

Fenikel obyčajný

Foeniculum vulgare

Fenikel je jednoročná až trváca, najčastejšie však dvojročná bylina s dužnatým koreňom a rozkonárenou bylou, dorastajúca do výšky vyše 1,5 m. Má niťovité listy a kvety usporiadané do veľkých okolíkov zložených zo 4 až z 30 okolíčkov. Kvitne nažlto od júla do septembra. Plody sú vajcovité podlhovasté holé dvojnažky s ostro vycnievajúcimi rebami.

RECEPT

Feniklový odvar



2 kávové lyžičky feniklových semien, 250 ml vody

Feniklové semená pordrvime v maziari, aby sa uvoľnilo čo najviac éterických olejov a ostatných účinných látok. Nasypeme ich do studenej vody, uvedieme do varu, odstavíme a pod pokrievkou lúhujeme 15 minút. Odvar precedíme a popijame teplý, 2 šálky denne. Malým deťom ho vodou alebo mliekom zriedime na polovičnú koncentráciu. Pomáha pri nachladnutí, bolestivej plynatosti, podporuje tvorbu mlieka.

VÝSKYT: Fenikel pravdepodobne pochádza z oblasti Stredozemného mora a Prednej Ázie. Dnes sa pestuje takmer na celom svete v množstve vyšlachtených odrôd a foriem. Na farmaceutické účely sa používa varieta s menšími tmavými plodmi s vysokým obsahom éterických olejov, odrody s väčšími plodmi sa viac uplatňujú ako korenie. U nás sa fenikel pestuje v záhradách, zriedkavo aj na poliach. Oblubuje teplé, najlepšie vápenaté stanovišťa.

ČO, KEDY A AKO ZBIERAME: Z fenikla sa využívajú zrelé plody, zbierajú sa od júla do septembra. V júli a v auguste hrebeňom česeme najkvalitnejšie zrelé veľké nažky, tzv. hrebeňový fenikel. Drogu bežnej kvality zbierame v auguste a v septembri orezávaním zreých hnedastých okolíkov, ktoré viažeme do malých snopov. Tak ich necháme dosušiť, potom ich vymlátíme a na sitách vyčistíme. Keďže ide o drogu s vysokým obsahom éterických olejov, plody sa nesmú dosušovať pri teplote nad 35 °C. Fenikel sa musí dobre uskladniť, najlepšie v suchu a chlade, dlhým skladovaním obsah éterických olejov klesá.

Šlachtením vznikla odroda sladkého fenikla, ktorého zdužnatené listové pošvy sa používajú v kuchyni ako čerstvá zelenina.

ĽUDOVÉ LIEČITEĽSTVO: Už v staroveku bol fenikel korením, zeleninou aj liečivou rastlinou. V medicíne sa využíva na uvoľnenie kŕčov hladkého svalstva, odstránenie plynatosti, pôsobí výrazne dezinfekčne, uvoľňuje hlieny pri zápaloch horných dýchacích ciest, upravuje aj činnosť tráviacej sústavy vrátane črevnej peristaltiky. Uplatňuje sa najmä v pediatrii, slúžil na výrobu sirupu alebo medu. Pitie feniklového čaju mimoriadne prospieva dojčiacim matkám, pretože podporuje tvorbu mlieka.

Plody fenikla sú dodnes obľúbenou súčasťou celého radu liečivých prípravkov. Najnovšie sa fenikel odporúča po chemoterapii a ožarovaní.

Zvonka sa odporúča na protizápalové kúpele očí. Silný odvar zo semien je výborná dezinfekčná ústna voda a kloktadlo pri bolestiach v hrdle. Semená sa žujú po jedle na osvieženie dychu.

ZO STARÉHO HERBÁRA



Kto jedáva fenikel, posilňuje si žalúdok, napomáha tráveniu a rozháňa vetry. Fenikel dojkám

pridáva mlieko, narúša všelijaké lepkavé a flegmatické vlhkosti [hlien]. Štáva z neho lieči slziace a hnisajúce oči, ak sa do nich kvapkáva ráno i večer, a zaháňa aj belmo, ktoré sa začalo tvoriť ešte len nedávno. Fenikel hojí závrat, vyháňa hlien a vetry, mierni kašeľ, ak sa užíva ako prášok.

