

Obsah

Po čem šlapeme	...	9
Jak to všechno začalo	...	II
• Polévky	...	17
Na venku	...	39
• Hlavní jídla	...	43
<i>Jídla z brambor</i>	...	44
<i>Jídla z rýže</i>	...	54
<i>Luštěniny a obiloviny</i>	...	63
<i>Pečená jídla</i>	...	77
<i>Rostlinné maso a uzenina</i>	...	85
Deníky	...	99
<i>Smetanová a sýrová jídla</i>	...	102
<i>Těstoviny</i>	...	108
<i>Zeleninová jídla</i>	...	127
<i>Sladká jídla</i>	...	154
O tom, jak souvisíme	...	165
• Saláty	...	169
Narozeniny	...	195
• Pečivo	...	199
První v řadě	...	215
• Pomazánky	...	217
• Moučníky	...	229
<i>Moučníky s ovocem</i>	...	230
<i>Moučníky s tvarohem</i>	...	244
Tři podmínky funkčního partnerského svazku	...	257
<i>Moučníky s ořechy a mákem</i>	...	260
<i>Moučníky s jablky a bruskami</i>	...	270
<i>Zdravé mlsání</i>	...	287
<i>Ostatní moučníky</i>	...	308
• Co si můžeme doma udělat sami	...	321
Suroviny	...	346
Inspirace	...	348
Seznam receptů	...	350



Po čem šlapeme

V dobách všeobecné nedůvěry a skepse mají lidé tendence obracet se od politiky, vědecko-technologických výtvarků a produktů zábavního průmyslu zpět k tomu, co je skutečně podstatné a důležité – k půdě, Zemi, rostlinám. Některým dochází, že to všechno není materiál ke spotřebě, ale živý organismus, se kterým je nutné v míru spolupracovat. Nemluvíme o návratu k idejím doby před dvěma, pěti sty lety. Mluvíme o době mnohem, mnohem starší, o době, ve které vznikaly legendy a mýty. Je třeba, abychom se rozvzpomněli, na které odbočce jsme jako lidstvo špatně zvolili cestu. Možná ještě není pozdě na to vzít to nějakou zkratkou a vydat se správným směrem.

Pokud se začneme na naše jídlo dívat se soucitem a láskou – ano, dokonce i rostliny mají cosi podobného emocím – přiblížíme se výrazně ke svému osobnímu štěstí.





Jak to všechno začalo

Člověk potřebuje ke zdravému a šťastnému životu jen velmi málo věcí, které navíc nestojí mnoho peněz, nebo jsou dokonce úplně zadarmo. Je nám třeba slunečního světla, čistého vzduchu, čisté vody a prostého jídla. Kromě toho potřebujeme lásku blízké bytosti, někoho, kdo by nám naslouchal a pečoval o nás, když nám je těžko. Aby byl náš život naplněný a abychom se netrápili malichernostmi, je dobré mít krátkodobé i dlouhodobé cíle, jinak náš život plyne jako šedá řeka mezi pustými břehy. Všechny ostatní věci jsou zbytečné a snadno se bez nich obejdeme. Říká se, že kdo hodně chce, tomu hodně schází.

Najít své místo ve světě a poznat svou úlohu v životě není nic snadného. Uvědomit si a přijmout, kým jsme, může trvat dlouhá léta. Jakmile na to ale přijdete, všechno se vyčistí a vy se uklidníte. Pak je už jen třeba držet se dvou zásad, které má jako motto můj dlouholetý kamarád, výtvarník a muzikant Štěpán Málek – *nebát se a nestydět se.*

Pro skutečnou ženu, matku a manželku, která vládne rodinnému krbu, nepředstavuje tato úloha jen pouhé vaření. Jde o takřka mystický proces, kdy suroviny dobyté milovaným mužem s velkým úsilím a v potu tváře téměř alchymisticky proměňuje v pokrmy, nápoje, potěšení i lék. Žena nepečuje pouze o nasycení členů rodiny, ale zodpovídá ve velké míře také za jejich zdraví a to nejen tělesné, ale i duševní. Vytváří přece domov, zázemí, bezpečný přístav a to je velmi seriózní a důležitý úkol.

Do Svatojánu jsme se přistěhovali v srpnu roku 1997. Tenkrát to bylo náramné dobrodružství, protože jsme prodali náš zrekonstruovaný řadový domek v Hořicích, který ale bohužel neměl zahradu, a přestěhovali jsme se do starého venkovského stavení.



Museli jsme prodaný dům opustit a nový zatím nebyl obyvatelný. Manžel dal výpověď v práci a rok byl doma, denně pracoval pouze na domě a domácnost jsme táhli z mého platu, byla jsem tehdy zaměstnaná jako manažer jakosti u Silnic v Jičíně.

Peníze na rekonstrukci jsme měli z toho, co nám zbylo z prodeje hořického domku. Žádné půjčky jsme si nebrali. Dneska bych už na něco takového neměla odvahy, ale bylo nám 28 a všechno jsme zvládali s energií a radostí. Měli jsme totiž konečně to hlavní – velikou zahradu, po které jsme toužili.

