



SONNENTOR®

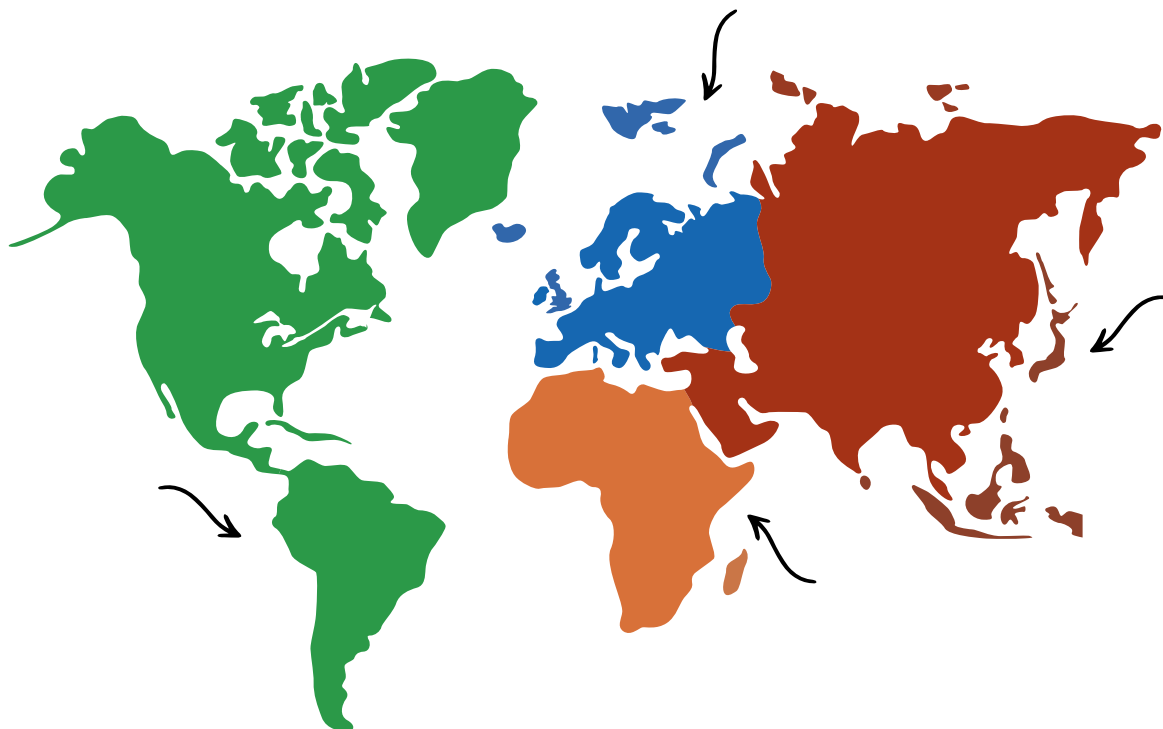


E-BOOK

# Cesta kolem světa

12 PESTRÝCH RECEPTŮ A PŘÍBĚHY  
Z KRAJŮ BLÍZKÝCH I DALEKÝCH





## Cesta kolem světa

Prázdniny už jsou za námi a čísla na teploměru pomalu, ale jistě klesají, my jsme však stále ještě plní zážitků a dojmů z letních cest. Pojdte si je spolu s námi připomenout!

Připravili jsme si pro vás pestrý podzimní e-book plný netradičních receptů z celého světa. Nezapomněli jsme v nich na sezónní plody, jako je dýně, kořenová zelenina, lilek nebo brambory. Zařadili jsme samozřejmě i vegetariánské a veganské pochoutky.

Cestování je nám blízké, protože i některé suroviny pro naše produkty pochází z dalekých krajů. Pravidelně navštěvujeme ekologické zemědělce, kteří pro nás bylinky a koření pěstují. Při setkáních s nimi jsme vždy oslněni jejich pokorou, trpělivostí a úctou k přírodě, s nimiž hospodaří i prožívají svůj každodenní život.

S jejich posláním jsou spojeny nejen radosti, ale i občasné starosti a obavy z klimatických změn, které pocítují takřka v první linii. Snažíme se být pro ně spolehlivými a podporujícími partnery a přispívat k lepšímu životnímu prostředí také naší každodenní činností.

Věříme, že cestování pomáhá lidem vidět svět v širších souvislostech, lépe vnímat naši vzájemnou provázanost a zároveň kulturní pestrost. Ocenit hmotné i nemateriální bohatství, které kolem sebe máme. Často přitom není potřeba jezdit daleko, stačí zavítat do vedlejšího okresu!

Jaké „aha momenty“ jste si letos přivezli ze svých výletů vy?

Přejeme vám příjemné čtení, veselé vaření, a abyste si s sebou do podzimu odnesli letní lehkost a sluneční náladu!

Váš SONNENTOR



# Život na výsluní



Napadla vás někdy myšlenka odstěhovat se natrvalo do teplých končin? Jaké jsou výhody i nevýhody toho, žít v zemi, kde v zimě neklesne teplota pod 10 °C? Zeptali jsme se na to Jany, která třetím rokem žije v slunné Brazílii a vede tu spolu se svým partnerem ekologické a permakulturní centrum *Morada Ekoa*.

## Jani, co tě poprvé přivedlo do Brazílie?

Zajímavé je, že dříve jsem nepocítovala touhu se do Brazílie podívat. Chtěla jsem vidět spoustu míst všude možné po světě, ale Brazílie na mém seznamu nebyla. Poprvé mě to napadlo, až když jsem se během svého pobytu v Austrálii seznámila s několika Brazilci, kteří mě nadchli svou povahou a přístupem k životu. Když jsem pak rok po příjezdu z Austrálie do Česka dostala od jednoho z nich pozvání přijet, neváhala jsem. Cítila jsem určité volání a věděla jsem, že kdybych ho neposlechla, šla bych sama proti sobě.

## Čím se nejvíc liší tvůj život v Brazílii od života v Česku?

Rozhodně v tom, že v Brazílii jsem v každodenním kontaktu s přírodou. Když jsem žila a pracovala v Praze, skoro každý víkend jsem utíkala někam do přírody, ale cítila jsem, že mi to nestačí. Chybělo mi vidět každý den hvězdy na noční obloze, snila jsem o tom, mít kolem sebe spoustu zvířat, mít svůj vlastní kompost a produkovat minimum odpadu. Moc jsem toužila po tom, žít blízko oceánu a nemuset například řešit, co si vezmu na sebe nebo jestli jsem nalíčená. Tohle všechno se mi tady splnilo. Občas se mi zasteskne po kulturním životě a ruchu Prahy, ale kupodivu opravdu málokdy.

