

Halina
Pawłowska

Lubomír Teprť



Zepťej se mámy

aneb 100 receptů, jak se dožit 100 let

motto

motto

Halina
Pawłowská
Lubomír Teprť

Zeptej se mámy
aneb 100 receptů, jak se dožít 100 let

Praha 2013

© Halina Pawlowská, Lubomír Teprt, 2013
Cover photography © Tomáš Břínek, 2013

ISBN 978-80-7246-739-6

Proč (vlastně) žili (a žijí) tak dlouho?

Mojí mamince je právě 93 let. Můj táta umřel, když mu bylo devadesát. Táta se narodil jako druhý nejmladší syn z osmnácti dětí, devět jeho sourozenců zemřelo buď jako miminka na dětské choroby, anebo úrazem, šest tátových bratrů a tři sestry se dožili dospělosti. Velmi „hluboké“ dospělosti, protože například tátova sestra Anna žila až do devadesáti devíti let. Bratr Michal byl na světě do devadesáti sedmi, strýc Vasil do devadesáti šesti, Ferda do jednadevadesáti a další bráchové se k devadesátce taky silně přiblížili.

Máma je ze šesti dětí. Všechny (kromě nejmladšího s cukrovkou) fascinovali (a fascinují) okolí, protože je jim kolem devadesáti a mají se čile k světu. Myslí jim to, mají smysl pro humor a kromě běžných stařeckých neduhů, jako je artritida, je netrápí skoro nic! Když mluvím o svých pří-

buzných, většina mých známých mi gratuluje k rodové dlouhověkosti. Hm. Mí příbuzní se stáří dožili, ale má generace není tak odolná. Je poznamenaná chemií, civilizačními výdobytky a oceánem stresu. Nezažili jsme sice válku a hladomor, ale ocitli jsme se ve víru zákeřně protichůdných informací ze světa vědeckého bádání...

Napadlo mne proto, že by bylo fajn poučit se z minulosti svých předků a zjistit, co je příčinou dlouhého života mých bližních.

Vyzvídala jsem proto na své mámě, jela jsem dokonce na Ukrajinu za příbuznými táty a snažila jsem se rozluštit šifru, která člověka může dovést až k bájně stovce. Ze všech rozhovorů i písemností mi vyplynulo jasné poselství. Nesmírně důležitým (ne-li vůbec nejdůležitějším) důvodem dlouhověkosti mých rodičů byla jejich strava! Jídlo, které spořádali v dobách svého mládí a dětství.

Taky chci žít dlouho! Nepochybuju o tom, že i vy! A tak jsem se pokusila zaznamenat a sestavit (s pomocí mého kamaráda – šéfkuchaře doktora Lubomíra Teprta) 100 receptů, podle kterých vařily mé babičky, maminka a tety.

Musím zdůraznit, že spoustu receptů jsme společně s mou mámou inovovaly, aby byly použitelné i v dnešní době, a taky jsem si neodpustila, abych k rodinnému výčtu tradičních rakousko-uherských pokrmů nepřidala i několik receptů, které jsem získala od starců a babiček, kteří sice ne-

patří k mému příbuzenstvu, ale jsou tak čilí, veselí a zajímaví, že bych je okamžitě adoptovala.

Věřím výživovým poradcům, ale ještě víc věřím těm, kteří jsou na světě už víc než devět desítek let a pamatují si, co jim dávala na stůl jejich maminka.

Té mé jsem položila osmnáct zásadních otázek. Na všechny mi svědomitě odpověděla a já jsem její odpovědi zaznamenala i pro vás, protože si moc přeju, abychom my – to znamená já a vy, všechny mé milé, srdečné, laskavé, dychtivé, jídlo (i lidi) milující čtenářky – spolu žily šťastně až do stovky!

1.

Mami, co se jedlo u táty na statku?

Táta se narodil v místě, kde byla (a je) příroda krásná. Karpaty se zdvíhají vysoko k nebi, zdobí je husté lesy a zelené pastviny evokují pocit absolutní svobody.

Táta odešel z Ukrajiny, když mu bylo devatenáct, vrátil se tam na skok asi rok před druhou světovou válkou a pak už svůj milovaný kraj nikdy neviděl. Vzpomínal na něj ale pořád a hledal ho i u nás – v malém, jen jemně zvlněném Československu. Táta našel místo, které mu připomínalo dětství. Táta objevil Pecku. Maličký městys v Podkrkonoší, z kterého jsou vidět vysoké vrchy a kde voní smrky, borovice a modřiny, a pod nimi lze najít hnědé hlavičky sametových hříbků.

Do Pecky jsme jezdili od mých dvou let a já ji začala mít ráda jako můj otec. Když mi bylo dvanáct, napsala jsem dokonce básničku Tmavě modrá tma

a v ní jsem se snažila lyricky popsat, jak v Pecce syrově a tajemně voní noci, jak z luk jde očišťující chlad a jak jsou tu meze vyhřáté jako ve Středomoří.

Právě v Pecce táta lpěl na jídlech, která jedl kdysi doma. Houby jsme proto měli od rána do večera a máma se chuťově odreagovala jen ve chvílích, kdy hnětla těsto. Mé peckovské prázdniny byly ve jménu smaženice, leča, úchvatné houbové omáčky (kterou mám snad nejradši na světě) a obrovských plátů borůvkových, rybízových a švestkových koláčů. Taky jsme v Pecce pili šťávy z bezinkových květů, které připravovala naše paní bytná, a táta vlastnoručně nakládal jeřabiny. Ty jsme si pak v zimě dopřávali ke svíčkové a máma vzpomínala na zvěřinové hody, které měli kdysi doma v Kunraticích, když myslivci stříleli z dědečkových polí.

V Pecce se v létě vařilo podobně jako za tátova dětství na Ukrajině hlavně proto, že jsme měli k dispozici jen jednu plotýnku na vařiči. Většina jídel musela být proto připravena buď v jednom hrnci, nebo na jedné pánvi.

