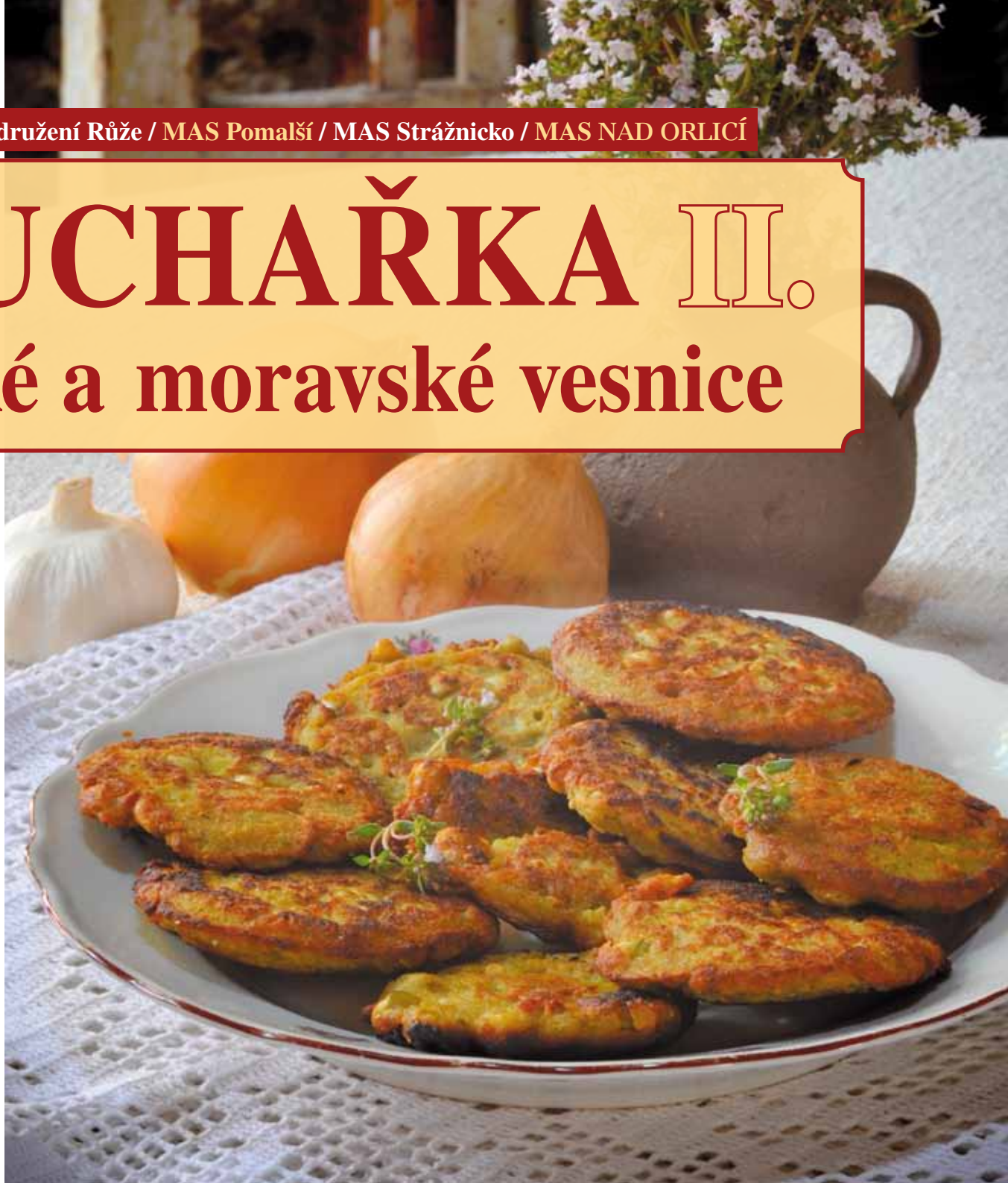


MAS Sdružení Růže / MAS Pomalší / MAS Strážnicko / MAS NAD ORLICÍ

KUCHAŘKA II.

české a moravské vesnice



VYDALY V ROCE 2013

MAS Sdružení Růže, MAS Pomalší, MAS Strážnicko, MAS NAD ORLICÍ

Autoři fotografií: Jan Voběrek, Pavel Chlouba, Lenka Gronská,
Vít Hrdoušek, Petr Kulíšek, Luboš Kunart

Autoři textů: Štěpánka Kutíšová, Klub Tradic Borovany, Jaroslav Bartizal,
Vít Hrdoušek, Marie Jurasová, Pavel Hubálek - Hostinec U Hubálků, Jana Galbičková (převzato)

Aranžmá jídel: Dana Kindlmannová, Marie Chalupová, Magdalena Hrdoušková, Marie Jurasová,
Pavel Hubálek - Hostinec U Hubálků, Luboš Kunart

Grafické zpracování a tisk: Pavel Jaloševský (www.indesigner.cz)

Poděkování

Rádi bychom touto cestou poděkovali všem, kteří se na tvorbě této publikace podíleli. Patří mezi ně především ti, kteří nám poskytli své recepty nebo texty o jídlech a o používaných surovinách nebo o lidových zvycích v jejich regionech. Další lidé nezištně vařili, pekli a připravovali zde prezentovaná jídla. Děkujeme také těm, kteří pro tuto publikaci poskytli své již hotové výrobky – krajové speciality. V neposlední řadě patří náš dík i všem těm, kdo připravovali texty v této knize, poskytli fotografie či se podíleli na její podobě jiným způsobem.

MAS Sdružení Růže / MAS Pomalší / MAS Strážnicko / MAS NAD ORLICÍ

KUCHAŘKA II. české a moravské vesnice

Publikace vznikla v rámci projektu „Venkovské tradice v krajině II“ který je spolufinancován Evropskou unií z Evropského zemědělského fondu pro rozvoj venkova ČR pro období 2007 - 2013 v rámci opatření IV.2.1 Realizace projektů spolupráce.

Projekt spolupráce je zaměřen na rozvoj tradice pěstování a zpracování ovoce a jiných tradičních produktů venkovských zahrad. Vedle výsadby stovek ovocných dřevin a různých vzdělávacích i osvětových aktivit pro obyvatele zapojených regionů posiluje také vzájemnou spolupráci různých skupin obyvatelstva v rámci jednotlivých regionů i mezi samotnými regiony prezentovanými místními akčními skupinami.

Na realizaci tohoto projektu spolupracovaly
MAS Sdružení Růže, o.s., MAS Pomalší, o.p.s., MAS Krajina srdce, o.s., MAS NAD ORLICÍ, o.p.s.,
a MAS Strážnicko, o.s.



PROGRAM ROZVOJE VENKOVA

Evropský zemědělský fond pro rozvoj venkova: Evropa investuje do venkovských oblastí

Pomalší



MAS Pomalší o.p.s.



REGION PŮSOBNOSTI
MAS POMALŠÍ

Kuchařské recepty z Pomalší

Řeka Malše, podle které nese mikroregion Pomalší své jméno, byla odjakživa tepnou této oblasti. Vedly kolem ní první obchodní stezky, na jejích březích vznikly již v mladší době kamenné osady a sídliště a s příchodem Slovanů i první správní středisko Doudleby. Ve středověku byla Malše využívána k plavení dřeva z Novohradských hor do vnitrozemí a zároveň byla vždy zdrojem pitné a užitkové vody pro své okolí, ale také zdrojem energie pro pohon mlýnů, hamrů a katrů.

Recepty, které vám přinesíme, využívají především základní suroviny, které byl sedlák se svou rodinou schopen vyprodukovat v místních drsných klimatických podmínkách. Obyvatelé tohoto kraje stále udržují folklorní tradice svých předků a zároveň zde podvědomě přežívá i selský šetrný způsob života. To se projevuje právě v předávání zkušeností o přípravě osvědčených jídel a pekařských výrobků z generace na generaci. Uvolněná novodobá atmosféra podnítila vznik mnoha občanských spolků a sdružení, seznamujících své okolí se zapomenutými tradicemi, zvyky, řemeslnými technikami a výrobky, nebo vytvářejících sady starých odrůd ovocných stromů,

genofondové plochy či naučné stezky v okolí svých malebných osad, které zachycují rozmanitosti a zvláštnosti zdejší přírody. Nezanedbatelný význam pro další rozvoj mikroregionu má i před dvaceti lety založený Svaz měst a obcí Pomalší, který nastavuje společ-



nou koncepci tohoto rozvoje.

Věříme, že si v této knize najdete recepty, které jsou vám blízké nebo které si oblíbíte. Jídla z nich připravená vám zároveň přiblíží atmosféru počestných doudlebských stavení a způsobu života starých hospodářů spojeného s přírodou.

Místní akční skupina Pomalší o.p.s. vznikla v roce 2006 a v současné době působí na území 27 obcí. Nachází se zde nejen zajímavé kulturní památky, jako jsou hrady na Malši, historická koněspřežná dráha, křížová



cesta v Římově, ale i spoustu jiných historických zajímavostí. Také příroda má co nabídnout - řeku Malše, přírodní park Soběnovská vrchovina, přírodní park Poluška a jedinečné jsou i besednické vltavíny vzniklé v pradávě době roztavením dopadajícího meteoritu v atmosféře. Od roku 2009 zprostředkovala MAS Pomalší přes Program rozvoje venkova, Osa IV. LEADER realizaci projektů za více jak 21 mil. Kč.

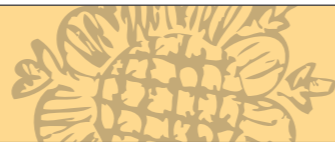


Touto publikací bychom chtěli nechat nahlédnout do našeho regionu jiným okénkem. Projektem Venkovské tradice v krajině II jsme se snažili posílit venkovskou komunitu a to nejen setkáváním při pečení chleba v nové chlebové nabíjecí peci, ale i připomenutím, jaké různé druhy ovocných stromů u nás v kraji máme, jak se o ně starat a jak je využít. www.maspomalsi.cz/projekty-spoluprace/venkovske-tradice-v-krajine-ii

www.pomalsi.cz



Bramboračka



**Houby byly a jsou vždy chutným zpestřením hlavně letního jídelníčku.
V bramboračce chutnají dvojnásob.**

Brambory, 1 větší cibule, houby dle libosti, 2 lžíce sádla, 2 lžíce hladké mouky, 1,5 l vlažného vývaru, 10 dkg nakrájené kořenové zeleniny a kapusty, kmín, majoránka, petrželová nať, mletý pepř, česnek, sůl

Jemně nakrájenou větší cibuli osmahni na dvou lžících vepřového sádla do růžova. Přisyp dvě lžíce hladké mouky a připrav světlou zasmažku. Pak ji za neustálého prošlehávání metlou zalij litrem a půl vlažného vývaru, uveď do varu a pozvolna vař alespoň půl hodiny. Do povařené polévky přidej očištěné, nakrájené houby podle libosti a deset deka nakrájené kořenové zeleniny a kapusty, mletý pepř a uvař do měkka. Potom přidej zvlášť částečně uvařené, na menší kousky nakrájené brambory a v polévce je dovař. Na konci varu přidej dva stroužky česneku utřeného se solí, kmín a majoránku. Jemně nakrájenou petrželovou nať vkládej do polévky při jejím podávání na stůl.



Polévka Kyselka



**Kyselka je chudší příbuzná šumavské kulajdy, ale určitě stejně oblíbená.
V ekonomicky horších obdobích často nahrazovala i hlavní jídlo.**

2 lžíce sádla, 2 lžíce hladké mouky, 1,5 l vody, 3 vejce, 1dcl smetany, lžička kmínu, ocet, sůl

Ze dvou lžic vepřového sádla a dvou lžic hladké mouky připrav v hrnci světlou zasmažku a za neustálého prošlehávání metlou ji zalej litrem a půl vlažné vody. Uveď do varu a za občasného prošlehání zvolna dvacet minut vař. Potom vlož čajové vajíčko se lžičkou kmínu a vař dál asi deset minut. Nakonec do polévky přilej jedno deci smetany, podle potřeby přichuť solí a octem a ještě krátce povař. Na úplný závěr do vařící polévky rozklepni tři vejce a hned je rozšlehej metlou. Do kyselky v talíři přidej hrst nakrájeného chleba, nebo ji vylepši přidáním vařených brambor.



Oukrop

Nejjednodušší česneková polévka na světě, která vás nikdy nezklame.

Tvrký chléb, sůl, česnek, husí/vepřové sádlo, brambory

Tvrký chléb nakrájej na kousky a dej na mísu. K tomu přidej dle chuti česnek utřený se solí a lžící husího nebo vepřového sádla. Polej vše vařící vodou a zamíchej. Můžeš použít i vývar z uzeného masa a přidat vařené brambory.



Bramborová omáčka

Netradiční bramborová omáčka vás určitě mile překvapí svojí neopakovatelnou chutí.

1kg brambor, 3 stroužky česneku, majoránka, sůl, máslo a hladká mouka na jíšku

Asi kilo oškrábaných brambor uvař s trochou soli do měkka. Vodu slij do hrnce a přidej do ní zpět brambory, které předtím prolisuješ. Pak přidej tři stroužky česneku utřeného se solí a podle chuti majoránku. Zahustí připravenou máslovou jíškou a hotovou omáčku propasíruj přes sítko. Bramborovou omáčku podávej s vařeným hovězím nebo uzeným masem a bramborovými knedlíky.



Chlupaté knedlíky

„Brambory jsou pro prasata, rýže pro slony, kolínka pro ryby, mámo: udělej knedlíky!“

¾ kg brambor, ¼ kg hrubé mouky, sůl, 1 lžíce vepřového sádla

Tři čtvrtě kila oškrábaných brambor jemně nastrouhej. Nech ustát a pak vodu z brambor slej. Přidej asi čtvrt kila hrubé mouky a sůl a dobře promíchej. Rukama namočenýma ve studené vodě tvaruj větší koule a pak je ještě doválej na pomoučeném prkénku. Vlož je do vroucí slané vody a vař dvacet až dvacet pět minut. Při vaření knedlíky opatrně nadzdvihuj vařečkou, aby se nepřichytily ke dnu. Pozor! Převařené ztrácejí chuť i vzhled. Po vyjmutí je promasti sádlem. Knedlíky klidně tvaruj i namočenou lžící, ale vytvořené noky jsou menší, a proto je vař pouze deset až dvanáct minut. Když přidáš do těsta třetinu nastrouhaných ve slupce vařených brambor, vzniknou stejným postupem křehčí a jemnější „Drbáky“. Dělej je k drůbeži či pečenému vepřovému masu, pochopitelně se sladko-kyselým dušeným bílým zelím.



Selský bramborový knedlík

Do pravých selských knedlíků se nedávalo vajíčko ale pouze brambory, mouka a sůl. Prostě u jihočeských, těžce pracujících sedláků musel knedlík v žaludku pěkně ležet, aby hospodář měl dlouho pocit, že se hodně najedl a netrápil ho na poli hlad.

1kg brambor, ¼ kg žitné hrubé mouky, sůl

Kilo brambor uvař ve slupce a oloupej. Do vychladlých rozšňouchaných brambor přidej asi čtvrt kila žitné hrubé mouky, sůl a zpracuj na tuhé těsto. Připravené těsto rozděl na stejnoměrné díly a vyválej z nich koule o průměru asi osm centimetrů. Kulaté knedlíky vkládej do vařící vody a zvolna vař dvacet až dvacet pět minut. Během varu knedlíky nadzvedni vařečkou ode dna, aby se nepřichytily. Vařené knedlíky vyjmi, rozkroj a nech z nich vycpat páru. Pravé selské jídlo vznikne, když k nim přidáte vařené vepřové maso a dušené kysané zelí.



Bramborové knedlíky s jablkovým rozvarem

Toto dětmi i dospělými oblíbené sladké jídlo využívalo jablka s měkkou bílou dužinou, která se snadno rozvaří, třeba Skleněné žluté.