## Co tě na Brazílii nebo Brazilcích překvapilo? Už sis na to za dobu, co tam žiješ, zvykla?

Stále mě překvapuje jejich hluboká moudrost a spojení s přírodou. Často mluvím s naprosto neznámými lidmi a vždy mě mile potěší, k jakým smysluplným debatám se dostaneme. Brazilci (alespoň v mé bublině tady) rozumí přírodním cyklům a tomu, jak ovlivňují rostliny, zvířata, ale také psychiku a fyzično nás lidí. Jsou neuvěřitelně pohostinní a věřím, že když se jako cizinec dostanete na nějakou jejich akci, určitě se nebudete cítit odstrčením, i přesto, že nemluvíte jejich jazykem. Podobně jako například v Austrálii se lidé na menších městech zdraví, usmějí se na sebe a popřejí si hezký den. Myslím si, že v Čechách se tohle děje pouze, když se lidé osobně znají.

## Jaký mají Brazilci vztah k ekologii? Myslíš že je jim toto téma bližší než Čechům?

Těžko říct, jestli je jim bližší. Myslím si, že stejně jako v Čechách tu najdete lidi, kterým je ekologie celkem ukradená. Lidi, kteří žijí velmi konzumním stylem života, stále nakupují nové věci, vytváří spoustu odpadu nebo je jim například jedno, z jakých zdrojů pochází jídlo, které se jim dostane na stůl. Já jsem ale tady v Brazílii popravdě takových lidí potkala dost málo. Žijí totiž v centru permakultury a pořádáme tu různé ekologicky zaměřené kurzy, takže lidé, kteří sem jezdí, většinou ekologické smýšlení mají. Často nás oni sami vzdělávají a inspirují. Co mě ale zarazilo, a to v negativním slova smyslu, je systém třídění odpadu, který je tu velmi zmatený. Přejde mi, že skoro nikdo pořádně neví, co se dá třídít a co ne. Brazilci také stále nabízejí jednorázové igelitky zadarmo v obchodech. Pokud u kasy nepožádáte o papírovou krabici nebo jim neukážete svou vlastní tašku, začnou automaticky vaše zboží vkládat do několika igelitek rozdělených dle druhu zboží. Myslela jsem, že v tomhle ohledu už bude Brazílie více napřed. Přeci jen, v Čechách už je to pár let, co jsou tyto igelitky zpoplatněné.



## Na co se nejvíc těšíš při návštěvě v Česku?

Rozhodně na shledání se svou rodinou a s přáteli. Především teď, když máme malé miminko, je to občas těžké, být tak daleko od svých blízkých a sdílet ty krásné momenty pouze online. Pak se těším na českou krajinu, na sbírání hub v lese a koupání v řece. Určitě také na jídlo. Na to poslední dobou myslím často. Například naše české švestky, meruňky, borůvky natrhané přímo do pusy; nebo třeba celer, to tu nenajdete. A na pivo, nikde ve světě jsem zatím nepila lepší. Myslím si, že také moc ráda zajdu na nějakou kulturní událost, hudební festival nebo třeba trhy.

## Co by Češi rozhodně neměli při návštěvě Brazílie vynechat?

Nevím, jestli jsem úplně ten správný člověk, který by měl v tomhle ohledu radit, protože se víceméně zdržuji na stejném místě. Ale za mě bylo úžasné vidět vodopády Iguazu, které jsou nejšířšími vodopády na světě a které najdete na hranicích Brazílie a Argentiny. Pak tady ve státě Santa Catarina, kde žiji, bych doporučila vidět pláže Barra de Ibiraquera a Praia do Rosa, ostrov Florianópolis a obec Urubici. Podle doporučení samotných Brazilců stojí za to navštívit stát Bahia a souostroví Fernando de Noronha nebo

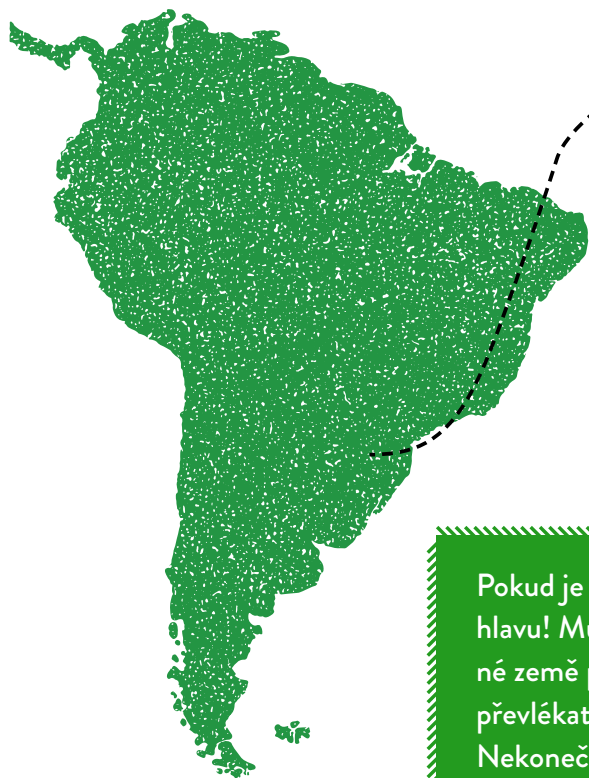
třeba národní park Chapada dos Veadeiros. Určitě je také úžasný zážitek setkat se s domorodými kmeny v Amazonii, ale popravdě samotných Brazilců, kteří by se podívali do Amazonie, je málo. Je to pro ně dost komplikované a drahé se tam dostat.

## Kdy je nejlepší navštívit Brazílii?

To určitě záleží na tom, do jaké části Brazílie byste se chystali a jak moc jste teplomilní. Například tady ve státě Santa Catarina patří mezi mé nejoblíbenější měsíce říjen, listopad a období mezi únorem a dubnem. V tyto měsíce je moc příjemné klima, ani horko, ani zima.

## Co by si měli vzít na cestu do Brazílie s sebou?

České mince, kterými můžete někomu udělat radost a věnovat mu je na památku. Pokud jste milovníky chilli, tak bych si ho taky sbalila s sebou, protože pálivá jídla jsou běžná pouze na severu Brazílie. Všechno ostatní tu myslím seženete.



Pokud je vaše návštěva překrásné Brazílie zatím v nedohlednu, nevěste hlavu! Můžete si s rodinou nebo přáteli vytvořit atmosféru této radostné země prozatím alespoň u sebe doma. A nemusíte se kvůli tomu nutně převlékat do pestrobarevných kostýmů hodných karnevalové show Daniela Nekonečného! Pro začátek bude stačit, když si připravíte hrnek povzbuzující kávy nebo maté a vyzkoušíte náš recept na pokrm z dýně, *Camarão na Moranga*, který je typický pro pobřežní oblast okolo Sao Paula.

