



## Óóó, máma Afrika!

Když vyslovíme „Afrika“, naskočí většině z nás obrázek pouště, savany, věčného sucha a nesnesitelného vedra, v němž dokáže přežít jen místní obyvatelstvo, lvi a nebezpečný hmyz.

Jedná se samozřejmě o stereotyp, protože tak obrovský kus Země přece nemůže být jednotvárně stejný.

Sever Afriky tvoří země, kterým se někdy říká Maghreb: Maroko, Alžírsko, Tunisko, Libye a pár dalších menších států. Obyvatelstvo těchto zemí je z větší části arabského původu, zbytek tvoří Berberové, Tuaregové (kočovné kmeny) a černí Afričané. Proto je kuchyně severní Afriky hodně ovlivněna kuchyní arabskou. V podstatě je tak těsně propojená s tradicemi a zvyky Blízkého východu, že se nedá s úplnou jistotou říct, kde leží tahle hranice.

Používá se tam hojně římský kmín (cumin), koriandr (plody i nať), kardamom a máta. Z luštěnin je velmi oblíbená cizrna a čočka. Ve střední, západní i východní černé Africe se s oblibou používají bylinky – tymián, zázvor, česnek. Ze surovin pak třeba fazole černé oko,

která z Afriky pochází, batáty, arašidy, kukuřice nebo jáhly.

Co všechny africké kuchyně spojuje, je láska k chilli. Pěstuje se tam mnoho druhů, včetně malých, velmi pálivých papriček, zvaných bird's eye. Tuto lásku s Afričany sdílím. Kapsaicin, hlavní složka chilli (alkaloid), je látka, která tlumí záněty, bolest (při vnějším použití třeba v mazání na klouby), a dokonce navozuje pocit blaha (vy, „závisláci“ na chilli, víte přesně, o čem mluvím).

Chilli papričky, tyto zářivé a nesmírně fotogenické kornoutky různých tvarů a velikostí, mají nejen protizánětlivé a antibakteriální účinky, nejen zrychlují krevní oběh a stimulují zažívání, ale kupodivu také napomáhají správné a rychlé termoregulaci. Když chilli v jídle pozřeme, přívalem vnitřního horka se nám otvírají póry a nakumulovaný žár proudí ven, čímž se teplota těla snižuje. Kromě protizánětlivého účinku je to jeden z hlavních důvodů, proč je chilli tak oblíbené na místech, kde bývá dlouhé a horké léto: v Africe, arabských zemích a Indii.







# Marocká čočková polévka

## (se skořicí a koriandrem)

Tuto polévku můžete uvařit z klasické zelené, nebo z červené čočky. Bude mít trochu jinou barvu a chuť, ale obě varianty jsou výborné. První varianta je sytější, druhá jemnější, prakticky nenadýmá a je vhodná i pro malé děti nebo kojící maminky.

Množství vody a koření je orientační – někdo má radši polévku pořádně hustou, jiný zase tekutější. A každý koření podle chuti.



V hrnci s tlustým dnem zahřejeme olivový olej a vhodíme římský kmín, koriandr a skořici. Vytvoříme tím takzvaný čons (viz Příklady do polévek na straně X).

Poté, co se koření rozvoní, přidáme na kostičky nakrájenou cibuli a mrkev a za občasného míchání opékáme dozlatova. Až poté vše zaprášíme kardamomem a mletou paprikou. Promícháme.

Dále se postup liší podle toho, jakou máme čočku. Červenou čočku můžeme rovnou nasypat do hrnce (má mnohem kratší dobu vaření a nemusí se namáčet). Zelenou alespoň na hodinu až dvě před vařením namočíme. Pak čočku přivedeme k varu v jiném hrnci se špetkou římského kmínu a 15–20 minut povaříme. Luštěninu přidáme i s vodou do základu.

Vodu doplníme podle toho, jak hustou polévku chceme mít. Promícháme, během vaření nesolíme.

Až je čočka uvařená, vyjmeme skořici a polévku rozmixujeme. Osolíme podle chuti, a pokud je potřeba, ještě přidáme vodu. Nakonec přidáme do hrnce polovinu nakrájeného koriandru a ještě pár minut povaříme.