Tma v Pecce je pořád tmavě modrá, ale v naší moderní chalupě máme dnes keramickou desku se šesti plotýnkami. Stejně ale každé léto dávám přednost kotlíkovému guláši karpatského pastevce!

„Mami, a co vy jste jedli doma v létě?“

„V létě?“ zamyslela se máma. „V létě byly žně...“

„No a co jste jedli?“

„No... my jsme hodně pomáhali na polích... hm... v létě jsme asi nejedli nic!“



Kotlíkový guláš karpatského pastevece

750 g hovězího zadního masa nebo klišky

500 g brambor

4 papriky (2 červené a 2 zelené)

2 cibule

4 rajčata

50 g vepřového sádla

5 stroužků česneku

1 dl bílého vína

1 lžice mleté sladké papriky

1 lžička mleté pálivé papriky

1 lžička majoránky

sůl

- 1. Hrubě nakrájenou cibuli osmahněte na sádle.*
- 2. Přidejte nakrájené maso, opečte a podlijte vínem.*
- 3. Když maso částečně změkne (asi po 90 minutách), při-*

dejte nakrájené brambory, rajčata, papriky a podlijte vodou. Osolte, okořeňte paprikou, česnekem a duste dál.

4. Kotlíkový guláš se nemá moc míchat, a proto se musí dusit zvolna, aby se nepřipaloval.

5. Krátce před dokončením okořeňte guláš promnutou majoránkou.

6. Podle druhu masa se kotlíkový guláš vaří 2–3 hodiny a k zahuštění poslouží jenom brambory a zelenina, které se v kotlíku trošku rozvaří.

Každá rada dobrá

Guláš je stará pastevcecká polévka, proto je řídký a konzistencí rozhodně nepřipomíná zahušťované české „guláše“.



Houbový guláš se smetanou

500 g čerstvých hub

4 kapie

2 velké cibule

2 dl zakysané smetany

4 stroužky česneku

2 lžíce vepřového sádla

1 lžíce sladké mleté papriky

1/2 lžičky pálivé papriky

1 lžička kmínu

1 lžíce hladké mouky

2 dl bujonu

50 g strouhaného tvrdého sýra

1 lžíce nasekané petrželky

sůl

1. Očištěné houby nakrájejte na silnější plátky.
2. Očištěné papriky nakrájejte na větší kousky.
3. Cibuli nakrájejte na kostičky.
4. Česnek utřete se solí a kmínem.
5. V kastrolu rozpalte sádlo a zpěňte na něm cibulku.
6. Přidejte houby, mletou papriku, sůl a podlijte částí bujonu. Poduste asi 7 minut.
7. Přidejte nakrájené papriky, dolijte bujon a dál duste asi 15 minut.
8. Ve smetaně rozmíchejte mouku, vlijte do guláše, promíchejte a provažujte, dokud papriky nezměknou.
9. Na talíři guláš posypte sýrem a ozdobte petrželkou.
10. Ke guláši podávejte bílé pečivo – nejlepší je bagetka úplně čerstvá a lehce nasucho opečená.

Každá rada dobrá

Všechny houby obsahují selen, který chrání srdce, zpomaluje stárnutí a přispívá k prevenci zhoubného bujení. A čím dál populárnější hlivá ústřičná posiluje imunitu, upravuje krevní tlak, zlepšuje metabolismus a celkově regeneruje tělo.



Vepřová plec na víně s citronem a s brambory z jednoho hrnce

750 g vepřové plece

1 středně velká cibule

2 dl polosuchého bílého vína

400 g brambor

4 stroužky česneku

1 lžíce oleje

1 lžíce másla

1 citron

šálek masového vývaru

mletý černý pepř

plochá zelená petrželka

sůl

1. *Maso nakrájejte na třicentimetrové kostky, posolte je a opepřete.*
2. *V kastrolu rozehejte olej a přidejte máslo.*
3. *Cibuli nakrájejte nadrobno.*
4. *Kostky masa a cibulku orestujte na tuku, dokud se maso hezky nezatáhne.*
5. *Nastrouhejte kůru z dobře vydrhnutého citronu.*
6. *Maso podlijte vínem, pokapejte šťávou z citronu, přidej-*

te lžičku strouhané citronové kůry a duste pod pokličkou asi 50 minut. V případě potřeby podlijte vývarem.

7. Oloupané brambory nakrájejte na dvoucentimetrové kostky a k poloměkému masu je přisypte do hrnce. Podlijte vývarem a duste ještě 15–20 minut, dokud brambory nezměknou.

8. Česnek a petrželku nasekejte nadrobno a promíchejte se zbytkem strouhané citronové kůry.

9. Každou porci na talíři posypte směsí sekaného česneku, petrželky a strouhané citronové kůry.

Každá rada dobrá

Citronová kůra jídlo nejen pěkně navoní, ale pomůže i vašemu tělu. Obsahuje totiž bioflavonoidy, které dobře působí na cévy a posilují imunitní systém. Ten, kdo trpí na modřiny a praskají mu drobné cévky, by měl věnovat větší pozornost kůře z chemicky neošetřených bio citrusů. Stejně tak paprikám, švestkám, pohance... Ty jsou totiž taky bohaté na tyhle důležité látky.

Zelená petrželka je báječný zdroj vitamínu C, kyseliny listové a chlorofylu, takže čistí krev i močové cesty. A proto ji na talíři neberte jenom jako povinnou ozdobu.

2.

Mami, co jste snídali?

S maminkou každé ráno sedám u jídelního stolu. Děláním jí snídání. Je to rituál, o který strašně nerada přicházím, když musím nocovat mimo náš dům nebo když jedu někam „za prací“. Moje máma už mnoho let pije pravidelně rozpustnou kávu s mlékem, sladí si ji až čtyřmi vrchovatými lžičkami cukru, a nejráději má chleba, z kterého jí odkrojím kůrky, protože si není jistá pevností svých nových bělostných zoubků. Na měkkou střídku namažu máslo s telecí paštikou nebo s plátkem šunky, který nakrájím na proužky a smíchám s nastrouhaným vajíčkem natvrdo a čedarem. Taky má máma ráda budapeštskou pomazánku, tvaroh s paprikou a kapií, kterou jsem si i já kdysi kupovala, ale která mi dnes, když si ji přinesu ze supermarketu, připadá úplně hnusná. Vozím ji ale často z Rakouska a místní „Lip-tauer“ mámě připomíná lahodné minulé časy.

