

Zelenina z pohľadu mäsožravca

Stanislav Hoferek

Autor	Vydavateľ	Licencia	Vydanie	Autor obálky
Stanislav Hoferek	Greenie knižnica	CC-BY-NC-ND	Prvé (2024)	Stanislav Hoferek

O knihe

V tejto knihe objavíte fascinujúce svety zeleniny a mäsa, ktoré sa stretávajú v kuchyni v širokom spektre chutí a možností. Každá kapitola venuje pozornosť jednej konkrétnej zelenine a jej spojeniu s rôznymi druhmi mäsa, aby vám poskytla inšpiráciu a nové nápady pre vaše kulinárske dobrodružstvá.

Prvý odstavec knihy ponúka dôkladné pohľady na zeleninu, vrátane jej pôvodu, bežného použitia v kuchyni a výživových hodnôt. Spolu s týmto pozadím získate lepší prehľad o zelenine a budete mať väčšiu istotu pri jej využívaní v kuchyni.

Úvodné poznámky

V knihe sa často spomínajú rozličné počty. Koľko sa niekde pridá cibule, paradajkového pretlaku či hrstí špenátu je samozrejme orientačné, každému môže chutiť recept trochu inak. Taktiež, väčšina receptov je rátaná na jeden obed pre dve osoby. Ak varíte pre veľkú rodinu alebo na viac dní, je samozrejme dobrý nápad použiť viac surovín, ako je napísané. Ak niečo akurát chýba, často sa to dá nahradiť inou surovinou.

Vývar sa spomína v najrôznejších receptoch. Kde ale zohnať šálku či celý liter kuracieho, hovädzieho vývaru? Existujú dve hlavné možnosti. Tá jednoduchšia, vhodná hlavne pre jednu osobu a do hektických časov, je vytvoriť si základný vývar z bujónu. Je to rýchle a jednoduché, ale nie je to žiadny vrchol gastronómie. Na vytvorenie skutočného vývaru je často potrebné dať variť kúsky kostí a mäsa, pokojne i s niektorou zeleninou, po dlhšiu dobu. Následne cez sitko oddeliť tekutinu od zvyšku. Vývar sa dá tiež lepšie skladovať v porovnaní s celou polievkou. Ak má byť vývar skutočne hustý a silný, môžu sa všetky suroviny zaliať vodou tak, aby boli len tesne všetky prvky plne ponorené.

Niekedy je ťažké priamo určiť, čo je a čo nie je zelenina. Mrkva, paradajka, kôpor a mnohé ďalšie potraviny patria tak do zeleniny, ako i do ovocia, bylín alebo do inej kategórie.

Taktiež sa v knihe často spomína sekanie zeleniny na krúžky či pásiky. Vo väčšine prípadov sa dá krájanie urobiť aj inak. Môže pomôcť strúhadlo, sekáčik, mixér či odšťavovač.

Čo je lepšie, mäso alebo zelenina? Úlohou tejto knihy je ukázať ich spoluprácu. Každopádne, zelenina je zdravá, plná prospešných látok a vitamínov. Má minimum tuku. Naopak, mäso má tuku viac a vitamíny sa vstrebávajú

práve s pomocou tukov. Mäso dodá oveľa viac energie ako zelenina, lebo obsahuje bielkoviny. Tieto potraviny sa tak prirodzene hodia k sebe a aj keď nemôže nikomu chutiť úplne všetko, často mäsožravcovi neublíži viac zeleniny, aj pri malej úprave obľúbených mäsových jedál.

V receptoch úmyselne chýba riadok so soľou a korením v zozname potrebných prísad. Nemá to zmysel opakovať vo všetkých receptoch a berie sa do úvahy, že tieto suroviny má doma naozaj každý.

Mrkva

*Pôvod a bežné použitie: Mrkva (*Daucus carota*) je koreňová zelenina, ktorá pochádza z oblasti strednej Ázie. Je veľmi rozšírená a používa sa vo svete v mnohých variáciách. Mrkva sa často konzumuje surová, v šalátoch, polievkach, dusená, pečená a aj vo varených jedlách. Je tiež základnou zložkou mnohých omáčok a zaliievok. Je tiež bežnou surovinou v detských výživách.*

Výživové hodnoty: Mrkva je bohatá na vitamín A v podobe beta-karoténu, ktorý je dôležitý pre zdravie zraku a imunitný systém. Okrem toho obsahuje tiež vitamíny C, K a B, ako aj minerály ako draslík, horčík a železo.

Recept: Mrkvovo-hovädzí guláš

Ingrediencie

- 500 g hovädzieho mäsa narezaného na kocky
- 4 veľké mrkvy, olúpané a nakrájané na kolieska
- 1 veľká cibuľa, nasekaná
- 2 strúčiky cesnaku, nasekané
- 2 lyžice oleja
- 1 pohár hovädzieho vývaru
- 1 paradajkový pretlak
- 1 lyžica mletej sladkej papriky
- 1 lyžica mletej rasce

Postup

- Na panvici rozohrejte olej a osmažte na ňom cibuľu a cesnak, kým nebudú mäkké.
- Pridajte hovädzie mäso a opražte ho z každej strany, kým nebude mäso hnedé.
- Pridajte nakrájané mrkvy a nechajte ich opražiť spolu s mäsom asi 5 minút.
- Pridajte paradajkový pretlak, hovädzí vývar, soľ, korenie,

papriku a rascu a poriadne premiešajte.

5. Nechajte dusiť na miernom ohni asi 1 hodinu, kým mäso nebude úplne mäkké.
6. Podávajte teplé so zemiakovou kašou alebo s chlebom.

Petržlen

*Podobnosti a rozdiely oproti mrkve: Petržlen (*Petroselinum crispum*) je bylinka, ktorá sa často používa ako korenie a tiež ako dekoračná zložka v mnohých jedlách. Napriek tomu, že petržlen a mrkva patria do rovnakej botanickej rodiny (*Apiaceae*), majú niekoľko podstatných rozdielov. Petržlen má tendenciu mať jemnejšiu chuť a je často využívaný ako aromatická zložka v jedlách, zatiaľ čo mrkva má sladšiu chuť a je často konzumovaná ako samostatná zelenina alebo s inými prílohami.*

Výživové hodnoty: Petržlen je bohatý na vitamín K, vitamín C, vitamín A, železo a draslík. Má aj vysoký obsah antioxidantov a flavonoidov, ktoré môžu pomôcť ochrániť telo pred oxidačným stresom.

Recept: Zeleninový kotlík s mäsom

Ingrediencie

- 500 g mleté hovädzie mäso
- 2 veľké mrkvy, olúpané a nakrájané na kolieska
- 1 väčšia cibuľa, nasekaná
- 2 strúčiky cesnaku, nasekané
- 2 väčšie zemiaky, olúpané a nakrájané na kocky
- 1 pohár mäsového vývaru
- 2 petržleny, olúpané a nakrájané na kolieska
- 2 lyžice olivového oleja

Postup

1. Na panvici zohrejte olivový olej a osmažte na ňom cibuľu a cesnak.
2. Pridajte mleté hovädzie mäso a opražte ho, kým nebude dobre prepečené
3. Pridajte nakrájané mrkvy a petržleny a nechajte opražiť asi 5 minút.
4. Pridajte nakrájané zemiaky a mäsový vývar. Dochuťte soľou a čiernym korením.
5. Zakryte pokrievkou a nechajte variť na miernom ohni asi 20–25 minút, kým zemiaky nezmäknú.
6. Pravidelne jemne dolievajte vodu, podľa potreby.

Fenikel

Pôvod a bežné použitie: Fenikel (Foeniculum vulgare) je aromatická zelenina s jemnou chuťou po aníze. Celá rastlina je jedlá, pričom cibuľa, stonky a listy sa využívajú v kuchyni. Fenikel sa často používa v stredozemských kuchyniach, najmä v Taliansku, Grécku a Francúzsku. Môže sa konzumovať surový v šalátoch, dusený, grilovaný alebo pridaný do polievok a omáčok. Niektorí kuchári ho považujú za zeleninu, ktorá je niekde medzi kalerábom a cibuľou.

Výživové hodnoty: Fenikel je bohatý na vitamín C, draslík, vlákninu a antioxidanty. Obsahuje tiež flavonoidy a fenolické zlúčeniny, ktoré môžu mať prospešné účinky na zdravie, ako je podpora tráviaceho systému a zníženie zápalov. Veľmi zdravé sú feniklové čaje, pričom sa často kombinuje s anízom.