1 kg jablek, šťáva z jednoho citronu, 1 celá skořice, několik hřebíčků, cukr

Oloupaná, na kousky rozkrájená jablka dej vařit s trochou vody, lžičkou šťávy z citronu, kouskem celé skořice a několika hřebíčky. Podle potřeby přidej cukr a vař tak dlouho, až půjdou jablka lehce rozmačkat na kaši. Podle osvědčeného receptu uvař kulaté bramborové knedlíky. Ještě horké je rozkroj na čtvrtky a polej jablkovým rozvarem, rozpuštěným máslem a navrch posyp práškovým cukrem.



Jihočeské buriášky

Doufáme, že vám a hlavně dětem přijde k chuti toto zapomenuté vydatné sladké jídlo.

60 dkg brambor, 20 dkg hrubé mouky, 1 vejce, sůl, mák, moučkový cukr/med, máslo, 0,5 l mléka

Z šedesáti deka vařených brambor ve slupce, dvaceti deka hrubé mouky, jednoho vejce a soli vypracuj tuhé těsto a vyválej placky, nařež je na dlouhé pruhy a zlehka nakroj na čtverečky. Pruhy upeč v troubě na plechu. Po upečení nalámej. Můžeš je péct i jako placky na plotně a potom nakrájet. Čtverečky spař horkým mlékem, posyp mákem a cukrem nebo pokapej medem a omasti máslem. Pracnější ale chutnější jsou připravené z pařeného těsta.

Pařené těsto: kilo brambor oškrábej a dej vařit do slané vařící vody. Když již měknou, slij z nich skoro všechnu vodu a nahoru nasyň šest lžic hladké mouky. Vařečkou, nebo vidličkou rozštouchej, aby voda mouku spářila, pak promíchej a na mírném ohni povař.



Děvčata ze Společnosti přátel města Velešína v akci





Velešínské bramborové placky

„Bramborovou placku se škvarkama, tak jak jí uměla moje máma, takovou mi nedá nikdo na světě, ani na žádný jiný planetě, carára“.

1 kg brambor, 1 vejce, 1 lžíce mléka, polohrubá mouka, vepřové sádlo, 5 dkg másla, sůl, povidla, česnek

Uvař brambory, oloupej a nech vychladnout. Pak je nastrouhej, přidej vejce, lžíci mléka, osol a přisyp tolik polohrubé mouky, aby vzniklo tuhé těsto, které dobře vypracuj. Z něho vyválej kulaté placky o průměru 25 cm a usmaž je na pánvi v rozpáleném sádle, nebo na litinovém plátu kamen potřeným sádlem upeč dozlatova. Hotové placky potří rozpuštěným máslem, nebo sádlem s rozdrčeným česnekem, nebo také povidly, popřípadě domácí škvarkovou pomazánkou. Mile překvapí kombinace povidel a sádla s česnekem.



Cmunda se škvarky

Nejrozšířenějším bramborovým pokrmem je v Čechách asi bramborák, v Pomalší nazývaný „cmunda“. Proto ani on nesmí chybět mezi našimi recepty.

1kg brambor, 25 dkg hladké mouky, 2 dcl mléka, 2 vejce, 4 stroužky česneku, majoránka, pepř, sůl, 2 hrsti rozsekaných vepřových škvarků, vepřové sádlo

Kilo oškrabaných, opláchnutých brambor jemně nastrouhej a po ustátí z nich slej vodu. K bramborám přidej dvacet pět deka hladké mouky, dvě deci mléka, dvě vejce, čtyři stroužky česneku utřeného se solí, mletý pepř a majoránku podle chuti. Těsto promíchej a nakonec přidej dvě hrsti rozsekaných vepřových škvarků. Těsto lij na horkou, sádlem vymaštěnou pánev, peč ho po obou stranách dozlatova a pokud možno ihned podávej. Delším udržováním na teple ztrácí křehkost ale i barvu.



Kosmatice

Léčebné účinky černého bezu jsou všeobecně známy. Staročeši chovali tento keř ve velké úctě a věřili na jeho kouzelnou moc, která byla podpořena i křesťanskou legendou o bičování Krista bezovými metlami.

Od té doby má prý tak mocné léčebné vlastnosti.

20 větších květů bezu, 0,5 l mléka, 4 vejce, sůl, hladká mouka

Květy bezu natrhej s delší stopkou. Zbav je hmyzu a všech nečistot pod tekoucí vodou a nech vysušit. Z půl litru mléka, čtyř vajec, špetky soli a hladké mouky vytvoř lité těstíčko podobné palačinkovému, tak husté, aby od šlehací metly odkapávalo jako kapání do polévky. Květy namočené v těstíčku vezmeš za dlouhou stopku a přeneseš na pánev do rozpáleného oleje. Smažíš je krátce po jedné straně a mezi tím nůžkami ustříhneš stonek a ostatní stopky. Obráčkou kosmatici v pánvi otočíš a smažíš po druhé straně dozlatova. Nech okapat olej na ubrousku a servíruj s vařeným bramborem. Do těstíčka můžeš přidat česnek, nebo ho osladit a hotové kosmatice obalit ve skořicovém cukru.



Placky z kynutého bramborového těsta

U nás v Pomalší nebývalo v podstatě jiné pečivo nežli kynuté. Těsto se zadělávalo normální vánočkové a pochoutkové nebo chudší. Parádnější výtvořy se zdobily rozinkami, sušenými borůvkami, pepři a mandlemi. Peklo se pochopitelně i z rohlíkového a chlebového těsta. Zajímavé je však kynuté těsto bramborové.



0,2 l vlažného mléka, lžice hladké mouky, 1 lžička cukru, 1 kostka droždí, 1 kg brambor, 2 vejce, 10 dkg vepřového sádla, polohrubá mouka dle potřeby, marmeláda nebo povidla

Z trochy vlažného mléka, mouky, lžičky cukru a jedné kostky droždí připrav kvásek a počkej, až vzejde. Kilo vychladlých, ve slupce uvařených, oloupaných brambor nastrouhej. Přidej k nim kvásek, dvě vejce, deset deka vepřového sádla a tolik polohrubé mouky, aby vzniklo polotuhé těsto, které necháš chvíli vykynout. Potom z těsta ukrajuj kousky, které vytvaruješ do kuliček a z nich vyválíš a ručně vytáháš placky o průměru dvacet centimetrů. Pak je osmaž na rozpáleném sádle v pánvi, nebo peč nasucho na horké plotně kamen. Ještě teplé je namaž marmeládou, švestkovými povidly nebo česnekovou pomazánkou z másla a sýru Niva. Také je můžeš sypat mletým mákem smíchaným s moučkovým cukrem.



Doudlebské bálové zelňáky



Zelňáky se dělají po celých Čechách ve všech možných tvarových i chuťových variantách. Náš recept představuje verzi jemných, tence vyválených zelňáků, které svým vzhledem i chutí obstojí i na bálech a dalších významnějších společenských akcích.

0,25 kg kysaného zelí, 0,25 kg hladké mouky, 2 dkg vepřového/kachního sádla, 1 vejce, hrst vepřových škvarků, kmín, pepř, sůl

Čtvrt kila roudenského kysaného zelí drob- ně nakrájej, přidej stejné množství hladké mouky, dvě deka vepřového nebo kachního sádla, jedno celé vejce, velkou hrst mletých vepřových škvarků, lžičku soli a přiměřeně kmín a pepř. Z vypracovaného, tence vy- váleného těsta vykrajuj kolečka nebo krájej čtverečky a peč na sto osmdesát stupňů do- zlatova.



Chléb je boží dar, a proto před ním musí pokleknout i mistr pekař

Kváskový chléb

10 dkg hladké žitné mouky, 2 lž. celozrnné žitné mouky, 60 dkg hladké pšeničné mouky, vlažná voda, kmín, sůl

Večer si připrav do mísy kvásek ze dvou lžic žitné mouky, dvou lžic celozrnné žitné mouky, dvou lžic pšeničné mouky a vlažné vody. Vše rozmíchej tak, aby vzniklo řidší těsto a kvásek se ti „probudil“. Zakryj, aby kvásek neosychal a nech do rána v teple. Ráno by měl být kvásek nakynutý s viditelnými bublinkami. Z něj odeber část na příští pečení!

Pak zadělej těsto. Do vzešlého kvásku přidej šedesát deka pšeničné mouky, deset deka žitné mouky, sůl a kmín podle chuti. Vlažnou vodou zadělej husté těsto a nech kynout opět zakryté v teple až je těsta zhruba dvojnásobek.

Pak na pomoučeném vále řádně těsto ještě prodělej a vytvoř bochník.

Bochník dej na pečící papír, přikryj mísou a nech kynout ještě zhruba dvě hodiny. Pak vyhřej troubu i s plechem, na kterém budeš péct na 180 stupňů. Vykynutý bochník přesuň na pečícím papíře na předehřátý plech a peč asi hodinu, až má bochník při poklepání dutý zvuk. Před dopečením můžeš bochník v troubě postříkat vodou, aby měl chléb lesklou kůrku.

Kvásek uchovávej v chladu, v nádobě pouze přikryté, ne uzavřené, aby mohl kvásek dýchat. Bez „údržby“ by měl kvásek vydržet zhruba týden. Pokud ho do té doby nespotřebujeme, musíme ho „dokrmit“ trochou vlažné vody a lžičkou žitné mouky. Promíchej ho, nech jej chvíli v teple vzejít. Pak jej opět ulož do chladu.



Receptů na chléb je bezpočet, ale upéct pravý kváskový chléb, to chce opravdu trpělivost. Přijměte tuto výzvu, neboť výsledek stojí opravdu za to. Přejeme hodně štěstí.

Chlebové vdolky s cibulí a uzeninou

Toto jednoduché a přitom velmi chutné chlebové pečivo si určitě brzy najde své místo na slavnostních stolech při různých oslavách a sešlostech.



1 kg hladké pšeničné mouky, sůl, sušené kvasnice, střední cibule, sádlo, hrubá sůl, kmín, trochu měkké uzeniny

Z chlebového těsta si vytvoř malé, stejně velké kuličky. Z těch pak dlaní udělej placičky a rozlož je ve větších vzdálenostech na plech vyložený pečícím papírem. Posyp nahrubo nakrájenou cibulí, řádně pomaz sádlem a ještě posyp hrubou solí a kmínem. Upeč dozlatova ve vyhřáté troubě na 180 stupňů. Když do vdolků zabalíš kousky měkké uzeniny nebo uzeného masa, stanou se opravdu neodolatelným pečivem.

Jednoduché základní chlebové těsto vytvoř z kila hladké pšeničné mouky, soli, kmínu a sušených kvasnic. Vše promíchej a teplou vodou zadělej v hodně husté těsto. Potom ho dej na teplé místo na hodinu vykynout. Pak je těsto připraveno ke zpracování.





Doudlebské ušaté koláče

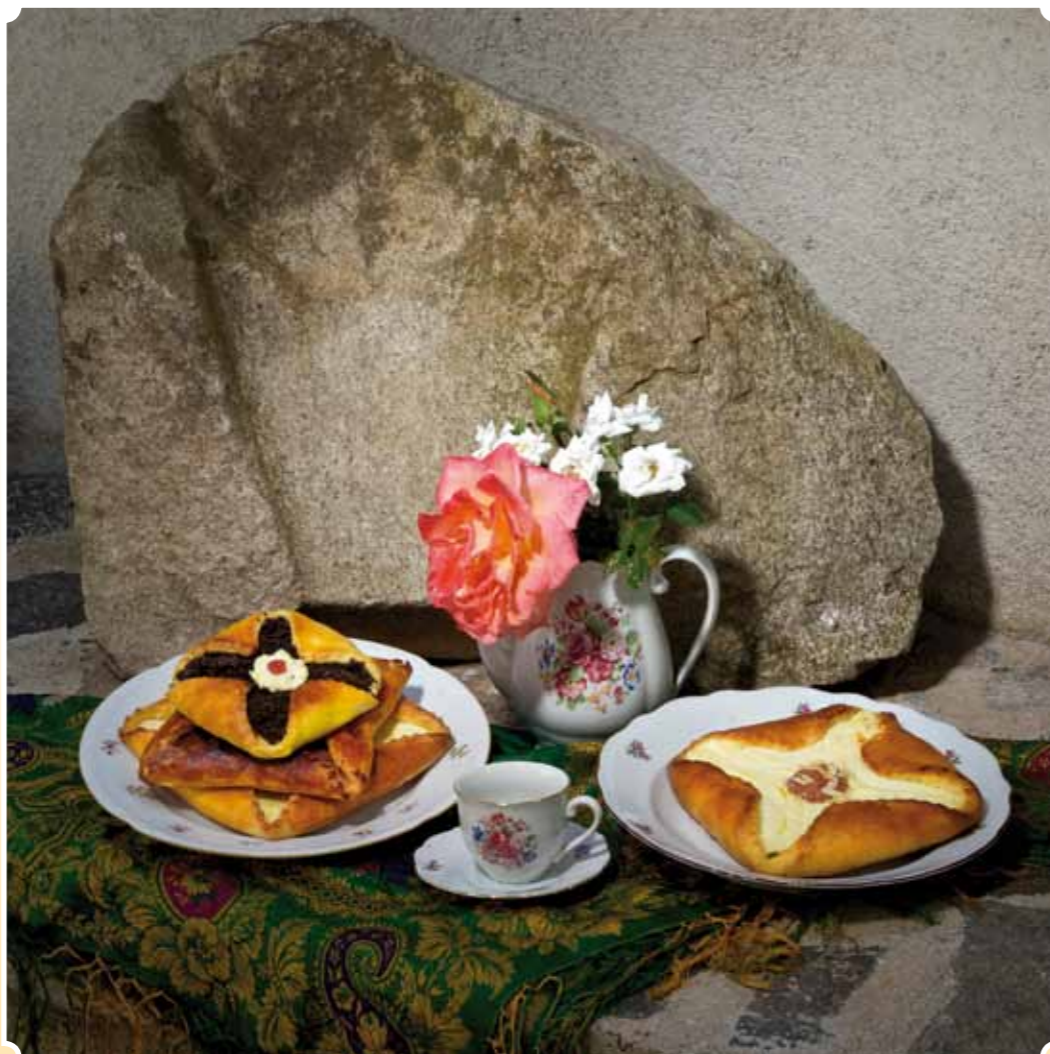
Ušaté koláče se pečou pouze na Doudlebsku. Jejich tvar je přizpůsoben obdélníkovému pečicímu plechu, zřejmě z důvodu úspory místa, tím ztratil v Čechách tak hojně používaný, kruhový tvar. Neztratil však nic na své chuti a oblíbenosti.

Kvásek: 1 kostka droždí, trochu cukru, vlažné mléko, trochu hl. mouky,

Těsto: 1 kg hl. mouky, 12 dkg cukru, 2 vejce, citronová kůra, sůl, 10 dkg tuku, ¼ l mléka

Náplň: tvarohová/povidlová/maková

Kostku droždí promíchej s trochou cukru, rozřeď malým množstvím vlažného mléka, přidej trochu hladké mouky a nech na teple vzejít kvásek. Do jednoho kila hladké mouky přidej dvanáct deka cukru, dvě vejce, jemně nastrohanou citronovou kůru, špetku soli a deset deka rozpuštěného vlažného tuku, čtvrt litru vlažného mléka a vykynutý kvásek. Směs pečlivě promíchej a propracuj. Hotové těsto nech dostatečně vykynout. Potom je rozděl na dva díly, které sválej do bochánků a po chvíli z nich vyválej placky ve tvaru kruhu ve velikosti úhlopříčky pečicího plechu. Placky přenes na vymaštěné plechy, tak aby těsto přesahovalo přes jejich okraje. Těsto uvnitř plechu potřij náplní. Na jeden plech dej tvarohovou, na druhý makovou, na třetí povidlovou náplň. Přesahující části těsta přes okraje plechu přehni dovnitř koláče a tím vzniknou jeho uši. Uši potřij rozmíchaným vejcem a nech opět vykynout. Upeč je ve vyhřáté troubě do růžova a hotové posyp moučkovým cukrem.



