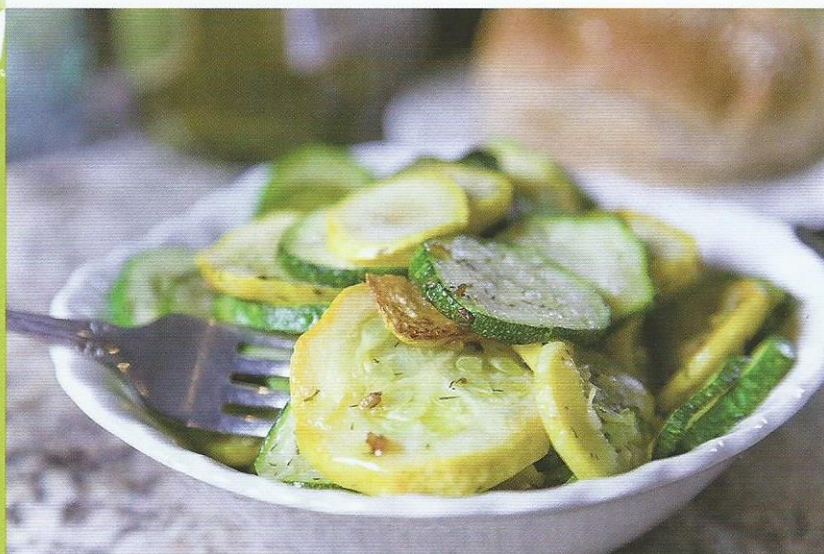




Podzim v kuchyni

Lubica Laurincová
www.cookfriend.cz

Podzim je zde, rozpálené léto za námi a sluníčko je už spíše laskavé než horké. Uzářilo nejen počasí, i úroda je již sklizena, spíše jsou plné voňavých zavařenin. Houbová sezona je v plném proudu a vinnice obtěžkané tekutým sluncem začínají vydávat své poklady.

dokončení ze strany 19

Někdy ji potřebujeme rozvířit sami, abychom se na ni mohli podívat novými očima, nebo jen proto, aby voda nebyla příliš stojatá. Tím, že ji dobře známe nebo poznáváme, víme, kdy a jak se opět ustálí. Pokud o ni pečujeme, přispíváme k její čistotě. Dobrá zpráva je, že ať jsme na tom momentálně jakkoliv, stačí začít a změna se brzy projeví. Sama voda nám pomáhá – naše tělo, mysl i duše k rovnováze přirozeně směřují.

Léto je pomalu za námi a podzim je ke zklidnění ideální dobou. Balancování má ostatně blízko k bilancování. Můžeme přemýšlet nad tím, co nás dynamické léto naučilo, co nám přineslo do života nového. Míjí čas sklizení plodů a přichází postupné utlumování. Pokud jsme v létě objevili slabiny nebo problémy, právě na podzim jim můžeme věnovat péči. Nastává ideální čas rekapitulovat, plánovat a věnovat se přípravám – než se v zimě oddáme odpočinku, snění a obnově sil. Můžeme se věnovat čištění vody, než v zimě zamrzne, abychom ji pak znovu po jarním probuzení v létě mohli pořádně rozvířit a lépe poznat. I tento koloběh má svůj střed; věnujme proto na podzim každý sám sobě důkladnou péči. Naše voda pak osvěží i všechny okolo. Namastě!



Chladný vítr a častější déšť probouzí hlubší chuť na teplejší jídlo. Jsou ty tam dny ledových drinků, ovocných sorbetů i studených zeleninových polévek. Po letních salátech, grilovaných dobrůtkách a ledových čajích přicházejí zas ke slovu houbová jídla, dušená masa, pečená zelenina, hutnější polévky a opět brambory na všechny způsoby. Po večerech zahřeje čaj z bylinek nasbíraných a usušených v létě, ke snídani domácí jablečný koláč. Ačkoliv letos jsou, jak už jste si jistě všimli, jablka poněkud dražší, jelikož jich moc kvůli jarním mrazům není.