Recept 1: Omeleta s feniklom a párkami

Ingrediencie

- 4–6 párkov (podľa preferencií)
- 1 veľký fenikel, nakrájaný na tenké plátky
- 1 cibuľa, nakrájaná na drobné kocky
- 6 vajícok
- 1/4 šálky mlieka
- 1 lyžica olivového oleja alebo masla
- Čerstvá petržlenová vňať na ozdobenie

Postup

1. Na panvici zohrejte olej alebo maslo a orestujte na ňom nakrájanú cibuľu a plátky feniklu, kým nebudú mäkké a zlatisté.
2. Do panvice pridajte párky a opečte ich zo všetkých strán, kým nebudú pekne zlatisté.
3. V miske rozšľahajte vajíčka s mliekom, soľou a korením.
4. Znížte teplotu na panvici a nalejte do nej vajíčkovú zmes.
5. Nechajte vajíčka na miernom ohni s feniklom a párkami pod pokrievkou variť, kým nezhustnú a zvnútra nebudú pevné.
6. Posypte nasekanou petržlenovou vňaťou na ozdobenie.
7. Omeletu podávajte teplú s čerstvým pečivom. Môže sa servírovať tiež s knedľou.

Recept 2: Feniklový grenadír

Ingrediencie

- 4 veľké zemiaky, olúpané a nakrájané na tenké plátky
- 300 g cestovín (napr. penne alebo farfalle)
- 4 kuracie prsia, nakrájané na tenké prúžky
- 2 veľké červené papriky, nakrájané na tenké prúžky
- 1 veľký fenikel, nakrájaný na tenké plátky
- 4 strúčiky cesnaku, nasekané
- 4 lyžice olivového oleja

Postup

1. V hrnci s osolenou vriacou vodou uvarte cestoviny podľa pokynov na obale, kým nebudú al dente. Potom ich sceďte a nechajte stranou.
2. Na veľkej panvici zohrejte olivový olej a opražte nakrájaný fenikel a cesnak, kým nebudú mäkké a zlatisté.
3. Pridajte nakrájané kuracie prsia do panvice a opražte ich, kým nebudú úplne uvarené a zlatisté.
4. Pridajte nakrájanú papriku do panvice a orestujte ju spolu s kuracím mäsom a feniklom, kým nebude mäkká.
5. Pridajte nakrájané zemiaky do panvice a premiešajte s ostatnými ingredienciami. Restujte zemiaky, kým nebudú mäkké a zlatisté.
6. Pridajte uvarené cestoviny do panvice a premiešajte, kým sa všetko dobre nezmieša.
7. Dochuťte soľou a čiernym korením podľa chuti.
8. Servírujte teplé.

Batáty

Podobnosti a odlišnosti oproti bežným zemiakom: Batáty (Ipomoea batatas) sú koreňovou zeleninou, ktorá je často zamieňaná s bežnými zemiakmi, ale majú niekoľko podstatných rozdielov. Batáty majú tendenciu

mať sladšiu chuť a oranžovú farbu dužiny, zatiaľ čo bežné zemiaky majú svetložltú farbu. Batáty tiež obsahujú viac vitamínu A a C ako bežné zemiaky.

Výživové hodnoty: Batáty sú bohaté na vitamín A, vitamín C, draslík a vlákninu. Obsahujú tiež rôzne antioxidanty, ktoré môžu prispievať k ochrane zdravia srdca a zníženiu zápalu v tele.

Recept 1: Kuracie prsia s pečenými batátami v rúre

Ingrediencie

- 2 kuracie prsia
- 2 väčšie batáty, olúpané a nakrájané na kocky
- 2 lyžice olivového oleja
- 1 lyžička cesnakového prášku
- 1 lyžička mletej sladkej papriky
- Čerstvá petržlenová vňať na ozdobenie

Postup

1. Predhrejte rúru na 200 °C.
2. Kuracie prsia osolte, okoreňte cesnakovým práškom a sladkou paprikou.
3. Na panvici zohrejte olivový olej a osmažte kuracie prsia z oboch strán, kým nebudú dobre prepečené. Presuňte ich potom na plech a ten vložte do rúry.
4. V miske zmiešajte nakrájané batáty s olivovým olejom, soľou a korením podľa chuti.
5. Rozložte batáty na plechu okolo kuracích prs a pečte v rúre asi 25-30 minút, kým batáty nebudú mäkké a zlatohnedé.
6. Podávajte teplé, ozdobené čerstvou petržlenovou vňaťou.

Recept 2: Hovädzia panenka s batátovým pyrém

Ingrediencie

- 500 g hovädzej panenky
- 2 väčšie batáty
- 2 lyžice olivového oleja
- Čerstvá nasekaná petržlenová vňať na ozdobenie

Postup

1. Na panvici zohrejte olivový olej a osmažte hovädziu panenku z oboch strán, kým nebude dobre prepečená. Presuňte ju potom na tanier a nechajte odpočívať.
2. Na tej istej panvici pridajte v mixéri rozmixované batáty.

Môžete do mixovania pridať akúkoľvek zeleninu.

3. Na tanier nalejte batátové pyrém a položte naň hovädziu panenku.
4. Dochuťte soľou a korením podľa chuti.
5. Podávajte teplé, ozdobené nasekanou petržlenovou vňaťou.

Cibuľoviny: Cibuľa, pór a cesnak

Pôvod a bežné použitie: Cibuľoviny sú skupinou rastlín patriacich do rodu Allium, ktorý zahŕňa cibuľu (Allium cepa), pór (Allium porrum) a cesnak (Allium sativum).

Tieto rastliny majú dlhú históriu pestovania a využívania v kuchyniach po celom svete. Cibuľa sa používa na ochutenie mnohých jedál, od polievok a omáčok až po šaláty a sendviče. Pór je tiež populárna zelenina v mnohých kuchyniach a používa sa predovšetkým v polievkach, dusených jedlách a šalátoch. Cesnak, s jeho charakteristickou silnou chuťou, je nevyhnutnou zložkou mnohých receptov a používa sa čerstvý, nasekaný, alebo aj ako cesnakový prášok.

Výživové hodnoty: Cibuľoviny sú bohaté na vitamíny, minerály a antioxidanty, ktoré sú dôležité pre zdravie. Obsahujú vitamíny C, K a B6, ako aj draslík, fosfor a vlákninu. Cibuľa a cesnak obsahujú zlúčeniny s antimikrobiálnymi a protizápalovými vlastnosťami, ktoré môžu pomôcť posilniť imunitný systém a chrániť organizmus pred infekciami. Pór je bohatý na vitamín K, ktorý je dôležitý pre zdravie kostí a pre krvotvorbu a zlepšenie zrážanlivosti krvi.

Recept 1: Morčacia cibul'ová

pochúťka

Ingrediencie

- 500 g morčacieho mäsa na rezne
- 2 veľké cibule, nakrájané na tenké krúžky
- 1 pór, nakrájaný na kolieska
- 4 strúčiky cesnaku, jemne nasekané
- 2 lyžice olivového oleja
- 1 lyžička mletej sladkej papriky
- 1 pohár kuracieho vývaru
- Čerstvá petržlenová vňať na ozdobenie

Postup

- Na panvici zohrejte olivový olej a osmažte cibuľu, pór a cesnak, kým nebudú mäkké a zlatisté.
- Presuňte cibuľovinovú zmes na tanier a v panvici zvýšte teplotu.
- Do horúcej panvice pridajte morčacie rezne a opečte ich z oboch strán, kým nebudú dobre prepečené.
- Keď je mäso hotové, pridajte späť osmaženú cibuľovinovú zmes do panvice a premiešajte.
- Pridajte soľ, korenie a mletú sladkú papriku podľa chuti a nechajte všetko krátko podusieť.
- Postupne prilievajte kurací vývar, aby sa vytvorila omáčka. Nechajte variť ešte asi 5 – 10 minút, kým sa všetky chute dobre prepoja.
- Podávajte teplé, posypané nasekanou petržlenovou vňaťou ako ozdobou.

Recept 2: Hrástková cesnačka

Ingrediencie

- 6 veľkých zemiakov, olúpaných a nakrájaných na kocky
- 2 veľké mrkvy, olúpané a nakrájané na kocky
- 1 veľká cibuľa, nasekaná
- 8-10 strúčikov cesnaku, olúpaných a nasekaných
- 1 liter zeleninového vývaru
- 2 lyžice olivového oleja
- Čerstvo nasekaná petržlenová vňať na ozdobenie

Postup

- Na panvici zohrejte olivový olej a opražte nasekanú cibuľu a cesnak, kým nebudú mäkké a sklovité.
- Pridajte nakrájané zemiaky a mrkvu do panvice a orestujte ich niekoľko minút.
- Preneste zeleninu do hrnca a zalejte zeleninovým vývarom. Povarte a nechajte variť, kým zemiaky a mrkva nezmäknú.
- Dochuťte soľou a čiernym korením podľa chuti.
- Servírujte teplé a ozdobte čerstvo nasekanou petržlenovou vňaťou.

Tekvica

Pôvod a bežné použitie: Tekvica (Cucurbita pepo) je plodová zelenina, ktorá je považovaná za symbol jesene a sviatku Halloween. Jej pôvod sa datuje do strednej a južnej Ameriky, kde bola pestovaná už pred viac ako 5000 rokmi. Tekvica sa používa v rôznych kuchyniach po celom svete na prípravu polievok, kaší, pečiva, dezertov a dokonca aj na výrobu nápojov, korení či džúsov. Existuje množstvo druhov tekvice.