# PEČENÁ DÝŇ PLNĚNÁ KREKETAMI (CAMARÃO NA MORANGA)



🍴 6-8 porcí ⌚ 120 minut

## BUDETE POTŘEBOVAT:

větší dýňi hokaido

1 kg čerstvých (nepřed-  
vařených) loupáných krevet

2 menší cibule nakrájené na  
drobno

2-3 prolisované stroužky  
česneku

1 plechovku loupáných krá-  
jených rajčat

125 ml smetany 33%

250 ml mléka (lze nahradit  
i kokosovým mlékem)

400 g smetanového sýru

strouhaný parmezán

2 lžice mouky (nebo její alter-  
nativy) na zahuštění

olivový olej

šťávu z jedné limetky

2 lžice koření *Steak That*

čerstvý koriandr a/nebo  
petržel

sůl a pepř

## OCHUTNEJTE K TOMU

*lehký a osvěžující čaj Rodinná pohoda  
s citronovou trávou, tulsí, pomerančovou  
kůrou a rakytníkem.*



## PŘÍPRAVA

Pomocí ostrého nože opatrně nakrojte a vyjměte slupku okolo dýňového stonku. Udělejte otvor dostatečně velký na to, abyste mohli sáhnout dovnitř. Odstraňte dužinu a semínka.

V kuchyňském robotu (nebo v hmoždíři) zpracujte jednu nakrájenou cibuli, 2–3 stroužky prolisovaného česneku, 2 lžice olivového oleje, sůl a pepř na konzistenci podobnou pastě. Touto směsí potřete vnitřek dýně.

Vnější stranu dýně potřete 1 lžicí olivového oleje. Uzavřete ji horní částí a pečte v troubě předehřáté na 180 °C po dobu cca 45 minut, nebo dokud dýně nezačne měknout. Poté ji z trouby vyjměte.

Zatímco se dýně peče, připravte dušené krevety. Začněte tím, že krevety vydatně ochutíte limetkovou šťávou, solí a pepřem. Ve velké pánvi rozehřejte 2 lžice olivového oleje na středně vysoké teplotě. Jakmile se olej rozpálí, přidejte krevety a restujte je asi 2–3 minuty z každé strany. Spolu se vzniklou šťávou je dejte stranou.

Snižte teplotu a v případě potřeby pánev vytřete. Přidejte další lžici olivového oleje a osmahněte zbývající nakrájenou cibuli a česnek dosklovata (asi 2–3 minuty). Přidejte nakrájená rajčata, chvíli povařte. Dochutěte solí, pepřem a kořením *Steak That*. Přidejte mouku a dobře ji rozmíchejte, dokud se nezpracuje. Přidejte mléko a za stálého míchání vařte do zhoustnutí (asi 5 minut). Po zhoustnutí na požadovanou konzistenci vmíchejte smetanu a hrst nasekané petrželky. Vratte krevety (spolu se šťávou) do hrnce a promíchejte. Ochutnejte a podle potřeby přidejte koření. Odstavte z plotny. Vnitřek dýně otřete papírovou utěrkou, abyste se zbavili přebytečné tekutiny. Poté potřete vnitřek dýně krémovým sýrem, po stěnách i celém dně. Naplňte dýňi směsí s dušenými krevetami, posypte parmezánem a pečte dalších 15–20 minut, nebo dokud dýně nezměkne a její povrch nebude zlatavý. Ozdobte zbylou petrželkou a podávejte s bílou rýží.



# BARBECUE-ŠPÍZY S JOGURTOVÝM DIPEM A SALÁTEM

🍴 2 porce ⌚ 50 minut

## Budete potřebovat:

120 g hovězího masa (kýtu  
nebo panenku)

100 g kuskusu  
avokádo

### Na marinádu:

polévkovou lžiči *Frankyho  
koření na barbecue*

2 lžice olivového oleje

lžičku medu

špetku soli

### Na jogurtový dip:

200 g řeckého jogurtu

šťávu z jednoho citronu

lžičku javorového sirupu

stroužek česneku

špetku soli

### Na salát:

½ salátové okurky

10 cherry rajčat

60 g sýru feta

2 lžice jablečného octa

lžiči olivového oleje

lžičku javorového sirupu

špetku soli

*Zdobení na salát*



## PŘÍPRAVA

Všechny ingredience na marinádu smíchejte dohromady.

Hovězí maso omyjte, osušte a nakrájejte na malé kostky. Kostky vložte do mísy a pokapejte je marinádou. Nechte alespoň 15 minut stát. Poté je napíchněte na dřevěné špejle.

Kuskus připravte podle návodu.

Smíchejte dohromady všechny ingredience na jogurtový dip.

Zeleninu na salát omyjte. Okurku nakrájejte na tenké plátky. Cherry rajčata rozpulte. Fetu nakrájejte na malé kostičky a smíchejte se zeleninou. Salát ochutňte zálivkou ze směsi jablečného octa, olivového oleje, javorového sirupu, soli a lžice *Zdobení na salát*.

Avokádo rozpulte, vyjměte pecku, oloupejte a nakrájejte na tenké proužky.

Na pánvi rozehejte trochu oleje a restujte špízy na středním plameni 4–5 minut.

Jogurtový dip, salát, kuskus, avokádové proužky a hovězí špízy rozdělte na dva talíře a podávejte. Můžete ozdobit sezamovými semínky, řeřichou a pokapat olivovým olejem.

## OCHUTNEJTE K TOMU...

*jemný černý čaj Darjeeling.  
Snoubení chutí černého čaje  
a masa vás příjemně překvapí!*

## DOPORUČENÍ NA KOŘENÍ



# DÝŇOVÉ BROWNIES

🕒 60 minut

## BUDETE POTŘEBOVAT:

- 150 g dýně hokaido
- 4 vejce
- 230 g medu
- lžičku skořice
- 50 g másla
- 200 g čokolády
- 90 g mouky
- lžičku Koření na koláče a keksy
- 50 g kaka
- 1/4 lžičky mleté vanilky



VEGETARIÁNSKÉ



## PŘÍPRAVA

Přehřejte troubu na 180 °C.

Dýni uvařte do měkka a rozmixujte na jemné pyré. Nechte vychladnout. Přimíchejte jedno vejce, 130 g medu a skořici.

Rozpusťte máslo a čokoládu. Do lehce vychladlé směsi vmíchejte tři vejce a 100 g medu.

Smíchejte mouku s Kořením na koláče a keksy, kakaem a vanilkou a vmíchejte vše do čokoládové směsi.

Těsto nalijte do másem vymazané nebo pergamenem vyložené formy na pečení (cca 20 x 13 cm). Na těsto rozetřete dýňové pyré a propíchejte vidličkou.

Pečte při 180 °C 25–30 minut.



