

Recepty kulinařského dědictví



Vaření pro spojení se
starší generací

ÚVOD „ZEMĚ“

Historie kulinářského dědictví v České republice je velmi bohatá a pestrá. Každý region měl a má své historické receptury, které se předávaly z generace na generaci. Dalo by se říci, že naši národní kuchyni lze podle geografické polohy rozdělit do dvou velkých skupin – českou a moravskou. Pestrost české a moravské kuchyně je ovlivněna regionálními tradicemi, zvyky, pověrami a především hustotou osídlení v pohraničních oblastech. Například v horských, podhorských a venkovských oblastech byla příprava jídla ve srovnání s jinými úrodnými oblastmi spíše skromná a chudší. Jednalo se o velmi jednoduchá národní jídla, která se připravovala z tehdy dostupných surovin. Na druhou stranu ve větších městech a ve vyspělejších oblastech byla jídla luxusnější, náročnější na přípravu a suroviny na jejich přípravu byly obyvatelům většinou dostupné bez větších problémů.

Obecně se dá říct, že česká kuchyně byla a částečně stále je dost kalorická, převládají typické přílohy jako knedlík a jídla hlavně z vepřového masa, které bylo většinou všude k mání. Klobásy, polévky, zahuštěné omáčky, kynuté pečivo, to jsou jídla typická pro Českou republiku.

Díky tomu, že se v regionech historicky udržovaly různé tradice a zvyky, přesto se zachovala některá typicky česká národní jídla. Připravovaly se v průběhu roku k různým příležitostem, jako byly liturgie, poutě, jarmark, Velikonoce, Vánoce a zabijačky.

K uvedeným příležitostem byla připravována následující typická staročeská jídla, k nimž se společnost také v současnosti vrací a připravuje je. Ty se samozřejmě mohou lišit region od regionu, například použitými surovinami, kořením, pikantností či sladkostí atp.

Posvícení – slavilo se vždy v den posvěcení kostela. Býval to jeden z nejoblíbenějších svátků venkovského lidu, slavil se i konec polních prací. Slavilo se na podzim, tedy když byl nový mák do buchet, zralé švestky na povidla, zásoba čerstvé mouky a vykrmené husy na pekáč. Dělal se koláče na Zjevení Páně, pekla se sváteční husa, kachna nebo kuře, připravovalo se zelí, houskové nebo bramborové knedlíky, jáhlová kaše s mandlemi a rozinkami a polévka Kaldoun.

Masopust – koblihy, vepřová pečeně se zelím a knedlíkem, škvarková pomazánka, švestkové víno

Velikonoce - vaječné pokrmy na mnoho způsobů, pečené buchty, velikonoční beránek, listové těsto a čerstvé zelené rostliny (např. kopřiva se dodnes používá k přípravě velikonoční nádivky), jidáš (velikonoční kynuté pečivo různých tvarů)

Vánoce – kapr na černo, smažený kapr s bramborovým salátem, staročeský houbový kuba, vánoční rybí polévka

Zabijačkové hody – jitrnice, jelita, otruby, kroupová polévka světlá nebo tmavá, zabijačkový guláš

Další dožínkové oslavy spojené s přípravou jídla a konzumací nápojů:

„**Dožínky**“ - muffiny, buchty, dvojité koláče, maso, dožínkové pivo, pálenka

„**Dočesná**“ - konec sklizně chmele - pivo různých druhů

„**Vinobraní**“ - různé druhy vín podle vinařských oblastí

V letech 1948 – 1989 (podle nás) nebyl kladen takový důraz na tradiční staročeské receptury jako v předválečné době, tato jídla se připravovala převážně v domácím prostředí, nikoli v běžných gastronomických provozovnách. Až někdy po roce 1990 se v gastronomii začaly sporadicky znovu objevovat staročeské receptury, které postupně pokročily až do dnešní doby, kdy je staročeská kuchyně módním prvkem mnoha gastronomických zařízení po celé České republice.

Některá zařízení se snaží přetvořit původní historické receptury do současnosti používáním zdravějších surovin, modernějších a zdravějších technologických postupů tak, aby byly atraktivní i pro mladší generaci, která představuje velkou část zákaznického portfolia gastro provozů. Což je s ohledem na výdělečnou činnost těchto podniků samozřejmě logické. Při přípravě jídla se používají „zdravější tuky“, vyhýbá se použití sádla či másla a nahrazují se jinými, méně kalorickými přísadami – různými druhy olejů atd.

ALTERNATIVNÍ MOŽNOSTI

Tato kuchařka obsahuje léty ověřené a prověřené recepty získané od seniorů a senierek v našem okolí. Jsou to autentické pokrmy a postupy jejich přípravy, které se dědí v rámci několika generací pocházejících z různých koutů naší země. Suroviny používané na jejich přípravu a technologický postup jsme ponechali z důvodu autentičnosti původní, proto se může na první pohled zdát, že jsou pro dnešní dobu připravované z příliš nezdravých, často kalorických surovin. Opak je však pravdou – vždyť právě historicky prověřené receptury v sobě snoubí jednoduchou přípravu z jednoduchých surovin, které bývaly kdysi v našich zemích k dispozici.

Přesto jsme se pokusili reagovat na trendy současné doby, která přináší mimo jiné spoustu nových požadavků na stravování – více než kdykoliv předtím se objevují témata jako například vegetariánství, veganství, různé druhy alergií na potraviny, které se v minulosti vůbec neobjevovaly. A to nejen u starších lidí, velmi často se tyto speciality objevují již u dětí či mladých lidí.

Proto v této části kuchařky navrhujeme drobné změny při přípravě našich receptů, které lépe odpovídají požadavkům moderní doby a zdravotním indikacím.

Z hlediska použitých surovin je možné nahradit původní suroviny uvedené v receptech jejich zdravějšími či vhodnějšími variantami, což je možné aplikovat na všechny naše uvedené recepty:

Sádlo – ve většině případů ho lze nahradit rostlinným olejem (slunečnicovým či řepkovým), při netepelném zpracování lze použít olivový olej, při tepelném zpracování je vhodnější použít kokosový olej.

Mouka – místo klasické hladké, hrubé či polohrubé mouky je možné používat mouku bezlepkovou, rýžovou, kokosovou, tapiokovou, kukuřičnou či tzv. quinou.

Mléko – velmi dobře dostupné, v současné době se však živočišné mléko stává běžným alergenem. Proto je možné ho nahradit mlékem bezlaktózovým, sójovým či mandlovým.