Výživové hodnoty: Tekvica je bohatá na vitamín A, C a E, ako aj na vlákninu a minerály, ako je draslík a horčík. Obsahuje tiež antioxidanty, ktoré môžu pomôcť chrániť telo pred oxidačným stresom a podporiť zdravie srdca a imunitného systému.

Recept 1: Jednoduchá tekvicová polievka s párkami

Ingrediencie

500 g tekvice, očistenej a nakrájanej na kocky. Hodí sa napríklad tekvica Hokkaido

- 4 párky
- 1 veľká cibuľa, nasekaná
- 2 strúčiky cesnaku, nasekané
- 1 červená paprika, nakrájaná na kocky (voliteľné)
- 1 liter zeleninového vývaru
- 2 lyžice olivového oleja

Postup

- Na panvici zohrejte olivový olej a orestujte na ňom cibuľu a cesnak, kým nebudú mäkké a zlatisté.
- Pridajte nakrájanú tekvicu a papriku (ak ju používate) a duste ďalších 5 - 7 minút, kým tekvica nezmäkne.
- Do hrnca nalejte zeleninový vývar a pridajte orestovanú zeleninu. Nechajte variť asi 15–20 minút, kým tekvica úplne nezmäkne.
- Keď je tekvica mäkká, použite mixér na vytvorenie hladkej polievky.
- Medzitým párky nakrájajte na drobno a nechajte variť spolu s pomixovanou tekvicou.
- Dochuťte soľou a korením a môžete podávať.

Recept 2: Tekvicový krém na toasty

Ingrediencie

- 1 hokkaido tekvica, nakrájaná na kocky
- 1 väčšia cuketa, nakrájaná na kocky
- 6 plátkov slaniny, nakrájaná na kúsky
- 2 strúčiky cesnaku, nasekané
- 1 cibuľa, nakrájaná na drobné kúsky
- 4 plátky krajca alebo toastového chleba
- Olivový olej
- Čerstvá petržlenová vňať na ozdobenie

Postup

1. V hrnci zohrejte trochu olivového oleja a pridajte nakrájanú cibuľu. Orestujte ju. Pridajte k nej slaninu až vtedy, keď bude takmer hotová.
2. Pridajte nakrájaný cesnak a orestujte ďalších pár minút, kým nezačne voňať.
3. Pridajte nakrájanú hokkaido tekvicu a cuketu do hrnca. Podlejte trochou vody a privedte k varu. Potom znížte teplotu a nechajte zeleninu variť, kým nebude mäkká.
4. Keď je zelenina mäkká, odstavte ju z tepla a rozmixujte na hladkú kašu pomocou mixéru. Dochuťte soľou a čiernym korením podľa chuti.
5. Pripravte si hrianky s pomocou hriankovača alebo sendvičovača a hotové hrianky položte na veľký tanier.
6. Na každý kúsok pečeného chleba naneste vrstvu hustej kaše z hokkaido tekvice a cukety, cibule a slaniny.
7. Podávajte teplé, ozdobené nasekanou petržlenovou vňaťou. Voliteľne môžete pridať krúžky pikantnej salámy alebo štipku pálivej papriky.

Cuketa

Pôvod a bežné použitie: Cuketa, známa tiež ako cukinia alebo zucchini, je druh letnej tekvice, ktorá je v kuchyni veľmi všestranná a populárna. Táto zelenina má typický tvar valca a jemnú, hladkú šupku. Jej mäso je jemné a hydratované, s jemnou chuťou, čo ju robí vhodnou na rôzne spôsoby prípravy. Cuketa pochádza z oblastí stredozemnej Európy a Ázie a je obľúbenou plodinou pre svoju nenáročnosť na pestovanie a vynikajúcu produkciu.

Výživové hodnoty: Cuketa je nízkokalorická zelenina s vysokým obsahom vody, čo ju robí ideálnou voľbou pre tých, ktorí dbajú na svoju postavu alebo chcú zvýšiť

príjem hydratácie. Obsahuje tiež vitamíny A, C, K, B6 a minerály ako draslík a mangán.

Porovnanie s uhorkou a baklažanom: Cuketa je často používaná pre svoju mäkkú textúru a schopnosť absorbovať rôzne chute. Baklažán má výraznejšiu chuť a štruktúru a je často používaný v dusených a pečených jedlách. Uhorka sa líši od cukety a baklažánu svojou osviežujúcou chuťou a je najčastejšie konzumovaná v surovej forme alebo v šalátoch.

Recept 1: Ľahké a chutné cuketové špagety

Ingrediencie

- 250 g špagiet
- 1 veľká cuketa, nakrájaná na kocky
- 250 g mletej hovädzej alebo bravčovej šunky
- 1 cibuľa, jemne nasekaná
- 2 strúčiky cesnaku, nasekané
- 1 pohár paradajkového pretlaku
- 2 lyžice olivového oleja
- Čerstvá petržlenová vňať na ozdobenie

Postup

1. V hrnci osolte vriacu vodu a uvarte špagety podľa pokynov na obale. Keď sú špagety uvarené al dente, scedte ich.
2. Na panvici zohrejte olivový olej na strednom ohni. Pridajte jemne nasekanú cibuľu a cesnak a orestujte ich, kým cibuľa nezmäkne a cesnak nezačne voňať.
3. Pridajte mleté mäso a opražte ho, kým nie je úplne uvarené. Dochuťte soľou a čiernym korením podľa chuti.
4. Pridajte nakrájanú cuketu do panvice a opražte ju spolu s mäsom, kým cuketa nezmäkne.
5. Potom pridajte paradajkový pretlak a nechajte zmes pomaly variť asi 10 minút.
6. Keď je omáčka hotová, pridajte uvarené špagety a dobre ich premiešajte s omáčkou.
7. Podávajte teplé, ozdobené čerstvou petržlenovou vňaťou.

Recept 2: Pečená cuketa so

slaninou a vajičkom

Ingrediencie

- 1 veľká cuketa
- 6 plátkov slaniny
- 4 vajcia
- 2 strúčiky cesnaku, nasekané
- 2 lyžice olivového oleja
- Čerstvá petržlenová vňať na ozdobenie

Postup

1. Predhrejte rúru na 200°C.
2. Na plech na pečenie vložte plátky slaniny a pečte ich asi 5 minút, kým nie sú krásne zlatisté a krehké. Potom ich vyberte z rúry a nechajte na papierovom uteráku odkvapkať prebytočný tuk.
3. Na rovnaký plech vložte nakrájanú cuketu. Pokvapkajte ju olivovým olejom a posypte nasekaným cesnakom. Posoľte a pokoreňte podľa chuti. Pečte v rúre asi 15–20 minút, kým cuketa nezmäkne a jemne sa nesfarbí.
4. Keď je cuketa takmer hotová, vytvorte vo vrstve cukety štyri jamky a do každej jamky rozklepnite jedno vajičko. Alternatívne môžete zatiaľ urobiť volské oká na panvici.
5. Vložte plech späť do rúry a pečte ďalších 8–10 minút, kým sú bielka pevné a žĺtky sú ešte mierne tekuté.
6. Po vybratí z rúry nechajte trochu vychladnúť a potom na každé vajičko položte kus opečenej slaniny.
7. Podávajte teplé, ozdobené nasekanou petržlenovou vňaťou.

Paprika

Pôvod a bežné použitie: Paprika (Capsicum annuum) je kultivovaná po celom svete a je vynikajúcou zložkou mnohých kuchárskych špecialít. Existuje mnoho odrôd papriky. Používa sa čerstvá, sušená, mletá alebo aj v podobe paprikového pretlaku. Paprika je základom mnohých jedál, ako sú guláše, omáčky, polievky, šaláty a samozrejme aj plnené papriky.

Výživové hodnoty: Paprika je bohatá na vitamín C, vitamín A, vitamín B6 a ďalšie antioxidanty. Obsahuje tiež vlákninu, ktorá je dôležitá pre zdravie tráviaceho systému, a minerály ako draslík a horčík. Konzumácia papriky môže pomôcť podporiť imunitný systém, zlepšiť

trávenie a znižovať riziko niektorých ochorení.

Recept 1: Jarný paprikáš

Ingrediencie

- 500 g hovädzieho mäsa pokrújaného na kocky
- 2 veľké papriky (červená, žltá alebo zelená), nakrájané na kúsky
- 1 väčšia cibuľa, nakrájaná na drobné kocky
- 2 strúčiky cesnaku, jemne nasekané
- 2 lyžice oleja
- 2 lyžice mletej sladkej (alebo zmes sladkej a pikantnej) papriky
- 1 lyžica mletej rasce
- 1 pohár hovädzieho vývaru
- 1 pohár paradajkového pretlaku
- 2 stonky jarnej cibulky, nasekané na drobné kúsky

Postup

1. V hrnci zahrejte olej a orestujte na ňom cibuľu a cesnak do zlatista.
2. Pridajte hovädzie mäso a opražte ho, kým nebude dobre prepečené zo všetkých strán.
3. Pridajte nakrájané papriky a nechajte ich opražiť spolu s mäsom asi 5 minút.
4. Pridajte mletú sladkú papriku a mletú rascu. Dobré premiešajte.
5. Pridajte paradajkový pretlak a hovädzí vývar. Dochuťte soľou a korením podľa chuti.
6. Prikryte hrniec a nechajte variť na miernom ohni asi 1 hodinu, kým mäso nebude mäkké. Ak by sa namiesto hovädzieho použilo iné mäso, doba varenia by bola kratšia.
7. Pridajte nasekanú jarnú cibuľku a nechajte variť ďalších 5–10 minút.
8. Podávajte teplý paprikáš, ideálne s knedľami alebo zemiakovou kašou.

