

ZAHRÁDKA V KUCHYNI A ZA OKNEM

O kondici a imunitu musíme koncem zimy a v předjaří bojovat každý rok!
A teď ještě k tomu ten covid a karanténa...

Pavla Momčilová

Imunita, kondice, zdraví – to jsou v době covidové aktuální témata. Mnozí to řeší multivitaminy a výživovými doplňky apod. Nám, přátelům zdravé výživy, to moc neříká. Karanténa nám také zamíchala se sportováním, a tak s kondicí máme taky problém. (I když upřímně, někdy je zde karanténa tak trochu výmluvou!!!)



Přírodní vitaminy (myslím tím především čerstvé ovoce a zeleninu) jsou v zimě převážně z dovozu nebo v lepším případě např. bylinky, rajčátka i z domácích pěstíren. V obou případech hraje důležitou roli chemie a to jak při pěstování, tak i při (dlouhé) přepravě. Farmářské trhy jsou mimo provoz, „svého“ farmáře má málokdo z nás. Mezinárodní přeprava ovoce a zeleniny ze vzdálenějších zemí má i anti-ekologický aspekt. A nakonec, v dnešní době brexitu a různých restrikcí na hranicích apod., se na ni nelze ani moc spoléhat.

My, pilní ekozahradkáři, máme ještě něco ve sklípku a také na zahrádkách (čti článek BIO č. 1/2018 – „I v zimě sklízíme čerstvou zeleninu“).

Ale co městský člověk, žijící a karanténující v bytě nebo senior ve svém domku třeba i na venkově, kde přístup k čerstvým vitaminům také nemá?

Tady jsou rady a náměty, jak si trochu zpestřit jídelníček i dlouhý pobyt doma

Přírodní čerstvé vitaminy si vypěstujeme doma – v kuchyni a za oknem

Někteří podnikatelé a mnozí zaměstnanci jsme na homeoffice, děti mají distanční výuku. Senioři mají vakcínu zatím jen přislíbenou, a tak sedí většinou doma, aby se

„venku“ nenakazili. Zkuste si tedy se mnou oživit tu každodenní šed' domova malou zahrádkou za oknem a vypěstujeme si trochu těch „domácích vitaminů“. V tom nelehkém covidovém světě se nám ta domácí příprava na jaro může stát milou činností a ještě budeme mít mladou čerstvou biozeleninku téměř zadarmo a s minimem námahy. Pokud zapojíme děti i ostatní členy domácnosti, bude to každodenní téma radostných povídání a pozorování a tak trochu si budeme přivolávat to jaro, na které netrpělivě čekáme.



Mikrobylinky

Co budeme doma pěstovat?

1) Klíčky a výhonky

Klíčíme luštěniny, obilniny, olejnatá semena, semena řepy, ředkviček a některých košťálovin (dáváme semena nemořená, z prodejen zdravé výživy). Někdy necháme klíčky mírně povyrůst a budeme sklízet i s mladými výhonky. **Podrobně je klíčení popsáno v BIO č. 3/2011.**

2) Mladé rostlinky některých luštěnin, obilnin, zelenin apod.

Světoví šéfkuchaři na to přišli už dávno, říkají tomu vznešeně „mikrobylinky“. Z některých luštěnin (zelený hrách, hnědá i jiná čočka, cizrna, sója MUNGO = vigna zlatá), z většiny obilnin a pseudoobilnin si *můžeme doma vypěstovat krásné mladé rostlinky – v čistotě domova, bez použití zahradního substrátu.*

Prostě v misce na táčku, na ubrusku, na filtračním papíru, na buničině nebo na vatičce. Pěstujeme bez substrátu, ale také zcela bez hnojiv a jiné chemie. Síla živin, kterými jsou nabitá semena umožní, že rostlinky narostou do pěkných „výšek“, zhruba 10–15 cm. Ty použijeme do salátů, pomazánek, do polévek a dalších pokrmů. A to už stojí zato!

Jaké jsou přednosti předjarního „zahrádkaření“ v kuchyni a za oknem?

Snadno a rychle si vypěstujeme klíčky, výhonky a mladou naťovou biozeleninku doma, nikam pro ni nemusíme do obchodu, tam stejně není moc kvalitní ani v biokvalitě (v současnosti kvůli malému zájmu) a koupené bylinky v květnících stejně brzy odejdou.

