

# Obsah

Poděkování . . . . .	9
Úvod . . . . .	10
Několik slov o autorce . . . . .	11

**ZÁZVOR OBECNÝ** (Zingiber officinalis ROS.) podle P. Valíčka 12

## RECEPTY SE ZÁZVOREM

### *Předkrmy*

Zeleninový předkrm se zázvorem a mangem . . . . .	15
Krevetový koktejl s exotickým ovocem a se zázvorem . . . . .	15
Rýže se zeleninou po indicku . . . . .	16
Indické nudličky . . . . .	16

### *Saláty*

Indický bramborový salát . . . . .	17
Čínský ovocný salát . . . . .	17
Zázvorová zálivka na šunkové saláty . . . . .	18
Asijský kuřecí salát . . . . .	18
Salát s hořčičnou zálivkou a zázvorem . . . . .	18
Ovocný salát z neloupané rýže . . . . .	19
Salát z vodního melounu, grapefruitu a zázvoru . . . . .	19
Chřestový salát s kuřecím masem . . . . .	20
Filipínský salát z ryby . . . . .	20
Exotický salát . . . . .	21
Okurkový salát se zázvorem . . . . .	21
Rajčatový salát s mandlemi, banánovou marinádou a zázvorem . . . . .	21

### *Chuťovky*

Palak – špenát . . . . .	22
--------------------------	----

Brusinky se sýrem a zázvorem . . . . .	22
Míchaný ovocný koktejl s tvarohovým krémem a kandovaným zázvorem . . . . .	22
Játrová paštika se zázvorem (USA) . . . . .	23
Toast s hruškou a zázvorem . . . . .	23
Plněná bageta . . . . .	24
Smažené lilky . . . . .	24
Čínský zelný salát . . . . .	24
Smažená tykev s kokosem . . . . .	24

### *Polévky*

Asijská kuřecí polévka se zázvorem . . . . .	25
Kuřecí polévka se zázvorem (ČÍNA) . . . . .	25
Polévka z červené řepy se zázvorem . . . . .	25
Pestrá zeleninová polévka se zázvorem . . . . .	26
Pórková polévka se zázvorem . . . . .	26
Dýňová polévka s voňavým zázvorem . . . . .	26
Houbová polévka s nudlemi a zázvorem . . . . .	27
Voňavá krabí polévka . . . . .	27
Čínská aromatická vepřová polévka s brambory . . . . .	28
Thajská ostrá polévka z garnátů či krevet . . . . .	28
Kuřecí polévka . . . . .	29
Harira – polévka . . . . .	29
Čínská kuřecí polévka . . . . .	30
Cuketová polévka s houbami . . . . .	30

### *Omáčky*

Kořeněný rajčatový kečup . . . . .	31
Meruňková omáčka se zázvorem . . . . .	31

Broskvová omáčka se zázvorem . . .	32	Vepřová žebírka s medem a zázvorem . . . . .	45
Exotická arašídová omáčka se zázvorem . . . . .	32	Vepřové s bambusem na sladkokyselou . . . . .	46
<b>Zázvor v hlavních chodech</b>		Vepřová kýta plněná po staročesku	46
Lahodné kuřecí maso s kokosem a zázvorem . . . . .	33	Restované čínské nudle s hovězím masem a zeleninou . . . . .	46
Karbanátky ze sušených hub . . . . .	33	Čínské maso s šii-také, Jidášovým uchem a bambusovými výhonky . . . . .	47
Mušličky s tofu v medové omáčce	34	Hovězí na zázvoru z Malajska . . .	48
Ryba ve sladkokyselé omáčce (ESCABECHE) . . . . .	34	Hovězí pečeně na zázvoru . . . . .	48
Svíčková na smetaně . . . . .	34	Thajská kuřecí křídélka se zeleninovou rýží . . . . .	48
Losos se zázvorovou omáčkou . . .	35	Kuřecí křídélka na zázvoru . . . . .	49
Slepice s čočkou (INDIE) . . . . .	35	Pikantní kuřecí křídélka – Buffalo wings . . . . .	49
Jehněčí maso s jogurtem (INDIE) . .	36	Plody moře s červenou omáčkou .	50
Masové kari kuličky . . . . .	36	Kořeněné krevety (HOT SPICED PRAWNS) . . . . .	50
Kari z mořských plodů ze Srí Lanky . . . . .	37	Indické kořeněné brambory – panchiporan aloo . . . . .	50
Pepřové kari ze Srí Lanky . . . . .	37	Čínský hrozen z kapra se zázvorem . . . . .	51
Kuřecí kari z Barmy . . . . .	38	Čínský kapr liu . . . . .	52
Citrónové kuře s pikantní rýží . . .	38	Kari z darů moře . . . . .	52
Kuře s mandlemi a smetanou . . . .	39	Krevety podle Ken Homa . . . . .	53
Kořeněné pečené kuře (INDIE) . . .	39	Kuře krále Prithvírádže . . . . .	53
Drůbeží wok . . . . .	40	Kuře na 100 + 1 mandli . . . . .	53
Hovězí maso se zeleninou, zázvorem a sójovými výhonky	40	Plamenné kari . . . . .	54
Jarní zelenina s kokosovým mlékem . . . . .	41	Smažená voňavá játra . . . . .	54
Sójové plátky v zázvorovém těstíčku . . . . .	41	Vepřové kung pao . . . . .	54
Uzené kotlety s mangovou omáčkou se zázvorem . . . . .	42	Hajdarábádská sekaná . . . . .	55
Zelenina ve woku s rýží . . . . .	42	Indické slavnostní kari . . . . .	55
Zeleninové kari s feferonkou . . . .	42	Dušené hovězí maso s mrkví a badyánem . . . . .	56
Dušené hovězí maso v petrželi . . .	43	Jehněčí tajin (MAROKO) . . . . .	56
Hovězí závitky se zázvorem . . . . .	43	Formanské maso . . . . .	57
Netradiční sekaná . . . . .	44	Sladká kachní prsa se zelím, bramborovými špalíčky s cibulkou (PODLE DÁŠI) . . . . .	57
Kuřecí prsíčka po indicku s houbami . . . . .	44		
Zeleninová směs s Jidášovým uchem, šii-také a rýží . . . . .	45		