Recept 2: Farebná plnená paprika

Ingrediencie

- 6 veľkých paprik (2 červené, 2 žlté, 2 zelené)
- 300 g mletého hovädzieho alebo bravčového mäsa (alebo kombinácia oboch)
- 1 šálka dlhozrnnej ryže
- 1 veľká cibuľa, nasekaná
- 2 strúčiky cesnaku, nasekané
- 1 konzerva (400 g) nakrájaných paradajok
- 1 lyžica čerstvo nasekanej petržlenovej vňate
- 1 lyžička mletej sladkej papriky
- 2 lyžice olivového oleja

Postup

1. Predhrejte rúru na 180 stupňov Celzia.
2. V hrnci na strednom ohni uvarte ryžu podľa pokynov na obale, aby bola uvarená, ale ešte pevná. Po uvarení ryžu odstavte a nechajte odstáť.
3. Počas toho pripravte papriky. Odkrojte vrchnú časť papriky a odstráňte semienka.
4. Na panvici zahrejte olivový olej. Pridajte nasekanú cibuľu a cesnak a orestujte ich, kým cibuľa nezmäkne a cesnak nezačne voňať. Pridajte mleté mäso a restujte ho, kým nie je úplne uvarené.
5. Pridajte nakrájané paradajky, paradajkový pretlak, mletú sladkú papriku, soľ, čierne korenie a petržlenovú vňať. Zmiešajte dohromady a nechajte približne 5 minút povariť.
6. Vydlabané papriky naplňte pripravenou mäsovou zmesou a položte ich do pekáča. Pridajte vodu.
7. Pečte v rúre asi 35 – 40 minút, kým papriky nezmäknú a nezískajú zlatistú farbu.

Paradajka

Pôvod a použitie: Paradajka alebo rajčiak (Solanum lycopersicum) má pôvod v Južnej Amerike, kde ju domorodé kultúry pestovali už pred viac ako 2000 rokmi. Dnes je paradajka rozšírená po celom svete a používa sa v rôznych kuchynských variáciách. Jej široká škála použitia zahŕňa prípravu omáčok, polievok, šalátov, nátierok a dokonca aj ako hlavnú zložku talianskej pizze a rôznych jedál. Paradajka patrí medzi potraviny, ktoré sa môžu zaradiť tak do zeleniny ako i do ovocia. Podobne je na tom napríklad mrkva.

Výživové hodnoty: Paradajka je bohatá na vitamíny, najmä vitamín C, vitamín K a vitamín A. Obsahuje tiež antioxidanty, ako je lykopén, ktorý pomáha chrániť telo pred voľnými radikálmi a podporovať zdravie srdca. Paradajka je tiež dobrým zdrojom draslíka a ďalších minerálov. Môže byť tiež vhodná na ranné nakopnutie vo forme džúsu alebo zeleninového smoothie.

Recept 1: Kuracie prsia s paradajkovou omáčkou

Ingrediencie

- 4 kuracie prsia
- 3 paradajky, nakrájané na plátky
- 1 cibuľa, nakrájaná na drobné kúsky
- 2 strúčiky cesnaku, nasekané
- 1 pohár paradajkového pretlaku
- 1 lyžica olivového oleja
- 1 lyžica oregana
- Čerstvé bylinky na ozdobenie (napríklad bazalka alebo petržlen)

Postup

1. Na panvici zohrejte olivový olej na strednom ohni.
2. Pridajte nakrájanú cibuľu a cesnak a orestujte ich dozlatista.
3. Pridajte kuracie prsia do panvice a opečte ich z oboch strán, kým nebudú zlatisté.
4. Keď je kuracie mäso opečené, pridajte paradajky do panvice a krátko ich opražte, kým nezmäknú.
5. Znížte teplotu a pridajte paradajkový pretlak spolu s oreganom do panvice. Premiešajte a nechajte omáčku zhustnúť.
6. Dochuťte soľou a čiernym korením podľa chuti.
7. Podávajte teplé kuracie prsia s paradajkovou omáčkou na tanieri a ozdobte ich čerstvými bylinkami.

Recept 2: Nivové cestoviny

Ingrediencie

- 250 g cestovín (penne, farfalle alebo iné podľa vašej preferencie)
- 2 kuracie prsia, nakrájané na kocky
- 1 cibuľa alebo kúsok póru
- 2 strúčiky cesnaku, nasekané
- 1 lyžica olivového oleja (voliteľne sa dá použiť tekvicový olej alebo ich kombinácia)
- 100 g syra niva, nasekaný na kocky
- 2 hrste baby špenátu
- 1 paradajka, nakrájaná na kocky
- Čerstvé bazalkové lístky na ozdobenie (voliteľné)

Postup

1. V hrnci s osolenou vriacou vodou uvarte cestoviny podľa pokynov na obale, kým nebudú al dente. Potom ich sceďte a nechajte stranou.
2. Na panvici zohrejte olivový olej na strednom ohni. Pridajte nakrájanú cibuľu a cesnak a orestujte ich, kým nebudú mäkké a sklovité.

3. Pridajte nakrájané kuracie mäso do panvice a opražte ho.
4. Keď je kuracie mäso hotové, pridajte nakrájanú paradajku a syr niva do panvice a premiešajte, kým sa syr neroztopí. Mal by vytvoriť krémovú omáčku.
5. Pridajte uvarené cestoviny a baby špenát do panvice a premiešajte, kým sa všetko dobre nezmieša a špenát nezchodne.
6. Dochuťte soľou a čiernym korením podľa chuti.
7. Podávajte teplé s čerstvými bazalkovými lístkami na ozdobenie.

Špenát

Pôvod a bežné použitie: Špenát (Spinacia oleracea) je tmavozelená listová zelenina, ktorá je plná vitamínov a minerálov. Špenát sa často používa v kuchyni kvôli svojej výživnej hodnote a intenzívnej aróme.

Výživové hodnoty: Obsahuje veľa železa, vitamínu C, vitamínu A a ďalších živín prospešných pre zdravie.

Recept: Špenát s kuracím mäsom na smotane

Ingrediencie

- 500 g kuracích prs bez kostí, nakrájaných na kúsky
- 200 g čerstvého špenátu, očisteného a nasekaného
- 100 g slaniny
- 1 cibuľa, nasekaná
- 2 strúčiky cesnaku, nasekané
- 200 ml smotany na šľahanie
- 2 lyžice olivového oleja
- Čerstvá petržlenová vňať na ozdobenie

Postup

1. V hrnci zohrejte trochu oleja a opražte nakrájanú slaninu, cibuľu a cesnak.
2. Pridajte nakrájané kuracie mäso a opražte ho, kým nebude úplne uvarené a zlatisté.
3. Pridajte nakrájaný špenát a premiešajte s kuracím mäsom, kým sa špenát nezmení na mäkký. Ak sa namiesto čerstvého špenátu použije zmrazený, treba ho pridať už skôr.
4. Znížte teplotu a pridajte smotanu na šľahanie. Premiešajte a nechajte zmes povariť asi 2–3 minúty, kým omáčka nezchodne.
5. Dochuťte soľou a čiernym korením podľa chuti.
6. Servírujte teplé, posypte nasekanou petržlenovou vňaťou

na ozdobenie.

Brokolica

Pôvod a bežné použitie: Brokolica (Brassica oleracea var. italica) je zeleninová rastlina, ktorá je súčasťou kapustovej rodiny. Pochádza z regiónu Stredozemného mora a je prospešná pre zdravie a má veľkú výživovú hodnotu. Jej chuť je svieža a jemná, čo ju robí obľúbenou vo veľa kuchyniach po celom svete. Spolu so šampiňónmi sa výborne pripravuje na pare.

Výživové hodnoty: Brokolica je vynikajúcim zdrojom vitamínu C, ktorý je dôležitý pre zdravie imunitného systému a tiež obsahuje vitamín K, ktorý je nevyhnutný pre zdravé kosti. Obsahuje tiež množstvo antioxidantov, ktoré môžu pomôcť bojovať proti zápalu a ochrane pred určitými typmi rakoviny.