Přáli jsme si hlavně výběh pro naše tři psy, tenkrát jsme měli šedého vlkodava, křížence německého ovčáka a křížence jezevčíka a věděli jsme, že do budoucna jen u nich nezůstane. Měli jsme tehdy jen dvě děti, dvanáctiletou Báru a sedmiletého Jirku. Těm se na vesnici moc nechtělo, obzvlášť Bára nechtěla opustit kamarády v Hořicích. Děti musely začít dojíždět do školy, musely mnohem dřív vstávat a cestou do školy dokonce přestupovat. Báře jsme slíbili koně, bohužel musím přiznat, že tenhle slib jsme nesplnili. Myslím si, že nakonec si tady přes všechny nesnáze zvykly. Dnes už jsou oba dospělí.

Vzpomínám si na první den, kdy jsem odcházela do práce z nového domova, to ráno nebyl ještě osazený záchod a manžel mi slíbil, že až se vrátím z práce, bude stát. Stál!

Trvalo mnoho let, než dům i zahrada dostaly dnešní podobu. Změnilo se však nejen prostředí, ve kterém žijeme, ale i my. V roce 2000 se nám narodilo třetí dítě, Saša, ta už je s prostředím doslova srostlá a je tu stoprocentně doma.

Začalo se nám dařit, měli jsme oba dobrou práci a slušný plat. Ale vlastně to pořád jaksi nebylo ono, v práci jsme trávili víc času než doma spolu. Na dru-



hou stranu nám to umožnilo investovat do úprav zahrady a dvora. Jenže když sedíte za stolem, den co den se díváte z okna, jak venku svítí slunce, raší stromy a padá listí a to všechno bez vaší účasti, máte najednou pocit, že vám něco podstatného uniká. Roky běží a vy znáte dokonale své pracovní místo, jenže vaše rodina a zahrada se vyvíjí a roste bez vás. Takže došlo k zásadnímu rozhodnutí. Manžel po mnoha letech opustil manažerský post ve velké mezinárodní stavební firmě a začal se věnovat tomu, co ho opravdu těší – grafické podobě knih a typografii. Já jsem odešla z místa úřednice na stavebním úřadě, potom jsem zkrachovala jako majitelka butiku – to byl ale nápad! – a teď dělám obrázky a fotím, čímž se podílím na chodu naší rodinné grafické firmy. Máme desetinu peněz než před lety, podle mnohých měřítek jsme chudí, ale nikdy jsme nebyli šťastnější.

Až tehdy jsem si začala uvědomovat, jak důležité jsou pro nás rostliny, nejen pro naše tělo, ale také pro naše duše. Zahrada mi pomohla s nalezením mého místa na zemi a mého životního předurčení. Formovala můj charakter a mé životní názory. Nikdy jí nemohu být dostatečně vděčná.

Jsem přesvědčená, že prostředí a lidé se vzájemně ovlivňují a že atmosféra místa má vliv na lidskou duši, naše jednání i myšlení může velmi změnit energii prostředí a tímhle způsobem můžeme mít vliv (blahý či neblahý) na generace, které přijdou žít na to místo po nás. Tenhle dům měl laskavou duši hned na začátku, nebylo v něm nic zlého, nepřátelského ani vysilujícího. Přijal nás do své náruče a měl s námi trpělivost. Za to vděčíme lidem, kteří tu žili před námi, nezanechali tu nic špatného.



Dnes je náš dům a především zahrada pro mnoho lidí oázou, místem, kam se rádi vracení nabrat síly a hodit starosti za hlavu, bavit se. Každý rok pořádáme u nás hudební akce, manžel i syn jsou muzikanti a mnoho hudebníků máme mezi přáteli.

Rozhodnutí odejít z města, i když malého, sem do Svatojánu, bylo tím nejlepším v našem životě!

V době, kdy manžel pracoval na rekonstrukci domu a žili jsme jen z jedné výplaty, jsme museli samozřejmě velmi šetřit, vařila jsem tedy často polévky, protože nestojí mnoho peněz, zasytí a dodají energii. Navíc nejsou vůbec náročné na přípravu a často jsou lepší ohřívané než čerstvé.







Polévky



*Polévky jsou báječná věc, protože dokážou dostatečně zasytit, zabřát
a navíc doplníte tekutiny. Naše babičky sice říkávaly: Polívka je grunt
a to druhý špunt, ale nám doma stačí jen ten grunt,
pokud je k němu upečený čerstvý domácí chleba.
Když čerstvý chleba není, tak ten tvrdý se přece rozmočí v polévce.*



Ostrá fazolová polévka

- 2 mrkve
- 3 stroužky česneku
- 2 jarní cibulky
- konzerva krájených rajčat
- 1 l zeleninového vývaru
- sůl
- pepř
- 2 konzervy bílých fazolí
- petrželka
- chilli paprička
- 100 g fety

Výborná sytá polévka

Na oleji orestujeme dvě mrkve nakrájené na dlouhé špalíčky, přidáme 3 stroužky česneku pokrájené na plátky a krátce je osmahneme. Přidáme dvě jarní cibulky nakrájené i s natí a konzervu krájených rajčat. Přilijeme litr zeleninového vývaru, osolíme, opepříme a přidáme dvě konzervy scezených bílých fazolí.

Zvolna vaříme do změknutí.

Petrželku nakrájíme nadrobno, vidličkou ji rozmačkáme s jednou chilli papričkou a 100 g fety. Na talíři touto směsí posypeme horkou polévku.

