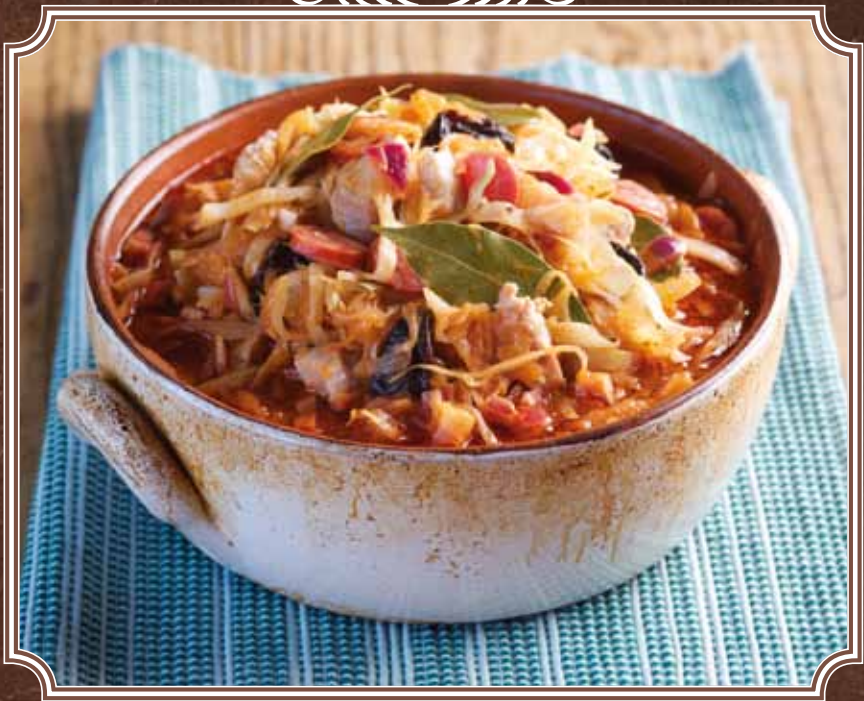




# **Jak šmakuje Moravskoslezsko?**



***Kuchařka krajevých receptů***



### Vážení milovníci dobrého jídla,

držíte v rukou první Moravskoslezskou kuchařku, která vznikla jako poděkování všem Vám, kteří jste se zúčastnili prvního ročníku akce „Jak šmakuje Moravskoslezsko“ a samozřejmě i těm, kteří jej tvořili.



Velmi rád bych poděkoval panu Mirkovi Horákovi, který jako odborník na gastronomii a hotelnictví věnoval své bohaté zkušenosti a znalosti, a v rámci „Jak šmakuje Moravskoslezsko“ všechny došlé recepty uvařil, ohodnotil a sestavil Moravskoslezské menu pro rok 2011.

Možná se ptáte, jak vůbec vznikla myšlenka na projekt „Jak šmakuje Moravskoslezsko“? Je to prosté. Jako náměstek hejtmána kraje pro cestovní ruch je mým cílem cestovní ruch v našem kraji rozvíjet a co nejlépe propagovat v rámci celé ČR a samozřejmě i zahraničí. Je důležité, aby se turista v našem kraji cítil co nejlépe, a k tomu se zkrátka potřebuje také dobře najíst, a nejlépe ochutnat místní speciality. Proto vznikla myšlenka projektu zaměřeného na gastronomii, kdy nejenže chceme sbírat regionální recepty, ale hlavním cílem je dostat tyto recepty zpět na jídelníčky restaurací v našem kraji. Takto je bude moci turista či kdokoliv z nás ochutnat například v rámci příjemné návštěvy některé z atraktivit Moravskoslezského kraje. Jsem velmi rád, že se to podařilo.

Rád bych však na tomto místě vyzdvihl úžasnou spolupráci a speciálně zde poděkoval odborníkům z oblasti cestovního ruchu a gastronomie, bez kterých by tato myšlenka byla jen těžko realizovatelná. Můj speciální dík patří tvůrcům aktivity „Jak chutná Praha“, která byla naší velkou inspirací, a to panu Tomio Okamurovi z Asociace českých cestovních kancelářích a panu Romanu Vařkovi šéfu Pražského kulinařského institutu. Využili jsme s jejich milým svolením jejich námětů, rad, a dalších informací a pokusili jsme se náš projekt „Jak šmakuje Moravskoslezsko“ posunout o kus dál.

Vážení čtenáři, v první Moravskoslezské kuchařce naleznete celkem 69 receptů, které nám zaslali lidé z celého kraje či odjinud. Naši gastronomičtí odborníci všechny recepty pečlivě hodnotili a sestavili tzv. Moravskoslezské menu pro rok 2011 z těch nejtypičtějších a nejojedinejších došlých receptů.

Jsem velmi rád, že se také podařilo navázat spolupráci s téměř sedmdesáti restauracemi v Moravskoslezském kraji, ve kterých může kdokoliv ochutnat některý z regionálních receptů z této kuchařky. Každou z těchto restaurací jsme speciálně označili a jejich nejaktuálnější seznam naleznete na našich webovských stránkách [www.msregion.cz](http://www.msregion.cz), jakož i spoustu dalších informací o cestovním ruchu, aktivitách či gastronomii v našem kraji. Seznam restaurací naleznete také v naší kuchařce na straně 86.

Nyní bych rád všem milovníkům dobrého jídla popřál především „dobrou chuť“ nad Moravskoslezskou kuchařkou a pozval širokou veřejnost na druhý ročník „Jak šmakuje Moravskoslezsko“ v roce 2012.

**Ing. Jiří Vzíentek**  
náměstek hejtmána kraje





## Obsah



### 10

#### Polévka je grunt

Chlebová polévka I.....	11
Chlebová polévka II.....	12
Uzená polévka.....	13
Bigos, vydatná polévka.....	14
Haviřská fazolačka.....	15
Fazole po haviřsku.....	16
Hrstková polévka.....	17

### 18

#### Kobzole a jiná zeleninová jídla

Bramborové knedlíky s tvarohem nebo s rozškvařeným špekem.....	19
Bramborové šulanky s povidlím a uzeným.....	20
Babiččiny šklubanky na slano.....	21
Slezské halušky.....	22
Bramboráky (placky).....	23
Podlistníky.....	24
Podlesníky.....	25
Bramborové placky s ostružinami.....	26
Švestkový bramborák.....	27
Kapušík.....	28
Bramborové klobásky I.....	29
Bramborové klobásky II.....	30
Cottage.....	31
Brambory přelité „mačánkou“.....	32
Kutle s kobzolama (Dršťková omáčka s bramborama).....	33
Recept po babičce.....	34
Moravský bramborový salát.....	35
Polské zelí.....	36
Zelový salát.....	37
Omáčka ze šťávy z kyselého zelí (ze zelňačky).....	38
Hrachulky mojí babičky.....	39
Květákový mozeček se strouhankou.....	40
Zapekané těstoviny s brokolici a sýrem.....	41

### 42

#### Pro milovníky masa a hub

Plněné vepřové koleno po selsku.....	43
Frydecká kotleta v alobalu.....	44
Vepřový řízek Ondráš.....	45
Bigos zbojníka Ondráše.....	46
Ostravská klasika.....	47



## Obsah



Střítežské zelí.....	48
Zelný guláš.....	49
Roládka.....	50
Telecí závitky.....	51
Ostravský kotouč.....	52
Lovecké závitky.....	53
Králík na černém pivu.....	54
Husa na sušených hruškách.....	55
Uzené maso se švestkovou omáčkou a slezské kluski (knedlíky).....	56
Klobásková omáčka.....	57
Knedle v kyšlym želu.....	58
Studenecký kapr na paprice.....	59
Pečené hříbky s brynzů.....	60
Houbový kuba.....	61

### 62

#### Něco sladkého

Bryja z ostravska.....	63
Krupicový náky.....	64
Ovesná kaše se sýrem.....	65
Starobělské „zmrzlé kobzole“.....	66
Knedlíky s ovocem.....	68
Babiččin škvarkový závin.....	69
Frgále.....	70
Moravský koláč.....	71
Tvarohové koláče.....	72
Hruškový koláč.....	73
Medový kremeš.....	74
Opilý Francek.....	75
Jablka v županu se zmrzlinou.....	76

### 78

#### Slané k zakousnutí

Kynutá buchta s uzeným masem (šoldra).....	78
Těšínská „šoldra“.....	79
Zapečené bílé klobásky.....	80
Závin z listového těsta s červenou řepou.....	81
Slezské pirohy.....	82

### 83

#### Na chuť a na zahřátí

Slezská vařonka.....	84
Haviřská vařonka.....	85





## Odborný komentář pana Horáka

### Vážení čtenáři,

dovolte mi krátký komentář k této kuchařce, která je tečkou za prvním ročníkem projektu „Jak šmakuje Moravskoslezsko“.

Už když se narodíme, jsme obdařeni pěti reflexy, z nichž dva – sací a polykačí jsme dostali do vínku, abychom mohli přijímat stravu.

V západních zemích panuje a učí se názor, že lidová strava je nejperspektivnější složkou lidové kultury se společenskými a kulturními ambicemi, a já tvrdím a vidím, že tak tomu opět začíná být konečně i u nás.

Protreme si oči, vždyť strava, vedle bydlení a odívání patří k základním existenčním podmínkám lidstva. Ponořím-li se do hluboké historie, zabezpečování potravy pro rod, bylo hlavním smyslem všeho lidského snažení a úsilí. Podrobné poznání této specifické složky lidové kultury i ostatních dvou výše zmiňovaných, v souladu s odbornými znalostmi o regionu nám určují naši kulturní identitu. A jsme u merita věci.

Vždyť přeci jezdíme zkoumat a ochutnávat jak do našich krajů, tak do zahraničí, a to právě přes chuťové buňky. Nejenom Ostravská klobása, Hořické trubičky, Vlčnovské vdolky, prajzácké koláče, Štramberské uši, Petřkovický chleba, ale také Skalické trdelníky nebo Katovické růrky v nás vyvolávají souvztažnost k pokrmu i k místu, které jsme s ním neodmyslitelně poznali. Když jsme o těchto dobrotách slyšeli, toužili

jsme je ochutnat, nejlépe v místě samém a tak jsme nelitovali se za nimi vypravit.

Je to chuťová paměť?

Gastronomie byla v minulém režimu, minulého století, tedy i v minulém tisíciletí u nás potlačována a proto mě o to víc přitahovala, kdekoliv mě život do světa zavál.

Přece v každém z Vás vyvolá dobré kapučino či špagety vzpomínku na Itálii, čabajka a uherák na Maďarsko, Sachrův dort či Winerschnitzel na Vídeň, calvados s absintem na Francii, olivy na Španělsko nebo losos na Norsko. Tak bych mohl pokračovat dál a určitě ve Vás evokoval další vzpomínky na dobrotu, místa a jiné kultury, které jste navštívili a máte je uchovány ve svém srdci, myslí i na jazyku. Prostě to tak funguje!

Slýchávám, co dobrého ochutnali lyžaři v Alpách, jaké Bombardino popijeli v Dolomitech, který přeslazený desert si v Hurgadě nedávat nebo jaký je bezva koktejl na Teneriffe, či jak chutnal mořský vlk v Monaku. Vzdálenosti se nám zkrátily, svět se nám přiblížil a jsem rád, že my se nyní tímto našim gurmetským projektem přibližujeme sobě, tuzemsku i světu. Domnívám se, že jsme uchopili zviditelnění a oživení moravskoslezského regionu za správný konec, a konečně tím nejoriginálnějším způsobem a to „od spodu“, což je jediný možný model, který, jak se ukázalo, po zrození bez problémů zdravě žije!



Ano, tak jsme začali s malým týmem nadšených lidí rozvíjet myšlenku, „buditelskou“ po pravdě, k obrodě starobylých receptů od našich spoluobčanů a přes ně ukázat atraktivnost destinací našeho kraje a jejich zvyky a kulturu.

Byl jsem vybrán jako odborník pro gastronomii, a když jsem hodnotil došlé recepty od krajanů a objevil dokonce i ty, které nikdy nebyly zapsány v kuchařských knihách, mě i další kolegy v oboru překvapily a do slova a do písmene nám „vyrazily dech“. A to se pohybuji v gastronomii celý život.

Tedy již při prvním rozvaření pokrmů, ochutnávkách a jejich prezentaci na tiskové konferenci v hotelu Park-Inn, s jejich profesionální fotodokumentací a vytvořením prezentační kuchařky sloužící k vyhodnocení pokrmů, vyvolaly recepty nebyvalý zájem a věděli jsme, že vše padlo na úrodnou půdu. Tvrdá příprava, kvalita všeho co jsme vytvořili, přinesla první ovoce.

Začaly se do projektu zapojovat i prestižní restaurace, což svědčilo o správném směru tohoto projektu a jeho gradaci. Po té následovalo vyvrcholení na Hukvaldech. Jídla se vaří téměř ve stu restauracích po celém kraji, taky jsme je připravovali před hosty na samotném Hukvaldském hradě v den gastrofestivalu. Byla to dřina, dopravit kvalitní technologie a zázemí do hradního nádvoří, ale nikdo toho nelitoval, protože pokrmky probudily obrovský zájem tuzemských

i zahraničních hostů, kteří si Hukvaldy vyhlédli kvůli gurmetským požitkům. Dokonce s námi diskutovali živě přes mikrofony při konferování přípravy a vaření jednotlivých pochutin. Ať to byli Švýcaři, Italové, Australané, Poláci, Slováci či Rakušané, kvitovali tuto akci. A to, zapojený počet restaurací, charizmatické místo hradu, mini bedekery se seznamem zmíněných provozoven, kulturní program a vysokou úroveň ve všech segmentech. Bůh nám dopřál i fantastické počasí – jako na objednávku!

Krása našeho regionu a úrodná zem, která nám poskytuje do vaření kvalitní vstupy, nám zaručila lahodné výsledky pokrmů. Vždyť to, co se tu urodí, plave ve vodě a létá ve vzduchu, pase se na nížinných i horských pastvinách nebo majestátně pobíhá v oborách a lesích je výjimečné. Tak jako originalita našeho regionu. Vždyť jsme ukázali, že je sem proč jezdit, co ochutnávat a jaké kultury poznávat. Byli toho názoru jak místní tak přespolní i ti z daleka - zámořští hosté.

**Dobré dílo se nám Všem podařilo! Šťastní odcházeli nejen držitelé vítězných receptů, všichni návštěvníci, ale také my, tedy celý náš realizační tým.**

**S úctou Mirek Horák**  
odborník na gastronomii







## Odborný komentář pana Smočka

### Vážení čtenáři,

kolega pan Mírek Horák, co se týče myšlenky i toho ostatního, vše zde řekl.

Já bych se chtěl vyjádřit k receptům, které jsem s ním měl možnost vařit a připravovat, jak pro fotoprezentaci k tiskové konferenci, tak po té připravovat pokrmy pro několik tisíc návštěvníků gastrofestivalu „Jak šmakuje Moravskoslezsko“, který vyvrcholil na hradě Hukvaldy, jenž se po staletí pyšně tyčí nad částí našeho regionu. Právě zde, na tomto důstojném místě, jsme se přesvědčili a nesmírně nás všechny potěšilo, že lidé chtějí ochutnávat a vyhledávají naši úžasnou regionální kuchyni, která se dnes pomalu vrací zpátky do našich domovů, restaurací a hotelů.