Cukr – surovina, bez které si nedovedeme představit žádný moučník či dezert. Dá se velmi dobře nahradit zdravějšími variantami, jako například medem, třtinovým cukrem nebo javorovým sirupem.

Maso – hojně používané v české kuchyni, v současnosti je však trendem nahrazovat maso různými alternativami, například sójovým masem či použitím tofu (například místo škvarků při přípravě škvarkových placek).

Vejte – na první pohled by se mohlo zdát, že jsou vejce nenahraditelná. Při přípravě pokrmů však místo vajec můžeme použít například chia nebo lněná semínka.

Ořechy – alergie na ořechy je velmi častá, proto je třeba dávat při přípravě pokrmů velký pozor. Ořechy lze nahradit slunečnicovými či dýňovými semínky,

Smetana - živočišnou smetanu je možné nahradit smetanou rostlinnou.

Pudink – i tato surovina se dá nahradit, například tapiokovou moukou (například v našem receptu na hruškovo bezinkový desert).

Co se týká technického vybavení při přípravě pokrmů, starší ročníky nedají jistě dopustit na kamna, plotny či pece různých druhů. V současné době se do moderního vybavení domácností a gastronomických zařízení řadí (a také při přípravě našich receptů je možné použít) například tzv. konvektomaty, horkovzdušné trouby, zařízení určená na vaření v páře atd. Velmi často využívanou a moderní metodou přípravy masa je tzv. metoda Sous – Vide, která umožní snadnou a rychlou přípravu masa oproti standartnímu tepelnému zpracování.



ZELNÁ POLÉVKA Z HLÁVKOVÉHO ZELÍ

Suroviny

500 g hlávkové zelí
150 g cibule
5 g kmín
5 g sůl
500 ml vývar
120 ml smetana 12%
50 g sádlo
50 g hladká mouka
dle chuti ocet

Technologický postup

Zelí očistíme, zbavíme košťálu a nakrájíme na slabé nudličky.

Na části sádla osmahneme dorůžova jemně nakrájenou cibuli a přidáme nakrájené zelí, zalijeme vývarem, osolíme, přidáme kmín a podusíme téměř do měkka.

Během dušení si připravíme jíšku z části sádla a hladké mouky, necháme vychladnout. Jíšku zamícháme do měkkého zelí, necháme provařit 15 min, dochutíme solí, popřípadě octem a zjemníme smetanou.

Historie pokrmu

Zelná polévka se v různých obměnách vařila v domácnostech po celé České republice. Nejhojněji především tam, kde se pěstovalo zelí – v horských oblastech, ať už na Šumavě, v Krkonoších či dalších českých horských lokalitách. Proto se také můžeme dosud setkat s různými variantami přísad a chutí této polévky – někdo ji připravoval sladší, někdo kyselejší, někdo ji zahustil jíškou. Polévka se připravovala buď v bílé variantě či v případě možnosti použít mletou papriku ve variantě červené.

Tato varianta z hlávkového zelí se připravovala především v jižních Čechách, na Šumavě či v oblasti Kašperských hor.

Komentáře

Pro modernější přípravu polévky je možné při přípravě jíšky nahradit sádlo jiným vhodným tukem, místo zelí hlávkového se používá také zelí kysané, které je k dispozici po celý rok. Do polévky je možné přidat také brambory.



MORAVSKÝ VRABEC, KARLOVARSKÝ KNEDLÍK, TUŘÍNOVÉ ZELÍ

Suroviny – Moravský vrabec

500 g vepřové maso (krkovička, plec, bůček)
12 g sůl
1 g kmín
100 g cibule
10 g česnek
300 g voda

Technologický postup

Opláchnuté maso nakrájíme na kousky, vložíme do pekáče. Mírně osolíme, okmínujeme, posypeme cibulí nakrájenou na plátky, česnekem rozsekaným nadrobno a polijeme vodou. Promícháme, aby se nám všechny suroviny propojily, dáme do trouby péct na 200 stupňů.

Občas promícháme, aby se nám nespálila cibule a česnek, a maso se opeklo ze všech stran do zlatova a do měkka.

Upečené maso vyjmeme a šťávu případně dochutíme solí.

Suroviny – Karlovarský knedlík

340 g žemle (veka)
300 g mléko
3 ks vejce
10 g sůl
60 g hrubá mouka
10 g petrželová nať
20 g tuk

Technologický postup

Tvrďší žemle nakrájíme na kostky (mohou se i lehce opéct v troubě, 20 min na 120 st.), pokropíme je lehce částí mléka a necháme vsáknout.

Pečlivě oddělíme žloutky od bílků. Žloutky rozšleháme se zbylým mlékem, mírně osolíme, přidáme prosátou mouku, jemně nakrájenou petrželovou nať. Dále přidáme žemli a pevný sníh našlehaný z bílků. Směs lehce promícháme.

Ze vzniklého těsta tvarujeme knedlíkové šišky. Zabalíme je do vlhčených, tukem vymazaných, plátěných ubrousků, upevníme motouzem a vložíme do vařící vody.

Knedlíky zvolna vaříme asi 20 minut, po vyjmutí z vody je nakrájíme na plátky.

Suroviny – Zelí z tuřínu

600 g tuřín bez natě
100 g voda na podušení
50 g cibule
30 g tuk
10 g hladká mouka
1 g kmín
30 g cukr
30 g ocet
10 g sůl

Technologický postup

Očištěný tuřín nakrájíme na slabé plátky, popřípadě nastrouháme na struhadle. Jemně nakrájenou cibulku osmahneme na tuku do zlatova a rozdělíme ji na dvě části. Na jednu přidáme nakrouhaný tuřín, zamícháme, mírně podlijeme vodou, osolíme, okmínujeme, necháme dusit (cca 15 min). Do druhé části přidáme hladkou mouku a uděláme si jíšku, kterou zahustíme změkklý tuřín. Dochutíme cukrem, solí a octem.

Historie pokrmu

Pečené vepřové maso se zelím bylo s různými přílohami nedílnou součástí staročeské kuchyně napříč celou Českou republikou. Samozřejmě záleželo na dostupnosti vepřového masa, ale zelí se využívalo k přípravě pokrmů hojně po celý rok díky jeho dobré skladovatelnosti (například kysané zelí bylo možné použít po celý rok). Stejně tak tuřín vydržel uskladněný celou zimu, takže byl k dispozici kdykoliv.