Pouťové perníkové podkovy a ryby

Na Doudlebsku v Římově se pekávaly „Podkovy“ a „Ryby“ perníkového těsta, které nikdo z poutníků neopomněl donést, hlavně dětem, z pouti domů. „Podkovy“, byla destička s výřezem dvanácti okének nahoře zaoblených. Jednotlivé podkovy se z ní ulamovaly. Původně se tvarovaly z válečků ručně, později se vykrajovaly plechovou formou a polévaly neprůhlednou bílou glazurou. „Ryby“ pekával římovský pekař Pavel pouze pro Netolické procesí na památku prudké

bouře při návratu z římovské pouti. Voda protrhla hráze a ve strouhách si poutníci hojně nachytali vyplavené kapry.

18 dkg medu, 5 dkg sádla/tuku, 10 dkg cukru, 2 žloutky, hřebíček, skořice, badián, kardamon, anýz, nové koření, vanilka, strouhaná pomerančová/citronová kůra, 40 dkg žitné/pšeničné hl. mouky, 15 dkg polohrubé mouky, 1 dkg amonia, 1 lžička kakaa, 3 lž. rumu

Perníkové těsto: V míse umíchej osmnáct deka rozehrátého medu, pět deka sádla nebo tuku s deseti deky cukru a dvěma žloutky. Přidej směs z tlučeného hřebíčku, skořice, badiánu, kardamomu, anýzu, nového koření, vanilky, strouhané pomerančové nebo citronové kůry, přisyp čtyřicet deka žitné nebo pšeničné hladké mouky a patnáct deka mouky polohrubé, do které prosej jedno deko amonia. Je možné přidat i lžičku kakaa a tři lžice rumu. Vše vypracuj v ne příliš tuhé těsto a nech alespoň dvě hodiny odpočinout. Potom je na vále znovu propracuj, je-li třeba, přidej trochu mouky, rozválej na sílu tužky, vykrajuj různé tvary a peč v troubě vyhřáté na sto šedesát stupňů.



Jidáše

Velikonoční sladko-slané pečivo, pokroucené jako Jidášův charakter a připomínající jeho proradnost, pekly ženy svým mužům na škaredou středu, aby jim připomněly, jak by mohli v případě zrady skončit.



Kvásek: 1 kostka droždí, lžička cukru, vlažné mléko, trochu hladké mouky

Těsto: 1 kg polohrubé mouky, 10 dkg cukru, ½ lžičky soli, máslo, 2 žloutky, vlažné mléko, med, moučkový cukr

Z trochy mléka, mouky, lžičky cukru a jedné kostky droždí připrav kvásek. Po vzejití jej přidej do kila prosáté polohrubé mouky s deseti deky cukru a půl lžičkou soli. Dál přidej dvanáct deka másla a dva žloutky utřené do pěny. Podle potřeby doplň vlažným mlékem, vypracuj hladké nelepivé těsto a nech ho vykynout na teplém místě. Z těsta nakrájej kousky a vyválej jako ukazováček tenké válečky asi dvacet centimetrů dlouhé a stáčeš do spirál, esíček, uzlů, smyček a dalších používaných tvarů. Výtvoři na máslem vymaštěném plechu nech ještě dalších patnáct minut kynout, potřij rozšlehaným vejcem a upeč ve vyhřáté troubě na dvě stě stupňů dozlatova. Ještě horké jidáše potřij rozehřátým máslem smíchaným s medem a po zaschnutí pocukruj moučkovým cukrem.



Sváteční jablkový závin

Neděle bývala dnem přísně nepracovním a svátečním. Nedělní čas byl vyhrazen na rodinná setkání, poutě, posvícení, dožínky a k těmto událostem pekly hospodyně složitější a zdobnější pečivo. Do závinů používaly velká, sladce navinulá jablka místních starých odrůd: Borovinka, Croncelské, Kardinál žíhaný, Bojkovo obrovské, Baumannova reneta, Ontario, Jepťiška.



30 dkg hladké mouky, 10 dkg tuku, 10 dkg práškového cukru, 2 vejce, 2 lžíce mléka, citronová kůra, ½ prášku do pečiva, jablka

Z třiceti dek hladké mouky, deseti deka tuku, deseti deka práškového cukru, jednoho vejce, dvou lžic mléka, strouhané citronové kůry a poloviny prášku do pečiva vypracuj tuhé těsto a nech ho půl hodiny odpočinout v chladu. Pak z těsta vyválej na pečicím papíru asi čtyřicet centimetrů široký pruh a jeho delší strany rozkrájej do jedné třetiny na jeden a půl centimetru široké proužky. Nerozkrájený střed naplň jablkovou nádivkou a boční proužky přes ni překládej postupně z obou stran do vzhladu stroměčku. Hotový závin potřij bílým, přenes i s pečicím papírem na plech a peč asi čtyřicet minut na sto osmdesát stupňů dozlatova. Nádivku můžeš udělat různou, třeba tvarohovou s meruňkami z kompotu nebo makovou s ořechy.

Zelníky

Vdolky se dají plnit čímkoli. Sladkými, slanými nebo kyselými náplněmi. My vám nabízíme jednu zapomenutou náplň ze sladkého zelí, hojně používanou v dřívějších dobách u nás na jihu Čech. Když nebylo zelí, plnily hospodyně vdolky dušenou mrkví a tím vznikly „mrkvance“.

½ kg hladké mouky, sůl, citronová kůra, lžíce cukru, 2 žloutky, 2 dkg droždí, 1 lžíce másla, mléko, husí sádlo

Náplň: ½ hlávky bílého zelí, máslo/husí sádlo, mléko, černé hrozinky, cukr, pepř, sůl, zázvor, sladká smetana

K půl kilu hladké mouky dej sůl, citronovou kůru, lžici cukru, dva žloutky, dvě deka droždí, lžici rozpuštěného másla a zadělej vše vlažným mlékem. Vypracuj vláčné těsto a nech vykynout. Vykynuté dej na vál, udělej vdolečky, naplň je připraveným sladkým dušeným zelím, a když vykynou, upeč je jako vdolečky po obou stranách na plechu máslem pomazané, nebo je lehce rozválej na tenké větší placky a sázej na plech do poloviny přes sebe jako peníze. Výborné jsou maštěné husím sádlem.

Náplň: Půl hlávky bílého zelí jemně nakrouhej a dej na kastrol na kousek másla nebo husího sádla dusit a při tom ho podlej mlékem. Přidej černé hrozinky, trochu cukru, na špičku nože pepře, soli a podle libosti okořeň zázvorem nebo květem. Podus asi dvacet minut do měkka. Když se šťáva z něho vysmahne, zalej zelí sladkou smetanou, ale tak, aby nebylo řídké a nech vychladnout.



Římovští hadi

Římov býval slavným jihočeským poutním místem, a tak není divu, že má i své jedinečné pouťové cukroví. Římovští hadi jsou válečky s vlnkováním ze speciálního v podstatě perníkového těsta, avšak plné oříšků a mandlí. Dnes se hadi pečou převážně o Vánocích a existuje spousta podobných receptů, které jsou zaručeně pravé, římovské. Připravili jsme pro vás několik základních variant používaných u nás v Pomalší.

Recept přímo z Říмова:

½ kg moučkového cukru, 5 vajec, 4 lžíce medu, 1 vanilkový cukr, lžička skořice, 10 ks hřebíčku, 10 ks nového koření, 2 ks badiánu, citronová kůra, 1 kg hladké mouky, 30 dkg vlašských ořechů, 20 dkg másla, lžička kakaa, 5 dkg čokolády. Lžička amonia

Utři půl kila moučkového cukru, pět vajec, čtyři lžíce rozeřtátého medu, jeden vanilkový cukr, lžičku mleté skořice, deset kusů rozdrčených hřebíčků, deset kusů roztlučeneho nového koření, dva kusy rozdrčeného badiánu a nastrouhanou citronovou kůru. Přidej kilo hladké mouky, alespoň třicet deka na hrubo sekaných vlašských ořechů, dvacet deka měkkého másla, lžičku kakaa, pět deka nastrouhané čokolády a lžičku amonia. Vypracované tužší těsto, nech až dvacet čtyři hodin v chladu odležet.

Z odpočinutého těsta tvaruj jako ukazováček silné, deset centimetrů dlouhé válečky, ozdob je vlnkováním a tvaruj do podoby hadů. Rozmísti na vymaštěný plech a peč asi dvacet minut ve vyhřáté troubě na sto sedmdesát stupňů. →



Recept od Špačků z Velešína:

Utří během čtvrt hodiny půl kila moučkového cukru a šest vajec. Pak přidej lžici medu, tři čtvrtě kila hladké mouky, lžičku amonia, lžičku mleté skořice, lžičku na jemno roztlučeného hřebíčku, půl kila na hrubo nasekaných různých ořechů a nastrouhanou citronovou kůru z poloviny citronu. Promíchej a zadělej tužší těsto a nech ho v chladu několik hodin odležet.

Recept podle paní uzenářky:

Utří půl kila moučkového cukru s pěti vejci. Pak přidej tři lžíce medu, lžičku kakaa, tři čtvrtě kila hladké mouky, lžičku amonia, lžičku mleté skořice, lžičku drceného hřebíčku, drcené dvě hvězdičky badiánu, třicet deka nasekaných vlašských ořechů, deset deka měkkého másla a nastrouhanou citronovou kůru.

Po vypracování nech těsto odležet.

Babiččiny tvarohové homolky

Jistě si někteří z vás vzpomenou, jak vás velmi zajímalo, co to má vaše babička za podivné homolky v kuchyni na kredenci a trpělivě jste museli čekat, až dozrají, abyste je mohli ochutnat. Zkuste si připomenout tuto atmosféru a připravte si homolky podle tohoto jednoduchého tradičního receptu.



½ kg tuhého tvarohu, sůl, pepř, celý kmín, mletá sladká paprika

Vezmi půl kila pravého domácího tuhého tvarohu a přidej do něj, podle chuti, sůl, pepř, celý kmín a trochu mleté sladké papriky. Promíchej a z takto ochucené směsi vytvaruj rukama namočenýma ve vlažné vodě asi pětcentimetrové homolky. Homolky dej na plech vyložený pečícím papírem a nech sušit v troubě vyhřáté na čtyřicet stupňů asi čtvrt hodiny. Po vychladnutí je dej na mělký talíř a nech je na větraném místě, přikryté papírovým ubrouskem, asi týden dozrát. Jako příloha stačí máslem namazaný chléb a mléko.



Jablkový kompot



Často slyšíme, že člověk by měl konzumovat v převážné míře potraviny z plodin vypěstovaných ve svém nejbližším okolí. K nim patří především staré místní odrůdy ovoce vyšlechtěné v našich krajových podmínkách.

1kg jablek, 1 l vody, 1 citron, cukr, celá skořice, hřebíček

Oloupaná jablka zbavená jadřinců, nakrájej na čtvrtky a překroj na polovinu, aby vznikly menší kousky. Dej je povařit do vody s citronem, cukrem, celou skořicí a hřebíčkem a po vychladnutí hned podávej. V létě používej místní odrůdy jako Průsvitné letní, Breandův imperial nebo Borovinku. Můžeš přidat i hrušky Děkanky a Magdalenky. V zimě se hodí Citronové zimní, Baumannaova reneta, Lohák, Vilémovo a hrušky jako Děkanka zimní a Madame Verte.



Švestky v octě



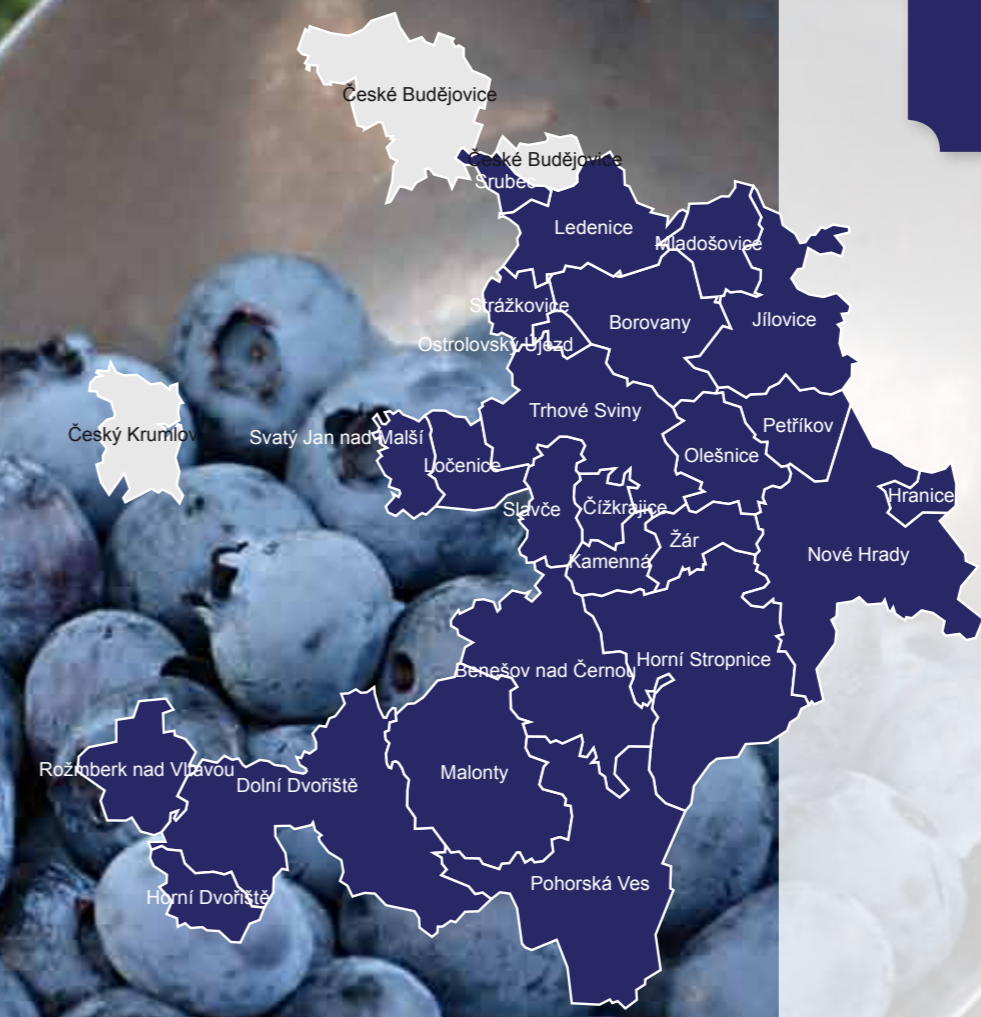
Některé způsoby uchovávání potravin už ani nepamatujeme, a tak nám nezbývá, než je směle vyzkoušet. Tady je jeden z nich.

3 kg švestek, 1 l octa, 1½ kg cukru, skořice celá, 5 ks nového koření

Tři kila propíchaných švestek vlož do kameninového hrnku. Zalij je litrem octa, ve kterém nejdříve povaříš kilo a půl cukru s kouskem skořice a pěti kusy nového koření. Nech vše uležet. Asi po pěti dnech šťávu slij a povař. Do vařící octové šťávy dej polovinu švestek, nech přejít varem, vyjmi je a dej převařit druhou dávku. Když převaříš všechny švestky, povař i samotnou šťávu asi pět minut. Seber pěnu a nech vychladnout. Švestky srovnej do sklenic, zalij je studenou šťávou, vychladlé zakryj víčkem a ulož.



