

rodina Bartoková

Hruškový lekvár

1 kg hrušiek
10 dkg postrúhaného zázvoru
1 citrón šťava
350 g cukor

Plnené feferónky

Budeš potrebovať guľaté feferónky, najlepšie červené, lebo tie vo fľaši krajšie vyzerajú. Potom nálev zo Zelka, med, hrozienka a očistené strúčiky cesnaku. A samozrejme čas a chuť. Umyté feferónky vydlabeme, naplníme hrozičkami a strčíme do každej strúčik cesnaku, ako stopku. Ak sú strúčiky cesnaku príliš veľké, prekrojíme ich tak aby sa do feferónky vošli. Takto vyfintené feferónky poukladáme úhľadne do malých širších pohárikov. Zalejeme nálevom zo Zelka a do každej fľaštičky pridáme za lyžicu medu. Ak nechceme byť takí rozšáfní, lebo však med nie je lacný, pridáme medu len za lyžičku. Poháre uzavrieme a dáme sterilizovať, tak ako uhorky. Túto pikantnú maškrtu oceníme najmä v lete pri grilovačkách.

Hruškové čatní alias Staroprešporská maškrtka k mäsu

Kilo hrušiek pokrájaj na kocky a daj dusiť do rajnice s veľkou cibuľou pokrájanou na fúzy a hlávkou obieleného cesnaku. Keď rajčiaky s cibuľou pustia šťavu, pridaj k nim po dve kávové lyžičky mletej škoric, mletého ďumbiera, mletého čierneho korenia, polievkovú lyžicu soli a po kávovej lyžičke sladkej a štiplavej mletej papriky. Dve mäsité červené papriky pokrájaj na tenké rezančeky a pridaj k rajčiakom. Keď sa všetko varí vo vlastnej šťave, vlej do toho štvrtlitrový hrnček vinneho octu rovným dielom zmiešaného s bielym vínom. Pridaj päť deka hrozičiek pol dňa máčaných vo víne. Prisyp štvrt kila cukru a tri minúty prudko var. Potom rajnicu odstav z ohňa a zaváraninou v nej plň poháriky. Pevne uzavri. Ak nemáš hrušky použi zelené rajčiaky.

rodina Tatarová

Kuskusový šalát so zeleninou a feta syrom

Uvariť kuskus. Na 250 g kuskusu 300 ml vriacej vody, pridať trocha soli, 2 PL olivového oleja alebo masla, trocha čierneho korenia, zamiešať, prikryť pokrievkou a nechať odstať 10 minút. Premiešať vidličkou do odstránenia hrudiek.

Nakrájať uhorku, paradajky bez jadierok, zelenú časť jarných cibuliek, červenú cibuľu na kolieska, čierne a zelené olivy, ľadový šalát, petržlenovú vňať, čerstvo opražené kuminové semiačka, čerstvo opražené píniové jadierka. Je chutné pridať nasekané listy mäty. Pridať na kocky pokrájaný feta syr.

Zálievka: 1 a pol PL Dijon horčice, 1 PL medu, 1 citrón, pol hrnčeka olivového oleja. Zmiešať kuskus, nakrájanú zeleninu, feta syr a zálievku.

Janovske pesto:

30-40 g bazalky
hruba morská sol

1 menší strúčik cesnaku
2 lyžice líniových orieskov
1 lyžica syra pecorino
3 lyžice nastruhaneho parmazanu
150 ml panenskeho oleja

Bazalkove listy umyt a ususit. Potom mixovat v mixeri (robote) - doooooost zle sa to mixuje, pomoze ta hruba morska sol a oriešky. Piniove oriesky zlahka oprazit na suchej panvici, nechat vychladnúť. . Pridat do mixera syry, cesnak, oprazene piniove oriesky, postupne pridavat olej.

Zapekaná cukina s pestom a paradajkami

Do zapekacej misky na kolieska pokrývať cukinu, trocha posoliť. Každé koliesko cukiny potrieť pestom a dať koliesko paradajky. Paradajky trošku posoliť a položiť plátky syra Grana Padano a dať zapieť .