Moje máma se narodila na statku na kraji Prahy. V Kunraticích. Její tatínek byl sice ředitelem školy, ale byl taky vystudovaný zemědělec a pracoval kdysi jako správce šlechtického panství. Když byl v důchodu, řídil svoje vlastní hospodářství. Máma vypráví, že měli mnoho polí, že můj dědeček každý den nechal zapřáhnout koně a jel je zkontrolovat.

Měli velké stáje, asi šestnáct koní, kolem dvaceti krav, několik koz, hodně slepic a hus. Kachny chyběly, protože neměly k dispozici rybníček, a králíky dědeček neměl rád, protože je podezříval, že se „páří s krysami“.

„Mami, co jste snídali?“ dorážela jsem na mámu s touhou připravit jí něco podobného. Máma chvíli přemýšlela a pak řekla: „Pili jsme bílou kávu. Meltu s horkým mlékem, do kterého maminka přidávala trochu kozího, aby měla káva lepší barvu i chuť. I když... s tou chutí... my děti jsme kozinu nechtěly, nám smrděla. Jenže když nám maminka neřekla, že máme v kávě kozí mléko, tak jsme to nepoznaly! Ke kávě jsme měli chleba s máslem, někdy vajíčka naměkko a dědeček si někdy dopřával volské oko se slaninou anebo smažená vajíčka s cibulkou nebo s nastrouhanou ředkví. Skoro vždycky jsme k snídani měli bábovku, buchtu, koláče, maminka totiž denně pekla!“

Ha! Jednou můj manžel řekl, že každá normální manželka denně peče. Tehdy jsem v úžasu vy-

valila oči: „Ty chceš, abych denně pekla?! Kdo, prosím tě, denně peče? Ty někoho takového znáš?!“

Můj muž zaváhal. Čekala jsem. Chtěla jsem slyšet nějaké konkrétní jméno. Ale můj muž si nemohl vzpomenout.

„Tvoje máma přece taky denně nepeče!“ vypálila jsem na něj.

„No jasně!“ zvolal muž triumfálně. „Ona ale přece není normální!“

Hluboko ve mně je takový divný nepříjemný pocit. Že nejsem normální žena... nepeču denně! Ale i když nejsem normální žena, vím dobře, že úchvatná vůně čerstvého pečiva dělá dokonalý domov!



Skořicová kynutá bábovka se švestkami

450 g mouky (půl na půl hladká s polohrubou)

100 g moučkového cukru

1 vanilkový cukr

$\frac{3}{4}$ kostky droždí (30 g)

2,5 dl mléka

3 žloutky

1,5 dl oleje

1 lžíce tuhého másla

1 lžíce strouhanky

1 lžíce mleté skořice

150 g vypeckovaných sušených švestek

2 lžíce rumu

1 lžíce strouhané citronové kůry

sůl

1. Připravte kvásek z droždí, 1 lžičky cukru a 3 lžíc vlažného mléka.
2. Plátky švestek pokapte rumem.
3. Smíchejte prosátou mouku s 80 g cukru, špetkou soli, vanilkovým cukrem a citronovou kůrou.
4. V ostatním mléce rozmíchejte vaječné žloutky.
5. Když kvásek vykyne, přidejte ho k mouce, přilijte mléko se žloutky a olej.
6. Vypracujte řidší těsto a dejte ho vykynout.
7. Vytřete bábovkovou formu máslem a vysypte strouhankou. Dejte formu do lednice, aby máslo ztuhlo.
8. Těsto na pomoučené desce rozválejte do tvaru obdélníku a potřete 1 lžící oleje. Posypte ho skořicí smíchanou s cukrem a plátky změkklých švestek. Plát těsta zaviňte a stočte do vychlazené bábovkové formy. Přikryjte utěrkou a nechte půl hodiny kynout.
9. Pečte v mírně vyhřáté troubě 45–60 minut. Vždy po 20 minutách formu v troubě pootočte.
10. Když forma trochu vychladne, otočte ji a bábovku vyklopte. Podávejte vychlazenou, posypanou práškovým cukrem s bílou kávou z žitné melty, jakou dělávaly babičky.

Každá rada dobrá

V záplavě různých druhů odlehčovaných bábovek takhle varianta určitě každého překvapí. Je to starý a inovovaný židovský recept. Díky oleji zůstává bábovka dlouho vláčná. . . A sušené švestky pomáhají proti osteoporóze!

Máte-li radši čokoládu než skořici, smickejte kakao s moučkovým cukrem a těsto bohatě posypte touto kakaovou směsí. Po upečení budete mít kynatou bábovku s čokoládou. K téhle variantě se hodí ještě pár rožinek.

Jestli se vám celá bábovka na první pokus zdá moc velká, připravte těsto z poloviční dávky a výsledný závin vložte do vymazané formy na srnčí hřbet. Výsledek bude připomínat roládu a bude také velice efektní.

Bílou kávu z melty připravte v překapávači na kávu (4 lžíce melty na 1 l vody). Takle káva neobsahuje kofein, zato mletý kořen čekanky. Právě díky inulinu z čekanky čistí melta krev, pomáhá při léčbě žlučových kamenů a podporuje u čerstvých maminek laktaci.