Vítězné pokrmy jsme vybrali ze všech zasláných receptů. Okouzlili mě jak ty jednoduché a rychlé, které používaly naše babičky a maminky hlavně v teplých měsících, z produktů, co vypěstovaly podle sezónnosti na zahrádkách a vždy nás dobře a zdravě nakrmily, ale zrovna tak mě zaujaly recepty z mladého telecího a zvěřiny, které

se zase vrací na naše stoly, jelikož se produkuje v našem kraji. Jsou to recepty složitější s déle trvajícím vařením, avšak s výtečným výsledkem. Nebo naopak nás ohromil sladký starobělský recept, na nejdříve pečené, pak vařené a následně vychlazené buchty, které se ještě přelívají horkým máslem. No prostě jedinečné „starobělské zmrzlé kobzole“, i s příběhem. Jedná se o recepty, které se zatím neobjevily v žádných kuchařských knihách. Ať to byla uzená polévka s křenem a hořčicí nebo lovecký zvěřinový závitok pečený na měkkém teplu. Jsou to jedinečné a zdravé, ničím nešízené pokrmy, které se u nás vaří už od pradávna.

A protože jsme v tomto ročníku přinesli jenom zlomek všech těch pokrmů a dobrot, které náš kraj ukrývá, máme se ještě na co těšit, přátelé!

A tož tak ...

**Tomáš Smoček**  
odborník na gastronomii



## Moravskoslezské menu pro rok 2011

### Aperitiv:

Slezská vařonka (str. 84)



### Předkrm:

Závin z listového těsta s červenou řepou (str. 81)



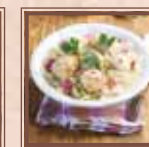
### Polévka:

Bigos, vydatná polévka (str. 14)



### Hlavní jídlo:

Lovecké závitky (str. 53), knedle v kyšlým želu (str. 58)



### Zákusek:

Starobělské zmrzlé kobzole (str. 66)





# Polévka je grunt



Polévka je grunt

## Chlebová polévka I.

Petr Pavlíček



### Ingredience

1,5l vody, 2 lžičky soli, 4 stroužky česneku, 25g másla, 4 krajíce chleba, 2 lžičky kmínu, 1 vajíčko



### Postup

Do 1,5 litru vody vhodíme dvě kávové lžičky soli, kmínu, pepř a čtyři rozdrčené stroužky česneku – povaříme cca 5 minut.

Poté do vroucího základu nasypeme čtyři krajíce na kostičky nakrájeného staršího chleba, rozmíchané vajíčko a 25g másla. Vše necháme krátce projít varem a můžeme podávat. (Místo čisté vody lze použít vývar z klobásek.)







## Chlebová polévka II.

Anna Koláčková



### Ingredience

2l vývaru, 1 vejce, 0,5l mléka, 500g tvrdého chleba, 100g tuku, 1g kmínu, 20g polévkového koření, sůl, pepř podle chuti



### Postup

Večer namočíme do studené vody tvrdý chléb a necháme jej přes noc namočit. Ráno rozmočený chléb vymačkáme pokud možno tak, aby v chlebu zůstalo co nejméně vody. Vymačkany chléb rozdrobíme, vložíme do hrnce, zalijeme vývarem a necháme 30 min. zvolna vařit, pak přidáme tuk, kmín, zalijeme mlékem a povaříme. Když je polévka dobře provařená, nalijeme rozkvedlané vejce, které necháme v polévce srazit. Dochutíme solí, pepřem a polévkovým kořením.

### O receptu

Tato polévka je chuti typicky chlebové, je hustší než obyčejné polévky a je smetanově nažloutlá. Chlebovou polévku připravujeme jen z tvrdého chleba.



## Uzená polévka

Jaroslav Jodlovský



### Ingredience

1 kg uzeného masa, 1 vejce, 100 g strouhaného křenu, 20 g plnotučné hořčice



### Postup

Dáme vařit uzené maso. Po uvaření jej vyndáme. Pokud je vývar slabý, můžeme ho dochutit masoxem. Pak do něj rozkvedláme syrové vejce. Potom přidáváme plnotučnou hořčici a strouhaný křen. Musíme stále ochutnávat tak, aby polévka měla příjemnou, osvěžující chuť.

### O receptu

Tuto polévku vařila moje maminka vždycky na Bílou sobotu. Nepodařilo se mi poznat nikoho, kdo by ji znal. Bezesporu je to recept, který pochází z našeho kraje. Nad složením se lidé podivují, ale z vlastní zkušenosti vím, že polévka je velmi chutná a osvěžující. Jak uvádím výše, je nutné při přidávání ingrediencí stále polévku ochutnávat, aby se člověk trefil do té správné chuti.







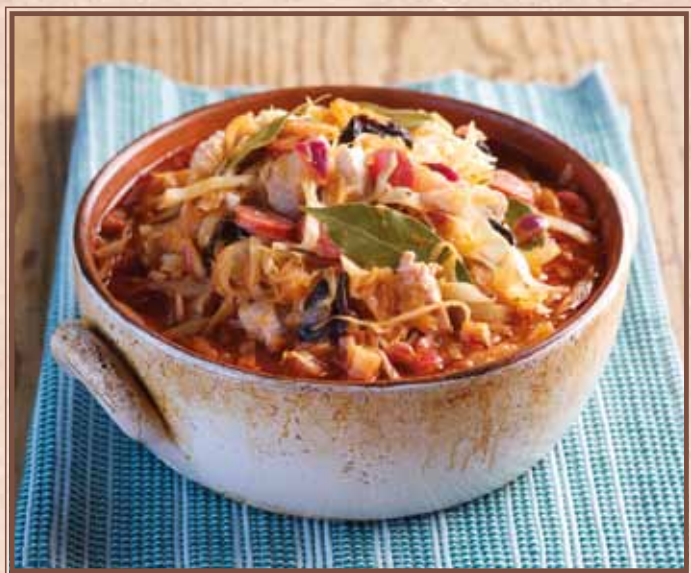
## Bigos, vydatná polévka

Pavla Ziembová



### Ingredience

400 g bílého hlávkového zelí, 400 g kysaného zelí, 400 g vepřového masa, 200 g uzeného bůčku, 100 ml červeného vína, 100 g sušených švestek, 1 lžička majoránky, 2 lžičky mleté papriky, 3 lžice sádla, 1 ks větší cibule, 1 ks klobásky, bobkový list (asi 2), podle chuti pepř a sůl



### Postup

Nejdříve nakrájíme hlávkové zelí, které potom povaříme do poloměkka v osolené vroucí vodě. Scedíme a necháme okapat. Pak nakrájíme nadrobno cibuli, klobásku na kolečka, maso a bůček na kostičky. Cibuli dále orestujeme na sádle, přidáme maso. Až maso zbělá, zaprášíme ho paprikou, trochu osmažíme a podlijeme vínem. Přidáme sůl, pepř a za podlévání vodou dusíme do poloměkka. Přidáme bůček, kysané zelí a bobkové listy. Před koncem vaření vmícháme hlávkové zelí, švestky a klobásku. Podle chuti osolíme, opepříme, přidáme majoránku a ještě chvíli povaříme. Podáváme s chlebem.

### O receptu

Tuto polévku s oblibou vařil můj otec (roč. nar. 1917), narodil se na hranicích Česko-Polsko.



## Havířská fazolačka

Pavel Kořízek



### Ingredience

160 g bílých fazolí, 2 dl 12% smetany, 2 žloutky, kousek celé skořice, sůl, ocet, vývar z kostí



### Postup

Přebrané a vyprané fazole zalijeme studenou vodou tolik, aby byly dostatečně potopeny, a necháme je 6 hodin máčet. V téže vodě je pak povaříme pod pokličkou, přidáme vývar z kostí nebo vodu a vaříme doměkka. Asi půl hodiny před dohotovením přidáme kousek skořice, kterou pak celou opatrně vyjmeme. Polévku dochutíme octem, osolíme, přidáme smetanu a necháme přejít varem. Před podáváním zjemníme polévku rozkvedlaným žloutkem a podáváme, aniž bychom ji cedili.







## Fazole po havířsku

Barbora Čempelová



### Ingredience

500 g barevných nebo velkých fazolí (becoky), 750 g uzeného masa (nejlépe koleno nebo rolka), 3 ks velkých brambor, 3 ks bobkového listu, 4 ks nového koření, 1 kelímek kysané smetany, 3 lžice hladké mouky, sůl, ocet, cukr, polévkové koření



### Postup

Fazole namočíme, nejlépe přes noc. Na druhý den vodu slijeme, fazole dáme do velkého hrnce společně s uzeným masem, bobkovým listem a novým kořením. Zalijeme studenou vodou a vaříme, až jsou fazole měkké (cca 2–3 hodiny). Maso vyndáme, do hrnce přidáme oloupané a na kostičky nakrájené brambory. Osolíme, vaříme až jsou brambory téměř měkké. Poté zahustíme kysanou smetanou, ve které jsme rozšlehali hladkou mouku. Dochutíme octem, cukrem, případně polévkovým kořením a necháme převařit ještě 10 minut. Hustou polévku podáváme s kusem uzeného masa a chlebem.



## Hrstková polévka

Anna Koláčková



### Ingredience

50 g hrachu, 50 g fazolí, 50 g čočky, 50 g krup, 50 g kořenové zeleniny, 30 g sádla, 30 g hladké mouky, 1 l vody, sůl, cibule, majoránka, mletý pepř



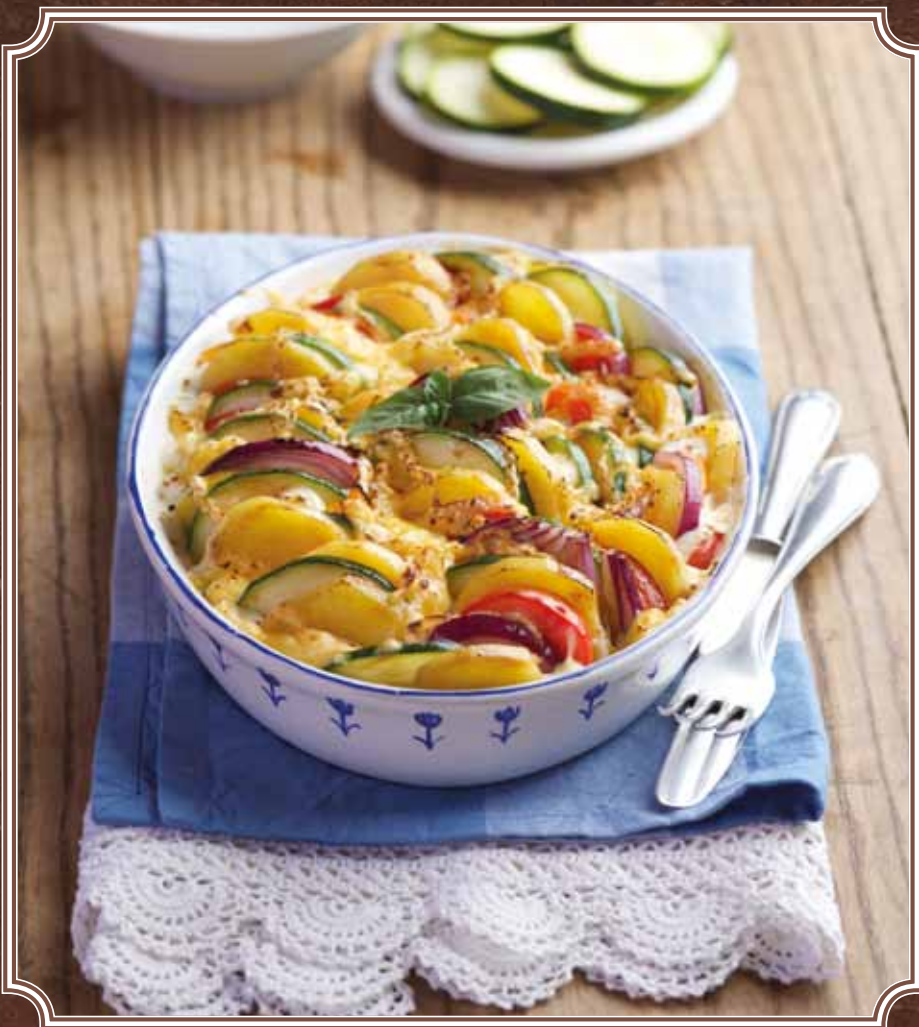
### Postup

Večer dáme namočit všechny luštěniny a druhý den je uvaříme v téže vodě s kroupami do změknutí. Před dovařením polévky přidáme strouhanou kořenovou zeleninu a cibuli. Polévku zahustíme jíškou ze sádla a hladké mouky. Okořeníme majoránkou, osolíme a opepříme podle chuti.





# Kobzole a jiná zeleninová jídla



## Bramborové knedlíky s tvarohem nebo s rozškvařeným špekem

Emilie Smutná



### Ingredience

1 kg syrových brambor, 500 g hrubé mouky, 1 vejce, 2 lžičky soli



### Postup

Oloupané brambory nastrouháme na jemném struhadle, slijeme přebytečnou vodu, která se při strouhání vytvoří (vodu necháme ustát a usazený škrob vrátíme zpátky do brambor). Přidáme sůl, vejce, mouku, zpracujeme těsto, uděláme kulaté knedlíky (ruce si namáčíme ve vodě) a dáme vařit do osolené vody. Vaříme 20 minut, občas vařečkou prohodíme. Po uvaření vyjmeme, rozkrájíme na menší kousky, posypeme tvarohem, cukrem a polijeme rozpuštěným máslem. Ihned podáváme. Druhá varianta: nakrájené knedlíky polijeme rozškvařeným špekem a podáváme s hlávkovým salátem se sladkokyselou zálivkou s troškou oleje.

### O receptu

Toto jídlo pochází z mé rodné vesnice, kterou je Hlubočec v okrese Opava. Moje babička uměla obě varianty uvařit tak dobře, že je to pro mě nejlepší pochoutka na světě. Přitom je to jídlo obyčejné a levné. Vyrstly na něm celé generace naší rodiny, i rodiny ostatních obyvatel v naší dědině. Množství mouky, které jsem uvedla v rozpisu se musí přizpůsobit množství vody v nastrouhaných bramborách.





## Bramborové šulanky s povidlím a uzeným

Anna Grobarčíková



### Ingredience

500 g brambor, 1 vejce, 1 hrst vlašských ořechů, 1 hrst rozinek, 1 hrnek povidlí, hrubá mouka, uzená krkovička



### Postup

Klasické bramborové těsto (vařené brambory 500 g, jedno vejce a dosypáváme hrubou mouku) vytvarujeme v malé válečky, asi do dlaně, můžeme prsty stlačit, lépe se pak na šulánkách udrží omáčka (babička říkala „máčka“). Uvaříme ve slané vodě (až vyplavou, povaříme tak 3 minuty a je hotovo)

Uzenou krkovičku nakrájíme na kousky (nebo natrháme) do velikosti menšího bramboru a uvaříme do měkka. Uděláme na másle světlou jíšku, přidáme hrst vlašských ořechů (nasekaných nahrubo) a hrst rozinek (namočených ve slivovici) a hrnek povidlí (nebo alespoň půl hrnku).

V máčce prohřejeme maso a přílohou jsou bramborové šulanky.



