

SLAVNOSTI

inspirace do hodin přípravy pokrmů

7 receptů s tipy na všímavé chvílky při vaření

sezónní vaření

zážitek z koloběhu roku
a vybraných tradic



Skutečně zdravá škola, z.s.
2023



Autorka: Jitka Sedláčková
Redaktorka: Helena Burianová
Recepty, fotografie pokrmů: Edita Hornová, Tereza Bicanová
Obrázky: Josefína Vašáková
Grafická úprava: Jitka Davidová

ZDROJE:

FRANCOVÁ, E. *Rok ve Svatojánu*. Praha: Motto, 2017
MOTLOVÁ, M. *Český rok od jara do zimy*. Praha: Fortuna Libri, 2010
ZEMANOVÁ, H. *Rytmus roku s Hankou Zemanovou*. Praha: Smart Press, 2022

Za obsah publikace ručí výhradně vydavatel.

Skutečně zdravá škola, z.s.
2023

www.skutecnezdravaskola.cz

Publikace byla vytvořena v rámci projektu „Posílení Skutečně zdravé školy“.

Projekt podpořila Nadace OSF v rámci programu Active Citizens Fund,
jehož cílem je podpora občanské společnosti a posílení kapacit neziskových organizací.
Program je financován z Fondů EHP a Norska.
Změň společnost. #S odvahou.

Iceland 
Liechtenstein
Norway **Active
citizens fund**

| Nadace OSF


VÝBOR DOBRÉ VŮLE
Nadace Dobré vůle


SKAUTSKÝ
INSTITUT

Špízy s kuřecím masem

4 porce

Suroviny:

- 400 g kuřecích prsou
- 3 středně velké cibule (2 žluté, 1 červená)
- sůl
- olej na pečení (řepkový)

Na marinádu: 1-2 lžice medu, 2-3 lžice oleje, cca 4 cm zázvoru nebo koření na kuře

Na hořčicový dip: 250 ml zakysané smetany, 2 lžice plnotučné hořčice, citrónová šťáva, sůl

Příloha: čerstvý kváskový chléb nebo rýže nebo pečené brambory

Postup:

Nejprve si připravte maso, aby se mohlo chvíli marinovat, než budou hotové ostatní ingredience. Omyté maso nakrájejte na kousky cca 3 x 3 cm, vložte do mísy a osolte. Zakapte medem a olejem a přidejte nastrohaný kořen zázvoru nebo koření. Maso promíchejte a nechte stranou marinovat. Cibule rozkrojte na polovinu, pak napříč na čtvrtinu a poté od sebe odloupejte jednotlivé vrstvy. Když jsou ingredience takto připravené, napichujte kousky střádamě na jehlice nebo dřevěné špejle. Na pánev nalejte olej a nechte mírně rozpálit. Špízy opékejte a rovnoměrně otáčejte, dokud maso nezíská zlatavou barvu. Můžete zkusit kousek odlomit, abyste poznali, zda je maso uvnitř již propečené. Nebo je možné špízy vložit do pekáčku, lehce podlít vodou a péct v troubě při 180 stupních asi 15 až 20 minut. Po 7 až 10 minutách pečení špízy zkontrolujte a otočte. Hotové špízy servírujte s čerstvým chlebem a hořčičným dipem nebo s dušenou rýží nebo s pečenými bramborami.

Dip: Suroviny na dip promíchejte v míse, dochuťte solí a pár kapkami citrónové šťávy.



I když slovo masopust naznačuje, že bychom se měli „pustit masa“, opak je pravdou a postní doba následuje až po masopustu, kdy se máme dosyta najíst, a to právě tím nejsyťejším pokrmem, masem. Špízy jsou hravá varianta jídla, které je radost připravovat. Ke špízům je ideální hořčice, nakládaná zelenina či smetanový dip. V létě je možné špízy doplnit zeleninou: cuketa, papriky, cherry rajčátka. Variace napíchnutých kousků je čistě na fantazii a chutích kuchaře.

MASOPUST

Masopust je období, které začíná po Třech králich v lednu a končí na Popeleční středu, tedy šest týdnů před Velikonocemi, kdy začínal čtyřicetidenní velikonoční půst. Jako masopust (dle kraje také fašank, ostatky, končiny) se dnes nejčastěji označuje vyvrcholení a konec tohoto období - masopustní průvody a obchůzky s maskami, které začínají na Tučný čtvrtek, poslední čtvrtek masopustního období. Masopust je spojen s veselím, zábavou, tancem, hodováním, pitím, zabijačkami, pečeněmi, klobásami a koblihami. U nás se v tuto dobu konají maškarní plesy, ve světě karneval. Slovo „karneval“ pochází z italštiny a znamená „opustit maso“. Podobně český „masopust“ znamená něco jako „pustit maso“, protože po období hojnosti masa začínal dlouhý předvelikonoční půst.

Motivační video

Skvělou motivací k masopustnímu vaření je videoklip od Hradišťanu „Karneval“.

Z čeho dnes vaříme?

