



# Olivová kuchařka

Smart Press, s. r. o.



© Smart Press, s. r. o., 2006

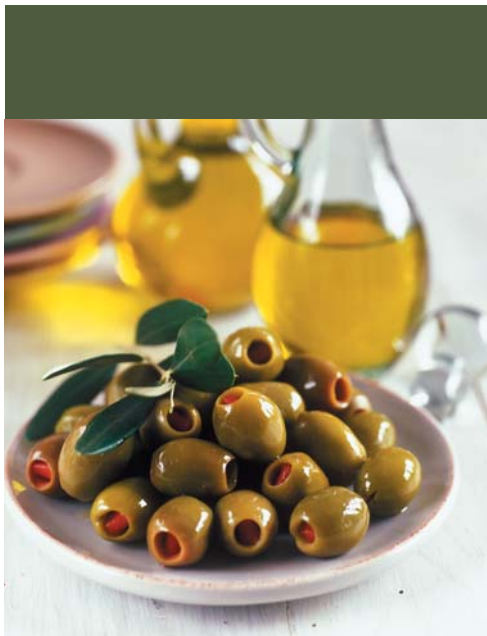
© Jarmila Teplíková, Lenka Světová, Dagmar Derré, 2006

ISBN 80-903642-9-2

# Olivová kuchařka

Jarmila Teplíková  
Lenka Světová, Dagmar Derré





## OBSAH

<b>8</b>	<b>VĚNOVÁNÍ AUTOREK</b>
<b>10</b>	<b>MÍSTO TRADIČNÍ PŘEDMLUVY NETRADIČNÍ ROZMLUVA</b>
<b>12</b>	<b>VLIV OLIVOVÉHO OLEJE NA ZDRAVÍ</b>
<b>16</b>	<b>JAK SI VYBRAT OLIVOVÝ OLEJ</b>
<b>24</b>	<b>OLIVY</b>
<b>26</b>	<b>OLIVY A NÁPOJE</b>
<b>28</b>	<b>VAŘÍME S OLIVOVÝM OLEJEM</b>
<b>33</b>	<b>KUCHAŘSKÉ RECEPTY Z OLIV A S OLIVOVÝM OLEJEM</b>
<b>35</b>	<b>PŘEDKRMY A CHUŤOVKY</b>
36	OLIVY SE SLANINOU
36	MARINOVANÉ LILKY
36	PIKANTNÍ SÝROVÉ MUFFINKY
37	SYROVÉ ANČOVIČKY NA CITRÓNECH
37	ITALSKÉ ANTIPASTI
38	ŘECKÁ RAJČÁTKA
38	LILKOVÁ PASTA S OLIVAMI
39	»BUBLANINA« SE SARDINKAMI A OLIVAMI
39	GRILOVANÁ RAJČATA
40	KŘUPAVÉ OLIVY
40	SARDINKOVÝ TOAST S OLIVAMI
40	CUKETOVÉ PYRÉ SE SÝREM FETA A OLIVAMI
41	CHŘEST NALOŽENÝ V OLIVOVÉM OLEJI
41	PEČENÉ PAPIKY S FILETAMI ANČOVIČEK A OLIVAMI
41	ŠUNKOVÉ ROLÁDKY S KOZÍM SÝREM
42	VEJCE PLNĚNÁ ANČOVIČKAMI A OLIVAMI
42	CHERRY RAJČÁTKA S MOZZARELLOU
42	OLIVOVÁ »BUBLANINA« SE ŠUNKOU
44	MARINOVANÉ CUKETY
44	DUŠENÝ FENYKL V OLIVOVÉM OLEJI
44	OKURKY S ČERNÝMI OLIVAMI
45	TOASTY S BROKOLICOVOU POMAZÁNKOU
45	TOASTÍKY S OLIVAMI, PINIOVÝMI SEMÍNKY, KAPARY A TUŇÁKEM
45	OVČÍ SÝR S BYLINKAMI A ČESNEKEM
46	LILKOVÉ ZÁVITKY S MOZZARELLOU
46	ŠUNKA V OLIVOVÉ MARINÁDĚ
46	NAKLÁDANÝ SLANÝ SÝR
48	KATALÁNSKÉ TAPAS
48	JEDNODUCHÁ ZDRAVÁ SVAČINKA
48	HŘÍBKY NAKLÁDANÉ V OLIVOVÉM OLEJI
48	MINI ŠPÍZY
49	MARINOVANÉ PAPIKY
49	TOFU NALOŽENÉ S OLIVAMI
49	ČESNEK PEČENÝ V POPELU

