



Levandulové ÚDOLÍ

Nejlépe se píše o vlastní zkušenosti, a tak jsme si před pár týdny vyjeli na oběd na levandulovou farmu. Poprvé jsme ochutnali levandulovou kávu i vaječný koňak!

TEXT PAVLÍNA BLAHOVÁ
FOTO JAN BAČÁK



1/ SKLIZEŇ Na přelomu července a srpna to vypukne a na poli se objeví sezonní brigádníci, bez nich by to nešlo.
2/ SNÍTKA LEVANDULE Při správném sušení si uchová svěží barvu.

Možná jste také už někdy pili levandulový sirup, který chutnal jako mýdlo. Když jsme zjistili, že je u nás levandulová farma, která vám nabídne kromě kompletního menu i levandulovou kávu a pivo, rozhodli jsme se vypravit ve větší skupině. Zvědaví jsme totiž byli všichni. Najedli jsme se skvěle. Jako mýdlo by asi chutnalo jen mýdlo, to jsme ale nevyzkoušeli!

ZÁŽITKY PRO VŠECHNY SMYSLY
Naše hostitelka Helena Neumannová nás nejdřív uvedla do souvislostí: v Chodouni se prý levandule pěstovala už v keltských dobách. Vápencové podloží a území mezi kopci chráněné ze všech stran před větrem a nastavené celodennímu slunci je pro bylinku ideální. Obsahuje díky tomu unikátní množství minerálů a bioflavonoidů, což



3/ HELENA A MILENA Pěstují bylinky, připravují program, doladují menu a o levanduli vědí úplně všechno. Díky svým zkušenostem z medicíny nabízejí komplexní péči.

jsou neúčinnější přírodní antioxidanty. Levandule je zajímavá také tím, že její silice se velmi rychle vstřebávají do těla, takže když si třeba potřete unavené spánky levandulovou esencí, účinek pocítíte okamžitě. Proto se s kolegyní Milenou Krčálovou na své levandulové farmě soustředily na pěstování v bio kvalitě, protože s bio certifikátem se jejich bylinka dokáže prosadit nejen v kosmetice, ale i celostní medicíně. A samozřejmě v kuchyni! Pro své návštěvníky připravily takový program a nabídku, aby byli nejen spokojení, ale rádi se znovu vraceli. Tady u Rokycan si můžete hrát, relaxovat i jen tak pozorovat keříky levandule, která právě rozkvétá do největší krásy.

Více informací: Levandulové údolí, levanduloveudoli.cz, FB: Levandulové údolí, Instagram: @levandulove.udoli



7/ POZNÁVACÍ TEST Na pultu jsou vystavené rostliny blíž, dobře je vidíte i cítíte. **8/ BIO LEVANDULE CHODOUŇSKÁ** zdejší fialové zlato



4/ NAŠE VÝPRAVA Pája, Saša, Petr a Honza při průzkumu terénu. **5/ TEST VŮNÍ** Areál je plný her pro malé i velké. **6/ AROMADOMEK** Tady se při aromaterapii krásně uvolníte.





BYLINKOVÉ MENU
JE BAREVNÉ, ZDRAVÉ
A LÁKAVÉ NA POHLED.
NA LEVANDULOVOU
KÁVU SEM MUSÍTE
PŘIJET.



FOTO JAN BAČÁK

NA MÁSLĚ OSMAŽTE CIBULKU,
NA NÍ PODUSTE ČERSTVÉ ZELÍ,
PŘIDEJTE UVAŘENÉ FLÍČKY A ASI
15 MINUT NECHTE PROPOJIT CHUTĚ.
OSOLTE, OPEPŘETE A UŽÍVEJTE!

Veggie burger

Sytý oběd, který vás nabije energií

PŘÍPRAVA 20 MINUT, KYNUTÍ 60 MINUT,
PEČENÍ 15 MINUT

Na bulky: * 250 ml vlažného mléka
* 40 g moučkového cukru
* 42 g čerstvého droždí
* 500 g hladké mouky * 2 žloutky
* 1 vejce * 160 ml slunečnicového oleje
* špetka soli * mák nebo sezamová
semínka na posypání
Na burger: * Extra Virgin olivový olej
s Levandulí Chodouňskou * 1 česnek
* 2 cibule * 1 plechovka sterilovaných
fazolí * 2 lžíce do měkka uvařené bio
červené čočky * 4 sušená rajčata
* 2 plechovky loupaných rajčat
* 2 balení bio tofu * čerstvé mletý pepř
* sůl * špetka cayenského pepře
* 14 ks badyánu * 3 celé skořice

* 5 bobkových listů * 10 kuliček nového
koření * řecký jogurt

K podávání: * tatarská omáčka nebo
sojanéza * 1 čedar nebo vegan sýr
čedarového typu * čerstvý salát
* kolečka cibule * kolečka rajčat
* kyselá okurka.

1. Droždí rozdrtíte do hrnku s teplým
mlékem a cukrem a nechte vzejít kvásek.
2. V míse promíchejte prosátou mouku,
žloutky, špetku soli a olej. 3. Vše smíchejte
dhromady, vypracujte hladké těsto
a nechte hodinu kynout v troubě při
teplotě 50 °C. 4. Odkrajujte kousky těsta
o hmotnosti asi 90–100 g, tvořte kuličky
a pokládejte na plech vyložený pečicím
papírem. 5. Každou bulku potřete vejcem
a posypte semínky. 6. Pečte v troubě
vyhřáté na 180 °C asi 15 minut. Bulky jsou
hotové, když ztmavnou dozlatova.