Sdružení Růže



REGION PŮSOBNOSTI
MAS SDRUŽENÍ RŮŽE

Kuchařské recepty z regionu Sdružení Růže



Podhůří Novohradských hor je krajinou plnou chutí a vůní. V lesích, podél cest i na dosud četných mezích roste mnoho drobného divokého ovoce, které potěší a osvěží poutníka a místním lidem poskytne surovinu pro dobré a zdravé jídlo. Jako první jsou zde už v červnu k ochutnání lesní jahody, pak brzo po nich divoké třešně, v červenci borůvky a maliny, počátkem srpna pak ostružiny a brusinky. Mnoho cest je lemováno trnkami, mirabelkami i švestkami. Místní lidé využívali po generace zejména borůvky, jejichž sběr byl dříve i vítaným příspěvkem do skromného rozpočtu rodiny. Toto místní bohatství dalo před lety vzniknout kulinářské oslavě místního dědictví – Borovanskému borůvkobraní. Protože jsou borůvky nejen dobré, ale i zdravé, chceme se o nejzdařilejší z receptů s Vámi podělit. K borůvkovým receptům jsme přidali některé opravdu místní a tradiční, bez nichž se laskavý čtenář, který chce náš kraj poznat a ochutnat, rozhodně neobejde.

Borůvky

O užitečnosti borůvek pro naše zdraví vypráví paní Mgr. Štěpánka Kutíšová: „Na přelomu června a července se lesy kolem Borovan mění v borůvkový ráj. Drobné lesní ovoce je velmi bohaté na obsah zdraví



prospěšných látek, kromě mnoha vitamínů a minerálů také různých fytochemikálií, flavonoidů a antioxidantů, které svým skromným a neviditelným způsobem podporují zdraví a kondici člověka v mnoha směrech. Borůvka zvyšuje odolnost krevních kapilár, aktivuje oběhový systém a navíc je silným antioxidantem. Ještě se divíte, že si naše babičky tak často zadělávaly na borůvkový koláč? Jak můžete posoudit, běhaly poté, co ho ochutnaly, s nožkami lehkými jako srnky.“ Borůvky si naše babičky také sušily na zimu a podávaly jako lék proti různým infekčním chorobám a zvláště pak proti střevním potížím. Borůvka totiž působí hojivě na střevní stěnu a má antimikrobiální a antimykotický účinek. Zároveň působí protizánětlivě, takže je i vítaným pomocníkem při léčení vážněj-

ších střevních chorob, jako je ulcerózní kolitida a Crohnova choroba.

Není jisté, zda jsme si sami všimli, že odhozením počítače, knih a novin a chozením po houbách a borůvkách a hlavně jejich pravidelnou konzumací je možné dosáhnout také výrazného zlepšení zraku. V Anglii to však za druhé světové války věděli naprosto určitě. Britští letci pravidelně pojídali borůvkový džem, neboť bylo zjištěno, že podporuje jejich schopnost vidění, zvláště pak vidění za šera. V dnešní době je tak borůvka pravidelnou součástí doplňků stravy podporujících zrak.

V borůvkách nachází potěšení i diabetici, neboť borůvky pomáhají snižovat a stabilizovat hladinu cukru v krvi. Jsou celkově podpůrným prostředkem ke snížení hmotnosti a k prevenci obezity, podporují také mozkovou činnost a oddalují degenerativní změny mozku spojené se stárnutím organismu. Borůvky napomáhají snížení rizika výskytu poruch nervového systému, ale pravděpodobně i nádorů. Pomáhají udržovat rovnováhu a jsou celkově skvělou medicínou proti nepříznivému vlivu stárnutí organismu.

Pokud vám borůvky na talíři zatím chyběly, nyní si určitě necháte popřát dobrou chuť!



Švestková omáčka ke kynutým knedlíkům

Švestková omáčka se podávala ke kynutým knedlíkům, mohly se jí polévat různé druhy šišek. Někdy se podávala i k libovějším masům. Správně udělaná omáčka má narůžovělou barvu.

100 g sušených švestek, 1 lžice hladké mouky, několik lžic sladké smetany, sůl, cukr

Sušené švestky namočíme alespoň hodinu předem a lehce povaříme asi v půl litru vody. Neměly by se nám rozvařit, protože pak nemá omáčka tak pěknou barvu. Směs zahustíme hladkou moukou rozmíchanou ve vodě, trochu osolíme, dosladíme dle chuti a nakonec vmícháme trochu sladké smetany.

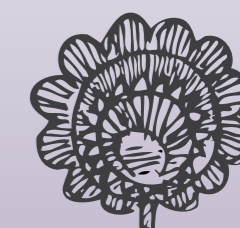


Kočičák (Lepenice)

Toto jednoduché a levné jídlo je překvapivě chutné i samotné. Tak ho ostatně často naši předkové jedli. Pro zpestření můžeme lepenici podávat jako přílohu k ohřátým párkům, k vařenému uzenému masu, k sekané apod.

1 kg brambor, 40 dkg kyselého zelí, kmín, cukr, 2 lžice sádla, větší cibule

Oloupané, na dílky nakrájené brambory uvaříme v osolené vodě s kmínem. Mezitím zelí trochu překrájíme a asi jednu třetinu odebereme. Na sádle osmažíme drobně nakrájenou cibuli, přidáme větší díl zelí a povaříme tak, aby se šťáva vydusila. Směs ochutíme lžičkou cukru. Uvařené brambory scedíme, šňuchadlem rozmačkáme a dušené i syrové zelí zamícháme do horkých brambor.



Letní bramborový salát

Lehký rychlý letní salát je chutný jako příloha k masu nebo i jako samostatný pokrm, doplněný třeba zeleninovým salátem. Chutná dobře teplý z čerstvě uvařených brambor, ale i studený.

500 g letních brambor, 1 střední cibule,
2 kyselé okurky (možno i rychlokvašky),
sůl, pepř, lžička octa

Brambory uvařené ve slupce oloupeme, nakrájíme na plátky a dále brambory osolíme. Přidáme na tenké plátky nakrájenou cibuli a na kostičky nakrájenou okurku. Vše zalijeme směsí octa, soli, cukru, pepře a vody, dochutíme dle libosti.



Cuketový nákyp

V posledních letech se i v našem kraji rozmohlo pěstování cukety. Snad nejoblíbenější variantou pokrmu z cukety je cuketový nákyp v různých variantách. Ten, který uvádíme, má vždy velký úspěch. Můžeme jej podávat jako přílohu k masu, salátům nebo přímo jako hlavní jídlo se zeleninou.

80 dkg cukety, 1 větší hrneček hrubé mouky (i více), 1/2 prášku do pečiva, 20 dkg nakrájeného salámu (i více), 10 dkg strouhaného sýra, 5 vajec, 2 dcl oleje, 1 velká cibule, pažitka, petržel, proužky papriky, 1 lžička soli, vegeta, pepř, strouhanka

Cuketu nastrouháme nahrubo a smísíme s ostatními surovinami. Směs dáme na vymazaný pekáč (radši větší), vysypeme strouhankou a upečeme do červena. Nákyp chutná dobře teplý i studený.



Kynuté knedlíky s borůvkovým žahourem

Kynuté knedlíky je možno také borůvkami plnit. Díky ochucenému žahouru jsou však snadnější a i chutnější. Tyto kynuté knedlíky jsou podávány i při soutěži jedlíků „O krále borůvkových knedlíků“ v rámci Borovanského borůvkobraní. Ačkoliv běžná porce obsahuje 3 - 4 knedlíky, král jedlíků jich spořádá kolem dvaceti čtyř! (a pak sedne na kolo a jede zpátky 40 km do Jindřichova Hradce).

Těsto: 500 g polohrubé a hrubé mouky, 1 vejce, 250 ml vlažného mléka, sůl, cukr, 30 g droždí

Žahour: 500 g borůvek, 125 ml vody, 2 lžice cukru, lžice másla, lžička Solamylu, 250 ml mléka, (možno dochutit špetkou skořice), máslo na polítí

Droždí rozmícháme s cukrem, rozředíme malým množstvím mléka, přidáme trochu prosáté mouky, zamícháme, až vznikne řídké těstíčko – kvásek a necháme na teple vykynout. Do zbylé prosáté mouky (trochu mouky necháme stranou na vyvážení) přidáme vejce, sůl, vykynutý kvásek, zbylou dávku vlažného mléka, pečlivě promícháme a vypracujeme hladké těsto, které rozdělíme, vyválíme bochánky a necháme vykynout. Vykynuté vaříme v páře (na pařáčku) cca 8-10 minut (můžeme je vařit i ve vodě). Uvařené knedlíky ihned po vyjmutí z hrnce propíchneme vidličkou, aby se nesrazily. Borůvky na žahour zalijeme vodou a rozvaříme, přidáme cukr a máslo. V mléce rozšleháme solamyl a borůvky jím zahustíme. Jen krátce povaříme a můžeme dochutit skořicí.



Babiččin kynutý borůvkový koláč s drobenkou

Všeobecně velmi oblíbený a známý borůvkový koláč, který proslavil „BORŮVKOBRANÍ“ - tradiční borůvkovou slavnost města Borovany. Nejčastěji se peče na plechu dotenka vyválený se silnou vrstvou borůvek, může se ale péct i jako kulaté koláčky s tvarohovou, borůvkovou, ořechovou a jinou nádivkou.

Těsto: 150 – 200 ml mléka, 2-3 lžíce cukru, 300 g polohrubé mouky, 2 žloutky, 20 g droždí, 60 g rozpuštěného másla nebo Hery, špetka soli

Náplň: 500 g borůvek, cukr

Drobenka: 100 g másla, 140 g hrubé mouky, 90 g cukru krupice, 1 vanilkový cukr, lžička skořice

Nejdříve si připravíme kvásek. Pětinu vlažného mléka smícháme s droždím, lžičkou cukru a lžící hrubé mouky.

Na těsto smícháme mouku s cukrem, přidáme žloutky, sůl a máslo. Poté přidáme vykynutý kvásek, zbytek mléka a vypracujeme těsto. Necháme jej vykynout (asi 40 minut). Borůvky propláchneme a prosladíme. Na plech položíme pečicí papír, těsto na něj rozválíme a poklademe vrstvou proslazených borůvek. Z másla, mouky, skořice a cukru zpracujeme drobenku a nadrobíme ji na připravený borůvkový koláč.

Pečeme zvolna 40 minut v dobře vyhřáté troubě (180°C).



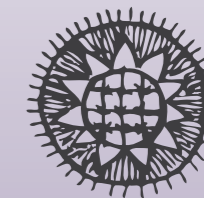
Vdolečky s borůvkami

Tento recept borovanský Klub tradic vybral z receptáře Magdaleny Dobromily Rettigové. Vdolečky je možné nejen smažit, ale i péci v troubě (viz foto). V této variantě jsou dietnější, křupavé a méně mastné.

40 g práškového cukru, citronová kůra, špetka soli, 100 g másla, 3 žloutky, 250 ml mléka, 3 kostky cukru, 20 g droždí, 450 g mouky

Osmažení: 200 g másla, 500 g borůvek, 60 g tvarohu, 125 ml kysané smetany

Třeme cukr se strouhanou kůrou z citronu, špetkou soli, máslem a žloutky po dobu asi 10 min. Mezitím dáme do vlažného mléka kostky cukru a kvasnice a necháme vykynout kvásek. Smícháme mouku, utřenou směs a kvásek a vypracujeme tužší těsto, které přikryté utěrkou necháme v teple 25 minut kynout. Těsto vyklopíme na pomoučený váleček, vyválíme na 1 cm síly. Koblíhovým tvořítkem vykrajujeme menší vdolečky, které klademe na koláčový plech posypaný moukou. Tam je necháme v teple asi 10 minut dokynout. V hodně rozpáleném tuku je smažíme po obou stranách dorůžova. Hotové vdolečky potřeme rozvařenými (jen málo slazenými) borůvkami, posypeme strouhaným tvarohem a pokropíme kysanou smetanou.



Borůvkový perník

Tento univerzální recept na perník si místní kuchařky a pekařky vylepšily borůvkami. Je tak mnohem chutnější a už se bez borůvek snad ani nepeče. Borůvky do perníku mohou být také mražené.

500 g polohrubé mouky, 250 g moučkového cukru, 2 vejce, 250 ml mléka (můžete namíchat s jogurtem), 4 lžičky medu, lžička kakaa, prášek do perníku, menší oloupané nastrouhané jablko, 3 hrstky

Smícháme cukr, vejce, máslo, med, kakao, nastrouhané jablko a šleháme. Pak střídavě přidáváme mouku, mléko a kypřicí prášek do perníku. Jako poslední do těsta vmícháme borůvky. Těsto nalijeme do pekáče a pečeme ve středu vyhřáté troubě asi 40 min.. Zda je perník dobře propečený, můžeme zkusit tím, že jej propíchneme špejlí. Pokud se těsto na špejli lepí, pečeme o pár minut déle. Perník můžeme zdobit krémem, šlehačkou nebo čokoládou.



Pražský koláč s borůvkami

Poté, co se oblíbený pražský koláč „přestěhoval“ na jih, dostal nový kabátek. Místo tradiční drobenkou se sype skořicí a do krému místní kuchařky přidávají borůvky: v létě čerstvé, v zimě mražené.



Těsto: 250 g hladké a 250 g polohrubé mouky, 250 g majolky, 3 lžičky cukru krupice, 1 vejce, 30 g droždí, 150 ml vlažného mléka, špetka soli, máslo a skořicový cukr na potřetí koláče

Krém: 250 g másla, 100 g cukru moučka, 500 g tvarohu, 700 ml mléka, 100 g borůvek, 2 vanilkové pudinky, 2 vanilkové cukry

Droždí rozdělíme do hrnku, přidáme mléko s trochou soli. V míse smícháme mouku, cukr, majolku a vejce. Do směsi vlijeme vzešlé droždí a vařečkou zpracujeme vláčné těsto. Těsto necháme v míse přikryté utěrkou asi 45 minut kynout na teplém místě. Troubu předehřejeme na 180° C, horkovzdušnou na 160° C.

Z vykynutého těsta utvoříme dva pláty – jako nohavice na štrúdl, ale bez náplně. Přeneseme je na vymaštěný, případně pečicím papírem vyložený plech a necháme je ještě asi 10 minut kynout. Pečeme je asi 20 minut (do zlatova). Ihned po vyndání z trouby povrch koláčů hodně pomastíme máslem a posypeme skořicovým cukrem. Koláče necháme trochu vychladnout, nejlépe na mřížce, pak je rozřízneme a naplníme krémem.

Na krém uvaříme pudink s vanilkovým cukrem a necháme vychladnout. Utřeme máslo s cukrem. Když se spojí, přidáme tvaroh a studený pudink. Nakonec lehce vmícháme do krému borůvky.

Borovanské borůvkové

Tento nápoj s obsahem výtažku z borůvek vznikl před několika lety ve spojitosti s konáním tradičního Borovanského borůvkobraní. Pan Stodolovský, jako borovanský rodák, navázal na zkušenosti s provozováním Rožmberských sklepů v Borovanech a vytvořil vinný nápoj obsahující borůvky v podobě přírodního extraktu. Nápoj má výrazné ovocné podtóny.

Hodí se ke sladkým pokrmům nebo jako digestiv (tj. alkoholický nápoj podávající se na konec oslavy nebo po jídle). Borůvky na tento nápoj pocházejí výhradně z borových lesů obklopujících Borovany.

Červené víno Cabernet-Sauvignon, vínovice, borůvkový extrakt.

Obsah alkoholu: 14,5 %

Skladování: 8 - 15°C, **servis:** 15 - 18°C

Základní surovinou použitou pro výrobu Borovanského borůvkového je červené víno Kahors, vyrobené z vyzrálých hroznů odrůdy Cabernet-Sauvignon. Víno je fortifikováno vínovicí a dochuceno borůvkovým extraktem. Extrakt z borůvek se připravuje za studena, a to macerací čerstvých borůvek do sladkého roztoku. Macerace probíhá dle starého borovanského receptu po dobu 10-ti dnů.



Natahovačky

Na Borovansku jsou natahovačky stále velmi oblíbeným sladkým obědem. Podávají se buď jen obalené v moučkovém cukru, nebo zdobené žahourem z borůvek a šlehačkou. Natahovačky v podání paní Benhákové jsou bezkonkurenčně nejprodávanějším zbožím Klubu tradic na Borovanském borůvkobraní.