51	<b>POMAZÁNKY A DIPY</b>	73	JOGURTOVÁ ZÁLIVKA S HOŘČICÍ A PAŽITKOU
52	TAPENADE		
52	SÝROVÁ POMAZÁNKA S OLIVAMI		
52	POMAZÁNKA Z RAJČAT A LILKŮ S BYLINKAMI	<b>75</b>	<b>OMÁČKY, MARINÁDY, MAJONÉZY</b>
53	TVAROHOVÁ POMAZÁNKA S BYLINKAMI	76	BYLINKOVÉ PESTO
53	POMAZÁNKA S KŘENEM A OLIVAMI	76	PORTUGALSKÁ OMÁČKA
53	OLIVOVÁ PASTA	76	OŘECHOVÁ OMÁČKA S OLIVAMI
54	ANCHOÏADE	77	AJVAR
54	OLIVOVÝ DIP S RICOTTOU	77	VAJEČNÁ OMÁČKA S OLIVAMI
54	OLIVOVO-CIBULOVÝ DIP	77	KAPAROVO-OLIVOVÁ OMÁČKA
55	OLIVOVÝ DIP	78	MARINÁDA NA TOFU
55	HRUŠKOVÉ CHUTNEY	78	MÁSLO S ČERNÝMI OLIVAMI (NA GRILOVANÁ MASA)
55	OLIVOVÉ MÁSLA		ČESNEKOVÁ MAJONÉZA AĪOLI
55	ZIMNÍ MÁSLA S OLIVOVÝM OLEJEM	78	MARINÁDA NA RYBY
		80	MARINÁDA NA MOŘSKÉ PLODY
<b>57</b>	<b>POLÉVKY</b>	80	MARINÁDA NA MASO I RYBY
58	RAJČATOVÁ POLÉVKA S MANDLEMI	80	MARINÁDA NA JEHNĚČÍ MASO
58	CITRÓNOVÁ POLÉVKA S OLIVAMI	80	MARINÁDA NA ZVĚŘINU
58	KRÉMOVÁ KUKUŘIČNÁ POLÉVKA	81	MARINÁDA NA HOVĚZÍ MASO
59	POLÉVKA Z MOŘSKÝCH RYB	81	MARINÁDA NA VEPŘOVÉ MASO
59	CHŘESTOVÁ POLÉVKA V MIKROVLNNÉ TROUBĚ	81	MARINÁDA NA DRŮBEŽÍ MASO
60	ČOČKOVÁ POLÉVKA SE ZELENINOU		
60	POLÉVKA Z CUKETY	<b>83</b>	<b>MASO</b>
60	CHLAZENÁ BROKOLICOVÁ POLÉVKA S OLIVAMI	84	ITALSKÉ TELECÍ ZÁVITKY
61	ČESNEČKA S OLIVOVÝM OLEJEM	84	TELECÍ PEČENĚ S TUŇÁKOVOU OMÁČKOU
61	RYCHLÁ RYBÍ POLÉVKA S OLIVAMI DVOU BAREV	85	TELECÍ HRUDÍ S OLIVAMI
61	CHLAZENÁ RAJČATOVÁ POLÉVKA	85	KOTLETY V SÝROVÉ OMÁČCE
		85	ZAPÉKANÉ VEPŘOVÉ KOTLETY
<b>63</b>	<b>SALÁTY A ZÁLIVKY</b>	86	VEPŘOVÁ PANENKA S TĚSTOVINKAMI
64	AVOKÁDOVÝ SALÁT S OLIVAMI	86	DUŠENÉ HOVĚZÍ MASO PO MILÁNSKU
	A SUŠENÝMI RAJČATY	87	DUŠENÉ HOVĚZÍ S OLIVAMI
64	SALÁT S CHERRY RAJČÁTKY A OLIVAMI	87	JEHNĚČÍ KOTLETKY NA ČESNEKU
64	ŘECKÝ VENKOVSKÝ SALÁT	88	JEHNĚČÍ MEDAILONKY SE ŠTOUCHANÝMI BRAMBORAMI
65	PIKANTNÍ RÝŽOVÝ SALÁT	88	PLNĚNÉ JEHNĚČÍ STEAKY
65	SALÁT S KUŘETEM MARINOVANÝM V OLIVOVÉM OLEJI	90	BAŽANT NA ZELENINĚ S OLIVAMI
65	ČEKANKOVÝ SALÁT	90	ZAJÍC V MARINÁDĚ
66	SALÁT Z ČERSTVÝCH ŠPENÁTOVÝCH LISTŮ	91	ZAPEČENÁ RÝŽE S MLETÝM MASEM
66	MĚLI – MÉLO SALÁT	91	PROVENSÁLSKÉ KARBANÁTKY
66	BRAMBOROVÝ SALÁT	92	DUŠENÝ KRÁLÍK S OLIVOVÝM OLEJEM
68	RÝŽOVÝ SALÁT S OLIVAMI A LILKEM	92	KRÁLÍK V ALOBALU
68	POMERANČOVÝ SALÁT S OLIVAMI		
68	TĚSTOVINOVÝ SALÁT S TUŇÁKEM	<b>95</b>	<b>DRŮBEŽ</b>
69	LILKOVÝ SALÁT S PINIOVÝMI SEMÍNKY	96	CITRÓNOVÁ KUŘECÍ POCHOUTKA PO ŘECKU
69	RÝŽOVÝ SALÁT S BYLINKAMI	96	KUŘECÍ PÁNEV S OLIVAMI
70	RAJČATOVÝ SALÁT S OLIVOVOU MARINÁDOU	96	KUŘE SE ŠAFRÁNEM A BAZALKOU
70	ITALSKÝ SALÁT S HOVĚZÍM JAZYKEM	97	BYLINKOVÁ KUŘECÍ STEHYNKA
70	SALÁT Z ČERVENÉ ŘEPY S OLIVAMI	98	KUŘECÍ STEHNA SE ZELENÝMI OLIVAMI A BÍLÝM VÍNEM
72	CITRÓNOVÁ ZÁLIVKA		KUŘECÍ STEHNA S OLIVAMI NA ČESNEKU A NA BYLINKÁCH
72	ZÁLIVKA VINAIGRETTE (VINEGRET)	98	MANDLOVÉ KUŘE S OLIVAMI
73	ZÁLIVKA S BÍLÝM VINNÝM OCTEM		KOŘENĚNÉ KUŘE
73	ZÁLIVKA NA TĚSTOVINOVÉ SALÁTY	99	KOŘENĚNÉ KUŘE
73	ZÁLIVKA NA SALÁT S MODRÝM PLÍŠŇOVÝM SÝREM	99	KUŘE NA ČESNEKU



