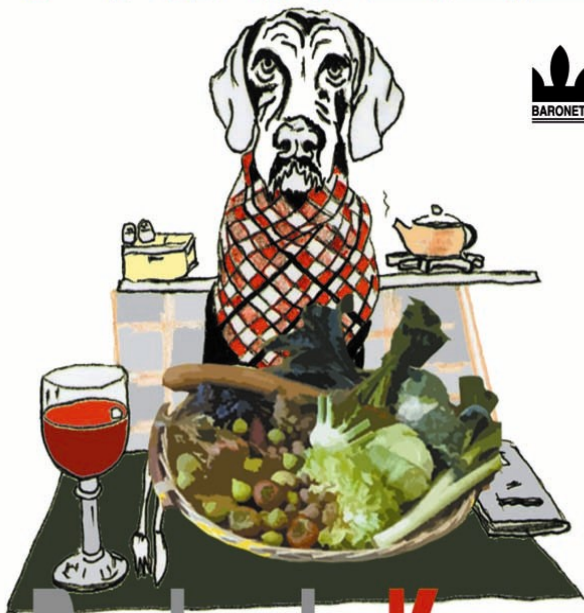


# JAK NEJÍST PŘÁTELE



**Benjamin Kuras**  
PRAVICOVÁ KUCHARKA II, VEGETARIÁNSKÁ



# JAK NEJÍST PŘÁTELE

PRAVICOVÁ KUCHAŘKA II  
VEGETARIÁNSKÁ

Benjamin Kuras: Jak nejíst přátele. Pravicová kuchařka II

Vydání první

Copyright © 2009 Benjamin Kuras

All rights reserved

Vydalo nakladatelství Baronet a.s., Izraelská 6, Praha 10,

www.baronet.cz v roce 2009 jako svou 1459. publikaci

Přebal a vazba © 2009 Ricardo a Baronet

Ilustrace na přebalu © 2009 Martina Kysucká

Odpovědná redaktorka Stanislava Moravcová ml.

Sazba a grafická úprava Ricardo, Přemyslovská 38, Praha 3

Tisk a vazba:  **FINIDR**, s. r. o., Český Těšín

Veškerá práva vyhrazena.

Tato kniha ani jakákoli její část nesmí být přetiskována, kopírována či jiným způsobem rozšiřována bez výslovného povolení.

Název a logo BARONET® jsou ochranné známky zapsané

Úřadem průmyslového vlastnictví pod čísly zápisu 216133 a 216134.

ISBN 978-80-7384-235-2

BARONET

Praha 2009

BENJAMIN KURAS

# JAK NEJÍST PŘÁTELE

PRAVICOVÁ KUCHARKA II

VEGETARIÁNSKÁ



# Obsah

O pravicové kuchařce.....	9
Jak nejíst přátele .....	11
Jedlé květiny .....	15
Semínka – oslava života .....	19
Po semínkách oříšky .....	23
Burák čili arašíd.....	27
A ještě jeden lžiořech .....	31
Přes ořechy k transcendentnu .....	35
Gastronomie vlašského ořechu .....	39
Ještě hrst ořechů .....	43
Ořechová večere vévodská .....	47
Poslední přehrsle ořechů .....	51
Zůstáváme na stromě .....	54
Omáčka lehkých ženštin .....	58
Masitější než maso .....	62
Rembrandt rodí avokáda .....	66
O potravinách, nadpotravinách a podpotravinách .	70
Kdo nepije, umře .....	73
Kdo baští koření, tomu se nelení .....	76
Malá přehlídka exotických koření .....	80
Italsko-moravská fúze .....	84
Ušlechtilý bodlák .....	87
Baklažán, bašty pán .....	91
Baklažán jako houbička.....	94
Brambory s trochou fantazie .....	98
Brambor, pilíř západní civilizace .....	101
Brambory na ostro .....	105
Brambory noblesně.....	109
Lahůdky ze starého chleba .....	113