Baklažánová nátierka (Baba Ghanoush)

veľký baklažán – upieť v rúre na 200 stupňoch (asi 40 minút) a ošúpať
½ šálky citrónovej šťavy
pol šálky Tahini pasty
2 pretlačené strúčiky cesnaku
pol čajovej lyžičky soli
posekané mäťové alebo petržlenové lístky + olivový olej s kajanským korením na ozdobu

Tahiny pasta - objem cca 1/2 l - pre cca 8 osôb

- 3/4 šálky sezamových semienok - oprazit cca 5 min do jemne zlatova na strednom ohni
- 1 a 1/2 citróna - šťava - cca 3-4 PL
- 4 PL olivového oleja
- 1 ČL - cumín
- 1 ČL soľ
- 3 strúčiky cesnaku - pretlačený
- (namiesto cesnaku je možné dať čerstvú chili papričku - indický variant)
- petržlenová vňať - za hrst'
- cca 1/2 šálky vody - pridať podľa potreby na požadovanú hustotu - omáčka by mala byť stredne hustá aby sa s ňou dalo poliať ale netiekla

Všetko dať do mixéra a zmixovať na jemnú omáčku - dochutiť soľou a citrónom podľa potreby.

Hanka Sekulová

Hankine recepty nájdete aj na jej webe <http://www.prirodne-zahrady.sk/tipy-a-recepty>

Púpavová káva

Púpava lekárska - veľa ľudí ju v záhrade nemusí, ja naopak si ju pestujem :-). Všetky časti tejto skromnej a nenáročnej rastlinky sú liečivé. Hlavne pre žlčník, pečeň, a celkové prečistenie organizmu.

Ako teda na liečivú kávu z koreňa púpavy? Popíšem, ako som ju robila:

Na jeseň, keď je v koreňoch rastlín kumulovaných najviac sily a živín, som malou lopatkou na záhrade vydlabala koreň púpavy, ako najhlbšie to išlo. Púpava má veľmi dlhý, silný koreň, často mi zvyšok zostal v pôde - nevádi, na jar vyraší nová rastlinka.

Korene som odrezala, dôkladne poumývala a narezala na menšie kúsky. Kúsky koreňa som dala sušiť na malý plech na radiátor (dá sa sušiť aj v trúbe na menšej teplote, alebo v sušičke).

Po vysušení som koreň pražila na sucho na panvici. Stále som premiešavala, aby nezhorel. Stačilo približne 5-7 minút na strednej teplote, kým sa kuchyňou nezačala šíriť príjemná vôňa.

Upražené korene som najskôr nahrubo podrvila v mažiariku a potom ešte domlela vo foodprocesore na skoroprášok.

Káva bola pripravená, odložila som ju do sklenenej nádoby.

Prišla chvíľa skúšky... Nasypala som za čajovú lyžičku "kávy" do šálky, zaliala som ju vriacou vodou a nechala chvíľu vylúhovať. Výluh som preliala cez papierový filter, aby som si nekazila chuť kúskami usadliny. "Káva" mi chutila, pripomínala mi trochu meltu. Púpava ako rastlinka je horká, čiže aj púpavová káva má horkú chuť (ako káva nie?).

Vedomie, že totuto kávou si nepokazím tlak, srdce, žalúdok ani iné prepotrebné orgány, naopak že ich ešte budem aj liečiť, som prepáčila rastlinke, že mi neponúkla "talianske presso" :-D. Treba vyskúšať, púpava rastie skoro všade a bez námahy...

Žihľavová polievka

Žihľava, alebo prhľava po novšom...každý ju pozná. Ako ďalšia z mojich obľúbených - liečivá všestraná rastlinka ktorú väčšina likviduje ako prhľivú burinu. Rastie hlavne tam, kde je v pôde viac dusíka.

Málokto vie, že okrem liečivých prečisťujúcich čajov je jedlá a dajú sa z nej pripraviť chutné a zdravé jedlá. Pripravuje sa podobne, ako štandardný špenát. Ako napríklad táto žihľavová polievka.

Prhľavu nazbierame, ale iba mladé rastlinky, alebo zo starších najmladšie vrcholky. Poriadne umyjeme, obaríme horúcou vodou (alebo necháme postáť v hrnci s vodou) aby nás prestala prhliť, posekáme a pripravujeme celkom ako špenátovú polievku.

Nakrájanú cibuľku opečieme do sklovita, pridáme posekanú umytú prhľavu, pretlačený cesnak, osolíme, zalejeme vodou a varíme do mäkka. Keď je žihľava mäkká, všetko rozmixujeme ponorným mixérom, pridáme smotanu na šľahanie zahustenú trochou múky (ja dávam špaldovú). A je hotovo :-), môžeme obedovať.