Pohančková kaše

Levandulové květy jsou na skus lebece nabořklé a dají tak tradiční kaši další zajímavý rozměr.

PŘÍPRAVA 10 MINUT

- * Bio pohančková kaše s levandulí Chodouňskou
- * čerstvé jahody, banán, hroznové víno, ořechy a semínka
- * plnotučné mléko, nemléko nebo voda, podle vašich zvyklostí
- * Bio levandulový med s Levandulí Chodouňskou
- * snítky levandule na ozdobu

1. V horkém mléku nebo vodě rozmíchejte Bio pohančkovou kaši s Levandulí Chodouňskou v hustotě, kterou máte rádi, a nechte chvíli odstát.
2. Rozdělte do misek a ozdobte čerstvým ovocem, semínky a ořechy různých druhů. Pokud přidáte i datle, už není třeba kaši sladit.

NÁŠ TIP: Kaši dosladíte medem nebo třeba domácí jahodovou či malinovou šťávou.



Mascarpone

Lehkému letnímu dezertu to ve skleničkách na noze sluší.

PŘÍPRAVA 15 MINUT

- * čerstvé ovoce, například jahody, maliny a měkká hruška
- * Bio Levandulový vaječný koňak s levandulí Chodouňskou
- * 300 g smetany ke šlehání 40%
- * zrnka pravé vanilky Bourbon
- * 1 balení mascarpone
- * čerstvá máta a snítky levandule

1. Do sklenky na víno položte čerstvé sezonní ovoce a zalijte dvěma lžícemi vaječného levandulového koňaku.

2. Smetanu ovočte vanilkou, ušlehejte a smíchejte s mascarpone. Opatrně lžící naskládejte na ovoce.

3. Ozdobte dalším čerstvým ovocem, mátou a levandulí a dejte vychladit.

NÁŠ TIP: K čerstvým jahodám klidně použijte i ovoce kompotované.



Zeleninové placičky

Placičky jsou šťavnaté, plné chuti i vůně, ani nepotřebují přílohu.

PŘÍPRAVA 20 MINUT
SMAŽENÍ 4 MINUTY

- * 2 menší cukety * 6 velkých mrkví * Mochovská mražená zelenina
- * 2 lžíce másla
- * 4 stroužky česneku * 4 vejce
- * pepř a sůl * čerstvá petržel, pažitka, případně koriandr
- * rostlinný olej * zakysaná smetana k podávání
- Na vegan verzi:*
- * konopné semínko
- * místo vajec 5 polévkových lžic konopné mouky
- * místo másla rostlinný olej
- * vegan smetana k podávání

1. Čerstvou zeleninu nastrouhejte na jemno, mraženou zeleninu poduste na másle a přidejte k ní stroužky česneku utřené se solí.

2. Mraženou zeleninu rozmixujte a smíchejte s vejci a strouhanou čerstvou zeleninou. Opepřete a dosolte. 3. Do hmoty přidejte nasekanou čerstvou petržel, pažitku, případně koriandr.

4. Tvořte placičky a smažte na rozpáleném oleji dozlatova.

5. Podávejte se zakysanou smetanou a čerstvými bylinkami.



Linecká srdce

Lásku můžete vyjádřit i srdíčkovou formičkou na tenhle šťavnatý koláč.

PŘÍPRAVA 70 MINUT,
PEČENÍ 25 MINUT

- * 500 g hladké mouky
- * 200 g moučkového cukru
- * 1 bio vanilkový cukr Amylon
- * 1 prášek do pečiva
- * 250 g bio másla * kůra z 1 bio citronu * 1 zakysaná smetana
- Na náplň:*
- * okapané rozmražené ovoce – borůvky, maliny, jahody
- * Bio levandulový sirup z Bio Levandule Chodouňské
- * čerstvé ovoce – v létě meruňky a švestky, v zimě hroznové víno a banán

1. Všechny ingredience na těsto pečlivě smíchejte, prohnětte a nechte aspoň hodinu odležet v chladu. 2. Těsto rozdělte na díly a vyložte jím formičky na srdce, tartaletky nebo dortíky. 3. Dno vyložte okapaným mraženým ovocem bez vody. Místo cukru ovocem zakapejte levandulovým sirupem a navrch rozložte čerstvé ovoce. 4. Zakryte alobalem a dejte péct do trouby vyhřáté na 200 °C. Okamžitě snižte teplotu na 170 °C a pečte asi 25 minut.



Svěží zeleninová polévka

Pro milovníky polévek další z budoucích evergreenů, doslova hladí.

PŘÍPRAVA 15 MINUT, **VAŘENÍ** 25 MINUT

- * 5 mrkví * 2 petržele
- * 1 celer * 1 balení mraženého hrášku s kukuřicí * rostlinné

máslo * čerstvě mletá sůl a pepř * 2 l zeleninového vývaru * hrst luštěnin - zelená nebo červená čočka, může být i pohanka nebo bulgur * hrst pažitky a petržele

1. Kořenovou zeleninu nastrouhejte a hrubým struhadlem, vsypte do hrnce a přidejte mražený hrášek

s kukuřicí. 2. Přidejte rostlinné máslo a všechnu zeleninu osmahněte, osolte a opepřete solí a pepřem z mlýnku. 3. Přidejte zeleninový vývar a přisypte hrst luštěnin nebo obilovin. 4. Vařte 25 minut. 5. V polévkových miskách nakonec ozdobte čerstvě nasekanou pažitku a petrželí.