

# MASÉRSKÁ KUCHARKA

Autor: Lubomír Jílek – masér

# ÚVOD

**Kuchařka je kniha, která je beletrií od určitého věku, ale každý se k tomu věku dopravuje.**

**Autor: Lubomír Jílek**

Než došlo k uskutečnění nápadu napsání kuchařky až k jejímu vydání uplynula určitá doba. Je to kuchařka řezníků a uzenářů. Po dlouhém přemýšlení a rozhodování jsem zvolil cestu, která je u masérů nejvíce podporovaná „a to je vlastní tvůrčí myšlení a rozhodování“. Proto jsem se rozhodl napsat kuchařku tak, aby ukázala vývoj kuchařského umění od Egypta až po současnost, ovšem pouze povrchně, ale hlavně jsem chtěl co by autor, aby recepty v kuchařce napsané podporovaly představivost a myšlení lidí, kteří podle kuchařky vaří. Proto jsem přistoupil k tomu, že recepty neobsahují váhové množství ingrediencí, aby lidé pracující s kuchařkou museli o receptu, který připravují přemýšlet a tím jim bude více chutnat, poněvadž jsou vlastně autoři receptu.

Nejvíce musím poděkovat nejvyššímu hvězdáři, že mě dopřál inspiraci a sílu kuchařku dokončit

A to stačí.

# HISTORIE KUCHAŘSKÉHO UMĚNÍ A STOLOVÁNÍ

Vývoj kuchařského umění a stolování je neoddělitelnou součástí vývoje lidské společnosti.

Pravěký člověk se pravděpodobně živil jen kořínky divoce rostoucích rostlin, ovocem a ulovenou zvěří. Prvobytně pospolná společnost kuchyni ještě neznala. Její příslušníci si masitou potravu upravovali na primitivním ohništi, když poznali, že na ohni upečené maso je chutnější než syrové. Později náhodou vznikl rožeň, rošt a hliněné nádoby, což umožnilo dokonalejší úpravu jídla.

Prvními mistry v přípravě jídel byli už příslušníci jihoasijských civilizací, kteří připravovali jídla z domácích i divokých zvířat, z ryb a obilí a znali nejrůznější druhy zeleniny a koření.

Díky rozvoji obchodních styků proniklo tehdejší kuchařské umění postupně z Asie do Egypta, Řecka a Říma. Z historických záznamů se dovídáme, že řecká kuchyně měla vysokou úroveň a kuchaři byli za své mistrovství odměňováni zlatem. Starým Řekům se připisuje i vynález kynutého chleba. Bochníky chleba se našly i v zříceninách Pompejí a na některých se dokonce zachovala i jména pekařů.

S pronikáním řecké kultury šířilo se do Říma i kuchařské umění a již ve 3. stol. př. n. l. dosáhlo svého vrcholu. Kuchyně byla nákladná a přepychová a její rozvoj všestranně podporovala šlechta. Potvrzují to záznamy receptur bohatého římského konzula Luculla, autora kuchařského slovníku Gaia Apicia. Tomuto výstřednímu labužníkovi se mylně připisuje autorství jediné kompletní starověké kuchařské knihy *De re coquinaria*. Ve starých spisech jsou z tohoto období popsány velkolepé hostiny římských panovníků, kteří se v nich přímo vyžívali. Výstižně je popsal důvěrník císaře Nerona Petronius v díle *Satirae – Hostina u Trimalchiona*. Hodovalo se vleže několik hodin. Podávala se jídla s překvapením, jako drozdi plněné chřestem, kachny plněné fíky, ptačí mozečky a jazýčky a různým způsobem upravení exotičtí ptáci. Čím obtížněji hosté hádali, co jedí, tím většího uznání se dostalo kuchaři a tím hrdější mohl být na své umění. Všechna jídla se vydatně kořenila. Koření se připisovaly léčivé a magické vlastnosti stejně jako vínu. Hlavním chodem hostiny byl vždy královský pták, labuť nebo páv. Servírovali je v celé jejich ptačí nádheře i s peřím, pozlacenými drápy a zobákem. Hostitel se bavil ohromením hostů nad labužnickými překvapeními, chtěl, aby obdivovali jeho bohatství a nápaditost.

Gaius Petronius ve známém *Satirikonu* popisuje honosné hostiny: „A již přinášejí otroci na stůl vepře velkých rozměrů. Kuchař předstírá, že v návalu práce zapomněl vyjmout vnitřnosti. Pán ho chce potrestat za neodpustitelnou zapomnětlivost, naoko však vyhoví prosbě hostů a přikáže kuchaři, aby vepře vykuchal. V otevřených útrokách zvířete se objevují teplé jitrničky a jelítka.“

Řekové a Římané byli velmi dbalí kultury stolování. Důkazem toho jsou i archeologické vykopávky, které potvrzují, že měli zvláštní místnost ke stolování, používali nádoby z pálené hlíny, později z bronzu a ze skla a mramorové poháry. Stříbrné mísy byly neobyčejně velké, do jídelen je muselo nosit více otroků. Římané jako první jedli lžící, vidličku používali jen v kuchyni a nůž asi 100 roků př. n. l., ale jen na krájení na míse či podnose. O 200 let později prostírali na stůl i ubrus, ale tento zvyk brzy zanikl. Podle historických dokumentů začali ubrus znovu prostírat až v 10. stol. V období vlády Říma měl ubrus význam nejen praktický, ale i obrazný, neboť symbolizoval mír. V jídelnách bohatých Římanů nikdy nechyběly květy. Ruce si hosté mezi jednotlivými jídly utírali chlebem. Před hostinou se vykoupali a chodili na ni ve slavnostním oděvu. Na honosné hostiny chodili ve starém Římě pouze muži, ženy a děti se jich účastnit nemohly. Tato kultura stolování se však týkala jen nejvyšších společenských vrstev, mezi střední vrstvy pronikla zřídka a k nejnižším vrstvám nikdy.

Římané zakládali i první kuchařské školy a jakési „výzkumné ústavy“ pro chov zvířat k přípravě jídel labužníkům.

Ve středověku měli velkou zásluhu na rozvoji kuchařského umění kláštery. Mniši objevili mnoho jídel z ryb a vajec, uměli vařit zeleninové polévky a pivo, znali výrobu vína. Jeptišky zase objevily množství moučnicků.

Tradice římského kuchařství ovlivnila rozvoj západoevropského kuchařského umění, nejdříve románských, potom germánských a později i východoevropských národů.

Z tvůrců moderní gastronomie jsou nejvýraznější Italové. Jako zkušení gastronomové vynikali i mnozí velcí renesanční malíři, především Tizian. Největšího rozmachu však dosáhla italská kuchyně až v 16. století.

Zásluhy o rozvoj francouzského kuchařství se přisuzují Kateřině Medicejské (1533), která pozvala slavné italské kuchařské mistry, aby ve Francii šířili „jemné kuchařské umění“. Proto francouzskou kuchyni dlouho ovlivňovala kuchyně italská, ale i přesto se vyvíjela osobitě, až se časem z tohoto vlivu úplně vymanila a vznikla klasická francouzská kuchyně. Kuchaři dbali především na jemnost, chuť a rozmanitost a sestavovali neustále nové a nové receptury a nové úpravy jídel. K jejich přípravě používali nejčastěji nové suroviny, kromě domácích i dovážené ze zámoří. Nejznámějším byl zřejmě osobní kuchař Františka I., který za 10 let objevil 7 vývarů, 9 druhů ragů, 31 omáček a 21 druhů polévek.

Francouzská kuchyně dosáhla vrcholu za panování Ludvíka XV., který sám byl velkým labužníkem a znalcem kuchařského umění. Postupně se do historie zapisovali mnozí slavní mistři-kuchaři, jako byli Antoin Caren, Prosper Montagne, Pierre de Lune a král kuchařů August Escoffier, kterému za kuchařské umění udělili hraběcí titul. Moderní vědecké směry v gastronomii uplatňoval francouzský právník a filozof Brillant-Savarin. Vznikajícím kuchařským mistrem u královských dvorů byl Louis Béchamel, který napsal řadu receptů; dodnes se podle něho nazývá bešamelová omáčka. I když je třeba uznat klady francouzské kuchyně, nelze nevidět, že někteří mistři v nadměrné ctižádosti zacházeli do extrémů. Zdobili například mísy nepoužitelnými ozdobami, především soškami z vosku, umělými květinami apod.. proti těmto extravagancím vystupovali koncem 19. stol. August Escoffier a Prosper Montagne, kteří propagovali zásadu, aby se jídla zdobila jen požitelnými ozdobami a doporučovali všechny složky jídla „harmonicky sladit, vkusně ozdobit a podávat“. Ve Francii tedy vynikla nejen samotná příprava jídel, ale dbalo se i na vysokou úroveň stolování. Znovu se začalo používat ubrusů i plátěných ubrousků, často s bohatou dekorací. K hygienickému stolování významně přispělo používání vidliček. Začalo se vidličkami jíst v 16. stol. U královských dvorů, ale prostý lid je začal používat až v 18. stol. Rychlému rozšíření vidličky pomohla především móda nabíraných límců; jejich velikost byla tak značná, že dát jídlo do úst bez vidličky s dlouhou rukojetí bylo takřka nemožné.

Dějiny slávy francouzské kuchyně se tedy začínají už v období renesance. Nezvyklou delikátností, účelností i dokonalostí získala přívlastek nejlepší kuchyně na světě. Francouzská jídla stále do svých jídelních lístků přebírají všechny evropské národy. Francouzská kuchyně tak má výjimečné postavení v kuchařském umění a stolování dodnes.

## ČESKÁ KUCHYNĚ V MINULOSTI

---

Staročeská jídla byla kdysi, už od 10. stol., známá po celém tehdejším světě. Mnoho dobrých pokrmů, kterými se proslavilo staré Rakousko, pocházelo z české kuchyně. Je také zajímavé, že při důkladném studiu kuchařských předpisů slavného francouzského kuchaře A. Carema najdeme i recepty ze staročeské kuchyně.

Pro šíření kuchařského umění mělo velký význam objevení knihtisku. První česká tištěná kuchařská kniha O rozličných krmiech vyšla 13. února 1535. Vydal ji Pavel Severýn. Jediný zachovaný výtisk této knihy našel spisovatel Alois Jirásek v Litomyšli na půdě bývalé Augustovy tiskárny. V 16. stol. Vyšly v Praze i další čtyři české kuchařské knihy, které poskytují obraz o tom, jak se tehdy vařilo, prostíralo, jedlo a jak se potraviny konzervovaly. O tom, jaká byla středověká česká kuchyně, se dovídáme i z díla Orbis pictus J.A. Komenského.

Úpadek staročeského kuchařského umění nastal v době po Bílé hoře. Chudý lid žil v bídě, zatímco vládnoucí třída pořádala nákladné hostiny, na něž mnoho potravin a koření dovážela ze zámorí. Poddaní se živili domácími rostlinnými potravinami, nejčastěji obilninami, luštěninami a zeleninou. Z mouky si pekli suché placky a jednoduché pečivo, které sypali mákem a mazali medem. Maso se jedlo většinou jen o svátcích. Peklo se na rožni nebo v hliněných nádobách v troubě. Jindy se vařilo v nádobách zavěšených nad ohněm. Stejně se připravovaly i ryby, jichž bylo v řekách a potocích dostatek. K dochucení se používaly nejrůznější byliny a houby. Hlavním jídlem byla často polévka, kterých měla staročeská kuchyně velký výběr. K polévce se obvykle jedl chléb. Typickou historickou polévkou je český oukrop. Lze ho připravit jednoduše. Do vařící vody se daly uvařit kroupy, které se zahustily chlebem. Oblíbené byly i luštěninové a zelné polévky, lidově zvané couračky. Kromě toho se připravovaly i mléčné polévky, jako hladká Ančka, oblíbené byly rybí vinné polévky a výborná česká polévka „gramatyka“, z piva. Neobvykle rozšířenou byla hrachová kaše nazývaná pučálka. Protože byla velmi výživná, jedla se v nižších vrstvách obyvatelstva jako postní jídlo. Připravovala se z loupaného hrachu, který se pražil na rozpáleném omastku. Nejběžnějším nápojem chudších vrstev bylo sladké a kyselé mléko, dále pak medovina. Připravovala se z vody vařené s medem a chmelem a dochucovala se nejrůznějšími druhy koření a bylin.

V 17. a 18. stol. ovlivnila českou kuchyni kuchyně německá. Dodnes se důsledkem toho střetneme v kuchařských knihách se zkomolenými německými termíny a názvy jídel. Z tohoto období se zachovalo poměrně velké množství rukopisů kuchařských knih, v nichž mnohé formulace dnes působí komicky a jsou více historickým dokumentem než odbornou literaturou.

Začátkem 19. stol. byla průkopnicí v gastronomické literatuře a v kuchařském umění Magdalena Dobromila Rettigová (1785-1845). Shromáždila asi 700 kuchařských receptů, které shrnula do známé knihy Domácí kuchařka (1826). Publikovala v ní běžná a jednoduchá jídla, ale i jídla sváteční, některá dokonce až s dvaceti chody. Úspěšná byla i její další knížka Mladá hospodyňka, ve které poučovala mladé ženy, „jak si v domácnosti počínati mají, aby k své a manželově spokojenosti došly“. M.D. Rettigová už v 19. stol. znala např. flambování. Flambovaná jídla nazývala „hořícími“, nakládala maso, pekla je v mastném papíře, aby bylo šťavnaté a nepřipalovalo se, apod.

Ve 30 letech 20. stol. se do kuchařské literatury zapsala Marie Janků-Sandtnerová, odborná učitelka vaření na Rodinné škole pro ženské povolání v Praze. Její Kniha kuchařských předpisů a rozpočtů vyšla více než šedesátkrát.

## **Ze staročeského receptáře**

### **Dělání jíšky a zaprašování**

Jíška bílá dělá se takto: na kuthan dá se kousek másla, které se nechá jen rozpustiti, načež se do něho přimíchá tolik bílé mouky, aby nebyla jíška tuze hustá. Stále se míchá, a hned jak mouka ztratí syrovou vůni, sundá se z plotny. Nemůže-li se hned použít, musí se dno kuthanu namočit do studené vody, aby se ochladilo, jinak by teplem jíška zažloutla.

Na jíšku žlutou musí se máslo, dříve nežli se přidá mouka, rozpáliti, načež se míchá tak dlouho, až nabude žádané barvy. Nechá-li se děle na ohni, udělá se z ní jíška červená a konečně hnědá. Při každé jíšce musí se hlavní zřetel bráti k tomu, aby se nikde nepřichytila,

neboť tím zhořkne a každé jídlo, do něhož se dá, tím na dobré chuti trpí. A proto je nejlépe jíškou míchat, až jest hotova.

Teplá jíška nesmí se dáti hned do vřelé polévky neb omáčky, poněvadž by se s ní dobře nespojila. Táž musí se nechati prochládnouti a potřebná část dá se do hrnku a rozmíchá se s trochou vlažné polévky nebo vody, která se na ni naleje. Pak přileje se do ostatní polévky neb omáčky, která má býti jíškou zhuštěna; když se dobře rozmíchá, ještě se řádně povaří.

### **Pečení těsta**

Zdaření pečiva závisí z velké části na tom, aby kuchařka poznala, je-li trouba náležitě vytopena. Různé druhy pečiva vyžadují různé stupně horka, které zkušená kuchařka pozná, když do vytopené trouby strčí ruku. Méně zkušené kuchařky pomáhají si buď moukou nebo kouskem bílého papíru. Hodí trochu mouky do rozehřáté trouby a dle toho, jak se za chvíli zbarví, pozná se, na jaký stupeň tepla je trouba vytopena. Lépe však jest zkoušeti teplotu papírem, poněvadž mouka se zase musí vymetatí a papír se jen vyndá. Tedy zkroutí-li se za okamžik papír a jen trochu sežloutne, jest trouba vytopena mírně a hodí se k pečení lehkého, drobného pečiva.

Zbarví-li se ale papír v tomtěž čase více, až do žlutohněda, jest vytopena na střední stupeň, kterého jest třeba na pečení nákyků, cukrovinek a třených buchet. Shnědne-li papír úplně, jest trouba vytopena hodně a hodí se na pečení buchet, vánoček a některých tortů. Sčerná-li papír v témž okamžiku, jak jsme jej tam dali, jest to důkazem, že trouba jest přetopena, a tu se musí nechati chvíli otevřena, aby poněkud vychladla.

Když se pečivo dá do trouby, nemá se tato zbytečně otvírati, aby se stejnoměrně peklo; též se nemá brzy s ním hýbati, teprve když začíná vzadu červenat, obrátí se forma nebo plech pozorně, tak aby více pečená strana přišla do předu. Chceme-li se přesvědčiti, je-li pečivo dost pečeno, propíchneme je pozorně tenounkým dřevěným špejlem a když se těsto na dřevo nechytá, jest dosti upečeno.

### **Kořenění pokrmů a rozličné míšeniny z koření**

Při kořenění pokrmů hlavně třeba dbáti toho, aby se nedalo žádného koření mnoho, neboť silně kořeněná jídla jsou nezdravá, jelikož koření rozčiluje. Koření, používá-li se ho mírně, zvyšuje chuť některých jídel velice a činí je stravitelnějšími. Jest dobře míti v zásobě vždy koření též tlučené, aby se nemusilo pro každou potřebu tluoci a po něm hmoždíř čistiti; rovněž se doporučují míšeninky z koření, kterými se třeba v poslední chvíli může ještě jídlo zlepšiti, kdežto kdyby se mělo jednotlivě do něho dáti, vyžadovalo by to několikerého ochutnávání a zaváření, nač někdy již nezbyvá času. Koření, z něhož se mají dělati míšeniny, musí se velmi jemně utluoci, a pak se teprve smíchá. Nejobyčejnější míšenina jest: pepř, nové koření a hřebíček. Jiná míšeninka sestává z trochu šalvěje, strouhané citronové kůry, pepře, nového koření a trochu zázvoru. Míšenina ze soli, muškátového oříšku, hřebíčku, bílého pepře, květu a bobkového listu dodává omáčkám příjemné chuti.

### **Ukázka několika receptů M. D. Rettigové**

#### **Vejce na francouzský způsob**

6-8 vajec, 30 g másla, 2 žloutky, 200g štičího masa nebo sardinek, 1 žemlička, trochu zelené petržele, trochu květu, sůl na obalení jednoho vejce, strouhaná žemlička a olej na smažení.

Uvař vejce na tvrdo, rozkroj je v půli a žloutky vyndej ven, utři kousek másla a ty tvrdé žloutky dej do něho, dej k tomu drobince usekaného štičího masa, v smetaně máčenou vymačkanou žemličku, trochu zelené petržele a jeden nebo dva syrové žloutky, trochu květu, všecko to dobře utři, osol a naděj ty vejce, zase je dohromady dej, omoč ve vejci a v strouhané žemličce, usmaž je, udělej dobrou omáčku ze žampionů nebo smržů, polej je ní a nech je v tom ještě spejchnout.

### **Kobližky ze zemčat**

1 kg zemčat (brambor), 30g másla, 3 vejce, 400g hrubé mouky, švestková povidla, cukr, citronová kůra, hřebíček, tuk na smažení.

Uvař pěkná zemčata, dej na mísu, rozmačkej je a utři s kouskem másla, vraz do nich tři celé vejce a tři žloutky, pak do nich vmíchej tolik mouky, co by se nelepilo těsto na ruce, na vále to vyválej a rozválej na dvě stýbla tlustě, dělej hromádky z dobrých povidel, které oslazené a s citronovou kůrou a hřebíčkem připravené býti musejí, zase druhý vyválený list na to polož a pěkné kulaté kobližky s plechovým obloučkem dělej a v rozpáleném tuku pěkně do zlatova usmaž. Do těchto kobližek se též může dáti sekaninka z čerstvých hříbků a ráčků.

### **Španělské větry se zavařeninou**

6 bílků, 3/4 libry (asi 400 g) cukru, 1/2 citronu, malinová nebo meruňková zavařenina, tuk na pomaštění papíru.

Udělej po šesti bílkách sníh, ale tuhý do nejvíce možná. Zamíchej do něj tři čtvrtě libry tlučeného prosátého cukru a z půl citronu na struhadle ostrouhanou kůrku, dej to do trychtýře z tlustého papíru, vytlač meruňkové zavařeniny, pak hromádku doplň, posyp skrze sejtko hodně cukrem, zbytečný s papíru sesyp spěšně, nebo také cukrovou krupicí je posypat můžeš; nech je pěkně do žemlova upéct, ale zvolna, pak zespod papír navlaž mokrou houbou, sejmi je dolů, nech vystydnout a do suchého místa ulož. Nechají se dlouho držet a mohou se buď tak suché mezi cukrovinky k vínu dát, nebo se šató (šodó) polité místo nákypu dát, neb se může udělat kopec ze smetanové pěny s vanílií a těmito španělskými větry ouhledně posázet.

## **21 století a výživa**

**Není srdečnější lásky než láska k dobrému jídlu a pití.**

**G. B. SHAW**

**Vaření je umění, které nikdy nekončí a pouze neustále začíná. Kuchařské umění je jediné umění, které je věčné.**

## **Umění a věda v gastronomii**

Za jeden lidský život (do 60 let) zkonzumuje člověk asi 7,5 vagonu potravin, což znamená asi tisícinásobek vlastní hmotnosti člověka

### **Biologická a energetická hodnota potravin**

Ve vyspělé společnosti není výživa jen nevyhnutelnou potřebou k zachování života, či zdrojem chuťových požitků, ale především zdrojem k zachování zdraví. Gastronomie je usměrňována na základě vědeckých poznatků o výživě. Byly doby, kdy se na zásady správné výživy nedbalo a při přípravě stravy se kladl důraz jen na jejich chuť a vzhled. Tento zastaralý názor už v dnešní moderní gastronomii neplatí. V současnosti je třeba ustavičně zdokonalovat racionální výživu, uplatňovat v ní nové technologické postupy podložené novými poznatky o výživě. Zdraví člověka může pozitivně ovlivnit správná kuchyňská příprava jídel a zejména vhodný výběr potravin a správný režim stravování. Strava musí být chutná, vzhledově přitažlivá, zdravotně vyhovující, smíšená a pestrá, lehce stravitelná, biologicky hodnotná a energeticky přiměřená. Připravit chutné jídlo není tedy jenom umění, ale i věda.

První vědecké poznatky z oblasti gastronomie zaznamenáváme až v první polovině 19. stol. díky objevům německého chemika J. Liebiga. Ve stravě definoval základní živiny – bílkoviny, tuky, cukry a nerostné látky. Po tomto objevu následovaly další. Francouzský chemik K.L. Bethollet zveřejnil poznatky o energetické hodnotě stravy. Německý profesor K. Vogt vypracoval tabulky chemického složení potravin a německý vědec C. Ferster popsal nerostné látky v potravinách. Později, až v roce 1914, byly objeveny vitamíny. Anglický profesor Hopkinson a polský vědec K. Funk jako první použili název vitamín (z lat. Vita = život). Věda o výživě vychází i z poznatků I.P. Pavlova, který dokázal, že kromě správného poměru jednotlivých složek má důležitou úlohu při trávení i centrální nervová soustava. Pokusy Pavlova dokázaly, že chuť, vůně, sluchové i zrakové vjemy ale i vjemy chladové a tepelné mohou kladně i záporně měnit průběh trávení a působit na využití výživných látek v těle.

Ve 21. století dobře známe jednotlivé složky potravy a jejich účinky na lidský organismus. Víme o trávení v těle, i to, v jaké podobě se jednotlivé složky potravy vstřebávají ze stěv do krve, známe následky jejich nedostatku. Nelze však tvrdit, že o výživě známe už všechno. Jsou stanovené základní podmínky správné výživy a můžeme celkem spolehlivě určit správný stravovací režim.

Netřeba snad připomínat důležitost zásady, že bez kvalitních surovin nelze připravit opravdu dobré jídlo a že nevhodnou kuchyňskou úpravou je možno zcela znehodnotit i ty nejkvalitnější potraviny. Proto je třeba v zájmu zdraví, věnovat přípravě jídla i stravování velkou pozornost.

Dnes už jistě nikdo nepochybuje o tom, že současný moderní člověk se neobejde bez základních znalostí o zásadách správné výživy. Měl by se proto seznámit se složením a vlastnostmi potravin, s jejich technologickými zvláštnostmi i s technologií jejich přípravy, energetickými hodnotami apod.

Živé tkáně v těle neustále zanikají a zároveň se tvoří nové. Harmonické doplňování živých látek potřebných pro organismus se zabezpečuje smíšenou stravou, rostlinnou a živočišnou.



Kdyby existovala nějaká univerzální potravina, jež by obsahovala všechny živné látky ve správném poměru, stravování by bylo velmi jednoduché. Taková potravina však v přírodě neexistuje a nelze ji zatím ani vyrobit uměle. Některé potraviny se však tomuto ideálu přibližují. Jsou to potraviny, které obsahují plnohodnotné bílkoviny, vitamíny a nerostné látky, jako např. mléko, maso, vejce aj. Říkáme o nich, že mají vysokou biologickou hodnotu. Potraviny mají i energetickou hodnotu, která vyjadřuje množství využitelného tepla po jejich požití. Hodnotu udáváme v kilojoulech (donesdávna v kilokaloriích; 1 kcal = 4,18 kJ).

**Příklad:** 1 g. Tuku uvolní 38,9 kJ a 1g sacharidů nebo bílkovin uvolní v těle 17,2 kJ. Energie, která ze stravy vzniká, se z jedné čtvrtiny využije na tělesnou práci, zbytek se využívá na tvorbu tepla a jeho zachování v organismu. Spotřeba energie závisí především na věku člověka a druhu práce, kterou koná.

---

## Bílkoviny

Ke stavbě a obnově buněk potřebuje člověk po celý život přijímat ve stravě bílkoviny. Nejvíce je potřebují děti v období růstu, ženy v těhotenství a lidé vykonávající těžkou fyzickou práci. Na základě nejnovějších výzkumů bylo zjištěno, že zdravý člověk potřebuje denně na 1 kg. Tělesné hmotnosti nejméně 1,2 g bílkovin, které se ve stravě nedají nahradit žádnou jinou živinou a člověku mají poskytnout 12 – 14% z celkového příjmu energie. Čím vyšší je ve stravě biologická hodnota bílkovin, tím méně jich (relativně) můžeme podávat. Trpí-li člověk nedostatkem bílkovin, mohou u něho nastat nervové poruchy a člověk také rychleji stárne. Nedostatek bílkovin u dětí se projevuje zpomalením růstu a opožděním vývoje. Bílkoviny rozeznáváme rostlinného a živočišného původu. Pro člověka mají největší význam bílkoviny živočišného původu, tedy plnohodnotné, neboť obsahují aminokyseliny, jež jsou pro tělo nezbytné. Vegetariánská strava obsahuje jen neplnohodnotné bílkoviny, protože jim chybí některá z aminokyselin. Rostlinné bílkoviny se vyskytují především v obilninách a luštěninách. Potraviny bohaté na plnohodnotné bílkoviny jsou mléko, mléčné výrobky, vejce a maso. Doporučuje se, aby v potravinách určených ke stravě člověka byly bílkoviny živočišného a rostlinného původu zastoupeny v poměru 1 : 1.

## Tuky

Další základní živinou jsou tuky. Představují bohatý zdroj energie, proto se uplatňují především ve výživě osob s vysokým výdejem energie. Potřeba tuků v dospělosti je asi 1 g na 1 kg hmotnosti za den. Aktivní sportovci a těžce fyzicky pracující mohou spotřebovat za den až 5 g tuků na 1 kg hmotnosti.

Potřeba tuků je kromě toho závislá také na věku, pohlaví a životním prostředí.

Lidé, kteří přijímají více tuků, než jejich organismus vyžaduje, se stávají obézními. Týká se to zejména lidí se sedavým zaměstnáním. Chceme-li regulovat příjem tuků, nesmíme zapomínat na tzv. skrytý tuk, který je přirozenou složkou některých potravin. Nejvyšší

biologickou hodnotu z tuků má máslo a rostlinné oleje. Jsou kromě toho ze všech tuků i nejlépe stravitelné.

## Sacharidy

Důležitým zdrojem svalové energie jsou sacharidy, nazývané také cukry nebo glycidy. Potřeba sacharidů pro nejmladší děti je 10 až 15 g na kg hmotnosti. Potom potřeba postupně klesá a v dospělosti se ustálí na hodnotě asi 4 až 5 g na kg hmotnosti a den. Cukry neobsahují žádné vitaminy a nerostné látky, proto o nich říkáme, že jsou zdrojem „prázdných kalorií“.

Nadměrný příjem sacharidů způsobuje, že se v těle proměňují na tuky.

Základní živiny ve stravě – (bílkoviny, tuky sacharidy) – mají být rozloženy v poměru; B : T : S =  
= 15 : 30 : 55.

## Vitamíny

Podporují fyziologické procesy v těle a mají i ochrannou funkci. Nedostatek vitamínů způsobuje malou odolnost vůči infekčním chorobám a podporuje vznik tzv. avitaminózy. Lidský organismus si vitamíny neumí sám vytvořit, proto je musí přijímat ve stravě jako vitamíny nebo provitamíny. Protože složení vitamínů je už známé, lze některé vyrábět synteticky. Potřeba vitamínů je velmi nízká, jen několik miligramů. Výhodou je, že kromě vitamínu C, který se musí přijímat denně, si lidské tělo umí vytvářet vitamínové zásoby.

Uchování vitamínů je jedním z rozhodujících činitelů zachování biologické hodnoty stravy. Proto je důležité poznat nejen jejich zdroje, ale i vědět, jak předcházet jejich ztrátám při kuchyňské úpravě stravy.

Z praktických důvodů rozdělujeme vitamíny do dvou skupin podle rozpustnosti: na rozpustné v tucích (vitamíny A, D, E, K) a rozpustné ve vodě (vitamíny skupiny B, vitamín C a PP).

**Vitamín A:** se nachází jen v potravinách živočišného původu. Vyskytuje se v játrech, v másle i ostatních mléčných výrobcích, ve žloutku a v tuku mořských ryb. Lidský organismus si umí vytvářet vitamín A i z provitamínu (B-karotén), který se nachází v rostlinných potravinách. Tento provitamín obsahuje petrželová nať, šípky, špenát, hlávkový salát, rajčata, paprika, hrášek, meruňky, broskve atd. K lékařským účelům se vitamín A vyrábí z tuku jater. Při jeho nedostatku vznikají choroby oční rohovky, šeroslepost, vysýchavost kůže, náchylnost k infekcím. Vitamín A ovlivňuje růst a vývoj dospívajících dětí.

**Vitamín D:** je v přírodě málo rozšířený, ale jeho provitamíny, vytvářející se pod kůží těla prostřednictvím ultrafialového záření, jsou hojně zastoupené v rostlinách. Volný vitamín D obsahují houby, kvasnice, rajčata, kakao, kokos a datle. Vyskytuje se i v mléku, v rybím tuku a ve vejcích. Vitamín D je pro lidský organismus nenahraditelný, podporuje stavbu kostry, reguluje výměnu fosforu a vápníku v kostech, čímž zabezpečuje správný vývoj a růst dětské kostry a zubů. Nedostatek vitamínů D způsobuje změny a často až deformace páteře, pánve a končetin. Jeho výhodou je, že se původní hodnota kuchyňskou úpravou neztrácí.

**Vitamín E:** nazývaný také antisterilní, se v malém množství vyskytuje v obilných klíčcích, v rostlinných olejích, ve žloutku, v sádle, ve vnitřnostech, v mase a mléce. Přímo působí na růst, podporuje hojení ran a jeho nedostatek snižuje plodnost. Reguluje i přeměnu tuků a sacharidů zejména při svalové činnosti. Vitamín E se ničí oxidací a působením světla se rozkládá.

**Vitamín K:** vyskytuje se ve špenátě, v hlávkovém zelí, ve vepřových játrech, v rajčatech, v šípkách, v mrkvi, v tykvi a červené řepě. Jeho nedostatek snižuje srážlivost krve po zraněních. Uměle vyrobený vitamín K se nazývá vikasol.

**Vitamín B1:** se nachází v rostlinných i živočišných potravinách, i když jen v malém množství. Jeho hlavním zdrojem jsou obiloviny, luštěniny, kvasnice, vnitřnosti a ryby. Nedostatek, se projevuje pocitem únavy, nechutenstvím a zácpou. Jeho úplným nedostatkem vzniká těžké nervové onemocnění, tzv. nemoc beri – beri. Čím je strava bohatší na sacharidy, tím více organismus vitamin B 1 potřebuje, protože jeho prostřednictvím se uvolňuje ze sacharidů energie. Tento vitamin je rozpustný ve vodě a kuchyňskou úpravou se neničí. Lze ho vyrábět i uměle, tehdy se nazývá thiamin.

**Vitamín B 2:** se vyskytuje v kvasnicích, vejcích, vnitřnostech, mléku, mase jatečných zvířat, zelenině a obilných klíčcích, Najdeme ho i v lipovém květu. Jeho nedostatek způsobuje chorobné změny sliznic hrtanu a hltanu, křehkost nehtů, chudokrevnost, choroby oční sítnice, trhlinky ústních koutků. Kuchyňskou a konzervářskou úpravou se nemění, ale velmi se znehodnocuje působením světla (ztráty činí až 70%).

**Vitamín B 6:** nazývaný též pyridoxin nalezneme v kvasnicích, sóji, pšeničných klíčcích, vnitřnostech a drůbežích játrech. Kuchyňskou úpravou se neničí, ale je také velice citlivý na světlo.

**Vitamín B 9:** nazývaný rovněž kyselina listová podporuje krevní tvorbu a vytváří v organismu antisklerotické látky (chotin). Je přítomen v zeleném hrášku, v mladé cibulce, zelí, chlebě, kvasnicích, hovězích ledvinách a játrech.

**Vitamín B 12:** je nezbytný k tvorbě červených krvinek. Vyskytuje se v játrech, ledvinách, vepřovém mase, drůbežím mase, rybách, vaječných žloutcích, sýrech a dršťkách. Kuchyňskou úpravou se neničí.

**Vitamín C:** je nejdůležitější vitamín. Dobře se rozpouští ve vodě, ale při kuchyňské úpravě a konzervování se velmi znehodnocuje. Nejvíce vitamínu C je v čerstvých potravinách, zelenině, ovoci a bramborách. Vitamín C zvyšuje odolnost organismu proti infekčním chorobám. Podporuje hojení ran a má ochranný vliv na sliznici trávicího ústrojí. Z dlouhotrvajícího nedostatku vitamínu C vzniká těžké onemocnění, tzv. skorbut (kurděje), jež se však u nás již nevyskytuje. Přesto se však zejména na jaře a v zimě setkáváme s nedostatkem vitamínu C, a to proto, že čerstvých zdrojů je málo a skladované potraviny mnoho vitamínů z původního obsahu ztratily. V tomto období se obvykle objevuje známá jarní únava a hromadný výskyt nemocí horních cest dýchacích. Jarní únava se projevuje malátností, ospalostí a nízkou výkonností. Trpí – li organismus nedostatkem vitamínu C, je obtížnější léčit i běžná lehká onemocnění. Doporučená denní dávka vitamínu C pro dospělé je 50 až 90 mg, pro mladistvé 70 až 90 mg.

**Vitamín PP:** vyskytuje se společně s ostatními vitamíny skupiny B. Je to vlastně kyselina nikotinová, která chrání před kožní nemocí zvanou pelagra. Vznikají při ní změny kůže, na zaživacím ústrojí i na nervovém systému. Tento vitamín je v přírodě dosti rozšířený. Je v potravinách rostlinného i živočišného původu. Ze živočišných potravin se nachází ve vnitřnostech, hovězím a vepřovém mase, kuřat, rybách, mléku a žloutcích. Z rostlinných potravin jej nejvíce obsahují kvasnice, houby (ryzce), špenát, rajčata, zelí a ovesné vločky. Kuchyňskou úpravou se znehodnocuje jen částečně, ale jeho velké ztráty vznikají vyluhováním vodou.

## Nerostné látky

Jsou další nezbytnou součástí každodenní stravy. Lidskému organismu nedodávají energii, ale jsou potřebné k jeho stavbě. Jsou uloženy převážně v kostře ale i v jiných orgánech a tělových tekutinách. Nerostné látky podléhají v těle látkové výměně a po rozkladu buněk se z těla vylučují. I když jich člověk potřebuje jen nepatrné množství, musíme jejich ztrátu doplňovat pestrou stravou.

**Vápník:** nezbytný pro stavbu kostí a zubů, ale také pro správnou nervovou dráždivost, srážlivost krve apod. Dospělý člověk potřebuje asi 800 mg. Vápníku, děti a dospívající víc. Až dvojnásobné množství ho potřebují těhotné a kojící ženy, ale i ti, co se nepřiměřeně potí, neboť vápník se potem ztrácí. Zdrojem vápníku je mléko, mléčné výrobky, vejce, luštěniny, kořenová zelenina, ořechy, mák, černý chléb a pramenitá voda.

**Sodík a chlór:** jsou důležité prvky, které do organismu přijímáme zejména v kuchyňské soli (chlorid sodný).

Sodík a chlór jsou dále v hovězím, vepřovém, kuřecím mase, rybách, mléku, sýrech, vejcích, špenátě a bramborách. Sodík na sebe váže vodu, proto se po přesolených jídlech projevuje žízeň.

**Draslík:** je potřebný k činnosti svalů a nervů. Jeho zdrojem jsou především potraviny rostlinného původu, zejména brambory, luštěniny, karotka, meruňky.

**Fosfor:** se v lidském těle vyskytuje ve sloučení s vápníkem. Jeho nedostatek může způsobit růstové poruchy (především kostí a zubů), může vyvolat i poruchy činnosti svalů a nervů a při přeměně cukrů. Vyskytuje se v mléku, žloutcích, mořských rybách, hovězím a vepřovém mase, obilninách a bramborách.

**Železo:** je součástí červeného krevního barviva, hemoglobinu. Nejvíce ho potřebují lidé těžce fyzicky pracující, těhotné ženy a mladiství. Železo získáváme především z potravin živočišného původu, jako jsou vnitřnosti, hovězí, vepřové, drůbeží maso, vaječné žloutky, luštěnin, máku, zelí, špenátu, kvěťáku, tmavého chleba.

**Jód:** se vyskytuje ve všech tkáních lidského těla. Nejvíce je ho ve štítné žláze, pro jejíž činnost je nezbytný. Jeho nedostatek způsobuje zvětšení štítné žlázy a poruchy jiných orgánů. Jód získáváme z pitné vody a z potravin, jako jsou např. mořské ryby, rybí tuk, vepřové vnitřnosti, špenát, citron. Většinu potřebné dávky jódu však dostáváme do organismu v kuchyňské soli, do níž se přidává uměle.

**Fluór:** je stavební látkou kostí, zejména zubní skloviny. Získáváme ho z pitné vody, ale i z vajec a z obilnin. Dostatečná dávka fluóru značně snižuje kazivost chrupu.

**Hořčík:** je důležitý pro nervovou činnost a látkovou výměnu. Poměrně mnoho hořčíku je v rybách, v minerálních vodách a rozinkách.

**Měď:** je potřebná k tvorbě krve. Jejím zdrojem jsou hlavně živočišné potraviny.

**Síra:** je součástí některých bílkovin. Nejvíce jí obsahují luštěniny, zelenina a vejce.

**Mangan:** je potřebný ke správné činnosti pohlavních žláz a hypofýzy. Kromě toho je nezbytný i k látkové výměně. Obsahují ho hlavně rostlinné potraviny.

Kromě uvedených nerostných látek potřebuje člověk nepatrné množství dalších prvků, především hliník, brom, zinek, kobalt, bor, stříbro, cín atd. Jejich denní potřebu doplňujeme smíšenou běžnou stravou.

## VODA

Voda je nepostradatelnou součástí živých organismů, tedy i lidského těla. Je doplňující součástí výživy. Aby se mohla strava v těle zpracovat, strávit, vstřebat, musí se nejdříve rozpustit. Rozpouštědlem je voda. Za normálních podmínek potřebuje člověk 2,5 – 3 litry vody denně. Přijímáme ji jednak tekutinami (pitná voda, nápoje), jednak stravou (ovoce, zelenina, polévky atd.). Díky vodě si tělo udržuje potřebnou teplotu a jejím prostřednictvím vylučuje škodlivé látky. Ztratí – li člověk větší množství vody, mohou nastat vážné poruchy jeho zdraví, ztratí – li čtvrtinu vody, umírá žízní. Tělo dospělého člověka obsahuje 66 – 70% vody z celkové hmotnosti. Nadměrný příjem tekutin nás upozorňuje na některé nemoci, např. cukrovky. Nesprávný je zvyk pít před jídlem, neboť se tak ředí trávicí šťávy a tím se snižuje chuť k jídlu.

-

## Správný režim výživy

Racionalizace (z lat. ratio – rozum ) výživy je rozumná úprava stravování podle nejnovějších vědeckých poznatků. Správná výživa ve spojení s prací zabezpečuje potřebnou látkovou výměnu, činí lidský organismus silným, zdatným a odolným vůči onemocnění. Racionální výživa pomáhá člověku udržet si normální průběžnost, vysokou rozumovou aktivitu, svěžest a optimismus. Na druhé straně pak nevhodné složení stravy, nevhodná úprava potravin a jejich nepřiměřená konzumace se nejednou projeví poruchami zdraví. Proto je nutno zdůrazňovat požadavky racionálního stravování.

Na otázku, stravujeme – li se správně, může málokdo odpovědět kladně. Jíme buď málo, nebo mnoho, často nesprávně složenou stravu. Snídáme nedostatečně, často jen čaj s pečivem, nebo dokonce snídaně vynecháváme vůbec a nahrazujeme je černou kávou v zaměstnání. To je velký prohřešek proti správným zásadám racionálního stravování. Dopoledne obvykle vydáváme nejvíce energie, proto bychom měli nejvydatněji jíst ráno.

Nepříznivě se ve stravování projevuje příjem nepřiměřeného množství jídla při obědě, jež způsobuje překrvení trávicího ústrojí, odkrvení mozku, což má za následek otupělost a ospalost. Večeře mají být lehce stravitelné a neměly by být příliš vydatné. Zlovykem je přejídání se ve dnech pracovního volna. Základní požadavky racionálního stravování je nutné dodržet soustavně.

Četná pozorování potvrzují, že režim výživy musí odpovídat každodennímu režimu práce a odpočinku. Dospělý zdravý člověk by měl jíst pětkrát denně, přičemž interval mezi jídlly by měl být čtyři hodiny a neměl by přesáhnout pět hodin. Sportovci a lidé těžce fyzicky pracující by měli jíst šestkrát denně. Strava má být alespoň dvakrát teplá, protože soustavná suchá a studená strava může vyvolat choroby trávicího ústrojí.

**Teplá strava:** mezi teplou stravu patří většina polévek, masná jídla, jídla z ryb a zeleniny, nejrůznější omáčky, přílohy, káva, čaj apod. Normální teplota teplých jídel se má pohybovat v rozmezí 55 – 65 °C. Teplejší stravu se přijímat nedoporučuje, neboť může způsobit popálení žaludeční sliznice.

**Studená strava:** pokládáme čerstvou zeleninu, ovoce, saláty, ovocné polévky, kompoty, šťávy, sýry, zmrzliny, minerální vody, mošty, džúsy, pivo a ostatní nápoje. Studená jídla mají mít pokojovou teplotu, nápoje mají mít teplotu nižší, aby působily jako osvěžující. Nadměrně studená jídla a nápoje se rovněž nedoporučují, protože jejich konzumováním můžeme nejen nastydnout, ale i narušit normální činnost trávicího ústrojí. Správný režim výživy předpokládá pravidelnost v přijímání potravy.

**Snídaně:** mají být vydatné. Měly by představovat 25 – 30% z celodenní dávky jídla. Během dne jíme střídavě, častěji, ale méně vydatně.

**Svačiny:** dopolední i odpolední mají být lehké, nejčastěji složené z mléčných výrobků nebo ovoce.

**Oběd:** má obsahovat asi 35 – 40% z celkové denní hodnoty stravy a má být teplý.

**Večeře:** se má podávat asi dvě hodiny před spánkem. Jídlo má být lehce stravitelné, střídavé. Nedoporučují se jídla s vysokým obsahem tuků, protože jsou hůře stravitelná a ruší klidný spánek. Poslední doporučení by měli vzít v úvahu především jedinci se sklonem k obezitě.

### **Zásady racionálního stravování**

S režimem výživy úzce souvisejí i zásady racionálního stravování. Měl by se s nimi seznámit každý, proto je v krátkosti připomínáme.

- Jídlu věnujeme přiměřený čas, chvatné jídlo má negativní vliv na trávení. Na to je nutno pamatovat především u školních dětí, které

z obavy, že přijdou pozdě do školy, často nesnídají, nebo snídají chvatně.

- Jíst je třeba pravidelně, v přiměřených dávkách a v určitý čas.
- Jíst se má s chutí, pomalu a jídlo je třeba dobře pokousat.
- Nepřejídejme se. Jíst je lépe méně a častěji než najednou a nepřiměřené množství.
- Přednost dáváme černému chlebu před bílým pečivem, jíme hodně čerstvé zeleniny a ovoce a nezapomínáme ani na ostatní biologicky cenné potraviny, jako jsou mléko, sýry, hovězí a vepřové maso, vnitřnosti, ryby.
- Dobrá nálada, chutně a správně připravené jídlo podávané v čistém prostředí jsou dalšími nezbytnými podmínkami dobrého stravování.
- Solit a kořenit je třeba s mírou.
- Ve stravě mají být zastoupeny všechny potřebné živiny v dostatečném množství a ve správném poměru, čehož v plné míře dosáhneme smíšenou stravou, tzn. rostlinnou i živočišnou.
- Stravu připravujeme úměrně k vybavení kuchyně a s ohledem na rozpočet rodiny.
- Strava má mít příznivé smyslové vlastnosti, dostatečnou nutriční i sytící hodnotu a má být správně mechanicky, tepelně i zdravotně připravená.
- Jídla mají být zařazena do jídelního lístku a připravena podle gastronomických pravidel.

## VÍNO

Víno již více jak šest tisíc let doprovází lidstvo jako jeden z nejušlechtlejších nápojů. Jeho konzumace je doložena řadou nálezů v oblastech starých kultur – v Asii, Egyptě, Řecku či ve starověkém Římě.

Víno je doslova darem lidstvu, jeho střídavá konzumace blahodárně působí na trávení a zažívání, podle lékařských studií víno obsahuje látky snižující rizika kardiovaskulárních onemocnění. Jedná se o flavonoidy resveratrolu a quercetinu, což jsou antioxidanty, jimiž je vysvětlován tzv. „francouzský paradox“. Ve francouzské kuchyni jsou značnou měrou zastoupena tučná jídla v kombinaci většinou s červenými víny. Přesto je zde statisticky nejméně infarktů. Konzumace vína dále podporuje trávení, přesněji vylučování pepsinu a tvorbu žaludečních kyselin. Také desinfekční účinky vína (a to hlavně díky obsahu tříslovin) nejsou zanedbatelné, čehož si všimli lidé již v minulosti při různých střevních epidemiích. Bílá vína jsou zvláště vhodná pro lidi s nižší tvorbou žaludečních kyselin, takto bychom mohli pokračovat ve výčtu kladného hodnocení vína na lidský organismus dlouho.

Mimo toto je víno bezesporu zdrojem dobré pohody, promlouvá ke svým konzumentům a získává si jejich přízeň svým neodolatelným kouzlem....

Podávání vína má v gastronomii svá pravidla, která vytváří ideální harmonii jídla a pití. Je obecně známo, že k pokrmům ze světlého masa jsou vhodnější bílá vína a naopak jídlo s tmavým masem vyžaduje vína červená. Samostatnou kapitolou je soulad vína a sýrů a samozřejmě podávání sektů. V této knize se pokusím doplnit nejen obecně jednotlivé skupiny pokrmů vhodnými víny, ale vzhledem k obsahu celé řady receptů na speciality doporučím konkrétní vína, která konzumentům pomohou vytvořit tu správnou atmosféru dobré pohody.

Není náhodou, že celá řada konzumentů specialit z Kosteleckých uzenin a.s. zná vína z produkce Templářských sklepů Čejkovice, vinařského družstva. Tato společnost dodává na trh celou škálu bílých i červených vín a to jak odrudových – určených převážně k běžné konzumaci, tak i vína vyšších kvalitativních stupňů – tzv. přívlastková vína, která jsou vhodným doplňkem slavnostních tabulí. Lahvově zralá – archivní vína – spolu s ledovými a slámovými víny tvoří tu příslovečnou „třešničku na dortu“, čili jsou to vína určená pro sváteční tabuli a slavnostní příležitosti.

## **Gastronomická pravidla**

Zásady, ke kterým se dospělo na základě dlouholetých zkušeností v kuchařském umění, při stolování a při sestavování jednoduchých i složitějších jídelních lístků nazýváme gastronomickými pravidly.

Patří k nim zejména:

- Na talíři nebo na míse mají být jídla vždy vkusně upravená.
- Potraviny, ze kterých připravujeme jídlo, se nemají opakovat v několika chodech. Vaříme – li např. zeleninovou polévku, nepřipravujeme zeleninovou přílohu apod.
- Obměňujeme způsoby tepelné úpravy. Smažíme – li kuře, podáváme k němu vařené brambory, ne smažené, apod.
- K tučným jídlům nepřipravujeme sladké přílohy, ani nepodáváme kompoty.
- Sladká jídla nepodáváme před slanými nebo kořeněnými.
- K přípravě jídel používáme sezónní potraviny.
- Jídla podáváme ohřátá na správnou teplotu.
- Úprava jídel a jejich barevné tóny mají být rozmanité. K mléčné polévce např. nepřipravíme hlavní chod na smetaně.
- Podáváme – li více chodů , např. na svatbě, nabízíme jako první hlavní chod světlejší druhy mas (ryby, drůbež, telecí maso), teprve později tmavší a tučnější druhy mas (hovězí, vepřové, husy, zvěřina apod).
- Ke každému hlavnímu chodu podáváme jiný příkrm a přílohu.
- Jídlům přizpůsobujeme nápoje. Aperitiv podáváme jako první nápoj, k překrmu podáváme pivo, k bílým masům se hodí bílé víno, k tmavým masům víno červené. K zákuskům (dezertům) podáváme šumivá nebo dezertní vína, z nealkoholických nápojů minerální vody. K černé kávě na zakončení menu se hodí koňak, pro ženy likér.
- O racionálním stravování budeme však moci hovořit jen tehdy, až poznatky z oblasti výživy budeme uplatňovat v denním praktickém životě. „Teorie zůstane teorií,“ zdůrazňoval J.A. Komenský, „dokud nepřikročíme k činu.“

---

## **Nedostatky v naší výživě**



Spotřeba potravin je u nás velmi vysoká. To ovšem neznamená, že naše výživa je ideální a bezchybná. Stále je třeba něco zlepšovat, měnit a odstraňovat nežádoucí jevy. Za základní nedostatek ve výživě je třeba považovat nadměrné přejídání, zvyšování zásob energie, tuků a sacharidů. V průměru přijímáme vysoce energetické potraviny a to ovlivňuje naše zdraví. Člověk by měl přijímat stravu tolik energie, kolik ji vydává. Příjem a výdej by měl být tedy v rovnováze, výjimku tvoří skupiny, které rostou, intenzívně sportují a gravidní ženy.

Některé nedostatky naší výživy mají původ v tradici národní kuchyně. I když četné její rysy už neodpovídají potřebám dnešních lidí, stále se zachovávají zejména ze zvyku a kvůli chuti. Naší kuchyni chybí více důvtipu a pestrosti, obměny v připravovaných jídlech. Jídelní lístek většiny rodin se obvykle spokojuje pouze s omezeným počtem stále se opakujících oblíbených jídel. Špatným návykem je přejídání velkým množstvím knedlíků a smaženými druhy jídel. Nezdravé je konzumování velkého množství zahuštěných jídel. Moučníky, náplně, krémy a polevy často mnoho sladíme. Bylo by potřeba naučit se v zájmu racionální a správné výživy nahrazovat sladkosti lehkými ovocnými deserty, především biologicky hodnotnými a nízkoenergetickými ovocnými saláty a pěnamí. Ve stravě nedostatečně využíváme jak hovězí masa, tak vepřová masa, drůbež, mléčné výrobky, sýry; jejich konzum je všeobecně nízký. Rovněž je nezbytné zvýšit podíl zeleniny a ovoce v naší stravě.

V posledním čase se také zjistilo, že mnoho solíme, což lidský organismus vůbec nepotřebuje. Konzumováním přesolených jídel se zvyšuje krevní tlak a vznikají některé srdeční a cévní choroby. Připomeňme si také, že zbytečně dlouhá tepelná úprava potravin snižuje jejich biologickou hodnotu stejně jako další ohřívání či přeavařování.

## Co je obezita

K výpočtu ideální tělesné hmotnosti se v praxi velmi často používá tzv. Brocův vzorec, podle kterého má člověk vážit tolik kilogramů, kolik centimetrů měří nad jeden metr. Je to však jen orientační měřítko, protože se v něm nepřihlíží k pohlaví a věku. Za obézní se přitom nepokládají lidé, kteří uvedenou hranici ideální hmotnosti překračují o méně než 10%.

Máme – li svoji hmotnost vyšší, než připouštějí tyto údaje, musíme se zamyslet nad způsobem svého stravování a změnit celkovou životosprávu. Jistě přitom dáme zapravdu těm, co tvrdí, že je lehčí obezitě předcházet než ji léčit. Prvořadou podmínkou je vhodná racionální výživa a dostatek tělesného pohybu.

V poslední době se řada odborných pracovišť, osvěta i lékaři zabývají problémem vysokého výskytu obezity, která se pokládá za civilizační chorobu. Obézních lidí neustále přibývá. Tento jev postihuje už nejen střední a starší věkové kategorie, ale i děti a mládež. U nás je obezitou postižena asi čtvrtina mužů a třetina žen v produktivním věku. Je dokázáno, že většinou jsou vinni sami lidé. Příjem energie ve stravě převyšuje její výdej a nadbytečná energie se v našem těle ukládá do zásoby ve formě tuků. Netřeba přitom jistě zdůrazňovat, že obezita je nejen komplikací estetickou, ale především zdravotnickým problémem, neboť podporuje vznik aterosklerózy, cukrovky a dalších poruch výměny látkové. Statisticky dokazují, že obézní lidé se v průměru dožívají kratšího věku. Je třeba co nejdříve začít snižovat nadměrnou hmotnost. Obezita je tím závažnější, čím déle trvá a čím většího stupně dosáhla. Je ovšem samozřejmé, že rozhodnutí snížit nadměrnou hmotnost pomocí redukční diety je třeba konzultovat s lékařem. A není třeba ani uvádět, že dobrých výsledků je možno dosáhnout jen vlastní disciplínou.

## Potraviny živočišného původu.

### Mléko a mléčné výrobky.

#### **Mléko:**

- je jednou z nejdůležitějších potravin. Jsou v něm zastoupeny všechny důležité látky, které jsou nezbytné pro výživu dětí i dospělých. Obsahuje lehce stravitelné mléčné bílkoviny, tuk, mléčný cukr, laktózu, která se při kysání mléka mění na kyselinu mléčnou a dodává mléku kyselou chuť. Mléko je i bohatým zdrojem nerostných látek, zejména vápníku a fosforu, ale také vitamínů, především vitamínů A a B2 a méně vitamínů C a D. Protože mléko je potravina s vysokým obsahem vody (až 87,5%), je citlivé vůči vnějším vlivům, ohrožují ho mikroorganismy, proto se při mlékárenské úpravě i v domácnosti se vyžadují mimořádná hygienická opatření jak při zpracování tak i při skladování. V mlékárnách se mléko pasterizuje při teplotě 70 až 80 °C. Pasterizací se v něm ničí choroboplodné zárodky a rozkladné bakterie. Přesto se doporučuje před konzumací mléko převařit, protože některé bakterie pasterizaci přežívají.
- Protože mléko se vlivem déle trvajících vyšších teplot znehodnocuje, vaříme je krátce a potom je rychle ochladíme.
- Mléko má vysokou biologickou hodnotu, a proto by ho měl každý člověk denně zkonsumovat nejméně 0,5 l. Aby byla mléčná strava chuťově lákavá, musíme její úpravě věnovat dostatek péče a vynalézavosti.
- Mlékem obvykle začínáme denní jídelní lístek. Při sestavování jídelního lístku je důležité myslet na pestrost mléčných nápojů. Střídáme je denně, abychom využili všech možností je podávat: kakao, čaj s mlékem, bílá káva atd.
- Z mléka se připravují rychlé a chutné mléčné polévky, které bývaly kdysi základem stravování na venkově. Připravíme je ze sladkého i z kyselého mléka, ze smetany, s dalšími potravinami, především s bramborami, houbami, zeleninou, atd. Z mléka se připravují i omáčky, které podáváme k masu i k bezmasým jídlům. Naši předkové často připravovali jako hlavní jídlo obilné mléčné kaše, dnes jsou však už jen součástí nákypů, pudinků, rosolů a flamerií, které doplňujeme ovocem. Mléko je i základní surovinou k přípravě krémů, zmrzlin, náplní do zákusků a moučníků. Používá se i ke zjemňování jídel.

#### **Tvaroh:**

- je vysoce biologicky hodnotnou potravinou. Vzniká ohřátím kyselého mléka na teplotu 37 – 40°C a za občasného míchání. Po půl hodině ohřivanou tekutinu nalejeme do řídicího plátna, svážeme a necháme odkapat. Z litru mléka získáme asi 100 g tvarohu. Plnotučný tvaroh obsahuje mnoho bílkovin (až 25 – 30%) a vápník. Je lehce stravitelný, proto je důležitou součástí dětské a dietní výživy, ale také racionální výživy. Dobrý tvaroh je bílý, má jemnou konzistenci a čistou neutrální chuť. Zakoupený tvaroh skladujeme jen krátký čas, nejlépe stlačený v porcelánové nádobě uložené v chladu. Z tvarohu se připravují sladká i slaná jídla. Velmi chutné jsou tvarohové pomazánky připravované s nejrozličnějšími potravinami, např. s rybami, s masem, se zeleninou, s ovocem atd. Podáváme tvaroh s pečivem ke

snídani, ke svačině, nebo k večeři, případně ho můžeme využít k plnění syrové zeleniny a ovoce. Tvarohu se používá také jako základní součásti do tvarohových těst i jako náplně do kynutých, piškotových, třených a jiných moučníků, do žemlovek a do nákypů. Tvrdý tvaroh strouháme a posypáváme jím uvařené těstoviny, ovocné knedlíky, halušky atd.

### **Sýry:**

- vyrábějí se z mléka vyluhováním vody. Mají vysokou biologickou a energetickou hodnotu, plně nahrazují maso. Obsahují množství bílkovin, jsou bohatým zdrojem vápníku, fosforu a dalších nerostných látek a vitamínu A, B1, B2, a PP. Vyrábějí se ze sladkého a z kyselého tvarohu. Jejich sortiment je značný. Stravitelnost sýrů závisí na době zrání a tvrdosti. Lehce stravitelné jsou měkké a čerstvé sýry.
- V naší kuchyni se sýry podávají nejčastěji v původním stavu, obvykle ke snídani nebo k večeři. Na přípravu teplých sýrových jídel můžeme použít recepty z cizích kuchyní, ve kterých je tepelná úprava jídel ze sýrů běžná
- V naší kuchyni nejdříve zapomeneme, že se ze sýrů dají upravovat sýrové saláty, mísy, koktejly kombinované se zeleninou, s ovocem, s houbami atd., ale i obložené či zapékané chlebičky, sýrové chuťovky s ovocem a zeleninou, pomázánky náplně, krémy, pěny atd. Strouhaným sýrem posypáváme vařené brambory a těstoviny, doplňujeme jím jídla ze zeleniny či obložené chlebičky. Přidáváme ho také do zapékaných jídel a do slanečného pečiva. Při tepelné úpravě můžeme přidat postrouhaný sýr do hotových omáček, polévek, zavářek nebo jako náplně do omelet

### **Smetana:**

- získává se z plnotučného mléka odstředováním nebo sbíráním. Má příjemnou chuť a charakteristickou vůni, zejména kyselá smetana. Má široké použití. Smetanou dochucujeme a zjemňujeme jídla, dáváme ji do polévek, do omáček do zápražek, do francouzských brambor atd.

### **Máslo:**

- nejlépe stravitelný živočišný tuk. Vyrábí se ze smetany. Obsahuje vitamíny A a B.

### **Podmáslí:**

- tekutina zbylá po výrobě másla. Je to velmi lahodný nápoj s širokým použitím v domácnosti.

### **Jogurt:**

- připravuje se z tučného mléka očkovaním houbou, čímž po čase získá charakteristickou vůni a chuť. Jogurt usnadňuje trávení.

## **Vejsce**

Vejsce jsou z hlediska výživy velmi hodnotnou potravinou, neboť obsahují plnohodnotné, lehce stravitelné bílkoviny. Jsou zdrojem vitamínů A, B1, B2, PP, D a E. Z nerostných látek obsahují především vápník, fosfor, železo, hořčík, sodík a jód. Vysokou biologickou hodnotu má zejména žloutek, bílek je méně hodnotný. Výživná hodnota jednoho vejce odpovídá 50 g středně tučného masa, nebo 150 g mléka.

V naší kuchyni se používají jen slepičí vejce. Na jejich jakost působí nepříznivě teplota nad 18°C, střídání teploty a jejich umývání před uskladněním. Prasklá vejce musíme ihned spotřebovat, protože do nich lehce vnikají mikroorganismy, které je rychle znehodnocují. Vejce má trvanlivost jen několik týdnů. Čerstvost vajec můžeme vyzkoušet v 10% solném roztoku. Sedmidenní vejce v něm plavou ve středu, starší a zkažená plavou na povrchu.

Vejsce zvyšují výživnost, chuť a vzhled jídel. Můžeme je připravovat a upravovat nejrůznějšími způsoby. Chutnají samostatně připravená, např. uvařená na měkko, na tvrdo, smažená, plněná, ale i míchaná jako smaženice i ve směsi s jinými potravinami. Jejich tepelná úprava je krátká, což je často velká výhoda. Vejce jsou nezbytná při úpravě polévek, zavářek do polévek, některých omáček, krémů a těst, přidávají se do masových a zeleninových náplní. Používáme je především ke zjemňování a spojování potravin a pokrmů a na jejich zahušťování. Jsou nezbytnou součástí omelet a mnohých salátů. Natvrdo uvařená vejce často plníme.

### **Desatero o vejcích:**

- Potřebujeme – li oddělit žloutek od bílku syrového vejce, rozbijeme vejce příčně klepnutím nože, skořápku potom prsty rozdělíme na dvě půlky a bílek postupně vyléváme do připravené nádoby, při čemž žloutek přeléváme z edné poloviny skořápky do druhé, dokud bílek úplně neodteče.
- Šleháním se mezi bílek dostane mnoho vzduchu, čehož využíváme při kypření těst, pudinků, nákypů atd.
- Ke šlehání je nejlepší hustý čerství bílek, dobře oddělený od žloutku, který má teplotu místnosti, proto bílky před šleháním nechladíme.
- Pěnu z bílků ušleháme rychleji, jestliže k nim přidáme špetku soli; sníh bude tužší. D o řidších bílků přidáváme před šleháním trochu octa nebo citronové šťávy.
- Ke šlehání bílků jsou nejlepší skleněné nádoby a porcelánové misky. Sníh šlehaný v hliněné nádobě se zbarví do šeda, šleháme – li sníh v měděné nebo železné nádobě, zbarví se do růžova.
- Bílky můžeme šlehat ruční spirálou s mechanickým pohonem, nebo v elektrickém šlehači.
- Správně vyšlehaný sníh nevytéká, je hustý a po vytažení šlehače se na sněhu utvoří jakoby horské štíty.
- Přešlehovat sníh se nedoporučuje, je potom suchý a za chvíli by zvadl. Abychom tomu zabránili, přidáme do pěny malé množství cukru.
- Těsta kypříme sněhem ihned po vyšlehání.
- Bílky z vajec využíváme i ke spojování masových či zeleninových mletých a sekaných mas (hmoty). Bílky ředěnými vodou nebo mlékem potíráme pečivo a moučníky před vložením do trouby,

čímž dosáhneme pěkného lesklého povrchu a barvy. Bílky používáme také na obalování smažených jídel, na čištění masových vývarů a rosolů

## **Několik vaječných receptů**

### **Čištění vývarů bílkem:**

- Na jeden litr vývaru potřebujeme 1 – 2 syrové bílky, které nejdříve trochu vyšleháme. Potom pěnu vešleháme do vroucího vývaru, hrnec s vývarem odstavíme, přikryjeme a necháme obstát. Bílek se srazí i s kalem. Odstraníme ho přecezením přes čisté husté plátno.

### **Majonéza:**

- Žloutek má emulgační schopnost, proto se ho používá např. k přípravě majonézy. Vstřebá až dvacetinásobné množství oleje. Při tepelné úpravě je nevýhodou žloutku jeho srážlivost.
- Suroviny k přípravě majonézy (vejce, olej, sůl, hořčice) si přichystáme do místnosti, ve které budeme majonézu připravovat, aby se zahřály na stejnou teplotu. Potom žloutky oddělíme od bílků, přidáme k nim trochu soli a rozšleháme na misce. Za stálého míchání ke žloutkům přidáváme olej. Na dva žloutky je třeba 2,5 – 3 dl. oleje. Jestliže majonézu připravujeme v kuchyňském robotu, zapneme ho zpočátku na nejmenší obrátky. Doma vyrobenou majonézu uskladňujeme ve skleněné nebo porcelánové nádobě při teplotě asi 5 °C ne déle než 2 – 3 dny. Jestliže se při přípravě srazí, můžeme ji ještě použít – sraženinu odstraníme, jestliže k dalšímu rozšlehanému žloutku přidáváme postupně po žličkách sraženou majonézu. Sražení majonézy můžeme předejít, přidáme – li ke žloutkům ještě před přimícháním oleje trochu hořčice.
- Hotovou, ochucenou majonézu používáme jako základ na rozličné studené omáčky na spojování pomazánek, do salátů, ke smaženým jídlům atd.
- Chuť majonézy upravujeme mletým černým pepřem, cukrem, worcestrem a citronovou šťávou a nakonec ji podle potřeby zředíme smetanou, bílým vínem, mlékem nebo vodou.

### **Vařená vejce ( na měkko, na poloměkko, na tvrdo).**

- Umytá vejce vkládáme lžící do vařící vody (vejce nepopraskají, jestliže je na tupém konci propícháme jehlou); vejce na měkko vaříme rychlým varem 3 minuty, na poloměkko 4 – 5 minut a na tvrdo 10 minut, přičemž za začátek vaření počítáme až opětovné vření vody po vložení vajec. Po uvaření vejce vytáhneme a vložíme do studené vody, aby šla lehce loupat.

### **Jílkovo oko:**

- Lívanečník vytřeme tukem, vejce rozklepneme do misek a 3 minuty opékáme z jedné strany. Bílek ztuhne, žloutek zůstává polotuhý. Při dopečení osolíme, opeříme a přidáme

špetku majoránky a ozdobíme zelenou petrželkou. Můžeme posypat strouhaným sýrem a podávat se salátem.

#### **Nadýchaná vejce:**

- Čerstvá vejce rozklepneme do nádoby, rozšleháme vidličkou, zředíme troškou mléka nebo vody a osolíme. Potom je vylijeme na pánev, ve které jsme rozehřáli tuk. Zmírníme oheň na minimum a vejce necháme ztuhnout. Vejce takto můžeme dělat na cibuli, s houbami, s mozečkem (vepřovým), se slaninou, se šunkou, se zeleninou nebo a postrouhaným sýrem.

#### **Nenávratná vejce:**

- Vejce připravujeme vařením ve vodě s octem v poměru 3 : 1. Do vroucí vody s octem opatrně vyklepneme vejce a 4 minuty je vaříme. Uvařené vejce vytáhneme lžičkou a vložíme do osolené teplé vody. Potom je pokládáme na topinky, na opečenou pokrájenou šunku, rybí salát.

#### **Smažená vejce:**

- Vejce smažíme vždy čerstvá. Smažíme Jílkovo oko a vejce uvařená na tvrdo, nejlépe na sádle. Před smažením je obalíme v hladké mouce, rozšlehaných vejcích a strouhance. Vejce na tvrdo můžeme před smažením naplnit různými náplněmi z hub, masa a zeleniny.

#### **Zapékaná vejce:**

- Vejce uvaříme na tvrdo a oloupeme ze skořápky. Potom je naplníme sýrem, zeleninou nebo masovou kaší, dáme na vymaštěný pekáč, zalijeme smetanou, posypeme strouhaným sýrem, pokrájenou šunkou a dozlatova zapečeme v horké troubě.

#### **Vaječné omelety:**

- Připravujeme je vždy jen z čerstvých vajec. Na jednu omeletu počítáme 1 – 2 vejce. Připravujeme je v různých obměnách, se sladkou náplní, se slanou náplní, ale také bez náplně. Do rozšlehaných vajec můžeme přidat trochu mléka nebo vody, aby byly omelety vláčnější. Příprava omelet je velmi rychlá. Vejce na omelety rozšleháme, osolíme a opékáme ve vrstvách z jedné strany na pánvi, kterou pokaždé potřeme tukem.

# Maso

## Maso a výživa

Maso je nejdůležitější a nejchutnější součástí naší stravy. Proto je dobře vědět o mase něco navíc, jak o složení tak o významu ve výživě, i o způsobu, jak s masem zacházet a jak upravovat.

V zemích koruny české se nejvíce konzumuje maso vepřové a hovězí. Je velice dobré pro výživu národa, že prudce stoupá v oblíbenosti maso drůbeží, králičí, ryb a zvěřiny.

Jednotlivé druhy masa se přirozeně liší svým složením podle druhu zvířat, jejich věku, pohlaví a podle způsobu krmení (výživy zvířat). Také maso z téhož kusu je rozdílné podle toho, z které části těla pochází.

Společným znakem všech druhů masa je, že obsahují tukové pletivo a svalovinu. Každý druh má vlastní chuťové látky. I když nemají vlastní výživovou hodnotu, působí tyto chuťové látky povzbudivě na činnost trávicího ústrojí. Nezáleží na tom, zda jsou uchovány v mase při rychlé úpravě, nebo jsou – li vyluhovány v polévce.

V naší stravě je maso důležité pro obsah hodnotných bílkovin. Více než čtvrtinu celkové naší spotřeby bílkovin a více než polovinu živočišných bílkovin nám dodává maso. Nejhodnotnější bílkoviny jsou nitrobuněčné, které tvoří „jádro“ masa. Ve vazivu jsou bílkoviny méně hodnotné a některé z nich se teplem rozpouštějí a tvoří želatinu. U starších zvířat, zejména takových, kterých se používalo k tahu, vazivo tuhne, nerozpouští se, a proto zůstává i všechna jejich svalovina tuhá. V každém mase je totiž určité množství tuku. Nejvíce ho má prorostlé vepřové – asi 40%, tučný bůček – 60% a z drůbeže tučná husa a kachna. V naší výživě má tuk z masa značný význam, neboť z celkové spotřeby tuků v naší stravě činí více než 33%.

Maso je též důležitým zdrojem železa a mědi; obě tyto látky potřebujeme pro tvorbu krve. Zvláště vnitřnosti, játra, slezina, ledviny jsou bohaté na železo. Maso dále obsahuje fosfor potřebný pro výstavbu kostí, má však málo vápníku a hořčíku. Ty získáme z mléka a mléčných výrobků.

Lidé se většinou domnívají, že vitamíny jsou jen v ovoci a v zelenině. Příroda je k nám však štedřejší. Dává nám vitamíny i v mase. Jsou to ovšem jiné vitamíny než v ovoci a zelenině, ale jsou pro nás stejně důležité. I z toho je vidět, jak nesmírný význam pro nás má pestrá strava. Jen ta nám zaručí, že naše tělo dostane vše, co potřebuje. V mase jsou vitamíny skupiny B, důležité pro naše nervy, pro zdraví naší pokožky a nezbytné pro všechny pochody v těle, kterými se náš organismus udržuje v rovnováze a přeměňuje si látky získané ze stravy tak, jak je potřebuje. Vitaminu B, máme více než třetinu z masa. Největším zdrojem vitamínů jsou opět vnitřnosti a z nich především játra. Vnitřnosti obsahují také vitamín A a částečně i vitamín C.

Vidíme z toho, že maso není jen pochoutkou. Je to nutná a potřebná potravina. Potřebují je všichni – děti pro svůj růst, dospělí pro udržení organismu. Je důležité i pro ženy, které potřebují více železa než muži.

Všichni členové rodiny maso potřebují, u dětí je naopak potřeba živočišných bílkovin v poměru k jejich věku a váze relativně větší než u dospělých.

Maso má být stálou součástí naší stravy, v týdenním jídelníčku je máme pravidelně střídát s ostatními zdroji živočišných bílkovin, tj. střídát pokrmy z masa s pokrmy z vajec nebo mléka.

## **Maso a jeho kuchyňská úprava**

Maso vaříme, dusíme, rychle opékáme, pečeme nebo smažíme. Tím jednak do určité míry ničíme mikroby, částečně však také zbavujeme maso určitých látek. Rozsah ztrát záleží na tom, jak maso upravujeme. Je proto třeba vědět, jak s ním zacházet, aby tyto ztráty byly co nejmenší a aby maso zůstalo chutné.

Maso musíme nejdříve očistit. Je – li již nutné maso umýt, nikdy je nepokládáme do vody nebo je v ní nenecháváme namočené. Voda nám totiž z něho vyluhuje důležité živiny, bílkoviny a vitamíny. Vyluhuje i látky chuťové. Maso proto rychle omyjeme pod tekoucí vodou. Nejlépe je maso jen otřít vlhkým hadříkem. Teprve po očištění je dělíme, zbavujeme kostí, šlach a blan a naklepáváme je.

Nejvíce výživných látek maso ztrácí, upravujeme – li je v tekutině, do které přichází i šťáva z masa. S vodou odcházejí z masa látky, které dodávají chuti šťávám, omáčkám i polévkám. Odchází s ní také část vitamínů, nerostných látek a některé rozpustné bílkoviny.

Při smažení a rychlém prudkém opečení uniká z masa nejméně látek, více již při delším pečení.

Mražená masa mají stejnou výživovou hodnotu jako masa čerstvá. Musíme je však připravovat pokud možno rychle, protože při roztávání unikají se šťávou i výživné látky. Aby se tyto látky dostaly do šťávy z pečeně nebo do omáčky, musíme je připravovat ještě zmrazené.

### **Vařené maso:**

- aby zůstalo šťavnaté, vkládáme je do vařící vody. Maso se přitom na povrchu rychle srazí a tím se částečně zabrání unikání cenných látek z vnitřku masa. Záleží – li nám na chutné polévce, vkládáme maso, rozdělené na menší kousky, do studené vody. Pěnu při vaření masa nesbíráme, delším varem klesne ke dnu.

### **Dušené maso:**

- rovněž nejdříve na povrchu prudce opečeme, aby se vytvořila ochranná vrstva. Jen když nechceme mít povrch masa opečený, podléváme maso hned, když je vložíme na tuk. Dusíme je vždy dobře přikryté.

### **Pečené maso:**

- nejprve maso prudce opečeme po všech stranách, vytvoří se ochranná vrstva a pak teprve maso pečeme pomaleji.

### **Smažené maso:**

- jsou chráněna již svým obalem. Smažíme na dobře rozpáleném tuku, o čemž se přesvědčíme vložением drobceku strouhanky. Ten se má ihned začít smažit a má vyplavat na povrch. Jakmile se maso začne smažit, dáme nádobu na mírnější oheň. Chceme – li mít povrch chřupavý, smažíme v odkryté nádobě. Máme – li raději měkkou kůrku, přikrýváme nádobu poklicí, jakmile začínáme smažit po druhé straně. Smažená masa brzy sníme, neboť tuky na nich ulpělé se brzy kazí.

### **Rychle opečené maso:**

- si vytváří ihned ochranný povrch, a je proto velmi šťavnaté. Můžeme tak připravovat jen dobrou, správně odleželá masa, z vnitřností pak játra a ledvinky.



### **Nákup masa:**

- Nakupujeme – li maso, záleží nám především na tom, abychom koupili maso čerstvé, kvalitní z dobře krmenného dobytčete a kvalitního chovu. Jen takové maso poskytuje záruku, že obsahuje veškeré výživné látky. Čerstvé maso poznáme především zrakem, jeho povrch je suchý a nesmí být lepkavý nebo dokonce slizký. Na řezu má čerstvé maso červenavou barvu různého odstínu podle druhu masa (telecí je jako každé maso mladých zvířat narůžovělé, hovězí je jasně červené, zvěřina má maso nejtmařejší barvy). Mleté maso má mít rovněž narůžovělou barvu; je – li našedlé, znamená to, že bylo umleto před delší dobou.
- Čerstvé maso je pevné a pružné, zaboříme – li do něho prst, jamka se hned vyrovná. Vůni má příjemnou, šlachy tuhé, tuk v čerstvém mase je bílý nebo nažloutlý a tuhý.
- Při nákupu vakuově balených mas , je nutné vždy s kontrolovat dobu spotřeby a nekupovat maso jehož obal je narušen.

### **Hovězí maso**

- Hovězí a vepřové maso je v naší kuchyni nejčastější. Tyto dva druhy tvoří dvě čtvrtiny celkové spotřeby masa u nás. Zbytek připadá na telecí, skopové, drůbež, zvěřinu a ryby.

#### **Hovězí maso:**

- má velkou výživnou hodnotu a tím, že nebývá tak tučné jako maso vepřové, bývá také stravitelnější. Libové hovězí má až 20% živočišných bílkovin.
- Abychom s hovězím masem při přípravě pokrmů správně zacházeli, musíme vědět, z jakých částí se skládá a k čemu jsou jednotlivé díly vhodné.

#### **Zadní:**

1. velmi kvalitní maso; svíčková, kýta, plecko, roštěná

#### **Přední:**

- méně kvalitní maso ; krček, kližka, hrudí s žebrem, bok a oháňka

### **Svíčková:**

- je nejkvalitnější maso. Surové se používá na tatarské bifteky, rychle upečená na přípravu minutek (bifteky) a často i na pečení.

### **Kýta:**

- se dělí na vrchní a spodní šál, velký a malý ořech. Můžeme ji dusit, péct i vařit. K rychlé přípravě minutek se hodí jen mladé maso, narůžověle červené barvy. Z kýty připravujeme file. Svitky, různé záviny atd.

### **Plecko:**

- hodí se na přípravu gulášů. Můžeme ho vařit, dusit i péct.

### **Nízká roštěnka:**

- používá se k přípravě minutek opečením a na pečení. Tato část je šťavnatá a chutná.

### **Vysoká roštěnka:**

- se používá k přípravě roštěnek a na pečení.

### **Krček:**

- hodí se na vaření a na dušení.

### **Kližka:**

- je část přední nebo zadní nohy. Je vhodná pro přípravu gulášů a krájených dušených jídel.

### **Hrudí s žebrem:**

- se nejlépe hodí na přípravu kvalitních vývarů, resp. na dušení.

### **Bok:**

- používá se na přípravu vývaru a na mletá masa atd.

## **Víno a hovězí maso:**

Obecně lze k pokrmů z hovězího masa doporučit červené víno, přitom se řídíme zásadou: čím kvalitnější maso, tím kvalitnější také víno. Proto např. ke svíčkové nebo biftekům podáváme Rulandské modré či Cabernet Sauvignon, nebo Cabernet Moravia – nově povolená odrůda červeného vína. K dušenému hovězímu je vhodným doplňkem Svatovavřínecké nebo André. K pečenému hovězímu je znalci doporučováno růžové víno, zde je na místě nabídnout rosé z odrůdy Zweigeltrebe. Pokrmy z mletého hovězího masa vhodně doplňujeme Frankovkou.

Samostatnou kapitolou jsou oblíbené hovězí guláše, kde náš konzument privileguje pivo, ale neméně vhodná je i Frankovka, zvláště při ostřejší přípravě.

## **Tepelná úprava hovězího masa**

### **Vaření hovězího masa**

na vaření ponecháváme maso vždy v celku. Jeho chuť zlepšujeme přidáním kořenové zeleniny. Vaření musí být rovnoměrné, nikdy ne prudké. Chceme – li , aby bylo maso po uvaření šťavnaté a chutné, dáme ho vařit do osolené vařící vody. Zachovají se v něm bílkoviny, vitamíny i nerostné látky. Rovnoměrným vařením získá maso přibližně stejnou barvu a méně se srazí. Vaříme ho do změknutí, vaření nikdy zbytečně neprodlužujeme. Uvařené maso krájíme příčně přes vlákna. Uvařené plátky hovězího masa podáváme obvykle s teplými omáčkami, s oblíbenou okurkovou, rajskou, křenovou, koprovou, cibulovou, česnekovou, houbovou a tatarskou. Vhodné jsou také zeleninové a luštěninové přílohy. K vařenému hovězímu masu se nejčastěji podávají knedlíky, brambory nebo těstoviny a k masu se zeleninovými a luštěninovými přílohami podáváme většinou brambory.

1. Délka vaření hovězího masa je závislá na jeho odležení před vařením, na jeho kvalitě, na tvaru a velikosti a také na množství vody, kterou k vaření použijeme

### **Příprava hovězího vývaru**

1. hovězí polévku vaříme z hovězího masa a z hovězích kostí. Maso umyjeme, zalijeme v hrnci studenou vodou, osolíme a uvedeme do varu. Jakmile voda začne vřít, zmírníme plamen a necháme pomalu vařit asi 3 hodiny. Do hovězích vývarů přidáváme kořenovou zeleninu a celý černý pepř. Jestliže se z hrnce vyvaří voda, doléváme jen vodu vařící, protože vývar se nesmí zchladit. Přidáním studené vody by se zakalil. Pěnu, která se tvoří na povrchu, nesbíráme. Jsou to vlastně sražené bílkoviny, které se mírným varem znovu rozptýlí.
1. Měkkost masa zkusíme jehlou. Jakmile je už téměř měkké, přidáme očištěnou, umytou kořenovou zeleninu, cibuli a dovaříme. Hotový vývar dochutíme a přecedíme. Před podáváním do vývaru vložíme zavářku nebo jinou vložku do polévky, na kostky pokrájenou uvařenou kořenovou zeleninu a pokrájené maso. Vhodným doplňkem hotového hovězího vývaru je nadrobno posekaná petrželová nať nebo pažitka.

### **Dušení hovězího masa**

1. hovězí maso na dušení nakrájíme na plátky (na roštěnky, filé, závitky) nebo na kostky ( na guláše a maso připravované s omáčkami nebo na zelenině). Někdy dusíme maso i v celku. Důležité je, abychom maso před dušením z obou stran opekli na malém množství tuku. Teprve pak ho podlijeme vřelým vývarem z kostí a zeleniny, nebo vodou. Šťáva při dušení má sahat do poloviny, případně až do 3/4 dušeného masa. Kastrol nebo jiná nádoba musí být během dušení přikryty. Podle potřeby doléváme do šťávy vřelý vývar nebo vřelou vodu. Před dodušením už maso nepodléváme a tekutinu necháme odpařit, aby zůstal jen tuk, který potom zaprášíme hladkou moukou, zředíme vývarem a dobře povaříme. Hovězí maso se udusí za 1 – 2 hodiny. Kýtu můžeme dusit na zelenině, na houbách, na rajčatech, na paprice, na cibulce atd.
1. Připravené roštěnky nebo filé po opečení na tuku vložíme na příslušný základ (napůň. Na zpěněnou cibulku atd.) a udusíme. Z výpeku připravíme šťávu nebo omáčku.
1. Hovězí závitky můžeme plnit slaninou, okurkami, nudlemi salámu, zeleniny, natvrdo uvařenými vejci, mletým masem. Naplněné plátky stočíme, převážeme nití nebo spojíme párátky a dusíme ve šťávě. Po dokončení závitky vytáhneme, odstraníme nitě nebo párátko a šťávu zahustíme a přichutíme.
1. Maso na guláše pokrájíme, osmahneme a dusíme na zpěněné cibuli, do které přidáváme koření. Může to být mletá paprika, mletý černý pepř, citrónová kůra, majoránka, strouhaný česnek nebo kmín. Šťávu zahustíme moukou a dáme ji převařit. Ke guláši podáváme brambory, knedlíky nebo vařené těstoviny.

### **Pečení hovězího masa**

1. na pečení je nejvhodnější odležaná svíčková a nízká roštěnka. Upravujeme je jako přírodní pečínku podle anglického způsobu. Péct můžeme i maso z kýty a z plece. Nejlépe se propeče 1,5 – 2 kg masa. Před pečením maso prošpikujeme slaninou a pečeme ho s pokrájenou cibulí, posypané kořením a často i se zeleninou.

### **Několik receptů:**

#### **Jílkova svíčková**

1. Svíčkovou umyjeme, odblaníme, osolíme, okořeníme, potřeme olejem a dáme na dvě hodiny odležet na chladné místo. Délka pečení závisí na velikosti masa. Podle toho pečeme asi 25 – 40 minut. Svíčkovou nejdříve prudce osmahneme. Během pečení do ní nepícháme. Po upečení masa upravíme šťávu. Správně upečená svíčková je ve středu růžová. Nelze ji delší dobu skladovat. Ke svíčkové podáváme bramborové knedlíky nebo dušenou rýži. Před podáváním ji bohatě obložíme zeleninou a ovocem.

1.

2. Podobně se připravuje i **Jílkův rosbíf**, ale je třeba ho delší dobu péct. Ke studenému rostbífů podáváme tatarskou omáčku.

1. Po prudkém opečení hovězích pečínek musíme zmírnit plamen, pečínky přikrýt, aby se dostatečně propekly. Aby se základ, na kterém pečeme, nepřipálil, musíme ho občas podlévat trochou vývaru z kostí nebo vodou. Až maso změkne, vytáhneme ho, ze šťávy vařením odpaříme vodu, přidáme hladkou mouku, zalijeme vývarem z kostí nebo vodou a dobře povaříme. Šťáva na pečínku má být hnědá, polohustá. Z výpeku můžeme připravit i omáčky. Hotové pečínky krájíme příčně přes vlákno na plátky.