Chléb jako královský kočár .....	117
Brokolici k zdravějšímu sexu.....	119
Brokolice à la Blumenthal .....	123
Bezinky ze Šumavy.....	127
Optimismus pro lenochy .....	131
Více celeru .....	134
S cibulí k cizrně .....	138
Cuketa nebo cukína .....	142
Selanky z čekanky.....	146
Odbočka cukrová .....	151
Vraťte nám čočku .....	153
S čočkou z Iberie do Orientu .....	157
Je hmyz maso?.....	161
Halloween spooks.....	163
Dýně exotická .....	168
Zachraňme korek! .....	172
Gastroideologická revoluce a fazole .....	176
Fazolové variace.....	180
Fazolové lusky.....	184
S italským fenyklem opatrně.....	189





## O PRAVICOVÉ KUCHAŘCE

*Pravicová kuchařka* je snaha o transformaci politického myšlení jídlem. Vychází z poznatku, že česká duše byla komunistickou kolektivizací a glajchšaltizací stravování natolik zlevicovělá, že potřebuje intenzivní pravicové přeškolení, aby vybědla z komunistických návyků, podvědomých reakcí, reflexů a pudů. Aby mohl člověk začít pravicově (tj. konzervativně, individualisticky, svobodně, tvořivě a odpovědně) myslet, musí nejprve pravicově jíst, podle gastropolitické poučky, že politika prochází pupkem. Chce-li někdo systematicky pravicově jíst, měl by se naučit i pravicově kuchařit. Pravicová kuchařka je tedy určena nejen těm, kdo už mají kulinární vkus pravicově vytríbený a chtějí si jen obohatit repertoár, nýbrž především těm, kdo v jídle tápou a matně tuší, že by mohli svůj celý život transformovat změnou jídelníčku. Pravicové neznamena nutně drahé. A záměrem *Pravicové kuchařky* je umožnit pravicové stravování i těm finančně nejskromnějším, jako jsou nezaměstnaní Bruntálci.

Co je levicové a co pravicové?

Stručně a zjednodušeně řečeno, levicovost je kolektivistická a davová, pravicovost individualistická. V jídle je tedy levicovým principem konzumace jídla předpřipraveného, jednotvárného, s ingrediencemi mdlými nebo smíchanými v jednu chuť, neponechávajícího požitavě velké možnosti si chutě kombinovat podle své svobodymyslnosti. Pravicovými principy

v jídle jsou čerstvost, pestrost, lokálnost, ekologičnost, vynalézavost a svoboda improvizace. Skutečně pravicové jídlo tedy bude sestávat z několika čerstvě kuchyňských a místně pěstovaných nebo čerstvě z nepříliš daleka dovezených (no dobře, v krajním případě i mražených) položek, které mohou na stůl přicházet jedna po druhé nebo i společně, jestliže si zachovávají rozličnost vizuální i chuťovou. Tedy jestliže byly připraveny odděleně a jejich chutě nespływají v jednu, nýbrž se vychutnávají jednotlivě nebo přicházejí ve vlnách a stupních. Pravicové jsou pokrmy, které nám ponechávají svobodu kombinovat chutě v různém pořadí a různých kombinacích.

Kromě rozlišování podle individualismu a kolektivismu si můžeme pravicovou a levicovou potravu rozdělit i podle následků, jaké mají na naše zdraví. A opět zjednodušeně:

Levicová potrava působí potíže žaludeční a střevní jako pálení žáhy, říhání, zácpu, žaludeční a střevní vředy a nakonec rakovinu žaludku a střev. (To, že Česko má největší výskyt rakoviny střev na světě, je důkazem, jak levicově se stále stravuje.)

Pravicová potrava působí dnu a potíže spojené spíš s ledvinami a játry.

Upozornění pro ty, kdo hledají potravu stoprocentně zdravou: Ano, skutečně existuje. Jmenuje se půst. Tažte se lékaře.

## JAK NEJÍST PŘÁTELE

„Jídlo se v každé tradiční společnosti vnímá jako akt společenský a často náboženský, kráslený rituálem a radostně prožívaný jako oslava sounáležitosti. Člověk se při něm kultivuje konverzací, chutěmi, vkusem, způsoby chování a pohostinností. Oddělit jídlo od těchto praktik znamená zbavit je jeho pravého smyslu.“

Píše filozof nejpravícovější Roger Scruton v kapitole „Pojídání přátel“ své nové knihy *Politická filozofie*, která je mistrně argumentovanou výzvou k obnově konzervativního přístupu ke všem aspektům každodenního života. Jídlo je aspekt nejkaždodennější, v němž několikrát denně projevujeme svůj morální či nemorální postoj k životu svému i okolnímu. Scruton rozlišuje mezi jedením ctnostným a nemravným, přičemž ctnostné je to, co se dělá úctyhodně nebo čestně a odolává pokušením. To znamená nejen kultivaci ohleduplných jídelních mravů, ale také ohleduplnost ke zdrojům potravy, především zvířatům. Scruton sám farmaří, takže o ohleduplnosti ke zvířatům z vlastní zkušenosti něco ví.