Juraj Fándly, Zelinkár, Tmava 1793
(prepracované vydanie Martin 1980)

UPOZORNENIE: Nadmerné užívanie fenikla nie je vhodné, pretože má hormonálne (estrogén) a mierne narkotické účinky. Vnútorne podaná denná dávka čistého éterického oleja by nemala presiahnuť niekoľko kvapiek. Pri použití odvaru sa neodporúča prekračovať množstvo 2 kávových lyžičky podrvenej drogy denne.

Fenikel obyčajný
Foeniculum vulgare



FENIKEL NIELEN V KUCHYNI: Fenikel bol obľúbený už v staroveku – v Číne, Indii, Egypte, Grécku i v Ríme – ako liek aj ako kuchynské korenie. Vo svojom encyklopedickom diele *Naturalis historia* ho nezabudol spomenúť ani rímsky filozof Plínius Starší, ktorý v roku 77 uviedol, že fenikel posilňuje zrak. Ešte pochvalnejšie sa o ňom približne v rovnakom období vyjadroval grécky lekár, lekárnik a botanik Pedanius Dioscorides, ktorý v známom, v latinskom preklade rozšírenom diele *De Materia Medica* považuje fenikel za takmer univerzálny liek.

Fenikel sa dodnes bežne pestuje na kuchynskú potrebu, sušené semená slúžia na dochucovanie napríklad sladkého pečiva alebo pudingov. Čerstvá vňať, respektíve listy, sú tiež bohaté na silice, a preto majú podobné kuchynské využitie ako kôpor. Môžu sa nimi dochucovať marinády, šaláty, bylinkové majonézy, polievky alebo omáčky. Nedozreté okoličky pridávame do nálevov pri nakladaní uhoriek a kapusty.

Už od staroveku sa pestuje aj fenikel obyčajný sladký (*Foeniculum vulgare* var. *dulce*). Je to jemná lahôdková zelenina s nižšími a hrubšími stonkami. Husté listy natesno obklopujú stonku, majú zakrpatenú čepeľ a dužnaté pošvy vytvárajúce akúsi nadzemnú hľuzu. Dajú sa konzumovať buď surové ako bielený stopkový zeler, alebo sa upravujú tepelne.



Plnený fenikel

50 g masla, 2 fenikle

Náplň: 160 g cukety, 200 g syra (čedar alebo blaťacke zlato), 2 – 3 paradajky (môžu sa nahradiť pretlakom), 4 lyžice strúhanky, 250 ml zeleninového vývaru, mleté biele korenie podľa chuti, soľ, maslo

Umytý fenikel rozpolíme a najjemnejšie listky odložíme nabok. Polovice vložíme do horúceho vývaru a po 10 minútach varu vyberieme. Vnútra vydlabeme a poukladáme do zapekacej misy. Plnku pripravíme z najemno rozsekaných uvarených vnútorných častí fenikla, nadrobno nakrájaných paradajok, cukety a z kokiec syra. Všetko zmiešame, zahustíme strúhankou, dochutíme korením, osolíme a zmesou naplníme feniklové polovice. Obložíme kúskami masla a zapečieme v rozohriatej rúre. Na tanieri dozdobíme feniklovými lístkami.



Kurča piatich vôní

1 malé kurča, 1 lyžica červeného dezertného vína, 1 lyžička sójovej omáčky, štipka ďumbieru, 1 hviezdička badiánu, štipka mletej škoricie a bieleho korenia, 1 nadrobno nasekaná cibuľa, 1 lyžička čerstvej nasekanej feniklovej vňate, soľ

Kurča umyjeme, osušíme utierkou, osolíme a na rozpálenom oleji opečieme zo všetkých strán. Potom ho rozporciujeme na menšie kúsky a vložíme do varnej misy. Pridáme zvyšné ingrediencie, podlejeme vodou a varíme domäkka. Pred servírovaním odstránime badián.



Nové zemiaky s tvarohom

1 kg nových zemiakov, 200 g mäkkého tvarohu, soľ, fenikel (korenie), rasca, vetvička čerstvého fenikla, lyžica masla

Zemiaky starostlivo umyjeme, aby sme ich nemuseli šúpať, väčšie prekrájame a uvaríme v osolenej vode s feniklom a rascou. Na tanieri na ne poukladáme mäkký tvaroh, nasekanú feniklovú vňať a polejeme rozpusteným maslom. Podľa chuti môžeme prisoľiť.



