

Dýňová polévka s praženými semínky

4 porce

Suroviny:

- 1 střední dýně hokaido
- 7 středně velkých mrkví
- 2 větší cibule
- 1 kousek zázvoru
- 2 lžice červené čočky
- půl lžičky kurkumy
- špetka muškátového oříšku
- sůl, pepř
- 1,2 l vody
- 2 lžice tamari sójové omáčky
- kokosové mléko
- dýňová semínka na posypání
- dýňový nebo olivový olej

Postup:

Omytou dýní rozkrojte na čtvrtiny, lžící vyberte jádřinec a dýni nakrájejte na kostky (včetně slupky). Očištěnou mrkev nakrájejte na kolečka. Čočku propláchněte v cedníku. Na oleji zpěňte cibuli nakrájenou nadrobno, přidejte očištěný a nastrouhaný zázvor a 2 minuty opékejte. Poté přidejte kostky dýně a kolečka mrkve a dále míchejte. Čím více zeleninu opečete, tím více v polévce vynikne její chuť. Pokud je zelenina již dostatečně osmahnutá, přidejte čočku, zasypte kořením a solí a zalejte vodou tak, aby hladina zakrývala zeleninu. Čím méně vody přidáte, tím bude výsledný krém hustší. Vaří se do změknutí (stačí cca 15 minut) pod poklicí. Poté odstavte a rozmixujte ponorným mixérem. Polévku dochuťte tamari omáčkou a přidejte podle chuti trochu kokosového mléka. Již dále nevařte, jen promíchejte. Na suché pánvi opražte semínka. Je nutné je míchat, aby se nepřipálila, ale jen lehce zezlátla a rozvoněla se. Na talíři můžete polévku dozdobit nejen semínky, ale také pokapat dýňovým či olivovým olejem.



Podzim hýří nejen barvami, ale i úrodou. Podzimní zelenina nám naplní sklep a vyživuje nás až do pozdní zimy. Dýně, pokud jsou uskladněny ve vhodném prostředí, vydrží i několik měsíců, a proto si z nich můžeme něco uvařit či upéct i v zimě. Do dýňové polévky můžeme také přidat jinou podzimní zeleninu, třeba brambory, pastinák, celer nebo mrkev.

DUŠIČKY, HALLOWEEN

Na konci října končí sklizeň, uzavírá se období zralosti, slunce a tepla a přichází období ticha, temnoty a odpočinku. U nás slavíme DUŠIČKY, v Americe HALLOWEEN, Keltové slavili SAMHAIN. Původ svátku je stejný. Pozemský svět se v tento čas propojuje s tajemným světem, který spojujeme se smrtí. Je to období trochu strašidelné a naši předkové měli potřebu se chránit světlem a maskami. Někteří z nás dnes stejně jako oni kdysi vydlabáváme dýně nebo řepu, do kterých potom vkládáme svíčku (abychom duším, které se vracejí domů, posvítily na cestu), převlékáme se do strašidelných masek (na ochranu před zlými duchy a na jejich zmazení), a protože s našimi mrtvými chceme žít v míru, obdarováváme je (třeba tradičním pečivem z kynutého těsta zvaným kosti) a myslíme na ně, zdobíme jejich hroby. Eva Francová, známá jako kuchařka ze Svatojánu, píše, že v tento den se stěny mezi světy ztenčují. Naši mrtví nás v tento čas navštěvují a zkoumají, zda přišel čas znovuzrození. Je to den, kdy je možné napojit se na naše předky, na dlouhou linii našeho rodu. Nezamykejte dveře a přidejte ke stolu pár židlí, oni přijdou...

Z čeho dnes vaříme? Hádejte, kdo jsem!

Jsem plodová zelenina. Dozrívám v září a v říjnu, v době, kdy je třeba připravovat naši imunitu na podzim a zimu. Svoji vlákninou vyživuji mikroorganismy ve střevě, které jsou velmi důležité pro naši obranyschopnost. Významně tedy posilují imunitní systém, regenerují tělesné buňky a uklidňují nervy. Můžete mě jíst v polévce, pečenou nebo jako pyré. (*dýně*)

Jsem zelenina, koření i lék. Působím proti různým virům. Pomáhám při silném kašli, nachlazení a chřipce. Při bolesti v krku se můžu jíst na chlebu se sádlem. Jsem královna kuchyně. Zalistujte kteroukoliv kuchařskou knihou a najdete mě skoro ve všech nesladkých receptech. Beze mě se dobré vaření zkrátka neobejde. Říká se o mně: Panenka má deset sukní, a když si je svlékne, všichni kolem pláčou. (*cibule*)

Jak nejlépe nakrájet cibuli, abychom se neřízli? Jak omezit dráždění očí při krájení cibule?

Veganský a vyvážený

Všimneme si, že mezi dnešními surovinami není žádná surovina živočišného původu, tj. žádné maso, mléko nebo mléčný produkt, vejce ani med. Takovému jídlu říkáme veganské. Pokrm dle dnešního receptu obsahuje všechny makroživiny: zdroje sacharidů (zelenina, červená čočka), bílkovin (červená čočka), tuky (olej). Suroviny v receptu obsahují také množství mikroživin (vitamíny, minerály, stopové prvky) a dalších prospěšných látek. Zelenina je sezónní, čerstvá. Jde o zdraví podporující, vyvážený pokrm.

Tipy k servírování, prostírání a hostině

Vydlabaná dýně, svíčka, lampioneček s halloweenskou tematikou. Strašidelné převleky, pomalované obličejy, strašidelná hudba. Nebo klidnější verze se vzpomínáním na zemřelé a s trochu tajuplnou atmosférou. Zkusíme zapálit svíčku, přichystat pár židlí nebo prostřít talíř navíc a pozorovat, co se bude dít. O Dušičkách vzpomínáme na své předky, kteří už zemřeli: praprarodiče, tety, strýčkové... Pamatujeme si někoho z nich? Je některá naše vzpomínka spojená s jídlem? Které jídlo máme spojené s nejranějším dětstvím? Ve školce, doma nebo u babičky? Jsou to vzpomínky hezké nebo ne? Vybavíme si nějakou konkrétní vzpomínku spojenou s jídlem?