Masopust je obdobím, kdy se pořádaly zabijačky a lidé si dopřávali tučná, smažená a vydatná jídla. V hlavní roli dnes bude maso. A s ním souvisejí otázky: odkud se maso bere? Jaký je rozdíl mezi masem pocházejícím z velkochovu, z biofarmy nebo od babičky z vesnice? Co je to welfare zvířat? Jak si představujete velkochovy? Kdo je to vegetarián a kdo vegan? Jak často jíme maso? Víte, odkud pochází maso, které kupujete? Znáte nějakou farmu v okolí? Pro bližší seznámení s ekologickým zemědělstvím využijte karetní hru „Příběhy z farem“: <https://www.skutecnezdravaskola.cz/metodicke-materialy-1/pribehy-z-farem>

Tipy ke stolování

Společnou hostinu můžete pojmut jako vrchol vašeho masopustního veselí: v tradičních maskách (medvěd, bába s nůši, strakatý, slaměný, turci, kobyła, kominík...) nebo v maskách podle vlastního návrhu. Maska propůjčovala lidem anonymitu a poskytovala možnost nevázané zábavy, kterou by si lidé jinak nedovolili. Také výzdoba může být karnevalová: balónky, ozdobné řetězy, obrázky masek, jitrnice vyrobené z punčochy vycpané látkou...

Povídání u stolu

Proč lidé nosili masky? Jaké je to stát se někým jiným? Kdy si nasazujeme masku a hrajeme nějakou roli? Stává se to někomu i u jídla? Může být vegetariánství nebo veganství maskou? Má to nějaké výhody, nevýhody?

Jarní vajíčková pomazánka

4 porce

Suroviny:

- 2 vejce
- ½ menší cibule
- 75 g másla
- 1 lžice plnotučné hořčice
- špetka soli, pepře (dle věku dětí)
- bylinky

Příloha: čerstvý kváskový chléb

Postup:

Vejce uvaříme natvrdo, máslo necháme při pokojové teplotě povolit. Oloupaná vejce, změkklé máslo a všechny další suroviny vložíme do mixéru a rozmixujeme do hladka. Do pomazánky lze přimíchat nasekané čerstvé bylinky (pažitku, zelenou jarní cibulku, ptačinec, kopřivy) nebo bylinkami ozdobíme pomazánku navrch. Lze použít i první jarní květy (fialky nebo sedmikrásky).

Vajíčka jsou symbolem znovuzrození, života, plodnosti a hojnosti už od nepaměti v mnoha kulturách po celém světě. Vejce jíme skoro denně, aniž bychom si to možná uvědomovali. Jsou totiž obsažena v mnoha druzích pečiva, sušenek, těstovin atd. A také jsou většinou první surovinou, kterou se v dětství naučíme tepelně zpracovávat, neboli uvařit si sám pro sebe něco k snědku. Vajíčka jsou vděčnou potravinou, která se snadno připravuje, zasytí, je skvěle stravitelná a obsahuje výživné bílkoviny.



ČARODĚJNICE

Na konci dubna vstupujeme do světlé poloviny roku, vše v přírodě kvete a roste. Právě na opačné straně kola roku se nachází oslava Dušiček a Halloweenu. Staří Keltové slavili BELTAIN - oslavovali život, lásku, tvořivou sílu v člověku. S tímto svátkem je spojena energie ohně. Aby mohlo vzniknout něco nového, je třeba to staré, nepotřebné spálit. Později ve středověku lidé věřili, že existují chvíle, kdy mají zlé síly větší moc než jindy. Báli se d'ábelského zla zasílaného na zem v podobě čarodějnic. Takovým obdobím měla být právě noc z 30. dubna na 1. května, podle svátku svatých Filipa a Jakuba zvaná také Filipojakubská noc. Tehdy se podle pověr měly na kopcích slétat čarodějnice a provozovat nekalé věci. V naší přírodě všechno teprve začíná růst, k dispozici máme ale divoké jarní bylinky, které nám umí předat to, co mají samy: odolnost a životní sílu, oživující energii. Dříve se lidé po jednotvárné zimní stravě už těšili, až první jedlé bylinky na jaře vyraší. Patří mezi ně kopřiva, bršlice, pampeliška, sedmikráska, jitrocel, medvědí česnek a mnohé další. Jídla a nápoje z nich měly být oslavou probouzejícího se jara a doplněním tolik potřebné energie po dlouhé zimě.

Z čeho dnes vaříme - vejce

Kde jsme koupili vejce? Jaký je rozdíl mezi vejcem z biochovu a vejcem od nosnic v halách? Záleží nám na tom, v jakých podmínkách žily slepice, které je snesly? Jak poznáme, odkud naše vajíčko pochází? Kupovaná vejce jsou označena číselným kódem. První číslo informuje, z jakého pochází chovu: 0 - vejce z ekologického chovu (bio vejce), 1 - vejce od slepic chovaných ve volném výběhu, 2 - vejce z halového chovu, 3 - vejce z klecového chovu.

Z čeho ještě vaříme? Hádejte, kdo jsem!