- 100 KACHNA S OLIVAMI A MADEIROU  
100 KRŮTÍ PRSA S KOPREM  
100 PROVENSÁLSKÁ KACHNA
- 103 RYBY**  
104 GRILOVANÝ LOSOS  
104 OKOUN S ČERNÝMI OLIVAMI  
104 MOŘSKÁ RYBA S FENYKLEM V TROUBĚ  
105 RYBÍ PÁNEV S OLIVAMI  
105 ŘECKÝ RYBÍ NÁKYP S RAJČATY  
106 MAKRELY S PANENSKOU OMÁČKOU  
106 STEAK Z TUŇÁKA  
106 SEVICHE Z TUŇÁKA A PLATÝSE SE DVĚMA DRUHY OLIV  
108 ANČOVIČKY S OLIVAMI  
108 PSTRUH PO PROVENSÁLSKU  
109 RYBÍ BALÍČEK  
109 PSTRUH NA ROŠTU S TYMIÁNEM
- 111 BEZMASÁ JÍDLA**  
112 RIZOTO SE SUŠENÝMI RAJČATY  
112 VEJCE V RAJČATOVÉM HNÍZDĚ  
112 FENYKL S OLIVOVO-JOGURTOVOU OMÁČKOU  
113 GRATINOVANÝ FENYKL S OLIVAMI  
113 SÝROVÁ OMELETA S OLIVAMI  
113 SEDLÁČKÁ PÁNEV  
114 LILEK „Á LA JEAN“  
114 ŠPANELSKÁ OMELETA  
114 NOKY S OLIVOVOU OMÁČKOU  
116 KUSKUS SE ZELENINOU  
116 ŘECKÝ BRAMBOROVÝ NÁKYP  
117 CUKETOVÉ KARBANÁTKY  
117 PROVENSÁLSKÁ PALAČINKA
- 119 TĚSTOVINY**  
120 TĚSTOVINY S TUŇÁKOVOU OMÁČKOU S OLIVAMI  
120 LILKOVO-OLIVOVÉ TĚSTOVINY S ČESNEKEM  
120 TĚSTOVINY S RAJČATOVOU OMÁČKOU, S OLIVAMI A OVČÍM SÝREM  
121 JEDNODUCHÉ TĚSTOVINY S OLIVAMI  
121 ČESNEKOVÉ TĚSTOVINY  
121 TĚSTOVINY S VINNÝMI LISTY A OLIVAMI  
122 TĚSTOVINY S PIKANTNÍ ČESNEKOVO-TUŇÁKOVOU OMÁČKOU S OLIVAMI  
122 CELOZRNNÉ TĚSTOVINY S OVČÍM SÝREM, OLIVAMI A CHERRY RAJČÁTKY  
122 ŠPAGETY S BYLINKOVÝM PESTEM, SÝREM FETA A OLIVAMI  
123 ZELENINOVÉ LASAGNE  
123 ŠPAGETY S ČERNÝMI OLIVAMI A KAPARY  
124 ŠPAGETY S LISTOVÝM ŠPENÁTEM A SMETANOU  
124 ŠPAGETY S OLIVAMI, KAPARY A CITRÓNEM  
124 CITRÓNOVÉ ŠPAGETY  
126 MACARONI S ČERNÝMI OLIVAMI  
126 GRATINOVANÉ TĚSTOVINY S PORKEM