Návrat k ohleduplnému zacházení se zvířaty jako zdrojem potravy by si vyžadoval dvojí: Jednak zrušení většiny praktik industrializovaného chovu a návrat k chovu přírodnímu. Jednak konec vulgárního přejídání masem. Což nemá být bráno jako propagace vegetariánství (ani od Scrutona, ani ode mě), nýbrž jako

projev úcty k životu. Kdo jí maso, měl by se obeznámit s celým procesem jeho výroby. Od rození mláďat přes péči, kterou je potřeba jim věnovat, než dospějí do stadia, kdy jsou vhodná k porážce, až po způsob zabíjení, který by měl být co nejrychlejší a bezbolestný. Zvířátka se nám za svého života stanou přáteli, jejich zabití je pro nás určitou citovou ztrátou a obětí a maso se tak stává něčím svátečním, vzácným, až posvátným.

V souvislosti s jídlem Scruton nabádá k oživení jednoho tradičního aspektu naší kultury a tradic, který z našeho života mizí. Anglicky se jmenuje *piety*, pochází z latinského *pietas* a do češtiny se obvykle překládá jako zbožnost. A je to překlad nedostačující, protože *pietas* nesouvisí nutně s náboženstvím, ale je projevem úcty, úžasu, pokory, loajality, lásky a vděku vůči zázrakům přírody a života. Bez tohoto projevu je požívání masa marnotratným obětováním života a industriální výroba masa krutostí na bezbranných tvorech.

Scrutonově filozofické obhajobě střídmějšího posvátnějšího požívání masa sekundují i dietní doporučení taoistická, zenová a ájurvédická, podle nichž by maso nemělo tvořit víc než desetinu celkové spotřeby potravin. Přitakávají jim i argumenty ekonomické, podle nichž se na téže rozloze zemědělské půdy dá vypěstovat mnohonásobně víc potravy rostlinné než živočišné. Pro střídmost v mase a rozšíření rostlinné potravy mluví i argumenty zdravotní a hygienické: maso se rychleji kazí a jeho toxiny mohou působit smrtelné otravy, jako málokterá stárím zkažená rostlina. Žádné maso neobsahuje tolik léčivých látek jako téměř každá zelenina a ovoce. A nakonec opět ten aspekt citový: s mrkví a cibulí se nikdo nedokáže sprátně tolik jako s jehňátkem nebo králíčkem.

„Jsem vegetariánem ne proto, že miluji zvířata, nýbrž proto, že nenávidím rostliny,“ říkával jeden z nejslavnějších vegetariánů George Bernard Shaw.

Protože v české kuchyni chybějí pestré a chuťově uspokojivé rostlinné alternativy – jako jimi naopak oplývají kuchyně středomořské – budeme celou tuto knížku a její další pokračování věnovat pravicovým receptům rostlinným, s občasným přidáním vajec a potravy mléčné. Čili jak se tomu odborně kulinářsky říká, ovo-lakto-vego, podle gramatického vzoru vepřo knedlo zelo. A opakujeme, že nebude propagací vegetariánství, a rozhodně ne vegetariánské ideologie, která tak ráda tvrdívá, že v člověku pěstuje touhu po míru, zatímco maso v nás vytváří agresivitu, aniž by brala na vědomí, že vedle Shawa mezi nejslavnější vegetariány 20. století patřil taky Adolf Hitler. Ostatně i ten Shaw byl často agresivní jedovatý dědek.

Těm skalním vegetariánům se knížka bude snažit život zpestřit a obohatit. Nám všem ostatním umožní si pravicově pochutnávat na rostlinách po tu dobu, kdy se zamýšlíme nad Scrutonovou úctou k přátelům a místo pěti hamburgerů a buřtů si dáваме jednu porci dražšího biologicky produkovaného masa a čtyři porce zeleniny a ovoce.