Hanka Zemanová o nich píše, že jsou to multivitamínové poklady plné chlorofylu a enzymů, které posilují imunitu, zahání jarní únavu, čistí a posilují krev, podporují látkovou výměnu, rozpouští zimní usazeniny a usnadňují práci játrům a žlučníku, které právě nyní pracují na plné obrátky. Rostou naprosto samy a žádná choulostivá zelenina ze skleníku nenahradí jejich sílu. (*divoké bylinky*)

Pokud nemáte k dispozici divoké jedlé bylinky, můžete si vypěstovat vlastní naklíčenou rukolu nebo řeřichu či zelené výhonky z cibule nebo z mrkve.

Výzdoba a hostina

Výzdoba stolu by mohla odrážet energii, která je v přírodě právě teď dobře patrná. Je to energie růstu a síly, vše je v rozpuku a kvete. Do vázy můžete natrhat pár větviček rozkvetlých třešní, na ubrus s jarními motivy můžete položit věneček z jarních květin. Nebo můžete hostinu pojmout v čarodějnickém duchu, v maskách čarodějnic, s košťaty a svíčkou. Hostinu můžete zahájit společným připíjením, které je volně inspirováno tradičním germánským rituálem s názvem SUMBEL. Připravte si nějaký dobrý nápoj (pokud zrovna kvetou fialky, sedmikrásky, pampelišky, můžete je vyluhovat ve vodě a přidat citrónovou šťávu) a vlijte jej do velkého poháru. Nápoj pošlete dokola a každý z vás může s připítkem pronést nějaké poděkování, přání nebo jen beze slova připít. Pohár by se měl dopít do dna. Když to nevyjde, dopijí ten poslední.

Povídání u stolu

Co letos místo čarodějnic spálit to, co nám již neslouží a co s sebou do další části roku nechceme? Jaké naše představy, nefunkční vzorce chování, zvyky by to mohly být? A v oblasti jídla? Co chceme jinak? Naše přání a záměry, například co bych chtěl/a ve svém jídelníčku změnit, které jídlo bych se chtěl/a naučit připravit, kterou potravinu bych chtěl/a do svého jídelníčku zařadit nebo naopak z něj vyškrtnout. Jím něčeho moc nebo naopak málo? Svoje přání můžeme také napsat na stuhy a zavěsit na strom nebo na větvíčku ve váze. Lidé dříve věřili, že takto nazdobený stromek pomůže naše přání vyplnit.

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?

Zeleninová polévka

4 porce

Suroviny:

- 150 až 200 g různých druhů aktuálně dostupné zeleniny, například: mrkev, celer, petržel, pastinák, brambory, topinambury, brokolice, květák, kedlubna, rajče, růžičková kapusta, fazolové lusky, mražený zelený hrášek (jediná výjimka ze sezónnosti kvůli krásně zelené barvě)
- 1 střední cibule
- 1 vrchovatá lžíce jáhel
- 1 lžíce ghí (přepuštěné máslo)
- 2 stroužky česneku
- sůl
- 1,2 l vody
- jemné zelené natě (pažitka, petrželka)

Podzimní úrodu je ideální zpracovat či uložit a udělat si tak zásoby na nadcházející chudé období zimy. Nepřipravme se ale o možnost si čerstvou zeleninu také vychutnat ihned. Co nás spolehlivě zahřeje a zasytí, jsou vydatné polévky, do kterých je možné vložit, co nám zrovna dozrálo na zahradě. Platí pouze jedno pravidlo, a to že kořenovou či bulvovou „tvrdou“ zeleninu vkládáme jako první a ke konci vaření přidáme „měkkou“ dužnatou zeleninu - tu, která dlouhým vařením ztrácí svou barvu i chuť. Kořenit takovou polévku není třeba, ale pokud máte rádi bylinky, hodí se například majoránka či tymián. Do polévky můžeme přidat také krutonky z lehce opečeného kváskového chleba. Je to delikatesa, ale polévka je dobrá i bez nich.

Postup:

Zeleninu očistěte a nakrájejte na malé kousky (tvrdou a měkkou zeleninu zvlášť). Oloupanou a opláchnutou cibuli nakrájejte nadrobno. Jáhly propláchněte pod tekoucí vodou. V hrnci zpěňte cibuli na kousku ghí (míchejte, než se ghí rozpustí, a ještě chvíli potom). Vhodte nakrájenou tvrdou zeleninu a 3 minuty opékejte. Lehce osolte a zamíchejte. Přisypte jáhly a opět chvíli míchejte. Zalejte vodou a vhodte dva stroužky česneku. Přiveďte k varu. Vařte zhruba 15 minut a poté přidejte zbylou měkkou zeleninu (brokolice, fazolky, hrášek, rajčata). Povařte ještě cca 5 minut a odstavte. Hotovou polévku můžete rozmixovat ponorným mixérem, vznikne tak lahodný hladký krém.