#### **Hovězí pečeně na paprice:**

1. maso prošpikujeme slaninou a pečeme na cibulkovém a paprikovém základu, přidáme trochu vody a hotovou omáčku zjemníme máslem, smetanou nebo mlékem.

#### **Hovězí pečeně na smetaně:**

1. maso prošpikujeme slaninou a pečeme v oleji na zelenině, šťávu zjemníme máslem, smetanou a dochutíme jogurtem, kvalitním značkovým bílým vínem a brusinkami.

#### **Znojemská hovězí pečeně:**

1. Maso prošpikujeme slaninou a pečeme na tmavém cibulovém základě. Do šťávy přidáme drobně posekané kyselé okurky.

#### **Kratizemská hovězí pečeně:**

1. prošpikujeme párky a pečeme na sádle, cibuli a mleté paprice. Do šťávy přidáme smetanu a šunku drobně nakrájenou.

#### **Hodická hovězí pečeně – podle čísla 10.**

1. z masa uděláme větší kousek, který potřeme jemně rozetřeným česnekem, osolíme, popršíme špetkou skořice a okořeníme. Na maso položíme šunku, srolujeme, převážeme nití a závitkem dáme péct na cibulový základ. Šťávu necháme přírodní. Můžeme přidat malou jemně posekanou feferonku.

## Úprava ostatních hovězích částí

### Hovězí jazyk:

1. po uvaření musíme oloupat. Potom ho příčně pokrájíme a podáváme s pikantními omáčkami, s rajčatovou, sardelovou, cibulovou atd. Vařený jazyk můžeme po oloupání a nakrájení také smažit.

### Hovězí srdce:

1. můžeme vařit i dusit. Dusíme ho na pivu, slanině nebo vínu.

### Hovězí játra:

1. bývají součástí různých zavářek do vývaru z kostí nebo masa. Připravujeme z nich také játrové halušky, játrovou rýži nebo knedlíčky. Nepřekonatelná smažená na kvalitním červeném víně posypaná pikantním sýrem.

### Hovězí ledvinky:

1. většinou dusíme. Před dušením je třeba ledvinky důkladně očistit, rozřezat, odstranit močovody, potom je nakrájet na větší plátky a povařit, aby nebylo cítit nepříjemný pach. Potom je už můžeme dusit na cibulce, paprice mleté nebo smetaně.

### Vemeno:

1. očistíme, uvaříme a potom je můžeme smažit v trojobalu jak klasický řízek.

### Kolena a oháňka:

1. jsou vhodné k přípravě polévek a na vaření.

### Kosti:

1. se používají k přípravě kvalitních nezahuštěných vývarů.

## Vepřové maso

## Víno a vepřové maso

Stejně jako k pokrmům z tmavšího hovězího masa jsou i ke světlejšímu vepřovému masu vhodnější červená vína, a to vzhledem k tučnějšímu charakteru tohoto masa a způsobům jeho úpravy.

K pokrmům z tučnějších částí vepřového masa jsou vhodná starší, charakterem silnější vína – např. Svatovavřínecké či Frankovka. K vařeným vnitřnostem je nejvhodnější opět červené víno – např. Zweigeltrebe. K různým úpravám žebírek, kotlet nebo na přírodní způsob lze použít jako vhodný doplněk i Modrý Portugal stejně jako další červená vína. A že výjimka potvrzuje pravidlo – tak k těmto úpravám lze podávat i některá bílá vína – zde jsou vhodná některá naleželá vína s přiměřeně odbouranou kyselinou, to znamená, že obsah kyselin není tak výrazný, např. Neuburské nebo i Muller Thurgau.

K tradičnímu řízku můžeme nabídnout vyzrálý Cabernet Sauvignon, ale známe gurmány, kteří k tomuto vyhlášenému pokrmu mají v oblibě i bílé víno – například vyzrálé Veltlínské zelené.

Zvláštní záležitostí je domácí zabíjačka, zde dominuje jednoznačně červené víno, zvláště u některých specialit kde „jen sádlo teče“ je podání robustnějšího tvrdšího vína – např. v podobě mladé Frankovky, Svatovavříneckého či Zweigeltrebe přímo nutností. Ani vnitřnosti – jak již bylo řečeno – nejsou výjimkou, červené víno je velmi vhodným doplňkem.

Naležená archivní vína, jako Veltlínské zelené či Sylvánské zelené – ve stáří pěti až sedmi let se výborně skloubí s ovarem a jinými zabíjačkovými specialitami.

Vepřová pečeně – to je opět typický příklad pro podávání mladého červeného vína, např. Modrého Portugalu.

U huspeniny nebo rosolu lze učinit výjimku, tady lze doporučit z bílých vín např. starší, naležený Ryzlink vlašský.

### Vepřové maso

Vepřové maso obsahuje velké množství tuku, proto je vysoce energeticky hodnotné. Kromě čerstvého vepřového masa má v kuchyni široké použití i uzené vepřové maso a vepřové vnitřnosti. Vepřové maso rovněž rozdělujeme podle jakosti a podle způsobu kuchyňské úpravy.

### Vepřová kýta:

je libové vepřové maso. Dělí se na vrchní a spodní šál, velký a malý ořech. Z vepřové kýty se připravují dušené a smažené řízky. Vepřová kýta se hodí rovněž na pečení a na plnění. Uzením se z ní vyrábí šunka.

**Vepřová pečeně:**

je velmi kvalitní maso, smažením nebo opékáním z nich připravujeme minutky. Vynikající jsou též řízky nebo pečínka.



#### Vepřová žebírka:

1. můžeme dusit na paprice, na rajčatech, na houbách, na smetaně atd. Nepřekonatelná jak pečená tak i vařená s křenem, hořčicí nebo rajským protlakem.

#### Vepřová panenská svíčková:

1. je nejjemnější a nejchutnější část vepřové půlky. Většinou ji smažíme nebo pečeme na roštu, ale může být i součástí ražničí.

#### Vepřová krkovička:

1. je vepřové maso s kostí. Nejvhodnější je na pečení a dušení. Výborná je na šťavnatý klasický řízek – obalovaný klasicky v trojobalu.

#### Vepřová plec:

1. se používá k přípravě krájených dušených jídel, masových závinů a na mletá masa. Před tepelnou úpravou musíme někdy odříznout kůži a příliš tučné části. Z plece připravujeme velice chutné guláše, dušená jídla na kmíně, smetaně, paprice, houbách, značkovém vínu, pivu a sýru.

#### Vepřový bůček:

1. je vhodný na pečení, plnění a mletý se velmi dobře spojuje s libovějšími masy, proto se často používá do masových náplní. Uzením se z bůčku připravuje anglická slanina. Z libovějšího bůčku můžeme připravit perkelt nebo segedínský guláš.

#### Vepřová kolena (přední a zadní):

1. používáme na vaření (příprava ovaru), vcelku je pečeme. Uzená kolena obvykle vaříme, vynikající jsou též pečená.

#### Vepřové nožičky (přední a zadní):

1. se hodí na přípravu huspeniny. Před vařením je nožičky nejlépe nechat vymáčet ve vodě, aby zvláčněly.

#### Vepřová hlava s lalokem (ovar):

1. o ovaru básníci skládají verše a bohům na Olympu se o ovaru v noci zdají ty nejkrásnější sny. Maso z hlavy používají do tlačanky a do huspeniny. Lalok je velmi tučný, proto ho přidáváme do mletých náplní jako jsou jitničky a jelítka. Lalok po uvaření a v chladném stavu, potřený česnekem a mletou paprikou, pepřem nebo křenem je nepřekonatelnou pochoutkou.

## **Domácí zabijačka**

## Některé zabijačkové recepty

Ovar:

- Z vařených mas na tlačanky a jaternice, tj. z vařené hlavy, jazyka, krkovičky, plece a laloku, nakrájíme ihned po uvaření úhledné plátky, narovnáme na mísu, přisolíme, popřípadě mírně opepříme. Podáváme s křenem nebo hořčicí nebo křenovou omáčkou. Podáváme – li ovar větší společnosti, nakrájíme jej do hluboké polévkové mísy a zalijeme vřelou polévkou, aby nevychladl. Podle oblíbenosti volíme ovar tučnější nebo libovější. Tučnější z laloku a hlavy, libovější z krkovičky nebo plecka.

### Tlačanky

Jílkův bílý deník (dědičný recept) :

- Vepřové libové maso, vepřové tučnější maso (např. bůček), vepřové kůže, bílý pepř, mletý hřebíček, koriandr, sůl, hovězí deníky, provázek.
- Uvařené a ještě teplé maso nakrájíme na úhledné kostky asi 2 cm velké. Vepřové kůže uvaříme do měkka a jemně umeleme nebo posekáme. Spolu s vývarem kůže smícháme s masem a směs okořeníme. Po promíchání dosolíme a znovu zamícháme a horké plníme do hovězích deníků. Zaplněný hovězí deník uzavřeme a zavážeme motouzem. Tlačanku ovařujeme asi 1 až 1,5 hodiny ve vodě 90°C. Po krátkém ochlazení ve studené vodě a na platu tlačanku obrátíme a zatížíme prkénkem s asi kilovým závažím.

Kratizenská krvavá tlačanka:

- Vepřové libové maso nejlépe z plece, vepřový bůček, vepřové kůže, vymíchanou krev, strouhanou cibuli, pepř, majoránku, utřený česnek, nové koření, sůl, pergamenové střevo, motouz.
- Vepřový bůček uvaříme spolu s libovým masem. Vše necháme krátce odpařit na stole a horké maso nakrájíme na úhledné kostky asi 2 cm velké. Kůže uvaříme do měkka, umeleme s vývarem a přidáme k nakrájenému masu. Směs okořeníme, osolíme a obarvíme krví. Směs asi 1 hodinu propáříme v 80°C. Horké potom plníme do pergamenových střev, které pevně uzavřeme motouzem. Tlačanku každou čtvrt hodinu otáčíme.

### Játrová tlačanka

- Vepřová kolena, vepřová játra, vepřový bůček, vepřová plec, vepřové kůže, osmažená cibulka, bílý pepř, drcený kmín, muškátový květ, sůl, hovězí deník, motouz.

- Vepřové maso uvaříme ne příliš do měkka, maso vytřídíme, zbavíme kůží, řídkého tuku, šlach a kostí. Nakrájíme je na úhledné asi 2 cm kostičky. Syrová játra vyžilkujeme, nakrájíme na asi 1,5 cm plátky a spaříme v horké vodě tak, aby nebyla uvnitř syrová. S játry mícháme a nenecháváme je ve vodě zbytečně dlouho. Spařená játra nakrájíme také na kostičky. Kůže uvaříme také do měkka, umeleme na jemno a spolu s vývarem nalejeme do nakrájeného masa. Přidáme trochu horké polévky a koření. Vše dobře promícháme, dosolíme opět promícháme a horké plníme do hovězích deníků, které utěsníme motouzem. Tlačenku propařujeme asi 2 hodiny při teplotě 80°C. Každou čtvrt hodinu tlačenku otáčíme.

#### Hodická královská tlačenka ( z čísla 10)

- Vepřová plec, vepřový bok, vepřové hlavy s lalokem, vepřové jazyky, vepřová srdíčka, vepřová játra, hovězí prát, vepřové kůže, osmaženou cibulku, bílý pepř, muškátový květ, koriandr, kardamom, sůl a hovězí deníky a motouz.
- Vepřové maso, vepřové srdce, vepřové jazyky naložíme do dusičnanového láku asi na 1 týden. Po uležení veškeré maso a droby uvaříme a nakrájíme na kostky asi 2 cm velké. Čerstvé kůže uvaříme a jemně umeleme nebo nasekáme. Koření dobře promícháme v trošce studené vody a zamícháme do prátu. Přidáme nakrájené maso a vše dobře prohněteme do soudržného těsta, které plníme do hovězích deníků. Deníky uzavřeme motouzem, vytvoříme pevná poutka a udíme teplým kouřem do zlatožluta. Potom tlačenku povařujeme asi 1,5 hodiny při 80°C. Tlačenku chladíme ve vodě a dochlazujeme s častým otáčením na platech. Po vychlazení můžeme tlačenku krátce zaudit studeným kouřem. A to je ta královská.

#### Rosol (aspik, sulc).

- Hovězí kliška, vepřové kůže, telecí nožky, voda, ocet, kořenová zelenina, cibule, bobkový list, pepř, nové koření, bílky, citrónová šťáva, sůl.
- Opláchnuté a na menší kousky nasekané maso a kůže zalijeme osolenou a okyselenou vodou a vaříme za mírného varu asi hodinu. Pak přidáme očištěnou a nakrájenou zeleninu, koření, ocet a vaříme další hodinu. Do malé nádoby nabereme trochu vývaru a necháme ho ochladit. Je – li řídký, vaříme dál. Tuk na povrchu sbíráme. Maso a zeleninu zcedíme a vývar necháme vychladnout – ztuhnout. Pak ho opatrně rozpustíme, ochutíme octem nebo solí, zašleháme do něho vaječné bílky a citrónovou šťávu. Jakmile začne rosol vřít, bílek se srazí a strhne sebou nečistoty, které odfiltrujeme přes čisté plátno. Rosol musí být čirý.
- Rosol můžeme také připravovat ze želatiny. V 1 litru vody rozpustíme masox, povaříme ho s kořením ( 3 zrnka pepře, 2 zrna nového koření, 1/4 bobkového listu, půl kostky masoxu a lžičku octa). Želatinu (40 – 60 g ) necháme vždy v malém množství vody předem nakynout. Přebytečnou vodu slijeme a želatinu přidáme do horké tekutiny za stálého míchání. Zahříváme pouze k bodu varu, nevaříme. Želatina se snadno připalí, dlouhým prohříváním a vysokou teplotou ztrácí na lepovitosti a dostává nepřijemný klišový pach.

Huspenina od Hodických kratizen.

- Vepřové hlavy, vepřová kolena, vepřové kůže, vepřové droby (srdce, ledvinky, játra), syrová cibule, sterilované= okurky, sterilovanou mrkev, ocet, sůl, mletý černý pepř, celé nové koření, bobkový list, masový vývar, hovězí deníky, provázek.
- Vepřové hlavy a kolena uvaříme tak, aby nebyla příliš měkká, vytřídíme libové maso, které nasekáme na hrubé úhledné kostky. Měkké šlachy a kolagenní části jemně umeleme spolu s uvařenými kůžemi. Přecezený vývar z masa nalijeme do kotle, přidáme nakrájené maso, nasekanou cibuli, zeleninu, ocet a sůl. Po pomalém provaření při teplotě 95°C po dobu 20 – 30 minut z povrchu odstraníme tuk a výrobek v horkém stavu naplníme do hovězích deníků. Huspeninu opláchneme teplou vodou a uložíme po vychladnutí do ledničky.

Drůbeží játra v rosolu.

- Drůbeží játra, mléko, slanina, máslo, kvalitní bílé víno, rosol, citron, sůl.
- Drůbeží játra vyžilkujeme a na 2 hodiny je zalijeme mlékem, aby zbělela. Pak je dáme na rozpuštěnou slaninu s máslem a opatrně smažíme. Podléváme je bílým vínem. Asi za 20 minut jsou játra opečená a křehká. Vyndáme je, posolíme a necháme vychladnout. Vychladlé nakrájíme na drobné plátky, které se vejdu do připravených formiček. Rozdrobené části jater můžeme rozetřít s trochou rosolu nebo majonézou do paštiky, kterou můžeme také zalít rosolem. Vychladlou paštiku vyklápíme z formičky na talíř a zdobíme plátky citronu.

### Jaternice

Speciální jaternice od Jílků z Hodic.

- Vepřová játra, vepřový lalok, slanina, hovězí přední maso, masový vývar, syrová cibule, bílý pepř, mletý hřebíček, majoránka, sůl, vepřová střívka, špejle.
- Laloky, slaninu a hovězí přední maso uvaříme a jemně umeleme. Játra nakrájíme na plátky, krátce spaříme v horké vodě a spolu s cibulí jemně umeleme. Maso s mícháme s játry, přidáme koření, trochu masového vývaru a narážíme do vepřových střívek. Jaternice zašpejlujeme a povařujeme asi 0,5 hodiny o teplotě 85°C. Ve studené vodě je ochladíme. Zvlášť vynikající jsou po lehkém zauzení studeným kouřem.

Labužnické jaterničky z Hodické Jelenice.

- Vepřová játra, vepřový libový ořez, vepřový tučný ořez, bílý pepř, muškátový oříšek, majoránka, nové koření, sůl, vepřová střívka, špejle.
- Z vepřových jater pečlivě vybereme žilky, játra nakrájíme na tenké plátky a spaříme v horké vodě tak, že je několikrát obrátíme. Libový a tučný vepřový ořez uvaříme, vytřídíme a rozsekáme kolébkovým nebo řeznickým nožem na drobné kostičky. Zvláště pečlivě sekáme uvařený pevný tučný ořez, nejlépe z laloků. Vše dobře promícháme s přidaným kořením, dosolíme a plníme do vepřových střívek a zašpejlujeme. Povaříme asi 20 minut při teplotě 85°C. Chladíme je ve studené vodě.

### Domácí jaternice

- Vepřový výřez, vepřové droby, vepřové kůže, slaninu, cibulka, česnek, majoránka, černý pepř, masový vývar, sůl, vepřová střívka, špejle.
- Uvařené vepřové maso, droby, kůži a slaninu, posekáme na drobno kolébkovým nožem nebo umeleme. Přidáme koření, osmaženou cibulku a masový vývar, upravíme konzistenci a dosolíme. Narážíme do vepřových střívek a zašpejlujeme. Povaříme asi 20 minut při teplotě 80°C. Chladíme je ve studené vodě a dochlazujeme je rozložené na platu v chladné místnosti. Vynikající jsou pečené. Jaternici ponoříme ne několik vteřin do vařící vody, pak ji omočíme v sádle a obalíme v mouce. Pečeme pomalu na sádle.
- Pro zjemnění chuti je možné do jaternic přidávat krupici, bílé pečivo nebo upéct zabijačkovou žemli z pšeničné mouky.

### Jelítka:

#### Škvarková jelítka

- Škvarky, vepřový lalok, hřbetní sádlo, vepřová krev, libové vepřové maso, syrová cibule, bílý pepř, nové koření, majoránka, muškátový květ, sůl, vepřová střívka, špejle.
- Vepřové škvarky podusíme s trochou masového vývaru a hrubě nakrájenou cibulí. Až jsou škvarky měkké, umeleme je na jemno spolu se šťávou. Přidáme drobné kostičky vařené slaniny, laloků, krev, koření a sůl. Směs plníme do tenkých vepřových střev. Po zašpejlování vaříme asi 25 minut při teplotě asi 85°C. Po opláchnutí v teplé vodě chladíme na vzduchu. Jelítka 2x obrátíme.

Jílkova jelítka se slaninou.

- Vepřový lalok, vepřové ořezy, cibuli, housku, vymíchanou krev, sůl, bílý pepř, nové koření, tymián, majoránka, muškátový květ, vepřová střívka, špejle.

- Uvařené laloky zbavíme kůží a nasekáme na jemné kostičky. Přidáme do zlatova usmaženou cibulku a vše spolu s kořením a solí dobře promícháme. Housky nakrájené na drobné kostičky osmahneme a zalejeme krví. Masový prejt a v krvi provlhlé země se zbytky krve smícháme velmi opatrně. Směs dosolíme a narážíme do vepřových střívek, zašpejlujeme a povařujeme asi 25 minut ve vodě 80°C teplé. Vyndáváme je do studené vody a dochlazujeme na platu. Jsou vynikající i studená.

#### Jelítka od Kratizenského srubu

- Vepřové libové maso, slaninu, vepřový lalok, vepřové střešní sádlo, vepřová krev, cibule, česnek, pepř, tymián muškátový květ, skořice, sůl, vepřová střeža.
- Vepřové maso a slaninu uvaříme a nasekáme na drobné kostičky. K vyškvařenému střešnímu sádlu přidáme do zlatova usmaženou cibuli, třený česnek, koření a sůl. Nakonec směs zalejeme vyšlehanou vepřovou krví. Vše dobře promícháme a plníme do vepřových střívek a zašpejlujeme. Povařujeme ve vodě při 85°C asi 25 minut. Chladíme ve studené vodě a dochlazujeme na platech. Dvakrát je po 10 minutách otočíme.

#### Telecí maso

#### Víno a telecí maso

K pokrmům z telecího masa se podávají jemná bílá vína. Zde si můžeme vybrat z odrůd vyzrálého Neuburského nebo Veltlínského zeleného. Tato vína jsou zvláště vhodná k telecí pečince, telecí ragů se krásně doplňuje s jemným aromatictější Müllerem Thurgau, no a telecí řízky s Ryzlinkem rýnským chutnají přímo báječně. Specialita jakou je určitě „Kostelecký telecí bok“, výtečně chutná s vyzrálým Rulandským bílým.

#### Telecí maso

Telecí maso je lahodné, má dobrou chuť a je lehce stravitelné. Obsahuje mnoho vody a málo tuku. Protože je velmi jemné, často se používá k přípravě dietních jídel. Telecí maso také rozdělujeme podle jakosti a způsobu přípravy:

Kýta :

- Je nejlibovější maso, po vykostění se dělí na vrchní a spodní šál a na velký a malý ořech. Části kýty se pokládají za nejkvalitnější a mají široké použití. Z telecí kýty můžeme připravovat rychlým opékáním a smažením minutky. Kýta je vhodná i na pečení a na dušení. Protože je libová, můžeme ji špikovat nudličkami slaniny, plnit náplněmi a připravovat z ní závitky, svitky a pečinky.

Pečeně (karé):

- Je oblíbenou částí telecí kýty, nejčastěji ji pečeme vcelku. Můžeme ji péct také s náplní, dusit, ale i opékat a smažit jako kotlety.

Plecko:

- Se po vykostění hodí na dušení, na zadělávaná a mletá jídla a rolované plecko také na pečení.

Hrudí (částečně vykostěné) :

- Můžeme péct plněné, připravovat jako zadělávané jídlo a dusit.

Krk:

- Po vykostění používáme na krájená dušená a zadělávaná jídla. Rolovaný krček můžeme i péct. Kromě toho se hodí také k přípravě mletých jídel.

Koleno:

- Se peče nebo dusí na slanině či na zelenině.

Kližka (nožky):

- Je vhodná na přípravu dušených a zadělávaných jídel.

Telecí vnitřnosti.

Telecí jazyk:

- Musíme vždy před použitím uvařit a oloupat, teprve pak ho můžeme upravovat dušením, smažením nebo zapékáním.

Brzlík:

- Se pokládá za specialitu. Upravujeme ho smažením, dušením a zapékáním. Vhodný je také do jemnějších ragů.

Játra:

- Se připravují velmi rychle, proto jsou vhodná především na minutky. Můžeme je smažit, péct na rožni, a na roštu opékat .

Plíčka:

- Připravujeme na smetaně, na víně, na paprice a jako zadělávaná.

Srdce:

- Kombinujeme s plíčky na smetaně, ale upravujeme je samostatně smažením, nebo dušením na slanině a na smetaně

Ledvinky:

- Nejčastěji pečeme.

Ostatní telecí části:

Nožky:

- Rozsekáme na půl a po uvaření pokrájíme, obalíme a smažíme. Uvařené nožky jsou dobrés pikantními omáčkami. Můžeme z nich připravovat také rosol

Telecí hlava:

- Se upravuje jako nožky.

### Tepelná úprava telecího masa

Vaření telecího masa:

- Je velice chutné a dobré pro malé děti a je neodmyslitelnou součástí některých diet.

Zadělávaná telecí plec:

- Maso uvaříme s kořenovou zeleninou, měkké maso pokrájíme a vložíme do bešamelové omáčky, kterou připravíme ze světlé zápražky zředěné mlékem.

Telecí ragú:

- Připravíme podobně jako zadělávané plecko, ale do hotové bešamelové omáčky přidáme scezený sterilizovaný hrášek nebo čerstvý uvařený hrášek s růžičkami kvěťáku.

Dušení telecího masa:

- Na dušení je vhodné hrudí, plecko, krček, kýta a pečeně. Telecí maso na dušení krájíme podle druhu jídla na kostičky, na řízky nebo na žebírka. Pokrájené maso opečeme a dusíme na cibuli, na paprice atd. Měkké maso vytáhneme a potom šťávu zaprášíme hladkou moukou, zředíme vodou, nebo vývarem a dobře povaříme. Protože telecí maso má jemnou chuť, můžeme na jeho dušení použít větší množství zeleniny, aby se chuť masa zvýraznila. Můžeme ho také špikovat slaninou nebo vařenou zeleninou. K dušenému telecímu masu se nejvíc hodí jako příloha dušená rýže, vařené brambory.

Telecí maso na paprice.

- Na tuku zpěníme posekanou cibuli, ke které přidáme mletou papriku. Do tohoto základu vložíme maso nakrájené na kostky, osolíme, promícháme, podlejeme vlažným vývarem a udusíme do poloměkka. Potom zaprášíme hladkou moukou, kterou opražíme, zalijeme vývarem a znovu převaríme. Pak měkké maso vytáhneme ze šťávy, šťávu přecedíme, přidáme smetanu a ještě chvíli povaříme.

Telecí perkelt:

- Připravujeme stejně jako telecí maso na paprice, ale nepřidáváme smetanu.

Kostecké telecí rizoto:

Na tuku jemně opražíme cibuli. Přidáme telecí plecko pokrájené na kostičky, osolíme, Přidáme černý mletý pepř, podlejeme trochou vývaru a dusíme do poloměkka, Potom k masu přidáme dobře umytou odkapanou rýži, promícháme a zalijeme vařící vodou. ( na 1 šálek rýže dáme 1,5 šálku vody). Necháme projít varem, přikryjeme a vložíme na chvíli do trouby. K hotovému rizotu přimícháme scezený sterilizovaný hrášek. Těsně před podáváním posypeme rizoto strouhaným sýrem a posekanou petrželovou natí.

Pečení telecího masa:

Na pečení se používá kýta, pečeně, plecko, hrudí a koleno. Před pečením musíme maso



vykostit a odblanit. Potom ho podle druhu naplníme, nebo prošpikujeme slaninou. Plecko a pečení můžeme svázat do závinu, aby měly úhlednější tvar. Upravené maso osolíme, položíme na pekáč na rozsekané kosti. Přidáme tuk a pečeme ve vřelé troubě. Po částečném opečení maso podlejeme menším množstvím vařícího vývaru nebo vody, stáhneme plamen a během pečení je poléváme vlastní šťávou. Když je shora opečené, obrátíme ho na druhou stranu. Zbytečně nezkoušíme, zda je měkké, aby z něho nevytékala šťáva. Upečené maso vytáhneme. Výpek i s kostmi vyrestujeme, zaprášíme hladkou moukou, opražíme, zalijeme vývarem z masa nebo vodou a dobře převaríme. Potom šťávu přecedíme, necháme ještě povařit a nakonec do ní přidáme kousek másla aby byla jemná. Doba pečení závisí na druhu masa, na jeho velikosti a na věku zvířete, ze kterého maso bylo. Čím je maso starší, tím delší dobu je ho třeba péct. Telecí kýtu pečeme asi 1,5 hod., plecko 1,25 hod. a hruď asi 0,5 hodiny.

**Přírodní telecí pečeně:**

- Vykostěnou pečení dáme do pekáče na rozsekané kosti a dáme péct do vyhřáté trouby, když jsme před tím přidali na pekáč tuk. Poloměkké maso obrátíme a za občasného podlévání vlastní šťávou pečeme do změknutí. Maso po upečení vytáhneme a výpek upravíme, jak je uvedeno při úpravách pečínek. K přírodní telecí pečení podáváme vařené brambory, bramborovou kaši, zeleninu a ovoce.

**Špikovaná telecí kýta:**

- Maso odblaníme, umyjeme, osušíme, prošpikujeme tenkými kousky slaniny, osolíme a pečeme jako přírodní pečení. Jako přílohu podáváme vařené brambory a kompoty.

**Frankfurtská telecí kýta:**

- Přípravuje se jako špikovaná telecí kýta, ale místo slaniny kýtu špikujeme nudličkami z párků (Kostelecké debrecínské párky). Část pokrájených párků dáme do šťávy, kterou trochu zahustíme hladkou moukou.

**Telecí řízek - Jílkův recept.**

- Plátky z kýty mírně naklepeme, osolíme a plníme vařeným mletým masem (Kosteleckou šunkou, vepřovým bůčkem, posekaným natvrdo uvařeným vejcem a posekanou okurkou). Naplněné plátky stočíme a pečeme na opražené cibuli. Do zahuštěné šťávy můžeme přidat pro říznější chuť trochu hořčice. Podáváme vařené brambory, ovoce nakrájené jablíčko, banán, pomeranč.

**Kostelecký telecí bok:**

- Po zbavení boku žeber, vyřízneme uprostřed boku otvor asi 4 cm velký a naplníme ho nádivkou.

**Příprava náplně:**

Náplň připravíme z pokrájené Kostelecké šunky opečené na tuku, ke které přidáme scezený sterilizovaný hrášek, rozmíchaná vejce se špetkou skořice a necháme ztuhnout. Naplněné hruď sešijeme, osolíme a pečeme až do změknutí podle předchozích návodů. Podáváme s vařenými bramborami, kompoty nebo saláty ze syrové zeleniny a ovoce (pomeranč, kiwi, ananas).

**Opékání telecího masa:**

- K této rychlé přípravě telecího masa se hodí kvalitní druhy z kýty a z pečeně. Maso před tepelnou úpravou umyjeme, odblaníme a pokrájíme příčně přes vlákno na jednotlivé kusy.

Zlehka je naklepeme, okraje nařízneme a na žebírkách částečně uvolníme maso od kosti. Řízky solíme až těsně před tepelnou úpravou. Takto připravené řízky rychle opečeme z obou stran na malém množství tuku.

- Přírodní telecí řízek: opečený řízek vytáhneme, do výpeku přidáme máslo, které roztopíme, posypeme hladkou moukou, opražíme, zalijeme vlažným vývarem a dusíme, dokud se šťáva nezačne oddělovat od tuku. Přírodní telecí řízek podáváme s různě připravenými brambory a doplňujeme zeleninou. Takto upravené telecí maso je vlastně základem k dalším úpravám. Ty se od sebe liší různými doplňky, obložením, zdobením a kořením
- Pražský telecí řízek: nejdříve připravíme telecí přírodní řízek a potom doplníme vejci rozkvedlanými s pokrájenou Kosteleckou šunkou.
- Holštýnský telecí řízek: je to přírodní řízek doplněný sázeným vejcem. Hotový řízek ozdobíme rajčaty nebo hlávkovým salátem. Podáváme s opékanými brambory.
- Telecí medailonky: připravujeme z telecí kýty, kterou pokrájíme na malé kostičky 1 cm. Připravujeme je jako přírodní řízek a doplňujeme kosteleckou drůbeží šunkou, kostelckými kuřecími játry a sterilizovaným hráškem.
- Máslový telecí řízek – od Jílka z Hodic: telecí maso (plec nebo bok), pomeleme s namočenými žemlemi (do mléka). K rozemleté surovině přidáme vejce, sůl, postrouhanou citronovou kůru, mletý černý pepř a vše důkladně promícháme a necháme 30 minut odpočinout. Postupně po odpočinutí těsta přidáváme špetku pomleté skořice, nového koření, majoránky a zázvoru a znovu důkladně promícháme a necháme opět 30 minut odpočinout. Z takto upraveného těsta formujeme asi 1,5 cm silné obdélníkové plátky. Jednu stranu posypeme moukou a potom je z obou stran opečeme na rozpáleném vepřovém sádle. Opečený máslový řízek polijeme rozpuštěným máslem. K máslovému telecímu řízku podáváme vařené brambory a jako doplněk čerstvé ovoce a zeleninu.

### **Smažení telecího masa:**

- Smažit můžeme telecí maso z kýty a telecí pečeně. Smažením připravujeme z telecího masa nejčastěji vídeňský telecí řízek, kostelecký telecí řízek a pařížský telecí řízek. Maso umyjeme, pokrájíme na plátky, naklepeme (velmi jemně), okraje nařízneme (nekrouť se), osolíme a potom obalíme v trojbalu (hladká mouka, osolená šlehaná vejce, strouhanka). Do vajec můžeme přidat mléko. Obalené řízky smažíme z obou stran v dobře rozehřátém vepřovém sádle.
- Smažit můžeme i telecí hrudí a nožky, ale dříve je musíme uvařit a vykostit.

### **Telecí řízek :**

- Připravujeme podobně jako vídeňský, ale obalujeme ho v hladké mouce, v rozšlehaných vajíčkách s mlékem, strouhaným sýrem a na jemno rozemletou kosteleckou šunkou a nakonec v jemné strouhance. Smažíme v dobře rozehřátém vepřovém sádle. Na míse obkládáme vařenými brambory s máslem, nakrájenými jablíčky, banánem, pomerančem, ananasem.

## **Skopové maso**

- Skopové maso má charakteristickou vůni. V naší kuchyni není zatím dostatečně oceňované, i když je biologicky dost hodnotné. Aby toto maso bylo dostatečně křehké, můžeme ho před tepelnou úpravou vložit do kyselého mléka nebo do láku, který připravíme z octové vody, různého koření a kořenové zeleniny. Skopové maso můžeme dusit a péct.

## **Víno a skopové maso**

Jak je výše uvedeno, pokrmy z tohoto druhu masa jsou v našich končinách spíše vzácností. Vzhledem k charakteru masa se jako vhodný doplněk jeví kvalitní aromatická bílá či růžová vína, k jehněčímu či kůzlečímu v různých úpravách např. Sauvignon.

K některým pokrmům ze skopového – např. k dušenému nebo šašlikům nakládaným v různých směsích koření se hodí i jemnější červené víno – Modrý Portugal.

## **Rozdělení skopového masa:**

### **Kýtu:**

- Ze které připravujeme různé druhy šašliků, pečení, bifteků a dušených jídel. Mladé jehněčí maso upravujeme také na rožni.

### **Nízký hřbet :**

- Připravuje se na způsob zvěřiny a na smetaně.

### **Vysoký hřbet:**

- Se hodí k přípravě bifteků, šašliků a anglických žebírek.

### **Plecko :**

- Je vhodné na dušení a na sekaná masa.

### **Hrudí:**

- Je nejlepší na přípravu zadělávaných a dušených jídel, na ragú a na přípravu různých druhů pilafu.

### **Krček:**

- Můžeme dusit na zelenině nebo z něho připravovat zadělávaná jídla.

### **Bok (pupek):**

- Je vhodný na přípravu zadělávaných a dušených jídel a na přípravu náplní.

## **Skopové vnitřnosti**

- **Jazyk, játra, ledviny, plíce a srdce:** připravujeme jako telecí vnitřnosti. Nejvyšší jsou ledviny, které můžeme upravovat na rožtu nebo na rožni.

### **Tepelná úprava skopového masa:**

#### **Dušení skopového masa:**

- Skopové maso dusíme vcelku, nebo pokrájené na kousky. Nejdříve je osolíme, opečeme a teprve pak je dáme dusit na opraženou cibuli, nebo na kořenovou zeleninu. Abychom vylepšili chuť skopového, používáme chuťově výraznější kořeniny, především cibuli, česnek a majoránku. Dušené skopové maso zahušťujeme stejně jako ostatní dušená masa.

#### **Skopové maso po srbsku:**

- Umyté maso pokrájíme na drobné kostky, zalijeme vařící vodou, osolíme a dusíme do poloměkka. Mezitím roztopíme nadrobno pokrájenou slaninu s trochou sádla, přidáme povařené skopové a do něho na širší nudle nakrájené zelí, zasypeme umytou rýží, okořeníme majoránkou, mletým černým pepřem, mletým muškátem, rozetřeným česnekem a nahoru dáme syrové brambory pokrájené na kolečka. Potom zalijeme skopovým vývarem, osolíme a přikryté udusíme do měkka. Promícháme až před podáváním.

#### **Skopové maso dušené na zelenině:**

- Umyté maso pokrájíme na stejné kostky a dáme dusit na zpěněnou cibuli, osolíme a okořeníme. K poloudušenému masu přidáme pokrájenou zeleninu, mírně zahustíme a dodusíme.

#### **Pečení skopového masa:**

- Pečení skopového je běžný způsob tepelné úpravy na Balkáně a také v ruské a anglické kuchyni.

#### **Skopový hřbet po anglicku:**

- Upravený skopový hřbet osolíme, okořeníme mletým černým pepřem a potřeme česnekem rozetřeným se solí. Potom hřbet ze všech stran opečeme na rozpáleném tuku. Opečený hřbet vložíme na pekáč, potřeme máslem a upečeme doměkka. Upečené maso vytáhneme, šťávu vydusíme na tuk, zaprášíme moukou, opražíme, zalijeme vývarem, převaříme a scedíme.

#### **Kazašský šašlik:**

- Malé medailonky ze skopové kýty lehce naklepeme, posypeme mletým černým pepřem, osolíme, přidáme nahrubo pokrájenou cibuli, trochu zalijeme olejem a necháme asi 2 hodiny odležet na chladném místě. Odležené maso potom napichujeme střídavě s celými malými rajčaty na špejle nebo na kovové špízy. Pečeme na pánvi nebo na roštu. Podáváme s opékanými brambory nebo s dušenou rýží.

### **Skopové ledvinky po uhersku:**

- Ledvinky nejdříve rozřežeme, odstraníme močovody, stáhneme blány a pokrájíme na silnější plátky, které udusíme na másle s cibulí a mletou červenou paprikou. Šťávu zjemníme kyselou smetanou.

### **Jehněčí a kůzlečí maso**

- Jehněčí a kůzlečí maso nejvíce vyhovuje k přípravě jídel v jarních měsících. Maso je růžové a lehce stravitelné. Dělí se na zadní (hřbet a kýta) a přední (plec, hrud' a krk).
- Protože mladé maso z jehňat či kozlat je jemné, musíme dbát na to, abychom je nesprávnou úpravou nevysušili. Před pečením ho můžeme zabalit do alobalu, aby zůstalo po úpravě šťavnaté, a potom je dáme péct do dobře vyhřáté trouby..

### **Jehněčí maso:**

#### **Kýta a hřbet:**

- Pečeme, dusíme, smažíme jako řízky a kotlety a můžeme je také opékat. Tyto druhy jehněčího můžeme také plnit.

#### **Plec, krčec a hrud':**

- Upravujeme zaděláváním, dušením, ale i smažením.

#### **Játra:**

- Smažíme a opékáme na slanině.

#### **Plíce:**

- Upravujeme dušením na smetaně a na paprice.

### **Jehněčí pečeně:**

- Zadní část umyjeme, osolíme a dáme péct do dobře vyhřáté trouby. Přidáme slaninu pokrájenou na kostičky. Po upečení šťávu zahustíme hladkou moukou, povaříme a přecedíme.

### **Smažené jehněčí:**

- Přední část ovaříme a po vychladnutí pokrájíme na řízky, které osušíme, obalíme v trojobalu (mouka, vajíčka, strouhanka) a smažíme na vepřovém sádle při střední teplotě, aby se maso dostatečně prosmažilo.

### **Kůzlečí maso:**

#### **Kýtu a hřbet:**

- Můžeme plnit a potom péct, ale můžeme je i dusit a smažit.

### **Plecko, krček a hrud':**

- Můžeme dusit na paprice, na slanině, na houbách a na smetaně.

### **Kůzle na paprice:**

- Připravené maso udusíme na zpěněné cibuli s paprikou. Měkké maso vytáhneme, šťávu zahustíme, potom dochutíme a zjemníme smetanou.

## **Králík domácí**

- Maso z králíka domácího má narůžovělou barvu, je libové a má mírně nasládlou chuť. Dělí se na zadní a přední část. Před úpravou maso nevykostujeme, jen odblaňujeme.

## **Víno a králík**

Pokrmu z tohoto velmi jemného, dietního masa je vhodné doplnit vyzrálým, jemným bílým vínem – např. Rulandským bílým, v kombinaci s omáčkou je vynikající vyzrálý Sauvignon.

## **Dělení králíka**

### **Zadní část:**

- Můžeme péct a smažit.

### **Přední část:**

- Upravujeme dušením na rozličných základních šťávách.

### **Králík na paprice:**

- Na tuku zpěníme nadrobno pokrájenou cibuli, přidáme mletou papriku, podlijeme vývarem a převaríme. Do tohoto základu dáme přední maso pokrájené na kusy, osolíme a dusíme do měkka. Udušené maso vytáhneme, šťávu zahustíme světlejší zápraškou a dobře převaríme. Potom omáčku přecedíme na udušené maso, chvíli povaříme a zjemníme smetanou.

### **Králík pečený na slanině:**

- Očistěné, odblaněné maso ze zadní části prošpikujeme slaninou, osolíme, okořeníme mletým černým pepřem a ze všech stran opečeme na rozehřátém omastku. Po opečení masa opražíme do hněda nadrobno pokrájenou cibuli, podlijeme vývarem a potom do šťávy vložíme opečené maso. Dáme péct do vřelé trouby. Během pečení maso obracíme a poléváme šťávou. Podle potřeby přiléváme do výpeku vřelý vývar. Měkké maso pokrájíme a podlijeme přecezenou nezahuštěnou šťávou. Podáváme s dušenou rýží nebo s vařenými brambory posypanými posekanou petrželovou natí.

### **Králík na smetaně:**

- Maso musíme před pečením připravit a opéct stejně jako u předchozího receptu. Po opečení na omastku přidáme cibuli nakrájenou na kolečka a kořenovou zeleninu. Podlijeme vývarem a nahoru dáme péct zadní část masa. Pečeme jako králíka na slanině, ale šťávu zaprášíme moukou a po převaření přecedíme, dochutíme citrónovou šťávou a kvalitním bílým vínem. Potom přidáme smetanu a chvíli povaříme. Podáváme s houskovými knedlíky a přidat můžeme brusinky.

## **Drůbež**

- Drůbež se rozděluje na vodní (husy a kachny) a hrabavou (kuřata, slepice, brojleři, krůty, perličky, domácí holubi).
- Drůbež je třeba po zabíjení nechat odležet na chladném místě – bílé maso odležením získává křehkost a příjemnou vůni.

### **Droby z drůbeže:**

- Hlava, krk, křídla, srdce, žaludek, a játra.

### **Drůbež před tepelnou úpravou:**

- Drůbež kupujeme v obchodě očištěnou, bez peří a vykuchanou. Po odstranění obalu ji umyjeme pod tekoucí vodou. Jestliže některé části hned nezpracujeme, musíme je osušit, aby se nezkazily.
- Připravujeme – li jídla z drůbeže vykrmené doma, musíme ji samozřejmě také oškubat, vykuchat a opálit z kůže zbylé peří. K předběžné úpravě drůbeže patří rovněž tzv. tvarování (drezírování), vykostování a rozdělení na porce. Protože však drůbež kupujeme většinou už oškubanou a vykuchanou, zmíníme se zde jen o tom, jak se před pečením tvaruje, aby si udržela pěkný vzhled, jak se vykostuje a dělí na porce a čím se nadívá.

### **Tvarování drůbeže:**

- Je důležitý postup – stehna přitlačíme k tělu, čímž se vysune prsní kost a udrží se její tvar. Druhý způsob tvarování je stejně jednoduchý – kůži na břišní části nařízneme, otvorem protáhneme kosti stehen a křídla podložíme pod hřbet.

### **Vykostění drůbeže:**

- Provádíme, chceme – li ji smažit nebo nadívat. Částečné vykostění není tak složité – vyřízneme kosti stehen a od prsní kosti a žebírek oddělíme prsa.

### **Porcování drůbeže:**

- Speciálními nůžkami před dušením, před smažením a před opékáním drůbežního masa narychlo, když chceme připravit minutky.
- Porcovat drůbež musíme i po tepelné úpravě vcelku. Menší kusy rozpůlíme a pak rozčtvrtíme. Husu a kachnu nejdříve rozdělíme v podélné ose na polovinu a obě poloviny pak příčně na menší porce. Krůty dělíme tak, aby v každé porci byl kousek masa z prsou a kousek ze stehna (bílé a tmavší maso) a kousek nádivky. (Husu dělíme podle velikosti až na 14 dílů, kachnu na 6 dílů, krůty na 12 až 14 dílů.)

### **Nadívání drůbeže:**

- Důležitým pracovním postupem je nadívání drůbeže. V naší kuchyni je nadívána drůbež oblíbeným jídlem. Nádivku dáváme nejčastěji do břišní dutiny, ale také do husích i kačeních krků. Naplněné části sešijeme nití.

### **Čím drůbež nadíváme:**

- **Kuřata**, nadíváme navlčenými houskami, do kterých přidáváme pomletý muškátový květ a posekanou petrželovou nat'. Do nádivky můžeme přidat i dušené žampiony, nadrobno posekanou šunku nebo uzené maso.
- **Krůty**, nadíváme nádivkou doplněnou posekanými mandlemi nebo jedlými kaštany.
- **Krky**, nadíváme dušenou rýží smíchanou s uvařenými posekanými droby a uvařenou kořenovou zeleninou pokrájenou na kostičky.

## **Víno a drůbež**

Pokrm z bílého drůbežího masa se obecně snoubí s bílými víny, zato „tmavá drůbež“ (kachny, husy) zvláště v naší tradiční kuchyňské úpravě je neodmyslitelně spojována s červenými víny.

Grilované kuře se vhodně doplňuje Rulandským bílým, smažená kuřata chutnají s Neuburským nebo Veltlínským zeleným. Přírodní krutí řízky neopomeneme doplnit Ryzlinkem vlašským s jeho pikantní kyselinkou, pečený krocan se dobře zapíjí jemným, aromatickým Sauvignonem.

Vzácnější drůbež – jako perličky nebo holuby – doplníme velmi vhodně vyzrálým Chardonnay.

Pečená „Svatomartinská husa“ doplněná klasickým zelím a knedlíkem přímo žádá mladé červené víno – v našich podmínkách mladý Modrý Portugal. Stejně tak pečená kachna je výborná, zapije – li se lahodným Svatovavříneckým či naleželým, vyzrálým Zweigeltrebe.

Husí játra na cibulce – tato delikatesa podávaná většinou s chlebem, někdy i s brambory se velmi dobře doplňuje s vyzrálým, jemným, aromatickým botritickým výběrem Sylvánského zeleného nebo výběrem hroznů Rulandského bílého či Chardonnay.

### **Tepelná úprava drůbeže:**

#### **Vaření drůbeže:**

- Získáme vývary, které doplňujeme vařenými nudlemi či jinými těstovinami, rýží a knedlíčky. Část uvařeného masa vykostíme, pokrájíme a dáme do vývaru. Zbytek můžeme upravit zaděláváním nebo dát do ragů či kroket.

#### **Dušení drůbeže:**

- Drůbež můžeme dusit vcelku, nebo rozdělenou na porce. Maso drůbeže získává dušením výborné chuťové a aromatické vlastnosti. Základem při dušení drůbeže většinou bývá cibule zpěněná na sádle nebo oleji. Můžeme do ní přidat koření či různé jiné přísady.

#### **Kuře kaizer: podle letoviska Dobrá voda, tel. 56 7317 576, [www.dobrá.voda.nat](http://www.dobrá.voda.nat)**

- 1 středně velké kuře omyjeme, osolíme, potřeme kari kořením a posypeme 1 lžičkou chilly koření. Do kuřete vložíme celý pepř, bobkový list a jedno rozkrojené jablko. Kuře



prolijeme worchesterskou omáčkou a na povrch upevníme párátkem plátky slaniny. Vložíme do pekáče, podlijeme vývarem a okolo rozprostřeme 3 cibule nakrájené na plátky asi 0,5 cm silné. Pečeme v troubě asi 1,5 hod. Během pečení kuře nepodléváme. Cibule musí jenom zesklivatět. Před dokončením vmýcháme do šťávy 1 lžičku rybízové marmelády. Šťáva by měla být cibulí dostatečně zahuštěna. Vhodná příloha je chlebový knedlík.

### **Kuře na paprice**

- Kuře očistíme, umyjeme a rozčtvrtíme. Na másle zpěníme pokrájenou cibuli, přidáme mletou papriku a ihned podlijeme vývarem. Do šťávy dáme rozporcované kostelecké kuře, osolíme a dusíme do měkka. Měkké maso vyjmeme, šťávu zahustíme zápražkou zalitou vlažným vývarem a společně 40 minut povaříme. Před dovařením přidáme mléko a znovu ještě krátkou dobu povaříme. Hotovou omáčku přecedíme na maso, zjemníme smetanou a opět krátce povaříme. Podáváme s vařenými brambory, dušenou rýží nebo knedlíky. Můžeme přizdobit šmitlinkem nebo brusinkami.

### **Pečení drůbeže:**

- Pečení je nejobvyklejší tepelná úprava drůbeže.

***Mladou a menší drůbež*** – pečeme narychlo v dobře vyhřáté troubě a polijeme vlastní šťávou.

***Husy nebo kachny*** – pečeme nejdříve přikryté, aby brzy změkly. Tučnou drůbež s větším množstvím sádla během

pečení propichujeme, aby podkožní tuk vytekl. Musíme však dbát, abychom nepíchali do masa, protože by z něj vytekla šťáva a maso by zůstalo po upečení suché. Vypečený přebytečný tuk z pekáče odebíráme a zároveň z něj nožem seškrabujeme připečenou šťávu, aby se nepřipalovala. Každých 15 minut polijeme maso vypečenou šťávou. Teprve když se utvoří kůrka, podlijeme maso troškou vřelé vody. Doba pečení je závislá na stáří drůbeže.

***Starší drůbež*** – musíme před pečením 30 až 60 minut dusit ve vlastní šťávě, teprve pak ji dáme péct.

***Drůbež bez tuku*** – pečeme s přidáním tuku. Jestliže hrabavou drůbež během pečení potíráme syrovým máslem,

bude mít jemnou chuť a pěknou barvu.

***Kuřata*** – pečeme na másle, na slanině nebo plněná žemlovou náplní.

***Slepice a brojler*** – nadíváme jako kuřata.

***Krůty*** – obvykle pečeme na másle, na slanině, na zelenině a plníme je jemnými nádivkami.

**Perličky a holuby** – před pečením rovněž plníme jemnou žemlovou nádivkou a pečeme podobně jako krůty.

Šťávu po upečení zahustíme zaprášením hladkou moukou, kterou zředíme vývarem,  
dobře převaríme a přecedíme.

#### **Pečená husa nebo kachna:**

- Husu nebo kachnu očistíme, případně vykucháme, potom umyjeme, nasolíme zevnitř i zvnějšku vetřenou solí, posypeme kmínem, položíme na pekáč tak, aby prsa byla vespod, podlejeme trochou vařící vody a pečeme do měkka v mírně vyhřáté troubě. Upečenou husu (kachnu) vyjmeme z pekáče, slijeme sádlo a z výpeku připravíme šťávu. Podáváme s knedlíky a dušeným zelím.

#### **Smažení drůbeže:**

- Před smažením kostelecká kuřata naporcujeme a můžeme je i částečně vykostit. Osolené porce obalujeme do trojobalu (hladká mouka, vejce, strouhanka) nebo do těstíčka z hladké mouky, vajec a mléka. Místo mléka můžeme použít kvalitní bílé víno. Menší kousky smažíme 25 – 30 minut. Na zlepšení chuti můžeme usmažené kuře pokapat máslem. Větší kuřata musíme před smažením ovařit, pak je necháme vychladnout, osušíme je a teprve potom je smažíme.
- Stejným způsobem smažíme rozporcovaná krůtí prsa.

#### **Hodické drůbeží kotlety (Jílkovi):**

- Prsa a stehna z kuřete vykostíme a potom maso nakrájíme na plátky a lehce naklepeme. Do středu plátků dáme kousek tuhého másla a špalíček Kostelecké šunky, potom plátky zabalíme, aby z nich během smažení nemohlo máslo vytéct. Obalíme je do trojobalu a smažíme v dobře rozehrátém oleji. Přidané máslo způsobuje jemnou chuť a šťavnatost masa. Přidaná šunka dává masu pikantnost. Příloha jsou nejlepší vařené brambory (ve slupce) a čerstvá zelenina a ovoce.

#### **Zadělávání drůbežích drobů.**

- Drůbeží droby (kromě žalludků a jater) upravujeme také zaděláváním. Nejdříve droby očistíme, umyjeme a dáme vařit. Přidáme kořenovou zeleninu, cibuli, celý pepř, nové koření a špetku zázvoru. Uvařené droby scedíme a rozsekáme i s kostmi na menší kousky. Připravíme si světlejší zápražku a zředíme ji vývarem z drobů. Dochutíme solí, mletým muškátem a převaríme. Nakonec přidáme mléko a přecedíme na připravené droby.

#### **Husí játra od Kratizenského srubu:**

- Na husím sádle opražíme cibulku pokrájenou na drobno, přidáme pokrájená husí játra, mletý černý pepř, kmín, špetku nového koření a mleté skořice. Dusíme ve vlastní šťávě. Měkká játra vyjmeme, šťávu dokončíme zaprášením hladkou moukou a povaříme ji. Hotovou šťávou polijeme játra. Podáváme s vařenými brambory a čerstvou zeleninou a ovocem.

## **Zvěřina**

Mezi zvěřinu zařazujeme zvířata a ptáky, kteří volně žijí v přírodě a dělíme je :

**Vysokou srstnatou zvěř** – srnec, jelen, daněk, muflon.

**Nízkou srstnatou zvěř** – zajíc a divoký králík.

**Černá zvěř** – divoké práce, divočák.

**Pernatá zvěř** – bažant, koroptev, divoké husy, kachny, tetřev, sluka, drozd atd.

- Maso ze zvěřiny je chutné, má tmavou barvu a výrazné aroma. Protože má zvláštní, osobitou chuť, vyžaduje i zvláštní úpravu. Připravujeme – li jídla ze zvěřiny, musíme přihlížet ke druhu zvěře, jejímu věku a zejména k tomu, z jaké části máme jídlo připravovat.

### **Víno a zvěřina**

Neodmyslitelnou součástí většiny pokrmů ze zvěřiny je červené víno. Toto se přidává nejen do omáček a šťáv při vlastní úpravě masa, ale na prostřeném stole jej lze považovat za součást celého menu, kde doplňuje a vyvažuje specifickou chuť „divočiny“.

Specialita typu „Kratizenský Jendův zajíc“ se dobře doplňuje mladým, lehčím červeným vínem – Modrým Portugalem, vhodné je i růžové víno.

K srnčímu masu lze doporučit vyztřalé Rulandské modré, Frankovku nebo Svatovavřinecké, stejně jako k daňčímu nebo jelenímu masu.

Pečínku z divočáka vhodné skloubíme se starším ročníkem Cabernet Sauvignonu nebo i Frankovky.

Pokrmy z drobné pernaté zvěřiny se dobře spojují i s Tramínem.

### **Úprava zvěřiny**

**Maso z mladého zvířete** – je křehké, ale maso ze starého zvířete je třeba nechat důkladně odležet, naložit do láku a prošpikovat.

**Pernatá zvěř** – zásadně nenakládáme. Před tepelnou úpravou ji musíme oškubat, vykuchat a zformovat.

**Srstnatá zvěř** – je třeba před tepelnou úpravou ji stáhnout z kůže, vykuchat, odblanit, prošpikovat a podle potřeby i naložit do láku; vždy nakládáme jelení, daňčí a kančí maso, srnčí kýtu a hřbet, zaječí a králičí zadní maso. Kromě běžného odležení masa v láku můžeme zvěřinu připravit i tak, že odblaněné, osolené a prošpikované maso zalijeme vřelým tukem a dáme na 24 hodin odležet na chladné místo. Tuk vytvoří ochrannou vrstvu, ve které se maso dobře odleží.

**Maso srstnaté zvěře:** dělíme

**Zadní (kýta a hřbet)**

**Přední (plecko, krk a hrud').**

- Maso je šťavnatější a křehčí, jestliže je prošpikujeme slaninou.

**Zadní maso** – upravujeme dušením a pečením.

**Přední maso** – dusíme, připravujeme z něj guláše, ragů a mletá masa.

**Maso z mladých zvířat** – můžeme také opékat a smažit.

## **Tepelná úprava zvěřiny:**

### **Dušení zvěřiny**

- Maso ze starší srstnaté zvěře musíme před tepelnou úpravou nakládat do láku. Potom ho dusíme na pokrájené cibuli a kořenové zelenině, kterou nejdříve opražíme na tuku. Maso obvykle dusíme 1,5 až 2,5 hodiny. Jakmile změkne, vyjmeme je, šťávu zaprášíme trochou hladké mouky, kterou opražíme na výpeku, zředíme nálevem z láku a znova povaříme. Před dovařením přidáme na zlepšení chuti do šťávy nebo omáčky trochu kvalitního červeného vína nebo koňaku. Dušením připravujeme srnčí, dančí, jelení a zaječí maso.
- **Guláše** ze zvěřiny připravujeme stejně jako z hovězího masa, ale do šťávy přidáme zeleninu, česnek, majoránku, sladkou i pálivou papriku, zázvor.

### **Kratizenský zajíc:**

- Zajíce dusíme na Anglické slanině a hotovou omáčku dochucujeme citronovou kůrou a citronovou šťávou, strouhaným perníkem, švestkami (čerstvými, sušenými nebo povidly), brusinkami, solí, cukrem. Zvlášť pikantní je dusíme – li na kvalitním šampaňském červeném vinu. Po udušení můžeme maso také dochucovat smetanou.

### **Srnčí z Hodické 10.**

- Srnčí zadní maso dusíme na kořenové zelenině a cibuli. Podléváme kvalitním pivem. Omáčku doplníme brusinkami, malinami, jahodami a podle vlastní chuti osolíme a pikantně dochutíme.

### **Pečení zvěřiny:**

*Srstnatá zvěř* – k pečení se hodí dobře odleželá zadní masa.

*Divoké prase* – můžeme péct kýtu a hřbet.

*Pernatá zvěř* – je třeba před pečením obalit plátky slaniny, aby bylo šťavnaté a chutné.

*Koroptev* – můžeme před pečením nadívat žemlovou nebo žampionovou nádivkou. Pečení trvá asi 1 hodinu.

Starší koroptev je třeba před pečením podusit.

*Bažanta* – před pečením je třeba také pokrýt plátky slaniny. Můžeme ho nadívat jako koroptev. Chutný je

grilovaný bažant.

*Křepelka* – pečeme na slanině nebo upravujeme na smetaně.

*Sluka* – musíme před pečením nechat aspoň 4 dny odležet.

*Divoké husy a kachny* – můžeme dusit a péct na slanině či kořenové zelenině. Obojí druh můžeme podávat

s omáčkou ochucenou kvalitním červeným vínem a brusinkami nebo malinami.

## **Ryby**

dělíme na:

**Sladkovodní:** kapr, štika, pstruh, lín, candát a sumec, které žijí i v našich řekách, rybnících a vodních nádržích.

**Mořské:** treska, losos, sled', makrela, tuňák atd.

## **Víno a ryby**

K pokrmům z bílého rybího masa (typický zástupce náš kapr) je vhodné podávat mladá svěží bílá vína, např. Muller Thurgau, Veltlínské zelené. Ke smaženému kapru se hodí servírovat harmonické Rulandské bílé, obecně lze doporučit bílá vysoce kvalitní vína – Chardonnay, Ryzlink rýnský.

K pečeným rybám, zvláště pokud k jejich úpravě použijeme pikantní koření, je vhodným doplňkem Veltlínské zelené.

No, a k takovému nadívanému pstruhu se přímo podbízí naležením vyzrálý Ryzlink rýnský, nebo nová odrůda bílého vína – Děvín.

## **Rybí maso**

je z hlediska výživy velice hodnotné. Obsahuje až 20% plnohodnotných bílkovin, tuk, vitamíny A, D a vitamíny skupiny B. Mořské ryby jsou bohaté na jód, fosfor a další nerostné látky. Jídla z ryb jsou lehce stravitelná, maso má osobitou vůni a chuť. Mnohé ryby jsou skutečnými lahůdkami. Protože ryby mají málo krve, je rybí maso bílé. Nejvyšší je maso z ryb těsně před třením. Rybí maso obsahuje mnoho vody, proto rychle podléhá zkáze.

### **Usmrcení a čistění kapra:**

- Rybu chytíme do utěrky, aby nám neklouzala. Potom ji omráčíme úderem do hlavy nad očima a nožem přerušíme míchu těsně za hlavou. Šupiny odstraňujeme s kapra pouze tehdy, jestliže ho dále zpracováváme s kůží. Šupiny odstraňujeme směrem od ocasu k hlavě. Dále provedeme vyjmutí vnitřností a to tím způsobem, že od řitního otvoru vedeme řez až k lavě. Řez vedeme opatrně aby nedošlo k porušení žluči. Z vnitřností oddělíme mlíčí a jikry, které můžeme případně použít k další tepelné úpravě. Stahování kapra provádíme tak, že nejprve nařízneme ostrým nožem hřbet kapra těsně pod hřbetní ploutví a dále nařízneme kůži u spodní ploutve a řez vedeme až k ocasu. Potom kůži za pomoci suché utěrky a nože stahujeme směrem od hlavy k ocasu.

### **Tepelná úprava ryb:**

#### **Vaření ryb:**

- Ryby vaříme vcelku, ale i pokrájené na porce. Vkládáme je do vařící osolené a okyselené vody nebo do zeleninového vývaru. Vařit je musíme vždy pomalu. Porcované ryby vaříme 10 až 12 minut (kapra asi 18 minut). Nejlépe je ryby vařit zabalené v pergamenovém papíru a v páře. Takto upravená ryba je nejchutnější a zachovává si svůj tvar.

#### **Ryba na modro:**

- Se připravuje jen z čerstvé šupinaté ryby. Po zabití rybu očistíme, při čemž dbáme na to, abychom se šupinami nesesdřeli z kůže i mazlavou vrstvou, tzv. hlen. Očištěnou rybu osolíme, polijeme vařícím octem a potom pomalu vaříme v zeleninovém vývaru. Působením octu se ryba jakoby zbarví na modro. Podle tohoto zbarvení dostalo jídlo i název. Podáváme s vařenými brambory (ve slupce) příloha zelená petrželka, šmitlink, ovoce, zelenina.

### **Pečení ryb:**

- Pečené ryby jsou velice chutné. Ryby očistíme, osolíme, pokapeme citrónem, posypeme kmínem a dáme do ohnivzdorné nádoby vytřené máslem. Pečeme v dobře vyhřáté troubě. Můžeme je také zabalit do pergamenového papíru. Menší ryby pečeme vcelku, větší rozdělíme na porce. Malé ryby jsou vhodné i na opékání. Nejdříve je osolíme, necháme asi 1 hodinu zaležet, potom je obalíme v hladké mouce a opečeme po obou stranách na pánvi. Podáváme s citrónem.

### **Dušení ryb:**

- Nejčastěji dusíme sladkovodní ryby na guláše, které dochucujeme kmínem a kořenovou zeleninou, nebo je dusíme na paprice, ovoci (různé druhy), kvalitním víně nebo kvalitním pivu. Rybu před dušením pokrájíme na porce nebo kostky. Dusíme asi 12 minut. Musíme dbát zachování celistvosti porcí nebo kousků masa. Šťávu, která po dušení zůstává, zahušíjeme zaprášením hladkou moukou, nebo zátřepkou ze smetany a hladké mouky.

### **Smažení ryb:**

- Ryby očistíme, umyjeme, pokrájíme na porce, osolíme, necháme asi 30 minut odležet a potom je v trojobalu obalíme a smažíme z obou stran na rozehřátém sádle asi 7 až 11 minut. Chuť smažených ryb zjemníme, jestliže je po usmažení potřeme rozpuštěným máslem.

### **Kapr na kmíně:**

- Kapra očistíme, umyjeme, osušíme a pokrájíme na porce. Maso osolíme, posypeme kmínem a necháme 30 minut zaležet. Po zaležení opečeme na másle ze všech stran do zlatova. Opečené maso vyjmeme, máslo zaprášíme moukou, opražíme, zalijeme vlažným vývarem a vaříme, dokud se nezačne oddělovat šťáva od tuku. Každý kousek masa polejeme šťávou a ozdobíme citronem. Podáváme s vařenými brambory (ve slupce). Příloha různé druhy ovoce a zeleniny.

### **Hodický nadívaný pstruh ( podle Jílka z 10).**

- Pstruhy očistíme, umyjeme, osušíme a osolíme jak zvenku tak i uvnitř. Necháme asi 1 hodinu zaležet. Mezitím si připravíme nádivku; Jednu střední cibuli, 2 stroužky česneku a kostelecký Gothajský salám, vše jemně umeleme a smícháme s černým pepřem, majoránkou, zázvorem, novým kořením a skořicí. Hotovou nádivkou naplníme dutinu břišní u pstruhu. Po naplnění necháme pstruhy asi 30 minut odležet. Po odležení pstruhy posypeme kmínem pokapeme citrónovou šťávou a položíme na ně plátky

másla. V e vyhřáté troubě je pečeme asi 15 minut. Potom je obrátíme (velmi opatrně) a opět posypeme kmínem a pokapeme citrónem a podlijeme je. Pečeme dalších 15 minut. Podáváme k pstruhům vařené brambory, které ozdobíme zelenou petrželkou nebo šmitlinkem. Příloha ovoce nebo zelenina dle vlastního výběru.

### **Smažený kapr z Kratizen:**

- Staženého, umytého a naporcovaného kapra osušíme a posolíme. Necháme asi 30 minut uležet. Zatím připravíme trojobal, hladkou mouku, vejčička do kterých přidáme 1 dcl kvalitního bílého vína a strouhanku. Po uležení porce kapra obalíme v trojobalu a ihned smažíme na vepřovém sádle asi 12 minut. Po usmažení porce potřeme rozpuštěným máslem. Podáváme s vařenými brambory, které posypeme zelenou petrželkou. Příloha ovoce, zelenina dle vlastního výběru a chuti.

### **Smažené rybí filé:**

- Mražené rybí filé pokrájíme na porce, osolíme, obalíme v hladké mouce, ve vejcích rozšlehaných s mlékem a ve strouhance a z obou stran do zlatova usmažíme na rozpáleném vepřovém sádle. Podáváme s vařenými brambory a příloha čerstvé ovoce a zelenina.

## **Včelí med**

- Pokud lidstvo neznalo výrobu cukru, používali na slazení pokrmů jen med. Med je na rozdíl od cukru výživná a lehce stravitelná potravina. Je biologicky a energeticky vysoce hodnotný. Obsahuje až 80% cukru a vody, zbytek tvoří bílkoviny, vitamíny skupiny B, vitamín C, vápník, fosfor, železo a organické kyseliny.
- Kvalita medu, jeho vůně i barva jsou závislé na druhu rostlin, ze kterých včely sají, ale také na počasí, na období snášky a na druhu včel. Podle druhu mohou být medy luční, lesní a smíšené. Pravý včelí med časem houstne a krystalizuje, což odstraníme, jestliže ho v uzavřené nádobě ponoříme do vody teplé asi 50°C.
- Použití medu v domácnosti je poměrně značné. Připravujeme z něho různé medové nápoje, používáme ho jako sladidlo, bývá základní surovinou při přípravě medového pečiva a koláčů, používáme medu jako pomazánky.
- Mateří kašička je vedlejší produkt včel. Poznali ji již staří Egypťané i Římané a používali ji na kosmetické účely. Také v současné době se jí připisují mnohé léčivé účinky, proto se z ní připravují léky a kosmetické přípravky.
- Med skladujeme v suché tmavé místnosti, hermeticky uzavřený.

### **Umělý med:**

- Vyrábí se z cukru. Je přibarvovaný a aromatický. Je podobný včelímu medu, má však nižší výživnou hodnotu.
- Podle historických záznamů používali med již staří Egypťané, a to na přípravu jídel i léků. Slavný řecký lékař Hippokratés předepisoval med na zvýšení síly a odolnosti a horké medové mléko proti nemocem dýchacích cest. Tento způsob léčby se používá dodnes.

### **Medové mléko:**

- 0,5 l mléka, 3 až 4 lžice medu. Mléko dobře rozšleháme s medem. Můžeme podávat teplé i studené.

### **Turecký med:**

- 3 bílky, 180 g cukru, 100 g medu, 120 g posekaných oříšků.
- Med dáme rozehřát (nesmí vařit). Bílky s cukrem postavíme v nádobě do vařící vody a šleháme až do zhoustnutí. Potom za stálého míchání přiléváme tenkým pramínkem med. Nakonec přimícháme oříšky. Necháme vychladnout a vlažnou hmotu natřeme asi na 1 cm vysoko na čisté oplatky a zatížíme. Na natřený oplatek přiložíme nahoru další. Druhý den je nakrájíme na 2 cm široké díly.

### **Medový perník s kokosem:**

- 1 celé vejce, 30 g másla, 2,5 lžice medu, 200 g práškového cukru, 200 g hladké mouky, 1 dl mléka, na špičku nože cukrářského droždí (uhličitan amonný).

#### *Na obalování:*

- 200 g tuku, 200 g práškového cukru, 2 lžice kakaa, 3 lžice smetany, lžici rumu, kokos na obalování.
- Vejce, máslo, med a cukr rozpustíme nad párou. Potom přidáme mouku smíchanou s cukrářským droždím, mléko a promícháme. Těsto dáme péct na tukem vymazaný a moukou posypaný plech.

#### *Obalování:*

- Tuk, cukr, kakao, smetanu a rum roztopíme na ohni a potom do plevy namáčíme perník pokrájený na obdélníčky. Nakonec perníčky obalíme v kokosové moučce.

### **Císařská medovina z Hodic (podle Jílka z 10)**

- 10 l vody, 2,5 l medu, 2,5 l hroznového moštu nebo mladé kvasící víno.
- Vodu převaříme s medem na mírném ohni, při vaření sbíráme pěnu. Po vychladnutí přidáme mošt nebo víno. Necháme dohromady 8 až 9 měsíců kvasit. Potom medovinu stáhneme a uskladníme k dalšímu dozrávání. Med můžeme přidat také do vykvašeného hroznového vína.

## **Ovoce**

- Ovoce je oblíbenou součástí stravy. Obsahuje důležité ochranné látky, především vitamíny a nerostné soli, ale i organické kyseliny a pektiny. Velmi důležitou je pro člověka buničina, která je v ovoci obsažená. Je lehce stravitelná a výrazně podporuje peristaltiku (pohyby) střev a příznivě působí na trávicí ústrojí.
- Nejvíce vitamínů obsahuje čerstvé syrové ovoce. Z nich nejdůležitější je vitamín C, který by neměl v stravě nikdy chybět. Množství vitamínu C v ovoci závisí na druhu ovoce, na jeho zralosti a skladování. Nejvíce vitamínu C obsahují šípky, černý rybíz, jahody a citrusové plody, především pod slupkou. Kromě vitamínu C obsahuje ovoce provitamin A (karotén), který se vyskytuje zejména ve tmavěji zbarvených šípkách, rybízu,



v meruňkách a broskvích. Každé ovoce obsahuje pod slupkou vitamíny B. Z nerostných látek ovoce obsahuje zejména železo, draslík, vápník a hořčík. I když je ovoce bohaté na kyseliny, patří k zásadotvorným potravinám, které vhodně doplňují masová a moučná jídla.

- Ovoce je pro své látkové složení, vysoký obsah vody (80 až 90%) a výbornou chuť velmi osvěžující. Jeho konzumací se zlepšuje využití živin v lidském organismu, má důležité místo v redukčních dietách a v racionálním stravování.
- Podle plodů dělíme ovoce na *jádroviny*, *peckoviny*, *bobuloviny*, *skořápkoviny* a *jižní ovoce*. K těmto druhům se řadí také ovoce, jehož základem je dužnina – *jahody*, *maliny*, *ostružiny* a *šípky*.

### **Jádroviny:**

#### **Jablka:**

- Mají široké použití. Můžeme z nich připravovat kompoty, polévky, protlaky, saláty, náplně a nádivky do různých těst, závinů, buchet a koláčů.

#### **Hrušky:**

- Mají obvykle méně výraznou chuť, proto je kombinujeme s jiným ovocem. Po oloupání rychle oxidují. Aby nehnědly, musíme je přikrýt utěrkou navlhčenou v octové vodě.

#### **Kdoule:**

- Nepoužíváme je v čerstvém stavu. Připravujeme z nich kompoty, rosol, kdoulový sýr, přidáváme je do marmelád z jiného ovoce, aby byly tužší.

#### **Mišpule:**

- Rostou jako keř i jako strom. Plody mají velké jako ořech, mají drsný povrch a kyselou chuť. Používají se po prvních mrazech jako přídatek do ovocných šťáv, do vína a do marmelád..

### **Peckoviny:**

#### **Švestky:**

- Konzervujeme je sušením a zavařováním. Připravujeme z nich kompoty, džemy, marmelády a povidla. Z čerstvých švestek nebo kompotů můžeme dělat saláty a omáčky. Plníme jimi buchty, záviny, knedlíky a koláče.

#### **Slívy:**

- Renklódy a mirabelky. Připravujeme z nich kompoty, marmelády a kandované ovoce. Menšími druhy slív můžeme plnit ovocné knedlíky, ale na přípravu koláčů se nehodí, protože obsahují mnoho šťávy, která by při pečení vytékala.

**Třešně:**

- Výborné jsou na přípravu kompotů, povidel, džemů, marmelád, sirupů a vín. Konzervují se zavařováním, sušením a mražením. Z tmavých třešní můžeme připravovat polévky a omáčky. Na ovocné knedlíky jsou nejlepší tmavé srdcovky.

**Višně:**

- Dodávají jídlům a moučnickům výraznou chuť. I po tepelném zpracování cítíme v kompotech, džemech, sirupech a marmeládách jejich příjemnou vůni. Dáváme je do koláčů, buchet, žemlovek, závinů a ovocných knedlíků. Z rozvařených višní můžeme připravovat pikantní omáčku na nákypy a pudinky.

**Broskve:**

- Používají se na zdobení moučníků a dezertních pohárů. Velmi chutné jsou zavařené, tehdy mají stejné použití jako čerstvé. Broskve podušené v cukrovém roztoku, vychlazené a polité čokoládou jsou vhodné na zdobení slavnostních dezertů.

**Meruňky:**

- Výborně se hodí na přípravu lahodných kompotů, povidel marmelád a džemů. Konzervují se sušením a mražením. Hodí se na piškotová a křehká těsta, do ovocných pohárů, zmrzlin, krémů, pěn a mléčných nápojů. Potřebujeme – li je před použitím oloupat, ponoříme je na chvíli do vařící vody. Potom lze slupku snadno stáhnout.

**Dřínky:**

- Mají oválné červené plody. Připravují z nich kompoty a přidávají se do marmelád.

**Bobuloviny:****Hrozny:**

- Jsou základní surovinou na výrobu vína. Připravují se z nich i kompoty. Čerstvé hrozny dáváme do ovocných a zeleninových salátů a používáme je i na zdobení pěn, krémů, moučníků a šlehačky.

**Angrešt:**

- Obsahuje množství pektinů, čehož využíváme při výrobě marmelád a jiných ovocných výrobků tak, že z angreštu připravíme rosolovou přísadu a přidáme ji do marmelády nebo jiných ovocných výrobků. Při tepelném zpracování angrešty praskají, čemuž lze zabránit, jestliže je propíchneme jehlou nebo špendlíkem.

**Červený, bílý a černý rybíz:**

- Dobře se dá zpracovat na víno, na kompoty, sirupy, džemy a marmelády. Rybíz je i dobrým chuťovým přídatkem do jiných ovocných moštů a vín. V sezóně ho dáváme ne moučnický, zdobíme jím ovocné poháry a děláme z něho osvěžující šťávy, polévky a omáčky. Ve velké míře jím můžeme zdobit dezerty.

**Borůvky:**

- Mají výraznou fialově modrou barvu, proto je používáme na přibarvování některých ovocných výrobků. Připravujeme z nich kompoty, džemy, marmelády, mošty, sirupy a víno.

**Brusinky:**

- Vhodné jsou na přípravu chutného kompotu.

**Dužnaté ovoce:****Jahody:**

- Mají příjemnou a výraznou vůni a široké použití. Vyrábějí se z nich kompoty, džemy, marmelády, rosoly a sirupy. Vhodně doplňují různé druhy moučníků. Z celých jahod můžeme připravovat ovocné saláty, z prolisovaných jahod polévky, pěny, krémy, omáčky a kokteily. Před kuchyňskou úpravou musíme jahody dobře umýt, scedit a zbavit je okvětních lístků.
- U některých lidí se může vyskytnout alergie na čerstvé jahody. Těmto lidem podáváme jahody s cukrem, případně mlékem, se smetanou nebo s tvarohem.

**Maliny:**

- Jsou velmi lahodné ovoce. Připravujeme z nich kompoty, džemy, sirupy, marmelády a rosoly. Vhodně doplňují ovocné a čokoládové poháry, zmrzliny a piškotová a křehká těsta.

**Ostružiny:**

- Konzumují se nejen čerstvé, ale připravujeme z nich kompoty, džemy, sirupy a víno. I když mají méně výraznou chuť než maliny, jejich použití je podobné.

**Šípky:**

- Jsou bohatým zdrojem vitamínu C. Ze zralých šípků se vyrábějí protlaky, sirupy, marmelády, mošty a víno. Ze sušených šípkových plodů připravujeme výborný šípkový čaj.

**Skořápkoviny:**

- Vyznačují se vysokým obsahem tuku a bílkovin. Jejich velkou výhodou je delší skladovatelnost.

**Vlašské ořechy:**

- Přidáváme do moučnicku a cukrovinek. Pomleté zjemňují chuť těst. Často z nich připravujeme různé náplně. Posekanými vlašskými ořechy se zdobí dezertní poháry a zmrzliny. Z nezralých ořechů se připravují kompoty a kandované ovoce.

**Lískové ořechy:**

- Používáme vcelku ke zdobení moučníků a cukrovinek. Postrouhané je přidáváme do těst a ovocných salátů. Před použitím můžeme oříšky opražit v troubě, čímž dosáhneme výraznější chuti i vůně. Ve velké míře se lískové oříšky používají na výrobu oříškové čokolády.

## **Jižní ovoce:**

### **Citrony:**

- Jsou především v zimním období důležitým zdrojem vitamínu C. Citrónová kůra i šťáva jsou výborným dochucovací prostředek téměř do všech slaných i sladkých omáček, do polévek, těst, krémů, nádivek, někdy i do masových, zeleninových a moučných jídel. Citrónovou šťávu přidáváme až do hotových jídel, protože vařením se vitamín C znehodnotí.
- Z citrónové šťávy můžeme připravovat studené i teplé nápoje. Kolečky citrónu zdobíme jídla z ryb a studené mísy.
- Požitelnou postrouhanou citrónovou kůru udržíme dlouho svěží, jestliže ji stlačíme do sklenice a zasypeme cukrem nebo solí. Používáme ji např. do kynutých těst, do nádivek apod.

### **Pomeranče:**

- Patří především k oblíbenému ovoci při stolování. Někdy z nich můžeme připravit osvěžující nápoje a ovocné saláty. Dílky pomerančů používáme jako náplň do ovocných knedlíků, jemných moučníků a také ke zdobení dortů. Často jimi doplňujeme i šlehačkové, zmrzlinové a pěnové poháry.
- Použitelnou kůru z pomerančů používáme jako jemnou voňavou přísadu. Postrouhanou ji přidáváme např. do kynutých těst, kůru uvařenou v cukru do perníků a do švestkových a tvarohových náplní.
- Průmyslově se z pomerančů vyrábějí kompoty, sirupy, džusy a džemy.

### **Mandarinky:**

- Konzumujeme je nejčastěji jako lahůdkové ovoce. Pokrájené mandarinky přidáváme do ovocných salátů. Jednotlivými dílky mandarinek zdobíme dorty a dezertní poháry.
- Průmyslově se z mandarinek vyrábějí kompoty.

### **Grapefruity:**

- Většinou je konzumujeme čerstvé. Plod rozřežeme napříč a lžičkou vykrajujeme dužinu. Rozřezáním se z grapefruitů uvolňují vonné látky, které tomuto druhu jižního ovoce dodávají charakteristickou chuť. Oblíbené jsou kousky grapefruitu posypané cukrem a zalité kvalitním vínem, nebo likérem.
- Průmyslově se z grapefruitů vyrábějí džusy a sirupy.

### **Banány:**

- Čerstvé jsou velmi oblíbeným chutným dezertem, zejména když je polijeme čokoládou, pokapeme rumem a ozdobíme šlehačkou. Z banánů připravujeme kvalitní mléčné nápoje a dáváme je do náplní jemných moučníků a do salátů. Kolečky banánů doplňujeme a zdobíme lahůdky při slavnostních příležitostech, zejména krémy, ovocné poháry, nákypy, pudinky a pěny. V některých cizích kuchyních se banány flambují a kromě dezertů se jimi doplňují i nejrůznější jídla z masa a obložené mísy.

### **Kokosové ořechy:**

- Obsahují až 65% tuku. Posekané čerstvé kokosové ořechy jsou hledanou lahůdkou a kokosová moučka je nenahraditelnou surovinou při výrobě kokosového pečiva a náplní.

**Datle:**

- U nás se prodávají lisované. Dáváme je pomleté do těst a do náplní a posekané do ovocných pohárů. Velmi chutné jsou polité čokoládou.

**Mandle:**

- Patří mezi lahůdkové skořápkoviny. Před kuchyňským použitím je nejdříve spaříme, oloupeme a posekáme nebo pomeleme. Teprve pak je přidáváme do těst nebo náplní. Posekané či postrouhané mandle dáváme do vánoček, pletenců a závinů. Mohou se přidávat i do sladkých omáček, do nádivek drůbeže a ke zvěřině. Mandle používáme i jako koření, především na ochucení cukroví a různého pečiva.

**Fíky:**

- Mají zvláštní chuť, prodávají se sušené a lisované. Obsahují až 50% cukru. Posekané fíky dáváme do nákyplů, do chlebiček a do koláčů. Před použitím je vždy musíme umýt ve vřelé vodě. Velmi chutné jsou fíky spařené horkým mlékem.

**Kaštiny:**

- Nepoužíváme je syrové, ale vždy jen pečené nebo vařené. Před použitím slupku kaštanu trochu nařežeme, potom je uvaříme nebo upečeme. Když jsou měkké, začínají prskat. Správně upečené kaštiny mají výraznou tmavohnědou barvu a příjemnou vůni. Z oloupaných pečených kaštanů připravujeme jemné náplně do moučníků i do drůbežního masa. Nejoblíbenější lahůdkou z kaštanů je kaštanové pyrė.

**Hrozinky:**

- Dovážejí se k nám už sušené. Obsahují až 60% cukru. Jsou vhodným doplňkem moučníků, jako jsou chlebičky, bábovky, mazance, nákypy, pudinky a všechna kynutá těsta. Dáváme je i do ovocných, tvarohových, ořechových a také některých masových náplní. Často je používáme ke zdobení.

**Burské oříšky (arašídy):**

- Hodně se používají v cukrářství. Pochoutkou jsou čerstvě upražené burské oříšky. Strouhané se přidávají do těsta a slané se používají jako dezert k dobrému vínu.

**Úprava ovoce:**

- Ovoce se většinou konzumuje v syrovém stavu, ale každodenní jídelní lístek si můžeme zpestřit i jeho vhodnou úpravou. Možností, jak ovoce upravit, je mnoho, ale musíme přitom důsledně dbát, abychom je úpravou nezneškodnili a zachovali jeho maximální výživnou hodnotu.
- Příprava ovocných jídel není složitá, je rychlá, a to je pro kuchyni velká výhoda. Může použít buď jeden nebo více druhů ovoce, čerstvé, zavařené nebo mražené. Před zpracováním musíme ovoce přebrat, odstranit nejdle části a důkladně ho omýt pod tekoucí vodou, nejlépe na sítu. Umýt musíme i ovoce, které budeme loupat, abychom nepřenесли nečistoty na dužinu. Jestliže příprava vyžaduje, abychom ovoce oloupali, musíme dbát, aby slupka byla co možná nejtenčí, protože právě pod ní je nejvíce vitamínů C. K loupání používáme vždy nože z nerezavějící oceli nebo z plastických hmot. Oloupané ovoce vkládáme do kyselé vody ( na 1110 g kyseliny citrónové), abychom zabránili oxidaci. Chceme – li ovoce použít do moučníků nebo do krémů, musíme tvrdě

ovoce někdy blanšírovat, tj. krátce povařit, aby změklo; vařením nemá ovoce při tomto postupu ztratit svůj tvar a barvu.

- Ovoce na přípravu polévek, omáček, krémů, šťáv a protlaků musíme lisovat. Nejlépe se lisuje uvařené, ještě teplé ovoce; zbytků zůstane méně a protlak bude barevnější. Lisujeme pomocí jemného síta, nebo pomocí mlýnku.

### **Důležité:**

*Chceme – li připravit z ovoce dobré pochoutky, musíme dodržovat následující zásady:*

- Kupujeme vždy jen zralé ovoce, protože nezralé nebude mít ani po úpravě potřebnou kvalitu.
- Při úpravě ovoce nikdy nepoužíváme železné, ani měděné nádoby a ani nádoby s oprýskaným smaltem. Vhodné jsou nádoby a nástroje z nerezavějící oceli, z plastických hmot, ze skla, z porcelánu atd.
- Abychom dosáhli harmonické chuti salátů a kompotů, mícháme zralé sladké ovoce s ovocem kyselejším.
- Letní ovoce neskladujeme dlouho, protože skladováním ztrácí vůni, chuť i biologickou hodnotu.

### **Vaření ovoce:**

- Z čerstvého ovoce připravujeme vařením kompoty k rychlé spotřebě a různé omáčky. Vodu, ve které chceme ovoce vařit, kořeníme poživatelnou citrónovou kůrou, celou skořicí, vanilkou nebo hřebíčkem. Ovoce vkládáme vařit vždy do sladké vařící vody, které by mělo být jen tolik, aby v ní ovoce bylo ponořené. Délka vaření závisí na zralosti a druhu ovoce. Vaříme ho jen do změknutí. Zkoušku měkkosti děláme jehlicí.

### **Dušení ovoce:**

- Ovoce dusíme jen krátce, aby si zachovalo svoji původní chuť. Na podlévání podle potřeby můžeme použít kvalitní víno.