Občas se stane, že je polévka moc řídká. Nezoufejte, rozmíchejte v troše studené vody 1–2 lžičce rýžové nebo kukuřičné mouky a nalijte do polévky. Dobře promíchejte. Jakmile začne polévka bublat, krásně se zahustí.

Na talíři polévku zdobíme čerstvým koriandrem nebo petrželkou a olivovým olejem.

⌚ 15–20 minut (červená čočka)

⌚ 30–40 minut (zelená čočka)

★ 4–6 porcí

- \* 1 šálek čočky (červené, nebo zelené)
- \* 2 cibule
- \* 1 větší mrkev
- \* olivový olej
- \* 1 čl římského kmínu
- \* 1 čl semínek koriandru
- \* 5 cm dlouhý kousek celé skořice
- \* 1–2 tobolky kardamomu (nebo špetka mletého)
- \* 1 pl sladké mleté papriky
- \* chilli paprička nebo kajenský pepř (nemusí být, ale milovníci chilli ocení)
- \* svazek čerstvého koriandru (dá se použít i petrželka, ale chuť koriandru je nenahraditelná)

### Good Karma tip:

Rýžovou mouku používám na zahuštění veškerých pokrmů, nejsou pak tak těžké jako s klasickou moukou. Navíc jsou pak bezlepkové, což v dnešní době mnozí ocení.









# Hrášková polévka s citronovou kůrou a mátou

(svěží vánek v horkých dnech)

Tato polévka je inspirovaná spíše orientální kuchyní, nejedná se o původní recept. To ale neznamená, že byste si ji neměli vyzkoušet. Je osvěžující, má nádhernou barvu a kombinace máty a citronu vytváří nezvyklou a překvapivou chuť.



Za stálého míchání opečeme na olivovém oleji cibuli do změknutí. Přidáme hrášek, zalijeme vodou, osolíme a krátce povaříme (asi jen 5–6 minut od okamžiku varu). Rozmixujeme dohladka ponorným mixérem.

Ostrouháme kůru z bio citronu a vymačkáme šťávu.

Rozmixujeme nakrájenou nebo sušenou mátu, kokos, citronovou šťávu a kůru s trochou vody na pastu, kterou přidáme do polévky.

Dobře promícháme a dle potřeby dosolíme nebo dokyselíme. Již nevaříme.

Polévku podáváme teplou nebo studenou, ozdobenou plátkem citronu a lístky máty.

🕒 15–20 minut

★ 6–8 porcí

- \* 1 kg hrášku (vyloupaného čerstvého nebo mraženého)
- \* voda (v takovém množství, aby byl hrášek na dva prsty ponořený)
- \* 1 bio citron
- \* 1 menší svazek máty peprné (nebo 2 lžičky sušené marocké máty nana)
- \* 2 lžičky strouhaného kokosu (lze vynechat)
- \* 1 cibule
- \* sůl
- \* olivový olej

## Good Karma tip:

Pokud máme mladý čerstvý hrášek, můžeme polévku udělat v raw variantě: cibuli nahradíme dvěma kusy jarní cibulky a všechny ingredience rozmixujeme. Dosolíme a pokapeme olivovým olejem. Polévku podáváme vychlazenou.









# Marocká kapustová polévka s cizrnou

## (kapustňačka, jak ji neznáte)

Cvičíte, aktivně sportujete, fyzicky pracujete, nebo se chystáte na dlouhý výlet?

Vrátili jste se ze zasněženého lesa, nebo vás zastihla po cestě bouřka?

Pak je tato hustá a voňavá polévka pro vás to pravé. Dodá vitamíny, minerály, obsahuje kvalitní bílkoviny a vlákninu, dobře zasytí a díky kombinaci koření na dlouhou dobu zahřeje.



V hrnci s tlustým dnem zahřejeme olivový olej a přidáme celé koření a zázvor. Chvilku opékáme, až se koření rozvoní. Přidáme cibuli nakrájenou na tenká půlkolečka. Až cibule zesklovatí, přidáme mleté koření, mrkev a petržel nakrájené na půlkolečka a rajčata. Chvilku všechno dusíme.