Recept 1: Mäso so syrovo–brokolicovou omáčkou

Ingrediencie

- 500 g mäsa (napríklad kuracie prsia, bravčové alebo hovädzie), nakrájané na tenké plátky
- 1 veľká hlava brokolice, rozdelená na malé ružičky
- 2 strúčiky cesnaku, nasekané
- 1 pohár smotany na varenie
- 1 pohár strúhaného syra (cheddar, parmezán alebo im podobný)
- Olej
- Pečivo vhodné na hrianky

Postup

1. Na panvici zahrejte olej a osmažte na ňom mäso a cesnak, kým nebude mäso dobre prepečené. Presuňte ho potom na tanier.
2. Do panvice s pokrievkou pridajte brokolicu a orestujte ju asi 5 minút, kým nezmäkne.
3. Pridajte smotanu na varenie a nechajte zmes variť ešte ďalších 5–7 minút, kým omáčka zhustne.
4. Pridajte strúhaný syr a premiešajte, kým sa syr nerozpuští a nevznikne hladká omáčka.
5. Dochuťte soľou a korením podľa chuti.

- Podávajte teplé mäso so syrovou brokolicovou omáčkou a hriankami.

Recept 2: Zeleninovo–mäsové rizoto s brokolicou

Ingrediencie

- 2 šálky ryže na rizoto
- 500 g mletého mäsa (hovädzie, bravčové alebo kuracie)
- 1 veľká cibuľa, nasekaná
- 2 strúčiky cesnaku, nasekané
- 1 veľká mrkva, nakrájaná na kocky
- 1 paprika, nakrájaná na kocky
- 1 brokolica, rozdelená na malé ružičky
- 1 a pol litra zeleninového vývaru (nemusí byť hustý, môže byť jemne zriedený)
- Olej
- Strúhaný syr na ozdobenie (voliteľné)

Postup

- Na hrnci zahrejte olej a orestujte na ňom cibuľu a cesnak, kým nebudú mäkké a zlatisté.
- Pridajte mleté mäso a opražte ho, kým nebude dobre prepečené.
- Pridajte nakrájanú mrkvu, papriku a brokolicu a duste ďalších 5 – 7 minút, kým zelenina nezmäkne.
- Pridajte ryžu a premiešajte, kým nebude ryža jemne priehľadná.
- Postupne prilievajte zeleninový vývar, asi 1/2 šálky naraz, a nechajte variť, kým ryža nevsiakne väčšinu tekutiny. Potom prilievajte vývar, keď sa rizoto začne zahusťovať.
- Dochuťte soľou a korením podľa chuti.
- Podávajte teplé, posypané strúhaným syrom (ak sa rozhodnete použiť) a ozdobené čerstvou petržlenovou vňaťou.

Zeler

*Pôvod a bežné použitie: Zeler (*Apium graveolens*) je zelenina patriaca do čeľade *Apiaceae* a je známa pre svoju výraznú a osviežujúcu chuť. Kultivuje sa pre svoje stonky, ktoré sa používajú čerstvé alebo varené v mnohých jedlách, ako sú polievky, omáčky, šaláty a dipy. Taktiež sa využívajú aj jeho listy a semenka, ktoré sú plné arómy a chuti. V knihe sa spomína aj bulva, aj stonkový zeler, čo sú dve odlišné rastliny.*

Výživové hodnoty: Zeler je bohatý na vitamíny A, K a C, ako aj na draslík, ktorý je dôležitý pre správnu funkciu svalov a nervového systému. Obsahuje tiež flavonoidy a antioxidanty, ktoré môžu pomôcť chrániť telo pred oxidačným stresom a znižovať zápal.

Recept 1: Smoothie k mäsu

Ingrediencie

- 2 stonky zeleru, nasekané na kúsky
- 1 zrelé jablko, nakrájané na kúsky
- 1 banán, nakrájaný na kúsky
- 1 pohár šťavy z čerstvého pomaranča
- 1 pohár vody alebo ľadových kociek
- 1 lyžička medu (voliteľné, na dochutenie)

Postup

- Vložte všetky ingrediencie do mixéra.
- Mixujte na vysokej rýchlosti, kým nezískate hladkú konzistenciu.
- Ak chcete smoothie sladšie, pridajte med podľa chuti.
- Podávajte okamžite v pohári s ľadom na ozdobenie.

Zelerové smoothie je ideálnym spoločníkom k ľahkým a osviežujúcim mäsovým jedlám, najmä k tým, ktoré majú jemnejšiu chuť a potrebujú lahodný doplnok. Môže sa skvele párovať s kuracím alebo morským rybím pokrmom, ktoré má sviežu chuť. Taktiež môže slúžiť ako vynikajúci doplnok k šalátom s grilovaným mäsom alebo k lahodným sendvičom so zeleninovou nátierkou. Osviežujúci charakter smoothie pomôže vyvážiť chuť mäsa a doplniť ho obohatením o vitamíny a minerály zeleru.

Recept 2: Pečené mäso s dvomi druhmi hranoliek

Ingrediencie

- 4 kúsky mäsa (napríklad kuracie prsia, bravčové karé alebo hovädzie mäso)
- 4 stredne veľké zemiaky, olúpané a nakrájané na hrubé hranolky
- 2 stredne veľké zelerové bulvy, olúpané a nakrájané na hrubé hranolky
- 4 malé cibulky
- 4 strúčiky cesnaku, nasekané
- 2 lyžice olivového oleja
- Korenie podľa vlastného výberu (napríklad tymián, rozmarín, mletá paprika)
- Klinčeky, čerstvá petržlenová vňať na ozdobenie

Postup

1. Predhrejete rúru na 200 °C.
2. V miske zmiešajte nakrájané zemiaky, zeler, celé malé cibulky a nasekaný cesnak. Pridajte olivový olej a dobre premiešajte, aby sa zelenina rovnomerne premiešala s olejom. Do cibule, a ak chcete tak aj do mäsa, môžete zasunúť klinčeky.
3. Na plech vyložený papierom na pečenie rozložte zmes zeleniny tak, aby bola v jednej vrstve a aby boli všetky druhy zeleniny potreté alebo poľkané olejom.
4. Na druhej strane plechu umiestnite kúsky mäsa. Dochut'te mäso soľou, čiernym korením a ďalším korením podľa vášho výberu. Urobte do neho z obidvoch strán dierky vidličkou.
5. Vložte plech do predhriatej rúry a pečte asi 25 – 30 minút, alebo kým mäso nebude dokonale upečené a zelenina mäkká a zlatistá.
6. Po upečení vyberte plech z rúry a nechajte mäso odpočívať asi 5 minút.
7. Servírujte teplé, posypte nasekanou petržlenovou vňaťou na ozdobenie.

Recept 3: Zelerová pečienka

Ingrediencie

500 g kuracích pečienok, nakrájaných na plátky
2 veľké stonky zeleru, nakrájané na tenké prúžky
1 veľká cibuľa, nakrájaná na krúžky
2 stredne veľké jablká, olúpané a nakrájané na tenké plátky
3 strúčiky cesnaku, nasekané
2 lyžice olivového oleja
Čerstvá petržlenová vňať na ozdobenie

Postup

1. Na panvici zohrejete olivový olej na strednom ohni.
2. Pridajte nakrájanú cibuľu a cesnak a orestujte ich, kým cibuľa nezmäkne a cesnak nezačne voňať.
3. Pridajte nakrájaný zeler a jablká a orestujte ich spolu s cibuľou a cesnakom, kým zeler nezmäkne a jablká sa stanú mäkkými.
4. Medzitým na druhej panvici zohrejete trochu olivového oleja a pridajte nakrájané kuracie pečienky. Opečte ich z oboch strán, kým nie sú dokonale upečené a vonkajšia strana nie je pekne zlatistá.
5. Keď je zeler mäkký a kuracie pečienky sú hotové, spolu ich v jednej panvici dobre premiešajte.
6. Podávajte teplé ako hlavné jedlo. Ozdobte nasekanou petržlenovou vňaťou na ozdobenie.

Recept od Broni: Bravčové na zeleri

Ingrediencie

200 ml suchého bieleho vína
200 ml bravčového vývaru
900 g bravčového pleca
3 póry
2 mrkvy a 2 malé zelery
2 strúčiky cesnaku
2 lyžice sójovej omáčky
2 lyžice olivového oleja
šťava a kôra z 1 veľkého pomaranča
veľký zväzok rozmarínu

Postup

1. Bravčové plece umyte a pokrájajte na väčšie kusy. Zeler ošúpte a nakrájajte na kocky. Pór, cesnak a mrkvu nakrájajte na pásiky.
2. V hrnci zohrejete lyžicu oleja a opečte kusy mäsa zo všetkých strán. Potom ich vyberte na tanier.
3. Do hrnca pridajte zvyšok oleja, pór, mrkvu a zeler. Keď budú zlato-hnedé, pridajte cesnak. O minútu neskôr pridajte mäso späť do hrnca.
4. Pridajte víno, vývar, pomarančovú šťavu s kôrou, sójovú omáčku a rozmarín. Osol'te, okoreňte a dobre premiešajte.
5. Rúru predhrejete na 140°C. Zakryte hrniec a vložte ho do rúry. Občas premiešajte obsah hrnca a duste, kým mäso nebude mäkké.

Kapusta

Pôvod a bežné použitie: Kapusta je druh rastliny z čel'ade krížikovitých (Brassicaceae) a pochádza z oblasti Strednej a Východnej Európy. Existuje mnoho rôznych odrôd kapusty, vrátane bielych, červených, čínskych, savoy, bruselskej a ďalších. Každá odroda má svoje vlastné charakteristiky a použitie v kuchyni.