OSLAVA ÚRODY A HOJNOSTI

Oslava úrody a hojnosti spadá do období kolem podzimní rovnodennosti. V tu dobu staří Keltové slavili svátek MABON - poděkování za sklizeň. V září dozrává ovoce a jsme zahrnuti hojností zeleniny. V žádném jiném ročním období není tak široká nabídka sezónních potravin jako právě okolo podzimní rovnodennosti. Naši předkové v tuto dobu děkovali za dary Země. Oslavovali hodováním, tancem a zpěvem. Přišel čas hojnosti, rovnováhy a vděčnosti.

O vztahu přírody a člověka

<https://www.youtube.com/watch?v=WmVLcj-XKnM&t=27s>

Video trvá zhruba 2 minuty. Je v angličtině, ale komentář tvoří jednoduché věty: *Někteří mi říkají „příroda“, jiní „Matka příroda“. Jsem zde již více než 4,5 miliardy let, 22 500 x déle než vy. Já lidi vlastně nepotřebuji, ale lidé potřebují mne. Ano, vaše budoucnost závisí na mně. Když se mi bude dařit, bude se dařit také vám. Když zeslábnu, zeslábnete i vy. Nebo i hůř. Ale já jsem zde už celé věky. Nakrmila jsem druhy větší, než jste vy. A nechala jsem vyhladovět druhy větší, než jste vy. Mé oceány, má půda, mé proudící vody, mé lesy. Všechny vás můžu přijmout nebo opustit. Jak se rozhodnete žít každý den, jestli mě respektujete nebo ne, je mi vcelku jedno. Tak či tak, vaše činy rozhodnou o vašem osudu, ne o mém. Já jsem příroda. Já půjdu dál. Já jsem připravena se vyvíjet. A vy?*

Z čeho dnes vaříme?

Vaříme ze základních potravin, ideálně lokálního původu, ze sezónní zeleniny. V období největší nabídky čerstvě sklizené zeleniny se nabízí skvělá multizeleninová polévka z co největšího množství druhů zeleniny. Dobře si prohlédneme připravené potraviny. Spočítáme počet druhů připravené zeleniny a pokusíme se je roztrždit podle různých hledisek: podle barvy, podle tvaru, podle toho, kterou část zeleniny jíme (zelenina plodová, listová, kořenová, košťálová, hlízy, cibule). Zkusíme navrhnout další hlediska, podle kterých bychom mohli zeleninu roztrždit. Je to hotová duha na talíři! Zelenina by měla být na našem talíři denně, nejlépe jako součást každého jídla.

Tipy k servírování a hostině

Oslava úrody souvisí s uvědoměním a prožitím pocitu hojnosti a vděčnosti za všechno, co již ve svém životě máme. Můžeme vytvořit slavnostně prostřený stůl se svíčkou uprostřed, kde naaranžujeme podzimní úrodu (třeba i z naší školní zahrady). Výzdobu doplníme květinami, zbarvenými listy, plody v košíčku.

Povídání u stolu

Společné stolování můžeme zahájit zapálením svíčky s nějakým přáním a chvilkou zastavení. V duchu si uvědomíme hojnost v našich životech a poděkujeme za vše, čeho se nám v životě dostává, pocítíme vděk. Podzimní rovnodennost je oslavou rovnováhy a vyváženosti. Povídáme si o důležitosti rovnováhy v životě: co to znamená a jak se nám daří rovnováhu v našich životech udržovat. A co vyváženost v jídle?

Dýňová polévka s praženými semínky

4 porce

Suroviny:

- 1 střední dýně hokaido
- 7 středně velkých mrkví
- 2 větší cibule
- 1 kousek zázvoru
- 2 lžíce červené čočky
- půl lžičky kurkumy
- špetka muškátového oříšku
- sůl, pepř
- 1,2 l vody
- 2 lžíce tamari sójové omáčky
- kokosové mléko
- dýňová semínka na posypání
- dýňový nebo olivový olej

Postup:

Omytou dýní rozkrojte na čtvrtiny, lžící vyberte jádřinec a dýni nakrájejte na kostky (včetně slupky). Očištěnou mrkev nakrájejte na kolečka. Čočku propláchněte v cedníku. Na oleji zpěňte cibuli nakrájenou nadrobno, přidejte očištěný a nastrouhaný zázvor a 2 minuty opékejte. Poté přidejte kostky dýně a kolečka mrkve a dále míchejte. Čím více zeleninu opečete, tím více v polévce vynikne její chuť. Pokud je zelenina již dostatečně osmahnutá, přidejte čočku, zasypte kořením a solí a zalejte vodou tak, aby hladina zakrývala zeleninu. Čím méně vody přidáte, tím bude výsledný krém hustší. Vaří se do změknutí (stačí cca 15 minut) pod poklicí. Poté odstavte a rozmixujte ponorným mixérem. Polévku dochuťte tamari omáčkou a přidejte podle chuti trochu kokosového mléka. Již dále nevařte, jen promíchejte. Na suché pánvi opražte semínka. Je nutné je míchat, aby se nepřipálila, ale jen lehce zezlátla a rozvoněla se. Na talíři můžete polévku dozdobit nejen semínky, ale také pokapat dýňovým či olivovým olejem.