Opekané topinambury

Topinambur, alebo ľudovo nazývaná slnečnica hľuznatá. Ďalšia známa jedlá liečivka, ktorá si vďaka svojej nenáročnosti rástť všade a bez akejkoľvek pomoci prisúdila zaradenie medzi invázívne rastliny. Treba ju držať na uzde. Statná rastlina, s veľmi peknými kvetmi do vázy a pre opeľovače. Vďaka obsahu inulínu je liečivá a cukrovku. Liečivá je celá, z vňate a lístkov sa robia čaje a hľuzy sa používajú a pripravujú podobne ako zemiaky. Dnešný recept je na opekané hľuzy topinambury.

Hľuzy topinamburov vykopávame na jeseň, alebo aj celú zimu - vydržia totiž lepšie v pôde, ako v pivnici. Pokiaľ nie je pôda premrznutá, dodajú nám čerstvú zeleninu priamo zo záhrady. Hľuzy sa dajú jesť aj surové, chutia trochu ako cukrová repa pomiešaná s kalerábom.

Ako si pripraviť teda opekané topinambury? Vykopeme si čerstvé hľuzy (alebo vyberieme z mrazničky umyté, nakrájané), umyjeme od hlíny (treba použiť aj kefku), pokrájame. Nešúpeme, to by sme sa zbláznili...

Pokrájané a umyté posolíme, dochutíme (ja dávam cesnak, soľ, a bylinky). Pokiaľ si neželáme vedľajšie meteo dôsledky jedál z topinamburov, pridávam do nich ešte veľa vňate satirejky horskej (zmierňuje následné nafukovanie :-)). Opekáme na olivovom oleji buď na panvici ak je nás málo hladošov, alebo na pekáči v trúbe pri väčšom počte stolovníkov.

Domáce ríbezľové víno

- Na 1 liter ríbezľovej šťavy (červené ríbezle je najlepšie doplniť kvôli chuti aj trochou čiernych ríbezlí) dáme
- 2 litre vody a
- 1 kg kryštáľového cukru (my dávame hnedý trstinový nerafinovaný),

ďalej potrebujeme

- kvasinky (vyrábame sami z hrozienok),
- gumenú hadičku (dostať aj v akvaristike),
- sklenený pohár (najlepšie sú také na utopence, dostať v Metre 5 alebo 8 litrové,
- korkový štupeľ,
- vosk na utesnenie korkového štupeľa a hadičky, štamprlík),
- mlynček na mäso alebo kvalitný odšťavovač.

Obraté ríbezle premyjeme. Pomelieme aj so stopkami v mäsovom mlynčeku alebo odšťavovači tak, aby sme zbierali hustú šťavu. Odpad zo šupiek, stopiek a jadierok má zostať skoro suchý, aby sme vyťažili čo najviac šťavy.

Získanú šťavu dáme do veľkej nádoby, pridáme vodu a cukor. Dobre premiešame, aby sa cukor úplne rozpustil. Pridáme kvasinky z hrozienok, ktoré sme si pripravili deň vopred.

Zmes šťavy, vody, cukru a kvasiniek nalejeme do sklenených nádob (ak máte demižóny tak do demižónov), vyduchotesne uzavrieme korkovým štupeľom do ktorého sme dali gumenú hadičku (kto má sklenený bublák dá samozrejme do štupeľa bublák). Hadičku opäť utesníme (páskou, voskom...). Koniec hadičky umiestníme do priesvitného štampríka do ktorého sme naliali vodu. Je to po domácky vyrobený bublák - keď sa podarí rozbiť štamprík, nahradíme ho ľahko v domácnosti iným :-D (ako sa stalo aj nám).

Nádobu (demižón) umiestnime do pivnice na niekoľko týždňov.

Martina Čechovičová

Cviklový šalát so syrom

3 hlavičky čerstvej cvikle
 100 g mrkva
 100 g zelený vylúpaný hrášok
 3 – 4 sterilizované uhorky
 0,5 dcl olivový olej
 soľ podľa chuti
 mleté čierne korenie podľa chuti
 100 g tvrdého syra v celku.

Cviklu uvaríme vo vode približne hodinu až hodinu a pol, podľa veľkosti hlavičiek (môžeme aj upiecť v rúre, zabalenú v alobali) . Necháme vychladnúť, ošúpeme a nastrúhame na hrubom strúhadle.

Mrkvu nakrájame na kocky a spolu s hráškom povaríme do mäčka a necháme vychladnúť. Uhorky si pokrájame na kocky a spolu s vychladnutou mrkvou a hráškom pridáme k nastrúhanej cvikle.

