



## Úvod

*Krizová kuchařka ze Svatojánu* je trochu ošemetný název pro skromnou, obyčejnou knížku s recepty. K jejímu napsání mě ale vedl dobrý důvod. Když jsem v roce 2017 začala o tématu knihy uvažovat a promýšlet, co by v ní mohlo a mělo být, zdálo se toto téma mnohým přátelům a známým, které jsem prosila o názor, jako zbytečné strašení a název nepříjemně stresující. V roce 2019 jsme se s nakladatelstvím nakonec dohodli, že kniha vyjde. Bylo to několik měsíců před tím, než svět postihla pandemie nemoci covid-19. Nakonec to skoro vypadá na předtuchu, i když krizi v nějaké podobě předpovídali mnozí. Tahle knížka se pokouší pomoci každému, aby si dokázal poradit v nelehké době, především však ženám. Kromě krize zdravotní spojené s karanténou nás může postihnout i krize ekonomická, která jde s tou zdravotní bohužel ruku v ruce. Často následuje i krize společenská a sociální. Ani krize ekologická se neodmlčela, sucho přetrvává, planeta se zahřívá i nadále.

V důsledku nepředvídatelných událostí se můžeme na nějaký čas ocitnout bez možnosti nakupovat vše potřebné v obchodech. Vedle karantény, která pomine, může přijít povodeň, tornádo nebo velký požár. Příkladů ze světa máme bohužel dost. Knih, příruček a různých návodů k přežití v krizích vychází v současnosti dostatek, ale většinou jsou určeny mužům. Ti musí v takových obtížných situacích zajistit své rodině bezpečí, teplo a jídlo. A jaká je úloha ženy? Neméně důležitá, musí přece udržet v chodu rodinu, nasytit ji,

ošetřit v případě nemoci, a především nedovolit, aby se její členové utápěli ve smutku a beznaději. Musí vytvořit alespoň zdání normalnosti v turbulentním světě a nejistých podmínkách.

Ale i kdybychom se s žádnou krizí aktuálně potýkat nemuseli, knížka vás naučí používat lokální zdroje a ukáže vám první kroky k důležité a potřebné vědomé skromnosti, která se může ukázat jako životní nutnost.

Některé věci je složité vyrobit, vypěstovat nebo směnit. Pak se vyplatí udržovat nějaké zásoby, které odebíráme od těch nejstarších a opět doplňujeme čerstvými. Seznam takových zásob najdete ke konci knihy.

Může se stát, že zůstaneme několik dnů, nebo dokonce týdnů bez elektřiny. Pokud máte možnost pořídit si alternativní zdroj energie, například pár fotovoltaických panelů, elektrocentrálu, plynovou bombu na vaření a podobně, udělejte to.

Patrně se budeme muset naučit znovu spolupracovat, domluvit se, oprášit výměnný obchod. V těžkých dobách se osamělým individualistům žije velmi těžce, a to i v případě, že mají dost peněz. I když ne všichni máme možnost vypěstovat si svoje jídlo, máme možnost nabídnout své služby výměnou za ně. Někdo je šikovný zdravotník, jiný rozumí motorům, další je zručný kutil. Když umím péct chleba nebo plést teplé ponožky, mohu za to dostat obilí nebo zeleninu. Proto moje rada zní: naučte se něco praktického.

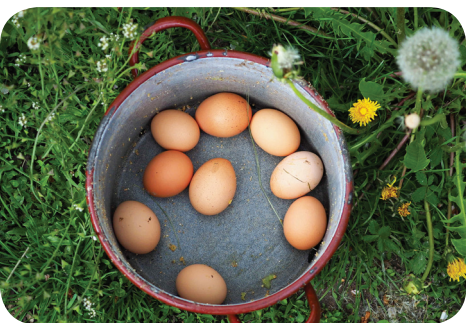
Jakkoliv mě trápí současný stav planety, netečnost (a to v tom lepším případě) lidí vůči všemu živému, umírající stromy a moře plastu, nemůžu se ubránit dojmům, že žijeme v zázračné době, kdy se všechno mění před očima. Zažíváme něco obrovského, hrozivého a smutného, ale zároveň jedinečného. Padáme na dno, od kterého se



nemůžeme než odrazit. Civilizace, svět, jak ho známe, se mění a my jsme svědky zrodu nového světa. Bude to bolet, ale dobře to dopadne, tomu věřím.



Je to nesmírně zvláštní období. Cítím v sobě nějaký posun, který se chystal už nějaký ten rok předem. Jako by opona smyslového světa byla tenčí, průhlednější. Zatím jsou to spíš pocity než vjemy. Pocity zázraku. Možná se moje oči učí hledět nově, jinak, vidí jiné věci, nebo lépe řečeno stejné věci, ale jiným způsobem. Stále silněji a naléhavěji vnímám stromy, ptáky, vodu, vítr. Něco se děje, souhlasíte?





## Kapitola 1

Co si nekoupíme,  
ale uděláme

\*

základ kuchyně





Každý jsme zvyklý vařit trochu jinak, dáváme přednost jiným surovinám, jiným chutím. Z toho důvodu nemohu obsáhnout všechny potřebné základní produkty, které se v kuchyni hodí. Můj seznam doplňte podle toho, co jste vy sami zvyklí jíst a co se snadno vyrábí a skladuje. Berte to jako inspiraci.

Kdo má to štěstí, že si může vypěstovat vlastní potraviny, měl by mít pro případ nouze jasno, jaké plodiny



jsou optimální z hlediska výživy, zpracování i skladování. Některé potraviny podléhají zkáze dříve, jiné snesou uskladnění i po dobu několika let. Na obilí potřebujeme rozlehlé pozemky a mechanizaci, kukuřice a hrachu nám vyrostे dost i na menší ploše, stejně jako máku nebo topinamburů – ty můžeme nechat v zemi přes zimu, protože vykopané se rychle kazí. Brambory a kořenovou zeleninu uskladníme ve sklepe; ořechy, cibuli a česnek na půdě. Ostatní zeleninu, ale i ovoce můžeme sterilovat, sušit nebo zmrazit. Jedním z nejlepších a nejzdravějších způsobů uchování potravin je bezesporu kvašení, kromě zelí a okurek můžeme nechat zkvasit téměř jakoukoliv zeleninu nebo houby.

Doporučuji také semenaření a pěstování původních odrůd, nikoliv používání semen s označením F<sub>1</sub> – ze semen z těchto vypěstovaných plodin nám už sotva něco vzejde. Bylinky můžeme sušit nejen pro kuchyňské využití, ale i pro léčebné účely. Většina bylin ochotně roste i na balkoně. Pokud sami nic pěstovat nemůžeme, životaschopná, zdravá a prověřená semena (stejně jako nasušené léčivé byliny) se mohou stát výhodným směnným artiklem.