## Babiččiny škubánky na slano

Anna Kolarczykova



### Ingredience

1 kg brambor, 200 g krupičky, rozpuštěné máslo, sůl, zakysaná smetana, nasekaná petržel najemno



### Postup

Brambory oloupat, nakrájet na kousky a uvařit do měkka. Potom, jak jsou brambory uvařené, vodu slijeme do hrnečka. Tuto vodu pak nalijeme zpět na brambory, těsně nad ně a zasypeme krupicí. Brambory s krupicí rozštoucháme na štouchačku. Hotová bramborová hmota, by měla být hladká a bez hrudek. Pak si rozpustíme trochu másla a lžící děláme škubánky, které pokládáme na máslo. Nakonec polijeme zakysanou smetanou a posypeme nasekanou petrželkou. Také se může posypat brynzou.

Tyto škubánky je možno dělat i na sladko s povidly, nebo sladkým tvarohem.







## Slezské halušky

Libuše Ponocná



### Ingredience

500 g strouhaných brambor, 1 ks vejce, 200 g hladké mouky, 2 špetky soli, 250 g tvarohu, 2 dl zakysané smetany, 250 g uzené slaniny



### Postup

Z nastrouhaných brambor vymačkáme přebytečnou vodu, přidáme vejce, sůl a mouku a promícháme. Pokud je těsto řídké, přidáme ještě trochu mouky – jak říkala moje maminka „po rozumě“. Z připraveného těsta tvoříme do vařící vody lžící halušky a necháme vařit asi 10 minut. Uvařené halušky scedíme, propláchneme studenou vodou a promícháme s tvarohem, rozmíchaným se zakysanou smetanou. Před podáváním promícháme s rozškvařeným špekem.

### O receptu

Tenhle recept je od mé maminky, která pocházela z Karpentné. Dnes si můžeme koupit polotovar halušek, ale ten je spíš upravovaný podle slovenského receptu. Slezské halušky jsou „chlupatější“ díky většímu objemu brambor. Doma jsme mívali halušky aspoň dvakrát týdně a někdy maminka dávala do halušek místo tvarohu zbytek zelí.



## Bramboráky (placky)

Alena Čechová



### Ingredience

Brambory, celá vejce, hladká mouka, kmín, pepř, majoránka, sůl, máslo, zakysaná smetana, podmáslí



### Postup

Nastrouhají se nejmenší syrové brambory, chvíli se počká až spustí voda, která se odlije, přidají se dle množství celá vejce, trošku hladké mouky, kmín, sůl, pepř, majoránka. Do těsta můžeme také nastrouhat i nějaký uvařený brambor pro lepší zahuštění. Toto těsto necháme na chvíli odležet, aby se spojily všechny ingredience a mezi tím si připravíme železnou plotýnku na plynový sporák (babička tyto placky vždy pekla na přímé plotně, pod kterou se topilo dřevem). Tuto plotýnku si potřeme kůží od slaniny a rozprostřeme několik lžiček těsta na tenkou placku, kterou z obou stran opečeme (opéká se na suchu) při skládání na talíř dáme na každou placku oříšek másla – krásně se másličko rozteče po celé ploše. Při podávání si každý na placku rozestře slušnou vrstvu zakysané smetany. Je skvělé tyto bramboráky zapíjet podmáslím.

### O receptu

Chtěla bych přispět do Vaší soutěže s receptem, který používala moje babička a my jako děti jsme toto jídlo vždy měli velmi rádi. Babička s dědou pocházeli z Ostravice a jednoduchá jídla byla základem celého stravování a obživou pro šestičlennou rodinu. Samozřejmě u chalupy pod horou Smrk byla jedna nebo dvě kravky, kozy a ještě jiná drobná zvířata. Políčko bylo samozřejmostí a vše, co se na něm vypěstovalo se také spotřebovalo.







## Podlistníky

Jiřina Janovská



### Ingredience

600 g syrových brambor, 2 ks vejce, 100 ml mléka, 100 g hladké mouky, sůl, zelný list



### Postup

Je možné kombinovat 1/3 brambor vařených a 2/3 brambor syrových. Brambory nastrohat najemno (ze syrových slít vodu), zadělat řídkší těsto. Spodní zelné listy, které netvoří hlávkou upravit (mírně seříznout košťál). Lehce rozklepat (nepotrhát), potřít tukem, pomazat těstem, péct na okraji pece nebo na pečícím papíře na plechu v troubě, upečené sloupnout z listu (ten se otiskl a dal pokrmu zvláštní nasládlou chuť).



Kobzole a jiná zeleninová jídla



## Podlesníky

Jiřina Janovská



### Ingredience

500 g vařených brambor, 250 g mouky, 1 ks vejce, kyselé mléko, sádlo, sůl, zelný list



### Postup

Brambory nastrohat najemno, zadělat řídkší těsto. Spodní zelné listy, které netvoří hlávkou upravit (mírně seříznout košťál). Lehce rozklepat (nepotrhát), potřít tukem, pomazat těstem a péct na okraji pece nebo na pečícím papíře na plechu v troubě. Upečené sloupnout z listu (ten se otiskl a dal pokrmu zvláštní nasládlou chuť).

### O receptu

List se někdy téměř spálil (zejména když se podlesník pekl na táčech sporáku nasucho) a odlupování bylo cvičením trpělivosti. Podlesníky se konzumovaly čerstvé, mazaly se máslem a sypaly cukrem, nebo se mazaly zakysanou smetanou (slaná i sladká varianta). Mohly by se také doplnit zelným salátem a brynzou.







## Bramborové placky s oSTRUŽINAMI

Miluše Blechová



### Ingredience

6 ks syrových brambor, 1 vejce, 4 lžíce strouhanky, 1 špetka soli, 1 špetka kmínu, 500 g oSTRUŽIN



### Postup

Uděláme těsto z nastrouhaných brambor, vajíčka, strouhanky, soli a kmínu. Rozehřejeme pánev s troškou oleje na kterou postupně přidáváme asi 2 lžíce těsta – těsto musí být tenké. Nahoru přidáme čerstvé oSTRUŽINY (mohou být i mražené, ale lepší čerstvé). Necháme propéct, už neobracíme. Poté dáme na talíř a pocukrujeme mletým cukrem. A je to, dobrou chuť!



## Švestkový bramborák

Česlava Lukaštková



### Ingredience

1 kg brambor, 1 lžička soli, 2 vejce, 1 sklenice pūlených kompotovaných švestek, 1 až 2 vrchovaté lžíce hladké mouky



### Postup

Nastrouhané brambory smícháme s hladkou moukou, solí a vejci. Do pekáče dáme rostlinný olej a rozehejeme jej v troubě. Až je olej rozeheřtý, jako ke smažení, dáme na něj bramborové těsto, poklademe půlkami švestek a pečeme do červena.

### O receptu

Neznám chutnější oběd, který více voní domovem. Když si naše děti měly přát, co chtějí u star-ky k obědu, pokaždé to byl „stryk ze šliwkami“. Stejně tak všichni naši známí z Čech a ze zahraničí se vždy těší, jak si u nás na švestkovém placku pochutnají. Tento pokrm umí i zázraky – sebevětší trápení je hned menší, stačí nasát tu nádhernou vůni. Nejlépe chutná s šálkem zrnkové kávy nebo melty.







## Kapušník

Eva Szkanderová



### Ingredience

1,5 kg oloupaných syrových brambor, 2 vejce, 2 lžičce hladké mouky, 0,5 l mléka, 1 kg hlávkové zelí, 1 lžičce sádla nebo oleje, půl lžičky pepře, lžička kmínu, sůl



### Postup

Hlávkové zelí se nakrouhá, osolí a dá se vařit asi 20 min. Než se zelí uvaří, připravíme těsto z brambor tak, že je nastrouháme na struhadle jako na bramborové placky. Důležité je scedit vodu z natřených (nastrouhaných) brambor, přidáme vejce, sůl, trochu hladké mouky a zamícháme. Uvedeme mléko do varu a bramborové těsto spaříme. Na plech vymazaný sádlem dáme polovinu bramborového těsta, které překryjeme uvařeným opepřeným, okmínovaným a trochou rozpuštěného sádla omaštěným zelím. Druhou polovinu bramborového těsta nalijeme na zelí. Dáme péct do předem vyhřáté trouby asi na 40–50 min. při teplotě 190 stupňů. Toto báječné hrčavské jídlo můžeme posypat škvařeným bůčkem a škvarky, nebo pro děti se Kapušník polil rozpuštěným máslem. Dobrou chuť přeje z obce s nejvýchodnějším Trojmezím v ČR Hrčavy, Eva Szkanderová.

### O receptu

Recept jsem se naučila od své maminky. Je to skromné jídlo, typické pro naši oblast Beskyd a naši krásné vesničky Hrčavy. Toto jídlo připravovaly naše babičky svým rodinám z důvodu, že suroviny si sami vypěstovali. Sádlo získávali z vlastního chovu, takže suroviny pro ně nebyly finančně vůbec náročné. Tomuto jídlu se dodnes říká „KAPUŠNÍK“.



## Bramborové klobásky I.

Jiřina Tomková



### Ingredience

650 g brambor, 1 vejce, 60 g cibule, 100 g hrubé mouky, 80 g krupice, 250 g ostravské klobásy, 80 g tvrdého sýra, 80 g stolní olej, sůl podle potřeby



### Postup

Brambory vařené ve slupce za tepla oloupeme a necháme rozložené vychladnout. Vychladlé jemně semeleme nebo nastrouháme na struhadle. Přidáme vejce (část bílků ponecháme na potřetí okrajů těsta), prosátou hrubou mouku, krupici, sůl zpracujeme v tuhé těsto, které vyválíme v plát a nakrájíme na obdélníky. Na jednotlivé dílky klademe náplň, připravenou z jemně umleté klobásy, promíseného se strouhaným tvrdým sýrem. Okraje jednotlivých dílků potřeme bílkem, svineme do tvaru klobásek, propícháme špejlí a smažíme v oleji dorůžova. Podáváme sypané smaženou cibulkou s dušeným nebo kysaným zelím, případně se špenátem.

### O receptu

Tento recept je ze Slezsko Valašsko Hanácké domácí kuchyně. Ukázka receptu na fotografii je připravená s vařeným kysaným zelím. Je to recept finančně nenáročný a chuťově velmi dobrý!







## Bramborové klobásky II.

Pavel Kořízek



### Ingredience

750 g vařených brambor, 200 g hrubé mouky, 50 g krupice, 250 g masa nebo uzeniny, 2 ks vejce, sůl, tuk na smažení



### Postup

Studené vařené brambory nastrouháme, spojíme s moukou, vejci, krupicí a solí v těsto, z něhož vyválíme obdélník a nakrájíme proužky 20 cm dlouhé a 5 cm široké. Na obdélníky po délce dáme drobně nakrájenou uzeninu nebo pečené či vařené maso (vařené maso okořeníme pepřem, solí a paprikou), uděláme z nich válečky, stočíme je do spirály a osmažíme. Podáváme se zelím nebo se špenátem.



## Cottage

Jiřina Janovská



### Ingredience

1 balení tvarohu, 1 špetka soli, nové brambory, tvaroh, studená smetana, špetka soli



### Postup

Uvařit nové brambory, horké je rozmačkat, tvaroh rozmíchat se studenou smetanou a špetkou soli, nalít do misky, lžící jíst s bramborami, nebo jak kdo chce.

### O receptu

O tom, že cottage není nic nového pod sluncem, svědčí moje poslední gastronomická vzpomínka, jedná se o letní jídlo jako typický oběd v době žni.







## Brambory přelité „mačánkou“

Lubomír a Marie Kleinovi



### Ingredience

Brambory, cibule, máslo, sladká smetana, sůl



### Postup

Oloupané brambory uvařit, mezitím se připraví „mačánka“ a to: pokrájená cibule se zpění na tuku (nejlépe na másle, ale nemusí to být jen máslo), až cibule zezlátne, přilije se trochu (podle počtu strážníků) smetany, zamíchá se až do varu, uvařené brambory se vsypou na talíř a přelijí se několika lžicemi „mačánky“ (podle toho jak byl kdo hodný).

### O receptu

Tak jak bývalo na slezské vesnici zvykem, brambory byly k večeři skoro denně. Naše maminka je občas zpestřila tzv. „mačánkou“. Postup jednoduchý, suroviny z domácích zdrojů. Je to každoročně naše první jídlo z nových brambor.



## Kutle s kobzolama

(Dršťková omáčka s bramborama)

Ivana Czekajová



### Ingredience

500 g dršťky, 1 ks mrkev, 1 ks petržel, 20 g másla, 50 g hladké mouky, 2 dl mléka, 5 ks bobkový list, 6 ks nové koření, 1 špetka sůl, 1 lžice ocet



### Postup

Dobře omyté dršťky uvaříme do poloměkka. Pak přidáme kořenovou zeleninu (petržel, mrkev), bobkový list a nové koření. Když jsou dršťky měkké, vytáhneme je z hrnce, nakrájíme na menší kousky a vhodíme zpět do polévky, ve které jsme je vařili. Uděláme jíšku (máslo rozpustit a přidat hladkou mouku, zpěnit, přilít vodu a rozšlehat), nalít do polévky a provařit 20 minut. Po provaření přidat mléko s trochou hladké mouky, kterou jsme v mléce rozšlehalý a opět provařit. Omáčka musí být hustá. Na ochucení přidáme trochu octa. Podáváme s vařenými bramborama.

### O receptu

Je to starý rodinný recept, vařila ho manželova babička.







## Recept po babičce

Milena Kantorová



### Ingredience

Brambory, cukina, rajčata, cibule, paprika, bešamel, sýr, 1 kelímeček smetany



### Postup

Do vymazaného a hodně vysypaného pekáčku dáme nastojato plátky napolouvařených brambor, cukiny, rajčete, cibule a to vše střídáme. Kdo má chuť přidá i kousek papriky. Do bešamelu přidáme hodně sýra (co máme – měkký, plísňový). To vše zalijeme bešamelem se smetanou a zapečeme. Je to skvělé.

Dneska je to spíše příloha k masu, ale dříve to bylo hlavní jídlo.

### O receptu

Posílám Vám recept po méj babičce, kdo ho ochutná, už ho zařadí do svého jídelníčku.



## Moravský bramborový salát

Anna Koláčková



### Ingredience

800 g brambor vařených ve slupce, 6 vajec vařených natvrdo, 6 sterilovaných okurek, 1 cibule, 100 ml octa, 3 lžičce cukru, 4 lžičce oleje, 1 lžička mletého pepře, sůl podle chuti, trochu vody do nálevu



### Postup

Uvařené brambory a vejce oloupeme a nakrájíme na plátky. Cibuli nasekáme nadrobno, okurky nakrájíme na tenká kolečka. Cukr s octem a vodou svaříme v hrnku a necháme vychladnout. Brambory dáme do větší mísy, osolíme je a opepříme, přidáme vejce, okurky i cibuli, zalijeme připraveným nálevem a olejem a zlehka promícháme. Salát můžeme podávat vlahý nebo chlazený.