Podzim hýří nejen barvami, ale i úrodou. Podzimní zelenina nám naplní sklep a vyživuje nás až do pozdní zimy. Dýně, pokud jsou uskladněny ve vhodném prostředí, vydrží i několik měsíců, a proto si z nich můžeme něco uvařit či upéct i v zimě. Do dýňové polévky můžeme také přidat jinou podzimní zeleninu, třeba brambory, pastinák, celer nebo mrkev.

DUŠIČKY, HALLOWEEN

Na konci října končí sklizeň, uzavírá se období zralosti, slunce a tepla a přichází období ticha, temnoty a odpočinku. U nás slavíme DUŠIČKY, v Americe HALLOWEEN, Keltové slavili SAMHAIN. Původ svátku je stejný. Pozemský svět se v tento čas propojuje s tajemným světem, který spojujeme se smrtí. Je to období trochu strašidelné a naši předkové měli potřebu se chránit světlem a masami. Někteří z nás dnes stejně jako oni kdysi vydlabáváme dýně nebo řepu, do kterých potom vkládáme svíčku (abychom duším, které se vracejí domů, posvítili na cestu), převlékáme se do strašidelných masek (na ochranu před zlými duchy a na jejich zmazení), a protože s našimi mrtvými chceme žít v míru, obdarováváme je (třeba tradičním pečivem z kynutého těsta zvaným kosti) a myslíme na ně, zdobíme jejich hroby. Eva Francová, známá jako kuchařka ze Svatojánu, píše, že v tento den se stěny mezi světy ztenčují. Naši mrtví nás v tento čas navštěvují a zkoumají, zda přišel čas znovuzrození. Je to den, kdy je možné napojit se na naše předky, na dlouhou linii našeho rodu. Nezamykejte dveře a přidejte ke stolu pár židlí, oni přijdou...

Z čeho dnes vaříme? Hádejte, kdo jsem!

Jsem plodová zelenina. Dozrívám v září a v říjnu, v době, kdy je třeba připravovat naši imunitu na podzim a zimu. Svoji vlákninou vyživuji mikroorganismy ve střevě, které jsou velmi důležité pro naši obranyschopnost. Významně tedy posilují imunitní systém, regenerují tělesné buňky a uklidňují nervy. Můžete mě jíst v polévce, pečenou nebo jako pyré. *(dýně)*

Jsem zelenina, koření i lék. Působím proti různým virům. Pomáhám při silném kašli, nachlazení a chřipce. Při bolesti v krku se můžu jíst na chlebu se sádlem. Jsem královna kuchyně. Zalistujte kteroukoliv kuchařskou knihou a najdete mě skoro ve všech nesladkých receptech. Beze mě se dobré vaření zkrátka neobejde. Říká se o mně: Panenka má deset sukní, a když si je svlékne, všichni kolem pláčou. *(cibule)*

Jak nejlépe nakrájet cibuli, abychom se neřízli? Jak omezit dráždění očí při krájení cibule?

Veganský a vyvážený

Všimneme si, že mezi dnešními surovinami není žádná surovina živočišného původu, tj. žádné maso, mléko nebo mléčný produkt, vejce ani med. Takovému jídlu říkáme veganské. Pokrm dle dnešního receptu obsahuje všechny makroživiny: zdroje sacharidů (zelenina, červená čočka), bílkovin (červená čočka), tuky (olej). Suroviny v receptu obsahují také množství mikroživin (vitamíny, minerály, stopové prvky) a dalších prospěšných látek. Zelenina je sezónní, čerstvá. Jde o zdraví podporující, vyvážený pokrm.

Tipy k servírování, prostírání a hostině

Vydlabaná dýně, svíčka, lampioneček s halloweenskou tematikou. Strašidelné převleky, pomalované obličejy, strašidelná hudba. Nebo klidnější verze se vzpomínáním na zemřelé a s trochu tajuplnou atmosférou. Zkusíme zapálit svíčku, přichystat pár židlí nebo prostít talíř navíc a pozorovat, co se bude dít. O Dušičkách vzpomínáme na své předky, kteří už zemřeli: praprarodiče, tety, strýčkové... Pamatuji si někoho z nich? Je některá naše vzpomínka spojená s jídlem? Které jídlo máme spojené s nejranějším dětstvím? Ve školce, doma nebo u babičky? Jsou to vzpomínky hezké nebo ne? Vybavíme si nějakou konkrétní vzpomínku spojenou s jídlem?

Svatomartinské rohlíčky

30 rohlíčků

Suroviny:

- 450 g hladké mouky
- 250 g másla
- 4 žloutky
- 150 ml smetany (30 %)
- 2 lžice moučkového cukru
- sůl
- vejce na potřeni
- moučkový cukr na posypání

Na ořechovou náplň: 175 g mletých vlašských ořechů, 125 g moučkového cukru, 1 lžička vanilkového extraktu, 2 bílky

Nádivka do rohlíčků může být také maková nebo povidlová.