♦♦ V době covidové máme doma s domácím „zahrádkařením“ příjemné rozptýlení a poučení pro děti i pro nás dospělé. Jak je krásné denně pozorovat tvorbu prvních klíčků, lístků a rostlinek!

♦♦ Okno v kuchyni se nám rozzáří pěknou zelení a přinese nám trochu toho optimismu, že jaro je přece jen už na cestě.

♦♦ Budeme ekologičtí. Zůjtkujeme tácky od potravin ze supermarketů (možno použít mnohokrát). Nedáváme žádnou chemii, vše je přírodní.

Jak budeme doma pěstovat klíčky a mladou zeleninu?

Klíčíme

V magazínu Bio jsme již mnohokrát psali o pěstování a využití klíčků a výhonků (Bio č. 4/2013, 2/2015). Tady si uvedeme jen to základní.

Co klíčíme

➡ Z obilnin klíčíme zrno pšenice, žita, špaldy, žitovce, ječmene, pohanky – vše nejlépe z bioprodukce.

➡ Z luštěnin je nejoblíbenější naklíčená zelená sója MUNGO, dále čočka, zelený hrách – tyto klíčky a výhonky můžeme konzumovat syrové i tepelně upravené. Fazole a sóju luštinatou (běžná sója k vaření apod.) můžeme také nechat vyklíčit. Takové klíčky a výhonky je možno konzumovat až po tepelné úpravě. Je známo, že tyto luštěniny obsahují zejména v syrovém stavu některé antinutriční látky.

➡ Z ostatních semen je ke klíčení vhodná vojtěška alfalfa a některá olejnatá semena (slunečnice a dýně – i loupáné), také řepka olejka, hořčice a další brukvovité, tady je však třeba koupit semeno nebo směs semen ke klíčení v prodejnách zdravé výživy, nikoliv v semenářstvih (semena odtud jsou mořená).



Různé klíčky k jídlu.

Postup stručně

● Zrna či semena ke klíčení propláchneme studenou vodou z nekovové misky. Zalijeme dostatečným množstvím nové vody. Dáme do chladna na několik až 24 hodin bobtnat.

● Z nabobtnalých zrn či semen slijeme vodu, na sítu propláchneme a vlhké dáme zořet do misky, kterou zlehka přikryjeme PE sáčkem nebo fólií. Dáme v kuchyni na místo, kde je teplota 21 až 23 °C (běžná pokojová teplota).

● Nejméně 1x za 24 hodin misku s klíčením zkontrolujeme a na sítu propláchneme studenou nebo vlažnou vodou.

● Během několika dní nám zrno či semena vyklíčí. „Sklizeň“ závisí na naší chuti a použití klíčků. Chutné a prospěšné jsou klíčící semena již od cca třetího dne. Naopak výhonky musíme nechat růst déle, nesmíme však nikdy vynechat každodenní kontrolu a propláchnutí na sítu. Klíčení můžeme zpomalit uložením misky do chladničky.

Pěstujeme mladé rostlinky ze semen a zrn bez substrátu

Připravme si čisté tácky od potravin ze supermarketu apod., buničinu, filtrační papír nebo bílé obyčejné papírové ubrousky a PE sáčky nebo potravinářskou fólii.

Co pěstujeme

➡ Obilniny a pseudoobilniny: mladé osení vypěstujeme bez substrátu na tácku v kuchyni z pšenice, špaldy, žita, ječmene, pohanky (lépe neloupané).

➡ Luštěniny: sója MUNGO, zelený suchý hrách, cizrna, čočky všechny druhy, možno i sója luštinatá, ale konzumujeme jen rostlinu, nikoliv bob.

➡ Ostatní semena: řeřicha setá, len, rukola, vojtěška alfalfa, řepka olejka, hořčice, červená řepa, neloupaná slunečnice, některé brukvovité.

Experimentům se meze nekladou, možno zkusit cokoliv, ale konzumujte jen rostlinnou část, nikoliv zbytky semen a bobů.

Postup podrobněji

● Na čistý plastový tácek nebo spodní část krabičky (např. od rostlinného másla apod.) dáme buničinu, filtrační papíry, vatu nebo čistý bílý ubrousek ve dvou vrstvách. Vrstva musí být dostatečná.