Výživové hodnoty: Kapusta je bohatá na vlákninu, vitamíny C a K, ako aj na mnohé ďalšie vitamíny a minerály. Obsahuje tiež fytonutrienty a antioxidanty, ktoré môžu pomôcť posilniť imunitný systém a bojovať proti zápalom v tele. Konzumácia kapusty je spojená so znížením rizika ochorenia srdca, diabetu a niektorých druhov rakoviny.

Recept 1: Plnená kapusta

Ingrediencie

- 1 hlava kapusty
- 500 g mletého mäsa (hovädzie, bravčové alebo zmes)
- 1 cibuľa, jemne nasekaná
- 2 strúčiky cesnaku, nasekané
- 1 šálka uvarenej ryže
- 1 konzerva paradajkového pretlaku
- 1 lyžica olivového oleja
- Čerstvé bylinky na ozdobenie (napríklad petržlen alebo kôpor)

Postup

- Kapustu očistite od vonkajších lístkov a odstráňte jej tvrdý kmeň. V hrnci s osolenou vriacou vodou varte kapustu asi 5 – 7 minút, kým nezmäkne, ale stále zostane pevná. Potom ju nechajte odkvapkať a ochladte.
- Na panvici zohrejte olivový olej a orestujte nasekanú cibuľu a cesnak. Pridajte mleté mäso a orestujte ho, kým nebude úplne uvarené. Dochuťte soľou a čiernym korením.
- Pridajte uvarenú ryžu do zmesi s mletým mäsom a dobre premiešajte.
- Z kapusty odtrhnite jednotlivé lístky a na každý položte lyžicu plnky s mletým mäsom.
- Zahaľte kapustové lístky okolo plnky a zviniete do tvaru rolky. V pekáči rozložte zvyšné kapustové lístky. Položte plnené kapustové rolky na kapustové lístky v pekáči.
- Zalejte všetko paradajkovým pretlakom a dochuťte soľou a čiernym korením.
- Pekáč prikryte a pečte v predhriatej rúre na 180°C asi 45 – 60 minút, kým kapustové rolky nie sú mäkké a prepečené. Po upečení kapustových roliek ich posypte bylinkami.
- Podávajte teplé s prílohou, napríklad s varenými zemiakmi alebo knedľou.

Recept 2: Rýchle jedlo pre chlapa bez oleja

Ingrediencie

- 4 klobásy, nakrájané na kolieska
- 1 cibuľa, nakrájaná na pásiky
- 1 stredne veľká kapusta, nakrájaná na hrubé rezance
- 2 strúčiky cesnaku, nasekané
- 100 g slaniny, trocha masla
- 2 bobkové listy
- Voliteľné: 1 téglík smotany (obsah tuku nad 25%)
- Voliteľné: Ozvláštniť chuť môže tymián, rozmarín, majorán či nakrájaná biela paprika

Postup

- Na veľkej panvici s pokrievkou orestujte slaninu s trochou

masla.

- Pridajte nakrájanú cibuľu s klobásami, varte asi 5 minút.
- Pridajte nakrájaný cesnak a orestujte ďalšiu minútu, kým nezačne voňať. Spolu s cesnakom pridajte aj bobkové listy.
- Pridajte nakrájanú kapustu do panvice s pokrievkou a dobre premiešajte s cibuľou a klobásami. Zakryte hrniec a nechajte dusiť asi 15-20 minút, kým sa kapusta zmäkne.
- Ak chcete, môžete pridať smotanu na varenie, aby sa jedlo zahustilo a získalo krémovú konzistenciu. Dobré je premiešať a nechať prevrieť.
- Podávajte teplé na tanieri. Ako príloha môže byť čokoľvek, ale dobre sa hodí knedľa. Počas servírovania vyberte bobkové listy.

Kaleráb

Pôvod a bežné použitie: Kaleráb (Brassica oleracea var. gongylodes) je odroda kapusty. Je populárny v kuchyniach po celom svete a používa sa čerstvý alebo varený v mnohých jedlách. Má jemnú, sladkastú chuť s lahodným štiplavým nádychom a je skvelou prísadou do šalátov, polievok, dusených jedál a omáčok.

Výživové hodnoty: Kaleráb je nízkokalorická zelenina, ktorá je zároveň bohatá na vitamíny, minerály a antioxidanty. Obsahuje vitamíny C, K, B6 a draslík, fosfor a horčík. Vysoký obsah vlákniny v kalerábe podporuje zdravie tráviaceho systému a znižuje riziko ochorení srdca a cukrovky. Obsahuje tiež antioxidanty, ako sú glukosinoláty a karotenoidy, ktoré môžu pomôcť chrániť telo pred oxidačným stresom a znižovať zápal.

Recept: Sladký a pikantný kalerábový guláš

Ingrediencie

- 1 väčší kaleráb, olúpaný a nakrájaný na kocky
- 2 väčšie mrkvy, olúpané a nakrájané na kocky
- 1 cibuľa, jemne nasekaná
- 2 strúčiky cesnaku, jemne nasekané
- 1 pohár paradajkového pretlaku
- 1 pohár zeleninového vývaru
- 2 lyžice olivového oleja

1 lyžica medu
1 lyžička mletej sladkej papriky
1/2 lyžičky mletého korenia
Čerstvá petržlenová vňať na ozdobenie

Postup

1. Na panvici zohrejte olivový olej a orestujte na ňom cibuľu a cesnak, kým nebudú mäkké a zlatisté.
2. Pridajte kaleráb a mrkvu a opražte ich asi 5 minút, kým nezačnú mäknúť.
3. Pridajte paradajkový pretlak, zeleninový vývar, med, mletú sladkú papriku a mleté korenie. Dobre premiešajte.
4. Dochuťte soľou a čiernym korením podľa chuti.
5. Prikryte hrniec a nechajte variť na miernom ohni asi 20–25 minút, kým zelenina nebude mäkká a omáčka nezhustne.
6. Guláš podávajte teplý, posypaný čerstvou petržlenovou vňaťou na ozdobenie.

Hrášok

Pôvod a bežné použitie: Hrášok (Pisum sativum) je druh zeleniny z čeľade strukovínovitých, ktorá je známa svojimi malými, gulôčkovitými strukmi s hráškom. Je veľmi populárna vo svetovej kuchyni a používa sa na prípravu polievok, príloh, šalátov a dokonca aj ako hlavné jedlo. V Amerike sa často stretáva so strukovinami a s kukuricou.

Výživové hodnoty: Hrášok je bohatý na vitamíny C, K a A, ako aj na vlákninu, bielkoviny a minerály, ako je draslík a železo. Obsahuje tiež antioxidanty a ďalšie fytonutrienty, ktoré prispievajú k zdraviu.

Recept: Mäso na kovbojský spôsob

Ingrediencie

500 g hovädzieho mäsa (napríklad hovädzí rezeň alebo hovädzie plece), nakrájané na kocky
1 veľká cibuľa, nakrájaná
2 strúčiky cesnaku, nasekané
1 pohár paradajkového pretlaku
1 pohár hovädzieho vývaru
1 pohár mrazeného hrášku
1 lyžica hnedého cukru

2 lyžice worcester omáčky
Olej na smaženie, môže sa tiež použiť trocha masla

Postup

1. Na veľkej panvici zohrejte olej a orestujte na ňom nakrájanú cibuľu a cesnak do zlatista.
2. Pridajte kocky hovädzieho mäsa a opečte ich zo všetkých strán, kým nebudú pekne zlatisté.
3. Pridajte paradajkový pretlak, hovädzí vývar, hnedý cukor a worcester omáčku.
4. Dochuťte soľou a čiernym korením podľa chuti.
5. Prikryte panvicu a nechajte jedlo variť na miernom ohni asi hodinu až hodinu a pol, kým mäso nebude mäkké.
6. Pridajte mrazený hrášok a nechajte variť ďalších 10–15 minút, kým hrášok nebude mäkký. Podľa chuti môžete pridať tiež kukuricu, hríby alebo fazuľu.
7. Podávajte teplé, s uvarenou ryžou, zemiakmi alebo batátami.

Karfiol

Pôvod a bežné použitie: Karfiol (Brassica oleracea var. botrytis) je druh zeleniny patriaci do rodiny kapustovitých. Táto rastlina sa pestuje pre svoje veľké, kompaktné kvety, ktoré tvoria charakteristickú bielu, krémovú alebo dokonca fialovú hlávku. Karfiol sa pestuje v rôznych častiach sveta a je obľúbenou zeleninou v mnohých kuchyniach. Táto zelenina sa môže konzumovať surová, varená, pečená, dusená alebo pridaná do rôznych jedál. Karfiol sa často používa na prípravu rôznych jedál, ako sú karfiolová polievka, pečený karfiol, karfiolové rizoto, karfiolové placky alebo karfiolový prívarok. Taktiež sa stáva obľúbenou náhradou za obyčajnú múku pri príprave pizzovej kôry alebo cestovín, čím sa zvyšuje ich nutričná hodnota.