## Polské zelí

Věra Martiníková



### Ingredience

500 g kysané zelí, 5 ks větší brambory, 50 g slanina – může být i více, 1 ks střední cibule; sůl, mletý pepř, kmín – dle potřeby a chuti



### Postup

Oloupané brambory uvaříme se solí a kmínem. V dalším hrnci uvaříme kysané zelí. Část slité vody z brambor i ze zelí dáme do hrníčků pro případné zředění pokrmu. Brambory dobře rozmačkáme, přidáme k nim slité zelí, na kostičky nakrájenou a rozškvařenou slaninu a jemně nakrájenou syrovou cibuli. Pořádně vše promícháme, přidáme špetku mletého pepře a podle chuti dosolíme. Pokrm musí mít konzistenci těsta. Pokud by byl hodně „suchý“, přilijeme podle chuti vodu ze slitých brambor nebo ze zelí. Podává se s jakýmkoli masem (opečenou klobásou, masovými závitky, pečeným masem nebo i karbenátkem). Chutná ovšem i bez masa.

### O receptu

Polské zelí vařila už moje babička a pak moje maminka. Název „polské zelí“ vznikl asi proto, že babička i maminka pocházely ze Slezské Ostravy. V naší rodině je polské zelí velmi oblíbené a pokud něco zůstane navíc, ani se nesnažím to schovat do chladničky, protože do večera „zmizí“. Je chutné i za studena. Přeji dobrou chuť.



## Zelový salát

Karla Fodorová



### Ingredience

1 ks střední hlávky zelí, 2 ks střední cibule, 1 plátek špeku nebo anglické slaniny (cca 150 g), cukr, sůl, pepř a ocet dle potřeby



### Postup

Zelí obereme, nakrouháme a dáme vařit do většího množství osolené vody. Po chvíli scedíme a necháme na sítku dobře okapat. Stupeň měkkosti volíme dle svého gusta, pro strávnický s dobrým zažíváním volíme zelí křupavější. Nakrájíme špek nebo anglickou slaninu na kostky (v nouzi nejvyšší použijeme jakýkoli čerstvý tuk či olej), přiměřeně seškváříme a přidáme nakrájenou najemno cibulku. Necháme krásně zesklivatět a okamžitě, tedy horké vmícháme do zcezeného zelí. Důležité ingredience, kterými dílo dochutíme jsou dále cukr, sůl, pepř a ocet. Důkladně vše promícháme a podáváme lehce vlažné. Správným výsledkem je docílení lahodné, mírně sladko-kyselé chuti. Tento produkt se podává jako příloha ke svátečním obědům (vhodný k pečenému masu s brambory). Vzhledem k tomu, že babička měla manžela a tři syny, podávalo se s kusem čerstvého chleba a kouskem klobásky. Pokud zbude(málokdy se stalo), chutná výborně i odleženy.

### O receptu

Babiččin recept, jak nakrmit čtyři dravce z jedné výplaty.







## Omáčka ze šťávy z kyselého zelí (ze zelňačky)

Alena Kašpárková



### Ingredience

0,33 l zelňačky, 2 lžice hladké mouky, 1 ks dobré klobásky, voda (rozředit dle kyselosti zelňačky), sůl, pepř, event. masox



### Postup

Dáme vařit zelňačku s vodou, do které nakrájíme na plátky nebo na kousky, zvláště uvařenou klobásku (např. ostravskou). Zahustíme hladkou moukou rozkvedlanou ve vodě. Okořeníme, případně naředíme ještě vodou, když je omáčka moc kyselá. Někdy je třeba přidat i trochu cukru. Povaříme. Podáváme s vařeným bramborem. Je to velikánská, pikantní a zdravá dobrota.

### O receptu

Je to recept velmi starý, který znám od své babičky. Kdysi se zelí nakládalo doma do soudku, nyní můžeme hlavní surovinu „zelňačku“ koupit v samoobsluze.



## Hrachulky mojí babičky

Marie-Anna Kantorová



### Ingredience

500 g zeleného hrachu, 3 ks vajec, mrkev, celer, sůl, česnek, strouhanka, majoránka



### Postup

Půl kila zeleného hrachu opereme pod tekoucí vodou, dáme do velkého hrnce a zalijeme horkou vodou, ponecháme minimálně 8 hodin, můžeme občas zamíchat nebo dolít vodu, ať je hrách ponořený. Do hrachu přidáme jednu očištěnou mrkev a mále-li tak kousek celeru (si jednu třetinu). Přidáme sůl (nebo dnes i zeleninovou kostku bujónu) a vaříme do měkka. Následně vodu slijeme, (můžeme nechat vodu s trochou hrachu na polévku na jindy – třeba do mrazáku) Náš hrách necháme bez vody vychladnout, rozmixujeme (nebo jako dříve umeleme na masovém strojku). Pomeleme i mrkev s celerem. Do pomletého hrachu a zeleniny přidáme 3 vejce, osolíme, přidáme česnek (kolik kdo má rád, i celou palici), strouhanku a dvě velké lžice majoránky. Vytvoříme těsto. Lžící nabíráme a tvoříme placičky, které můžeme obalit pouze ve strouhance, nebo obalíme v trojobalu a usmažíme na pánvi, jako karbenátky. Pokud máme, můžeme obložit na talíři jemně krájenou uzenou krkovičkou. Podáváme se salátem (ale nemusíme) a s chlebem.

### O receptu

Má-li se jednat o regionální speciality, pak vycházím ze své rodiny, že chudí lidé se moc k masu nedostali, to jedli jen výjimečně.







## Květákový mozeček se strouhankou

Alena Kašpárková



### Ingredience

2 vejce, 1 květák, sůl, strouhanka dle chuti, cibule, olej, pepř



### Postup

Květákový mozeček se strouhankou – tak jej prý dělá málokdo. Květák uvaříme v osolené vodě do měkka. Na oleji usmažíme cibuli do světle růžova, přidáme posekaný zcezený květák, zasypeme strouhankou a opékáme. Nakonec přidáme 2 rozšlehaná vejce a ještě opečeme. Podle chuti případně přisolíme a opepříme. S novými brambory a zeleninovým salátem je to pochoutka.

### O receptu

Tento recept znám od své babičky už víc než půl století.



## Zapékané těstoviny s brokolicí a sýrem

Kristina Vřetonková



### Ingredience

500 g těstovin, 2 ks velkých rajčat, 2 kelímky kysané smetany, sůl, pepř, olivový olej, 1 brokolice, tvrdý sýr



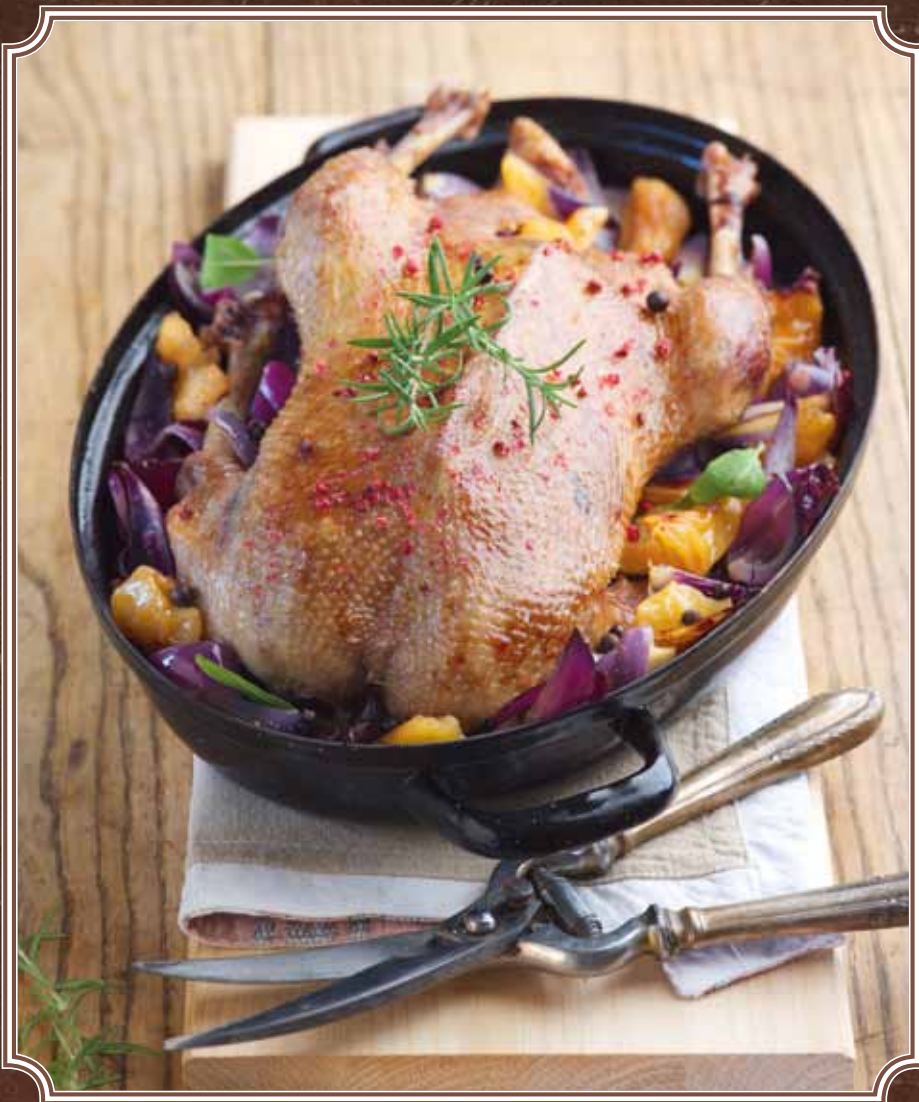
### Postup

Těstoviny uvaříme v osolené vodě na skus. Scedíme je a necháme okapat. Vsypeme je do mísy a promícháme s olivovým olejem. Polovinu těstovin vložíme do vymaštěného pekáčku nebo mísy, posolíme, lehce popepříme. Nakrájíme rajčata na plátky a poklademe na těstoviny. Pak položíme na rajčata uvařenou a vychladlou brokolici. Zase osolíme. Navrch položíme zbytek těstovin, na které vlijeme kysanou smetanu, lehce rozetřeme. Dáme zapéci asi na 10 minut do trouby, pak posypeme strouhaným sýrem. Pečeme dozlatova asi 25 minut. Před podáváním posypeme těstoviny kudrnkou.





## Pro milovníky masa a hub



Pro milovníky masa a hub

## Plněné vepřové koleno po selsku

Jan Svachouček



### Ingredience

1 vepřové koleno, 150 g vepřové plece, 150 g jemných párků, 1 vejce, 50 g cibule, 100 g sádla, pepř, sůl, pažitka, muškátový ořech



### Postup

Vepřové koleno vykostíme, uvnitř mírně vytřeme solí a česnekem, naplníme připravenou náplní a celým jemným párkem. Takto upravené vepřové koleno zabalíme do alobalu a zvolna pečeme. Před dopečením vybalíme z alobalu, kůžičku nařízneme ve vzdálenosti asi 5 cm od sebe, osolíme a necháme dopéct do růžova na sádle. Koleno již nepodléváme, výpek podáváme přírodní.

**Náplň:** Vepřovou plec umeleme, přidáme vejce, sekanou pažitku, muškátový ořech, pepř, sůl. Vše vymícháme do jemné konzistence.

Jako přílohu podáváme bramborovou kaší nebo brambory, případně různé druhy zeleninových salátů.







## Frýdecká kotleta v alobalu

Mirka Gacková



### Ingredience

1 ks vykostěné kotlety, 1 ks cibule, 3 ks brambor, 3 plátky anglické slaniny, 2 ks žampionů, 1 ks kapie, 1 stroužek česneku, 1 lžice sádla, sladká paprika, grilovací koření, sůl, pepř, drčený kmín, alobal



### Postup

Naklepané maso osolíme a opeříme. Oloupané brambory nakrájíme na plátky a v míse promícháme se solí, pepřem, paprikou, kmínem, jemně nakrájenou cibulí, grilovacím kořením. Alobal potřeme sádlem, položíme vrstvu brambor, nahoru plátek masa, česnek nadrobno nakrájený, anglickou slaninu, žampiony na plátky, kapie nadrobno nakrájená. Dobře zabalíme a pečeme v troubě asi 1 hodinu na 180 stupňů. Příloha – zeleninový salát.



## Vepřový řízek Ondráš

Anna Koláčková



### Ingredience

600 g vepřové kýty, 300 g loupáných syrových brambor, 100 g hladké mouky, 3 ks stroužky česneku, 2 vejce, 100 ml mléka, sůl, pepř, majoránka, tuk na smažení



### Postup

Opláchnuté brambory nastrouháme najemno, necháme ustát a vodu scedíme. Do nastrouhaných brambor přidáme horké mléko, hladkou mouku, utřený česnek se solí, pepř, vejce. Dochutíme majoránkou, popřípadě přisolíme a dobře promícháme. Z opláchnuté vepřové kýty nakrájíme přes vlákno jednotlivé plátky, okraje na několika místech nařizujeme a maso osolíme.

Takto připravené řízky obalíme v bramborákovém těstě a usmažíme v horkém tuku po obou stranách dozlatova.







## Bigos zbojníka Ondráše

Karel Drápal



### Ingredience

600 g vepřového plecka, 500 g kyselého zelí, 500 g hlávkového zelí, 200 g uzeného bůčku, 200 g ostravské klobásy, 200 g cibule, 50 g sušených švestek, 1 dl bílého vína



### Postup

Uzený bůček pokrájíme na kostičky, vložíme do hrnce či kotlíku a vyškváříme. Přidáme nakrájenou cibuli. Osmažíme dozlatova. Vložíme vepřové plecko, pokrájené na větší kostky. Maso osolíme a opepříme, lehce osmahneme, zalijeme vodou a dusíme do poloměkka. Pak přidáme kyselé zelí a společně dusíme. Nakonec přisypeme hlávkové zelí, pokrájené na nudličky, a dodusíme. Před koncem dušení vlijeme bílé víno a přidáme sušené švestky. Na sádle osmahneme na kolečka nakrájenou Ostravskou klobásu a vmícháme do hotového pokrmu. Podáváme ve vydlabaném chlebu.

### O receptu

Patří k nejcnějším klenotům slezské kuchyně. Původní slovo baigusa pochází ze staroněmčiny a znamená směs něčeho hodně popleteného. Zahříval lovce při dlouhých zimních loveckých výpravách, soudeček bigosu si brávali formané na delší cesty. Základem pokrmu je vepřové maso, kyselé zelí a klobása. Podle některých receptů se přidávají sušené švestky, bílé víno, sušené hřibky. Receptů na bigos je mnoho. Liší se podle jednotlivých regionů a oblastí. K těm nejznámějším patří slezský, staropolský a lovecký. Bigos se dříve na Ostravsku v rodinách běžně vařil, recepty na něj nalzáme v kuchařských knihách našich babiček. Bigos byl vyhlášenou specialitou středověkého lokálu – Jaškovské krčmy. Jistě si na něm pochutnával i legendami opředený zbojník Ondráš.



## Ostravska klasika

Rostislav Czekaj



### Ingredience

1 kg bučka prorostleho, 2 ks cibule, 10 stroužků česneku, 1 lžíce sádla, 1 špetka soli, pepře, 1 kg kobzoli (brambor), 1 špetka soli, kmínu, 1 kg kyselého zelí, 1 špetka soli, kmínu, 1 kobzol s muku



### Postup

Bůček, cibuli a česnek nakraju, povařím osolene, opepřene a okminovane, podlite vodu a podusim, potom dam opect do truby. Kobzole naškrabu, uvařim ve vodě se solu a kminem do měkka. Pomačkam nebo necham vcelku. Zelo povařim s trochu vody, soli a kminu do měkka a zahustim s kobzolem postruhanym s muku. Pak to naserviruju a chalkam (hltám) jak hrom, až se ti robi bule za ušama.

