

únor 2010

BLESK

HOBBY



Téma měsíce:



Domácí ZABIJAČKA

Zajímá vás, jak vypadají tradiční vepřové hody?

A chtěli byste vyzkoušet osvědčené recepty?

Nalistujte strany 4 až 9!

POUZE
23 Kč

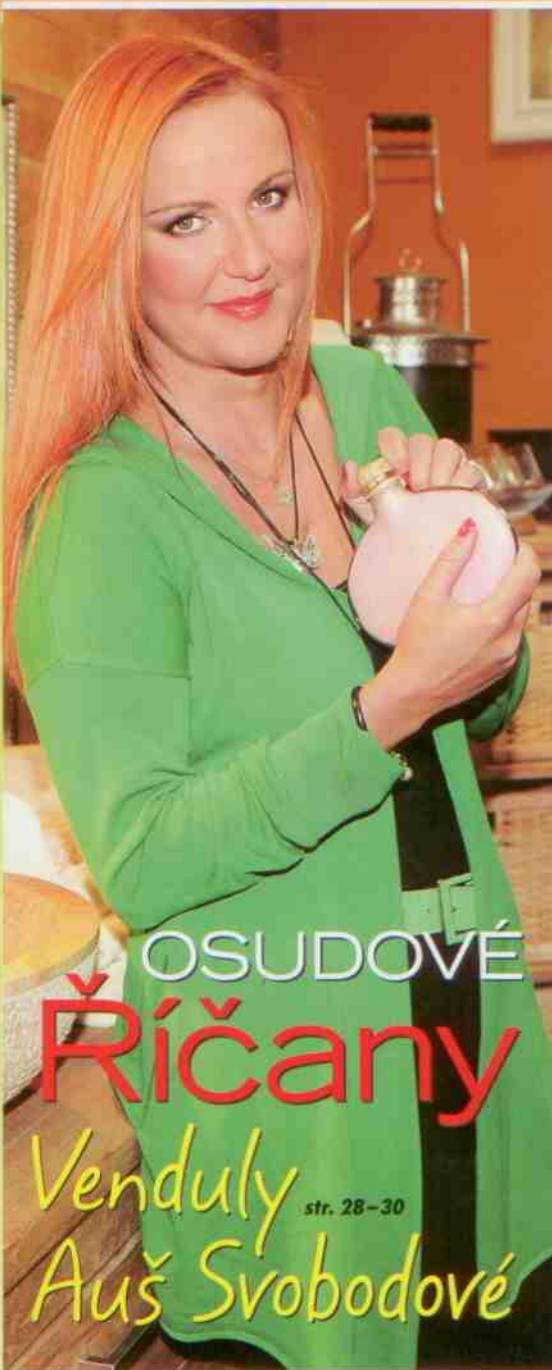
**BLESK
HOBBY
EXTRA**

Léčivé bylinky

S námi
zvládnete
vyrobit čaje,
vína, oleje, masti,
tinktury
i obklady!

16 stran
navíc
zdarma

+ Pěstitelské vychytávky + Péče během vegetace
+ Zpracování a využití + Zdravé tipy do kuchyně



OSUDOVÉ
Říčany
Venduly str. 28-30
Auš Svobodové



Patří neodmyslitelně k našemu každodennímu jídelníčku. Sypeme ji do polévek a salátů, přidáváme do pomazánek, smažíme ji jako základ omáček a gulášů a někteří dokonce využívají jejich léčivých vlastností.

Přijde nám tak samozřejmá, že si ani neuvědomujeme, jak je v naší kuchyni nenahraditelná – snad stejně jako sůl.

Voňavá pramáti

Její původním domovem byla zřejmě Asie, hornaté oblasti Íránu a Afghánistánu. Pěstovala se však i v Indii a existují dokonce historické prameny, které tvrdí, že patřila do každodenního jídelníčku stavitelů egyptských pyramid. A není divu, kromě své výrazně štiplavé chuti měla a má řadu jiných předností, například vysoký obsah draslíku, sodíku, vápníku, fosforu, síry, železa, vitamínů B a C, cukru a bílkovin. Pánové, máte problém se zbytnělou předstojnou žlázou (prostatou)? Jezte cibuli! Ženy naopak potěší pozitivní vliv na zdraví vlasů a nehtů.

Také brání tvorbě krevních sraženin, snižuje cholesterol, má výrazné dezinfekční účinky, což oceníte například při zánětech ústní dutiny, hltanu nebo angíně. Cibulový čaj zase pomáhá při vlekém



Kašli: překrojenou cibuli povařte a horký nápoj oslaďte lžičkou medu, bude chutnat i vašim dětem. V létě vám uleví při poštipání hmyzem, stačí rozkrojenou cibuli potřít postižené místo.

Rady pro zahrádkáře

Stihli jste na podzim výsev některé ozimé odrůdy? Semena se vysévají zhruba od poloviny srpna do začátku září, přibližně do hloubky 3,5 cm do jednoho nebo dvouřádků, asi 40 semen na 1 m. Za pár týdnů můžete zkusit výsev jarní odrůdy nebo malé sazečky, které se dřív sklízí, ale hůř skladují. Jak poznáte, že je cibule zralá? Až polehne nať, vykopejte ji a nechte na záhoně nebo na sítech dosušit. Případně ji zkuste svázat do úhledných copů, bude ozdobou vaší kuchyně.

Aromatické využití

Kuchyňské uplatnění cibule je opravdu pestré, kromě čerstvé si

můžete dopřát třeba i sušenou nebo pomletou na jemný prášek. Pokud slzíte při jejím krájení, oceníte asi druhé dvě podoby. Možná ale znáte jednoduchý trik: cibuli i nůž opláchněte horkou vodou, případně si pořídte uzavřený kráječ. Nebo zkuste menší cibuli šalotku s jemnější, příjemně nasládlou chutí. Ta se báječně hodí třeba do čerstvých salátů, protože není tak štiplavá. A další netradiční použití? Dopřejte si například smažená cibulová kolečka v jemném těstíčku ze 2 lžic hladké mouky, trošky sladké papriky, bílku a lžice jemné strouhanky nebo zapečenou cibuli plněnou směsí mletého masa a ovčích sýra. V létě při grilování můžete proložit plátky masa kolečky bílé cibule, opečená je báječná. ■

Francouzská cibuláčka

Na 4 porce potřebujete: 4 střední bílé a 4 červené cibule, 1 l dobrého kuřecího vývaru, 500 ml bílého vína, 40 g másla, sůl, čerstvě mletý bílý pepř, směs Zeleného koření (porek, tymián, petrželka, bobkový list), 4 větší plátky bílé večky a 150 g tučného tvrdého sýra.

Máslo rozpustíte a dohned na něm osmažíte plátky bílé a červené cibule. Směs zalijete vínem a svařte na polovinu, pak přidejte vývar, svařte bylinky a povařte asi 15 minut. Bylinky vyndáte, polévku nalijte do talířů. Nahoře ozdobte plátkem nasucho opečené večky se strouhaným sýrem a dejte na chvíli pod gril, až se sýr začne tavit.



TIPY PRO HOSPODYŇKY

Nejen cibule prospívá zdraví, což teprve sklenka červeného! **Bulharské víno Medvědí krev** obsahuje antioxidanty, které zpomalují stárnutí a snižují riziko infarktu a mozkových příhod (1,75 l za 59 Kč). Pokud byste však raději něco silnějšího, zkuste **Pražskou Vodka Premium** – čistý obilný destilát se 45 % alkoholu, který se hodí nejen pro výjimečné chvíle v koktejlu (0,5 l za 200 Kč).