Jehněčí kebab se zázvorem . . . . .	58	Kuřecí řízek s krabí peřinkou . . . . .	70
Bůček plněný prejtem z ovaru se zázvorem . . . . .	58	Kuřecí prsa v medové omáče . . . . .	70
Tagliatelle se špenátem a mušlemi	58	Kuřecí kostky na šii-také . . . . .	71
Vepřové maso na rajčatech s mangem a zázvorem . . . . .	59	Orientální plov . . . . .	71
Kuřecí pizza se zázvorem . . . . .	59	Kapr na sladkokyselo . . . . .	72
Ryba na smetaně (BENGÁLSKO) . . . . .	60	Slanečci po sklenářsku se zázvorem . . . . .	72
Žebírka po thajsku se zázvorem . . . . .	60	Vepřové vindalú (JIŽNÍ INDIE) . . . . .	72
Houby po čínsku . . . . .	60	Vepřové maso v sójové omáče se zázvorem . . . . .	73
Studená kachna po s'-čchuansku . . . . .	61	Opékané vepřové plátky s květákem (ČÍNA) . . . . .	73
Husa na česneku . . . . .	62	Čínské vepřové kostičky se sladkými paprikami . . . . .	74
Vepřové maso po s'-čchuansku . . . . .	62	Vepřové s anansem, rajčaty a zázvorem (ČÍNA) . . . . .	74
Kapr chung-šao s Jidášovým uchem . . . . .	63	Mleté maso s kari (INDIE) . . . . .	74
Smažené rybí kousky na houbách a zázvoru . . . . .	63	Čínské masové kuličky . . . . .	75
Nudličky z roštěny s šii-také a zázvorem . . . . .	64	Mozečkový chléb z Tunisu . . . . .	75
Lví hlavy s šii-také . . . . .	64	Ragú z kuřete z Maroka . . . . .	75
Vepřové ledvinky s mandlemi a šii-také . . . . .	64	Čínská kuřecí prsíčka . . . . .	76
Kuře na šii-také (ČÍNA) . . . . .	65	Kuřecí nudličky s chřestem . . . . .	76
Thajské červené kuře . . . . .	65	Kuřecí prsa na asijský způsob s houbami a zázvorem . . . . .	76
<b>Labužnické recepty</b>		Kuřecí prsa na zázvoru s ořechy . . . . .	77
Vepřová žebírka . . . . .	66	Ředkvičky s mletým masem . . . . .	77
Tori teriyaki . . . . .	66	Pikantní kuře na koření . . . . .	78
Kuřecí špízy s ovocem a zázvorem	66	Krabí těstoviny se zeleninou . . . . .	78
Knedlíčky z mletého masa s omáčkou kari . . . . .	67	Kuřecí kari se zázvorem . . . . .	78
Zázvorové knedlíčky na pórkové rýži . . . . .	67	Kuřecí nudličky s houbami a zeleninou . . . . .	79
Kuře na portském . . . . .	68	Kuřecí prsíčka na roštu se zázvorem . . . . .	79
Vepřové maso s mandlemi (sing-žen ču-žou) . . . . .	68	Platýsové závitky dušené v páře se zázvorem . . . . .	80
Sladká kachní prsa . . . . .	68	Jehněčí ragú na rýži basmati se zázvorem . . . . .	80
Pečený mořský úhoř . . . . .	69	Rýže se zeleninou, zázvorem a ořechy . . . . .	81
Zeleninová pánev . . . . .	69	Hovězí maso na zázvoru . . . . .	81
Kuřecí čtvrtky se salsou a zázvorem . . . . .	70		

