Co lze vyrobit z kustovnice

Vloženo: 30.04.2015 Reklamní sdělení

Kustovnice patří k nejzajímavějším (možná i nejzvláštnějším) ovocným druhům na planetě. Jedná se o rostlinu velmi prospěšnou organismu, z níž se dají navíc připravovat čaje, pokrmy i další věci. Pojďme si aspoň v krátkosti představit, jakými způsoby se dá taková kustovnice čínská využít.

Ještě před přípravou samotnou

Přestože se dá kustovnice jednoduše konzumovat jako plod v čerstvé či sušené formě, existují i další způsoby, jak ji do sebe dostat. Pokud někdo dává přednost tomuto ovoci v čaji, není to vůbec žádný problém. Navíc se dají zkonzumovat i vylouhované plody – dokonce jsou i docela dobré. Ideální porce kustovnice je deset až dvacet gramů, přičemž během vaření by se plod neměl dostat do styku s kovem. Je proto potřeba kustovnici vařit v nádobách keramických, porcelánových nebo skleněných. Stejná zásada platí i pro pomůcky, kterými budete s kustovnicí manipulovat. Používejte proto náčiní z dřeva, skla nebo plastu. Jak čerstvá, tak i sušená kustovnice je výborná například v kombinaci s ořechy a jiným ovocem ve formě griliáše. Jednoduchá je také příprava odvaru. Vařte jednu lžíci kustovnice ve čtvrt litru vody 5 – 10 minut. Vývar můžete vypít a bobule si dát k němu.

Trocha inspirace přímo pro vaření

Zajímavou možností je například kustovnice s rybími medailonky. Kombinace je dobrá k doplnění krve, posílení oběhu, jater a zraku). Navíc je to chutné. Budete potřebovat cca 100 gramů medailonků, deset gramů kustovnice, trochu čínského vína (asi lžíci), lžičku andělikového prášku, čtyři houby šhitaké a 600 mililitrů kuřecího vývaru. Všechno tohle krom medailonků samotných vařte pět minut. Pak rozpalte pařák a přilejte horký vývar se všemi ingrediencemi. Jak dosáhne varu, přidejte medailonky.

Dalším zajímavým receptem je kuře na kustovnici. Stač jedno menší kuře, čtyři lžíce kustovnice, voda a sůl. Získáte takhle celkově tonizující pokrm. Kuře omyjte, vložte do pekáče, pak posolte, posypte kustovnicí a podlijte horkou vodou. Upečte ho dozlatova a u konce procesu podlévejte vývarem (i polévejte).

V receptech východní kuchyně je kustovnice zcela běžná – svědčí o tom například kombinace s jidášovým uchem ve woku. To je další jednoduchý recept. Dvě stě gramů jidášova ucha, 20 gramů kustovnice, lžička sekaného zázvoru, lžička medu, lžička čínského vína, dvě lžíce hustého masového vývaru plus lžíci oleje. Ucho blanžirujeme do měkka v horké vodě, pak rozpalme ve woku olej a všechny přísady rychle osmahněme. Výsledek posiluje slezinu, plíce, krev a lidský organismus vůbec.

Kustovnice se dá ale i pohodlně snídat. Zkuste kombinaci 300 gramů obilné kaše, 4 lžíce kustovnice, dvě rozinek a šest vlašských ořechů. Je to zdravý a velmi lehce stravitelný pokrm. Rozinky se spaří vodou, nezapomeňte propláchnout i kustovnici. Vyloupejte vlašské ořechy, rozsekejte na drobno a přidejte do misky spolu s obilnou kaší. Pak přilejte vroucí vodu, aby všechno bylo pod vodou. Vše zamíchejte, všechno musí být dost vlhké. Misku přiklopte a nechte takhle odstát asi pět minut. Výsledek je možné přisladit medem, melasou ze třtiny či přidat další ovoce dle chuti.

Vybrali jsme jen několik způsobů – kustovnice se ale dá přidávat ke spoustě dalších receptů. Vždycky bude přitom blahodárně působit na lidský organismus.