

Olivový deň *(nielen v kúpeľni)*



Zázrak v čiernej, zelenej alebo zlatej (teda napoly dozretej) guľôčke. Tak sme nazvali náš článok o olive, uverejnený pred rokom v Lekárni. A naozaj sme to nenadsadili; veď plody vždy zeleného bizarného stromu majú mimoriadne priaznivé obsah mononenasytených mastných kyselín, udržiavajúcich na uzde hladinu cholesterolu v krvi, vysoký obsah vitamínu E a prírodné antioxidanty. Hádám už od čias Noema sa využívajú ako diuretikum a výrazne znižujú obsah kyseliny močovej v krvi. Jedinou nevýhodou jedlej olivy je nevyhnutnosť slaného nálevu, kvôli ktorému treba posúdiť svoj krvný tlak a guľôčky pred konzumáciou dobre opláchnuť.

Aj v kozmetike sa môže oliva prirovnáť k zázraku. Krémy, masky, šampóny, balzamy, pletové mlieka, „pokožka friendly“ – sprchové gély a mydlá... to

všetko sa má rado s vašou pleťou i vlasmi a navyše to aj príjemne vonia. Deň pre seba – tak zvyknú radiť mnohé lífestylové magazíny. No a my vám to navrhujeme trochu ináč; spravte si svoj olivový deň.

Už raňajky sa môžu niesť v duchu *Olea europea*. Nielen v podobe chlebíka s katalánskou nátierkou z olivového oleja a paradajok **pa amb tomaquet**, ale aj uhoriek či vajíčok plnených provensálskou pastou **tapenade** z čiernych olív, ančovičiek, kapár a olivového oleja. No a potom si telo žiada obligátnu kávičku; namiesto espressa skúste **Caffé Martini** s mixovanými olivami (pred dvoma rokmi ním prekvalifikoval porotu Majstrovstiev sveta v príprave kávy v Tokiu slovenský barista roka Stanislav Cibula).

Desiata si rozumie aj so slaným pečivom, napríklad, talianskou **pizzou rustica** so šampiňónmi, salámou a čiernymi i zelenými plnenými olivami, koláčikom **calzuncieddi** s rôznymi syrovými

mi, rybacími a mäsovými plnkami alebo anglicko-francúzskou **ratatouille pie** – koláčom so zmesou baklažánu, paradajok, paprík, cesnaku, cibule a olív.

Obed uveďte suchým **vermútom**, do ktorého neodmysliteľne patrí nevelmi aromatický kultivar olivy. Ako predjedlo si naservírujte francúzsky **salade niçoise** (s hlávkovým šalátom, uhorkou, tuniakom, sardelkami a olivami), taliansky **caponata** (z pečených baklažánov, cibule, paradajok a olív) či grécky **horiatiki** (z uhoriek, paradajok, cibule, syra feta a olív). Ako hlavné jedlo nech sa na stole ocitne portugalské **bacalhau a Gomes de Sa** (jedlo podobné 'francúzskym' zemiakom, ale s kúskami tresky a olivami), marocké **tajjennta djiadjia** (dusené kurča s citrónom, cesnakom a olivami), či peruánske **causa a la limeña** (zemiaková kaša s klastmi kukurice, homármi a olivami). Ani sladký dezert si v olivovom dni nemusíte odpustiť, pretože v olivodarných krajinách zvyknú doň používať olivové oleje

takmer neutrálnej chuti a vône. Ale aj potom môžete variť a debužirovať až do polnoci. Medzinárodná gastronómia vám totiž ponúka bolívijské **piccante de gallina** (kurča vo vývare s paradajkami, paprikou a olivami), uruguajské **lomo de vaca** (v múke obalovanú sviečkovicu s vínom, paradajkami a olivami), brazílske **picadinho** (fašírku s cibuľkou, paradajkami, vajíčkami, olivami a ryžou), akékoľvek jedlá **á la carmarguaise** (nechýba v nich víno alebo brandy, olivy, pomarančová kôra, paradajky a cesnak).

Kto uprednostňuje ľahkú večeru, tomu kulinárium sveta navrhne americké **crab Louise** z krabieho mäsa, vajíec, hlávkového šalátu, majonézovej Louise omáčky a čiernych olív alebo francúzske **crépionnettes de foie de porc à la vauclusienne** – palacinky s bravčovou pečenou, špenátom, cibuľou a sekanými olivami. Z tureckej kuchyne si vyberte **patlican salatasi** – kašu z baklažánu a citrónovej šťavy, servírovanú so štvrtkami paradajok, paprík a olív. Zo sýrskej zase **hummus**; ide o pitta chlieb s cícerovou kašou, cesnakovou pastou, petržlenovou vňaťou a olivami.

Ak ste nielen jedli, ale si všetko aj sami pripravovali, zaslúžite si relax vo vani. No akokože ináč, s olivovými perlami do kúpeľa...

Soňa Hudecová-Podhorná

