

Orientální skopové ragú s jablky a hrozkami



Podle Emmi Erni ze Švýcarska

Předpis je pro 4 osoby.

800 g až 1 kg libové skopové kýty, 1 pol. lžíce špaldové mouky, 1/2 čajové lžičky soli a galgantu, po špičce nože prášku z hřebíčku, muškátového oříšku, bertrámu a skořice, 2 biojablka, 1 menší biocibule, 2 stroužky staršího česneku, 1 dl červeného biovína, 7–8 dl masového vývaru, 40 g hrozek (nejlépe korintky), 1 kousek celeru, 2 ks bobkového listu

Maso nakrájíme na kostičky a smícháme v míse s kořením a moukou, necháme zakryté hodinu proležet. Pak maso opražíme na másle či řepkovém oleji, možno i ve slunečnicovém. Jablka nakrájíme na kousky, přidáme cibuli, česnek a lehce po dvě

minuty smažíme, přilijeme červené víno a až nako- nec přidáme vývar a zbylé ingredience.

Maso a jablka spolu dusíme, doba varu je 1–2 ho- diny na menším plameni – podle kvality masa. Ovečky mají maso měkčí, beránci i něco tvrdší. Jabl- ka lze zcela rozvařit. Teprve těsně před podáním dochutíme solí, cukrem a kořením. Odstraníme ce- ler, někteří lidé ho nemají na talíři rádi.

Podává se s přílohou rýže či kernotta (špaldové kroupy), lze ale připravit i jako rizoto, kde se rýže vaří s 1–2 hřebíčky, 1 bobkovým listem, které se před podáním odstraní.

Tipy sv. Hildegardy

Lidé s nemocným žaludkem nesmějí jíst syrovou ci- buli, ale zase česnek se má jíst spíše syrový, takže v jídle se užívá česnek starší, který až vařením zase na- byde svou sílu. Pokud bychom nechtěli, aby byl če- snek cítit při vaření v domě, odstraníme z něj klíčky.

Překlad z němčiny W. Gregorová



Na nachlazení a horečku
rakytník poslouží ti, holečku!

Rakytník řešetlákový *Hippophae rhamnoides*

Užívaná část rostliny: zralé plody – Fructus Hippophae rhamnoides

Botanika: Rakytník řešetlákový je nízký až středně velký keř, který ovšem může vyrůst až do velikosti nižšího stromu – do 5 m. Kořeny vrůstají hluboko do země, od hlavního kořene rostou četné postranní. Větve a výhonky jsou silně trnité. Lístky řešetláku připomínají vrbové, jsou lineární a na spodní straně stříbřitě chlupaté – nenápadná kvítka po oplodnění tvoří oranžové svítilé bobule vejčitého tvaru. Málokdy jsou větší než 1 cm a obsahují ořechovité jádro. Chutnají velmi kysele a mají trp- kou vůni.

Výskyt: hlavně v přímoří na písčitých plážích, dá se samozřejmě pěstovat i v zahradě a parku v na- ších klimatických podmínkách. Řešetlák je velmi vhodný na svahy a stráně, protože je svými kořeny upevní proti sesuvu půdy.

Čas květu – duben, čas zrání plodů – září, říjen. Sklizeň je kvůli trnům svízelná a pracná.

Po sklizni se plody zpracovávají na šťávu, džem nebo marmeládu.

Obsahové a účinné látky: 200–900 mg, vitamí- nu C, provitamin A, vitaminy skupiny B, vitamin E, F a PP, minerály, ovocné kyseliny, cukr, flavo- noidy a anthokyany.

Léčebné účinky a použití: plody s tak velkým obsahem vitamínu C se hodí hlavně jako osvěžení při nachlazení a při horečnatých chorobách. Šťáva se užívá po lžičkách (3x denně jednu lžičku) nebo lze užívat i vícekrát denně lžičku džemu či marmelády. Pokud by nám to bylo moc kyselé, lze samozřejmě dle chuti přisladit.