Housky „karásky“

600 g hladké mouky

2,5 dl mléka

1 vajíčko (nebo 2 žloutky)

1 bílek

150 g sádla (nebo oleje nebo jiného tuku)

$\frac{3}{4}$ kostky droždí (asi 30 g)

$\frac{1}{2}$ lžičky moučkového cukru

celý kmín

mák

hrubá sůl

jemná sůl (asi $1\frac{1}{2}$ lžičky)

1. Rozdrobené droždí posypte cukrem a smíchejte se 2 lžícemi vlažného mléka, rozmíchejte a nechte vzejít v teple kvásek.
2. Promíchejte prosátou mouku s jemnou solí, vejcem (nebo jenom žloutky – karásky budou jemnější), mlékem, změkčným tukem a přidejte drožďový kvásek. Vypracujte hladké těsto a nechte je pod utěrkou v teple kynout (30 minut).
3. Z těsta odkrajujte kousky tak velké, abyste z nich uváleli asi 0,8–1 cm široké a maximálně 12 cm dlouhé válečky. Vždy ze třech pramenů upleťte copánek do tvaru housičky. konce dobře stiskněte a založte pod housku. Dávejte rovnou na pečicím papírem vyložený (nebo sádlem vymaštěný) plech.
4. Nechte pod utěrkou 20 minut dokynout.
5. Housky potřete bílkem rozšlehaným se lžičkou vody, posypte hrubou solí a kmínem nebo mákem.

6. Dobře vyhřejte troubu, snižte teplotu na 180 °C a pečte dozlatova asi 15–20 minut. Nejlíp chutnají ještě teplé. Podávají se často k polévce, ale chutnají kdykoliv a s čímkoliv.

Každá rada dobrá

Když zrovna nemáte náladu splétat housky, udělejte obyčejné vdolky (malé žemle). Oddělte vždy lžící těsta, udělejte z něho kulíčku, položte na plech a trošku rozplácnete. Každý bochánek můžete uprostřed nastříhnoat nůžkami. Teprve pak potřete bílkem a posypte kmínem nebo mákem.

Chcete-li žemličky konzumovat hezky křupavé i druhý den, nesypte na ně sůl (ta způsobuje vlhnutí). Druhý den je mírně rozpečte v troubě. Ne v mikrovlnce!

Pokud nemáte rádi křupavé těsto, potřete pečivo po vyjmutí z trouby olejem.



Žitné dala máinky

300 g žitné mouky (nejlépe chlebové)

300 g hladké pšeničné mouky (nejlépe chlebové)

3 dl vlažné vody

1 kostka droždí (42 g)

2 lžíce mléka

1 lžička moučkového cukru

1 lžíce octa

kmín

sůl (asi 2 lžičky)

1. Připravte obvyklým způsobem kvásek z rozdrobeného droždí, cukru a mléka.

2. Obě mouky prosijte do mísy. Přidejte sůl a kmín. Do vlažné vody kápněte ocet. Vlijte k mouce, přidejte kvásek a vypracujte hladké těsto. Poprašte moukou a dejte pod utěrku do tepla vykynout. Když těsto zvětší po půl hodině objem asi o třetinu, znovu ho krátce propracujte. Těsto klesne. Dejte ho znovu vykynout.

3. Teď těsto nechte vykynout na dvojnásobek původního objemu. Bude to trvat asi 45 minut.

4. Vykynuté těsto rozdělte na kousky tak velké, aby se vám s nimi v dlaních dobře tvořil oblý bochánek.

5. Připravte plech s pečicím papírem, dávejte na něj bocháňky dál od sebe, aby se vám nespekly. Nechte dala-mánky ještě chvíli kynout, pak je nastříhňte uprostřed nůžkami a posypte kmínem. Můžete použít i pár zrněk hrubé (nejlépe pekařské) soli.

6. Pečte v troubě při 170 °C asi 30 minut. V průběhu pečení plech jednou otočte a zkontrolujte, jaký je stav. Pak už to bude z trouby báječně vonět jako v pekárně... Mimochodem, víte, že vůně čerstvého pečiva se na žebříčku oblíbenosti umístila úplně nejvýš? Ještě před mletou kávou, suchým senem atd.

Každá rada dobrá

Žitná mouka kyne o trochu déle než pšeničná, ale je zdravější, protože nepřekyseluje organismus tolik jako bílá mouka.

Místo octa můžete do jakéhokoliv kynutého těsta použít citronovou šťávu. Tenhle kyselý přídavek se tam dává proto, aby syrové těsto lépe táhlo a pružilo. Hodí se to hlavně u buchet a koláčů.



Jablkové lívanečky

250 g hladké mouky

3 dl mléka

500 g jablek

3 vejce

3 lžíce pískového cukru

1/2 lžičky prášku do pečiva

olej na smažení

3 lžičky mleté skořice

2 lžíce moučkového cukru

sůl

1. Oloupaná jablka nastrouhtejte nahrubo.
2. Utřete v misce žloutky s pískovým cukrem, přidejte strou-

haná jablka, mouku smíchanou s práškem do pečiva a 1 lžičku skořice. Vymíchejte řidší těsto a nechte ho 15 minut odpočinout.

3. Z vaječných bílků a špetky soli ušlehejte sníh a opatrně ho vmíchejte do odpočínutého těsta.

4. Olej rozpalte na pánvi nebo v lívanečnicku a lžící dávejte těsto na tuk. Osmažte z obou stran dozlatova.

5. Smíchejte v hlubokém talíři moučkový cukr se skořicí.

6. Z usmažených lívanců odsajte papírovou utěrkou přebytečný tuk a ještě za tepla obalte lívance ve skořicovém cukru. Lívance chutnají teplé i studené.

Každá rada dobrá

Nevyhazujte slupky z jablek! Usušte je v troubě nebo v sušičce a udělejte si z nich v zimě jablečný čaj s medem a citronem. Slupky obsahují vápník, hořčík i železo a je škoda se jich jen tak zbavit.

K ovocným lívancům se dobře hodí med. Udělejte jednoduchou omáčku z 5 lžic medu a 3 lžic citronové šťávy. K ještě většímu požitku pomohou 2 lžice rumu. Dětem ne!

3.

Mami, platilo u vás, že polévka je grunt?

