

ADRA  ÚL

MEDOVÁ KUCHARKA

Zlato, které hojí a chutná



tescoma®

DŮM, KTERÝ ROSTE

Už jste někdy sledovali stavbu domu?

Vymyslíte a vytvoříte projekt, uděláte základy, pak vyrostou zdi, následuje střecha, potom dům vybavíte a je hotov. Říkáte, že ne? A máte pravdu. To je totiž nekonečný příběh. Když postavíte dům, musíte se o něj pečlivě starat. Před ně-

kolika lety se pustilo pár nadšenců do vý-

stavby jednoho domu, který nikde nenajdete, a přesto existuje. Jmenuje se ADRA ÚL a slouží jako dobrá zásobárna pro dny zlé. Jako místo, kam nosí lidé své dary, aby pomohli těm, kteří nemají tu přednost žít v klidu a pohodě.

Ptáte se, v čem je ADRA ÚL jiný? V jedné maličkosti. Vzal si za vzor království včel - včelí úl. Když včely kdysi přemýšlely, jak se uživit, napadlo je vyzkoušet jeden tehdy nový systém. Místo života na vlastní pěst daly dohromady partu, která si postavila společné bydlení a společně nosila i materiál na výrobu medu. Celý vynález spočíval v prostém matematickém výpočtu - na zimu potřebujeme jeden milion kapek medu, to znamená, že jedna včela musí přinést najednou jeden milion kapek, což neunese, nebo milionkrát letět s jednou kapkou do úlu, což je také nad její sí-

ly. Včelí vynález byl dokonalý - když každá včelka donese pár kapek medu, dokážou společně nashromáždit i onu závažnou sumu potřebnou k jejich životu.

Lidé, kteří stavěli ADRA ÚL, neváhali a s laskavým včelím svolením si zapůjčili tuto myšlenku. Od té doby se

naučily do ADRA

ÚLu přilétat dal-

ší a další lidské

„včelky“, které

ještě vzdorují nejzákeřnější nemoci dneška - lhostejnosti. Po kapkách shromažďují finanční prostředky, které v konečném důsledku dosáhly nemalých hodnot, ale hlavně byly dostatečně veliké, aby otupily alespoň některé z nejostřejších hrotů lidské bolesti a bídy.

Držíte v rukou malou „medovou“ kuchařku jako malé poděkování všem těm dobrým lidem, kteří přijali včelí vynález za svůj a některé „kapky medu“ nosí místo domů do ADRA ÚLu. Komu tedy poděkovat? Moudrým včelkám za vynikající myšlenku nebo dobrým lidem, kteří ji obětavě přetvářejí v konkrétní pomoc potřebným?

Spíše připojíme přání - pamatujme, že o každý dům, který postavíme, se musíme dobře starat, proto přejeme ADRA ÚLu další roky života a všem jeho včelkám užitek z každé jejich kapky „medu“.



MEDOVÁ KUCHAŘKA

Zlato, které hojí a chutná

Zpracoval kolektiv autorů:

Ing. Jiří Ambrož, Marek Škrla, Renata Wagnerová,
Mgr. Michal Mádr, Alena Rusová, Mgr. Marie Holíková

Jídla připravila:

Restaurace Bohemia, hotel Moskva Zlín

Fotografie:

Dalibor Michalčík
archiv ADRA

Výtvarné zpracování:

TRINITAS

Poděkování:

Nakladatelství Eminent za laskavé svolení k otištění receptů
z knihy Apiterapie od J. A. Zentrycha



ADRA

Občanské sdružení ADRA

pracoviště Zlín, Kúty 1962, 760 01 Zlín

tel. /fax: 577 222 005

tel.: 577 011 625

e-mail: zlin@adra.cz

www.adra.cz/adraul

Číslo účtu projektu ADRA ÚL:

19-1487500297/0100, v.s.556

VÍTE, CO JE TO MED?

Lidé věkem zkušenější se shovívavě pousmějí nad prostoduchostí tazatele. To je přece jasné. Ti mladší však rychle zařadí tři písmenka tohoto slova do potravinového bloku a možná si matně vzpomenou, že tuto lepkavou hmotu někde potkali, ale v běžném životě se moc nepoužívá. Jinak řečeno - dnes med neletí. Proč asi? Není to snad kvalitní potravina? Určitě ano, ale vzhledem k tomu, jak náročná je jeho výroba, rozhodně není komerčně tak zajímavý, aby plnil reklamní spoty v médiích. A snad právě proto stojí med za pár slov.