### OCHUTNEJTE K TOMU...

*náš nový zimní čaj Světelný třpyt. Sladké vůně čaje a čerstvých brownies navodí hostům pohodovou sváteční atmosféru.*

### DOPORUČENÍ NA KOŘENÍ



# KDO ŘÍKÁ, ŽE VZTAHY NA DÁLKU NEFUNGUJÍ?

Z celého světa dovážíme okolo dvou set druhů bylin, koření a kávy v biokvalitě. Téměř dvě třetiny z nich nakupujeme přímo od pěstitelů nebo místních partnerů. V současné době takto obchodujeme s více než tisícovkou biopěstitelů, jimž platíme férové výkupní ceny. Díky tomu mají dlouhodobý příjem, který jim zajišťuje soběstačnost a slušné životní podmínky.

## PROČ JSME VYŠLI DO SVĚTA?

Ne všem bylinkám a koření prospívá naše klima. Například výstředníci jako hřebíček nebo pepř mají rádi jen tropická letoviska. Bylinkám, jako je mateřidouška citronová nebo řecký horský čaj, se zase jejich intenzivní aroma naplno vyvine pouze ve středomořském klimatu. Také potřebujeme více surovin, než jsme schopni v Česku získat. Proto je dovážíme z oblastí, kde jich je dostatek, jako je tomu například u papriky ze Španělska. Díky odběru surovin z více míst máme zároveň záruku pro případ, že by v některé z oblastí byla nižší úroda.

## A JAKÉ JE TAJEMSTVÍ ÚSPĚCHU NAŠICH VZTAHŮ NA DÁLKU?

Od Tanzanie přes Řecko až po Česko – navzdory velkým vzdálenostem tvoříme a udržujeme přímé a férové vztahy, a to díky těmto zásadám:



### KOMUNIKACE Z OČÍ DO OČÍ

Sázíme na přímou a osobní komunikaci, bez ohledu na to, zda spolu mluvíme česky, anglicky nebo občas i „rukama nohama“.

### ONLINE SCHŮZKY NESTAČÍ!

I v nejlepších vztazích na dálku je občas potřeba potkat se osobně. Naše biopěstitele pravidelně navštěvujeme, abychom mohli budovat přátelství a vzájemnou důvěru.



### FÉROVOST DĚLÁ PŘÁTELE

Platíme stabilní výkupní ceny nezávislé na tom, jak se hýbou světové trhy. Pokud se úroda obzvláště vydaří, snažíme se podle možností odkoupit i větší množství suroviny.

### V DOBRÉM I VE ZLÉM

V místech, kde realizujeme naše projekty, vytváříme pracovní místa. Tím zlepšujeme životní úroveň a příležitosti pro místní obyvatele. Snažíme se zde spolupracovat s místními organizacemi, podporovat tvorbu infrastruktury i rozvoj celé lokality.

### SDÍLENÍ HODNOT

Společné hodnoty máme s našimi dodavateli ukotvené v etickém kodexu, který zajišťuje dodržování sociálních standardů v celém dodavatelském řetězci.







# VELMI KŘEHKÉ VZTAHY

I v těch nejpevnějších vztazích je občas potřeba společně překonávat různé nesnáze. K našim největším výzvám patří změna klimatu, pesticidy, růst cen a nedostatek pracovních sil.

## KLIMA SE MĚNÍ

Výkyvy počasí v podobě sucha, bouří, mrazu, krupobití a přivalových dešťů už bohužel nejsou žádnou výjimkou a v extrémních případech mohou vést i ke zničení úrody našich biopěstitelů.



VLNY SUCHA KÁVĚ  
NEPROSPÍVAJÍ.

## OTÁZKA CENY

To, co nám roste pod nosem, je levnější? Ne vždy je tomu tak. Například květiny vyžadují od zasazení až do sklizně mnoho osobní péče. Snáze se tedy získávají ze zemí jako Rumunsko, kde je dostatek pomocných rukou, nižší náklady, a přitom lepší podmínky pro jejich pěstování. Přesto chceme podporovat i jejich české pěstitele – například v Česku je naší dvorní pěstitelkou nádherných růží paní Darmovzalová z Břeclavi.



RŮŽE JSOU DRAHOCENNÉ –  
AŽ UŽ RUMUNSKÉ, NEBO ČESKÉ.



ANA A DANIEL Z PORTUGALSKA  
SE POTÝKAJÍ S ŠÍŘENÍM PESTICIDŮ.

## PESTICIDY NA POCHODU

Syntetické pesticidy jsou v ekologickém zemědělství samozřejmě zakázány, vlivem větru a srážek se však mohou snadno přenášet do okolí. Toto šíření ohrožuje úrodu biopěstitelů.

## JE POTŘEBA JEDNAT!

Čelit globálním výzvám můžeme jedině společně. Díky tomu, že obchodujeme napřímo, přispíváme k rozvoji regionálních struktur po celém světě.



SONNENTOR®

# ZELENINOVÉ TAJINE S KUSKUSEM



🍴 2 porce ⌚ 60 minut

## BUDETE POTŘEBOVAT:

150 g kuskusu  
 cibuli  
 4 brambory  
 mrkev  
 lilek  
 cuketu  
 červenou papriku  
 500 g cherry rajčátek  
 2 stroužky česneku  
 4 sušené fíky  
 4 sušené meruňky  
 2 lžice mandlových plátků  
 čerstvou petrželku  
 lžici másla  
 lžici *Habešina berberského koření*  
 lžici *Tabouleh - koření na salát*  
 pepř  
 sůl



## PŘÍPRAVA

↖ VEGETARIÁNSKÉ

Cibuli, česnek a brambory očistěte. Cuketu, mrkev, lilek, papriku a cherry rajčata důkladně omyjte. Cibuli a česnek nasekejte najemno. Mrkev, cuketu, papriku, brambory, lilek a rajčata nakrájejte na malé kostičky.

V hrnci na rozehřátém oleji osmahněte dozlatova cibulku, přidejte česnek a nakrájenou zeleninu. Osolte, opepřete a okořeňte lžicí *Habešina berberského koření*. Nechte vařit na mírném ohni. Fíky a meruňky nakrájejte na malé kousky a přidejte do hrnce k zelenině. Přikryjte pokličkou a nechte dusit zhruba 30 až 45 minut.

V době, kdy se vám bude dusit zelenina, přiveďte k varu vodu na kuskus. Připravte jej dle návodu – kuskus přelijte vroucí vodou a nechte 5–10 minut odstát v zakrytém hrnci. Hotový kuskus osolte, opepřete a přidejte lžici másla. Pro intenzivnější chuť i vůni můžete přidat lžici *Tabouleh - koření na salát*.

Na ozdobu pokrmu si nakrájejte petrželovou nat' a na pánvi orestujte plátky mandlí.

Hotové zeleninové tajine naservírujte na talíř i s kuskusem a vše posypte čerstvou petrželovou natí a orestovanými mandlemi.