„Polévka je grunt!“ řekla moje máma a nutila našeho nejmenšího chlapečka Huga, aby snědl další lžičku bramboračky. „My jsme měli polévku každý den,“ pokračovala zasněně. „Otevři pusinku a ještě jednu lžičku. Za maminku, za babičku, za prababičky...!“ Hugo měl na sobě stylové trendy tričko s dlouhým výčtem osob, za které by měl papat další posilující lžičky potravy: Za Elvise, za Janis Joplin, za Jima Morrisona, za Lennona, za Jimiho Hendrixe, za Kurta Cobaina...

„Nechutná mu!“ řekla jsem kategoricky. „Asi by chtěl úplně jinou polívčičku. Mami, když jste měli polévku každý den, tak kterou jste vařili nejčastěji a která ti nejvíc chutnala?“

Máma přestala krmit pravnuka a zamyslela se. „Často jsme dělali hrachovou, čočkovou, někdy zelňačku nebo rajskou. Viš, musím se ti přiznat,

že mi víc kupodivu chutnaly polévky našeho tatíčka. Úplně jsem žasla, když jsem poprvé ochutnala jeho fazolačku nebo máčanku. Tu jsem nejdřív vůbec nechtěla jíst! A pak jsem ji přece vařila skoro nejčastěji.“

„Mami, slyšelas někdy o polévce z medvědího česneku? Ta je děsně v kurzu!“

„Slyšela. To není módní záležitost. Dělala ji teta Mici z Maďarska. Její specialitou byla sice dýňová polévka, ale tu s tím česnekem od medvědů nám alespoň jednou nabídla taky. Vzpomínáš si?“

Vzpomněla jsem si, a proto jsem se pak tvářila nesmírně chytře, když mi právě tuhle polévku předložili v jedné luxusní brněnské restauraci. Všechny přítomné (VIP!) jsem poučila o tom, že medvědí česnek roste v naší republice hlavně na Moravě a v severovýchodních Čechách. Právě tam – v Podkrkonoší – máme chalupu, a vždycky, když jsme s otcem vyráželi na houby, tak utrhł zelenou rostlinu, rozemnul lístky mezi prsty, přivoněl a říkal: „Teď jsem jako u nás doma!“

Medvědí česnek, který roste u nás v Čechách, má správný název **medvědí česnek ukrajinský**. Vždycky jsem se tomu smála, jak si otec svou vlast, kterou opustil v devatenácti a už se do ní nevrátil, dokáže najít všude. Dnes mne kvůli mému otci medvědí česnek dojíhá. A dělá mi dobře. Protože medvědí česnek je léčivý, napomáhá trávení, zklidňuje podrážděný žaludek,

doporučuje se při žaludečních vředech a snižuje krevní tlak.

Ať žije česnek! Ať žijí medvědi ve volné přírodě! A ať vám moje polévka z medvědího česneku hodně chutná!



Polévka z medvědího česneku

8 lžic nasekaných lístků česneku medvědího

1 lžíce másla

7,5 dl zeleninového vývaru

4 lžíce zakysané smetany

bílý pepř

sůl

Do rozpuštěného másla nasypete nasekané listy česneku medvědího a zalijte zeleninovým vývarem, podle chuti dosolte, lehce opepřete a zjemněte vmíchanou smetanou. A je hotovo. Zeleninový vývar v nouzi nahradte instantní kostkou, ale pak šetřete solí!

Každá rada dobrá

Česnek medvědí vám připomíná česnek a je příbuzný i s pažitkou. Máte-li po ruce zrovna pažitku, a ne česnek medvědí, tak zkuste

polévku udělat z ní. Obě byliny obsahují hodně éterických olejů a podporují trávení. A taky snižují krevní tlak a upravují krevetvorbu. Pokud budete česnek sbírat sami v lese, tak pozor na záměnu s jedovatými listy konvalinek... To by byl malér.



Bramborová polévka s krupicovými nočky

500 g brambor
1 cibule
1 lžíce másla
1 l zeleninového vývaru
1 lžička mleté sladké papriky
1/2 lžíce kmínu
1 lžička majoránky
6 kuliček pepře
mletý černý pepř
sůl

Na noky:

100 g krupice
1 vejce
1 lžíce másla
1 lžíce sekané petrželky
sůl

1. Oloupejte brambory a nakrájejte na kostky (asi 2 cm).
2. Nadrobno nakrájenou cibuli orestujte v hrnci na lžíci másla.
3. Zmírněte teplotu, zasypte mletou paprikou, přidejte kostky brambor, sůl, kmín a celý pepř.
4. Zalijte zeleninovým vývarem (nebo vodou) a zvyšte teplotu.
5. Uvařte brambory skoro doměkka.
6. Z másla, vejce, krupice, soli a sekané petrželky udělejte těsto na noky. Vymíchejte těsto a nechte odpočinout.
7. Z polévky vyjměte celý pepř a naopak přidejte rozemnutou majoránku.
8. Z těsta lžičkou oddělujte nočky a vkládejte k bramborám do horké polévky.
9. Nechte pár minut provařit, dochutte mletým pepřem, dosolte a podávejte.

Každá rada dobrá

Sváteční nočky uděláte tak, že smícháte lžičku másla se 2 žloutky a troškou soli a postupně vmícháte hrubou mouku (3–4 lžíce), sladkou smetanu (1 lžíce) a špetku muškátového květu nebo strouhaného muškátového oříšku.



Zelená jarní polévka

300 g mladých kopřiv (čerstvého špenátu, rukoly...)