Zde tedy pro začátek typické menu, při jakém za přátelských debat na své moudrosti přicházeli Aristoteles, Sokrates a Platon. I dnes je dostanete v každé slušné řecké nebo turecké restauraci a říká se mu *mezze*.

Olivy. Ovčí sýr. Vařená mrkev rozšlehaná s česnekem a hustým jogurtem a zdobená bazalkou. Na drobné nudličky nakrájená okurka smíchaná s jogurtem, jarní cibulkou, česnekem a listy máty. Kroužky baklažánu prudce osmažené v rozpáleném oleji a po-

dávané s hustým jogurtem. Kaše ze sezamových semínek zvaná *tahina* smíchaná s kaší z cizrny zvanou *hummus*. Pečený baklažán prokvedlaný s tahinou. Drčené vlašské ořechy smíchané s rajským protlakem, citronem, olivovým olejem a troškou čerstvé feferonky. Grilované papriky, cukety a rajčata. Do měkka rozvařená čočka. Špenátové taštičky z lístkového těsta. Vinný list plněný rýží a piniovými oříšky. Pražené mandle. Čerstvé ovoce.

Vydržíte při tom s vínem celé dlouhé moudré a veselé hodiny.

## JEDLÉ KVĚTINY

Jedním z důležitých principů pravicového kuchaření je využívat ingrediencí, které rostou okolo vás, v tom čase, kdy rostou. Tedy za čerstva. Čerstvost zeleniny a ovoce dokážeme šidit. Buď si je konzervujeme na jindy, nebo přivážíme čerstvé z druhé polokoule. Tak se nám už pomalu začíná stávat, že nevíme, kdy a kde které ovoce a která zelenina rostou. Květinu ale neošídíš. Musíš ji jíst tam, kde ti roste, protože do dne či dvou ti zvadne.

Kerýho kozla, říkáte si možná, jíst květiny?

No, a hned několik. Koncem května jsem si to připomněl, úplně bezděky, když mně pod oknem začaly rozkvétat bílé květy černého bezu. Tedy bezinek.

Anglicky se jmenují *elderflower* a Angličané z nich dělají velmi chutný sirup, který v roztoku s chlazenou vodou vytváří lahodný osvěžující nápoj. Taky jej pak nechávají kvasit na lehké asi osmiprocentní víno. Italsky se jmenuje *sambuco* (latinsky *sambucus*) a člověk by si logicky myslel, že se po něm jmenuje známý digestivní alkoholický nápoj *sambuca*, který by se tudíž z něho měl dělat, akorát že ten se dělá z anýzu čili pendreku a nikde se mně nepodařilo zjistit, proč se jmenuje podle bezinek.

A taky by si člověk myslel, že dají-li se květy bezinky jíst, přišli by na to Italové, jako skoro na všechno, když v dobách bídy koštovali všechno, co kolem nich rostlo. A mýlil by se, vymysleli to Angličané. Říkají to-

mu jednoduše **fried elderflower**. Jak a kdy na to přišli, nevím, v žádné kuchařské příručce jsem to nenašel, ale znal jsem Angličany (z malého venkovského šlechtického rodu), kteří to dělali takto:

Květy se nejprve dobře omyjí v cedníku pod tekoucí vodou, někdy se na nich hromadí mšice. Ostříhají se tak, aby na nich nezůstalo příliš mnoho stonků, ale aby zůstávaly v chuchvalečcích tak tři až pěticentimetrových. V misce se rozkvedlá z vejce, mouky, mléka a soli palačinkové těstíčko, poměrně řídké. Květy se v něm nechají vyválet a obalit těstíčkem, pak se vidličkou vylovují a házejí do přehřátého oleje, kde se nechají posmažit do hněda. Mohou se pokapat trochou citronové šťávy. Česky bychom jim asi říkali bezinkové smaženky.

Jednou jsem je dělal pro svého římského kamaráda Maria, který jezdil do Londýna kšeftovat se starožitnostmi a u mě přespával. Za jeho návštěvy jsme spolu vždy uspořádali nějakou žranici pro šest až deset lidí.

„*Ma va fan culo,*“ vydechl úžasem, když smaženku ochutnal.

