

Saláty: ano, ale čerstvé

Na jídelní stoly doma i v restauracích se ve stále větší míře dostávají zeleninové či ovocné saláty. Pokud je do svého jídelníčku zařazujete často, děláte dobře.

Vitaminy a minerály v nich obsažené jsou totiž vítanou prevencí před nejrůznějšími zdravotními obtížemi.



REPRO: COZ JAKHE DAI SIC: SALAT

Přesně vzato lze skutečné saláty dělit do dvou velkých skupin. Starý známý hlávkový salát patří do skupiny rodu *Lactuca*, která je v našich končinách nejnámější. Radí se do ní i různé listové saláty a robustnější odrůdy jako salát římský či ledový, lolo bianca a rossa, salát kadeřavý či harlekýn. Pojmenování *Lactuca* souvisí s mléčně zbarvenou šťávou, kterou tyto saláty vylučují.

Druhou skupinu tvoří rod *Cichorium*. (Slyšíte to známé cikorka? Ta se dělá z kořenů čekanky.) Sem tedy patří různé čekanky, čekankové puky, zelené a červené cicorino i stará známá pampeliška nebo nejrůznější *radicchia*.

S oběma hlavními druhy má málo společného poslední dobou oblíbená rukola a kozlíček polní neboli polníček, který byl do kuchyňsky upotřebitelné podoby kultivován teprve před sto lety. Stejně tak sem nepatří různé druhy zelí, ze kterých se ovšem dají připravit také skvělé saláty.

Pro všechny zeleninové druhy používané pro přípravu salátů je základním předpokladem kvalitního využití v kuchyni jejich čerstvost. Při přípravě by se neměly krájet ko-

vovým nožem, neboť tím se ničí vitaminy, ale omyté a osušené ručně trhat na menší kousky až těsně před konzumací. Vitaminy a minerály, bohatě obsažené v salátech, posilují organismus a jsou dobrou prevencí proti různým střevním a oběhovým chorobám.

Od daní ke kuchařkám

Salátům se věnuje zatím poslední vydaná kuchařka Lenky Požárové. Pětatřicetiletá vystudovaná ekonomka byla původním povoláním daňovou poradkyní, ale čím dál více ji bavilo vařit. Až zjistila, že se vlastně minula profesí, a začala psát tematické kuchařky. Vydala jich už devět a všechny jsou originální jak zpracováním a grafikou, tak především vlastními, vyzkoušenými recepty.

Ve své první kuchařce se autorka zaměřila na produkt v tuzemské kuchyni takřka neznámý – dýně. Rostou sice skoro na každé větší zahradě, ale jejich zpracování se u nás téměř nevěnovala pozornost. Přitom v sousedním Rakousku právě začíná dýňová sezóna a v domácnostech i v noblesních restauracích se vaří mimo jiné skutečně skvělá dýňová polévka.



REPRO: ARCHIV

Zelená endivie



Polníček



Červená čekanka



Čekanka listová



Radicchio



Římský salát