Zapečené kuracie prsia na fenikli

2 plátky kuracích rezňov, 1 fenikel, 3 strúčiky cesnaku, 60 g tvrdého syra, 1 malá cuketa, štipka soli a čierneho korenia, vývar na podliatie, olej

Umyté a osušené mäso naklepeme, dochutíme soľou, korením a z oboch strán prudko opečieme na oleji. Vo výpeku opražíme nakrájaný fenikel, cuketu a cesnak. Zeleninovú zmes preložíme na pekáč, pridáme mäso, mierne podlejeme a zakryté pečieme asi 20 minút pri teplote 200 °C. Nakoniec odstránime pokrievku, posypeme strúhaným syrom a zapečieme doružova.

Hruška obyčajná

Pyrus communis

Hruška je opadavý listnatý strom, vyšľachtených bolo veľa odrôd. Dosahuje výšku 20 m, niekedy môže rásť ako ker. Solitérne plané stromy bývajú dlhoveké, dozrievajú sa na ovocný strom úctyhodných 300 a viac rokov, tvoria rozložité koruny a sú dominantami okolia. Pestované stromy sa režu a tvarujú. Kôra je tmavohnedá, listy majú dlhú stopku a vajcovitú až elipsovú čepeľ s jemne pílkovitým okrajom. V apríli a v máji je celý strom pokrytý bielymi kvetmi s veľkosťou 2,5 – 3,5 cm. Plody sú malvice rozmanitých farieb, rozličnej veľkosti, chuti a s rôznym časom dozrievania.

VÝSKYT: Pôvodný domov hrušky je pravdepodobne Kaukaz a centrálna Čína, odkiaľ už dávno prenikla do Stredozemia a odtiaľ ďalej do Európy. Naše voľne rastúce hrušky sú splnené formy pôvodne pestovaných stromov. Darí sa im v hlbokých, vlhkých a priepustných pôdach s dostatkom živín. Uprednostňujú teplejšie stanovišťa s nadmorskou výškou 200 – 400 m, často spojené s ľudskou činnosťou.

ČO, KEDY A AKO ZBIERAME: Letné odrody hrušiek zbierame v auguste, dajú sa konzumovať priamo, zavaťovať alebo sušiť. Jesenné hrušky dozrievajú koncom septembra – vhodne skladované vydržia do novembra. Neskoré zimné odrody znesú aj mráziky, preto sa môžu trhať až v októbri. Ak ich skladujeme pri konštantnej teplote 3 – 4 °C, vysokej vzdušnej vlhkosti (85 %), dobrom vetraní a v tme, vydržia až do februára. Listy určené na sušenie na čaj odtrhávame mladé, po odkvitnutí v máji a v júni, na kúpele kedykoľvek.

Kôru dnes už prakticky nepoužívame, kedysi sa zbierala z mladých jarných konárikov.

LUDOVÉ LIEČITEĽSTVO: Hrušky čistia črevá, pomáhajú pri žalúdočných ťažkostiach, majú močopudný a žlčopudný účinok, celkovo podporujú trávenie a ako jediné ovocie sú zásadité. Ludové liečiteľstvo odporúčalo varené hrušky ako podporný liek na cievy a činnosť srdcového svalu. Viažu na seba ťažké kovy, a pokiaľ sa im z tela nepodarí všetky odstrániť, aspoň ich zneutralizujú. Odvar z hrušiek (čerstvých alebo sušených) sa v minulosti podával pri horúčke alebo zimnici. Menej známe sú liečivé vlastnosti listov hrušky. Čaj z mladých lístkov pomáha rozpúšťať močové a žlčové kamene, je účinný pri zápaloch močových ciest a dezinfikuje močovú sústavu. Kôra stromu má antibiotické účinky vďaka arbutínu, ktorý sa z nej získaval dlhotrvajúcou procedúrou – drvením, varením, lúhovaním a macerovaním. Listy možno v zmesi využiť na prípravu sedacích kúpeľov, vhodné sú na umývanie poklesnutej maternice a konečníka.



RECEPT Čaj z listov hrušky (najlepšie planej)

1 hrst' čerstvých hruškových listov, 1 l vody

Umyté listy zalejeme vriacou vodou, pod pokrievkou lúhujeme 15 minút a precedíme. Popijame vlažný počas celého dňa po dúškoch. Má dezinfekčné a čistiace účinky na močové cesty a obličky, celkovo posilňuje a je vhodný pre rekonvalescentov.