Už od pradávna vyhledávali lidé med jako pochoutku. Nikdo sice neuměl vyjmenovat tu spoustu užitečných látek, které med obsahuje, ale lidem stačilo, že med byl chutný a kromě toho si všimli, že má i léčivé účinky. Získat med však nebylo kdysi vůbec jednoduché. Divoce žijící včely naprosto nerozuměly pokusům některých lidí pomoci jim se zásobami sladkého pokladu. Většinu odvážlivců včelky vysvětlily, že privatizace jejich zásob se konat nebude. Lidé tedy dlouho med včelám prostě kradli. Jenže do lesa to bylo daleko, za trochu medu se patilo mnoha bolestivý-

mi žihadly a někdy i životem. Proto začali lidé přinášet domů plástve i se včelami a v jednoduchých dutinách kmenů, předchůdcích dnešních úlů, začali včelky pomalu přesvědčovat, že místo rozkrádání jejich zásob jim nabízí spolupráci. Člověk se staral včelám o bydlení a přísun potravy v dobách zlých a včely celkem tolerovaly, že část jejich zásob si člověk půjčí domů na sněžení.

Postupně se mezi některými lidmi a včelami vyvinulo přátelství tak silné, že se takto včelami posedlému tvořovi začalo říkat včelař. Je to zvláštní odrůda člověka, který je ochoten darovat včelám poslední zrnko cukru i vlastní kabát s čepicí, jen aby netrpěly hladem či zimou a v pohodě přežily zimu. Za svůj nevšední vztah je odměněn zvláštní přitulností včelích létavců, kteří po něm i lezou, ale netrápí ho svými žihadly. Navíc mu trpí i pravidelné plenění svých příbytků. V tomto prazvláštním vztahu člověka a včel platí jedno zajímavé pravidlo. Včelař, který tomu rozumí a stará se o své včely, získává nakonec i dostatek medu. Včelky vám většinou vrátí to, co jste do nich vložili.



MED, KTERÝ NEJEN CHUTNÁ

Jedním ze zázraků přírody je společenství včel. Kromě jiných úkolů se starají také o opylování rostlin. Většina lidí je však zná spíše jako dárce sladkého medu, ale také bolestivého žihadla. Někteří vděčí včelkám za obnovu svého zdraví využitím dalších včelích produktů - mateří kašičky, pylu, propolisu a třeba i včeliho jedu. Mnohé lidi toto zajímavé sociální společenství zaujalo důmyslnou organizací života, orientací v krajině nebo dorozumíváním pomocí tanečků natolik, že se jim chov a pozorování včel stalo vášnivým koníčkem. Nejoblíbenějším včelím darem se stal med. Pro svoji sladkou aromatickou chuť a vůni se stal pochoutkou od malých dětí až po seniory.

Ptáte se jak funguje včelí továrna na med? Včelky sbírají v přírodě sladké šťávy, ke kterým přidávají enzymy. Těmi rozštěpí složité cukry na jednoduché. Pak si mezi sebou předávají sladkou šťávu tak dlouho, dokud nemá potřebnou hustotu. Takto vzniklý med pak uloží do plástu. Záznamy o jeho užívání najdete například v knihách starých Egypťanů, i ve známé knize Bibli. V těchto záznamech se píše o „strdí“, což je med lisovaný z plástů, který byl obohacen o pyl, mateří kašičku a propolis. Pro svoje léčivé účinky byl tenkrát med považován za lék. Dnes známe

jeho složení a víme, že obsahuje především jednoduché cukry, bílkoviny a aminokyseliny, rostlinná barviva, minerální látky, organické kyseliny, vitaminy i aromatické látky. Je to taková „bomba“ zdravé výživy. V medu najdeme takřka celou Mendělejevovu tabulku prvků. Mezi nejvýznamnější stopové prvky, které med obsahuje, patří železo, u lesních medů pak měď, mangan a zinek. Z dalších minerálních látek jsou to sodík, síra, fosfor, vápník, hořčík atd. Také obsahuje enzymy a látky, které mají antibakteriální vlastnosti. Med byl vždy znám svým příznivým účinkem při onemocněních horních cest dýchacích a při nemocech jater, jako uklidňující prostředek při nespavosti, při potřebě zvýšit hladinu hemoglobinu i jako posilující potravina v těhotenství. Už v dávném Řecku znali sportovci účinky medu na zvýšení svých výkonů. Dnes víme, že se tak děje díky lehce vstřebatelným cukrům, které příznivě ovlivňují srdeční a svalovou činnost. V současné době je také předmětem výzkumu jeho využití u různých kožních onemocnění a nehojících se ran pro své vynikající účinky v této oblasti.

Med je vynikající doplněk naší výživy a vyžaduje i ohleduplné zacházení. Takže – dobrou chuť vám přeje včelí království.



Banánový chléb s medem

- 3 šálky mouky
- 2 šálky rozmačkaných zralých banánů
- 1 šálek medu
- 125 g rozpuštěného másla
- 3 ušlehaná vejce
- ½ šálku rozinek
- 1 lžička skořice
- ¼ lžičky muškátového květu
- 1 lžička strouhané citrónové nebo pomerančové kůry
- 2 vrchovaté lžíce prášku do pečiva
- sůl

Všechny suroviny důkladně zpracujeme ve velké míse. Naplníme do dvou vymazaných forem a pečeme hodinu při 350°C. Chleba podáváme horký nebo vychladlý.

