

Ukrajinské slunečnice



Slunečnice je ukrajinská národní květina. Na Ukrajině se slunečnice pěstují ve velkém a Ukrajina je významným světovým producentem a vývozcem slunečnicového oleje. Slunečnice jsou součástí krásných věnců, které při slavnostech nosí ukrajinské dívky. Luskání slunečnicových semínek je oblíbenou kratochvílí malých i velkých Ukrajinců. Zveme vás do slunečnicové hodiny vaření.

- Slunečnicová semínka nasucho opražíme na pánvi a křoupeme je samotná nebo jimi posypeme pokrm, například rizoto se zeleninou, sladkou kaši, jogurt, domácí müsli.
- Nebo ze semínek připravíme sladkou pochoutku **CHALVU**:

Slunečnicová chalva

Množství je na 400 g chalvy

Suroviny:

2 hrnky slunečnicových semínek (hrnek=250 ml)

3 lžíce medu

1 lžička mleté skořice

1 lžička pravé vanilky (dřeň z jednoho vanilkového lusku)

Postup:

Slunečnicová semínka opražte za stálého míchání na suché pánvi lehce dozlatova (cca 5 minut). Nechte vychladnout a poté rozmixujte ve výkonném mixéru. Lepkavou rozmixovanou směs dejte do misky, přidejte med, skořici a vanilku (může být i vanilkový extrakt). Důkladně promíchejte. Hmotu upěchujte do formiček a dejte ztuhnout do lednice. Už po chvíli je z ní výborná pochoutka.



»**Tipy:** Chalvu můžete ochutit také kakaem, čokoládou, sušeným mlékem, rozinkami, datlemi, sušeným ovocem nebo pomerančovou esencí. Nejlépe se chalva tvaruje do silikonových formiček.

Všichni známe pohádku O koblížkovi. Možná ale nevíme, že je to východoslovanská pohádka, má tedy původ v Rusku a na Ukrajině. Na Ukrajině se koblížek jmenuje „kolobok“. Co kdybychom pohádku upravili a na místo koblížku dosadili naši výbornou chalvu – chalvičku? Jak by potom zněla písnička? Třeba takto: „Já chalvička chalvička, ze semínek dělaná, medem slazená, dětem jsem utekla – a tobě ... taky uteču.“ Děti mohou navrhnout zvířátka nebo osoby, kterým chalvička uteče, až nakonec doputuje k jednotlivým dětem a ty ji převezou podobně, jako nad koblížkem vyzrála liška.

- Další recepty se slunečnicovými semínky najdeme například zde:

<https://prirozenebezlepku.webnode.cz/products/a15-11-26-slunecnice-v-hlavni-rolí/>

Další tipy:

- Z neloupaných surových semínek vypěstujeme malé rostlinky (microgreens) a těmi sypeme chlebíky na svačinku.
- Neloupaná semínka zasadíme do květináče, později je přesadíme na zahradu a pozorujeme jejich růst. Pokud se podaří sklídit novou úrodu semínek, nasypeme je v zimě ptáčkům.
- Téma slunečnice je možné využít k řadě výtvarných a rukodělných aktivit, k výzdobě stolu.