ZO STARÉHO HERBÁRA

Hrušky požitie po jedle napraví ochabnutý žalúdok. A pečené pomôžu viac ako surové.

Užívaj plané alebo aj štepené hrušky, varené alebo sušené, zadržujú život, zastavujú červienku a zahusťujú stolicu.

Na pretrhnuté lono a prietrž [pruh]: Vezmi za dve hrste planých hrušiek, ktoré rastú v hájoch, koreňa árona o voľačo viac ako pol slepačieho vajca, hrušky pokrájaj a koreň rozdrv, na to nalej dve holby [1 holba = asi 8,5 dl] vody a var, až kým z toho nevyvríe polovica. Potom preced', trochu vytlač a pi. Čo ostalo, rozdrv a prilož ako náplast na roztrhnuté miesto [pruh]. Nezabudni však obsah prietrže najskôr vtlačiť do života [brucha].

Juraj Fándly, Zelinkár, Trnava
1793 (prepracované vydanie
Martin 1980)



Hruška obyčejná
Pyrus communis

HRUŠKY NIELEN V KUCHYNI: Hrušky nemajú v dnešnej kuchyni také postavenie, aké mávali ešte v 19. storočí, keď boli hruškové lekváre alebo pomleté sušené hrušky bežné každodenné pochúťky. Je to škoda, pretože napriek tomu, že sú sladké, zaradujú sa medzi zásadité potraviny a neprekysľujú žalúdok. Abatiša Hildegarda z Bingenu síce varuje pred jedením surových hrušiek, ktorého by sa mali vyvarovať najmä chorí ľudia, zato varené hrušky odporúča. Podľa nej ich treba povariť vo vode alebo usušiť na ohni na krížalky. Varené sú vraj ešte zdravšie ako sušené, často však ostanú ležať v žalúdku, pretože v ňom uvoľnia všetku hnilobu, čím súčasne podporujú dobré trávenie a hnilobu odvádzajú von z tela.

Z našej voľnej prírody poznáme planú hrušku, ktorá väčšinou rastie ako košatý osamelý strom v remízkach alebo na stráňach. Pôvod pestovaných hrušiek nie je celkom jasný, postupom času sa z niekoľkých desiatok planých druhov vyšlachtilo niekoľko tisíc odrôd, ovocinári rozoznávajú viac ako 3 000 (niektorí 5 000) sort. Svedčí to o veľkej obľúbenosti hrušiek. Jedia sa čerstvé, sušia sa z nich sladké krížalky (štiepky), vyrábajú sa z nich mušty, lekváre, kompóty, pálenka. Hneď po jablkách sú najvýznamnejšie pestované jadrové ovocie.



Hruškový kompót

hrušky, citrónová šťava, cukor, voda

Hrušky ošúpeme, rozštvrtíme a zbavíme jadrovníkov. Štvrtiny vhodíme do vriacej vody, do ktorej sme pridali šťavu z citróna, a chvíľku povaríme. Ak sú hrušky tvrdé, varíme ich domäkka, aby sa dali napichnúť na špajľu a samy z nej sklzli. Potom ich vyberieme a necháme vychladnúť. Ovocie naukladáme do pohárov, zalejeme prevareným cukrovým roztokom tak, aby bolo celé ponorené a pod viečkom ostal 1 cm voľného miesta, a pol hodiny sterilizujeme pri teplote 100 °C.



Hrušková polievka

500 g hrušiek, soľ, 125 ml smotany, 1 lyžica hladkej múky, cukor podľa chuti

Opadané hrušky ošúpeme, vykrojíme jadrovníky, podlejeme vodou a rozvaríme. Polievku osolíme, podľa chuti môžeme prisladiť, zahustíme smotanou rozmiešanou s múkou a ešte chvíľu povaríme. Polievku podávame v zime teplú, v horúcich letných dňoch chladenú s dolkou.



Šalát z hrušiek a paradajok

4 hrušky, 4 paradajky, soľ, citrónová šťava, 150 ml jogurtu, cukor podľa chuti

Umyté paradajky nakrájame na plátky, rozložíme ich na tanieriky, osolíme a pokvapkáme citrónovou šťavou. Na ne naukladáme mäkké hrušky nakrájané na plátky, posypeme cukrom a opäť pokvapkáme citrónovou šťavou. Do stredu šalátu dáme jogurt. Podávame ako ovocnú desiatu s pečivom alebo ako osviežujúci doplnok obeda.