### **Pečení ovoce:**

- Pečením upravujeme jablka, hrušky, broskve a banány. Vhodným tukem na pečení je máslo.

### **Smažení ovoce:**

- Ovoce na smažení musí být kvalitní, pevné konzistence a dostatečně zralé. Jestliže je kyselejší chuti, můžeme ho obalit do práškového cukru. Chuť ovoce zlepšíme, když ho před smažením dochutíme destilátem. Smažit můžeme jablka, hrušky, broskve, meruňky a banány. Před smažením ovoce dobře umyjeme, oloupeme, vyřežeme jádřince, nebo vyloupeme pecky a dužninu pokrájíme na stejnoměrné plátky. Takto připravené ovoce obalíme v těstíčku, které zředíme kvalitním vínem, smažíme na oleji a ještě teplé obalíme ve vanilkovém cukru. Můžeme podávat polité krémem.
- Z ovoce můžeme připravovat rozmanité ovocné lahůdky, především ovocné polévky, saláty, krémy, pěny, zmrzliny, poháry, nápoje, nákypy, pudinky, různé moučníky, ovocné speciality a doplňujeme jím některé masové pokrmy a studené mísy.
- Čerstvé, zmražené nebo zavařené ovoce by nemělo chybět na stole v žádném ročním období. Záleží na nás, jak ho budeme umět začlenit do jídelního lístku, upravit a kombinovat s jinými pokrmy.

## **Zelenina:**

- Má vysokou biologickou hodnotu, a proto je důležitou součástí naší výživy.. Obsahuje nerostné látky, vitamíny, bílkoviny, tuky, cukry, málo kyselin, nestravitelnou buničinu a vodu. Z nerostných látek obsahuje nejvíce vápník, fosfor, železo, draslík a sodík. Z vitamínů je nejvíc zastoupený provitamin A, vitamíny skupiny B a vitamín C, který je nenahraditelný a významně přispívá k ochraně zdraví.
- Syrová i tepelně upravená zelenina výborně doplňuje masa, ryby, drůbež, zvěřinu, vejce, sýry, atd. Zelenina kromě toho svou výživnou hodnotou a vyvážeností zabraňuje nežádoucím váhovým přírůstkům. Pro své složení a široké použití má zelenina důležité místo v systému racionální a dietní výživy. Je třeba poznamenat, že u nás je průměrná spotřeba zeleniny na jednoho obyvatele stále nižší než ve vyspělejších zemích. Ve kterých se podařilo vštípit populaci zásady racionální výživy.
- Vzhledem k tomu, že zelenina je energeticky chudá, můžeme ji doplňovat sytými doplňky (maso, kostelecká uzenina).
- Zelenina, ze které připravujeme jídla, má mít svěží vzhled, příjemnou vůni a pěknou barvu. Čerstvá i konzervovaná zelenina by měla být součástí každodenního jídelního lístku, tak jako maso, nebo kostelecké uzeniny.
- Zeleninu dělíme na : kořenovou, košťálovou, cibulovou, listovou a plodovou.

## **Kořenová zelenina:**

### **Mrkev a karotka:**

- V kuchyni mají stejné použití. Dáváme je do polévek, omáček a vývarů. Upravujeme je dušením a vařením. Používají se na zdobení jídel, připravujeme z ní saláty s postrouhanými jablky a přidáním křenu..

### **Petržel:**

- Se pěstuje pro kořen i kvůli nati. Dáváme do vývarů, k rybím a masovým pokrmům, jimž dodává jemnou vůni i chuť. Petrželová nať má v kuchyni široké použití nejen pro svou vůni i chuť, ale také pro vysoký obsah vitamínu C. Čerstvou petrželovou nať používáme ke zdobení pokrmů a posekanou nať dáváme do hotových polévek, na rýži, brambory atd.

### **Pastinák:**

- Podobá se petrželi a chuťově má vlastnosti mrkve. Používáme ho podobně jako petržel nebo mrkev.

### **Celer:**

- Přidává se do polévek, zeleninových salátů, jako přísada do omáček a k dušeným masům. Samostatně ho lze upravovat smažením, vařením nebo dušením.

### **Červená řepa:**

- Syrová nebo vařená se používá na přípravu salátů a dušená se podává k masu. Výborná je zejména k masným jídlům nakládaná v octovém nálevu.

**Křen:**

- Obsahuje velké množství vitamínů C. Používá se postrouhaný k přípravě omáček, k rybám, k nakládání zeleniny. Je výborný ke kostelecké šunce, ke kosteleckým uzeninám a ke všem druhům mas.

**Ředkev:**

- Povzbuzuje chuť k jídlu a jí se zásadně syrová. Vynikajícím způsobem se používá ve studené kuchyni. Vhodně doplňuje ostřejší aromatické sýry. Krájíme ji až těsně před použitím, rychle hořkne.

**Košťálová zelenina:****Hlávkové zelí :**

- Je zásobárnou vitamínů a nerostných látek. Je vhodné k četným masovým pokrmům, výborné je dušené i vařené. Hlávkové zelí konzervujeme nakládáním do větších nádob, kde probíhá kvašení.

**Květák:**

- Je pokládán za lahůdkovou zeleninu a má rozmanité použití. Je vynikající smažený, zapékaný s kosteleckou šunkou a sýrem, dušený na cibulce s vejcem. Jsou výborné polévky a saláty.

**Kedlubny:**

- Přidáváme do polévek, dusíme je, smažíme, zaděláváme. Nejlepší jsou syrová.

**Kapusta:**

- Na pohled připomíná zelí, má výraznější chuť i vůni. Růžičková kapusta uvařená v slané vodě se podává politá máslem nebo různými omáčkami. Můžeme ji dusit na smetaně, smažit v těstíčku, připravovat z ní polévky, karbanátky a lívance. Kadeřavou kapustu používáme ke zdobení jídel.

**Cibulová zelenina:****Pór:**

- Povzbuzuje chuť k jídlu. Je výborný na omáčku či polévku. Samostatně ho podáváme uvařený ve slané vodě a polítý tatarskou omáčkou. Můžeme ho smažit a zapékat.

**Česnek:**

- Používá se s natí a zralý dáváme posekaný, postrouhaný a utřený do mnoha druhů jídel. Velice příznivě působí na trávení a obsahuje velké množství vitamínu C. Jako léku se česnek používal již ve starém Egyptě. V současné době potvrzuje výzkum česneku jeho příznivé účinky na sklerózu, pozitivní vliv na trávení, snižování krevního tlaku a na činnost jater a žlučníku.
- Česnekový pach při dechu zmírníme, jestliže vypijeme trochu mléka nebo rozkoušeme pár zrnek pražené kávy.



**Pažitka:**

- Chutná jako cibule nebo česnek. Povzbuzuje chuť k jídlu. Je to druh zeleného koření, má příjemnou a osvěžující chuť. Používá se hlavně jako syrová, přisypávaná do jídla.. Přidáváme ji do sýrových či tvarohových pomazánek, do polévek, omáček, vaječných jídel a různých bramborových salátů.

**Cibule:**

- Zlepšuje chuť i vůni. Je důležitá při nakládání masa, ryb, zvěřiny a při kvašení zelí. Je nepostradatelná k přípravě dušených jídel. Surová se podává k minutkám, k tlačence, ke kosteleckým uzeninám. Přidává se do salátů, pomazánek a do slaných náplní. Větší cibule plníme masovou náplní. Malé cibulky, tzv. šalotky nebo perlovky, nakládáme do octa a podáváme k jídlům. Cibule má také velký význam v léčení.

**Listová zelenina:**

- Všechna listová zelenina obsahuje množství vitamínu C, vitamíny skupiny B, vitamín PP, provitamín A, nerostné látky, bílkoviny a lehce stravitelné cukry.

**Kopr:**

- Je buď čerstvý nebo sušený, nezaměnitelné chuti. Má kladné účinky na trávení a při nespavosti. Z kopru připravujeme chutné omáčky k vařeným masům, rybím jídlům. Dochucujeme z koprem polévky, saláty, houbová jídla, pomazánky, kvašené zelí, tykve a papriky. Z kopru lze připravit i výborný čaj. Ve větším množství dodává jídlu až nahořklou chuť.

**Hlávkový salát:**

- Z neuvadlých zelených listů a srdíček připravujeme nejčastěji salát. Velmi dobrý je ochucený sladkokyselým nálevem, majonézou nebo kyselou smetanou. K hlávkovému salátu nikdy nepřidáváme cibuli. Nejvíce vitamínů obsahuje syrový hlávkový salát, kterého používáme rovněž ke zdobení studených jídel, mís a minutek. Hlávkový salát můžeme upravovat i zaděláváním nebo dušením.

**Špenát:**

- Můžeme vařit i dusit. Po uvaření ho prolisujeme přes síto a připravujeme z něho knedlíčky do polévky, krokety, náplně, lívance, polévky a omelety.

**Plodová zelenina:****Papriky:**

- Sušená mletá červená paprika se používá jako koření. Surovou můžeme plnit, připravovat z ní lečo nebo ji krájenou přidávat do různých pokrmů nebo salátů.

**Cukrová kukuřice:**

- Energeticky bohatá.. Nezralou ji vaříme ve vodě bez soli. Zrna se vařením zvětšují a mění barvu na krémovou. Vařená kukuřice má výbornou chuť

**Baklažány:**

- Je velmi dobrá zelenina. Před tepelnou úpravou je třeba baklažán oloupat a vyjmout z nich starší zralá semena. Jestliže je dužina hořká, odstraníme tuto nepříjemnou chuť tak, že baklažány namočíme na několik hodin do slané vody. Mladé baklažány upravujeme i s jádřincem. Nejoblíbenější jsou smažené baklažány. Dušené baklažány podáváme s rajskou omáčkou. Plníme je masem, doplňujeme jinou zeleninou a vyrábíme s baklažánu saláty. Nespotřebované oloupané baklažány, namočíme do octové vody, jinak zčernají.

**Okurky:**

- Konzumují se od středověku, asi od 16 století. Výživná hodnota je malá. Připravujeme z nich salát, který můžeme míchat s paprikou, ředkvičkou či rajčaty, nebo je přimícháme do zeleninového salátu. Kolečky okurek zdobíme studené mísy a obložené chlebičky. Malé okurky konzervujeme nakládáním.

**Zelené fazole (fazolové lusky):**

- Jsou to nedozrálé plody fazole. Vařením z nich připravujeme sladkokyselé polévky, zadělávané lusky a salát. Dušené lusky jsou chutnou přílohou k masu. Aby lusky při vaření nepopraskaly, uřízneme před vařením z obou konců vršky a současně s nimi stáhneme i vlákna. Při vaření musí být lusky celé ponořené do vody, jinak ztratí barvu.

**Melouny:**

- Je to výborná a chutná zelenina. Konzumuje se čerstvá. Výborná je politá rumem. Z melounů se připravují saláty a kompoty, které podáváme chlazené.

**Zelený hrášek:**

- Je vydatný a dobře stravitelný. Sterilizovaný a vařený hrášek přidáváme do bramborových a zeleninových salátů, do náplní a pomazánek. Dáváme ho i do bílých a masových polévek a do dušených zeleninových směsí. Sterilizovaný hrášek nevaříme, přidáváme ho až do hotových jídel, v kterých hrášek pouze ohřejeme.

**Tykev:**

- Plníme, zapékáme a smažíme tykve mladé, starší tykve použijeme na polévky a kompoty. Další odrudou tykve jsou patizony, které využíváme stejným způsobem. Velice lahodné jsou nakládané patizony, které podáváme k masu a děláme z nich výborné kompoty.

**Úprava zeleniny:**

- Zeleninu upravujeme opatrně, abychom v ní uchovali co nejvíce živin, které se nesprávnou úpravou znehodnocují. Správnou úpravou zeleniny můžeme zvýšit její stravitelnost i vzhled. Abychom tyto požadavky mohli dodržet, je třeba se řídit následujícími zásadami:
  - Zeleninu kupujeme vždy čerstvou, nepovadlou a zralou.
  - Pevnou, tvrdou zeleninu používáme na saláty, na vaření a na smažení.
  - Měkčí zeleninu můžeme dusit a z poškozené připravujeme polévky a omáčky.
  - Zeleninu nejdříve celou umyjeme pod tekoucí vodou. Mladou zeleninu stačí umýt, starší musíme i oškrabat nebo oloupat, a to těsně před zpracováním. Zeleninu škrábeme nebo

loupáme jen nožem z nerezavějící oceli nebo z umělé hmoty a dbáme na to, aby slupka byla co nejtenčí. Chceme – li zeleninu vařit nebo dusit, necháme ji raději vcelku a pokrájíme ji až po tepelné úpravě.

- Očištěnou zeleninu neskladujeme, poněvadž osycháním ztrácí barvu. Zelenina namočená delší dobu ve vodě se zase znehodnocuje vyluhováním rozpustných látek. Zeleninu zbytečně také nespárujeme, přichází o zdravé látky.
- Druh vody má vliv na kvalitu vařené zeleniny. Měkká voda podporuje vyluhování živin: když ji však vhodně doplníme solí, cukrem nebo octem, zvýší se její tvrdost a tak dosáhneme, že živiny zůstanou v zelenině zachovány.
- Předpokladem dobré jakosti zeleninových pokrmů je i nádobí, ve kterém zeleninu připravujeme. Nejvhodnější je nádobí skleněné, nerezové, a porcelánové.
- Zeleninu upravujeme co nejrychleji a nejjednodušeji.
- Kromě čerstvé zeleniny využíváme v kuchyni i zeleninu sušenou, sterilizovanou a mraženou.
- Sušenou zeleninu před upotřebením propláchneme studenou vodou, následně ji zalejeme vodou a necháme ji 2 až 3 hodiny namáčet.. Vodu, ve které jsme zeleninu namáčeli, využijeme při vaření. Chceme – li sušenou zeleninu použít na polévku, namáčet ji nemusíme.
- Mražená zelenina se nejvíce svým složením podobá čerstvé. Tepelně se upravuje jako čerstvá.
- Sterilizovaná zelenina se nevaří. Přidáváme ji do hotových jídel jen přihrát.
- Dochucujeme – li zeleninový pokrm citronem, přidáváme citrón až do hotového jídla.
- Výživná hodnota zeleniny se snižuje zejména vysokými teplotami, např. zbytečným prodlužováním vaření nebo ohříváním.

### **Vaření zeleniny:**

- Vaření je nejjednodušší způsob tepelné úpravy zeleniny. Umytou, očištěnou zeleninu vkládáme do osolené vařící vody. Zeleninu, která obsahuje prchavé látky, jako např. kapusta, zelí a květák, vaříme ve větším množství vody, aby v něm byla zelenina ponořená. Vývar z uvařené zeleniny používáme k přípravě polévek, omáček a na podlévání dušených a pečených jídel. Délka vaření závisí na druhu a jakosti zeleniny, na množství vody, ve které se vaří, a na působení tepla (10 – 30 minut).

### **Dušení zeleniny:**

- Dusit můžeme všechny druhy zeleniny buď ve vlastní šťávě, nebo na tuku podlité vodou. Na 0,5 kg zeleniny potřebujeme 40 až 70 g tuku. Zeleninu připravenou na dušení pokrájíme na menší kousky nejlépe stejného tvaru a velikosti, aby rovnoměrně změkla. Chuť dušené zeleniny výrazně zlepší kousek másla, které přidáme k hotovému pokrmu. Solíme jen mírně, aby měla přirozenou chuť a vůni. Dušenou zeleninu nezahustujeme, nebo jen velmi mírně zaprášením moukou. Zeleninu dusíme asi 12 až 14 minut.

### **Smažení zeleniny:**

- Zeleninu smažíme v rozpáleném oleji nebo tuku. Zelenina by se měla na tuku vznášet, aby se na ní utvořila rovnoměrně zbarvená vonná kůrka. Tvrdší druhy zeleniny musíme po očištění povařit. Potom ji rozdělíme na stejnoměrné plátky nebo kousky, osolíme a

obalíme buď v těstíčku, nebo trojobalu (hladká mouka, vejce a strouhanka). Osušenou zeleninu obalujeme těsně před smažením, aby obal nenavlhl a neopadával. Během smažení zeleninu v tuku obracíme a smažíme asi 4 – 8 minut. Smažené zeleninové jídlo ihned podáváme, protože jinak navlhne a není potom chutné. Chuť čerstvě usmaženého jídla zjemníme máslem.

### **Zapékání zeleniny:**

- Zapékáním získá zelenina zvláštní chuť a vůni. Zeleninu zapékáme v troubě na pekáčích nebo v ohnivzdorných nádobách. Tyto nádoby před použitím vytřeme sádlem, posypeme strouhankou nebo postrouhaným sýrem. Připravenou zeleninu dáváme na mísu z varného skla nebo na pekáč střídavě ve vrstvách s kousky masa, brambor, zalijeme mlékem, v kterém jsme rozšlehali vejce, a pokapeme máslem. Zeleninové pokrmy zapékáme asi 23 – 28 minut v dobře předehřáté troubě.
- Některé druhy zeleniny (rajčata, papriky, kedlubny) můžeme zapékat vcelku a naplněné masovou nebo jinou náplní.

### **Houby:**

- Houby se v naší kuchyni a ve stravě velmi dobře uplatňují pro svou příjemnou charakteristickou chuť a vůni. Používáme je do polévek, pod masa, kde pomáhají zvýraznit chuť a vůni. Můžeme z nich připravovat jednoduché i složité pokrmy. Uplatní se v předkrmech, v omáčkách, v houbových salátech nebo dokonce i v houbových zákuscích. Houbami můžeme vykouzlit iluzi masa, neboť z nich lze připravovat obalované řízky, karbanátky, guláše, můžeme připravit houbový ovar, zadělávané dršťky, houbami můžeme plnit různé zeleniny (např. papriky), těsta atd.
- Nejjednodušší přípravou jsou dušené houby s vejci. Do většiny pokrmů z hub doporučujeme používat směs různých druhů, tím dosáhneme vyrovnanou chuť. Jsou pokrmy, které vyžadují pouze určitý druh hub.
- Před kuchyňským zpracováním je nutné houby znovu ověřit. Vytřídit je, vyřadit plodnice staré, nahnílé a červivé. Vyřadíme také plodnice malé, které nemají dostatečně vyvinuté botanické znaky, a ty, u nichž si nejsme zcela jisti správným určením. Houby důkladně očistíme od zbytků jehličí a lesního humusu, opereme je pod tekoucí vodou a necháme odkapat na sítu.
- Pokud chceme houby uchovat, nepereme je. Uložíme je volně ( v jedné vrstvě) v chladu, pouze překrojené v podélné ose. V chladničce je takto udržíme nejdéle 1 týden.
- Ohřívání huby jsou neškodné, pokud s nimi zacházíme obdobně jako s choulostivým masem. Nejlépe je ovšem připravovat pokrmy z čerstvých hub a jen v takovém množství, které můžeme spotřebovat v jednom jídle.
- Stravitelnosti hub pomáháme tím, že je krájíme na menší kousky, dostatečně dlouho je tepelně připravujeme, správně je osolíme, eventuálně okyselíme a ochutíme.
- Houby nemusí chutnat všem členům rodiny. Slabší a starší žaludek nesnáší větší množství hub a ne každou kuchyňskou úpravu. Doporučujeme připravovat houby s těstovinami, s rýží, s bramborami a se zeleninou. Houbové pokrmy doplňujeme mlékem a jen přiměřeným množstvím vajec. Nepoužíváme mnoho tuku, nejlépe se hodí vepřové sádlo.. Houbové pokrmy vhodně doplňují zeleninové saláty. Mladší plodnice a zejména jejich klobouky bývají stravitelnější a chutnější. Některé druhy hub, jako jsou lišky, kuřátka, lošáky, jedlé choroše, je třeba drobně pokrájet, déle dusit a také dobře rozkousat.

Připomínáme, že po pokrmech z některých druhů hub ( hníky ) se nesmí pít alkohol. Houbaři znají mnoho způsobů, jak houby připravovat. Houby byly u našich předků součástí svátečních jídel; jsou to známé houbové pokrmy: hubník, kuba, kulajda atd.

- Dnes jsou známé např. houbové „škvarky“, houby jako mozeček, lívance a palačinky s houbami a mnohé další.
- Když nasbíráme větší množství hub, uchováváme je na pozdější dobu konzervací:

### **Konzervace hub:**

- Ke všem jejím způsobům bereme jen houby čerstvé, zdravé, pevné a pokud možno mladší plodnice. V domácnostech jsou nejvíce používány tyto konzervace: sušení hub, nakládání hub do soli nebo solného nálevu, sterilizace hub ve vlastní šťávě nebo v tuku a hlavně houby v octovém nálevu. Z hub můžeme připravit prášek nebo výtažek. Zakvašování hub je u nás méně známé. Používá se domácí zamrazování hub.

### **Sušení hub:**

- Nejstarším a nejrozšířenějším způsobem konzervace hub je sušení. Dokonale očištěné houby nakrájíme podélně na plátky 4 mm silné (tak, že třeň zůstává u klobouku), které rozložíme na prkna, lepenku nebo lísky s pletivem a vystavíme slunci a mírnému průvanu. Nevhodné podložky jsou papír a železné plechy. Houby můžeme rovněž sušit navlečené na nitě nebo na speciálních sušácích. Dobře uschnou a ušetří místo. Na noc houby uklidíme, aby nezvlhly. Sušení dokončíme v otevřené troubě nebo nad kamny s mírným teplem. Dobře usušené houby chrastí a lámou se, nedosušené jsou vláčné a dají se smáčknot, připálené jsou zahnědlé a drolí se. Stejně důležité je i vhodné uskladnění sušených hub. Nejlepší je uložit houby do patentních lahví, krátce je zahřát na 80°C, aby se zničila vajíčka molů, které samičky eventuálně nakladly na sušící se plátky a láhve vzduchotěsně uzavřít. Krajně nevhodné jsou papírové nebo plátěné sáčky. Houby v nich zvlhnou, ztrácejí aróma, případně plesnivějí.

### **Houby v soli nebo solném nálevu:**

- Houby v soli si dobře uchovávají chuť i vůni, ale jejich použití je omezeno výhradně na přípravu polévek, omáček a jako přísady do masa..
- Houby očistíme, ale nepereme, rozkrájíme na plátky, které necháme na slunci mírně zavadnout. Pak je v míse dokonale promícháme se solí, předem vysušenou v troubě nebo na kamnech. Na 1 kg hub potřebujeme 10 – 15 dkg soli. Směs namačkáme co nejpevněji do sklenic, povrch posypeme ještě vrstvou soli a převážeme celofánem. Před použitím necháme houby vymáčet ve větším množství vody asi 30 minut. Do soli nakládáme především tvrdé houby – mladé hříby, křemenáče, lišky a holubinky.
- Houby do solného nálevu připravujeme obdobně. Očistíme je za sucha a pokrájené houby naplněné do sklenic zaléváme 50% nálevem (0,5 l vody, 0,5 kg soli). Houby musí být v nálevu úplně ponořeny.

### **Houby ve vlastní šťávě:**

- Nejlépe si své chuťové i vzhledové vlastnosti zachovávají houby konzervované ve vlastní šťávě. Výhodné je, že takto je možno zpracovat všechny druhy hub. Očistěné houby pokrájíme, dokonale vypereme v tekoucí vodě, osolíme a krátce povaříme. Kmín nepřidáváme, je často původcem nahořklé příchuti. K houbám, které černají, můžeme přidat nepatrně kyseliny citrónové (0,5%). Předvařené houby scedíme, propláchneme vodou a naplníme jimi volně patentní lahve, zalijeme vodou, lahve uzavřeme a sterilujeme při 100°C jednu hodinu. Pro jistotu sterilaci po 48 hodinách znovu opakujeme.

#### **Sterilace hub v tuku:**

- V tuku sterilujeme houby čerstvě pokrájené nebo raději předem podušené ve vlastní šťávě.
- Dobře očistěné, opané a nakrájené houby osolíme a naplníme do konzervových sklenic asi 3 cm pod okraj, zalijeme olejem, aby byly právě zakryty (musí zůstat mezera mezi víčkem a hladinou oleje!). Uzavřeme a sterilujeme na vodní lázni (95°C) po dobu asi 60 minut. Po 48 hodinách sterilaci opakujeme.
- Nebo očistěné a na plátky pokrájené houby osolíme a dusíme ve vlastní šťávě 20 minut. Ke konci dušení necháme trochu odkouřit (odkryjeme pokličku) a přidáme tuk (podle druhu hub a vlastní chuti i druh tuku: olej, máslo a sádlo ) v tomto množství: na 1 kg rozkrájených hub asi 120-160 g tuku.
- Podušené houby i s tukem naplníme do sklenic. Ponecháme vzduchovou mezeru (3 cm) a sterilujeme stejně jako výše. Sterilace je nutná. Bez ní se uchovají houby v tuku jen krátkou dobu. Obsah již otevřených sklenic spotřebujeme co nejdříve.

#### **Houby v octě:**

- Vedle sušených hub jsou nejoblíbenější houby v octě. Vybrané druhy hub samostatně nakládáme: ryzec pravý, čirůvky: zelánku, havelku, fialovou a dvoubarvou, václavku obecnou, opěnku měnlivou, hříby: borový, dubový, smrkový, strakoš, ale i jiné druhy. Vhodné kombinace směsí hub jsou např.: hříby + holubinky, holubinky + sluky + zelánky, holubinky + strakoš + slizáky nebo václavky, ale i jiné směsi jsou dobré a osvědčené. Každý houbař má svou oblíbenou.

#### **V kyselém nálevu:**

- Pokud nezáleží na čirosti nálevu a nevádí sliz, postupujeme takto: Očistěné, opané a na větší kousky pokrájené houby předvaříme v malém množství osolené vody (3% roztok) jen asi 5 minut. Houby cedníkem vyjmeme (bez proplachování) a ihned narovnáme do čistě vymytých sklenic, zalijeme octovým (i horkým) nálevem, uzavřeme víčky a sterilujeme ve vodní lázni nejméně 30 minut.
- Nálev připravíme takto: Na 1 kg čerstvých hub je třeba asi 250 ml nálevu. 1 díl 8% octa se smíchá se 2, nejvýše 3 díly vody (nebo s vývarem z hub). Přidáme sůl (2%), jen málo cukru (2-3 kostky) a různá koření, např.: celý pepř, nové koření, bobkový list, hořčičné semínko a podle chuti i zázvor, tymián, koriandr či hřebíček a svaříme. Houby mají svou příjemnou a jemnou vůni i chuť, proto přídavek koření co do množství nepřeháníme. Koření odcedíme nebo v nálevu ponecháme podle vlastní volby.
- Do sklenic můžeme před sterilizací přidat kolečka cibule, růžičky kvěťáku, předvařené kostičky mrkve nebo řezy fazolových lusků. K ozdobě také proužky červené kapie.
- Pokud chcete mít nálev úplně čirý, musí být houby dvakrát předvařeny a na sítu důkladně propláchnuty vodou. Nálev musí být tak kyselý, že už není zapotřebí houby sterilizovat. (Více než 2% kyseliny octové).

#### **Ve sladkokyselém nálevu (s konzervačním prostředkem)**

- Očištěné houby nakrájíme na větší kousky, dokonale je vypereme v tekoucí vodě a povaříme 10 minut ve výrazně osolené vodě (3% roztok). Tu pak slijeme, houby promícháme s hrubě pokrájenou cibulí (na jeden kilogram hub bereme jednu středně velkou cibuli). Touto směsí plníme sklenice. Houby nestlačujeme, necháme je volně nasypané a zaléváme je chladným sladkokyselým nálevem. Při zalévání mísíme zásobní roztok s vodou v poměru 1 : 3. Naplněné sklenice uzavřeme a sterilujeme při teplotě 90°C asi 30 minut. Nálev připravujeme do zásoby takto: 0,4 l 8% octa, 5 celých pepřů, 5 bobulek nového koření, 4 rozlámané bobkové listy, 15 kostek cukru, jeden sáček přípravku ke konzervaci např. DEKO. Doplníme pitnou vodou na 1 litr. Tuto směs 5 minut povaříme a přechováváme v lahvi, kde vydrží při dobrém uskladnění dlouhou dobu. Máme tak připraven zásobní roztok, ze kterého odebíráme podle okamžité potřeby.

### **Houbový prášek:**

- K přípravě prášku používáme různé i tuhé druhy hub, např. lošák jelení (*Hydnum imbricatum*), lišák zprohýbaný (*Dentinus repandum*), krásnoporka žemlička (*Albatrellus confluens*), krásnoporka mlynářka (*Albatrellus ovinus*) a další tuhé i pro jiné upotřebení méně vhodné druhy hub, např. choroš oříš (*Polyporus umbellatus*) atd.
- Dobře usušené plátky hub, které jsou křehké a snadno se lámou, umeleme na mlecím strojku co nejjemněji, eventuálně je ještě rozetřeme v misce porcelánovou paličkou. Můžeme přidat pesterce (*Scleroderma citrinum*), na jemno rozdrčený pepř a nové koření; případně usušenou celerovou nebo petrželovou nať. Prášek uzavřeme do sklenic, aby nenabíral vlhkost.

### **Houbový výtažek:**

- Pro přípravu houbového výtažku se hodí všechny druhy jedlých hub. Houby dobře očištíme, opereme, necháme odkapat, velmi drobně nakrájíme, přidáme sůl, trochu vody a dusíme. Během dušení přidáváme vodu a vývar z hub odléváme. Rozvařené houby protlačíme za horka přes jemné sítko. Takto získanou houbovou hmotu promísíme s vývarem odebraným během dušení a vše při prudkém varu a míchání zahustíme. Horkou zahuštěnou hmotu nalejeme do předehřátých sklenic nebo lahví, uzavřeme a sterilujeme ve vodní lázni 40 minut. Sterilaci opakujeme po 48 hodinách.

### **Zakvašování (silážování) hub:**

- Tento způsob není u nás běžný, ale ve východní Evropě hojně užívaný na venkově. Je vhodný, neboť houby mléčným kvašením se stávají stravitelnějšími a mají charakteristickou chuť, která však každému není příjemná. Konzervačním činidlem je vzniklá kyselina mléčná. Používají zejména ke kvašení různé druhy ryzců, a to i palčivých.
- Houby se očístí, operou a většinou celé plodnice se předvářejí asi 3 – 4 minuty ve 2% solném roztoku (na 1 l vody 20 g soli). Houby se ochladí, dají odkapat a kladou se do dřevěných škopků (jako zelí) nebo kameninových nádob či jen do 5 l sklenic a zalijí se čerstvě připraveným solným nálevem (na 1 l vody 50 g soli a 20 g cukru). Přidá se lžice odstředěného mléka. Podle chuti se přidává koření (celý pepř, nové koření a další). Houby musí být v nálevu ponořeny (víčko se zatěžká). Mléčné kvašení probíhá 3 až 5 týdnů (i déle) podle teploty okolí.
- Vykvašené houby se odebírají postupně a podávají k masu bez další úpravy. Rozlišuje se „suchý“ a „mokrý“ způsob. „Mokrý“ způsob se říká proto, že se palčivé druhy ryzců nejdříve máčejí ve vodě nebo vaří a prolévají vodou, aby plodnice palčivost ztratily.

### **Domácí zmrazování hub:**

- V domácnosti lze houby zmrazovat, jen když je k použití domácí zmrazovač nebo aspoň výkonná mraznička ( $-25^{\circ}\text{C}$  nebo aspoň  $-18^{\circ}\text{C}$ ).
- Zmrazovat se mohou jen mladé, zdravé a neporušené plodnice všech tužších jedlých hub, a to v nálevu nebo „na sucho“.
- Dobře očištěné a oprané plodnice celé nebo rozkrojené podél předvaříme ve slabém solném nálevu (2%) asi 4-5 minut. Odkapané a zchlazené houby klademe do kelímků z parařinovaného kartonu nebo z plastických hmot a zalejeme je vychlazeným slabým solným nálevem.
- Dáme je zmrazit tak, aby dosáhly teploty  $-18$  uvnitř obalu. Zmrazené houby mohou být uchovány v nekolísavé teplotě  $-18^{\circ}\text{C}$  i několik měsíců. Jsou – li uloženy v teplotách vyšších, např.  $-12^{\circ}\text{C}$ , doba údržnosti je podstatně kratší.
- Houby rozmrazujeme pozvolna v tekoucí vodě nebo zmrazené „na sucho“ (bez nálevu) používáme nerozmrazené přímo k přípravě, obvyklé jako u hub čerstvých.

### **Uzení hub:**

- Méně obvyklé je domácí uzení hub. Postupuje se podobně jako při uzení ryb ve známých improvizovaných udírnách. Houby celé nebo pokrájené na větší plátky povaříme ve výrazně osolené vodě a rozložíme je na udici síta a mírně pokapeme olejem nebo máslem.

### **Brambory:**

- Brambory pocházejí z Jižní Ameriky. Do Evropy je přivezli až v 16. Století mořeplavci. K nám se dostaly až během třicetileté války. Od té doby patří brambory mezi nejdůležitější potraviny (i když poměrně dlouho trvalo, než se staly lidovou potravou) a právem se říká, že jsou naším druhým chlebem. V kuchyni mají všestranné využití. Připravujeme z nich chutné polévky, , přílohy k masu a zelenině i mnoho samostatných bramborových jídel a moučníků.
- Brambory obsahují 18-20% škrobu, proto jsou především potravinou sytící. Důležitou součástí brambor jsou i nerostné látky, jako je draslík, hořčík, železo, vitamíny skupiny B a C. Jsou tedy i ochrannou potravinou. Nejvíce vitamínu C obsahují nové brambory. Skladováním se obsah vitamínu C v bramborách snižuje, v prosinci pak klesne až na polovinu. Protože lidský organismus potřebuje vitamín C denně a není schopen si vytvářet jeho zásobu, musíme vždy upravovat brambory tak, abychom vitamínu C uchovali co nejvíce. Je proto nutno upozornit, že nejvíce vitamínu C se ztrácí vařením oškrábaných, pokrájených bramborů a strouháním bramborů na obyčejném kovovém struhadle. Proto na strouhání používáme jen struhadla z nerezavějících kovů. Jestliže je to možné, brambory před tepelnou raději neloupeme. Naopak musíme vždycky oloupat brambory nazelenalé a naklíčené, abychom se slupkou odstranili jedovatý solanin. Nejméně vitamínu C se ztrácí, jestliže brambory pečeme ve slupkách nebo vaříme neoloupané v páře.
- Před tepelnou úpravou brambory nejdříve omyjeme ve slupce pod tekoucí vodou. Podle potřeby je oškrabeme nožem nebo škrabkou s antikorozií úpravou. Brambory škrabeme a krájíme vždy až těsně před dalším zpracováním. Oškrabané celé brambory vložíme do studené vody, jinak zčernají. Z letních a podzimních vařených brambor můžeme vývar použít jako přísadu do polévky, na ředění Zápražek či omáček. Brambory nikdy nevaříme do zásoby, protože i ohříváním se znehodnocují.
- Ke kuchyňskému zpracování je dobré brambory roztřídit podle druhu a podle velikosti. Sypké (moučnaté) brambory se lehce zpracovávají, proto je dáváme do těst a



připravujeme z nich bramborovou kaši. Menší tužší brambory jsou zase vhodnější do salátů a jako příkrm, protože se nerozvaňují a nevyžadují velké množství tuku na maštění. Větší brambory používáme do polévek, do těst, na bramborovou kaši a na strouhání.

### **Vaření brambor:**

- Brambory vaříme v nerezových nádobách s přiléhající poklicí. Vkládáme je do osolené vařící vody a dbáme na to, aby voda co nejdříve opět vřela. Průměrná doba vaření brambor je 25-30 minut. Čím déle brambory skladujeme, tím déle se vaří. Měkkost brambor zkusíme jehličí nebo vidličkou. Jsou – li uvařené, lehce z hrotů sklouznou. Nevaříme je zbytečně dlouho, raději vodu scedíme dříve a potom necháme brambory ještě přikryté poklicí. K starším bramborám doporučujeme přidat do vody při vaření trochu kmínu nebo octu; mají pak lepší chuť

### **Bramborová kaše:**

- Brambory umyjeme, oškrabeme a dáme vařit do hrnce. Dosud dáme větší brambory. Uvaříme je, scedíme a ještě horké protlačíme přes síto, nebo přelísujeme a dobře vyšleháme. Ředíme je vždy vřelým mlékem, které přiléváme postupně. Nakonec přidáme kousek másla. Jestliže chceme připravit tzv. nastavovanou bramborovou kaši, připravíme nejdříve bramborovou kaši a potom do ní přidáme přecezené uvařené kroupy.

### **Bramborové saláty:**

- Děláme je z menších tužších brambor, které do poloměkka uvaříme ve slupce. Potom je přecedíme, přikryjeme a necháme přikryté vychladnout. Dále je oloupeme, pokrájíme na nudle nebo kostky (nejlépe drátěným mřížkovým kráječem) a dáme do mísy. Ihned po nakrájení je smícháme se zálivkou nebo s majonézou a dalšími přísadami, aby neoxidovaly. Všechny přísady a koření přidáme do brambor najednou a pak je mícháme dvěma dřevěnými vařečkami směrem proti sobě. Jednoduchý bramborový salát je lépe dělat z teplých brambor, aby zálivka z octové vody a oleje do brambor lépe vsákla.

### **Pečení brambor:**

- Dobře umyté brambory pečeme celé ve slupce nebo pokrájené na plátky. Plátky trochu osolíme a omastíme. Upečené plátky brambor podáváme jako příkrm k pokrmům z masa.

### **Zapékání brambor:**

- Na zapékání můžeme použít brambory syrové, ale také uvařené ve slupce a oloupané. Pekače nebo ohnivzdorné nádoby vytřeme tukem (vepřovým sádlem), rozložíme na ně vrstvu pokrájených brambor, na ně vrstvu masa, zeleniny, uzenin, sýra, natvrdo uvařená pokrájená vejce atd.. Zalejeme rozšlehanými vejci s mlékem nebo bešamelem (světlá zápražka zředěná mlékem) a posypeme strouhaným sýrem nebo opraženou strouhankou.

### **Smažení brambor:**

- Brambory umyjeme, oloupeme a pokrájíme na plátky, na tenké nudličky nebo na hranolky. Pokrájené brambory dáme na dvě hodiny do studené vody, aby se z nich vyplavil škrob. Potom je scedíme a vysušíme v čisté utěrce, aby při smažení neprskaly. Smažíme je na pánvi na dobře rozehřátém speciálním oleji. Brambory musí v oleji plavat a nesmíme jimi pánev přeplňovat, protože tím zpomalujeme smažení. Chutné jsou brambory smažené dvakrát. Poprvé je vysmažíme do sklovita, scedíme a necháme odležet. Podruhé je vysmažíme prudčeji v dobře rozpáleném oleji, do zlatova, a to těsně před podáváním. Smažené brambory scedíme, necháme odkapat, osolíme a zlehka

promícháme. Kousky brambor, které při smažení zůstávají na pánvi, vytahujeme, aby se nepřipalovaly.

### **Dušení brambor:**

- Umyté, oloupané, na plátky pokrájené brambory dusíme v kastrole na vepřovém sádle a občas podlijeme trochou osolené vody. Můžeme je případně prokládat zeleninou, uzenou slaninou a dusit dohromady.

### **Bramborová těsta:**

- Bramborová těsta můžeme připravit z brambor, které jsme vařili ve slupce (asi 10 hodin před dalším zpracováním), z čerstvě uvařených brambor, nebo z postrouhaných syrových brambor. Na bramborové těsto, které budeme vařit, používáme hrubou mouku a můžeme do něho přidat i trochu krupice. Pro dobrou soudržnost těsta zpracováváme až těsně před vařením, pečením nebo smažením, protože jinak stáním těsto řídne a ztrácí kvalitu. Bramborové knedlíky a halušky z bramborového těsta vaříme ve větším množství vody a dbáme na to, aby se nerozvařily. Větší knedlíky vaříme 20-25 minut, knedlíky v ubrousku až 45 minut. Knedlíky budou jemnější, jestliže do bramborového těsta přidáme trochu škrobové moučky. Z uvařených brambor připravujeme těsto na knedlíky, které podáváme jako přílohu k masu, nebo na knedličky, které plníme ovocem; dále můžeme z takového těsta připravovat záviny, taštičky, které vaříme, a krokety, které smažíme.

### **Příprava bramborového těsta:**

- Smícháme 3 díly uvařených prolisovaných brambor, jeden díl hrubé mouky, sůl a 1 vejce. Ze syrových brambor připravujeme těsto na halušky, bramborové placky a tzv. bramborovou bábu. Vybíráme brambory větší, které umyjeme, oloupeme, opláchneme, postrouháme a ihned zasypeme moukou, aby nečernaly.

### **Halušky:**

- Na 1 kg brambor dáváme 150 g hladké mouky a 150 g hrubé mouky a 1 vejce. Smícháme postrouhané brambory, mouku, vejce a okořeníme drceným kmínem a černým mletým pepřem. Těsto vymícháme a protlačujeme ho přes hrubší síto do osolené vařící vody. Vaříme asi 5 minut. Uvařené halušky se podávají s brynzou a škvarky (vepřové), s tvarohem nebo s dušeným kyselým zelím (můžeme přidat vařené vejce).

### **Jílkův bramborák:**

- Bramborák děláme ze syrových postrouhaných brambor, které doplníme malým množstvím hladké mouky a vajíčkem, pomletou kosteleckou uzeninou, přidáme sůl, černý mletý pepř, utřený česnek, majoránku, špetku pomletého nového koření, posekané zelené petrželky nebo šmitlinku. Kvalitně promíchané těsto oboustraně smažíme na vepřovém sádle. Hotový bramborák ihned podáváme, delším stáním ztrácí křehkost.

### **Luštěniny:**

- Luštěniny se uplatňují ve výživě už od nejstarších dob. Bývaly základní potravou prostých lidí a často nahrazovaly maso. Luštěniny jsou vlastně zralá semena rostlin, ze kterých dodnes připravujeme výživná a sytá jídla. Obsahují množství neplnohodnotných bílkovin, škrob, vitamíny skupiny B; z nerostných látek vápník, fosfor, draslík a železo.

- Mezi luštěniny patří *hrách, čočka, fazole a sója*. Důležité je, abychom luštěniny kupovali neporušené, stejně zbarvené, stejné velikosti a nezatuchlé. Před vlastním zpracováním je nejdříve přebereme, propláchneme na hustém síti tekoucí vodou.. Protože bílkoviny jsou v luštěninách v celulózových buňkách, které mají silné stěny, musíme je před vařením nechat několik hodin ležet ve studené vodě, aby nám nabobtnaly. Současně nabobtná i škrob, což má význam na trávení. Nabobtnalé luštěniny vařením rychleji změkknou. Chceme – li použít k vaření starší luštěniny, musíme je namáčet delší dobu. Každý druh luštěniny vyžaduje k důkladnému nabobtnání ve vodě jinou dobu. Čočku namáčíme asi 4 hodiny, fazole a sóju asi 9 hodin a hrách 11 hodin před vlastním vařením. Luštěniny je nejlépe vařit ve stejné vodě, ve které byly namočené.

### **Vaření luštěnin:**

- Čím jsou luštěniny starší, tím je déle musíme vařit. Sůl přidáme teprve tehdy, až jsou luštěniny měkké. Všechny luštěniny vaříme pomalu, hrách asi 1,75 hodiny, čočku asi 1,25 hodin a fazole asi 1 až 2 hodiny. Vody se dává pouze, aby byly ponořené. Během vaření vodu podle potřeby doléváme. Změkčovat vodu sodou nedoporučuje se, protože znehodnocuje biologickou hodnotu luštěnin, především vitamínu B1. Jestliže jsou luštěniny dostatečně uvařené se přesvědčíme, jestliže rozkousneme několik semen.

### **Hrách:**

- Připravujeme hrachovou kaši, která patří k nejoblíbenějším luštěninovým jídlům. Rozmixovaný uvařený hrách zahušťujeme dobře převařenou světlou zápražkou zředěnou mlékem. Hotovou kaši posypáváme opraženou cibulkou a podáváme s ohřátými kosteleckými párky. Hrachovou polévku zahušťujeme světlou zápražkou nebo jen rozmixovaným hrachem. Podáváme ji s opečeným na kostky nakrájeným a na másle smaženým rohlíkem a kosteleckým párkem..

### **Čočka:**

- Připravujeme polévky a zadělávanou čočku, kterou kořeníme bobkovým listem, špetkou mleté skořice a drcenou majoránkou. Podáváme s kosteleckou ohřívanou uzeninou..

### **Fazole:**

- Připravujeme polévku, kterou zahušťujeme světlou zápražkou a vaříme s kosteleckou uzeninou. Fazole na kyselo připravujeme jako pokrm k sázeným vejším a ke kostelecké uzenině. Z uvařených fazolí můžeme připravit i chutný fazolový salát, který doplníme posekanou cibulí, vepřovým sádlem a dochutíme octem, solí, strouhaným křenem, zelenou petrželkou nebo šmitlinkem. Vynikající je salát podávat s kyselými rybyčkama..

### **Obilí:**

- Obilí jsou vlastně zrna jednorokých kulturních trav, které se pěstují od nepaměti. I dnes jsou nenahraditelným základem výroby mnohých potravin a živí milióny lidí na celém světě.
- V obilí jsou všechny potřebné látky pro organismus – sacharidy, neplnohodnotné bílkoviny, tuky, nerostné látky a vitamíny skupiny B. V obilních zrnkách jsou živiny nerovnoměrně rozloženy. Nejvíce živin je pod slupkami zrn, které se čištěním a mletím dostanou do plev. Jádro zrn tvoří převážně škrob, který je zdrojem svalové energie.

### **Pšenice:**

- Je naším nejvýznamnějším obilím. Vymílá se z ní několik druhů mouky a krupice.

#### *Hrubá mouka:*

- Připravujeme především vařená těsta, jako jsou knedlíky a těstoviny.

#### *Polohrubá mouka*

- Používá se na kynutá těsta.

#### *Hladká mouka:*

- Je nejvhodnější na litá těsta, na palačinky a lívance, a také na zahušťování jídel.

#### **Pravidla o mouce:**

- Kvalitní pšeničná mouka má mít bledou, trochu nažloutlou barvu, čistou vůni a chuť škrobu. Musí být vždy suchá a lehce se sypat. Tmavší mouka je výživnější, ale hůře se z ní peče. To také záleží na obsahu bílkovin v mouce ( lepku), díky jemu se mouka dobře spojuje s tekutinami.
- Před tepelnou úpravou mouku vždy prosejeme. Tím ji vyvětráme a odstraníme z ní nežádoucí příměsi. Přesítím se mouka lépe spojuje s ostatními přísadami a je mnohem kypřejší.
- Jakost mouky můžeme rozlišit podle čísla vyznačeného na obalu. Čím je číslo vyšší, tím je mouka tmavší, ale biologicky hodnotnější, a čím je číslo nižší, tím je mouka bělejší, ale má lepší vlastnosti k pečení.

#### **Žito:**

- Ze žita se mele chlebová mouka, která se obvykle míchá s pšeničnou. Úpravou a pražením žitných zrn se vyrábí káva z obilí.

#### **Ječmen:**

- Se zpracovává na kroupy a krupky, zřídka na mouku. Ječmen se používá rovněž k výrobě sladu, který je nezbytnou surovinou v pivovarnictví a lihovarnictví. Kromě toho je surovinou na výrobu kávovin.
- V minulosti se z ječmenných krup připravovalo mnoho lidových a krajových jídel, dnes se používají nejčastěji jen jako zavářka do polévek a k plnění jitrnic.

#### **Oves:**

- Je základní surovinou k výrobě biologicky vysoce hodnotných ovesných vloček. Připravujeme z nich kaše, vločkové polévky a přidáváme je do pečiva. Výborně se ovesné vločky uplatňují v dietním stravování a v dětské výživě.

#### **Pohanka:**

- U nás se pěstuje ve velmi malém množství v horských oblastech. Dříve se pěstovala častěji. Vyrábí se z ní krupice a černá mouka.

#### **Kukuřice:**

- Je především krmovinou, ale v některých zemích i chlebovinou.. U nás se z ní vyrábí především škrob a líh.

### **Rýže:**

- Je obilninou tropických a subtropických krajín, která se k nám dováží. U nás se většinou prodává loupaná. Dobrá rýže má podlouhlá zrna, hedvábný, nebo perleťový lesk a při vaření má podstatně zvětšit svůj objem. Je lehce stravitelná, příprava je rychlá. Připravují se z ní slaná i sladká jídla. Rýže je chutným jídlem k upraveným masům, oblíbenou závětkou do masových a zeleninových polévek. Připravujeme z ní i rýžové kaše, nákypy a rizota.

### **Dušená rýže:**

- Rýži jako příkrm připravujeme nejčastěji dušením. Nejdříve ji musíme přebrat, potom ji přelijeme na sítě vařící vodou, dáme na utěrku, osušíme a v přiměřeně velkém kastrolu opražíme na rozehrátém tuku. Pak ji zalijeme vařící vodou (na 1 díl rýže dáme 1,5 dílu vody), osolíme, přidáme celou očištěnou cibuli, do které vpíchneme 2 hřebíčky, a dáme vařit. Když začne rýže vřít, přikryjeme ji a dáme dusit do vyhřáté trouby. Z udušené rýže vyjmeme cibuli, rýži zlehka promícháme vidličkou a můžeme ji podávat.
- Podobně připravujeme rýži s hráškem a rýži se zeleninou. K udušené rýži přimícháme scezený ohřátý sterilizovaný hrášek nebo pokrájenou kořenovou zeleninu udušenou na másle.

### **Těstoviny:**

- Patří k oblíbeným přílohám a jsou z hlediska racionálního stravování vítaným pomocníkem v domácnosti. Při domácí přípravě těstovin používáme hrubou, někdy polohrubou mouku, vejce, sůl a vodu..
- Těstoviny zavařujeme do polévek a jsou základem zapékaných těstovin, které kombinujeme s kostečnými uzeninami, se zeleninou, s vejci a houbami. Uvařené nebo dušené těstoviny mohou být i vhodnou přílohou k masu atd.

### **Vaření těstovin:**

- Těstoviny vaříme v dostatečném množství vařící slané vody, ve které musí těstoviny volně plavat. Jestliže je vaříme v malém množství vody, budou se lepit na sebe. Var má být po celou dobu vaření rovnoměrný. Délka vaření závisí na druhu a velikosti těstovin. Průmyslově vyráběné těstoviny je třeba vařit delší čas než ty, které jsme vyrobili doma. Uvařené těstoviny scedíme, propláchneme horkou vodou a omastíme, aby se neslepily. Vařením se hmotnost těstovin zdvojnásobí.

### **Mák:**

- Mák znali jako kulturní rostlinu už ve starém Řecku. Obsahuje až 50% oleje, neplnohodnotné bílkoviny, sacharidy a mnoho vápníku. Má vysokou biologickou hodnotu, ale pro vysoký obsah tuku je těžko stravitelný. Kvalitní mák má příjemnou vůni a sladkou chuť. Hořký nebo zatuchlý mák je nepoživatelný. Známé jsou 3 základní odrůdy máku, které rozlišujeme podle barvy semen. Nejrozšířenější je modrý mák, který používáme na posypávání pečiva a na přípravu náplní do koláčů. Průmyslově se z modrého máku vyrábí olej. Chuťově lepší je stříbrošedý mák, který používáme na plnění

koláčů. Nejvzácnější je bílý mák. Dáváme ho do pečiva místo ořechů a ve velké míře se ho využívá v lékařství.

### **Makový dort:**

- Mletý mák, postrouhaná citronová kůra, práškový cukr, vejce, máslo, skořice, hladká mouka, hrozinky, prášek do pečiva a ostřejší povidla.
- Máslo dobře promícháme s cukrem. Postupně přidáme žoutky, mák, citronovou kůru, mletou skořici a hrozinky. Potom lehce vmícháme vyšlehaný sníh z bílků, střídavě s moukou smíchanou s kypřicím práškem. Připravené těsto dáme do dortové formy a upečeme v mírně vyhřáté troubě. Upečený dort rozkrojíme na polovinu, potřeme povidly nebo marmeládou, pocukrujeme a případně pokapeme rumem a polejeme citrónovou polevou.

## **Předkrmy**

Podávají se před hlavním jídlem v malých porcích, aby povzbudily chuť k jídlu a zapůsobily na všechny smysly a podpořily vylučování trávicích žláz. Ve Francii a ve Švýcarsku je předkrm každodenní součástí jídelního lístku. Předkrm nemusí být složitý, ale musí být jak esteticky, chuťově a zrakově přitažlivý.

Předkrmy podáváme na dezertních talířcích s dezertním příborem, a to zejména ty, které musíme rozdělit na menší kousky. Jestliže jako předkrm podáváme salát, připravíme ho do kompotové misky a podáváme na dezertním talířku s kávovou lžičkou. Při slavnostních příležitostech můžeme předkrm vkusně upravit na mísu a hosté se mohou obsloužit sami. U předkrmu dáme na stůl pečivo nebo nakrájený chléb.

Rozeznáváme předkrmy studené a teplé. Studené podáváme před polévkou a teplé po polévce.

## **Studené předkrmy**

### **Víno a studené předkrmy**

Podle použitého druhu uzeniny lze podávat bílá i červená vína. Například k předkrmům se šunkou jsou vhodnější bílá neutrální vína typu Veltlínské zelené nebo Ryzlink vlašský. K předkrmům, kde jsou použity tmavší salámy, jsou vhodnější červená vína, sušší, s přijatelným obsahem tříslovin, např. Andre nebo Frankovka. Ke klasickým špekáčkům, zvláště pokud jsou v ostřejším nálevu, je vynikající vyztřelé Svatovavřínecké.

### **Šunka s vyšlehaným sýrem:**

- Šunka, měkký sýr, máslo, sýr poloměkký, lískové oříšky.

Máslo vyšleháme do pěny, přidáme měkký a poloměkký sýr a vše vyšleháme na jemnou pěnu. Plátky šunky rozkrojíme na polovinu, zkroutíme do kornoutů, které vyplníme sýrovou pěnou a ozdobíme lískovými oříšky. Pokládáme na listy špenátu.

### **Drůbeží šunka se salátem:**

Drůbeží šunka, pařížský salát, okurky, kapie, zelená petrželka, hlávkový list.

Na plátek drůbeží šunky, položíme list hlávkového salátu naložíme pařížský salát a stočíme do kornoutků. Zdobíme na tenko nakrájenou okurkou, kapií a zelenou petrželkou.

### **Gothajský salám se sardinkami:**

- Gothajský salám, sardinky v oleji, vejce, okurka, kapie, worcester, máslo, zelená petrželka, sůl, pepř.
- Plátky Gothajského salámu, potřebeme jemně rozetřenými sardinkami, srolujeme do kornoutů a necháme v chladu vytuhnout. Při podávání zdobíme jemně nakrájenou okurkou a kapií. Přidáme zelenou petrželku.
- Jemně rozetřené sardinky připravíme: máslo vymícháme se solí, přidáme přes síto prolisované sardinky (olej se sardinek sléváme zvlášť), jemně pokrájené na tvrdo uvařené vejce a dochutíme mletým pepřem a worcestrem. Pokud jsou rozetřené sardinky husté, zředíme je olejem ze sardinek.

### **Šunkový salám s křenem:**

- Šunkový salám, křen, šlehačka.
- Do nahusto vyšlehané šlehačky, vmícháme jemně nastrouhaný křen a nanese na plátky šunkového salámu, který stočíme do kornoutu. Podáváme na listu špenátu a zdobíme šmitlinkem. Ihned podáváme.

### **Řez z Kuřecího měšce:**

- Kuřecí měšec, tvrdý sýr, měkký sýr, máslo, worcester, hrušky, sůl.
- Máslo vymícháme na pěnu s měkkým sýrem a dochutíme solí a worcestrem. Pěnu natřeme na kuřecí měšec a přikrejeme plátkem tvrdého sýra, opět natřeme pěnou a zakrejeme plátkem z kuřecího měšce a potřebeme opět pěnou, další plátek tvrdého sýra, pěna a vše zakrejeme plátkem z kuřecího měšce. Řez z kuřecího měšce dáme mezi dvě destičky, zatížíme a necháme v chladu ztuhnout. Před podáváním zdobíme na tenko nakrájenou hruškou.

### **Závin z šunky:**

- Šunka, máslo, měkký sýr, tvrdý sýr, broskve, višně, šlehačka, alobal.
- Na tenko nakrájenou šunku rozložíme na alobal. Zbytek šunky a tvrdý sýr jemně nakrájíme na tenké nudličky. Máslo vymícháme s měkkým sýrem do pěny a přidáme nakrájenou šunku, sýr a vymíchanou šlehačku. Propracovanou pěnou potřeme plátky šunky rozložené na alobalu, stočíme do závinu a upravíme. Uložíme v ledniče na ztuhnutí. Vychlazený závin nakrájíme na plátky a ozdobíme jemně nakrájenou broskví a višní.

### **Vejde plněná pečení:**

- Pečeně, majonéza, vajíčko na tvrdo, sůl, lžíce smetany.
- Oloupané uvařené vejce podélně rozkrojíme na polovinu a vybereme žloutek. Osolíme je, naplníme drobně nasekanou uzenou pečení a polejeme smetanou a majonézou a posypeme nastrouhaným žloutkem.

### **Vejde plněná kuřecím zauzeným salámem:**

- Kuřecí zauzený salám, placaté slané pečivo, vajíčka na tvrdo, tvrdý sýr, máslo, mléko, sardelovou pastu, mletý pepř, mléko, sůl, petrželová nať, kapie.
- Oloupané uvařené vejce podélně rozkrojíme na polovinu a vybereme žloutek. Máslo vymícháme se sardelovou pastou a natřeme slané pečivo. Na natřené pečivo klademe bílky. Žloutky postrouháme, přidáme vymíchané máslo, zředíme mlékem, okořeníme a osolíme. Přidáme na jemno posekaným kuřecím zauzeným salámem, směs promícháme, naplníme bílky a posypeme strouhaným sýrem. Zdobíme zelenou petrželkou a kapií.

### **Vejde plněná bučkovou pěnou:**

- Búčková pomazánka, máslo, mletý pepř, sůl, plátky rohlíku, mandle, vejce na tvrdo, pomeranč.
- Vejce oloupeme, širší zaoblenou stranu rovně seřízneme, z druhé strany je kolmo nařízneme (asi do tří čtvrtin) a rozevřeme. Vejce potom postavíme seříznutou stranou na kolečka rohlíku. Zářezy ve vejcích naplníme pěnou, kterou ozdobně nastříkáme i na vejce. Nakonec vejce ozdobíme mandlí a pomerančem. Necháme dobře vychladit. Búčkovou pěnu připravíme vyšleháním búčkové pomazánky (plechovičky) s máslem, mletým pepřem a solí.

### **Labužnické vejce:**

- Poličan, vejce na tvrdo, máslo, hořčice, sůl, citrónová šťáva, šmitlink, jablíčko.
- Oloupaná uvařená vejce rozřízneme na polovinu a bílky seřízneme rovně, aby stály. Žloutky vybereme a prolisujeme přes síto a vymícháme s máslem, hořčicí a solí do pěny. Žloutkovou pěnu potom dochutíme citronovou šťávou a nastříkáme do jamek po



vybraných žloutcích. Doprostřed pěny dáme jemně posekaný Poličan a ozdobíme šmitlinkem a jablíčkem.

### **Rajčata s Kuřecím šunkovým salámem:**

- Rajčata, kuřecí šunkový salám, tvrdý sýr, majonéza, hořčice, citronová šťáva, mléko, sůl, zelená petrželka.
- Rajčata umyjeme, osušíme a každé kolmo několikrát rozkrojíme. Na nudličky nakrájíme kuřecí šunkový salám a tvrdý sýr. Rajske jablíčko posolíme. Do zářezu v rajske jablíčku střídavě vkládáme plátky kuřecího šunkového salámu a tvrdého sýra. Urovnáme na servírovacím talířku a zalejeme majonézou smíchanou s hořčicí, citronovou šťávou, mlékem a osolíme. Ozdobíme zelenou petrželkou.

### **Junior salám v rajske jablíčku:**

- Junior salám, tvrdý sýr, vejce uvařené na tvrdo, sterilizované okurky, banán, tvaroh a čokoláda.
- Rajčata umyjeme, osušíme a ostrým menším nožem uřízneme vršky. Opatrně je lžičkou vydlabeme, převrátíme, necháme okapat a převrátíme zpět. Umeleme junior salám, tvrdý sýr, vejce na tvrdo, okurky a přidáme tvaroh. Vše řádně promícháme a naplníme rajske jablíčka, které jsme uvnitř posolili. Přiklopíme seříznuté vršky rajčat. Zdobíme kolečky banánu na které pokládáme kousky čokolády.

### **Paprika plněná fantazií:**

- Větší zelené papriky, uherák, poličan, paprikáš, vysočinu, vejce na tvrdo, cibule, rajske jablíčko, majonézu, sůl, mletý pepř, worcester, pomeranč, banán, jablíčko a hlávkové zelí.
- Papriky umyjeme a osušíme, podélně rozřízneme a vybereme jaderník. Potom papriky spaříme. Na drobno pokrájíme uherák, poličan, paprikáš, vysočinu, vejce na tvrdo, cibule, rajske jablíčko a přimícháme majonézu se solí, mletým pepřem a worcestrem. Hmotu řádně promícháme a plníme do spařených paprik. Pod papriky podkládáme mladé lístky hlávkového zelí. Zdobíme plátky pomeranče, banánu a jablíček.

### **Speciální šunkový koktajl:**

- šunka, naložené švestky, vejce na tvrdo, naložené višně, jablko, majonéza, šlehačka, citrónová šťáva, pálivá paprika mletá, sůl, zelená petrželka, citrón a pomeranč.
- šunku, naložené švestky, vejce na tvrdo, naložené višně, jablko oloupané nakrájíme na tenké nudličky. Majonézu smícháme s citrónovou šťávou, pálivou paprikou solí a nakonec přidáme šlehačku. Připravenou směs spojíme s majonézovou pěnou, zlehka promícháme a koktajl vlejeme do sklenice na stopce. Ve sklenici vychladíme a před podáváním zdobíme zelenou petrželkou, kolečkem citrónu a kolečkem pomeranče.

### **Utopenci ze špekáčků:**

- Utopenci se již prodávají hotové.. Stačí otevřít sklenici, špekáček rozříznout a podávat na servírovacím talířku, můžeme přidat jemně nakrájenou cibulku a pokapat citrónovou šťávou. Zdobit můžeme kolečkem citrónu a šmitlinkem.

## **Teplé předkrmy**

### **Víno a teplé překrmy**

U těchto předkrmů, připravených ze slaniny nebo tmavých uzenin, je na místě podávat červená vína, jejich sympatický obsah třísly a kyselin se vhodně doplňuje s charakterem těchto masitých předkrmů, velmi vhodné jsou zde odrůdy Zweigeltrebe či Svatovavřínecké. Naopak, k zapečeným kuřecím játrům je vynikající starší ročník Rulandského bílého nebo Sylvánského zeleného, zvláště pokud se jedná o vína typu vyšších jakostních kategorií – pozdního sběru či výběru hroznů.

### **Jílkova topinka:**

- Šunková cihla, cibule, máslo, čerstvé houby, vejce, sůl, mletý pepř, chlebičková veka, olej.
- Očištěné a omyté houby nakrájíme. Jemně nakrájenou cibuli na másle zpěníme a přimícháme připravené houby. Vše osolíme a udusíme.. podléváme dle potřeby vodou. Po změknutí hub a odpaření šťávy, přidáme rozšlehaná vejce. Když se vejce srazí, přidáme šunkovou cihlu (může být i najemno nakrájená) a dokořeníme. Na oleji opečeme na plátky nakrájenou chlebičkovou veku a ještě na teplou dáváme houby se šunkou.

### **Hodický předkrm:**

- Klobása, vejce, olej na opékání, housky, cibule, paštika, tvrdý sýr, sůl, mletý pepř , zelená petrželka, šmitlink.
- Oloupanou cibuli, jemně nakrájíme a promícháme s paštikou, nastrouhaným sýrem, solí a mletým pepřem. Na oleji opečeme poloviny housek, kterou potřebe připravenou směsí a na směs položíme smažená vajíčka, vajíčka ozdobíme kolečky klobásy, které opečeme. Můžeme přiložit zelenou petrželku nebo šmitlink

### **Anglická slanina s křenem:**

- Anglická slanina, máslo, citrónová šťáva, sůl, strouhanka, křen , pomeranč.
- Anglickou slaninu nakrájíme na plátky, pokapeme citrónovou šťávou, osolíme, obalíme ve strouhance a z obou stran opečeme na másle. Těsně před podáním anglickou slaninu posypeme křenem a polejeme rozehřátým máslem. Jako přílohu podáváme kmínový chléb a pomeranč.

### **Dort v hlávce:**

- List hlávkového zelí, uzená rolovaná plec, tvrdý sýr, tatarská omáčka, nastrouhané lískové oříšky, banán, rajske jablíčko.
- Tenký plátek uzené rolované plece položíme na list hlávkového zelí a přidáme tenký plátek tvrdého sýra a vše ještě jednou opakujeme. Potom vše zabalíme do listu hlávkového zelí, omotáme nití a smažíme v rozpáleném másle. Ihned podáváme. Před podáním posypeme nastrouhanými lískovými oříšky a dle chuti polijeme tatarskou omáčkou. Jako přílohu přidáme na kolečka nakrájený banán a na plátky nakrájené rajske jablíčko.

### **Kuřecí játra (zapékaná).**

- Kuřecí játra, špekáčky, sůl, máslo, hladká mouka, strouhanka, mléko, vejce, tvrdý sýr, brusinky, maliny, třešně, višně, švestka.
- Kuřecí játra uvaříme do poloměkka v osolené vodě. Pekáč vytřeme máslem, vysypeme strouhankou a dáme do něho vařená kuřecí játra. Z másla a mouky si připravíme bledou jíšku, zalijeme ji mlékem a přidáme drobně pokrájené špekáčky. Vše povaříme na hustší kaši. Po vychladnutí vmícháme žloutek a tuhý sníh z bílku. Můžeme přidat brusinky či maliny. Omáčkou zalijeme kuřecí játra, které posypeme strouhaným sýrem a necháme zapéct. Příloha třešně, višně, švestka.

## **Polévky:**

- I když dnes u mnoha lidí význam polévek ubývá, jejich význam ve stravě je nenahraditelný. Jsou často doplněny chlebem nebo bramborem, tvoří hlavní chod večere, který je úplný tehdy, jde – li o polévky s masem nebo s vejcem. Polévky zajišťují pravidelný zdroj tekutin. V létě jsou důležité proto, že jako tekutina osolená nahrazují úbytek soli odcházející potem.
- Polévky mohou být velmi různé, s různou výživovou hodnotou. Záleží na tom, z čeho jsou připraveny a jak jsou upraveny.
- *Vývary z masa* – mají velký význam pro svou chuť, poněvadž se varem částečně vyluhují chuťové látky z masa. Nejsou zvláště výživné a teprve zavářky nebo vejce, jim dodávají větší hodnoty. Zrovna tak zelenina, když ji dlouho nevaříme (pažitka, petrželka přidaná do hotové polévky), zvýší jejich chuť i úpravu.. Pro své chuťové vlastnosti jsou vývary z masa vhodné pro lidi trpící nechutenstvím. Dětem nedáváme velké množství, aby se příliš nazasytily a neodmítaly hlavní chod.
- *Polévky zapražené, luštěninové a mléčné* – jsou vlastně zředěné pokrmy, sice s menší hodnotou než pokrmy hutné, že mají větší obsah vody, ale pomohou nám často vpravit do stravy potraviny, které nejsou jinak oblíbeny.
- Velmi chutné jsou polévky ovocné, jsou vhodné pro děti a nemocné, ale v horkých letních dnech i pro dospělé. V zimě do nich můžeme velmi dobře použít šťávy z kompotů.

- Polévku chuťově zlepšíme kouskem másla, sýrem, žloutkem, smetanou nebo zeleninovou natí, sušeným droždím a čerstvými kvasnicemi, které musíme předem osmažit na kousku másla.

### Víno a polévky

V našich krajích není zvykem pít k polévkám víno, nicméně známá „gulášovka“ se nemusí zapít jenom pivem, ale můžeme to zkusit i suším červeným vínem – například Svatovavříneckým či Zweigeltrebe. Totéž platí i o držkové polévce. Součástí zabíjačkových specialit – masový vývar – je vhodné doplnit vyzrálým harmonickým Veltlínským zeleným. Taktéž k polévkám z drůbeže je vhodné podávat bílé odrůdy vína – Ryzlink rýnský nebo Rulandské bílé.

### Vývary z masa.

Nejoblíbenější a nejobvyklejší je polévka z hovězího masa. Polévky však vaříme také z masa vepřového, telecího, drůbeže, skopového.

- U polévky hovězí vysvětlíme základní postup. Hovězí polévku vaříme z masa předního, z boku, ze žebra, z hrudí, z klišek. Přidáme kosti řídké, masité, vnitřnosti (játra, srdce, slezinu).
- Silnou polévku získáme, dáme – li maso do studené vody, chceme – li šťavnaté maso vložíme ho do vařící vody. Teplem se vytvoří na povrchu masa povlak, která nepustí z masa šťávu do polévky. Polévku vaříme mírným varem. Solíme ji, až když se začne vařit: na jeden litr polévky dáváme plnou lžičku, to je asi 10 g soli.
- Čistý hovězí vývar podáváme zřídka – nejspíše jako polévku povzbuzující chuť. Je tedy vhodný pro nemocné a rekonvalescenty.
- V hovězí polévce vaříme kořenovou zeleninu, v celku, oškrábanou a omytou, nebo nadrobno pokrájenou a osmaženou na másle. Přidáváme ji do polévky půl hodiny před dovařením. Do hovězí polévky nedáváme mnoho zeleniny, aby chuť zeleniny nepřerazila chuť hovězího vývaru. Můžeme přidat i houby. Zeleninu i houby vaříme asi 15 minut.
- Skoro všechny polévky okořeníme v létě i v zimě petrželkou, pažitkou nebo celerovou natí. Na drobno pokrájenou nať dáme do polévky těsně před vlastní konzumací, nebo ji dáme přímo do polévkového talíře.
- Vývar z kostí, zeleniny nebo masa, můžeme zahustit buď jíškou nebo moukou, ale také bramborovou kaší. Do připravené jíšky přidáváme vývar postupně za stálého míchání. Jíška se lépe rozmíchá, je – li tekutina chladná. Můžeme též jíšku protlačit cedníkem i horké tekutiny. Musíme stále míchat, dokud není polévka hladká.
- Zahušťujeme – li moukou, rozděláme ji nejprve v chladné tekutině a za stálého míchání lejeme do vařící polévky a mícháme, dokud se znovu nevaří.
- Jíška i mouka se musí v polévce nejméně dvacet minut vařit.

#### **Hovězí vývar:**

- Hovězí maso, kořenová zelenina, hovězí kosti, sůl.

- Hovězí maso a kosti řádně umyjeme a maso naklepeme a vložíme do studené vody a vaříme mírným varem 2 – 3 hodiny. Zeleninu přidáme asi čtvrt hodiny před dovařením. Procezenou polévku podáváme bez zavářky, popřípadě s rohlíkem, obvykle v koflíku. Nebo rozkvedláme do trošky chladné polévky v koflíku žloutek a za stálého míchání přiléváme polévku vařící. (Do čistého vývaru můžeme také zaváret pouštěná vejce, pravidelně jedno na osobu. Vajíčko rozklepneme do malé sběračky a s ní je ponoříme do vroucí polévky. Teprve když trochu ztuhne, vyklopíme je tak, aby zůstalo v celku, žloutek obalený ztuhlým bílkem ). Vyvařené maso použijeme na některou sekaninu, nebo je nakrájíme na drobné kostičky do polévky.

### **Polévka tmavá hovězí:**

- Hovězí játra, kořenová zelenina, hovězí maso, hovězí kosti, máslo, sůl, zelená petrželka.
- Hovězí maso a kosti řádně umyjeme , maso naklepeme a kosti rozsekáme. Vše dáme vařit. Hovězí játra nejdříve osmažíme na másle a potom je vaříme spolu s masem. Zeleninu pokrájenou na plátky osmažíme do světle hněda, ale nesmíme ji připálit. Polévka by byla hořká. Správným osmažením zeleniny dodáme polévce nejen příjemně zahnědlého zabarvení, ale zlepšíme i její chuť a vůni. Zahnědlou zeleninu zalijeme vařící polévkou, povaříme a přidáme do polévky asi 0,5 hodiny před dovařením. Polévku může přibarvit i několik slupek s cibule. Když je maso měkké, přecedíme polévku do hrnce a zavaříme zavářku. Nakonec přidáme zelenou petrželku. I do tmavé hovězí polévky můžeme přidat několik růžiček květáku, v zimě pak růžičkovou kapustu. Menší množství polévky přecedíme dříve do polévkového hrnce a zeleninu vaříme 10- 15 minut, aby se nerozvařila. Růžičková kapusta má zůstat pěkně v celku a zelená. Polévku dolejeme a přidáme zavářku. Měkká játra do polévky nakrájíme. Dáváme – li do polévky houby, dáme je drobně nakrájené do vroucí polévky asi na 5 minut, nebo je předem osmažíme a přidáme do hotové polévky. Zůstanou pevné a polévku nezakalí. Stejně vaříme i polévku z ohánky, kterou před vařením rozsekáme.
- Na mase vždy zůstane trochu polévky, která se dá použít druhého dne. Bude ovšem slabší, rozředíme – li ji vodou na patřičné množství. Dáme ji chuť zeleninou, nejlépe strouhanou, osmaženou na kousku tuku dozlatova. V polévce ji povaříme jen asi na 5 minut i s vydatnou zavářkou, jako jsou játrové či drožd'ové knedlíčky , nebo zlepšíme polévku sušeným droždím. Přidáváme je rozmíchané do polévky již hotové, a to na 1 l polévky 1 – 2 lžice. Dáváme – li pekařské droždí, opražíme je na kousku tuku, až zružoví, a v polévce je necháme jen přejít varem.

### **Polévka hovězí světlá:**

- Hovězí kosti, hovězí maso, hovězí játra, zelenina, sůl, zelená petrželka.
- Dáme jakoukoli míchanou zeleninu. Kořenovou zeleninu jemně pokrájíme a přidáme na 5 minut před dovařením polévky, o něco dříve i pokrájené houby, růžičky květáku, pokrájenou kapustu, kapustová poupátka, zelený hrášek. Do této polévky dáme méně zavářky. Hodí se jemné nudle, kapání z vajíčka nebo jen z bílků.

### **Polévka hovězí z mletého masa (rychlá):**

- Hovězí mleté maso, kořenová zelenina, loj, morek, sůl, zelená petrželka.
- Mleté hovězí maso vložíme do osolené studené vody a vaříme je asi půl hodiny. 10 minut před dovařením přidáme zeleninu pokrájenou na nudličky a osmaženou dozlatova na loji

nebo morku. Nebo zeleninu nastrouháme a vaříme ji v polévce bez osmažení 5 minut. Zavářku nedáváme, nebo jen velmi málo. Kořeníme zelenou petrželkou nebo pórkem

#### **Polévka z vepřového, hovězího nebo telecího jazyka:**

- Zelenina, hovězí, telecí nebo vepřový jazyk, sůl.
- Mírně naklepaný hovězí, vepřový nebo telecí jazyk dáme vařit do horké vody. Po změknutí jazyka, přidáme kořenovou zeleninu, kterou pak do hotové polévky pokračujeme. Nebo před dovařením polévky přidáme zeleninu postrouhanou. Hovězí jazyk vaříme asi 3 – 4 hodiny. Vepřový nebo telecí jazyk vaříme asi 1 hodinu.

#### **Polévka ze smažených kostí:**

- Vnitřnosti, tuk, kosti, kořenová zelenina, cibule, sůl.
- Na rozpáleném tuku (máslo, sádlo, morek), osmažíme zeleninu i vnitřnosti, přidáme kosti a postavíme do trouby, kde vše opékáme, hlavně svrchu. Do červena opečené kosti sesypeme do hrnku, pánve vypláchneme, slijeme vodu ke kostem, dolijeme ne potřebné množství, osolíme a vaříme asi 2 hodiny. Do procezené polévky přidáme pokrájené vnitřnosti, popřípadě některou zeleninu podle roční doby. Zavářku dáme jako do polévky hovězí a kořeníme zelenou petrželkou.

#### **Polévka z kořínku (telecího, jehněčího, kozlečího):**

- Telecí, jehněčí, kozlečí kořínek, strouhaná kořenová zelenina, krupky, sůl, mléko, vajíčko, zelená petrželka.
- Dobře omytý kořínek bez jater dáme vařit se zeleninou a krupkami. Mladé maso je vařené asi za půl hodiny. Vyndáme kořínek, polévku okořeníme zelenou petrželkou a zjemníme žloutkem rozkvedlaným v mléku. Obrané maso přidáme do polévky nebo ho použijeme jinak.

#### **Polévka z vepřového nebo skopového masa:**

- Vepřové nebo skopové maso, tuk, kořenová zelenina, zelená petrželka, sůl, krupky, kroupy, rýže a krupice.
- Polévku vaříme stejně jako kteroukoli hovězí, ale skopová není nikdy tak čistá. Vybereme na ni maso méně tučné nebo po uvaření z ní trochu tuku sebereme. Jako zavářku jsou nejlepší krupky, kroupy, rýže a krupice.

#### **Jaternicová polévka:**

- *Poměr surovin:* 65% polévky, 20% vařených krup, 15% vepřové krve, vařený lalok a játra.
- *Koření:* mleté nové koření, mletý pepř, zázvor mletý, majoránka, sůl, česnek.
- Do hrnce vložíme vařené velké kroupy, přidáme přecezenou vepřovou krev a promícháme. Přidáme drobně pokrájený vařený vepřový lalok a vepřové vařené játra stejně pokrájené. Vše zavařujeme do polévky, v níž jsme vařili jaternice a jelítka. Stále

polévkou mícháme. Když je krev dostatečně provařená (je až černá a trochu sražená), polévku osolíme, okořeníme česnekem, pepřem, zázvorem, majoránkou a novým kořením. Můžeme přidat vařenou kořenovou zeleninu. Hotovou polévku rozlijeme do několika nádob, aby byla v co nejmenší vrstvě a mohla rychle vychladnout. Při chladnutí musíme polévku míchat, abychom rozrušili povrchovou vrstvu tuku a aby se polévka mohla odpařovat. Zabráníme tím jejímu zkysnutí.

- Jaternicovou polévku můžeme krátkodobě konzervovat.

#### **Polévka jitrnicová (falešná):**

- Sádlo, vepřová krev, kroupy, majoránka, česnek, sůl, pepř.
- Sraženou vepřovou krev umeleme nebo řádně rozmixujeme a ve studené vodě ještě rozkvedláme a přelejeme do vařící vody. Kroupy řádně vypereme, vložíme do rozpáleného sádla, zamícháme, zalijeme je vodou s krví a vaříme. Kroupy se vaří asi 1,5 hodiny. Namočíme – li kroupy den před vařením, budou vařené asi za 1 hodinu. Polévku nakonec okořeníme. Můžeme ji vařit i z tmavé tlačanky a jelítek. Pokrájíme je, rozvaříme ve vodě, podle potřeby omastíme (sádlem), dosolíme a okořeníme. Je – li potřeba, přidáme i kroupy, které předem uvaříme. Zvláště dobré je k polévce přidávat topinku.

#### **Polévka z uzeného masa:**

- Uzené maso, mléko, žloutek, kroupy, sůl, celer zelená petrželka.
- Uzené maso vložíme do vařící vody a vaříme, dokud maso po napíchnutí nožem lehce s nože sjede. Kroupy vaříme zvláště a do polévky je přidáme až je maso vařené. Polévku zjemníme mlékem s rozkvedlaným žloutkem. Vlijeme je do polévky, zamícháme a ihned odstavíme, aby se žloutek nesrazil. Ke konci vaření přidáme do polévky nastrohaný celer. Dochutíme zelenou petrželkou..

#### **Polévka dršťková:**

- Hovězí dršťky, hladká mouka, máslo, kořenová zelenina, uzené maso, paprika, pepř, sůl, zázvor, zelená petrželka, kosti.
- Hovězí dršťky musíme vařit 3 – 4 hodiny, aby byly měkké. Nejprve dršťky vypereme v několika vodách a přivedeme je do varu. Vodu slejeme a nalejeme novou. To vše opakujeme dvakrát. Po druhém slití vařící vody a opětovnému přivedení do varu polévku osolíme a přidáme k dršťkám kosti, uzené maso, nadrobno nakrájené a později přidáme oškrábanou kořenovou zeleninu. Jakmile jsou dršťky měkké, pokrájíme je i se zeleninou na nudle. Vše vložíme do polévky. Jíšku uděláme z másla a usmažíme dvojí: *bledší, která polévku zahustí, a tmavší, která dodá polévce správné barvy a vůně.* Dršťková polévka potřebuje hodně jíšky. Když jíška trochu zežloutne, oddělíme jí polovinu do hrnečku a ostatní smažíme do hněda. V poslední chvíli přidáme do jíšky lžičku sladké papriky, zamícháme a hned zalijeme studenou vodou. Ve studené vodě rozmícháme i světlou jíšku a všechno nalijeme do polévky. Vaříme ji ještě mírným varem asi 0,5 hodiny, aby se jíška řádně uvařila. Polévkou neustále mícháme, aby jíška neklesla ke dnu a nepřipálila se. Kořeníme pepřem, zázvorem a zelenou petrželkou.

#### **Polévka gulášová:**

- Hovězí maso (žebro), skopové maso nebo vepřové i od každého kousek, mouka hladká, máslo, cibule, brambory, pepř, sůl, kmín, paprika.

- Drobně pokrájené maso dusíme na zpěněné cibulce. Po vysmahnutí, je zaprášíme hladkou moukou, osmažíme, zalejeme vodou, osolíme, dusíme a pak přidáme vodu a maso vaříme. Když je poloměkké, přidáme brambory nakrájené na kostičky. Polévku okořeníme mletým pepřem a mletým kmínem.
- Z másla a mouky(hladké) usmažíme červenou jíšku, kterou přidáme do vodu, v níž vaříme brambory krájené na kostičky. Drobně pokrájené maso opečeme na másle azpěněné cibulce a přidáme do polévky. Kořeníme stejně. Polévku můžeme připravit i ze zbytků guláše nebo roštěné, kde už je maso opečené. Omáčku rozředíme, přidáme jíšku, brambory a nakonec pokrájené maso.

#### **Jílkova gulášová polévka:**

- Sádlo, hovězí nožina,, cibule, sladká mletá paprika,, pepř, sůl, brambory, česnek, hladká mouka, špetka pálivé papriky.
- Nadrobno nakrájenou cibuli zpěníme na sádle, přidáme na kostky nakrájené hovězí maso a vyrestujeme. Zасыпeme mletou paprikou, pepřem, osolíme, podlijeme vodou a dusíme téměř doměkka. Pak přidáme nakrájené brambory, prolisovaný česnek, dolijeme horkou vodou a krátce povaříme. Zahustíme moukou rozkvedlanou v troše studené vody a dvacet minut povaříme.

#### **Kotlíková gulášová polévka:**

- Hovězí maso (plec), cibule, sůl, sladké jemné papriky, brambory, rajské jablíčko, vajíčko, široké nudle.
- V klasickém trampském kotlíku osmažíme na másle jemně nakrájenou cibuli do zlatova. Do cibulky přidáme na kostky nakrájené maso, sůl a papriku. Lehce opečeme, postupně přidáváme vodu a dusíme, až maso změkne. Dále k masu přidáme na kostky nakrájené brambory, zalijeme vodou a vše do měkka uvaříme. Před dokončením gulášové polévky, přidáme ještě na kousky nakrájené rajče a těsně před podáváním zavaříme do gulášové polévky široké nudle a rozšlehané vejce se šmitlinkem.

#### **Játrová polévka:**

- Máslo, játra, slezina, mouka, cibule, kořenová zelenina, sůl, pepř, zelená petrželka, rýže, žloutek.
- Na másle osmažíme nakrájenou zeleninu, játra, slezinu. Zaprášíme moukou, lehce osmažíme, zalijeme vodou a vaříme, až játra změknu. Polévku procedíme, játra pokrájíme na drobno a vrátíme do polévky s jemně nakrájenou cibulkou. Výborná zavářka do polévky je rýže. Polévku zjemníme mlékem se žloutkem. Dochutíme pepřem , solí a zelenou petrželkou.

#### **Polévka z kůzlečího kořínku (nebo jehněčího):**

- Kůzlečí nebo jehněčí kořínek, cibule, bobkový list, tymián, sůl, mouka, mléko, ocet, smetana, žloutek, šmitlink.
- Vaříme kůzlečí nebo jehněčí kořínek s cibulí , kořením a solí. Když je maso měkké, vyjmeme je z polévky, do které zavaříme mouku rozmíchanou ve vodě. Necháme povařit, polévku okyselíme, procedíme, dáme do ní mléko se žloutkem, zjemníme smetanou a na drobno nakrájený kořínek. Nakonec přidáme šmitlink.



**Polévka z vepřového srdce (hovězího):**

- Srdce, kosti, mouka, máslo, kroupy, kořenová zelenina, šmitlink.
- Vepřové nebo hovězí srdce vaříme v osolené vodě. Uvařené srdce vyndáme a nakrájíme. Polévku zahustíme žlutou jíškou. Nakrájené srdce vrátíme do polévky, přidáme rozstrouhanou zeleninu, povaříme, kořeníme šmitlinkem.

**Polévka slepičí (léčí následky velké žízně):**

- Slepice,, sůl, zelená petrželka, kořenová zelenina, tenké nudle, květák a houby.
- Slepici zbavenou peří a vykuchanou, vaříme v osolené vodě asi 2,5 – 3 hodiny. Jakmile začne slepice měknout, přidáme kořenovou zeleninu. Měkkou slepici vyjmeme. Zeleninu a vnitřnosti nakrájíme na drobno. Z uvařené žaludku stáhneme tvrdou vnitřní blánu a žaludek drobně pokrájíme. Vše vrátíme do polévky a zavaříme tenké nudle. Budeme – li připravovat slepici na paprice, nevaříme ji v polévce až do měkka. Část polévky použijeme na podlití papriky, část doplníme zeleninou a zavařkou na polévku. Dochutíme zelenou petrželkou, květákem a houbami.