1 kg mouky (1/3 polohrubé, 2/3 hladké), 4 lžíce oleje, 2 vejce, 3 lžíce cukru, 50 g kvasnic, 100 ml rumu, mléko, sůl

Z kvasnic, trochy mléka a cukru připravíme kvásek. Z kvásku, mouky, zbylého mléka a rumu zaděláme řídké těsto a necháme vykynout. Lžící vykrajujeme na vál bochánky, zakulatíme a necháme kynout. Poté se bochánky roztáhnou a smaží jako koblihy. Hotové natahovačky obalíme v cukru, potřeme žahourem nebo borůvkovou marmeládou a ozdobíme šlehaným tvarohem.



Borůvkový likér

Tato jemná směs borůvkové šťávy s alkoholem je ideální pro každodenní užívání. Likér má 7-10% alkoholu, což je přesně tolik, aby pomohl rychlému vstřebání zdraví prospěšných látek.

2 l borůvek, litr vody, 500 g cukru, 1/2 lžičky skořice, nastrohaná vanilka, 500 ml rumu

Borůvky krátce povaříme s vodou, propasírujeme, přidáme cukr a vanilku a vaříme 5 minut. Poté přidáme skořici a ještě minutu vaříme. Vše necháme vychladnout, přidáme rum a do lahví stáčíme přes jemné sítko.



Borůvkový sirup a extra džem s medem a bourbonem

Špičkový, exkluzivně aromatický sirup vhodný pro použití v teplé i studené kuchyni. Jako sladidlo, dekorace pohárů a moučníků, na pannacottu, pudinky, ale též jako milý „panáček“ ve studeném i teplém stavu, plný vitamínů a lesních chutí Šumavy.

Sirup: 3 kila borůvek, kilo lesního šumavského medu, 0,4 litru bourbonu

Borůvky krátce prohřejeme, bez přidání vody, propasírujeme přes hrubší cedník, aby se šťávou prošla lehce i část dužiny. Do šťávy vmícháme med, krátce přivedeme k varu. Před přenosem do sklenic přidáme bourbon, dále nevaříme, pouze promícháme.

Výrobce těchto borůvkových dobrot je manufaktura Blanky Milfaitové z Pohoří na Šumavě, držící titul Nejlepší řemeslný výrobce marmelády na světě.

Džem: 2 kila borůvek, kilo lesního medu, 0,4 litru bourbonu, 20 g čistého citrusového pektinu, 100 g cukru

Borůvky prohřejeme, přidáme pektin rozmíchaný v cukru, med, uvedeme do varu na 3 minuty. Před přenosem do sklenic přidáme bourbon, dále nevaříme, pouze promícháme. Špičkový, exkluzivně aromatický extra džem vhodný pro studenou i teplou kuchyni. Na palačinky, ovocné knedlíky, jako dekorace moučníků, na toasty a domácím máslem... nebo jen tak, na mlsání.

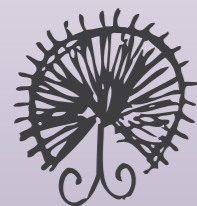


Borůvkový koktejl

Mléčný ovocný koktejl je zdravým letním mlsáním pro děti i dospělé. V našem kraji se osvědčuje i tato jeho borůvková varianta, která příjemně chutná a v horkých letních dnech osvěží.

100 ml bílého jogurtu, 100 ml mléka,
100 g borůvek, 1 lžice cukru moučky

Všechny ingredience by měly být dobře vychlazené. Jogurt a mléko vlijeme do mixéru, přidáme borůvky, cukr a důkladně rozmixujeme. Plníme do sklenic a podáváme.



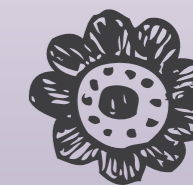
Mauzů paštika s borůvkami

Tento výrobek pana Karla Kardy byl vyroben při příležitosti tradičního Borovanského borůvkobraní jakožto modifikace úspěšné paštiky se šípky oceněné v soutěži Chutná hezky jihočesky 2013.

Záměnou použitého lesního ovoce vznikla nová zajímavá chuť.

Vepřové maso, vepřová játra, borůvková pasta, sůl, koření (pepř, muškátový květ a skořice), portské víno

Mletá vepřová játra se smíchají s upečeným vepřovým masem, do kterého se přidá kořenící směs, mořská sůl, koření, borůvková pasta a portské víno. Vše se důkladně promíchá tak, aby vzniklo pojivé dílo, které se plní do skleniček a tyto se sterilizují po dobu 1,5 hodiny a po 24 hodinách se sterilizace opakuje. Poté je paštika hotova.





Bramborové placky s mákem

Toto jednoduché jídlo z vařených brambor je tradičním doudlebským pokrmem. Nasucho opečené placky se často podávaly jako páteční postní bezmasé jídlo. Jednoduché placky s mákem jsou oblíbeným sladkým pokrmem zvláště u dětí.



70 dkg uvařených brambor, špetka soli, 30 dkg hladké mouky, 5 dkg rozpuštěného másla, švestková povidla, 10 dkg mletého máku, 10 dkg moučkového cukru
.....

Uvařené brambory prolisujeme a osolíme, přidáme mouku a vypracujeme hladké těsto. Z těsta uhněteme váleček, který nakrájíme na stejné kousky. Z každého kousku vyválíme placku a na rozehřátém sporáku upečeme. Upečené placky pomastíme máslem, potřeme povidly, posypeme mákem, moučkovým cukrem a stočíme.



Bramborové šišky



Dnes už málo známé jídlo z brambor, které je jednoduché a levné. Toto rychlé jídlo se běžně podávalo na venkově při zemědělských pracích. Ženy je mužům v poledne nosily na pole.

Z bramborového těsta jako na knedlíky uděláme šišky asi jako malík velké. Šišky se vaří ve vodě asi 5 minut. Po vyndání je obalujeme usmaženou strouhankou ve větší nádobě, aby se mohly natrást. Pak je dáme ještě na pět minut do trouby. Šišky se mohou sypat cukrem a mákem.



Tlučené šišky



Toto levné staročeské jídlo našich babiček se dnes již prakticky nevaří. Dřív také v každé domácnosti připravovali vlastní sirup z cukrové řepy. Ta dnes, zejména z našeho kraje, úplně vymizela



1 kg brambor, 40 dkg hladké mouky, sůl
.....

Brambory uvaříme ve slupce a hladkou mouku upražíme nasucho dorůžova. Oloupané horké brambory rozmačkáme a smícháme s praženou moukou. Nezapomeneme směs osolit! Mísení se provádí paličkou s hladkou stranou tak dlouho, až vznikne tužší těsto. Z něho pak vyvalujeme šišky, které posypeme mletým mákem, práškovým cukrem a polijeme máslem a sirupem. Není-li sirup z řepy, uvaříme jej z melty a cukru.



Medové řezy

Medové řezy, místní příbuzní exotických medovníků, jsou zákuskem na sváteční stůl. Jejich příprava není nejjednodušší, nicméně výsledek rozhodně stojí zato. Pro změnu je možno také placky před pomazáním pokropit rumem. Hotové řezy můžeme ještě polít čokoládovou polevou.

Těsto: 3 celá vejce (pro vylepšení můžeme přidat ještě 3 žloutky, ale nemusí být), 3 lžíce medu, 1 vanilkový cukr, 9-10 dkg másla, 30 dkg práškového cukru

Krém: ½ l mléka, pět vrchovatých lžic hrubé mouky, 25 dkg másla nebo Hery, 20 dkg cukru, vanilkový cukr, jedno vejce a jedna lžíce rumu.

Veškeré suroviny šleháme v misce nad párou, aby směs trochu zhoustla. Přidáme 2 rovné lžičky jedlé sody a vše ještě trochu šleháme. Na vál nasypeme asi 70 dkg hladké mouky a do ní vlijeme právě vytvořenou směs. Uhněteme vláčné těsto a rozdělíme ho na tři díly. Z nich upečeme placky – pečeme v horké troubě na vymazaném plechu, dokud placky nezískají světle hnědou barvu (cca 8 min.). Důležité je ihned po vyjmutí z trouby placky podebrat nožem. Necháme vychladnout a poté je slepíme krémem.

Na krém nejprve svaříme mléko a mouku na kaši. Do chladnoucí kaše přidáme máslo nebo Heru, oba cukry, vejce i rum, dobře promícháme a necháme vychladnout.



Šišky štědrovečerní pařené

Na Doudlebsku a zvláště na Borovansku jsou tyto šišky v mnoha rodinách stále tradičním štědrovečerním pokrmem. Tradiční recept se drží také díky každoroční vánoční výstavě, při které borovanský Klub tradic tento pokrm nabízí k ochutnání.

Kynuté těsto jako na koláče.

Z těsta uděláme kousky jako na dukátové buchtičky, ale na plech je klademe dál od sebe. Po upečení spaříme horkým mlékem a obalíme v mletém máku. Posypeme cukrem, omastíme máslem, můžeme dát i med nebo sirup či meltu s cukrem (viz tlučené šišky).



Koláče „Petra Voka“

Nadýchané a dekorativní koláčky se pekly pro slavnostní příležitosti v různých velikostech. Bývaly to také oblíbené koláče pro svatební hostiny. Dnes zdobí často hodovní tabuli a bufet při významných návštěvách města Borovany. Jsou součástí našeho kulinářského dědictví, kterým se rádi pochlubíme.

1 kg polohrubé mouky, 12-15 dkg cukru, 28 dkg omastku (půl másla a půl tuku), citrónová kůra, 5 žloutků, 6-8 dkg kvasnic, mléko a sůl

Zpracujeme klasické kynuté těsto a necháme ho kynout. Uděláme si makovou nádivku, drobenku a oloupeme spařené mandle. Z kynutého těsta vykrajujeme malé koláče, které naplníme mákem (tvarohem) a zabalenou stranou položíme na plech. Tam necháme dále kynout. Uprostřed koláče uděláme důlek (větší), ten naplníme hodně drobenkou a doprostřed dáme višni. Okraj koláče nůžkami nastříháme 5x. Koláče potřeme vajíčkem a na každý důlek položíme mandli rozkrájenou na proužky. Upečené koláče hned potřeme máslem. Zůstanou měkké. Hotové koláče jsou velké asi jako dlaň.



Soví oči

Tyto místně modifikované „švýcarky“ jsou velice oblíbené a na pohled velmi efektní. Borůvka se zde uplatní pouze jako oko sovy ve středu spirálky, oblíbenost pečiva dokládá i mnoho variant jeho přípravy od řemeslně poctivé až po „švindlovanou“ pro ženy workoholičky, či muže v domácnosti.



½ kg polohr. mouky, 1 kostka droždí, 50 g cukru, špetka soli, 200 ml vlažného mléka, 2 vejce, 4 lžice oleje, 50 g rozpuštěného másla, 30 g cukru, 1 lžice skořice, 1 žloutek, borůvková směs

Mouku, cukr a sůl promícháme. Přilijeme droždí rozpuštěné ve vlažném mléce s přimíchanými vejci a olejem. Poté prohněteme do hladka a necháme odpočinout. Po vykynutí těsto rozválíme na plát asi 40 x 60 cm, potřeme měkkým máslem a posypeme směsí cukru+skořice. Plát potřeme borůvkovou marmeládou nebo povidly. Pak podélně srolujeme. Nožem krájíme na lichoběžníkové kousky (užší strana asi 1,5 cm, širší strana asi 4 cm). Na okraji široké strany stiskneme rukojetí dřevěné vařečky. Potřeme žloutkem a pečeme při 175 °C asi 20 min. dozlatova.

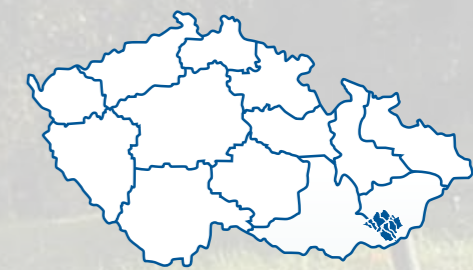
Řešení pro lenivé či velmi zaměstnané:

Připravíme kynuté těsto podle základního receptu, ale nenecháme ho kynout. Hned ho rozválíme na plát 15 mm vysoký a po celém povrchu potřeme změkklým máslem. Plát pevně svineme do roládky, ze které uděláme bochánek, který necháme kynout na stole (ne na teple!). Vykynuté těsto rozválíme a tvarujeme.

„Úplný švindl“:

Plátky kupovaného listového těsta rozválíme a po 20 minutách je všechny – až na jeden - tence potřeme rozpuštěným máslem. Plátky klademe na sebe, nahoru dáme ten nepotřený a vyválíme. Pak dále pracujeme běžným způsobem.

Strážnicko



REGION PŮSOBNOSTI
MAS STRÁŽNICKO

Kuchařské recepty z regionu Strážnicko

Strážnicko je tradiční oblastí regionu Slovácka na moravsko slovenském pomezí, v níž se prolínají jedinečné přírodní, kulturní a historické fenomény. Strážnicko se vyznačuje bohatou tradicí lidových písní, starobylých zvyků, pestrobarevných krojů i lidové architektury a ornamentu. Strážnicko je známým regionem kvalitních vín z úpatí Bílých Karpat. Strážnicko je kraj panské přírody květnatých luk a hlubokých lesů, chráněných UNESCO. Strážnicko má své jedinečnosti: obří oskoruše, nádherné orchideje, či strážnický danaj a umělce, jako Joža a Franta Úprkovi. U nás poznáte co je, fašank, stavjaní maje, hody či adventní zabička, koštování pálenek a vín.

Co víc, než zdravé a dobré jídlo na talíři nás může vrátit ke kulturnímu vztahu ke krajině kolem nás? A také k sobě navzájem, protože dobré jídlo uvaříte nejlépe v množství pro celou domácnost, kdy se rodina sesedne spolu. Budeme jen potřebovat znovu bazalku a špenát „z naší zahrádky“, nebo zeli naložené „po našem“. Tato publikace je již třetí sbírkou receptů z naše regionu a okolí a je stále co objevovat !

Umění stolovat

Nedá se jednoznačně říci, že by toto umění v současné době zcela upadlo. O svátečních příležitostech dovedou zejména naše ženy upravit stůl tak, že by se za něj nestyděl ani



Kuchařky z Kozojídek na Strážnicku pořádají každoročně začátkem října tradiční výstavu jídel.

absolvent hotelové školy. Leč ouha. Dnešní všední den se vyznačuje nikoliv stolováním, ale „stojáckováním“. Ráno každý v běhu snídá u kredence, v poledne stojí frontu u okénka v jídelně a večer se rodinní příslušníci trousí jeden po druhém a každý jí něco jiného. Jako by upadla v zapomnutí ona moudrost, že jedno společné stolování je tmelící pilíř rodiny. Neboť nejde jen o jídlo, jde také o hovor, o umění hovoru, o dobrý pocit, že patříme k sobě. A že si neříkáme, to je tvůj problém, ale naopak:



„Tvůj problém je i můj problém“. Takže nezapomínejme na moudra našich předků.

Ani recepty na jídla našich předků nejsou k zahození. Na následujících stránkách předkládáme tradiční recepty, pocházející z Jižní Moravy. Ve většině případů jde o recepty, ke kterým není zapotřebí žádné kuchařské vzdělání.

Pokrmy k slavnostním příležitostem

Každý má v životě okamžiky, kdy chce odměnit a potěšit své blízké. Oslava je příležitost pro milá setkání, setkání celé rodiny a přátel. Není nic lepšího, než udělat radost svým milovaným blízkým. „Kulatá“ výročí, svatby, křtiny, promoce, hody a další výjimečné dny si tuto zvláštní pozornost zaslouží, a proto na dalších stránkách můžete vybrat sváteční recepty z receptů našich babiček.

