

Připravujeme: bylinková zahrádka



Letos nás teplé počasí překvapuje celou zimu, nicméně jaro klepe na dveře už teď a s ním přichází i měsíc, kdy se vše začne zelenat. My už se na to moc těšíme a nejvíc na to, až budeme moci opět nasadit všechny možné bylinky, zeleninu a rostliny, které po čase dochutí a zkrášlí většinu pokrmů, jež pro vás s láskou připravujeme. A co že to tedy všechno plánujeme pěstovat? Z typických kuchyň-

ských bylinek určitě nebude chybět petrželka, pažitka, koriandr nebo libeček, které skvěle provoní a dochutí polévky všeho druhu. Dále se můžete těšit na kopr, ze kterého umíme takovou koprovku, jakou ani vaše babička nesvede, nebo na řecké tzatziki pro doplnění grilovaného masa a ryb. Do osvěžujících drinků a lehkých dezertů přijde máta a na zažívání meduňkový nebo heřmánkový čaj.

Svoje místo budou mít i bylinky středomořské, které používají hlavně naši kuchaři. Z těch známých to bude tymián, oregano, rozmarýn, medvědí česnek, ale třeba i levandule, protože z té umíme neuvěřitelnou panna cottu. Zajímavostí letošní sezóny budou okrasné jedlé květy, které po usušení používáme na ozdobu dezertů.

Představení lokálního dodavatele – Farma Zerlina

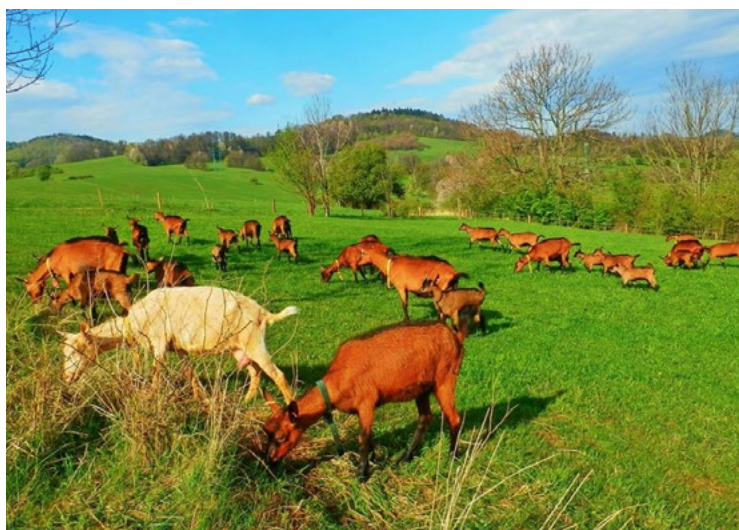
Už jste ochutnali listový salát s řepou sous-vide a kozím sýrem z našeho menu? Že ne? Tak to je velká škoda, protože zrovna kozí sýr je surovina, kterou vám na talíř podáváme přímo od místního dodavatele – rodinné ekologické farmy Zerlina, vyrábějící kvalitní domácí certifikované bio produkty z kozího mléka. Konkrétně jde o ekofarmu, která se snaží dosáhnout soběstačnosti v celé svojí produkci, a to samozřejmě bez použití jakékoliv chemie. Rozloha této farmy v srdci CHKO Beskydy dosahuje 45 hektarů, kde kozy krátkosrsté hně-

dé, jichž najdete ve stádu okolo 50, denně spásají louky nad farmou. Kozí mléko, které farmáři dojí dvakrát denně, prochází přísnými technologickými kontrolami. Kvůli stále více rozšířeným alergiím a intolerancím na mléko kravské je skvělou alternativou, a navíc je možné říci, že má několik důležitých vlastností, které ho odlišují. Jsou to třeba příznivé účinky na pleť a trávicí soustavu nebo posílení imunitního systému.