Komentáře

V současné době je v porovnání s původním staročeským receptem vhodná například modernější úprava knedlíků – balíme je do potravinové folie a utáhneme (zatímco dříve se knedlíky vařily v utěrkách apod.). Zelí je již v tomto historickém receptu nahrazeno tuřínem, což je i v současné době velmi zdravá varianta, je možné použít také cuketu.

Pro dietnější variantu zahuštění zelí je možné použít nikoliv jíšku, ale například nastrouhaný brambor.



BRAMBOROVÁ LITINA

Suroviny

1000 g brambory
500 g mléko
120 g sádlo
2 ks vejce
500 g hrubá mouka
20 g sůl
10 g česnek
1 g majoránka
100 g droždí

Historie pokrmu

Recept na bramborovou litinu pochází ze středního Povltaví. Pokrm se připravoval především v oblastech, kde se hojně pěstovaly brambory. Podával se buď jako hlavní chod v rámci oběda nebo večeře. Jelikož je možné ho konzumovat v teplé i studené variantě, byl hojně využíván také jako snadno přenosná a skladovatelná svačina – např. při práci na poli, zahradě apod.

Technologický postup

Brambory oloupeme a nastrouháme najemno na struhadle. Necháme chvíli odstát, slijeme přebytečnou vodu a zalijeme horkým mlékem. Přidáme mouku, vejce, sůl, koření, česnek, droždí, zamícháme a nalijeme na plech vymaštěný sádlem.

Vložíme do předem vyhřáté trouby na 170 st., pečeme cca 30 min., dokud není zlatá kůrka.

Komentáře

Pro případ alternativní přípravy tohoto pokrmu dle nejnovějších stravovacích a gastronomických trendů je možné například sádlo nahradit máslem či olejem, živočišné kravské mléko je možné nahradit alternativou sójového nápoje či rostlinným mlékem bez příchutě tak, aby nebyla narušena původní chuť receptu.



ŠKVARKOVÉ PLACKY

Suroviny

200 g vepřové škvarky
400 g polohrubá mouka
1 ks vejce
3 dcl mléka
30 g sůl
30 g droždí
200 g brambory
50 g sádlo

Historie pokrmu

Škvarkové placky se připravovaly ve všech částech republiky, všude tam, kde byly k dispozici domácí škvarky.

Suroviny na jejich přípravu byly dostupné pro většinu obyvatelstva, takže se s malými obměnami se připravovaly běžně k obědu či k večeři. Díky dobré skladovatelnosti dlouho vydržely a bylo možné je konzumovat i několik dní po upečení jako výživnou svačinu.

Technologický postup

Uvaříme si brambory ve slupce a necháme je vychladnout. Oloupeme je a nastrouháme najemno.

Vepřové škvarky nasekáme na menší kousky, dáme do mísy, přidáme mouku, vejce, sůl, rozehřáté sádlo, nastrouhané brambory, droždí rozpuštěné ve vlahém mléce a zaděláme těsto. Necháme ho cca 20 min vykynout, poté děláme z těsta stejně velké kuličky, které dáme na vymazaný plech a necháme chvíli odpočinout.

Poté kuličky vytlačíme do tvaru placky, opět necháme chvíli odpočinout, rozehřejeme si troubu na 170 stupňů. Placky pečeme v rozehřáté troubě přibližně 20 min., dokud nejsou růžové.

Komentáře

Další variantou škvarkových placek je možná příprava bez použití brambor, kravské mléko je možné nahradit rostlinnou variantou příslušného nápoje bez příchuti a sádlo jiným tukem (například máslem apod.).



ŠMORN SE ŠVESTKOVOU OMÁČKOU (KLEVELOU)

Suroviny - Šmorn

700 g mléko
5 ks vejce
5 g sůl
400 g polohrubá mouka
100 g tuk

Technologický postup

Vejce rozšleháme, přidáme mléko, sůl a postupně zašleháváme mouku. Vzniklé těsto necháme chvíli odpočinout.

Vymažeme si hlubší pekáč a do něj nalijeme palačinkové těsto, dáme do rozehřáté trouby na 170 stupňů. Když se nám po okrajích těsto upeče, vyndáme ho z trouby, pomocí vidliček těsto roztrháme a opět vrátíme zpět do trouby, dokud se nám neupeče všechno těsto. Měly by vzniknout kousky trhaného těsta, takzvané „kuličky“, které poléváme omáčkou „klevelou“ ze švestek a podáváme.

Suroviny - Klevela

300 g švestky
2 lžíce povidla
1 dcl voda
100 g cukr
citronová kůra
1 lžička bramborový škrob (maizena)
1 dcl rum

Technologický postup

Vypeckované švestky dáme do kastrolu, přidáme švestková povidla, nastrouhanou citronovou kůru, zalijeme vodou a dáme vařit. Cca po 10 minutách (není žádoucí švestky úplně rozvařit) podle chuti osladíme. V troše vody rozmícháme škrob (maizenu) a zavaříme jí do švestek, necháme přejít varem.

Historie pokrmu

Tento recept pochází z jižních Čech – konkrétně z oblasti Táborska, připravoval se také na Šumavě. Na jeho přípravu se používaly suroviny běžně dostupné tehdejšími domácnostem jak na vesnici, tak ve městě. Bylo možné ho připravovat jako hlavní, velmi syté, jídlo k obědu či jako moučník díky jeho sladké chuti.

Komentáře

Pro modernější variantu přípravy šmornu je možné nahradit kravské mléko alternativním rostlinným nápojem (např. sójovým) jak bez příchuti, tak i s příchutí – dle preferencí strávnicka.

Jako tuk se v minulosti hojně využívalo sádlo, v současné době je možné ho v případě potřeby nahradit např. olejem.

Při přípravě klevely (rozvařených švestek) je možné použít jakékoliv jiné sezónní ovoce, případně jeho mraženou variantu, která je v současné době k dispozici kdekoliv a kdykoliv. Bílý cukr je možné nahradit jeho hnědou variantou (z cukrové třtiny) či vyloučit zcela a použít například sirup vhodné příchuti – datlový, agávní, rýžový apod.



HRUŠKOVO BEZINKOVÝ DEZERT

Suroviny

500 g hrušky
200 g bezinky
3 dcl vody
80 g vanilkový pudink

Na ozdobení:

1 dcl smetana 33%
meduňka na ozdobu

Technologický postup

Hrušky oloupeme, zbavíme jadřinců a nakrájíme na kostičky. Dáme je do hrnce, zalijeme vodou tak, aby byly hrušky potopené. Na mírném ohni povaříme hrušky do měkka. Mezitím si obereme bezinky od stopek, přebereme nežádoucí kuličky a přidáme do měkkých hrušek. Přivedeme do varu, osladíme dle chuti a zahustíme vanilkovým pudinkem, rozmíchaným v trošce vody.