Ovocný salát s medem a ořechy

- 2 jablka, 2 hrušky, 1 pomeranč, 1 banán, ořechy podle chuti
 - Zálivka: šťáva z 1 citronu, 2 lžíce medu, pár kapek rumové tresti
- Citrónovou šťávu dobře promícháme s medem, popřípadě s rumovou trestí. Oloupaná jablka, hrušky a banán nakrájíme na plátky, oloupaný a bílé blány zbavený pomeranč na kostičky. Dobře promícháme, zalijeme zálivkou a v chladu necháme rozležet. Ořechová jádra posekáme a na suché pánvi trochu opražíme. Salát rozdělíme do mističek a posypeme ořechy.

Tvarohová pomazánka

- ¼ kg tvarohu
 - 2 jablka
 - šťáva z poloviny citronu
 - med podle chuti
 - 3 lžíce mléka
 - 50 g mletých ořechů
- Tvaroh smícháme s citrónovou šťávou, mlékem, medem a ořechy. Jablka nastroháme a ihned zamícháme do tvarohu. Dáme vychladit.

Petra Jirásková, Chomutov

VČELÍ ÚL V LIDSKÉ PODOBĚ

Jak funguje myšlenka včelího úlu v praxi? Pár lidí si uvědomilo, že je to vynikající návod na to, jak i v nelehkých dobách soběšředně konzumní společnosti získávat prostředky, které by posloužily lidem v nouzi. Importovali tento staletými prověřený včelí systém a založili ADRA ÚL. Včelí plásty nahradili kontem v bance, kapky nektaru nevelkými finančními částkami, co je ale to hlavní - na místo pilných včelek nastoupili docela obyčejní lidé. Vlastně nejsou vůbec obyčejní, spíše by se dalo říci, že jsou naprosto neobyčejní, protože v době, kdy si většina lidí hledí



jen své „kuličky“, oni dávají pravidelně své dary, i když často sami nemají mnoho, aby se ve společném „úlu“ shromáždily prostředky na pomoc lidem, které nenadále postihne různé neštěstí. Na jednotlivých darovacích smlouvách nenajdete statisícové část-

ky, stejně jako nepotkáte na zahradě včelu s nákladákem medu. Vtip projektu není ve velikosti darované částky, ale v množství stabilních dárců. Pojdme společně nahlédnout alespoň



na okraj našeho ADRA Úlu. Vlastní realizace projektu spočívá v tom, že spolupracovníci Adry, kteří přispívají na ADRA ÚL, postupně získávají pro tvorbu pohotovostního fondu další „včelky“. Tím si kolem sebe vytvoří skupinku dárců, tzv. „buňku“. Při této činnosti také vzniká mnoho vhodných příležitostí k navazování kvalitních mezilidských vztahů. Nejdůležitější při této práci je vzájemná důvěra a transparentnost celého systému. Každý dárcer musí vědět, kam jeho dary putují a jak jsou využívány. Výše příspěvku na ADRA ÚL není pevně stanovena, pouze doporučujeme částku od 20 Kč měsíčně. Zprávu o činnosti s poděkováním pro všechny dárcer vydává ADRA jednou

ročně. Na požádání také vydá potvrzení o výši daru.



Recept na záchrannou síť

Pod kopulí cirkusového stanu, vysoko nad zemí dělali artisté na napnutém laně různé kousky. Chvillemi to v sále zašumělo. Posledním číslem byl skok do prázdna pod nimi. Každý čekal, že se za nimi objeví nějaké záchranné lano, ale nic takového. Po pár vteřinách volného pádu, dopadli do připravené záchranné sítě, které si do té doby nikdo nevšiml. Téměř neviditelná pavučina jemných vláken je bezpečně zachytila.

ADRA ÚL pracuje vlastně na podobném principu. Postupně se vytváří síť jednotlivých dárců, kteří se sdružují do určitých skupin a společně vytváří takovou záchrannou humanitární síť.

Navazování dalších vláken této sítě nezajišťují žádné velké propagační kampaně, ale přirozený růst prostřednictvím přátelských vztahů jednotlivých členů ADRA ÚLu. Tento systém je také dobrou zárukou soudržnosti celé sítě a určité dlouhodobé stability. Když se dostane jeden dárcer do problémů, pomohou zacelit vzniklou mezeru v síti jeho přátelé.

ADRA ÚL patří do systému organizace Adry, což zajišťuje dobrý servis a kvalitní vedení celé agendy tohoto projektu. Dary tak nemizí v nějaké mlze, ale každý člen ADRA ÚLu má přístup ke spolehlivým informacím o nakládání s těmito prostředky. Celý ADRA ÚL je postaven na lidské vnímavosti k potřebám druhých, což má ještě jeden efekt - v ADRA ÚLu



najdete jako dárcer i přátele, kteří jsou vnímaví k vám samotným. A to není v dnešním světě tak docela samozřejmé.



