktivistů a aktivistek z celé Evropy, kteří se zajímají o ekologické a sociální problémy. **Letos se uskuteční na Slovensku ve dnech 6.–20. srpna v pohorí Javorie osadě Zaježová** nedaleko Zvolena. Zaježová to je pestré společenství novousedlíků na lasech, které spojuje snaha o přírodě blízký životní styl – tedy ideově blízké pojetí táboření. Tábor je organizován horizontálně, kdy se každý aktivně účastní jeho průběhu a programu. Tábor probíhá na principech přátelských pro životní prostředí: vaří se vegetariánská a veganská strava, třídí se odpad, využívají se alternativní zdroje energie. Program se skládá z praktických i teoretických workshopů, pomoci místní komunitě, diskusí apod.

ecotopia@eyfa.org

BIOZAHRADA V ČERVENCI

První prázdninový měsíc, který je před námi pro zahradníky příliš odpočinkový nebude. Jaro bylo chladnější, a tak se nám práce a sklizeň trochu posunuly a proto bude v červenci o trochu více práce. Míra práce je také odvislá na počasí v červnu a na intenzitě obdělávání a vysazování a setí nové zeleniny.

Dokud se zelenina plně nezapojí a listy nezakryjí povrch půdy, tedy do okamžiku, kdy vytvoří již nepříznivé podmínky k růstu plevelu, do tehdy budeme pečlivě odplevelovat, a také prokypřovat půdu, případně mulčovat. Plevel pak můžeme využít různě. Můžeme jej kompostovat, vhodné rostliny jako léčivku, jiné k podpýmým výluhům nebo použít jako mulč.

V ovocné zahradě sklízíme jahody, angrešt, rybíz, maliny, malinostružiny, třešně, višně, jablka, hrušky, meruňky, broskve...

Vysazujeme pórek, především vhodné odrůdy pro přezimování. Vyséváme a pěstujeme přísadu pro rané podzimní a podzimní sklizeň, a to zejména salát, kedlubny, brokolici, špenát, pekingské zelí, fenýkl, hrách, vodnici, kopr. Ze začátku měsíce je možno ještě vysazovat kvěťák. Ke konci měsíce začíná vhodné období pro výsev všech typů ředkvi, a také ředkviček.