1 střední cibule

2 dl mléka

1 lžíce másla

1 vejce

2 stroužky česneku

2 lžíce hladké mouky

polotvrdá houska

muškátový květ

sůl

- 1. Oprané listy spařte horkou vodou a 3 minuty povařte v 0,5 l osolené vody. Listy scedte a vývar nechte chladnout.*
- 2. V hrnci na lžici másla zpěňte drobně nasekanou cibulku a česnek, přisypte mouku a orestujte ji do světlé jíšky.*
- 3. Vývar vlijte do hrnce a dobře rozmíchejte s jíškou. Přidejte muškátový květ a 5 minut provařujte.*
- 4. Pak nasypete drobně nasekané zelené spařené listy a 1 dl mléka. Nechte přejít var.*
- 5. Do horké polévky vmíchejte zbylou část mléka s rozšlehaným žloutkem. Už nevařte – žloutek by se srazil.*
- 6. Housku nakrájejte na kostičky a opražte je na pánvi. Dejte je do talířů a zalijte horkou polévkou.*



Kaldoun s játrovými knedlíčky

350 g husích drůbků (nebo kachních, kuřecích, krůtích)

1,5 dl mléka

1 cibule

3 stroužky česneku

1 lžíce vepřového nebo kachního nebo husího sádla

150 g kořenové zeleniny (mrkev, petržel, celer)

70 g květáku

3 lžíce širokých nudlí

2 lžíce polohrubé mouky

1 lžíce másla

8 kuliček černého pepře

1 bobkový list

3 kuličky nového koření

1/4 lžičky strouhaného muškátového květu

1 lžíce nasekané petrželky

sůl

Na knedlíčky:

100 g drůbežích jater

1 lžíce másla

1 vejce

strouhanka
mletý černý pepř
muškátový květ
špetka prášku do pečiva
sůl

1. Na sádle zpěňte nakrájenou cibulku, pak přidejte nakrájenou kořenovou zeleninu a všechno osmahněte.
2. Do hrnce přidejte opané drůbky (včetně krku a kuřecích křídel), žaludky a srdíčka nakrájejte na plátky. Opaná játra dejte na 10 minut do mrazáku.
3. Do hrnce přidejte sůl, vhodte bobkový list, nové koření a celý pepř (nejlepší je zabalit koření do gázy, abyste ho pak snadno našli a vylovili). Zvolna vařte. Sbírejte z povrchu vývaru šedavou pěnu. Vyhodte ji.
4. Připravte si světlou jíšku z 1 lžice másla a polohrubé mouky.
5. Připravte si játrové (nebo macesové) knedlíčky: Nastrouhejte namrzlá játra na struhadle nebo je rozeťřete (umixujte). Přidejte změkklé máslo, pepř, sůl, muškátový květ a strouhanku. Vytvarujte menší kuličky a dejte na moukou posypaném prkénku do lednice.
6. Po 45 minutách zkontrolujte stav drůbek ve vývaru, hlavně žaludky mohou být ještě tuhé. Tak vařte dál.
7. Když všechno změkne, vyjměte sáček s kořením (vyhodte ho), krky i křídla nechte chladnout.
8. Do polévky zamíchejte vychladlou jíšku a povařte aspoň 5 minut. Pak přidejte růžičky kvěťáku, nudle a provařte ještě 8 minut.

9. Z krků a křídel oberte masíčko.

10. Na závěr vhodte do vroucí polévky ztuhlé knedlíčky a přidejte muškátový květ. Dochutte solí, mletým pepřem a zjemněte mlékem. Přidejte nakrájené maso. Ozdobte petrželkou.

Každá rada dobrá

Kaldon, kaldoun není české slovo ani původní slovanské jídlo. Přesto ho považujeme za tradiční a spíš sváteční česko-moravsko-slezsko-slovenskou polévku. Původ je nejspíš ve Francii, „chaudron“ totiž znamená kotlík a takhle polévka se pro svou náročnost obvykle vařila ve větším množství pro hodně lidí. Má ale jedno úskalí: v teple rychle kysne, protože jsou v ní těstoviny a zelenina. Takže pozor, rychle ji zchlaďte ve studené vodě a šup s ní do lednice.

Do kaldounu (ale nejen tam, také do slepičí polévky!) se hodí knedlíčky z macesové mouky. Jde o rozemleté macesy, což je nekynutý křehký chléb, který připomíná suchar nebo spíš krekr a je základním pokrmem židovského svátku pesach. Do směsi na macesové knedlíčky patří kromě mouky ještě husí sádlo, vejce, pepř, zázvor, muškátový květ a samozřejmě sůl.



Bačova polévka

1,5 l vývaru, který zbude po uvařených haluškách

3 růžičky květáku

2 mrkve

1 větší brambora

1 cibule

1/4 lžičky mletého bílého pepře

hrst nasekané listové petrželky

sůl

1. Do haluškového vývaru dejte povařit rozdělené růžičky květáku, kolečka mrkve, drobně nasekanou cibuli a hrubě nastrouhanou bramboru.

2. Když mrkev změkne, je polévka skoro hotová, stačí jen okořenit. Solit obvykle není třeba, vývar z halušek je osolený.

3. Na talíři ozdobte petrželkou.

Každá rada dobrá

Z haluškového vývaru můžete připravit jednoduchou brynzovou polévku. V tomto případě se použijí jenom 4 brambory a vynechá se ostatní zelenina. Do polévky se rozšlehá 250 g brynzy, když brambory změknou, je to hotové.

Máčanka

300 g kuřecího masa

250 g čerstvých nebo mražených hub

(nebo 50 g předem namočených sušených hub)

4 dl šťávy z kysaného zelí

2 lžíce oleje

1 cibule

3 lžíce hladké mouky

4 stroužky česneku

bobkový list

1/2 lžičky drceného kmínu

mletý černý pepř

4 lžičky másla

sůl

1. Na oleji osmahněte najemno nakrájenou cibuli, přidejte drobně nakrájené kuřecí maso, krátce orestujte, zalijte osolenou vodou (asi 0,4 l), povařte 15 minut s bobkovým listem a kmínem.

2. Přidejte kostičky hub a zalijte šťávou z kysaného zelí. Společně vařte 25 minut.

3. Mezitím v 0,2 l vody rozmíchejte mouku. Když houby a maso změknou, zahustěte polévku moučnou kašičkou a povařte 10 minut.

4. Nakonec přidejte do hrnce najemno nastrohaný česnek. Na talířích polévku opepřete a přidejte lžičku másla.

5. Do téhle polévky se tradičně namáčel chleba, proto se polévka jmenuje máčanka.

6. Na koho je máčanka moc kyselá, přidá si do talíře lžíci sladké smetany.

Každá rada dobrá

Zelná šťáva se prodává v obchodech se zdravou výživou a na farmářských trzích nebo přímo v krouhárnách zeli. Anebo se jednoduše vymačká z kvalitního zeli v sáčku a doplní se octovou vodou.