Farma Zerlina se specializuje na farmní prodej ze dvora a eko-agroturistické aktivity, které zajišťují

zachování integrity valašských řemeslných a kulturních tradic. Můžete si je přijet vyzkoušet na vlastní kůži na organizované workshopy, které vám v případě zájmu rádi zařídíme. Farma se nachází nedaleko našeho penzionu – v Rožnově pod Radhoštěm.

Informujte se o možnostech workshopu na recepci. Podáme vám bližší informace.



Nahlédněte do našeho rodinného apartmá



Penzion Na kraji lesa nabízí celkem 8 pokojů, z toho je 5 dvoulůžkových a ve 3 případech se jedná o apartmány. Dnes vám představíme ten největší z více lůžkových apartmánů. Nachází se v patře budovy a je situovaný na jihozápad. Nabízí tak po celý den dostatek přírodního světla a neopakovatelné výhledy na okolí penzionu. Večer před spaním můžete z oken apartmánu sledovat západ slunce nad protějším lesem. Velká

rodina se zde bude cítit jako doma – pokoj má 4 lůžka s možností přistýlky pro další 2 osoby. Na téměř 40 čtverečních metrech bude mít každý dostatek osobního prostoru a komfortu. Dva prostorné pokoje jsou doplněny menší kuchyňkou se základním vybavením. Pokoj je ideální pro rodiny s dětmi, kdy děti mají vlastní pokoj s oddělenými postelemi a rozkládací pohovkou, zatímco rodiče mohou odpočívat na velké manželské posteli v sa-

mostatném pokoji. Velký prostor koupelny je uzpůsoben většímu počtu obyvatel pokoje, proto není ani hromadné ranní čištění zubů žádný problém. V koupelně naleznete kvalitně zpracované materiály od Villeroy & Bosh a Hansgrohe včetně nočního osvětlení hvězdnou oblohou. Věříme, že pobyt v tomto pokoji bude plný odpočinku a pohody.

Koupací biotopové jezírko

– zdravé osvěžení těla i vaší duše

V loňském roce se nám podařilo dokončit realizaci přírodního koupacího jezírka, založeného na biotopovém principu. Jeho hlavní výhodou je, že je v přímém souladu s přírodou a snaží se udržovat tu správnou rovnováhu. Nepotřebuje tedy žádnou chemii. Funguje na principu přírodního čištění rostlinami, které pro vlastní růst zkonzumují z vody živiny. Rostliny tedy odeberou živiny, které by ji-

nak byly využity řasami. Rostliny pak u jezírka rostou a společně se štěrkem a dalšími přírodními filtry vodu průběžně čistí. Voda v takovém koupacím jezírku je pak čistá a bez jakékoliv chemie, která škodí lidskému zdraví a ničí koupací oděvy. Koupání v našem jezírku je osvěžující a pro naše hotelové hosty je dostupné celoročně. Skládá se ze tří částí. Ta nejdůležitější, tak zvaná regenerační zóna, je mělká

se štěrkovým podložím a jsou v ní zasazeny rostliny. Právě zde probíhá základní čistící proces biotopu. Druhá koupací část má tři úrovně hloubky. Pro malé děti je zde cca 30 cm vysoké brouzdaliště, dále 60 cm hluboká část jezírka, následovaná až 2metrovou hloubkou. Věříme, že si naši hosté rádi užijí horké letní dny v pohodě a klidu u vody.



Co nás čeká?



Pro letošní rok s magickým datem 2020 opět připravujeme řadu akcí, nejen gastronomických. Všechny najdete na našich stránkách v sekci Co se děje a budeme o nich pravidelně informovat také na našem Facebooku. Poprvé v jarním termínu zařazujeme do kalendáře velmi oblíbený Tatarák fest, který proběhne od 20. do 22. března. Těšit se můžete na klasické druhy tataráku, ale také speciality. Po celý rok se snažíme, aby naše

akce tematicky kopírovaly roční období a naše kuchyně vařila ze surovin, které jsou v daném období k dispozici v nejlepší kvalitě. Proto bude velikonoční menu hodně svěží a jarní. Začátek května bude patřit chřestu, zatímco konec májového měsíce Slovenskému víkend – v tuto dobu totiž bývá bryndza a domácí slovenské sýry nejlepší. V parných červnových dnech uspořádáme víkend italské kuchyně a během celého léta pak