126	FETTUCINE S PAPRIKOVOU OMÁČKOU	151	PIZZA CHLÉB S OLIVAMI A RAJČATY
127	ŠPAGETY S VLAŠSKÝMI OŘECHY A OLIVAMI	151	PIZZA CAPRICCIOSA
127	PENNE S OLIVAMI A VLAŠSKÝMI OŘECHY	152	MINIPIZZA S TUŇÁKEM A OLIVAMI
<b>129</b>	<b>PŘÍLOHY</b>	152	MAKOVÝ KOLÁČ S ANGLICKOU SLANINOU A OLIVAMI
130	ZELENINOVÁ SMĚS RATATOUILLE	153	PIZZA S ČEKANKOU A HRUŠKAMI
130	BYLINKOVÉ BRAMBORY S OLIVAMI	154	KAPSIČKY PLNĚNÉ OLIVAMI
130	ČESNEKOVÉ SALÁTOVÉ KRUTONKY	154	CIBULOVO-OLIVOVÝ KOLÁČ Z PROVENCE
131	CITRÓNOVÉ BRAMBORY	156	RAJČATOVÝ KOLÁČ S ANČOVIČKAMI
131	OPÉKANÝ LILEK S KAPARY A OLIVAMI	156	TVAROHOVÝ KOLÁČ S OLIVAMI
131	HOUBY S ČESNEKEM A PETRŽELKOU	157	PAPRIKOVÝ KOLÁČ S OLIVAMI
132	OPÉKANÉ BRAMBORY S PÓRKEM	157	RAJČATOVÝ KOLÁČ S MOZZARELLOU
132	ČESNEKOVÉ BRAMBORY S ROZMARÝNEM	157	OBRÁCENÝ RAJČATOVÝ KOLÁČ
132	BRAMBOROVÝ ŠPÍZ	<b>159</b>	<b>PEČIVO A SLADKOSTI</b>
132	OPÉKANÉ PAMPELIŠKOVÉ LISTY S ČESNEKEM	160	CIABATTA S ČERNÝMI OLIVAMI
133	ZELENÉ FAZOLKY S OLIVAMI	160	TUŇÁKOVÝ OLIVOVÝ CHLÉB
133	ŽAMPIÓNY S BYLINKAMI	160	OLIVOVÝ CHLEBÍČEK
<b>135</b>	<b>LABUŽNICKÉ RECEPTY</b>	161	TURECKÝ CHLÉB S OLIVAMI
136	PAŠTIČKY PLNĚNÉ KUŘECÍM MASEM A OLIVAMI	162	ŘECKÉ SVÁTEČNÍ PEČIVO
136	RAJČATA PLNĚNÁ ANČOVIČKOVÝM BIFTEKEM	162	OVOCNÁ ROLÁDA
	NA SMETANOVÝCH CUKETÁCH	163	ŘECKÉ VÁNOČNÍ PEČIVO
137	BROSKVOVÝ SALÁT S FENYKLEM	163	PIKANTNÍ JAHODY
137	CUKETA S VANILKOVÝM OLEJEM	163	TŘEŠŇOVÝ KOLÁČ
138	SALÁT Z KRÁLÍKA S POMERANČI, PARMAZÁNEM	<b>165</b>	<b>KONZERVACE OLIV A OCHUCENÉ OLEJE</b>
	A OLIVOVOU MARINÁDOU	166	MARINOVANÉ OLIVY S POMERANČEM
138	OSVĚŽUJÍCÍ MELOUNOVÝ SALÁT	166	NAKLÁDANÉ OLIVY PO SEVILLSKU