**Polévka z kuřecích drůbků:**

- Kuřecí drůbky, šmitlink, kořenová zelenina, rýže, sůl, květák.
- Drůbky z kuřete (krk, křídla, srdce, žaludek. Očištěné drůbky vaříme v osolené vodě . Asi půl hodiny před dovařením přidáme očištěnou kořenovou zeleninu. Když jsou drůbky měkké, polévku procedíme a zavaříme rýží. Uvařenou zeleninu můžeme přidat do polévky pokrájenou. Růžičky kvěťáku zavaříme až do polévky přecezené a v ní je uvaříme do měkka. Maso z drůbků nakrájíme do polévky. Dochutíme šmitlinkem

**Polévka z kuřat:**

- Kuře, mouka, kořenová zelenina, máslo, květák, kuřecí játra, žloutek, smetanu, muškátový květ, zelená petrželka.
- Dobře očištěné kuře vložíme do studené osolené vody a necháme v ní kuře uvařit do měkka. Před dovařením přidáme kořenovou zeleninu. Z másla a mouky připravíme zlatohnědou zasmažku, procedíme na ni vývar z kuřete a necháme vše asi 20 minut vařit. Kuře obereme, nakrájíme na kousky, procedíme na ně polévku, přidáme houskové knedlíky s kuřecími játry, květák. Dochutíme muškátovým květem a zelenou petrželkou.

**Boršč:**

- Hovězí žebro,, vepřový bůček, lalok., bok jehněčí, kuře, máslo, kořenová zelenina, zelí, červená řepa, cibule, rajčata, brambory, sůl, kyselá smetana.
- Veškeré maso dáme vařit do osolené studené vody. Na másle osmažíme nudličky kořenové zeleniny a cibuli. Osmaženou zeleninu dáme vařit k měknoucímu masu, přidáme i nakrájené zelí a brambory krájené na kousky. Omytou červenou řepu uvaříme zvlášť nebo upečeme, oloupeme, pokrájíme nebo nakrouháme a též přidáme do polévky, nebo syrovou oloupanou řepu nastrouháme a též ke konci vaření v polévce povaříme. Šťávu z rozvařených rajčat do polévky procedíme. Zeleniny dáme hodně, polévka má být zeleninou zahoustlá. Uvařené maso pokrájíme a vložíme zpět do polévky.

- K boršči podáváme na stůl kyselou smetanu. V létě můžeme do boršče přidat i květák a pokrájené fazolky. Kdo nemá rád červenou řepu, vynechá ji a přidá víc rajčat. Není to pak ovšem pravý boršč, ale je též velmi dobrý. Kyselé smetany si každý přidá lžící do talíře.

## **Polévky zahuštěné – zeleninové:**

### **Jíška:**

*Děláme tři druhy jíšky:* bledou, světlou a hnědou. Bledou dáváme do jemných zeleninových polévek, takzvaných bílých, kde nevýrazná chuť jíšky nezatačí chuť zeleniny, světlou do polévek luštěninových a hnědou do polévek kořeněných, jako je třeba bramborová. Jíšku bledou děláme hlavně z másla, světlou a hnědou z ostatních tuků. Pro přípravu tmavších jíšek výborný lůj. Jíšku připravujeme z hladké mouky. Jíšku ředíme vždy studenou vodou, rozmícháme, povaříme a dáme do polévky. Polévku s jíškou vaříme nejméně 25 minut, poté se jíška zjemní a ztratí svou moučnou chuť. Světlá jíška zahušťuje více než tmavá. Na cibulovou bledou jíšku zpěníme cibulku v tuku, zasypeme moukou a smažíme. Na tmavou jíšku přidáme cibulku teprve do jíšky bledé, protože by se cibulka mohla při delším smažení připálit a jíška by zhořkla. Na polévky zasmažené počítáme 1,25 – 2 l vody pro 4 osoby. Vaříme – li zeleninu na příkrm, použijeme vody slité ze zeleniny na polévku.

### **Polévky zeleninové bílé:**

- Zelenina, tuk mouka, sůl.
- Bílé zeleninové polévky kořeníme petrželkou. Podáváme k nim nudličky osmažené housky nebo jemný svítek. Jsou dobré i ze směsi různé zeleniny, v zimě i z polévkové zeleniny zamražené, kterou přidáváme nerozmrzlou do rozředěné povařené jíšky a pak vaříme, až změkne. Květák přidáváme také nerozmražený. Polévky mají být jíškou slabě zahoustlé, ne kašovitě.
- Do každé zeleninové polévky můžeme místo vody dát odvar z kostí nebo ji zhodnotit přidáním kousku jater, která pokrájíme a osmažíme na tuku, popřípadě s cibulkou, šťávu zaprašíme moukou, lehce osmažíme, podlijeme a přidáme i s játry do polévky.

### **Květáková polévka:**

- Do bledé jíšky rozředěné vodou, osolené a povařené vložíme květák rozebraný na růžičky. Košťál pokrájíme na drobno. Vaříme, až je květák měkký, ale ne rozvařený. Květákovou polévku při vaření nepřikrýváme. Odstraníme tak ostrou pachut', kterou květáková polévka jinak mívá.

### **Brukvová polévka:**

- Nedřevnaté brukve oloupáme a pokrájíme na silnější nudličky, které uvaříme do měkka v bledé, rozředěné jíšce. Brukvovou polévku kořeníme někdy též koprem.

### **Celerová polévka:**

- Celer nastroháme na hrubším struhadle a rozvaříme v rozředěné bledé jíšce. Pro jeho ostřejší chuť ho dáváme menší množství než jiné zeleniny. Polévku pokapeme citrónem.

### **Chřestová polévka:**

- Vaří se ze slabšího chřestu. Očistíme jej a pokrájíme na kousky. Tvrdé a nahořklé části odstraníme. Bledou jíšku rozředíme, osolíme, rozvaříme a chřest v ní uvaříme do měkka za 10 až 15 minut. Polévku můžeme zjemnit mlékem s rozmixovaným žloutkem.

### **Hrášková polévka:**

- Bledou rozředěnou jíšku osolíme, rozvaříme a pak v ní vaříme několik minut čerstvý vyloupaný hrášek, v zimě hrášek mražený. Polévku zjemníme mlékem s rozmixovaným žloutkem..

### **Máslová polévka z konzervovaného hrášku:**

- Konzerva hrášku, hladká mouka, mléko, máslo, sůl, zelená petrželka, muškátový květ, žloutek.
- Z másla a mouky připravíme zlatavou jíšku, zalijeme vodou, dobře promícháme, přidáme hrášek (polovinu ho umeleme na masovém strojku), osolíme a povaříme asi 20 minut. Nakonec do hotové polévky nalijeme mléko se žloutkem a již nevaříme.. Kořeníme muškátovým květem a zelenou petrželkou.

### **Žlutá mrkvová polévka:**

- Mrkev, máslo, šmitlink, tenké vlasové nudle, muškátový květ.
- Očištěnou mrkev jemně nastrouháme, na rozpáleném másle podusíme, zalijeme vodou, a jakmile přijde do varu, zaváříme nudle. Hotovou polévku kořeníme muškátovým květem a šmitlinkem.

### **Růžová mrkvová polévka zasmažená:**

- Mrkev, máslo, hrubá mouka, mléko, žloutek, šmitlink.
- Očištěnou mrkev jemně nastrouháme, na rozpáleném másle a trochu podusíme. Z mouky a másla uděláme světlou jíšku. Jíšku zalijeme vodou nebo vývarem z kostí či zeleniny, přidáme mrkev a povaříme. Do hotové polévky dáme mléko s rozkvedlaným žloutkem. Pak už nevaříme. Kořeníme šmitlinkem.

### **Polévka z restované zeleniny:**

- Zelenina, máslo, mouka, houby, brambory, sůl, zelená petrželka, celerová nať, pórek.
- Pokrájenou kořenovou zeleninu orestujeme na másle do růžova. Zeleninu zaprášíme moukou a ještě restujeme, až je mouka zčervená. Podlejíme vodou, osolíme a vaříme s brambory nakrájenými na kousky. Do polévky jsou dobré houby, které přidáváme po orestování zeleniny. Kořeníme zelenou petrželkou, celerovou natí a pórkem nakrájeným na kolečka, který v polévce asi 5 minut povaříme.

### **Kapustová polévka:**

- Mouka, máslo, kapusta, česnek, sůl, houby, pepř, rýže, Kostelecký párek., chléb.
- Opranou nakrájenou kapustu vaříme v osolené vodě s tmavou jíškou, připravenou na másle a přidáme oprané houby.. V polévce vaříme rýži. Dochutíme solí, pepřem a

česnekem. Na konec přidáme osmažený Kostelecký párek. K polévce konzumujeme osmažený chléb.

#### **Sražená polévka:**

- Mouka, kysané mléko, sladká smetana, sůl.
- Do slané vařící vody nasypeme mouku, neustále mícháme a necháme povařit. Pak přidáme kysané mléko, které přidáváme do polévky naběračkou pokaždé na jiné místo v hrnci. V polévce zůstanou sražené kousky, nesmí se již po přidání mléka s polévkou míchat. Po několika minutách přilejeme smetanu, necháme přejít varem a odstavíme.

#### **Pórková polévka:**

- Máslo, mouka, pórek, sůl.
- Na másle usmažíme světlou jíšku, kterou rozředíme, osolíme, povaříme a přidáme nakrájený pórek na kolečka. Polévku vaříme asi 10 minut. Kořeníme pepřem a podáváme k ní hedvábný svítek.

#### **Polévka z jarních cibulek:**

- Máslo, brambory, cibulky, mouka, Kostelecká klobása, sůl, pepř.
- Z másla a mouky usmažíme světlou jíšku, kterou rozředíme vodou, přidáme brambory nakrájené na kousky, osolíme, opepříme a polévku poivaříme. Pět minut před dovařením přidáme mladé cibulky i s natí pokrájené na kousky. Na konec přidáme na kolečka pokrájenou Kosteleckou klobásu a necháme asi dvě minuty povařit a ihned podáváme.

#### **Polévka z lučních bylinek:**

- Kopřivy, fialky, jahody, petržel, máslo, mouka, smetana, žloutek, sůl, osmažená houska.
- Mladé lístky s kopřiv, fialek, jahod a petržele opereme, posekáme a na polovině másla vydušíme. Zalijeme je osolenou vodou, přidáme bledou jíšku ze zbytku másla a polévku povaříme asi dvacet minut. Před podáváním polévku zalijeme sladkou smetanou, v níž rozmícháme žloutek. Podáváme s osmaženou houskou nebo rohlíkem.

#### **Kyselá polévka z fazolek:**

- Smetana, mouka, fazolky, ocet, cukr, pepř, sůl, mléko
- Očištěné, nadrobno pokrájené fazole vaříme v osolené a oslazené vodě. Octem polévku přikyselíme, cukrem přisladíme a zalijeme zátřepkou z mléka a mouky. Na závěr přidáme kysanou smetanu.

#### **Sýrová polévka:**

- Nastrouhaný sýr, květák, houska, rajčata, máslo, mouka, paprika, sůl, kysaná smetana, rýže.
- Rajčata pokrájíme a rozvaříme ve vodě a protlačíme cedníkem. Z másla a z mouky usmažíme slabě zažloutlou jíšku, rozředíme ji studenou vodou, povaříme, osolíme, opaprikujeme sladkou paprikou, zavaříme vypranou rýží a polévku vaříme mírným varem, až je rýže měkká. Přidáme protlak z rajčat a chvíli povaříme. Polévku zjemníme

kysanou smetanou. Přidáme nastrouhaný sýr a vařený květák. Květák vařený spolu s rajčaty zůstává totiž stále tvrdý. Před podáváním přidáváme na kousky osmažené housky.

#### **Polévka z taveného sýra:**

- Tavený sýr, zelený mražený hrášek, pokrájené žampiony, Kosteleckou šunku, hladká mouka, zelená petrželka, vlasové nudle.
- Do vody vložíme tavený sýr a necháme rozvařit. Přidáme zelený mražený hrášek, pokrájené žampiony, nadrobno posekanou Kosteleckou šunku a povaříme. Zahustíme hladkou moukou rozmíchanou ve vodě a okořeníme zelenou petrželkou. V polévce uvaříme tenké vlasové nudle.

#### **Kysaná polévka:**

- Kysané zelí, máslo, mouka, Kostelecké párky, sůl, cibule, sladká paprika, slanina.
- Kysané zelí dáme vařit do osolené vody. Z mouky a másla usmažíme jíšku. Když začne žloutnout přidáme drobně nakrájenou cibulku. Smažíme ještě, až jíška červená a cibulka zrudne. Jíšku rozředíme studenou vodou a přilijeme ji do polévky. Když je zelí měkké, přidáme plnou lžičku sladké papriky, aby byla polévka začervenalá. Polévku popřípadě přimastíme kostičkami rozpálené slaniny a doplníme na kolečka nakrájenými párky.

#### **Polévka jogurtová:**

- Jogurt, mouka, zelí, sůl, brambory, chléb, mléko a žloutek
- Zelí s lákem zalijeme horkou vodou a vaříme je do měkka. Podle chuti přisolíme. V jogurtu rozmícháme mouku a zavaříme do polévky. Polévku můžeme vylepšit, když před podáváním do ní přilijeme rozmíchaný žloutek v trošce mléka. Polévka má být příjemně nakyslá. K polévce podáváme brambory vařené s kmínem a chléb.

#### **Hodická zelná polévka:**

- Kysané zelí, uzené vepřové nožičky, kmín, cibule, máslo, brambory, sůl, pepř, chléb
- Uzené vepřové nožičky opereme, zalijeme vodou a uvaříme. Kysané zelí pokrájíme, okmínujeme, a prudce uvaříme v nepřikryté nádobě do měkka. Drobně nakrájenou cibuli osmažíme na másle do měkka. Polévku přecedíme, dáme do ní nakrájené brambory, přidáme zelí, osmaženou cibuli a obrané a pokrájené na drobno nožičky. Řádně promícháme, osolíme, opeříme. K polévce podáváme chléb.

#### **Polévka houbová:**

- Máslo, houby, mouka, kmín, sůl, zelená petrželka, strouhání, kapusta
- Houby namočené ve vodě, vymačkáme, pokrájíme a podusíme na másle s kmínem. Přidáme je do rozředěné, rozvařené tmavé jíšky. Přilijeme i vodu, v které se máčely. Do polévky zavaříme strouhání. Polévku zlepšíme, uvaříme – li v ní několik kapustových pupat nebo drobně pokrájený kousek kapusty. Kořeníme zelenou petrželkou.

#### **Kyselá houbová polévka:**

- Houby, brambory, máslo, zelená petrželka, kysaná smetana, sůl, kmín, mouka.

- Očištěné brambory vaříme ve slané vodě s kmínem. Drobně nakrájené houby podusíme ze zelenou petrželkou a přidáme k uvařeným bramborům. Polévku zahustíme zátřepkou ze smetany a mouky.

#### **Bramborová polévka:**

- Houby, kořenová zelenina,, bobkový list, nové koření, brambory, máslo, cibule, sůl, mouka, ocet.
- Houby a zeleninu řádně umyjeme a uvaříme i s kořením, zeleninu a houby nakrájíme. Oškrábeme brambory a nakrájíme na kousky. Uvařenou zeleninu přecedíme a v odvaru uvaříme brambory. Cibuli nakrájíme a osmažíme na másle. Do másla s cibulí nasypeme mouku, opražíme ji a stáhneme s ohně. Jíšku zředíme studenou polévkou, dáme ji do polévky, polévku osolíme, povaříme a podle chuti okyselíme octem. Zeleninu a houby nakrájíme a vložíme do polévkové mísy.

#### **Hodická bramborová polévka (podle č.10):**

- Kořenová zelenina, brambory, máslo, mouka, majoránka, pepř, sůl, houby, česnek, zelená petrželka, kapusta.
- V osolené vodě vaříme drobně nakrájené brambory s rozředěnou tmavou jíškou. Do polévky musí být jíška opravdu pěkně do červena usmažená, aby měla polévka správnou chuť a barvu. Když jsou brambory skoro měkké, přidáme houby a přisypeme strouhanou zeleninu, s níž polévku dovaříme. Okořeníme polévku česnekem, majoránkou, pepřem i zelenou petrželkou. Přidáme i pokrájenou kapustu.

#### **Kratizenská bramborová polévka:**

- Zelenina, brambory, máslo, sůl, mléko, zelená petrželka, celerová nat', chléb.
- Brambory vaříme v osolené vodě, na másle dusíme pokrájenou zeleninu. Z uvařených brambor scedíme vodu do hrnku, brambory rozmícháme na kaši a rozředíme horkým mlékem i slitou vodou. Přidáme zeleninu, polévku ještě povaříme a okořeníme zelenou petrželkou a celerovou natí. K polévce přikusujeme smažený chléb (topinku).

#### **Bramborová polévka s krupkami:**

- Brambory, máslo, krupky, zelenina, cibule, houby, česnek, majoránka, paprika, sůl.
- Na másle osmažíme do růžova cibulku, přidáme vyprané krupky a zamícháme. Zalijeme vodou, přidáme brambory nakrájené na kostičky, nastrouhanou zeleninu a předem namočené houby. Vaříme až je vše měkké. Kořeníme dle chuti zelenou petrželkou, česnekem a majoránkou.

#### **Polévka z nových brambor:**

- Mléko, chléb, žloutek, nové brambory, šmitlink, kmín, sůl.
- Očištěné nové brambory dáme vařit do osolené vody s kmínem. Z uvařených brambor slijeme vodu do hrnce, přivedeme ji znovu do varu, nalijeme do ní mléko, v němž rozmícháme žloutek, a hned odstavíme, aby se žloutek nesrazil. Polévku okořeníme šmitlinkem. Chléb nakrájíme na kousky, dáme na talíř a horkou polévkou ho poléváme.

### **Kyselá bramborová polévka s vejci:**

- Vejce, brambory, slanina, mouka, kysaná smetana, sůl.
- Slaninu a brambory pokrájíme na kousky a dáme vařit do osolené vody. Když jsou brambory měkké, zalijeme polévku kysanou smetanou, v níž rozkvedláme mouku. Vejce uvařená na tvrdo nadrobno nakrájíme a vhodíme do hotové polévky před podáváním.

### **Bramborová polévka se sýrem:**

- Tvrký strouhaný sýr, brambory, mouka, sůl, mléko, máslo, šmitlink, petrželka, žloutek.
- Oškrábané brambory uvaříme se solí, vodu scedíme do hrnku a brambory rozmačkáme s moukou na jemnou kaši, do které postupně přiléváme vývar, který jsme zatím přihřáli. Do mléka rozmícháme žloutek a strouhaný sýr a nalijeme do odstavené polévky. Kořeníme šmitlinkem.

### **Česneková polévka:**

- Česnek, chléb, sádlo, kmín, majoránka, sůl.
- Nakrájený chléb na kousky, osmažíme na sádle do růžova. Utřený česnek se solí, majoránku, kmín necháme přejít varem ve vodě na polévku, nebo dáme rovnou do talířů, polijeme vařící vodou a k polévce podáváme kostičky osmaženého chleba.

### **Bramborová česneková polévka:**

- Sádlo, brambory, česnek, majoránka, chléb, sůl.
- Z uvařených brambor, nalijeme vodu na utřený česnek a sádlo které jsou na talíři, přidáme rozmačkané brambory a na kousky osmažený chléb.

### **Chlebová polévka:**

- Máslo, chléb, sůl, kmín, Kostecké párky, mléko.
- Tvrký chléb (hlavně kůrky), rozlámeme a rozvaříme s kmínem a solí. Musíme míchat rády se připalují.. Rozvařené můžeme ještě protlačit cedníkem. Polévku omastíme máslem a zjemníme mlékem. Nebo osmažíme nakrájený chléb na másle a potom rozvaříme. Polévku prolisujeme, rozředíme kysaným mlékem a v polévce prohřejeme na kolečka nakrájené Kostecké párky.

## **Luštěninové polévky**

- Luštěniny je nejlépe přes noc namočit ve studené vodě. Ráno přilejeme vodu podle potřeby. Uvařené luštěniny můžeme umlít na strojku nebo je rozmačkat na moderních kuchyňských robotech.

### **Čočková, fazolová, hrachová polévka:**

- Čočku, sádlo, česnek, majoránka, mouka, petrželka, mléko.

- Přebranou a vypranou čočku namočíme přes noc do studené vody. Na nabobtanou čočku ráno přilejeme vodu a vaříme je do měkka. Čočku rozmixujeme na robotu, přidáme světlou jíšku, dolijeme vodou na potřebné množství a polévku ještě povaříme. Osolíme ji a okořeníme majoránkou a česnekem. Přidáme strouhanou zeleninu. Na závěr zjemníme polévku mlékem a přidáme na drobně nakrájené uzené maso. K polévce podáváme osmažený nadrobno nakrájený chléb.
- Stejně vaříme polévku fazolovou a hrachovou.

### **Cuketová polévka:**

- Mladé cukety, olej, česnek, sůl, čili papričku, rajčata, kvalitní bílé víno, masový vývar, zelená petrželka, bazalka, mletý bílý pepř, smetana.
- Cukety nejprve omyjeme a nakrájíme na tenká kolečka (mladé cukety neloupeme). V kastrolu rozežřejeme olej. Česnek oloupeme a utřeme se solí. Plátky cuket, česnek a rozemnutou čili papričku dáme na olej a přibližně 3 minuty restujeme. Potom přiklopíme a na mírném ohni ještě dalších 8 minut podusíme.  
Rajčata spaříme vroucí vodou a po dvou minutách oloupeme. Překrájíme je na poloviny, dužinu vyjmeme a rajčata rozkrájíme na kostičky, které přidáme k cuketám, přilijeme bílé víno promíchané s vývarem, přisypeme bylinky a ještě asi šest minut vaříme.  
Před konzumací osolíme, opepříme, vmícháme šlehačku a porce polévky zdobíme bazalkou. Podáváme s bagetou, kterou můžeme před podáváním rozpéci.

### **Kyselá polévka fazolová:**

- Jogurt, fazole, kmín, mouka, sůl, bobkový list, žloutek, kopr, kysané mléko.
- Namočené fazole vaříme do měkka s kořením a nelisujeme. Teprve nakonec solíme. Zalijeme zátřepkou z mléka a z mouky a ještě povaříme. Kořeníme koprem. Do polévky přidáme žloutek rozmíchaný v jogurtu.

### **Polévka ze zelených fazolek:**

- Zelenina, máslo, mouka, zelené fazolky, cibule, kysaná smetana, petrželka, pepř, ocet, sůl, telecí nožičky, česnek.
- Fazolky pečlivě zbavíme vláken a překrájíme na kratší kousky. Zeleninu očistíme a nakrájíme na plátky. Vše vložíme do osolené vroucí vody a uvaříme do měkka spolu s telecími nožičkami. Z mouky a másla si připravíme světlou jíšku, k ní přidáme jemně nakrájenou cibuli a sekanou petrželku. Takto upravenou jíškou zahustíme zeleninovou polévku, dobře povaříme a podle chuti přidáme pepř, kysanou smetanu, trochu octa a česnek.

### **Čorba (bulharská polévka):**

- Tučnější skopové maso (přední), suché fazole, pórek, sůl.
- Fazole den předem namočíme. Druhý den v nesolené vodě napůl uvaříme, pak přidáme pórký nakrájené na kolečka a drobně nakrájené skopové maso. Osolíme a dovaříme.



**Pražená krupicová polévka:**

- Kořenová zelenina, houby, máslo, sůl, krupice, pórek, šmitlink, zelená petrželka.
- Na másle osmažíme do růžova krupici, přelijeme vodou, osolíme a spolu z houbama povaříme asi deset minut. Kořeníme pórkem, šmitlinkem, zelenou petrželkou.

**Zapražená rýžová polévka:**

- Máslo, mouka, rýže, zelená petrželka, sůl, mléko, žloutek
- Rýži usmažíme na másle, zalijeme rozředěnou bledou jíškou, osolíme a vaříme, až je rýže měkká. Polévku kořeníme zelenou petrželkou. Do polévky přidáme nastrouhanou kořenovou zeleninu a zjemníme ji mlékem se žloutkem.

**Mléčná polévka:**

- Strouhání, mléko, sůl.
- Do vroucího mléka dáme zavářku a nakonec polévku podle chuti osolíme.

**Kroucená polévka:**

- Kysaná smetana, kmín, sůl, ocet, hladká mouka, vejce, mléko.
- V osolené vodě vaříme kmín. Ve smetaně rozmícháme mouku a nalijeme ji za stálého míchání do kmínové vody. Přikyselíme octem a povaříme. Na závěr přimícháme vejce rozmíchané v mléce.

**Kyselo s houbami:**

- Houby, mouka, mléko, vejce, sůl, kmín
- V osolené vodě vaříme houby s kmínem a po 20 minutách procedíme do polévky mouku rozmíchanou ve studené vodě. Necháme projít varem, okyselíme a zalijeme mlékem, ve kterém je rozmícháno vejce.

**Kvasnicová polévka:**

- Mouka, máslo, kvasnice, sůl, kmín, cibule, šmitlink, strouhaná zelenina, smažené rohlíky.
- Drobně nakrájenou cibuli zpěníme na másle. Jakmile začne zlátnout, přidáme kvasnice a za stálého míchání smažíme, až se začíná pražit. Zalijeme horkou vodou a přidáme světlou jíšku z másla a mouky. Osolíme a povaříme. Před podáváním přidáme jemně nastrouhanou zeleninu a šmitlink. Podáváme s osmaženou žemlí.

**Vaječná polévka:**

- Zelená petrželka, máslo, mouka, vejce, sůl.
- Usmažíme světlou jíšku. Do vychladlé jíšky přidáme vejce a mícháme na mírném ohni, dokud se nevytvoří drobení. Zalijeme je vodou a povaříme asi 20 minut. Okořeníme zelenou petrželkou.

### **Falešná rybí polévka:**

- Máslo, krupice, žloutek, mléko, petrželka, sůl, strouhaná kořenová zelenina, mléko, rohlíky.
- Z krupice usmažíme bledou jíšku, zalijeme ji vodou, přidáme zeleninu, v níž převládá mrkev, osolíme a povaříme. Na konec do polévky přidáme žloutek rozšlehaný v mléce. Podáváme k polévce osmažené rohlíky.

### **Falešná dršťková polévka:**

- Mouka, máslo, ovesné vločky, majoránka, sladká paprika, česnek, kořenová zelenina, houby, zelená petrželka.
- Mouku a ovesné vločky usmažíme na másle až jíška zčervená. Zalijeme ji vodou a povaříme. Přidáme strouhanou zeleninu, houby a nakonec koření, utřený česnek, sůl, zelenou petrželku.

### **Falešná slepičí polévka:**

- Nudle, mouka, máslo, zelená petrželka, mrkev, sůl.
- Do rozpáleného másla vložíme nastrouhanou mrkev a mícháme s ní až oschne, potom ji zasypeme moukou a ještě mícháme, až mouka zružoví. Zalijeme vodou, osolíme a povaříme. Po 20 minutách zavaříme nudle. Kořeníme zelenou petrželkou.

### **Kmínová polévka:**

- Mouka, máslo, kmín, smažené rohlíky, sůl.
- Upražíme tmavší jíšku, rozředíme ji vodou, přidáme kmín, sůl a polévku povaříme. Kořeníme ji petrželkou, podáváme se smaženými rohlíky.

### **Polévka ze syrovátky:**

- Mléko, brambory, syrovátku, mouka, máslo, žloutky, kmín, kopr, sůl.
- Na kostičky krájené brambory vaříme v osolené vodě spolu s kmínem. Z másla a mouky usmažíme světlou jíšku, rozředíme ji syrovátkou a přilejeme k bramborům. Polévku povaříme a zalijeme ji mlékem s rozkvedlaným žloutkem. Okořeníme ji koprem.

### **Zeleninová ledová polévka:**

- Okurky, kopr, rajčata, pepř, sůl, ocet, kysané mléko, česnek, olej.
- Oloupanou okurku a oloupaná rajská jablíčka nakrájíme na kousky. Tvrdý vnitřek rozsekáme na drobno. Vše promícháme s utřeným česnekem, koprem, olejem a mlékem. Vše osolíme, opepříme, přikyselíme a dáme vychladit.

## **Ovocné polévky**

- Ovocné polévky připravujeme s mlékem nebo smetanou z prolisovaného ovoce nebo ze šťávy z kompotů. Vynikající jsou polévky z lesního ovoce. Podle potřeby je zahušťujeme moukou rozmíchanou ve studeném mléce nebo smetaně. Ovoce přidáváme až do hotové

polévky. Podle chuti osladíme. Dětem do polévky přidáme piškoty, dospělým kvalitní bílé víno.

#### **Jablečná krémová polévka:**

- Cukr, žemle, jablka, rýže, skořice, citrónová kůra, kysaná smetana..
- Opraná jablka zbavíme jádřinců, nakrájíme a přidáme nakrájenou žemlovku, citrónovou kůru a celou skořici. Vše zalijeme horkou vodou, zakryjeme a vaříme, až se jablka rozvaří. Hrncem odstavíme, vyjmeme citrónovou kůru a skořici a vše ostatní prolisujeme. Takto připravenou kaši dáme zpět do hrnce, přidáme cukr, zředíme horkou vodou, aby polévka nebyla příliš hustá, a necháme přejít varem. Při podávání dáme na každý talíř lžičku rýže, kterou jsme zvlášť uvařili. K polévce zvlášť podáváme kysanou smetanu.

#### **Kratizenská polévka z darů lesa:**

- Lesní maliny, lesní jahody, cukr, sušenky, kysaná smetana.
- Čerstvé jahody a maliny přebereme, propláchneme vodou, necháme okapat na sítku a rozmícháme na kaši. Do vařící vody dáme cukr, rozmícháme a necháme vystydnout, smícháme pak s ovocnou kaší. K hotové polévce přidáme kysanou smetanu a podáváme k ní sušenky.

#### **Studená okurková polévka (Znojemská):**

- Česnek, okurky, olej, jogurt, kopr, pepř, sůl, kysané mléko.
- V misce utřeme česnek se solí. Mícháme jím a přikapáváme olej. Oloupanou okurku buď nakrouháme, nebo nakrájíme na kousky, opepříme, s koprem přidáme česneku, zalijeme jogurtem, dobře promícháme a dolejeme vodou. Je – li třeba, přisolíme. Polévku necháme dobře vychladit.

#### **Studená polévka s rajčaty:**

- Vyzrálá rajčata, pórek, šalotka, mladé cibulky, česnek, šmitlink, mletý zázvor, muškátový květ, bílý jogurt, olivový olej, sůl, pepř.
- Oloupáme česnek, cibulku i šalotku a nakrájíme je velmi drobně. Pórky zbavíme nečistot a bílou dužinu nakrájíme na kolečka. Rajčata namočíme asi na 45 vteřin do horké vody a potom oloupáme. Rozmačkáme dužinu a dáme stranou. Na drobně nakrájíme šmitlink. V olivovém oleji podusíme cibuli, česnek, pórek a šalotku. Část rozmačkaných rajčat přidáme k dušené zelenině. Asi za 10 minut přilijeme vařící vodu, osolíme, opepříme a necháme vařit 50 minut. Ke konci varu okořeníme muškátem a zázvorem. Polévku rozmixujeme do hladka. Do vychladlé polévky vmícháme jogurt. Uložíme do ledničky a těsně před podáváním nalijeme do misek a ozdobíme zbytkem rajčat a šmitlinkem.

-

## **Zavářky a vložky do polévek**

Zavářky jsou přísady polévek, které se v nich po určitou dobu vaří. Vložky připravujeme zvlášť a dáváme do polévek již hotových nebo podáváme zároveň s polévkou. Tak například vaříme – li těstoviny v polévce, je to zavářka, vaříme – li je zvlášť, aby polévka zůstala čirá, a podáváme je na zvláštní misce, je to vložka. Svítek je vložka, nočky a knedlíčky zavářka.

Zavářkami polévky podle potřeby zahustíme a tím značně zvýšíme jejich výživovou hodnotu. Přidáváme je tehdy, když je polévka v plném varu. Vaříme je tak dlouho, jak to vyžaduje základní surovina. Kapání nebo nočky vaříme asi čtyři minuty, čtverečky (flíčky) asi osum minut, tvarované těstoviny asi deset minut. Knedlíčky vaříme podle velikosti asi tři až pět minut.

Svítek nebo na tuku opražené strouhání navaříme, necháme je pouze v polévce prohřát. Svítek můžeme popřípadě podávat i zvlášť.

Dáváme – li do polévky obilniny, krupici, krupky a vločky, vaříme deset minut, rýži asi třicet minut. Velké kroupy vaříme pravidelně zvlášť, asi dvě hodiny, a pak je vkládáme do polévky.

Hodnotné jsou zejména zavářky, ve kterých je vejce nebo vnitřnosti (játra, slezina). Také z droždí můžeme připravit velmi chutnou zavářku a zvýšit tím obsah vitamínů v polévce.

Ze strouhání nebo krupice, vajec a malého množství tuku a koření (květu) připravujeme houskové knedlíčky nebo svítek (množství je uvedeno v přesných předpisech). Uděláme – li těsto řidší přidáním mléka, můžeme dělat noky.

Velmi hodnotné jsou játrové knedlíčky nebo rýže, nebo na tuku opražené droždí.

Noky a knedlíčky vždy předem zkusíme, zda jsou řádně připraveny. Zaváříme nejprve jeden a zkusíme, zda se nerozvaňuje nebo zda příliš netuhne. Podle potřeby upravíme ostatní těsto a pak teprve zavaňujeme.

Velmi chutné jsou zavářky připraveného z mouky a vajec: těstoviny, kapání, nočky.

### **Nudle a čtverečky:**

- Hrubá mouka, vejce
  
- Vejce s vodou naléváme a ihned zamícháváme do mouky. Vypracujeme tuhé, ale ne tvrdé těsto. Rozdělíme je na tři bochánky, přikryjeme nahřtou porcelánovou mísou a necháme asi 20 minut odpočinout. Těsto se snadněji rozvaluje a rozvalujeme ho na placky až je skoro průsvitné. Položíme ho na plátno a necháme oschnout. Nemí ovšem přeschnout, lámalo by se. Uschlé placky přeložíme a nakrájíme z nich pruhy široké 2 cm. Složíme jich několik na sebe a krájíme z nich tenoučké nudličky. Nudličky rozhodíme po plátně a necháme oschnout. Na čtverečky krájíme pruhy široké asi 5 cm, z nich proužky asi 7 mm a překrájíme je na čtverečky. Těsto na cezené nudle a velké čtverečky zpracujeme stejně, ale vyválíme je na tloušťku asi 3 mm a krájíme v šířce asi 1 cm. Na nudle stéblové, čtyřhranné, vyválíme placku v síle asi 6 mm.
  
- Na strouhání vypracujeme těsto ještě tužší než na nudle, ustrouháme je na utěrku a necháme oschnout. Dobře suché těstoviny uschováme ve sklenicích povázaných propíchaným papírem.

### **Kapání:**

- Vejce, mléko, hrubá mouka.

- V mléce rozšleháme vejce a přidáme tolik mouky, aby vzniklo slabě zahoustlé těstíčko, které pomalu odkapává, nakloníme – li hrneček. Lijeme přes vidličku do vroucí polévky, kde se vytvoří drobné nudličky.

#### **Hrášek:**

- Vejce, mouka, mléko, máslo.
- Těsto řidší než na kapání skapáváme po kapkách do rozpáleného tuku. Chceme – li je mít drobné a pravidelné, lijeme je do tuku přes řídký cedník nebo struhadlo. Vidličkou hrášky pohybujeme, aby se celé osmažily do zlatova. Hrášky dáváme do polévky těsně před podáváním, aby nezměkly a zůstaly křupavé. Hodí se do silné, hnědé, slepičí nebo hovězí polévky.

#### **Svítek hedvábný:**

- Máslo, vajíčko, mléko, mouku, pečivový prášek, uzené maso, slanina.
- Žloutek a máslo utřeme, přidáme střídavě mléko a mouku s práškem. Přidáme drobně nakrájené na slanině osmažené uzené maso. Do kaše zamícháme sníh z bílků, který zasypeme zbytkem mouky. Těsto nalijeme do rozpáleného tuku v pánvi a po obou stranách upečeme. Svítek postříkneme lehce vodou a necháme chvíli v pánvi, kde nabude na objemu. Když prochladne, pokrájíme jej na kostičky, vhodíme do vařící polévky a hned podáváme. Můžeme jej upéci i o den dříve.

#### **Svítek játrový:**

- Játra, máslo, rohlíky, strouhanka, vejce, sůl, pepř, pečivový prášek, česnek
- Játra a rohlíky namočené v mléce umeleme. Utřeme máslo se žloutkem, přidáme umletá játra a žemle, utřený česnek, pepř a sníh z bílků. Je – li hmota před přidáním sněhu příliš tuhá, rozředíme ji trochou mléka nebo polévky. Sníh pak zasypeme jemnou strouhankou se špetkou pečivového prášku, zlehka zamícháme, nalijeme do vymazaného, strouhankou vysypaného pekáčku a pečeme v prudší troubě asi 20 minut. Svítek pokrájíme na drobné kostičky, vhodíme jej těsně před podáváním do vařící polévky a hned neseme na stůl.

#### **Svítek z droždí:**

- Strouhanka, máslo, droždí, vejce, mléko, pepř, sůl, majoránka, česnek, pečivový prášek.
- Na másle usmažíme droždí, až zružoví a zavoní. Odstavíme je a přidáme k němu strouhanku navlhčenou mlékem, vejce, prášek do pečiva, utřený česnek, majoránku a pepř. Řidší těsto naléváme do rozpáleného tuku v pánvi asi na 6 mm vysoko. Zapečený svítek obrátíme a dopečeme po druhé straně. Vychladlý nakrájíme na drobné kousky a podáváme je k polévce, nebo je v posledním okamžiku vhodíme do vroucí polévky, ale už nevaříme.

#### **Kapustový svítek:**

- Máslo, strouhanka, kapusta, pepř, vejce, česnek, sůl, mléko.

- Uvařenou, vymačkanou kapustu umeleme, nebo drobně nakrájíme. Máslo utřeme se žloutkem, přidáme kapustu, mléko, strouhanku, osolíme, okořeníme a zlehka zamícháme sněh. Je – li těsto řídké, přidáme strouhanku a pečivový prášek. Pečeme v rozpáleném tuku na pánvi nebo na plechu v troubě.

#### **Moučné nočky:**

- Hrubá mouka, máslo, vejce, mléko, sůl, pečivový prášek.
- Máslo utřeme se žloutkem, střídavě přidáváme mouku, sůl, prášek do pečiva, mléko a vymícháme kašičku tužší než kapání. Lžičkou vykrajujeme do vroucí polévky malé nočky. Nejdříve zavaříme jeden noček. Nerozvaří – li se, je těsto správné. Jinak přidáme ještě trochu mouky.

#### **Nočky bez tuku:**

- Sůl, muškátový květ, jemná krupička, vejce.
- Do rozšlehaného vajíčka, postupně přidáváme krupičku, osolíme, okořeníme. Těsto musí být hustší . Hned zavařujeme do vařící polévky na zkoušku první noček, a nerozpadne – li se, zavařujeme další. Značně se navaří. Jen když je podáváme k masu, například k telecímu, děláme je větší. Vaří se asi 9 minut. Nočky zvětší svůj objem, když je po 9 minutách varu necháme v polévce pod pokličkou ještě alespoň 6 minut v páře dojít.

#### **Játrové knedlíčky, játrová rýže:**

- Játra, máslo, vejce, česnek,, pepř, sůl, strouhanka, majoránka, rohlíky.
- Játra buď naškrabeme nožem na kašičku, nebo je umeleme na mlýnku spolu s namočenými rohlíky. Máslo utřeme s vejcem. Přimícháme játra, strouhanku, česnek utřený se solí a pepř. Je – li hmota tuhá, přikápneme vodu, je – li řídká, přisypeme strouhanku a pečivový prášek. Lžičkou vykrajujeme kousky a vytvarujeme je do knedlíčků, které vaříme ve vroucí polévce 4 až 6 minut. Když vyplavou nahoru, jsou vařené. Zkusíme nejdříve uvařit jeden, kdyby se rozvářel, zahustíme strouhankou.

#### **Houskové knedlíčky:**

- Vejce, mléko, máslo, strouhanka, rohlíky, sůl, petrželka.
- Do utřeného másla se žloutkem, přidáme část strouhanky navlhčené mlékem, petrželku a promícháme se sněhem z bílku a se suchým rohlíkem. Vytvarujeme malé knedlíčky, které vaříme asi 6 minut. Houskové knedlíčky se hodí do bílých polévek, ať masových nebo zeleninových. Můžeme přidat muškátový květ.

#### **Knedlíčky z droždí:**

- Rohlíky, vejce, máslo, droždí, mléko, pečivový prášek, pepř, česnek, sůl.
- Na másle usmažíme droždí až začne vonět a růžovět. Odstavíme ho a přidáme k němu strouhanku namočenou v mléce, vejce, koření a sůl. Vymícháme těstíčko, lžičkou vykrajujeme nočky do vroucí polévky. Vaříme je asi 6 minut.

#### **Omeletové nudle do polévky:**

- Mléko, mouka, pečivový prášek, vejce, sůl., máslo
- V mléce vymícháme vejce a za stálého míchání nalijeme do mouky s práškem a solí. Na rozpáleném tuku upečeme silnější omelety, z nichž po vychladnutí nakrájíme úzké nudle, které podáváme k polévce. Omelety vylepšíme, když je před podáváním osmažíme na másle do růžova.

## OMÁČKY

---

Omáčky mají v české kuchyni velký význam. Naši kuchaři je dovedou výborným způsobem připravovat.

Zpestřují naši stravu, zvyšují chutnost, výživnost a také požitelnost suchých pokrmů. Nemají však být na stole sedmkrát za týden a stále stejné. Musí v nich být pestrost jako v celé naší stravě.

Známé a velmi hodnotné jsou omáčky mléčné.

Také omáčky kořeněné, „pikantní“, dovedeme dobře připravit, ať je to již omáčka rajčatová nebo smetanová, podávaná k svíčkové, nebo papriková k drůbeži a telecímu masu. Ani v těchto omáčkách nešetříme mlékem a smetanou.

Omáčky zahušťujeme buď světlou, nebo tmavou jíškou, nikdy však příliš upraženou, neboť pak je omáčka těžko stravitelná. Jíšku na omáčku ředíme postupně. Nejprve ji rozředíme na hladkou kaši, do které pomalu přiléváme za stálého míchání ostatní tekutinu.

Do smetanových omáček připravujeme jíšku tak, že ji necháme na tuku jen zpěnit, dokud nepozbude moučné vůně.

Jíšku připravujeme tak, že mouku za stálého míchání upražíme na sucho a pak teprve vmícháme máslo. Tento způsob úpravy je důležitý zejména při dietě, neboť takto upravená jíška je lehčeji stravitelná.

Omáčky podáváme nejčastěji s masem, především s vařeným hovězím, a s jeho příkrmy, ať jsou to různé knedlíky, těstoviny, brambory nebo rýže. Omáčky nepodáváme jen s příkrmem jako samostatný pokrm.. Jestliže je tak přece někdy podáváme, přidáme do nich aspoň vejce (natvrdo, ztracená atd.). Jsou velmi dobrým doplňkem chuťovým, dodávají pokrmu nutné živočišné bílkoviny.

Omáčky jíškové děláme tmavé nebo světlé. Na tmavé usmažíme jíšku hezky do zlatova, na světlé necháme mouku s tukem jen zpěnit, popřípadě slabě zrůžovět. Jíšku ředíme studenou polévkou, vývarem z kostí nebo vodou. Přiléváme je po částech a stále mícháme, aby se neudělaly žmolky, což se často stává zvláště při jíšce světlé. Rozředěnou jíšku vždy dost povaříme mírným až 25 minutovým varem. Omáčka je hladká a jemné chuti.

### Víno a omáčky

Typický doplněk naší kuchyně tvoří právě omáčky. Podle druhu a charakteru pokrmu, který pomáhají dotvořit, se podává i víno. Tak ke smetanovým omáčkám s bílým masem je

vhodné bílé víno – např. Rulandské bílé, stejně jako k omáčkám tvořícím doplněk drobné pernaté zvěřiny, tady se uplatní výborně jemný Tramín.

Naše typická křenová omáčka v kombinaci s uzeným masem se dobře pojí s Frankovkou nebo Svatovavříneckým.

#### **Cibulová omáčka:**

- Cibule, máslo, hladká mouka, sůl
- Na másle zpěníme pokrájenou cibuli, zasypeme ji moukou a za stálého míchání ji smažíme až do zlatova. Rozředíme, osolíme a mírným varem povaříme. Pak omáčku procedíme.
- Stejně připravujeme jíšku s cibulí na jiné omáčky.

#### **Omáčka hořčicová:**

- Děláme ji jako cibulovou, do hotové přidáme lžici hořčice a s ní mírně povaříme. Zakapeme ji citrónovou šťávou, popřípadě trochu přisladíme a zjemníme kysanou smetanou.

#### **Omáčka česneková:**

- Česnek, máslo, hladká mouka
- Dle chuti děláme omáčku světlejší nebo tmavší. Na světlou smažíme máslo s moukou. Ihned po zpění a po slabém zružovění ji zředíme a povaříme. Oloupaný česnek jemně pokrájíme, posypeme solí a utřeme. V povařené jíšce jej necháme jen přejít varem. Je – li třeba, omáčku podle chuti přisolíme. Stejně postupujeme i s jíškou tmavší.

#### **Pórová omáčka:**

- Připravuje se stejně jako česneková, místo česneku přidáme póry, pokrájené přes vlákno a ještě usekané. Několik minut je povaříme. Omáčku můžeme připepřit.

#### **Šmitlinková omáčka:**

- Děláme ji jako česnekovou, ale místo česneku do ní před podáním přidáme jemně rozsekaný šmitlink a hned omáčku odstavíme. Přidáme buď smetanu nebo mléko s kouskem másla.

#### **Smetanová okurková omáčka:**

- Hladká mouka, kyselé okurky, máslo, cukr, kysaná smetana, ocet, sůl, kopr.
- Usmážíme světlejší jíšku, rozředěnou povaříme, přidáme oloupané okurky pokrájené na kostičky, podle chuti osolíme, ještě povaříme, nakonec přilijeme kysanou smetanu. Pak omáčku přikyselíme a přisladíme a okořeníme koprem.

#### **Kaparová omáčka:**

- Do povařené, procezené jíšky přidáme drobně rozsekané kapary, citronovou šťávu, mírně přisladíme, popřípadě zjemníme kysanou smetanou.

#### **Okurková jíšková omáčka:**



- Rozředěnou jíšku jako na cibulovou omáčku povaříme s celým pepřem, solí a cukrem. Pak ji přecedíme, přidáme do ní oloupané kyselé okurky krájené na drobné kostičky a s nimi omáčku už jen prohřejeme. Chceme – li ji mít kyselejší, přikyselíme ji octem.

#### **Sardelová omáčka:**

- Do povařeného, přecezeného cibulového jíšky přidáme sardel utřenou s máslem. Mírně povaříme a přikořeníme petrželkou. I tuto omáčku můžeme zjemnit sladkou smetanou..

#### **Omáčka koprová jíšková:**

- Vývar z masa, sekaný kopr, máslo, hladká mouka, kysaná smetana, ocet, cukr, sůl, žloutek.
- Vývarem z masa rozředíme světlou jíšku, osolíme, povaříme, přilijeme rozkvedlanou smetanu, podle chuti přikyselíme a přisladíme. Nakonec do omáčky přihodíme kopr a hned odtáhneme. Ve studené smetaně rozmícháme žloutek a přilejeme ho do omáčky až nakonec. Už nevaříme, aby se žloutek nesrazil.

#### **Koprová smetanová omáčka:**

- Polohrubá mouka, vývar z masa, kysaná smetana, cukr, žloutek, sekaný kopr, sůl.
- Smetanu rozmícháme s moukou a zavaříme do osoleného masového vývaru. Podle chuti omáčku přikyselíme a přisladíme. Do částečně povařeného omáčky, přihodíme kopr a přidáme rozmíchaný žloutek ve smetaně, ale už nevaříme.

#### **Koprová krémová omáčka:**

- Škrobová moučka, žloutek, kysaná smetana, sůl, sekaný kopr.
- Ve smetaně rozmícháme žloutek a škrobovou moučku. Vaříme ji za stálého míchání ve vodní lázni. Kopr přidáme před dovařením. Když omáčka začne houstnout, odstavíme ji.

#### **Křenová smetanová omáčka:**

- Polohrubá mouka, mléko, sladká smetana, strouhaný křen, cukr, mandle, sůl.
- Ve smetaně rozmícháme mouku a zavaříme ji do vařícího osoleného mléka. Stále mícháme a necháme na mírném ohni povařit. Tuto omáčku je lépe vařit ve vodní lázni, aby se nepřipálila. Omáčku podle chuti přisladíme a přimícháme do ní nakonec strouhaný křen, popřípadě ještě velmi jemně nakrájené opařené, oloupané mandle a hned odstavíme.. Tuto omáčku podáváme nejen k hovězímu, ale i k vařenému uzenému nebo k vařenému vepřovému masu.

#### **Houbová omáčka:**

- Houby, mouka, máslo, cibule, kysaná smetana, pepř, sůl, drcený kmín, zelená petrželka.
- Tmavší rozředěnou osolenou jíšku povaříme. Drobně pokrájené houby podusíme na másle s cibulkou a okořeníme je pepřem a drceným kmínem. Pak je přidáme do omáčky a ještě povaříme. Omáčku můžeme zjemnit kysanou smetanou. Nakonec ji přikořeníme zelenou petrželkou.

#### **Smetanová houbová omáčka (kostelecká):**

- Polohrubá mouka, kysaná smetana, kmín, sůl, houby.
- Drobně pokrájené houby povaříme v osolené vodě s drceným kmínem. Když jsou měkké, přilijeme do omáčky smetanu s rozmíchanou moukou. Mícháme na mírném ohni, aby se omáčka nepřipálila, až zhoustne.. Dle potřeby přikyselíme.

#### **Rajčatová omáčka:**

- Cibule, máslo, mouka, rajčata, pepř celý, celé nové koření, bobkový list, tymián, ocet, sůl, cukr, rajský protlak.
- Na másle zpěníme cibuli, zasypeme moukou a usmažíme tmavší jíšku. Rozředíme ji a povaříme. Přidáme do ní pokrájená rajčata s kořením a rozvaříme je. Omáčku prolisujeme cedníkem, znovu přivedeme do varu, podle chuti osolíme a přisladíme. Omáčka, zelenina a rajčata se nám dobře lisují dřevěnou těrku na lisování ovoce. Vaříme – li omáčku z protlaku, povaříme cibulovou jíšku s kořením, přecedíme a do vařící rozmícháme protlak. Necháme projít varem a hned odstavíme. Omáčku zjemníme smetanou.

#### **Rajčatová omáčka bez jíšky:**

- Rajská jablíčka nebo protlak, slanina, sůl.
- Rajčata rozvaříme a protlačíme. Dáváme – li protlak, rozředíme jej vařící vodou. Do vroucí omáčky přilijeme slaninu, pokrájenou na drobné kostičky a rozpálenou. Rozmícháme a podle chuti prisolíme. Omáčka je mírně zahoustlá jen rajčaty. Hodí se k rizotu, ale i na polítí těstovin.

#### **Rajčatová omáčka se sardelkou:**

- Rajčatový protlak, slanina, mouka, bílé víno, česnek, sladká paprika, sardelka, sůl, tymián.
- Kostičky slaniny osmažíme, zasypeme moukou a usmažíme světlou jíšku. Zalijeme ji vodou a rozvaříme mírným varem do hladka. Přidáme protlak rozmíchaný ve vodě, necháme povařit, okořeníme utřeným česnekem, sardelkou a paprikou a přilijeme víno. Omáčka se hodí k opečenému filé, ale i k vařenému masu.

#### **Játrová omáčka:**

- Sádlo, játra, cibule, slanina, hladká mouka, česnek, pepř, kmín, sůl, majoránka.
- Drobně pokrájenou slaninu, rozesmažíme, přidáme ke zpěníení cibuli a zároveň opečeme naškrábaná játra.. vše lehce podlejeme a podusíme. Na sádle uděláme jíšku (tmavší), rozředíme ji, přilejeme k játrům a omáčku povaříme asi 25 minut. Omáčku přikořeníme a osolíme podle chuti. Podáváme ji s těstovinami.

#### **Gulášová omáčka:**

- Cibule, hladká mouka, hovězí maso, sádlo, pepř, sůl, paprika, drcený kmín, majoránka.
- Drobně pokrájenou cibuli, zpěníme na sádle a na kostky nakrájené maso orestujeme v cibuli. Osolíme je, opepříme, okmínujeme a dusíme za mírného podlévání, až je skoro

měkké. Necháme je vysmahnout (ale ne moc), zaprášíme moukou, a když se do červena osmaží, přidáme sladkou papriku a ihned podlijeme. Paprika se nesmaží (hořkne). Omáčku dovaříme. Přidáme do omáčky na dochucení majoránku. Podáváme jako přílohu knedlíky.

#### **Povidlová omáčka:**

- Hladká mouka, máslo, sušené švestky nebo švestková povidla, sůl, cukr, citrónová kůra, skořice, rum, zázvor.
- Z másla a mouky usmažíme světlou jíšku a uvařené švestky do ní prolisujeme. Dáváme – li povidla, rozvaříme je rovnou v rozředěné jíšce. Jíšku rozředíme podle potřeby vodou, mírně osolíme, přikořujeme a přisladíme a nakonec přidáme rum. Tato omáčka se přidává k vařenému uzenému masu s knedlíkem, ale je výtečná i k vaječnému svítku.

#### **Bešamelová omáčka:**

- Mléko, žloutek, mouka, máslo, sůl, skořice.
- Na másle zpěníme mouku. Ihned zalijeme jíšku mlékem a povaříme, aby byla zahoustlá a hladká. Nakonec do ní zamícháme žloutek, rozmíchaný v mléce, ale už se nevaří, jen přivedeme k varu. Omáčka se hodí k jemným zeleninám, k telecímu masu vařenému nebo dušenému na másle. Je výborná k zalévání zapékaných mas, těstovin, zeleniny. Dochutíme skořicí.

#### **Norská omáčka:**

- Vývar z ryb, bramborová mouka, žloutky, citrónová šťáva, sůl, máslo
- Ve studeném vývaru z ryb rozmícháme žloutky s bramborovou moukou, Zbytek vývaru přivedeme do varu, postavíme do vodní lázně a žloutky do ní přilijeme za stálého míchání. Jakmile se začne zvedat a houstnout, ihned ji odstavíme, přidáme máslo citrónovou šťávu, podle chuti osolíme. Ihned podáváme k vařeným nebo opečeným rybám jak ze slaných tak i ze sladkých vod.

#### **Hořčicová kyselá omáčka:**

- Vývar z kostí, hladká mouka, máslo, hořčice, žloutky, pepř, sůl, cukr, ocet, nové koření.
- Z másla a mouky usmažíme světlou jíšku, rozředíme ji vývarem a povaříme. Hořčici dobře rozmícháme se žloutky, solí, pepřem, cukrem, novým kořením, octem. Za stálého míchání přiléváme povařenou jíšku. Podáváme k vařenému masu, k rybám nebo k vejším.

#### **Zelená omáčka:**

- Česnek, feferonka, zelená petrželka, kapari, olivový olej, sůl, citrón. tvrdý sýr.

- Do hrnce vložíme zelenou petrželku, několik lístků bazalky. Dále přidáme česnek, kapari, olivový olej, feferonku, sůl a olej. Rozmixujeme, ochutíme citronovou šťávou, zamícháme, dochutíme strouhaným sýrem a podáváme.

## **Recepty z hovězího masa**

### **Rychlý točák :**

- Zadní hovězí maso (falešná svíčková), slanina, olej, pepř, sůl, rajská jablíčka
- Naklepané maso opeříme, osolíme a položíme na něj plátek slaniny. Maso ze slaninou zatočíme. Do pekáčku nalejeme olej , do něj ponoříme zatočené maso a oloupaná rajská jablíčka. Dusíme pod pokličkou až se maso pomalu rozpadá. Jako příloha jsou vynikající těstoviny..
- Pro pohodu u tabule podáváme z vín Rulandské modré nebo Cabernet Moravia.

### **Hovězí maso zapečené v bramborové kaši:**

- Brambory, vařené hovězí maso, mléko, pepř, sůl, strouhaný sýr, olej, cibulka.
- Na kousky nakrájené brambory uvaříme ve slané vodě doměkka. Vařené hovězí maso nakrájíme na menší kostičky. Troubu předehřejeme na 180°C. Cibulku nakrájíme na kolečka a opečeme na oleji dozlatova. Mléko ohřejeme. Uvařené brambory slijeme, rozšťoucháme, zalijeme mlékem a rozšleháme na kaši. Do kaše vmícháme rozkrájené maso, cibulku a naplníme do tukem vymazaného pekáčku. Posypeme strouhaným sýrem, vložíme do trouby a zapékáme v troubě dozlatova. Na závěr posypeme zelenou petrželkou a podáváme.
- Jako víno podáváme Modrý Portugal

### **Hovězí maso vařené s omáčkou nebo zeleninou a hovězí maso obložené:**

- Sůl, kosti, hovězí maso.
- Na dobrou polévku, vkládáme maso do studené vody, jde – li o dobré maso, do horké. Maso bude dobré i tehdy, vložíme – li je již do zahřáté vody a přivedeme rychle do varu, aby se zbytečně nemáčelo. Maso vaříme asi 2,5 hodiny. Vodu solíme až přijde do varu. K libovému masu se hodí jíškové omáčky, jako cibulová, česneková, rajčatová, koprová atd., ať s bramborem nebo knedlíkem, nebo dušená zelenina, kapusta, mrkev, brukev, špenát, fazolka s bramborem; k tučnějšímu masu ahodí se jablečný křen, řepa s křenem, houby, okurky a chléb.
- Při slavnostních příležitostech podáváme vařené hovězí obložené maso., obložíme je různými druhy zeleniny v pestrém výběru. Začneme oranžovou mrkví, pokračujeme nažloutlými brukvemi a zeleným špenátem. Můžeme přidat i růžičky květáku uvařeného ve slané vodě a posypaného osmaženou strouhankou. Strouhankou na podzim posypeme i kapustová poupátka (tzv. růžičkovou kapustu), uvařená ve slané vodě. Strouhankové sypání je vhodné i na žluté fazolky. Mezi zeleninu dáváme hromádky dušené rýže, které můžeme promíchat drobně nakrájeným vařeným uzeným masem a můžeme použít i

barevnou rýží. Můžeme použít vařená vejce nakrájené na kolečka a posypané šmitlinkem, dále je možno použít vařené houby ozdobené zelenou petrželkou.

- Na tabuli připravíme vína Svatovavřínecké nebo Zweigeltrebe.

### **Hovězí dušené přírodní:**

- Slanina, tuk, hovězí maso, paprika, cibule, hladká mouka, sůl, zázvor, skořice.
- Zadní maso nebo svíčkovou necháme dobře odležet, po odležení maso naklepeme a protáhneme slaninou po vláknech. Maso prudce opečeme v rozpáleném tuku po celém povrchu, aby se vytvořila kůrčička, která v maso zadrží šťávu. Potom vhodíme do sádla drobně nakrájenou cibuli, a když zružoví, polijeme maso horkou vodou a dusíme je přikryté asi 1,75 hodiny do měkka. Když maso vysmahne, podlijeme je, ale vždy jen po troškách, aby se nevařilo, ale dusilo. Po chvilce vždy maso obrátíme, ale nikdy do něho nepícháme. Měkké maso vyjmeme, vysmahlou šťávu zaprášíme moukou, necháme do červena zasmahnout, přidáme papriku a povaříme na mírném ohni, mírným varem. Maso nakrájíme přes vlákno na tenké řezy a vložíme do šťávy, aby se prohřálo. Dokořeníme zázvorem a skořicí (velmi opatrně). Podáváme s vařenými brambory nebo rýží.
- K pokrmu konzumujeme víno Cabernet Sauvignon nebo Rulandské modré – vína naležená a vyzrálá v sudu typu „barrique“.

### **Sobí kýta z hovězího masa: (norský recept)**

- Hovězí kýtu protáhneme slaninou po vláknech, můžeme srolovat a obtočit nití. Opečeme na másle do zlatova po obou stranách a zalijeme horkou vodou napůl smíchanou s mlékem. Zvolna vaříme asi 1,5 hod. do měkka. Podle chuti ocet, opeříme, osolíme. Zahustíme jíškou, kterou asi 20 minut povaříme. Na závěr přidáme na zjemnění chuti kysanou smetanu. Podáváme s knedlíkem.
- Vína podáváme Rulandské modré nebo Cabernet Sauvignon – vína naležená a vyzrálá v sudu typu „barrique“.

### **Svíčková na smetaně :**

- Slanina, pravá svíčková, cibule, sádlo, kořenová zelenina, pepř, sůl, nové koření, bobkový list, zázvor, tymián, mouka, kysaná smetana, citrónová šťáva, maliny a borůvky, cukr.
- Odblaněné maso, které je zbaveno šlach, protáhneme slaninou po vláknech a na rozpáleném sádle prudce maso opečeme po celém povrchu. Maso vyjmeme z tuku a vložíme do rozpáleného sádla mrkev, petržel a celer, které jsou nakrájeny na kolečka a osmažíme je do červena. Do osmažené zeleniny přidáme maso, osolíme, přidáme cibuli, koření a dusíme asi 1,5 hodiny, až do změknutí. Podléváme je vývarem vařícím a ke konci necháme šťávu hodně vysmahnout, kvůli barvě omáčky.. pak znovu podlijeme. Maso vložíme do trouby a dopečeme. Přitom velmi často podléváme šťávou, aby maso neoschlo. Můžeme maso dokončit i dušením. Měkké maso vyjmeme a pokrájíme přes vlákno na plátky asi 1,75 cm. Silné. Šťávu se zeleninou rozmixujeme, postavíme na plotnu, zalijeme smetanou, do níž rozmícháme mouku, a přikyselíme citrónovou šťávou podle chuti. Porce masa vrátíme do omáčky a omáčku necháme přejít varem. Omáčku zjemníme přidáním kousku másla a a na kousičky nakrájenou a opečenou slaninou. Na slanině se žličky cukru uděláme karamel, který zalejeme vodou a necháme povařit a přidáme do omáčky. Karamel utvoří nádherně barevnou omáčku. Před podáváním vložíme do talíře borůvky a maliny. Ke svíčkové podáváme houskové knedlíky.

- Podáváme vysoce kvalitní vyzrálá červená vína, nejlépe Rulandské modré.

#### **Jílkova svíčková na víně:**

- Pravá hovězí svíčková, sádlo, slanina, cibule, kyselá okurka, kvalitní růžové víno, mouka, pepř, sůl, zázvor, nové koření.
- Svíčkovou odblaníme a rozřízneme podélce, velmi opatrně svíčkovou rozklepeme na placku. Na maso položíme na kostičky nakrájenou slaninu a okurky, pokrájenou cibuli, osolíme, opepříme, sbalíme a obtočíme nití. Na sádle po všech stranách maso prudce opečeme. Přidáme pokrájenou cibuli a maso dusíme za častého podlévání. Když je maso měkké, vysmahlou šťávu zaprášíme, lehce osmažíme, podlijeme, povaříme a přilejeme víno. Dochutíme solí, pepřem, novým kořením, zázvorem.. Ruládu vybereme, pokrájíme a šťávu podáme zvlášť. K takto upravené svíčkové je dobrý jemný knedlík a kompot či ovocný salát.
- Z vín podáváme vysoce kvalitní, červená vína jako Cabernet Sauvignon.

#### **Rychlá svíčková pečeně:**

- Sádlo, máslo, hovězí pravá svíčková, pepř, sůl, hladká mouka.
- Odblaněnou pravou hovězí svíčkovou, utřeme utěrkou, opepříme, osolíme a vložíme na rozpálené sádlo do dobře vyhřáté trouby. Opékáme po obou stranách kca. 15 minut po jedné straně a přitom sádlem podléváme. Potom maso vyjmeme sádlo odlejeme, dáme máslo a na něm maso asi 10 minut dopékáme. Maso opět vyjmeme, šťávu zaprášíme moukou, zasmahneme, potom ji podlijeme několika lžicemi polévky a povaříme. Maso krájíme na tenké plátky. Podáváme s brambory, nebo studený s čerstvými saláty a zeleninou, s houbami, ředkvičkami a k tomu chléb nebo křupavé rohlíky.
- Jako vína podáváme vysoce kvalitní červená vína Cabernet Sauvignon nebo Rulandské modré.

#### **Zeleninová hovězí pečeně s okurkami:**

- Petržel, mrkev, hovězí zadní maso, kyselá okurka, pepř, sůl, cibule, sádlo, mouka, slanina.
- Do masa nastrkáme klínky mrkve, celeru a tvrdé kyselé okurky. Rozpálíme sádlo, maso na něm prudce po všech stranách opečeme, přidáme cibuli nakrájenou na tenká kolečka, osolíme a opepříme. Pak je dusíme, až je skoro měkké, podle potřeby podléváme a nakonec necháme vysmahnout. Zasypeme je moukou, prudce osmažíme, podlijeme a dopečeme v troubě. Maso vyjmeme, pokrájíme na dílky a vrátíme do omáčky. Rozpálíme lžici slaninových kostiček a do omáčky je přilejeme. Přihodíme do ní ještě tři lžice pokrájených tvrdých okurek a necháme přejít varem. Pečení podáváme s houskovým nebo bramborovým knedlíkem a hlávkovým salátem či kompotem.
- Na tabuli se hodí Svatovavřínecké nebo Zweigeltrebe

#### **Hovězí pečeně s rajčaty:**

- Sádlo, cibule, slanina, hovězí zadní maso, celý pepř, celé nové koření, hřebíček, citrónová kůra, sůl, mouka, kysaná smetana, rajčata.
- Maso naklepeme a protáhneme slaninou. Opečeme je prudce na rozpáleném sádle, přihodíme hodně cibule pokrájené na plátky, koření a sůl. Když cibule zesklznatí, maso podlijeme a dusíme asi hodinu. Při dušení necháme maso vysmahnout. Znovu podlijeme, přidáme rozkrájená rajčata a s nimi maso doděláme. Šťávu procedíme a zalijeme ji zátřepkou ze smetany a mouky. Podáváme s brambory, těstovinami nebo i s knedlíkem.
- Podáváme vína jemné rose z odrůdy Zweigeltrebe

### **Roštěnky:**

- Sádlo, paprika, cibule, hovězí maso (nízký roštěnec), mouka, sůl.
- Z nízkého roštěnce jsou roštěnky lepší než z vysokého, u nichž se obyčejně oddělí okraj od vnitřního masa. Okraj roštěnek nařízneme, aby se maso při dušení nekroutilo, a roštěnky naklepeme. Nakrájíme cibuli a zpěníme ji na sádle a odsuneme. Na druhé pánvi rozpálíme sádlo a naklepané roštěnky v něm prudce po obou stranách opečeme. Prudkým opečením se vytvoří kůrčička, která zabrání uniknout šťávě z masa. Dáváme – li do sádla najednou více roštěnek, po každé vždy chvíli počkáme. Roštěnka vložená do tuku totiž tuk ochladí a druhá by se pak tak rychle neopékala. Opečené roštěnky dáváme do připravené zpěněné cibule, osolíme, přistavíme na oheň, pánev po opékání vypláchneme horkou vodou, roštěnky jí podlejeme a dusíme je, až změknou. Maso, které opékáme v sádle, obyčejně nesolíme předem, protože osolené maso zvlhne a touto vlkostí ztrácí tuk na chvíli vysoký bod varu. Mladé roštěnky jsou měkké asi za 1,25 hodinu, starší potřebují asi 2 hodiny. Měkké zaprášíme moukou, prudce osmažíme, přidáme papriku, podlijeme a povaříme. K roštěnce můžeme dát dusit rajská jablčka asi na 0,25 hodiny. Vytvoří nám barvu a chuť. Omáčka na roštěnce má být zahoustlá a pěkně červenohnědá. Toho dosáhneme dobře zahnědlou cibulí, správným dušením masa při mírném podlévání a dobrou paprikou. K roštěnce podáváme brambory, rýži nebo těstoviny a saláty.
- Pro roštěnky volíme vína Cabernet Moravia nebo Svatovavřínecké.

### **Létavé roštěnky:**

- Hovězí maso ze žebra, sádlo, sůl, pepř, mouka na obalení, sladká paprika, cibule
- Maso na létavé roštěnky musí být z dobře odleželého hovězího žebra, mladšího kusu. Hovězí žebro naporcujeme, okraje roštěnek nařízneme a maso naklepeme a obalíme roštěnky v mouce. Prudce opečeme po obou stranách na sádle. Opepříme, osolíme a poprášíme paprikou. Opékáme je po každé straně asi 7 minut. Buď se podávají jen s tukem, v němž se opékaly, nebo je vyjmeme na horkou mísu, výpeček zaprášíme moukou, zasmahneme, trochu podlejeme, povaříme a na roštěnky nalijeme. Podáváme s brambory nebo s těstovinami, rýží. Kolečka cibule osmažíme a přikládáme na roštěnky.

### **Hořčicové roštěnky:**

- Hořčicové roštěnky se dělají jak dušené, tak i létavé. Nakonec do šťávy přidáme hořčici, dle chuti plnotučnou nebo krémskou. A necháme přejít varem.

### **Roštěnky na kořenové zelenině:**

- Hovězí nízký roštěnec, cibule, sádlo, paprika, sůl, mouka, kořenová zelenina, kysaná smetana, citrónová šťáva, šmitlink.
- Roštěnky na kořenové zelenině připravujeme jako roštěnky dušené. Když měknou, necháme je vysmahnout, aby šťáva byla pěkně zahnědlá. Okořeníme paprikou a opět podlejeme. Přidáme drobně púokrájenou mrkev, celer, petržel. V zimě zeleninu mraženou.. Zeleninu vaříme s masem jen chvíli, aby se nerozvařila. Roštěnky zaprášíme moukou, zasmahneme, znovu podlijeme a povaříme. Nakonec zalijeme kysanou smetanou, v níž rozmícháme mouku, a přikyselíme. Před podáním dochutíme šmitlinkem.

### **Houbové roštěnky:**

- Houbové roštěnky se dělají stejně jako dušené nebo létavé. Na kousku rozpáleného sádla, osmažíme misku očištěných a nakrájených hub, přikořeníme pepřem a zelenou petrželkou a přidáme do omáčky již hotové. Necháme přejít varem.

### **Luciferovy roštěnky:**

- Hovězí nízký roštěnec, sůl, mouka, sádlo, cibule, červená paprika, česnek, rajčatový protlak, zelené papriky, rajská jablíčka, , kmín, majoránka, pepř.
- *Na krupicové noky:* sádlo, krupice, vejce.
- Po okrajích roštěnky nařízneme, naklepeme, osolíme, opepříme, poprášíme moukou a prudce je po obou stranách v sádle opečeme. Opečené roštěnky přendáme do kastrolu. Na sádle, ve kterém se roštěnky opékaly, osmažíme do růžova jemně nakrájenou cibuli, přidáme pálivou papriku, rajčatový protlak, tlučený kmín, utřený česnek, majoránku, podlijeme vodou, zamícháme, krátce povaříme a horké nalijeme na opečené roštěnky. Poté roštěnky zalijeme vodou tak, aby byly úplně zakryty, přikryjeme pokličkou a pomalu dusíme. Než roštěnky změknu, přidáme k nim na čtvrtky nakrájené papriky a rajčata a vše dusíme do měkka. Z krupice, vajíčka a sádla, uvaříme větší noky, které po jednom klademe na roštěnky a podáváme.

### **Rulády a závitky z hovězího masa:**

- Vaříme je z pravé hovězí svíčkové, nebo hovězího zadního. Maso necháme dobře odležet. Na ruládu si připravíme větší plát masa, na závitky menší.. Maso můžeme předem opepřit, proložit kolečky cibule i kosky petrželky a celeru. Necháme je odležet celou noc. Maso dostane kořeněnou chuť. Před přípravou odstraníme zeleninu a cibuli. Plátky masa naklepeme, potřeme nádivkou, balíme jako závin, dobře ovážeme
- Pro takto zpracované hovězí maso se nejlépe hodí vína jako vyzrálá Frankovka nebo Andre.

### **Hovězí ruláda plněná vejci:**

- Sádlo, slanina, vejce, hovězí zadní maso.
- Ruládu plníme natvrdo vařenými vejci, jimž jsme sesekli špičky a přidáme slaninu.

### **Hovězí ruláda plněná vejci a nádivkou:**



- Sádlo, hovězí zadní, sádlo, slanina, mouka.
- *Nádivka*: uzené maso, vepřové maso, vejce, sladká paprika, sůl, rohlíky, natvrdo vařená vejce.
- Maso umeleme, spojíme strouhankou a vejcem, osolíme, přidáme papriku a natřeme na plát hovězího. Středem poklademe natvrdo vařená vejce, kterým skrojíme konce, aby k sobě dobře přilehla. Vejce můžeme propíchnout špejlí, drží hezky pohromadě. Plát stočíme, ovážeme nebo zašijeme a ruládu opečeme v rozpáleném sádle. Přihodíme drobně nakrájenou slaninu a ruládu dusíme za občasného podlévání do měkka. Necháme vysmahnout, zaprášíme moukou, prudce osmažíme, podlijeme a doděláme.. Špejli vytáhneme a maso pokrájíme na plátky jeden centimetr silné. Podáváme s rýží, s opečenými brambory a se saláty.

#### **Hovězí ruláda plněná masem s míchanými vejci:**

- Pravá hovězí svičková, uzené maso, petrželka, vejce, cibule, slanina, pepř, sůl, sádlo, hladká mouka.
- Na drobno pokrájenou slaninu osmažíme a zpěníme v ní drobně nakrájenou cibuli a rychle opečeme uzené maso drobně pokrájené. Přimícháme vejce, usmažíme je řidší, okořeníme petrželkou i pepřem a prisolíme. Na rozklepaný plát natřeme prochladlou míšeninu, stočíme, zavážeme, ruládu opečeme v rozpáleném sádle kolem dokola, a maso dusíme za občasného podlévání do měkka. Ke konci necháme šťávu vysmahnout, zaprášíme moukou, prudce osmažíme, znovu podlijeme a doděláme. Šťávu můžeme též přikořenit a přibarvit sladkou paprikou. Podáváme s bramborem a dušenou zeleninou.

#### **Španělští ptáčci z hovězího masa:**

- Hovězí zadní maso, kyselá okurka, cibule, slanina, mouka, sůl, brambor, bílé víno.
- Rozklepané plátky posypeme kostičkami slaniny, okurkami i brambory, které poprášíme paprikou. Přidáme drobně nakrájenou cibuli. Zavázané plátky dusíme v tuku s cibulí, nakonec je zaprášíme moukou nebo strouhaným chlebem a podlijeme vínem.
- Pro soulad chutí podáváme nejlépe víno Modrý Portugal.

*Ke všem závitkům podáváme brambory, rýži, někdy těstoviny, ale vždy zeleninové saláty.*

#### **Hovězí závitky s houbami:**

- Houby, sádlo, vejce, zadní hovězí maso, pepř, cibule, šmitlink.
- Rozklepané plátky masa potřeme dušenými houbami s vejci, kořeněnými pepřem a šmitlinkem. Dusíme je v rozpáleném tuku s cibulí, nakonec necháme vysmahnout, zaprášíme moukou, prudce osmažíme, podlijeme a doděláme.
- Ke všem závitkům pro svou jemnou a velmi harmonickou kyselinkou a nižším obsahem tříslovin vhodně doplňuje tuto úpravu masa, víno Modrý Portugal.

#### **Hovězí závitky s uzeninou:**

- Sádlo, slanina, hovězí zadní maso, petrželka, cibule, Kostelecký salám Junior, vejce, strouhaný chleba, červené víno, zázvor, sůl.
- Na osmažené drobně pokrájené slanině, zpěníme cibuli na drobně pokrájenou, přisypeme strouhaného chleba a osmažíme do růžova. Přimícháme drobně nakrájený salám, a zahustíme vejcem. Prochladlé natřeme na plátky. Každý plátek zabalíme a ovážeme pevně nití. Opečeme je v rozpáleném sádle, přidáme cibuli a dusíme do měkka za mírného podlévání. Po vysmahnutí a zaprášení zbytkem strouhaného chleba, šťávu znovu zalijeme, povaříme, a je – li třeba, přisolíme a přidáme špetku zázvoru.. Na závěr podlijeme vínem. Podáváme s brambory, s rýží, s těstovinami.

#### **Hovězí závitky se zeleninou:**

- Hrášek, mrkev, květák, hovězí zadní maso, houby, petrželka, sádlo, zázvor, sůl, cibule, mouka, nové koření, rajská jablčka.
- Kousek květáku a dvě menší mrkve uvaříme v osolené vodě ne příliš do měkka a drobně pokrájíme. Hrášek jen krátce podusíme v trošce vody, aby trochu změkkl, sterilovaný hrášek přidáváme bez podušení. Přidáme k tomu i pokrájené houby, které osmažíme na kousku sádla. Ze lžice sádla a vrchovaté lžice mouky usmažíme bledou jíšku a rozředíme ji lžicí mléka na hustou kaši. Vmícháme do ní připravenou zeleninu, okořeníme sekanou petrželkou, zázvorem, novým kořením. Naklepané plátky masa posolíme, pomažeme prochladlou kaší, svineme a převážeme nití. Sádlo rozpálíme, zpěníme cibulku, dáme do cibulky závitky, opečeme je, podlijeme a dusíme pod pokličkou. Při dušení můžeme přidat rajčata, šťáva bude mít dobrou chuť i barvu. Když maso změkne, necháme je vysmahnout, šťávu zasypeme moukou, prudce osmažíme, podlijeme a povaříme. Podáváme s těstovinami, brambory nebo rýží.

#### **Hovězí závitky nadívané rýží s houbami:**

- Mouka, sádlo, cibule, hovězí zadní maso.
- *Nádivka: okurka, houby, rýže, slanina, sůl, petrželka, vejce.*
- Na drobně nakrájenou a usmaženou slaninu, nasypeme rýži, mírně ji osmažíme, zalijeme vodou, osolíme a dusíme do měkka. Když prochladne, zamícháme do ní vejce nebo bílky, nakrájenou okurku, houby, petrželku a sůl. Naklepané plátky potřeme nádivkou, ovážeme, obalíme v mouce, prudce opečeme v tuku, přidáme cibulku, a když se zpění, závitky podlijeme a dusíme do měkka. Necháme je vysmahnout, zasypeme moukou, prudce osmažíme, znovu podlijeme a doděláme. Nejvhodnější příloha zelenina a trochu brambor vařených.

#### **Pravé hovězí bifteky:**

- Pravá hovězí svíčková, máslo, celerová nať, petrželová nať, cibule, mouka, sůl, pepř.
- Hovězí pravou svíčkovou, zbavenou všech blan, očistíme utěrkou a pokrájíme přes vlákno asi 3 cm silné plátky. Plátky masa naklepeme uzavřenou pěstí, nikdy ne paličkou. Vlákna masa svíčkové napříč překrojená snadno povolí a palička maso příliš roztluče. Každý biftek shrneme dohromady, osolíme, opepříme. Pro dobrou kořenou chuť můžeme nakrájené bifteky asi na 2 hodiny nebo i přes noc proložit kolečky cibule a petrželovou i celerovou natí. Osolíme je a opepříme. Složíme je na sebe a necháme odpočinout mezi dvěma talíři, aby na povrchu neoschly. Před opékáním odstraníme zeleninu a bifteky naklepeme. Bifteky opékáme na sádle po obou stranách asi 6 minut po každé straně. Má-li být uvnitř krvavý, opékáme asi polovinu času. Tuk musí být hodně rozpálený, jinak

bifteky ztratí šťávu. Dobrým opečením biftek nabude a naroste, nesprávným opečením se sevrkne a vysuší na nechutnou placku. Děláme – li biftek správně, zůstane uvnitř šťavnatý. Opečené bifteky vložíme na ohřátou mísu, sádlem z pánve je podlijeme a rychle neseme na stůl. Chceme-li mít více šťávy, bifteky vyjmeme, zaprášíme sádlo moukou, prudce osmažíme do červena, podlijeme troškou vody a povaříme. Do šťávy přidáme máslo, a jakmile se rozpustí, přelijeme šťávu na bifteky. Vše se musí dít rychle, aby biftek nevyschl. Nikdy do bifteku nepícháme, aby šťáva zbytečně nevytekla. Při práci na biftekách, zásadně používáme dřevěné vidličky a obracečky.

- Biftek děláme vždy v poslední chvíli, aby ani chvilku nečekal. Vše obložení musí být hotovo dříve. K bifteku jsou dobré brambory, pokrájené na tenké lístečky a v sádle opečené až do křupava. Sypeme je šmitlinkem a osolíme je, až když se trochu opečou. Dobrá je i bramborová kaše nebo dušená rýže. Hodí se také dušená zelenina, mrkev, brukev, špenát, ale můžeme obkládat také ovocem, pomerančem, banánem, jablkem atd. Můžeme přidat kyselou okurku, naložené kyselé houby, různé saláty. Vynikající příloha k bifteku je sázené vejce (Jílkovo oko), které je popsáno u vaječných receptů.
- Ke všem biftekům a rostbífům musí být vyzrálé, naležené Rulandské modré, Cabernet Moravia jsou správnými doplňky této špičkové úpravy hovězího masa

#### **Škrábané bifteky:**

- Máslo, hovězí zadní maso (nejlépe falešná svíčková), pepř, sůl, cibule, zázvor.
- Falešnou svíčkovou zbavíme blan a umeleme ji. Do masa přilejeme vodu, přidáme velmi jemně nastrohanou cibuli, sůl, pepř, zázvor a maso promícháme. Necháme asi 1 hodinu stát, aby maso vstřebalo vůni koření a zaleželo se. Poté vyrábíme placičky silné asi jeden centimetr a prudce je opékáme po obou stranách do zlatova asi 6 minut celkem. Podáváme je buď jen se šťávou, nebo je vyjmeme, šťávu zaprášíme moukou, prudce osmažíme, podlijeme, povaříme a přes bifteky přelijeme. Podáváme se stejnými příkrmy jako hovězí bifteky pravé.

#### **Rostbíf:**

- Sádlo, máslo, hovězí maso z nízkého roštěnce, mouka, sůl, pepř.
- Na rostbíf musí být maso odleželé, jinak by nebyl rostbíf křehký. Rostbífů děláme vždy větší porci, je výtečný i studený. Z masa odřízneme tvrdé části kůže i kosti. Chceme – li nechat vrchní kůžičku na mase, nařežeme ji na čtverečky, jinak by se při pečení maso stáhlo a zkroutilo se. V kastrole nebo na pánvi rozpálíme sádlo a osolené a opepřené maso na něm v troubě po každé straně 14 minut prudce opékáme. Dále pečeme asi 20 minut. Celkem by se měl rostbíf péct 48 minut. Maso má zůstat uvnitř růžové. Vyjmeme je a šťávu podlijeme trochou polévky. Chceme – li mít na rostbífů více šťávy, odebereme jen trochu sádla, na které jsme rostbíf opékali, a do něho přidáme máslo nebo zaprášíme máslo moukou, prudce osmažíme, pak teprve trošku podlijeme a povaříme. Zatím nakrájíme rostbíf na tenké plátky, srovnáme je na nahřátou mísu a ihned podáváme. Šťávu podáváme zvlášť v omáčnicku. K rostbífů podáváme brambory uvařené a opečené, aby měly kůřičku. Posypeme je posekanou zelenou petrželkou.
- Studený rostbíf krájíme na tenké plátky. Rostbíf podáváme s čerstvými saláty i naloženou zeleninou, s houbičkami, ředkvičkami. Můžeme podávat bramborový nebo zeleninový salát. Velmi vhodné jako příloha je ovoce.

### **Haše z vařeného hovězího masa:**

- Slanina, hovězí loupaná plec, cibule, pepř, sůl, strouhanka, sardelka.
- Uvařenou loupanou hovězí plec, umeleme a zároveň umeleme navlhčenou strouhanku. Drobně pokrájenou cibuli zpěníme na slanině, maso na ni vložíme, osolíme, okořeníme, přidáme utřenou sardelku . Podle potřeby podlejeme, zahustíme strouhankou a podusíme. Podáváme s brambory se zelím, zelným salátem. Haši též můžeme též mazat na chlebičky a posypat rozsekanou cibulkou nebo šmitlinkem.
- K vařenému hovězímu masu se velice dobře hodí vyzrálá sušší Frankovka

### **Vařené hovězí s vajíčky:**

- Slanina, hovězí žebro, vejce, cibule, sůl, pepř.
- Na drobno nakrájené a rozpálené slanině zpěníme cibuli a uvařené hovězí žebro drobně pokrájené na ní opečeme. Zalijeme je vejci, rozmícháme, osolíme, opepříme, a jakmile vejce začnou tuhnout posypeme šmitlinkem a podáváme s opečenými knedlíky a se salátem.

### **Speciální Jílkovi hovězí řízky:**

- Tvrdý sýr, sádlo, hovězí zadní maso (falešná svíčková), vejce, sůl, pepř, zázvor.
- Uvařené hovězí zadní maso (falešnou svíčkovou), pokrájíme na plátky silné asi 7 mm. Plátky masa osolíme, opepříme, velmi opatrně použijeme zázvor. Poté omočíme kousky masa v rozšlehaném vejci a potom v nastrouhaném sýru, ihned je prudce osmažíme. Nejlepší příloha je bramborová kaše s ovocnou miskou. (jablko, pomeranč, banán, meloun).
- K této specialitě zásadně podáváme vyzrálé sušší Rulandské modré, Cabernet Morávia.