Přidáme na čtverečky nakrájenou kapustu i cizrnu a vývar. Podle potřeby přidáme vodu, osolíme a necháme pod pokličkou aspoň půl hodiny pomalu vařit.

Polévka by měla být dost hustá a lehce pikantní. Ke konci varu přidáme polovinu zelených bylinek, zbytek necháme na ozdobu.

Podáváme s čerstvou pitou nebo kouskem kváskového chleba.

🕒 35 minut

★ 6–8 porcí

- \* ½ malé kapusty
- \* 1 mrkev
- \* 1 větší cibule
- \* 1 velké rajče  
*(nebo půlka konzervy krájených rajčat)*
- \* 2 hrsti předem uvařené cizrny
- \* vývar z uvařené cizrny
- \* menší kousek skořice
- \* asi 5 cm dlouhý kousek nadrobno nakrájeného zázvoru
- \* 2–3 hřebíčky
- \* 1 čl římského kmínu
- \* 1 čl drceného koriandru
- \* ½ čl kajenského pepře
- \* 1 pl sladké mleté papriky
- \* čerstvý koriandr nebo petrželka
- \* olivový olej
- \* sůl





# Alžírská rajčatová polévka s pomerančovou kůrou a pečenými batáty

Tato polévka je spíše fúzí několika různých alžírských receptů. Ovšem kombinace rajčat, batátů a pomeranče je fantastickým spojením, které jsem jinde než v alžírské kuchyni nepotkala.

Polévka je nádherně barevná a velmi efektní jak chuťově, tak vizuálně, proto doporučuji uvařit ji na nějakou oslavu – rozhodně zazáříte.

Je to ohňostroj chutí, je to východ slunce nad saharskou pouští, který chuťové buňky nadšeně vítají. Je to sladkokyselý polibek rajčete a pomeranče, batátové ostrovy rozházené v Rudém moři čekající na své objevení...



Batáty dobře umyjeme, neloupeme. Nakrájíme na kostky, dáme do mísy a dobře promícháme s 1 pl mletého koriandru, solí, trochou chilli a 2 pl olivového oleje. Dáme v jedné vrstvě na pečicí papír na plech a pečeme asi 20 minut na 180 stupňů dozlatova (musí být měkké, ale nesmějí zhnědnout).

Z půlky pomeranče ostrouháme kůru a dáme ji stranou. Pomeranč oloupeme a dužinu nakrájíme na kostky.

V hrnci s tlustým dnem zahřejeme olivový olej a vhodíme celé koření. Po chvíli přidáme na kostičky nakrájenou cibuli a mleté koření, vše opékáme dozlatova.

Přidáme rajčata, cukr, sůl, nakrájený pomeranč, dobře promícháme a necháme vařit pod pokličkou aspoň 30 minut. Poté přidáme půl litru horké vody, pomerančovou kůru a šťávu a podle potřeby dochutíme solí a cukrem. Polévka by měla být sladkokyselá, ale s cukrem to nepřehánějte, budou v tom ještě batáty a ty jsou sladké až až.

Polévku podáváme tak, že do hlubší mísky dáme kopeček uvařeného bulguru, zalijeme jej polévkou a nahoru dáme kousky pečených batátů. Dle přání můžeme ještě ozdobit plátkem pomeranče a lístky čerstvého koriandru.

🕒 40 minut

★ 6–8 porcí

- \* 0,5 kg zralých rajčat nakrájených na kostičky (nebo velká plechovka rajčat ve vlastní šťávě)
- \* 2 velké cibule
- \* 2 malé oranžové batáty
- \* 1 bio pomeranč
- \* 1 dcl čerstvě vymačkané pomerančové šťávy
- \* kousek skořice
- \* 2 hřebíčky
- \* ½ čl fenýklových semínek
- \* 1 čl mletého koriandru plus 1 pl na batáty
- \* ¼ čl mletého chilli
- \* 1–2 pl hnědého cukru
- \* sůl
- \* olivový olej
- \* uvařený bulgur na podávání