

DUCH - nápoj kočovníků

Kategorie: [Nápoje](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 2

- vychlazený bílý jogurt (2x 150g) 2 ks
- studená voda 200 ml
- sůl 1 špetka
- sušená máta (lze nahradit čerstvou - cca 4 lístečky) 1 hrst
- voda 1 hrnek
- salátová okurka 0.5 ks

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Středně obtížné

Způsob přípravy: Šlehání

Země: Uzbekistán

Počet porcí: 2

Postup:

1. jogurty smícháme v míse s 200 ml studené vody a přidáme lžičku soli
2. 1/2 salátové okurky omyjeme, necháme ve slupce a velmi nadrobno nakrájíme na maličké kostičky (nestrouhat)
3. nakrájenou okurku smícháme s jogurtem a přidáme drcenou suchou mátu.
Pokud nemáme, použijeme mátu čerstvou, kterou jemně promneme, aby získala na vůni a natrháme nadrobno.
4. Takto připravenou směs ručně našleháme, nalijeme do skleniček a vychlazené podáváme.

Poznámka:

Duch – tak se jmenuje osvěžující nápoj do parného léta tradičně připravovaný středoasijskými kočovníky. Neustále putují a denně ujdou desítky kilometrů. A to i za velmi teplého počasí.

Zatímco si koráby pouště nesou vodu v hrbech, nomádi na tom jsou podstatně hůře.

Vždy trpěli nedostatkem tekutin a neustále přemýšleli, jak se cestou osvěžit. Velbloudí mléko bylo kdykoliv po ruce. Jenže, přechovávané ve vacích z ovčí kůže, rychle kyslo.

Procesu nakonec chytře využili ke vzniku jogurtu. Aby byl lahodnější, přidali mátu, která rostla všude kolem a kdosi přihodil i lahodnou okurku. Vznikl tak nápoj, ideální pro dlouhé cesty ve velkých vedrech. Zadržuje se v těle déle než voda, které by musel kočovník vypít velké množství. A s těžkým žaludkem se velmi špatně pochoduje.