Košičky s kuřecím masem		Meruňkový koláč	
a zázvorem . . . . .	82	se zázvorovým oddenkem . . . . .	94
Kapusta z Indie . . . . .	82	Tvarohové řezy s bobulovým	
Květák po indicku . . . . .	82	ovocem, broskvemi	
Čínské novoroční knedlíčky		a kandovaným zázvorem . . . . .	95
s nádivkou . . . . .	83	Dýňový dortový korpus . . . . .	96
Pečené nudle ze Singapuru . . . . .	83	Holandský zázvorový koláč . . . . .	96
Kořeněné pšeničné placičky		Staročeský perník	
(INDIE) . . . . .	84	na vánoční figurky . . . . .	96
Čínské plněné houby . . . . .	84	Nakládaná dýně . . . . .	97
Voňavá červená vepřová pečeň . . . . .	84	Recept na proslazovaný oddenek	
Kuřecí aromatický gyros . . . . .	85	zázvoru . . . . .	97
Kuřecí závitky se zázvorem . . . . .	85	Kandování zázvoru . . . . .	98
Mušličky s přírodním tofu		Výborné perníčky od tety Maři . . . . .	98
v medové omáčce . . . . .	86	Bonbony s koňakem a zázvorem . . . . .	98
<b>Sladké cukrovinky a zákusky</b>		<b>Zázvor jako přísada</b>	
Banány s kokosem a zázvorem . . . . .	87	<b>při výrobě specialit</b>	
Pečené banány se zázvorem . . . . .	87	Osvědčené směsi koření	
Jogurt s meruňkami a zázvorem . . . . .	88	do vánoček, perníků	
Rýžová jablka se zázvorem		a ovocných chlebičků . . . . .	99
a hrozkami . . . . .	88	Marináda na kuře,	
Zázvorem kořeněný ananas		kuřecí křídla, ryby . . . . .	99
z Malajsie . . . . .	88	Dip ze sójové omáčky	
Lívance se zázvorem . . . . .	89	se zázvorem (ČÍNA) . . . . .	99
Zázvorníky babičky Marky . . . . .	89	Pražský salám	
Zázvorky I . . . . .	89	(PODLE L. STEINHAUSERA) . . . . .	100
Zázvorky II . . . . .	90	Pražská mortadella	
Zázvorky III . . . . .	90	(PODLE L. STEINHAUSERA) . . . . .	100
Jemné zázvorky . . . . .	90	Zázvorová marmeláda s jablky . . . . .	100
Zázvorové sušenky . . . . .	90	Zázvorový med s hruškami	
Koňakové trubičky . . . . .	91	(GINGER PEAR HONEY) . . . . .	101
Zázvorové mlsání . . . . .	91	Nakládané švestky . . . . .	101
Vendulčiny skvělé zázvorky . . . . .	92	<b>Chutney</b>	
Celozrnná buchta se zázvorem . . . . .	92	Zázvorové chutney . . . . .	102
Sladká polenta . . . . .	92	Jablečné chutney se zázvorem . . . . .	102
Sušenky sv. Hildegardy . . . . .	93	Jablečné chutney . . . . .	102
Vločkové voňavé pusinky . . . . .	93	Chutney z dýně a zázvoru . . . . .	103
Marokánky . . . . .	93	Rajčatové chutney . . . . .	103
Jablečné želé se zázvorem . . . . .	94	Zázvorové chutney	
Florentýnky s kandovaným		(GINGER CHUTNEY) . . . . .	103
zázvorem . . . . .	94		

## **Nápoje, likéry a vína**

Zázvorový punč . . . . .	104
Cinzano . . . . .	104
Medovina (10 litrů) . . . . .	104
Zázvorový likér I . . . . .	105
Zázvorový likér II . . . . .	105
Zázvorový likér III . . . . .	105