Lidový ornament na kapliče
ve Strážnici



Drožděná polévka s ovesnými vločkami

Tato polévka bývala posilou ve všední dny. Droždí je velmi bohaté na biologické prvky (aminokyseliny, minerály, vitaminy, enzymy aj.) nezbytné pro správnou činnost lidského organismu především pro imunitní systém. Jsou to látky, které většinou v naší současné každodenní stravě nepřijímáme v dostatečném množství. Droždí – kvasnice je přírodní zdroj zdraví a krásy.

80 g ovesných vloček, 1 l vody, 1 cibule, 40 g tuku, 40 g droždí, 1 vejce, sůl, petržel - pažitka.

Přebrané ovesné vločky uvaříme v osolené vodě doměkka. Drobně nakrájenou cibuli zpěníme na tuku, přidáme rozdrobené droždí a za stálého míchání smažíme dorůžova. Potom přidáme vejce, rychle zamícháme a vše přidáme k vločkám. Jen krátce povaříme, přisolíme a podáváme posypané sekanou pažitkou.



Špenátová bylinková polévka s hráškem

Tato jarní polévka využívá sílu jarních rostlin. Špenát býval velmi dlouho považován za vynikající a téměř jedinečný zdroj železa. Dnes víme že obsah železa není až tak vysoký, ale temně zelené listy špenátu svým obsahovým složením preventivně pomáhají proti vzniku rakoviny.

4 hrsti špenátových listů, 1 cibule, 3 stroužky česneku, 2 snítky bazalky, 2 snítky tymiánu, 1 snítka hladkolisté petržele (pažitka), 20 lusků hrášku (nebo 1 hrnek mraženého hrášku), 1/4 hrnku smetany, máslo, sůl, muškátový květ.

Špenátové listy spaříme horkou vodou a potom na rozehrátém másle rychle osmahneme s česnekem nakrájeným na plátky. Cibuli nakrájíme na kostičky a na másle osmahneme v kastrolu. Přidáme špenátové listy a kuličky hrášku, zalijeme půl litrem horké vody a necháme dusit. Přidáme nasekané bylinky, osolíme, okořeníme trochou muškátového květu. Necháme povařit, trochu zhoustnout, můžeme přidat nakrájenou pažitku a ještě chvíli dusíme.

Nakonec odstavíme z plotny a přepasírujeme, nebo moderněji rozmixujeme. Přimícháme smetanu, dochutíme a podáváme.



Polévka s uzeného masa

Tato polévka byla výživným vývarem především v zimních měsících. Uzení je po dlouhá léta jedním ze způsobů, jak konzervovat maso pro další měsíce, např. po zabíjačce. Vývary z masa a kostí mají význam pro svoji chuť, protože jsou v nich částečně vyluhovány chuťové látky z masa. Pro silnější a chutnější vývar můžeme maso rozkrájet na menší kousky. Výborná polévka, jednoduchá a srozumitelná, často vyhledávaná i v současné době pro všední den i sváteční příležitosti.

500g uzeného masa (uzeného kolena, popř. uzených žeber), 1litr vody, 150 g kořenové zeleniny, 2 velké brambory, 2 stroužky česneku, 1 cibule, 2 lžíce kroup, zelí dle chuti, 1 lžička majoránky, špetka mletého pepře, špetka soli

Omyté uzené maso zalijeme vodou, uvedeme do varu, osolíme a přidáme veškerou zeleninu (mrkev, petržel, celer, cibuli). Vaříme pozvolna, až je maso měkké. Vývar scedíme, přidáme kroupy, brambory a hlávkové zelí natrhané na kousky. Vaříme, až vše změkne. Nakonec dochutíme česnekem a majoránkou. Pro lepší chuť vložíme obrané uzené maso.



Kopaničářská polévka

Zimní polévka dodávající tělu minerály a vitamíny. Zelí existovalo už dávno, ale je prokázáno, že kysané zelí je objev Slovanů. V podzimních měsících se nakládalo v kameninových hrncích – „zelákách“ a bylo připraveno po celé zimní období pro přípravu polévek, salátů nebo do či jako příloha k masitým pokrmům. Zelí je oblíbeno pro velké množství vitamínů, a řadu dalších látek, které napomáhají zvyšovat celkovou obranyschopnost našeho organismu a mají dobrý vliv na správnou funkci jater.

250 g velkozrnných fazolí, 200 g kysaného zelí, 250 g brambor, sůl, 30 g sádla, 1 cibule, 40 g hladké mouky, koření - mletá červená paprika, mletý pepř

Fazole den předem namočíme do studené vody. Druhý den je uvaříme ve vodě, v níž byly namočené. Zvlášť uvaříme nakrájené kysané zelí. K téměř měkkým fazolím přidáme očištěné nakrájené brambory, sůl a jíšku, kterou připravíme ze sádla, drobně nakrájené cibule, mouky a mleté červené papriky. Povaříme, přidáme zvlášť uvařené kysané zelí, promícháme a ještě chvíli povaříme. Nakonec okořeníme mletým pepřem a podáváme s černým chlebem.



Kyselá fazolová polévka

Polévky luštěninové, mléčné a zapražené jsou vydatné a výživné, doplněné pečivem je můžeme podávat i dnes jako hlavní jídlo. Fazole jsou bohaté na železo, vápník, draslík, mangan, vitamin C, B a spoustu rostlinných kyselin a bílkovin. Pomáhají při chorobách jater, ledvin, močového měchýře, snižují obsah cukru v krvi a jsou vhodné při chorobách srdce a krevního oběhu. Fazole jsou nenáročné na pěstování a po usušení dobře skladovatelné, proto nechyběly nikdy v zahradách našich předků.

200 g suchých fazolí, 1 cibule, bobkový list, majoránka, 250 g brambor, 30 g sádla, 30 g hladké mouky, ocet, cukr, sůl, 2,5 dl smetany.

Fazole namočíme den předem do studené vody. Druhý den je uvaříme ve vodě, v níž byly namočené, s očištěnou cibulí a bobkovým listem. Když jsou fazole téměř měkké, přidáme na kostky nakrájené brambory. Ze sádla a mouky připravíme bledou jíšku, kterou procedíme do polévky a všechno uvaříme doměkka. Nakonec polévku dochutíme cukrem a octem, osolíme a přimícháme sladkou nebo kyselou smetanu. Podle chuti můžeme do polévky přidat i nakrájené uzené maso nebo uzeninu.



Polévka hovězí

s játrovými knedlíčky
a domácími lokšemi

Výtečná polévka pro sváteční příležitosti, tradičně převzatá od našich předků. Dnes říkáme lokším těstoviny a jsou velmi oblíbeným jídlem dětí i dospělých. Pokud ale jednou ochutnáte domácí těstoviny - lokše, nebudete už chtít jiné. Mají prostě nesrovnatelně nejlepší chuť.



200 g hovězího předního masa, 200 g hovězích řídkých kostí, sůl, nové koření, pepř celý, 150 g kořenové zeleniny, 30 g cibule, polévkové koření, petrželka, domácí nudle. **Knedlíčky:** 150 g hovězích jater, 60 g bílé buchty (veky), 10 g cibule, 50 g strouhanky, hladká mouka, česnek, sůl, 1 vejce, pepř, majoránka.

Domácí lokše: 1 vejce, 2 polévková lžíce vody, hrubá mouka

Játra nakrájíme a s kousky navlhčené veku a s cibulí umeleme. Dále zamícháme strouhanku, hladkou mouku, česnek utřený se solí, vejce a trochu pepře a majoránky. Ze směsi uděláme knedlíčky.

Těsto na lokše hněteme do tuhé hmoty. Válkem se vyválí do tloušťky o něco silnější než papír. Těsto pomoučíme a stočíme do ruličky. Ručně ostrým nožem krájíme pásy a necháme je sušit. Suché pásy se dají na sebe a nakrájí se na tenké nudličky. Roztřepené se pak dají vařit do horké vody. Po vyplavání na povrch je opláchneme a dáme do misky.

Maso a kosti opereme a dáme do studené vody vařit. Osolíme, přidáme celý pepř a nové koření a vaříme, dokud není maso měkké. Půl hodiny před dovařením přidáme do polévky zeleninu a cibuli. Hotovou polévku případně dosolíme, dochutíme polévkovým kořením a scedíme. Do scezené polévky zavaříme játrové knedlíčky a domácí nudle, vaříme 7-10 minut. Petrželku vkládáme do polévky při podávání.

Pečená buchta k omáčkám

Buchta se k omáčkám velmi často při jídle lámala. Také se používala namočená jako pojídlo místo dnešní strouhanky do karbanátků nebo do fašírky, popř. na zabijačce do krup. Dnes používáme takto bílé pečivo.

½ kg hladké mouky, 1 vejce, mléko podle potřeby, 1 polévková lžíce cukru, 40 g droždí, sůl, 100 g sádla nebo tuku.

Do misky přesejeme mouku, uděláme dolík, dáme teplé mléko, droždí a cukr. Zamícháme a necháme vzejít. Přidáme vejce, sádlo, sůl, mléko a vypracujeme vláčné těsto, které necháme v teple vykynout. Z těsta pak utvoříme 2 větší bochánky, dáme na dobře vymazaný plech. Pečeme (30 minut) a během pečení, potřeme povrch sádlem.



Noky s vajíčky

Jednoduché a levné, v dnešní době málo používané, ale výtečné a chutné jídlo. Dnes tyto noky nahrazujeme těstovinami ve stejném receptu. Na stolech našich předků se dříve obecně více používalo zeleniny, vajíček, mléka nebo ovoce a hub.

1 vejce, ½ l mléka, 3 lžíce oleje, sůl, hrubá mouka.

Vejce rozkvedláme s trochou soli, přidáme mléko, olej a přisypáváme hrubou mouku (můžeme přidat i trochu hl. mouky), až je směs hustší, tak vyhazujeme namočenou lžičkou malé kousky do vroucí osolené vody. Jak vyplavou nahoru, necháme ještě asi 3 minuty povařit. Noky vytáhneme cedníkem a propláchneme vodou. Mezitím si osmažíme cibuli na sádle, na kterou vysypeme noky. Rozkvedláme 4 – 5 vajec, kterými zalijeme noky, zamícháme a necháme zhoustnout, osolíme, posypeme pažitkou. Podáváme se zeleným salátem.



Plněné papriky

Plněné papriky tradičně patří ke gastronomii jihoslovanské. A právě přistěhovalci z Bulharska, Rumunska a států někdejší Jugoslávie přicházející před Turky v 16. a 17. století tento pokrm začali vařit u nás na jihu Moravy. Papriky a rajčata tehdy nebyla tak známá a oblíbená, používala se zvláště do omáček.

6 rajčat, 2 cibule, 4 zelené papriky, 1/2 kg mletého hovězího a vepřového masa, strouhanka (nebo pečená buchta k omáčkám), 1/2 lžičky mleté sladké papriky, 1 lžíce hl. mouky, 1 snítka šalvěje, 2 snítky tymiánu, 150 ml kyselé smetany, 6 kuliček pepře, 4 kuličky nového koření, 1 bobkový list, pepř, sůl, olej

Maso smícháme se solí, pepřem, rozemnutým tymiánem a šalvějí. Cibuli nakrájíme na kostičky a přimícháme. Přisypeme trochu strouhanky a tou směs zahustíme. Očistíme a vydlabeme papriky a naplníme je masovou směsí, tak aby uvnitř nezůstaly dutiny. Druhou cibuli nakrájíme na kostičky a na rozehřátém oleji necháme zesklivatět. Zaprášíme sladkou paprikou, lžící mouky a zamícháme, pak zalijeme litrem horké vody. Přidáme nové koření, pepř a bobkový list a necháme vařit. Když začne obsah hrnce vřít, přidáme naplněné papriky. Rajčata spaříme, zbavíme slupky, nakrájíme na osminky a také je přidáme do hrnce. Osolíme, zakryjeme pokličkou a dusíme zhruba půl hodiny, dokud není maso hotové.

Pak papriky opatrně vyjmeme na talíř. Vzniklou omáčku v hrnci rozmixujeme a vmícháme kyselou smetanu a necháme pět minut provařit. Dochutíme, můžeme přidat i cukr. Pak papriky vrátíme do omáčky. Podáváme s knedlíkem, dnes i s rýží



Vepřové kotlety s trnkovou omáčkou

Pokrm ze švestek, po slovácky „trnek“, patří odedávna k tradičním jídlům moravské kuchyně. Z těchto plodů pozdního léta a raného podzimu můžete vykouzlit spoustu výtečných slaných i sladkých pokrmů. Oblíbená byla u nás i čočka připravovaná na sladko se sušenými švestkami.

4 kotlety, sůl, pepř, olej, 40 g másla, 30 g hl. mouky, 1 cibule, 100 g sušených švestek, špetka mleté skořice, 1 lžíce rumu.

Omyté a osušené kotlety nařízneme, naklepeme, osolíme, opepříme a opečeme na rozehřátém oleji z obou stran. Vyjmeme je na nahřátý talíř. Na másle osmahneme jemně nakrájenou cibuli, přisypeme mouku a umícháme světlou jíšku. Rozředíme ji vodou, osolíme, přidáme skořici, nakrájené sušené švestky bez pecek a za stálého míchání povaříme. Nakonec přidáme rum. Kotlety přelijeme omáčkou a podáváme s noky nebo s knedlíkem.



Bramborová omáčka

I v dnešní době oblíbené jídlo, jednoduché, ale výtečné a chutné pro všední dny k rychlému obědu nebo i k večeři. I menší množství masa v bramborových, zeleninových a obilných jídlech zvyšuje jejich výživnou a chuťovou hodnotu. Ochutnejte!

500 g brambor, 100 g klobásky, 4 vejce, 100 g hl. mouky, 250 ml mléka, smetana, bobkový list, nové koření, ocet, sůl.

Na kostky nakrájené brambory dejte vařit asi s litrem vody. Přidejte k nim nakrájenou klobásku a bobkový list s novým kořením. Vejce uvařte natvrdo.

Když jsou brambory uvařené, vlijte k nim hladkou mouku rozmíchanou v mléce, přilijte trochu smetany a krátce povařte. Na závěr dochuťte octem a přidejte nakrájené vajíčko.



Moravská vepřová játra

Slavnostní jídlo v době oslav. Játra jsou důležitá pro naši výživu a patří k vnitřnostem stejně jako ledvinky, mozek, brzlík, plíce, srdce, slezina, jazyk a dršťky. Kromě bílkovin obsahují jediné ze všech druhů masa také vitamíny A a C. Tradiční doplněk jídel na jižní Moravě bylo i víno pro sváteční hostiny, nejen jako nápoj, ale především jako přísada jídel.

900 g vepřových jater, 3 cibule, lžička hl. mouky, kmín, pepř, sůl, 2 lžíce sádla, 1 dl červeného vína.

Vepřová játra nakrájíme na plátky, promícháme s moukou a na rozehřátém sádle osmahneme. Přidáme na plátky pokrájenou cibuli, okořeníme a chvíli podusíme. Zalijeme červeným vínem, necháme mírně přejít varem a je-li potřeba, podlijeme trochou vývaru. Vhodnou přílohou jsou různě upravené brambory nebo jen pečivo.



Slovácká svatební svíčková

1000 g hovězího masa (svíčková nebo zadní), 100 g slaniny, 100 g tuku, 200 g kořenové zeleniny (100 g mrkve, 50 g petržele, 50 g celeru), ½ dl octu, 200 g cibule, 1 dl bílého vína, 50 g cukru, 2 dl mléka, 2,5 dl smetany (33%), sůl, celý pepř, nové koření, tymián, 100 g hladké mouky, kousek másla.