Vědomé stravování

Abychom však „vpluli“ do podzimu bez „ohrožení“ svých stravovacích návyků, a tudíž (samozřejmě jen čistě náhodou) nepropadli výraznému kalorickému nepřejídání, můžeme se zkusit naučit **vědomému jezení**. Není to pránická výživa, jak by se mohlo dle názvu zdát, je to jenom pojmenování konzumace jídla vědomým způsobem. Znamená to, že si uvědomujeme, CO jíme a JAK to jíme. Tím pádem si uvědomujeme i to, KOLIK toho sníme. Pointa spočívá v tom,

že si na jídlo najdeme čas. To je vlastně základ. Dále pak věnujeme jídlu svou plnou pozornost; jednak tím projevíme úctu k požídanému pokrmu, a také tomu, kdo ho připravil (i když jste to vy sami), a dále úctu a respekt ke svému tělu.

Neznamená to, že si u jídla nebudeme povídat se svými blízkými či přáteli u společného stolu, ale snažíme se nejíst bezmyšlenkovitě – u puštěné televize, u počítače (práce, hra, bezcílné surfování po netu). Věnujeme pozornost tomu, co jíme, vnímáme strukturu, barvu, vůni; pozorně žvýkáme a vnímáme mísící se chuť, sousta na talíři si vědomě „připravujeme“ – tj. kousek masa, kousek zeleniny, trochu omáčky... Dbáme už při plánování a následné přípravě na lahodné kombinace – pár kapek citrónové šťávy nebo plátek pomeranče, či několik snítek čerstvé bylinky, stroužek česneku, čerstvě nastrohaný pepř, lžice bílého jogurtu, malá plechovka kokosového mléka, pár plátků čerstvého zázvoru, zastříknutí balsamickým octem nebo hrst oříšků či semínek (na sucho opečených – výraznější chuť)... To vše může dodat našemu pokrmu překvapivý chuťový akcent, tím pádem náš trávicí systém vyvolá více enzymů, a následně nejenže bude jídlo stráveno snadněji, ale i výrazně efektivněji – organismus ze správně tráveného jídla vstřebá výrazně více živin. Lépe živý organismus (pozor: ne více krmený!) znamená lepší imunitu. Lepší imunita znamená méně nemocí, a to je v nastávajícím deštivém období velice příjemné. ☺



Co si tedy na podzim uvaříme pro radost našich jazyčků a bříšek?



Brambory

Chutnají vám hranolky? Avšak mražený, nekvalitním tukem nasáklý polotovar není nic zdravého. Stojí za to zkusit to jinak:

1. Brambory očistěte (mají-li hezkou slupku, pouze dobře umyjte)

2. Nakrájejte na TENKÉ plátky (cca 0,2–0,5cm)

3. Plátky na tenké proužky – vznikne cosi, jako hrubá sláma – až hranolky

4. (Ať je množství jakékoliv!) přidejte maximálně 1 lžíci oleje a sůl (spíše méně než více), dobře rukama promíchejte

5. Na pekáč položte pečicí papír, je-li strávníků více, můžou být pekáče i tři

6. Brambory rozprostřete na papír, snažte se dosáhnout jen jedné vrstvy

7. Dle chuti posypte kmínem, nebo sezamovým semínkem

8. Pečte v troubě na 195–200°C cca 30–45 minut podle tloušťky „hranolků“

9. Lze podávat jako samostatné jídlo s bílým jogurtem nebo kefirovým mlékem nebo jako přílohu

Houby

Houby s octem jsou neuvěřitelná lahůdka. Ale i takové rizoto s hříbků, nebo „jenom“ smaženíce či tradiční bramboračka, to vše jsou dobroty. Kromě báječné vůně a chuti jsou houby také plnohodnotným jídlem. Řadí se spíše k proteinům, vegetariánům příjemně nahradí maso. Rozhodně je neznechodnocujte smažením, když tak jenom výjimečně. Pravdou je, že taková smažená bedle je gurmánským zážitkem. Zkuste ale její kloboučky pouze poklást na pečicí papír lupeny nahoru, osolit, případně posypat drceným kmínem a upéct nasucho v troubě. Vůni, která se bude linout z trouby, nikdo neodolá. A nebude vám těžko ze strouhanky nacucané olejem. Totéž lze „provést“ i se žampiony.