## **Koktejly se zázvorovou**

### **limonádou a zázvorové nápoje**

Vyzkoušená domácí	
zázvorová limonáda . . . . .	106
Zázvorový životabudič . . . . .	106
Blunt screwdriver . . . . .	107
Dark'n stormy . . . . .	107
El diablo . . . . .	107
Geting . . . . .	107
Ginger sin . . . . .	107
Harlem o' five superkick . . . . .	108
Mamie taylor . . . . .	108
Moscow mule . . . . .	108
Roy rogers . . . . .	108
Zázvorový čaj . . . . .	108
Indický bílý čaj . . . . .	109
Zázvorový sirup . . . . .	109
Ginger mojito . . . . .	109
Káva s medem a zázvorem . . . . .	109
Povzbuzující nápoj s muškátem	
a se zázvorem . . . . .	110
Zázvorové pivo	
(STARÝ ANGLICKÝ RECEPT) . . . . .	110
Povzbuzující zázvorový nápoj . . . . .	110
Zázvorový léčivý čaj . . . . .	111
Zázvorová šťáva . . . . .	111
Indonéský nápoj . . . . .	111
Ledový zázvorový nápoj (6 porcí) . . . . .	111
Zázvorové víno . . . . .	112
Londýnský hořký likér . . . . .	112
Ořechovka	
(STARÝ FRANCOUZSKÝ RECEPT) . . . . .	112
Trnkový likér se zázvorem . . . . .	113

Sladká rosolka se zázvorem	
(STARÝ PŮVODNÍ RECEPT) . . . . .	113

## **Zázvorové octy, oleje**

### **a kořenící směsi**

Příprava bylinkových a kořených	
olejů a octů – obecný postup . . . . .	114
Bylinkový olej . . . . .	114
Zázvorový olej . . . . .	114
Zázvorová esence . . . . .	115
Americké grilovací koření . . . . .	115
Západoindická kořenící směs	
na kari . . . . .	115

## **ZÁZVOR V LÉKÁRNIČCE**

### **PRVNÍ POMOCI**

#### **Pohledy na zázvor**

<i>z pohledu klasické medicíny</i> . . . . .	116
Aromaterapie . . . . .	117
Tinktura ze zázvoru (TRADIČNÍ PRO-	
STŘEDEK RUSKÉHO LÉČITELSTVÍ) . . . . .	118

#### **Bylinné čaje a směsi**

Syndrom před menstruací . . . . .	119
Nadýmání – meteorismus . . . . .	119
Prvosenkové víno se zázvorem . . . . .	119
Smetankové pivo se zázvorem . . . . .	120
Podpora pocení při nachlazení . . . . .	120

#### **Zázvor v tradiční čínské medicíně**

(PODLE P. VALÍČKA) . . . . .	121
------------------------------	-----

#### **Základní formy a způsoby přípravy**

<i>léčebných prostředků z bylin</i> . . . . .	122
---	-----

#### **Užívané části kořene zázvoru**

<i>v lidových bylinných přípravcích</i> . . . . .	124
---	-----

## **BOTANICKY PŘÍBUZNÉ**

### **ROSTLINY ZÁZVORU**

#### **Kurkuma, kurkumovník dlouhý**

(CURCUMA LONGA L.) . . . . .	125
------------------------------	-----

#### **Recepty s kurkumou**

Základní složení kari koření	
(INDIE) . . . . .	128

Pasta colombo . . . . .	128
Indické žluté kuličky s kurkumou	128
Rychlá Mišutková pomazánka	
s kurkumou . . . . .	129
Žlutá pohanková pomazánka . . .	129
Cizrnová pomazánka s kurkumou	129
Fazole po mexicku . . . . .	130
Bramborová raita (INDIE) . . . . .	130

**Galgán malý** (ALPINIA OFFICINARUM  
HAN – PODLE P. VALÍČKA) . . . . . 131

Galgánový olej . . . . . 132

### ***Recepty s galgánem***

Kuře s galgánem na jihoasijský způsob . . . . .	133
Pancaky (ANGLICKÉ OMELETY) . .	133
Borůvkový likér s galgánem . . . .	133

Kořenící pasta sambal badjak	
s galgánem . . . . .	134
Thajská červená kari pasta . . . . .	134

### **Kardamovník obecný**

(ELETARRIA CARDAMOMUM L.) . . . 135

Kardamom jako lék . . . . . 136

### ***Recepty s kardamomem***

Pravý vánoční čaj . . . . .	138
Červený punč s kardamomem . .	138
Celozrnný ovocný chlebiček . . .	138
Ruská velikonoční bábovka . . . .	139
Cibulový chléb . . . . .	139

Seznam použité literatury . . . . . 140

Krakonošovo zahradnictví . . . . . 142