Maso opláchneme, osušíme, osolíme a dáme do kameninového hrnce. Druhý den zalijeme maso studeným mořidlem: svaříme vodu s polovinou dávky cibule krájené na kolečka, kořením, octem a necháme vychladnout. V mořidle musí maso ležet alespoň týden v chladu. Po týdnu nakrájíme očistěnou zeleninu na plátky (jednu mrkev si odložíme) a zbylou krájenou cibuli osmahneme na polovině tuku, přidáme trochu cukru a osmažíme. Maso prošpikujeme 2/3 množství slaniny, opečeme na zelenině a zalijeme mořidlem. Po přijetí do varu dusíme pod poklicí v troubě. Během dušení maso obracíme a podléváme mořidlem. Měkké maso vyjmeme a nachystáme si do mléka a smetany hladkou mouku, zakvedláme a vlijeme do vroucí šňávy. Necháme nejméně půl hodiny vařit a podle potřeby dochutíme vínem, solí a cukrem. Zbytek slaniny nakrájíme na drobné kostičky, odloženou mrkev najemno postrouháme a spolu na kousku másla podusíme a vložíme do omáčky. Podáváme s kynutými knedlemi – gulami.



Hovězí maso bylo dříve vzácné a podávalo se na svatbách. Dobytek se přidával k věnu, které donesla nevěsta na grunt. Hovězí má velkou výživnou hodnotu a pro nízký obsah tuku je dobře stravitelné.

Gula – knedle – knedlíky

Všichni víme, že knedlíky nejsou zrovna nejzdravější složkou jídelníčku, ale občas hřešit prostě musíme. Když ukrojíte kousek domácího knedlíku a namočíte ho v husté omáčce, v ústech se jenom rozplývá.



½ kg mouka hrubá, špetka soli, 1 vejce, 2 – 2,5 dcl vody, kvásek (kostka droždí rozetřeme se lžící cukru, přidáme 2 lžice mouky a 3 lžice vlažného mléka – vznikne řídký kvásek, který necháme 5 minut vzejít, pak přidáme ostatní přísady).

Vypracujeme vláčné těsto, tvoříme z něho kulaté knedlíky, které vaříme v osolené vodě 10 – 15 minut. V některých regionech se vařil knedlík na páře. Používá se jako příloha k omáčkám a podobně.



Fašírka

Pokrmy z mletého masa se připravovaly zejména v zimních měsících. Potřebují kratší dobu tepelné úpravy a jsou i snadněji stravitelné než maso v celku. Výhodou je možnost použití méně hodnotných kusů masa ochucené a nastavené dalšími ingrediencemi. Do mletého masa lze doplnit i kousek slaniny, či klobásky a také různé směsi koření podle vlastní chuti. Hotová fašírka se podává jako teplé jídlo nebo za studena ke chlebu.

500 g umletého vepřového masa, 2 rohlíky (dříve se používala upečená buchta k omáčkám – viz výše uvedeno), 1 cibule, několik stroužků česneku, sůl, majoránka, 100 g slaniny, 2 – 3 lžíce hladké mouky, 1 lžíce krupice, 4 vejce – na hniličku uvařená.

Pečivo rozlámeme a zalijeme studenou vodou. Po několika minutách je vymačkáme a spojíme s masem, nakrájenou cibulí najemno a s česnekem. Přidáme sůl, majoránku, nakrájenou slaninu a mouku s krupicí, důkladně promícháme. Masovou hmotu upravíme na plát, poklademe oloupanými vejci, zabalíme a vytvoříme šišku (uhlazujeme namočenými prsty ve studené vodě). Vložíme ji do pekáčku, podlijeme horkou vodou a upečeme. Podáváme k bramborám, studená se může i ke chlebu se zeleninovým salátům.



Slíva Durancie na platu v tradiční sušárně



Tvarohové ovocné gule

Tvarohové ovocné gule jsou rychlejší variantou než kynuté. V letních měsících se dříve tvarohové gule připravovaly často na oběd.

500 g tvarohu, 500 g hrubé mouky, 3 vejce, 2 dcl mléka, sůl, 10 lžic krupice, skořice, máslo, cukr, švestky či jiné ovoce.

Tvaroh vařečkou rozmělníme v míse, přidáme rozklepnutá vejce, 1 lžičku soli, krupici a 1/2 mléka a dobře promícháme, pak po částech zapracujeme do těsta hrubou mouku. Bude-li těsto příliš měkké, přidáme více mouky. Na válu tvoříme z těsta válečky, odkrajujeme z nich dílky, z nich tvoříme placičky, do kterých pečlivě balíme švestky a v ruce vytvarujeme kuličky. Knedlíky vaříme ve větším množství osolené vody, občas je zamícháme. Když vyplavou nahoru, vylovíme je cedníkem, promícháme s troškou másla a přiklopíme poklicí. Podáváme sypané cukrem (skořicí), mletými ořechy a polité máslem.



Trnkový koláč

Pro přespolní: švestka domácí v Čechách nazývaná slívou je na Moravě trnkou. Je to ovoce modré barvy s dužninou, která se lehce odděluje od slupky. Plody se konzumují syrové, konzervované mražením nebo kompotované, vyrábějí se z nich povidla, plní se jimi ovocné knedlíky, buchty i koláče, suší se nebo se z nich po zkvašení destilací vyrábí slivovice.

250 g polohrubé mouky, 150 g tuku, 2 vejce, 80 g cukru, 500 g trnek, skořiči, 30 g moučkového cukru na posypání, 20 g tuku na vymazání plechu, 20 g krystalového cukru do sněhu, sůl.

Na vál dáme prosátou polohrubou mouku, cukr a uprostřed uděláme důlek. Vejce rozklepeme a oddělíme žloutek od bílku. Žloutek dáme do důlku a bílky do skleničky nebo hrnečku. Nepatrně osolíme, přidáme nakrájený tuk a vypracujeme hladké těsto. Na pomoučeném vále rozválíme placku asi 1 cm silnou, navineme ji na váleček a opatrně přeneseme na vymazaný plech. Plát poklademe omytými, na proužky nakrájenými trnkami, posypeme cukrem, skořicí a dáme péci do středně vyhřáté trouby. Z bílků ušleháme tuhý sníh a vmícháme do něho krystalový cukr, sněhem potřeme povrch téměř upečeného koláče a dáme ještě do trouby dorůžova osmahnout. Upečený koláč pocukrujeme a vychladlý nakrájíme na dílky.



Bramborový nákyp

Brambory na Slovácku se více pěstují od 18. století a při neúrodě jiných rostlin zachránily mnohdy vesnice od hladu. Ale do 20. století byly jen jednou z mnoha složek stravy spolu s kořenovou zeleninou, luštěninami a obilninami. Často se jedly i s ovocem.

4 vejce, 50 g mletých ořechů, špetka soli, skořice, 1/4 kg strouhaných vařených brambor, lžíce cukru krupice, ovocná zavařenina.

Žloutky, ořechy, brambory zamícháme, přidáme krupici a sníh z bílků. Dáme do pekáčku péci, vychladlé potřeme jakoukoliv zavařeninou, popř. podáváme se švestkovým kompotem.



Sádlové koláčky

Drobné a jednoduché koláčky na sváteční příležitosti. Dříve se pekly často na Vánoce. Dnes mohou být koláčky dobré sladké jednohubky, které vydrží dlouho křehké.

150 g sádla, 150 g práškového cukru, 180 g hladké mouky, citronová kůra, lžíce kakaa, morušová nebo dříňková zavařenina, vanilkový cukr.

Sádlo, práškový cukr, hladkou mouku, citronovou kůru a kakaa zpracujeme v těsto, ze kterého tvoříme malé kuličky. Uprostřed uděláme důlek, který naplníme zavařeninou a v mírně vyhřáté troubě pečeme. Po upečení sypeme vanilkovým cukrem.



Převalované koláčky

Výborné, rozsypají se na jazyku a jdou přímo do ledvin, jak by asi řekl „školák Kája Mařík“. Pekly se na svatby nebo na hody a poutě. Tradovala se pověra, že nevěsta by v žádném případě neměla sama péci dort, cukroví ani koláčky – prý to přináší nouzi a uplakané děti. Žena, která sní koláček, který byl upečen v rohu plechu, se do roka a do dne vdá.

I. Těsto: 2 dcl mléka, 9 kostek cukru, 4 žloutky, 300 g polohrubé mouky, 5 lžic oleje, 50 g droždí, sůl.

II. Těsto: 1 máslo, 120 g hladké mouky.

III. Drobenka: Hrubou mouku (3-4 lžíce) smícháme s moučkovým cukrem (2-3 lžíce). Rozpustíme si máslo (1-2 lžíce) a přidáme ke směsi mouky a cukru. Přidáme sáček vanilkového cukru, který drobenku provoní. Lžící vše promícháme tak, aby se utvořily drobné „žmolky“.

.....
Vypracují se obě těsta, každé zvlášť. Těsto I. se rozválí, na něj se rozetře těsto II., zabalí se, nechá odpočinout 20min. Tento postup se opakuje 3 – 4 krát. Až je těsto pěkně spojené, odkrojí se část těsta, rozválí se na tenkou vrstvu a tvoří se rádýlkem čtverečky, do kterých se plní tvarohová nádivka. Podle chuti můžeme dát také makovou či povidlovou nádivku. Koláček potřeme vajíčkem rozkvedlaným v troše mléka, na vrch koláčku přimáčkneme drobenku a dáme péci.



Zpracování ovoce na Strážnicku

Jablka ve vlastní šťávě

Je dobré si udělat v létě zásoby na zimu, aby bylo z čeho dělat koláče a moučníky. Jabloně a jablíčka byly vždy k vidění u každé chalupy, dříve oblíbené a chuťově výrazné odrůdy jako Matčino a Coxova reneta jsou dnes vzácné. Dnes se mnohem častěji setkáváme s nově vyšlechtěnými odrůdami, jako je Golden Delicious, Idared, Gloster nebo českého původu: Rubín, Rubinela aj. Tyto odrůdy jsou více sladké a vodnaté, ale na zpracování se taky hodí. Ovšem koupené z obchodu hezky vypadají, ale jsou často silně ošetřeny chemikáliemi a nejsou tak chuťově výrazné.

1 kg zralých jablek, kyselina citronová

Jablka nakrúžláme na hrubém struhadle. Zakapeme je ihned kyselinou citronovou a plníme do sklenic asi 1,5 cm pod okraj. Zavíčkujeme nejlépe víčkem se sponou nebo šroubovacím uzávěrem. Sklenice o objemu 0,3 l sterilujeme 50 minut při 85 °C, sklenice o objemu 0,7 l pak 60 minut při 85 °C.



Bezinková šťáva

Pro léčivé účinky černého bezu se traduje staré přísloví: „Před heřmánkem smekni a před bezem klekni“. Ovoce a zelenina je nenahraditelným zdrojem výživných látek, zejména vitamínů. Má i nejvíce ochranných látek, zejména pak syrová.

1 litr šťávy ze zralých bezinek - plodů bezu černého; 1 kg cukru, kys. citronová

Zralé bezinky otrháme ze stopek, propláchneme a dáme do skleněné nebo keramické nádoby. Lehce je pomačkáme. Dále je necháme asi 3 dny nakvasit, pak prolisujeme. Na 1 litr šťávy dáme 1 kg cukru, můžeme přidat kyselinu citronovou. Šťávu vaříme za stálého míchání, až začne mírně houstnout. Pěnu během vaření sbíráme. Uvařenou šťávu přecedíme přes plátýnko nebo husté sítko. Naplníme do lahví a uzavřeme. V malém množství je šťáva léčivá, ve větším méně.



Rybízová zavařenina

Ovoce je výrazným zdrojem vlákniny a pektinu. V našem jídelníčku ovoce rozpohybuje ochablá střeva a současně je zklidní. Na začátku léta jsou zdrojem pektinu letní jablka, která jsou do zavařenin nevhodnější. Dnes můžeme přidat 1 balíček gelfixu.

1 kg rybízu, 1 kg cukru, pektin (rozvařená jablka, gelfix); obdobně lze zpracovat i další drobné ovoce (maliny, ostružiny, borůvky, brusinky atp.), lze přidat i špetku skořice, 2 lžičky rumu a pro málo kyselého ovoce kyselinu citronovou

Odstopkovaný rybíz omyjeme, dáme do hrnce, postavíme na plotýnku a mícháme, dokud se vše nezačne vařit. Pak přidáme cukr a za stálého míchání uvedeme opět do varu; minutu povaříme, odebereme pěnu. Až je zavařenina dostatečně hustá (hotová stéká z vařečky v chuchvalcích a kápnutá na studený talíř ztuhne), pak naplníme čisté skleničky, zavíčkujeme a otočíme na 10 minut dnem vzhůru.



Zelný salát s křenem

Zelí znali už naši prapředkové, již před n. l. existuje zápis, kde se hovoří o léčivosti zelí: „podporuje trávení, hojí melancholii, ba i rány a vředy... zahání i opilost...“ A křen? Rádi si ho dnes dáváme jako přílohu k masu. Naši předci dobře věděli, co potvrzují i dnešní výzkumy. Výtažky z kořene křenu působí proti bakteriím, virům, plísním a mají charakter desinfekčního prostředku. Kořen křenu obsahuje velké množství vitamínu C, vitamíny E, B, A. a hodně minerálních látek, především hořčík a vápník.

1000 g hlávkového zelí, cibule, křen, lžička oleje, ocet, sůl.

Nakrájené zelí spaříme a necháme vychladnout. Pak přidáme najemno nastrohanou cibuli, přidáme lžičku strouhaného křenu a zalijeme zálivkou, kterou podle chuti dosolíme, přidáme ocet a olej.



Moravský mrkvový salát

Jablko je nejrozšířenější ovoce u nás. Společně s mrkví nezatěžuje organismus zbytečnými kaloriemi, naopak: dodá mu potřebnou porci zdravých aktivních látek. Společně zabraňují vzniku rakovinových buněk a chrání tepny před kornatěním. Již dvě velká jablka pokryjí třetinu naší denní potřeby vitamínu C. Vlákna zbavuje tělo škodlivin, váže a vylučuje z těla přebytečný cholesterol. Jablka nás chrání

300 g mrkve, 2 jablka, 1 malá cibule, 50 g vlašských ořechů, skořice, 2 dl sladké smetany.

Očištěnou mrkev a jablka nastrouháme na hrubším struhadle. Přidáme nadrobno nakrájenou cibuli, posekané vlašské ořechy a promícháme se smetanou.



Ovocný čert

Sušené ovoce je zdravé a na vánoce lze z něj kdeco vyrobit:

- sušené ovoce – meruňky, švestky, fíky, jablka, hrušky
- koření hřebíček
- hrozinky nebo namočený hrách
- menší jablko (možno použít na tělo čerta)
- špejle
- ohebný drátek, provázek (třepivý)
- zbytky červeného papíru
- a co by to bylo za čerta, kdyby neměl pořádný řetěz, můžeš ho navléknout na nit nebo tenký drátek (hrozinky nebo hrách)
- a teď už jen zbývá čerta postavit na nohy, pomůžete mu pevnějším drátkem omotaným roztrepeným provazem, který představuje ocas.



Poorlicko



REGION PŮSOBNOSTI
MAS NAD ORLICÍ



Kuchařské recepty z regionu **Poorlicka**



POORLICKO – kraj, kde se setkávají řeky

Kraj podél tří Orlic níže pod Orlickými horami je typický pastevním a lučným hospodařením v nivách řeky i přítoků, rozsáhlými lesy na starých terasách řek a podhorským zemědělstvím se sady a zahradami. Region v péči MAS můžeme vymezit jako

kraj kolem řek poté, co se Tichá i Divoká Orlice vymaní z hlubokých údolí a zklidní svůj tok až po nížinné partii na Hradecku. Na první pohled je náš kraj atraktivní množstvím cyklotras, památek, malebných vsí i zelenou krajinou.

Staré aleje a solitérní stromy – hrušně jabloně ale i jiné dřeviny - jsou stále součástí obrazu naší krajiny, jejich užitečnost skrytá v široké škále využití v každodenním životě i slavnostních chvílích se ale pomalu stala neznámou a ovoce často bezradně zůstává ležet. Pro několik receptů v této brožuře jsme vybrali takové, kterými chceme ukázat zejména šíři využití hrušek, ale také nadchnout k novému kulinářskému experimentování vycházejícímu z tradice a starých kuchařských knih.