● Ubrousky apod. pěkně provlhčíme studenou vodou (jen zvlhčíme, semínka nesmí plavat).

● Vysejeme semínka podle výběru např. viz obrázek. Pěstujeme-li větší množství rostlinek, je výhodnější vysévat každý druh do zvláštního táčku nebo misky, krabičky.

● Semínka na tácku ještě zastříkneme vodou (nejlépe vhodným rozprašovačem), vložíme volně do PE sáčku nebo zlehka přikryjeme fólií.

● Tácek dáme na světlé místo (ale ne na přímé slunce) v místnosti s teplotou cca 21 až 23 °C. Vhodné je mít ty naše „zahrádky“ prvních pár dní např. na lednici nebo na kuchyňské lince. Na silnějším slunci nebo teple je odpařování vody rychlé a mohou při klíčení vyschnout a semínka nakonec nevyklíčí.



Rostlinky pohanky ke sklizni.

● Tácky, misky, krabičky s klíčícími semínky 1 až 2x denně zkontrolujeme. Sejmeme PE sáček nebo fólii, semínka lehce pokropíme (nejlépe rozprašovačem) a vrátíme zpět do sáčku.

● Za několik dní péče nám začne ubrousková nebo vatová vrstva prorůstat kořínky rostlin a postupně se začínou vyvíjet první lístky rostlin.

● Jak narostou první lístky, sáček nebo fólii odkryjeme, naše „záhonky“ na táccích často



Výhonky hrachu do salátů...

Tady je fajn ukázat dětem, jak přírodní klíčení a růst ze semínek postupuje, jak se rodí nový život

kopíme a můžeme je i přenést na světlejší místo, ale ne! na přímé slunce, to by rostlinky nevydržely.

● Pak za pár dní začnou hlavně luštěniny a obilniny rychle růst. Některé sklídíme už při prvních lístcích.

● „Sklizeň“ naší domácí „ekozahrádky“ závisí nejen na pěstovaném druhu semínek, ale také na naší chuti, čase, trpělivosti apod.

Sklizeň podle druhu semínek

➡ Největší rostlinky nám vyrostou z obilnin a luštěnin nebo olejnatých semen.

Zrna a boby jsou nabitě živinami a energií, takže si můžeme vypěstovat rostlinky hrášků, čočky nebo osení do pěkné „výšky“ až 10–15 cm. Ovšem, sklízet můžeme i dříve, jak je libo.

➡ Jiná semínka si dobře „uživí“ bez substrátu a hnojení jen tzv. „první lístky“. Sem patří řeřicha setá, vojtěška alfalfa, brukvovité, červená řepa, ale i pohanka, rukola a jiná menší semena.

Jak mladé rostlinky ze zahrádky v kuchyni využijeme?

Každý z domácích „zahrádkářů“ si jistě dovede poradit. Mladou naťovou zeleninku použijeme do salátů, do polévek, do jídel. Také na chlebičky a do pomazánek. Je plná vitaminů, enzymů a dalších prospěšných látek, nejlepší jsou v čerstvém a syrovém stavu.

Tady si dovolím radit maminkám, babičkám, ale i chlapcům v zástěře, že bude na místě si s dětmi o tomto úspěšném „zahrádkářství“ u stolu trochu popovídat a pěstitelský úspěch si rádně pochválit.

Bude to jistě jedno z toho, co si ty vaše děti z doby covidové zapamatují. To nepřijemné se rychle zapomene.

Pěkně zelené a vzrostlejší rostlinky můžeme dát s táckem i na stůl jako živou dekoraci, než je použijeme do salátů apod. necháme děti i ochutnat. Také na okně s mírným sluncem nám navodí pěknou jarní náladu a povzbudí mysl nás i dětí.

RECEPTY

Řeřichové máslo

Široké použití

- 200 g čerstvého másla
- hrst mladých rostlinček řeřichy nebo jiných doma vypěstovaných natí
- špetka bílého mletého pepře
- sůl

- 1 Řeřichu nasekejte na drobnou.
- 2 Máslo nechte změkhnout. Vyšlehejte je se špetkou soli a pepře do hladka.
- 3 Vmíchejte jemně nasekanou řeřichu, dochuťte solí.
- 4 Řeřichové máslo napěchujte do kelímku, např. od pomazánkového másla, a dejte do chladničky.