### OCHUTNEJTE K TOMU...

*africké slunce v šálku, medově nasládlý Rooibos Natur. Tuto skvělou kombinaci si zamilujete!*

### DOPORUČENÍ NA KOŘENÍ



# FALAFEL S OKURKOVÝM DIPEM

🍴 2 porce ⌚ 60 minut

## BUDETE POTŘEBOVAT:

300 g cizrny	Na okurkový dip:
80 g cibule	250 g bílého jogurtu
stroužek česneku	150 g salátové okurky
lžiči <i>Tabouleh</i> - koření na salát	špetku cukru
trochu citronové šťávy	nasekané lístky koriandru
2 lžičice nasekané petrželové natě	špetku <i>Citronového pepře</i>
1 vejce	lžiči <i>Dobré nálady</i> – směsi květů a koření
strouhanku	
olivový olej	pepř

## PŘÍPRAVA

↖ *Vegetariánské*

Cizrnu nechejte přes noc namočenou ve vodě (asi 1,5 l vody).

Nakrájejte cibuli a spolu s cizrnou a trochou vody rozmixujte. Přidejte zbytek ingrediencí, dochuťte a dobře promíchejte do požadované konzistence. Ze směsi vytvarujte kuličky a osmažte je na oleji.

Na přípravu dipu nastrouhejte na struhadle okurku, smíchejte s jogurtem a ostatními ingrediencemi.

### OCHUTNEJTE K TOMU...

voňavý a povzbuzující čaj *Štěstí* je tančit v dešti, který odlehčí váš krok a zvedne vaši náladu.

### DOPORUČENÍ NA KOŘENÍ



# VOŇAVÝ RÝŽOVÝ PUDINK

🍴 4–6 porcí

🕒 30 minut



## BUDETE POTŘEBOVAT:

1/2 hrnku kulatozrné rýže

2,5 hrnky mléka

1 hrnek vody

2 lžice kukuřičného škrobu

6 kapek éterického oleje Keksy a punč

lžičku Aladinova koření do kávy

javorový nebo agávní sirup  
na oslazení

špetku soli



## PŘÍPRAVA

Rýži dejte do většího hrnce a zalijte 2 hrnky mléka a jedním hrnkem vody. Přidejte špetku soli a lžičku Aladinova koření do kávy. Přikryjte pokličkou a za občasného míchání nechte na mírném plameni vařit cca 20–25 minut, dokud rýže nezměkne. Nechte chvíli odstát.

Promíchejte 1/2 hrnku studeného mléka s kukuřičným škrobem a vlijte do hrnce s uvařenou rýží. Vařte za stálého míchání na mírném plameni, dokud směs nezhoustne. Pokud je konzistence už dostatečně hustá, můžete přidat méně škrobu nebo škrob nepřidávat vůbec.

V sirupu rozmíchejte 6 kapek éterického oleje Keksy a punč (místo něj můžete použít také 2 lžice vody z růží nebo z pomerančových květů) a vmíchejte do směsi.

Rýžový pudink rozdělte do skleniček nebo misek. Pudink můžete podávat teplý nebo vychlazený (v tomto případě jej dejte alespoň na dvě hodiny do lednice). Před servírováním ozdobte podle chuti a fantazie – vřele doporučujeme naše směsi květů a koření Síla květů nebo Všechno nejmilejší. S pudinkem skvěle ladí také oříšky (pistácie, kešu, vlašské ořechy, mandle), rozinky nebo jedlé květy.

↖ VEGETARIÁNSKÉ

### OCHUTNEJTE K TOMU...

šálek lahodné 100% arabiky Single Origin Nicaragua pražené v české biopražárně.

### DOPORUČENÍ NA KOŘENÍ

# VIETNAM VE VAŠÍ ZAHRÁDCE



Ačkoliv je u nás vietnamská kuchyně dobře známá a oblíbená, mnohým lidem se nejspíš jako první vybaví typická bistra s širokou nabídkou nudlů a rýže na všechny způsoby. Asijská kuchyně přitom obsahuje velké množství zeleniny a vyladěné kombinace koření i bylin. Je tedy na rozdíl od jídel, na která jsme zvyklí ve střední Evropě, velmi lehce stravitelná. Poznejte s námi blíže její oblíbené přísady a jejich přínosy pro naše zdraví.

## KORIANDR SETÝ

Při vaření využijete všechny jeho části – semena, listy, a dokonce i kořen. Pokud patříte k milovníkům této byliny, nebo jen máte chuť zpestřit si čas od času jídelníček, můžete si ho sami vypěstovat. Čerstvé listy koriandru jsou bohaté na množství vitamínů a mají zcela typické aroma, které však nemusí být všem příjemné. Obsahují látky, které napomáhají trávení a působí proti nadýmání. Aromatická semena můžete používat celá nebo drcená, často bývají součástí směsí koření – například světoznámého kari. Voní po citrusech a borovici, chuťově jsou mírně nasládlá a palčivá. Hodí se k rybímu nebo grilovanému masu, do čatní, polévek, ale také pečiva anebo sladkých jídel, jako jsou různé moučníky a sušenky. Úzký dlouhý kořen se dá využít podobně jako zázvor. Můžete jej také nechat vařit ve vývaru.



král asijské kuchyně



VOŇAVĚ I CHUTNĚ

## BADYÁN

Badyán je známý též jako čínský anýz, jedná se o plody stromu badyávníku. Pochází z jihovýchodní Asie, kde je také velmi oblíbený. Používají se jeho hvězdicovitá souplodí s lesklými semeny, která se sklízí těsně před plnou zralostí. V tradiční české kuchyni se používá především do sladkých pokrmů – do perníku, švestkových a hruškových povidel nebo kompotů. Oproti tomu ve Vietnamu nebo jižní Číně se bez něho neobejdou masové vývary a další jídla s masem. Kromě toho, že skvěle chutná a krásně vypadá, obsahuje i spoustu zdraví prospěšných látek. Přispívá k normálnímu trávení a je také skvělým pomocníkem v boji proti kašli.

## CITRONOVÁ TRÁVA

Voňatka citronová neboli citronová tráva je v jihovýchodní Asii jako doma, dnes se ale běžně pěstuje také v Americe, Africe nebo Austrálii. Tato vytrvalá tráva obsahuje množství silic, díky nimž krásně voní po citrusech. V asijské kuchyni je velice oblíbená a je součástí mnoha jídel. Používá se především k dochucení a aromatizaci pokrmů, nebo bývá nejednoduše nakrájená jejich součástí, podobně jako u nás cibulka nebo pórek. Jídlům dodá svěží citrusovou vůni, ale neokyselí je. Zužitkovat se dají všechny její části, a když nemáte čerstvou, můžete sáhnout po sušené. Spodní části výhonků a cibulek můžete nejednoduše nakrájené přidat do polévek, salátů nebo jimi ochutit ryby a maso. Tuhé listy bývají používány podobně jako u nás natová zelenina. Svázané je vložíte k vařenému jídlu a nakonec je vyjměte. Můžete si z nich také připravit lahodný čaj.