Pridáme olivový olej, soľ, korenie, celé premiešame a necháme postáť na chladnom mieste, aby sa chute prepojili.

Pred podávaním posypeme nastrúhaných syrom. Vhodné ako samostatné hlavné jedlo, alebo ako príloha k mäsu.

Mrkvový koláč

1 a ½ hrnčeka kryštáľového cukru
 4 vajička,

0,1 l olej,
0,1 l mlieka
1 kávová lyžička mletej škorice
4 hrnčeky nastrúhanej mrkvy, 1 hrnček nastrúhaných orechov,
1 hrnček špaldovej múky, 1 hrnček polohrubej múky
štipku soli
1 kypriaci prášok do pečiva, 2 kávové lyžičky sódy bikarbóny

Na polevu: 1 nátierkové maslo, 100 g obyčajné maslo,
1 hrnček práškového cukru

Vajíčka vymiešame s cukrom, pridáme olej, mlieko, škoricu, mrkvu, orechy, múku, prášok do pečiva a sódu bikarbónu.

Všetko premiešame a vylejeme na plech, ktorý sme vopred vymastili maslom a vysypali múkou.

Pečieme približne 25 minút pri teplote 180 stupňov.

Suroviny na polevu zmiešame. Po vychladnutí koláča natrieme polevu a posypeme nasekanými orechmi.

Radová Lýdia a Beata

Fazuľová kaša

Očistenú, umytú strakatú fazuľu, my doma 1kg, namočíme, najlepšie cez noc, v dostatočnom množstve vody.

Napučanú fazuľu preložíme do tlakového hrnca, zalejeme čistou vodou a uvaríme do mäkka. Uvarenú fazuľu popučíme tým vlnkovým „pučidlom“ na zemiaky. Pridáme 2KL soli, 500g umytých a scedených jačmenných krúpov Perlička. Za stáleho miešania varíme ešte približne ½ hodiny.

Podávame ako hlavné jedlo, poliate domácim husacím, alebo kačacím tukom, alebo aj bravčovou masťou a posypané surovou nakrájanou cibuľou.

Nám veľmi chutí čerstvá, ale aj prihrievaná.....je to pochúťka hlavne v zimnom období pre širokú rodinu. Chalániovci si ju do Ivanky priniesli od Hlohovca (Dolné Otrokovce, Merašice)

Gabika Šticová

TATÁRSKA OMÁČKA Z CUKÍN

2 kg očistených cukín, 3 akékoľvek papriky, 1 väčšia cibuľa, 1 -2 ks feferónky, 1 malý zaváraný chren, 5 strúčikov cesnaku.

Zeleninu nakrájať, zaliať vodou a uvariť do mäkka. Zmes scediť, nechať vychladnúť a rozmixovať.

Potom pridať:

300 ml oleja, 100 ml octu, 100 g kryštálového cukru, 2 PL plnotučnej horčice, 4 čajové lyžičky soli, 1 čajovú lyžičku mletého korenia.

Dobre premiešať, naplniť menšie poháre, uzatvoríme a dáme na 10 min. sterilizovať. otočíme hore dnom a necháme do rána prikryté vychladnúť.

(vychádza cca 6-7 malých pohárov)

Hroznová marmeláda

3 kg hrozna, 200 ml vína (podľa hrozna buď biele alebo červené) ak použijeme mix hrozna uprednostníme červené víno.

hrozno umyjeme, odstopkujeme, zalejeme vínom a pri miernej teplote rozvaríme. Prelisujeme a pridáme :

1 kg kryštálového cukru, vanilkový cukor a takú 1 čajovú lyžičku škoric (alebo podľa chuti)

Necháme odpariť vodu, naplníme do menších pohárikov , otočíme hore dnom a zakryté necháme vychladiť.

(vychádza cca 5-6 malých pohárov)

Cukinový džem s ananásom

2 kg očistenej a nakrájanej cukiny, 1 veľká konzerva krájaného ananásu, šťava z 2 citrónov, kryštálový cukor podľa chuti, vanilkový cukor a trocha rumu

Cukinu zalejeme ananásovou šťavou a šťavou z citróna a varíme do mäkka. Pridáme kúsky ananásu, ešte aspoň 5 min. necháme vriieť a rozmixujeme. Pridáme cukor podľa chuti, vanilku a rum. Chvíľu povaríme aby zmes bola hustá, naplníme malé fľaše a obrátené hore dnom necháme vychladiť.