Postup:

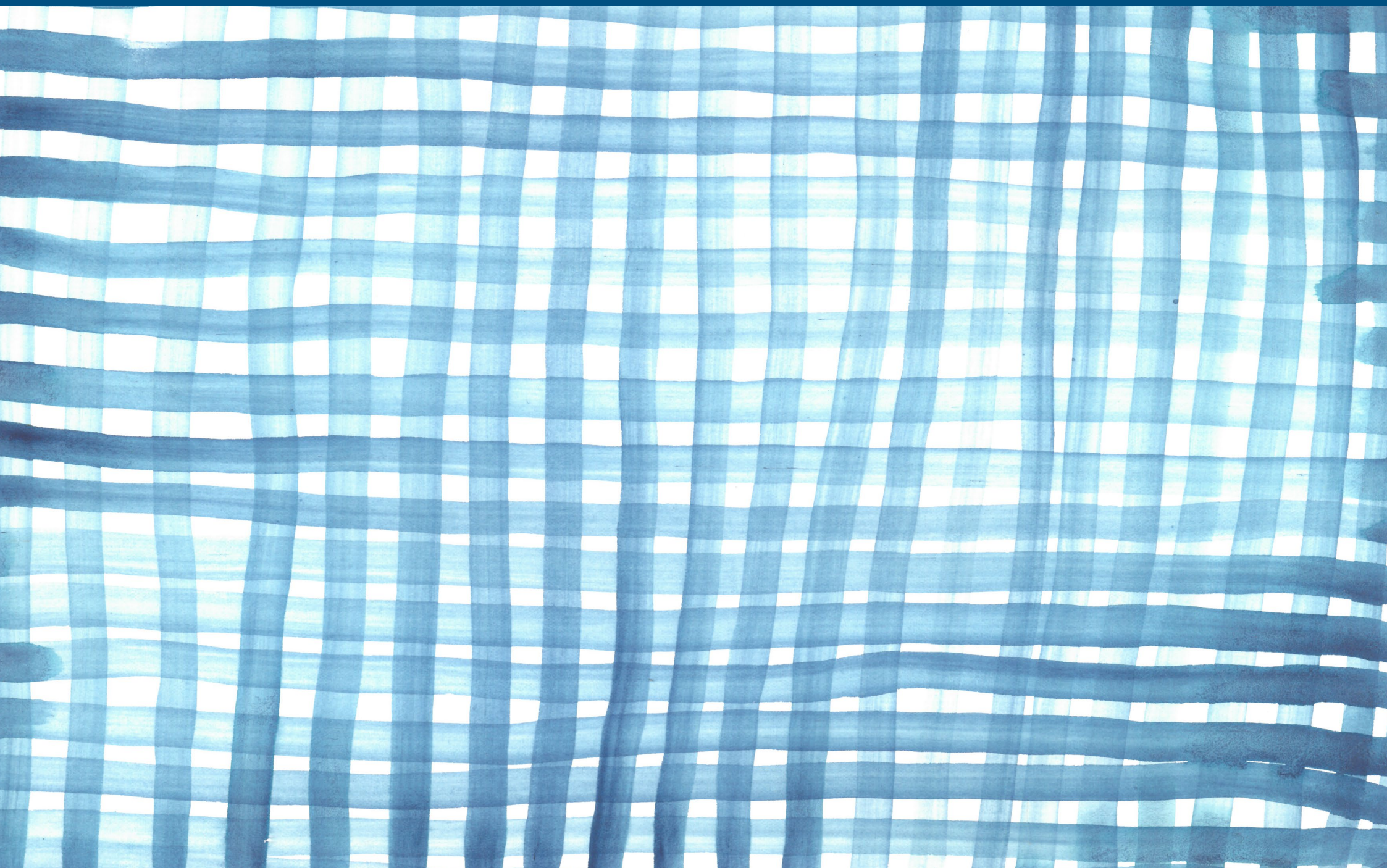
Těsto: Mouku dejte do mísy. Přidejte na kostičky nakrájené máslo, žloutky, smetanu, cukr a špetku soli. Těsto zpracujte rukama nebo v robotu. Je potřeba vypracovat nelepivé těsto, které bude pěkně držet. Těsto zabalte do fólie a nechte odpočinout v lednici (alespoň 30 minut).

Náplň: V jiné míse smíchejte mleté ořechy s cukrem, vanilkovým extraktem a bílky. Vzniknout by měla tužší a lepivá jednodolitá hmota. Odpočaté těsto rozdělte na pět stejných dílů. Každý díl těsta vytvarujte do koule a potom rozválejte na tloušťku okolo 3 mm pěkně dokulata. Nožem pak z kruhu vykrojte 6 stejně velkých trojúhelníků. Ořechovou náplň postupně odebírejte a každý kousek vytvarujte do malého válečku. Náplň položte k základně trojúhelníku a volné těsto potřete trochou rozšlehaného vajíčka. Okraj trojúhelníku přehněte přes náplň, odtud rolujte. Okraje ruličky stiskněte pevně mezi prsty, aby se těsto na koncích spojilo, a ohněte do tvaru rohlíčku. Připravené rohlíčky rozložte na plech (nepřilnavý, na silikonovou podložku nebo na pečicí papír) a potřete vajíčkem. Pečte v předehřáté troubě při 180 stupních asi 15 minut dozlatova. Hotové rohlíčky zasypte moučkovým cukrem.



