

# Saláty, zelenina, těstoviny, wok

Čtyři slova, čtyři knihy,  
244 receptů, které spojuje  
pojem zdravá  
a navíc chutná výživa.

**Z**hlediska dietologů je tradiční česká kuchyně plná zdraví nepříliš prospěšných hutných omáček, šťavnatých mas a vysocekalorických moučnicků. Ovšem patří k nám odnepaměti a bylo by asi nesmyslné ji zcela zatratit. Přesto se stravovací zvyky i v české kotlině a na Moravě pomalu mění, a tak je zapotřebí porozhlédnout se i po receptech na jídla zdraví prospěšnější a z dostupných surovin. Jedno z mouder totiž praví, že by člověk měl hlavně jíst a pít to, co pochází ze země, kde žije.

O prospěšnosti různých druhů zeleniny, konzumované za studena i tepelně upravené, a salátů pro zdraví člověka už není pochyba. Hodně záleží i na způsobu úpravy. Takzvaná středomořská kuchyně, bohatá právě na zeleninu, saláty, těstoviny a olivový olej, nemá až na poslední jmenovanou surovinu, zase až tak daleko k našim tradičním surovinám. Záleží především na úpravě a množství.



REPRO Z KNIHY WOK

## Zelenina

Nabídka nejrůznější zeleniny na trhu je už celkem upokojivá po celý rok. Není v této souvislosti řeč jenom o tradičních tržnicích, kde se prodává skutečně to, co bylo někde v okolí právě sklizeno. Jde i o nabídku su-

permarketů. Ovšem problém je vtom, že vesměs, pokud to vůbec děláme, připravujeme stále stejná jídla. A v případě zeleniny nejde většinou o žádné zázraky. Poroto je dobré nechat se občas inspirovat cizími zkušenostmi a zkusit připravit něco jiného. Publikace na-



## ■ Vařte s námi

### Conchiglie se špenátem

(pro 4 osoby)

• 750 g čerstvého špenátu • 1 červenou chilli papričku • 400 g těstovin conchiglie • 250 g ovčího sýra • 4 polévkové lžíce ol. oleje • sůl, čerstvě mletý pepř

Omytý špenát 1 minutu blanšírujeme v horké vodě, slijeme přes síto a zchladíme studenou vodou. Chilli papričku bez semenek nasekáme nadrobno. Do vroucí osolené vody dáme těstoviny a uvaříme je na skus. Slijeme přes síto a 150 ml vody si necháme. K těstovinám přidáme olivový olej a nasekanou chilli papričku a řádně promícháme. Okořeníme pepřem a posypeme rozdrobeným sýrem a případně zalijeme vodou z vaření.