Uvařenou směs dáme do pohárků a necháme vychladit, nejméně 2 hodiny.

Na vrch zdobíme ušlehanou smetanou a kouskem meduňky.

Historie pokrmu

Hruškovo bezinkový dezert pochází z Vysočiny, ale s mírnými krajovými úpravami bylo možné se s ním setkat také v jiných částech republiky. Sezónní suroviny byly běžně k dispozici především na přelomu léta/podzimu, takže se připravoval spíše jako podzimní dezert při velké úrodě hrušek a bezinek.

Komentáře

Alternativními surovinami pro přípravu tohoto dezertu jsou různé druhy ovoce dle ročního období – jablka, meruňky, švestky, atd. Bílý cukr je možné nahradit hnědou variantou třtinového cukru, případně vhodně zvoleným sirupem s příchutí. Na ozdobení je možné nahradit 33% živočišnou smetanu rostlinným tukem, který je možné vyšlehat.



HOUBOVÝ KUBA (VÁNOČNÍ KUBA)

Suroviny

380 g sušené houby
1200 g ječné kroupy
350 g anglická slanina
10 stroužků česneku
5 ks cibule
120 ml smetana 12%
Sádlo na vymazání
Pepř
Sůl
Kmín
Majoránka
Zelená petrželka (bazalka) na ozdobu
Kysané zelí (kyselá okurka) jako příloha

Technologický postup

Kroupy uvaříme v osolené vodě do měkka, cca 25 minut. Slaninu a cibuli nakrájíme na kostičky.

Na slanině zpěníme cibuli, přidáme houby, kmín a podusíme.

Uvařené kroupy smícháme s houbovou směsí, osolíme, opepříme a přidáme majoránku. Přidáme kousek sádla, vodu z hub a chvíli povaříme.

Sádlem vymažeme zapékací mísu, urovnáme připravenou směs a zapečeme až povrch zezlátne (220°C na 10-15min.).

Jako přílohu lze podat kysané zelí nebo kyselou okurku.

Historie pokrmu

Tradiční staročeský vánoční pokrm. Tento pokrm byl výživný a vydatný a později nesměl chybět na žádném štědrovečerním stole.

Historie kuby sahá až do starých pohanských dob, kdy lidé považovali les za posvátný a vážili si všech jeho darů.

Obsahuje všechny ingredience, které na svátečním stole nesměly chybět a měly všem členům rodiny zajistit co nejlepší nadcházející rok.

Kroupy měly zaručit dostatečnou úrodu, houby štěstí a česnek na dochucení a ochranu před zlymi nemocemi.

Komentáře

Kroupy a sušené houby je vhodné namočit několik hodin před zpracováním.

Na talíř urovnáme např. Pomocí tvarovacích kroužků.



JITRNICE

Suroviny

1000 g vepřová hlava
500 g vepřový bůček s kostí
300 g vepřové plíce a ledvinky a játra
1 ks cibule
Voda na uvaření masa (dle potřeby)
50 g sůl
300 g žemle – veka
200 g česnek
10 g majoránka
2 g nové koření a pepř mletý
400 g vývar masa
1 bal. vepřová střeva – tenká (dle potřeby)

Technologický postup

Pečlivě očištěnou a opláchnutou hlavu, bůček, ledvinky a plíce uvaříme s cibulí v mírně osolené vodě.

Maso po uvaření rozemeleme nahrubo na masovém strojku, syrová játra opláchneme a umeleme najemno, promícháme se žemlí namočenou ve vodě a pečlivě vymačkanou.

Přidáme ostatní umleté maso, rozmačkaný česnek, majoránku, mleté nové koření, mletý pepř a přidáme trochu vývaru z masa.

Následně zamícháme, popřípadě dosolíme.

Hotový prejt plníme do připravených střev, zašpejlujeme nejdříve z jedné strany, naplníme a zašpejlujeme i z druhé strany.

Vaříme zvolna 10 – 15 min ve zbylém vývaru z masa.

Historie pokrmu

Jitrnice je masný výrobek z vepřového masa, který se připravoval a stále připravuje jako typický pokrm domácí zabijačky.

Nemá však dlouhou trvanlivost, proto je potřeba ji zkonzumovat co nejdříve.

Z tohoto důvodu se většina jitrnic po zabijačce rozdala jako součást tzv. výslužky ze zabijačky sousedům.

V dřívějších dobách se chovala prasata ve většině vesnických domácností, tudíž domácí zabijačky se konaly několikrát v průběhu roku, především však v období masopustu.

Komentáře

Uvařené jitrnice vyjmeme, ponoříme na chvíli do studené vody, vyndáme a necháme ztuhnout v chladu.



TLAČENKA

Suroviny

1000 g vepřová hlava
500 g vepřová plec
300 g vepřová játra
2 ks vepřové nožičky
1 ks cibule
Voda na uvaření masa (dle potřeby)
80 g sůl
500 g vepřová kůže
200 g česnek
10 g majoránka
2 g nové koření a pepř mletý
400 g vývar masa

Historie pokrmu

Tlačenka je další z masných produktů z vepřového masa, který se připravoval jako součást domácí zabijačky.

Současný název tlačenka se začal používat až na začátku 20. století, dřívější pojmenování vycházelo z německého „presswurst“ – tlačení buřt.

V minulosti se plnila do vepřových žaludků.

Existuje několik druhů tlačenky, nejnámější je rozdělení na světlou a tmavou.

Jako součást domácí zabijačky se připravovala především v období masopustu.

Technologický postup

Pečlivě očištěnou a opláchnutou hlavu, plec, játra, nožičky a vepřové nožičky uvaříme s cibulí v mírně osolené vodě.

Maso nebude úplně do měkka, ale nožičky a kůže ano.

Maso nakrájíme na větší kostky, cca 2 x 2 cm, obereme nožičky a společně s uvařenými kůžemi pomeleme na masovém strojku najemno.

Vložíme do velké mísy, zalijeme vývarem, dochutíme rozmačkaným česnekem, majoránkou, mletým novým kořením a mletým pepřem, osolíme a promícháme.

Plníme do obalů na tlačenku a řádně zavážeme z obou stran.

Vložíme do vývaru a na mírném ohni vaříme cca 2 hodiny.