Kapr dušený v jablkách s medem

800 g kapra
200 g jablek
30 g medu
20 g strouhaného perníku
160 g másla
60 g rozinek
¼ citronu
40 g cibule
bobkový list
30 ml červeného dezertního vína
na špičku nože mleté skořice
sůl

Kapra naporcujeme, osolíme a spolu s nakrájenou cibulí opečeme na másle. Přidáme bobkový list, citron nakrájený na plátky, polovinu vína a chvíli podusíme. Pak maso vyjeme, do kastrolu vložíme oloupaná, nakrájená jablka, poprášíme skořicí a přikryté rozvaříme. Do vína nasypeme perník, spařené rozinky, med a asi 10 minut podusíme. Kapra rozložíme na talíře, prolisujeme na něj rozvařená jablka a zalijeme medovou omáčkou.

Višně v medu

1 kg višní
400 g medu

V kastrole na mírném ohni rozpustíme med, vložíme celé nevypeckované višně a krátce je v medu povaříme. Narovnáme je do malých skleniček a zalijeme teplým medem. Zavičkujeme a sterilujeme 15 minut při 85°C. Jsou vhodné na ozdobu pohárů, pudinků, nákypů apod.

Medové lízání

200 g ořechů
šťáva z 1 citronu
asi 2 lžíce medu

Ořechy nastroujeme, v hlubší misce smícháme s medem, zakapeme citrónovou šťávou a podle chuti přisladíme.



Muffins

Připravíme kvásek z:

¾ šálku (šálek je 200 ml) vlažné vody

40 g kvasnic

1 lžíce cukru

2 lžíce celozrnné mouky

smícháme a necháme kynout asi 5 minut.

Do mísy dáme :

4 šálky celozrnné pšeničné mouky

2 šálky polohrubé mouky

1 lžičku soli

3 lžíce medu

½ šálku oleje

1 lžící vanilkového aroma

100 g nasekaných oříšků,

rozinky, sušené ovoce, (meruňky, ananas atd.)

250 – 300 ml vody

přidáme kvásek, zaděláme tužší těsto, necháme nakynout. Uděláme malé bochánky, které klademe na vymaštěný plech.

Necháme kynout 5 – 10 minut a pečeme v předehřáté troubě při 180° C do růžova.

Věra Martínková, Horní Cerekev

Zapečená jablka s tvarohem

6 větších jablek

1/4 kg tvarohu

1 vejce

1 lžíce medu

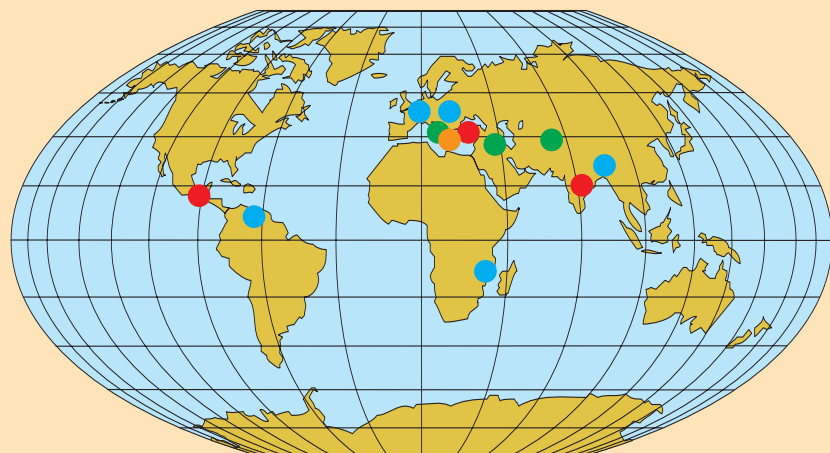
strouhané ořechy

Smícháme tvaroh, žloutek, med a strouhané ořechy. Pak lehce zapracujeme sníh. Jablka rozpůlíme, jádřince vykrájíme a klademe slupkou na vymazaný pekáč. Poklademe tvarohovým krémem a půl hodiny zapékáme. Je-li krém hustý, přidáme trochu mléka.