Řeřicha

Naše tipy

- Řeřichové máslo mažte na krajíčky veku, do housek nebo na topinky.
- Řeřichovým máslem můžete ozdobit na talířích pečení.
- Kousek řeřichového másla dejte na jakoukoliv přílohu (vařený brambor, hrachová kaše, dušená rýže, těstoviny apod.) nebo na přílohovou zeleninu vařenou v páře.

Housky plněné výhonky

Svačinka do školy nebo kanceláře

- pěkně vypečené housky
- hrst doma vypěstovaných výhonků alfalfa
- 80 g čerstvého másla
- 4 trojúhelníčky taveného sýra nebo plátky Eidamu
- 1 lžička mleté sladké papriky

- 1 Housky rozkrojte a namažte máslem a taveným sýrem. Posypte mletou paprikou.
- 2 Výhonky rozdělte do housek a přiklopte. Svačinka dětem chutná a v zimě nebo na jaře jim ve škole dodá vitalitu.

Naš tip

- Místo sýra můžete dát tvarohovou pomazánku nebo plátky drůbeží šunky.

Pomazánka z naklíčené pšenice

Vitaminová bomba pro děti i dospělé

- 200 g naklíčených zrn z biopšenice nebo špaldy
- 100 ml za studena lisovaného rostlinného oleje
- kravské nebo sójové mléko podle potřeby

Ochucení – přísady

Sladká pomazánka – med, kokosová strouhanka, strouhané ořechy, mandle

Slaná pomazánka – 2 stroužky česneku, nebo sekaná rajčata či papriky, nebo pažitka apod. + sůl

- 1 Naklíčenou pšenici (velikost klíčků 1 až 2 mm) dobře propláchněte na sítu pod tekoucí vodou.
- 2 Dejte do mixéru, přidejte olej a mixujte. Podle potřeby přidejte mléko a umixujte do hladka.
- 3 Přidejte zvolenou přísadu a ještě promixujte.
- 4 Pomazánku mažte na veku, housky nebo opečený bílý toastový chléb.

Špagetový salát s luštěninovou natí a mikrobylinkami

Zdravá jarní večeře

- 200 g špaget nebo jiné těstoviny
- hrst za oknem doma vypěstované hrachové, čočkové nebo MUNGO natě
- několik lžic mikrobylinek (doma vypěstované nebo z obchodu)
- 3 mladé jarní cibulky s natí
- 1 mrkev
- jablečný ocet
- sůl a 2 lžice panenského olivového oleje



- 1 Špagety nalámejte, nebo jinou těstovinu a uvařte podle návodu na obalu do al dente. Propláchněte je studenou vodou a nechte dobře okapat.
- 2 Hráškovou nať o délce asi 10 cm propláchněte studenou vodou, nechte okapat a posekejte.
- 3 Očištěné cibulky nakrájejte na drobnou a pomačkejte rukama. Očištěnou mrkev nastrouhejte na nudličky a hned zakápněte zředěným octem, aby nezhnědla.
- 4 Všechny připravené suroviny dejte do mísy, smíchejte, lehce osolte,



zastříkněte jablečným octem, zlehka promíchejte a dochuťte. Nakonec zakápněte olejem, nadlehčete dvěma vidličkami a nechte v chladničce chvíli zaležet.

- 5 Před podáváním posypte propláchnutými a okapanými mikrobylinkami.

Jarní koktejl z osení

Zaručený prostředek proti jarní únavě

- 100 g doma vypěstovaného osení
- 3 dl vychlazené pitné vody
- několik kapek šťávy z limetky
- špetka soli a cukru

- 1 Osení ostříhejte z tácku, opláchněte je důkladně pod tekoucí vodou, překrájejte a dejte do mixéru.
- 2 Přidejte pitnou vodu a při vysokých obrátkách vše dobře rozmixujte.
- 3 Slijte do skleničky, kdo nesnáší zbytky vlákniny, může nápoj přecedit. Ochutňte šťávou z limetky, cukrem a špetičkou soli a hned podávejte.

Naše tipy

Koktejl z osení můžete obohatit:

Na sladko:

- rozmixujte spolu s 1 jablkem bez jádřince a slupek nebo doplňte jablečným moštem.

Na slano:

- přidejte trochu vody z domácího kysaného zelí, nebo osení rozmixujte s řápkatým celerem nebo pár listy hlávkového salátu.