Jsme součástí Amazing places



Projekt Amazing places je „dítětem“ Petra Kotíka, který projel celou Českou republiku křížem krážem, aby našel ta pravá kouzelná místa. Sám byl překvapen, kolik jich v Česku našel. Rozhodl se, že o nich řekne i dalším lidem. Důležitá je pro něj atmosféra místa a příběhy lidí, kteří tato místa vytvářejí. Možná proto nás v loňském roce oslovila Hanka Krausová, která Petrovi s výběrem těch pravých míst pomáhá. V podstatě hned na první schůzce zafungovala ta pravá chemie a domluvili jsme se. Velmi nás těší, že jsme součástí tohoto jedi-

nečného projektu plného desítek kouzelných míst od romantických chalup, útulných roubenek, mlýnů a statků až po výjimečné apartmány a penziony, za kterými nemusíte cestovat po celém světě. Mnoho krás máme přímo pod nosem. Pokud tedy hledáte nápad na opravdu zajímavé místo pro vlastní cestování, rozhodně si jejich web amazingplaces.cz pečlivě projděte. Jsme si jisti, že nebudete vědět, kam se jet podívat dřív. Skvělým dárkem pro vaše blízké pak může být dárkový poukaz od Amazing places. Tým tohoto projektu všech-

na místa osobně vyzkoušel a rozhodně se na jejich vkus a zkušenosti můžete spolehnout. My jsme se v lednu letošního roku zúčastnili schůzky velmi úzkého počtu členů, řekněme těch nej z Amazing places, a debatovali s nimi o udržitelném rozvoji a ekologickém přístupu k podnikání v našem oboru a o dalších zajímavých tématech. Učíme se a inspirujeme se u těch nejlepších, abychom naše služby stále zdokonalovali a vy se u nás cítili prostě báječně.

nebudou chybět oblíbené večerní grilovačky na terase nebo Burger víkend.

Podzim pak bude patřit samozřejmě svatomartinskému menu a dýňovým specialitám. Advent odstartujeme jako již tradičně Tatarák festem. Pro děti připravujeme program na Den dětí i na Mikuláše. Rozhodně se máte na co těšit a my se těšíme na vás! Vše sledujte na sociálních sítích, lajkujte, sdílejte a srdíčkujte.



Chřest, poklad jara

Je libo chřest? Ano! Můžete jej dát do salátů, vařit v polévce, grilovat, blanširovat, opékat na pánvi... Uuuuf! Tolik způsobů přípravy této úžasné jarní zeleniny nás opravdu baví. Víte o tom, že chřest je v Česku nejoblíbenější a nejcennější zelenina jarního období? V nejlepší kondici jej můžete najít od konce března do června.

Chřest je vytrvalá, až 150 cm vysoká bylina s krátkým dřevnatým oddenkem, volně se vyskytující na většině území Evropy. Pro konzumaci se používají pouze mladé výhonky, které nejsou dřevnaté, ale naopak jsou hodně šťavnaté. Že je chřest opravdu čerstvý, poznáte podle krásně vrzajících svazků, které by měly být neohebné a křehké. Před zpracováním je

vhodné zbavit chřest dřevitých konců a vláknité slupky.