Věříme, že budete nyní krajinou procházet nebo projíždět i dalším dojmem – s chutí hrušek na jazyku, a že se zastavíte v létě či na podzim také jich pár sebrat a zkusíte, k čemu se hodí...



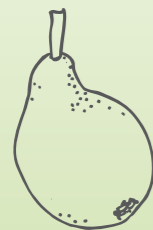
Omáčka z arónie s uzeným masem a opečenými špalíčky



Uzení masa je tradiční forma jeho uchování z venkovských zabíjaček. Uzené je vynikající jen s čerstvým chlebem a okurkou. Upravuje se též dále v kuchyni, podává se s luštěninami, výborné je v šunkoflekách nebo s ovocnými omáčkami ze švestkových povidel nebo z arónie.

1 l červeného vína, 0,2 l sirupu z arónie, 0,1 kg cukr krupice, 0,1 kg másla, 0,1 kg hl. mouky, špetka soli

Černé víno svaříme se sirupem tak o jednu třetinu. Přidáme cukr a sůl, omáčku zahustíme světlou máslovou jíškou. Dle chuti osladíme a dobře provaříme.



Smažená hruška v pivním těstíčku s vanilkovou omáčkou



Zdráháte-li se jíst hrušky čerstvé, nabízí se jednoduchý, voňavý a luxusní dezert z jednoduchých venkovských surovin.



těstíčko:

2 vejce, 0,25 kg hl. mouky, 0,25 ml piva, 40 ml oleje, 40 g cukru, špetka soli

Oddělené žloutky smícháme se všemi přísadami a nakonec lehce vmícháme sníh z bílků. Hrušky oloupeme, vykrájíme, obalíme v těstíčku a smažíme na oleji. Poté obalíme ve skořicovém cukru a podáváme s vanilkovou omáčkou.



Čerstvé zelí s hruškami a špekovým knedlíkem



Zelí tvořilo podstatnou část jídelníčku a dodávalo potřebné vitamíny a minerály do chudé venkovské stravy již v dobách velmi dávných. Jeho obohacením ale i dnes získáte velmi chutné a zdravé jídlo.

1 kg červeného zelí, 0,3 kg hrušek, 0,2 l červeného vína, cukr, skořice, sůl, ocet, 0,1 kg mouky, 0,1 kg vepř. sádla

Červené zelí nakrouháme, hrušky oloupeme a nastroháme a naložíme přes noc s ostatními přísadami. Poté zelí uvaříme, případně dochutíme a zahustíme jíškou z mouky a vepř. sádla.

Recept na špekové knedlíky:

3 ks vajec, 10 ks rohlíků, špetka pepře, 1 lžička soli, 30 dkg hrubé mouky, špetka drceného kmínu, 10 dkg libového špeku, 1 hrst sekané petrželky, 3 dl mléka. Z vajec, mouky, mléka a koření uděláme těstíčko, přidáme orestovanou slaninu, petrželku a krátce vmícháme usušené kostičky nakrájeného rohlíku. Těsto necháme chvíli odpočinout a tvarujeme knedlíky, které pak vaříme v páře cca. 20 minut.



Šlehačková pěna z hruškových povidel



Neotřelé a nezvyklé chuti hrušek jakékoli odrůdy oslavíte jednoduchým dezertem.

0,25 l šlehačky, 0,1 kg hruškových povidel, hrst hroziček, kapka rumu

Povidla rozmícháme, přidáme ušlehanou šlehačku a opatrně promícháme. Přidáme kapku rumu a zdobíme hrozičkami.



Jabkance

Jablka ochutí a osvěží mnohé pečené jídlo. Starší receptury zejména na podzim využívaly úrody jablek a a doplňovaly jimi i jinak neovocná jídla. V podhůří Orlických hor například takto.

2 kg syrových brambor, 1 kg jablek, sůl, cukr, hl. mouka, 3 vejce, muškátový oříšek

Brambory a jablka oloupeme a nahrubo nastrouháme. Přidáme vejce, hladkou mouku, špetku soli, cukr, a trochu muškátového oříšku. Pokud je těsto tuhé jako na bramboráky, tak pečeme placky. Ty obalíme ve skořicovém cukru a podáváme. Můžeme přidat trochu domácí marmelády na zdobení.

Obdobný recept na ovocný bramborák:
500 g syrových brambor, 500 g vařených brambor, 4 jablka

Připravíme si ½ kg syrových brambor, nastrouháme a vodu slijeme. ½ kg vařených brambor také nastrouháme a přidáme k prvním a zahustíme moukou. Pak oloupáme asi 4 jablka, nakrájíme dužinu na kostičky a zamícháme do těsta. Pečeme v troubě na pekáči jako placky do zlatova, podáváme sypaná cukrem.



Bramborka s hruškami (Vamberecká pochoutka)



Bramborka s hruškami se hojně podávala v oblasti Vamberecka a Kostelecka jedná se o našlehanou bramborovou kaši s hruškami a cibulí. Hmotu dáme do vymazané formy a pečeme v troubě.

10 porcí: 2000 g brambor, 1000 g hrušek, 200 g cukr krystal, 50 g octa, 10 g soli, 100 g sádla, 150 g cibule

Brambory uvaříme. Necháme vystydnout, nameleme na masovém strojku. Hrušky oloupeme, zbavíme jádřinců a uvaříme do poloměkka ve sladké vodě s octem. Hrušky necháme vychladnout. Brambory s cukrem a solí ušleháme a dáme do vymaštěného pekáčku. Nakonec ozdobíme pekáček na tenké plátky nakrájenými hruškami a zapečeme

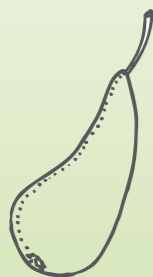


Husí játra na hruškách s brusinkami

Slavnostní jídla se také neobešla bez ovoce, hrušky jsou právě v době podzimu a svátků připraveny k doprovodu i husí na váš talíř.

4 středně velké hrušky (Boscova, Williamsova, Clappova apod.), 3 lžíce másla, 100 ml suchého bílého vína, 4 porce husích jater, mletý pepř, hladká mouka na obalení, trocha vývaru, sůl

Hrušky oloupeme, zbavíme jádřinců, nakrájíme na asi 5 mm tlusté plátky a opečeme je na rozehřátém másle z obou stran. Pak je podlijeme vínem a 5 minut necháme dusit na slabém ohni. Játra opepříme, naklepeme, obalíme v mouce a zvlášť opečeme po každé straně asi 4 minuty na másle. Podlijeme trochou vývaru a přidáme hrušky i s tekutinou, krátce prohřejeme a nakonec játra osolíme. Na talíři obložíme játra plátky hrušek a přelijeme šťávou z pánve. K tomu podáváme rýži, těstoviny nebo brambory.



Vepřové kostky na hruškách a černém pivu

Med, maso a ovoce, slavnostní jídlo pro sváteční stůl se všemi dostupnými vesnickými pamlsky v sobě a najednou.

Vepřové kostky, sůl, 1 lžička drceného pepře (nejlépe zeleného), 2 lžíce oleje, 4 menší zralé hrušky, 1 sklenka černého piva, 1 lžíce medu, 2 lžíce másla

Kostky osolíme, hojně opepříme a opečeme na oleji. Maso vyjmeme a uchováme v teple. Hrušky oloupeme, zbavíme jádřinců, rozdělíme na osminky a vhodíme do tuku po opečeném masu, promícháme, opečeme, podlijeme pivem, přidáme med, máslo a opepříme. Vložíme zpět maso a podusíme, až hrušky změknou, ale zůstanou nerozvařené. Podáváme s brambory.

Obměna: místo piva můžeme použít sklenku bílého vína



Zelí s jablky



Šlapání krouhaného zelí do keramických zeláků patří dodnes ke koloritu venkovského podzimu po svatém Václavu. Přidáním stroužků česneku, snítek kopru, listů vinné révy nebo černého rybízu, plátků čerstvého křenu a v tomto případě jablíček dosáhneme lepší chuti a křehkosti kysaného zelí. Zajímavé je, že zelí v průběhu roku v zeláku postupně dokvašuje a jeho chuť se mění od mdlé přes lahodnou až po roce v ostrou.

1 kg krouhaného zelí, 1 kg soli, ½ kg cibule, jablka, čerstvý křen, česnek

Na dno zeláku vložíme čisté zelné listy, zelí promícháme se solí a pěchujeme vrstvy. Na každou vrstvu dáme 5 čtvrtek jablka, 6 kroužků křenu, 4 plátky česneku a nakrájenou cibuli. Takto pokračujeme, až je hrnec plný. Navrch vložíme čistý zelný list a necháme kvasit.

Zelí můžeme promíchat i s koprem.



Babiččina bezinková povidla



Bezinky sice nejsou pěstovaným ovocem, najdete je všude, ale jejich ozdravný účinek, známý od pradávna, se vyplatí i uchovat na zimu a jaro.



Potřebujeme: 1 kg bezinek, 200 g cukru krystal, 50 g nastrouhaného perníku, 2 až 3 lžice medu, šťáva z 1 citronu, 1-2 lžice rumu

Bezinky rozvaříme na kaši, propasírujeme, přidáme cukr, nastrouhaný perník, med, šťávu z citronu a rum. Vše povaříme, až jsou povidla hustá. Teplé nalijeme do skleniček a sterilujeme 10 – 15 minut při 80° C.



Škubánky – trpalky



Ze sladkých jídel se připravovaly hlavně pokrmy z brambor, jáhel apod. sypané sladkým mákem nebo ještě lepším sladidlem: pracharandou z hrušek – na tu ale musíte vědět jak.

1 kg vařených brambor, 150 g hrubé mouky, cukr, mák, tvaroh, perník, sádlo

Udělejte si kucmoch. Do 1 kg uvařených rozmačkaných horkých brambor vmíchne 15 dkg hrubé mouky, udělej vařečkou několik štouchů a do nich vlej vřelou slanou vodu, ve které se vařily brambory. Přiklop a nech propařit. Pak do hladka vymíchej a lžící vykrajuj škubánky nebo trpalky. Sypej cukrem s mákem, pracharandou, tvarohem, perníkem a polej horkým sádlem. Recept na pracharandu je sám nejtěžší záhadou: Na pracharadnu, tedy prach ze sušených hrušek se hodí ještě méně odrůd než na samotné sušení. Vlastně ani nevíme, kde které odrůdy používali, protože i sušení dnes probíhá jinak. V obchodě ji rozhodně nekoupíte, takže to musíte zkoušet. Málo šťavnaté odrůdy hrušek je třeba nakrájet a sušit tak, aby sice nekaramelizovaly ale ani nepřeschly, a aby se také daly drtit v moždíři nebo jemně strouhat. Leckterý mlýnek byl již ucpan, prsty obroušeny. Zkustejte a napište nám.



Chlebník



Na vsi se nikdy nespoteřované potraviny nevyhazovaly a při přípravě pokrmů byly veškeré suroviny maximálně využity. Zde je ukázka moučnicku ze staršího chleba.

Tvrďší chléb, jablka, cukr, skořice, mléko, máslo

Tvrďší, suchý chléb ustrouháme na hrubém struhadle. Pekáč vymažeme máslem, posypeme chlebem a hustě pokládáme loupanými, na silné plátky pokrájenými jablky. Ty posypeme cukrem a skořicí. Povrch posypeme opět chlebem, pokropíme mlékem, poklademe plátky másla a zapečeme.



Obsah

POLÉVKY

Bramboračka	8
Polévka Kyselka	9
Oukrop	10
Droždová polévka s ovesnými vločkami	68
Špenátová bylinková polévka s hráškem	69
Polévka s uzeného masa	70
Kopaničářská polévka	71
Kyselá fazolová polévka	72
Polévka hovězí	73

POKRMY Z BRAMBOR

Bramborová omáčka	12
Chlupaté knedlíky	13
Selský bramborový knedlík	14
Bramborové knedlíky s jablkovým rozvarem	15
Velešínské bramborové placky	18
Cmunda se škvarky	19
Placky z kynutého bramborového těsta	21
Kočičák (Lepenice)	41
Letní bramborový salát	42
Bramborové placky s mákem	57
Bramborové šišky	58
Bramborová omáčka	78
Bramborový nákyp	86
Jabkance	104
Bramborka s hruškami (Vamberecká pochoutka)	105

POKRMY ZE ZELENINY

Doudlebské bálové zelňáky	22
Zelňáky	30
Cuketový nákyp	43
Zelný salát s křenem	93
Moravský mrkvový salát	94
Zelí s jablky	108

POKRMY Z MASA A DRŮBEŽE

Mauzů paštika s borůvkami	55
Plněné papriky	76
Vepřové kotlety s trnkovou omáčkou	77
Moravská vepřová játra	79
Slovácká svatební svíčková	80
Fašírka	82
Omáčka z aronie s uzeným masem a opečenými špalíčky	100
Husí játra na hruškách s brusinkami	106

Vepřové kostky na hruškách a černém pivu	107
---	-----

POKRMY Z LUŠTĚNIN, OBILOVIN, MOUKY, VAJEC A HUB

Kváskový chléb	24
Chlebové vdolky s cibulí a uzeninou	25
Noky s vajíčky	75
Gula – knedle – knedlíky	81
Sádlové koláčky	87
Čerstvé zelí s hruškami a špekovým knedlíkem	102

SLADKÉ A OVOCNÉ POKRMY

Jihočeské buriášky	16
Kosmatice	20
Jablkový kompot	34
Švestky v octě	35
Švestková omáčka ke kynutým knedlíkům	40
Kynuté knedlíky s borůvkovým žahourem	44
Vdolečky s borůvkami	47
Borovanské borůvkové	50
Borůvkový likér	52
Borůvkový sirup a extra džem s medem a bourbonem	53
Borůvkový koktejl	54

Tlučené šišky	59
Šišky středovečerní pažené	61
Pečená buchta k omáčkám	74
Tvarohové ovocné gule	84
Jablka ve vlastní šťávě	90
Bezinková šťáva	91
Rybízová zavařenina	92
Ovocný čert	95
Smažená hruška v pivním těstíčku s vanilkovou omáčkou	101
Šlehačková pěna z hruškových povidel	103
Babiččina bezinková povidla	109
Škubánky – trpalky	110
Chlebník	111

MOUČNÍKY

Doudlebské ušaté koláče	26
Pouřovské perníkové podkovy a ryby	27
Jidáše	28
Sváteční jablkový závin	29
Římovští hadi	31
Babiččin kynutý borůvkový koláč s drobenkou	46
Borůvkový perník	48
Pražský koláč s borůvkami	49
Natahovačky	51
Medové řezy	60
Koláče „Petra Voka“	62
Soví oči	63
Trnkový koláč	85
Převalované koláčky	88

RŮZNÉ

Babiččiny tvarohové homolky	33
-----------------------------	----



Slow Food® Bílé Karpaty

Naši předci byli více spojeni se zemí a lidmi ve své obci, regionu, krajině. Dnes nás reklamy, media a městský styl života tlačí do neadresného globalizovaného rychlého životního stylu v práci, odpočinku i jídle. Životní styl Slow Food jde proti tomuto trendu ve smyslu trvale udržitelného rozvoje.

Slow Food je mezinárodní eko-gastronomické sdružení, které bylo založeno jako odpor proti masivně se šířícímu globalizovanému stravování ve stylu fast-food, průmyslové velkovýrobě potravin a standardizaci jejich chuti, stále se zrychlujícímu životnímu tempu, mizení místních gastronomických tradic a slábnoucímu zájmu lidí o to, jaké jídlo jedí, odkud pochází, jak chutná a jak jeho konzumace ovlivňuje okolní svět a životní prostředí. K prosazování své myšlenky spojil Slow Food jídlo s potěšením a zároveň odpovědností, a vyjádřil toto spojení i jeho charakteristiku mottem „dobrý, čistý a fair...“.

Více na www.slowfood.cz.