Džem je výborný na koláče, vianočku a palacinky.

Džem z celých citrónov

1 kg citrónov, voda, 1 kg kryštálového cukru (1/2 kg hnedého a ½ kg biele cukru), 1 Gelfix 2:1, 2 ČL kyseliny citrónovej

Celé citróny umyjeme, dáme do hrnca, zalejeme vodou a dáme na 3 dni do chladničky. Vodu vymieňame dva krát denne. Na 4 deň vodu zlejeme, citróny pokrájame (posekáme) na kúsky aj s kôrou, jadierka odstránime. Zalejeme **2 ½ l studenej vody** a opäť dáme na 24 hodín do chladu. Potom na miernom ohni za občasného miešania varíme prikryté 40 min., pokličku odstránime a varíme ďalších aspoň 30 min. Keď je kôra mäkká, pridáme cukor, želírovací cukor a varíme ďalej. Po chvíli pridáme kyselinu citrónovú a podľa chuti môžeme pridať trochu škoric a rumu a ešte povaríme. Naplníme čisté fľašky a necháme vychladiť.

Jablkovo – zázvorový čaj

1 kg očistených jabĺk (vynikajúce sú aj prezreté hrušky), 90 g zázvoru, 1 ks citróna, 1 ks Gelfix 3:1, 350 g kryštálového cukru, štipka kyseliny citrónovej na každý pohár

Jablká a zázvor nastrúhame na veľkom strúhadle, dáme do hrnca, pridáme šťavu z citróna a veľmi dôkladne povaríme. pridáme želírovací cukor, po chvíľke kryštálový cukor a ešte povaríme. Dáme do čistých pohárov, navrch štipku kyseliny citrónovej, zaviečkujeme, otočíme hore dnom a necháme prikryté vychladiť.

Do šálky dáme 1 polievkovú lyžicu tohto džemu a zalejeme vriacou vodou. Je to výborný prostriedok proti chrípke. Chutí veľmi dobre aj z hrušiek.

Fľašku po otvorení skladujeme v chladničke

Paradajkový lekvár

2 kg červených rajčín, 1 čajová lyžička mletého zázvoru, 1 kg kryštálového cukru (ak by sa zdalo málo sladké pridať ešte 200 g), 4 čajové lyžičky kyseliny citrónovej, 2 balíčky vanilkového cukru, 4 kyslé jablká a ½ dl rumu

Rajčiny nakrájame na kúsky a necháme variť aspoň 1 hod na miernom ohni. Potom dáme trochu vychladiť, prepasírujeme, pridáme všetky prísady aj nakrájané jablká a varíme kým jablká zmäknú, rozmixujeme a necháme variť do zhustnutia. Potom naplníme fľašky a necháme otočené vychladiť.

ČalaMáda z Gigantu

3 ks veľkých kalerábov, 1,5 kg farebnej papriky, 1 kg mrkvy, 12 ks cibúl

Kaleráby nastrúhame na hrubo, papriku nakrájame na pásiky, mrkvu a cibuľu na kolieska. Dobre premiešame a natlačíme do fľaš.

Uvaríme: ½ l octu, 2 l vody, 1 Deko, 350 g kryštálového cukru.

Zalejeme nálevom zeleninu a dáme na 5 min. sterilizovať.

CuKinový koláč čokoládový

4 vajička, 1 hrnček kryštálový cukor, 2 dl oleja, 2 hrnčeky polohrubá múka, 2 čajové lyžičky škoricice, 2 čajové lyžičky sódy bikarbóny, približne 50-60 g kakaa a 60 g strúhanej čokolády, 400 g nastrúhanej cukiny

Vajička vymiešame s cukrom do peny, pridáme olej a vymiešame, potom múku zmiešanú so škoricou, sódou a kakao, nastrúhanú čokoládu a nakoniec najemno nastrúhanú cukinu (strúham priamo do cesta, nestrúham vopred, cukina pustí šťavu a koláč ostáva potom jemnejší). vylejem na plech vyložený papierom a upečiem na 180°C cca 30 - 35 minút, treba vyskúšať špajdlou, každá rúra pečie inak. Môžeme potrieť lekvárom, poliať čokoládou alebo posypať kokosom

CuKinový koláč s makom

4 vajička, 200 g kryštálového cukru, 150 ml oleja, 400 g polohrubej múky, 1 prášok do pečiva, 50 g celého maku, 400 g nastrúhanej cukiny.