Staročeská muzika

400 g hruškových krížaliek, voda, 2 lyžice cukru alebo medu, klinčeky, kúsok citrónovej kôry, 1 lyžica nastrúhaného perníka, hrozienka, orechy

Sušené hrušky zalejeme vodou a necháme do rána napučať, potom ich pomaly domäkka uvaríme s klinčkami, citrónovou kôrou, medom a s najjemno nastrúhaným perníkom. Odstavíme a pridáme hrozienka. Kompót podávame vychladnutý a posypaný strúhanými orechmi. Muzika bola tradičná súčasť českej štedrovečnej večere.

Ligurček lekársky

Levisticum officinale

Ligurček je trváca, 1 – 2 m vysoká mohutná bylina s dužnatým podzemkom a rozkonárenými koreňmi, ktoré sú na priereze čistobiele. Na dutej holej stonke vyrastajú veľké, až 1 m dlhé a dva- až trikrát perovito zložené stopkaté listy. Smerom nahor sa listy zmenšujú a sú sediace. Drobné bledožlté kvety sú usporiadané do okolíkov zložených z 10 až 13 okoličkov. Kvitne v júli a v auguste. Plody sú žltohnedé dvojnažky.

RECEPT

Ligurček proti obrne



1 diel koreňa ligurčeka,
1 diel ľubovníkovej
vňate

Pri miernejšom priebehu najrozličnejších ochrnutí je vhodné dlhodobo tri razy denne piť za pohár záparu z ligurčeka a ľubovníka. V lete sa môžu postihnúť miesta raz denne alebo každý druhý deň obložiť čerstvými podrvenými margarétami, v zime teplými obkladmi z odvaru ligurčeka a ľubovníka.

VÝSKYT: Ligurček pochádza z hornatých území Strednej Ázie, Afganistanu a Iránu, zdomácnel však aj v ďalších častiach Eurázie od Španielska až po Ural a Kaukaz, prenesený bol aj do Severnej a Južnej Ameriky. U nás splnieva v okolí ľudských sídel, na rumoviskách a skládkach, častejšie v podhorských a horských oblastiach. Bežne sa pestuje ako bylina využívaná v liečiteľstve a v kuchyni.

ČO, KEDY A AKO ZBIERAME: V medicíne sa používa podzemok s koreňmi, niekedy plody, na kuchynské účely sa zbiera vňať. Podzemok zbierame na jeseň z dvojrôčnych či trojrôčnych rastlín. Rýchlo ho umyjeme, korene hrubšie ako 3 cm pozdĺžne prerežeme a sušíme na lieskach pri teplote do 40 °C. Uskladníme ich tak, aby neplesnivali a nenapadal ich hmyz, najlepšie v papierových vrecúškach.

Vňať zbierame čerstvú prakticky kedykoľvek počas vegetačného obdobia, na sušenie je najlepšie zrezávať ju do začiatku kvitnutia v júni a v júli. Plody sa zbierajú iba na ďalšiu úpravu na získavanie éterického oleja.

ĽUDOVÉ LIEČITEĽSTVO: Čerstvá aj sušená vňať ligurčeka sa bežne užíva ako prísada do jedál, okrem vynikajúcej chuti má aj pozitívne zdravotné účinky. Napomáha trávenie, podporuje vylučovanie tráviacich štiav vrátane žlče a zmierňuje bolesti pri nadmernej plynatosti. V lekárstve sa uplatňuje najmä podzemok s koreňmi. Má výrazné diuretické účinky, preto sa užíva pri zápale dolných močových ciest a močového mechúra. Keďže vedie k zvýšenému vylučovaniu tekutín, zmierňuje opuchy. V listoch sa nachádza rutín, ich konzumácia teda prospieva cievam. Zmierňuje menštruačné bolesti.

Zvonka pomáha ako prísada do posilňujúcich kúpeľov a kúpeľov na uvoľnenie svalov aj pri zle sa hojácich ranách. Obklady z odvaru zmierňujú nervové ochrnutie.

Pri kataroch dýchacích ciest sa môže inhalovať.

ZO STARÉHO HERBÁRA



Tomu, čo omdlel
a nehovorí, treba šťa-
vou z ligurčeka natie-
rať ústa alebo mu ju

do nich naliať. Je to vyskúšané.

