Babí léto na talíři

Ráno už možná saháme po svetru, odpoledne se ale stále dá sedět venku na sluníčku. Zahrady, sady i tržiště jsou přitom plné barev a vůní. Dozrávají jablka, hrušky a švestky, sladnou hrozny, ze záhonů mizí poslední rajčata a cukety a pomalu nastupují dýně.

Babí léto je zkrátka skvělou chvílí, kdy si ještě užít svěží letní chutě a zároveň začít vařit trochu „podzimněji“. Co tedy právě teď stojí za to dát na talíř?

Jablka: Nejen do štrúdlu

Čerstvě utržené jablko nepotřebuje žádné vylepšení. Pokud se vám ale doma začínají hromadit plné košíky, je čas zapojit fantazii. Samozřejmě můžete péct štrúdl, žemlovku nebo jablečný koláč.**Jablka ale umí mnohem víc. Nakrájejte je na tenké plátky do salátu se sýrem a ořechy, přidejte je k pečenému masu nebo z nich připravte domácí čatní s cibulí, octem a kořením.**

Výborná jsou také jednoduše upečená v troubě. Vydlabejte jadřinec, naplňte je ořechy, rozinkami a skořicí a nechte změknout. Najednou máte dezert, který voní podzimem, ale nepotřebuje složitou přípravu.

A pokud už jsou některá jablka trochu otlučená? Na přesnídávku, pyré, povidla či křížaly budou perfektní.

Hrušky milují sýr

Hrušky bývají trochu ve stínu jablek, což je škoda. Zralá sladká hruška totiž zvládne dezert i večeři.

Skvěle chutná v koláčích a buchtách, ale zkuste ji také nakrájet na měsíčky, krátce opéct a doplnit výraznějším sýrem a několika ořechy. Přidejte zelený salát a máte jednoduchou večeři, která působí mnohem slavnostněji, než kolik dala práce.

Hrušky můžete také zapéct s medem a skořicí, přidat do ovesné kaše nebo z nich připravit čatní k masu a sýrům.

Náš tip: *Máte hodně měkké hrušky? Rozmixujte je do smoothie nebo je povařte s trochou skořice a použijte jako teplou omáčku na lívance.*

Švestky: Sladké, kyselé a překvapivě univerzální

Švestkové knedlíky, koláče a povidla jsou klasika, kterou není třeba představovat. Ale ani u švestek nemusíme zůstávat jen u sladkých receptů.

Výborně fungují také k masu. Při pečení několika švestek vedle vepřového nebo drůbežího masa vznikne sladkokyselá šťáva, která se k podzimním chutím skvěle hodí.

A máme ještě jeden **velmi jednoduchý trik: rozpůlené švestky dejte na plech, lehce posypte skořicí a upečte**. Podávat je můžete s jogurtem, kaší, tvarohem nebo třeba palačinkami.

Pokud máte švestek opravdu hodně, pusťte se do povidel. Pomalé pečení v troubě zvládne velkou část práce za vás.

Hrozny: Nechte je projít troubou

Hroznové víno většinou mizí ze stolu jen tak. Zkusili jste ale někdy hrozny upéct?**Krátkým pečením zesládnou a jejich chuť se zvýrazní.** Výborné jsou potom se sýrem, ořechy nebo jako součást teplého salátu. Hodí se také k pečenému masu.

Samozřejmě stále platí ta nejjednodušší varianta: hrozny, kousek sýra, pár ořechů a čerstvé pečivo. Večeře na babí léto může být hotová za dvě minuty.

Rajčata: Poslední chuť léta

Rajčata ze zahrady už pomalu finišují, a proto je škoda nechat poslední úrodu přijít nazmar.

Měkká a hodně zralá rajčata jsou ideální na omáčku. Stačí je upéct s cibulí, česnekem a bylinkami a následně rozmixovat. Část můžete použít hned k těstovinám a zbytek zamrazit.

