

# Podzim na talíři



## Nepoškoditelná řepa

Plodina, která je pro někoho chuťově možná trochu složitá, ale za to ji můžeme označovat za malou zásobárnu zdraví. Že si ji netroufnete pozřít? Možná by to stálo za pokus, protože pokud třeba patříte mezi holky, které mají problematickou pleť nebo suché vlasy bez lesku, tak je řepa ideálním řešením. Také výrazně podporuje správné trávení v našem těle a její sytě červené barvivo rozšiřuje a posiluje věnčité tepny. Jednoduše je léčivá, což potvrzuje fakt, že už ve starém Římě ji používali především jako léčivo a jen skromně jako běžnou potravinu.

### Nezdrácní dobroty z řepy

- **Řepný burger** – skvělá alternativa masového karbanátka pro všechny vegetariány, ale i pro milovníky zdravých pochoutek. Jak by vám chutnal červený „hambáč“?
- **Fresh** – fresh je v podstatě zeleninová nebo ovocná šťáva, kterou si do těla dodáte potřebnou energii například na podzim, kdy většinu lidí pohlcuje únava. Kdo nezkusil, asi neuvěří, že šťáva z řepy v kombinaci s jablečnou a mrkvovou je prostě výtečná, mňam.
- **Domácí chipsy** – řepu nakrájete asi na 2 mm silné plátky a pak si ji na rozpáleném oleji osmažíte. Je to zajímavější varianta klasických chipsů a k podzimnímu mísaní u oblíbeného filmu se hodí dokonale.
- **Tip IN!** Pečená řepa se špenátem a sýrem feta: Červenou řepu oloupeme a nakrájíme na plátky. Ty vyskládáme na pekáček, posolíme, opepříme, zalijeme dvěma lžicemi oleje a přidáme pár snítek tymiánu. Pečeme v troubě 40 minut. Poté navrch vyskládáme vrstvu čerstvých listků špenátu a nakonec vrstvu rozdrobeného sýru feta. Přelijeme lžící oleje a lžící octa a dáme ještě na 15 minut dopéct.



## Neohrožená dýně

Jestliže jste se podívaly nad množstvím vody v jablčích, tak si podržte klopbouky, protože v dýni je vody celých 90%. Proto je také vhodná například k uhašení žízně. Pokud vám dýně svými tvary připadá tak trochu jako z jiného světa, nejste daleko od pravdy, jelikož za její pravlast je považováno jihoamerické Peru, pro nás Evropany dálka předaleká. V dužině dýně se nachází široká paleta vitaminů, jejichž zkratky pojmom snad celou abecedu, ovšem výjimečná v rámci vitaminů jsou také dýňová semínka. Ta obsahují zinek, který výborně napomáhá hojení ran, podporuje imunitu a léčí ekzémy.

### Co jste o dýni nevěděly

- Rekordní dýně, kterou se podařilo vypěstovat v Americe, vážila podobně jako menší auto, a to 911 kg.
- Velikosti této plodiny využil v roce 1950 i Walt Disney a posadil svou pohádkovou Popelku do vykouzleného dýňového kočáru.
- Nejpozoruhodnější z dýní je dýně špagetová, jejíž dužina se po uvaření rozpadá na jednotlivá vlákna, která vypadají jako špagety.
- **Tip IN!** Polévka z dýně Hokaldó: Dýni vydlabeme a nakrájíme na čtvrtky, v pekáči ji posolíme, přelijeme troškou olivového oleje a přidáme 5 stroužků česneku. Pečeme v troubě na 190 °C 40 minut. V hrnci si osmažíme cibulku, přidáme propečenou dýni i s česnekem, zalijeme vývarem nebo vodou a necháme 15 minut povařit. Poté rozmixujeme a případně zředíme vodou.

Představujeme vám tři super podzimní plodiny, které stojí za to jíst minimálně v podzimním období. Nejen že budete plné energie, která se začátkem školního roku vždycky hodí, ale také si můžete výborně pochutnat na vlastnoručně uvařených dobrotách.



## Jablečné mámení

Stará lidová moudrost praví: „Jedno jablko denně a nepotřebujete lékaře.“ Nejzdravější je sice v syrovém stavu, ale dnes si můžeme jablko vychutnat na mnoho způsobů. Zajímavé je, že každé jablko obsahuje až 85% vody. Co víc, nepřiberete po něm, i když se zdá sladké jako cumel. Jeho skutečný obsah cukru je totiž velmi nízký. Jeden z jablečných receptů, který upoutá už jen svým názvem, jsou „jablka v županu“. Pokud se v kuchyni nestydíte experimentovat, můžete touto hravou pochoutkou potěšit mlsný jazyk třeba svých rodičů. A nebojte, váš župan na to není potřeba.

### Jablka v číslech

- Jedna jablkoň může plodit i více než 100 let.
- 2. 1. října není jen tak obyčejný den, slavíme Den jablek.
- Pokud rozlišujete jablka jen na červená, zelená a ta zvláště strakatá, pak máte co dohánět, protože rozeznáváme na 20 tisíc známých odrůd.
- V České republice máme jablka opravdu rádi, proto není divu, že jich ročně spotřebujeme v průměru až 25 kilogramů na osobu.
- **Tip IN!** Smažené jablečné kroužky: Oloupeme si 3 jablka, vykrojíme jadřinec a nakrájíme na půlcentimetrové kroužky. Najemno si nameleme 80g vlašských ořechů a promícháme s 80g strouhanky. Kroužky obalíme v hladké mouce, potom ve vejci a ořechové směsi, vložíme do rozpáleného oleje a smažíme po obou stranách dozlatova. Na závěr můžeme bohatě pocukrovat a posypat mletou skořicí.