Dušené maso

Máte-li chuť na maso, nemusíte mít každý den na pánvi steak nebo lososa. Výrazně jednodušší, a po mnoha stránkách výhodnější, je uvařit si Eintopf, kari nebo nějakou dobrotu bez názvu. Kombinací se mezi nekladou, můžete se rozhodnout podle chuti, nebo jednoduše naskládáte do hrnce, co dům dá. Pak se už jenom rozhodnete, na jaký způsob budete pokrm „ladit“:

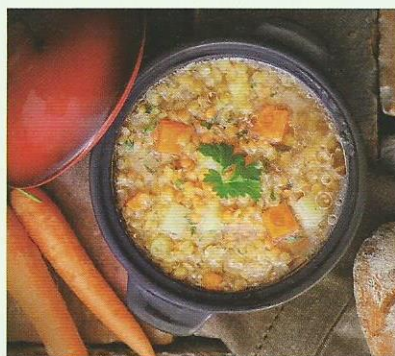
- **klasický český nebo bavorský** – cibule, česnek, pepř, špek, paprika, případně smetana

- **thajský** – zázvor, kokosové mléko, citrónová tráva, sladké brambory

- **indický** – kari koření, rozinky, hořčičné semínko, římský kmín, kardamon, badyán, hřebíček, skořice

- **arabský** – cizrna, máta, datle, jogurt

- **mexický** – fazole, rajčata, chilli papričky, koriandr, kukuřice



4x foto: Shutterstock.com

- **provensálský** – dobré víno, šalotka, dýně, kaštiny, levandule

- **italský** – rajčata, parmazán, panceta, olivy

1. Základem je maso nakrájené na menší kousky

2. Zelenina nakrájená na větší kousky – mrkev, celer (rajčata, paprika), fenykl, batáty...

3. Česnek (cibule), sušená rajčata...

4. Bylinky – rozmarýn, tymián, levandule, petrželová a celerová nať...

5. Semínka, sušené ovoce...

6. Koření dle chuti a stylu, sůl

7. Přidáte-li brambory na půlky nebo čtvrtky – nepotřebujete přílohu

8. Vývar nebo horká voda

To vše naskládáte do většího hrnce, zalijete horkou vodou. Vaříte POMALU, dokud maso není měkké, může to trvat i několik hodin! Výsledkem má být hutná šňavnatá voňavá a chutná směs. Nezapomenejte často ochutnávat a dochucovat. Stojí to ale za to, v lednici jídlo vydrží několik dní, a každým dnem je lepší a lepší. Na závěr můžete přisypat kuskus a máte zase něco jiného. Nebo podávejte s těstovinami či rýží.

Dýně a cukety

Existuje bezpočet druhů a tvarů. Dýně jsou hutnější, cukety vodnatější

1. Semínka z dýní vydlabejte vždy (pokud nemáte baby druh), v cuketě je nechávejte, pokud nejsou úplně zralá, s tuhou a již nepoživatelnou slupkou. To je pak také odstraňte. Nevyhazovat! Zamrazit! Je z nich SKVĚLÝ vývar!

2. Jedny i druhé lze dobře umyté a dosucha utřené nakrájet i se slupkou na kolečka, na klínky, na půlky, na špalíčky apod.

3. Upéct je jako ty brambory výše. Kusy budou samozřejmě výrazně silnější a olej

ani nemusíte na pečení přidávat. Spíše čerstvý tymián nebo rozmarýn

4. Pečte také v jedné vrstvě, na papíru nasucho, během pečení neobracejte. Lze použít i cuketu a dýni dohromady. Velice chutné je doplnit je čtvrtkami jablek i se slupkou. Nasládlé jablko přidá novou živou chuť

5. Po upečení můžete vše ještě horké na papíru pokapat balsamickým octem a olivovým olejem

6. Tato dobrota je výborná také jako samostatný pokrm nebo jako příloha, skvěle chutná na chlebu nebo toastu (můžete je trochu rozmačkat vidličkou)



Foto: Samphotostock.cz

Ať už si uvaříte cokoliv dobrého, nezapomenejte jíst vědomě a jíst co nejčastěji u jednoho stolu s blízkými či přáteli. Bude vám víc chutnat, a proto i lépe trávit. ☺

Food & Kitchen Expert



Lubica Laurincová

www.umimvarit.cz

Virtuální škola vaření

Zjednodušte své vaření díky organizaci a budete mít skvělé jídlo každý den

e-book ke stažení ZDARMA:

www.umimvarit.cz

Chytré
skladování

Chytrá
kuchyně

Chytrý
nákup

Chytré
vaření

Chytrý
přístup

Vzdušná akrobacie
na vaše narozeniny i smokrome
večírky, plesy, eventy, oslavy...

cirkus TeTy



www.cirkustety.cz

Chceme se u vás pověsit!