140	SALÁT S OLIVAMI, GRANÁTOVÝMI JABLKY A VLAŠSKÝMI OŘECHY	166	DESETIMINUTOVÉ OLIVY
140	MARINOVANÉ ŽAMPIÓNY	167	NAKLÁDANÉ OLIVY S ČESNEKEM
140	SUŠENÉ MASO S PARMAZÁNEM	167	OLIVY S PŘÍCHUTÍ ANČOVIČEK
141	SMAŽENÉ HŘIBY S OLIVOVO-BYLINKOVOU ZABAGLIONE	167	ČERSTVÉ ZELENÉ OLIVY V BYLINKOVÉ MARINÁDĚ
141	PROVENSÁLSKÉ RYBÍ ŠPÍZY	167	ČERNÉ OLIVY NALOŽENÉ V SOLI
142	ŽABÍ STEHÝNKA S BAZALKOU	168	ZELENÉ OLIVY V POPELU
142	ŽABÍ STEHÝNKA NA BYLINKÁCH	168	OLIVY V ČERVENÉM VINNÉM OCTĚ
142	ŠNECI NA ŠAMPAŇSKÉM	169	PIKANTNÍ NALOŽENÉ OLIVY
142	MUŠLE PO MLYNÁŘSKU	169	ZELENÉ CITRÓNOVÉ OLIVY
144	KALAMÁRY PLNĚNÉ ZELENINOU A OLIVAMI	169	ČERSTVÉ ZELENÉ OLIVY V MAROCKÉ MARINÁDĚ
144	TOSKÁNSKÁ PEČÍNKA	170	OLIVY VE SLANÉM NÁLEVU
145	JEHNĚČÍ KOTLETKY	170	BYLINKOVO-ČESNEKOVÝ OLEJ
	V MEDOVO-BALSAMICOVÉ OMÁČCE	170	BYLINKOVÝ OLEJ I.
146	JEHNĚČÍ STEAK PO PROVENSÁLSKU	172	BYLINKOVÝ OLEJ II.
146	PEČENÉ KÚZLEČÍ RAMÍNKO S OLIVAMI	172	BYLINKOVÝ OLEJ III.
147	SRNČÍ MEDAILONKY S PIKANTNÍ OVOCNOU OMÁČKOU	172	BYLINKOVÝ OLEJ IV.
147	ZAJEČÍ HŘBET V KABÁTKU Z HLÁVKOVÉ KAPUSTY	173	HORKÝ BYLINKOVÝ OLEJ IV.
		173	BYLINKOVÝ OLEJ S MOŘSKOU SOLÍ
<b>149</b>	<b>PIZZY, SLANÉ KOLÁČE</b>	173	GRILOVAČÍ OLEJ
150	ZÁKLADNÍ TĚSTO NA PIZZU	<b>174</b>	<b>OLIVOVNÍK EVROPSKÝ</b>
150	PIZZA S RAJČATY, OLIVAMI, KAPARY A ANČOVIČKAMI	<b>180</b>	<b>ZDRAVOTNÍ PROBLÉMY A OLIVOVÝ OLEJ</b>
		<b>182</b>	<b>KOSMETIKA A OLIVOVÝ OLEJ</b>
150	SICILSKÁ PIZZA	<b>187</b>	<b>DALŠÍ VYUŽITÍ OLIVOVÉHO OLEJE</b>
		<b>188</b>	<b>KUČAŘŮV LEXIKON</b>
		<b>190</b>	<b>LITERATURA A ZDROJE INFORMACÍ</b>
		<b>192</b>	<b>ZAJÍMAVÉ INTERNETOVÉ ADRESY</b>
		<b>194</b>	<b>NĚKOLIK TIPŮ PRO CESTOVATELE ZA OLIVAMI</b>



