

JAK KLÍČIT?

1) NAMÁČENÍ JE DŮLEŽITÉ

Plodiny je třeba nechat nejdříve namáčet. Proper-
te je ve studené vodě, poté je zalijte čerstvou vo-
dou a nechte bobtnat. Délka namáčení je odvislá
od velikosti semen (nejčastěji je to 10–15 hodin,
vojtěška se namáčí 6–8 hodin). Poté plodiny
znovu propláchněte, a můžete začít naklíčovat.

2) ZPŮSOBY NAKLÍČOVÁNÍ

Aby nabobtnaná semena mohla začít klíčit,
musejí být ve vlhku, rozhodně však ne ve vodě.
Je také třeba je pravidelně proplachovat, aby se
zabránilo zahňvání a růstu plísní.

Naklíčovací misky

Nejjednodušší a nejpohodlnější metodou, která
navíc umožňuje naklíčování několika plodin najed-
nou, jsou naklíčovací misky. Snadno se obsluhují
a semenům poskytují ideální podmínky pro klíčení.
Sada sestává ze tří misek, kam se umístí semena,
záchranné spodní misky, kam při proplachování stéká
voda, a víka, které v miskách zaručuje stabilní vlhké
klíma.

Nabobtnaná semena nasypete do naklíčovacích
misek, přikryjte víkem a umístěte na nejlepší místo (nikdy ne na přímé slunce).
Dvakrát denně semena proplachujte. Naklíčovací sada umožňuje jednoduché
proplachování všech tří misek se semeny najednou.

Cedník

V sítku se dají plodiny dobře proplachovat, proto je pro klíčení také velmi vhod-
né. Nabobtnaná semena dejte do cedníku, který položíte do misky. Vše pak při-
kryje taškem a umístěte na nejlepší místo. Několikrát denně cedník se semeny
propláchněte, ještě neokapaná je pak vraťte do misky a opět přikryjte taškem.

3) SKLÍZÍME

Klíčky jsou vhodné ke konzumaci po 3–5 dnech, výhonky po 10–14 dnech
(podle druhu plodiny). Slunečnice či sezam jsou nejměkčejší již po jednom dni
klíčení, později hořknou. Někdy si budete chtít sami vyzkoušet, jak staré klíčky
vám nejvíc vyhovují – mladší chutnají jemněji, ty více vyrostlé zase mívají koře-
nější chuť.

Naklíčovací semena jsou ve
vlhkém prostředí (nejlépe v
a pro osušení
přesádkou/namáčením
vyprázdněte – to se
vyšetrží/naklíčí celá
a honore. Semena dále
naklíčovat například
jste přesádku vyložili
pavlenu/pěnou
Několikrát denně
vlhkost rozprostovávají



MARMELÁDA TREŠNOVA

Postup

Vypeckovane tresne povarime se špetkou soli, až jsou šťavu. Procedime
přes cedník, zlebaka propasirujeme a zbytek damo do lednice. Cistou šťavu
pomalícku odparujeme, až vznikne sirup. Potom teprve pridame z lednice
uschovane propasirovane zbytky tresni. Jstíže odparujeme do konzistence
žele. Horško plhime do sklenic a zavaruujeme 15 minut na 80 C.

Stejným způsobem zpracovavame ostatní druhy ovoc. Při přípravě kyselých plodů pridame
huskovou šťavu nebo šťavu z hroznu, která nám marmeladu prisadí, zároveň vyrovná a slouží
jako konzervant. Jmá místo chemických konzervačních latek pridame šťavu z čerstvé
citrony

Pokud pripravujeme marmeladu z ovoc, ktoré má nalo pektinu, mžeme zahusťit morskou
rasou Agar

POVIDLA ŠVESTKOVA

Postup

Na pekáč vyrovnáme švestky. Posolime a podlijeme troškou vody. Peceme
v troubě asi na 40 C. Občas promíchame. Povidla se odparují dlouho,
někdy celý den. Povidla musí být husta tak, že když pekáč nakloníme,
nesní nám vytekat. Plhime do sklení a zavikujeme. Zavaruujeme 20 minut
na 80 C

DEZERT PECENA JABKA S ORISOVOU NAPLNI

Suroviny

4 větší jablka, 2 lžice rozinek, na špetku lžičky bílého msa, špetka skořice,
špetka soli, 4 lžice pomletých laskových oříšků

Postup

Medicek 3 lžice rýžové sladenky, lžice kukuricného oleje, lžice kuzu, voda
jablka omyjeme a zbavíme jádřinců tak, aby zůstala veľku. Rozinky pro-
plachneme, damo do kastrolku s vodou a špetkou soli a privedame do
varu. Scedime a rozmixujeme na jemny křen. Vmichame mléce oříšky,
skořice, bíle mso a naplhme stredy jablek. Jablčnou slupku ľahce na
několika miestech navzorne nozem, aby nám nepraskala. Nastřadame
do sklenice omlázdorne masy, podlijeme troškou vody a peceme do
znáknuti. Na poliu si mžeme pripravít „medicek“ z rýžové sladenky,
vody a trošky kukuricného oleje. Olej nahijeme na paney, rozehřejeme
a pridame sladenku. Když začne pamt, zahusťime kuzu, které rozmíchame
v trošce vody, a takto pripravenyim „medičkem“ polevame jablčko.

Suroviny *naklev. na 1 litr vody 4 dkg mořské soli*

Postup Okurky důkladně očistíme kartáčem na zeleninu. Sklenice důkladně vymyjeme horkou vodou. Dáme na dno 1 stroužek česneku, kousek křenů, kolečko cibule, napěchujeme okurky. Vodu se soli přivedeme do varu.