Komentáře

Uvařenou tlačenku vložíme do studené vody a položíme na váh, obracíme a necháme úplně ztuhnout v chladu. Stejně jako jitrnice má krátkou dobu trvanlivosti, proto by měla být zkonsumována co nejdříve.



JABLKOVÉ KNEDLÍKY

Suroviny

2 ks vejce
200 g hrubá mouka
Voda pitná na uvaření knedlíků
10 g sůl
500 g jablka
100 g máslo
100 g tvaroh
100 g kysaná smetana

Technologický postup

Z mouky a vajec si vypracujeme vláčné těsto, které se nám nelepí.

Oloupeme jablka a nakrájíme je na čtvrtky.

Z těsta vyválíme slabou placku, kterou rozkrájíme na čtverečky velké cca 5 x 5 cm.

Do vytvořených čtverců zabalíme nakrájená jablka a dáme vařit do osolené vroucí vody.

Vaříme přibližně 5 minut.

Uvařené knedlíky podáváme s tvarohem, kysanou smetanou, sypané moučkovým cukrem a polité rozpouštěným máslem.

Historie pokrmu

Jablkové knedlíky se připravovaly jako varianta bezmasého pokrmu v sezóně velké úrody jablek během podzimu či následně zimy, kdy byly zásoby jablek ještě dostatečné.

Bylo možné je konzumovat jako hlavní chod či jako sladký dezert.

Komentáře

Tento recept na jablkové knedlíky používá při přípravě tzv. nudlové těsto – ze stejných surovin se totiž připravují domácí nudle do polévky.

Dle rozmanitosti regionů je možné se setkat také s těstem bramborovým či s tvarohovým.

Jako náplň je možné místo jablek použít jakékoliv sezónní ovoce, například hrušky nebo švestky.

Pro zdravější variantu lze kysanou smetanu nahradit bílým jogurtem.



JABLKOVÝ ZÁVIN

Suroviny

200 g polohrubá mouka
130 g máslo
1 ks žloutek
4 lžíce voda
500 g jablka
50 g rozinky
10 g skořice
20 g cukr (dle sladkosti jablek)
1 ks vanilkový cukr

Technologický postup

Z mouky, másla, žloutku a vody vypracujeme vláčné těsto, které necháme chvíli odpočinout.

Mezitím si oloupeme jablíčka, zbavíme je jadřinců a nakrájíme na plátky (můžeme je i nastrouhat).

Hotové těsto rozválíme na dva tenčí pláty (cca 2 mm silné) obdélníkového tvaru, na spodní část naklademe nakrájená jablíčka, posypeme skořicí, popřípadě cukrem, přidáme rozinky a zabalíme.

Okraje závinu stiskneme, aby nevytékala šťáva z jablek během pečení.

Závin na povrchu potřeme bílkem, pečeme 20 – 25 min na 170 ° C.

Upečený závin posypeme moučkovým cukrem a krájíme na 4 cm silné porce.

Historie pokrmu

Jablkový závin či štrůdl býval v mnoha rodinách součástí vánočních jídelníčků.

Využila se přitom zásoba jablek z podzimní úrody. Těsto se obměňovalo v závislosti na jednotlivých regionech a dostupnosti jejich surovin – můžeme se setkat s těstem kynutým, taženým, v současné době je nejvyužívanější tzv. listové těsto, které je snadné a rychlé na přípravu.

Také náplň je možné měnit dle dostupnosti surovin – místo jablek se využíval například mák či ořechy.

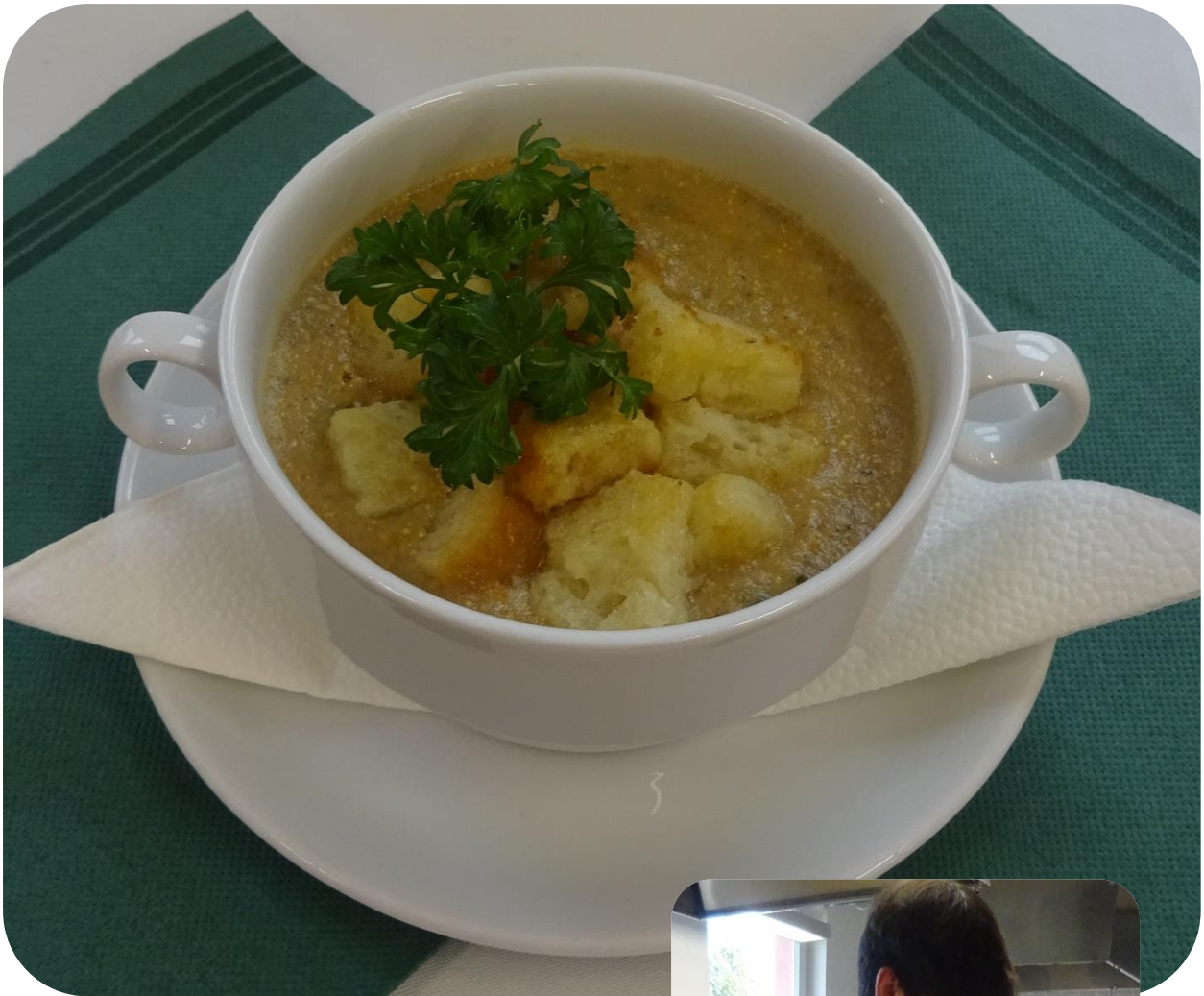
Komentáře

Jablkový závin je samozřejmě možné konzumovat teplý hned po upečení, kdy je krásně křupavý.