Hned pár dní nato s tím prý způsobil obrovskou senzací u svých přátel v Římě. *Fritellini di sambuco* je nazval. A musel tvrdit, že je vyhrabal z nějakého renesančního receptu rodiny Borgia, protože by mu nikdo nevěřil, že se je naučil od jednoho Moraváka v Anglii.

Ale protože jsem bezinkových květů tehdy měl plnou zahradu a připadalo mně škoda je nechat všechny odkvést, natrhali jsme, co se dalo, omyli a postříhali na malé chuchvalečky a dali lehounce restovat do rozehřátého olivového oleje a česneku. A podávali na špagetách se strouhaným parmezánem.



Tak vznikají ta nejlepší díla slavné italské kuchyně.

Jestliže jste už květy bezinky nestihli a nechali je odkvést, nezoufejte a počkejte si už, až dozrají do černých bobulek. Ty pak s celými trsy a větvičkami napěchujte do kovového cedníku a dejte na hrnec, v němž pod cedníkem vaříte vodu. Přikryjte pokličkou, aby všechna pára neutíkala ven a pilně na bobulkách pracovala. Bobulky popraskají a všechna šťáva z nich odkape zpět do vařící vody. Nakonec bobulky ještě pěsti pomačkáte, abyste z nich vyždímali co nejvíc zbývající šťávy. Takto vzniklou černou tekutinu můžete dát zchladit a pít jako osvěžující nesladký juice nebo brát za základ zeleninové polévky. Má silně léčivé účinky na dnu (rozpuští puriny čili krystalizovanou kyselinu v krvi), která vám při poctivé pravcové dietě bude dříve či později hrozit.

Druhá květina, která je mimořádně vyhledávanou pochoutkou v kuchyni italské a francouzské, je oranžový květ cukíny. A protože cukíny rostou a zrají od konce května do konce září, máte jich na dlouhou sezonu. Květy cukíny se jedí buď za syrova jako salát nebo jako ozdobná součást míchaného salátu nebo smažené. A příprava je opět jednoduchá. Květ namočíme do palačinkového těstíčka a necháme celý obalit, pak házíme do rozpáleného oleje, nejlépe hlubokého, aby se osmažil rychle a ze všech stran rovnoměrně.

A další jedlé květiny?

Hutně rudé lístky růže se dávají do rizota, které se jimi krásně do růžova zabarví a natáhne jejich vůni. Na Středním východě ze z růží dělá voňavá vodička, která se přidává do cukroví, jako je třeba turecký *lukum*.

Do salátů listových nebo ovocných dávají Italové jako ozdobu a aroma tmavomodré hvězdičkovité květy zvané *borragina*, z rostliny latinsky zvané *Boragus officinalis*, která se česky jmenuje borák nebo taky brutnák a prý v Česku roste taky.

## SEMÍNKA – OSLAVA ŽIVOTA

Až zase budete trpět následky obžerství a opilectví z všelijakých rautů, oslav, hod a posvícení – pravicových či levicových – a s obvyklými symptomy jako pálení žáhy, třestění hlavy, nadmutý pupek, řezavé větry a pálivé rektum, neřidte se starým moravským heslem „čím ses zepsul, tím se musíš spravit“. To fungovalo jen za studentských let a bylo vítězstvím ducha nad hmotou a vůle nad realitou. Uspořádejte si místo toho pokorně „den semínek“ jako rituální oslavu obnovy života. Učiňte jej dnem, kdy nebudete jíst nic jiného než semínka, semínka a semínka.

Na svěží probuzení hlavy a odedmutí pupku si místo kávy uvařte **fenyklový čaj**. To samozřejmě není čaj, nýbrž v moždířku podrcená fenyklová semínka nasypaná do konvice, zalitá vařící vodou a čtyři až pět minut vyluhovaná. Ta pomalu a rozvázně za poslechu Mozarta nebo Bacha usrkávejte a sledujte, jak vám břišní nadmutost pomalu opadá a vrací se vám radost ze života. Kdo se trochu vyzná v gastronomii orientální, ví, že drcený fenykl je součástí několika víceingredienčních omáčekových směsí indických, čínských nebo arabských. A připomene si, že Indové – včetně mnoha indických restaurací v Británii – podávají fenyklová semínka na konci jídla k žvýkání na cestě domů. Jedna velká polévková lžičce pomalu žvýkaná na kašičku často stačí zabránit