Šťáva z kysaného zeli kupodivu snižuje kyselost v žaludku, podporuje tvorbu prospěšných a tlumí růst nežádoucích bakterií. Má hodně vitamínu C a A. Šťávu by měli pravidelně pít diabetici a nemocní s hemoroidy.



Mrkvová polévka s pomerančovou šťávou a koriandrem

500 g mrkve

2 pomeranče

1 cibule

1 lžíce másla

7,5 dl zeleninového vývaru

1 lžička sušeného koriandru

kousek čerstvého koriandru na ozdobu

sůl

1. Z dobře omytých pomerančů seřízněte tenoučkou oranžovou slupku, schovejte ji a z pomerančů vymačkejte šťávu.
2. V hrnci na másle zpěňte nakrájenou cibulku, přidejte pomerančovou šťávu, kostičky mrkve a kousky pomerančové kůry (pár tenkých hoblinek si schovejte).
3. Zalijte vývarem, okořeňte sušeným koriandrem a 15 minut povařte. Směs rozmixujte a nechte ještě přejít var.
4. Polévku dosolte a ozdobte čerstvým koriandrem a několika hoblíčkami pomerančové kůry.

Každá rada dobrá

Chut' pomerančů se báječně hodí také k dušené karotce nebo do salátu z čerstvé mrkve a strouhaných jablek.



Dýňová polévka s čočkou a červenou řepou

500 g dýně

150 g červené řepy

150 g červené čočky

1 cibule

1 lžíce řepkového oleje

7 dl drůbežího vývaru

4 lžíce sladké smetany

1 lžíce oloupaných dýňových semínek

1 lžíce dýňového oleje

několik lístků čerstvé bazalky

mletý černý pepř

sůl

1. Z oloupané dýně odstraňte semínka a nakrájejte dužinu na kostky.
2. Oloupanou řepu nastrouhejte nahrubo.
3. V hrnci na oleji osmahněte nakrájenou cibulku, přidejte čočku a dýni a chvíli restujte.
4. Přilijte vývar, přisolte a povařte 8 minut.
5. Polévku rozmixujte a přidejte nastrouhanou řepu. Povařte ještě 10 minut, opepřete a na talíři ozdobte smetanou, dýňovými semínky a několika kapkami aromatického dýňového oleje.

Každá rada dobrá

Červená řepa je kromě jiného bohatým zdrojem železa a podporuje činnost jater. Červené ruce od řepy snadno očistíte rozkrojenou syrovou bramborou.

Dýňová semínka příznivě ovlivňují naši náladu a podporují kvalitu pokožky a vlasů.

Nemáte-li doma červenou čočku, nevadí, použijte obyčejnou. Chut' se nezmění, barva trochu ano. Červená čočka se varí mnohem kratší dobu a nemusí se předem namáčet.



Polévka z opečených paprik s rajčaty

4 velké červené papriky

5 dl drůbežího vývaru

1 cibule

2 stroužky česneku

1 rajčatový protlak (100 g)

1 lžíce oleje

mletý černý pepř

sůl

nasekaná petrželka

1. Papriky položte na plech vyložený pečicím papírem a dejte do trouby na 200 °C. Po 20 minutách papriky otočte, aby se opekly rovnoměrně. Pečte ještě 20 minut. Slupky paprik mají být skoro černé.

2. Papriky přesuňte do mísy, pokropte studenou vodou a přikryjte potravinovou fólií. Nechte stydnout.

3. Papriky se po 30 minutách zapaří a slupka půjde dobře sloupnout.

4. Oloupané papriky zbavte semínek a nakrájejte na pruhy.

5. V hrnci na oleji zpěníte nakrájenou cibuli, vlijte drůbeží vývar, přidejte rajčatový protlak rozmíchaný v 0,3 l studené vody. Povařte 15 minut. Dochutěte solí, nakrájeným česnekem a pepřem.

6. Polévku rozmixujte a podávejte ozdobenou nasekanou petrželkou.

Každá rada dobrá

Když už v troubě pečete papriky, dejte na plech i pár kapií. Ty můžete použít na jiné delikatesy – pečené papriky plněné balkánským sýrem, pravý šopský salát nebo salát z pečených paprik a pečených lílků.



Polévka s vůní pražených oříšků

4 lžíce ovesných vloček

1 l vody (nebo zeleninový vývar)

150 g kořenové zeleniny (mrkev, celer, petržel)

1 cibule

1 lžíce másla

2 lžíce sekané ploché petrželky (nebo pažitky)

8 kuliček černého pepře

mletý bílý pepř

sůl

1. Na másele v pánvi orestujte drobně nakrájenou cibulku.
2. V hrnci za stálého míchání upražte nasucho ovesné vločky. Když začnou vonět jako oříšky, přilijte do hrnce osole-

nou vodu, přidejte celé kousky kořenové zeleniny, cibulku a společně vařte asi 15 minut. Potom zeleninu i černé kuličky pepře vylovte, dochuťte bílým pepřem a můžete podávat s částí nakrájené vařené zeleniny.

3. Pokud použijete zeleninový vývar, tak můžete kořenovou zeleninu vynechat a zkrátíte čas na polovinu.

4. Polévku na talíři ozdobte sekanou petrželkou nebo jarní cibulkou.

Každá rada dobrá

Ovesné vločky jsou nejdostupnějším a rychle stravitelným zdrojem energie. Navíc pomáhají udržovat v pořádku naši krev z hlediska tlaku, cholesterolu i glukózy. Pomáhají odbourávat tuky, ale naopak zvyšují hladinu testosteronu. Naše babičky odvarem z ovesa snižovaly horečku.

4.

Mami, jak často jste jedli maso?

Vždycky jsem se divila, proč v dnešní, výživovými poradci ovlivněné době zůstává ve slabikáři brutální věta: „Máma má maso...“ Po čase, který jsem se svojí maminkou strávila rekapitulací jejího jídelníčku, jsem dospěla k závěru, že slabikář je v pořádku.