Petra Jirásková, Chomutov

MED SLOUŽÍ K UŽÍVÁNÍ

Lidé mají prapodivnou zvyklost – hromadit majetek jakéhokoliv druhu. Asi nám to dělá dobře, ale ADRA ÚL pracuje s jiným systémem. Finančního „medu“ musí být určité množství, ale je nutno ho co nejrychleji využívat tam, kde je ho nejvíce potřebí. Možná vás překvapí, kde všude malý český ADRA ÚL pomáhal:



povodně: ●

Venezuela - leden 2000
Mosambik - únor 2000
Bangladéš - srpen 2000
Ukrajina - březen 2001
Polsko - srpen 2001
Česká republika - srpen 2002

zemětřesení: ●

Turecko - srpen 1999
Indie - leden 2001
Salvador - leden 2001

pomoc uprchlíkům: ●

Černá Hora - duben 1999 (albánští

uprchlíci z Kosova)

Dagestán - srpen 2000 (uprchlíci z Čečenska)

Afghánistán - říjen 2001

Irák - březen 2003

epidemie: ●

Bosna - listopad 2000 (likvidace epidemie žloutenky v uprchlickém táboře ve středobosenské Tešanjí)

lidé v nouzi v ČR:

Nový Jičín - září 2002 (pomoc při dostavbě azylového domu)

Kachna na medu

1 kachna, sójová omáčka, sůl, med

Smícháme sójovou omáčku, med a sůl. Kachnu očistíme a zevnitř i zvenku potřeme připravenou směsí. Vložíme ji do rozehřáté trouby, čímž se vytvoří zlatavá kůrčička, protože medová směs zkaramelizuje. Kachna má skvělou slano-sladko-pikantní chuť. Jako příloha se hodí kromě dušené rýže i bramborové krokety.

Karla Lažanská, Praha



MAPA ZEMĚ ADRA ÚLU

Neméně zajímavé jsou i zdroje této pomoci. Za každým z následujících míst se skrývají zcela konkrétní lidé. Chodí kolem nás a jen málokdo o nich ví, že zachránili život třeba dvěma sirotkům z Bangladěše.

Nechcete do seznamu přidat i vaše město, vesnici či firmu, aby vonavý „krajíc“ naší republiky nebyl jen místy skrovně pokapán, ale celý hustě pomazán „medem“ vaší ochotné pomoci?

Aliachem - Fatra Napajedla, Brandýs nad Labem, Brno (I.- VI.), Břeclav, Církev bratrská Zlín, Česká Třebová (I. - III.), České Budějovice, Dům s pečovatelskou službou Zlín-Malenovice, Dvůr Králové nad Labem, Frenštát pod Radhoštěm, Frýdek Místek (I.- II.), Frýdlant nad Ostravicí, Horní Cerekev, Hradec Králové,

Hranice na Moravě, Chomutov (I. - II.), Pohořelice u Brna, Praha (I.-II.), Jaroměř (I.-II.), Jeseník, Jetětice, Karviná – Dětmárovice, Klatovy, Komorní Lhotka, Křesťanská služba Zlín, Letohrad, Turnov, Uherské Hradiště, Ústí nad Labem, Valašské Meziříčí, Valtice, Veselí nad Moravou (I. - III.),

Loket, Most, Napajedla, Návší, Veverská Bítýška, Vodňany, Vyškov, Olomouc, Ostrava (I.-II.), Otrokovice, Pelhřimov, Plzeň, Počátky - Kraj Vysočina, Poděbrady





Kuřecí křidélka na medu

8 -12 kuřecích křidélek

2 lžíce medu

1 lžíce octa

3 lžíce sójové omáčky

2 lžíce bílého vína

2 lžičky cukru

½ lžičky mletého zázvoru

5 lžic vývaru z kostky masoxu

1 strouček česneku

sůl

olej

Med rozšleháme se sójovou omáčkou, octem, vínem, cukrem, zázvorem, vývarem a česnekem utřeným se solí. Směsí potřeme křidélka a v chladu je asi 3 hodiny, ale nejlépe přes noc, marinujeme. Osolíme je, naklademe na pekáč vytřený olejem a vložíme do vyhřáté trouby. Po chvíli je obrátíme, podlijeme nepatrně vodou nebo vývarem a pečeme do změknutí a zčervenání. Křupavá křidélka podáváme se žampionovými bramborami.

Horký nápoj s medem

2 žlutky

4 lžíce medu

2 lžíce citrónové šťávy

400 ml šípkového čaje

Žlutky s medem a citrónovou šťávou rozšleháme, v horké vodní lázni zahřejeme, zalijeme horkým čajem, rozdělíme do sklenic a ihned podáváme.

Pohanková kaše s medem

300 g pohanky

500 ml mléka

špetka soli

5 lžic medu

5 lžic strouhaného perníku

Pohanku uvaříme v osoleném mléce do měkka. Rozdělíme na talíře, polijeme medem a posypeme strouhaným perníkem.



Perníčky

60 dkg hladké mouky
40 dkg moučkového cukru
4 celá vejce
5 lžic rozpuštěného medu
1,5 lžičky jedlé sody
1 rovná malá lžička mletého hřebíčku
citronová kůra z 1 citronu
1 lžíce kakaa
1 vanilkový cukr
mandle + vajíčko na ozdobení

Ze surovin vypracujeme těsto, necháme ho aspoň 2 hodiny v chladničce odpočinout (lépe přes noc). Na pomaštěném vále vyválíme plát asi 3 - 4 mm tenký. Vykrajujeme kolečka a pečeme na Herou vytřeném plechu. Před pečením potřeme rozšlehaným vajíčkem a ozdobíme ½ oloupané mandle.