Je možné ho dozdobit například domácí ušlehanou šlehačkou či rozvařenými kousky jablek.

V případě, že ho máme raději vláčnější, je vhodné ho do druhého dne uzavřít například do dózy s víkem.

V současné době je možné se setkat také s bezpečnými variantami.



RYBÍ POLÉVKA

Suroviny

400 g hlava z kapra a maso
100 g vnitřnosti z kapra, jikry, mlíčí očištěné, bez střev
0,6 dcl voda pitná
10 g sůl
50 g celer
50 g mrkev
50 g petržel
100 g máslo
80 g hladká mouka
0,2 g muškátový květ
0,2 g pepř mletý
0,1 nové koření
2 ks bobkový list
5 g petrželová nať
60 g žemle
40 g máslo na usmažení žemle

Technologický postup

Očištěné a opláchnuté kapří hlavy, maso a vnitřnosti zbavené střev dáme do studené vody vařit.

Mezitím si očistíme kořenovou zeleninu.

Když se nám začne vařit polévka, přidáme zeleninu, koření, muškátový květ, sůl a vaříme cca 30 min.

Z másla a mouky si připravíme světlou zásmažku za stálého prošlehávání metlou, kterou zalijeme vlažným vývarem z kapra a přivedeme k varu.

Vaříme pozvolna, cca 20 min.

Mezitím si nakrájíme zeleninu na drobné kostičky, dále nakrájíme jikry / mlíčí z kapra a přidáme do provařeného polévky.

Dochutíme solí.

Historie pokrmu

Tradiční polévka, která byla součástí české národní kuchyně, se připravovala ve většině domácností jako součást štědrovečerní večeře.

Konkrétní příprava se lišila dle jednotlivých regionů, každá rodina měla svůj vlastní recept na přípravu.

Nejčastěji se připravovala z kapra, v současné době jsou známé také varianty připravené z jiných druhů ryb – například z lososa.

Komentáře

Při expedici dáváme na polévku nasekanou petržel a lehce osmahnutou žemli na másle.



VÁNOČKA

Suroviny

1000 g polohrubá mouka
250 g cukr krystal
60 g droždí
200 g máslo
10 g sůl
5 dcl mléko
4 ks vejce/ žloutky
100 g rozinky
100 g mandlové lupínky
Kůra z 1 citrónu

Technologický postup

Z droždí, lžičky cukru a 100 ml vlažného mléka připravíme kvásek, který necháme vzejít.

V míse (případně v robotu) utřeme žloutky, máslo a cukr. Po chvíli přidáme vykynutý kvásek, mouku, sůl, mléko, citronovou kůru a zaděláme těsto. Mícháme ho tak dlouho, dokud se nám nelepí na mísu. Vypracujeme hladké a pružné těsto. Jako poslední přidáme rozinky a opatrně zamícháme, aby nám zůstaly celé. Těsto necháme hodinu kynout v teple, po hodině propracujeme a necháme opět hodinu kynout.

Připravíme si plech s pečícím papírem.

Po vykynutí rozdělíme těsto na 2 x 9 stejných částí, ze kterých vyválíme stejně dlouhé válečky, upleteme spodní část ze čtyř dílů, pak ze tří dílů a poslední ze dvou dílů, necháme chvíli vykynout a poté je navrstvíme na sebe (4-3-2), přičemž každé patro malinko prohloubíme, aby nám vánočka při pečení nesjela a držela tvar. Opět necháme přibližně 15 min vykynout.

Jakmile je vánočka nakynutá, rozehřejeme troubu na 160 ° C, potřeme ji rozšlehaným vejcem a posypeme plátky mandlí. Vložíme do trouby a pečeme cca 40 min do zlaté barvy. Po upečení ji pocukrujeme moučkovým cukrem.

Historie pokrmu

Do zlatova upečené sladké pečivo z kynutého těsta, jehož počátky se tradují až do středověku. V průběhu několika staletí byla vánočka nazývána různými výrazy, např. calta nebo Striezel (pojem používaný v Německu pro příbuznou vánoční štolu).

Stala se neodmyslitelnou součástí štědrovečerní večeře. Spodní čtyři prameny představují zemi, slunce, vodu a vzduch, prostřední tři prameny spojuje rozum, vůli a cit, ve vrchním pletenci se snoubí vědění a láska.

V některých regionech se tradovalo, že jestliže se vánočka spálí, v nastávajícím roce někdo z rodiny onemocní.

V jiných oblastech nesměla hospodyně při zadělávání těsta promluvit.

Komentáře

Do těsta je možné místo rozinek přimíchat například sušené brusinky, které jsou měkčí a nemusí se proto předem namáčet.

Pokud má někdo rád vánočku sladší, je možné zvýšit množství použitého cukru v těstě. Pro lepší držení jednotlivých pramenů při pečení je možné do vánočky na několika místech zapíchnout špejli shora dolů a po upečení ji vyndat.

Těsto na vánočku je stejné jako těsto na velikonoční bochánek.

Neplete se však, ale tvoří se z něj menší či větší bochánky.

SLOVNÍČEK POJMŮ ZE STARÝCH RECEPTŮ

Zahřátí : zahřejete tekutinu (obvykle mléko) těsně pod vařící bod , kde se kolem okrajů tvoří bubliny.

Blanch : krátké ponoření jídla (obvykle zeleniny nebo ovoce) do vroucí vody, poté vložíme do studené vody, k odstranění slupky či k nastavení barvy. Případně rychle povaříme jídlo na krátkou dobu a poté ponoříme do ledové vody, aby došlo k zastavení procesu vaření. Potraviny jako jsou mandle či rajčata ponoříme do vroucí vody na krátkou dobu a poté je přendáme do studené vody, aby se usnadnilo jejich oloupání .