HVĚZDA VĚNOC  
I VIETNAMSKÝCH  
VÝVARŮ

## PERILA KŘOVITÁ

Jednoletá léčivka z čeledi hluchavkovitých vám na první pohled bude nejspíš připomínat kopřivu, na rozdíl od ní má ale velmi příjemnou svěží vůni i chuť. Na svrchní části jsou její listy sytě zelené a zespodu tmavě fialové. Ve vietnamské kuchyni patří k nejoblíbenějším bylinám a obvykle se jí začerstva. Výborně se hodí ke smaženým nebo grilovaným jídlům a tučným masům. Jako součást „bylinkového koše“ ji dostanete třeba i k „syčícím plackám“ Bánh xèo okořeněným kurkumou, které malinko připomínají naše palačinky. Velmi oblíbená je tato bylina i v tradiční čínské medicíně.



POZOR, ŠTÍPE

## RDESNO VONNÉ

Rdesno vonné je teplo- a vlhkomilná vytrvalá bylinka, která je u nás známá spíš pod svým lidovějším názvem koriandr vietnamský. Svou chutí i vůní připomíná koriandr setý, je však ještě výraznější a v chuti má svěží štiplavý dozvuk. Za syrova někomu dokonce připomíná mýdlo. Jak už to bývá, pro svou specifickou chuť je buď milován, nebo nenáviděn. Podlouhlé špičaté listy rdesna vonného jsou v gastronomii jihovýchodní Asie velmi rozšířené, u nás však tuto bylinu příliš neznáme. Listy se konzumují syrové i tepelně upravené, najdete je ve vietnamských závitcích, stir-fry i polévkách. Nejčastěji se s ním setkáte u těžších mastných jídel, tady totiž nehraje hlavní roli jeho vůně, ale štiplavá chuť. Stejně jako perila bývá i rdesno vonné součástí „bylinkového koše“.

*Pozn. Celý článek si můžete přečíst v našem magazínu Radost, vydání 2022 (str. 18–19).*





# RÝŽOVÉ KARBANÁTKY S ASIJSKÝM SALÁTEM

🍴 4 porce ⌚ 40 minut

## BUDETE POTŘEBOVAT:

120 g rýže basmati  
 stroužek česneku  
 1/2 svazku koriandru  
 150 g sýru feta  
 několik listů hlávkového salátu  
 100 g baby špenátu  
 hrst cukrového hrášku  
 100 g klíčků  
 100 g cherry rajčat  
 1/2 svazku ředkviček  
 4 vejce  
 80 g strouhanky  
 1,5 lžičce *Koření na rýži mistra Wonga*  
 lžičku kurkumu

## Na dresink:

lžičci sójové omáčky  
 2 lžice octa  
 2 lžice olivového oleje  
 sůl  
 pepř



## PŘÍPRAVA

↖ VEGETARIÁNSKÉ

Rýži připravte podle návodu.

Česnek oloupejte a nakrájejte nadrobno. Koriandr omyjte, osušte, otrhajte listy a nakrájejte nadrobno. Fetu nakrájejte na přibližně půlcentimetrové plátky. Listy salátu a baby špenátu omyjte a nechte okapat. Cukrový hrášek, klíčky a cherry rajčátka omyjte. Ředkvičky omyjte a rozčtvrtě. Nasekejte baby špenát.

Uvařenou rýži dejte do mísy. Přimíchejte *Koření na rýži mistra Wonga*, kurkumu, dvě vejce, polovinu koriandru, baby špenát, česnek, fetu a strouhanku. Osolte a opepřete. Ze směsi vytvarujte rovnoměrné placičky.

Rozehřejte na pánvi olej a smažte v něm placičky asi 5 minut.

Mezitím uvařte zbylá dvě vejce. Namíchejte zálivku ze sójové omáčky, olivového oleje, octa, soli a pepře.

Placičky naservírujte na talíře spolu s oblohou z listů hlávkového salátu, ředkviček, klíčků, cherry rajčátek a plátků vařených vajec pokapanou dresinkem.

## OCHUTNEJTE K TOMU...

čaj *Pěkné odpoledne*. Pomůže vám zastavit se uprostřed denního shonu a v klidu si vychutnat lehký oběd.

## DOPORUČENÍ NA KOŘENÍ

# RYCHLÉ PIKANTNÍ ČOČKOVÉ KARI



🍴 2 porce

🕒 30 minut

## BUDETE POTŘEBOVAT:

hrnek černé čočky

cibuli

stroužek česneku

2 mrkve

4 brambory

200 ml kokosového mléka

zeleninový vývar

lžici kokosového oleje

koření *Garam masala*

chilli

lžici citronové šťávy

sůl

pepř



## PŘÍPRAVA

Čočku připravte podle návodu. Cibuli a česnek nakrájejte a orestujte na kokosovém oleji.

Mrkev a brambory nakrájejte na drobné kousky a krátce orestujte. Dejte do hrnce, zalijte po vrch vodou, přidejte bobkový list a uvařte doměkka.

Když je zelenina skoro hotová, přidejte čočku, zeleninový vývar a kokosové mléko, chvíli prohřejte. Dochutte kořením *Garam Masala*, chilli, pepřem a trochou šťávy z citronu. Nakonec odstraňte bobkový list.

↖️ *veganství*

### OCHUTNEJTE K TOMU...

*ohnivý čaj Štěstí je naplnit své sny,  
který ve vás zažehne jiskřičky radosti  
i inspirace.*

### DOPORUČENÍ NA KOŘENÍ







# KUŘE TANDOORI MASALA

🍴 2 porce ⌚ 35 minut

## BUDETE POTŘEBOVAT:

300 g kuřecích prsíček (nebo  
200 g tofu na vegetariánskou  
variantu)

150 g rýže basmati

1 červenou papriku

2 mrkve

kousek čerstvého zázvoru

½ svazku koriandru

250 ml kokosového mléka

1 banán

100 g nakrájených rajčat

lžiči koření Šántina tandoori  
masala

lžičku kmínu

stroužek česneku

50 g mandlových plátků

2 lžice oleje

sůl

černý pepř



## PŘÍPRAVA

Česnek, koriandr a zázvor nasekejte najemno. Mrkve nakrájejte na tenké nudličky a papriku na kostičky.