Marie Hajná, Počátky

Kopřivový med

Tento nápoj zvaný Amorův šíp nebo-li nápoj lásky s oblibou připravovaly báby kořenářky: čerstvá kopřivová semena rozdrtíme se stejným množstvím medu a užíváme (nebo „podstrojíme“) 1 - 2 lžičky denně.

Kuře naložené v mléce a medu

4 porce kuřecích prsíček
1 hrnek trvanlivého mléka
3 polévkové lžíce medu
1 lžička Solamylu
sójová omáčka

Med rozmícháme v mléce, přidáme Solamyl a zastříkneme sójovou omáčkou. Naklepané maso vložíme do nálevu a nejméně den necháme rozležet v lednici. Potom po obou stranách opečeme na rozpáleném tuku. Před podáváním můžeme ještě podle chuti dokořenit. Maso má karamelovou kůrčičku, lehce nasládlou chuť a je velmi jemné.



Jablečný salát s ořechy

1 pomeranč

500 g jablek

1 kelímek bílého jogurtu

nebo kysané smetany

50 g lískových ořechů

50 g rozinek

6 polévkových lžic ovesných vloček

2 polévkové lžíce medu

Pomeranč nakrájíme na kousky, jablka a ořechy nastrouháme. Přidáme med, rozinky, ovesné vločky, smetanu a zamícháme. Necháme vychladit a podáváme ozdobené třeba lístkem bazalky.

Petra Jirásková, Chomutov

Marcipán naší babičky

600 g hladké mouky, 350 g medu, 100 g másla

50 g cukru, 1 lžička skořice

po 1 mocca lžičce mletého hřebíčku, badyánu a kardamomu

na špičku kulatého nože strouhaného muškátového oříšku a soli

2 vejce

3 lžíce mléka - nejlépe kondenzovaného, neslazeného

1 prášek do pečiva

nastrouhaná kůra z 1 citronu (chemicky neošetřeného)

Na vodní lázni pomalu za stálého míchání roztavíme med, cukr a máslo a vlijeme do mísy. Až hmota trochu vychladne, přidáme ostatní ingredience, přičemž kypřicí prášek předem zamícháme do mouky. Poté hněteme a hněteme, až je těsto hladké. Necháme ho do druhého dne odpočinout v chladu. Pokud potřebujeme péci hned, necháme uležet alespoň 2 - 2,5 hodiny. Těsto vyválíme asi na 1 cm (ale minimálně na 7 - 8 mm) a formičkami vykrajujeme tvary podle libosti. Můžeme ozdobit bílou nebo barevnou cukrovou glazurou. Plech dobře vymažeme nebo vyložíme papírem, troubu předehřejeme a perníčky pečeme při cca 175 °C asi 15 - 20 minut. Po upečení necháme několik hodin ustát při běžné kuchyňské teplotě a vlhkosti a potom ukládáme nejlépe do plechových krabic nebo do speciálních dóz z plexiskla. Doporučuji k pečivu přidat plátek čerstvě ukrojeného jablka, aby zůstalo dlouho vláčné a měkké.



Perníkové řezy

22 dkg cukru

2 vejce

3 lžíce medu

7 dkg másla

1,5 lžičky sody

Uvaříme na mírném ohni až začne pěnit, odstavíme a nalijeme na 68 dkg hladké mouky. Zaděláme a rozválíme na plechu (pokud je to možné) na 3 placky. Na vymazaném a vysypaném plechu pečeme v teplejší troubě.

Krém:

15 dkg másla

14 dkg cukru

1/4 litru mléka

1 lžíce hladké mouky

vanilkový cukr

Uvaříme kaši z mléka a mouky. Do vychladlé moukové kaše přidáme po lžičkách utřené máslo a cukr. Pak na vrch první placky namažeme krém a na spod druhé placky namažeme marmeládu. Dáme na první placku. Opět namažeme na druhou placku na vrch krém a na spod třetí placky marmeládu atd. Na vrch třetí placky můžeme dát čokoládovou polevu a sypat strouhanými ořechy. Řezy dáme minimálně na den do lednice změkknout. Pak teprve krájíme.

Petra Jirásková, Chomutov

Vánoční perníkové figurky



3/4 kg hladké mouky

3 vejce

30 dkg cukru

20 dkg tekutého medu

skořice, drcený hřebíček

1,5 dkg sody, citrónová kůra

Vše zpracujeme v tuhé těsto, necháme odpočinout, rozválíme na půl centimetru tlustou placku a tvořítka vykrajujeme drobné figurky. Klademe na máslem pomazaný plech, potřáeme vodou, zdobíme půlkou vlašského ořechu. Před upečením potřeme vejcem.