### **Ing. Jarmila Teplíková**

Vystudovala Vysokou školu zemědělskou v Brně a Lednici na Moravě. Studovala externí vědeckou aspiranturu v ČSAV v Praze. Dlouhá léta se jako odborná mykoložka věnuje oboru pěstovaných jedlých hub. Je zanícenou propagátorkou hub, ale i exotických a málo známých zelenin a ovoce, koření, bylin a méně známých rostlin. Své články publikuje v mnoha časopisech, vystupuje v České televizi i v Českém rozhlase Praha a přednáší. Doposud napsala šest populárně-naučných knih, například o chřestu a hlívě ústřední.

Kontakt: [oliv2006@email.cz](mailto:oliv2006@email.cz), [olivovakniha@seznam.cz](mailto:olivovakniha@seznam.cz)



### **Ing. Lenka Světová**

Vystudovala Vysokou školu ekonomickou v Praze. Již deset let se věnuje překladatelské činnosti (zejména z angličtiny a němčiny). Cíleně se o gastronomii začala zajímat kolem roku 1994, v té době zejména o zdravou výživu dětí. Pravidelně publikuje články týkající se zdravého stravování dětí a pobytu dětí v přírodě v časopisu Děti a my. Při toulkách Evropou ji zaujala zejména středomořská kuchyně. V rodinném jídelníčku je pravidelnou a nenahraditelnou součástí pokrmů olivový olej, nesmějí chybět ani olivy rozličných druhů a typů přípravy. Velmi ráda by čtenářům této knížky přiblížila principy využívání oliv a olivového oleje v kulinářském umění a také v péči o zdraví a v kosmetice.

Kontakt: [oliv2006@email.cz](mailto:oliv2006@email.cz), [www.olivovakucharka.webgarden.cz](http://www.olivovakucharka.webgarden.cz)



### **Dagmar Derré**

Vystudovala potravinářský obor na Středním odborném učilišti v Mariánských Lázních. Na jazykové škole v Singapuru se věnovala studiu anglického jazyka. Jako samouk se naučila mluvit plynně francouzsky.