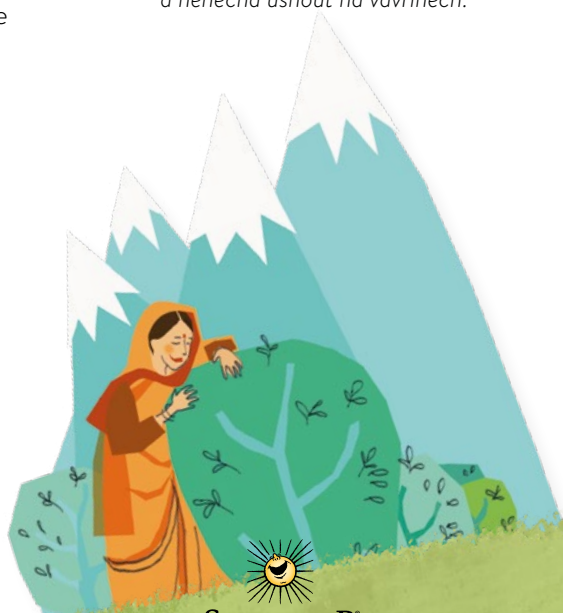
V osolené vodě (nebo rýžovaru) uvařte rýži. Kuřecí prsa nakrájejte na kostky, osolte a opepřete. Banán vidličkou rozmačkejte na kaši. Rozpalte na pánvi olej a opražte lžiči koření Šántina Tandoori Masala s kmínem, dokud se nerozvoní. Pak přidejte kuře, mrkev, papriku, zázvor, česnek a restujte po dobu 5 minut. Přidejte banán a rajčata a na mírném ohni povařte 8–10 minut. Zalejte kokosovým mlékem a ochutťe solí a pepřem. Mandle orestujte bez tuku na pánvi.

Část koriandru a mandlí smíchejte s rýží a masovou směsí. Servírujte na talíře a ozdobte zbytkem koriandru a mandlí.

### OCHUTNEJTE K TOMU...

směs maté, bylinek, citronové trávy, zázvoru, kurkumy a růžového pepře Štěstí je otevřít oči dokořán. Skvěle vás povzbudí a nenechá usnout na vavřínech.

### DOPORUČENÍ NA KOŘENÍ



SONNENTOR®

# VŠUDE DOBŘE, DOMA NEJVONAVĚJI

## DIY: ALBUM PLNÉ VZPOMÍNEK



Máte plný telefon zážitků z letních dovolených, návštěv u příbuzných a momentek s přáteli? Nenechte je tam uvězněné navěky! Vytvořte si spolu s dětmi (nebo i jen sami pro sebe) originální album nebo cestovní deník. Můžete si ho společně prohlížet během dlouhých podzimních večerů, darovat jej prarodičům, nebo třeba pozvat kamarády na výstavu spojenou s ochutnávkou specialit tamní kuchyně. Fantazii se meze nekladou!

### POTŘEBUJETE:

- vytištěné fotografie v menším formátu
- vstupenky, jízdenky, mince a podobné drobné suvenýry z vašich cest
- prázdné papíry nebo celý poznámkový blok
- barevné čtvrtky, staré časopisy k vystřížení obrázků
- barevné fixy, pastelky, voskovky apod.
- sušené květiny, listy, větvičky a jiné přírodní ozdoby
- brambory, inkoust a podušku (nebo tempéry) na výrobu razítek
- nůžky, lepidlo, oboustrannou lepicí pásku, provázek

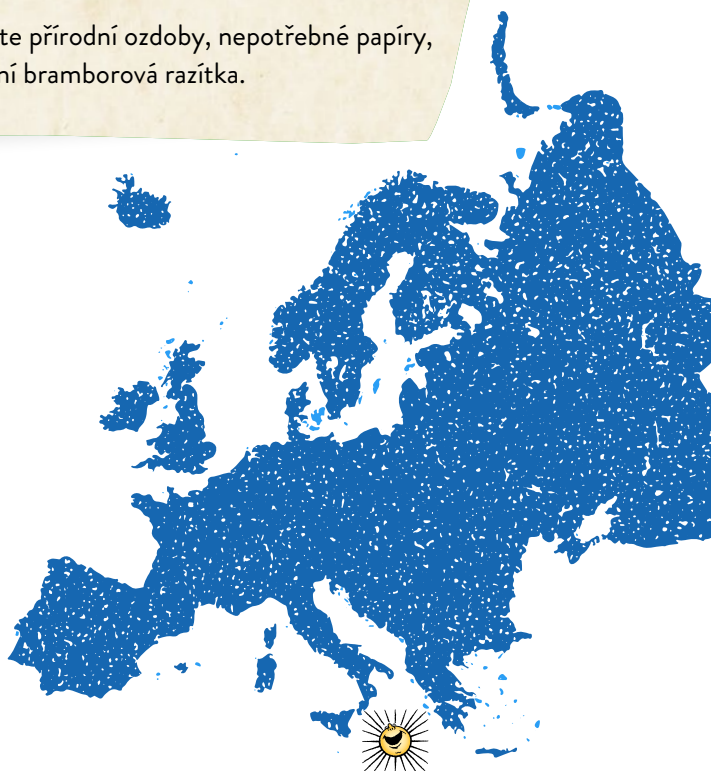


### VÝROBA:

Promyslete si umístění jednotlivých fotografií a připevněte je k podkladu lepidlem nebo oboustrannou páskou. Co z nich třeba vytvořit zábavný komiksový příběh?

Nyní popustěte uzdu své fantazii a ozdobte svůj výtvar vším, co se vám líbí. Pokud vyrábíte s dětmi, nechte je, ať si album vyzdobí po svém, a užijte si zatím chvilku klidu s dobrým čajem.

**TIP:** Abyste ušetřili naši přírodu od zbytečných odpadů, použijte přírodní ozdoby, nepotřebné papíry, kousky látek, stužek a podobně. Nebo si například vykrojte vlastní bramborová razítka. Přejeme hodně zábavy!



# DIY: KAMÍNKU, VYPRÁVĚJ



Prodlužující se podzimní večery jsou ideálním časem pro setkávání se a vyprávění příběhů, které jste v létě prožili. Zkuste to tentokrát pojmout hravě s pomocí malovaných kamínek!

## TIP Č. 1

Namalujte na kamínky různé (skutečné) objekty – zvířata, budovy, předměty, cokoliv vás napadne. Vložte kamínky do neprůhledného pytlíčku. Každý hráč si vylosuje jeden kamínek, který nebude ostatním ukazovat. Nechte všem pár minutek na rozmyšlenou. Hráči si poté postupně vypráví své skutečné zážitky, do kterých musí nenápadně zakomponovat objekt ze svého kamínku. Poznají ostatní hráči, který objekt do jeho historky nepatří? Mají na to jen jeden pokus!



## TIP Č. 2

Namalujte na své kamínky nápovědy k různým místům, která jste v létě navštívili (jezdec na koni bude značit Prahu, lopatka Písek, pivo Plzeň a podobně). Uhodnou ostatní, které místo to bylo?

## TIP. Č. 3

S menšími dětmi můžete na kamínky namalovat pohádkové postavy, zvířata z farmy, vesmír a podobně. Uvidíte, že se nápady na zábavné i napínavé příběhy jen pohnou!

## TIP. Č. 4

Kamínky obarvete dvěma různými podkladovými barvami a zahrajte si venkovní piškvorky. Mřížku si vytvořte na písku, nebo pomocí klacíků či křídly.

## POTŘEBUJETE:

ploché kamínky  
permanentní fixy nebo akrylové barvy  
štetce (1 plochý, 1 špičatý)



## VÝROBA:

Promyslete si, co chcete namalovat, a vyberte si podle toho kamínek vhodného tvaru.