Níže uvedené recepty se liší teplotou vody, záleží na tom, zda dáváme okurky k rychlé spotřebě, anebo na uskladnění

OKURKY KVASÁKY K RYCHLE SPOTŘEBĚ

Postup Připravené okurky ve sklenicích zalijeme uvařenou vodou se solí asi 85 °C horkou, sklenice zavětkujeme a necháme v teple místnosti kvasit. Pod sklenice dáme nádobu, aby nám přebytočná zkvasená voda netekla po místnosti. Asi za týden můžeme okurky konzumovat.

OKURKY NA USKLADNĚNÍ NA DELŠÍ OBDOBÍ

Postup Připravené okurky ve sklenicích zalijeme uvařenou vodou se solí, kterou jsme nechali zchladnout na pokojovou teplotu. Sklenice zavětkujeme a dále je do místnosti, kde je vyšší teplota, vykvasit. Pod sklenice dáme nádobu (nejlépe plech), aby nám zachytila přebytočnou zkvasenou vodu, kterou pravidelně vyléváme. Toto kvašením probíhá pomaleji, než když dáme vodu horkou. Okurky jsou hotové asi za 10 dní. Sklenice očistíme a odhesejme do chladné místnosti (sklepa). Mame okurky po celou zimu.

OKURKY PÍKANTNÍ

Postup Postupuje stejně jako ve výše uvedených receptech, jen do sklenice přidáme kousek pálivé papričky feferonky. Do sklenice dáváme menší okurky, používáme na slavnosti příležitost.

Stejným způsobem si můžeme nalozit jakoukoliv zeleninu jen je nutné dovat spolu vždy stejné druhy zelenin (mrkev, petržel, celer, zelí, květák, brokolice apod.) K zelenině můžeme přidat na dno sklenice lžičku hořčičného semínka

Pickles

Suroviny *1 solatova okurka, 1 větší cibule, 1 větší kořen šišta, 1 lžice sojové omáčky Tamar, 0,5 l uvařené vody*

Postup Salátovou okurku omyjeme a nakrájíme na kolečka. Cibuli oloupeme a nakrájíme na půlnocičky. Sklenici vymyjeme a navrstvíme okurky s cibulí a jemně nakrájeným šištem. Do vroucí vody přidáme sojovou omáčku a horko nalijeme na okurky. Necháme vychladnout a alespoň ještě 2 až 3 hodiny proležet. Na talíř podáváme bez nálevy, okapané okurky i cibuli.

Pickles Z BÍLÉ REDKVE A RASY KOMBU

Suroviny *2 dly vody, 1 dl sojové omáčky Shoyu, 1 středně velká bílá ředkev daikon, proužek rasy Kombu asi 15 cm, 5 tenkých plátků čerstvého zazvorového kořene*

Postup Vodu se sojovou omáčkou smícháme a nalijeme do čisté vymyté sklenice, kam jsme navrstvili rasu Kombu nastřihanou na proužky, na plátky nakrájenou bílou ředkev a plátky zazvoru. Směs musí být ponorová. Necháme kvasit tři dny při pokojové teplotě, potom je připravena ke konzumaci. Zbylé pickles dáme ve sklenici se šroubovacím víčkem do lednice.

Pickles ZELI S REDKVI DAIKON

Suroviny *1 hlava zelí, 1 menší bílá ředkev daikon, sůl*

Postup Zelí nakrájíme na jemno, bílou ředkev nastrouháme na jemném struhadle. Obe směsí smícháme spolu se solí (na 1 kg směsí 1 čajová lžička soli) Sklenici nebo hrnec na pickles vymyjeme a nacházíme zeleninu. Zaržizíme a necháme tři až pět dní kvasit při pokojové teplotě. Pickles je hotové, když je křupavé a přijímáme kyselé. Dáváme na talíř jako salát.

Pickles ZELENINOVÁ SMĚS V UMEOCĚ

Suroviny *1 větší bílá ředkev daikon, 4 střední mrkev, 4 větší stopy z brokolice, umec ocet*

Postup Do vymyté litrové sklenice naskládáme na kousky nakrájenou zeleninu a zalijeme horkým nálevem z 2 dlů vody a 1 dlů umeocta (zelenina by měla být ponorová). Směs necháme kvasit alespoň tři dny v teple místnosti. Třetí den je už zelenina připravená k použití. Na talíř kládeme 1 polévkovou lžiči zeleniny. Šištu nevykládáme, můžeme ji použít na dochucení polévky nebo omáček. Zeleninovou směs uchováváme v lednici až do spotřebování.

Zelenina NAKLIČENÁ CIZRNA SE SLADKOU KUKURČICI

Suroviny *4 lžice cizrny, 0,5 l uvařené sladké kukurčice, 1 lžička umecpasty mlade listky ředkviček*

Postup Cizrnu namočíme nejlépe přes noc a namáčení vodu slijeme. Dáme do zavářovací sklenice a převrátíme na bok. Cizrna nám do druhého dne naklíčí. Smícháme s uvařenou sladkou kukurčicí a umecpastou. Necháme zalézet, alespoň 1 hodinu. Podáváme na talíř a sypané mláďny listky ředkviček.

Kondiment POUFATA PAMPĚLSKÝ JAKO KAPARI

Suroviny *3 hrsti poufat pampělsček, jablečný ocet*

Postup Poufata promyjeme, necháme okapat, vložíme do sklenice a zalijeme jablečným octem tak, až budou ponořena. Sklenici zakryjeme a necháme zhnuba 14 dní proležet. Dáváme několik poufat na talíř.