Řešetlák jako domácí léčebný prostředek: tam, kde se hojně vyskytuje či je doma pěstován, zpra- covávají se bobule na různé šťávy, marmelády a ovocné kaše, které jsou pak při chorobách z na- chlazení podávány jako lék – na chlebě, jako nápoj a podobně. Značně blahodárný účinek lze očekávat u horečnatých chorob – teplota zakrátko klesne.

Vedlejší nežádoucí účinky: nejsou známy žádné, snad jen tehdy, byl-li by kdo na řešetlák alergický.

Waltraud GREGOROVÁ

Biokuchařka Hanky Zemanové kuchařkou roku 2006



V soutěži o nejlepší kuchařskou knihu roku 2006 zvítězila Biokuchařka Hanky Zemanové z nakladatelství Smart Press.

Třetího ročníku soutěže odborného časopisu pro kuchaře a cukráře Minutka o nejlépe zpracovanou kuchařskou knihu se letos zúčastnilo 8 knih z 6 na- kladatelství. Komise hodnotila přihlášené knihy z hlediska odborného zpracování receptur a dopro- vodného textu, i z hlediska celkového přínosu pro

gastronomii. Grafik posuzoval kvalitu sazby, gra- fického zpracování, fotografií a tisku. Letos měly přihlášené knihy srovnatelnou, a dá se říci, že i vy- sokou úroveň. Stálým nedostatkem u knih, které byly převzaty z cizojazyčných originálů, je nepřes- ný překlad u surovin i technologií přípravy. Důleži- té je i přesné zacílení kuchařských knih – jiné zna- losti mají profesionální kuchaři a jiné zase ti, kdo jen rádi vaří. U některých knih se velmi šetřilo na fotografiích, nevalná byla i kvalita tisku. Je velmi těžké v jedné knize stejně zaujmout laiky i profesio- nály, to se podaří jen malému procentu kuchařských knih. Letošní „Kuchařské knize roku 2006“ se to zdařilo. V Biokuchaře Hanky Zemanové, která je psaná velmi moderní formou, najdou mnoho za- jímavých informací o biopotravinách v netradič- ních úpravách i kombinacích laici i profesioná- lů. Ten, kdo chce jít s dobou, musí do své hlavy i jí- delního lístku zařadit i biopotravinu. V této knize najde mnoho inspirace pro zajímavou a netradiční přípravu.

www.flora.nikde.cz



Bylinka babské ucho hledá Saxanu

Čtenářům BIO se omlouváme za špatný obrázek a název šalvěje u článku v minulém čísle, babské ucho má lidový název šalvěj přeslenitá a nikoliv šalvěj lékařská, jak nás upozornila Jaroslava Marková z ekofarmy Mlýnec, která bylinky také pěstuje.

-vha-

SKOŘICE – léčí nebo škodí?

V cizích časopisech se v poslední době objevila varování před používáním skořice v léčitelství, pi- satele se odvolávali na obsah kumarinu ve skořici a své pokusy s pokusnými hlodavci, kteří po kuma- rinu ve vyšší podané dávce hynuli. Neuvěřitelně si ale asi, že tu hraje velkou roli množství užité v léči- telství.

Měli se poučit u Paracelsa, který už dávno před námi řekl: „Všechny věci obsahují jedy a nic není bez jedu. Rozhodující je pouze množství – zda se pak jedná a jed – nebo lék!“

Takže – zachovejme zdravý rozum a držme se slov sv. Hildegardy, která o skořici říká toto: „Sko- řice je velmi teplá a má velkou sílu. Má v sobě i mírnou vlhkost, přesto ale její teplo je tak silné, že vlhkost potlačí. ... Kdo skořici často jí, tomu ubu- dou špatné šťávy a utvoří se dobré. Kdo má v hlavě pocit tíhy a tuposti, kvůli čemuž se mu špatně dýchá nosem, ať práskuje skořici a prášek, pak jí s tro- chou chleba či jí slíže jen tak ze dlaně. Skořice roz- pustí špatné šťávy a nemocnému se v hlavě uleví.“

Převdli-li bychom její slova do moderní mluvy, zjistili bychom, že vlastně mluví o příznacích u cho- rého, o zahlnění čelních a čelistních dutin – a kdo tyto potíže někdy měl, jistě by raději užíval skořici, než se pak případně podrobil punkci... WG