Svého manžela doprovázela na dlouhodobých pracovních pobytech v Singapuru, v Indonésii, procestovali společně část Asie. Mezi její koníčky patří mimo jiné sbírání jídelních lístků a kuchařek ze všech koutů světa. Bohaté zkušenosti z cestování, a zejména znalost gastronomických zvyklostí nyní využívá při publikační činnosti v českém tisku. Po boku svého muže se Dagmar Derré začala zajímat o francouzskou gastronomii. Mezi francouzské klasické ingredience patří právě olivy a olivový olej. Ty jsou nyní již běžně dostupné v celé České republice a Dagmar Derré proto připravila soubor receptů a rad, z nichž si může vybrat opravdu každý.

Kontakt: [oliv2006@email.cz](mailto:oliv2006@email.cz), [www.olivovakucharka.webgarden.cz](http://www.olivovakucharka.webgarden.cz)

Ráda bych s velkou úctou věnovala tuto knížku neobyčejně lidskému, laskavému a moudrému člověku a vynikajícímu lékaři, panu MUDr. Vincentu Izakovičovi z Břeclavi, za vše dobré, co pro naši rodinu udělal a dělá. Velmi si vážím toho, že je naším rodinným přítelem.

Dík patří i mému manželovi Michaelovi a dceři Barboře, kteří v mé psaní vždy věřili.

Jamila



Ráda bych při příležitosti vydání mé první knihy poděkovala svým dvěma synům za to, že tolerovali mou občasnou „olivovou“ zaneprázdněnost, a svému manželovi za jeho všestrannou podporu a toleranci během mé práce na této krásné knížce.

Tuto knížku věnuji památce svého vynikajícího otce, který mi byl vždy spolehlivou oporou.

Lucia Grědová

V první řadě bych chtěla poděkovat svému báječnému manželovi, který nejen, že mě seznámil s francouzskou kuchyní, ale svojí trpělivostí a pohodou mi umožnil práci na této knize. (En premier lieu je voudrais remercier mon merveilleux mari qui ne m'a pas seulement initiée à la cuisine française mais qui grâce à sa patience et bonne humeur m'a donné l'opportunité de compléter ce travail.)

Ráda bych tuto knihu věnovala pro radost svým skvělým rodičům, sestře a bratrovi i oběma milovaným babičkám.



## Místo tradiční předmluvy netradiční rozmluva

Venku fičel severák, v krbu hořela březová polena, u malého stolku po slavnostním obědě seděly tři ženy. Pily kávu a digestiv a trochu líně na sebe mžouraly.

„Ten oběd nám dal zase zabrat, Dášo,“ uculovala jsem se, „musím obdivovat tvého muže, že si s přípravou všech těch dobrot tak vyhraje.“

„No, holky, já myslím, že to bylo opět dokonalé. Krásná oslava našeho společného díla, ne?“ povídala Jarka a hned pokračovala: „Když se nám ta knížka o chřestu tak vydařila, nešly byste se mnou do dalšího projektu? Víte, co mám teď v plánu?“

Dáša na mě koutkem oka mrkla a obě jsme shodně zavrtěly hlavou. Jarka se zeptala: „Když obě tak rády vaříte a taky jíte, používáte v kuchyni olivy a olivový olej?“ Téměř jednohlasně jsme vyhrkly: „No jasně, kvalitní maso, hromada zeleniny a olivový olej, bez nich se při vaření téměř nikdy neobejdeme.“ „Ano, to jsem čekala. A nemrzí vás někdy, že mnoho lidí výtečnou chuť oliv a úžasné zdravotní účinky olivového oleje dosud neobjevilo? Co kdybychom se pokusily trochu rozšířit povědomí a přispět k ozdravení a obohacení běžného českého jídelníčku?“ navrhla Jarka. „Teda, to je super nápad! Hned, jak jsi to řekla, už mě napadají recepty, které by v té knížce v žádném případě neměly chybět,“ rozzářila se Dáša. I já jsem měla jasno, které recepty ze svého archívu bych přidala na společnou hromádku.

