




## *AKO UCHOVAŤ POTRAVINY ČO NAJDLHŠIE?*

**Na úvod si musíme položiť dve otázky:**

1. Ako uchovať potraviny čo najdlhšie čerstvé?
2. Ako ich skladovať tak, aby sme ich chránili pred pokazením?

- Pečené mäso najlepšie uchováme čerstvé, ak ho studené zabalíme do pergamenového papiera a dáme do chladu medzi dve kovové misky. Surové mäso nakrátko uchováme čerstvé a neporušené, ak ho zabalíme do utierky namočenej do octu. Vhodné je tiež uložiť ho do kameninového hrnca s priliehajúcim vekom. Treba ho dať na chladné miesto alebo do prievanu. Surové mäso nikdy neumývame ani neutierame mokrou handrou, vždy ho umyjeme až tesne pred prípravou.
- Vajcia pretrieme slaninkou a kladieme na policu. Vydržia čerstvé niekoľko týždňov.
- Teľacinu a baraninu môžeme kratší čas uchovávať v mlieku.
- Chlieb vydrží dlho čerstvý v hlinenej nádobe, ktorú zakryjeme veľkým, vlhkým, vyžmýkaným uterákom.
- Hlávkový šalát umyjeme, položíme na sito lístkami nahor a dáme do chladu.
- Zeleninu skladujeme v uteráku, ktorý sme namočili do slanej vody a vyžmýkali. Takto zabalenú ju ukladáme na chladné dlaždice.
- Koreňovú zeleninu skladujeme v polohe, ako rastie, čiže vo vertikálnej.



**K** EĎ SA ZOBÚDZA PRÍRODA, PRICHÁDZA JAR. ROČNÉ OBDOBIE, KTORÉ MÁME NAJRADŠEJ ZO VŠETKÝCH, PRETOŽE ZAČÍNAJÚ KVITNÚŤ VOŇAVÉ BYLINKY A RASTLINY, PRESTÁVAME JEŠŤ ZÁSOBY ZO ZIMY A PO DLHOM ČASE SA DOSTANÚ NA RAD ČERSTVÉ SUROVINY PLNÉ CHUTI A VITAMÍNOV. VYZUŽÍ SI TOPÁNKY, BEHAŤ PO VOŇAVEJ ZAROSENEJ ZELENEJ TRÁVE A PRITOM ZBIERAŤ MLADÚ PŔHLAVU ČI MEDVEDÍ CESNAK, TO JE NIEČO PRE NÁS.

OD SNEŽIENOK  
DO JANA

VYZERÁ EXOTICKY A NÁROČNE, NO PRITOM JE VEĽMI JEDNODUCHÁ, DOMÁCA A VOŇAVÁ.  
ÚŽASNE VOŇAVÁ.

# HUBOVÁ POLIEVKA S INDIÁNSKOU RYZOU

- 1 ŠÁLKA INDIÁNSKEJ (DIVOKEJ) RYZE
- 1 VEĽKÁ CIBUĽA
- 4 STOPKY MLADÉHO ZELERU
- 1/2 KG ČERSTVÝCH HÚB
- 2 STRÚČIKY CESNAKU
- 1 ČL OREGANA
- 1 ŠÁLKA BIELEHO VÍNA
- 1 BOBKOVÝ LIST
- 4 ŠÁLKY ZELENINOVÉHO VÝVARU
- 2 ČL MLETÉHO ROZMARÍNU
- 1 ŠÁLKA RYŽOVÉHO MLIKA
- 1 PL CITRÓNOVEJ ŠŤAVY
- 2 ČL MORSKEJ SOLI
- 1 PL OLIVOVÉHO OLEJA

Do hrnca nasypeme umytú indiánsku ryžu, pridáme 1 ČL soli a privedieme do varu. Varíme asi 30 minút, kým ryža takmer nezmäkne. Uvarenú ryžu zlejeme.

Medzitým si pripravíme zvyšok polievky. Do hrnca nalejeme olej, pridáme nakrájanú cibuľu, najemno nastrúhaný mladý zeler, 1/2 ČL soli a opekáme 3 – 5 minút, kým cibuľa nie je sklovitá. Znížime stupeň varenia a za stáleho miešania prisypeme huby a zvyšnú 1/2 ČL soli. Dusíme minimálne 10 – 15 minút, kým huby nepustia šťavu a nezhnú.

Podlejeme vývarom. Pridáme pretlačený cesnak a oregano. Zvýšime stupeň varenia a zalejeme vínom. Zamiešame a opäť povaríme.

Na záver vhodíme bobkový list, pridáme rozmarín, rastlinné mlieko a uvarenú indiánsku ryžu. Varíme ešte približne 10 minút, kým polievka nezhustne podľa našich predstáv. Vmiešame citrónovú šťavu a prisolíme podľa potreby.



NIE JE NIČ LEPŠIE, AKO PRIPRAVIŤ SI DOMÁCI CHLIEB. JE TO JEDNODUCHÉ A RÝCHLE. A ČO JE NAJDŔLEŽITEJŠIE – VIETE, ČO JETE. VERZIÍ JE NIEKOĽKO, NÁŠ OBLÚBENÝ JE S ORECHMI, SO SUŠENÝMI SLIVKAMI, S OŠKVARKAMI, OLIVAMI, SO SUŠENÝMI PARADAJKAMI A NAJNOVŠIE SME VYSKÚŠALI S RESTOVANOU CIBULOU.

# DOMÁCI CIBULOVÝ CHLIEB

- 500 G NAHLADKO MLETEJ CELOZRNNEJ ŠPALDOVEJ MÚKY
- 330 ML VLAŽNEJ VODY
- 1 ČL MEDU
- 1/2 KOCKY DROŽDIA
- 1,5 ČL MORSKEJ SOLI
- 200 G ČERVENEJ CIBULE

Do misky dáme múku a soľ. Do vlažnej vody rozmrvíme droždie a med, premiešame a necháme chvíľku postáť. Pridáme k suchej zmesi a všetky suroviny na chlieb dôkladne miesime, kým sa cesto neoddeľuje od misky. Na olivovom oleji orestujeme nadrobno nakrájanú cibuľu. Stiahneme z ohňa a necháme vychladnúť. Pridáme k cestu a premiesime. Pod čistou utierkou a perinou necháme kysnúť 1 hodinu. Rúru predhrejeme na 200 °C, cesto vyberieme z misky, vyformujeme bochník a položíme na plech vystlaný papierom na pečenie. Necháme postáť pri izbovej teplote. Vložíme do rúry a pečieme 50 minút. Po vybratí pokvapkáme studenou vodou, aby kôrka veľmi nestvrdla.

## JEM INÉ TIP:

*Kváskový chlieb je jednoznačne najzdravší. No musíme si uvedomiť, že o kvások sa treba pravidelne starať. Kímiť ho, rozprávať sa s ním, piecť z neho chlebík a následne ho zjesť alebo rozdať kade-tade. Ak si to predsa len chcete vyskúšať, tu je jednoduchý návod pre zanietencov. Čítajte ďalej.*