## **Tatarská masa**

- Tatarské pochoutky připravujeme buď z pravé hovězí svíčkové, nebo ze zadního masa. Maso musí být nejlepší jakosti, dobře odleželé, ale svěží. Každý kousek masa musí být prohlédnut veterinárním lékařem a musí být označen razítkem. Maso naškrabeme nožem, abychom odstranili všechny blány, a pak jemně umeleme. Pochoutky připravujeme těsně před podáváním, syrové. Nikdy nenecháme umleté maso stát, neboť stáním šedne ztrácí na vzhledu i kvalitě a snadno se kazí.
- Tatarské bifteky si přímo žádají vyzrálé červené víno, spíše sušší, typu Frankovky nebo Zweigeltrebe.

### **Tatarský biftek:**

- Žloutky, hovězí pravá svíčková, sůl, pepř.
- Z hovězí pravé svíčkové jemně umleté osolené a opepřené utvoříme bochánky. Uprostřed bochánku uděláme důlek a tam pustíme žloutek. Bifteky obložíme kroužky okurek, cibule a zvlášť dáme drobně nasekanou cibuli, petrželku, struhaný křen, papriku, kapary, kaviár. Přistavíme i olej, pepř, hořčici, aby si každý zamíchal biftek dle vlastní chuti.

#### **Tatarský biftek se želatinou:**

- Bílé víno, polévkové koření, hovězí zadní maso (falešná svíčková), žloutky, želatina, tvrdé kyselé okurky, ředkvičky, plátky tvrdého sýra, křen, cibule, pepř, sůl, citrónová šťáva.
- Víno ohřejeme, osolíme, opepříme, přidáme polévkové koření a namočenou želatinu. Dobře rozmícháme a tekutinu nalejeme v tenké vrstvě do stejných čtverhranných formiček. Když želé ztuhne, položíme na ně do středu plátek ředkvičky a od něho do rohu lístečky z okurky. Přelijeme je tenkou vrstvou želé a po ztuhnutí na ně položíme osolený a opepřený plátek sýra. I přes ten přelijeme želé. Umleté maso osolíme, opepříme, promícháme se žloutkem, sekanými kapary i cibulí, se struhaným křenem a s troškou citrónové šťávy. Utvoříme bochánky, položíme je na ztuhlé želé přes sýr, zbylým želé je zalijeme a necháme ztuhnout.

#### **Tatarské chlebičky:**

- Cibule, žloutky, hovězí pravá svíčková, paprika, sůl, pepř, olej, citrónová šťáva, kaviár, šmitlink.
- Umletou pravou svíčkovou, promícháme se všemi přísadami tak, aby mělo lahodnou, i když ostřejší chuť. Natřeme je na chlebičky lehce pomazané máslem, sypeme šmitlinkem, popřípadě dáme do středu kaviár. Ihned podáváme.

#### **Tatarská křenová ruláda:**

- Křen, sůl, pepř, hovězí pravá svíčková, žloutky, olej, citrónová šťáva, cibulka, kyselé okurky, houby, zelená petrželka, tmavý chléb.
- Umletou hovězí pravou svíčkovou promícháme se všemi přísadami a rozetřeme je na jeden centimetr silně na pergamenový papír. Plát poklademe tence pokrájenými cibulkami a okurkami. Potom zdvihneme pergamen a maso srolujeme. Ruládu dáme nakrátko do chladu. Pak ji krájíme na řezy, na míse obložíme cibulkami, okurkami, houbami, zdobíme zelenou petrželkou a podáváme s tmavým chlebem.

#### **Janovské hovězí žebro (podle Jílka z Hodic):**

- Brambory, petržel, celer, česnek, cibule, mrkev, hovězí žebro, bobkové listy, celý pepř, ocet, sádlo, hladká mouka, sladká paprika.
- Hovězí maso nakrájíme na větší kousky, cibuli nakrájenou na tenké podélné plátky, mrkev nakrájenou na kolečka, nakrájenou petržel a celer, česnek přidáme v celku, brambory rozkrájené na půlky, celý pepř, sádlo, bobkové listy, ocet, sůl, mouku, sladkou papriku. Zalijeme vodou, dobře promícháme, přikryjeme pokličkou a dáme do trouby. Pečeme asi 2 až 2,25 hodiny, až maso změkne. Jestliže se šťáva vyvaří, přidáme vodu. Nemícháme.
- Tato jemná specialita, přímo čeká na jemné rose z odrůdy Zweigeltrebe.

## RECEPTY Z VEPŘOVÉHO MASA

### **Vepřová pečeně:**

- Vepřové maso, sůl, kmín.
- Čím větší kus masa pečeme tím je maso lepší, maso zůstává šťavnatější. Péci můžeme každý druh vepřového masa, pravá pečínka s kůrčičkou či bez kůrčičky, šťavnatá krkovička i kliškatá plec (ramínko). Pečeme i kýtu, která se snadno dělí, a upeče-li se s ní i křížová kost s ocáskem, dodá šťávě vazkosti, stejně jako když pečeme spolu kolínko nebo nožku. Pečeme i tučný bůček nebo žebírka. Pečínku i krkovičku v kostech nasekneme (stačí seseknout podél vyčnívající kosti), aby se po upečení snadno krájelo. Maso nasolíme buď den předem nebo těsně před pečením. Pečení klademe zprvu vždy masem nebo kůží dolů, kostí nahoru. Výhodné je podkládat pod maso třeba špejle, aby se maso nepřichytilo ke dnu. Maso podlijeme troškou vody a dusíme přikryté asi půl hodiny. Je – li třeba, podlijeme je znovu a pečeme. Když začíná měknout, obrátíme je, je – li s kůží, rozkrájíme ji na čtverečky, posypeme solí, šťávu necháme vysmahnout, znovu podlijeme a maso prudce dopečeme. Kůžička má být křupavá, šťáva mírně zahnědlá, ne bledě vodnatá. Právě zahnědnutím nabude šťáva správné chuti. Chceme – li tučné maso vypéci, pečeme je déle, chceme – li, aby zůstalo tučné, prudčeji. Na krájení používáme vždy hodně ostrý nůž, aby se maso nedrobilo. Můžeme si také již syrové maso rozdělit, popřípadě už dát nakrájet kotlety nebo krkovičku. Těsně je k sobě srovnáme, protneme špejlí, aby držely pohromadě, a pečeme jako obvykle. Chceme-li mít kraje do červena opečené, shrneme před dopečením kousky ze špejle, rozložíme je po pekáči a prudce dopečeme. Výpečky usazené po stranách pekáče pečlivě seškrábeme do šťávy, která se pěkně zbarví. Vepřovou podáváme s houskovým či bramborovým knedlíkem nebo s brambory, se zelím – v létě s brukvovým – a s čerstvými saláty, ale i s hrachem a syrovým kysaným zelím nebo zelným salátem.
- Delikátní vepřová pečeně, touží po jemném červeném vínu Modrý Portugal.

### **Naložená vepřová kýta:**

- Vepřové maso z kýty, smetanu, sádlo, polohrubá mouka, zelenina z marinád, ocet, houby.
- Chceme-li maso déle uchovat, nakládáme je. Je-li na mase špek, okrájíme ho. Naložíme do marinády. Sádlo rozpálíme a z cezenou zeleninu z marinády v něm osmažíme, do ní vložíme maso, opečeme je, podlijeme marinádou (proto ji neděláme příliš kyselou) a dusíme do měkka. Šťávu procedíme, zalijeme smetanou rozkvedlanou s moukou, povaříme a pokrájené maso v ní prohřejeme. Do omáčky můžeme na podzim přidat ještě talířek hub podušených v tuku. Podáváme s houskovým knedlíkem s těstovinami a s kompotem, hlavně s brusinkovým nebo malinovým a višňovým.
- Vynikající vepřová kýta si vyžaduje vynikající, vyztřelé Svatovavřinecké.

### **Vepřové maso na divoko:**

- Kořenová zelenina, sádlo, maso z kýty, celý pepř, cibule, celé nové koření, bobkový list, hladká mouka, sůl, tymián, bílé víno, sušené šípky, cukr.
- Kořenovou zeleninu osmažíme na sádle do růžova. Vložíme na ni maso a cibuli nakrájenou na kolečka. Maso opečeme, osolíme, okořeníme, podlijeme a dusíme. Když je maso poloměkké, přidáme sušené šípky i s vodou, ve které jsme je chvíli máčeli. Maso necháme ke konci dušení vysmahnout. Ze zbytku sádla a z mouky usmažíme červenou jíšku, rozředíme ji, maso jí zalijeme a dusíme je až do měkka. Pak je vyjmeme, omáčku protlačíme cedníkem a zalijeme vínem. Lžičku cukru upražíme do světlehněda na karamel, roředíme vařící vodou, povaříme a do omáčky přilijeme. Pak do ní vložíme zpět pokrájené maso. Podáváme s jemným knedlíkem a kompotem.

### **Vepřový bůček na cibulce:**

- Cibule, sádlo, vepřový bůček, kmín, sůl, paprika.
- Tučnější bůček pokrájíme na kousky a prudce opečeme v rozpáleném sádle. Kousky masa odsuneme stranou a do tuku vhodíme jemně nakrájenou cibulku. Jakmile se zpění, přihrneme maso, osolíme je, okmínujeme, podlijeme a dusíme. Když vysmahuje, znovu je podlijeme. Teprve když je maso skoro měkké, přidáme lžičku sladké papriky, necháme je vysmahnout do červena, popřípadě je v troubě prudce vrchem opečeme. Tak zůstane bůček tučný a šťavnatý. Kdybychom jej vypekli dříve, přešel by tuk z masa do šťávy a z masa by zbyly jen sušší kousky. Chceme-li mít víc omáčky, zasypeme vysmahlou šťávu moukou, prudce osmažíme a podlijeme, ještě povaříme a pak teprve dáme do trouby na několik minut prudce opéci. K bůčku můžeme podat brambory, bramborový i houskový knedlík.
- Šťavnatý a tučný bůček přímo touží po sušší tríslovitější Andre.

### **Vepřový nadívaný bůček, pečený s telecím:**

- Telecí maso, vepřový bůček, kmín, sůl
- *Nádivka: vejce, máslo, mléko, strouhanka, petrželka, sůl.*
- Bůček použijeme tučnější, aby omastil i telecí maso. Může to být telecí hrudí, karbanátek, kotlety, maso z plece, ale i z kýty, které pak podáme studené. Maso opereme, uděláme do bůčku kapsu, kosti vytáhneme. Pečeme-li telecí hrudí, připravíme je stejně. Pak maso osolíme, okmínujeme a naplníme nádivkou asi do tří čtvrtin. Dobře je zašijeme, aby nádivka při pečení neunikla. Na pekáček položíme špejle a bůček kůží na ně. Podlijeme vodou, přikryjeme pokličkou, a dříve než dáme maso péci, chvíli je dusíme. Asi za 0,75 hod. maso obrátíme, kůžičku pokrájíme ostrým nožem na čtverečky a dopékáme v troubě, až maso změkne a kůžička je křupavá. Podáváme s brambory a kompotem nebo celerovým či zelným salátem. Protože telecí maso je dříve upečené, přidáme je později. Zapečené vepřové necháme předem trochu vysmahnout, telecí v tuku opečeme po obou stranách, pak podlijeme a dopékáme s bůčkem.

### **Jílková jehla:**

- Vepřové maso, cibule, anglická slanina, kuřecí maso, paprika, sádlo, sůl, pepř mletý, sladká paprika, mletá skořice, zázvor, máslo.
- Papriku, skořici, sůl, pepř, zázvor rozmícháme v rozpuštěném másle. Maso vepřové a kuřecí, papriku, cibuli, a anglickou slaninu nakrájíme na kostičky asi 2 cm, všechny druhy

roztřídíme a střídavě napichujeme na jehlu. Husím brkem natíráme Jílkovu jehlu rozpuštěným kořením v másle. Necháme asi 30 minut odležet a potom pečeme na sádle, dokud maso nezíská správnou barvu. Podáváme s bramborem nebo s chlebem. Příloha zelený salát.

- K jehle nemůže být nic jiného než sušší vyzrálá Frankovka.

#### **Medová pečená žebírka:**

- Vepřová žebra, sladká paprika, máslo, sůl, pepř, nové koření mleté.
- V rozpuštěném másle rozmícháme sůl, pepř, sladkou papriku, nové koření. Vepřová žebírka naporcujeme a na vnitřní straně blanku několikrát nařízneme. Maso vložíme do pekáče, potřeme husím brkem rozmíchaným kořením podlejeme vodou a dáme péci. Žebírka podléváme vodou a často potíráme kořením. Pečeme asi 1 hodinu. Asi 15 minut před dopečením potíráme žebírka medem. Med dodá lahodnou chuť a barvu. Příloha rýže a ovoce (třešeň, pomeranč, hruška).
- K této kořením oplývající specialitě lze doporučit určitou výjimku, a to bílé víno, vyzrálé s jemnou kyselinkou např. Neuburské nebo starší ročník Veltlínského zeleného.

#### **Vepřová panenská poezie:**

- Vepřová panenka, olivový olej, máslo, sůl, pepř, paprika mletá, lipový květ, muškátový oříšek.
- Maso odblaníme, umyjeme, osušíme a pokrájíme na proužky asi 1 cm silné. Na rozpáleném olivovém oleji, maso prudce opečeme, čímž dostane správnou barvu. V másle rozmícháme sůl, pepř, sladkou mletou papriku, lipový květ, nastrouhaný muškátový oříšek. Pomalu zamícháme do osmažených panenek zvolna dopečeme. Podáváme s drobnými brambory nebo s bílým chlebem. Přidáváme salát z rajských jablíček, oliv, cibule, trnek.
- Poezii panenek a kotlet, dá vyznít jemné, harmonické červené víno Modrý Portugal.

#### **Vepřové kotlety od Čertovky:**

- Vepřové kotlety, sádlo, křenovou hořčici, mletá sladká paprika, sůl, pepř bílý, pepř černý, muškátový květ, máslo.
- Plátky vepřové kotlety naklepeme, obalíme v mleté sladké paprice, soli, pepři bílém, černém a muškátovým květu. Potřeme máslem a hořčicí. Zabalíme do alobalu a necháme jednu hodinu odležet a potom pečeme v rozehráté troubě. Podáváme s pečenými brambory. Jako kompot podáváme meloun.

#### **Sladká vepřová panenka:**

- Sušené švestky vypeckované, sušené hrušky, vepřové panenky, jablka, masový vývar, olivový olej, skořice, kardamon, bílé víno, cukr, med, vanilku, máslo, sůl, pepř.
- Nakrájená jablka asi na šest dílů, svaříme těsně pod bodem varu a přidáme cukr, vanilku, skořici, pepř, a kardamon. Jablka nerozvaříme. Odebereme polovinu vývaru a v něm uvaříme na mírném varu sušené švestky a sušené hrušky. Dále povaříme med s bílým vínem přidáme sušené švestky a sušené hrušky, rozmixujeme a propasírujeme. Do



poloviny vzniklé hmoty, přilijeme vývar a přivedeme ho do varu. Zbytek koření vmícháme do druhé poloviny, svaříme a přecedíme. Na pánvi rozpálíme olivový olej a máslo, maso prudce opečeme, osolíme a opepříme. Opékáme z každé strany asi devět minut v troubě zahřáté na 170°C. Do druhé pánve nalejeme trochu šťávy ze svařených jablek, přidáme jablka, švestky a kousek másla. Maso nakrájíme, na každý talíř přidáme kousky jablek a švestky a přelijeme trochou omáčky ze švestek, hrušek a koření. Ozdobíme plátkem pomeranče a kolečky banánů.

### **Jitčina kabelka (z Hodic): (700 let starý recept podle abatyše Jitky z Hodic)**

- Vepřové panenky, cibule, plesnivý sýr, česnek, červené víno, kapie, sůl.
- Plát vepřové panenky pěstití naklepeme, osolíme a potřeme česnekem. Do středu plátu masa položíme plesnivý sýr, nadrobno pokrájenou cibuli a kapii. Maso přeložíme a zašpejlujeme nebo převážeme do tvaru kabelky. Kabelku dáme péct. Po upečení kabelku vyjmeme a do výpečku přidáme červené víno a necháme přejít varem. Podáváme s vařenými brambory, a ovocem dle chuti.
- Přesto, že při přípravě se použije červené víno (i toto musí být kvalitní) je vhodné tuto specialitu doplnit jemným Modrým Portugalem.

### **Plněný vepřový bůček s medovým kořením:**

- Vepřový bok, mleté maso, rohlíky, játra, cibule, vejce, česnek, bílý pepř, citrónová kůra, sůl, majoránka, bazalka, mouka, bílé víno, olivový olej, med, sladký kečup, mletá paprika.
- V porcelánové misce smícháme mleté maso, na drobno pokrájená játra, namočené a vymačkané rohlíky, drobně pokrájenou cibulku, mouku, vejce, citrónovou kůru, prolisovaný česnek, bazalku, pepř, sůl. Do bůčku uděláme nožem kapsu, naplníme ji nádivkou a zašijeme ji. Podlijeme bílým vínem a pečeme asi 45 minut. Poté maso vyjmeme a nakrájíme na plátky asi 1,5 cm silné, které vrátíme do pekáčku. Namícháme kečup, med, mletou papriku a směsí potřeme maso. Dáme do trouby asi na 20 minut. Příloha bramborová kaše, zelenina a ovoce dle vlastního výběru.
- I když se jedná o pokrm z tučnějšího typu masa, vzhledem k charakteru nádivky je možné doplnit tuto dobrotu bílým vínem – starší ročník vyzrálého Veltlínského zeleného nebo i Ryzlinku vlašského.

### **Vepřová krkovice na čili papričce:**

- Vepřová krkovice bez kosti, tvrdý sýr, zelená petrželka.
- *Na marinádu – čili paprička, česnek, olivový olej, barevný pepř, sůl, citrónová kůra.*
- Oloupaný česnek velmi drobně posekáme. Rozřízneme čili papričku, vyjmeme semínka a nakrájíme na tenké kolečka. Rozpálíme olivový olej, přidáme česnek a čili papričku. Krátce orestujeme a přisypeme pepř, osolíme a promícháme. Nakonec vmícháme jemně nastrouhanou citrónovou kůru. Směs odstavíme a necháme vychladnout. Nakrájíme vepřovou krkovicí bez kosti asi na 1,5 cm plátky. Umyjeme a osušíme, vložíme do porcelánové nádoby a přelijeme vyrobenou směsí. Necháme přes noc marinovat. Krkovicí potom smažíme asi 7 minut s každé strany. Tvrdý sýr nakrájíme na tenké plátky a těsně před koncem smažení je položíme na kousky krkovice. Sýr necháme rozpustit a vše ozdobíme a dochutíme zelenou petrželkou. Jako přílohu podáváme smažené brambory a různé druhy zeleninových salátů.

- Specialita tohoto typu si žádá sušší Frankovku.

### **Vepřový bůček s broskvemi:**

- Vepřový bůček, broskve, cibule, sádlo, petrželka, polohrubá mouka, sůl.
- Na rozpáleném sádle zpěníme cibulku do které přidáme na kousky pokrájený vepřový bůček. Dusíme asi 0,75 hodiny a podle potřeby podléváme. Pak k masu přidáme broskve, pokrájené na silnější nudle, podlijeme a dusíme, až je vše měkké. Zaprášíme moukou, necháme podusit, znovu mírně podlijeme, povaříme a zasypeme sekanou petrželkou. Podáváme s brambory a ovocným kompotem.
- S uvedenou úpravou harmonizuje Modrý Portugal.

### **Vepřové kotlety s moukou:**

- Vepřová kotleta vykostěná, polohrubá mouka, sádlo, sůl.
- Vepřové kotlety jsou lepší z mladšího kusu. Vykostěnou kotletu naporcujeme, asi na jeden centimetr silné porce a opatrně naklepeme, nařízneme kraje, aby se nekroutily a osolíme . Krátce před opékáním je obalíme v mouce a po obou stranách opečeme v rozpáleném tuku. Potřebují po každé straně asi 5 minut. Pak kotlety vyjmeme na nahřátý talíř, šťávu zaprášíme, prudce osmažíme do červena, popřípadě opaprikujeme, trochu podlijeme a povaříme.. Je-li třeba, vložíme kotlety do šťávy, aby byly horké, ale jen na minutku, jinak ztvrdnou. Na kotlety pokládáme jemně nakrájenou cibulku a šmitlink. Přílohu podáváme bramborovou kaší a různé druhy salátů.
- Vhodným partnerem této úpravy se jeví vyzrálé Svatovavřínecké.

### **Vepřový trhanec:**

- Vepřové mleté maso (nejlépe loupáná plec a bůček), sádlo, vejce, mouka, cibule, pepř, zelená petrželka, sůl.
- Z vody, mouky a vejce umícháme těstíčko jako na kapání. Velmi drobně pokrájenou cibuli zpěníme na sádle a za stálého obracení na ní opečeme maso, osolíme je, opepříme, posypeme sekanou petrželkou. Pak je zalijeme těstíčkem, a když začíná tuhnout, lopatkou je roztrháme, obrátíme a dopečeme. Když se maso zapeče, můžeme k němu přihodit ii plátky ze dvou rajčat a chvíli s nimi zapékat. Teprve pak přidáme těstíčko. Trhanec můžeme ještě posypat sýrem a podávat brambory, sypané šmitlinkem a různé druhy salátů.
- Tato úprava si žádá vyzrálou, naleženou Frankovku nebo Zweigeltrebe.

### **Vepřové kotlety na hořčici:**

- Připravujeme je jako kotlety s moukou, jen po opečení přidáme do šťávy hořčici.
- *Různé úpravy vepřových kotlet, u pikantních úprav doplníme pokrm sušší vyzrálou Frankovkou, jemné úpravy mohou být doplněny Modrým Portugalem..*

### **Kotlety na zelenině:**

- Kotlety opečeme jako v předešlém předpise a dáme na nahřátou misku. Ve šťávě opečeme proužky paprik, tenké kroužky cibule, tenké plátky nakyslých jablek a plátky rajčat. Zelenina šťávu zahustí, ale lze ji ještě lehce zaprášit moukou, zasmahnout, zalít, povařit a pak přelít přes kotlety.

### **Vepřové kotlety na houbách:**

- Pokrájené houby opečeme zvlášť na rozpáleném sádle, tím zůstanou v celku. Opepříme a okmínujeme je drceným kmínem a dochutíme zelenou petrželkou. Houby přidáme do hotové šťávy, necháme už jen přejít varem a přelijeme na kotlety.

### **Vepřové kotlety na sardelích:**

- Sardelky utřeme s máslem. Na každou rychle opečenou kotletu nebo řízek položíme malý kousek sardelového másla, zbytek dáme rozpustit do hotové šťávy. Šťávu pak přikořníme špetkou petrželky.

### **Vepřové kotlety nebo dušené řízky:**

- Vepřové kotlety, vepřová kýta (řízky), polohrubá mouka, paprika, sůl, sádlo.
- Kotlety a řízky pomalu dusíme. Kotlety na okraji nařízneme a naklepeme. Řízky rovněž naklepeme. Posolíme je a lehce obalíme v mouce. Na rozpáleném sádle je opečeme po obou stranách do červena. Pak je podlijeme a dusíme za občasného podlévání do měkka. Před doděláním je okořeníme paprikou, jindy hořčicí, ale též tlučeným kmínem. Dáváme-li kmín celý, tedy hned na začátku. Jako ke kotletám rychlým můžeme i ke kotletám dušeným přidat do šťávy talířek osmažených hub. Houby můžeme také rozkrájet na hrubší lístky, osmažit, osolit, okořenit kmínem a petrželkou a hotové kotlety jimi obložit. K dušeným kotletám nebo řízkům můžeme přidat též cibuli. Po opečení kotlety odsuneme, v tuku zpěníme pokrájenou cibuli, pak podlijeme a dusíme do měkka.

### **Smažené vepřové kotlety nebo řízky-(národní jídlo Čech, Moravy a Slezka):**

- Kotlety, vepřová kýta (řízek), mléko, vejce, hladká mouka,, prosátá strouhanka, sůl, sádlo.
- Maso před smažením pokud možno jen oťreme; omýváme-li ho, osušíme ho utěrkou. Na vlhkém masu se při smažení obalení často odděluje. Mladé kotlety částečně odřízneme od kosti a jejich okraje několikrát nařízneme, aby se při smažení nekroutily. Kromě kotlet z pečínky můžeme smažit i krkovičku, není-li ze starého kusu. Řízky krájíme pokud možno přes vlákno masa. Zbavíme je všech šlach a blan. Neděláme řízky z plecka, protože jsou příliš prostoupené šlachami, při smažení se stahují a všechno vazivo v nich zůstane tuhé. Kotlety nebo řízky naklepeme, osolíme, obalíme v mouce, omočíme ve vejci rozšlehaném vidličkou s mlékem a obalíme ve strouhance. Každou smaženinu obalujeme těsně před smažením; čeká-li, zvhne a obal se odlupuje. Obalujeme-li ve smažence, je třeba maso před obalením dobře namočit, osolit a pak teprve obalit. Smažíme na sádle, sádla má být více jak jeden centimetr. Když se špetka strouhanky vhozená do tuku začne ihned smažit, je sádlo správně rozpáleno. Vkládáme do něho obalené maso a smažíme je asi 4 minuty po každé straně, podle toho jak je řízek silný. U kotlet dbáme, aby byly prosmaženy i u kosti. Obvykle je smažíme o jednu až dvě minuty déle, nebo – aby se

nevysušily a tuk se z nich nevypekl- postavíme je kostí do tuku a tak je doděláváme. Usmažené maso klademe na nahřátou misku. Pro lepší chuť dáme do misky nad páru ohřát máslo, do něhož řízky ukládáme. Smažit přímo na másle není vhodné, rychle se přepaluje a ztrácí vitamin A. Smažíme-li řízků nebo kotlet více, postavíme misku s nimi do mírně teplé trouby. Jsou-li kotlety nebo řízky ze staršího kusu, vkládáme je do rozpáleného tuku, ale jakmile začnou červnat, dosmažujeme je na mírnějším ohni. K řízkům a kotletám podáváme brambory, celé, pomaštěné a posypané petrželkou, nebo bramborovou kaší. Doplňkem jsou různé saláty, kompoty nebo čerstvé ovoce.

- K tomuto národnímu jídlu nutno doporučit vysoce kvalitní vyzrálá červená vína, jako Rulandské modré, případně i Cabernet Sauvignon nebo Cabernet Moravia.

### **Závitky z nakládaného vepřového masa – Jílkův dědičný recept.**

- Vepřová kýta, sanytr, tlučený jalovec, sádlo, slanina, cibule, polohrubá mouka, smetana.
- *Nádivka: Hovězí plec, uzený vepř. bok, strouhanka, pepř, majoránka, česnek, vajíčko, sůl.*
- Maso osolíme, potřeme sanytrem a jalovcem. Zatížené maso necháme v hrnci několik dní, ale každý den je obrátíme. Před upotřebením je opláchneme nebo otřeme a nakrájíme na plátky.. Rozklepeme je a potřeme nádivkou. Nádivku připravíme z mletého hovězího a uzeného masa, osolíme, okořeníme, přidáme strouhanku a vajíčko. Sbalené závitky převážeme nití, opečeme je v rozpáleném tuku ze všech stran, odsuneme je, přidáme kostičky slaniny, zpěníme pokrájenou cibulí, závitky podlijeme a dusíme. Skoro měkké necháme vysmahnout, aby šťáva měla pěknou barvu. Znovu je podlijeme, doděláme a zalijeme smetanou s rozkvedlanou moukou. Na závitky použijeme popřípadě i masa naloženého na uzení. Jsou zvláště dobré. Podáváme s jemným knedlíkem a kompotem.
- K této historické specialitě je nutno podávat vyzrálá červená vína Rulandské modré, může být i Cabernet Moravia nebo Cabernet Sauvignon.

### **Ražniči:**

- Vepřové panenky, sádlo, sůl, cibule.
- Maso nakrájíme přes vlákno, jako se krájejí bifteky. Naklepeme je hřbetem nože, osolíme a prudce jako bifteky opečeme na železné pánvi v rozpáleném sádle po každé straně čtyři minuty. Sádla dáváme jen tolik, aby byla pánev pokryta. Opékáme-li řízky na roštu, potřeme je po osolení olejem. Opékání trvá stejnou dobu. Podáme k nim drobně nakrájenou cibuli a chléb. Chceme-li mít šťávu, vyjmeme opečené ražniči na teplý talíř, na pánev přidáme kousek sádla, zaprášíme lžičkou mouky, prudce osmažíme, podlijeme a necháme přejít varem. Šťávu podáváme zvláště a s ní drobně nakrájenou syrovou cibulí, popřípadě promíchanou s usekanou petrželkou. Jako příkrm podáváme brambory, rýži nebo slané rohlíky, různé saláty, dle chuti ovoce.
- Naleželá Frankovka vhodně doprovází tuto pikantnost...

### **Čevabčiči:**

- Vepřové maso, sůl, lžíce hladké mouky, sádlo.
- Čevabčiči můžeme dělat i z masa míchaného – vepřového s hovězím nebo se skopovým. Vepřového dáváme obvykle dvě třetiny. Jsou však výtečné i ze samotného masa

skopového. Maso umeleme, osolíme, opepříme, v míse prohněteme. Vyválíme váleček a z něho tvoříme šišky na palec silné. Nebo vykrajujeme lžicí do mouky kousky. Obojí zaoblíme v mouce a opékáme na železné pánvi v malém množství sádla ze všech stran. Podáme je s s drobně nakrájenou cibulí a k nim chléb, slané rohlíky nebo dušenou rýži.

- Vyzrálé, sušší Svatovavřínecké je vhodným společníkem tohoto pokrmu z míchaného masa, stejně jako typické sušší Andre.

### **Šťastná pastva:**

Vepřové maso, cibule, slanina, sádlo, noky, kysaná smetana, červená paprika, sůl, mouka, lečo, česnek.

Opláchnuté maso, nakrájíme na tenké proužky. Do kastrolu dáme sádlo a do rozpáleného přidáme jemně nakrájenou cibuli a trochu ji osmažíme. K tomu pak přidáme papriku, zamícháme, podlijeme trochou vody a několik minut povaříme. Nyní přidáme nakrájené maso a za občasného míchání dusíme zakryté do poloměkka. Podle potřeby podléváme vodou. K poloměkkému masu přidáme lečo nebo nakrájené papriky a rajčata, osolíme a dusíme vše do měkka. Nakonec přilijeme smetanu, ve které jsme rozkvedlali mouku, krátce zavaříme a podáváme s noky.

- Suché červené víno – Zweigeltrebe se dobře pojí s touto specialitou.

### **Maďarské zelí vrstvené:**

- Vepřové maso, kysané zelí, anglická slanina, klobása, sádlo, kysanou smetanu, cibule, česnek, rýže, paprika, sůl
- Kysané zelí vypereme, dáme do hrnce, přidáme kůži ze slaniny nebo kosti z uzeného vepřového masa, přilijeme trochu vody a uvaříme do měkka. Když je zelí měkké, kůži nebo kosti z něho odstraníme. Na pánev dáme část sádla, přidáme jemně nakrájenou cibuli a česnek, trochu zpěníme, k tomu přidáme hrubě umleté maso a krátce podusíme. Slaninu nakrájíme na kostky, přidáme k ní na plátky nakrájenou klobásu a trochu vše opečeme.
- Mísu vymažeme sádlem a nejdříve vyložíme vrstvou vařeného zelí (dbáme, aby v zelí bylo co nejméně šťávy), na to vrstvu slaniny a opečené klobásy, vrstvu zelí, hojně zalijeme smetanou, osolíme a posypeme paprikou. Na tyto vrstvy dáme vrstvu dušené rýže, na ni vrstvu dušeného masa, pak opět zelí a tak postupujeme dál, až mísu naplníme. Poslední vrstvou musí však být zelí. Takto naplněnou mísu polijeme opět kysanou smetanou, vložíme do trouby a dusíme asi tři čtvrti hodiny.
- Sušší, vyzrálá Frankovka je přímo stylovým doplňkem tohoto pokrmu.

### **Galja:**

- Vepřový bůček, sádlo, cibule, fazolky, sůl, zelené papriky, rajčata.
- Maso nakrájíme a dusíme na zpěněné cibuli nejdříve ve vlastní šťávě, později trochu podlité. Pak přidáme fazolky v celku nebo na polovinu překrájené a na hrubší proužky nakrájené papriky. Dusíme opět asi 1/2 hodiny a nakonec přidáme na čtvrtky nakrájená tvrdá rajčata a dusíme asi 1/4 hodiny. Vidličkou občas pokrm opatrně promícháme, aby se zelenina příliš nerozdrtila. Podáváme s brambory nebo knedlíkem.

- Svatovavřínecké je vhodným doplňkem této speciality, pokud se použije více pálivé papriky a pokrm je podstatně pikantnější, nemusíme se bát podat i sušší Frankovku.

#### **Vařené uzené maso:**

- Uzené maso.
- Uzené maso omyjeme vlahou vodou a vložíme vždy do vařící vody. Vaříme jen mírným varem do měkka. K teplému uzenému podáváme houskový knedlík a zelí nebo bramborovou kaši a křen nebo hořčici, kaši hrachovou, celý hrách nebo čočku nebo fazole a zelný salát. Luštěniny se hodí k bůčku. V Hodicích Jílek dělá k uzené krkovicí tvrdý knedlík z brambor a žitné mouky se zelím a nebo uzené maso s česnekovou omáčkou a s knedlíkem
- Vyzrálá harmonická Frankovka nebo Zweigeltrebe se dobře snoubí s tímto pokrmem.

#### **Vařená šunka:**

- Menší uzenou šunku vkládáme do vroucí vody, aby v ní byla úplně ponořena. Když se začne voda znovu vařit, odstavíme nádobu na menší teplo (asi 80°C), aby se šunka vařila mírným varem. Asi po 1- 1,5 hodině ji obrátíme a dovaříme. Vaříme ji podle velikosti 2 – 4 hodiny. Jde-li vidlička nebo zaostřená špejle do šunky pichnutá lehce vytáhnout, je šunka uvařená. Chceme-li šunku podávat teplou, stáhneme z ní hned kůži (shora ke kosti). Budeme-li ji podávat studenou, necháme ji vychladnout v kůži. K teplé šunce podáváme bramborovou kaši, zelený hrášek a ovoce.
- Vhodným doplňkem je jemný méně tríslovitý Modrý Portugal.

## **TELECÍ MASO**

#### **Jílkovi telecí řízky a medailónky:**

- Telecí svíčková, máslo, sůl, mouka
- Řízky zbavíme všech blan, které ostrým nožem podebereme a stáhneme. Řízky naklepeme a osolíme. Buď je poprášíme moukou, nebo je bez poprášení opečeme po obou stranách v rozpáleném másle, vcelku asi 8 minut. Pak je vyjmeme na teplou misku, a šťávu jen trochu zalijeme vodou nebo polévkou a povaříme, jestliže byly řízky pomoučené. Jinak zaprášíme šťávu lžící mouky, prudce osmahneme, podlijeme, povaříme a k řízkům přilejeme. Řízky podáváme nejlépe s rýží, ale i s brambory, bramborovou kaší a se saláty nebo kompoty. Výtečná je k řízkům i každá dušená zelenina jemné chuti, například hrášek, květák nebo vařené fazolky, obojí maštěné a s osmaženou strouhankou. Vhodné jsou též osmažené houby, kořeněné petrželkou.
- Velmi vhodný je vyzrálý Ryzlink rýnský.

#### **Kratizenské telecí řízky na houbách – od srubu:**

- Telecí maso z kýty, máslo, sůl, mouka, houby, drcený kmín, petrželka.
- Naklepané osolené řízky obalíme v mouce a opékáme je v části rozpáleného tuku, po každé straně asi 4 minuty. Přeložíme je na nahřátou misku, šťávu vysmahneme, podlijeme a přidáme do ní houby, opečené zvlášť ve zbytku rozpáleného másla. Opečeme je prudce, aby houby nepustily šťávu a zůstaly v kouscích, nerozměklé. Kořeníme je drceným kmínem a jemně nakrájenou zelenou petrželkou. Řízky pak vložíme k houbám, necháme přejít varem a podáváme, nejlépe se slanými rohlíky, ale také s rýží nebo brambory a saláty ze syrové zeleniny.
- Bílé víno, vyzrálé Sylvánské zelené krásně doplňuje tuto specialitu.

#### **Telecí řízky na sardelích:**

- Připravujeme stejně jako telecí řízky na houbách. Málo je solíme. Sardelky utřeme s částí másla a na každý hotový řízek položíme kousek. Zbytek dáme do omáčky, přikořeníme zelenou petrželkou, necháme přejít varem a omáčku přilijeme k řízkům. Dáváme k nim stejné příkrmy jako k řízkům přírodním. Ani zde nezapomínáme na saláty ze syrové zeleniny.
- Bílé víno, jemně pikantní Neuburské se hezky skloubí s tímto pokrmem

#### **Telecí na paprice:**

- Telecí plec, paprika, máslo, cibule, kysaná smetana, mouka, sůl.
- Na másle zpěníme cibuli, drobně nakrájenou. Oprané maso pokrájíme na kostky, vložíme na cibulku a prudce je opečeme, aby nepustilo šťávu. Pak je podlijeme malou sběračkou vody, osolíme a dusíme asi 0,5 hodiny. Maso musí zůstat v kouscích, neboť rozvařené není dobré. Proto vysmahneme-li, podléváme je po troškách vodou, aby se dusilo, nikoliv vařilo. Měkké maso necháme vysmahnout, přihodíme lžičku sladké papriky, popřípadě i na špičku nože pálivé papriky, aby omáčka měla pěknou barvu. Znovu podlijeme, povaříme a do omáčky přilijeme smetanu, v níž rozkvedláme mouku. V sezoně rajčat přihodíme k masu při dušení 2 i 3 kusy. Dodávají jemné chuti i barvy. Papriky podáváme s bramborem, knedlíkem, těstovinami, rýží, ale i s noky nebo se slaným pečivem.
- Ryzlink vlašský, jeho pikantní kyselinka dobře doplňuje tento pokrm.

#### **Telecí zadělávané:**

- Telecí maso, kořenová zelenina, máslo, sůl, mouka, petrželka, květák, mléko.
- Pokrájenou kořenovou zeleninu osmažíme na polovině tuku, až zruřoví. Pak přihodíme nakrájenou cibuli a vložíme kostky masa z plece, hrudí, krku nebo i kotlety. Maso opečeme, osolíme a za občasného podlévání dusíme do měkka, asi 40 minut. Z másla a z mouky usmažíme světlou jíšku. Zalijeme ji vodou, dáme do ní lžičku sekané petrželky a vaříme na kraji plotny. Mírným vařením omáčka velmi zjemní. Měkké maso vybereme a šťávu z něho protlačíme do povařené jíškové omáčky. Pak do ní vrátíme maso. Můžeme též ponechat v omáčce zeleninu neprotlačenou. V tom případě přilijeme povařenou jíšku

rovnou k masu. Omáčka má být zahoustlá a hladká, je-li třeba, rozředíme ji vodou z květáku nebo polévkou. Můžeme ji zjemnit několika lžicemi mléka, v němž rozkvedláme žloutek. Někdy se dusí maso jen na cibulce, bez zeleniny. Je jemné, ale se zeleninou je chutnější. Květák vaříme zvlášť v osolené vodě, měkký ocedíme a přidáme do omáčky k masu a na kraji plotny doděláme. Není-li květák, můžeme přidat k masu i do měkka podušené hranolky brukví. Podáváme s houskovým knedlíkem nebo rýží.

- Vynikajícím doplňkem je jemný, harmonický Muller Thurgau.

#### **Telecí řízky smažené:**

- Telecí maso, vejce, mouka, strouhanka, sádlo, sůl.
- Umyté a osušené telecí maso, zbavíme všech blan a přes vlákna nakrájíme na řízky. Řízky naklepeme a osolíme. Nerozklepáváme je příliš do tenka, tenké řízky jsou po usmažení příliš suché. Řízky obalíme v trojkombinaci (hladká mouka, vajíčko, strouhanka) a smažíme je na sádle. Po usmažení je potřeme máslem, pro lepší chuť. Řízky smažíme nepřikryté, po každé straně asi 5 minut. K smaženým řízkům je dobrý špenát, dušená mrkev nebo brukev, zelený hrášek, všechny čerstvé saláty, kyselé okurky nebo jiná naložená zelenina, citrón na pokapání. Podáváme k nim vařené brambory, bramborovou kaši, ale i bramborový salát. Smažené řízky ukládáme do nahřáté nádoby s rozpuštěným máslem.
- Naležený Ryzlink rýnský jako správné doplnění harmonie tohoto pokrmu.

#### **Telecí řízky v těstíčku:**

- Telecí maso, polohrubá mouka, vejce, sůl, šampus, petrželka, sádlo.
- Řízky na okraji nařízneme, naklepeme, osolíme a obalíme v mouce. Vejce osolíme a zašleháme do nich mouku, šampus a zelenou petrželku. Řízky namáčíme v těstíčku a rychle je klademe do rozpáleného tuku. Jak na nich těstíčko tuhne, obrátíme je a smažíme po druhé straně. Když zružovějí, obrátíme je ještě a dosmažíme na straně první. Sjede – li s řízků po vložení do tuku trochu těstíčka, přelijeme je na ně lžící. Podáváme k nim opečené brambory nebo brambory smažené, čerstvé saláty.
- K vytříbení chuti použijeme naležený Ryzlink rýnský.

#### **Pařížský telecí řízek:**

- Telecí kýta, polohrubá mouka, vejce, mléko, zelený hrášek, šunka, sádlo, kvalitní červené víno.
- Z mouky, vajec a mléka připravíme těstíčko, osolíme, přidáme okapaný hrášek a pokrájenou šunku. Z očištěné telecí kýty nakrájíme řízky, mírně naklepeme, okraje nakrojíme, osolíme, namočíme do kvalitního červeného vína a namočíme v těstíčku a ihned smažíme na dostatečně rozpáleném tuku po obou stranách asi pět minut do zlatova. Při podávání opět pokapeme dobrým červeným vínem. Příloha Americké brambory a hodně syrové zeleniny.
- Z vín, vyzrálé Chardonnay lze k tomuto pokrmu směle doporučit.



### **Telecí nožky smažené:**

- Telecí nožky, vejce, mléko, mouka, strouhanka, sádlo, sůl
- Telecí nožky dobře očistíme. Ostrým nožem nožku prořízneme mezi kopýtky a středem kloubu až po velkou kost, a potom kůži po dlouhé kosti až na kost shora i zdola nařízneme. Nožku uchopíme do obou rukou a přes hranu stolu na obě strany bočně rozloíme a dlouhé kosti (kost záprstní z přední nožky, kost nártní ze zadní nožky) vyloupneme. Konce kůže na půlkách nožiček příčně zarovnáme. Půlky nožek vaříme v osolené vodě do měkka, až se uvolní kostičky. Pak nožky odstavíme, a když trochu vychladnou, vyjmeme je z polévky. Buď obalujeme se všemi kůstkami, nebo z vnitřní strany vyjmeme před obalováním všechny kůstky až na kostičku kopytní, která zůstává vždy jako charakteristický znak telecí nožky. Ještě teplé obalíme v mouce, v rozšlehaných vejcích a strouhance a vysmažujeme.
- Pokrm se vhodně doplňuje s Veltlínským zeleným.

### **Telecí hrudí nadívané:**

- Telecí hrudí, máslo, sůl.
- *Nádivka: máslo, vejce, mléko, země, sůl, petrželka.*
- Nádivky můžeme udělat větší porci a část, která se nevejde do kapsy hrudí, pečeme zvlášť, buď ve formě na biskupský chlebiček, kterou dobře vymažeme nebo vyložíme slaninou, nebo v kastrolku. Máme – li místo v pekáči u hrudí, uděláme ze zbytku nádivky namočenou rukou šišku a položíme ji do pekáče asi půl hodiny před dopečením masa. Dobře nám poslouží kůže ze slaniny, kterou do pekáčku položíme slaninou navrch a na ní dáme nádivku. Pak se odspodu nepřipěká. Můžeme ji též vařit v páře, nejlépe ve vymazané smaltované formičce tvaru U.
- Z telecího hrudí vytáhneme žebra a podložíme jimi na pekáčku maso, aby se nepřipeklo ke dnu. V opláchnutém otřeném masu uděláme kapsu. Lžící do ní vkládáme nádivku, naplníme do tří čtvrtin a kapsu zašijeme. Maso položíme na rozpálený tuk nádivkou vzhůru, opečeme je, málo podlijeme, chvíli zapékáme, aby nádivka ztuhla, pak je obrátíme nádivkou dolů a pečeme za občasného podlévání. Před dopečením maso znovu obrátíme nádivkou vzhůru, kůžičku pomastíme, popřípadě posypeme strouhankou a dopečeme do červena. Chceme-li mít hrudí hezky šťavnaté, dusíme je po opečení asi 0,5 hodiny na plotně za občasného podlévání nádivkou vzhůru. Teprve když je trochu změkklé, dáme je do trouby péci a zčervenat. Pečeme-li je od začátku v troubě bez dušení, značně se vysuší. Hrudí pečeme asi 1,5 hodiny. Před podáváním vytáhneme nitě, jimiž je hrudí zašito, a pokrájíme maso na dílky. Šťávu můžeme též zaprášit moukou, nechat vysmahnout a znovu podlít.
- Podáváme s brambory, bramborovou kaší, s bramborovými saláty teplými i studenými a s čerstvými saláty. Je dobré teplé i studené.
- Rulandské bílé víno zvýrazňuje tuto specialitu, zvláště staršího ročníku.

### **Telecí hrudí zavinité (Jílkova zástěra):**

- Telecí hrudí, sádlo, vejce, okurka, junior salám, mouka, sůl, pepř.
- Telecí hrudí zbavené kostí na plocho rozřízneme a rozklepeme na plát, který osolíme a opeříme. Na sádle rychle osmažíme junior salám nakrájený na kostičky a umícháme na něm vejčka. Máme-li zbylé bílky, přidáme je. Rozklepané maso potřeme nádivkou a

poklademe nudličkami okurky.. Pak hrudí zavineme, zašijeme nebo ovážeme, opečeme na rozpáleném sádle po všech stranách, podlijeme je, chvíli dusíme a pak pečeme pěkně do červena. Trvá to vcelku asi 1,5 hodiny. Vysmahlou šťávu zaprášíme moukou, osmahneme, znovu podlijeme a povaříme. Když šťáva vysmahuje, můžeme do ní přihodit i lžici jemně usekané petrželky. Maso zbavené nití krájíme na šikmé řezy a podáváme je buď s opečenými brambory, s teplým bramborovým salátem, nebo s kaší.

### **Telecí hrudí nadívané párky:**

- Na rozklepané hrudí položíme místo nádivky nebo ještě na ni párky nejlépe . Maso předtím poprášíme sladkou paprikou a solí. Pevně je zabalíme, ovážeme motouzem a pečeme jako ruládu.

### **Telecí ruláda s vejci a špekáčky:**

- Telecí maso, maslo, vejce, špekáčky, mouka.
- Velký telecí řízek rozklepeme na plát 1 cm silný a posolíme. Zavinujeme též hrudí zbavené kostí a rozklepané. Při naklepání dáme pozor, abychom řízek nikde neprorazili.
- *První náplň* – Natvrdo uvařená vejce a oloupané špekáčky nebo gothajský salám nabodneme na špejli, která je dlouhá jako telecí řízek. Vajíčkům skrojíme předem špičky, aby na sebe dobře nalehla. Špejli s návlekm položíme do středu řízků, maso okolo stočíme a zašijeme nebo svážeme. Plochu řízku můžeme ještě posypat nudličkami kyselých okurek. Ruláda bude ještě chutnější, poklademe – li řízek tenkými plátky slaniny nebo uzeného bůčku, posypeme nudličkami tvrdé okurky a na to položíme vejce s špekáčky nebo jen samotná vejce. Rozpustíme máslo, ruládu na másle po celém povrchu prudce opečeme, ještě osolíme, podlijeme, asi 20 minut dusíme a pak v troubě do červena pečeme za stálého polévání šťávou. Trvá to asi 1,5 hodiny. Šťávu necháme při pečení dobře vysmahnout, měkkou ruládu vyjmeme, šťávu zaprášíme lžicí mouky, osmažíme, podlijeme, povaříme. Zatím maso zbavíme nití, nakrájíme je na řezy, na nahřátou mísu srovnáme střídavě řezy s vajíčkem a se špekáčky a šťávu podáme v omáčnicku. Ruládu můžeme také plnit jen juniorem nebo klobásou.
- *Druhá náplň*- Umeleme vepřové maso a točený salám, přidáme strouhanku, vajíčko, osolíme, okořeníme zelenou petrželkou, přidáme jemně nakrájenou cibuli a sladkou papriku. Můžeme přidat sardelku.
- *Třetí náplň* – Na rozpáleném másle osmažíme drobně nakrájené houby, okořeníme je nakrájenou zelenou petrželkou a zamícháme do nich strouhanku. Spojíme dvěma vajíčky, opeříme a osolíme. Na rozklepaný řízek natřeme jednu nebo druhou nádivku, zavineme a upečeme jako první ruládu.

### **Telecí hrudí smažené:**

- Telecí hrudí, máslo, sůl, vejce, mléko, mouka, strouhanka, sádlo.
- Telecí hrudí ovaříme ve slané vodě a necháme okapat, osušíme je utěrkou a potřeme hrudí máslem. Pak je rozkrájíme na podlouhlé kousky, které obalíme a smažíme jako řízky. Když je po obou stranách prudce do červena osmažíme, dopečeme je na pánvi v troubě. Podáváme je s opečenými brambory, se špenátem, dušenou mrkví se saláty a kompoty. Pokapeme citrónem.

### **Telecí ledvina pečená:**

- Telecí ledvina, slanina, hladká mouka, sůl.
- Omyté maso osolíme, rozpálíme slaninu, maso prudce po obou stranách opečeme, pak mírně podlijeme, chvíli dusíme a pak pečeme v troubě nejprve hřbetem dolů, potom obráceně. Ledvinu pečeme asi 1,5 hodiny. Ke konci pečení necháme šťávu dobře vysmahnout, zasypeme ji lžičkou mouky, prudce opražíme a podlijeme. Pečení obrácenou hřbetem vzhůru potřeme máslem a necháme pěkně zčervenat. I k ledvinové pečení můžeme přidat cibuli, když maso opečeme. Ledvinovou pečení obkládáme malými brambory uvařenými ve slupce, oloupanými a na tuku do červena opečenými, a posypanými zelenou petrželkou

#### **Telecí plátky se šťovíkem: (Jílkův recept)**

- Telecí kýta, řapíkatý fenykl, bobkový list, máslo, žloutek, oloupané pistáciové oříšky, kvalitní bílé víno, hořčice, olivový olej, lístky šťovíku, citron, sůl, pepř.
- Do telecí kýty uděláme otvory dlouhým nožem a do každého otvoru zasuneme pistáciový oříšek. Hlízy fenýklu omyjeme a nakrájíme na jemné plátky. Žloutek vymixujeme a pomalu do něj kapeme olej, aby se vytvořila majonéza. Nakonec zašleháme hořčici, citronovou šťávu a sekaný šťovík. Troubu rozejdeme na 180°C. V pekáči rozpustíme máslo a maso na něm ze všech stran opečeme dozlatova. Pak ho vyjmeme, dáme stranou a do tuáku vsypeme nakrájený fenykl. Rychle osmahneme a maso dáme zpět. Bobkový listy rozlámeme na kousíčky, přidáme k masu, osolíme ho, opepříme a podlijeme bílým vínem. Pekáč zakryjeme, vložíme do teplé trouby a dvě hodiny pečeme. Občas zkontrolujeme, zda se nevypařila šťáva a masu nehrozí spálení. V tom případě ho trochu podlijeme. Když je maso pečené, necháme je vychladnout a teprve pak nakrájíme na tenké plátky. Obložíme fenyklem a majonézou.

#### **Telecí ledvina zavinitá:**

- Telecí ledvina, slanina, cibule, sůl.
- Ledvinku vyjmeme, maso vykostíme, osolíme, ledvinku položíme doprostřed, zabalíme a zašijeme ji do masa. Maso pak opečeme na slanině, přidáme cibuli, a když se zapění, maso podlijeme, podusíme a pak pečeme jako ledvinovou pečení nebalenou. Upečenou ledvinku zbavíme nití a krájíme na řezy. Takto upravená telecí ledvina nemá nikdy suché maso.

#### **Telecí koleno pečené:**

- Telecí kolena, máslo, slanina, sůl, hladká mouka.
- Koleno protáhneme slaninou a kostičky slaniny přidáme k pečení. Opečeme prudce v tuku po celém povrchu, osolíme, mírně podlijeme, chvíli dusíme a pak v troubě upečeme hezky do červena za pečlivého podlévání a polévání kolena šťávou. Před dopečením koleno pomastíme máslem nebo posypeme slaninou pokrájenou na drobné kostičky. Ke konci pečení necháme šťávu vysmahnout, zaprášíme ji moukou, opražíme, podlijeme, šťávu povaříme. Maso buď z kolena obereme a dáme je do šťávy prohřát, nebo podáváme celé koleno, ovšem velmi horké a krájíme z něho porce teprve na stole. Podáváme s bramborovou kaší, s opečenými brambory nebo s teplým bramborovým salátem promíchaným zjara polníčkem a štědře posypaným pažitkou. V létě se hodí též salát

z fazolek a hlavně salát hlávkový, ať s octem, citrónem nebo smetanou, saláty jak zeleninové tak ovocné.

#### **Telecí koleno na divoko:**

- Telecí koleno, máslo, slanina, cibule, kořenová zelenina, bobkový list, jalovec, nové koření, tymián, citrónová kůra, sůl.
- Maso z kolena sejmeme a protáhneme slaninou. Na másle osmažíme kolečka zeleniny i cibule do růžova, přidáme maso, koření, sůl a dusíme maso, až je skoro mekké. Pak je v troubě opečeme do červena. Při pečení je napovrchu mastíme, aby nebylo suché. Šťávu zaprášíme moukou, zasmahneme, podlijeme, povaříme a procedíme. Nakonec do ní přidáme špetku citrónové kůry a maso ve šťávě prohřejeme. Podáváme s brambory nebo s rýží s kompotem, hlavně brusinkovým.

#### **Nadivané telecí závitky:**

- Telecí kýta, cibule, máslo, mouka, sůl
- *Nádivka:* slanina, vajíčko, sardelka, uzené maso, zelená petrželka, sůl, pepř.
- Telecí řízky na tenko rozklepeme. Odřezky z nich na drobno pokrájíme a na rozpálené slanině odusíme s jemně krájenou cibulkou nebo petrželkou. Přikrájíme i uzené maso. Přikořeníme utřenou sardelkou, rozmícháme vajíčko, opepříme a zahoustlou prochladlou směsí potřeme řízky. Do nádivky můžeme přidat i hrstku zeleného hrášku, v létě čerstvého, v zimě mraženého, který předem mírně podusíme v malém množství vody. Řízky sbalíme, ovážeme dobře pevnou pevnou nití a opečeme v rozpáleném másle. Přidáme nakrájenou cibuli, necháme ji zpěnit, mírně podlijeme a závitky pomalu dusíme za občasného podlévání. Závitky změkknou asi za 0,5 hodiny. Necháme je vysmahnout, zaprášíme moukou, lehce opražíme. Přidáme třeba i lžičku sladké papriky. Podlijeme, povaříme a podáváme. Každý závitek rozkrojíme na půlku, řeznou stranou obrátíme nahoru, částí šťávy podlijeme, ostatní podáme v omáčnicku. K závitkům je nejlepší rýže, ale hodí se i bramborová kaše. Hodí se k nim každý zeleninový salát.

#### **Telecí závitky jednoduché:**

- Telecí maso, hladká mouka, máslo, slanina, okurka, cibule, vejce, víno, sůl.
- Rozklepané řízky posypeme kostičkami slaniny, okurky, cibule a vejce vařeného natvrdo. Sbalíme je, ovážeme a dusíme jako predešlé. Nakonec je zalejeme vínem.

#### **Máslový řízek:**

- Telecí maso, vejce, máslo, citrónová šťáva, mouka, petrželka, sůl.
- Mleté telecí maso spojíme vejcem, osolíme, přikápneme citrónovou šťávu. Děláme z něho placičky asi 1 cm silné. Opečeme je v části másla po obou stranách a pak je dusíme. Před koncem pečení šťávu zaprášíme, zasmahneme, podlijeme a mírně povaříme. Do šťávy přidáme nakonec zbytek másla a sekanou zelenou petrželku. Podáváme s rýží.

#### **Telecí řízky s houbami a sýrem:**

- Telecí maso, máslo, mouka, máslo, plátky tvrdého sýra, citrónová šťáva, sůl.
- Řízky naklepeme, zaprášíme moukou a opečeme je po jedné straně v rozpáleném másle do červena. Osolíme, opečenou stranou je srovnáme do vymaštěného pekáčku nebo na

ohnivzdornou mísu, poklademe je houbami, které jsme podusili, a na houby položíme po řízku sýra. Zakápneme citrónem, řízky poklademe kousky másla a zapečeme v troubě. Podáváme s rýží a saláty.

## SKOPOVÉ MASO

### **Skopová polévka:**

- Skopové přední maso, kořenová zelenina,, cibule, sůl, pepř, krupky, brambory, česnek, paprika.
- Kořenovou zeleninu osmažíme na skopovém loji a dáme ji vařit do osolené vody se skopovým masem. Zvlášť uvaříme krupky a brambory. Polévku scedíme, okořeníme pepřem, paprikou a utřeným česnekem a vložíme do ní krupky s bramborami.

### **Rajčatová skopová polévka:**

- Skopové kosti, rajčata, cibule, polévkové koření, sůl, vejce, hladká mouka.
- Do hrnce vložíme skopové kosti, skopový lůj, na to nakrájenou cibuli, trochu osmažíme a přidáme opaná a nakrájená rajčata. Osolíme jen velmi málo a necháme je trochu rozdušit. Pak zalijeme studenou vodou a povaříme. Polévku scedíme, rajčata prolisujeme, přidáme polévkové koření a zavaříme kapání.

### **Skopové na česneku:**

- Skopový hřbet nebo kýta, slanina, česnek, sůl, chlebová kůrka, kapusta, cibule.
- Maso očistíme a přebytečný tuk okrájíme. Na pekáč dáme rozkrájený skopový lůj, slaninu a do rozpuštěného přidáme cibuli, chléb, kapustu a maso potřené solí a česnekem. Podlijeme a dusíme do měkka. Když je maso měkké, dáme je na chvíli do trouby zapéci, přebytečný tuk slijeme, šťávu podlijeme a nezahušťujeme, jen prolisujeme. Můžeme vynechat kapustu a přidat sušené houby. Jako příloha špenát, brambory, bramborový knedlík.

### **Skopové po Hodicku (Jílkův recept):**

- Skopová kýta, pepř, sůl, slanina, Kostelecká klobása, zelená paprika, cibule, hladká mouka.
- Vykoštěnou a očištěnou skopovou kýtu, rozkrojíme na plát, osolíme, opepříme, posypeme očištěnou paprikou nakrájenou na nudličky, ale nespářenou, přidáme slaninu nakrájenou na velmi malé kostičky. Kostelecké klobásky dáme v celku. Svineme, ovážeme a dáme dusit na slaninu a cibuli. Podléváme. Když je maso měkké, vyjmeme je z omáčky, kterou necháme zasmahnout, přidáme k ní mouku rozmíchanou ve studené vodě, povaříme a podlijeme. Cedit nemusíme, protože cibule se dobře rozvařila. Podáváme s rýží, do které jsme zamíchali udušené houby.

### **Skopové marinované:**

- Skopové plecko, sůl, cibule, pepř, skopový lůj, slanina, paprika, hrubá mouka.
- Skopové plecko vykostíme, odblaníme, zbavíme přebytečného tuku a nakrájíme na řízky. Do porcelánové mísy dáme vrstvu nakrájené cibule, plátky opepřeného masa a pak zýase vrstvu cibule. Navrch přijde cibule. Vše zatížíme prkénkem se závažím a dáme na den nebo dva odležet. V kastrolku rozpálíme skopový lůj, přidáme k němu cibuli z masa, maso osolíme a poprášíme paprikou a vložíme na cibuli. Šťávu, kterou maso pustilo při naložení, přidáme také. Podlijeme a dusíme do měkka. Šťávu potom zaprášíme moukou, rozředíme polévkou nebo vodou a povaříme. Jako příloha se hodí makaróny a dušená kapusta.

### **Skopová divoká kýta (Kratizenský recept):**

- Skopová kýta, kysané mléko, sůl, slanina, skopový lůj, cibule, mrkev, petržel, celer, pepř, nové koření, bobkový list, jalovec, kysanou smetanu, hladká mouka.
- Vykostěné a odblaněné maso ze skopové kýty, naložíme do kysaného mléka. Před úpravou maso opláchneme, potřeme solí a protáhneme slaninou. Skopový lůj a slaninu rozpálíme, osmažíme na ní všechnu kořenovou zeleninu a cibuli, vše dobře pokrájené, přidáme koření a maso. Přiklopíme a za stálého podlévání dusíme do měkka. Potom dáme na chvíli do trouby vysmahnout, maso vyjmeme, nakrájíme a do šťávy zavaříme smetanu s rozkvedlanou moukou. Dobře povaříme, rozředíme vodou a prolisujeme na maso.
- Jako příloha bramborový nebo houskový knedlík a brusinkový kompot.

### **Skopové maso na celeru (působí jako afrodisiakum)**

- Přední skopové maso, skopový lůj, cibule, celer, petržel, mrkev, česnek hladká mouka, sůl, pepř, majoránka.
- Přední skopové maso nakrájené na kostky, osmahneme na skopovém loji, zároveň z drobně nakrájenou cibulkou a nastrouhanou zeleninou, osolíme a dusíme do měkka. Měkké maso vyjmeme, zbylou šťávu vydusíme, zaprášíme moukou a osmažíme růžovou jíšku, kterou postupně ředíme a rozšleháváme na hladkou omáčku. Přidáme rozetřený česnek a koření. Kdo má rád omáčku bílou, může přidat i trochu mléka a másla. Hotovou omáčku přecedíme na maso a už jen krátce podusíme. Podáváme s bramborem.

### **Přírodní skopová kýta:**

- Skopová kýta, slanina, skopový lůj, česnek, sůl, cibule, kořenová zelenina, zelené papriky, rajčata.
- Vykostěnou skopovou kýtu zbavíme šlach a blan a upravíme v plát, který osolíme a potřeme utřeným česnekem. Svineme ho, ovážeme nití a protáhneme slaninou. Na pekáč dáme rozškvařit slaninu a skopový lůj a maso na něm prudce opečeme ze všech stran. Přidáme cibuli, podlijeme vodou a pečeme za občasných polévání a podlévání. Když maso počíná měknout, přidáme k němu zeleninu nakrájenou na plátky, prolisová rajčata a společně dopečeme. Šťávu necháme vysmahnout, zaprášíme ji moukou, necháme zaškvířit, pak podlijeme a trochu povaříme. Příloha brambory nebo knedlík. Zelenina, ovoce.

### **Rychlý skopový hřbet (Jílkův recept):**

- Skopový hřbet, pepř, sůl, skopový lůj, hrubá mouka, máslo.
- Maso ze hřbetu vykostíme a svážeme. Osolíme, opepříme. Skopový lůj rozpálíme, maso na něj vložíme a ze všech stran prudce na plotně opečeme. Potom lůj slijeme, pod maso dáme máslo, podlijeme sběračkou horké vody a pekáč vsuneme ještě na 20 minut do horké trouby. Upečené maso vyjmeme, ihned nakrájíme na tenké plátky a podáváme. Nesmí stát, aby neztvrdlo. Šťávu zaprášíme moukou, podlijeme horkou vodou a povaříme. Nakrájené maso přelijeme omáčkou. Příloha brambory a různé zeleninové saláty.

### **Skopové na červeném víně :**

- Skopová kýta, česnek, cibule, celer, mrkev, slunečnicový olej, červené víno, ocet, zelená petrželka, cukr, majoránka, tymián, pepř, hřebíček, bobkový list, rajčata, kysanou smetanu, hladká mouka.
- Vykostěnou a odblaněnou skopovou kýtu natřeme česnekem se solí. Na oleji osmažíme mrkev, celer a cibuli, vložíme na to kýtu, zalijeme červeným vínem a octem, přidáme cukr, petrželku a všechno koření a dusíme do měkka. Potom k masu přidáme rajčata, ještě podusíme, maso vyjmeme a nakrájíme. Do šťávy zavaříme smetanu s rozkvedlanou moukou, povaříme a rozředíme. Omáčku potom na maso přecedíme. Podáváme s těstovinami a ovocem.

### **Skopový guláš – půlnoční na žízeň:**

- Skopové přední maso, sladká i pálivá paprika, sůl, pepř, cibule, kmín, houby, slanina, česnek, lůj, hladká mouka.
- Omyté maso nasolíme a opepříme. Na kastrole rozpálíme lůj a slaninu, přidáme cibuli, kmín, houby, a trochu osmažíme. Přidáme maso, sladkou a pálivou papriku a podlijeme, přidáme česnek a dusíme do změknutí. Ve studené vodě rozmícháme do hladka mouku a vlijeme do šťávy, povaříme a popřípadě rozředíme polévkou nebo vodou. Jsou – li houby čerstvé, omáčku necedíme. Jinak před zahuštěním maso vyjmeme, šťávu zahustíme a přecedíme ji na maso.
- Jako příloha těstoviny nebo brambory.

### **Skopové na majoránce:**

- Skopové přední maso, cibule, česnek, majoránka, pepř, chlebová kůrka, sekaná petrželka, sůl, rajče, lůj, mouka.
- *1 příprava* – Syrové maso nakrájíme na kousky, na pekáči rozškvaříme tuk s cibulkou, přidáme maso, osolíme, potřeme česnekem a posypeme majoránkou a přidáme rajče. Dusíme do změknutí. Vypečený lůj sebereme, usmažíme na něm jíšku, zalijeme ji studenou vodou, povaříme a přilijeme k masu. Nakonec ještě jíšku s vodou dobře povaříme.
- *2 příprava* – Maso dáme vařit s česnekem, cibulí, pepřem, majoránkou, chlebem, rajčetem a solí do měkka. Měkké maso obereme z kostí. Z mouky a loje připravíme tmavší

zásmažku, zalijeme ji polévkou z masa (vody na mase nesmí být mnoho), dobře povaříme, přidáme sekanou petrželku a vložíme do ní maso.

### **Skopové maso na houbách:**

- Skopová kýta, česnek, sůl, cibule, sádlo, hladká mouka, houby, máslo, chlebová kůrka, kečup, špagety.
- Ze skopové kýty nakrájíme řízky, lehce naklepeme, potřeme česnekem se solí a obalíme v mouce. Na sádle zpěníme cibuli, opečeme řízky, přidáme nalámanou chlebovou kůrku, podlijeme a dusíme do poloměkka. Pak přidáme opané nakrájené houby, podusíme, až je maso měkké. Vyjmeme maso i houby, šťávu zaprášíme moukou, rozředíme, dobře povaříme. Do hotové omáčky dáme lžičku másla a řízky, aby se prohrály. Při podávání je posypeme houbami, které jsme nechali na teple.
- Podáváme s těstovinami, které promícháme s kečupem.

### **Skopové v kapustě:**

- Skopové přední maso, lůj, slanina, kapusta, česnek, cibule, sádlo mouka, pepř.
- Na lůj a slaninu dáme osmažit cibuli, vložíme opané maso, nakrájené na kousky, opeříme, osolíme, přidáme česnek a dusíme do poloměkka, přidáme na drobno posekanou kapustu a maso s ní společně dodusíme. Z tuku a mouky připravíme jíšku, rozředíme ji studenou vodou, povaříme a vlijeme k masu. Dobře společně povaříme a podáváme s brambory. Můžeme též místo kapusty přidat stejné množství nastrohané kořenové zeleniny.

### **Skopové se zelím:**

- Skopové přední maso, kysané zelí, cibule, slanina, rýže, sádlo, strouhanka, sůl, kysaná smetana.
- Maso nakrájíme a dusíme na cibuli a slanině do měkka. Uvaříme zelí a rýži. Pekačec vymažeme sádlem, vysypeme strouhankou a střídavě klademe do něho vrstvu zelí, rýže a masa, což opakujeme, pokud stačí zásoba. Navrch má přijít zelí. Zalijeme kysanou smetanou a v troubě zapečeme.

### **Skopové karbanátky:**

- Skopové přední maso, pepř, sůl, česnek, strouhanka, sádlo, vejce, cibule, rajčata, sůl, hladká mouka.
- Skopové přední maso pomeleme a přidáme sůl, česnek, pepř, strouhanku a vejce, ze směsi utvoříme karbanátky a smažíme na sádle. Zatím si připravíme omáčku: Omytá rajčata nakrájíme a dusíme s cibulí, solí. Zalijeme vodou, připravíme jíšku, přecedíme do ní dušená rajčata, rozředíme podle potřeby vodou, vložíme karbanátky a necháme ještě podusit. Podáváme vařené brambory.

### **Skopové kotlety na rajčatech:**

- Skopové kotletky, sůl, rajčata, lůj, tvrdý sýr.
- Ze skopové pečeně nakrájíme kotlety, trochu je naklepeme, osolíme a prudce opečeme na rozpáleném loji. Srovnáme je na pekáč a na každou kotletku dáme rozpůlené rajče, posypeme strouhaným tvrdým sýrem a v troubě mírně zapečeme. Mírně podlijeme.



- Příloha brambory.

### **Skopové kotlety na červeném víně:**

- Skopové kotlety, cibule, sůl, lůj, slanina, pepř, nové koření červené víno, rajčatový protlak, hrubá mouka.
- Skopové kotlety naklepeme a osolíme. Na pánvi rozpustíme slaninu a lůj, kotlety v tom opečeme a vyjmeme. Do šťávy přidáme cibuli, rajčatový protlak, koření a červené víno, kotlety tam znova vložíme a dusíme do měkka. Udušené vyjmeme, šťávu zaprášíme moukou, rozředíme vodou a přecedíme na kotlety. Podáváme s knedlíky nebo brambory.

### **Skopové kotlety s fazolkami:**

- Skopové kotlety, lůj, zelené fazolky, sůl, lůj, hladká mouka, kysaná smetana.
- Na rozpáleném loji osmažíme cibuli a opečeme kotlety. Podlijeme a dusíme do měkka. Očistíme, nakrájíme a uvaříme fazolky v osolené vodě, přidáme je k dušeným kotletám a zalijeme smetanou a rozkvedlanou moukou. Omáčku rozředíme a povaříme.

### **Skopové ragú:**

- Skopová plec, červené víno, cibule, mrkev, červenou řepu, olivy, česnek, bobkový list, tymián, zelenou petrželku, pepř, sůl, máslo.
- Skopovou plec pokrájíme na kousky. Osmažíme na másle nasekanou cibuli, česnek a petrželku. Přidáme maso, osolíme a opepříme, necháme vydusit šťávu a pak podléváme směsí červeného vína a vývaru. Mírně dusíme asi 40 minut. Potom přidáme zbytek vývaru, tymián, bobkový list, oloupanou cibulku, nakrájenou mrkev a červenou řepu, vypeckované olivy a necháme mírným varem vařit asi 25 minut. Maizenu rozděláme ve 2 lžících studené vody, přidáme trochu teplé šťávy z masa a vše vlijeme do kastrolu na maso. Vaříme jen několik vteřin za stálého míchání. Podáváme na ohřáté míse. Jako příloha se hodí bramborová kaše nebo krokety.

### **Džuveč:**

- Skopové kotlety, zelené papriky, sádlo, cibule, sůl, rajčata, rýže.
- Pekáček vymastíme sádlem. Na dno dáme rajčata nakrájené na plátky, na to očištěnou, velmi tence nakrájenou papriku a cibuli. Osolíme a zasypeme spařenou a propláchnutou rýží. Vrstvy ještě jednou opakujeme. Navrch dáme tučné skopové kotlety, posolíme, vše zalijeme vodou, přiklopíme a v troubě dusíme do měkka.

### **Indický turban:**

- Pečené skopové plecko, karí koření, hladká mouka, tymián, jablko, cibule, vývar, rýže, sůl, olivový olej.
- Vývar přivedeme do varu a v něm uvaříme rýži. Uvařenou a vychlazenou rýži studenou vodou napěchujeme do věncové formy (na bábovky), kterou jsme napřed vymazali olivovým olejem. Vložíme formu s rýží do velmi mírně vyhřáté trouby a povrch formy zakryjeme pokličkou.

- Upečené skopové maso nakrájíme na drobné kousky. Nakrájíme cibuli a na oleji ji osmažíme zároveň s tymiánem slabě do žluta. Přidáme mouku, nakrájené jablko, kari koření, necháme zapěnit a směs zalijeme studeným vývarem a za stálého míchání vaříme asi 15 minut. Pak přidáme maso a ještě necháme dobře prohřát na mírném ohni.
- Velkou plochou mísu nahřejeme. Rýži vyjmeme z trouby, ještě trochu ve formě upěchujeme a potom mísu vyklopíme. Vznikne pěkný věnec – turban, do jehož prohloubeného středu nalijeme maso v omáčce. Podáváme, dokud je jídlo horké, a nezapomeneme nahřát i talíře.
- Příloha ovoce a zelenina.

## KÚZLE A JEHNĚ

### **Pečené kúzlečí se zeleným chřestem a bramborovou galetkou:**

Kúzlečí plecko, olivový olej, sůl, tymián, bílý pepř, bobkový list., zelený chřest., bílý chřest, vařené brambory, sladkou smetanu, muškátový oříšek, žloutek.

Kúzlečí plec naložíme přes noc do směsi koření a olivového oleje, potom zprudka opečeme na pánvi a v troubě dopečeme do růžova.

*Bramborová galetka:* Vařené brambory, sladkou smetanu nastrouhaný muškátový oříšek a žloutek promixujeme a opečeme na oleji na pánvi jako lívanečky.

### **Jehněčí medailonky:**

Jehněčí hřbet, olivový olej, mátu, tymián, česnek, rajčata, bobule jalovce, peř cukr, sůl, cukety.

Polovinu jehněčího hřbetu nakrájíme na medailonky. Druhou polovinu necháme v kuse. Lístky máty napěníme s polovinou oleje. Pak směsí potřeme maso a necháme je přes noc přikryté marinovat.

Lístky tymiánu se zbylým olejem, rajčaty, česnekem a jalovcem umixujeme na robotu do jemné kaše. Ochutíme špetkou cukru, soli a pepře a dáme vychladnout.

Cukety očistíme a nakrájíme podélně na tenké plátky. Blanžírujeme je ve vařící osolené vodě asi 40 vteřin, pak necháme na papíře okapat. Přidáme sůl a pepř.

Jehněčí necháme na sítu okapat a přitom zachytíme mátový olej. Maso osolíme a opepříme.

Na jehněčí medailonky položíme vždy 2 plátky cukety křížem před sebe. Doprostřed položíme plátek masa, na něj naneseeme lžící rajčatové kaše a plátky cukety přeložíme. Horní část jehněčího v kuse potřeme také kaší a maso zabalíme do plátek cukety.

Servírujeme americké brambory, ovoce a zeleninu.

### **Jehněčí špízy na kuskusu (Jílkův recept)**

Kuskus, rajčata, olivový olej, cibule, citrónová šťáva, sůl, jehněčí maso, černé olivy bez pecek, česnek, pepř, zelená petrželka.

*Kuskus* – očištěná rajčata nakrájíme na kolečka. Olivový olej zahřejeme na pánvi a rajčatové plátky na něm z obou stran opražíme. Pak je vyjmeme a odložíme stranou. Cibuli nakrájíme na jemné plátky

Kuskus zamícháme vidličkou a přidáme cibuli. Citrónovou šťávu, sůl, olivový olej zamícháme a přilijeme na kuskus, dosolíme a necháme asi 35 minut marinovat. Maso nakrájíme na proužky. Očistíme česnek. Olivy a česnek rozmačkáme spolu s olivovým olejem, přidáme sůl a pepř. Maso navlékáme na špejle a namáčíme maso v olivové směsi. Špízy pokládáme na pečící plech a v předehřáté troubě asi 6 minut grilujeme, pak je obrátíme a grilujeme je dalších asi 6 minut. Kuskus dáme na mísu a položíme k němu rajčatová kolečka, která předem osolíme. Opereme petrželku, necháme ji okapat a pak nasekáme. Petrželkou posypeme salát z kuskusu a přidáme k němu špízy.

### **Kůzlečí nebo jehněčí předek s nádivkou:**

Máslo, sůl, kůzlečí nebo jehněčí předek

*Nádivka: vejce, mléko, rohlíky, petrželka, máslo*

Omyté maso do sucha utřeme, osolíme, v hrudi prořízneme kapsu, naplníme ji nádivkou a zašijeme. Chceme – li mít nádivky víc, dáme jí část do rovné zavařovací sklenice, uzavřeme a uvaříme ji v páře. Je kyprá a neoschlá, lepší, než když ji pečeme v pekáčku. Dáme-li nádivku péci zvlášť k pečení, vypije šťávu.

Maso vložíme na rozpálené máslo nebo slaninu, nejlépe nádivkou nahoru. Když nádivka ztuhne, maso obrátíme. Ke konci pečení je obrátíme znovu, potřeme máslem a dopečeme do červena.

Pečené kůzle nebo jehně podáváme s brambory, s bramborovou kaší nebo s teplým bramborovým salátem, se saláty čerstvými nebo s kompotem.

### **Kůzle nebo jehně smažené:**

Kůzlečí nebo jehněčí maso, vejce, sůl, hladká mouka, strouhanka, sádlo.

Omyté a osušené maso rozkrájíme na dílky. Buď je zbavíme větších kostí, nebo je smažíme s nimi, ale pak, protože jsou porce silnější, musíme je smažit pomaleji, aby se pro smažily i u kosti. Osmažené kousky skládáme do porcelánové misky postavené v mírně teplé troubě, kde po chvíli dojdou. Misku přikryjeme papírem, aby se kousky nevysušily. Pod pokličkou by zvlhly a obalení by odpadávalo. Vyšší kousky se dobře prosmaží v troubě. Tuku dáváme asi do poloviny masa. Rozpálíme jej, dílky do něho vložíme a smažíme jako na plotně. Když se prudčeji smaží, zmírníme oheň a dosmažujeme pomalu.

Podáváme s brambory na všechny způsoby.

### **Jehněčí kotlety se sýrem:**

Jehněčí kotlety, Kostelecká šunka, cibule, smetana, žloutky, pepř, zelená petrželka, sůl, sýr, máslo

Drobně pokrájenou cibuli a Kosteleckou šunku spojíme žloutky a smetanou, okořeníme pepřem a petrželkou, osolíme. Silnější kotlety na okrajích i u kosti nařízneme a opečeme je po jedné straně do červena. Složíme je do pekáčku opečenou stranou dolů. Neopečenou stranu potřeme míšeninkou, posypeme sýrem, poklademe kousky másla a zapékáme asi 17 minut. Podáváme s rýží nebo s bramborovou kaší.

### **Jehněčí kotlety na houbách:**

Jehněčí kotlety, citrónová šťáva, máslo, pepř, rajčatový protlak, houby, zelená petrželka, sůl, mouka.

Houby podusíme na části másla, okořeníme je pepřem, petrželkou a osolíme. Kotlety na prst silně mírně naklepeme, na okrajích nařizneme, zakapeme citrónovou šťávou a opečeme ve zbytku rozpáleného másla po obou stranách do zlatova. Skládáme je vedle sebe na mísu, každou potřeme rajčatovým protlakem a poklademe houbami. Šťávu zaprášíme moukou, zasmahneme, podlijeme, povaříme a podáme zvlášť. Jako příkrm podáváme rýži nebo bramborovou kaši.

## GULÁŠE

Je to nejobvyklejší úprava masa u nás, velmi výhodná, protože můžeme udělat dostatek omáčky na vydatné polití brambor nebo knedlíků. Správná gulášová omáčka má být červenohnědá. Podaří se, vysmahneme-li náležitě šťávu, dáme dostatek cibule, která dodá omáčce vazkosti, a kořeníme dobrou sladkou paprikou. Zahustíme ji moukou nebo chlebem a dobře povaříme, aby byla hladká. Všechny guláše se připravují zpočátku stejně, ať jsou z jakéhokoliv masa, a proto je uvádíme v jedné kapitole. Jen konečná úprava se někdy různí.

Maso v celku opláchneme vodou a pokrájíme na kostky. Na tuku zpěníme pokrájenou cibulku a na ní opečeme kousky masa, kterými pohybuje, aby se opekly na všech stranách. Vytvoří se kůrčička, která zabrání vyluhování šťávy při dlouhém dušení. Někdy také opečeme maso jen na třuku, odsuneme je stranou, a pak teprve na tuku zpěníme cibulku. Děláme to tehdy, když se obáváme, že by cibulka při opékání masa zčervenala, až by se připalovala. Maso osolíme, podlijeme, ne mnoho, protože ponořené ve vodě by se vařilo a nikoli dusilo. Jakmile vysmahuje, podléváme znova. Když maso měkne a vysmahuje, zaprášíme je moukou nebo strouhaným chlebem a přikryjeme, aby se zaprášení zapařilo. Po chvíli maso obrátíme, aby zaprášení přišlo do šťávy, necháme šťávu prudce vysmahnout, podlijeme a mírným varem povaříme. Když je maso vysmahlé, přisypeme papriku, jejíž červené barvivo se právě jen v tuku dobře rozpouští. Dáváme-li papriku hned na začátku, ztratí dlouhým varem barvu, někdy se i připálí, tím zhořkne a s ní všechna omáčka. Můžeme také papriku rozpustit zvlášť v trošce horkého tuku a ke guláši již hotovému přilít.

### **Guláš hovězí:**

Hovězí maso, sádlo, cibule, strouhaný chleba, hladká mouka, koření, sůl.

Je nejchutnější z masa od péra (podplecí), z nohy, z klišky, z plece, ze srdce, výborný je i z hovězího líčka. Přidáváme k němu při dušení kmín, někdy jej zase připeříme. Maso opečené v tuku osolíme, dusíme, nakonec zaprášíme strouhaným nebo tlučeným chlebem nebo moukou a povaříme. Při dušení přidáváme dvě rajčata pro chuť a barvu. Když se rozvaří, vybereme vidličkou slupky. Přidáváme – li lžící protlaku, tedy až ke konci, neboť dlouhým vařením hnědne.

Pro změnu můžeme jindy kořenit hovězí guláš i majoránkou a česnekem. Ke guláši se hodí brambory, bramborové knedlíky, těstoviny nebo slané rohlíky či chléb.

### **Guláš vepřový:**

Připravujeme stejně, ale je-li maso tučnější, dáme pod cibuli méně tuku. Je dobrý z klišnatého ramínka, ale dělá se i z bůčku a ze žebírek. Obvykle mícháme maso tučnější i libové. Zahustíme jej moukou.

### **Guláš z králíka:**

Stejně můžeme dělat guláš i z králíka, obvykle z předku. Ten přikoříme též česnekem

### **Guláš z různého masa:**

Obvykle se dělá z masa hovězího a skopového. Hovězí maso dáme dusit nejdříve, protože potřebuje alespoň 2 hodiny, aby změklo. Pak teprve přidáme maso vepřové a skopové. Zaprášíme moukou nebo chlebem. Příkrm je brambor nebo bramborový knedlík, také těstoviny.

Do každého z těchto gulášů můžeme přidat houby, pokrájené na větší kousky, buď zvlášť osmažené na tuku, nebo je vhodíme do šťávy skoro vysmahlé, aby se v ní opekly a nepustily mnoho vody. Guláš houbami dobře nastavíme, třeba jeho zbytek k večeři. V tom případě houby předem osmažíme a přidáme do nich čerstvou petrželku. Tato kombinace se dobře hodí ke konzervám vepřovým nebo hovězím, vyrobené v Kosteleckých uzeninách. Houby podusíme zvlášť. Konzervu také zvlášť prohřejeme. Vepřové konzervy mají obvykle tolik tuku, že z nich můžeme vzít i tuk pod houby. Čím více tuku dáme, tím se houby lépe osmaží a zůstanou v celku, nerozbrědlé. Konzervy přidáním hub ztratí příznačnou chuť, kterou leckdo nesnáší.

### **Hodický guláš (Jílkův recept):**

Hovězí, vepřové, skopové, játra, hovězí srdce, slanina, cibule, rajčata, zelené papriky, sůl, paprika.

Na rozpálené slanině opečeme rozkrájené maso, na ně dáme až polovinu váhy cibule, přidáme zelenou papriku drobně pokrájenou a rajčata. Zeleniny dáme hodně a guláš vůbec nezaprašujeme. Šťáva zhoustne právě jen množstvím zeleniny. Kořeníme paprikou. Podáváme s čerstvým slaným pečivem nebo chlebem.

### **Perkelt:**

Maso, nepálivé zelené papriky, cibule sádlo, rajčata, paprika, sůl.

Maso na perkelt může být z různých druhů zvířat hovězí, skopové, vepřové, drůbeží, telecí, kozí, králíků i zajíců, ale také pštrocí nebo klokaní. Masa můžeme různě promíchat nebo zaměňovat. Rozpálíme sádlo a na něm maso prudce opečeme. Bude – li perkelt z dvojího masa, opečeme nejprve to, které potřebuje k změknutí méně času, pak je vyjmeme a dáme opéci druhé. Opečené maso odsuneme stranou, přidáme pokrájenou cibuli i očištěné pokrájené papriky. Všechno necháme zpěnit, maso přihneme, osolíme, přidáme pokrájená rajčata, mírně podlijeme a dusíme. Po chvíli přidáme maso, které jsme opékali dříve, a za občasného podlévání dusíme, až je všechno měkké. Omáčka má být výrazné chuti a krásně červená. Perkelt můžeme přikořit sladkou paprikou nebo můžeme přidat trochu pálivé papriky. Podáváme k němu brambory.

### **Segedinský guláš:**

Vepřový bůček, paprika, sůl, kmín, sádlo, cibule, brambory, kysané zelí, mouka, smetana.

Postupujeme podle předpisu na guláše (str.130) a když je maso poloměkké a šťáva vysmahlá, přidáme kysané zelí a několik brambor nakrájených na drobné kousky. Dusíme dále, až maso, zelí i brambory změkknou, a zalijeme smetanou, v níž rozkvedláme mouku. Necháme ještě chvíli povařit a podáváme s ostatními uvařenými brambory. Celkem guláš připravujeme 1 až 1,5 hodiny.