Vajička vymiešame s cukrom do peny, pridáme olej a vymiešame, potom múku zmiešanú so kypriacim práškom, celý mak a nakoniec najemno nastrúhanú cukinu . Vylejem na plech vyložený papierom a upečiem na 180°C cca 30 - 35 minút, treba vyskúšať špajdlou, každá rúra pečie inak. Výborne chutí s citrónovou polevou alebo džemom

rodina Ráčková

Zelerová pomazánka

3 zelery (ako päst)

uvariť v slanej vode, nechať vychladnúť a nastrúhať,
pridať:

1 pochúťkovú smotanu

soľ

Mirka Šuttová

Sirup z bylín

5l vody

5kg cukru /ja som dala 2 kg, ale 3x30 cm stévie/

12 ks citrónov / ja som dala 4ks, ale 2 hrste šťavelu záhradného a citrónovú travu/

Byliny: mäta, medovka citrónová tráva,šťavel záhradný,stévia a harmanček.

Vodu dáme variť spolu s cukrom, škoricou a klinčekmi na 10 minút. Odstavíme a nakrájame bylinky, môže byť na hrubo. Pridáme k vode, ktorá medzičasom klesla na 80 stupňov a nalejeme šťavu z citrónov. Keď máme bio citróny, pridáme aj kôru. Necháme 30-40 min vyluhovať. Naplníme do fliaš. Sirup je plný vitamínov, uchovávame v chlade.

Bylinková soľ

1 kg soli morskej jemnej
2 veľké hrste bylín / ja som dala rozmarín, pažitku našu, pažitku čínsku, ligurček, petržlen vňať, tymián a drobnolistú bazalku/

Byliny pomeliem na mlynčeku na mäso a zamiešam so soľou. Usuším v rúre po pečení do vychladnutia, alebo 150 stupňov.

Figová marmeláda

1 kg čerstvých fíg
1 želírovací cukor
1/2 ČL kys. Citronovej

Figy nakrájať, zasypať želírovacím cukrom, povariť 5 min. Odobrať prípadnú penu, pridať kys.citrónovú a ešte horúce naplniť do pohárikov. Obrátiť hore dnom.

Tortičky z listkového cestá

1 listkové cesto	Na plnku potrebujem
1 sterilizovaná kukurica	1 vajce rozmiešam s 3PL kečupu
Trochu strúhaného syra	a 3 strúčikmi cesnaku
1 mrkva	
1 PL sezamu	

Cesto rozvalkám, nakrájam na štvorceku a dám do mafinkového plechu, alebo papierových mističiek. V rúre pečiem 5-7 min na 180 stupnov, vyťahnem a plním 1 PL kukurice, špetku strúhaného syra, 1ČL plnky a navrch mrkvu. Mrkvu som nakrájalaškrabkou na dlhé tenké pásiky a podusila na olivovom oleji spolu so sezamovými semenkami. V rúre dopečiem do ružova

Fialové zemiaky

Obsahujú viac škrobu, ale majú vysoký obsah antioxidantov. Anthocyan, ktorý podporuje imunitný systém. Pomáha udržať náš organizmus odolný proti zákerným civilizačným chorobám. Pripravujú sa ako naše zemiaky, ale ich príprava je kratšia.

Nátierka z bôbu

Bôb namočíme na jeden deň. Na 2. deň uvaríme a potom musíme olúpať, pretože šupa je tvrdá. Osolíme, pokapeme olivovým olejom a ručným ponorným mixérom rozmixujeme na pastu. Pridáme cesnak a pokapeme citrónom. Toto je základná nátierka, môžeme ju vylepšiť vajcom vareným na tvrdo, šunkou, olivami ai. Bôb je veľmi zdravá strukovina, plná bielkovín. Obsahuje železo, draslík, vápnik a ine.

Pečený čaj

1 kg ovocia rôzneho /jablko, hruška, hrozno, jahoda, černica... pri vianočnej variante používam citrusy a strúhaný zázvor/

1 kg cukru

1ČL škorice /alebo strúhaný zázvor/

3-4 klinčeky

Môže 250ml rumu

Ovocie nakrájam na kúsky, zasypem cukrom, pridám korenie a dám do plechov vo vrstve 2cm.

Pečiem na 200-220stupňoch cca 45 min. Občas premiešam. Pred naplnením do pohárikov ešte polejem rumom. Horúce plním do pohárov a obrátim hore dnom.

Použitie 1-3PL do šáky a zaliať horúcou vodou.