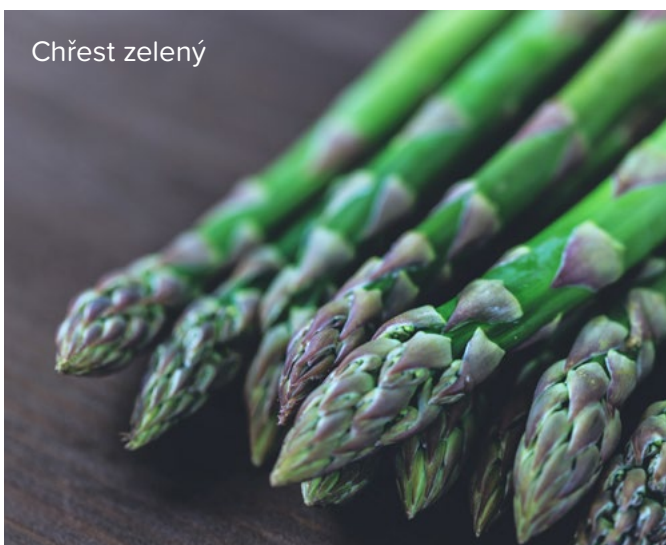
Podle způsobu, kterým je chřest pěstován, se můžete setkat se třemi jeho podobami – s bílou, fialovou a zelenou. Bílý chřest byl pěstován bez přísunu světla, zpravidla pod fólií a má nejjemnější chuť. Naopak zelený chřest byl pěstován na slunci a díky fotosyntéze má oddenky zelené. Fialový chřest je podobný zelenému, ale listy jsou nafialovělé.

Význam této jarní zeleniny narůstá i díky jejím léčivým účinkům. Obsahuje totiž vitamíny B, C, E, K a kyselinu listovou, asparagovou, esenciální oleje nebo riboflavin. Konzumací chřestu napomáháme našemu tělu snížit hladinu cholesterolu v krvi, upravuje se také

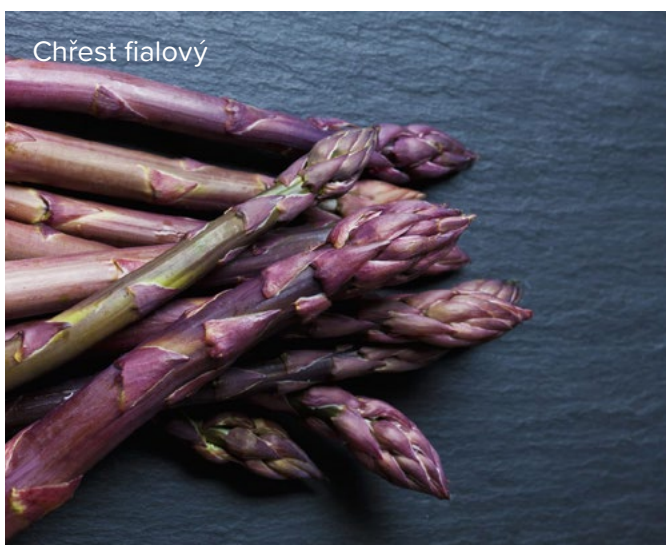
hladina cukru. Kromě toho chřest povzbuzuje činnost ledvin a podporuje vylučování vody z těla. Působí antioxidačně, posiluje srdce a imunitní systém. Myslíte si, že to je všechno? To tedy zdaleka ne! Každopádně se chřestu nemusíte bát a můžete ho v jeho sezóně požídat, kolik budete chtít. Ať nic nepromeškáte, neboť chřestová sezóna je opravdu krátká.

Protože jsme si vědomi, jak je chřest úžasná rostlina a jeho příprava nás velmi baví, v termínu 1.–3. 5. 2020 pro vás chystáme Chřestový víkend. Místa na něj si můžete rezervovat už nyní na telefonu 572 540 398.

Chřest zelený



Chřest fialový



Chřest bílý



Recept na domácí sirup

Pokud jste našimi opravdovými štamgasty, jistě jste si všimli, že každý rok připravujeme lahodné domácí sirupy, abyste si jarní a letní posezení na naší zahrádce vychutnali ještě více. Evergreen na celé léto je sirup bezový, ale vyrábíme také mátový nebo smrkový. Rozhodli jsme se s vámi podělit o návod na přípravu tolik oblíbeného bezového sirupu, abyste si jej mohli vyzkoušet třeba doma. Je to-

tiž úplně jedno, kolik litrů uvaříme, vždy máme jistotu, že než skončí léto, bude sirup pryč.

