

# Receptář do tašky # 2019/12

sezónní týdeník pro podílníky Ekozahrady Raková ([www.ekozahradarakova.cz](http://www.ekozahradarakova.cz))

## Zelenina týdne: **PAPRIKA**

### Zelenina i koření



Papriky jsou původem ze Střední Ameriky, z Mexika. Pěstují se jako zelenina pro dužnaté plody (tzv. lusky) a jako koření (zejména chilli a feferonky). Plody mají rozmanitý tvar a barvu – od bílé, přes žlutou, červenou až po temně fialovou. Zelené papriky jsou nedozrálé barevné plody. Papriky významně pokrývají potřebu vitamínů C, A, E a B6, posilují srdce a krevní oběh, zlepšují vidění a vitalitu buněk a díky obsahu zinku také povzbuzují sexualitu.

### K omáčce i do koláče

V teplé kuchyni mají papriky široké uplatnění. Dají se péct či dusit s omáčkami naplněné nejrůznějšími směsmi, skvělé jsou grilované i samotné. Neobejdou se bez nich leča a důležitou přísadou jsou i pro různé tapenády či pomazánky (nejznámějších z nich je asi ajvar – původně srbská čalamáda z pečených paprik a lilku) a slané koláče. Vyzkoušejte si s námi jeden upéct!

**Ingredience na slaný koláč s pancettou:** 1 balení křehkého těsta (můžete si udělat samozřejmě vlastní, jak na něj poradí například na [www.kucharkaprodceru.cz/krehke-testo-kolac/](http://www.kucharkaprodceru.cz/krehke-testo-kolac/)), 2 papriky, 80 g italské slaniny pancetta, 250 g ricotty, 50 g nastrohaného sýra Grana Padano, 2 vejce, olivový olej, nahrubo namletý černý pepř



**Postup:** Z paprik odstraňte stopky a semínka, omyjte je a nakrájejte na drobné kostičky. V pánvi je na oleji orestujte při střední teplotě asi 10 minut do křupava. Nechte vychladnout. Pancettu nakrájejte na kostičky a osmahněte ji v pánvi s nepřilnavým povrchem, přidejte k paprikám. Ve velké míse rozetřete ricottu, sýr grana padano a vejce, vše důkladně promíchejte. Rozbalte křehké těsto, vložte jej na pečicí papír do kulaté formy, okraje nechte přesahovat. Naplňte paprikami, pancettou a směsí z ricotty, rovnoměrně rozetřete. Okraje těsta přeložte směrem dovnitř a pečte v troubě při 180 °C po dobu 20 minut. Podávejte teplé se salátem.

### Do květníku je ideální chilli



Papriky dobře rostou i v květináčích a truhlících. Nachystejte jim výživný substrát a velkoplodým odrudám také oporu, aby se vám pod tíhou plodů nezlomily. Mají rády světlo a teplo, příliš ostré slunce je ale může popálit. Na balkoně na jih a jihozápad jim proto zkuste najít lehce přistíněné místo. V obchodech můžete vybírat z řady speciálních kompaktních odrud do nádob. Zvlášť široký je sortiment chilli papriček, které se liší nejen velikostí a tvarem, ale také pálivostí. Tu určuje množství kapsaicinu, látky, která způsobuje pálení tím, že stimuluje receptory nervových zakončení jazyka. Kapsaicin má i léčivé účinky: je přírodní antibiotikum a afrodiziakum, pomáhá proti krevním sraženinám, prohřívá organismus a přidáný do mastí zmírňuje bolesti kloubů při revmatismu a artritidě.

Přejeme vám příjemný týden s naší zeleninou.  
Řepu na to!