Marie Bravencová, Tlumačov

Arašídové sušenky

¾ hrnku medu, 2 lžice vanilky, ¾ lžice soli, 1 lžice citrónové šťávy, 1 a ½ hrnku arašídů (nesolených), ¼ hrnku oleje

1 hrnek celozrnné pšeničné mouky, 1 hrnek ovesné mouky

Arašídy rozmixujeme do hladka. Vše dáme do mísy a promícháme rukama. Z hmoty ukrojíme vrchovatou lžící, uděláme kouli a klademe na vymazaný plech a lžící dotvarujeme na sušenku.

Pečeme při 175 °C již v předehřáté troubě asi 20 - 30 minut. Dáme pozor, abychom je nepřipálili. Můžeme jíst hned nebo další den, kdy jsou křehčí.

Dana Pindurová, Třinec



Kuře na pomerančích a medu

1 kuře

3 pomeranče

3 polévkové lžice rostlinného oleje

4 lžice medu, sůl

Očištěné kuře zevnitř potřeme částí medu a vložíme do něj oloupaný pomeranč. Dáme do pekáče s olejem, podlijeme vodou a během pečení přeléváme výpekem. Hotové kuře servírujeme obložené kolečky pomeranče. Do výpeku přilijeme šťávu z třetího pomeranče, promícháme, přecedíme a podáváme samostatně v omáčnicku. Jako příloha se nejlépe hodí rýže.



Vermontská medová omáčka

Kuřecí maso nakrájíme na kousky a obalíme v hladké mouce smíchané s trochou soli a mletého pepře. Rychle osmahneme na rozpáleném oleji. Dozlatova opečené kousky namáčíme do omáčky, připravené ze stejného dílu tekutého medu a hořčice. Ať zvolíme hořčici obyčejnou, francouzskou nebo kremžskou, chuť je pokaždé výborná. Podáváme s rýží nebo s americkými bramborami.

Kuře po španělsku

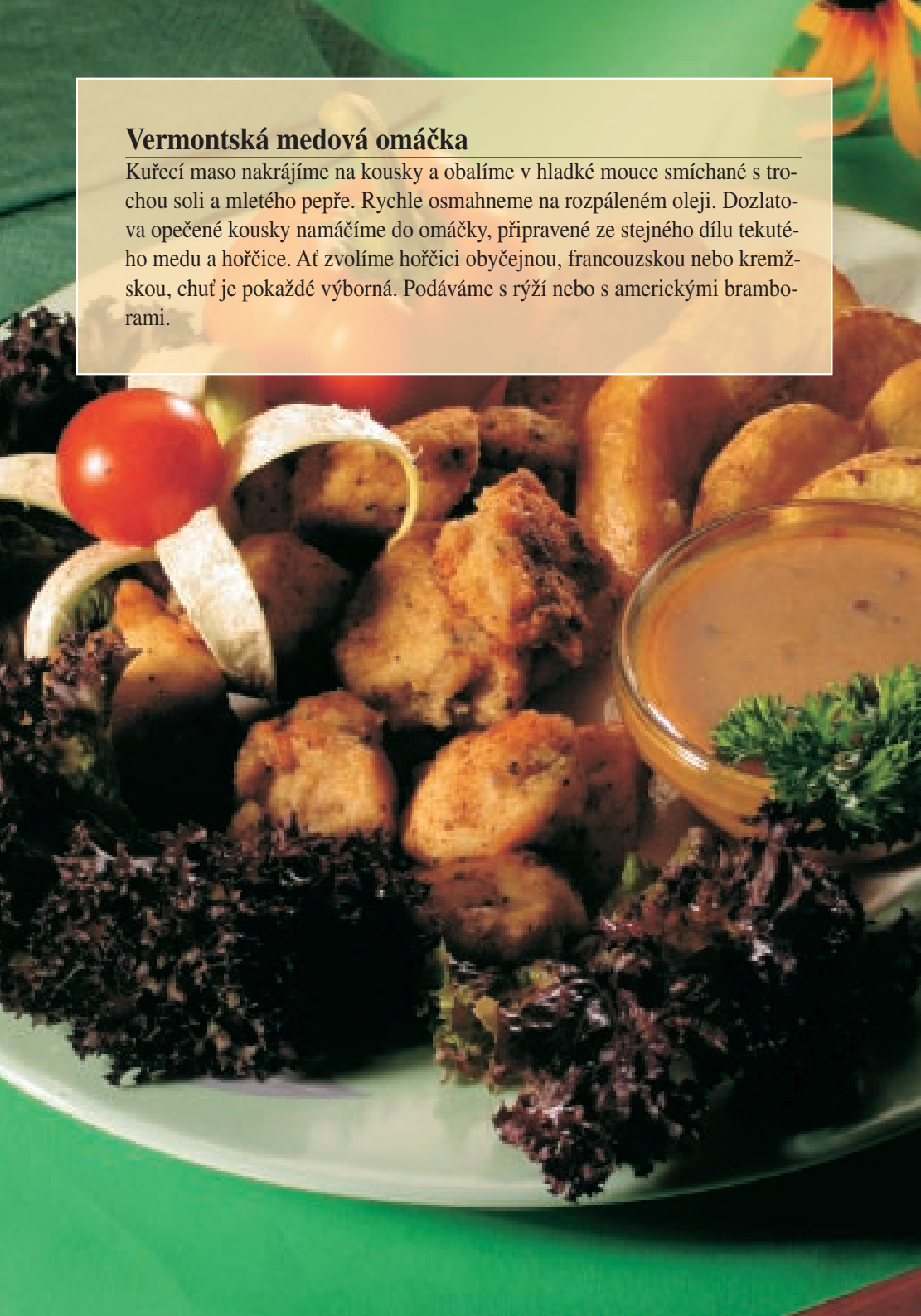
Kuře upečeme obvyklým způsobem, bez grilovacího koření.