Výborná jsou také pomalu pečená rajčata. Rozpulte je, zakápněte olejem, přidejte bylinky a nechte je v troubě zesládnout. Pak už stačí dát je na topinku, do těstovin nebo k sýru.

A právě babí léto je možná poslední příležitostí dát si pořádný rajčatový salát, dokud ještě rajčata chutnají opravdu po rajčatech.

Papriky: Upečte je a chuť bude úplně jiná

Také papriky si zaslouží víc než jen nakrájet ke chlebu. Zkuste je opéct nebo upéct do změknutí. Slupku poté můžete stáhnout a dužinu naložit do oleje s trochou česneku. Výborná je do sendvičů, salátů, k masu nebo jen na čerstvý chléb.

Pečené papriky můžete také rozmixovat s tvarohem či čerstvým sýrem a během několika minut máte jednoduchou domácí pomazánku.

Cukety: Ještě nekončíme!

Možná už máte pocit, že jste letos cuketu jedli na všechny možné způsoby. Ale právě teď přichází chvíle na velké kusy, které jsme na záhoně přehlédli a které mezitím dorostly téměř do velikosti baseballové pálky.

U větších cuket stačí odstranit tužší slupku a semínka. Dužinu můžete nastrouhat do placek, karbanátků, omáček či moučníků. Hodí se také do zeleninových směsí a polévek.

A co třeba cuketové „lodě“? Cuketu rozpulte, vydlabejte, naplňte směsí mletého masa, zeleniny nebo sýra a upečte. Jednoduchá večeře z jednoho pekáče je na světě.

Dýně přebírají štafetu

Když se na zahradách objeví první oranžové dýně, je jasné, že podzim už čeká za rohem.

Nemusíte z nich ale automaticky vařit jen dýňovou polévku. Dýni nakrájejte na kostky nebo měsíčky, upečte s trochou oleje a kořením a podávejte jako přílohu. Přidat ji můžete do rizota, těstovin, kari nebo salátu.

A hodí se i nasladko. Dýňové pyré dodá vláčnost buchtám, muffinům i lívancům.

Náš tip: *Upečte najednou celý plech dýně. Část snězte jako přílohu, část dejte druhý den do salátu a zbytky rozmixujte na polévku. Jedna příprava, tři různá jídla.*

Ostružiny, bezinky a další poklady od cest

Babí léto není jen o tom, co roste na zahradě. Při procházkách můžete narazit také na poslední ostružiny nebo dozrávající plody černého bezu.

Ostružiny se hodí do koláčů, kaší, jogurtu nebo domácí marmelády. **U černého bezu ale pozor – plody je potřeba před konzumací tepelně zpracovat a sbírat pouze ty bezpečně určené a zralé.**

A za chvíli přijdou na řadu také šípky. Ty už jsou ovšem spíš předzvěstí další kapitoly podzimu.

Teď je nejlepší čas neplýtvat

Konec léta bývá obdobím hojnosti. A někdy až příliš velké. Bedýnka jablek, hromada cuket, poslední rajčata, pár kilo švestek od sousedů…

Nemusíme všechno zavařit do desítek sklenic. **Hodně ovoce lze zamrazit, nasušit nebo zpracovat do pyré. Rajčata, papriky či dýně můžeme upéct a zamrazit po porcích. Bylinky usušit nebo nasekat do tvořítek na led a zalít trochou oleje.**

A přezrálé ovoce? Právě to bývá nejsladší a často nejlepší do koláčů, kaší, smoothie nebo domácích přesnídávek.

Babí léto chutná pokaždé trochu jinak

Je to krátké období někde mezi sandály a podzimní bundou, mezi studeným salátem a horkou polévkou. A stejně pestrý může být i náš jídelníček.

Dopřejme si proto poslední rajčata a cukety, první dýně, voňavá jablka, hrušky i švestky. Protože za pár týdnů už budou hlavní slovo mít úplně jiné chutě.