

Tvarohové nočky s jahodovým přelivem

4 porce

Suroviny:

- 3 kostky tučného tvarohu (ne ve vaničce)
- 230 g dětské krupice
- 1 celé vejce
- 1 žloutek
- sůl

Na jahodový přeliv: 400 g jahod,
2 lžíce vody, 2 lžíce cukru

Na ozdobu: 50 g rozpuštěného másla,
100 g tvrdého tvarohu, cukr nebo med
na dochucení

Postup:

Jahodový přeliv: Do hrnce vsypte jahody, podlejte dvěma lžicemi vody a zasypte cukrem. Pod poklicí přiveďte opatrně k varu, nechte jahody zkřehnout a rozvařit a poté mačkačem na brambory jahody rozdrťte. Takto připravenou jahodovou omáčku dejte stranou a přichystejte si vodu na noky.

Noky: Do většího hrnce dejte osolenou vodu, a než začne vařit, připravte si z těsta noky. V míse smíchejte všechny ingredience, rukou to jde nejlépe. Z jemně lepivého těsta odkrajujte kousky, z kterých vyválejte delší hady o průměru cca 2 cm. Hady nakrájejte na kousky, které vytvarujete v dlaních do podlouhlých nočků, případně kuliček. Nočky vhodte do vroucí vody, a jakmile vyplavou, stáhněte plamen a nechte je 3 až 4 minuty provařit. Uvařené noky vytáhněte cedníkem a můžete rovnou servírovat. Na talíři noky pokapte jahodovým přelivem, zasypte nastrohaným tvarohem a dochuťte cukrem nebo medem a rozpuštěným máslem.



Červen přináší první ovocné plody, které miluje snad každý. Čerstvé se smetanou, jako pyré ve zmrzlině nebo jako náplň do knedlíků. Také vařené jsou výborné a jemně nakyslé tvarohové nočky krásně doplní svou výrazně sladkou chutí. Jahody jsou velmi bohaté na vitamín C, pomáhají se zažíváním a zlepšují náladu.

LETNÍ SLUNOVRAT

Začátek léta slaví lidé po celém světě. Je spojen s vodou, bylinkami, dlouhým dnem, ohněm a sluncem, které je na vrcholu svých sil. Přichází letní slunovrat. Den je nejdelší a noc nejkratší. V předvečer svátku Jana Křtitele (24. června) nastává svatojánský večer, kdy lidé zapalovali ohně a ženy a dívky sbíraly léčivé bylinky, které prý mají v tomto období největší léčivou moc. Když se řekne léto, co se vám vybaví jako první? Dozrávají první druhy ovoce, například lesní a zahradní jahody, a ty budou mít hlavní roli při dnešním letním kouzlení. V době, kdy jahody přirozeně dozrávají, mají totiž nejlepší chuť.

Z čeho dnes vaříme? Hádejte, kdo jsem!

Na Vánoce k vám putujeme z Brazílie a na jaře z Maroka. Abychom tak dlouhou cestu vydržely, šlechtí nás jako stále pevnější a odolnější odrůdy. Často nás stříkají pesticidy. Pokud si na nás ale pochutnáte v sezóně a vyrostly jsme bez postřiků na zahradě nebo na ekofarmě, dodáme vám plno vitamínu C, minerálů a působíme protizánětlivě. (*jahody*)

Proč jahody se šlehačkou?

Proč se jahody podávají se šlehačkou, se smetanou nebo s tvarohem? Jahody v sobě obsahují organické kyseliny a mléčné produkty je umí navázat a zjemnit. Ze stejného důvodu se přidává smetana ke špenátu.

Bio nebí

Jaký je rozdíl mezi mléčnými produkty z bio mléka a z mléka pocházejícího od krav chovaných ve velkochovu? Krávy v ekologickém zemědělství nesmí konzumovat geneticky manipulované plodiny a živočišná krmiva, takzvané masokostní moučky. U žádné krávy z ekologického chovu nikdy nebyla prokázána nemoc šílených krav. Zakázáno je používání hormonů a preventivní podávání antibiotik. Je-li nutno zvíře léčit antibiotiky, pak doba, po kterou se mléko nezpracovává na prodej, je prodloužena minimálně dvakrát oproti běžným chovům.

Trocha poezie...

Během vaření nebo při jídle si pust'te písničku od Hradištanu „Krátký popis léta“ na verše Jana Skácela: *Požáry Ze čtyř stran hoří léto/ Omamně kvetou akátové háje/ Zelená duše vína doutná na vinicích/ Krváci vlčí máky v obilí...*

Tipy na výzdobu stolu

Na stůl můžete připravit výzdobu symbolizující oslavu léta, slunce, vody a pohody. Z barev se hodí žlutá a modrá. Můžete si připravit mističku s vodou, do ní položit zapálené čajové svíčky, kolem nich do vody naaranžovat okvětní plátky právě kvetoucích rostlin nebo celé drobné kvítky (moc hezky vypadají plátky růží) a přidat pár kapek vonného oleje. Co takhle zkusit prostřít venku na školní zahradě?

Povídání u stolu

Oslava léta je oslava radosti a pohody. Co nám dělá v životě opravdovou radost? Co nám dobíjí baterky, vyživuje nás? Jaké jídlo a pití máme spojené s létem a chvílkami klidu? Sladká tečka po jídle může fungovat také jako malý ostrov odpočinku, rituál zastavení během dne. Máme nějaké takové? Jsou v koloběhu dne potřeba?