Výživové hodnoty: Karfiol je bohatým zdrojom vitamínu C, vitamínu K, vlákniny a ďalších dôležitých živín. Obsahuje tiež fytochemikálie, ako sú glukosinoláty a karotenoidy, ktoré majú antioxidantové vlastnosti a prispievajú k ochrane zdravia.

Recept: Pečený karfiol

Ingrediencie

- 1 stredne veľký karfiol, očistený a rozdelený na menšie ružičky
- 500 g kuracích prs bez kostí, nakrájaných na kocky
- 2 strúčiky cesnaku, nasekané
- 1 cibuľa, nasekaná
- 2 lyžice olivového oleja
- 1 lyžica sladkej mletej papriky
- 1 lyžička mletej kurkumy

Postup

1. Predhrejte rúru na 200 °C.
2. Na veľkej panvici zohrejte olivový olej a opražte nasekanú cibuľu a cesnak, kým nebudú mäkké a zlatisté.
3. Pridajte nakrájané kuracie mäso do panvice a orestujte ho, kým nebude úplne uvarené a zlatisté.
4. V malej miske zmiešajte koreniny podľa chuti. Pridajte túto koreninovú zmes k orestovanému kuraciemu mäsu a cibuli. Dobre premiešajte, aby sa korenie rovnomerne rozložilo.
5. Na plech vyložený papierom na pečenie rozložte ružičky karfiolu. Potom ich polejte olivovým olejom a dochuťte soľou a čiernym korením podľa chuti.
6. Pečte karfiol v predhriatej rúre asi 25 – 30 minút, kým nebude mäkký a zlatistý.
7. Servírujte pečený karfiol spolu s kuracím mäsom a korenenou omáčkou.

Cvikla

Pôvod a bežné použitie: Cvikla (Beta vulgaris) je koreňová zelenina pôvodom z oblasti Stredozemného mora, avšak dnes sa pestuje po celom svete. Jej charakteristická tmavofialová alebo červená farba a sladká chuť robia z cvikle obľúbenú ingredienciu v mnohých kuchyniach. Okrem svojich výživných vlastností sa cvikla používa na prípravu rôznych jedál. Môže sa konzumovať surová, nakrájaná do šalátov, alebo varená, pečená alebo grilovaná. Jej sladká chuť sa hodí do mnohých jedál, od polievok až po prílohy a dokonca aj do sladkých dezertov.

Výživové hodnoty: Okrem estetických a chuťových vlastností má cvikla aj výnimočné zdravotné výhody. Obsahuje veľké množstvo vitamínov, minerálov a

antioxidantov. Je bohatá na vlákninu, ktorá pomáha tráviacemu systému, a je tiež vynikajúcim zdrojom vitamínu C, ktorý posilňuje imunitný systém. Cvikla obsahuje tiež nízky glykemický index, čo znamená, že pomaly uvoľňuje cukry do krvi, čo je výhodné pre stabilizáciu hladiny cukru v krvi. Ďalšie zdravotné výhody zahŕňajú podporu zdravia srdca a ciev, zlepšenie krvného tlaku a podporu zdravého trávenia.

Recept: Tradičný boršč

Ingrediencie

- 500 g hovädzieho mäsa (od kosti, na vývar)
- 2 veľké cvikle, očistené a nakrájané na kocky
- 2 cibule, nasekané
- 3 zemiaky, 2 mrkvy, 1 petržlen a 1 paprika nakrájané na kocky
- 1/4 hlávky kapusty, nakrájaná na tenké prúžky
- 2 strúčiky cesnaku, nasekané
- 2 polievkové lyžice octu a 2 lyžice paradajkového pretlaku
- Kyslá smotana smotana na servírovanie

Postup

1. V hrnci na strednom ohni uvaríme hovädzie mäso od kosti vo vývare, kým mäso nie je mäkké a vývar sa dobre vylúhuje. Potom vyberieme mäso z hrnca a necháme ho vychladnúť. Vývar necháme na ohni.
2. Na panvici zohrejeme trochu olivového oleja a orestujeme na ňom cibuľu, kým nezmäkne a nezíska zlatistú farbu. Potom pridáme nakrájaný cesnak a orestujeme ho ešte minútu. Pridáme nakrájané cvikly, mrkvu, petržlen, zemiaky a zelenú papriku. Orestujeme ich spolu asi 5 minút, potom pridáme paradajkový pretlak a premiešame.
3. Pridáme nakrájanú kapustu a orestujeme ešte ďalších 5 minút.
4. Do hrnca s vývarom pridáme obsah panvice ocot a dochutíme soľou a čiernym korením. Varíme boršč na miernom ohni asi 20–30 minút.
5. Medzitým mäso od kosti nakrájame na malé kúsky. Vrátime mäso späť do hrnca a necháme boršč ešte chvíľu povariť, aby sa chute prepojili.
6. Servírujeme boršč s lyžičkou smotany na vrchu.

Uhorka

Pôvod a použitie: Uhorky sa používajú na mnoho spôsobov v kuchyni. Sú skvelou prílohou k mnohým jedlám, ako sú šaláty, sendviče, obložené pečivo a ako

surovina v omáčkach a plnkách. Stretneme sa s nakladanými uhorkami, zeleninovými šťavami či so smoothie s uhorkami. Predpokladá sa, že uhorky sú pôvodom z Indie alebo Ázie a ich pestovanie sa datuje až do staroveku.

Výživové hodnoty: Uhorky sú nízkokalorické a obsahujú vodu, vlákninu, vitamíny (hlavne vitamín K), minerály a antioxidanty. Sú ideálnou zeleninou na hydratáciu organizmu a podporujú zdravie tráviaceho systému.

Recept: Kuracie tzatziki s kolienkami

Ingrediencie

- 500 g kuracích prs
- 200 g gréckeho jogurtu
- 1 väčšia uhorka, nastrúhaná
- 2 strúčiky cesnaku, pretlačené
- 1 polievková lyžica čerstvej mäty, nasekaná
- 1 polievková lyžica olivového oleja
- 1 polievková lyžica octu
- 300 g cestovín (kolienka)

Postup

1. Kuracie prsia nakrájajte na tenké plátky a osolte a okoreňte podľa chuti.
2. Na rozohriatej panvici osmažte kuracie prsia na olivovom oleji, kým nezískajú zlatohnedú farbu. Odstavte z ohňa a nechajte odpočívať.
3. V miske zmiešajte grécky jogurt, nastrúhanú uhorku, pretlačený cesnak, nasekanú mäťu, olivový olej a ocot. Premiešajte dohľadka a môžete pridať soľ a čierne korenie.
4. Cestoviny uvaríme al dente podľa návodu na obale. Po uvarení ich scedíme a dáme do veľkej misy.
5. Kuracie mäso pridáme k cestovinám a premiešame s časťou tzatziki omáčky.
6. Servírujte teplé, ozdobené s ďalšou časťou tzatziki na vrchu. Podávajte s čerstvo nasekanou mäťou a extra uhorkou podľa chuti.

Red'kovka

Pôvod a použitie: Red'kovka (Raphanus sativus) je

koreňová zelenina a patrí do rodu Raphanus rodiny kapustovitých. Jej pôvod sa odhaduje na Stredomorie a Áziu. Red'kovka je jednou z najstarších pestovaných zelenín a existuje mnoho odrôd, ktoré sa líšia veľkosťou, tvarom a farbou. Red'kovka, známa aj ako radish alebo redkvička, je jednou z populárnych zelenín, ktoré sa často pestujú pre svoje chrumkavé, ostré a pikantné korene. Tieto korene môžu byť biele, červené, ružové alebo dokonca čierne a majú rôzne tvary a veľkosti podľa odrody. Red'kovka je ľahká na pestovanie a rýchlo dozrieva, čo ju robí obľúbenou vo vlastnej záhrade alebo na farmách po celom svete.

Výživové hodnoty: Táto zelenina je nielen chutná, ale aj zdravá, pretože obsahuje množstvo živín a antioxidantov. Je bohatá na vitamín C, ktorý pomáha posilniť imunitný systém a chrániť telo pred ochoreniami. Okrem toho obsahuje tiež vlákninu, ktorá je dôležitá pre zdravie tráviaceho systému, ako aj minerály, ako je draslík a vápnik.

Recept: Kurací šalát s red'kovkami

Ingrediencie

- 2 kuracie prsia, nakrájané na tenké plátky
 - 2 väčšie red'kovky, nakrájané na tenké plátky
 - 1 pór, nakrájaný na tenké krúžky
 - 1 čerstvá uhorka, nakrájaná na tenké plátky
 - 1 strúčik cesnaku, nasekaný
 - 2 polievkové lyžice sójovej omáčky
 - 1 lyžica ryžového octu
 - 1 lyžica medu
 - 1 lyžica sezamového oleja
 - 2 lyžice olivového oleja
- Varené cestoviny alebo ryža na podávanie

Postup

1. Rozohrejte wok alebo veľkú panvicu na strednú až vysokú teplotu.
2. Do woku pridajte olivový olej a rozohrejte ho. Pridajte nakrájané kuracie prsia a orestujte ich, kým nebudú vonku dobre upečené a zlatohnedé.
3. Pridajte nakrájaný cesnak a pór a orestujte ďalších pár minút, kým nezačnú zmäknúť.