Po půl hodině pečení polijeme kuře zálivkou a dopečeme.

Na zálivku potřebujeme:

3 lžíce kečupu, 1 lžíci medu, 1 lžíci petrželové natě, 1 cibuli (nakrájet na drobno), sůl, špetku šalvěje, 2 lžíce citronové šťávy, 3 stroužky česneku, 2 lžíce oleje i více. Vhodná příloha jsou hranolky nebo brambory.

Luboš Bureš, Veverská Bítýška



ADRA DĚKUJE...

tescoma®



Povodně v Čechách v roce 2002 napáchaly mnoho škod také ve cvičných školních kuchyních. Základním školám ve Štětí, Křivoklátě a v Písku TESCOA darovala potřebné vybavení, jako jsou nerezové hrnce různých velikostí, kastroly, pánve, pekáče, přístroje, váhy, vařečky, nože, škrabky, paličky na maso, struhadla, prkénka, konvice na čaj, misky, podnosy, sítko a další kuchyňské nářadí

v celkové hodnotě téměř 100.000,- Kč. Ve stejném roce tato česká firma finančně přispěla také na provoz moravského pracoviště Adry ve Zlíně. TESCOA na své náklady zajistila přípravu a veškeré fotografie jídel v této MEDOVÉ KUCHARCE, včetně finančního příspěvku na její tisk.

Jsme vděční, že TESCOA pomáhá s námi i nám.

TESCOMA pomáhá nejen v kuchyni!

ZELENÁ LINKA TESCOA – 800 100 230

E-mail: tescoma@tescoma.cz, www.tescoma.com

VÍTE, CO JE TO ADRA?



Určitě ano, ale jen pro pořádek. Čtyři písmenka jsou vlastně zkratkou anglického názvu této organizace Adventist Development and Relief Agency, což přeloženo znamená Adventistická agentura pro pomoc a rozvoj.

ADRA je celosvětová humanitární organizace, kterou před více než třiceti lety založila v USA Církev adventistů sedmého dne. V současné době má sto čtyřicet poboček v různých státech světa.

při záplavách na Moravě v roce 1997, o rok později při záplavách v Čechách a stejně tak při likvidaci následků povodní v Čechách v roce 2002. ADRA neposkytovala jen fyzickou pomoc. Díky svým dvěma odborně vyškoleným týmům pomáhala lidem v povodních také v oblasti psychosociální. V Novém



Jičíně provozuje ADRA azylový dům pro muže a azylový dům pro matky s dětmi. Kamiony Adry přivážely humanitární pomoc do zemí bývalé Jugoslávie,

ADRA Česká republika patří od svého vzniku (květen 1992) mezi dvacet šest aktivně dárcovských zemí, tzn., že pomoc nejen organizuje, ale i dopravuje a rozděljuje tam, kde jsou lidé v důsledku přírodní katastrofy, války, epidemie nebo hladomoru přímo ohroženi na životě. ADRA pomáhá všem potřebným lidem bez rozdílu rasy, náboženského vyznání nebo politické příslušnosti.

Česká ADRA poskytuje přímou humanitární pomoc doma, ale hlavně ve světě. S jejími brigádníky v tričku ADRA jste se mohli setkat

do zemí bývalého Sovětského svazu, do Turecka, Mongolska ... Obtížným terénem mířily s pomocí k obětem živelných pohrom i válečných konfliktů.

Díky své pohotovosti a spolehlivosti ADRA získala již brzy po svém založení důvěru české vlády. V zahraničí, zejména na Balkáně, realizovala vládní projekty.

Celková hodnota pomoci za posledních jedenáct let se pohybuje kolem 380 milionů korun.

Více informací na www.adra.cz

Kvalitou odpovídá
stanovám Kuchařky ADRA ÚLU
Vyrobeno: moravské a české ÚLY
Složení:
100% víry, 100% naděje, 100% lásky

ADRA ÚL

100% med od včel

Zlato, které hojí

Záruční doba: do vyčerpání zásob
Stáčetna:
OS ADRA, pracovník Zlín
Kdy 1962



tescoma®