Množství cukru v receptu můžete hodně snížit nebo cukr úplně vynechat. Bílou mouku můžete nahradit špaldovou jemně mletou.

Skvělý videonávod na rohlíčky najdete zde: <https://recepty.cuketka.cz/martinske-rohlicky/>



SVATOMARTINSKÉ POSVÍCENÍ

Za starých časů v tomto období končil hospodářský rok. S příchodem chladného počasí skončily venkovní zemědělské práce, úroda byla pod střechou. Čeládka v tuto dobu dostávala mzdu za celý rok, opouštěla službu nebo si sjednávala novou. Co nevidět měl začít šestitýdenní půst až do Vánoc. Byl to čas svatomartinských posvícení, hodů a zábav. Čas dopřát si vydatná a tučná jídla, a připravit se tak na dlouhé zimní hladové měsíce. Mezi posvícenské dobroty tradičně patří pečená husa s knedlíky a zelím a další pochoutky z husy, například paštika z husích jater. V této roční době má totiž husa nejchutnější maso. Celé léto se pásala na zelené trávě a pak ji ještě vykrmili šiškami. S časem hodování a bujarého veselí je spojeno také mladé svatomartinské víno, první víno nového ročníku. Na stole nechyběly ani sladké dobroty, například svatomartinské rohlíčky.

Z čeho dnes vaříme? Bílá mouka a cukr!

Obvykle vaříme ze základních potravin, ideálně lokálního původu, ze sezónní zeleniny a ovoce. Nepoužíváme průmyslově zpracované potraviny. Dnes učiníme výjimku: na našem stole je bílá mouka a cukr, které považujeme za průmyslově zpracované produkty. Bílá mouka vzniká tak, že z obilného zrna je při mletí odstraněno to nejcennější: vnější obal a klíček, které obsahují důležité živiny (vitamíny, minerály, vlákninu) a zůstalo jen jádro obsahující bílkovinu gluten (lepek) a polysacharidy (škrob). Proč pečeme rohlíčky z bílé mouky a cukru? Je to výjimka při zvláštní příležitosti. Inspirujeme se tradicemi. Bílá mouka a cukr se používaly právě jen při mimořádných, slavnostních událostech. Dnes se bílá mouka a cukr nadužívá, obojí jíme prakticky denně a to našemu zdraví neprospívá.

Z čeho ještě vaříme? Hádejte, kdo jsem!

Jsem potravinou podzimu a zimy, kdy jsem přirozeně k dispozici a kdy by strava měla obsahovat nejvíc kalorií. Jsem velmi výživný, protože jsem z více než 60 % složen z tuku, ale jsem také bohatým zdrojem bílkovin, vitamínů (ze skupiny B a vitamín E), minerálů (fosfor, draslík, železo, hořčík, vápník) a stopových prvků (zinek, měď, mangan). Jsem potravinou pro dobrou náladu a správné fungování mozku. Taky trochu jako mozek vypadám. *(vlašský ořech)*

Jak vznikla tradice pečení svatomartinských rohlíčků

Svatý Martin byl římský voják, který se stal biskupem. Legenda vypráví, že jednou uprostřed nevlídné a sychravé noci vojáka jménem Martinus u městských bran zastavil žebrák třesoucí se zimou. Martin mečem rozetnul na dvě části svůj vojenský plášť a s chudákem se o něj podělil. Stal se tak symbolem laskavosti, nesobectví a pomoci v nouzi. Podělíme se také o část sladkých rohlíčků, které dnes upečeme? Komu ve škole i mimo školu je můžeme nabídnout? K pečení svatomartinských rohlíčků se váže několik legend. Jedna vypráví o tom, že Martin měl nevlastní matku, macechu, která ho chtěla otrávit. Upekla mu rohlíčky a do jednoho dala jed. Aby tento otrávený rohlíček pak sama poznala, zahrnula jej. Když ale rohlíčky vyndala z pece, byly zahrnuté všechny a macecha sama snědla ten otrávený. Jiná pověst říká, že rohlíčky jsou proměněné podkovy koně svatého Martina, který tak chtěl pomoci hladovějícím. Která z těchto dvou legend se vám líbí více?

Domácí nebo kupované?

Najděte na internetu (nebo přečtěte z obalu) složení některých oblíbených kupovaných sušenek a porovnejte jejich složení se složením našich rohlíčků. Čím se liší? Vidíte tu dlouhou řadu složek na etiketě kupovaných sušenek? Oproti tomu naše rohlíčky jsou složeny jen z několika základních surovin. Neobsahují žádná aditiva/éčka ani zbytečně velké množství rostlinných tuků. Jsou upečeny z poctivých surovin, s radostí, láskou a péčí.