### **Játrový guláš:**

Mouka, sůl, pepř, játra, cibule, sádlo.

Na kastrole rozpálíme sádlo, bez cibulky. Játra opereme, stáhneme z nich blánu, nakrájíme je na řízky silné asi 1 cm a poklademe je vedle sebe do tuku. Opečeme je po jedné straně a lopatkou obracíme na druhou. Pícháme-li do nich vidličkou, šťáva vyteče. Do žádného masa se při dušení nesmí píchat vidličkou; až ke konci vidličkou zkusíme, je –li měkké. Řízky opečeme i po druhé straně. Opečení jater telecích nebo vepřových trvá celkem asi 15 minut. Hovězí játra musíme po opečení ještě aspoň 1,5 hodiny dusit. Játrové řízky musí být propečeny i uvnitř, nesmějí být krvavé. Když je obrátíme a trochu opečeme i po druhé straně, teprve pak přidáme k nim cibulku pokrájenou na plátky. Jakmile cibulka zrudne, plátky jater vybereme, šťávu zaprášíme moukou a prudce osmažíme, zalijeme vodou, povaříme, opepříme a osolíme. Solíme – li játra hned na začátku, ztrupelnatěji. Vložíme je zpět, necháme je přejít varem a podáváme s brambory.

### **Guláš ze srdce:**

Hovězí srdce, cibule, sádlo, paprika, sůl, hladká mouka.

Připravujeme jej jako guláš hovězí. Přidáváme – li k němu hovězí játra, dusíme obojí stejně dlouho, vepřové srdce a játra potřebují kratší dobu. Můžeme přidat i vepřové slezinky. Zahustíme moukou nebo chlebem.

### **Srbský guláš:**

Skopové přední maso, slanina, lůj, sladká paprika, cibule, sůl, zelené papriky, rajčata, brambory.

Maso umyjeme, nakrájíme na kousky a osolíme. Na kastrolku rozpálíme slaninu a lůj, přidáme cibuli, maso posypeme paprikou a dusíme za stálého podlévání do poloměkka. Pak necháme šťávu vysmahnout, přidáme rajčata na kolečka nakrájená a zelenou papriku (předem zbavenou semen, avšak nespářenou) a oloupané syrové brambory nakrájené na kostky. Vše společně do měkka udusíme. Šťávu nezahušťujeme. Jíme s chlebem.

### **Jugoslávský guláš:**

Připravujeme jej z masa skopového, vepřového nebo obojího dohromady. Podléváme šťávou z rozvařených rajčat. Přidáme stejnou váhu fazolek, zbavených vláken a šikmo krájených.

### **Guláš s klobásou:**

Skopové přední maso, lůj, slanina, zelené papriky, cibule, rajčata, pepř, mouka, klobása, sůl.

Omyté maso, nakrájíme na kousky a osolíme i opepříme. Rozpálíme slaninu a lůj, přidáme cibuli a maso a vše dusíme do poloměkka. Potom necháme šťávu vysmahnout, přidáme

klobásu, rajčata a zelené očištěné papriky, vše na plátky pokrájené a dodusíme. Šťávu zahustíme moukou rozkvedlanou v trošce studené vody. Podlijeme a povaříme. Podáváme s bramborami.

### **Rumunský guláš:**

Skopové maso, sádlo, cibule, paprika, fazolky, smetana, mouka, sklenka kvalitního bílého vína, ocet.

Z masa ořežeme kousky tuku, drobně je pokrájíme, rozškvaříme, zpěníme v něm cibulku, přisypeme papriku a přidáme maso nakrájené na kostky. Prudce je opečeme, podlijeme a dusíme. Při dušení je necháme vysmahnout, aby šťáva nabyla pěkné barvy, a to dříve, než přidáme fazolky. Pak maso znovu podlijeme. Když maso začne měknout, přidáme k němu očištěné, na šikmé kousky pokrájené fazolky (počítáme s tím, že je do měkka dusíme asi 25 minut, aby maso bylo s nimi měkké). S mraženými fazolkami doděláváme guláš jen asi 121 minut, jinak by z nich byla kaše. Měkké maso i fazolky zalijeme vínem a zahustíme kysanou smetanou, v níž rozkvedláme mouku. Je – li třeba, přikyselíme pak omáčku lžící octa.

### **Irský guláš:**

Skopové maso z plecka, pepř, sůl, celer, cibule, brukev, petržel, mrkev, brambory.

Je to pastýřské irské jídlo. Maso očistíme a nakrájíme na menší plátky. Cibuli a zeleninu rovněž očistíme a pokrájíme na plátky, brambory oškrábeme a nakrájíme na kostky. Maso může být tučné. Do kastrolu dáme vrstvu masa, na to cibuli a zeleninu, pak opět maso. Osolíme a opeříme. Zalijeme horkou vodou a dusíme do měkka. Potom přidáme brambory, pořlijeme vodu, popřípadě přisolíme a dusíme, až je vše měkké.

### **Segedinský guláš (Jilkův recept):**

Vepřový bok, vepřová plec, cibule, debrecínské párky, kysané zelí, sádlo, kmín, kysaná smetana, česnek, kopr, paprika, sůl.

Vepřový bok a vepřovou plec nakrájíme na kostky. Do kastrolu dáme sádlo, do něho vložíme jemně nakrájenou cibuli a drobně pokrájené debrecínské párky a vše mírně podusíme, přidáme kmín, rozetřený česnek, jemně nakrájený kopr, připravené maso, sladkou růžovou papriku a sůl; vše trochu opečeme. Nyní maso zakryjeme pokličkou, občas mícháme a podléváme vodou nebo vývarem z masa a dusíme tak dlouho, až je maso poloměkké. Pak k tomu přidáme kysané zelí, dobře vše zamícháme, podle chuti přidáme ještě trochu papriky a dusíme tak dlouho, až je maso a zelí měkké. Nakonec přilijeme kysanou smetanu, krátce povaříme a podáváme.

Před podáváním můžeme jednotlivé porce polít vlahou smetanou.

### **Guláš s křenem:**

Vepřová loupaná plec, vepřové nožiny, pepř, cibule, sůl, kmín drcený, rajčata, křen, sádlo.

Na sádle do růžova osmahneme na drobno nakrájenou cibuli a vložíme do cibulky na kostky nakrájené maso. Osolíme, opeříme, okmínujeme, zamícháme část utřeného česneku a křenu. Maso dusíme do poloměkka, kdy přidáme oloupaná rajská jablíčka. Dusíme až je maso měkké. Dochutíme, a na lepší žížeň dáme více česneku a křenu. Podáváme s čerstvými rohlíky.

## Mletá masa

Na pokrmy z mletého masa můžeme použít i masa ze syrových nebo vařených vnitřností, ale i zbytků pečeného a dušeného masa. Připravujeme z něho především obvyklou sekanou i karbanátky, dále různé hašé, knedlíčky, prejty a čevapčičí. Z mletého masa, především z vnitřností (jater), děláme i paštiky, které jsou výborné.

Dobře využijeme i tučných zbytků masa. Mleté maso spojujeme dohromady vejci – stačí i bílek – a nastavujeme žemlemi. Pravidelně je před zamícháním do masa máčíme v mléce nebo ve vodě. Místo žemlí můžeme dát i vařené obilniny (ovesné vločky, krupky, rýži). Pro zlepšení chuti přidáváme cibuli, někdy i česnek a různé koření, jako pepř nebo majoránku. Při přípravě nesmíme zapomenout, zejména v letních měsících, že mleté maso se rychleji kazí než maso v kuse. Mletím se totiž porušuje skladba masa a bakterie, které v masu jsou, mají lepší podmínky k rychlejšímu pomnožení. Proto po umletí maso ihned připravujeme a nikdy je nenecháváme ležet v syrovém stavu. Kupujeme – li maso již umleté, dbáme, aby mělo přirozenou barvu (růžovou) a nebylo našedlé, což svědčí o tom, že bylo umleto již před delší dobou.

## Sekaná, karbanátky, sekaniny

Tyto rychlé a vydatné pokrmy připravujeme jak z masa čerstvého, tak i z různých zbytků, které tím dobře využijeme. Sekaniny nastavujeme i zeleninou, ovesnými vločkami, houbami i brambory. Spojujeme obyčejně maso tučné s libovým. Děláme – li sekaniny ze zbytků masa vařeného či pečeného, přidáme část masa čerstvého, aby sekanina byla vláčná. Například k vařenému hovězímu přidáme syrové vepřové, k vařenému či pečenému vepřovému syrové hovězí. Každá sekaná je dobrá i studená.

Stejně tak i k libovému králičímu masu přidáváme tučné vepřové. Pro ty, kteří nemají rádi pach králičího masa, okořeníme sekanou trochou šalvěje a tymiánu.

### **Sekaná pečeně:**

Vepřový bůček, hovězí přední, cibule, slanina, rohlíky, vejce, cibule, sádlo, sůl, pepř, sladká paprika.

Obě masa pokrájíme na kostky, umeleme je a po něm rohlíky, které jsme před mletím namočily a vymačkaly. K mletí můžeme také přidat strouhanku, rovněž cibuli. Přidáme ji k masu, okořeníme, osolíme a spojíme vejcem. Je – li kašovina tuhá, rozředíme ji trochou vlažné vody nebo polévky a necháme chvíli stát. Slaninu pokrájíme na kostičky a do sekaniny zamícháme, nebo nudličkami slaniny šišku na pekáčku prošpikujeme. Pekáč vymažeme sádlem, navlčenýma rukama uděláme ze sekané šišku nebo dvě menší a položíme ji na sádlo. Potřeme ji bílkem, podlijeme sběračkou studené vody a pečeme asi 55 minut. Máme – li zbylé kůže od slaniny, položíme je na dno pekáče swlaninou navrh a na ně dáme šišku sekané. Při pečení sekanou podle potřeby podléváme šťávou. Sekanou podáváme s bramborem a zelím, s bramborovou kaší, s bramborovým salátem a obkládáme různými druhy ovoce a zeleniny.



### **Sekaná játrová pečeně (Jílkův recept):**

Připravujeme ji stejně jako sekanou pečení, ale dáváme po 1/3 masa vepřového, hovězího a jater. Přidáme slaninu, kterou pokrájíme na kostičky a zamícháme do kašoviny. Přikořeníme ještě utřeným stroužkem česneku.

#### **Sekaná pečeně na smetaně:**

Stejně suroviny jako u sekané pečení. Pod pečení dáme sádlo, kořenovou zeleninu, slaninu, pepř, cibuli, polohrubá mouka, kysaná smetana.

Na sádle a rozpálené slanině osmažíme pokrájenou zeleninu a cibuli do červena. Na zeleninu položíme šišku sekané potřenu bílkem, podlijeme a pečeme asi 50 minut. Upečenou sekanou vyjmeme, necháme ji na teple, šťávu protlačíme, přivedeme znovu do varu, zalijeme smetanou s rozkvedlanou moukou a povaříme. Podáváme s brambory nebo knedlíky a různými druhy ovoce.

#### **Sekaná z vepřového masa:**

Vepřová loupáná plec, rohlíky,, mléko, vejce, sardele, cibule, máslo, sůl, pepř, sádlo, česnek.

Maso pokrájené na kousky umeleme i s cibulí a po něm žemli navlčenou mlékem nebo smetanou. Přimícháme sardele utřené s máslem, česnekem, sůl, a vejcem sekaninu spojíme. Potřeme ji bílkem a pečeme v pekáčku vymaštěném sádlem. Občas podléváme. Podáváme s vařenými brambory nebo s bramborovým salátem. Přílohy hodně ovoce a zeleniny.

#### **Sekaná z vařeného hovězího, nebo zvěřiny (Kratizenský srub):**

Vařené hovězí maso, dušená či pečená zvěřina, vepřový bůček, slanina, rohlíky, pepř, vejce, sůl, sádlo.

Je – li zvěřina kořeněná, nemusíme už sekanou kořenit. Přidáme i omáčku ze zvěřiny. Všechno maso umeleme a zamícháme do něho kostičky slaniny. Pak připravujeme stejně jako každou jinou sekanou. Hovězí maso můžeme ovařit na polévku a teprve ovařené dát do sekané. Podáváme s vařenými brambory, nebo s rýží.

#### **Sekaná na hlávkovém listu ( Jílkova specialita)**

Hovězí přední (žebro), vařený uzený bůček, rohlíky, cibule, vejce, pepř, sůl, hlávkové zelí, sádlo, česnek, kvalitní bílé víno.

Vrchní listy s hlávkového zelí povaříme ne příliš do měkka. Maso umeleme a pokračujeme jako u normální sekané. Připravíme si povařené hlávkové listy a na ně sekanou položíme a dalším listem zakryjeme a tak je pečeme. Poléváme při pečení kvalitním bílým vínem. Podáváme s vařenými brambory nebo s rýží a nebo sekanou obložíme hodně druhy ovoce a zeleniny a podáváme samotné.

## **Karbanátky**

Karbanátky děláme ze stejných přísad jako sekanou. Můžeme je připravit podle každého uvedeného předpisu.

*Karbanátky smažíme:* Kašovinu z různých mas, rohlíků, vajec, koření rozdělíme na stejné dílky, navlhčenou z rukou z nich zaoblíme placičky vysoké asi 1,5 cm. Obalujeme je buď

rovnou ve strouhance, nebo je máčíme jako řízky v mouce, rozšlehaném vejci a ve strouhance. Smažíme je po každé straně asi 4 minuty. Podáváme na různě upravené brambory a hodně ovoce a zeleniny.

*Karbanátky dusíme:* (Předpis jako na sekanou, paprika, cibule, sůl, sádlo). Připravené karbanátky opečeme po obou stranách na tuku, pak teprve přidáme pokrájenou cibuli. Když se zapění, karbanátky podlijeme a dusíme je asi 18 minut. Necháme vysmahnout, zaprášíme lžící mouky, a když zažloutne, znovu podlijeme a povaříme. Podáváme je takto přírodní s rýží nebo je zalijeme kysanou smetanou, v níž rozkvedláme trošku polohrubé mouky. Do omáčky můžeme také přidat houby, jemně pokrájených a podušených na másle.

Oblíbené jsou karbanátky s hlávkou. Základ upravíme podle předpisu na sekanou s hlávkovým listem. Cibuli přidáváme na rozdíl od sekané obvykle syrovou, drobně pokrájenou. Můžeme ji popřípadě umlít s masem. Přidáme – li k masu i kousek umletých jater, přikořeníme kašovinu česnekem a majoránkou, mají pak jaternicovou chuť. Karbanátky můžeme však připravit i jen z jednoho masa, například z hovězího, vepřového nebo skopového, ale i ze zvěřiny. S masy libovými umeleme i kousek slaniny. Přidáme rohlíky navlhčené v mléku a kašovinu necháme chvíli stát, aby maso nabobtnalo. Místo vejce můžeme maso spojit jen bílky. I bez vejce drží kašovina pohromadě, ale s vejcem je kypřejší. Tyto karbanátky opékáme jen krátce jako bifteky. Ze zbytků vařeného i pečeného masa děláme karbanátky s přídavkem stejného množství masa syrového. Kašovinu spojujeme vejcem, popřípadě do ní přidáme i vařený strouhaný brambor. Dobré jsou i karbanátky ze stejného dílu jakéhokoliv masa a hub.

### **Karbanátky v rajčatové omáčce:**

Předpis na sekanou, mouka, sádlo, cibule, sůl, rajčatový protlak.

Z připravené hmoty na sekanou vykrajujeme lžící kousky a navlhčenou rukou je zaoblíme, aby byly velké jako menší vajíčko. Na pánvi rozpálíme sádlo a hrudky do něho klademe. Pánvi potřásáme, aby se nepřichytily. Opečeme je po obou stranách, propečené být nemusí, protože dojdou v omáčce. Vybereme je a v sádle zpěníme nakrájenou cibuli. Přisypeme mouku a mícháme, až mouka zežloutne. Dáme pozor, aby se cibulka nepřipálila. Omáčka by byla hořká. Pak zalijeme jíšku studenou vodou, rozmícháme, povaříme a přecedíme do kastrolu. Na ocelové, nepolitě pánvi, na které se dobře smaží, nikdy omáčku nenecháváme. Neměla by dobrou chuť. Do procezené omáčky přidáme protlak podle jeho hustoty. Řídkého musí být více, hustšího méně. Jsou – li čerstvá rajčata, rozvaříme je předem a do omáčky je protlačíme cedníkem. Omáčku přisolíme, je – li třeba, popřípadě ještě zlepšíme rozkvedlanou kysanou smetanou. Není – li omáčka dost zahoustlá, rozkvedláme ve smetaně polohrubou mouku a omáčku povaříme, aby byla hladká. Vložíme do ní opečené masové hrudky a mírným varem je asi 9 minut povaříme. Tento předpis se hodí i pro ohřátí karbanátek k večeři. Na poledne usmažíme obvykle karbanátky buď neobalené, nebo obalené a podáváme je s bramborovou kaší nebo čočkou, s talířem drobně nakrájené cibule i zelené petrželky, s čerstvým salátem. Z druhé části sekané osmažíme hrudky. Necháme je ve studenu. Jíškovou omáčku můžeme připravit také už v poledne, procedit ji; večer do ní jen přidáme protlak a karbanátky v ní doděláme a prohřejeme. Můžeme je také v jíškové omáčce povařit hned a večer teprve přidat protlak.

### **Čufy s rajčatovou omáčkou:**

Z mletého masa připraveného jako na karbanátky utvoříme kuličky, které usmažíme na sádle. Potom je vložíme do rajčatové omáčky a povaříme půl hodiny na mírném ohni. Jako přílohu podáváme těstoviny, rýži nebo chléb.

### **Karbanátky na cibuli:**

Z mletého maso utvoříme karbanátky a usmažíme je na sádle. Hotové karbanátky dáme na mísu. Do omastku, který zbyl po usmažení, přidáme sádlo. Pak nakrájíme cibuli na tenké plátky a usmažíme ji na omastku do měkka. Na to dáme karbanátky. Pokrm podáváme s chlebem nebo s brambory. Jako přílohu obvykle podáváme ještě hlávkový salát.

### **Hovězí řízky z mletého masa (třené po Hodicku):**

Zadní hovězí maso, rohlíky namočené v mléce, cibule, pepř, paprika, mléko, hladká mouka, sůl, hladká mouka, máslo.

Namočené rohlíky v mléce a vymačkané umeleme společně s masem a s cibulkou. Dáme do misky, přilijeme mléko a trochu utřeme. Můžeme použít i mléka vymačkaného z rohlíků. Kašovinu necháme 25 minut stát. Okořeníme ji a osolíme. Navlhčenou rukou uděláme placičky asi na prst silné, obalíme je v mouce a opečeme po obou stranách v rozpáleném másle. Vybereme je, tuk zaprášíme lžící mouky, necháme vysmahnout, podlijeme a povaříme. Jsou jemné jako přírodní řízky telecí. Podáváme je s rýží, bramborovou kaší a se saláty. Na každý hotový řízek můžeme položit ještě oříšek sardelového másla. Budou mít zas jinou chuť. Do šťávy pak přidáme lžičku sekané petrželky. Stejně připravené mleté řízky můžeme také obalit v mouce, vejci i strouhance a usmažit. Dobré jsou i z libového staršího vepřového, z něhož by obyčejné řízky byly tvrdé, ale také ze skopového i ze zvěřiny, které přikořeníme špetkou pepře a zázvoru.

### **Smaženky z vařeného hovězího masa:**

Hladká mouka, cibule, sádlo, hovězí maso, vývar, vejce, sůl, pepř, strouhanka.

Z mouky a tuku usmažíme světlou jíšku, přihodíme do ní drobně nakrájenou cibuli a ještě chvíli mícháme, až se cibule zpění. Jíšku rozředíme polévkou, aby byla zahoustlá jako kaše, povaříme a necháme prochladnout. Pak do ní zamícháme mleté maso a vejce nebo žloutek. Okořeníme, podle chuti přisolíme a přidáme strouhanku. Z kašoviny uděláme stejné placičky, omočíme v rozšlehaném bílku, obalíme je v strouhance a usmažíme. Podáváme s bramborovou kaší a s dušenou zeleninou. Placičky můžeme opéci i bez obalení na rozpáleném másle asi 5 minut po každé straně. Vybereme je na ohřátý talíř, vložíme do trouby a na každou placičku dáme oříšek sardelového másla. Tuk zaprášíme lžičkou mouky, a když zrůžoví, přidáme lžičku sekané petrželky. Pak zalijeme jíšku polévkou, povaříme, přidáme ořech sardelového másla a smaženky přelijeme. Podáváme s rýží, těstovinami a se salátem.

### **Sekanina z vařeného hovězího masa:**

Sádlo, hovězí maso, paprika, cibule, sůl, majoránka, strouhanka, vejce.

Na sádle zpěníme cibulku a přimícháme umleté uvařené maso. Podle potřeby je podlijeme vodou nebo polévkou, osolíme, okořeníme a přimícháme strouhanku. Trošku podusíme a nakonec vmícháme vejce nebo jeden bílek. Podáváme s brambory a zelím, se zelným salátem nebo s čerstvými saláty. Na tuto sekaninu můžeme použít i skopové maso. Můžeme do ní přidat i kousek syrových jater, čímž znamenitě získá na chuti. Pak ji přikořeníme ještě česnekem.

**Sekanina jaternicová:**

Vepřový ovar, vepřové játra, rohlíky, sůl, majoránka, pepř, zázvor, nové koření, česnek, jemná krupice, vývar, sádlo.

Uvařené maso ve slané vodě semeleme se syrovými játry. Přimícháme k němu žemle, kašovinu podle chuti osolíme i okořeníme a rozředíme ji polévkou z masa tak, aby byla vláčná, ale ne řídká, popřípadě přimícháme lžici krupice. Na pekáčku rozpálíme sádlo, sekaninu do něho nalijeme, urovnáme a pečeme v horké troubě asi 25 minut. Podáváme s brambory a kysaným zelím. Do polévky z masa zavaříme krupici nebo rýži a přikoříme pažitkou.

**Játrové knedlíky ze zavářky:**

Rohlíky, strouhanka, zavářka, vejce, česnek, mléko, pečivový prášek.

Zavářku se strouhankou navlhčenou v mléce rozmícháme a přimícháme prášek, sekanou petrželku a česnek. Lžicí vykrajujeme větší kousky, na stěně misky je zaoblíme. Nejprve zavaříme jeden knedlík, když se rozvaří, přidáme do kašoviny ještě trochu strouhanky. Pak zavaříme ostatní. Když asi po 9 minutách vyplavou, zkusíme jeden, je – li provařený. Pak děrovanou naběračkou vyjmeme ostatní a roztrhneme každý vidličkou. Mastíme je osmaženou cibulkou. Podáváme je se zelím nebo se zelným salátem a brambory, ale i s dušenými paprikami nebo se zeleninovým příkrmem.

**Mleté maso s rajčaty a vejci:**

Mleté maso, cibule, sádlo, petrželka, rajčata, pepř, sůl, vejce.

Drobně nakrájenou cibuli zpěníme a na ní rychle opečeme maso, osolíme a opeříme. Přidáme plátky rajčat a dusíme je s masem. Když šťáva trochu vysmahne, přilijeme vejce, zamícháme je a necháme mírně ztuhnout. Pokrm posypeme petrželkou a podáváme jej s rýží, s brambory nebo s chlebem a saláty. S masem můžeme péci i houby.

**Vepřenky:**

Loupaná vepřová plec, rohlíky, sádlo, pepř, sladká paprika, sůl.

Předem namočené rohlíky promícháme s mletým masem, osolíme je a okoříme. Lžicí nabíráme porce, namočenou rukou tvoříme tenké placičky a opékáme je v rozpáleném sádle po obou stranách. Podáváme k nim drobně krájenou cibuli, hořčici a chléb nebo bramborovou kaši.

**Máslové řízky z polotovarů:**

Řízky zprudka opečeme v tuku po obou stranách. Vyjmeme je, necháme na teple a v tuku opékáme kolečka cibule, rajčata i na drobno usekaný česnek. Přidáme řízky, ale jen aby se prohřály, a hned podáváme s rýží, těstovinami, brambory.

### **Sekaná z polotovarů:**

Pečeme buď přímo na rozpuštěném sádle s velkým množstvím cibule, abychom měli dobrou šťávu. Nebo ji dříve rozložíme na plát a plníme vejci natvrdo vařenými, se skrojenými špičkami, aby dobře k sobě přiléhala (pro jistotu je můžeme spojit ještě špejlí, kterou z upečené sekané vyjmeme), nebo míchanými vejci, párky, či jen tenkými plátky anglické slaniny. Velmi dobrá je i sekaná protýkaná touto slaninou a různou zeleninou a pak teprve pečená na větším množství cibule. Můžeme ji připravit i s omáčkou jako svíčkovou. Přílohy řídíme podle úpravy. Knedlíky jsou vhodné jen u svíčkové.

### **Jílkovo srdce:**

Připravenou sekanou podle základní receptury rozprostřeme na prkénko, povlhčené nebo potřené bílkem, asi 1 cm vysoko. Středem položíme vejce uvařené na tvrdo, kterým uřízneme špičku, aby k sobě přilehla. Kraje placky přehneme přes vejce k sobě, šišku potřeme bílkem a položíme do pekáčku vymaštěného sádlem. Pečeme stejně jako obyčejnou sekanou. Plát ze sekaného masa můžeme také ještě poklást tenkými plátky slaniny nebo uzeného bůčku, pak teprve dáme vejce. Jindy poklademe plát mletého masa čtvrtkami vajec natvrdo, tvrdými okurkami rozkrájenými na nudličky a nudličkami slaniny nebo tučného vařeného uzeného masa. Když je vše stejnoměrně rozloženo, sekanou sbalíme a pečeme jako obvykle. Takto připravenou sekanou podáváme hlavně studenou k večeři s bramborovým salátem. Příloha, více druhů ovoce a zeleniny.

### **Rizito v hlávkovém zelí:**

Mleté maso, hlávka zelí, sádlo, cibule, rajčatová šťáva, rýže, sladká paprika, pepř, sůl.  
*Jíška: sádlo, hladká mouka, sladká paprika.*

Hlávku zelí necháme asi 2,5 minuty ve vařící slané vodě, odloupneme změklé vrchní listy a opět ponoříme na 2,5 minuty do vařící slané vody. Tento postup opakujeme, až máme povařeny všechny listy.

*Nádivka: Cibuli drobně nakrájíme, usmažíme na sádle, přidáme sladkou papriku, opepříme a osolíme. Sejmeme s ohně a vmícháme mleté maso a rýži*

Touto nádivkou plníme zelné listy, zavineme a dáme do kastrolu. Zalijeme šťávou z rajčat a přidáme celý pepř, znovu mírně osolíme a dáme na qasi 1 hod. a 20 minut vařit na mírném ohni. Na malé pánvičce uděláme jíšku ze sádla a mouky. Když mouka zružoví, přidáme sladkou papriku, promícháme na ohni a pak přidáme do sarmy. Vše se vaří ještě asi 18 minut na mírném ohni. Nemícháme..

### **Hlávkové zelí (na chorvatský způsob):**

Loupaná vepřová plec, rajčata, papriky, hlávkové zelí, petrželka, celer, sůl.

*Jíška: sádlo, hladká mouka, sladká paprika.*

Vepřové maso nakrájíme na porce, zalijeme vodou a dáme povařit asi 25 minut. Hlávkové zelí nakrájíme na hrubo, přidáme nakrájená rajčata a nakrájené papriky, petrželku a celerovou nať. Vaříme, až maso změkne. Potom připravíme jíšku. Když mouka na jíšku zružoví, přidáme sladkou papriku. Zelí s jíškou promícháme, osolíme a necháme ještě asi 18 minut povařit na mírném ohni.

Tento pokrm se podává na dva způsoby; jako boršč, to znamená, že se při vaření přilévá voda a pokrm se pak jí lžící. Když nepřidáváme vodu, uvaříme husté zelí. Podáváme s chlebem.

### **Musaka z lilků (srbský způsob)**

Větší lilky, mléko, vejce, sádlo, polohrubá mouka, cibule, mleté maso, rajčata.

Větší lilky nakrájíme po délce na plátky asi 0,5 cm široké, osolíme a necháme asi 30 minut odležet. Mezitím tāděláme těstíčko z vajec, mléka, osolíme a přidáme polohrubou mouku, aby bylo hustší než na palačinky. Plátky lilku obalíme v těstíčku a usmažíme do růžova po obou stranách na sádle.

Nádivka: Cibuli nakrájíme a osmažíme na sádle, na ni vložíme mleté maso, opepříme, osolíme a s cibulkou prosmažíme.

Do kastrolu skládáme postupně vrstvu lilků a vrstvu masa tak, aby poslední vrstva byly opět lilky. (Tímto způsobem vytvoříme asi 3 vrstvy lilků a 2 vrstvy masa.) Zalijeme šťávou z rajčat. Dáme do trouby a pečeme asi 20 minut na mírném ohni.

### **Musaka z brambor(po srbsku)**

Musaka z brambor se připravuje stejným způsobem jako musaka z lilků, pouze nálev z rajčat se nahradí nálevem, který připravíme ze žloutků, polohrubé mouky a mléka. Osolíme, dobře promícháme a přidáme sníh z líků. Musaku zalijeme a upečeme.

## **Pokrmý obsahující méně masa**

### **Šunkové flíčky:**

Hrubá mouka, těstoviny, vejce, mléko, sůl, uzené maso.

Uvařené uzené maso drobně nakrájíme. Ve velkém hrnku vařící osolené vody vaříme flíčky. Než se uvaří, rozpálíme v pekáčku uzené maso. Uvařené flíčky vybíráme děrovanou naběračkou na cedník postavený na hrnci, a když okapou, vhodíme je do rozpáleného masa. Promícháme je, dáme do trouby, a když se flíčky trochu zapekou, zalijeme je mlékem s rozkvedlanými vejci a upečeme do růžova. Navrch je při pečení omastíme. Podáváme je s čerstvými saláty a různým ovocem.

### **Velikonoční hlavička (nádivka):**

Maso vepřové, uzené, telecí, sádlo, vejce, petrželka, rohlíky, mladé kopřivy, sůl.

Veškeré maso uvaříme a na drobno nakrájíme. Promícháme je s pokrájenými rohlíky navlaženými polévkou z mas a vejci. Osolíme, okořeníme sekanými kopřivami a petrželkou a pečeme ve vymaštěném pekáči. Hlavička se podává teplá i studená.

### **Bramborové knedlíky plněné:**

Hrubá mouka, vařené brambory, vejce, krupice, sůl.

Nádivka: Vařené uzené maso, cibule, sádlo, paprika, strouhanka.

Na sádle zpěníme cibulku, osmažíme v ní usekané maso a zasypeme strouhankou, s níž je ještě chvilku mícháme, až strouhanka zružoví. Přidáme špetku papriky. Studené uvařené brambory ustrouháme nebo umeleme a s moukou, krupicí a solí zaděláme vejcem těsto. Rozválíme je na 1,5 cm silně, pokrájíme na čtverce, poiklademe hromádkami prochládlé nádivky a pečlivě uzavřeme. Vkládáme je do prudce vroucí osolené vody a vaříme 7 – 11 minut, podle toho, jak jsou velké. Mastíme je rozpáleným sádlem a podáváme se zelím. Knedlíky můžeme místo uzeným masem plnit též škvarky nebo uzeninou.

#### **Bramborový štrůdl s masem:**

Použijeme téhož těsta i nádivky jako v předešlém předpise. Plát rozválený asi na 1 cm potřeme bílkem a rozestřeme na něj prochládlou nádivku. Závin zatočíme, položíme jej přes roh namočeného vyždímaného ubrousku a zavineme. Cíp ubrousku můžeme přichytit zavíracím špendlíkem. Konce svážeme k sobě a stočený závin vložíme do velkého kastrolu s vařící osolenou vodou. Ode dna jej podebereme vařečkou, aby nepřisedl, než začne voda vařit. Pak jej pokryjeme pokličkou a vaříme asi 40 minut. Vaříme – li závin v pekáči, nestáčíme jej do válce, ale ovážeme oba konce ubrousku motouzem. Uvařený závin vyjmeme na prkénko, rozbalíme a pokrájíme na dílky. Mastíme jej sádlem nebo cibulkou osmaženou na sádle a podáváme k němu zelí.

#### **Bramborové slantinové knedlíky:**

Vařené studené brambory, slanina, rohlíky, hrubá mouka, sůl, žloutky, sádlo

Slaninu pokrájíme na kostičky rozpálíme a osmažíme v ní kostičky rohlíků. Třeme sádlo a přitom za stálého tření přidáváme žloutek po žloutku, vždy s trochou strouhaných brambor a pak promícháme zbylé brambory s moukou a solí. Nakonec zamícháme do těsta prochládlé rohlíky i se slaninou. Utvoříme menší kulaté knedlíky a zavaříme je do vroucí osolené vody. Od bodu varu je vaříme asi 11 minut. Podáváme se zelím, nebo zeleninovými saláty.

#### **Bramborové placičky s masem:**

Vejce, hrubá mouka, brambory, vařené uzené maso, prášek do pečiva, zelená petrželka, strouhanka, vejce, sádlo, sůl.

Teplé brambory prolisujeme na vál, přidáme mouku s práškem, sůl a vejcem zaděláme těsto. Přimícháme do něho usekané nebo drobně krájené maso. Z těsta nakrájíme kousky, rozválíme placičky silné asi 1 cm, obalujeme v rozšlehaném vejci a v strouhance a smažíme je v sádle rozpáleném do červena. Hned je podáváme s čerstvými saláty nebo s dušenou zeleninou.

#### **Brambory zapečené s uzeným masem:**

Vařené uzené maso,, mléko, brambory, vejce, sýr tvrdý, cibule, sádlo, strouhanka.

Vařené studené brambory pokrájíme na plátky. Skládáme je ve vrstvách do pekáče důkladně vymazaného sádlem a vysypaného strouhankou. Prokládáme je sekaným uzeným masem. Každou vrstvu brambor pokropíme rozpuštěným sádlem s osmaženou cibulkou, vrch dobře pomastíme a posypeme sýrem. Když se brambory trochu zapekou, zalijeme je mlékem s rozkvedlanými vejci a dopečeme, až zružovějící. Podáváme je se saláty čerstvými nebo naloženými.

#### **Brambory zapečené se slanečky:**

Mléko, slanečky, brambory, vejce, cibule, máslo, sádlo, strouhanka.

Oloupané, vymáčené slanečky pokrájíme na drobno a prosypeme jimi brambory pokrájené na plátky a vrstvené v pekáči důkladně vymaštěném a vysypaném strouhankou. Vrstvy brambor mastíme osmaženou cibulkou. Brambory zapečeme a zalijeme mlékem s rozkvedlaným vejcem. Vejce můžeme též uvařit natvrdo, rozsekat a se slanečky promíchat. Pak zalijeme brambory už jen mlékem. Upečeme je do červena.

### **Špekové knedlíky:**

Vejce, rohlíky, slanina, hrubá mouka, sůl, mléko.

Na rozpálené slanině pokrájené na kostičky osmažíme na kostičky nakrájeném rohlíky. Vysypeme do misky, plijeme mlékem s rozkvedlanými vejci, přimícháme mouku, těsto vypracujeme a necháme odpočinout. Vykrajujeme kousky, na pomoučeném prkénku je zaoblíme a vaříme v uzené půlévce nebo v osolené vodě asi 18 minut. Jakmile je vyjmeme, roztrhneme každý vidličkou, posypeme osmaženou strouhankou a omastíme sádlem. Podáváme je se zelím.

### **Žemlové knedlíky s uzeným masem:**

Vejce, mléko, sůl, vařené uzené maso, rohlíky, hrubá mouka, slanina, strouhanka.

Rohlíky pokrájíme na plátky a polijeme mlékem s rozkvedlanými vejci. Necháme je asi hodinu stát. Po chvílích je odspodu obracíme, aby se mlékem navlažily celé. Pak přisypeme mouku, promícháme a přidáme maso nakrájené na kostičky. Děláme menší knedlíky a vaříme je mírným varem asi 20 minut. Uvařené vybíráme, roztrhneme každý vidličkou, polijeme rozpálenou slaninou a posypeme osmaženou strouhankou. Podáváme se zelím.

### **Omeleta se slaninou:**

Polohrubá mouka, slanina, sůl, vejce, mléko.

Žloutky rozkvedláme v mléce s moukou a solí a zlehka zamícháme sním z bílků. Na pánvi rozpálíme slaninu a těstíčko na ni nalejeme. Když se zapeče, omeletu obrátíme. Upečeme ji po obou stranách do růžova. Podáváme ji se salátem hlávkovým nebo okurkovým, v zimě s kyselou zeleninou nebo brusinkami.

### **Houskový svítek se špekáčkem:**

Petrželka, vejce, mléko, rohlíky, Kostelecké špekáčky.

Pokrájené rohlíky na kostičky osmažíme v rozpálené slanině do křupava. Zalijeme je osoleným mlékem s rozkloktanými vejci a petrželkou. Promícháme a svítek opečeme do růžova. Místo slaniny můžeme dát máslo, ale zase ještě ke slanině či máslu přidat drobně nakrájené špekáčky. Podáváme se saláty různého druhu.

### **Knedlíky s uzeným masem:**

Vejce, žloutek, hrubá mouka, mléko, rohlíky, slanina, sůl, uzené maso.

V chladném mléku rozkvedláme vejce i žloutek a zaděláme z mouky těsto. Zaděláváme – li mlékem, osolíme je, pomoučíme a necháme odpočinout. Slaninu, rohlíky i libové uzené pokrájíme na kostičky. Slaninu rozpálíme a kostičky rohlíků na ní osmažíme do červena.



Když prochladnou, zamícháme je s uzeným do těsta. Na pomoučeném prkénku zakulatíme knedlíky, zavaříme je do vroucí vody a vaříme asi 29 minut. Podáváme se zelím a ovocem.

### **Rizoto:**

Cibule, rýže, maso, sůl, sádlo, kořenová zelenina.

Rizoto připravujeme z každého druhu mas nebo jater i z drůbeže, králíka. Čerstvé maso nebo játra na drobně pokrájíme a dusíme na cibulce v tuku, až začne měknout. Při dušení k němu přidáme zeleninu, aby změkla s ním. Můžeme přidat i zelený hrášek. Ten však podusíme zvlášť jen několik minut a zamícháme jej až do hotového rizota. Dáváme – li do rizota zbytky, dusíme v tuku na cibulce zeleninu, a když měkne, přihodíme k ní kousky masa. Opranou spařenou rýži smažíme na kousku sádla za stálého míchání, až oschne, pak ji k masu přisypeme, promícháme, podlijeme vodou nebo polévkou, které dáváme třikrát tolik co rýže. Podle potřeby solíme a dusíme, až je rýže měkká, ale nerozvařená. Když už rýže vysmahuje a je skoro měkká, můžeme ji postavit na hrnec s vařící vodou nebo polévkou. Dojde a není obavy, že se připeče. Rýži při dušení nemícháme, jen kastrolem potřeseeme. K rizotu můžeme přidat při dušení rajčata a též s cibulkou pod maso zapěnit zelené papriky drobně pokrájené. Rizoto posypeme strouhaným sýrem nebo k němu podáváme omáčku z rozvařených rajčat, omaštěnou slaninou.

## **VNITŘNOSTI**

Patří sem: brzlík, mozek, plíce, ledvinky, játra, slezina, srdce, jazyk, dršťky. Mezi vnitřnosti můžeme počítat také krev.

Vnitřnosti jsou většinou velmi výživné a získáváme v nich poměrně levně důležité živiny. Nejdůležitější pro naši výživu jsou játra a pak ledviny. Kromě jiných důležitých látek, jako jsou hodnotné bílkoviny, obsahují jediné ze všech druhů masa též vitamíny A a C. Zvlášť v játrech je velmi mnoho vitamínu A. Tyto vnitřnosti mají též hojně vitamínů skupiny B, pouze vitamínu B1 je více ve svalovině vepřové.

Jsou – li játra nebo ledviny připravovány v celku, jsou poměrně těžko stravitelné. Proto je správné nakrájet je před úpravou na menší kousky.

Srdce a jazyk:- jsou svým složením podobné výsekovému masu. Srdce je však tužší, proto hůře stravitelné. Na to je nutno dát již při úpravě pozor. Musíme je déle vařit nebo dusit. Je to však velmi levný zdroj bílkovin. Jazyk je také čistá svalovina jako srdce, není však tak tuhý (ovšem pouze u mladých zvířat). Chuťově je Maso jazyka nevýrazné. Proto se jazyk buď udí, nebo jej připravujeme s kořeněnou omáčkou.

Slezina – obsahuje velmi mnoho krve, a proto kromě bílkovin i hodně železa. Železo z krve a sleziny je využito poměrně jen z poloviny, protože se při trávení těžko uvolňuje. Ze sleziny i krve připravujeme chutné polévky nebo hašé (prejty).

Plíce – z kořínku jsou velmi lehké a plují při vaření na vodě. Musíme je vařit ve větším hrnci,

ne úplně naplněném. Obsahují hodně látek, které není možno dokonale strávit. Připraveny se srdcem „na kyselo“ v omáčce zalité smetanou jsou velmi dobrým pokrmem.

Brzlík – zejména telecí, ať pečený s hrudím nebo dušený na cibulce, je velmi lehkostaviteľný (o třetinu lépe než jiné maso).

Mozek – pouze vepřový je bohatý na fosfor. Je velmi lehkostaviteľný, ale organismus z něho poměrně málo využije. To zmenšuje jeho význam ve výživě nemocných a znehodnocuje jeho lehkostaviteľnost. Má značně jemnou chuť a připravíme z něho velmi chutnou polévku. Dusíme ho s vajíčky nebo obalujeme jako řízek. Před použitím je nutno mozek odblanit, nejlépe tak, že jej ponoříme v sítu na okamžik do horké vody, pak polejeme studenou vodou a hned odblaňujeme.

Dršťky – jsou to hovězí žaludky. Jsou lehkostaviteľné. Obsahují sice poměrně málo tuku, ale dosti ostatních důležitých látek, takže jako potravina jsou hodnotné. Čerstvé musíme v několika vodách vyprat, vymnout v soli a znovu vyprat ve studené vodě. Pak je vaříme asi 0,5 hodiny, znovu vodu slejeme a dáme na ně studenou osolenou vodu. Vaříme 2 – 3 hodiny, až změknu. Připravujeme z nich velmi dobrou a oblíbenou polévku nebo je připravujeme zadělávané.

### **Játra:**

Játra jsou pochoutkou v každé úpravě a znamenitý pokrm i proto, že jsou – kromě hovězích jater – hned hotova. Telecí játra pokrájená na plátky potřebují asi 10 minut, vepřová a skopová asi 13 minut. Játra nesmějí po úpravě zůstat stát; musí se hned podávat. Dlouhou úpravou nebo stáním tvrdnou. Proto je také nikdy nepřipravujeme předem, ale až na poslední chvíli. Solíme a kořeníme až nakonec, jinak ztrupelnatějí. Pochoutkou jsou zvláště husí tučná játra, ale můžeme dusit veškerá játra. Mletá játra dodají chuti každému haše nebo sekané. Do haše je přidáváme umletá syrová, několik minut před dovařením. Ze všech druhů jater připravujeme výborné paštiky.

### **Játra dušená se slaninou:**

Játra, cibule, pepř, slanina, mouka, sádlo, sůl, smetana, kvalitní víno, zázvor.

Opraná játra zbavíme blány a protáhneme játry na tenko nakrájenou slaninou. Na sádle zpěníme cibulku, vložíme do ní játra, opečeme a dusíme, až změknu. Měkká játra vybereme, šťávu zaprášíme moukou, prudce opečeme, podlijeme, osolíme a opepřená a pokrájená játra necháme ve šťávě jen přejít varem. Zaléváme – li šťávu smetanou, zakvedláme do ní lžící mouky a přilijeme do vařené šťávy. Chvilku ještě povaříme. Přikořeníme zázvorem a zalijeme kvalitním vínem.

### **Játra pikantní z Kratizen (recept ze srubu):**

Cibule, játra, slanina, paprika, rajčata, pepř, mouka, sůl.

Pokrájená játra na řízek, obalíme v mouce a opečeme je na rozpálené slanině. Přidáme kolečka cibule, proužky paprik, plátky rajčat a přikrytá játra dusíme na mírném ohni do měkka. Nakonec je opepříme a osolíme. Podáváme s rýží.

### **Kuřecí játra smažená (Jílkův recept):**

Kostecká kuřecí játra, mléko, sádlo, vejce, mouka, sůl, strouhanku, kvalitní bílé víno.

Na kosteleckých kuřecích játrech , porušíme jemně povrch a játra osolíme. Játra obalíme v trojobalu (mouka, vejce, strouhanka), do vejce přilijeme kvalitní bílé víno. Po obalení smažíme játra 2 minuty po každé straně. Budeme – li je smažit déle, budou játra vysušená. Podáváme je s opečenými brambory nebo bramborovou kaší. Příloha veškeré druhy ovoce a zeleniny.

### **Pečená husí játra: ( z Hodické 10)**

Mandle, zázvor, husí játra, muškátový oříšek, hřebíček, husí sádlo, sůl, červené víno.

Dokonale očištěná husí játra, řádně opereme. Spaříme mandle, nakrájíme na nudličky a do jater je zamícháme, aby játra byla pěkně obalena. Mezi ně napícháme hřebíček a okořeníme zázvorem, postrouhaným muškátovým oříškem. Játra vložíme na pánev mandlemi nahoru, zalijeme do poloviny husím sádlem a pomalu je pečeme v troubě asi 40 minut. Deset minut před dopečením, játra polijeme červeným vínem. Upečená játra vybereme na mísu, sádlo osolíme a játra jím poléváme v chladu, aby sádlo na nich ztuhlo. Vychladlá játra krájíme na tenké plátky, obložíme pomerančem, banánem, jablíčkem, hruškou.

### **Ledvinky na kmíně:**

Kmín, sádlo, cibule, ledvinky, sůl, pepř, hladká mouka, mléko, petrželka.

Ledvinky podélně rozřízneme a vybereme močové kanálky a tuk. Ledvinky řádně vypereme a namočíme do mléka, kde je necháme do druhého dne, aby ztratily zápach po moči. Druhý den ledvinky vyndáme z mléka řádně vypereme pod studenou tekoucí vodou a pokrájíme je na kostky. V rozpáleném sádle zpěníme cibuli, přihodíme okapané ledvinky, okmínujeme i opepříme a opékáme je asi 8 minut. Často mícháme. Když jsou propečené, zaprášíme je moukou, prudce osmahneme, trošku podlijeme, osolíme a hned podáváme. Před podáním přidáme petrželku. Opékáme je nepřikryté, aby odcházel zápach.

### **Dušené ledvinky:**

Cibule, sádlo, kmín, ledvinky, sůl, hladká mouka, pepř.

Na sádle zpěníme cibulku, na ni vhodíme nakrájené okapané ledvinky, kmín i pepř a dusíme je ve šťávě, kterou samy pustí, nebo mírně podlité, až změkknou. Když jsou měkké a vysmahnou, zaprášíme je moukou, prudce opečeme, znovu podlijeme, osolíme, a když přejdou varem, hned je podáváme s brambory, rýží nebo chlebem a pečivem.

### **Hovězí jazyk vařený:**

Kořenová zelenina, hovězí jazyk, brukev, sůl, mleté nové koření.

Jazyk dobře umejeme a posolíme. Mírně naklepeme a vložíme do vroucí osolené vody. Před koncem vaření asi 20 minut přidáme k jazyku celer, petržel, mrkev, brukev a nové koření. Měkký jazyk oloupeme od kořene dolů. Vařený jazyk podáváme s křenem a brambory, obložíme ovocem nebo zeleninou.

### **Jazyk na sardelích:**

Cukr, jazyk, cibule, vývar, ocet, sardelové máslo, sůl, sádlo, petrželka.

Na rozpáleném sádle zpěníme cibulku a petrželku, vložíme na plátky uvařený jazyk, trochu podlijeme a ve šťávě řádně prohřejeme. Na plátky jazyka dáme sardelové máslo a necháme

ještě asi 10 minut ve vyhřáté troubě. Podáváme s bramborovou kaší a obkládáme plátky pomeranče a citrónu.

### **Jazyk na omáčce (Jílkův recept)**

Jazyk, cukr, cibule, vývar, celý pepř, ocet, hřebíček, nové koření, skořice, bobkový list, sůl, máslo, mouka, rybízovou zavařeninu, kvalitní červené víno, citrón kůra i šťáva.

Na lžici másla zpěníme cibuli nakrájenou na kolečka a přisypeme cukr. Mícháme až cukr zežloutne. Zalijeme jej horkým vývarem, přidáme celé koření a povaříme asi 20 minut. Z ostatního másla a mouky usmažíme zlatavou jíšku a mícháme, až jíška začne červenat.. Rozředíme ji studeným vývarem na řidší kaši a procedíme do ní vývar, který se vařil s kořením. Přidáme rybízovou zavařeninu a citrónovou kůru. Omáčku rozvaříme, zalijeme červeným vínem, podle chuti osolíme, přikyselíme citrónem a přecedíme. Naporcovaný vařený jazyk v omáčce prohřejeme.

### **Uzený jazyk:**

Uzený jazyk vložíme do vroucí vody a vaříme asi 2,5 hodiny. Uvařený jazyk oloupeme, nakrájíme na tenké plátky a podáváme s křenem nebo hořčicí. Jako příkrm k němu podáváme bramborovou nebo hrachovou kaši, celerový nebo zelný salát, červenou řepu s křenem, kyselé okurky. Uzený jazyk je výborný se špenátem Na tenko nakrájený studený uzený jazyk je vynikající obložený zeleninou a ovocem

### **Pečené telecí srdce:**

Máslo, telecí srdce, slanina, cibule, sůl, mouka.

Srdce rozpůlíme, opereme, protáhneme klínky slaniny. Na pekáčku rozpálíme máslo nebo slaninu nakrájenou na kostičky, srdce prudce opečeme, osolíme, přidáme cibuli nakrájenou na plátky a za občasného podlévání dusíme do měkka. Nakonec necháme srdce vysmahnout, popřípadě je zaprášíme moukou, prudce srdce osmahneme, znovu podlijeme a povaříme. Jako přílohu podáváme bramborovou kaši, rýži, houskový knedlík, hodně druhů zeleniny a ovoce.

### **Telecí brzlík:**

Brzlík polijeme vařící vodou a necháme chvíli stát, nebo vypraný asi 7 minut ve slané vodě povaříme. Pak z něho stáhneme blánu a odžilkujeme jej. Když ztuhne, nakrájíme z něho řízky, obalíme je a smažíme. Můžeme jej též pokrájet na kousky a dusit na másle a zpěněné cibulce do měkka. Osolíme jej, posypeme paprikou. Když měkne, necháme jej vysmahnout, zaprášíme moukou, prudce opečeme, podlijeme a doděláme. Můžeme jej též zalít kysanou smetanou. Telecí brzlík předem trochu ovařený opékáme jen na másle s každé strany asi 6 minut. Když se dopéká, přidáme petrželku

### **Mozeček dušený vepřový:**

Máslo, cibule, mozeček, petrželka, pepř, vejce, sůl.

Dusíme mozeček vepřový. Mozeček vložený do cedníku ponoříme do horké vody a pak jej přelijeme studenou vodou. Obereme z něho všechny blány i žilky. Na másle zpěníme cibulku, vložíme na ni pokrájený mozeček, osolíme a dusíme. Mícháme jím, aby nepřismahl, a asi za 6 minut je hotov. Podáváme jej buď opepřený a posypaný pažitkou nebo petrželkou a vmícháme do něho a dosmažíme vajíčka. Vajíčka můžeme také usmažit zvlášť a mozeček

vajíčkama obložit. Vše posypeme pažitkou nebo petrželkou. Dokoříme pepřem a ihned podáváme.

### **Vepřový mozeček smažený:**

Vejsce, mléko mozeček, mouka, strouhanka, sádlo, sůl.

Vepřový mozek spaříme, přelijeme studenou vodou, zbavíme blan, necháme chvíli ztuhnout, osolíme a nakrájíme na malé kousky. Hned je obalujeme v mouce, ve vejcích rozšlehaných s mlékem, pak ve strouhance a smažíme asi 3 minuty po každé straně. Podáváme jej s jemnou zeleninou, hráškem, mladou mrkvičkou, s jemnou bramborovou kaší s čerstvým salátem. Smažený mozeček můžeme obložit různým ovocem.

### **Mozečkové krokety:**

Rohlíky, vejce, máslo, mozeček, pepř, sůl, petrželka.

Na másle zpěníme cibulku a usmažíme očištěný mozeček. K mozečku přidáme rohlíky namočené v mléce a vymačkané, dále přidáme vejce, pepř, sůl, petrželku. Za stálého míchání necháme vše zahoustnout. Z vychladlé kašičky děláme válečky, obalujeme je jako řízky a smažíme. Podáváme je stejně jako řízky z mozečků.

### **Kořínek na kyselo:**

Vepřový kořínek, hladká mouka, sádlo, cibule, kořenová zelenina, kysaná smetana, pepř, sůl, nové koření, bobkový list, tymián, muškátový ořech, citrón, ocet.

Z kořínku (pajšl), oddělíme jícen a chřtán, opereme a dáme vařit do horké osolené vody s kořenovou zeleninou. Chceme – li mít z kořínku i polévku, oddělíme část vody, když je kořínek měkký. V tom případě vaříme koření zvlášť a procedíme je pak do hotové omáčky. Neděláme – li polévku, vaříme koření s kořínkem. Usmažíme bledou jíšku, přidáme pokrájenou cibuli a jíšku usmažíme do červena. Rozředíme ji částí polévky, zalijeme kysanou smetanou, přikyselíme citrónem nebo octem. Měkký kořínek pokrájíme, vložíme do omáčky a prohřejeme. Podáváme s brambory, s knedlíkem, s noky nebo těstovinami. Stejně připravujeme kořínek telecí, skopový, kozlečí.

### **Hašé z kořínku:**

Kořínek, vepřový bok, játra, rohlíky, majoránka, sádlo, zázvor, pepř, sůl, česnek.

Uvařený kořínek usekáme nebo umeleme a s ním syrové maso, játra i rohlíky, namočené v polévce z kořínku. Kašovinu osolíme, okoříme podle chuti, a je – li třeba, rozředíme ji polévkou. Nemí být tuhá, ale přesto má být hustá. Můžeme ještě přidat trochu strouhanky, chceme – li mít více hašé. Na pekáčku rozpálíme sádlo, míšeninu rozestřeme a pečeme ji v troubě asi 25 minut. K hašé podáváme brambory, kysané zelí, uvařené nebo syrové, zelný salát.

### **Dršťky zadělávané s uzeným masem:**

Slanina, dršťky, kořenová zelenina, cibule, petrželka, hladká mouka, sůl, pepř, zázvor, uzené maso, majoránka, česnek, sladká paprika, tymián.

Dobře vyprané dršťky dáme vařit do studené vody. Když přijdou do varu, vodu slijeme a dršťky zalijeme znovu čistou vařící vodou. Pak je vaříme do měkka s kořenovou zeleninou. Nakrájíme je na silnější nudle. Na rozpálené slatině zpěníme cibulku, zasypeme moukou a usmažíme žlutou jíšku. Rozředíme ji polévkou z dršťek, povaříme, přidáme pokrájené dršťky, osolíme, okořeníme, povaříme, přidáme jemně pokrájenou petrželku. Uzené maso pokrájíme na kostičky a přidáme k dršťkám. Přikoříme dršťky majoránkou, česnekem a sladkou paprikou.

#### **Jílková dršťková kniha :**

Dršťky (kniha), morkové kosti, zelenina, máslo, zázvor, mouka, muškátový oříšek, majoránka, pepř, sůl, strouhanka, petrželka, zázvor.

Dršťky očistíme nožem, zvlášť dobře oškrábeme tzv. knihu a několikrát ji vypereme v teplé vodě. Povaříme je, scedíme, propláchneme, vymačkáme vodu, zalijeme vařícím vývarem z kostí a zvolna vaříme asi 3,5 hodiny. Očistěnou zeleninu nakrájíme na nudličky a uvaříme zvlášť v malém množství vody, do které přidáme kousek másla. Když jsou dršťky měkké, přecedíme je a nakrájíme je na nudličky asi 5 cm dlouhé.

*Jiška:* do rozpuštěného másla vysypeme mouku a opražíme ji do zlatova; morek roztřeme a promícháme s jíškou. Jíšku zředíme odvarem z dršťek nebo polívkou a za stálého míchání povaříme. Do dršťek vložíme vařenou zeleninu, jíšku, přísady, povaříme je a podle potřeby zředíme; dršťky mají téměř plavat. Strouhanku osmažíme na másle. Dršťky podáváme v porcích, polijeme máslem a posypeme strouhankou a petrželkou. Podáváme noky, bramborové knedlíky.

#### **Hovězí vemínko:**

Kořenová zelenina, cibule, sůl, vemínko, hladká mouka, vejce, strouhanka, sádlo.

Dobře vyprané vemínko ovaříme v osolené vodě do měkka. Při vaření přidáme kořenovou zeleninu a cibuli. Když maso sjede lehce s vidličky, je dost uvařené. Necháme je vychladnout, pokrájíme na tenké plátky, které osolíme, obalíme v mouce, rozšlehaných vejcích i strouhance a smažíme na mírnějším ohni. Podáváme se šťouchanými brambory, které opečeme a kořeníme zelenou petrželkou nebo pažitkou a přidáváme zeleninu a ovoce, různých druhů.

#### **Dušená vepřová krev:**

Rohlíky, sádlo, krev, česnek, cibule, kmín, majoránka, sůl, pepř, mléko, nové koření.

Je – li studená krev v kouskách, umeleme ji jednou nebo dvakrát na masovém strojku. V zápětí umeleme rohlíky namočené v mléce. Drobně nakrájenou cibuli zpěníme na tuku, vlijeme do něho krev, přidáme mléko a krev dusíme, až je hustá a hnědá, což trvá asi 25 minut. Když krev prudce zhoustne a není ještě dodělaná, zředíme ji trochou mléka nebo polévkou, aby zřídla a nepřipalovala se; pak ji necháme za stálého míchání znovu vysmahnout. K dušené krvi podáváme brambory a zelí. Nakonec krev okoříme a podle chuti dosolíme.

#### **Jílková krev:**

Vepřová krev, kroupy, lalok z vepřové hlavy, pepř sůl, cibule, majoránka, česnek, nové koření, sádlo a muškátový květ, kvalitní červené víno.

Kroupy vypereme, v hrnečku rozpustíme sádlo, kroupy s ním chvíli mícháme a pak je zalijeme vodou, osolíme a do měkka uvaříme. Vaření trvá asi 1,75 hodiny. Máme – li krev v kouskách, předem ji umeleme. Vepřový lalok drobně pokrájíme, rozškvaříme, zpěníme v něm cibuli, přilijeme krev a dusíme. Stále mícháme, aby se nepřipekla. Přidáme uvažené a scezené kroupy, osolíme a okořeníme. Podlijeme červeným vínem. Míšeninu nalijeme na vymaštěný rozpálený pekáč a vtrobě upečeme, až je krev tmavá. Podáváme se zelím a chlebem.

#### **Játra na minutku:**

Sádlo, cibule, slanina, játra, sůl, mouka, pepř., kmín.

Játrové řízky silné asi 1 cm protáhneme nudličkami slaniny a obalíme v mouce. V rozpáleném tuku je opékáme asi 3,5 až 4,5 minuty po jedné straně. Pak je obrátíme, přidáme drobně nakrájenou cibuli a opékáme po druhé straně stejnou dobu. Vyjmeme je na teplou misku, zpěněnou cibulku zaprášíme moukou a necháme zrůžovět. Podlijeme, osolíme, okořeníme tlučeným pepřem nebo kmínem, povaříme a játra šťávou přelijeme.

#### **Hovězí naložený jazyk: (Jílkův dědičný recept)**

Sůl, sanytr, bobkový list, celý pepř, zázvor, jalovec, cibulka, česnek, majoránka, celé nové koření.

Naložením jazyk zrůžoví a nabude chuti podobné jazyku uzenému. Je to pak velmi jemné jídlo. V zimě může být naložen až 14 dní; v létě stačí i 3 dny. Musíme mít ovšem chladný sklep nebo ledničku. Jazyk na naložení naklepeme paličkou. Sůl a sanytr promícháme s utlučeným kořením, jazyk jimi potřeme, stočíme do kamenného hrnku nebo kastrolu, zatězkáme prkénkem nebo talířkem a na to položíme kámen. Každý den jazyk obrátíme. Jazyk můžeme též potřít strouhanou cibulí a utřeným česnekem. Uleželý jazyk před vařením omyjeme, vložíme do vroucí vody a vaříme. Měkký jazyk loupáme od kořene ke špičce. Nakrájíme jej na plátky a podáváme s bramborovou kaší a s křenem.

## **Paštiky**

#### **Jílkovo paštikové koření (dědičný recept):**

Tymián, celý pepř, celé nové koření, zázvor, bobkový list, zázvor, muškátový květ, muškátový oříšek, hřebíček, skořice..

Na paštiky si můžeme připravit vhodnou směs koření předem. Utlučeme je a uschováme v nádobě dobře uzavřené, nejlépe v tmavé lahvičce se zabroušenou zátkou.

#### **Paštika z husích jater:**

Husí sádlo, husí játra, sardelka, vajíčko, cibule paprika, citrónová šťáva, sůl, paštikové koření.

Na sádle dusíme játra až jsou měkká. Vybereme je a na sádle usmažíme vajíčko. Játra i vajíčko umeleme. Utřeme sardelku, přidáme k játrům a všechno třeme aspoň 15 minut. Přidáme husí sádlo. Paštika se napění a bude více pomazaná. Do napěněné paštiky přisypeme lžičku sladké papriky, přidáme lžičku rozstrouhané cibule, prisolíme ji podle chuti

a zakapeme citrónovou šťávou. Ještě chvílku třeme, pak ji dáme ztuhnout a mažeme ji na rohlíky, housky nebo čerstvý chléb.

### **Paštika z tuzemákem:**

Tuzemák, kuřecí játra, vepřový bůček, paštikové koření, žloutky, slanina

Játra nakrájíme na plátky na prst silné, srovnáme je na talíř a pokapeme polovinou tuzemáku. Játrové odřezky a vepřové maso umeleme, osolíme, okořeníme, přidáme žloutky a kašovinu hodně utřeme. Za tření přikapeme zbytek tuzemáku. Rovnou zavařovací láhev vyložíme tenkými plátky slaniny, na dno dáme vrstvu kašoviny, na ni plátky jater, zase kašovinu a játra, až je láhev do tří čtvrtin plná. Navrch dáme kašovinu. Poklademe ji tenkými plátky slaniny a láhev uzavřeme. Paštiku vaříme v páře asi 1,5 hodiny. Uvařenou necháme dobře ztuhnout. Před podáváním ji vyklopíme a krájíme ostrým, nahřátým nožem na tenké plátky.

### **Paštika z vepřových jater:**

Vepřová játra, vepřový lalok, slanina, cibule, paštikové koření, žloutek, strouhanka, sůl

Na slanině s cibulí dusíme vepřové maso a játra, vše pokrájené na kousky. Dušené rozeleme. Do kašoviny přidáme žloutek a strouhanku navlhčenou ve vývaru. Kašovinu osolíme, okořeníme a utřeme, až se napění. Pak jí naplníme rovnou zavařovací láhev vymazanou sádlem nebo vyloženou slaninou. Na dno můžeme použít kůže ze slaniny. Láhev uzavřeme a paštiku vaříme v páře 1,5 hodiny.

### **Slavnostní Jílkova paštika:**

Husí játra, kačení játra, telecí hrudí, vepřový lalok, slanina, rohlíky, uzený jazyk, kostelecká šunka, vejce, paštikové koření, sůl, bílé víno.

Maso, husí játra, kačení játra, slaninu umeleme. Po nich umeleme na strojku rohlíky namočené v bílém víně a vše utřeme s vejcem a žloutkem do pěny. Osolíme a okořeníme. Zbytek jater, slaniny, uzeného jazyka a kostelecké šunky nakrájíme na kostičky a přimícháme do kašoviny a naplníme zavařovací láhev, vymazanou sádlem. Láhev uzavřeme a paštiku vaříme v páře asi 2 hodiny. Buď ji necháme vychladnout a uložíme do chladu, a nebo ji po uvaření otevřeme a můžeme paštiku přendat do připravených sádlem vymaštěných různých formiček a dát vychladit. Formičky zakrejeme na tenko nakrájenou slaninou. Vynikající paštiku máme připravenou ke slavnostnímu obědu v následujícím dnu jako královský předkrm.

## **Drůbež**

Do drůbeže počítáme drůbež hrabavou, vodní a holuby. K hrabavé drůbeži patří kuřata, slepice, kohouti, krůty, krocani. K vodní drůbeži patří husy a kachny.

Maso drůbeže se svým složením celkem neliší od masa ostatních zvířat. Pokud má drůbež bílé maso, má toto maso volnější vazbu, a tudíž méně vaziva a tuku a je lehčeji stravitelné než maso červené. Nejtíže stravitelné je maso tučné drůbeže, tedy tučných hus a kachen, jež má také menší obsah živočišných bílkovin. Zatímco libová drůbež (kuře), ale i krůta mají na 100g 20 i více gramů živočišných bílkovin, má jich tučná husa jen 12g.



Domácí králík nepatří sice do drůbeže, ale upravuje se podobně. Jeho maso je také bílé a je velmi dobře stravitelné a výživné. Chutně upraven je vítanou změnou a zpestřuje vhodně náš jídelníček.

## Kuře

Kuře je opravdová pochoutka, ať už je upraveno na jakýkoliv způsob. Má – li být doma chované kuře chutné, musí být dobře živené, před zabitím aspoň několik dní zavřené a přikrmované.

V současné době je u nás stejně jako v jiných průmyslově vyspělých státech zavedena průmyslová výroba jatečné drůbeže.

Kuřata je nejlépe zabíjet zrána, poněvadž mají prázdná střeva. Nejprve kuře omráčíme a potom ho pod krkem řízeme tak, abychom přeřízli jícen i chřtánek až ke kosti. Hlavu mu odkloníme, chvíli je podržíme hlavou dolů, aby krev vytekla, a pak je pověsíme za nohy, až všechna krev vykape. Nevyteče – li dobře krev, je maso tmavé. Nejlepší je oškubat kuře hned za tepla, protože peří jde lehce vytrhat a kůže se nepotrhá. Maso kuřat nepařených je chutnější a také déle vydrží. Dobře uděláme, jestliže jim ještě vyháčkujeme (vytáhneme) střevo. Háček zasuneme do řitního otvoru, střevo jim zachytíme, povytáhneme a pak je prsty pomalu vytahujeme. Když je celé venku, posuneme jeho obsah od řitního kroužku, aby bylo střevo uvnitř prázdné, a odřízneme je. Opařené kuře zbavíme peří co nejrychleji. Namočíme kuře nejprve do studené vody, pak ho rychle dáme do vařící vody, kde ho necháme asi 1,5 minuty. Nepustí – li peří, namočíme kuře ve vařící vodě znovu. Když necháme kuře ve vařící vodě déle přepaří se, kůže se potrhá a nevypadá to pěkně. Kuřata škubeme od hlavy dolů. Opařená nebo oškubaná kuřata dobře obereme ze zbytků peří, chmýří opálíme plynovým hořákem a kuřata vykucháme. Uřízneme hlavičku i nožky, odřízneme krk a vyjmeme vole i chřtánek. Z nožek sloupneme vrchní blánu a usekneme jim pazourky. Na břicho kuře rozřízneme od řitního otvoru nahoru, podebereme rukou vnitřnosti a vytáhneme je. Odřízneme střevo i s řitním kroužkem a zahodíme je. Žaludek rozřízneme středem barevné plošky, rozevřeme, nožem vyškrábeme obsah a sloupneme tvrdou blánu. Když ji dobře špičkou nože podebereme, sloupne se v celku. Jatýrka opatrně zbavíme žluči. Vyřízneme ji s kouskem zažloutlých jater. Stane – li se, že se žluč přesto protrhne, rychle játra vypereme pod tekoucí vodou, která přeče jen někdy hořkost odplaví. Mladá kuřata jsou nejlepší smažená. Starší a větší kuřata pečeme s nádivkou, dusíme, zaděláváme nebo připravíme na paprice či v rosolu.

### **Kuře na skořici:**

Citrony, čerstvé chlazené kuře, smetana ke šlehání, žluté kari,, mletá skořice, med, sůl.

Naporcované a osolené kuře vložíme do pekáče. K němu přidáme citrony nakrájené i s kůrou na silnější kolečka. Podležeme a pečeme do měkka. Mezitím si připravíme do hrníčku tekutou šlehačku, žlutého kari, skořici a med. Vše důkladně promícháme a přilejeme do pekáčku k hotovému kuřeti. Pak ještě zhruba deset minut pečeme bez pokličky, aby kuře dostalo zlatavou barvu.. Podáváme s rýží a různými kompotama.

### **Kuřecí křídylka v česnekové marinádě:**

Česnek, paprika, kuřecí křídylka, sůl, olej.

Oloupaný česnek, prolisujeme, přidáme sladkou mletou papriku, olej, sůl. Kuřecí křídýlka dáme do mísy (porcelánové) a marinádou je zalijeme. Přes noc je necháme uležet v chladu a pak křídýlka vyjmeme. Z marinády ušleháme majonézu a potřeme křídýlka a upečeme. Podáváme s bramborem nebo bílým pečivem a salátem z hodně druhů čerstvé zeleniny.

### **Kuřecí špízy:**

Bílé kuřecí maso, grilovací koření, olivový olej, česnek, chilli, jogurt.

Bílé maso nakrájíme na kousky, zalijeme olejem, okořeníme grilovacím kořením, česnekem, špetkou chilli a necháme uležet. Poté maso napichujeme na špejli. Mezi jednotlivými kousky necháme mezery, aby se maso rychleji propeklo a dáme na pánev. Pečeme asi deset minut. Podáváme na hlávkovém salátu s dresingem připraveným z jogurtu a česneku.

### **Kuřecí prsíčka na majolce:**

Kuřecí prsíčka, majolka, brambory, plátky goudy, grilovací koření, česnek, sůl, olej, máslo.

Kuřecí prsa jemně naklepeme, osolíme a zaprášíme grilovacím kořením. Brambory omyjeme kartáčkem, nakrájíme na plátky a potřeme česnekem. Na dno pekáčku dáme omastek podle chuti, položíme díl prsíček, dále díl brambor a střídáme až do vyčerpání surovin. Zalijeme sklenicí majolky a dáme péci. Když je maso měkké, položíme navrch plátky goudy a dopečeme. Podáváme se zeleninovým salátem.

### **Kuře na zázvoru:**

Vejce, kuřecí prsa, škrobová moučka, zázvor, sůl, sojová omáčka, skleněné rýžové nudle, olej, pórek.

Kuřecí maso nakrájíme na kousky, vložíme je do misky, přidáme rozšlehané vejce, škrobovou moučku, sůl, jemně nastrohaný zázvor a sojovou omáčku. Zamícháme a dáme do chladničky asi na 5 hodin odležet.

Skleněné nudle uvaříme a necháme je okapat. Na pánvi rozehejeme olej a na něm za stálého míchání opečeme naložené maso. Přidáme na kolečko nakrájený pórek a společně krátce opékáme. Pak přidáme uvažené nudle, promícháme a podáváme.

### **Kuřecí stehna na rozmarýnu:**

Kuřecí stehna, máslo, paprika, sůl, pepř, tymián, rozmarýn, vařené brambory, cibule, česnek, olivový olej, bílé kvalitní víno, kuřecí vývar, petrželka.

Stehna prořízneme v kloubu, opláchneme studenou vodou a vysušíme. V hrnci necháme rozehrát máslo. Přidáme papriku, sůl, pepř, nasekané lístky tymiánových snítek a rozmarýnu a necháme napěnit. Pak směsí potřeme stehýnka. Brambory oloupeme a podélně rozpůlíme.

Cibuli rozčtvrtíme a česnek příčně rozřízneme. Brambory, cibuli a česnek podusíme na pekáči na rozpáleném olivovém oleji asi 6 minut. Podlijeme bílým vínem a necháme polovinu vyvařit. Přidáme vývar a povaříme. Nakonec ještě osolíme a opepříme.

Stehna položíme kůží navrch na brambory. Pak vložíme do předehráté trouby na druhou příčku odspodu a pečeme na 180°C asi 70 minut. Lísky petrželky a zbytek tymiánu nasekáme nahrubo. Stehýnka vyjmeme z pekáče, polovinu bylinek dáme pod brambory, na ně položíme stehna a posypeme zbytkem bylinek.

### **Kuřecí prsíčka s pomerančovou marmeládou:**

Kuřecí prsíčka, olivový olej, šalotka, whisky, kuřecí vývar, pomerančovou marmeládu, citrón, čerstvé fíky, petrželka.

Šalotku dáme do vařící vody asi na 4 minuty a poté vodu slijeme a šalotku oloupáme.. Následně šalotku orestujeme na olivovém oleji. Přidáme whisky a kuřecí vývar. Poté opatrně přidáme marmeládu a promícháme. Osolíme, opepříme a dáme do trouby rozpálené na 200°C na 50 minut. Osolíme kuřecí prsíčka a asi 4 minuty je restujeme na oleji. Obrátíme a další minutu restujte. Nakrájíme citrón na plátky a zbavíme jadérek. Očistíme fíky a petrželku nasekáme nahrubo.

Kuřecí prsíčka, fíky a citróny dáme teprve deset minut před koncem vaření mezi šalotku. Po dovaření, ozdobíme vše petrželkou.

### **Kuřecí jarní sendviče:**

Med, olivový olej, kuřecí prsíčka, zázvorový sirup, koření tzatziki (běžně k dostání), hlávkový salát, sůl, pepř, housky, bílý jogurt, česnek.

Nakrájené maso na tenké proužky zprudka opečeme na olivovém oleji. Přidáme zázvorový sirup, med, osolíme, opepříme a vaříme asi 6 minut, aby směs zkaramelizovala. Rozkrojíme housku a každou půlku potřeme směsí tzatziki (uděláme ji tak, že koření tzatziki, u nás běžně k dostání, smícháme s bílým jogurtem a česnekem). Na tzatziki položíme udušené listy hlávkového salátu, poté kousky masa, druhou vrstvu salátu a celý sendvič přiklopíme.

### **Kuře na zelenině:**

Kuře, mrkev, celer, paprikové lusky, cibule, sádlo, česnek, rajský protlak, pepř, bílé víno, loupaná rajčata, zelená petrželka.

Od kuřete oddělíme stehna a křídla a rozkrojíme je na dva kusy. Kuře rozpůlíme podélně. Hrudní koš s kostmi rozdělíme na tři kusy. Očistíme celer a nakrájíme na půlcentimetrové kousky. Mrkev omyjeme a nakrájíme na kolečka. Paprikové lusky očistíme, nakrájíme na osminky a odstraníme zrníčka. Cibuli rozpůlíme a podélně nakrájíme na jemné proužky. Česnek prolisujeme. Sádlo rozpustíme na pánvi, kousky kuřete na něm ze všech stran asi 4 minuty pečeme dokrupava, osolíme, opepříme a vyjmeme. Celer, mrkev, papriku, cibuli a česnek dáme na pánev a na mírném ohni pečeme asi 4 minuty. Přidáme rajský protlak a minutu podusíme, přitom občas zamícháme. Pak vše zalijeme bílým vínem a chvíli povaříme. Přidáme oloupaná rajčata a pánev přikryjeme pokličkou a asi 25 minut necháme dusit. Pak odkryjeme a necháme dalších 18 minut vařit. Mezitím si nasekáme petrželku. Kousky kuřete a zeleninu přendáme na mísu, vše posypeme petrželkou a ihned podáváme.

### **Kuře smažené:**

Sádlo, kuře, vejce, sůl, hladká mouka, strouhanka.

Oprané kuře rozřízneme na čtvrtky, osušíme, křídélka u předních čtvrtkách založíme, u zadních přibodneme nožky špejlí. Dílky nasolíme, obalíme v mouce, rozšlehaném vejci a strouhance. Je – li kuře trochu větší, můžeme odříznout nožky i křídélka a obalit je zvlášť. Obalíme popřípadě krček i jatýrka. Prsíčka můžeme vykostit. Křídélka dříve odřízneme. Maso pak sloupneme z prsní kosti. Zprvu smažíme kuře prudčeji, pak mírně dosmažujeme, aby byly kousky u kostiček prosmažené. Nesmažíme ovšem kuře dlouho, abychom je nevysušili. Smažíme krátce před podáváním, ale musí – li se přece chvíli čekat, skládáme kousky do kastrolu, nejlépe hliněného, a postavíme do mírně teplé trouby. Přikryjeme je papírem, aby

neoschly. Pokličkou přikryté by zvlhly a obal by opadal. Ke smaženým kuřatům můžeme podat i dušený zelený hrášek nebo mrkvičku, brukev, špenát a ovšem čerstvé saláty, brambory sypané petrželkou a ovoce.

### **Kuře smažené v těstíčku:**

Žloutek, bílek, kuře, olej, víno, hladká mouka, sůl, mléko, sádlo.

Ze všech přísad zamícháme v misce těstíčko jako na kapání. Nakonec do něho zamícháme sníh z bílků osolených špetkou soli. Osolené dílky kuřete obalíme v hladké mouce a pak v těstíčku. Hned je osmažíme. Někdy se stane, že těstíčko při smažení trochu sjede. Dolijeme je lžící. Kuřata po obou stranách usmažená můžeme zase chvilku nechat v troubě přikrytá papírem. Nejlepší je podávat kuře ihned se stejnými přílohami jako v předchozím předpise.

### **Kuře s telecím masem a fazolkami:**

Telecí maso z plece, kuře, petrželka, sůl, máslo, olej mouka, fazolky, sladká paprika,

Kuře nebo maso nakrájíme na menší dílky, osolíme a dusíme na másle s petrželkou téměř do měkka. Fazolky očištěné překrájíme na dvoucentimetrové kousky, přidáme k masu a dusíme společně. Když fazolky změkly, poprášíme pokrm moukou, a zamícháme. Ve lžici oleje rozpustíme sladkou papriku a pokrm jím pokapeme nebo přidáme paprikový protlak bez oleje.

### **Kuře pečené s nádivkou:**

Kuře, máslo, slanina, sůl.

*Nádivka: rohlíky, máslo, mléko, vejce, petrželka, sůl, kuřecí játra.*

Plnime – li vole nádivkou, necháme při kuchání i kousek kůže z krčku, ale krček vyřízneme až u prsíček. Kůži na prsou prsty opatrně podebíráme, aby se nám tam vešlo dost nádivky. Lžičkou pak vole naplníme, ale nepřeplníme, aby neprasklo při pečení, až nádivka nabude. Vole pak na konci přehneme a zašijeme. Zbytkem nádivky naplníme břicho kuřete, které dříve dobře vytřeme a osolíme. Zašijeme je pak nebo sepneme špejlí, nebo speciální jehlicí. Takto připravené kuře svážeme tak, že křídélka zaklesneme dozadu, zachytíme tankým provázkem, který na hřbetě překřížíme a jímž zachytíme nožky a uvážeme je k biskupu. Rozpálíme máslo a kostičky slaniny, kuře opečeme ze všech stran, podlijeme je a pečeme chvíli prsíčky nahoru, až nádivka trochu ztuhne. Pak je obrátíme a pečeme, až je skoro měkké, a znovu obrátíme, aby zčervenalo i na prsíčkách. Při prvním obrácení podložíme vole kouskem kůže ze slaniny nebo špejlí, aby se nepřipeklo ke dnu pekáčku. Kuře můžeme také zpočátku chvíli dusit a pak teprve péci. Zůstane vláčnější. Ke kuřeti s nádivkou, pak je napůl rozstříhneme a rozdělíme na čtvrtky. Je – li kuře velké, můžeme z něho udělat i šest porcí. Vole i vnitřní nádivku pokrájíme a srovnáme s kuřetem na mísu. Máme – li rádi hodně nádivky, připravíme jí větší množství. Vaříme ji v páře, nebo jí plníme papriky, které upečeme s kuřetem.

K pečeným kuřatům podáváme brambory, bramborový salát i bramborovou kaši, ale i rýži, saláty čerstvé i nakládané nebo kompoty. Stejným způsobem pečeme i kuře bez nádivky. Před pečením do něho vložíme hrstku petrželky.

### **Kuřecí prsa obalovaná v lískových oříšcích : Jílkův recept**

Kuřecí prsa, pepř, sůl, vejce, mouka, lískové oříšky, máslo, olivový olej, šťáva s pomeranče, meruňky,

Kuřecí prsa osušíme, osolíme, opeříme a obalíme v mouce. Potom je namočíme do rozšlehaných vajec a nakonec v nastrouhaných lískových oříšcích. Trojobal lehce k prsům přitiskneme a po každé straně asi 4 minuty smažíme na olivovém oleji do kterého se přidá máslo. Usmažená prsa udržujeme horká. Do tuku po smažení nalijeme a zamícháme pomerančovou šťávu a vaříme do správné hustoty. Umyjeme meruňky, které vypeckujeme. Vložíme je do šťávy a prohřejeme. Dokořeníme pepřem. Podáváme s houskovým knedlíkem.

### **Kuřecí prsa se šunkovou a anýzovou nádivkou : Jílkův recept:**

Šunka, kuřecí prsa, anýz, sůl, pepř, olivový olej, medovina, drůbeží vývar, máslo, mouka.

Do utřených kuřecích prsou, uděláme tenkým nožem kapsu. Prsa osolíme a opeříme a do kapsy vložíme plátek šunky s anýzem. Kapsu sepne párátkem nebo sešijeme. Prsa obalíme v mouce a dozlatova opékáme z každé strany asi 4 minuty na olivovém oleji Prsa vyjmeme a omastek rozředíme drůbežím vývarem a medovinou. Vaříme do zhoustnutí. Po zahuštění zamícháme do šťávy, vychlazené na kostky nakrájené máslo. Šťávou prsa přelijeme a jako přílohu podáváme rýži, nebo čerstvý rohlík.

### **Kuřecí prsa se šunkovou a sýrovou proloženinou : Jílkův recept**

Šunka, tvrdý sýr, mouka, vejce, arašídý, máslo, olivový olej, kuřecí prsa

Do povrchově usušených kuřecích prsou, uděláme kapsu. Prsa nasolíme a opeříme. Do kapsy vložíme plátek šunky a plátek tvrdého sýra. Přitiskneme k sobě a kapsu sepne párátkem nebo sešijeme. Prsa obalíme v mouce a omočíme v rozšlehaném vejci a na konec obalíme v drcených arašídách. Obal k masu lehce přitiskneme a smažíme na slunečnicovém oleji a másle asi 4 minuty s každé strany. Podáváme s brambory a ovocem.

### **Kuřecí prsa s houbovou nádivkou: Jílkův recept**

Houby, cibule, česnek, máslo, sůl, pepř, petrželka, mouka, vejce, slunečnicové semena, olivový olej, kuřecí prsa.

Jemně nakrájené houby, cibuli a česnek podusíme na másle. Osolíme, opeříme a přidáme sekanou petrželku. Do kuřecích prsou uděláme kapsu a směsí ji naplníme. Kapsu sepne párátky nebo ji sešijeme. Prsa obalíme v mouce a namočíme v rozšlehaných vejcích a na konec ve slunečnicových semenech. Obal na prsa lehce přitiskneme. Prsa smažíme na olivovém oleji asi 4 minuty s každé strany. Podáváme s rýží s hodně druhů zeleniny.

### **Kuřecí prsa s kokosovou nádivkou: Jílkův recept**

Kokos, kuřecí prsa, olivový olej, kari koření, sójová omáčka, zázvor, whisky, mouka, vejce.

Plátky kokosu, opečeme na oleji s kari kořením, sójovou omáčkou a zázvorem. Přimícháme whisky a vaříme do zahuštění a dáme vychladnout. Do utřených kuřecích prsou, uděláme kapsu, kterou naplníme připravenou směsí. Kapsy sepne párátky nebo je sešijeme. Prsa obalíme v mouce, ve vejcích a nakonec v nastrouhaném kokose. Kokos lehce k prsům přitiskneme a smažíme na olivovém oleji s každé strany asi 4 minuty. Podáváme s bramborem, nebo rýží a ovocem.

### **Kuře dušené:**

Máslo, kuře, petrželka, sůl, hladká mouka.

Kuře rozdělíme na dílky a osušíme. Dílky vložíme do rozpáleného másla a opečeme je tak, až zrůžovějí. Pak je málo podlijeme, osolíme a dusíme do měkka. Poléváme je podle potřeby, ke konci necháme vysmahnout, zaprášíme moukou, a když šťáva zrůžoví, znovu podlijeme jen mírně, aby zůstala hustá, a povaříme ji. Před podlitím přidáme do šťavy lžičku sekané petrželky. Šťávu můžeme též zakápnout citronem. Podáváme s dušenými žampiony a s rýží.

### **Španělské kuře:**

Máslo, pěkné kuře, cibule, olej, papriky, rajčata, česnek, tymián, petrželka, pepř, sůl.

Kuře rozdělíme na porce, osolíme a opékáme je na másle do zlatova. Na oleji necháme zezlátnout drobně nakrájenou cibuli. Přidáme oloupaná pokrájená rajčata, hrubě rozkrájené papriky, okořeníme je česnekem s tymiánem, pepřem, osolíme a na mírném ohni dusíme ve šťávě rajčat, až pokrm začne vysmahovat. Podlijeme polévkou nebo vodou, povaříme, vložíme tam dílky kuřat a necháme přejít varem. Podáváme s rýží.