- Do woku pridajte nakrájané reďkovky a uhorky a všetko premiešajte.
- V malej miske zmiešajte sójovú omáčku, ryžový ocot, med a sezamový olej.
- Polievkovou lyžicou nalejte zmes omáčky do woku a dôkladne premiešajte, aby sa všetky ingrediencie dobre obalili omáčkou. Podľa chuti pridajte soľ a korenie.
- Servírujte horúcu zmes spolu s cestovinami alebo ryžou.

Kel

Pôvod a použitie: Klasický kel je všestranná a výživná zelenina, ktorú možno použiť v rôznych receptoch. Jeho listy sa často pridávajú do šalátov, smoothie a polievok alebo sa môžu dusiť, opekať alebo piecť ako príloha k hlavným jedlám. Môžete ho tiež použiť na výrobu chipsov z kelu alebo ho pridať do varených jedál, aby ste zvýšili ich výživnú hodnotu. Klasický kel pochádza zo strednej Európy a medzi kultúrne rastliny bol uvádzaný už v stredoveku. V súčasnosti je pestovaný po celom svete a je populárny pre svoju vysokú výživovú hodnotu a zdravotné výhody.

Výživové hodnoty: Klasický kel je bohatým zdrojom vitamínov, minerálov a antioxidantov. Obsahuje veľké množstvo vitamínu K, vitamínu C, vitamínu A, vitamínu B6, mangánu, vápnika a vlákniny. Taktiež obsahuje značné množstvo antioxidantov, ktoré môžu pomôcť chrániť organizmus pred ochoreniami.

Recept: Kelová kaša s kurkumou a zemiakmi

Ingrediencie

1 väčšia hlávka klasického kelu, očistená a nakrájaná na tenké rezance

2 stredne veľké zemiaky, olúpané a nakrájané na kocky

300 g mletého mäsa (kurčaťa, hovädzieho alebo bravčového)

1 cibuľa, jemne nasekaná

2 strúčiky cesnaku, nasekané

1 lyžička kurkumy

Olej na varenie

Postup

- Na veľkej panvici zahrejte olej a orestujte cibuľu a cesnak, kým nebudú mäkké a začnú sa zlatisto sfarbovať.
- Pridajte mleté mäso a orestujte ho, kým nebude dobre prepečené a zlatisté.
- Pridajte nakrájaný kel a zemiaky do panvice a dobre premiešajte.
- Podlejte trochu vody a zakryte panvicu. Nechajte zeleninu a mäso variť na miernom ohni, kým zemiaky nebudú mäkké.
- Keď sú zemiaky uvarené, pridajte kurkumu a premiešajte, aby sa všetky ingrediencie rovnomerne prepojili.
- Podľa chuti pridajte soľ a čierne korenie.
- Podávajte teplé ako hlavné jedlo.

Artičok

Pôvod a použitie: Artičoky sa často konzumujú ako príloha alebo sú súčasťou rôznych jedál, ako sú šaláty, omáčky, polievky alebo dokonca pizze. Ich mäsové listy sa ošúpu a jedí sa mäkké mäso na spodku každého listu a mäkký jadro. Artičoky sa môžu tiež grilovať, pečieť alebo využívať ako prísada do rôznych špeciálnych jedál. Artičoky sú pôvodom z oblasti Stredomoria, ale dnes sa pestujú po celom svete. Ich kultivácia je rozšírená v krajinách s teplým a mierne suchým podnebí.

Výživové údaje: Artičoky sú bohaté na vlákninu, vitamíny C, K, B6, B9 a minerály ako horčík, draslík a fosfor. Obsahujú aj rôzne fytochemikálie, ktoré majú antioxidantové vlastnosti a môžu pomôcť chrániť telo pred voľnými radikálmi.

Recept: Kuracie prsia plnené syrom a artičokmi

Ingrediencie:

4 kuracie prsia

100 g čerstvého špenátu, očisteného a nakrájaného

1 pohár artičokových srdiečok, odkvapkaných a nasekaných

100 g feta syra, nakrájaného na drobné kúsky

2 strúčiky cesnaku, jemne nasekané

2 lyžice olivového oleja

Postup:

1. Predhrejte rúru na 180 °C. Pripravte si pekáč a vysteľte ho papierom na pečenie.
2. V malej panvici zahrejte jednu lyžicu olivového oleja a orestujte nasekaný cesnak asi 1 minútu, kým nezačne voňať.
3. Pridajte nakrájaný špenát a artičoky a orestujte asi 2-3 minúty, kým špenát nezchodne a artičoky sa zohrejú.
4. Vložte zmes zo špenátu a artičokov do misky a nechajte ju vychladnúť. Potom pridajte nakrájaný feta syr a premiešajte.
5. Do každého kúsku mäsa urobte rez vo forme vrecka a naplňte ho zmesou so špenátom, artičokmi a fetou. Zahaľte kuracie prsia a zatvorte ich so špajdlou.
6. Natrite kuracie prsia olivovým olejom, osolte a okoreňte podľa chuti.
7. Pekáč s kuracím mäsom vložte do predhriatej rúry a pečte asi 25-30 minút, kým mäso nebude úplne prepečené a zlatisté.
8. Podávajte teplé ako hlavné jedlo, doplnené o prílohu podľa vlastného výberu, ako sú ryža, zemiaky alebo zeleninový šalát.

Bonusová kapitola: Šampiňóny

Šampiňóny sú unikátnou ingredienciou, ktorá sa často nachádza v kuchyniach po celom svete. Hoci nie sú zeleninou, ich vynikajúca schopnosť dopĺňať a zosilňovať chuť mäsa a zeleniny ich robí obľúbenou voľbou v mnohých receptoch. Táto kapitola je venovaná šampiňónom a ich rozmanitým možnostiam v kuchyni.

Výživové hodnoty: Šampiňóny sú bohaté na vitamíny B skupiny, ako aj na minerály ako draslík a selén. Okrem toho obsahujú tiež antioxidanty, ktoré môžu pomôcť posilniť imunitný systém a bojovať proti voľným radikálom v tele. Šampiňóny a zelenina obsahujú iné látky a o to lepšie sa kombinujú.

Recept 1: Kuracie mäso so šampiňónmi vo woku

Ingrediencie

- 400 g kuracieho mäsa, nakrájaného na tenké prúžky
- 200 g šampiňónov, nakrájaných na plátky

- 1 cibuľa, nakrájaná na tenké krúžky
- 1 mrkva, nakrájaná na tenké tyčinky a 1 zelená paprika, nakrájaná na tenké prúžky
- 100 g mungo klíčkov
- 100 g bambusových výhonkov, nakrájaných na tenké plátky (voliteľné)
- 2 strúčiky cesnaku, nasekané
- 2 lyžice sójovej omáčky a 1 lyžica ryžového octu
- 1 lyžička korenia Sichuan (voliteľné pre extra štipľavosť)
- Olej

Postup

1. Na ohni rozpáľte wok alebo veľkú panvicu a pridajte olej.
2. Pridajte nakrájané kuracie mäso a opražte ho, kým nezačne hnednúť.
3. Pridajte nakrájanú cibuľu, mrkvu, zelenú papriku, šampiňóny, mungo klíčky a bambusové výhonky do woku a opražte ich spolu s kuracím mäsom, kým zelenina nezmäkne a šampiňóny nezačnú púšťať šťavu.
4. Pridajte nasekaný cesnak, sójovú omáčku, ryžový ocot a korenie Sichuan do woku a dobre premiešajte.
5. Nechajte všetky prísady variť spolu ešte asi 2–3 minúty, kým sa nezosúladi chute.
6. Dochuťte soľou a čiernym korením podľa chuti. Podávajte teplé s varenou ryžou alebo cestovinami.

Recept 2: Losos v parnom hrnci

Ingrediencie

- 4 filety lososa (približne 150 g každý)
- 2 veľké batáty, olúpané a nakrájané na tenké plátky
- 200 g čerstvých šampiňónov, nakrájaných na plátky
- 2 hrste čerstvej rukoly
- Čerstvá citrónová šťava
- Olivový olej

Postup

1. Naplňte spodnú časť parného hrnca vodou a privedte ju do varu.
2. Na dno parného koša položte tenké plátky batátov.
3. Na vrch umiestnite nakrájané šampiňóny a potom filety lososa.
4. Dochuťte filety lososa soľou, čiernym korením a pokvapkajte čerstvou citrónovou šťavou.
5. Zakryte hrniec a nechajte lososa a zeleninu variť na pare 12 – 18 minút, kým losos nebude uvarený a batáty mäkké.
6. Servírujte lososa spolu s batátami a šampiňónmi a doplňte jedlo čerstvou rukolou.
7. Pokvapkajte pokrájaným citrónom a posypte ďalšou čerstvou rukolou na ozdobu.
8. Podávajte teplé a užívajte si skvelú kombináciu chutí a výživných ingrediencií.