

Receptář do tašky # 2019/15

sezónní týdeník pro podílníky Ekozahrady Raková (www.ekozahradarakova.cz)

Zelenina týdne: CIBULE

Lahodná i léčivá

Cibule pochází ze západní Asie, kde dosud rostou některé její plané druhy. Jako potravina a léčivo se začala pěstovat v Číně a Indii, odkud se rozšířila do celého světa. V Asii a Orientu je cibule jedním z nejstarších tradičních přírodních léků. Působí jako antibiotikum, a tak napomáhá léčbě nejrůznějších infekcí a zánětů, snižuje také krevní tlak a hodnoty cukru v krvi, posiluje imunitní systém, zmírňuje otoky po štípnutí hmyzem, povzbuzuje chuť k jídlu a zlepšuje náladu.



Naťová, kuchyňská, šalotka...

V obchodech nejčastěji potkáte lahůdkovou (naťovou) cibulku, kuchyňskou cibuli (má desítky odrůd s rozmanitými tvary, může mít bílou, žlutou i červenou barvu) a šalotku (má jemnější chuť a její cibulky rostou v trsech). Do zahrad se pomalu vracejí i vytrvalé cibule - cibule zimní, neboli ošlejš, z které můžete celoročně sklízet nať, a cibule poschod'ová, která se pěstuje pro nať i pacibulky dozrávající na květních stvolech.



Naťová cibulka, cibule poschod'ová, cibule kuchyňská, šalotka, cibule zimní.

Hodí se i na marmeládu!

Cibule slouží jako úplný základ většiny jídel. Dodává aroma, chuť a sladkost. „Člověk může spíš vařit bez ohně, než bez cibule,“ říká jedna stará lidová moudrost. My jsme pro vás z toho nepřeberného množství receptů vybrali jeden netradiční, a to na cibulovou marmeládu. Její příprava si žádá čas. Kdo ale vydrží, získá vynikající lahůdku na toasty, k masu a sýrům.



Ingredience: 1,25 kg cibule nakrájené na tenká kolečka, 3 lžíce soli, 1 kg želírovacího cukru, 500 ml octa, 1,5 lžičky hřebíčku svázaného v sáčku z gázy, 2 lžičky římského kmínu, odvážnější mohou přidat i trochu máty.

Postup: Cibuli dejte do mísy, posolte, promíchejte a na hodinu odstavte. Propláchněte a osušte. Cukr, ocet a sáček s hřebíčkem dejte do hrnce, uveďte do varu a nechte 5 minut probublávat. Přidejte cibuli a římský kmín. Vraťte do varu, odpěňte, var stáhněte na minimum a vařte dál 2 až 2,5 hodiny. Sirup musí zhoustnout, cibule zesklivatět a dostat zlatohnědý odstín. Odstavte a nechte několik minut odležet. Naplňte do horkých sklenic a uzavřete. Ochutnat můžete hned, ale proležením se zlepší chuť.

Jak u krájení cibule nebrečet?

U zpracování cibule pláčeme proto, že krájením z cibulových buněk uvolníme sirné těkavé látky, které se nám vzduchem dostanou do očí. Slzami se pak oči brání - dráždivé látky se snaží naředit a vyplavit. Takže jestli nechcete ke kuchyňské výbavě přidat i potápěčské brýle nebo plynovou masku, naučte se cibuli krájet jako profesionální kuchaři. Tedy rychle a tak, abyste cibulových buněk poškodili co nejméně. Klíčem je ostrý nůž, pořádné prkénko a ponechání „bubáka“. Chcete vědět, jak na to? Mrkněte třeba na video „Kuchařská technika - krájení cibule“ na YouTube kanálu „Z farmy až na talíř“, kde vás to naučí plzeňský kuchař Martin Havlík.

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