„Jarko, a jak je to vlastně s těmi léčivými účinky olivového oleje? Proč je tak zdravý?“ zeptaly jsme se. Jarka nezaváhala a záníceně začala s malou přednáškou: „Olivový olej je přímo elixírem zdraví. Představte si, holky, že pravidelná konzumace olivového oleje snižuje riziko nádorových onemocnění. Hlavní součástí olivového oleje je kyselina oleinová, která při laboratorních pokusech významně snižovala aktivitu genu způsobícího rakovinu. Olivový olej velmi málo zatěžuje srdce, čímž významně přispívá ke snížení počtu srdečně-cévních onemocnění. Za pokrmů ze zeleniny, mořských plodů a olivového oleje vám vaše srdce poděkuje. A problémy se žlučníkem? Víte, že s trochou nadsázky řečeno, neumějí v Řecku operovat žlučové kameny? To proto, že díky olivovému

oleji ve Středomoří prakticky neznají problémy s trávením a se žlučníkem, natož žlučové kameny. A nejen to, pro nás ženy je také důležité, že olivový olej je přírodní zásobárnou vitamínu E, který významně přispívá k ochraně proti stárnutí. A holky, nezapomeňte ani na využití olivového oleje v kosmetice, péči o tělo a vlasy, o nehty, a tak dále. Však se olivový olej pro své blahodárné účinky v mnoha oblastech nazývá také „tekutým zlatem“, což podle svých zkušeností musím jenom potvrdit!“

„A Dášo, jaký olej vy používáte v kuchyni při přípravě zeleninových salátů?“ zeptala jsem se. Ihned jsme všechny tři ožily. Naše zkušenosti jsou opravdu bohaté, doporučovaly jsme si různé značky olejů, někdy také ochucených, různé druhy oliv, s náplněmi i bez.

Brzy jsme seznaly, že sortiment a nabídka na trhu jsou velice široké, že naše chutě jsou někdy shodné, někdy odlišné, že naše poznávání objevením oblíbených výrobků zdaleka nekončí...

Milé čtenářky a milí čtenáři. Stručně jsem vás seznámila s tím, jak vznikl nápad napsat kuchařku věnovanou olivám a olivovému oleji. Psaly jsme ji se stejnou radostí, s jakou vaříme a jíme. Psaly jsme ji a myslely na všechny kuchařky a kuchaře, kterým snad bude naše dílko zdatným pomocníkem, základním rádcem a stálou inspirací.

Receptovou část jsme připravovaly hlavně s cílem pomoci začínajícím (s kuchyňskými nástrahami ještě bojujícím) kuchařkám a kuchařům, ale také s cílem informovat širokou čtenářskou obec o olivovém oleji a olivách a způsobech jejich využití v kuchyni i mimo ni. Tyto ingredience jsou tak báječné a současně tak zdravé, že bychom byly rády, kdyby se i díky naší knížce staly nedílnou součástí vašich jídelníčků. Předáváme vám tímto naše znalosti a zkušenosti a věříme, že si zde každý z vás najde to své.

Berte naši knihu jako základ pro další experimenty a pokusy, nikoli jako ustálené dogma. Fantazie i chutě každého z nás jsou odlišné. Nebojte se proto vyzkoušet své nápady!

Kosmetická část je pobídkou k péči o zevnějšek pomocí toho nejlepšího, co nám příroda nabízí.

Neopomněly jsme ani zdravotní účinky olivového oleje, abyste při případných zdravotních obtížích měli vždy po ruce dobrou radu.

Budete-li mít chuť pochlubit se svými gastronomickými úspěchy, zeptat se nás na něco, co jste v naší knížce nenašli, případně nám prostě jen tak napsat, rády si vaše připomínky přečteme. Kontaktní e-mailové adresy najdete v našich medailoncích.

Přejeme příjemné čtení, hodně štěstí při vaření a „dobrou chuť“ vám i vašim spolustolovníkům.

Za autorky sepsala Lenka Světová