### O receptu

Je to pro více osob, aj se naju.







## Střítežské zelí

Anna Koláčková



### Ingredience

500 g rýže, 2 ks cibule, 1 lžice oleje, 500 g libovějšího bůčku, 500 g kysaného zelí, 50 g tvrdého strouhaného sýra, 4 lžice zakysané smetany nebo kečupu, grilovací koření, sůl, olej nebo jiný tuk na vymaštění zapékačké misky, na ozdobení 2 lžice posekané petrželové natě



### Postup

Rýži přebereme, propláchneme a uvaříme v osolené vodě do měkka. Uvařenou rýži necháme vychladnout. Cibuli oloupeme a nakrájíme nadrobno. Do hlubší pánve nalijeme olej, necháme rozehtát. Na něm orestujeme krájenou cibuli. Bůček nakrájíme na kostičky, přidáme ho k cibuli a osmažíme. Nakonec vše podle chuti zaprášíme grilovacím kořením a solí.

Zapékačké misku vymastíme tukem a klademe do ní střídavě vrstvu zelí, vařené rýže a směsi bůčku. Takto postupujeme do spotřebování všech surovin. Povrch posypeme polovinou strouhaného sýra a zapečeme v předehřáté troubě na 180 stupňů asi 30 minut.

Hotový pokrm naporcujeme. Na talíři střítežské zelí posypeme zbylým sýrem. Podle chuti zalijeme buď zakysanou smetanou nebo kečupem a ozdobíme petrželkou.



## Zelný guláš

Anna Koláčková



### Ingredience

500 g hovězího předního masa, 2 lžice sádla, 1 ks velká cibule, 1 ks malá plechovka rajského protlaku, 6 ks syrových brambor, 1 ks menší hlávková zelí, hladká mouka, mletá paprika, kmín, sůl, pepř



### Postup

Omyté a očištěné maso nakrájíme na kostky. Na sádle osmažíme dozlatova cibuli s kmínem a přidáme mletou papriku. Vložíme pokrájené maso, které za občasných míchání podusíme ve vlastní šťávě. Poté přidáme sůl, rajský protlak, zalijeme vařící vodou tak, aby bylo vše zakryté a dusíme pod pokličkou. Občas zamícháme a dolijeme horkou vodou. Změklé maso vyjmeme, základ necháme vysmahnout do tuku, zaprášíme moukou a za stálého míchání restujeme asi 5 minut. Zalijeme horkou vodou a necháme provařit.

Přidáme oloupané syrové brambory nakrájené na kostičky a na nudličky nakrájené hlávkové zelí. Vše pak vaříme ještě 20 minut. Přidáme maso a promícháme. Jako přílohu podáváme nejlépe chléb.





Pro milovníky masa a hub



## Roládka

Petr Pavlíček



### Ingredience

650 g maso (vepřové, hovězí, rybí filety...), 100 g sladkokyselé naložené okurky, 100 g nakrájené cibule, 100 g slaniny na proužky nakrájené, plnotučná hořčice, sůl, pepř, kostka hovězího masoxu, hladká mouka



### Postup

Seženeme 650 g masíčka bez kostí, které nám chutná – může to být vepřové, hovězí, rybí filety nebo kuřecí řízky. Nařežeme na čtyři plátky a naklepeme je. Pak to potřeme plnotučnou hořčicí (káвовou lžičku na jeden plátek), posolíme, vydatně popepříme. Na každý plátek dáme kostičky ze čtvrtky cibule, na pásečky nakrájený palec špeku (slanina) a řezy nakládané okurky. Umotáme roládku a spoutáme ji nití. Na závěr roládku obalíme v hladké mouce.

V hrnci rozpálíme sádlo a na něm prudce opečeme, ze všech stran, roládky. Podlijeme vodou, ve které jsme rozmíchali jednu polévkovou lžici hladké mouky s kostkou masoxu a decilitrem vody z okurek. Roládky dusíme. Jak dlouho? Podle toho jaké máte maso a kolik máte zubů.



Pro milovníky masa a hub



## Telecí závitky

Miroslav Michna



### Ingredience

100 g másla, 100 g sardelek, telecí plecko, cibule, hovězí vývar, červené víno, strouhanka



### Postup

Z telecího plecka naklepeme řízky po obou stranách. Utřeme si 10 dkg másla a 10 dkg sardelek, přidáme k tomu jednu malou nakrájenou cibuli. Každý řízek namažeme sardelovým máslem. Potom každý řízek zavineme a ovážeme pevně nití. Do kastrůlku dáme kousek másla a nakrájenou cibuli a vložíme zavinuté řízky. Přikryjeme poklicí a necháme dusit. Poté řízky podléváme hovězím vývarem, aby dostaly červenou barvu. Nakonec závitky rozkrájíme na kolečka, polijeme šťávou z dušení smíchanou s červeným vínem a posypeme trochou osmahnuté strouhanky





Pro milovníky masa a hub



## Ostravský kotouč

Pavla Dědochová



### Ingredience

60 g másla, 3 vejce vařená na hniličku, 100 g šunky, ¾ kg telecího masa z kýty, sardelová pasta, sůl, cibulka, omastek



### Postup

Cibulku drobně posekáme a zpěníme na másle. Zatím maso naklepeme na velký řízek, potřeme tenče sardelovým máslem, pak prokládáme šunkou a celými vejci.

Maso stočíme a ovážeme nití. Přisolíme. Pak je rychle opečeme po všech stranách v rozpáleném omastku s cibulkou, teprve potom podlijeme a dodusíme do měkka, což trvá jen asi půl hodiny.



Pro milovníky masa a hub



## Lovecké závitky

Jan Svachouček



### Ingredience

500 g jelení nebo srnčí kýty bez kostí, 60 g slaniny, 1 vejce, 30 g hladké mouky, 80 g cibule, 40 g sádla, 200 g jeleního nebo srnčího předního masa bez kostí, 60 g kořenové zeleniny (mrkev, celer, petržel), pepř celý i mletý, nové koření, bobkový list, jalovec, sůl



### Postup

Z jelení nebo srnčí kýty nakrájíme plátky, nařizneme okrajové blány, aby se při přípravě nekroutily, naklepeme, mírně osolíme, opeříme a klademe na ně takto připravenou náplň:

Jelení nebo srnčí přední maso semeleme, přidáme polovinu na kostečky nakrájené slaniny, mletý pepř, vejce, sůl a nepatrnou dávku mletého nového koření a vše dobře promícháme.

Připravené plátky masa posypeme na nudličky krájenou zeleninou (mrkev, celer, petržel) a pak na ně klademe připravenou masovou náplň. Z plátků a náplně vytvoříme závitky, které převážeme bílou nití, nebo propícháme párátkem. Zbývající polovinu slaniny nakrájíme a usmažíme na ní dozlatova cibuli. Přidáme celé nové koření, celý pepř, bobkový list, případně jalovcové bobulky. Připravené závitky nejdříve opečeme na sádle, pak je vložíme do základu ze slaniny, cibule a koření, ve kterém je za občasného míchání pod pokličkou dusíme. Podle potřeby doléváme vodou. Zpola dušené závitky vyjmeme, šťávu vysmahneme do tuku tak, aby se voda vyvařila a zůstal jen tuk a cibule, zapražíme moukou, kterou opět vysmahneme a zalijeme vodou. Do šťávy, kterou necedíme, vložíme závitky a dodusíme. Jako přílohu – rýži, brambory, houskový knedlík, těstoviny.







## Králík na černém pivu

Helena Febrová



### Ingredience

1 ks králík, 50 ml olej, 40 ml koňak (brandy, metaxy nebo vínovice), 1 špetka sůl, 1 špetka mletý pepř, 1 lžičce hořčice, 1 lžičce kečup, 1 snítka tymián, 1 snítka dobromysl, 1 snítka majoránka, 1 snítka bazalka, 3 stroužky česnek, 0,5 l černé pivo, 1 lžičce sádlo, 100 g anglická slanina, 1 ks cibule, 1 špetka kmín



### Postup

Omytého králíka naporcujeme, osolíme a potřeme připravenou marinádou z oleje, koňaku, mletého pepře, hořčice a kečupu. Maso naskládáme do misky, proložíme nasekaným česnekem, bylinkami a dodáme zbytek marinády. Necháme 12–24 hodin uležet v chladu. Jednotlivé porce králíka prudce opečeme na lžící sádla a naskládáme do pekáče, na jehož dno jsme dali nasekanou cibuli a slaninu. Přidáme kmín, bylinky, výpek a marinádu. Vše zalijeme černým pivem a dáme dusit do trouby až je maso měkké. Pokud je šťáva řídká můžeme ji zahustit trochou hladké mouky. Podáváme s vařenými brambory a zeleninovým salátem.



## Husa na sušených hruškách

Jiřina Sedláčková



### Ingredience

2 lžičce hladké mouky, 5 ks malých cibulí, 2 dl smetany, 1 lžičce mletého zázvoru, 2,5–3 kg husu, 1–2 dl dobrého bílého vína, 5 kuliček nového koření, 5 kuliček pepře, sušené hrušky, sůl



### Postup

Omytou, očištěnou a osušenou husu zevnitř i na povrchu osolíme, okořeníme zázvorem a nahrubo pomletým pepřem. Položíme na pekáč hřbetem vzhůru, přidáme na polovinu rozkrojené cibule a nové koření. Obložíme husu v jedné vrstvě po pekáči sušenými hruškami. Podlijeme horkou vodou, zakryjeme a dáme péct při 200°C (doba pečení je 100–130 min.).

Při pečení občas doléváme teplou vodu a poléváme maso vypečenou šťávou. Ve druhé polovině pečení obrátíme husu břichem nahoru a pečeme, až je ze všech stran měkká a zlatá. Přilijeme víno. K úplnému konci pečení nepoléváme šťávou a nezakrýváme, aby kůže zůstala křupavá. Upečenou husu vytáhneme z pekáče. Přecedíme šťávu přes síto a hrušky s cibulí můžeme propasírovat – podle toho, jak hustá šťáva nám chutná. Šťávu zaprášíme moukou, přilijeme smetanu, rozmícháme a krátce povaříme.

Pečenou husu naporcujeme. Při podávání poléváme porce horkou šťávou. Taková husa je dobrá s bramborovým i houskovým knedlíkem, ale i s vařeným bramborem.

### O receptu

Specialita z turistické oblasti Poodří – Moravské Kravařsko.







## Uzené maso se švestkovou omáčkou a slezské kluski (knedlíky)

Karel Drápal



### Ingredience

50 g sušených švestek, 100 g másla, 20 g švestkových povidel, 70 g hladké mouky, 100 ml smetany, 1,5 kg brambor, 1 vejce, 300 g hrubé mouky, uzené maso (kýta, krkovička, rolka), skořice mletá, sůl, cukr, citrónová šťáva



### Postup

Uzené maso (kýta, krkovička, rolka) opláchneme, vložíme do vařící vody a uvaříme do měkka. Před podáváním krájíme maso přes vlákna na jednotlivé porce.

**Švestková omáčka (recept na 5 porcí):** polovinu másla vložíme do kastrolu, přidáme švestková povidla a orestujeme. Zalijeme 0,5 litru vody, zahustíme jíškou z druhé poloviny másla a mouky. Provaříme. Přidáme sůl, cukr, citrónovou šťávu, mletou skořici a na malé dílky nakrájené sušené švestky. Opět vše provaříme. Nakonec přidáme smetanu.

**Slezské kluski (recept na 5 porcí):** polovinu brambor uvaříme ve slupce. Po uvaření oloupeme a pomeleme na masovém strojků. Druhou polovinu brambor oloupeme, nastrouháme na struhadle, přidáme k pomletým bramborám, osolíme, přidáme jedno vejce a mouku. Vypracujeme těsto. Zformujeme knedlíky o průměru asi 5 cm. Připravené kluski vkládáme do osolené vařící vody. Vaříme přibližně 15 minut. Uvařené knedlíky vyjmeme a okapané podáváme s vařeným uzeným masem a švestkovou omáčkou.



## Klobásková omáčka

Eva Rusková



### Ingredience

4 ks uzených kmínových klobás, 500 g kysaného zelí, 250 ml smetany, 2 lžíce hladké mouky, 1 l vody, sůl, mletý pepř, bobkový list



### Postup

Klobásy dáme vařit do litru vody asi na 15 až 20 minut. Mezitím si připravíme zelí. Pokud je příliš dlouhé, můžeme jej překrojit. Jestliže je příliš kyselé, propláchneme jej vodou. Asi hrnek kyselého nálevu si odložíme na později pro případné zředění omáčky. Uvařené klobásy vyjmeme a do vývaru po klobásách vložíme kysané zelí. Přidáme bobkový list a necháme vařit, dokud zelí nezměkne. Hladkou mouku rozmícháme ve smetaně, nalijeme do povařeného zelí a dobře povaříme. Omáčku ochutíme solí a pepřem. Podle chuti upravíme kyselost a hustotu omáčky pomocí kyselého nálevu, který jsme si odložili na začátku. Na závěr do omáčky vložíme uvařené klobásy a společně prohřejeme. Servírujeme v hlubokém talíři. Klobásu si strávníci porcují sami přímo v talíři nebo klobásy nakrájíme předem na kolečka, která vložíme zpět do hrnce s omáčkou. Jíme lžící a přikusujeme chléb.

### O receptu

Tento recept pochází od mé babičky. Vaříme jej vždy, když máme k dispozici domácí klobásy a domácí kysané zelí. Pak je omáčka nejlepší, ale samozřejmě ji lze uvařit i z jakýmkoliv kmínových klobás. Důležité je, aby byly hodně uzené. Omáčka nejlépe chutná druhý den.







## Knedle v kyšlym želu

Eva Vévodová



### Ingredience

6 ks housek, 1 ks cibule, 2 vejce, 0,5 šálku polohrubé (hrubé) mouky, 1 šálek teplého mléka, 200 g libového uzeného masa, 200 g slaniny, 0,5 lžičky kypřicího prášku, dle chuti sůl a pepř



### Postup

Na slanině zpěníme cibulku, přidáme nakrájené housky a osmažíme. Připravíme těsto jako na omelety – smícháme vejce, mléko, mouku a kypřicí prášek. Promícháme osmažené housky s těstem a přidáme nakrájené uzené maso. Ruku namáčíme ve vodě, tvoříme knedle a vhadujeme do vroucí osolené vody. Po 7 min. necháme na sítku okapat.

Klademe na talíř, sypeme kyšlým želím (dle chuti lze propláchnout, přidat cukr, cibuli či pór, zakapat olivovým olejem), dle chuti zdobíme listovým salátem, rajčaty či červenou paprikou.

### O receptu

Šmakuje výborně a je celkem levný, pokud jste nezaháleli na podzim a v zimě a starali jste se o samozásobování.