Přetřete kamínek světlou podkladovou barvou (není to nezbytné, ale obrázek na něm pak lépe vynikne).

Po zaschnutí podkladové vrstvy pomalujte kamínky podle fantazie.



# VÝLET DO RÁJE

**Za pestrými zážitky nemusíte podnikat daleké cesty, spousta krásných míst můžete navštívit i u nás v Česku. Už jste byli v našem Bylinkovém ráji? Víte, jak může takový rajský den vypadat?**

Bylinkový ráj SONNENTOR leží na kopečku nad malebnou vinařskou vesničkou **Čejkovice u Hodonína**. Právě tady vznikají naše voňavé čaje a vy můžete během **zážitkové exkurze do výroby** na vlastní oči odhalit tajemství jejich zrození od vypěstování bylinek našimi biopěstiteli až po lahodný nálev ve vašem šálku.



Až dostanete chuť na malé občerstvení, pohodlně se usadte v **čajovém salonu s kavárnou Čas na čaj** a vychutnejte si svůj oblíbený čaj nebo povzbuzující kávu spolu se sladkým zákuskem vyrobeným v naší vlastní cukrárně.



Vaši rarásci se mezitím mohou proběhnout a prozkoumat taje naší **Bylinkové zahrady sv. Hildegardy** plné voňavých bylinek a veselých i poznávacích her.

Z návštěvy u nás si můžete odvézt radost i domů, v Bylinkovém ráji totiž najdete i prodejnu se všemi našimi produkty. Pokud k nám přijedete na kole, můžete si svůj nákup nechat doručit.

Během roku pořádáme mnoho **akcí**, na jejichž návštěvu vás srdečně zveme. Můžete si vybírat z různých kuchařských workshopů a tematických seminářů, trhů či aktivit určených dětem. Jejich aktuální přehled najdete na adrese <https://www.sonnentor.com/akce>.



**Našim návštěvníkům většinou utkví v paměti především všudypřítomná vůně bylinek a usměvaví lidé. Přijďte se o tom přesvědčit osobně! Budeme se na vás těšit.**





# RYCHLÝ A VYDATNÝ DÝŇOVÝ GULÁŠ

🍴 4 porce

🕒 30 minut

## BUDETE POTŘEBOVAT:

menší dýně hokaido

200 g brambor

cibuli

5 lžic slunečnicového oleje

2 lžice rajčatového protlaku

3 lžice Lajošova gulášového  
koření

300 ml vody

lžičku bramborového škrobu



↙ **veganské**

## PŘÍPRAVA

Dýně omyjte, vyjměte semínka a nakrájejte přibližně na centimetrové kostky. Oloupejte brambory a cibuli a nakrájejte je na malé kostičky.

Na oleji osmahněte cibuli. Přidejte dýně, brambory a rajčatový protlak. Směs posypte 3 lžicemi Lajošova gulášového koření a přidejte vodu. Poduste, dokud dýně a brambory nezměknou.

Bramborový škrob rozmíchejte v troše studené vody a přidejte do dýňového guláše. Znovu přiveďte k varu, podle chuti dokořeňte a dosolte Pouštní solí z Kalahari.

## OCHUTNEJTE K TOMU...

sypaný čaj Divoké jablko. Jeho kyselková plná chuť skvěle doplní nasládlé tóny dýně!

## DOPORUČENÍ NA KOŘENÍ



# PSTRUH NA PÁŘE S HOUBOVOU NÁDIVKOU

 4 porce  60 minut

## BUDETE POTŘEBOVAT:

4 pstruhy

200 g hříbků nebo žampionů

červenou cibuli

4 lžice špaldové strouhanky

4 lžice másla

svazek petrželky

3 lžice *Koření na ryby rybáře  
Svena*

6 lžic konopného oleje

sůl

pepř

provázek na pečení

## PŘÍPRAVA

Houby očistěte a nakrájejte na jemné plátky. Cibuli oloupejte a nakrájejte nadrobno.

Na 2 lžících másla osmahněte špaldovou strouhanku. Zvlášť opět na 2 lžících másla orestujte cibuli s houbami. Smíchejte je se strouhankou a nasekanou petrželkou.

Pstruhy omyjte, osolte, opepřete a posypte *Kořením na ryby rybáře Svena*. Naplňte přibližně polovinu houbové směsi a svažte kuchyňským provázkem.

Na pánvi rozehřejte konopný olej a osmahněte na něm pstruhy asi minutu z každé strany. Ryby vložte do pekáče a rozetřete na ně zbytek houbové směsi. Pokapejte zbylým olejem a dochutěte solí a pepřem.

Rybu pečte v předehřáté troubě na 180 °C přibližně 40 minut. Před podáváním odstraňte kuchyňský provázek.



## DOPORUČENÍ NA KOŘENÍ

## OCHUTNEJTE K TOMU...

blahodárný *Řecký horský čaj*, který se díky svým citrusovým tónům s rybími specialitami skvěle doplňuje.



# CANNELLONI SE SEITANEM A FETOU

🍴 2 porce ⌚ 35 minut

## BUDETE POTŘEBOVAT:

1 balení cannellonů (cca. 24 ks)	lžíce másla
1 cibuli	lžíce oleje
1 mrkev	2 lžíce mouky
1 celer	100 ml mléka
1/2 červené papriky	200 g sýru (strouhaného)
1/2 žluté papriky	500 ml tomatové pasty
1/2 zelené papriky	špetku cukru
250 g seitanu	
200 g feta sýru	
Koření na pizzu a těstoviny	
Středomořskou kouzelnou sůl s květy	
rozmarýn	
pepř	

VEGETARIÁNSKÉ ↗



## PŘÍPRAVA

Cibuli a zeleninu oloupejte, nakrájejte na kostičky a osmažte na oleji. Přidejte seitan, orestujte, osolte, ochutťte Kořením na pizzu a těstoviny, rozmarýnem a opepřete. Krátce povařte. Na závěr přidejte sýr feta nakrájený na malé kostičky.

Z másla, mouky a mléka připravte bešamel a zahustěte jím seitanovou směs.

Připravenou směsí naplňte cannelloni a uložte do vymaštěné zapékací misky. Rajčatový protlak ochutťte špetkou cukru a Středomořské kouzelné soli s květy a vylijte na cannelloni.

Posypte strouhaným sýrem a pečte při teplotě 180 °C asi 30–40 minut.

### OCHUTNEJTE K TOMU...

*jemný a voňavý čaj Směs květů, s nímž se rázem ocitnete na prosluněné pestrobarevné louce.*

### DOPORUČENÍ NA KOŘENÍ



SONNENTOR®

# Vyzkoušejte chutě dalekých krajů

s poznávací sadou

## S kořením kolem světa



[WWW.SONNENTOR.CZ](http://WWW.SONNENTOR.CZ)