Krém: ingredience (obvykle máslo a cukr) šleháme do měkka.

Obalit: jídlo před vařením lehce obalíme moukou či strouhankou.

Prosít : prosejeme suché ingredience (jako je mouka) přes jemné síto, aby se odstranily hrudky a přidal se vzduch .

Polévání: nanášením či natíráním tekutiny na jídlo během vaření, aby se přidala chuť a zabránilo se vysychání .

Šlehání: jedná se o intenzivní promíchání ingrediencí pomocí šlehače, vidličky nebo elektrického mixéru, vytvoříte hladkou a krémovou texturu .

Kůra : nejemno nastroháme nebo oloupeme vnější barevnou část citrusových plodů (citrony, pomeranče) bez hořké bílé dřevě.

Přeložení : Pro jemné spojení ingrediencí pomocí špachtle nebo lžice prořízneme směs svisle, nadzvedneme ji a otočíme.

Hnětení : těsto vypracujeme rukama jeho lisováním, natahováním a skládáním, aby se rozvinul lepek a vytvořila se hladká a elastická textura .

Vřít: jemné vaření jídla v tekutině, která sotva bublá a je těsně pod bodem varu. .

Deglazovat : přidáme tekutiny (jako je víno, vývar nebo voda) do horké pánve, aby se rozpustily a seškrábaly chuťové hnědé kousky přilepené na dně.

Sádlo : přidáme malé kousky tuku - sádla (obvykle vepřové) do masa pro zvýraznění chuti a přidání vlhkosti.

Marinovat : namočení jídla (obvykle masa nebo zeleniny) v ochucené tekutině (marinádě) pro zjemnění a zvýraznění chuti.

Kynutí: v teplém a suchém prostředí nakyne těsto před pečením .

Vyškvařit : pomalým pečením tuku (jako je slanina či sádlo) na mírném ohni, dokud se nerozpustí a neoddělí se od pevných látek .

Táhnutí: vaříme zeleninu pomalu na mírném ohni v zakryté pánvi s malým množstvím tuku, dokud nezměkne a neuvolní vlhkost .

Připálení : náhodné připálení jídla vede obvykle k nežádoucí chuti a zápachu.

Mleté : sekání ingrediencí na malé a jednotné kousky (obvykle masa nebo zeleniny) .

Posypat : posypeme tenkou vrstvou suché ingredience na jídlo, jako je mouka či moučkový cukr .

Šlehačka: rychle vyšleháme ingredience, aby došlo k přidání vzduchu a zvětšení objemu, často se používá se smetanou nebo bílky .

Ochucení: přidáme sůl, bylinky, koření nebo jiné příchutě pro zvýraznění chuti.

Zahuštění : směs tekutiny (jako je voda či vývar) a zahušťovadla (jako je mouka nebo kukuřičný škrob) používáme k zahuštění omáček nebo výpeku .

Přepuštění: nečistoty odstraníme z kapaliny obvykle zahřátím a sejmutím pěny nebo pevných látek, které vystoupí na povrch .

Stlačení: přitlačení okrajů těsta k sobě, aby se uzavřelo nebo se vytvořily dekorativní vzory .

Drcení: drcením bylin či ovoce dochází k uvolnění jejich chutí a vůní .

Předvaření : krátkým povařením jídla, obvykle zeleniny nebo těstovin, před dokončením procesu vaření jiným způsobem .

Louhování: namáčíme přísady, jakou jsou bylinky nebo čajové lístky, v tekutině k extrakci jejich příchutě .

Poškrábat: děláme mělké řezy nebo řezy na povrchu jídla, často masa nebo ryb, napomáhá to rovnoměrnému vaření a umožňuje pronikání marinád nebo koření do jídla .

Karamelizovat : zahřejeme cukr, dokud se nerozpustí a nezmění se ve zlatavý nebo jantarově zbarvený sirup s bohatou sladkou chutí .

Filet : odstraníme kosti z masa nebo ryb a nakrájíme na vykostěné, ploché kousky .

Macerát : namočíme ovoce, obvykle bobulové, v cukru nebo ochucené tekutině, aby změklo a vytvořilo šťávu .

Nádivka: vyplníme dutiny drůbeže, masa nebo zeleniny směsí kořeněných surovin, často strouhankou, bylinkami a kořením .

Odpeckování: odstraníme semena nebo pecky z ovoce, jakou jsou třešně nebo broskve .

Toast: opečeme chleba nebo jiné přísady tak, že je vystavíme suchému teplu, často pomocí toustovače, trouby nebo varné desky .

NĚKTERÉ BĚŽNÉ BYLINKY VE STARÝCH RECEPTECH

Bazalka: Oblíbená bylina používaná ve středomořské kuchyni, zejména v italských pokrmech, jako je pesto a rajčatové omáčky.

Petržel: Široce se používá jako ozdoba a také se přidává do polévek, dušeného masa a omáček pro přidanou chuť.

Tymián: Voňavá bylina používaná v čerstvé i sušené formě ve slaných pokrmech, jako je pečené maso, dušená jídla a marinády.

Rozmarýn: Často se používá k pečenému masu a bramborám, stejně jako do chleba a marinád pro svou výraznou vůni a chuť.

Šalvěj: Známá pro svou zemitou chuť, šalvěj se používá do nádivek, klobás a jako koření pro drůbež.

Oregano: Oregano se běžně vyskytuje v italské, řecké a středomořské kuchyni a používá se do omáček na těstoviny, pizzy a masových pokrmů.

Kopr: Používá se k nakládání, dochucování omáček a přidávání svěží chuti rybám, salátům a polévkám.

Máta: Často se používá ve sladkých i slaných pokrmech, včetně čajů, dezertů, pokrmů z jehněčího masa a blízkovýchodní kuchyně.

Koriandr (listy koriandru): Často se vyskytuje v receptech z Mexika, Indie a jihovýchodní Asie a dodává salsám, kari a salátům svěží a citrusovou chuť.

Bobkový list: Obvykle se používá do polévek, dušených pokrmů a dušených jídel pro své aromatické vlastnosti. Před podáváním jsou odstraněny.

Majoránka: Podobně jako oregano má majoránka jemnější chuť a často se používá v klobásách, dušených pokrmech a bylinkových směsích.