Základem pro každý sirup je daná ingredience, nebo chcete-li hlavní surovina, ze které se vyrábí. V našem případě půjde o bezové květy. Na sběr květů bezu bychom měli vyrazit za slunečného dne a nemělo by být bezprostředně po dešti. Déšť by mohl z květů smýt pyl, a to my nechceme. Vyhledejte

keře, které nejsou v těsné blízkosti s hlavní silnicí.

Než se pustíme do samotného zpracovávání bezu, nemůžeme nechat bez povšimnutí jeho blahodárné účinky na naše tělo. Letní hitem je proto, že skvěle ochlazuje (použít jej můžete i v případě vysoké horečky), využívá se také při nachlazení pro usnadnění vykašlávání či jako lék proti nadýmání.



Na přípravu budeme potřebovat:

- 25 květů černého bezu
- 2 litry vody
- 2 kg cukru
- 30 g kyseliny citronové
- skleněné láhve s uzávěrem

Postup:

1. Vodu převaříme a necháme vychladnout na teplotu kolem 50–60 °C. Pokud bychom květy přelili příliš horkou vodou, zhnědly by a sirup by byl hořký.
2. Do převařené a vychladlé vody vložíme květy bezu a necháme louhovat ideálně 24 hodin.
3. Po vylouhování květy scedíme

přes plátýnko nebo jemné sítko a opatrně z nich vymačkáme zbylou vodu.

4. Do scezené bezové vody přidáme cukr a pomalu jej rozpustíme na mírném plamenu. Pokud by vám přišel sirup příliš tekutý a chtěli byste jej zahustit, přidejte více cukru. Ale pozor! Nezapomínejte, že přidáváním cukru se zvětšuje objem tekutiny v hrnci.
5. Sirup zahřívejte do teploty maximálně 35 °C, aby se cukr rozpustil, ale nezničily se vitamíny a důležité látky, které dávají sirupu vůni a chuť. Přisypte ky-

selinu citronovou a rozpustěte. Ještě teplý jej nalijte do vyvařených a dobře osušených lahví s uzávěrem.

6. Lahve uzavřete a otočte do horizontální polohy. Umístěte na suché a temné místo a nechte alespoň 12 hodin odpočívat a chladnout.

TIP: Nejlépe nám bezový sirup chutná s bublinkovou vodou, plátkem citrónu a mátou.

Podobným způsobem můžete připravit např. i sirup z pampelišek, máty nebo šalvěje.



Něco se chystá aneb Akce Na kraji lesa

Žádné ticho po pěšině. Na kraji lesa je přenádherně živo!
V průběhu celého roku pro vás připravujeme řadu příjemných akcí,
kterých je radost se účastnit. Těšíme se na vaši návštěvu.



20. – 22. 3. 2020

Tatarákové dny

Oblíbený tatarákový festival
— několik druhů, degustační menu,
speciální piva.

9. – 13. 4. 2020

Velikonoce Na kraji lesa

Velikonoční menu a zvýhodněné
velikonoční pobyty.

1. – 3. 5. 2020

Chřestový víkend

Chřest je superpotravina
současnosti, vyzkoušejte co vše
z něj naši kuchaři dokáží připravit.

22. – 24. 5. 2020

Slovenský víkend

Naši východní bratia nám zanechali
skvělé recepty na halušky, pirohy, lokše
a další. Přijďte ochutnat...

1. 6. 2020

Den dětí

Pro naše nejmenší připravíme
speciální dětské menu.

27. 6. 2020

Latino párty

Taneční zábava v rytmu latinsko
amerických tanců, lahodných drinků
a dobrého jídla.

Navštivte naše webové stránky www.nakrajilesa.cz

a FB stránky www.facebook.com/nakrajilesa.