„Mami, jak často jste vlastně měli doma maso?“

„Jedli jsme ho minimálně čtyřikrát týdně!“ řekla máma.

„Bylo nás u stolu vždycky jedenáct dvanáct, a aby mohli všichni pracovat, museli mít sílu. A aby ji měli, museli se pořádně najíst!“

U mámy doma, na statku, který by se dnes označil za biofarmu, se hodně konzumovala drůbež. Slepice, které už nenesly, a husy, které si svoje odžily.

Mámina máma, má babička, kterou jsem nikdy

nepoznala, byla vynikající kuchařkou. Vařit ji naučili na faře a vždycky se tradovalo, že právě páni faráři si velice potrpí na vytríbené papáníčko.

Nejdůležitějším jídlem dne v době mládí mé mámy byl oběd. Tehdy se všichni sešli u velkého stolu v jídelně a babička s dcerami nosily na stůl. Dědeček seděl v čele, a dokud se nedotkl jídla, nikdo nesměl začít hodovat. Máma mi vyprávěla, že za děvečky měli často mladé holky, aby toho hodně vydržely, ale taky u nich sloužila žena, která byla křehounká jako věchýtek. Té prý babička podstrojovala. Dědeček se na ni proto zlobil a babička to řešila tak, že služebné vždycky nenápadně schovala plátek masa navíc pod brambory nebo knedlík. Dědečkův kočí byl hromotluk s obrovským mozolnatým rukama. Právě kvůli němu babička pekla zvláštní buchty. Měla na ně speciální formu. Měly velikost asi 15 na 30 cm, a když se z nich buchta vyklopila, připomínala cihlu.

„Cihly“ se podávaly ve středu. Tehdy byl totiž bezmasý den. Často se vařila čočka. K ní vejce – volské oko – pak zelný salát nebo kyselá okurka. A jako moučník – obrovská buchta. Nejčastěji s povidly nebo s jablky, někdy s mákem smíchaným s hruškami. Děvečky u oběda vždycky snědly z buchty jenom kousek. Zbytek si zabalily do utěrky a schovaly si ho na večer. Kočí „cihlu“ spořádal na jeden zátaž a dědeček, který ho nutně po-

třeboval, dělal, že nevidí, když mu babička podstrčila ještě jednu.

„Hrách a kroupy, to je hloupý!“ skandovaly děti, když jim babička předložila luštěniny, pravda ale je, že nezbytně patřily k jejich jídelníčku.

A já je jím docela ráda taky!

I když... telecí, jehněčí, kachnička a pěkné kuřátko mi chutná mnohem víc. Jasně ovšem je, že před vegetariány se mohu vymlouvat, že je to genetické!



Cihly aneb Buchty pro velikány

250 g polohrubé mouky

250 g hladké mouky

2,5 dl mléka

3/4 kostky droždí (30 g)

1 vejce

2 žloutky

120 g másla

3 lžice vepřového sádla

1 lžice oleje

1/2 citronu

1 středně velká vařená brambora

4 lžice krystalového cukru

2 lžíce moučkového cukru

1 lžíce rumu

sůl

1. Připravte si droždový kvásek. Rozdrobte droždí, posyp-
te lžičkou moučkového cukru a zalijte 2 lžícemi vlažného
mléka. Nechte v teple vzejít.

2. Do mísy prosijte obě mouky smíchané se špetkou soli,
přidejte šťávu i strouhanou kůru z dobře vydrhnuté půlky
citronu a máslo se lžící sádla rozeřátého v mléce. Základ
těsta doplňte kváskem, najemno nastrouhanou bramborou,
vejcem, olejem a žloutky. A můžete ručně nebo v robotu
začít míchat těsto. Když bude hladké a nebude se lepit ke
stěnám mísy, můžete ho dát vykynout do tepla. Nejdřív ho
trochu poprašte moukou a přikryjte utěrkou.

3. Pekáč dobře vymastěte sádlem.

4. Připravte náplně do buchet (například jablkovou, hruš-
kovou a makovou).

5. Vykynuté těsto rozdělte na tři díly. Každou část na po-
moučené podložce zploštěte válečkem do placky silné asi
1 cm. Doprostřed dejte náplň. Konce těsta spojte nad
náplní do ranečku a vytvarujte oválný bochníček. Vložte
ho na kraj vymaštěného pekáče a ze strany pomašlujte
rozpuštěným sádlem. (Do pekáče se musí vejít tři „boch-
níčky“.)

6. Stejným způsobem udělejte další dvě velké buchty
a uložte k té první.

7. Pekáč přikryjte utěrkou a nechte 20 minut dokynout.
Rozeřte troubu na 180 °C, pak teplotu snižte na 160 °C.

8. Vykynuté buchty potřete rozpuštěným sádlem smíchaným s rumem a vložte pekáč doprostřed trouby. Po 20 minutách pekáč v troubě otočte. Pečte dalších 20–30 minut. Na závěr zvýšte teplotu na 200 °C, aby na povrchu buchty zezlátly.

9. Horké buchty nechte trochu vychladnout a ještě zatepla je posypte práškovým cukrem. Cukr se musí vpít do tuku. Pak pekáč přiklopte prkýnkem, otočte a buchty vyklopte. Pocukrujte je i z druhé strany. Když se cukr vsákne, oddělte od sebe tři velké buchty a zase je otočte. Nechte zcela vychladnout a ještě pocukrujte.

10. Velké buchty budou tvarem připomínat cihličky. Krájejte je na třicentimetrové pruhy.

Každá rada dobrá

Velké buchty vznikly z potřeby ušetřit čas. Trik s cukrem sypaným do mastného povrchu buchet vás překvapí chutí i strukturou.

Buchty se dobře uchovávají v kameninových nádobách nebo v hrnci. Vydrží dlouho vláčné díky vařené strouhané bramboře.



Toto je pouze náhled elektronické knihy. Zakoupení její plné verze je možné v elektronickém obchodě společnosti eReading.