Estragon: Známý pro svou výraznou anýzovou chuť, estragon se používá ve francouzské kuchyni, zejména v omáčkách, jako je béarnaise a tatarský.

Angelika: Tato bylina se používala jako lék na různé nemoci, jako je nachlazení, revmatismus a zažívací potíže. Má sladkou a pižmovou chuť, kterou lze kandovat, přidávat do džemů a koláčů nebo vařit jako čaj.

SLOVNÍK NÁČINÍ POUŽÍVANÝCH VE STARÝCH RECEPTECH

Hmoždír a palička: Dvojice nástrojů používaných k mletí a drcení přísad, obvykle vyrobených z kamene nebo keramiky. Používal se k mletí bylin, koření a dalších přísad na jemný prášek nebo pastu.

Struhadlo: Nástroj s drsným nebo vroubkovaným povrchem používaný ke strouhání nebo strouhání přísad, jako je sýr, zelenina nebo citrusová kůra.

Síto: Nádobí se sítkem nebo sítím, které se používá k oddělování a provzdušňování suchých surovin, jako je mouka, cukr nebo kakaový prášek. Pomáhá odstraňovat hrudky a dodává do směsi vzduch.

Váleček: Válcový nástroj vyrobený ze dřeva nebo mramoru používaný k vyválčení těsta k dosažení požadované tloušťky. Běžně se používá při výrobě pečiva.

Štětec na pečivo : Malý štětec s měkkými štětini, obvykle vyrobený z přírodních vláken , používaný k nanášení glazury, oplachu vajec nebo rozpuštěného másla na pečivo nebo chléb.

Šlehací metla: Nádobí skládající se z drátěných smyček připevněných k rukojeti, používané k mixování, šlehání nebo šlehání ingrediencí dohromady. Zahrnuje vzduch a pomáhá vytvářet hladkou a jednotnou texturu.

Cedník: Nádobí ve tvaru misky s malými otvory nebo perforacemi používané k odkapávání tekutin z pevných surovin, jako jsou těstoviny, rýže nebo zelenina.

Sítka: Jemná sítko používaná k oddělování kapalin od pevných látek nebo odstraňování nečistot z kapalin. Běžně se používá k pasírování vývaru, omáček nebo čajových lístků.

Naběračka: Lžice s dlouhou rukojetí s hlubokou kulatou miskou, která se používá k podávání polévek, dušených pokrmů, omáček nebo jiných tekutin.

Basting Spoon: Velká lžice s dlouhou rukojetí, která se používá k podlévání pečeně, drůbeže nebo jiného masa při vaření. Používá se k nabírání kapek a jejich přelévání na jídlo.

Drážkovaná lžice: Lžice se štěrbinami nebo otvory v misce, která se používá pro nabírání pevných ingrediencí a zanechávání tekutin. Hodí se k podávání jídel, jako jsou vařená vejce, zelenina nebo smažené pokrmy.

Maso Tenderizer: Nástroj s plochým nebo strukturovaným povrchem používaný k drcení nebo změkčování masa, lámání vláken a zjemňování.

Zester: Nástroj používaný k odstranění kůry (vnější vrstvy) citrusových plodů, obvykle v jemných prouzcích. Používá se k dochucení a vůni pokrmů.

Otvírák na konzervy: Zařízení používané k otevírání plechovek propíchnutím a proříznutím kovového víčka. Rané verze byly manuální, zatímco pozdější návrhy představily elektrické modely.

Mačkadlo: Nádobí s plochým talířem nebo drátý, které se používá k štouchání vařené zeleniny nebo ovoce do hladké nebo hrudkovité konzistence.

Šlehač na vejce: Ruční nástroj používaný k šlehání vajec nebo míchání přísad.

Lisovač citronu: Nástroj používaný k extrakci šťávy z citronů nebo jiných citrusových plodů.

Nůž na chléb: Vroubkovaný nůž používaný ke krájení chleba a jiného pečiva.

Kolečko na pečivo: Malé, zoubkované kolečko používané k vykrajování těsta nebo vytváření ozdobných okrajů na pečivu.

Míchačka na pečivo: Nástroj se zakřivenými kovovými čepelemi používaný k řezání tuhých tuků na mouku při výrobě těsta.

Zkoušečka dortů: Tenká kovová nebo dřevěná špejle používaná ke kontrole propečenosti dortů zapíchnutím do středu .

Forma na máslo : Dekorativní forma používaná k tvarování a formování másla do atraktivních vzorů.

Rybí plátek: Široké ploché lopatovité náčiní používané ke zvedání a otáčení jemných rybích filetů.

Apple Corer: Nástroj používaný k odstranění jádra a semen z jablek nebo jiného ovoce.

Želé: Jemná síťovaná tkanina nebo sáček používaný k pasírování šťáv při výrobě želé nebo džemů.

Nůžky na bylinky: Specializované nůžky s několika čepelemi používané k rychlému nasekání čerstvých bylinek.

Louskáček: Nástroj používaný k rozlousknutí skořápek ořechů k extrakci jedlého jádra uvnitř.

Máslová kulma: Nádobí používané k vytváření ozdobných kudrlinek nebo stuh másla na ozdobu.

Třešňová pecka: Nástroj používaný k odstranění pecek z třešní při zachování neporušeného ovoce.

Oddělovač vajec: Zařízení nebo nádoba používaná k oddělení vaječných žloutků od bílků.

Kleště na cukr: Malé kleště nebo nůžky používané k rozbití bloků nebo šišek cukru.

Cherry Stoner: Nádobí používané k odstranění pecek z třešní při vaření nebo konzervaci.

Škrabka na zeleninu: Nástroj používaný k odstranění slupky nebo slupky z ovoce a zeleniny.

Fish Scaler: Nástroj používaný k odstranění šupin z ryb před vařením.

Forma na máslo : Forma používaná k tvarování másla do jednotlivých porcí nebo ozdobných tvarů.

Sausage Stuffer: Zařízení sloužící k plnění střívek na klobásy mletým masem nebo klobásovou směsí.

Lemon Zester: Nástroj používaný k odstranění kůry z citrusových plodů v jemných prouzcích.

Melon Baller: Nádobí podobné lžici s kulatým koncem ve tvaru lopatky, které se používá k vytváření malých, jednotných kuliček z melounu nebo jiného ovoce.

Škrabka na jablka: Zařízení používané k rychlému loupání jablek a jádřince, často s ručním klikovým mechanismem.

Struhadlo na muškátový oříšek: Malé ruční struhadlo speciálně navržené pro strouhání celých semen muškátového oříšku.