## Studenecký kapr na paprice

Vladimíra Šajtarová



### Ingredience

Kapr, 300 g hladké mouky, sůl, česnek, sladká paprika (sáček), pálivá paprika ½ lžičky, olej na smažení



### Postup

Kapra vykucháme, očistíme a nakrájíme na podkovy a ty pak rozpůlíme. Půlky podkov posolíme a lehce potřeme rozetřeným česnekem. Maso pak necháme nejlépe jeden den uležet. V misce pak smícháme hladkou mouku, sladkou i pálivou papriku a podkovy ve vzniklé směsi obalíme. Na pánvičce rozpálíme tuk a na mírném ohni kousky ryby po každé straně asi 10–12 minut osmažíme.

Podáváme nejlépe s čerstvým chlebem a sladkokyselým okurkem.

### O receptu

Pocházím ze Studénky, městečka rybníků plných krásných šupinatých kaprů. Můj tatínek byl vášnivý rybář. A ten nejenže ryby chytal, ale uměl je i velmi chutně upravovat. A tenhle recept na kapra na paprice mám právě od něj.







## Pečené hříbky s brynzů

Jan Svachouček



### Ingredience

800 g čerstvých hub nebo žampionů, 250 g uzeného bůčku, 40 g sádla, 400 g brynzů, 40 g cibule, pažitka, pepř a sůl



### Postup

Z omytých a očištěných hub nebo žampionů oddělíme hlavičky, které oloupeme. Stonky hub pokrájíme na drobné kousky. Na poloviční dávce sádla zpěníme drobně nakrájenou cibuli, přidáme krájené stonky a podusíme. Směs necháme vychladnout, ochutíme pepřem, pažitkou, osolíme a smícháme s čerstvou brynzou. Touto nádivkou vrchovatě naplníme polovinu připravených hlaviček a dalšími hlavičkami je nakrýváme. Z vařeného vykoštěného uzeného bůčku, případně anglické slaniny, nakrájíme plátky v počtu spojených hlaviček. Spojené hlavičky zabalíme do připravených plátků bůčku a spícháme párátky.

Na kastrůlku rozpustíme zbývající sádlo a na něm v troubě zvolna pečeme připravené, zabalené houby, aniž bychom podlévali vodou. Při pečení dbáme, aby se slanina nepřipálila, čemuž zabráníme případným nakrytím kastrůlku poklicí. Na jednu porci podáváme asi 4–5 kusů zabalených hlaviček. Velmi chutná je též úprava nad ohněm. V tom případě propichujeme stejným způsobem připravené houby na prut a pečeme nad ohněm.

Příloha: vařené, opékané, smažené brambory, případně pečivo a zeleninové saláty.



## Houbový kuba

Kristina Vřetonková



### Ingredience

300 g krupy, 1 hrst sušených hub, 2 stroužky česneku, 3 lžice másla, drcený kmín, majoránka, mletý pepř, sůl, máslo



### Postup

Sušené houby namočíme na několik hodin do studené vody, pak je uvaříme doměkka a scedíme. Kroupy propláchneme vroucí vodou a v mírně osolené vodě ochucené kmínem uvaříme doměkka. Pak je propláchneme a necháme okapat. Přidáme česnek utřený se solí, opepříme, ochutíme majoránkou, omastíme máslem, promícháme s uvařenými houbami a směs rozetřeme do tukem vymazaného pekáče. Vložíme do horké trouby a zapečeme dozlatova.





## Něco sladkého



Něco sladkého

## Bryja z ostravska

Anna Koláčková



### Ingredience

1 kg očištěných jablek a hrušek, 4 ks hřebíčku, 200 ml smetany, 2 lžice hladké mouky, krupicový cukr podle chuti, mletá skořice, voda



### Postup

Hrušky a jablka zbavíme jádřinců a nakrájíme na menší kusy. Vložíme do pánve, podlijeme trochou vody, přidáme cukr, skořici, hřebíčky a přivedeme k varu. Hned vmícháme rozkvedlanou smetanu s moukou, provaříme 20 minut a podáváme. Bryja se podávala s vařenými brambory nebo jen samotná.

### O receptu

Bryja je starým tradičním pokrmem chudých. Hospodyně ráno bryju uvařily a po celý den stála na plotně a byla k dispozici každému členu rodiny.



Něco sladkého



## Krupicový nákyp

Alena Kašpárková



### Ingredience

1 l mléka, 1 hrnek hrubé krupice, 1 špetka soli, 1 špetka cukru, máslo, jablka, skořice, vanilkový cukr



### Postup

Uvaříme hustou krupičnou kaši z 1 litru mléka, 1 hrnku hrubé krupice, špetky soli a cukru dle chuti. Vymažeme nákypovou misku máslem, dáme polovinu kaše, přidáme větší vrstvu strouhaných jablek, posypeme skořicí a cukrem, přidáme druhou polovinu kaše a znovu jablka posypaná vanilkovým cukrem a skořicí.

Navrch poklademe plátky másla a pečeme ve vyhřáté troubě. Podáváme teplé i studené.



Něco sladkého



## Ovesná kaše se sýrem

Miroslav Michna



### Ingredience

1 špetka soli, ovesné vločky, mléko, balkánský sýr, olej, máslo



### Postup

Ovesné vločky namočíme na 1 hodinu do studené vody. Potom je společně s mlékem uvaříme do měkka na hustou kaši a necháme vychladnout. Tuto kaši vložíme do vymazané pánve a opečeme. Opečenou kaši posypeme strouhaným balkánským sýrem a polijeme horkým máslem. Podáváme s hlávkovým, mrkvovým nebo rajčatovým salátem. Zapijíme čajem.







## Starobělské „zmrzlé kobzole“

Michal Hořínek



### Ingredience

500 g polohrubé mouky, 80 g tuku, 40 g cukru, 20 g kvasnic, 1 žloutek, 4 dl mléka, 1 špetka citrónová kůra a sůl, 200 g mák, 5 dl mléka, 50 g cukru, 100 g povidel, citrónová kůra

### Postup

#### Příprava

Do mísy prosejeme mouku a trochu z ní oddělíme na přisypání. V hrnečku necháme v části vlažného oslazeného mléka nakynout droždí (část cukru z celkového množství). Když je kvásek vykynutý, vložíme do utvořeného důlku v mouce žloutek a přilijeme kvásek, který hned do žloutku vmícháme. Přidáme zbytek mléka, rozpuštěný tuk, citrónovou kůru a nakonec sůl. Těsto musíme připravovat v teplém prostředí. Necháme kynout na teplém místě. Po nakynutí promícháme a necháme ještě jednou nakynout, poté je těsto připraveno ke zpracování.

Mezitím, co nám kyne těsto, přichystáme si nádivku. Mák jemně umeleme nebo koupíme již namletý, vsypeme do vřelého mléka a dusíme. Když mák zhoustne, musíme jím často míchat, aby se nepřipálil. Ještě teplý osladíme cukrem nebo medem, popř. přidáme jen povidla a rozmícháme. Přidáme citrónovou kůru.

Z nakynutého těsta vykrajujeme malé bochánky na buchty a plníme nádivkou. Buchty klademe dosti od sebe na vymaštěný plech nebo pečící papír tak, aby se i po nakynutí vzájemně nedotýkaly. Necháme na plechu nakynout 20 až 30 minut a poté vkládáme do vyhřáté trouby a pečeme cca 1/2 hodiny podle toho, zda chceme buchty světlejší nebo více vypečené. Buchty necháme vychladnout a nejlépe uležet do druhého dne.

#### Vaření zmrzlých kobzolů

Připravíme si hrnec a podložku pro napařování knedlíků a zalijeme vodou, aby hladina vody byla nad napařovací podložkou. Jakmile začne vařit voda, vložíme do hrnce buchty do jedné vrstvy tak, aby plavaly ve vodě a pod pokličkou vaříme cca 5 minut po jedné straně, poté buchty otočíme a vaříme dalších 5 minut. Mezitím si přichystáme cukr moučku a rozškvaříme máslo dozlatova. Jakmile jsou buchty měkké až rozvařené (roztáhlé), vytáhneme je z hrnce, necháme okapat a vložíme do mísy. Ihned rozvařené buchty (kobzole) posypeme cukrem nebo pokapeme medem a poléváme horkým rozškvařeným máslem. Takto můžeme na sebe uvařené kobzole klást a prosypávat cukrem a polévat máslem, až je mísa plná. Poté necháme kobzole vychladnout a dáme do ledničky.

#### Servírování

Zmrzlý kobzol se jmenuje proto, že vypadá jako kobzol. Zmrzlý kobzol servírujeme na talířek studený, rozškvaříme máslo a těsně před podáváním poléváme dle chuti. Zmrzlý kobzol je



výborný k teplému mléku, bílé nebo černé kávě. Je možné ho podávat jako zvláštní desert po obědě nebo i při snídani.

### O receptu

Těžko říci, odkud se tento pokrm vzal a co vedlo k jeho vzniku. Na první pohled vypadá nevalně, ale pokud máte rádi moučníky a mák, tak vám určitě zachutná. Nelze od zmrzlého kobzolu očekávat chuť buchty, je to něco víc. Uvařením buchty získáme kobzol, vychlazením a pokapáním rozškvařeným máslem získáme zmrzlý kobzol. Nazval jsem zmrzlý kobzol „Starobělský“, protože se ve Staré Bělé (Ostrava) jeho příprava traduje dodnes. Tradičně se tento desert připravuje v zimě o Vánocích nebo na Nový rok. Běžně se zmrzlé kobzole nechávaly v hrnci venku přes noc (tedy zmrzly). Pamatuji si, že zmrzlé kobzole připravovala celá rodina stařenka a těšili jsme se na ně, protože jsme s nimi měli spojené Vánoce, dárky, jesličky a rodinnou pohodu. Když už stařenka nebyla, pokračoval v tradici můj otec a nyní jsem to zkusil já. Přeji Vám dobrou chuť a mnoho tradičních zážitků. Nejde jen o to, co na talíři máme, ale jak tento pokrm připravíme a co vše s jídlem společně prožijeme.





Něco sladkého



## Knedlíky s ovocem

Miroslav Michna



### Ingredience

250 g tvarohu, 1 vejce, 180 g pohankové krupice, ovoce (např. švestky, jahody), cukr, skořice, kakao nebo čokoláda



### Postup

Krupici, tvaroh a vejce spojíme v těsto. Děláme z něj knedlíky, které plníme švestkami (klidně i jahodami, či jiným ovocem) podle chuti. Podáváme posypané cukrem, tvarohem, případně skořicí nebo kakaem a čokoládou.



Něco sladkého



## Babiččin škvarkový závin

Anna Kolarczyková



### Ingredience

400 g hladké mouky, 250 g škvarků, 50 g cukru, 1 vejce, 1 žloutek, 50 g rozinek, 2 ks hřebíčku, mléko, prášek do pečiva, citrónová kůra, jablka, skořice, strouhanka



### Postup

Škvarky rozelemele a přidáme do mouky smíchané s polovinou prášku do pečiva. Dále přidáme vejce rozšlehané se špetkou soli, na prášek roztlučené hřebíčky, zalijeme 2 až 3 lžícemi mléka a vypracujeme tužší těsto.

Nejméně půl hodiny odpočínuté těsto rozválíme na obdélníkový plát, který posypeme strouhankou, poklademe jablky nakrájenými na tenké plátky, posypeme rozinkami a zasypeme lžící mleté skořice.

Plát zavineme, položíme na pomaštěný plech a potřeme rozšlehaným žloutkem. Pečeme ve vyhřáté troubě 30–45 minut.





Něco sladkého



## Frgále

Jiřina Janovská



### Ingredience

600 g hladké mouky, 400 g hrubé mouky, 240 g tuku (máslo,sádlo), 240 g cukru, 60 g droždí, 4 žloutky, 1 špetka soli, 1 dl mléko podle potřeby



### Postup

Připravit kvásek, vypracovat vláčné těsto, nechat kynout, rozválet kruhové koláče (poměrně tenké), nechat odpočinout, potřít náplní, posypat drobenkou (máslo, cukr, mouka), dobře vykynuté péct ve vyhřáté troubě, po upečení pokraje potřít směsí (cukr, rum a smetana nebo rozpuštěné máslo)

### O receptu

Koláče – známe je pod názvem Frgály (název vznikl omylem, na Valašsku se takto označovaly nepovedené koláče)



Něco sladkého



## Moravský koláč

Kristýna Novotná



### Ingredience

300 g másla, 300 g cukru, 300 g mouky, 6 žloutků, sníh ze 6 bílků, kůra z půl citronu, třešně, houska na vysypání



### Postup

Máslo třeme doběla. K máslu se přidá cukr, žloutky, citrónová kůra a pilně se to tře. Postupně přidávejte mouku a naposled lehce vmíchejte sníh z bílků. Plech nebo zapékací misku vymažte a vysypte houskou. Na takto připravený plech dejte těsto, pokladte třešněmi a pečte.

Mouku záměrně neuvádím, protože je to starý recept a každý používal tu, která byla doma. Babička vždycky říkává, že polohrubá je ale nejlepší. Doba pečení závisí na troubě.







## Tvarohové koláče

Marta Černínová



### Ingredience na 4 kusy

**Těsto:** 750 g polohrubé mouky, 1/2 lžičky soli, 5 žloutků, 5 lžíc cukru, 375 ml oleje, 45 g kvasnic, 375 ml mléka

**Nádivka:** 3 tvarohy, 3 žloutky, 150 g moučkového cukru, 1 vanilkový cukr, 150 g hroznůvek

**Posypka:** 300 g polohrubé mouky, 200 g hladké mouky, 100 g moučkového cukru, 125 g másla, 150 ml oleje



### Postup

Vypracujeme kynuté těsto, které necháme kynout 30 minut a poté znovu prohněteme a dáme znovu kynout. Po vyknutí rozdělíme těsto i nádivku na 4 kusy. Každý kus rozprostřeme rukama na vále, dáme tvarohovou nádivku, spojíme konce (uzavřeme), otočíme a položíme na plech vyložený pečicím papírem. Opět necháme asi 10 minut kynout.

Vytvarujeme do tvaru velkého koláče o velikosti velkého talíře. Okraje potřeme žloutkem, koláč potřeme povídky a posypeme posypkou. Necháme opět 10 minut kynout. Pečeme asi 20 minut na 200 stupňů.



## Hruškový koláč

Marta Černínová



### Ingredience

2 hrnky polohrubé mouky výběrové, 2 hrnky hladké mouky, 1,5 hrnku cukru, 1,5 hrnku oleje, 2 vejce, 250 g tvarohu, 0,5 dl vlažného mléka, šťáva z jednoho malého citronu, 3/4 prášku do pečiva, hrušky

**Posypka:** 160 g másla, 7 vrchovatých lžic polohrubé mouky, 7 vrchovatých lžic moučkového cukru



### Postup

Veškeré ingredience dáme do velké mísy a el. šlehačem ušleháme. Na vymazaný a moukou vyspaný plech dáme těsto (je trochu hustší) a poklademe hustě hruškami nebo i jiným sezónním ovocem. Posypeme posypkou a pečeme na 200°C dle trouby dorůžova.







## Medový kremeš

Petra Holcová



### Ingredience

**Těsto:** 300 g hladké mouky, 100 g cukru moučka, 1,5 lžice rumu, 1 vejce, 1 žloutek, 1 lžice medu, 50 g másla a 1 lžička sody.