Tipy na výzdobu stolu

Pod skleničky s nápojem vystřihneme vločky z bílého papíru (Martin přijíždí na bílém koni), do vázy šípky, větvičky plané trnky, listy.

Povídání u stolu

Jak často jíme jídla z bílé mouky? Jak to máme s konzumací cukru? Je pro nás sladké pečivo sváteční pochoutkou nebo je jíme každodenně? Co pro nás znamená, když se řekne „sváteční jídlo“? Co s tím máme spojené? K čemu jsou sváteční dny v životě? Pokud jíme sladkosti každý den, jsou nám pak něčím zvláštní nebo spíše zevšední? Proč bychom neměli jíst jídla z bílé mouky každý den? Proč bychom měli omezit konzumaci cukru? Máme-li sladkosti k dispozici každý den, přicházíme o pocit výjimečnosti, svátečnosti. Všední a sváteční dny se nijak neliší. Není to škoda? Jak si myslíte, že dny sváteční a běžné vnímali lidé v minulosti?

Vánoční perníková kaše do skleničky

1 sklenička
= 1 porce

Suroviny:

- 20 g ovesných vloček
- 2 vlašské ořechy
- 3 mandle
- 20 g rozinek
- 2 lžice jablečných křížal
nebo lyofilizovaného ovoce
- ½ lžičky perníkového koření

Postup:

Ořechy nasekáme, křížaly pokrájíme a všechny suroviny promícháme v misce. Pak přendáme do skleničky (velikosti dětské přesnídávky) a zavíčkuje. Můžeme ozdobit sváteční mašlí, na kterou dopíšeme následující postup: připravenou směs stačí zalít teplým mlékem (100 ml), ve kterém jsme rozpustili lžičku medu. Skleničku necháme fermentovat alespoň 2 hodiny (ideálně přes noc) a zdravá snídaně nebo svačinka je raz dva připravená.

Z ovesných vloček se dá snadno připravit také perníková kaše. Stačí v trojnásobku mléka uvařit vločky s kořením a sušenými křížalami. Do hotové kaše přimícháme lžičku medu. Servírujeme v misce. Kaši dozdobíme opraženými oříšky a sušeným ovocem dle chuti.



ADVENT A VÁNOCE

Přichází advent, doba těšení a příprav na Vánoce. Zatímco v přírodě se energie postupně stahuje dolů a přichází období ticha, klidu, odpočinku a šera, obchodníci vymysleli bronzové, stříbrné a zlaté neděle, abychom mohli nakupovat ještě více. Jako příležitost upozornit na přemíru konzumu a zbytečného nakupování vznikl **Mezinárodní den bez nakupování** (Buy Nothing Day). S touto myšlenkou přišel muž, který sám pracoval v reklamní agentuře a chtěl upozornit na skutečnost, jak moc nás reklamy ovlivňují a jak často nakupujeme věci, které vlastně nepotřebujeme. Mezinárodní den bez nakupování připadá na poslední sobotu v listopadu.

Jedlé dárky

V dnešní hodině vaření vyzkoušíme přípravu dobroty, kterou pak můžeme někomu darovat pod stromeček. Ušetříme si zbytečné cesty do obchodu, zbytečné obaly a peníze. Použijeme kvalitní a zdravé suroviny, a navíc je takový dárek připravený s péčí a osobním nasazením.

Z čeho dnes vaříme? Hádejte, kdo jsem!

Jsem cenným zdrojem vlákniny, dodávám tělu potřebnou energii a dokážu na delší dobu zasytit. Obsahuji vápník, železo, zinek. Pomáhám snižovat napětí, úzkosti a stres. Zlepšuji náladu a pomáhám při budování svalové hmoty. Jsem dobrou volbou v chladných měsících, protože díky betaglukanu posilují imunitu. Hodím se do kaší, jako zavářka do polévky, chutnám v granole třeba s ořechy, sušeným ovocem a medem. Můžete mě jíst ale taky jen tak syrové jako müsli s ovocem a kvalitní čokoládou nebo si namíchat svoji originální kombinaci. (*ovesné vločky*)

Uklidňuji a dodávám pozitivní energii, posiluji imunitní systém, mírním chuť na sladké, podporuji paměť, jsem zahřívající koření. S medem a ořechy jsem ideální pomocník pro posilu imunity na podzim. V zimním období se krásně hodím do horkých ovocných nápojů, na pečená jablka nebo do kaší. (*skořice*)

Tipy na výzdobu stolu

Stoly můžeme vyzdobit adventním věncem, do vázy připravit jehličnaté větvičky, větvičky ze stálezelených keřů, připravit dekoraci se svíčkou. Svíčku můžeme zapálit vědomě, s nějakým přáním nebo záměrem pro tuto chvíli nebo pro celé adventní období.

Povídání u stolu

Co pro nás znamená období před Vánocemi? Jak to máme s nakupováním - je to pro nás nutnost nebo radost? Dáváme rádi jídlo jako dárek? Máme s tím nějakou zkušenost? Co se nám osvědčilo? Pociťujeme ve svém životě dostatek a hojnost nebo jsme spíše nespokojení?