### **Kuře zadělávané:**

Kuře, mrkev, máslo, celer, petržel, sůl, cibule,

*Jíška: máslo, hladká mouka, mléko, žloutek, petrželka.*

Začínáme stejně jako u kuřete dušeného, nenecháme však vysmahnout. Usmažíme světlou jíšku, rozředíme ji trochou vody a procedíme ke kuřeti. Mírným varem kuře doděláme. Povařením jíšky omáčka zjemní. Je – li kuře již měkké, když přidáváme jíšku, vyjmeme je a omáčku povaříme bez něho. Do hotové omáčky pak kuře opět vložíme. Nechceme – li mít v omáčce kousky zeleniny, procedíme šťávu z kuřete do jíšky již považené. Kořeníme petrželkou, popřípadě mírně pepřem. Ke konci můžeme zlepšit omáčku mlékem s rozkvedlaným žloutkem. Se žloutkem již omáčku nevaříme, jen jej do vařící omáčky nalijeme a hned odstavíme. Do omáčky můžeme přidat i houby, hříbky nebo žampiony. Osmažíme je předem a přidáme s houskovými knedlíčky a s uvařeným květákem nebo s rýží či s těstovinami.

### **Kuře v rosolu:**

Kuře, vepřové nožky, kořenová zelenina, cibule, ocet, celý pepř, nové koření, bobkový list, zázvor, bílek, sůl, muškátový oříšek.

Do většího hrnce dáme vepřové nožky, nožky s kuřete, vše zalijeme vodou, osolíme, okořeníme a okyselíme. Přidáme kořenovou zeleninu s cibulí a vaříme vše asi 2 hodiny, až maso s kostí opadává. Očištěné kuře svážeme a dáme vařit do míšeniny asi na půl hodiny. Dáme pozor, aby se nepřevařilo. Vybereme je a rozkrájíme na čtvrtky. Tekutinu precedíme. Nechceme – li mít rosol na kuřata mastný, necháme jej po procezení ztuhnout. Tuk usazený na povrchu seškrábeme, rosol znovu rozehrějeme a pak teprve do něho dáme uvařit kuře. Když je uvařeno, rosol procedíme ještě jednou.

Do zchlazené přecezené tekutiny přidáme rozšlehaný bílek, podle chuti přisolíme a přikyselíme a postavíme na okraj plotny, kde ji za stálého šlehání přivedeme do varu. Hned ji odstavíme a necháme na kraji plotny ustát. Na nohy obrácené židle uvážeme namočený, vyždímaný ubrousek, pod něj postavíme větší mísu, ustálý rosol naléváme do prohlubeniny

ubrousku a necháme prokapat, aby byl rosol dokonale čirý. Není – li čirý, musíme jej znovu rozšlehaným bílkem vyčistit. Do hlubší misky nalijeme čistý rosol na 3 cm vysoko a necháme vystydnout. Pak ne něj narovnáme dílky kuřat. Prostor mezi nimi můžeme přizdobit hvězdičkami z vařeného bílku nebo mrkve i růžičkami vařeného kvěťáku a plátky okurky. Vše pak zalijeme ostatním rosolem tak, aby byl aspoň 2 cm nad masem, a dáme znovu do chladu. Před podáváním podržíme dno mísy na okamžik nad vařící vodou, nebo mísu s rosolem překlopíme na mělkou mísu a na její dno položíme utěrku namočenou v horké vodě a vyždímanou. Vyklopený rosol ozdobíme navrchu snítkami petrželky. Podáváme s jemným bramborovým salátem. Tato úprava se hodí i jako předkrm pro slavnostní hostiny. Maso z nožek a vařenou zeleninou drobně nakrájíme, promícháme se zbytky rosolu a dáme též stydnout. Tím dostaneme dobrou huspeninu („sulc“).

#### **Zalévání do rosolu:**

Masa zaléváme rosolem buď do větších forem nebo do forem menších, nebo do koflíku jako porce pro jednu osobu. Pro slavnostní příležitosti masa v rosolu ještě zdobíme. Z bílků nebo z celých vajec, z vařené zeleniny (pro barevnost hlavně z mrkve), z naložených okurek vykrájíme různé ozdobné tvary. Na dno formy nebo koflíků nalijeme asi na 1 cm rosolu a necháme ho ztuhnout. Pak namáčíme do rosolu vykrájené tvary, špičatým nožem a zaostřenou špejlí je rovnáme do hezkých skupin. Přidáme i zelený hrášek. Zalijeme je zase vrstvou aspiku a necháme ztuhnout. Pak vkládáme do forem maso, kosteleckou šunku, nebo co chceme v rosolu mít, znovu zalijeme, necháme ztuhnout. Před vyklápěním podržíme formu na okamžik nad hrncem s vroucí vodou a opatrně vyklápíme rosol na mísu. Okolo jej zdobíme sekaným rosolem a petrželkou.

Kůže z masa, z nožek a zeleninu drobně pokrájíme, zalijeme zbytkem rosolu a máme obyčejnou huspeninu.

## **Slepice**

Před každou úpravou slepici ovaříme, aby byly dostatečně měkké. Získáme tak výbornou polévku. Slepici můžeme oškubat hned po zařiznutí jako kuře, ale obvykle ji paříme. Má tvrdou kůži, a proto se snadno nepřepaří. Obvykle slepici zařizneme, oškubeme, pysky vytáhneme a chloupky opálíme. I opařenou slepici musíme opálit, mívá dosti chloupků. Vykucháme ji jako kuře. Je – li tučná, vybereme vnitřní sádlo, pokrájíme a vyškvaříme. Omastíme jím polévku, uděláme jíšku do polévek a omáček a dáváme je do těsta. Má – li v sobě slepice nesnesená vejce, opatrně je vybereme a použijeme do těsta. Slepici necháme aspoň dva dny v chladu odležet, v zimě i déle, aby nakřehla.

#### **Slepice vařená:**

Zelenina, sůl, slepice.

Očištěnou slepici vložíme do velkého hrnce, přidáme k ní useknutou hlavu, krk, nohy zbavené vrchní blány, žaludek a játra. Zalijeme vše vodou, a když přijde do varu, polévku osolíme. Vaříme ji mírným varem. Když začíná slepice měknout, přidáme větší mrkev, petržel, brukev, kousek celeru a rajče. Slepici vaříme asi 2,5 hod. Měkkou slepici i zeleninu vyjmeme, polévku rozdělíme. Z tučné slepice je polévky nadvakrát, popřípadě podlijeme částí polévky slepici při dušení nebo jiné úpravě. Do slepičí polévky obvykle zaváříme jemné nudle nebo rýži.

**Slepice pečená:**

Slanina, slepice, sůl, máslo.

Slepici uvařenou tak, že je skoro měkká, protáhneme na prsou slaninou a opečeme na rozpáleném másle se slaninou. Přisolíme ji podle potřeby, podléváme při mpečení polévkou a šťávou. Není – li příliš měkká, můžeme ji chvíli ještě dusit, pak ji prudce opéci do červena. Můžeme k ní přidat též plátky cibule a pro chuť jednu jalovčinku. Podáváme s brambory, s rýží, s těstovinami, s teplým bramborovým salátem a s čerstvými zeleninovými saláty nebo různým ovocem.

**Slepice zadělávaná:**

Máslo, slepice, hladká mouka, sladká paprika, sůl, petrželka, muškátový květ.

Děláme – li zadělávanou slepici, nevaříme ji příliš do měkka, protože změkne ještě v omáčce. Dále postupujeme jako u zadělávaného kuřete.

**Slepice na paprice:**

Slanina, máslo, slepice, cibule, kysaná smetana, polohrubá mouka, sůl, rajčata, zelená paprika, sladká paprika.

Na másle a pokrájené slanině zpěníme cibuli, přidáme dílky slepice, osmažíme je, podlijeme a dusíme do měkka. Mladší slepici můžeme dusit i bez ovaření. Přidáme rajčata a drobně pokrájenou zelenou papriku. Měkkou slepici necháme vysmahnout, okořeníme sladkou paprikou, znovu podlijeme a když přijde do varu, zalijeme smetanou s rozkvedlanou moukou. Podáváme s knedlíkem nebo těstovinami a zeleninovými saláty.

**Slepice na houbách:**

Připravujeme ji stejně jako slepici na paprice. Do hotové omáčky přidáme podušené houby, kořeněné petrželkou a pepřem. Necháme je pouze přejít varem.

## **Holoubata a holubi**

Pečeme jen holoubata. Staré holuby dusíme nebo z nich vaříme polévku. Holoubatům usekneme hlavičku, oškubeme je za tepla, opálíme a vykucháme opatrně, abychom neprotrhli vole. Žluč houbata nemají. Holubi nemají maso bílé jako kuřata, počítají se spíš ke zvěřině.

**Holoubata nadívaná:**

Máslo, holoubata, nádivka jako do kuřat, sůl.

Kůži na prsíčkách podebereme, aby se do ní vešlo hodně nádivky. Nadíváme je jako kuřata, popřípadě i uvnitř, a pečeme je asi 25 minut na másle, s přídatkem slaniny. Podáváme je s vařenými maštěnými brambory, se saláty nebo kompoty.

**Holubi na divoko:**

Slanina, máslo, holubi, kořenová zelenina, sůl, pepř, cibule, bobkový list, polohrubá mouka, citrónová šťáva, cukr, rybízová zavařenina, červené víno.



Na másle osmažíme kořenovou zeleninu do růžova, přidáme cibuli a když se zapění, vložíme do ní holubi protažená prsíčkách slaninou. Osolíme je, přidáme koření a podlitá dusíme do měkka. Měkké holuby vyjmeme, šťávu necháme vysmahnout, zaprášíme moukou, podlijeme a povaříme. Přidáme citronovou šťávu, zavařeninu, víno i cukr, osolíme, s ovařenou šťávou procedíme. Holuby rozdělené na půlky v ní prohřejeme a podáváme s rýží, s těstovinami či noky a s kompotem.

### **Holoubata s cuketovým salátem:**

Holubičí špízy - holoubata, pepř, sůl, špek, tenčí cuketa, bobkový list, olej, dlouhé špejle  
Cuketový salát – cukety, sůl, česnek, tymián, olivový olej, brambory, cibule, zeleninový vývar, bílý vinný ocet, pepř, cukr, černé olivy bez pecek, salát rucola.

- Na salát oloupeme cukety, nakrájíme na proužky, hodně osolíme a necháme 1 hodinu odpočinout. Potom dobře vysušíme.
- Stroužky česneku s tymiánem a cuketou vložíme do malého pekáče a vše zalijeme olivovým olejem. V předehřáté troubě při teplotě 200°C, asi 25 minut dusíme. Cukety vyjmeme z pekáče, odstraníme tymián, česnek nasekáme najemno a olej z pekáče slijeme stranou.
- Mezitím vaříme brambory ve slupce a až jsou vařené, vodu slijeme a brambory oloupeme.
- Cibuli nakrájíme na kostičky a společně s olejem z pekáče, zeleninovým vývarem, octem, solí, pepřem, špetkou cukru, dáme do malého hrnce a 4 minuty povaříme. Potom vše slijeme do velké mísy. Brambory nakrájené na kolečka přidáme přímo do horkého vývaru a 20 minut je necháme odpočinout.
- Cuketu podélně rozpůlíme, nakrájíme na centimetrové plátky a přidáme opatrně do brambor. Rozpůlíme olivy. Roketu omyjeme, osušíme a nakrájíme. Olivy, roketu a nasekaný česnek zamícháme do brambor, eventuálně přidáme sůl a pepř.
- Mezitím holoubata nůžkami podélně rozpůlíme, opláchneme a osušíme. Poloviny osolíme a opepříme a každou zabalíme do plátku špeku. Cuketu nakrájíme na stejně široké špalíčky.
- Na každý špíz navlékneme po jednom kousku cukety, jeden bobkový list, potom polovinu holouběte, opět bobkový list a nakonec kousek cukety.
- Holoubata položíme na vymazaný plech a slabě potřeme olejem. V předehřáté troubě při teplotě 230°C pečeme asi 23 minut dozlatova. Holoubata podáváme s cuketovým salátem.

## **Králík**

Králík má maso nevýrazné chuti, proto ho kořeníme česnekem, kmínem a pečeme na slanině. Připravujeme je podobně jako maso skopové nebo kůzlečí. Můžeme přidat kousek šalvěje, která mu odmítá nepříjemný králičí pach. Péci můžeme králíka celého i staršího, smažíme obvykle jen mladého. Je – li starší, musíme maso naklepat a smažit pomalu, nebo je předem trochu ovařit v osolené vodě. Králičí játra buď také smažíme, nebo je připravíme na cibulce. Je z nich i dobrá paštika.

### **Králík v pelišku (Kratizenský recept):**

Králík, slanina, syrové oloupané brambory, směs halali, divoké koření (jalovec, nové koření, celý pepř, bobkový list, tymián), sůl, máslo.

Králíka vložíme s divokým kořením do „papiňáku“, mírně osolíme a necháme vařit. Mezitím si připravíme brambory, oloupeme, oškrábeme je nebo řádně umyjeme zdravou slupku a nakrájíme na kolečka asi 1 cm silná. Vystelem jimi máslem vymazanou skleněnou zapékací formu. Na brambory opatrně naklademe slaninu a zasypeme ji směsí Halali, na ni do „pelišku“ poklademe porce vykostěného králíka, kterého opět svrchu zasypeme směsí Halali, poklademe opět slaninou a na ni opět kolečka brambor. Přiklopíme máslem vymazaným poklopem, dáme do trouby a necháme péct, dokud nejsou brambory opečené. Jako přílohu můžeme podávat zelný salát s mrkví.

Vývar z králíka můžeme využít jako polévku. Stačí jen nakrájet listy pórku našikmo jemné nudličky, které vložíme do polévkové misky a zalijeme horkým vývarem a jako přílohu opět plátky housky.

#### **Králík smažený:**

Králíka rozdělíme na dílky jako kůzle. Dílky pokud možno vykostíme, obalíme v mouce, ve strouhance a ve vejci a pomalu smažíme. Podáváme s brambory nebo s bramborovou kaší a se salátem.

#### **Králík na česneku:**

Sádlo, králík, cibule, česnek, polohrubá mouka, sůl, kmín.

Omytého a osušeného králíka protáhneme protáhneme česnekem utřeným se solí. Rozpálíme sádlo, maso v něm opečeme po všech stranách, přihodíme kolečka cibule, šalvěj a kmínu, když se zapění, králíka podlejem. Pečeme jej nejprve hřbetem dolů, když měkne, obrátíme jej a upečeme do červena. Šťávu necháme vysmahnout, zaprášíme moukou, podlijeme a povaříme. Do šťávy přidáme před dovařením ještě česnek. Podáváme s brambory, se saláty, ovocem a kompoty.

## **Husa, kachna, krocan**

Před omráčením necháme husy a kachny vytrávit, kvůli kuchání. Husy a kachny zařízneme za hlavou, abychom zachytili čistou krev. Když je zaříznem pod krkem, můžeme proříznout jícen a obsah jícnu krev znečistí a tím znehodnotí. Krev zachytíme do připraveného hrníčku a mícháme jí, aby se nesrazila. Do hrnečku můžeme dát kapku octa a trošku soli, čímž sražení zabráníme. Jestliže se přesto srazí, rozšleháme ji před přípravou vidličkou. Krev připravujeme týž den, protože se rychle kazí, zvláště v teplých dnech.

Mladou husu a kachnu oškubeme hned po zabití, pokud je ještě teplá. Zbude – li jí na krku a křídlech peří, opaříme je. Nejprve je namočíme do studené vody, pak teprve do vařící. Hned je vytáhneme a rychle chmýří rukama stíráme. Čistě ji zbavíme všech pysků, popřípadě ještě opálíme. Z opařených nohou stáhneme vrchní blánu a nohy usekneme. Zobák stáhneme, spodní část odtrhneme, aby se dala hlava dobře vyprat, nebo celý zobák usekneme. Stáhneme i jazyk.

Tučnou husu nepaříme, ale jen přezehlováním peří odpařujeme. Klademe ne ni mokrou utěrku a kousek po kousku ji horkou žehličkou přezehlujeme, až peří pouští. Hlavu, krk, křídla a nohy opaříme. Vychladlou husu a kachnu pak vykucháme. Zvlášť tučnou husu musíme nechat dokonale vystydnout, aby bylo sádlo ztuhlé a při kuchání neprýštilo. Kucháme pokud možno v chladu. Je – li třeba, namáčíme si ruce ve studené vodě. Nejprve vyloupneme oči a hlavu usekneme. Nařízneme kůži na krku, uvolníme všechny vazy a blány. Kůži nad voletem prsty podebíráme a vytáhneme vole, jícen i chřtán. Krk a křídla usekneme. Pak

rozřízneme drůbež od řitního otvoru nahoru k prsní kosti, opatrně, ať neporušíme střeva. Uvolníme všechno vazivo mezi břišními stěnami a vnitřnostmi kolem dokola. Když je uvolněno, odřízneme řitní kroužek i s okolím a opatrně vytáhneme celý obsah břicha ven, nejlépe na podložený papír. Ihned oddělíme žluč od jater. 6aludek rozřízneme středem zbarvené stěny, vyčistíme ho a tuhoun blánu stáhneme. Ze srdce vytlačíme krev a vše řádně vypereme.

Oprané vnitřní sádlo rovněž pokrájíme a vyškvaříme. Vydrží déle než sádlo vypečené z husy, proto je s ním nemícháme. Smícháme je v případě s čerstvě vyškvařeným vepřovým sádlem, které lépe tuhne, a husí sádlo s ním pak déle vydrží.

## **Husa nebo kachna pečená**

Mladou husu nebo kachnu necháme před úpravou alespoň den odležet. Musí být ovšem uložene v chladu, a protože to bývá v létě, tedy i tak, aby k ní neměly přístup mouchy. Před přípravou drůbež omyjeme a opláchneme. Drůbež můžeme ještě obložit čerstvými kopřivami. Někdy také husu nebo kachnu předem zapékáme, jen krátce, ale tak, aby maso bylo až ke kosti propečené. Jinak by se zapařilo a zkazilo. Zapékáme je ovšem v krajní nouzi, když nemůžeme drůbež před znehodnocením uchránit chladem.

Večer před pečením kachnu i husu nasolíme a okmínujeme navrh i uvnitř. Břišní otvor zašpejlujeme. Do pekáče je klademe nejprve prsy dolů. Když měknou, obrátíme je a dopečeme.

Mladá husa nebo kachna nebývá tučná, musíme proto pod ni přidat kousek sádla nebo másla. Pečeme ji asi 1,25 hodiny, podle velikosti. Podléváme jen mírně, aby se vytvořila křupavá kůrčička.

Masitou husu a kačenu pečeme déle, zvláště jsou – li už starší. Na pekáči je podlijeme vodou, přikryjeme druhým pekáčem a nejprve hodinu až dvě dusíme zvláště kusy starší (kolem vánoc). Teprve když měknou, odklopíme je a pečeme, zase nejprve prsy dolů, a po obrácení prudce dopékáme. Při pečení je občas vidličkou popícháme, zvláště pod křídly a na prsou, aby sádlo vypeklo. Při obrácení nařízname ve slabinách stehýnka, aby vyšla pára a kůže zůstala křehká.

Tučnou husu nebo kačenu velmi pomalu vypékáme nebo ji stahujeme. Nasolenou a pokmínovanou husu při vypékání vložíme do pekáče prsy dolů, podlejeme ji sběračkou vody a dusíme 1,5 až 2 hodiny. Vidličkou ji popícháme, aby mohlo sádlo vyprýštit. Někdo také krájí zvláště tučné části na čtverečky jako vepřovou pečení. Když husa měkne, vrchní pekáč sejmeme a pečeme ji zase prsy dolů. Vypečené, čisté sádlo bez vody vybíráme sběračkou a sléváme do podstavené nádoby. Pak husu znovu podlijeme a pečeme dál. Kdybychom nabrali sádlo i se šťávou a vodou, zkazilo by se. Jestliže dusíme a pečeme husu opatrně a pomalu, vypeče se z ní všechno sádlo a husa s křupavou kůrčičkou je chutnější než husa stažená.

### **Stahování husy:**

Čisté, nesolené, vyškvařené sádlo ze stažené husy se dá déle uchovat než sádlo vypečené; proto velmi tučnou husu stahujeme. Očištěnou, vykuchanou a úplně ztuhlou husu položíme břichem dolů a tučnou kůži nařízname od krku k biskupu. Pak pomalu odtahujeme a podebíráme prsty sádlo s kůží po celé huse kolem dokola. Jen stehna a křídla odřízneme a kůži se sádlem na nich ponecháme. Stažené sádlo pokrájíme na drobné kostičky, přilijeme k němu trochu vody a přikryté pomalu vyškvaříme, až je čiré, drobně perli a příjemně voní. Pak je přecedíme a uschováme v chladu a temnu, nejlépe v porcelánovém nebo smaltovaném hrnci. Poleva na kameninových hrncích, tzv. „slejšácích“, propouští mastnotu do stěn a hrnce po nějakém čase nepříjemně páchnou. Pach ani po důkladném vypaření nezmizí. Sléváme – li sádlo do lahví, musíme pak láhve obalit černým papírem, protože na světle se tuk brzy kazí.

Při nalévání sádla postavíme nádobu vždy do větší mísy, aby sádlo nevyteklo, kdyby i při největší opatrnosti nádoba praskla.

Husu můžeme ovšem stáhnout i jen částečně, na prsou i na břicho, kde je nejučinnější. Pod křídly kůži se sádlem nařízneme až na stehna, okolo křídel ji odkrojíme. Podebíráme ji opatrně z obou stran ke středu. Pak z ní ostrým nožem odřízneme sádlo část po části, kůži položíme zase přes prsa a na odkrojeném místě pod křídly přišijeme. Pak pečeme husu obvyklým způsobem. Získáme nejen čisté sádlo, ale i chutnou pečinku a také dobré vypečené sádlo.

### **Dělení husy nebo kachny:**

Upečenou husu nebo kachnu položíme na prkénko. Nejdříve odřízneme stehna i s podstehním a křídla s částí prsou. Stehna a podstehní rozřízneme na dvě porce. Pak husu rozstříhneme buď středem přes prsa a podle hřbetu, nebo kolem dokola pod křídly. Z každé strany prsou odstříhneme 3 díly. Je – li husa starší a kost se dá špatně rozstříhnout, maso z ní sejmeme a pokrájíme je. Z husí kobylinky děláme obvykle dvě porce. Dílky husy skládáme do pekáče, v němž jsme ponechali trochu šťávy. Postavíme jej do mírné trouby, aby husa zůstala teplá, než ji budeme podávat. Vložíme tam část určenou k obědu. Zbytek husy buď rozstříhané nebo v celku necháme rovnou vychladnout. Nemáme – li rádi husu studenou nebo ohřivanou, rozdělíme ji na půlku, hlavně v zimě, kdy nám vydrží. Jednu půlku pečeme hned, druhou později. Aby husa při pečení nevyschla, přehneme ji v půli a kolem dokola sešijeme. Upečeme každou půlku jako husu celou.

Husu a kachnu podáváme s houskovým i bramborovým knedlíkem, ale také s brambory, v létě se sladkým zelím a čerstvými saláty, v zimě se zelím kysaným. Ke studené huse se hodí zelný salát nebo kyselé okurky.

Chceme – li si část husy zavařit, upečeme husu bez kmínu, jen osolenou. Teprve když část na zavaření oddělíme (tu nepečeme příliš do měkka), zbytek husy okmínujeme a dopečeme. Staženou husu obvykle nepečeme v celku, vyschla by. Upečeme jen křídla a stehna, na kterých jsme kůži ponechali.

### **Kachna pečená s jablky:**

Kachna, kompotovaná jablka, sůl, cukr na posypání jablek, slanina, kmín.

Oškubanou a vykuchanou kachnu necháme asi dva dny odležet v chladu v porcelánové nádobě. Dvě hodiny před pečením kachnu osolíme. Opraná jablka nakrájíme na dílky. Slaninu nakrájíme na kousky. Opranou kachnu necháme okapat, posolíme, naplníme jablky, posypeme kmínem, obložíme slaninou, ovážeme provázkem, položíme na pekáč a dáme do horké trouby; pečeme asi 1,75 hodiny. Přitom ji poléváme šťávou a šťávu doplňujeme vodou. Z měkké kachny vyjmeme jablka, maso nakrájíme, obložíme jablky, která posypeme cukrem. Kachnu složíme na mísu a šťávu podáváme zvlášť v omáčnicku.

Ke kachně podáváme zelí a jablka nebo červené zelí ve víně.

### **Kachna nadívaná:**

*Masitá nádivka:* Vepřový bok, telecí plec, kachní játra, rohlíky namočené v mléce, vejce, pepř, sůl, petrželka.

Nádivku do kachny připravíme masitou nebo rohlíkovou. Kůži odřízneme až výše na krku, krk vykroučíme a kůži podebereme až na prsíčka. Houskovou nádivku připravíme jako do kuřat. Na masitou nádivku promícháme mleté maso se strouhankou a vejci, osolíme ji a okořeníme. Kachnu plníme ve voleti i uvnitř, zašijeme a pečeme nebo zprvu dusíme prsy nahoru. Když nádivka ztuhne, kachnu obrátíme a pečeme stejným způsobem jako bez

nádivky. Po upečení odřízneme vole, rozkrájíme je na dílky a pak kachnu dělíme obvyklým způsobem. Máme – li větší množství nádivky, můžeme jí plnit papriky, které pečeme s kachnou. Podáváme k ní brambory a zeleninové saláty.

### **Husí prsa na zázvoru:**

Zázvor, husí prsa, sůl, sádlo.

Stažená husí prsa osolíme a posypeme zázvorem. Zprvu je dusíme, aby nebyla suchá, pak je pomalu dopečeme, po troškách podléváme a poléváme šťávou.

### **Husí prsa na česneku:**

Pečeme či dusíme je stejně. Utřeným česnekem je před pečením potřeme nebo ještě lépe protáhneme, část česneku přidáme ke konci do šťávy. Obojí prsa podáváme s rýží, ale i s bramborem kompotem nebo různým ovocem.

### **Husí a kachní drůbky:**

Křídla a krk přesekneme na několik kousků. Uvaříme je v osolené vodě se žaludkem, srdcem, hlavou a nohama do měkka. Když drůbky měknou, přidáme k nim kořenovou zeleninu a s ní je pak dovaříme. Část vývaru použijeme na polévku, do níž zavaříme rýži, nudle nebo houskové knedlíčky. Je – li polévka z netučné husy nebo kachny, přidáme do ní máslovou jíšku. Zbytkem polévky zalijeme drůbky při různé úpravě.

### **Drůbky zadělávané:**

Máslo, uvařené drůbky, polohrubá mouka, sůl, sladká smetana, petrželka, květ, žloutek.

Z másla a mouky usmažíme světlou jíšku, rozředíme ji zchladlou polévkou z drůbků, podle chuti přisolíme a povaříme. Měkké drůbky přesekané na menší kousky v omáčce prohřejeme. Ze žaludku stáhneme tvrdou kůži. Omáčku můžeme ještě zjemnit smetanou s rozkvedlaným žloutkem. Vlijeme ji do vařící omáčky až nakonec, a jakmile omáčka přichází znovu do varu, odstavíme ji. Okořeníme petrželkou a květem. Podáváme s houskovými knedlíčky a květákem nebo s rýží či s těstovinami.

### **Rizito z drůbků:**

Sádlo, rýže, cibule, vařené drůbky, zelenina z polévky,.

*Omáčka* : rajčatový protlak, slanina, sůl, voda, zelený hrášek udušený,

Na sádle zpěníme cibuli, přidáme rýži, kterou zalijeme trojnásobným množstvím vody nebo polévky, osolíme a dusíme, až je rýže měkká. Při tomto množství vody nemusíme obvykle již vodu při dušení dolévat. Maso z drůbků obereme a pokrájíme i s vařenou zeleninou. Můžeme přidat udušený zelený hrášek. Vše smícháme s téměř měkkou rýží. Obrané pokrájené maso můžeme předem ještě podusit na cibulce zpěněné v tuku a přikořenit sladkou peprikou. S rýží promícháme maso opatrně, nejlépe vidličkami, abychom ji nerozmíchali. Na omáčku rozpálíme pokrájenou slaninu a nalijeme ji do protlaku rozředěného vařící vodou. Omáčku podle chuti přisolíme. Sběračkou nabíráme rýži s masem a vyklápíme hromádky na mísu. Omáčku podáváme zvlášť. V době čerstvých rajčat je rozvaříme a procedíme a svaříme na potřebnou hustotu omáčky. Pak ji přimastíme rozpálenou slaninou. Do rizota můžeme přimíchat i zbytky husy. Opečením na cibulce ztratí maso ohřivanou příchut'.

### **Husí krk nadívaný:**

Kůže husího krku, veřpový bůček,, játra, rohlíky, slanina, sůl, pepř, zázvor, vejce

Umeleme maso, játra, rohlíky. Přidáme kostičky slaniny a vejce, kašovinu osolíme a okořeníme. Na jedné straně kůži zašijeme, otevřenou stranou ji naplníme nádivkou a pak upečeme do červena. Krk podáváme s bramborovou kaší nebo s brambory, se zelím nebo zelným salátem či různým ovocem.

### **Krůtí tanec:**

Anglická slanina, krůtí prsa, tvrdý sýr, vejce, sůl, mouka, strouhanka, mléko, sádlo, špejle.

Krůtí prsa rozklepeme na placku, kterou osolíme, poklademe sýrem a anglickou slaninou. Maso srulujeme. Připravíme si špejle dlouhé tak, aby polovina byla zapíchnutá v roládě a druhá polovina vyčnívala. Špejli ostrým koncem zapíchneme do rolády a ukrojíme asi dva centimetry silný pruh rolády, který obalíme v trojobalu (mouce, vejcích, strouhance). Roládu pečlivě osmažíme dozlatova a na vyčnívající části můžeme napíchat sterilovanou zeleninu nebo kompotované ovoce.

### **Hodická krůta: Jílkův recept**

Rýže, krůta, rozinky, ořechy, kandované ovoce, krůtí játra, mletou skořici, máslo, sůl, olej.

Očištěnou a omytou krůtu nasolíme větším množstvím soli vevnitř i na povrchu. Necháme několik hodin odležet. Mezitím uvaříme v osolené vodě rýži, scedíme ji a necháme vychladnout. Spařené rozinky, nadrobno nakrájené kandované ovoce, drcené ořechy a nadrobno nakrájená játra orestujeme na másle, přidáme skořici a smícháme s rýží. Směsí naplníme krůtu a zašijeme jí. Pekáč i krůtu dobře potřeme olejem, podlijeme vodou a pečeme za občasného obracení asi 3,5 hodiny.

### **Krůta na špízový způsob:**

Tvrďší broskve, krůtí prsa, sójová omáčka, práškový cukr, pepř, olej, sůl.

Osolená a okapaná krůtí prsa, pokapeme olejem a pečeme asi 35 minut v troubě na 180°C. Po upečení nakrájíme maso na větší kostky. Oloupeme broskve a nakrájíme je na stejné kousky jako krůtí maso. Na špejle navlékáme střídavě maso a broskve. Špízy restujeme tři minuty po všech stranách, přidáme sojovou omáčku s cukrem. Na mírném ohni nechte zkaramelizovat. Servírovat můžeme teplé i studené.

### **Krocán:**

Krocán, slanina.

Dobře vykrmený krocán je jednou z nejlepších pochoutek. Krůtu považujeme za jemnější a bývá také výhodnější, protože má drobnější kostru. Nejlepší jsou krocáni ve stáří do 1 roku. I starší můžeme ovšem upéci, ale dříve je podusíme do měkka. Mladý krocán má nohy měkké a vláčné, jakoby zavlhlé, jemně šupinaté, starý tvrdé, suché. Hřeben a laloky mladého krocana jsou světle červené, starý má tmavé.

Krocana zařizujeme po omráčení pod krkem nebo mu usekneme hlavu. Oškubeme jej buď za tepla, nebo jej v zimě necháme viset několik dní v peři, pak teprve oškubeme a chmýří opálíme. Potom krocana vykucháme. Nařizujeme mu kůži na krku kolem dokola nad voletem, odtáhneme ji a krk vykrotíme nebo usekneme. Opatrně podebíráme kůži nad voletem,

abychom ji nepotrhalí, a vytáhneme vole, chřtán i jícen. Pak uvolňujeme opatrně kůži až na prsa, aby bylo dost místa pro nádivku. Krocana rozřízneme od řitního otvoru nahoru, nejlépe špičkou nože, abychom nepoškodili střeva. Rozevřeme jej, vnitřnosti podebereme, přetrháme vazy a blány mezi nimi a břišní dutinou. Vnitřnosti vyhrneme z břichva na podložený papír, nejlépe pomalým, ale pevným tahem za žaludek. Střeva odřízneme, játra zbavíme žluči i s jejím zažloutlým okolím, rozřízneme a vyčistíme žaludek a stáhneme z něho tuhou blánu. Má – li krocán vnitřní sádlo, pokrájíme je a vyškvaříme. Hodí se na omaštění polévek, na jíšky i do těsta.

Nohy odřízneme teprve po vytažení tvrdých šlach, kterých je v každém stehně sedm. Nohu v kloubu nařízneme a šlachy za šlachou zachytíme, navineme na silnou jehlici nebo držadlo vařečky a vytáhneme. Po upečení vyhmátneme prsty uzlík šlach nad kolenním kloubem a z měkkého masa jej vytáhneme i se šlachami. Po vykuchání krocana opereme a nasolíme vně i uvnitř. Můžeme jej též nasolit o den dříve a krocana pak nechat v chladu. Z krocání hlavy, krku a vnitřností uvaříme polévku. Hlavu po uvaření vyhodíme.

*Krocání játra:* .- můžeme připravit jako husí nebo je přidáme do nádivky.

Před pečením krocana nadíváme. Plníme – li jen vole, ucpeme otvor do břišní dutiny kouskem rohlíku. Levou rukou vole pozdvihneme, pravou je lžící plníme.

Nenaplníme je příliš, aby neprasklo, protože při pečení nádivka nabývá. Konec kůže na krku po naplnění vole přehneme a zašijeme. Neplníme – li ji, můžeme ji jen sepnout špejlí. Křídla zaklesneme dozadu, aby vole hezky vystoupilo. Špičky křídel usekneme, nebo ť na nich není žádné maso a při pečení se jen suší. Tenký motouz zaklesneme za křídla, překřížíme jej přes záda, zachytíme jím nohy, které přitiskneme k tělu, a konce přivážeme k biskupu. Takto svázaného krocana položíme do rozpáleného tuku prsy nahoru a chvíli jej zapékáme, až nádivka ve voletí ztuhne. Nebo jej přiklopíme druhým pekáčkem a zprvu dusíme. Pak jej obrátíme. Vole podložíme špejlemi, aby nepřilehlo ke dnu. Krocana pečeme nebo dusíme až změkne.. Pak jej znovu obrátíme voletem nahoru, a pečeme, až pěkně zčervená. Při pečení krocana podléváme podle potřeby vodou a poléváme šťávou. Není – li tučný, mastíme jej máslem. Ke konci pečení zaprášíme šťávu lžičkou mouky. Napečenou šťávu na okraji pekáče seškrábeme do pekáče. Je – li krocán příliš velký a nevejde se do trouby, buď zlomíme prsní kost, nebo jej pečeme nejprve na jednom a pak na druhém boku. Krocana pečeme 2,5 až 3,5 hodiny podle stáří a velikostí ptáka.

### **Dělení krocana:**

Upečeného krocana vyjmeme na prkénko. Vrchní půlku pekáče vložíme do mírně vyhřáté trouby s troškou šťávy. Do ní pak skládáme porce krocana, aby zůstaly teplé. Nejprve vytáhneme všechny stehy. Pak odřízneme stehna i podstehní a rozstříhneme je v kloubu na dva díly. Ostrým nožem odkrojíme vole kolem dokola a rozkrájíme je na úhledné díly. Pak odstříhneme křídla a kousky prsíček. Klíční kost obvykle předem vylomíme. Zbylé tělo rozstříhneme buď středem přes prsa a kolem hřbetní kosti, nebo kolem dokola v bocích. Vnitřní nádivku vyjmeme a pokrájíme. Bílé maso sejmeme z prsní kosti a pokrájíme na dílky. Nejde – li hřbet přestříhnout, několikrát jej přesekneme. Rozstříhaného krocana srovnáme na nahřátou mísu kůží nahoru a pokrájenou nádivkou jej obložíme. Dbáme, aby každý ze stolovníků dostal kousek světlého i tmavého masa, libového i tučného. Krocana na míse pokropíme šťávou, ostatní šťávu podáme v omáčnicku. Ke krocanu podáváme brambory, bramborový salát teplý nebo studený, ale i rýži nebo dokonce houskový knedlík. Hodí se všechny druhy čerstvých salátů a kompoty a čerstvé ovoce.

Krocana můžeme upéci i bez nádivky. Není – li tučný, protáhneme jej nakrájenou slaninou, zejména chceme – li sníst krocana jen část a zbytek si zavařit v páře. V tom případě uvaříme nádivku v zavařovací láhvi, jak je uvedeno při kuřatech. Můžeme také upéci jen půlku krocana, druhou půlku necháme pak v chladu napodruhé. Zlomíme ji a přeložíme k sobě,

takže stehna přijdou k prsům, a na třech stranách sešijeme. Otevřenou stranou krocana nadíváme, a pak i tu zašijeme. Půlku upečeme. Chceme – li mít nádivky víc, uvaříme ji zase v láhvi nebo upečeme ve vymaštěném pekáčku zvlášť.

## Nádivky

### **Nádivka z krájeného rohlíku:**

Vejde, slanina, máslo, rohlíky, sůl, petrželka, mléko, muškátový květ.

Rozpuštěné máslo nebo slaninu vlijeme do mléka s rozkvedlanými žloutky a mlékem polijeme rohlíky rozkrájené na plátky. Mírně osolíme. Nádivku necháme stát, nemícháme ji, jen po chvíli obrátíme spodní vrstvu nahoru, aby všechny rohlíky se mlékem napila. Je – li suchá, přidáme mléko, do řídké přisypeme strouhanku. Pak zlehka zamícháme sníž z bílků a nádivkou plníme drůbež nebo jiná masa.

### **Nádivka ze strouhanky:**

Strouhanku rozmícháme s mlékem, žloutky a vlahým tukem. Okořeníme, osolíme a zamícháme zlehka sníž. Nádivka z krájeného rohlíku je však kypřejší. Chceme – li mít větší množství nádivky, připravíme větší porci. Vaříme ji pak v páře, buď v rovné zavařovačce, nebo v ploché konvičce s gumovým uzávěrem, kterou vymastíme a vysypeme strouhankou. Nikdy ji nedáváme péci přímo k masu, protože vypije šťávu.

Nádivkou můžeme naplnit také velké nepálivé papriky, na podzim červené kapie, v zimě i papriky mražené. Pečeme je s kuřetem či jiným masem. Když ke konci necháváme šťávu vysmahnout, papriky vybereme, aby se nepřipekly. Dáme je na teplo, popřípadě po podlití kuřete či masa je k němu vrátíme. Po prohrátí je překrájíme po délce na půlky a kuře jimi na míse obložíme. Šťáva nabude od paprik dobré, zvláštní chuti.

### **Nádivka masitá:**

Kuřecí játra, telecí maso, tučné vepřové maso, uzená rolka, strouhanka, máslo, vejce, pepř, sůl, sardelová pasta, petrželka.

Umleté syrové maso, játra i strouhanku namočenou předem ve vodě promícháme s vejci, máslem, osolíme, okořeníme. Množství nádivky je do volete i břicha krocana.

### **Nádivka s kuřecích prsíček a muškátového květu:**

Olivový olej, kuřecí prsíčka, mléko, rohlíky, kopřivy, vejce, muškátový květ, sůl, pažitka.

Kuřecí prsíčka naklepeme, osolíme, a na oleji po obou stranách opečeme. Po vychladnutí maso nakrájíme na kousky. Rohlíky nakrájené na kostičky přilijeme mlékem. Přebytné mléko vymačkáme, vmícháme kousky masa, drobně nasekané kopřivy, muškátový květ, sůl a rozšlehaná vejce. Směs promícháme a zapékáme v misce vymazané olejem. Pečeme v předehřáté troubě při mírné teplotě asi 40 minut. Nádivku podáváme teplou, ozdobenou pažitkou, výborná je i studená.

### **Paštiková nádivka:**

Rohlíky, vejce, mléko, drůbeží paštika, strouhaný muškátový oříšek, tymián, sůl, petrželka, skořice



Rohlíky pokrájíme na kostičky a zvlhčíme mlékem, které necháme vsáknout. Přidáme vejce a vidličkou rozmělněnou drůbeží paštiku. Okořeníme, osolíme a doplníme petrželkou. Nádivku dáme péci ve vymazaném a strouhankou vysypaném pekáčku.

#### **Šunková nádivka:**

Šunka, máslo, veka, mléko, vejce, kopřivy, petrželka, cibule, pepř, sůl, muškátový květ, česnek, sádlo, mouku, zelenina na zdobení.

Veku nakrájíme na kostičky, pokapeme mlékem a necháme vsáknout. Oddělíme žloutky od bílků. Vypereme kopřivy, spaříme je ve vroucí vodě, scedíme a necháme okapat. Šunku nakrájíme na nudličky, spařené kopřivy posekáme a společně s najemno pokrájenou cibulí orestujeme na másle. Směs přidáme spolu s nasekanou petrželkou, zbytkem mléka a žloutky ke zvlhčené vece. Promícháme, osolíme a okořeníme pepřem, muškátovým květem a utřeným nebo prolisovaným česnekem. Nakonec vmícháme z bílků ušlehaný pevný sníh. Pečeme v zapékací misce vymazané sádlem a vysypané moukou v předehřáté troubě při mírné teplotě asi 45 minut dozlatova. Nádivku podáváme teplou, ozdobenou kousky zeleniny, popřípadě dílky vařeného vejce.

#### **Kmínová vydatná nádivka:**

Mléko, rohlíky, kmín drcený, vepřový bok, vejce, pepř, majoránka, sůl, pažitka, petrželka, sádlo.

Rohlíky pokrájíme na kostičky a přelijeme mlékem, které necháme vsáknout. Přidáme umleté maso, vejce, koření, sůl a nakrájenou petrželku s pažitkou. Dobře promícháme a pečeme v zapékací misce, kterou jsme předtím vymazali sádlem.

## **Zvěřina**

Maso zvěře, zvané zvěřina, je velmi chutné a má svou zvláštní typickou vůni. Zvěřina obsahuje více železa a vitamínu skupiny B než jiná masa. Působí to jak pestrá strava zvěře, tak její pohyblivost. Zvěřina je více prokrvená, zejména končetiny, které jsou z tohoto důvodu poměrně tuhé. Zvěřina musí být proto před přípravou náležitě odleželá. Tuku má zvěř proti domácím zvířatům poměrně málo. Jeho základní složení je stejné jako u jiných druhů zvířat.

Chutnost zvěřiny je různá; záleží nejen na druhu zvěřiny a její úpravě, ale i na době, kdy byla zvěř ulovená, a na zdraví zvířete.

Zvěřina je nejen vítaný, ale i velmi hodnotný příspěvek k obohacení našeho jídelníčku.

Nechceme – li ji znehodnotit, musíme s ní umět dobře zacházet a zachovat správný postup ve třech základních bodech:

1. ošetření zvěřiny
2. správná příprava k úpravě
3. vlastní úpravě

Důležité je vystihnout správný stupeň zamřelosti. Zvěřina z mladých kusů se může upravovat ihned, popřípadě za jeden až dva dny (podle počasí), zvěřina ze starší zvěře se dává nejprve zamřít v kůži nebo v peří a pak ještě ve vhodném mořidle.

Stáří jednotlivých kusů naší zvěře můžeme poznat aspoň přibližně: mladé koroptve – poznáme podle žlutých stojáčků, starší koroptve mají stojáčky šedé; mladý bažant má tupou spíše zakulacenou ostruhu, starý ostrou, špičatou. Mladému zajíci snadno natrhne slech nahore u špičky.

## Ošetření zvěřiny

### **Ošetření zvěřiny ze zvěře pernaté:**

Čerstvě střelené koroptve nebo bažanty pověsíme za hlavičku na chladném místě do průvanu. Zvěřina dobře chladne a nezapaří se. Chceme – li zvěřinu uchovat déle, vyháčkujeme zvěř, tj. vytáhneme střívka, a pak ji neoškubanou pověsíme do chladna. Nejčastěji to děláme u koroptví, neboť se střílejí obvykle ještě v parných dnech; vyháčkováním zabráníme přílišnému vnitřnímu zamření.

Vyháčkování není těžké, vyžaduje jen trochu citu v ruce. Pořídíme si k tomu háček, nejlépe vyřezaný z kousku dřeva nebo větvičky. Řitním otvorem ho strčíme dovnitř, několikrát jemně otočíme, až ucítíme, že jsme střívka zachytili. Pak pomalu táhneme. Jakmile střívko povytáhneme kousek ven, vyvlékneme háček a rukou je pozvolna vytáhneme celé. Konec se pak u žaludku utrhne obvykle sám. Vyháčkovat je nutno velmi jemně, abychom střívka nepotrhali. Vyháčkáváme jen zvěř čerstvě střelenou, jinak se střívka trhají. Háček vyřežeme z tvrdého dřeva, nejlépe hlohového, asi 10 cm dlouhý, normálního tvaru.

Koroptve (bažanty), které již prošly chladírnami, věšíme do chladna, neboť obvykle již bývají vyháčkované.

Jakmile zvěřina, kterou máme pověšenou v peří na zamření, začne mokvat okolo vstřelů (tj. míst, kudy do zvěře vnikly broky), ihned ji spotřebujeme. Bažant vydrží v zimě v peří týden až 14 dnů, podle počasí.

### **Ošetření zvěřiny ze zvěře srstnaté:**

Čerstvě střelené zajíce nebo králíky věšíme hlavou dolů na chladném místě do průvanu. Přitom se přesvědčíme, zda jsou vymačkáni, tj. zda nemají v měchýři moč. Přesvědčíme se o tom tím, že uchopíme levou rukou zajíce za přední běhy, otočíme ho hřbetem k sobě a pravou rukou mu přejedeme po břicho shora dolů, přičemž mu lehce přitlačíme na břicho.

I zde je důležité střelenou zvěř dokonale zchladit, aby se nezapařila, ačkoliv možnost zapaření je tu menší. Zajíc vydrží v zimě v kůži 4 až 6 neděl, i déle. Chceme – li uchovat zajíce déle, dáme ho zmrznout, obalíme několika vrstvami novinového papíru a zavěsíme na vzdušném místě hlavou dolů. V tomto případě se doporučuje zbavit zajíce střev dříve, než ho dáme zmrznout. Ostrým nožem vedeme mezi stehny (asi 5 až 8 cm nad řitním otvorem) řez napříč břicha, rukou vytáhneme střeva a zajíce vytřeme čistým klůčkem. Vyjmutím střev, která se nejdříve kazí působením bakterií v nich žijících, zabráníme znehodnocení zvěřiny. Zajíce uzavřeme protažením pířka otvorem nad řezem.

## Příprava zvěřiny k úpravě

### **Příprava zvěře pernaté:**

Pernatou zvěř škusbeme vždy směrem odspodu k hlavě, aby se nepotrhala, nejlépe po jednotlivých pířkách. Nikdy ji nepaříme! Po oškubání vybereme pozorně ještě všechnu péřovou stříž, která vznikla pod kůží nebo do zvěřiny zároveň s broky, a zvěř vykucháme.

Nejprve prořízneme kůži na krku těsně pod zobákem a uvolníme jícen. Pak opatrně prořízneme kůži na voleti (pozor, abychom neprořízli vole), vyjmemme volátko i s jícnem a chřtánem. Zbylou část jícnu zavážeme provázkem, abychom při dalším kuchání neznečistili

jeho obsahem dutinu břišní. Potom opatrně otevřeme dutinu břišní (nesníme proříznout střeva), a to tak, že vedeme řez od řiti až ke konci prsní kosti. Pak sáhneme dvěma prsty dovnitř podle kobyly až k žaludku, uvolníme lehce všechny vazy a blanky, zatáhneme za žaludek, které přidáváme k upravované zvěřině, střívka zahodíme. Žaludek rozřízneme v nejtenčím místě mezi dvěma svalnatými částmi přes duhově zabarvený střed a vyloupneme vnitřní obal, vyškrabeme pozorně obsah žaludku a pak odstraníme i ztvrdlou sliznici. Hlavičku neoddělujeme, vyloupneme pouze oči a uřízneme buď celý zobáček, nebo aspoň vrchní část s nosními otvory. Stojáčky rovněž neodřezáváme, pouze je dobře opereme, nejlépe kartáčkem, aby na nich nezůstala nečistota. Vykuchanou zvěř umyjeme a vypláchneme vodou jen tenkrát, jestliže ji hned upravujeme. Chceme – li ji upravovat později, nikdy ji nemyjeme ve vodě, neboť rychleji podléhá zkáze; vytřeme ji pouze čistou suchou utěrkou nebo ji prostě necháme oschnout.

Zvěřina zvěře pernaté je po oškubání a vykuchání již připravena pro kuchyni a obvykle ji také nenecháváme dlouho, nejvýše den, a pak ji ihned upravíme.

### **Příprava zvěře srstnaté:**

Zajíce nebo divokého králíka stáhneme z kůže, odstraníme tuhé blány, vyvrhneme a rozrušíme. Kůži stahujeme opatrně bez blan, které necháváme na zvěřině a teprve po stažení kůže je odstraníme; dáváme pozor, abychom kůži neprořízli nebo nepotrhali, zvláště je – li hodně prostřílená. Staženou kůži obrátíme srstí dovnitř a vypneme na sušáku, který si snadno zhotovíme z vidličky silnějšího prutu, drátu nebo kusu prkna příříznutého do tvaru V. První dva způsoby jsou vzdušnější a napínáky jsou pružné.

Stahování – zajíce uchopíme za zadní běh a těsně nad patou (tlapkou) nařízneme kůži kolem dokola. Potom vedeme řez na vnitřní straně běhu až k řiti, ovšem lehce, pouze v kůži, abychom neprořízli zvěřinu. Totéž uděláme i na druhém běhu. Pak kůži pomalu uvolníme a stáhneme. Při tom si pomáháme buď plátěnou utěrkou (nenechává chloupky na zvěřině) nebo nožem a uvolňujeme jimi vazivo. Zajíce nám buď někdo podrží za zadní běhy hodně od sebe roztažené, nebo si uděláme rozporu se zářezy (třeba ze starého ramínka nebo z části větve) a pověsíme si na ni zajíce takto: jakmile stáhneme stehna, prořízneme tenkou blanku mezi šlachou u paty a zvěřinou a do vzniklých otvorů zasuneme konce rozporu. Po stažení stehna přeřízneme kůži u řitního otvoru, stáhneme ocásek, pokud to jde, špičku uřízneme a uvolníme kůži mezi běhy na břišní straně. Pak pomalu táhneme po celém obvodu a opatrně odřezáváme a uvolňujeme kůži od blan. Kůži dotáhneme až k předním běhům, které stáhneme až ke kloubu, pak za něj uchopíme, přetáhneme kůži až k praxce, kterou uřízneme, stáhneme krk a hlavu, odřízneme slechy a kůži okolo očí, pysky a ukončíme příčným řezem u předních zubů.

Nyní zajíce (stále pověšeného na rozporce) vyvrhneme. Otevřeme dutinu břišní, a to tak, že vedeme řez jen po povrchu od řiti až k prsní kosti, abychom neprořízli střeva. Nejlépe je, přidržujeme – li druhou rukou blánu zevnitř a mezi dvěma roztaženými prsty, kterými zadržujeme střeva, vedeme řez. Pak rozlomíme zámek (chrupavčité spojení kostí pánevních), vyřízneme řitní otvor a se střevem táhneme zámkem dolů k prsní kosti a vyvrhneme i s ostatním. Játra dáme zvlášť a ihned vyřízneme žluč i s kouskem jater, který bývá nažloutlý nebo nazelenalý. Rovněž ledviny vyjmeme a dáme stranou. Pak rozřízneme bránici a hrudní koš podle prsní kosti i krk až po tváře. Vyjmeme srdce a plíce a vytrhneme jícen i hrtan, které pod bradou přeřízneme. Tak máme zajíce staženého a vyvrženého a stáhneme nyní i tvrdé blány, které se někdy, ovšem nesprávně, nechávají na kůži. Můžeme ještě oddělit predek od zadku: odřízneme hrudní koš podle posledních žeber od hřbetu a pak přeřízneme páteř. Pak velmi pečlivě do nejmenších kousíčků obereme všechno sádlo, které při pečení zapáchá.

Před další úpravou zvěřinu vymyjeme, zvláště predek, je – li hodně rozstřílený, aby se co nejvíce barvy vymylo; jinak mívají upravené pokrmy nahořklou chuť a tmavou barvu. Zvěřinu zvěře srstnaté necháváme ještě někdy (na rozdíl od pernaté) po stažení, vyvržení a

rozdělení zrát, a to několika způsoby: buď v mořidle, nebo za sucha, proloženou kořením nebo cibulí a zatíženou. Ještě bychom se zmínili o významu cibule při úpravě zvěřiny: chceme – li zachovat divokou chuť zvěřiny, nepoužíváme cibule buď vůbec, nebo jen v malé míře. K odstranění divoké chuti zvěřiny cibuli naopak přidáme, poněvadž chuť divočiny stírá.

## **Mořidla a způsoby zrání zvěřiny**

Do mořidel nakládáme obvykle zaječí nebo králičí zadek, srnčí kýtu nebo hřbet, zvěřinu dančí, jelení a kančí. Nakládáme obvykle zvěřinu z kusů starších; ani tu však dlouho nemáčíme, aby se příliš nevylooužila. Také nepřipravujeme mořidla příliš kyselá, protože zvěřina má potom velmi ostrou chuť. Jako láku používáme nejčastěji vody svařené s kořením nebo speciálně u kančí zvěřiny bílého vína. Vychladlým odvarem zvěřinu zalijeme.

### **Mořidlo:**

1,5 kg zvěřiny, 0,5 l vody, 2 lžice 8% octa, 5 zrnek pepře, 5 zrnek nového koření, špetka tymiánu, 2 bobkové listy, slaninu na protažení, kořenovou zeleninu, celer, petržel, mrkev, cibule.

Vodu okyselíme octem, přidáme koření, povaříme a dáme vystydnout. Odblaněnou a omytou zvěřinu, protaženou a osolenou, dáme do kameninové nádoby, kterou vyložíme nakrájenou zeleninou a cibulí. Navrch poklademe zvěřinu také zeleninou a cibulí a zalijeme vychladlým mořidlem. Zatížíme a necháme stát asi 2 až 4 dny, podle počasí. Každý den obracíme.

### **Natírání máslem:**

Slanina na protažení, zvěřina, rozpuštěné máslo.

Očištěnou zvěřinu, protaženou slaninou, potřeme rozehřátým máslem a necháme ve studenu 2 dny odležet. Při úpravě pak dáme na pekáč zeleninu a na ni zvěřinu tak, jak je, a dáme ji péci. Máslo se pomalu rozehřívá a vsakuje, čímž zvěřina nabývá jemné chuti. Tato úprava je vhodná hlavně pro zvěřinu z mladších kusů.

### **Obalování v jalovčinkách:**

3 hrsti roztlučných jalovčinek, 1,5 kg zvěřiny.

Zvěřinu neodblaňujeme (zvěřinu srnčí vůbec neodblaňujeme, u zajíce stáhneme jen vrchní tuhounou blánu, blánu přirostlou na zvěřinu ponecháme), nemyjeme a neprotahujeme slaninou. Otřeme jen na sucho utěrkou a obalíme hojně v roztlučných jalovčinkách. Dáme v kameninové nádobě do chladna a zatížíme. Necháme tak asi 3 dny, podle počasí. Chceme – li pak zvěřinu připravovat, sklepneme jalovčinky, pokud to jde, ostatek stáhneme s blánou. Pak zvěřinu omyjeme, nasolíme, protáhneme slaninou a upravujeme. Tento způsob je vhodnější pro chladnější, spíše zimní období.

## **ÚPRAVA ZVĚŘINY**

Při úpravě zvěřiny využíváme s výhodou všechna zařízení, která nám současná technika nabízí pro urychlení a usnadnění práce, ať již jsou to grily, mixéry, šlehače, teflonové pánve nebo tlakový hrnec. Tlakový hrnec zkracuje dobu úpravy, což je výhodné i z hlediska lepšího uchování výživových látek zvěřiny a navíc umožňuje kvalitně a chutně zpracovat i zvěřinu

z kusů starších, kde jsou tkáně tužší. Tlakový hrnec můžeme použít pro všechny předpisy na vaření a dušení zvěřiny i pro vaření zvěřiny, kterou pak ještě dále zpracováváme a upravujeme jiným způsobem. Mimoto se hodí i pro předběžnou přípravu zvěřiny pro klasické pečení, kterým se pak příprava pokrmu dokončí.

### **Příkrmy a přílohy ke zvěřině**

Před vlastní úpravou zvěřiny si uvědomíme, že zvěřina vyžaduje nejen odlišnou úpravu proti ostatnímu masu, ale i odlišný způsob podávání a kombinace s přílohami. Nebudeme se tedy snažit vnutit strážníkům např. bažanta upraveného s knedlíkem a zelím jako oblíbené vepřové, protože to by jistě vyvolalo jedině odpor a nechut' k takto upravené, vlastně znehodnocené zvěřině.

Jako přílohu podáváme ke zvěřině: rýži, brambory v různé úpravě (např. bramborové krokety, smažené brambůrky, opečené, vařené brambory, jemný bramborový knedlík), jemné knedlíky houskopvé, jemné pečivo (slané rohlíčky, máslové taštičky apod.).

Pokrmu ze zvěřiny vždy doplňujeme kompoty, z nichž upozorňujeme na brusinkový, dušená jablíčka, jedlé jeřabiny, kdoulový, hruškový, šípkovou zavařeninu, černý rybíz, ostružinový, malonový, meruňkový a ostatní kompoty, jakož i různé vhodné kombinace buď hotových kompotů, nebo v ovocných salátech. Rovněž podáváme jako doplněk nejružnější saláty buď ze syrové zeleniny, nebo ze zeleniny konzervované.

Z nápojů se ke zvěřině nejlépe hodí vína, ovocné a vinné mošty.

### **Polévky ze zvěřiny**

Na polévky můžeme zužítkovat jednak starší zvěřinu, jednak různé zbytky nebo kosti zvěře.

#### **Polévka koroptví:**

Mrkev, koroptev, petržel, celer, cibule, sůl, posekaná petrželka, krupice.

Očištěnou koroptev dobře omyjeme, dáme do slané vody, přidáme nakrájenou kořenovou zeleninu, na kolečka nakrájenou cibuli a vaříme do měkka. Je – li třeba, doléváme při vaření vařící vodou, abychom měli asi 1,5 l polévky. Měkkou zvěřinu vyjmeme, zbavíme ji kostí, drobně nakrájíme a vkládáme jako vložku zpět do polévky. Jako zavárka je nejlepší krupice (nakonec dáme do polévky ještě žloutek nebo celé vejíčko). Výborné jsou i krupicové noky. Jindy zahustíme polévku trochu jíškou; pak dáváme zavárky jen málo nebo žádnou, vkládáme jen krájenou zvěřinu.

#### **Bažantí sváteční polévka:**

Cibule, slanina, bažant, celer, petržel, kapusta, celý pepř, sůl.

Bažanta uvnitř i navrchu posolíme. Kapustu rozkrájíme a spaříme vodou. Na kastrol dáme slaninu v enkých plátcích, posypeme ji cibulí a kořenovou zeleninou pokrájenou na kolečka, přidáme pepř a spařenou kapustu, na to vložíme připraveného bažanta prsíčky dolů a dusíme. Podle potřeby podléváme. Měkkou kapustu vyjmeme, aby se nerozvařila; jakmile je bažant měkký, vyjmeme jej, opatrně vyřízneme prsíčka a stehýnka a dáme stranou. Ostatní zvěřinu obereme z kostí a na drobno pokrájíme.

Do kastrolu, kde se bažant dusil, přilijeme vodu nebo hovězí polévku, přidáme obrané kosti a necháme je ještě přejít varem. Pak kosti vybereme, polévku přecedíme, podle libosti ještě přisolíme, vložíme na drobnou pokrájenou zvěřinu a kapustu. Okořeníme sekanou petrželkou a pažitkou a podáváme se svítkem.

#### **Polévka ze srnčích, kančích nebo jeleních kostí:**

Kosti, cibuli, mrkev, petržel, celer, kmín, sůl.

Čerstvé kosti (srnčí, kančí, jelení) přesekneme na několik menších kousků, omyjeme a dáme vařit do slané vody spolu s nakrájenou kořenovou zeleninou, cibulí a kmínem. Vyvařené kosti vybereme, polévku scedíme, aby v ní nezůstaly úlomky kostí, a zaváříme jako hovězí nebo normální polévku z kostí.

## **Vnitřnosti**

Koroptví vnitřnosti, které jsou drobné, neupravujeme zvlášť, ale příkládáme je k upravené zvěřině. Zaječí játra a srdce obvykle přidáváme k upravovanému předku (sekaná, paštiky), ledvinky k zadku (na smetaně, pečenému). Játra také můžeme upravovat samostatně. Vnitřnosti velké zvěře upravujeme samostatně, ale zřídka se s nimi setkáváme; patří totiž k malému loveckému právu, tj. střelci nebo jeho průvodci.

#### **Srnčí játra:**

Slanina, srnčí játra, česnek, cibule, sádlo, hladká mouka, červené víno, mléko, sůl.

Játra omyjeme, odblaníme a ponoříme na 1 hodinu do mléka. Pak je vyjmeme, opláchneme, nakrájíme na plátky, protáhneme slaninou a potřeme česnekem. Dáme je dusit na slaboučce zarůžovělou cibulku. Měkká játra vyjmeme, šťávu zahustíme troškou mouky, podle libosti přidáme vína, osolíme, necháme přejít varem. Pak vložíme játra zpět do omáčky. Jako příloha brambory nebo rýže.

#### **Srnčí kořínek:**

Cibule, srnčí kořínek, kmín, sádlo, sůl, smetanu, mouku, vývar, celý pepř, nové koření, tymián, bobkové listy.

Srnčí kořínek dobře opláchneme, rozřízneme hrtan, jak nejdále můžeme, a pozorně prohlédneme, zda tam nenajdeme larvy nějakého parazita (tenké bílé vlásky plicnivky jelení nebo buclatější larvy střečka nosního). Ze srdce stáhneme osrdečnici (tj. blanitý pevný obal), rozřízneme je a dobře vymyjeme barvu. Celý kořínek nakrájíme na drobnější kousky. Na sádlo dáme zapěnit cibuli, vhodíme na ni pokrájený kořínek, osolíme, posypeme kmínem a dusíme. Podléváme vývarem z koření. Když je kořínek měkký, zahustíme omáčku smetanou, v níž jsme zakvedlali mouku. Nakonec můžeme přidat ještě několik kapek octa. Jako přílohu zvolíme jemné houskové knedlíky nebo brambory.

## **Zvěřina - recepty**

#### **Koroptve pečené:**

Cibule, slanina, koroptve, celý pepř, máslo, sůl.

Vykuchané koroptve dobře omyjeme na povrchu i uvnitř, prsíčka a stehýnka protáhneme slaninou, posolíme; dovnitř můžeme vložit 2 plátky cibule, vnitřnosti a zrnka pepře. Rozpálíme máslo, vložíme na ně koroptve prsíčky dolů (při pečení obrátíme). Když pustí šťávu, slabě je podlejeme. Pečeme podle stáří 1 až 2 hodiny. Jako přílohu zvolíme opečené brambory a ovoce.

#### **Koroptví rizito:**

Slanina, koroptev, cibule, máslo, rýže, sůl.

Umyté a očištěné koroptve, protáhneme slaninou a osolené dáme péci na plátky slaniny a cibule. Na každou koroptev dáme navrch i dovnitř plátek másla. Opečené obereme s kostí, zvěřinu rozsekáme na kousky, smícháme s vařenou rýží a polijeme šťávou, ve které se koroptve pekly. Podáváme s různými druhy zeleninových salátů.

#### **Bažant pečený:**

Slanina, bažant, sůl, máslo.

Pečeme stejným způsobem jako koroptve, jenom koroptve pečeme o něco déle. Bažantí prsíčka protáhneme slaninou a podkládáme ještě plátky slaniny; dovnitř dáme kousek slaniny a másla. Zvěřina je pak velmi jemná a není suchá. Jako přílohu podáváme brambory, různé zeleninové a ovocné saláty.

#### **Srnčí hřbet na kůře z pomeranče:**

Srnčí hřbet, šalotku, cukr, máslo, balíček šafránu, pernod, bílé víno, sůl, kůra s pomeranče, mletý černý pepř, tymián, olivový olej, slanina.

Šalotku oloupáme a nakrájíme na hrubé kusy. Cukr necháme roztavit v hrnci do zlatožluta. Přidáme máslo a cibulku a řádně podusíme. Zamícháme šafrán, přilejeme pernod, víno a osolíme. V zavřeném hrnci podusíme asi 30 minut. Řádně promícháme, přidáme kůru z pomeranče (jemně nastrouhanou), olivový olej, pepř a tymián. Srnčí hřbet protáhneme slaninou, nasolíme, opepříme a na horkém olivovém oleji opečeme na straně masa prudce asi 3 minuty. Otočíme srnčí hřbet na kost a vložíme do předem vyhřáté trouby na asi 190°C a necháme péci dokud není maso měkké. Poté vyndáme, podlejeme směsí kůry s olejem a necháme ještě několik minut v klidu. Nařizneme maso mezi kostmi a ozdobíme cibulkou a tymiánem. Jako přílohu podáváme celé brambory opečené na pánvi.

#### **Divoká kachna na medu a mrkvi:**

Divoká kachna, sůl, pepř, pomeranč, olivový olej, tymián, vývar, med, houby, mrkev, červená chillipaprička, bobkový list, zelená petrželka.

Uřízneme špičky kachních křidélek, odstraníme tuk a případně i vnitřnosti. Kachnu omyjeme, osušíme, osolíme a opepříme. Čistý omytý pomeranč rozpůlíme, kůru opatrně oloupeme a potom vymačkáme šťávu. Kachnu v pekáči na rozpáleném olivovém oleji ze všech stran opečeme, přidáme tymián a pomerančovou kůru, zalijeme pomerančovou šťávou a vývarem. V předeřáté troubě při 200°C asi 1 hodinu pečeme. Očistíme houby a rozpůlíme je. Mrkev očistíme, podélně rozpůlíme a nakrájíme na pěticentimetrové kousky. Chillipapričku podélně

rozpůlíme, odstraníme zrníčka a nakrájíme nahrubo. Mrkev, bobkový list a chili přidáme po 30 minutách pečení ke kachně. Houby opečeme na rozpáleném olivovém oleji na pánvi, osolíme, opeříme a 15 minut před dopečením přidáme ke kachně do pekáče. Prsíčka a stehýnka potřeme medem a necháme dopéct. Kachnu vyjmeme z trouby a nůžkami na drůbež podélně rozpůlíme. Slijeme tuk, posypeme houbami a mrkví s nasekanou petrželkou, ochutíme solí a pepřem a i se šťávou kachnu servírujeme. Příloha nadýchaný houskový knedlík.

### **Bažant pečený (nadívaný):**

Slaninu, bažanta, máslo, sůl.

Nádivka: slanina, rohlíky, šunka, kuřecí játra, vejce, petrželka, sůl, muškátový oříšek i květ, mléko, hovězí vývar.

Vykuchaného bažanta dobře omyjeme na povrchu i uvnitř, prsíčka a stehýnka protáhneme slaninou a posolíme ho. Dutinu břišní a volátka nadijeme nádivkou, zašijeme je, prsíčka poklademe plátky slaniny a dáme péci na rozpálené máslo (prsíčky dolů). Jakmile máslo zrůžový, slabě podlijeme. Podle stáří bažanta pečeme asi 1,5 až 2,5 hodiny.

Nádivku připravujeme takto: Rohlíky pokrájíme na tenké plátky, polijeme mlékem a hovězím vývarem (vařícím), vidličkou rozmačkáme a zamícháme, přidáme slaninu a uzené maso pokrájené na drobné kostičky, rozsekaná játra, vejce, sůl, koření, rozsekanou petrželku a dobře promícháme. Hotovou směsí nadijeme bažanta. Jako přílohu podáváme pečené brambory nebo rýži. Zeleninové saláty a více druhů ovoce.

### **Bažant na víně:**

Máslo, sůl, slanina, bažant, cibule, tymián, červené víno, pepř, žampiony, mouka, koňak.

Dobře očištěného bažanta pokrájíme na porce, které protáhneme slaninou. V tlakovém hrnci rozpustíme máslo a slaninu pokrájenou na kostičky a vložíme na to cibuli pokrájenou na plátky. Necháme zpěnit, vložíme připravené porce bažanta, osolíme je a opeříme. Přidáme tymián a pokrájené žampiony. Zalijeme červeným vínem, hrnec uzavřeme a vaříme do měkka asi 25 minut, podle stáří bažanta. Měkkou zvěřinu pak vyjmeme, šťávu přelijeme na pekáček, kde ji zahustíme žmolky ze syrového másla a mouky. Necháme přejít varem, až je omáčka hladká, a přidáme koňak. Porce bažanta vložíme zpět do omáčky. Přílohu zvolíme brambory s brusinkami, rýže s pomeranči.

### **Grilovaný bažant:**

Slanina, máslo, sůl, bažant, cibule, pepř celý, sekaná petrželka, pažitka, tymián.

Umytého a očištěného bažanta dobře omyjeme navrch i uvnitř, protáhneme slaninou prsíčka a stehýnka, osolíme navrch i uvnitř. Do břišní dutiny vložíme máslo smíchané s roztrouhanou cibulkou, lžící posekané petrželky a pažitky a na špičku nože tymiánu. Přidáme celý pepř a zašijeme. Bažanta zabalíme do plátků slaniny a převážeme, napíchneme jej na rožeň a grilujeme. Podle potřeby potíráme máslem. Příloha brambory, jemné pečivo, rosol ze syrového černého rybízu, brusinky a jeřabinový kompot.

### **Bažant na hříbkách:**

Slanina, máslo, hříbky, bažant, celý pepř, cibule, sůl.

Očištěného bažanta protáhneme na prsíčkách a stehýnkách slaninou a osolíme. Na dno hrnce dáme několik plátků slaniny, na ně vložíme připraveného bažanta (stojáčky přitiskneme



k tělu, aby se tam vešel), podlijeme vodou a hrnec uzavřeme. Čtvrt hodiny podusíme. Na pekáči rozpustíme máslo, vložíme na ně plátky slaniny, bažanta a přilijeme šťávu z hrnce; přidáme cibulku pokrájenou na plátky, celý pepř a nadrobno posekané očištěné hříbky (mohou být i jiné houby). Dopečeme v rozehřáté troubě dozlatova. Příloha bramborové krokety více druhů ovoce a různé druhy salátů zeleninových.

#### **Divoká kačena pečená:**

Máslo, sůl, slanina, divoká kachna, cibule, celý pepř, mletá skořice.

Divokou kačenu upravujeme co nejdříve, neboť brzy podléhá zkáze. Ihned ji oškubeme, aby nebyla příliš cítit bahnem. Můžeme ji před úpravou vložit asi na dvě hodiny do kysaného mléka, aby ztratila příchut' bahna.

Očištěnou kačenu protáhneme slaninou, osolíme, dovnitř dáme cibuli, vnitřnosti, celý pepř a špetku mleté skořice. Kačenu dáme na máslo a slaninu péci. Klademe ji prsíčky dolů, přim pečení obrátíme. Během pečení mírně podléváme. Příloha brambory, různé ovoce a zelenina.

#### **Divoká kačena na víně:**

Divoká kačena, slanina, máslo, celý pepř, bílé víno, sůl, cibule.

Očištěnou kačenu řádně protáhneme slaninou, osolíme a polijeme bílým vínem, a tak ji necháme na pekáči nejlépe přes noc. Ráno ji vyjmeme, dovnitř vložíme pepř s cibulí nakrájenou na kolečka a dáme péci. Kačenu pečeme na másle a slanině. Přitom ji poléváme bílým vínem, ve kterém, byla naložena. Měkkou kačenu vyjmeme, pokrájíme, šťávu zaprášíme moukou nebo strouhaným suchým chlebem, povaříme a přelijeme na pokrájenou kačenu. Příloha rýže, opečené brambory celé, ovoce, zelenina, různé druhy.

#### **Divoká kačena pečená na celeru:**

Celer, slanina, kačena (divoká), sůl, máslo, hřebíček, mrkev, petržel, cibule, bílé víno, olivový olej, celý pepř, celé nové koření, bobkový list, hřebíček, drůbeží játra.

Řádně vyčištěnou kačenu protáhneme slaninou, osolíme, břišní dutinu vyplníme pokrájenou cibulí s kořenovou zeleninou a vložíme tam játra s hřebíčkem, zabalený do plátku slaniny. Pekáček vyložíme plátky kořenové zeleniny a cibule, na to položíme kačenu a zalijeme bílým vínem (vínem nešetříme), smíchaného s olejem. Necháme do druhého dne v chladu uležet. Pak vyjmeme kačenu z marinády a dáme péci na rozpuštěné máslo spolu se zeleninou z marinády: přidáme pepř, nové koření a bobkový list. Na kačenu položíme několik plátků slaniny. Po zapečení na másle podlijeme marinádou a upečeme do měkka. Zeleninu se šťávou z pečeně protlačíme sítem a šťávu zahustíme strouhaným chlebem. Kachnu pokrájíme na porce a polijeme šťávou. Příloha bramborové krokety, rýže, ovoce, zelenina.

#### **Divoká husa pečená:**

Jablka, slanina, divoká husa, máslo, hřebíček, celý pepř, bobkový list, tymián, zázvor.

Husu očištíme, vykucháme, dobře opereme a naložíme na několik dní do mořidla. Před úpravou vyjmeme z mořidla, opereme a vložíme na 2,5 hodiny do mléka (zkysaného). Pak ji opláchneme, protáhneme hodně slaninou, osolíme, vnitřek naplníme strouhanými jablky a pečeme do měkka. Přidáme hřebíček pepř, bobkový list, tymián, zázvor. Příloha nadýchaný houskový knedlík, ovoce.

**Pečený zajíc:**

Máslo, zajíc, slanina, celý pepř, cibule, mouka, sůl, nové koření, kořenovou zeleninu.

Zajíce řádně omyjeme a protáhneme řádně slaninou, zejména hřbet, zadní i přední běhy a osolíme. Potřeme zajíce máslem a uložíme přes noc v chladu. Ráno ho vložíme přímo na pekáč na zeleninu a slaninu. Na pekáč dáme nakrájenou slaninu, máslo, plátky cibule a necháme slabě zarůžovět. Pak na to vložíme zajíce, opečeme ho po obou stranách a dusíme. Zajíce slabě podléváme. Hotovou pečení rozdělíme a šťávu zahustíme moukou. Můžeme ji zakvedlat ve vodě nebo ve smetaně. Příloha jemný houskový knedlík a různé druhy kompotů.

**Divoký zajíc po kratizensku:**

Houby naložené v soli, mletý pepř, zajíc, slanina, máslo, cibule, sůl, bílé víno, hovězí vývar, bobkový list, tymián, celé nové koření, celý pepř, mouka.

Očištěného zajíce rozdělíme na několik kusů, asi na 16, protáhneme je slaninou, osolíme, opepříme. Na kastrol dáme slaninu, máslo a rozkrájenou cibuli a necháme zažloutnout. Na to vložíme připravené porce zvěřiny a opečeme. Zaprášíme moukou, necháme ji osmahnout a pak zalijeme vínem a hovězím vývarem, přidáme pokrájené houby a vše dusíme do měkka. Podáváme s rýží nebo jemným houskovým knedlíkem a malinami.

**Pečený zajíc na smetaně:**

Zajíc, kořenová zelenina, máslo, mořidlo na podlévání, červené víno, smetana, mouka, mořidlo, anglickou slaninu

Cibuli s kořenovou zeleninou nakrájíme na kousky a vše vložíme do nádoby. Očištěného zajíce řádně protáhneme anglickou slaninou a vložíme do nádoby na zeleninu a vše zalijeme mořidlem. Naloženého zajíce necháme asi 3 dny v chladu stát. Po vyjmutí zajíce z mořidla, mořidlo přecedíme a zeleninu vložíme na pekáč, kde je na plátky nakrájené máslo. Na zeleninu vložíme zajíce, poklademe ho máslem, dle potřeby osolíme a dáme do trouby. Zakrejeme dalším pekáčem jako víkem. Podléváme mořidlem. Když je zajíc téměř měkký, sejmem vrchní pekáč a zajíce pěkně do červena osmahneme. Pak ji vyjmeme, rozdělíme, šťávu se zeleninou protřeme sítem a přilijeme červené víno. Šťávu zalijeme smetanou, v níž jsme rozkvedlali mouku, a necháme povařit. Příloha houskový knedlík a různé druhy kompotovaného ovoce.

**Sekaná ze zajíce:**

*Na uvaření zajíce:* játra, srdce, cibule, celý pepř, celé nové koření, tymián, bobkový list, sůl.

*Na sekanou:* vepřový bůček, rohlíky namočené ve víně, cibule, sůl, česnek, pepř mletý, mleté nové koření, majoránka, vejce, slanina, sádlo, strouhanka.

Většinou děláme sekanou ze zaječeho předku, ale je – li zajíc hodně roztrávený nebo malý, uděláme sekanou z celého. Zajíce dobře očistíme, rozdělíme na části a dáme vařit s polu s cibulí, srdcem, játry, celým pepřem, novým kořením tymiánem, bobkovým listem a solí. Vařeného zajíce obereme z kostí a vybíráme broky. K vařenému zajíci přidáme syrové vepřové maso, rohlíky namočené ve víně, cibuli, česnek a vše umeleme. Do umletého těsta zamícháme koření (nové koření, pepř, zázvor, majoránku), osolíme a přidáme rozkvedlané vejce. Vše dobře zamícháme. Nakonec přimícháme slaninu pokrájenou na kostičky. Je – li směs příliš tuhá, přilejeme do bílé víno. Utvoříme šišku, obalíme ji ve strouhance a dáme péci

na pekáč na plátky slaniny. Přidáme kousek sádla. Podáváme teplou i studenou s brambory, různými saláty, houskovým knedlíkem s různými omáčkami.

### **Zajíc na černo:**

Strouhaný perník, citrónová šťáva, citrónová kůra, zajíc, cibule, celý pepř, celé nové koření,, tymián, bobkový list, sůl, tmavší jíška, sádlo, mouka, rozinky, mandle,, cukr.

Očištěného zajíce rozdělíme na díly a dáme vařit do slané vody spolu s cibulí nakrájenou na plátky a s kořením. Když je zajíc měkký, vyjmeme ho, vývar scedíme, zahustíme tmavší máslovou jíškou a ustrouhaným perníkem. Přidáme hrst rozinek a nakrájených mandlí a dáme povařit. Omáčku při vaření nepřiklápíme, protože řidne. Nakonec přidáme trošku citrónové kůry, osladíme cukrem a okyselíme citrónem. Citrónu a cukru musí být tolik, aby omáčka byla pikantní. Příloha jemný houskový knedlík a různé druhy kompotů.

### **Zaječí hřbet na tuzemáku:**

Tuzemák, cibule, česnek, zaječí hřbet, slanina, olivový olej, máslo, bobkový list, tymián, celerová nať, sůl, pepř.

Hřbet ze zajíce vykostíme, pokrájíme na malé medailónky, asi 1 cm silné. Lehce naklepeme, potřeme olejem, proložíme plátky slaniny pokrájenými plátky česneku, pokrájenou cibulí a celerovou natí. Polijeme tuzemákem a necháme asi 3 hodiny v ledničce zaležet. Na pánvi rozpustíme máslo, přidáme bobkový list a tymián, medailónky na ně přesuneme i s proložením a marinádou. Zvolna pečeme doměkka. Je – li třeba podlévat, přidáme trošku hovězího vývaru. Příloha opečené celé brambory, různé zeleninové saláty a různé druhy ovoce.

### **Zaječí bifteky:**

Zajíc, cibule, olivový olej, sůl, pepř, mleté nové koření.

Řádně očištěného zajíce vykostíme a pomeleme s cibulí. Směs dobře promícháme, vytvarujeme bifteky, které po obou stranách potřeme olejem, osolíme, opepříme a přidáme nové koření. Necháme asi 1 hodinu odpočinout. Na pánev dáme olej, rozehřejeme jej a odpočínuté bifteky po obou stranách opečeme. Podáváme sypané nadrobno pokrájenou cibulkou, s worčestrovou omáčkou a kečupem. Příloha smažené hranolky.

### **Divoký králík na paprice:**

Divoký králík, cibule, sádlo, celý pepř, slanina, paprika, sůl, smetana, mouka.

Na rozpáleném sádle necháme zrůžovět na drobno nakrájenou cibulku s trochou papriky. Do cibulky vložíme naporcovaného králíka. Přidáme plátky slaniny a celý pepř. Vše necháme dusit. Měkkého králíka vyjmeme, omáčku zahustíme moukou rozkvedlanou ve smetaně. Příloha houskový knedlík nebo těstoviny.

### **Pečený divoký králík na žízeň:**

Králík, sůl, slanina, máslo, celer, cibule, , petržel, mrkev, celý pepř, celé nové koření, tymián, bobkový list, protlak.

Omytého králíka řádně prošpikujeme a osolíme. Na pekáč dáme máslo, zeleninu a cibuli, vše pokrájené na plátky, zbytek slaniny rovněž pokrájené, přidáme všechno koření, na to vložíme králíka a pečeme. Podle potřeby podléváme. Když je králík napolo pečený, přidáme protlak a dopečeme. Příloha rýže nebo pečené brambory a různé druhy zeleninových salátů.

#### **Divoký králík s francouzskou omáčkou:**

Máslo, divoký králík, slanina, celý pepř, celé nové koření, bobkový list, sůl

*Va omáčku:* česnek, žloutky, sůl, mletý pepř, olivový olej, vlažná voda, citrónová šťáva.

Očištěného divokého králíka pokrájíme na porce, řádně protáhneme slaninou a upečeme se zrnky pepře, nového koření a bobkovým listem na másle do měkka. Potom připravíme omáčku: utřeme česnek na kašičku, přidáme žloutky, sůl, pepř a za stálého tření přikapáváme olej, až máme hustou omáčku jako majonézu. Přidáme trošku vlažné vody a dobře rozmícháme. Podle chuti okyselíme citrónem. Upečeného králíka podáváme politého omáčkou. Jako přílohu podáváme jemné houskové knedlíky.

#### **Divoký králík pečený s paprikou:**

Papriky, rajčata, sůl, divoký králík, slanina, máslo, celý pepř, celé nové koření.

Očištěného a omytého králíka pokrájíme na porce. Protáhneme ho slainou a osolíme. Na podložku hrnce dáme několik plátků slaniny, podlijeme vodou, přidáme pepř a nové koření a vložíme králíka. Hrnec uzavřeme a dusíme asi 25 minut. Králíka vyjmeme, dáme na pekáč s rozpuštěným máslem, přidáme vyčištěné papriky pokrájené na kousky a omytá rajčata, rovněž pokrájená na kousky. Přelijeme šťávou z hrnce a upečeme do zlatova v předem rozehráté troubě. Příloha rýže a různé zeleninové saláty.

#### **Srnčí kýta nebo hřbet pečený na smetaně:**

Srnčí kýta nebo hřbet, slanina, mrkev, petržel, celer, cibule, celý pepř, celé nové koření, bobkový list, tymián, sůl, smetana, mouka, máslo, červené víno.

Srnčí vykostíme a uložíme do mořidla, kde ji necháme odležet asi 2 dny. Odleželé srnčí dusíme na zelenině, kořením a másle. Podléváme mořidlem. Nakonec osmahneme srnčí do červena bez pokličky.. Měkkou vyjmeme a rozdělíme na dílky. Omáčku protřeme sítem, zalijeme smetanou zakvedlanou moukou a dáme povařit. Na závěr přidáme červené víno. Srnčí vložíme zpět do omáčky. Jako přílohu zvolíme jemný knedlík a brusinky.

Stejně připravujeme daňka nebo jelena.

#### **Srnčí plátky do komína:**

Srnčí maso, cibule, máslo, sůl, slanina, pepř, česnek.

Srnčí z kýty nebo hřbetu vykostíme, očistíme a nakrájíme na stejné plátky. Dobře je naklepeme, osolíme, opepříme, potřeme česnekem, posypeme rozsekanou cibulí a poklademe plátky slaniny. Takto upravené plátky navrstvíme do komína na sebe. Na vrchní plátek už nedáváme cibuli, pouze jej poklademe slaninou. Komínek svážeme nití a dáme dusit na rozpálené máslo do trouby. Jakmile máslo zružoví, podlijeme zvěřinu slabě vodou. Měkkou zvěřinu krájíme napříč, jednotlivé plátky nerozbíráme. Příloha rýže, brambory a různé kompoty.

### **Srnčí řízky na cibulce:**

Srnčí kýta, cibule, slanina, pepř, sůl.

Slaninu nakrájíme a rozškvaříme. Přidáme cibuli a za pečlivého míchání usmažíme do žluta. Řízky odblaníme, dobře naklepeme do tenka, osolíme, opepříme a vložíme do cibule. Nepodléváme, ale dobře zakryjeme, obracíme, aby se cibule nepálila, a dusíme asi 25 minut, až šťáva vysmahne. Podáváme s brambory nebo s rýží a se syrovými saláty.

### **Srnčí s Hamru (Hodického):**

Srnčí kýta, mletý pepř, sůl, olivový olej, cibule.

Srnčí kýtu vykostíme, odblaníme, očistíme a omyjeme. Nařežeme 2 cm silné hranolky, lehce je naklepeme obrácenou stranou nože, osolíme, opepříme, potřeme olejem. Složíme je na mísu a necháme asi 45 minut odležet. Na pánvi rozpálíme olej, připravené hranolky do něj vložíme a rychle opečeme ze všech stran. Podáváme s drobně pokrájenou cibulí, kečupem a worčestrovou omáčkou. Jako přílohu zvolíme americké brambory.