**Krémová náplň:** 1 vanilkový pudink, 0,5 l mléka, 2 žloutky, 1 lžice polohrubé mouky, 0,5 dcl rumu, 100 g másla, 80 g cukru,



### Postup

Uvaříme kaši z pudinku, mléka, žloutku a mouky. Do vychladlé kaše vmícháme 0,5 dcl rumu a pak smícháme s utřeným máslem a cukrem. Vypracujeme těsto a rozválíme na celý plech, který před tím vymažeme a vysypeme moukou. Po upečení rozkrojíme na 2 poloviny. Jednu namažeme nejprve krémem, pak šlehačkou. Druhou polovinou přiklopíme. Celé zabalíme do potravinářské fólie a necháme alespoň přes noc uležet v ledničce.



## Opilý Francek

Jana Jašková



### Ingredience

**Těsto:** 220 g másla, 200 g cukr moučka, 6 žloutků, 150 g hladké mouky, ½ prášku do pečiva, 6 bílků – sníh

**Nádivka:** 200 g mletých ořechů, 200 g cukru, rum – dle potřeby a chuti

**Čokoládová poleva:** ½ kostky ztuženého tuku IVA, ½ čokolády na vaření, 2 velké lžice kakaa



### Postup

Máslo utřeme s cukrem a žloutky, pak přidáme hladkou mouku, kterou předtím prosejeme, přidáme prášek a vmícháme sníh. Těsto rovnoměrně rozetřeme na velký plech, který jsme vymazali tukem a vysypali strouhankou. Upečeme světlé těsto, které necháme vychladnout a potřeme jej nádivkou z mletých ořechů rozmíchaných s cukrem a spojených rumem. Tuto nádivku polijeme čokoládou a ozdobíme vidličkou, příp. jemně posypeme kokosem. Moučník nakrájíme na kostky, nebo jej můžeme nakrájet na menší kousky a použít jako cukroví.







## Jablka v županu se zmrzlinou

Jiřina Sedláčková



### Ingredience

10 ks jablek, listové těsto, ořišky (lískové nebo vlašské), cukr, skořice, 1 vajíčko na potřeni, zmrzlina, šlehačka



### Postup

Vyválíme z těsta obdélník, který rozdělíme na čtvercové díly. Musí být velké tak, aby se do nich daly zabalit jablíčka. Jablíčka oloupeme a zbavíme je jádřinců tak, aby zůstala vcelku. V jablíčku nám vznikne otvor, který naplníme drcenými oříšky s cukrem a skořicí. Jablíčka položíme do středů čtverečků z těsta zabalíme. Balíčky přetřeme rozšlehaným žoutkem a dáme péct. Plech nevymazáváme! Pečeme asi 30–35 minut při teplotě 175°C. Podáváme sypané cukrem a vlažné, doplníme zmrzlinou a ozdobíme šlehačkou.

### O receptu

Specialita z turistické oblasti Poodří – Moravské Kravařsko.



## Slané k zakousnutí







## Kynutá buchta s uzeným masem (šoldra)

Pavla Ziembová



### Ingredience

750 g uzeného masa (ne příliš suchého), 300 g polohrubé mouky, 60 g tuku, 0,3 l mléka, 20 g droždí, 2 žloutky, sůl, bílek na potřeni



### Postup

Uvaříme maso. Zaděláme kvásek a vypracujeme tužší těsto, které necháme kynout asi hodinu. Potom těsto vyválíme, doprostřed vložíme maso (aby to nebyl velký kus, můžeme maso rozkrájet na širší plátky). Zabalíme a ještě necháme chvíli kynout. Potom potřeme bílkem, dáme do trouby a pečeme asi půl hodiny.

### O receptu

Recept znala už moje babička. Šoldru (krájí se na širší plátky) podáváme během Velikonoc a všem moc chutná. Není buchta jako buchta...



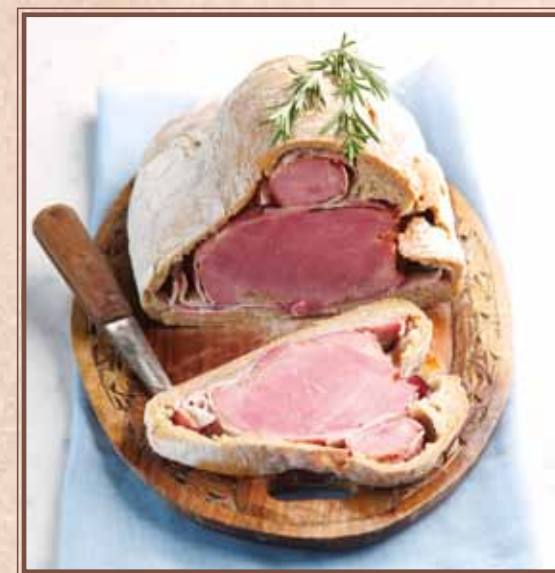
## Těšínská „šoldra“

Helena Febrová



### Ingredience

500 g mouka hladká, 25 g droždí, 12 g sůl, 30 ml olej, 75 g sušené mléko, 45 g cukr, 3 dl voda nebo vývar z uzeného masa, 300 g uzené maso, 300 g prorostlá slanina, 2 ks klobáska, 250 g žitná celozrná chlebová mouka



### Postup

Z mléka, droždí, cukru, části vody a trochy mouky udělat kvásek a ten nechat vykvasit. Přidat zbytek mouky, sůl, olej a vypracovat tužší těsto. Nechat asi 1 hod. vykynout. Těsto rozválet na silnější plát, poklást doprostřed uzeninami, zavinout a tak udělat veku chleba, kterou necháme (nejlépe v pomoučené ošatce) asi 20 minut kynout – spojem nahoru. Troubu necháme rozehrát na 230°C a v ní i pečící plech, na který šoldru překllopíme. Pečeme jako chléb, ale nemažeme vodou. Chléb má mít pěknou hnědovou barvu a na poklep má „zvonit“. Hotový chléb necháme vychladnout.

### O receptu

Pokud šoldra při pečení rychle tmavne, nadkryjeme ji alobalem. Na těšínsku se šoldra většinou peče v pekáči nebo kastrolu, my ji máme raději jako bochník.







## Zapečené bílé klobásky

Alena Kašpárková



### Ingredience

500 g polohrubé mouky, 1 špetka soli, 2 kostky cukru, 2 vejce, 20 g droždí, 80 g másla, mléko, klobásky



### Postup

Zaděláme si klasickým způsobem těsto, které necháme vykynout. Po vykynutí si těsto rozdělíme na tolik částí, kolik máme klobásek. Díly těsta rozválíme a zavineme do něj klobásku. Pečeme dorůžova.

### O receptu

Uvedené zapečené klobásky kuchtím již spoustu let vždy o velikonocích. Manžel si svátky bez nich nedovede představit. Je to zvyk už z dětství, kdy je připravovala jeho maminka rodině.



## Závin z listového těsta s červenou řepou

Helena Febrová



### Ingredience

350 g listové těsto, 500 g červená řepa, 1 ks cibule, 3 lžice olej, 1 lžice cukr krystal, 1 špetka sůl, 2 ks jablko, 2 dl červené víno, 1 špetka kmín, 0,5 lžičky citrónová šťáva, 1 ks vejce



### Postup

Z listového těsta vyválíme 2 pláty. Na každý dáme doprostřed náplň a uděláme závin, který přeneseme na plech pokrytý pečícím papírem. Závin pomazeme rozšlehaným vejcem a upečeme ve vyhřáté troubě dozlatova (teplota asi 180–200°C). Do trouby vložíme při pečení kastrůlek s vodou.

Náplň: Rozehřejeme olej, přidáme cukr a necháme ho jemně zkaramelizovat. Vložíme na drobno nakrajenou cibuli – až zesklouatí přidáme očištěnou, nahrubo nastrouhanou červenou řepu. Osolíme, dáme kmín a vše podlijeme vínem. Dusíme pod poklicí asi 5 minut. Pak dodáme oloupaná a na kostky nakrájená jablka. Za občasného míchání dusíme tak dlouho, až se víno zcela odpaří. Podle potřeby dochutíme citrónovou šťávou.

### O receptu

Závin používám teplý jako přílohu k pečenému masu – hlavně ke kachně a huse, ale moc dobrý je i studený, třeba k vínu.







## Slezské pirohy

Pavel Kořízek



### Ingredience

1 kg brambor, 1 vejce, 160 g hrubé mouky, 120 g krupice, 140 g vepřových škvarků, 1 dl oleje, česnek, sůl



### Postup

Ve slupce vařené brambory za tepla oloupeme a rozložené necháme vychladnout. Pak je semeleme, přidáme vejce (část vejce ponecháme na potřetí okrajů pirohů), krupici, mouku, sůl a zpracujeme v těsto. Přibližně třetinu škvarků nasekáme a s rozetřeným česnekem vmícháme do těsta. Těsto rozválíme na plát asi 4 mm silný a krájíme z něj čtverce o velikosti asi 6 x 6 cm. Na jednotlivé dílky, jejichž okraje jsme potřeli syrovým vejcem, klademe zbývající část škvarků a skládáme do trojúhelníků. Okraje dobře spojíme a pirohy smažíme v rozpáleném oleji. Podáváme se salátem z kyselého zelí.



## Na chuť a na zahřátí





Na chuť a na zahřátí



## Slezská vařonka

Anna Koláčková



### Ingredience

20 kostek cukru, 750 ml povařené vody, 250 ml konzumního lihu, 2 lžice medu, skořice celá asi 6 cm, citrónová kůra i šťáva (1/4 citrону), 5 hřebíčků



### Postup

20 kostek cukru navlhčíme rychle studenou vodou, dáme je do čistého hrnce a upražíme je dožluta. Potom nalijeme na cukru povařenou vodu, přidáme skořici, citronovou kůru i šťávu, hřebíčky a vše dobře povaříme. Vařící tekutinu odstavíme z plotny, načež do ní opatrně nalijeme líh, přidáme med, zamícháme a dokud je vařonka horká, nalijeme ji do sklenic a podáváme.

### O receptu

Slezská vařonka (hlavně ve Slezsku) se podává hlavně v zimě pro zahřátí.



Na chuť a na zahřátí



## Haviřská vařonka

Pavel Kořízek



### Ingredience

2 dl konzumního lihu, 60 g cukr krystal, 2 dl vody, kousek celé skořice



### Postup

Krystalový cukr zakapeme vodou a za stálého míchání roztavíme na mírném ohni dorůžova. Zalijeme převařenou teplou vodou, přidáme celou skořici a přivedeme do varu. Aby nedošlo při další úpravě ke vznícení, stáhneme nádobu z plotny. Poté zalijeme lihem a znovu ohřejeme, aniž bychom dále vařili. Podáváme v dávkách po 1 dl.







## Seznam restaurací

Níže nacházíte seznam restaurací, které mají ve své nabídce vybrané pochoutky uvařené dle receptů z této kuchařky. Není tedy nic jednoduššího než si naplánovat výlet na některou z atraktivit cestovního ruchu, cestou se zastavit v jedné z partnerských restaurací a zjistit „Jak šmakuje Moravskoslezsko“.

Název restaurace	Obec	Telefon	web
AREÁL DOBRÉ POHODY	Žimrovice	603 562 636	<a href="http://adp.zimrovice.cz">http://adp.zimrovice.cz</a>
AREÁL NA MLÝNĚ – KOZLOVICE	Kozlovice	732 825 030	<a href="http://www.namlyne.cz">www.namlyne.cz</a>
AS RESTAURACE	Kopřivnice	776 813 030	<a href="http://www.as-restaurace.cz">www.as-restaurace.cz</a>
BAR FLAMINGO – RESTAURACE	Třinec	602 755 648	<a href="http://www.bar-flamingo.cz">www.bar-flamingo.cz</a>
BAR POD KYMPOM	Bukovec	777 294 665	<a href="http://www.podkypom.cz">www.podkypom.cz</a>
GASTROSLUŽBY	Třinec	558 536 097	<a href="http://www.gastrosluzby.cz">www.gastrosluzby.cz</a>
GRIL BAR	Komorní Lhotka	739 633 338	<a href="http://www.grilbar.cz">www.grilbar.cz</a>
HOSPŮDKA U PARKU	Karviná-Fryštát	734 312 999	<a href="http://www.mojehospudka.cz">www.mojehospudka.cz</a>
HOSTINEC U KŘIVÉHO PSA	Frydek-Místek	608 701 072	<a href="http://www.dacapo.cz">www.dacapo.cz</a>
HOSTINEC U ZAJÍCE	Hnojník	603 753 025	
HOTEL – RESTAURACE U JAKUBA	Frenštát pod Radhoštěm	604 230 640	<a href="http://www.ujakuba.com">www.ujakuba.com</a>
HOTEL CVILÍN	Krnov	554 625 255	<a href="http://www.cvilin.cz">www.cvilin.cz</a>
HOTEL ČERVENÝ ZÁMEK	Hradec nad Moravicí	553 783 021	<a href="http://www.cervenyzamek.cz">www.cervenyzamek.cz</a>
HOTEL DŽBÁN	Karlova Studánka	733 117 142	<a href="http://www.hoteldzban.cz">www.hoteldzban.cz</a>
HOTEL HUKVALDY	Hukvaldy	725 174 008	<a href="http://www.hotelhukvaldy.cz">www.hotelhukvaldy.cz</a>
HOTEL OLYMPIA – RESTAURACE	Kopřivnice	556 843 007	<a href="http://www.hotel-olympia.cz">www.hotel-olympia.cz</a>
HOTEL PEPA	Krnov	554 620 005	<a href="http://www.hotelpepa.cz">www.hotelpepa.cz</a>
HOTEL PIAST – RESTAURACE	Český Těšín	608 784 303	<a href="http://www.hotelpiast.cz">www.hotelpiast.cz</a>
HOTEL PRADĚD	Rýmařov	723 648 301	<a href="http://www.hotelpraded.jeseniky.com">www.hotelpraded.jeseniky.com</a>
HOTEL PROSPER	Čeladná	558 440 345	<a href="http://www.hotel-prosper.cz">www.hotel-prosper.cz</a>
HOTEL RÁZTOKA – RESTAURAC	Trojanovice	725 505 680	<a href="http://www.raztoka.cz">www.raztoka.cz</a>
HOTEL RESTAURACE GRŮŇ	Mosty u Jablunkova	420 339 448	<a href="http://www.hotelgrun.cz">www.hotelgrun.cz</a>