Ligurček uvar v bielom víne, vyháňa moč, piesok, kameň a ženskú chorobu a ženám pomáha k plodnosti, ak ustavične užívajú jeho koreň.

*Juraj Fándly, Zelinkár,
Trnava 1793 (prepracované
vydanie Martin 1980)*

Ligurček lekársky
Levisticum officinale



LIGURČEK NIELEN V KUCHYNI: Ligurček sa niekedy nazýva aj „zelené maggi“, pretože má veľmi výraznú chuť a v polievke dokáže skutočné maggi nahradiť. Pri výrobe polievkových koreninových zmesí tvorí ich významnú súčasť. V kuchyni sa používajú najmä čerstvé listy, pre domácnosť často vystačí jedna rastlina v záhrade, pretože ligurček je mohutná bylina a vďaka silnej aróme stačí na prípravu jedla iba niekoľko lístkov. Ak má vhodné stanovište v tieni, doživa sa aj 15 rokov. Dokonca sa dá pestovať v hlbokom a dostatočne veľkom črepníku na balkóne, rastlina potom, samozrejme, nie je taká mohutná, ale zato je čerstvá a stále k dispozícii. Sušený ligurček nemá už takú silu ani arómu. Okrem polievok ním ochucujeme omáčky, mäso – najmä jahňacie a hovädzie –, šaláty, syry, plnky, nátierky, zemiaky. Ako korenie sa niekedy využívajú aj mleté semená. Stonky sa môžu kandizovať a uplatniť v cukrárstve podobne ako stonky archangeliky. Korene sa v minulosti pridávali do polievok namiesto zeleru, ešte i dnes sú cenené aj v medicíne.



Ligurčeková polievka so žltkom, dobrá najmä pre ženy

250 ml slepačieho vývaru, 250 ml bieleho vína, 2 lyžice smotany, 2 lyžice čerstvého nasekaného ligurčeka, 1 vajce, soľ

Vo vývare rozmiešame žltok a smotanu, uvedieme do varu, vlejeme víno, podľa potreby osolíme a vložíme ligurček. Krátko prevaríme a podávame so sendvičom. Polievka posilňuje, pomáha vyvolať menštruáciu a tlmí premenštruačný syndróm. Odporúča sa jesť v druhej polovici cyklu.



Domáce maggi

1 l nakrájanej ligurčekovej vňať (listy aj stonky), 2 lyžice soli, olej

Dobre umytú a osušenú ligurčekovú vňať nasekáme na veľmi malé kúsky a premiešame so soľou. Pridáme lyžicu oleja, zamiešame a necháme pol hodiny odpočívať. Potom zmes natlačíme do pohárov 1 cm pod okraj. Zvyšok doplníme olejom a dáme do chladničky. Pri skladovaní sa uvoľňuje šťava, ktorou sa dá nahradiť kupované maggi. Zelená hmota sa pridáva do jedál pri varení.



Tvarohový krém s paradajkami a bylinkami

500 g mäkkého tvarohu, 100 g masla, 125 ml šľahačky, 2 paradajky, 100 g zmesi nasekaných bylín (petržlenová vňať, pažítka, ligurček v pomere 2 : 2 : 1), soľ

Obloženie: paradajky, šalátová uhorka, žltok uvarený natvrdo

Maslo vyšľaháme do penista, pridáme tvaroh rozmiešaný so šľahačkou, sparené, ošúpané a prelisované paradajky. Premiešame a vyšľaháme na jemný krém. Nakoniec vmiešame bylinky. Podľa chuti osolíme a dáme vychladiť. Na tanieriku dozdobíme paradajkami nakrájanými na mesiačiky, kolieskami uhorky a posypeme postrúhaným žltkom. Podávame s pečivom.



Zemiaky s ligurčekom

1 kg zemiakov, 5 lístkov ligurčeka na varenie, 5 lístkov na posypanie, maslo, soľ

Ošúpané, umyté a nakrájané zemiaky dáme variť do osolenej vody, namiesto rasce pridáme čerstvý ligurček, uvaríme domákka a zlejeme. Na tanieri ich posypeme čerstvými nasekanými lístkami ligurčeka a podľa chuti polejeme maslom. Podávame ako prílohu k zelenine alebo k syrom, najlepšie tak vynikne bylinková príchuť zemiakov.