### **Srnčí závitky se šunkou:**

Srnčí z kýty, šunka, slanina, křen, máslo, česnek, sůl

Odleželou srnčí kýtu vykostíme, odřežeme blány a očistíme. Pokrájíme na plátky, které naklepeme, osolíme a potřeme jemně utřeným česnekem. Na každý plátek položíme tenký plátek šunky a hustě posypeme nastrohaným křenem. Zavineme, zabalíme do plátku slaniny, převážeme. Srovnáme na pekáč na plátky slaniny a na rozpuštěné máslo. Pečeme do měkka. Připravíme si hořčicovou majonézu: majolku, hořčici, šlehačku, drobně nakrájenou cibulku a vše dobře našleháme dohusta. Upečené závitky podáváme s připravenou hořčicovou majonézou.. Podáváme s pečenými brambory.

### **Temperamentní srnčí plátky:**

Srnčí kýta, pepř, sůl, celerová nať, olivový olej, mrkev, petržel, cibule, slanina, červené víno.

Odleželou srnčí kýtu vykostíme, odblaníme, omyjeme a pokrájíme na plátky. Plátky naklepeme, osolíme, opepříme a jemně potřeme olejem. Připravíme srdéčka mladé celerové natě, plátky mrkve, petržele a cibule. Slaninu pokrájíme též na jemné plátky. Připravené plátky zvěřiny dáváme do mísy na sebe a prokládáme připravenou celerovou natí, kořenovou zeleninou, cibulí a slaninou. Přelijeme vše vínem a necháme v ledničce asi 2,5 hodiny odležet. Na pánvi rozpálíme olej, přesuneme na něj plátky slaniny, kterými byla zvěřina proložená, dále kořenovou zeleninu, cibuli i nať, na to položíme plátky, zalijeme marinádou a dusíme do měkka tak, aby se zelenina nepřipálila a tekutina zvolna vysmahla. Mírný oheň je podmínkou úspěchu. Příloha rýže, bramborová kaše, opečené brambory a různé zeleninové saláty.

### **Srnčí sekaná:**

Syrové umleté srnčí, utřený morek, drobně nakrájená slanina, houby, rohlíky namočené v bílém víně, žlutky, sekaná petrželka, sůl, pepř, máslo, strouhanka, majoránka.

Syrovou srnčí zvěřinu umeleme společně s namočenými žemlemi a dobře promícháme se všemi ostatními rozkrájenými přípravami. Do směsi přidáme bílé víno, majoránku, rozsekanou petrželku a žlutky, osolíme, opepříme, znovu dobře promícháme a vložíme do vymazané formy vysypané strouhankou a vaříme v páře asi 70 minut. Podáváme teplé nebo

studené s bramborem, chlebem, rohlíkem, kompoty, saláty nebo se smetanovou omáčkou s knedlíkem. Zrovna tak můžeme upravovat zvěřinu dančí i jelení.

### **Srnčí na černo:**

Srnčí zvěřina, cukr, mrkev, celer, petržel, slanina, máslo, ocet, červené víno, voda, cibule, celý pepř, celé nové koření, zázvor, hřebíček, tymián, bobkový list, máslo, mouka, rybízová zavařenina, citrónová šťáva, citrónová kůra, skořice.

Srnčí zvěřinu vykostíme, odblaníme a pokrájíme na kousky. Použijeme žebírek, krku apod.. Do kastrolu dáme hrst cukru, mrkev, celer, petržel vše pokrájené a přidáme petržel, máslo, slaninu a necháme do hněda dusit. Na to vložíme připravenou srnčí zvěřinu a po obou stranách dusíme. přidáme ocet, červené víno, vodu, nakrájenou cibuli, pepř, nové koření, zázvor, skořici, hřebíček, tymián, bobkový list a zvěřinu do měkka dusíme. Pak ji vyjmeme, šťávuzaděláme světlou jíškou, přidáme lžičku rybízové zavařeniny, omáčku procedíme a přidáme podle libosti citrónovou kůru. Omáčka má být příjemně sladkokyselá. Příloha jemný knedlík, brusinky.

### **Srnčí bifteky:**

Srnčí zvěřina z kýty nebo hřbetu, cibule, sůl, pepř, petrželka, sádlo, máslo, mouka.

Srnčí zvěřinu vykostíme, řádně očistíme a obalíme v roztlučených jalovčinkách. Uložíme zvěřinu do nádoby a zatížíme asi na 3 dny. Poté zvěřinu dobře omyjeme a nakrájíme plátky silné asi 2 cm. Ořežeme blanky na krajích a naklepeme. Plochou nože uhladíme, osolíme, opepříme, proložíme plátky cibule a petrželkou. Plátky složíme na sebe a necháme v chladu zaležet asi 2 hodiny. Není – li zvěřina příliš zamřelá, můžeme ji nechat, ovšem v chladnu, až do druhého dne. Na kastrolek dáme rozpálit sádlo a zvěřinu v něm prudce opečeme asi 5 minut s každé strany. Opečené složíme na talířek, tuk zaprášíme moukou, trochu podlijeme, přidáme máslo, podle potřeby přisolíme a necháme přejít varem. Příloha brambory, rýže, kompoty, saláty.

### **Dančí ruláda:**

Dančí zvěřina z kýty, cibule, česnek, slaniny, pepř, sůl, máslo.

Zvěřinu necháme odležet v jalovčinkách. Pak ji omežeme, rozřízneme na tenký plát, který dobře naklepeme, opepříme, osolíme, potřeme česnekem, posypeme rozsekanou cibulí, poklademe plátky slaniny a stočíme. Převážeme nití a vložíme na rozežháté máslo a dusíme do měkka. Příloha rýže, brambory, brusinky, kompoty, saláty.

### **Dančí ragů:**

Dančí zvěřina z plecka, krku, žeber, máslo, slanina, cibule, mrkev, petržel, celer, kostkový cukr, hřebíček, bobkový list, celý pepř, celé nové koření, červené víno, vývar, citrónová šťáva, mouka, máslo.

Zvěřinu odblaníme a dobře omyjeme a pokrájíme na kousky. V tlakovém hrnci rozpustíme máslo, přidáme slaninu, cibuli a kořenovou zeleninu, vše pokrájené na kostičky nebo plátky. Přidáme kostky cukru a zasmahneme. Potom vložíme na kousky pokrájenou zvěřinu, osolíme a opečeme ze všech stran. Přidáme hřebíček, bobkový list, pepř, nové koření. Přilijeme červené víno a podusíme; pak přilijeme hovězí vývar, hrnec uzavřeme a dusíme doměkka asi 50 minut. Měkkou zvěřinu vyjmeme, Šťávu zahustíme žmolky ze syrového másla a mouky, podle chuti ještě můžeme zakapat citrónovou šťávou. Necháme přejít varem a podáváme

spolu se zvěřinou. Příloha, jemný knedlík, brusinkový nebo jeřabinový kompot nebo želé ze syrového černého rybízu.

### **Dančí kýta na víně:**

Dančí zvěřina z kýty, slanina, mrkev, celer, petržel, cibule, celý pepř, celé nové koření, bobkový list, tymián, citrónová kůra, červené víno, máslo, mouka.

Zvěřinu necháme odležet „na sucho“ v jalovčinkách nebo potřenou máslem; nedáváme ji do mořidla. Odleželou a očištěnou dáme na kořenovou zeleninu, koření a cibuli i máslo péci. Pečeme zvolna a pečení podléváme. Když je zvěřina měkká, ocedíme šťávu, zeleninu protřeme sítem, přilijeme červené víno, zaprášíme moukou a necháme přejít varem. Nakonec přidáme podle chuti citrónovou šťávu nebo trošku přisladíme. Víno přidáváme až na závěr. Příloha houskový knedlík a kompoty všeho druhu.

### **Jelení roštěnky:**

Jelení zvěřina z krku, česnek, slanina, pepř, kmín, cibule, sádlo, mouka.

Zvěřinu nenakládáme do mořidla, necháme ji odležet zatíženou v jalovčinkách. Jelení krk nakrájíme na řízky, které kolem kostí naklepeme, osolíme, opepříme, pak potřeme utřeným česnekem, slaninou buď škrabanou nebo v tenkých plátcích. Na kastrol dáme sádlo a do něho dáme trochu podusit cibuli, pokrájenou na kolečka. Na to vložíme řízek, posypeme jej kmínem a rozsekanou cibulí, na něj dáme druhý atd., vždy asi 4 až 5 řízků na sebe. Na vrchní řízek dáme jen plátek slaniny a dusíme ve vlastní šťávě. Podléváme jen slabě. Když jsou roštěnky měkké, vyjmeme je, šťávu zaprášíme moukou, povaříme a podáváme. Příloha brambory, rýže, jemný houskový knedlík, různé zeleninové saláty.

### **Jelení guláš:**

Jelení zvěřina ( z plece, krku, žebra ), máslo, cibule, mrkev, petržel, celer, pepř, sůl, vývar, voda, celý pepř, celé nové koření, bobkový list, tymián, česnek., červené víno.

Jelení zvěřinu vykostíme omyjeme a pokrájíme na kousky. Na rozpáleném másle zpěníme cibuli a kořenovou zeleninu, na to vložíme pokrájenou, osolenou a opepřenou zvěřinu a dusíme ji do měkka. Podléváme přecezeným vývarem z koření a přidáme česnek. Šťávu zaprášíme moukou a přidáme červené víno, necháme přejít varem a guláš podáváme. Příloha jemný houskový knedlík, brambor.

### **Vařené jelení hrudí:**

Jelení hrudí, celer, sůl, mrkev, petržel, celé nové koření, cibule, pepř.

Jelení zvěřinu dobře omyjeme. Vložíme ji do tlakového hrnce spolu s pokrájenou cibulí, kořenovou zeleninou, pepřem, novým kořením a osolíme. Zalijeme vodou tak, aby bylo vše potopeno. Vaříme do měkka asi 45 minut. Podáváme se solí, hořčicí, jablečným křenem nebo s některou majonézou, ozdobené zeleninou. Příloha chléb, pečivo, brambor.

## **Kančí zvěřina**

Kančí zvěřinu většinou nakládáme do mořidla. Dáváme – li ji odležet jen do jalovce, ponecháme ji zatíženou nejméně 7 až 9 dnů, přičemž ji každý druhý den obrátíme. Výslovně upozorňujeme, že každý střelený kus musí být prohlédnut veterinářem, zda není trichinelózní,

tj. zda není napaden svalovci. Tito červi se mohou požitím napadené zvěřiny přenést na člověka a způsobit mu velmi těžké onemocnění, jehož následkem bývá ochrnutí napadeného svalstva, ve zvláště těžkých případech i smrt.

### **Pečená kančí kýta:**

Kančí zvěřina z kýty, kořenová zelenina, slanina, koření na mořidlo (mrkev, petržel, celer, cibule, celý pepř, celé nové koření, bobkový list, tymián, voda, ocet), máslo, sůl.

*Kořenová zelenina a koření pod zvěřinu:* petržel, mrkev, celer, celý pepř, celé nové koření, cibule, bobkový list, tymián, červené víno, šípková marmeláda, smetana, mouka, máslo, česnek.

Kančí zvěřina má být asi 7 dnů v mořidle. Na másle dusíme pokrájenou kořenovou zeleninu s cibulí, česnekem a přidáme koření. Na to vložíme zvěřinu, přidáme zeleninu z mořidla a pečeme do měkka. Při pečení poléváme červeným vínem, které zředíme mořidlem. Měkkou zvěřinu vyjmeme, šťávu protřeme sítem, přidáme šípkovou zavařeninu a zalijeme smetanou zakvedlanou moukou. Zvěřinu nakrájíme a vložíme zpět do omáčky. Podáváme s knedlíkem nebo brambory a brusinkami.

### **Přírodní kančí kýta:**

Kančí zvěřina z kýty, slanina, mrkev, celer, česnek, cibule, máslo, bobkový list, celý pepř, celé nové koření, sůl, bílé víno, zázvor.

Kančí kýtu vykostíme, omyjeme. Protahujeme ji střídavě klínky slaniny, česneku, mrkve, celeru a půlkami malých cibulek. Pak osolíme, dáme na máslo a slaninu péci spolu s epřem, novým kořením, bobkovým listem. Podléváme bílým vínem. Upečeme doměkka, šťávu zaprášíme strouhaným chlebem. Příloha, jemný knedlík nebo jemné pečivo, jeřabinový kompot se želé ze syrového černého rybízu.

### **Kančí zvěřina zadělávaná:**

Kančí zvěřina z plece nebo žebírka, sůl, mrkev, petržel, celer, cibule, celý pepř, celé nové koření, jalovec, bílé víno, sádlo, mouka, pálený cukr, červené víno, citrónová kůra, šípková zavařenina.

Plec nebo žebra nasolíme. Vložíme asi na 7 dní do hrnce vyloženého polovinou nakrájené zeleniny a cibule i koření, posypeme druhou polovinou zeleniny, polijeme bílým vínem a denně překládáme. Odleželou zvěřinu pak spolu s naloženou zeleninou dusíme v tomto mořidle. Měkkou vyjmeme, šťávu protřeme sítem, zahustíme jíškou, přidáme červené víno, šípkovou zavařeninu, trošku citrónové kůry, cukr. Povaříme a do omáčky vložíme pokrájenou zvěřinu. Příloha, jemný houskový knedlík a různé druhy kompotů.

### **Kančí guláš:**

Kančí zvěřina (z krku, žebra, plece), cibule, máslo, sůl, slanina, pepř, drcený kmín, tuzemák, červené víno, mouka, citrónová šťáva.

Cibuli pokrájíme na kolečka, udusíme ji na másle a do toho vložíme současně s nakrájenou slaninou zvěřinu nakrájenou na kostky. Přidáme sůl, pepř, drcený kmín, tuzemák, víno a vše dusíme, až je zvěřina měkká. Pak zvěřinu vyjmeme, do omáčky přilijeme trochu hovězího vývaru, přidáme jíšku, zakapeme citrónovou šťávou, necháme přejít varem. nalejeme zpět na



zvěřinu a necháme ji v omáčce ještě chvíli dusit. Příloha, brambory, jemný houskový knedlík, různé druhy kompotů a zeleninových salátů.

#### **Kančí kýta po kratizensku:**

Kančí zvěřina z kýty, sůl, pepř, jalovec, červené víno, bobkový list, máslo, šípková zavařenina, cibule, citrónová šťáva.

Zvěřinu očistíme, silnou blánu stáhneme, omyjeme a řádně potřeme směsí ze soli, mletého pepře a jalovce. Do vody přilijeme červené víno, vložíme zvěřinu do roztoku, přidáme pokrájenou cibuli a vaříme do poloměkka. Pak kýtu vyjmeme na pekáč, kde jsme rozpustili máslo, přidáme vývar a pečeme do růžova. Měkkou zvěřinu vyjmeme, šťávu zaprášíme moukou, přidáme šípkovou zavařeninu, podle chuti přisladíme a zakápneme citrónem a necháme přejít varem. Zvěřinu vložíme do omáčky. Podáváme s jemným houskovým knedlíkem, různými kompoty a saláty.

#### **Kančí kotlety dušené:**

Kančí kotlety, slanina, máslo, zelené papriky, mrkev, kyselá okurka, rajčata, houby, sladká červená paprika, cibule.

Cibuli pokrájíme se slaninou a zpěníme na kastrolku. Do cibule vložíme připravené naklepané kotlety a sladkou papriku a prudce opečeme (dáváme pozor na cibulku, aby se nespálila). Pak přidáme všechnu nakrájenou zeleninu, houby a dusíme do měkka. Měkkou zvěřinu vyjmeme a zaprášíme moukou. Podáváme s jemným houskovým knedlíkem, rýží, různými kompoty a saláty.

#### **Pomazánka ze zvěřiny:**

Pečená zvěřina, slanina, máslo, sůl, pepř, hořčice, cibule, vajíčko na tvrdo.

Pečenou zvěřinu obereme z kostí. Zvěřinu umeleme společně se slaninou hodně jemně, přidáme kousek másla, sůl, pepř, hořčici, a strouhanou cibulku. Vše dobře promícháme a namažeme na pokrájenou věku. Ozdobíme vajíčkem vařeným na tvrdo, kyselou okurkou, paprikou v oleji, sardelí, zelenou petrželkou.

#### **Paštika z divokého králíka:**

Divoký králík, cibule, slanina, kuřecí játra, pepř, houby, máslo, petrželka, vejce, koření: muškátový květ, nové koření, pepř, zázvor, sůl, citrónová kůra.

K uvaření zvěřiny: voda, cibuli, celý pepř, celé nové koření, bobkový list, tymián, sůl.

Staženého divokého králíka vykostíme, řádně omyjeme a rozděláme. Zvěřinu popepříme, poklademe cibulí a zatížíme. Necháme ji v chladu uležet do rána. Předek uvaříme a obereme ze zbytku kostí. Druhý den umeleme naložený zadek i s cibulí, dále uvařenou zvěřinu z předku, kuřecích jater a slaninu. Přidáme houby nakrájené na drobno, podušené na másle, cibulce a petrželce. Dále vložíme vejce, květ, nové koření, pepř, zázvor, citrónovou kůru, osolíme a dobře promícháme. Hrněk vymažeme máslem a vysypeme strouhankou, dáme do něho směs, poklademe lístky slaniny, přikryjeme poklicí a vaříme ve vodní lázni dvě hodiny. Hotovou paštiku odstavíme, necháme prochládnout, vyklopíme ji a podáváme buď teplou s bramborem, rohlíkem a kompoty, nebo studenou se saláty nebo rohlíkem.

**Srnčí játra:**

Srnčí játra, cibule, mletý pepř, sádlo, mouka, sůl.

Prohlídnutá játra veterinářem z čerstvě střeleného srnce omyjeme a odblaníme. Nakrájíme na plátky, popepříme a obalíme v mouce. Dáme na rozpálený omastek současně s cibulkou a prudce opečeme asi 7 minut. Potom je vyjmeme, šťávu trochu zalijeme, zaprášíme moukou a povaříme. Nakonec osolíme! Příloha, pečené brambory, rohlíky.

**Urychlené srnčí játra – podle Jílka z Hodic:**

Srnčí játra, česnek, cibule, pepř, sůl, drcený hřebíček, muškátový květ, houby, červené víno, whisky.

Játra usekáme s cibulí a česnekem (co nejjemněji), přidáme sůl, pepř, tlučený hřebíček, muškátový květ, houby, červené víno a whisky. Směs natřeme na žemle, vysmažujeme v sádle nejprve po jedné straně, pak natřeme druhou stranu a smažíme na druhé straně. Podáváme zdobené plátky citrónu.

**Srnčí žebírka (hřbet):**

Srnčí zvěřinu ze hřbetu, sádlo, sardelová pasta, citrónová kůra, okurka, zelená petrželka, smetana, bílé víno, pepř, sůl, mouka.

Hřbet rozsekáme, zbavíme úlomků kostí a nasekáme jednotlivé porce. Naklepeme paličkou, kraje nařízneme. Osolíme, opepříme a prudce opečeme. Okurku a petrželku nadrobno nasekáme, přidáme do sádla z pečení zaprášeného moukou, přidáme smetanu, opečená žebírka, víno a necháme přejít varem. Příloha, pečené brambory, brusinky, různé saláty a ovoce.

**Srnčí steak ve višňové omáčce „a la František Bartůněk“ : (z hospody Třešť).**

Srnčí svíčková, srnčí hřbet, 3 lžíce rybízové zavařeniny. 3 šálky vypeckovaných višní, půl šálku pomerančové šťávy,, 1 lžíce citrónové šťávy,, 1/4 celé skořice, 1/8 lžičky mletého nového koření, 1/2 lžičky jemné hořčice,, 1 lžička vody, 1/4 šálku červeného vína, 2 lžičky másla, 1 lžíce škrobu, sůl, pepř, koňak.

Ze srnčí svíčkové nebo vykostěného srnčího hřbetu ukrojíme steaky asi 3,5 cm vysoké a naklepeme je pouze hřbetem ruky. Maso osolíme a opepříme a vložíme na gril. Maso grilujeme asi 15 až 20 minut, aby byl steak středně propečen. Předem svařenou, solamylem zahuštěnou a scezenou višňovou omáčku ohřejte společně s několika naloženými višněmi. Steak zalijte omáčkou a položte na něj vyříznuté a vydlabané „korýtko“ z pomeranče. Do pomeranče dekorativně navrstvěte několik celých višní a případně ozdobte lístkem máty. Jako přílohu podáváme bramborové krokety různé ovoce a zeleninu.

# RYBY

## Úpravy ryb:

### **Rosolování:**

Hodí se téměř všechny druhy, zejména však candát, štika, úhoř, kapr (zvláště hladký druh), lín. Rosolujeme ryby ořipravené na modro, vařené, popřípadě dušené. Využíváme přirozené rosolovací schopnosti ryb, zejména šupin, kůže, hlav a ploutví. Jinak připravujeme rosol z želetiny nebo z telecích nožiček.

Postup:

- 1) Se zeleninou a kořením uvaříme kůži, šupiny, ploutve a hlavy z ryb, k vývaru přidáme rozpuštěnou želatínu, vše přecedíme a necháme vychladnout. Do zchladlého roztoku zamícháme ušlehaný bílek (na zčištění). Roztok zahřejeme (ale nevaříme) a přecedíme přes látku.
- 2) Do mísy nalejeme tenkou vrstvu hotového rosolu a necháme ztuhnout.
- 3) Vařenou, dušenou nebo jinak upravenou rybu úhledně srovnáme na vrstvu ztuhlého rosolu, ozdobíme vařenou zeleninou, plátky citrónu, petrželkou a zalijeme další vrstvou rosolu. Necháme v chladu ztuhnout (ne zmraznout!).
- 4) Před podáváním mísu krátce nahřejeme a obsah vyklopíme.
- 5) Podáváme s majonézou a s chlebem nebo se slanými rohlíky.

### **Marinování:**

Hodí se všechny druhy ryb; nejčastěji se takto využijí drobné rybky a ryby s větším množstvím kůstek, ale je možno tak upravovat i jiné ryby (candáta, štika, úhoře, kapra aj.).

Postup:

- 1) Ryby nejprve uvaříme ve slané vodě, upečeme nebo usmažíme.
- 2) Vychladlé ryby složíme do kameninové nebo jiné nekovové nádoby. Nemačkáme je! Zalijeme je marinádou a necháme v chladnu rozležet několik dní.
- 3) Marináda se připraví, svařením vody, octa, koření, zeleniny a bílým vínem. Poměr vody a octa podle chuti, nejčastěji v poměru asi 6 lžic 8% octa na 0,75 l vody.
- 4) Při marinování změknu drobné kostičky, takže se ryby dají jíst téměř celé. Podáváme s chlebem nebo rohlíkem (slaným). Hodí se jako předkrm.

## Rybí polévky

### **Česká rybí polévka:**

Kapří hlavy, ocasy, ploutve, jikry, mlíčí, kořenová zelenina, máslo, mouka, zázvor, česnek, sůl, petrželka, osmažené žemle, mleté nové koření.

Rybí hlavy, ocasy, ploutve a česnek vaříme, až jdou kosti od sebe. Velké kosti vybereme, maso protlačíme cedníkem. Zalijeme částí vývaru, přidáme jemně nastrohanou zeleninu, sůl a světlou jíšku, rozředěnou studenou vodou. Polévku vaříme mírným varem na kraji plotny. Přidáme do ní oprané jikry, mlíčí nebo obojí a polévku dovaříme. Okořeníme ji zázvorem nebo květem a petrželkou. Podáváme k ní osmažené nudličky žemlí. Do rybí polévky můžeme přidat do měkka uvařený a prolisovaný hrách a s polévkou jej povaříme.

**Maďarská rybí polévka:**

Štiku, sůl, cibuli, zelenou papriku.

Očištěnou rybu, nakrájíme na stejně velké kostky a pokryjeme jemně sekanou cibulí. Hlavy, ploutve atd. dáme vařit s několika kolečky cibule. Na začátku varu přidáme libovolné množství papriky a vaříme ještě asi 30 minut. Nádobou občas potřese (nemíchat, aby se ryba nerozpadla). Pokud máme čerstvou zelenou papriku, přidáme nakonec několik delších plátků.

**Norská rybí polévka:**

Podélně rozkrojené mrkve, celerová nať, rybí odřezky, rozpuštěné máslo, hladká mouka, ušlehané žloutky, smetanu, cukr, ocet mléko.

Mrkev a celer uvaříme ve vodě do měkka (asi 16 minut). Přidáme rybí maso a vaříme dalších 16 minut. Maso vyjmeme a scedíme. Smícháme máslo a mouku a vmícháme do polévky. Prohříváme těsně pod bodem varu asi 28 minut. Smetanu, žloutky, cukr a ocet smícháme a vmícháme do horkého mléka a směs přidáme do polévky. Přihřejeme, ale už nesmíme vařit.

**Ruská rybí polévka:**

Mrkev, celerová nať, cibule, pór, bobkový list, celý pepř, sůl, rybí maso, citrónová šťáva.

Zeleninu a koření dáme vařit do vody na 20 minut. Přidáme polovinu rybiho masa a vaříme do měkka. Uvařené maso protřeme sítím nebo vykostíme a umixujeme. Znovu je přivedeme do varu. Zbylé rybí maso nakrájíme na plátky, přidáme do husté polévky a 20 minut prohříváme (těsně pod bodem varu). Nakonec ochutíme citrónovou šťávou.

**Španělská rybí polévka:**

Olivový olej, hladká mouka, filé z tresky, cibule, česnek, rajčata, sekaná petrželka, sladká paprika, vařící voda, strouhanka, sůl, sekané mandle, plněné olivy.

Rybu obalíme v mouce, osmažíme do zlatova na oleji, přidáme cibuli, česnek, rajčata, petrželku a papriku. Dusíme 6 minut. Přidáme vodu a zbylé přísady. Vaříme za častého míchání na slabém ohni asi 35 minut.

**Korejská rybí polévka:**

Hovězí maso nakrájené na kostky 2 x 2 cm, sójovou omáčku, sekanou šalotku, česnek, mletý pepř, olivový olej, tuřín (oloupaný a nakrájený na plátky asi 5 mm silné, halibut nakrájený na kostky, mletý zázvor, ocezené zelené fazolky z konzervy, opražená sezamová semena.

Smícháme hovězí maso, 2 lžíce polévkového koření, šalotky, česnek, sezamová semena, pepř a olej na pánvi a opékáme tak dlouho, až je maso zlaté. Přidáme vodu, tuřín a zbytek polévkového koření. Zakryjeme a vaříme, dokud maso a zelenina nejsou téměř měkké. Pak přidáme rybu, zázvor a dovaříme do měkka. Přidáme fazolky a přehřejeme.

**Francouzská rybí polévka:**

Drobné rybky, mražené krevety, olivový olej, cibule, nakrájená rajčata, česnek, zelenou petrželku, 2 litry vody, šafrán, pepř, sůl, jemné nudle, strouhaný parmezán.

V hrnci rozpálíme olej, na něm osmažíme cibuli, přidáme rajčata, česnek a petrželku. Pak vložíme rybu, krevety a necháme zezlátnout. Zalijeme vodou, osolíme, opepříme, přidáme

špetku šafránu a vaříme 20 minut. Přecedíme přes husté síto nebo řidší plátno, aby ve vývaru nezůstala žádná kostička. Krevety vyjmeme a přidáme k vývaru. Ryby vymačkáme přes síto do vývaru. Ochutnáme, a pokud třeba, přisolíme a přikořeníme. Zavaříme nudle. Podáváme horké, posypané parmezánem.

#### **Turecká rybí polévka:**

Bílé ryby, hladká mouka, vejce, citrón, máslo, bobkový list, zelená petrželka, sůl, pepř.

Rybu nakrájíme na hrubo a prohříváme (nevaříme) v 1,25 l vody s bobkovým listem a kořením. Uděláme jíšku z másla a mouky a do ní přidáme trochu rybiho vývaru a ušlehané vejce. Nakonec přilijeme zbytek vývaru a uděláme tak hladkou polévku. Vykostíme rybu, vložíme do polévkové mísy a zalijeme polévkou. Přidáme hrubě sekanou petrželku a podáváme s dílky citrónu.

#### **Čínská rybí polévka: (knedličková)**

KNEDLÍČKY : makrelu, voda, sůl, rýžová mouka.

Maso vykostíme a umixujeme. Spolu s vodou připravíme za přidávání rýžové mouky hladké tuhé těsto, které osolíme. Děláme malé knedlíčky.

POLÉVKA : Rybí knedlíčky, nudle, slepičí vývar, sůl, glutamol. Polévkové koření, zelená cibule i s natí, kousek celerové natí, čerstvá červená feferonka bez semen a podélně rozkrojená, natrhané kousky hlávkového salátu, usmažená cibulka.

Nudle namočíme do studené vody, až změknou. Vývar přivedeme k varu, osolíme a přidáme glutamol a polévkové koření. Přidáme scezené nudle a rybí knedlíčky a prohříváme, dokud nejsou uvařené. Polévku nalijeme do polévkové mísy a ozdobíme smaženou cibulkou, krájenou jarní cibulí, celerovou natí, proužky feferonky a kousky salátu.

#### **Japonská rybí polévka ze sled'ů:**

Sůl, rybí vývar, polévkové koření, glutamol, filé z nesolených sled'ů, houby, špenát -čerstvý listy, citrón.

Kousky rybiho filé rozkrojíme podélně napůl. Každý posolíme, stočíme, upevníme páráčkem a vložíme na 2,5 minuty do vařící vody. Vyjmeme a uložíme v teple. Omyjeme houby a odkrojíme třeně. Vršky hlaviček několikrát nařízneme a pokapeme polévkovým kořením. Opláchneme špenát a odstraníme stopky. Použijeme jen zdravé lístky. Z citrónu odkrojíme tenké proužky kůry. Vývar a sůl přivedeme k varu a podle chuti dokořeníme. Přidáme houby a vaříme asi 4 minuty. V této době ponoříme špenátové listy do polévky na pár vteřin, až změknou. Do každého talíře dáme kousky ryb, houbu a několik špenátu spolu s jedním proužkem citrónové kůry. Přelijeme vařícím vývarem a hned podáváme.

#### **Kratizenská rybí polévka:**

Vykuchané drobné ryby (okoun, lín, bílé ryby), sůl, voda, ocet, česnek, máslo, celer, cibule, mléko, rohlíky, uvařený žloutek, papriku, rajčatový protlak.

JÍŠKA : máslo, petrželka, hladká mouka, konzervovaný hrášek, rohlíky nakrájené na kostičky a osmažené na másle.

Očistěné ryby vložíme do hrnce, zalijeme vodou, osolíme, přidáme česnek, na másle dušenou nakrájenou cibuli a celer, ocet a vaříme asi 12 minut. Uvařené ryby vykostíme a dáme do

misky, přidáme rozmačkaný žloutek, v mléce namočené a vymačkané rohlíky, rajčatový protlak, papriku a směs řádně promícháme, popřípadě umeleme na masovém strojku. Připravíme si světlou jíšku, přidáme k ní směs rybiho masa, podlijeme přecezeným vývarem a povaříme. Do hotové polévky dáme vařený nebo konzervovaný hrášek, jemně nasekanou zelenou petrželku a podáváme s osmaženým rohlíkem.

### **Jílkova rybí polévka s knedlíčky z mlíčí:**

Kapří jikry, kapří mlíčí, rybí odřezky,, voda, kořenová zelenina, sůl.

JÍŠKA: rohlíky namočené v mléce, máslo, hladká mouka, strouhanka, vejce.

Odřezky, jikry a mlíčí dáme vařit do slané vody. Mlíčí po několika minutách vyjmeme, stáhneme z něho blanku a rozetřeme je na míse s máčenou zemlí. Přidáme strouhanku, vejce, osolíme a uděláme malé knedlíčky. Na másle udusíme zeleninu, zalijeme ji trochou vývaru z jiker a prolisujeme do ostatního vývaru s jíčkami. Zapražíme tmavší máslovou jíškou. Do vařící polévky vkládáme knedlíčky.

### **Zadělávaná rybí polévka s hrachem:**

Rybí odřezky, mlíčí, jikry, voda, sůl, pepř, kořenová zelenina, rohlíky nakrájené na kostky a usmažené na másle, zelená petrželka, vařený hrách.

Z rybích odřezků, vody, zeleniny, a soli připravíme vývar. Mlíčí a jikry opereme a pokrájíme, uvařený hrách prolisujeme a obojí přidáme do vývaru. Podle potřeby přisolíme, trochu opeříme a asi 20 minut povaříme. Hotovou polévku rozšleháme metlou. Můžeme přidat jemně rozsekanou petrželku. Podáváme s osmaženým rohlíkem.

### **Rybí polévka „Francouzských králů“:**

Na majonézu: 2 žloutky, 1 polévková žlice bílého vína, polévková lžice rajčatového protlaku, 1/2 stroužku česneku, 200 ml olivového oleje, sůl, cayenský pepř.

Na polévku: 4 malé garnáty (100g), 4 filety okouna s kůží po 120 g, 150 g plátek lososa, 150 g plátek mořského jazyka, 2 polévkové lžice citrónové šťávy, 3 polévkové lžice olivového oleje, sůl, pepř, 1/2 stroužku česneku, špetka šafránu, 100 ml bílého vína, 800 ml rybiho vývaru ze sklenice, cayenský pepř, 150 g fenyklu, 100 g pórků, 250 g rajčat, 1/2 bagety nakrájené na plátky.

Všechny přísady na majonézu musí mít stejnou teplotu. Pak ve vysokém úzkém poháru našleháme žloutky s vínem, rajčatovým protlakem a prolisovaným česnekem. Olivový olej přiléváme jemným pramínkem a zašleháváme mixérem. Majonézu ochutíme solí a cayenským pepřem a uložíme do chladu.

Garnáty sloupneme z krunýře a odstraníme střeva. U rybích plátek eventuálně odstraníme pinzetou kosti. Plátky lososa nakrájíme na kostičky a mořský jazyk rozpůlíme. Na rybu a garnáty přidáme citrónovou šťávu a olivový olej. Osolíme a opeříme a uložíme do chladu. Česnek očistíme a nakrájíme na jemné kostičky. Šafrán, česnek a víno vaříme s rybím vývarem, přidáme sůl a cayenský pepř. Fenykl nakrájíme na proužky a zelené lístky nasekáme, pórek nakrájíme na tenké kroužky. Rajčata rozčtvrtíme, odstraníme zrníčka a nakrájíme na jemné proužky.

Ryby položíme na plech vyložený pečicím papírem a v předehřáté troubě na 200°C v druhém patře odspodu pečeme 6 – 8 minut. Polévku uvedeme do varu, povaříme v ní 5 minut fenykl a pórek, přidáme rajčata a zelené lístky fenyklu a vaříme další 2 minuty.

Rybu rozdělíme na hluboké talíře a přelijeme tekutinou. K polévce podáváme majonézu a plátky bagety.

## **Omáčky k rybám**

K rybám se hodí omáčka koprová, křenová, norská, sardelová.

## **Recepty z ryb**

### **Rybí tatarský biftek:**

Mořské ryby, citrony, cibule, salátové okurky, lžička tabasca, zelená petrželka,, kopr, pažitka, kerblík, sůl, pepř.

Rybí filé nakrájíme na kousky a rozsekáme nožem na jemnou kaši. Ze dvou citronů vymačkáme šťávu a dáme ji stranou. Očistíme cibulky, rozkrájíme je a rozsekáme najemno. Oloupáme okurku, rozpůlíme a lžičkou odstraníme semínka. Dužinu nakrájíme na drobné kostičky. Bylinky opláchneme a rozmixujeme. Všechno, co jsme si až do této chvíle připravili, smícháme s citronovou šťávou v hluboké míse. Pak ochutíme solí, pepřem, tabascem a znovu řádně promícháme. Citrony podélně rozkrojíme, vydlabeme dužinu a vytvoříme mističky, do kterých navršíme rybí biftek. Ten však můžeme podávat i na talíři a obložit míchaným zeleninovým salátem (např. z čekanky, čínského zelí, ledového salátu, apod.), který jsme jemně ochutnali octem. Ihned servírujeme.

### **Okouni z Hodické hospody:**

Okouni, , hladká mouka, sladká mletá paprika, máslo, sůl, pepř.

Okouny vykucháme, očistíme, opepříme, posolíme a pak je obalíme ve směsi hladké mouky a sladké papriky. Okouny vložíme na pánvičku s rozpuštěným máslem a po obou stranách je opečeme. Jako příloha je nejlepší vařený brambor, posypaný šmitlinkem. Kompoty všeho druhu.

### **Krevety „Vášnivá noc“:**

Dlouhé špagety, čerstvé nebo mražené krevety, olivový olej, česnek, med, chili papričky, indické koření na ryby masala nebo madrásí, med, čatní z manga, chilli papričky.

Uvaříme dlouhé špagety. Na olivovém oleji osmahneme krevety a rozhodně nešetříme česnekem. Po chvíli přidáme indické koření na ryby, masala nebo madrásí a hlavně se přidá trochu medu a čatní z manga a chilli papričky – krevety dostanou jakousi ostrosladkou chuť. Špagety se dají do mísy a přelijí se touto krevetovou směsí.

### **Sváteční kapr z Hodické kotliny:**

Kapr, bílé víno, máslo, pórek, nakládaná kukuřice, žampióny, worrchestr, sójová omáčka, arašidy, zelená kapie nebo paprika, bobkový list, bílý pepř a sůl.

Kapra nakrájíme na filety, které zalijeme bílým vínem, přidáme bobkový list, sůl a bílý pepř a všechno se nechá přes noc naložené v ledničce. Druhý den si nachystáme pekáč, dno

pokryjeme alobalem, který vyložíme plátky másla. Zbylý vinný nálev vylijeme. Na máslo dáme kapří filety, které posypeme nakrájeným pórkem a kukuřicí z konzervy. Na to poskládáme plátky žampionu, přidáme hrst oloupaných arašídů, hrst nadrobno nakrájené papriky a ochutíme worchestrovou a sójovou omáčkou. Všechno v alobalu zabalíme a pak necelou hodinku v troubě pečeme. Přílohou mohou být brambory s máslem, hranolky, krokety, rýže a bramborový salát.

### **Žížniví kapr:**

Podkovy s kapra, hladká mouka, grilovací koření, olivový olej.

*Směs:* lžice tatarské omáčky, lžice plnotučné hořčice, lžice solamylu, lžička pepře, lžička drceného kmínu, lžička pálivé papriky, stroužky česneku, lžička soli, šťáva z 0,5 citronu, pivo. Vše řádně promícháme.

Na podkovy naporcovaného kapra, obalíme ve směsi, urovnáme do misky, přelijeme zbylou směsí a dáme na dvě hodiny uležet do chladna. Pak jednotlivé porce obalujeme ve směsi z mouky a grilovacího koření a osmažíme v rozpáleném oleji.

### **Kapr na rajčatech:**

Kapr, citronová šťáva, cibule, česnek, drcený kmín, rajčata, zelené papriky, sůl, pepř, sádlo.

Kapra rozdělíme na porce, pokapeme citronovou šťávou, osolíme a opeříme. Cibuli drobně pokrájíme a osmahneme v pekáči na tuku. Ještě než začne zlátnout, vložíme na ni porce kapra, které potřeme česnekem a posypeme drceným kmínem. Dáme do trouby a pečeme asi 20 minut. Rajčata a papriky pustí šťávu a díky ní se kapr nepřipéká a „sos“ má výbornou chuť. Chutná nejen s bramborem, ale také s chlebem.

### **Rybí jaternice:**

Kapr, cibule, chleba, mléko, pepř, sůl, mouka, vejce, strouhanka, sádlo, máslo.

Uvařeného kapra umeleme s cibulí a chlebem namočeným v mléce. Přidáme pepř, sůl a vše důkladně promícháme. Z hmoty tvarujeme jaternice, které obalíme v mouce, vejcích a strouhance. Usmazíme v rozpáleném oleji. Párky podáváme polité máslem. Vhodnou přílohou jsou brambory, bramborová kaše a zeleninové saláty.

### **Štika v alobalu:**

Štika, máslo, nastrouhaný křen, nastrouhaná jablka, mletá sladká paprika, bazalka, sůl, smetana, citronová šťáva.

Vykuchanou a omytou štikou potřeme máslem, nastrouhaným křenem a nastrouhanými jablky, osolíme, posypeme mletou sladkou paprikou, bazalkou a pokapeme citronovou šťávou. Položíme ji na alobal a zalijeme troškou neslazené smetany. Štikou zabalíme, vložíme do pekáče a pečeme doměkka. Štikou podáváme naporcovanou na podkovičky s brambory a zeleninou dle vlastního výběru.

### **Smažená uzená makrela:**

Uzená makrela, sůl, česnek, hladká mouka, vejce, strouhanka, olivový olej, citron.

Uzenou makrelu zbavíme kůže a rozpůlíme. Vyjmeme kosti a odřízneme hlavu. Obě půlky makrely potřeme česnekem utřeným se solí a obalíme v mouce, vejci a strouhance. Smažíme



na rozpáleném oleji. Ozdobíme plátky citrónu a podáváme s bramborovou kaší nebo s chlebem.

### **Karbanátky z rybího filé:**

Rybí filé, cibule, strouhanka, vejce, hladká mouka, muškátový květ, sůl, sádlo.

Filé umeleme s cibulí, přidáme vejce, strouhanku, mouku, sůl, špetku muškátového květu a propracujeme. Tvoříme karbanátky, které obalíme v trojobalu a usmažíme v rozpáleném sádle.

### **Kapr na černo ( recept z lavičky Telečského náměstí):**

Kapr, kořenová zelenina, cibule, máslo, celý pepř, celé nové koření, zázvor, bobkový list, citrónová kůra, tymián, česnek, ocet, citrónová šťáva, strouhaný chleba, strouhaný perník, cukr, sůl, sušené švestky, ořechová jádra, loupané sladké mandle, rozinky,, rybízová zavařenina, černé pivo, červené víno.

Ze zabitého kapra vypláchneme octem krev a uschováme. Zeleninu pokrájíme a osmažíme na másle. Když začne růžovět, přisypeme cukr, a jakmile zažloutne, přidáme chléb, zamícháme a zalijeme asi 0,5 l vody, pivem, vínem a octem s krví. Osolíme, okořeníme, přidáme pokrájenou cibuli a česnek. Omáčku povaříme asi 20 minut. Pak ji procedíme, přimícháme perník, zavařeninu, ořechy, nudličky mandlí a oprané rozinky a sušené švestky. Přikyselíme je citrónovou šťávou, ochutnáme, je – li správně sladkokyselá, popřípadě přisladíme nebo přisolíme. Povaříme ji asi 5 minut, vložíme do ní dílky kapra a vaříme ještě asi 12 až 17 minut. Kapr na černo je lepší rozleželý, až druhý den, kdy jej znovu prohřejeme. Podáváme k němu houskový knedlík buď obyčejný, nebo jemný. Místo knedlíku lze k němu podat jen plátky žemlovky nebo jednoduché vánočky.

### **Ryba na modro z hospody od Šesti stehů v Třešti**

Ryby, tymián, pepř, nové koření, cibule, kořenová zelenina, ocet, sůl, voda.

Je možno upravovat všechny sladkovodní ryby. Rybu vaříme buď v celku nebo rozdělenou na porce. Očištěnou rybu vložíme do pekáče buď celou, hřbetem nahoru, nebo rozdělenou na porce, zase kůží nahoru, a poléváme ji vařícím octem, až kůže zmodrá. Přikryjeme ji a necháme chvíli stát. V hrnci povaříme osolenou vodu a zeleninu asi 10 minut, nalijeme ji na rybu a mírným varem ji uvaříme. Vybranou rybu pokropíme rozpáleným máslem, nebo k ní podáme zase teplou majonézu a jako příkrm brambory posypané petrželkou. K rybě na modro je dobrý též jablečný křen; jíme ji pak s chlebem nebo se slanými rohlíky.

### **Ryba se sýrem:**

Ryba, jak ze slaných, tak i ze sladkých vod, pepř, sůl, pikantní tvrdý sýr, olivový olej.

Rybu pokrájíme na kousky, osolíme, opepříme a pečeme v troubě na oleji asi 17 minut. Pak posypeme strouhaným sýrem a dá se dopéci, nejlépe na gril nebo do remosky (teplo shora), aby se sýr rozpustil a lehce zhnědl.

### **Pečený kapr se sýrem:**

Kapr, citrón, sůl, máslo, tvrdý sýr.

Porce kapra rozložíme na plochou zapékačí mísu, osolíme, poklademe máslem, pokapeme citrónem a pečeme v horké troubě asi 25 minut. Pak polijeme sýrovým krémem a dopečeme.

**Kapří karbanátek (ze Sedlejevské návsi):**

Kapr, strouhanka, žloutky, sůl, máslo, slanina, pepř, sardelová pasta, cibule, šťáva z citronu, citrónová kůra.

Kapří maso bez kostí umeleme. Smícháme se žloutky, solí, strouhankou, na nudličky nakrájenou opečenou slaninou, opeříme, přidáme sardelku nebo sardelovou pastu, smaženou krájenou cibuli, šťávu a kůru z citronu. Děláme karbanátky, které pečeme na másle.

**Kapří ocasy vylovené ze Sedlejevské návsi:**

Kapří ocasy, sůl, pepř, hladká mouka, sádlo.

Kapří ocasy asi 10 cm dlouhé, podélce po páteři seřízneme a maso nakrájíme na proužky. Porce nasolíme, opeříme, obalíme v mouce, přebytečnou mouku oklepeme. Na pánvi rozpálíme sádlo (nesmí ho být příliš mnoho). Když se rozpálí, vložíme porce do něho a smažíme tak dlouho, dokud spodní strana není růžová a nemá kůrku. Pak obrátíme a dopečeme stejně po druhé straně. Správně upravené ryby mají při dotyku s talířem „zazvonit“. Podáváme s chlebem a se salátem. Drobné kůstky jsou přepálené, křehké a dají se jíst.

**Rybí rizoto:**

Tvrký sýr, sladká paprika, sůl, česnek, ryby, olivový olej, cibule, rýže, voda.

Rybu stáhneme, vykostíme, osušíme a nakrájíme na kousky. Kousky dáme péci do rozpáleného oleje.. jakmile zružoví, vyndáme je na talíř. V oleji usmažíme do růžova cibuli. Rýži spaříme horkou vodou, necháme okapat, nasypeme do oleje s cibulkou, přidáme rybu, rozkrájený česnek a papriku, přilejeme horkou vodu, přisplíme, zamícháme vidličkou, přiklopíme a dáme do trouby dusit asi na 25 minut. Horké rizoto vpěchuleme do vymaštěné nádoby a vyklápíme na nahřáté talíře. Každý kopeček sypeme strouhaným sýrem, zdobíme petrželkou, plátkem rajčete apod.

**Rybí salát:**

Sladkokyselé okurky, citron, dušené nebo vařené ryby, sůl, vejce, šalotka, olivový olej, ocet, papriku, hlávkový salát.

Rybu vykostíme,, jemně posekáme, přidáme na drobno nakrájené okurky, na kolečka nakrájená natvrdo uvařená vejce, sůl, papriku, sekanou šalotku, polijeme olejem a octem a promícháme. Salát dáme uležet na dvě hodiny do chladna a podáváme ozdobený krájeným hlávkovým salátem.

**Štika z hospody u Bartuňků v Třešti : (bývalé)**

Štika, máslo, sůl, cibule, celý pepř, hřebíček, bobkový list, citrónová kůra, sardelová pasta, mouka, kysaná smetana.

Ze štiky nakrájíme porce asi 3 cm široké, osolíme a pomoučíme. Na pekáči na kousku másla usmažíme drobně pokrájenou cibuli. Přidáme pepř, hřebíček, bobkový list, citrónovou kůru, trochu sardelové pasty, promícháme a pak na pekáč naskládáme porce ryby. Pečeme několik minut, podlejeme vodou a dopečeme. Nakonec zalijeme kysanou smetanou. Pečenou rybu vyjmeme na nahřátou mísu a na ni procedíme omáčku. Podáváme s brambory.

**Smažené kapří mlíčí:**

Máslo, sádlo, sůl, strouhanka, kapří mlíčí, vejce, mouka, pepř, citrón.

Mlíčí asi 2 minuty povaříme ve slané a citrónové vodě, aby ztuhlo. Vychladlé, osolíme, opeříme, obalíme v trojobalu a smažíme na sádle do růžova. Po usmažení je natřeme rozpuštěným máslem. Podáváme s bramborovým salátem nebo opečenými brambory.

**Lín s koprovou omáčkou:**

Mléko, líni, sůl, kořenová zelenina, sekaný kopr,, máslo, mouka, žloutky.

Líny uvaříme ve slané vodě se zeleninou. K vařenému línu podáváme koprovou krémovou omáčku. Viz omáčky.

**Zapečené uzenáče:**

Tvrký sýr na strouhání, vejce, uzenáče, kysanou smetanu, pepř, sůl, sekaná petrželka, máslo.

Uzenáče stáhneme z kůže, zbavíme kostí a nakrájíme na kousky. Vejce promícháme se strouhaným sýrem, s kysanou smetanou, solí, pepřem a petrželkou. Na pánvi rozpustíme máslo a na ně vlijeme míšeninu z vajec. Když se vejce začnou smažit, přidáme za stálého míchání po lžících rybu. Zapečeme a podáváme s brambory a hlávkovým salátem.

**Slanečci zapečené s brambory:**

Posekaní , vykostění, stažený, máčení slanečci, brambory, máslo, cibule, mléko, vejce.

Čerstvě uvařené brambory oloupeme, necháme vychladnout a nakrájíme na plátky. Cibulku zpěníme na másle. Vymažeme nádobu na zapékání a dáme do ní vrstvu brambor, posypeme smaženou cibulkou a navrstvíme usekané slanečky. Znovu dáme vrstvu brambor, cibulku, slanečky a ukončíme vrstvou brambor. Zalijeme mlékem, ve kterém jsme rozkvedlali vejce, a pečeme asi 25 minut. Podáváme v nádobě, ve které jsme pekli, se salátem.

**Filé na bílém víně:**

Citrónová šťáva, tvrdý sýr, olivový olej, máslo, filé, bílé víno, ocet, strouhanka, sůl.

Pekáček vymažeme máslem a vysypeme strouhankou. Filé nakrájíme na 1,5 cm silné plátky, osušíme, osolíme, opeříme, pokapeme citrónem, naskládáme v jedné vrstvě na dno nádoby a zasypeme půl centimetru vysokou vrstvou sýra, pokapeme olejem, poklademe kousky čerstvého másla, zalijeme sklenicí bílým vínem a pečeme v troubě, až se sýr rozpustí a nahoře zahnedne. Podáváme s vařenými brambory a s různými druhy zeleninových salátů.

**Ryby v rajčatovém protlaku se špagetami:**

Ryby v rajčatovém protlaku, máslo, houby, cibule, šunkový salám, česnek, sůl, špagety, petrželka.

Na másle zpěníme drobně pokrájenou cibuli, a houby. Podusíme je, přidáme na nudličky pokrájený šunkový salám, necháme osmahnout, vložíme rybu v rajčatovém protlaku, osolíme, prohřejeme a dobře promícháme s vařenými špagetami. Jako příchuť můžeme dát trochu utřeného česneku a posypat strouhaným sýrem.

### **Ryby s rajčatovým protlakem a s rýží:**

Ryby v rajčatovém protlaku, sádlo, cibule, rýže, sůl, tvrdý sýr.

Na sádle zpěníme drobně nakrájenou cibuli, vložíme uvařenou rýži, osolíme, promícháme, zalijeme vodou a chvilku podusíme. Vmícháme prohřáté ryby, posypeme strouhaným sýrem a podáváme s různými druhy zeleninových salátů.

### **Opečené kapří vnitřnosti ( z Hodické kotliny).**

Kapří mlíčí, jikry, játra, tuk ze střev, sůl, pepř, muškátový oříšek, květ, máslo, cibuli, zázvor, zelená petrželka.

Jemně nakrájenou cibuli osmažíme na másle a přidáme jemně posekané mlíčí, jikry, játra, tuk ze střev a vše řádně promícháme. Dále přidáme sůl, pepř, špetku muškátového oříšku, květu, zázvoru a opět vše zamícháme a smažíme až jsou vnitřnosti usmažené do zlatohněda. Posypeme zelenou petrželkou a podáváme s rohlíkem.

### **Nepravé mušle:**

Ryby, sardelová pasta, máslo, cibule, kysaná smetana, pepř, citrónová šťáva, vajíčka, sůl, strouhaný sýr.

Na másle zpěníme cibuli slabě do růžova a pak opečeme osolené kousky očištěné ryby. Nepodléváme ji. Když ryba zchladne, obereme maso s kostí a usekáme. Přidáme šťávu z ryb i s cibulkou, sardelovou pastu, máslo, opepříme a míšeninu zahustíme vajíčky umíchanými na másle do poloměkka.. Zakapeme citrónem. Porce vložíme do vymazaných mušliček vysypaných strouhankou. Vršek polijeme rozpuštěným máslem. Prudce zapečeme, aby míšeninka zůstala uvnitř vláčná, ale navrchu aby měla růžovou kůrčičku.

### **Ragú z ryb:**

Naložená okurka, ryby, rajčatový protlak, ořechová jádra, sladká papprika, bešamelová omáčka, strouhanka, bílé víno, máslo, sůl.

Usekané maso z ryb promícháme se všemi přísadami, rozdělíme do vymaštěných misek nebo jedné mísy, posypeme strouhankou, pokapeme máslem a zapékáme. Před podáním propíchneme vidličkou kůrku a kápneme dovnitř několik kapek bílého vína.

### **Předkrm hodických pytláků:**

Ryby jak ze sladkých tak i ze slaných vod, malé cibulky, sůl, cukr, větší cibule, česnek, celý pepř, rybí polévka, červené víno, máslo, hladká mouka.

Malé cibulky polejeme vařící vodou, asi po 12 minutách vodu slejeme a cibulky ochladíme ve studené vodě. Na prudký oheň dáme na máslo nakrájenou cibuli, česnek, trochu soli, celý pepř, a na kousky nakrájené rybí maso, pokud možno zbavené kostí. Podusíme a zalijeme červeným vínem a rybí polévkou tak, aby ryby byly potopeny. Vaříme asi 18 minut na prudkém ohni, pak přecedíme. Mezitím na másle udusíme do hněda uvařené cibulky, zaprášíme moukou a zalijeme přecezeným vývarem. Uvařené rybí kousky vybereme na mísu, omáčku povaříme a nalijeme na ryby.

**Pstruh na petrželce:**

Petrželka, pstruh, mouka, máslo, sůl, pepř.

Očištěného pstruha rozřízneme po délce na dvě poloviny, lehce osolíme, opeříme, obalíme v mouce (přebytečnou mouku oklepeme). Na pánvi rozpálíme máslo. V něm smažíme pstruhy po jedné straně 7 minut po druhé straně 15 minut. Hotové pstruhy narovnáme na mísu, polejeme máslem ze smažení, posypeme jemně posekanou zelenou petrželkou a ihned podáváme.

**Úhoř od Jílků z Hodic (číslo 10):**

Úhoř, celý pepř, mrkev, sůl, bílé víno, vejce, olivový olej, strouhanka, máslo, petrželka.

Staženého úhoře nakrájíme na kousky a osolíme. Do kastrolu dáme nakrájenou mrkev, bílý pepř, přidáme kousky úhoře, zelijeme bílým vínem, aby byly potopeny, a vaříme asi 20 minut od začátku varu. Když změkknou, vyjmeme je a necháme okapat. Zatím rozšleháme na talíři vejce se solí, pepřem a olejem, kousky úhoře v něm smočíme, obalíme ve strouhance a v rozpáleném másle usmažíme do červena. Podáváme ozdobené zelenou petrželkou.

**Štika „a la František Bartůněk“ z Třeště (z hospody):**

Menší štika očistíme, vykucháme a po celé délce příčně nařežeme až k páteři (zůstane v celku). Dobře osolíme, opeříme a zabalíme do archu pergamenu pomaštěného máslem. Dáme na plech a asi 40 minut pomalu pečeme v troubě. Vybalíme, dořežeme na jednotlivé porce a podáváme s některou studenou nebo teplou pikantní omáčkou.

**Kapr od Bartůňku z Třeště (z hospody):**

Kysaná smetana, kapr, slanina, máslo, cibule, brambory, sladká paprika, zelená paprika, rajčata, hladká mouka.

Kapra stáhneme, rozdělíme na porce. Každou porci na povrchu několikrát nařízneme, osolíme a posypeme paprikou. Na plátky nakrájenou slaninu vždy po jedné straně několikrát nakrojíme a dáme do zářezů v rybích porcích tak, aby nakrojená strana plátků vyčnívala. Ohnivzdornou mísu vymažeme máslem, poklademe plátky napůl uvařených brambor a na ně položíme připravené porce kapra. Porce poklademe pokrájenou cibulí, plátky rajčat a proužky zelené papriky. Pokropíme rozpuštěným máslem a napůl upečeme. Pak ve smetaně rozkvedláme mouku, nalijeme na poloupečeného kapra a dopečeme.

**Rybí filé po italsku:**

Mořské filé, olivový olej, máslo, rajčatový protlak, kořenová zelenina, cibule, divoké koření, citrón, sůl, bílé fazole, hladká mouka.

Osolené porce filé pečeme v rozpáleném oleji. Do zbylého tuku přidáme nakrájenou zeleninu a cibuli (na kolečka), nové koření, bobkový list a slabě osmažíme. Potom přisypeme mouku a smažíme, až maso zružoví. Hotový základ zalijeme vodou nebo vývarem, přidáme citrónovou šťávu, protlak a vaříme nejméně 30 minut. Povařenou omáčku přecedíme, přidáme do měkka uvařené bílé fazole, vlijeme na opečené filé a krátce povaříme. Podáváme s rýží nebo těstovinou.

### **Rýnský slanečkový salát:**

Vymáčení slanečci, ocet, voda, cukr, celé nové koření, bobkový list, cibule, citrónová kůra, červená řepa, brambory, okurka, jablko, rajče, sádlo, mouka, hořčice, worčestr, máslo.

Vymáčené slanečky vykostíme a naložíme přes noc do octového mořidla připraveného z octa, trochu vody a koření. Slanečky, červenou řepu, brambory, okurku, jablko a rajče nakrájíme na proužky. Z másla a mouky připravíme světlou jíšku, kterou zalijeme octovým mořidlem, v němž byli slanečci naloženi, přidáme trochu hořčice, několik kapek koření a omáčkou polejeme salát.

### **Úhoř z Jelení hory:**

Úhoř, máslo, rajčata, česnek, sůl, pepř, petrželka, mouka.

Vyprané a osolené porce úhoře zapečeme na másle. Přidáme pokrájená rajčata, třený česnek, pepř, zalijeme vývarem nebo vodou a dusíme. Po provaření zaprášíme moukou, znovu povaříme, posypeme zelenou petrželkou a podáváme s bramborem.

### **Krčínův pečený kapr:**

Kapr, sádlo, cibule, česnek, jablko, hruška, ocet, petrželka, sůl, pepř, oregano, bobkový list.

Kapra do sucha vytřeme a opečeme po obou stranách na sádle do zlatova. Vyjmeme kapra ze sádla a dáme na pekáček. Na sádle osmažíme nakrájenou cibuli a celé stroužky česneku (do měkka a do zlatova). Přidáme pokrájená na drobno jablka, hrušky, petrželku, osolíme, opepříme, promícháme a zvolna dusíme asi 15 minut. Pokud je omáčka příliš hustá, zředíme ji trochou vody a nalijeme na kapra. Přidáme oregano a bobkový list.

### **Filé s citrónovou omáčkou:**

Filé, cibule, máslo, žloutky, hřebíček, ocet, sůl, citróny,

Filé dáme do dostatečného množství studené vody. Osolíme, přidáme ocet a cibuli, do níž jsme napíchali hřebíčky. Přivedeme k varu a pak zmírníme plamen a jen prohříváme, dokud není ryba hotová. Hotovou rybu ocedíme a uložíme v teple. Rozpustíme máslo, necháme trochu zchladnout a pak vmícháme žloutky. Filé polité omáčkou podáváme s bramborovou kaší.

### **Pivní kapr:**

Kapr naporcovaný do podkov. Marináda: 4 polévkové lžíce tatarské omáčky, 1 polévková lžíce hořčice, 1 polévková lžíce soli, 1/2 polévkové lžíce pepře, 1/2 polévkové lžíce papriky, 1 polévková lžíce solamylu, 1 polévková lžíce drceného kmínu, česnek, 1/2 citrónu, malé pivo. Na obalení: polohrubá mouka smíchaná s grilovacím kořením.

Porce kapra vložíme do marinády, kde ho ponecháme 24 hodin, potom obalíme a vložíme do rozpáleného oleje. Jako přílohu podáváme bramborovou kaší a různé druhy ovoce.

### **Stříbrné mořské vlnky:**

Filátka bez kostí, citrón, cibuli, rajče, sůl, pepř, lžíce másla, zelená petrželka.

Filátka přendáme do alobalu, přelijeme je citrónovou šťávou a poklademe tenkými plátky citrónu. Přidáme nasekanou cibulku, nejlépe šalotku, sůl, pepř a kousek másla. Řezy ozdobíme plátky rajčete a nakrájenou petrželkou. Zabalíme rybu do fólie, dáme do varné misky a pečeme v troubě asi 25 minut.

### **Mořský koláč:**

Mořská vařená ryba, šálek strouhaný sýr, 1 kg brambory, 2 syrová vejce, sůl, pepř, 1/2 litru mléka.

Oloupané brambory uvaříme a rozmačkáme vidličkou. Pak v míse smícháme rozmačkané brambory, vejce, mléko, sůl, pepř a nakonec přidáme na kousky rozebranou rybu. Polovinu směsi rozetřeme po dně ohnivzdorné misky a pokryjeme polovinou sýra, na to dáme zbytek směsi a posypeme zbylým sýrem. Pečeme na středním stupni asi 45 minut.

### **Tuňák pro rybářovu milenkku:**

Nadrobno nasekaná cibule a zelená petrželka, lžice citrónového octa,, půl šálku horké vody, půl šálku majonézy, půl šálku rajské šťávy, jednu a půl lžice želatiny a asi 40 dkg tuňáka.

Smícháme cibuli, majonézu, petržel, rajskou šťávu, ocet, rybu, přidáme želatinu rozpuštěnou v horké vodě. Nalijeme do menších kulatých formiček a necháme v chladu ztuhnout.

### **Marinovaná ryba pro tvrdé piráty:**

Filé z čerstvé mořské ryby, dvě cibule, zelená petrželka, dvě rajčata, jemně nastrohaná karotka, tři citróny,, dvě jarní cibulky, utřený stroužek česneku, pepř, sůl.

Namočíme čerstvou mořskou rybu na patnáct minut do slané vody, opláchneme ji pod tekoucí vodou a namočíme na patnáct minut do šťávy z citrónu, vyjmeme, nakrájíme na tenké plátky, přidáme cibuli, petrželku, rajčata, mrkev, utřený česnek, pepř a posolíme. Necháme chvilku odpočinout, asi 20 minut a přidáme podle chuti sójovou omáčku, asi 2 lžice.

### **Rybí paštika pro novomanžele:**

6 porcí mořské ryby, půl šálku mléka, 1 lžici kuřecího vývaru, půl lžičky soli, půl lžičky pepře, čtvrt lžičky worcesterské omáčky, utřený stroužek česneku, 125g smetanového sýra, 1 lžice petržele, dvě lžice mouky.

Mořskou rybu uvaříme v kuřecím vývaru s kořením, worcesterem a česnekem. Vaříme tak dlouho, dokud ryba nezměkne a nejde od kosti. Maso necháme vychladnout a rozebereme na malé kousky. Přidáme krémový sýr a petržel. Vmícháme mouku do malého množství vody tak, aby vznikla hladká směs a zahustíme paštiku. Vaříme dalších asi 5 minut na mírném ohni. Pak schladíme, nalijeme do formy a uložíme zakryté v chladnu.

### **Humry španělského krále:**

8 kuřecích nožiček, 1 dl olivového oleje, 8 humrů, 8 škeblí, cibule, tucet čerstvých fazolových lusků, 4 stroužky česneku, 1 rajské jablíčko, 200g rýže, 100 g velkých barevných fazolí, 4 srdíčka z artyčoků, 2 papriky (zelenou a červenou), sůl, pepř, šafrán a lžici Podravky.

Pořádně vydrbeme schránky škeblí. Nakrájíme na kostičky cibuli, papriky, jemně nasekáme česnek, fazolky nařežeme na kousky, předem namočené fazole uvaříme. V pánvi rozpálíme olej a orestujeme v něm kuřecí nožky. Když jsou ze všech stran osmahnuté dozlatova, vyndáme je na talíř. Na oleji osmažíme cibulku, když zavoní, přihodíme česnek, na kostičky

nakrájenou papriku a oloupané a na osminky nakrájené rajče. Lehce podlijeme vodou a chvíli povaříme na mírném plameni. Do této omáčky dáme opečené kuřecí nožky, humry, škeble, fazolky, srdíčka z artyčoků, vařené fazole, opranou rýži, špetka šafránu, sůl, pepř a Podravku. Zalijeme 3 dl vody a podusíme na mírném plameni asi 25 minut. Bude – li potřeba, podlijeme vodou.

#### **Mořské filé na špagetách (recept z Vatikánu):**

8 mořských filátek, sůl, pepř, 2 stroužky česneku, 5 lžic olivového oleje, 1 dl bílého vína, šťáva z citronu, 140 g špaget, 4 dl sladké smetany, houby, lžička Podravky, zelená petrželka, citrón.

Rybí file osolíme, opepříme, potřeme utřeným česnekem a zakápneme citrónovou šťávou. Lehce posypeme Podravkou. Pekáč vytřeme olivovým olejem a rozložíme v něm ryby, zalijeme je vínem a pečeme je v troubě asi dvacetpět minut. Uvaříme špagety (do vody kápneme olej, špagety se neslepí) a scedíme je. Do hrnce nalijeme smetanu, přidáme nakrájené houby a omáčku vaříme na mírném ohni asi 15 minut. Pak do ní vložíme špagety, které necháme chvíli odpočinout ve smetanovém sosu. Nahřejeme talíř, rozložíme na něm špagety a nahoru naklademe plátky ryby. Ozdobíme je zelenou petrželkou a plátkem citrónu.

#### **Krokety z mořských raků:**

1 kg garnátů, 1 l vody, 80 g mouky, 40 g másla, strouhanka, 2 žloutky, pepř, sůl, vejce na obalování, olivový olej, lžice Podravky. Do vrocí vody dáme Podravku, oprané mořské raky a vaříme je asi 5 minut. Pak je scedíme, vývar uschováme. Maso vyloupneme zen skořápky, necháme ho vychladnout a nasekáme ne jemné kousky. Skořápky z raků vrátíme do vývaru a ještě je asi 20 minut povaříme. V jiném hrnci na másle osmažíme mouku, zalijeme ji ochlazeným scezeným račím vývarem a mícháme do zhoustnutí, pak v mícháme maso z raků, opepříme a necháme vychladnout. Do směsi vmícháme žloutky a lžici strouhanky. Vytvarujeme v dlani malé krocketky, které omočíme v rozšlehaném vejci a obalíme ve strouhance. Krokety usmažíme dozlatova. Podáváme na listě z hlávkového zelí nebo špenátu. Příloha různé druhy zeleninových salátů.

#### **Mečoun se zeleninou:**

Mečoun, citrónová šťáva, sůl, olivový olej, bylinkové máslo, rýže jako příloha, dále čerstvá zelenina – 1 salátová okurka, 2 rajčata, 2 mrkve, hlávkový salát, 1 salát lollo rosso a lollo biondo, ředkvičky, čekanku, dýni.

Mečouna nakrájíme na čtyři plátky vysoké asi 2 cm, posolíme je a lehce zakápneme citrónovou šťávou. Do pekáčku nalijeme olej, vložíme porce ryby a pečeme ve vyhřáté troubě asi 10 minut při teplotě 150°C. Vypneme a poté přidáme do pekáče trochu bylinkového másla a necháme ještě krátce v teplé troubě.

Mezitím si připravíme známým způsobem dušenou rýži. Ke konci pečení ryby, očistíme zeleninu, pokrájíme a ozdobíme jí každý talíř. Přidáme rýži, porce mečouna a můžeme servírovat.

### **Kaviár:**

Bývá považován za jednu z největších lahůdek. Patří mezi symboly bohatství, stejně tak jako šampaňské. Kaviár by neměl chybět na žádné pořádné párty.

Ne vždy tomu tak bylo. S konzumací rybích jiker začali rybáři. Než se však z jiker v podobě kaviáru stala oblíbená lahůdka, uběhla dlouhá doba. Cestu na stoly smetánky započal kaviár



v Astrachánii, kde hlavním bohatstvím byly ryby. Postupem času se stal důležitým exportním zbožím a získával si velké obliby ve vyšších společenských kruzích mnoha zemí, kde byl podáván jako zajímavý zdravý doplněk studené kuchyně. Kaviár tak prošel vývojem od pokrmu chudých rybářů až po lahůdku movitějších vrstev obyvatelstva. V každém případě je zdrojem minerálních látek a vitamínů. Na trhu je ale k mání několik druhů kaviáru. Čím se vyznačují, jak chutnají, v čem se odlišují?

#### **Kaviár z jesetera:**

Nejznámější kaviár, často je také nazýván jako pravý kaviár. Existují tři druhy, a to podle toho, z jaké ryby pochází. Rozlišujeme kaviár Beluga, Sevruga a Osetra. Pro pravý kaviár jsou typické drobné kuličky šedočerné až černé barvy. Za nejkvalitnější je v současné době považován kaviár íránský. Jeho cena se v závislosti na kvalitě a druhu jeseterové ryby pohybuje v rozmezí od zhruba 45 000 do 125 000 korun za kilo.

#### **Kaviár z lososa:**

Kaviár z lososa je v poslední době stále oblíbenější. Nejvíce se ho zkozumuje v Rusku a Japonsku. Lososí kaviár slabou rybí vůní, oranžově červenou barvou, nezakalenou, průzračnou, vlhkou, pružnou jikrou jemné chuti s mírně nasládlým jádrem přecházející do slabé hořčiny.

#### **Kaviár z mořských ryb:**

Můžeme se ještě setkat s kaviárem vyrobeným z jiných mořských ryb. Tento má drobné jikry a je silně barven do výrazně červenooranžové nebo černé barvy. Svou chutí a kvalitou odpovídá nízké ceně (asi 40,-Kč. za 50g). Často je bohužel zaměňován za kvalitní kaviár z jeseterovitých ryb.

## **Stolování**

#### **Příprava tabule:**

Stoly musí být pevné a nesmí se kolébat. Před prostřením ubrusu dáme na desku plstěnou nebo jinou silnou podložku, která jednak umožňuje tiché podávání talířů apod., jednak chrání desku stolu před poškozením. Ubrusy dáváme vždy bílé, čisté a naškrobené. Zpravidla je přežehlujeme a necháme pouze puk středem stolu. Jestliže dáváme více ubrusů, pak je klademe za sebou tak, že je pokládáme vždy od čela směrem dolů.

Na jednu osobu počítáme nejméně 80 cm místa. Talíře dobře vyleštěné klademe alespoň 1 cm od kraje stolu. Na talíř mělký klademe hluboký. Jestliže podáváme studený předkrm, dáváme jen talíř předkrmový. Talíře nahříváme, zvláště doplňují – li se na stoly až před nošením jídla na mísách.

Při kladení příborů si předem odměříme potřebnou plochu velkým talířem na hlavní chod. Mohlo by se stát, že bychom po předkrmu úplně přikryli velkým talířem připravené příbory.

Podává – li se studený předkrm, polévka, maso s přílohou a moučník, kladou se příbory tak, že nejdále od talíře, čili na kraji, budou příbory na pokrm nejdříve podávány, tj. na studený předkrm, pak bude následovat příbor na pokrmy postupně podávány, tj. lžice na polévku po pravé straně a příbor na hlavní masitý pokrm nejbliže k talíři. Příbor na moučník, tj. lžička nebo vidlička, se klade na talíř. Při podávání většího a teplého moučníku nosíme příbor zpravidla až před předložením tohoto moučníku, poněvadž s odlehčeností tabule souvisí i to, že nedáváme všechny příbory na stůl najednou (více než 3 po každé straně talíře nesmějí být),

nýbrž při podání více pokrmů je postupně doplňujeme, aby nebyla tabule přeplněna. K zmrzlinovému poháru přinášíme lžičku na podšálku právě tak jako lžičku k černé kávě.

Kompotové misky s kompotem klademe buď na pravou stranu, nejsou – li tam sklenice, nebo lépe doprostřed na talíř, misky se salátem dáváme na pravou stranu. Tyto misky vždy podkládáme dezertními talířky. Na levou stranu položených příborů dáváme talířek na pečivo. Sklo na nápoje klademe za sebou tak, jak budou za sebou nápoje následovat. Dodržujeme zásadu, že první sklenici, to bývá aperitiv, podává – li se u stolu, klademe vždy nejméně 1 cm nad nůž na hlavní pokrm. Jako poslední se klade pohár na šumivé víno, které se také nalévá naposled. Ubrousek klademe na levou stranu talíře nebo ho jednoduše upravujeme na talíř.

Pečivo rozdělujeme hostům už přímo na talířky, nebo dáváme košíčky, které však mají být nejvýše pro 2 až 4 osoby. Pečivo balíme do plátěných nebo papírových ubrousků.

#### Předkládání pokrmů:

Podáváme – li pokrm přímo na talíři, pak jej hostům předkládáme vždy z pravé strany, pokrmy na mísách z levé strany. Mísu si podkládáme ubrouskem a pokrmy podáváme pomocí vidličky a lžice v jedné ruce s lehkým úklonem těla.

Nápoje naléváme vždy z pravé strany hosta a rovněž použité nádoby odnášíme vždy z pravé strany.

Ozdoby stolu. Stůl má být příkladem jednoduchosti a vkusu. Ozdobou stolu je hlavně čistý a dobře vyžehlený ubrus, jednoduchý a vkusný porcelán, dobře vyleštěné sklo a správně umístěné příbory. Při slavnostních příležitostech doplňují a zvyšují slavnostní ráz celé tabule plátěné ubrousky.

Samozřejmou ozdobou stolu, a to nejen slavnostního, ale i každodenního, jsou květiny v jednoduché nižší váze, aby stolovníci na sebe dobře viděli. Na slavnostní tabule používáme úpravu květin na způsob takzvané „ikebany“.

### **Výzdoba při zvláštních příležitostech a svátcích:**

#### Vánoční stůl:

Bývá ozdoben tradičně svícný se svíčkami a větvíčkami jmelí, smrku nebo jedle. Část větvíčky klademe každému hostu vedle talíře nebo na ubrousek. Doprostřed stolu se velmi dobře hodí svícný z různých materiálů, zvláště dřevěné (samorosty). Ozdobami vánoční stůl nepřepĺňujeme, protože každý chce mít na stole vše, co se bude k večeři podávat, takže vánoční stůl je dostatečně bohatý.

#### Silvestrovský stůl:

Je ve znamení loučení se starým rokem, a proto také výzdoba stolu bývá pestřejší, veselejší. Květinovou výzdobu zpravidla doplňujeme výzdobou z papírových konfet.

#### Novoroční stůl:

Je vyvrcholením a současně ukončením vánočních svátků. Má to být tabule stejně bohatě upravená jako na vánoce, podle tradice se mají podávat pokrmy, které zaručují hojnost i pro celý rok. Přísloví, jak stolujeme na Nový rok, budeme stolovat po celý rok, by se se mělo dodržovat zvláště při úpravě stolu, která se rozhodně daleko více opomíjí na úkor množství a kvality pokrmů.

#### Velikonoční stůl:

Je ve znamení největších církevních svátků a přicházejícího jara. Nemá rozhodně chybět církevní tématyka (křížek, svíčka). Nemají rozhodně chybět první jarní květiny, petrklíče, kočičky. Pro velikonoční stůl je typická ošatka s obarvenými vajíčky. Malované kraslice můžeme zavěsit také na pruty jehněd ve váze, kterou však nedáváme doprostřed, ale na kraj stolu, aby tento vyšší typ vázy nepřekážel při stolování.

#### Svatební tabule :

Se připravuje a zdobí jemnými květy s asparátem a myrťou před příchodem svatebních hostů. Svatební kytičky nevěsty je zpravidla větší, takže se již nedává na prostřený a připravený stůl. Dáváme ji však na takové místo, aby na ni svatební hosté viděli, nejlépe na malý pomocný stolek apod.

*A tak, i když pro každý typ slavnostního stolování volíme jiný druh výzdoby, přece zůstává pro všechny druhy slavnostního stolování společné – pečlivá úprava stolu s dobře vyleštěným porcelánem a sklem a květiny, kterých volíme raději méně, ale uspořádáme je s citem a vkusem do váz.*

#### **Správné rozsazení hostů:**

Hlavní čestné místo je uprostřed stolu vchodu do místnosti. Po pravici hosta je druhé čestné místo. Za další čestná místa se považují také místa protilehlá čestnému místu.

Při obsazování se máme snažit rozsadit střídavě muže a ženy. Starší osoby patří blíže k čestnému místu, mladší dále. Hosty usazujeme i podle toho, jak se znají.

Matka – by měla mít u stolu čestné místo. To je ovšem při běžném stolování značně obtížné, protože musí často odběhnout do kuchyně nebo, je – li jídelní kout v kuchyni, často vstávat. Proto je u nás spíše obvyklé, že v čele stolu sedí otec a matka na druhém protilehlém konci (na dalším čestném místě), poblíže dveří. U svatební tabule sedí rodiče hned vedle svědků. Doma by ovšem bylo správné i při obvyklém podávání jídel všechno si nachystat předem a pověřit nošením na stůl a podáváním jídel větší děti. Matka by neměla vstávat od stolu, měla by jen dohlížet na správné podávání pokrmů. Nikdy však nemá matka jíst stranou, nebo dokonce nakonec. Má sedět u stolu se všemi rodinnými příslušníky!

#### **Chování při jídle a jak správně jíst:**

Správné chování při jídle patří mezi nejzákladnější projevy společenského chování. Při jídle se chováme naprosto přirozeně, neupozorňujeme na sebe. Děti máme zvykat již od mládí na slušné chování u stolu.

Ke stolu přicházíme upravení, čistí a učesaní. U stolu, kde je prostřeno, se nikdy nečešeme, nemalujeme ani nepudrujeme. Šaty se kartáčují mimo místnost, kde se stoluje.

Ke stolu přisedáme pozvolna a klidně, sedíme rovně, opíráme se zlehka zápěstím a kraj stolu (ne lokty!). Látkový ubrousek připravený na talíři odkládáme buď na levou stranu talíře, nebo si jej rozložíme a dáme na klín. Chráníme si tak oděv před případným pokapáním.

Papírový ubrousek odkládáme vždy jen na levou stranu, na klín jej nedáváme. Ubrousek používáme k otírání úst před napitím, mezi jídlem a po jídle.

Příbory držíme vždy zlehka. Lžičky držíme vždy v pravé ruce, dobře vyváženou. Do úst klademe lžičku s polévkou ne zcela rovně, nýbrž mírně šikmo, a ne celou.

Vidličku můžeme držet dvěma způsoby, tzv. tužkovým a obráceným. Tužkovým ji držíme podobně jako lžičku, ale v levé ruce, a obrácený způsob je takový, že částečně kryjeme dlaní

poslední třetinu vidličky. Stejným způsobem držíme i nůž, ale v pravé ruce. Nůž nikdy nesmíme olizovat nebo jím jíst. Nůž slouží jen ke krájení a k přihrnování pokrmů.

Po jídle odkládáme příbor, ať od hlavního chodu nebo od moučnicku, tedy vidličku i nůž, vždy na pravou stranu talíře. To je také znamení, že jsme dojedli a nechceme již dále jíst. Obsluhujícím se také nádobí lépe sbírá.

Polévku jíme tak, že při dojívání opatrně nakláníme talíř do středu stolu. Některé náročné způsoby stolování, při nichž se velmi přísně dodržují veškerá pravidla stolování, nepřipouštějí toto naklání talířů. Knedlíčky a noky si v polévce rozdělujeme lžicí na menší kousky a pak teprve jíme..

Polévku v bujónovém šálku, který má dvě ouška, můžeme pozvolna pít, jestliže v ní není žádná vložka nebo zavářka, tj. knedlíčky, nočky, celá vejce apod. Šálek držíme oběma rukama za ucha. Jestliže používáme k polévce v bujónovém šálku speciální bujónovou lžici, odkládáme ji po dojedení polévky na talířek, kterým je bujónový šálek podložen. Nikdy ji nenecháváme v šálku.

Pečivo, jež je buď uprostřed stolu, nebo na talířku vlevo od hlavního talíře, jíme k předkrmu nebo k polévce. Lámeme je a dáváme do úst po kouscích. Pečivo lámeme ovšem nad talířkem nebo nad ubrouskem tak, abychom zbytečně okolo sebe nenadrobili.

Při předkládání hlavních chodů, mas a příloh z mís, ať je podávají obsluhující nebo si je bereme sami, vezmeme si vždy jen přiměřené množství. Není správné se ani příliš zdráhat, nebo naopak bez ohledu na druhé vybírat si nejlepší a největší kousky a brát si velké množství najednou. Chutná – li nám určitý pokrm, vezmeme si raději znovu, když první část dojíme.

Hlavní chod jíme tak, že si na vidličku napícheme zpravidla kousek ukrojeného masa, pak přílohu a nožem na to nahneme šťávu nebo omáčku. Někdy musíme přílohu, např. rýži, nabírat na vidličku zvlášť a maso jíst také zvlášť.

Ryby nekrájíme, nýbrž speciálním rybím nožem maso oddělujeme od kostí. Kostí od ryb nebo od jiného masa dáváme na menší talíř, který bývá umístěn před talířem na hlavní jídlo.

Vaječné nebo zeleninové pokrmy, které nemusíme krájet, jíme vidličkou, kterou držíme v pravé ruce.

Vajíčka můžeme podávat k snídani, k přesnídávce, k svačině nebo k večeři. Podáváme – li je naměkko, pak je lepší je vyklepnout do porcelánového poháru nebo do kompotové misky. Podáváme – li vajíčko v kalíšku na vejce, stačí, když špičku vajíčka nejdříve nožem naklepeme po okruhu a pak nožem sesekneme. Část bílku, který zůstane v odstraněné špičce, lžičkou vybereme.

Jíme – li drůbež ve společnosti, používáme jen příbor, tj. vidličku a nůž, nikdy nebereme drůbež do rukou! To si můžeme dovolit na výletě, na chatě, nebo nanejvýše mezi blízkými známými. Ale doma si máme zvykat jíst drůbež vždy příborem, aby se nám nestalo při nějaké významné příležitosti, že nebudeme vědět, jak drůbež příborem jíst.

V restauracích, kde se drůbež griluje (opéká na rožni) před zraky hostů, je dovoleno vzít drůbež, zabalenou částečně do papírového ubrousku, do ruky. Avšak i v těchto restauracích používáme nejdříve příbor a teprve k dokonalému oddělení masa od kostí vezmeme část drůbeže v ubrousku do ruky. V tomto případě však obsluhující hostu předloží hlubší skleněnou misku s vodou a s plátkem citrónu, aby si mohl opláchnout prsty, i když je měl chráněné papírovým ubrouskem. Zároveň mu podá malý ručník nebo plátěný ubrousek.

Salát nebo kompot se podává zároveň s pokrmem, ke kterému patří. Proto je také obvyklé, že si při jídle současně s pokrmem bereme salát nebo kompot. Pecky od kompotu dáváme lžičkou na podšálek pod kompotový talířek. Saláty, jako např. hlávkový, nejsou – li rozděleny nebo nakrájeny na menší kousky, musíme nabírat, popřípadě i složit pomocí vidličky i nože. Do úst jej však neseme jen vidličkou.

Čerstvé ovoce omýváme pod tekoucí studenou vodou, necháme okapat a dáme na stůl, jde – li o větší druhy ovoce, ve společné míse, drobné a menší druhy zvlášť na misku, kterou

klademe doprostřed stolu před každého hosta. Jablka a hrušky omyjeme a osušíme. K tomuto ovoci a k pomerančům dáváme hostu ještě nůž, aby si je mohl oloupat. Meruňky, broskve, višně apod. jíme rukou, pecky klademe na lžičce na odkladní talířek. Hrozny dáváme hostovi již rozstříhané na menší kousky, aby si je mohl brát do rukou a jednotlivé bobule utrhat. K ovoci dáváme papírové ubrousky. Na závěr hostiny se podává někdy i zmrzlinový pohár. Po dojedení zmrzliny odkládáme lžičku na talířek pod pohár, nikdy ji nenecháme v poháru.

Cukrářské moučnický, dorty a řezy s krémy, pěny, ovocné želé a zákusky se šlehačkou jíme moučnickovou lžičkou; tvrdší pečivo jíme moučnickovou vidličkou, kterou držíme v pravé ruce.

Je – li nám předložena černá káva, dáme do ní cukr, lžičkou kávu zamícháme a ihned ji odložíme na podšálek. Při pití ji nikdy nenecháme v šálku. Také po dopití kávy necháme lžičku na podšálku a nevkládáme ji před odnesením zpět do šálku.

Při jídle nesrkáme ani nemlaskáme, do horkých pokrmů nefoukáme. Při hostinách se chováme nenuceně; to však neznamená, že mluvíme příliš živě. Uvědomme si, že i ostatní stolovníci chtějí mluvit a nesnažme se je přehlušit. Také nemluvíme, když máme plná ústa.

Naše chování musí být vždy ukázněné a příjemné. Jíme pozvolna, ne hltavě, ale také ne příliš pomalu, aby na nás nemuseli ostatní stolovníci čekat, až dojíme.

Párátka použijeme jen na nejkratší nutnou dobu a rukou si přitom zakryjeme ústa. Párátka po upotřebení ihned odložíme.

Při jídle u stolu nikdy nekouříme. Slušně vychovaný člověk nekouří ani v restauraci, když vidí, že jeho spolustolovník ještě nedojedl. I po jídle má požádat o dovolení, zda již může kouřit. Při banketech se nosí popelníky na stůl při podávání černé kávy, popřípadě moučnicků. Někdy také hosté odcházejí k pití černé kávy do jiné místnosti, kde se podává popřípadě i moučnick a kde je už dovoleno kouřit.

Je nutné, abychom denně, v obvyklém životě i mezi prací stolovali tak, abychom se při vzácných a ne častých příležitostech nemuseli kontrolovat, zda jíme správně, a neměli tak pokaženou radost z příjemného požitku.

-