Název restaurace	Obec	Telefon	web
HOTEL SALAJKA	Horní Lomná	602 195 738	<a href="http://www.hotelsalajka.cz">www.hotelsalajka.cz</a>
HOTEL SINGER	Ludvíkov	554 211 225	<a href="http://www.hotelsinger.cz">www.hotelsinger.cz</a>
HOTEL SONATA – RESTAURACE	Hradec nad Moravicí	731 653 468	
HOTEL SPORT	Orlová	731 444 551	<a href="http://www.hotelsport-orlova.cz">www.hotelsport-orlova.cz</a>
HOTEL ŠTRAMBERK – RESTAURACE	Štamberk	606 514 142	<a href="http://www.relaxvpodhuri.cz">www.relaxvpodhuri.cz</a>
HOTEL TATRA, RESTAURACE ŽÁBA	Kopřivnice	603 169 690	<a href="http://www.tatrahotel.cz">www.tatrahotel.cz</a>
HOTEL TROYER – RESTAURACE	Trojanovice	739 600 430	<a href="http://www.troyer.cz">www.troyer.cz</a>
HOTEL & CAFFE SILESIA	Frydek-Místek	605 562 996	<a href="http://www.hotelsilesia.cz">www.hotelsilesia.cz</a>
HOTEL, RESTAURACE STEIGER	Krnov	603 272 505	<a href="http://www.hotelsteiger.cz">www.hotelsteiger.cz</a>
JANÁČKOVA VYHLÍDKA – RESTAURACE	Hukvaldy	776 277 377	<a href="http://www.restauracespizzerii.cz">www.restauracespizzerii.cz</a>
JAŠKOVSKÁ KRČMA S HOTELEM	Horní Těrlicko	602 269 734	<a href="http://www.jaskovskakrcma.cz">www.jaskovskakrcma.cz</a>
KAVÁRNA RESIDENCE	Město Albrechtice	774 554 806	
KRČMA STŘEDOVĚK	Frydek-Místek	777 273 359	<a href="http://www.krcmastredovek.cz">www.krcmastredovek.cz</a>
MARKO POLO – RESTAURACE	Třinec-Podlesí	606 108 848	
MOTOREST U TAUFRŮ	Mosty u Jablunkova	737 245 491	
PARK INN	Ostrava	595 195 000	<a href="http://www.ostrava.parkinn.cz">www.ostrava.parkinn.cz</a>
PARKHOTEL s.r.o.	Opava	553 616 391	<a href="http://www.parkhotelopava.cz">www.parkhotelopava.cz</a>
PENZION – HUKVALDSKÝ DVŮR	Hukvaldy	732 506 250	<a href="http://www.hukvaldsky-dvur.cz">www.hukvaldsky-dvur.cz</a>
PENZION BĚLÁ	Jablunkov	558 357 725	<a href="http://www.benzionbela.cz">www.benzionbela.cz</a>
PENZION BULDOČEK	Horní Lomná	603 529 671	<a href="http://www.penzionbuldocek.cz">www.penzionbuldocek.cz</a>
PENZION POD BÍLOU HOROU	Kopřivnice	556 802 265	<a href="http://www.ubytovani-beskydy-koprivnice.cz">www.ubytovani-beskydy-koprivnice.cz</a>
PENZION ŠELENBURK	Krnov	777 598 970	<a href="http://www.penzionselenburk.cz">www.penzionselenburk.cz</a>
PENZION U STUDÁNKY	Horní Lomná	777 921 245	<a href="http://www.penzionustudanky.cz">www.penzionustudanky.cz</a>
RADNIČNÍ RESTAURACE	Frenštát pod Radhoštěm	608 887 474	<a href="http://www.radnicni.cz">www.radnicni.cz</a>







Název restaurace	Obec	Telefon	web
RESTAURACE BOWLING BYSTRICE	Bystrice	558 995 967	www.bowlingbystrice.com
RESTAURACE – PIZZERIA ALTRO VERDI	Český Těšín	775 190 604	www.verdi.cz
RESTAURACE A VINÁRNA NA ZÁMEČKU	Velké Hoštice	776 567 641	www.pavelpostulka.cz
RESTAURACE HOTELU KALAČ	Kopřivnice	603 807 583	www.kalac.estranky.cz
RESTAURACE LAUDON	Nový Jičín	732 428 542	
RESTAURACE NA ZÁMKU	Karviná-Fryštát	721 091 757	www.nazamku.cz
RESTAURACE NAPOLEON	Oldřichovice	608 639 749	
RESTAURACE POD PAROHAMA	Ostrava-Výškovice	739 651 884	
RESTAURACE TRISIA	Třinec	558 958 075	www.gastrosluzby.cz
RESTAURACE U FAJNEGO SYNKA	Český Těšín	737 278 247	www.ufajnegosynka.cz
RESTAURACE U JEČMÍNKA	Horní Tošanovice	602 844 939	www.jecminek.xf.cz
RESTAURACE U KOPLÍKŮ	Karviná-Fryštát	724 146 385	
RESTAURACE U KVASNIČKŮ	Krnov	554 619 413	
RESTAURACE ZLATÉ ČASY	Karviná-Fryštát	602 227 117	www.zlate-casy.cz
RESTAURACE ZOBAWA	Třinec	558 331 348	www.restaurace-zobawa.webgarden.cz
RESTAURACE, PENZION KOLIBA	Krnov	777 720 731	www.koliba-krnov.cz
SANATORIA KLIMKOVICE	Klimkovice	556 422 111	www.sanklim.cz
SLEZSKÁ KRČMA	Třinec	777 726 737	www.slezskakrcma.cz
U ZLATÉHO KŘÍŽE	Opava	553 626 668	
VERANDA POD ČANTORYJÍ	Nýdek	737 238 420	www.sensipece.cz
WELLNESS HOTEL POD KYČMOLEM	Horní Lomná	558 341 622	www.podkycmolem.cz
ZÁMECKÁ RESTAURACE	Kravaře	604 259 188	www.zamekkravare.cz
ZÁMEK ZÁBŘEH	Ostrava	554 819 411	www.zamek-zabreh.cz

**Poznámka:** Kontakty na jednotlivé restaurace byly platné v době přípravy kuchařky. Časem se mohou měnit.

## Zvláštní poděkování

Projekt „Jak šmakuje Moravskoslezsko“ vznikl díky myšlenkám pánů Tomio Okamury, Romana Vaňka a Jiřího Vzientka. Realizační tým v čele s gastro odborníky pány Mirkem Horákem a Tomášem Smočkem pak vdechl těmto myšlenkám život. Všem zmíněným patří velký dík za snahu a ochotu, kterou projevili při pokusu o znovunalezení pokladů v podobě regionálních jídel našich babiček.





## Nejlepší recepty 1. ročníku kulinářské soutěže



### Ceny odborné komise

#### 1. místo

Bigos, vydatná polévka od Pavly Ziembové

#### 2. místo

Závin z listového těsta s červenou řepou od Heleny Febrové

#### 3. místo

Starobělské „zmrzlé kobzole“ od Michala Hořinka

### Cena médií

Lovecké závitky od pana Jana Svachoučka

### Ceny veřejnosti

#### 1. místo

Moravský koláč od Kristýny Novotné

#### 2. místo

Starobělské „zmrzlé kobzole“ od Michala Hořinka

#### 3. místo

Ostravská klasika od Rostislava Czekaje

## Partneři

Hlavní mediální partner







## Rejstřík receptů

Babiččin škvarkový závin .....	69
Babiččiny šklubánky na slano .....	21
Bigos zbojníka Ondráše .....	46
Bigos, vydatná polévka .....	14
Bramboráky (placky) .....	23
Bramborové klobásky I. ....	29
Bramborové klobásky II. ....	30
Bramborové knedlíky s tvarohem nebo s rozškvařeným špekem .....	19
Bramborové placky - bramboráky .....	23
Bramborové placky - podlesníky .....	25
Bramborové placky - podlistníky .....	24
Bramborové placky s ostružinami .....	26
Bramborové šulanky s povidlím a uzeným .....	20
Bramborový placek se švestkami .....	27
Bramborový salát moravský .....	35
Brambory přelité „mačánkou“ .....	32
Brambory s dršťkovou omáčkou .....	33
Brambory zapékané - recept po babičce .....	34
Bryja z ostravska .....	63
Cottage .....	31
Dršťková omáčka s bramborama .....	33
Fazolačka havířská .....	15
Fazole po havířsku .....	16
Frgále .....	70
Frydecká kotleta v alobalu .....	44
Guláš zelný .....	49
Halušky slezské .....	22
Havířská fazolačka .....	15
Havířská vařonka .....	85
Havířské fazole .....	16
Houbový kuba .....	61



Hrachulky mojí babičky .....	39
Hrstková polévka .....	17
Hruškový koláč .....	73
Hříbky pečené s brynzů .....	60
Husa na sušených hruškách .....	55
Chlebová polévka I. ....	11
Chlebová polévka II. ....	12
Jablka v županu se zmrzlinou .....	76
Kapr studenecký na paprice .....	59
Kapušník .....	28
Kaše ovesná se sýrem .....	65
Klobásková omáčka .....	57
Klobásky bílé zapečené .....	80
Klobásky bramborové I. ....	29
Klobásky bramborové II. ....	30
Knedle v kyšlym želu .....	58
Knedlíky bramborové s tvarohem nebo s rozškvařeným špekem .....	19
Knedlíky s ovocem .....	68
Knedlíky slezské a uzené maso se švestkovou omáčkou .....	56
Kobzole s kutlama .....	33
Koláč hruškový .....	73
Koláč moravský .....	71
Koláče - frgále .....	70
Koláče tvarohové .....	72
Kotleta frydecká v alobalu .....	44
Králík na černém pivu .....	54
Krupicový nákyp .....	64
Kutle s kobzolama .....	33
Květákový mozeček se strouhankou .....	40
Kynutá buchta s uzeným masem (šoldra) .....	78
Lovecké závitky .....	53
Medový kremeš .....	74







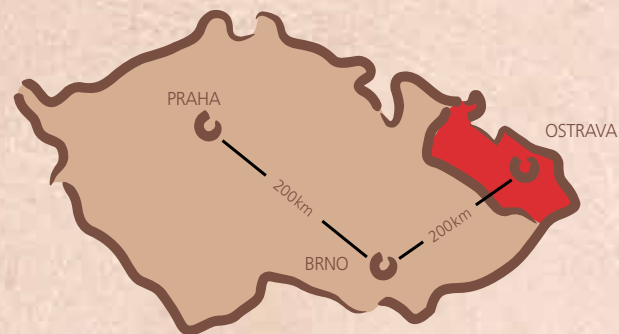
Moravský bramborový salát .....	35
Moravský koláč .....	71
Nákyp krupicový .....	64
Omáčka dršťková s bramborama .....	33
Omáčka klobásková .....	57
Omáčka švestková s uzeným masem a slezské kluski (knedlíky) .....	56
Omáčka ze šťávy z kyselého zelí (ze zelňačky) .....	38
Opilý Francek .....	75
Ostravska bryja .....	63
Ostravska klasika .....	47
Ostravský kotouč .....	52
Ovesná kaše se sýrem .....	65
Ovocné knedlíky .....	68
Pečené hříbky s brynzů .....	60
Pirohy slezské .....	82
Placky - hrachulky mojí babičky .....	39
Plněné vepřové koleno po selsku .....	43
Podlesníky .....	25
Podlistníky .....	24
Polévka fazolačka havířská .....	15
Polévka hrstková .....	17
Polévka chlebová I. ....	11
Polévka chlebová II. ....	12
Polévka uzená .....	13
Polévka vydatná, Bigos .....	14
Polské zelí .....	36
Recept po babičce .....	34
Roládka .....	50
Řízek vepřový Ondráš .....	45
Salát zelový .....	37
Slezská vařonka .....	84
Slezské halušky .....	22



Slezské pirohy .....	82
Starobělské „zmrzlé kobzole“ .....	66
Střítežské zelí .....	48
Studenecký kapr na paprice .....	59
Škubánky babiččiny na slano .....	21
Šoldra - kynutá buchta s uzeným masem .....	78
Šoldra těšínská .....	79
Šulanky bramborové s povidlím a uzeným .....	20
Švestkový bramborák .....	27
Telecí závitky .....	51
Těstoviny zapečené s brokolicí a sýrem .....	41
Těšínská „šoldra“ .....	79
Tvarohové koláče .....	72
Uzená krkovička a bramborovými šulanky s povidlím .....	20
Uzená polévka .....	13
Uzené maso se švestkovou omáčkou a slezské kluski (knedlíky) .....	56
Vařonka havířská .....	85
Vařonka slezská .....	84
Vepřové koleno plněné po selsku .....	43
Vepřový řízek Ondráš .....	45
Zapečené bílé klobásky .....	80
Zapékané brambory - recept po babičce .....	34
Zapékané těstoviny s brokolicí a sýrem .....	41
Závin škvarkový babiččin .....	69
Závin z listového těsta s červenou řepou .....	81
Závitky lovecké .....	53
Závitky telecí .....	51
Zelí polské .....	36
Zelí střítežské .....	48
Zelný guláš .....	49
Zelový salát .....	37
Zmrzlé kobzole starobělské .....	66







**Vydal:**  
Moravskoslezský kraj  
Krajský úřad  
28. října 117  
702 18 Ostrava  
Česká republika

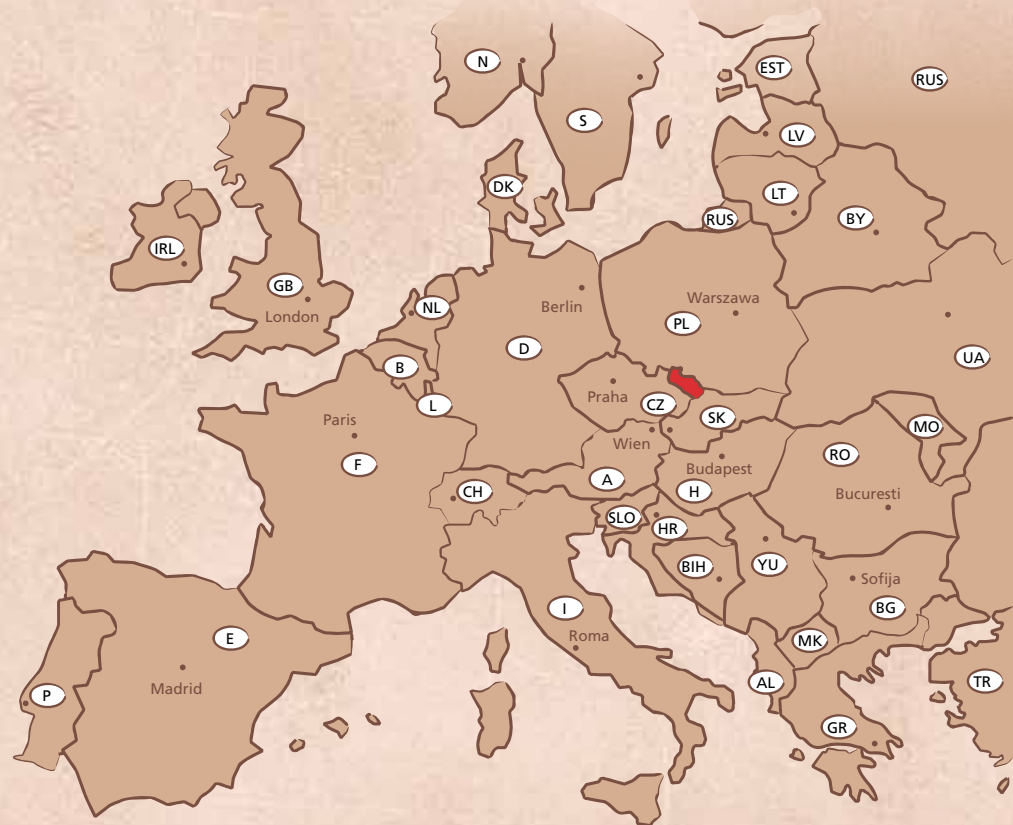
**Fotografie:**  
Karel Kita

**Grafický design a realizace:**  
Agentura API s.r.o.

**Foodstyling:**  
Petra Frýdlová

**Dekorstyling:**  
Hana Orlitová, Daniela Kotalová

ISBN: 978-80-87503-10-2







Moravskoslezský  
kraj



Moravskoslezský kraj  
Krajský úřad  
28. října 117  
702 18 Ostrava  
[www.msregion.cz](http://www.msregion.cz)



© 2011