

28.

Právě na tento březnový den letos připadá Květná neděle, kterou začíná Svatý týden před Velikonocemi. Měli byste si proto zkontrolovat, jestli máte všechno potřebné k přípravě velikonočních dobrot. O samotné Květné neděli se ale podle pověr péct nemá, aby se „nezapekla“ úroda.



ABY VAŠE DNY MĚLY ŠTÁVU, O TO SE POSTARÁ CITRUSOVAČ. THE CITRUS PRESS ZNAČKY SAGE JE NA VÍC VELKÝ FEŠÁK. NEREZ MÁ PROSTĚ NAD PLASTEM VŽDYCKY NAVRCH I CO SE TÝČE FUNKČNOSTI.

Surovina pro vás:

RAJČATA

K Farmě Bezdínek přibýly další dvě, které získaly certifikaci ZERYA, zaručující rajčata bez zbytků pesticidů: ZD Haňovice a Farma Kožichovice.

Nechtělo by to spíš PÁR LŽIČEK MEDU?

Kdyby potraviny pořádaly mistrovství světa v tom, která nám nejvíc škodí, rafinovaný cukr by byl jistě jedním z kandidátů na medaili. Ne nadarmo se mu říká bílý jed. I já sama jsem v poslední době musela řešit, jak se v rodinném vaření cukru pokud možno úplně zbavit. A hle – znovuobjevila jsem med. Ukázal se jako super varianta a začala jsem ho dávat i tam, kam by mě před časem ani nenapadlo.

KÁMOŠ S MASEM I ZELENINOU

Jako první se nabízelo zašoupnout cukřenku hodně hluboko do skříňky a na její místo postavit sklenici medu. A manžel najednou zjistil, že nejen čaj, ale i káva s medem chutná skvěle. A ještě si můžete pochvalovat, jak posilujete svou imunitu. Pak jsem se rozhodla zkusit, jak si med rozumí nejen se sladkými pokrmy, ale i s masem a zeleninou. Přišla jsem na to, že výborně. Nemáte v oblíbě kuřecí maso, protože bývá suché? Pak jste nejspíš nezkusili medovou marinádu. Med na ni smíchejte s olejem, sójovou omáčkou, česnekem, citronovou šťávou a dochuťte si ji dle libosti. A pozor, za chvíli tu máme grilovací sezonu a med vás snadno udělá



OŘECHY V MEDU

Budete potřebovat: oloupané vlašské ořechy, nekrytalizovaný tekutý luční med Medokomerc. Obojí střídavě vkládejte do sklenice, aby bylo rozloženo rovnoměrně. Dejte rychle zchladit, aby med zatusnul.



Jana,
redaktorka



Med skladujte ideálně v lednici. Chlad a tma se postarají o to, že tak rychle nekrytalizuje.

jejím králem. Krkovičí či žebírka naložte do medovo-hořčičné marinády, na kuřecí křídla či krevety zaměňte hořčici za chilli. Nic není ztraceno ani tehdy, pokud maso nestiháte naložit. Medová kůrčička bude slušet pečené kachně i kuřeti. A zkrátka nepřijdou ani vegetariáni. Med výtečně ochutí i zeleninu. Taková mrkev, kapustičky nebo borkolice pečené na medu (smíchaném s olejem a česnekem, osoleném, opepřeném, s pomerančovou šťávou)! Teď v období čerstvých salátů oceníte i salátovou zálivku s jarní cibulkou a medem, olejem a hořčicí. ♥

„Den bez přátel je jako hrnec bez jedině kapky medu.“

Medvídek Pú