

Zdravá ekologicky a ekonomicky udržitelná RETRO KUCHYNĚ NAŠICH BABIČEK I.

Pavla Momčilová

Kuchyně 19. a poloviny 20. století

Naše babičky, pra- a prapra... babičky vařily zdravě. Důkazem toho je i naše existence i skutečnost, že za života našich předků nebyly příliš pozitivní podmínky pro život a my... stále žijeme, tvoříme a co více – snažíme se být i lepšími. Inspiraci pro lepší postoje k životu, k přírodě, k bližnímu a také k sobě samému hledáme často u našich předků.

Moderní doba přinesla nové kuchyňské a skladovací postupy, řadu nových, hlavně exotických potravin, mnoho hotových výrobků... A tak by se zdálo, že dnes má hospodyňka vše vyřešeno a zbývá jí mnoho času na rodinu, záliby a odpočinek. Každá z nás ale ví, že opak je pravdou a že se často s nostalgii tážeme, zda to ty naše babičky přece jen neměly jednodušší? Jednodušší to každopádně neměly, dovedly si však, na rozdíl od většiny z nás, poradit v každé, dokonce i úplně mizerné a nuzné situaci. Vedla je přirozená snaha postarat se o rodinu, i když často nebyl dostatek ani základních potravin, což si dnes již ani nedovedeme představit.

Doba covidová

My žijeme od konce roku 2019 ve zvláštní době, době covidové pandemie a máme někdy pocit, že hůře už nemůže být. Z vládních i jiných informačních „kanálů“ se na nás stále valí většinou nesplněné sliby a předpoklady, že... „ANO, bude líp“. Ale tady pozor! Lépe jednou určitě bude,

ale nás by mělo hlavně zajímat, kdy bude o trochu líp, že? Každému rozumnému člověku je jasné, že „zítra“ to určitě nebude! Pandemie je zatím stále v rozvoji, vakcinace jde zvolna a není jasné, jak dlouho po vakcinaci budeme imunní (pokud se na všechny dostane) atd.

Znáмым dějinným odkazem je, že: „KDO JE PŘIPRAVEN, NENÍ PŘEKVAPEN!“ Zkusme se tedy alespoň občas zamyslet nad tím, že nemusíme mít každý den avokádo, papáju, mango či jiné exotické plody, také kokosový tuk nebo třtinový cukr, batáty nebo ústřice či krevety a podobně, a podobně! To vše nám i dnes stále mazaně podstrkuje trh a mnohé blogerky a autoři laciných kuchařských pořadů, média tomu ochotně přizvukují a tvrdí nám, že jedině tak jste IN!

Není tomu tak, je to krátkozraké a ekologicky i ekonomicky neudržitelné! Myslete si o tom každý své..., ale podle mého názoru taková tvrzení příliš prozřetelná nejsou!

Naše babičky vařily jednoduše, z domácích surovin, jednoduché recepty, bez zbytečných kombinací a vymyšlení, protože, jak se říká, hlad je nejlepší kuchař. Často se vařilo doslova z mouky a vody. A přesto byla strava chutná a výživově hodnotná. Jsem si jista, že mnohem hodnotnější, než některá současná překombinovaná, z dovozních a přepracovaných surovin vychvalovaná jídla. Využívala se česká zelenina, brambory, koření i bylinky, mouky, vločky, kroupy, krupky z nepřepracovaného obilí, vejce z domácího chovu, mléko a mléčné výrobky většinou bez chemie a rovněž tak maso.

Zkusme se tedy k těmto tradicím pomalu vracet. Prospějeme svému zdraví, přispějeme k ekologickému přístupu k přírodě (odpadne mj. přeprava potravin ze vzdálených konců světa). V neposlední řadě pomůžeme i rodinnému rozpočtu. Kdo ví, jak to s tou postcovidovou ekonomikou vůbec dopadne!

V mé **RETRO kuchařce** (domácí recepty z 19. a 20. století) vám nabízím nepřeborné množství úžasných výživově hodnotných, levných a každému dostupných receptů.

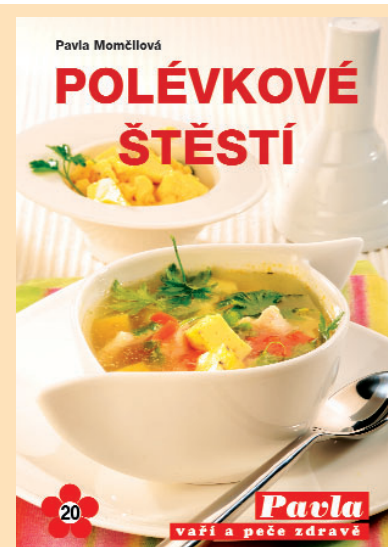
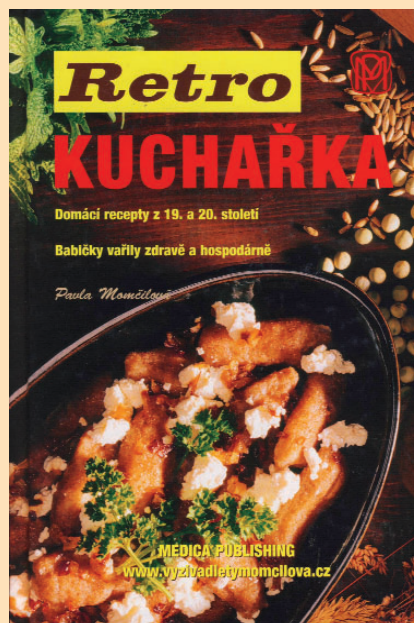
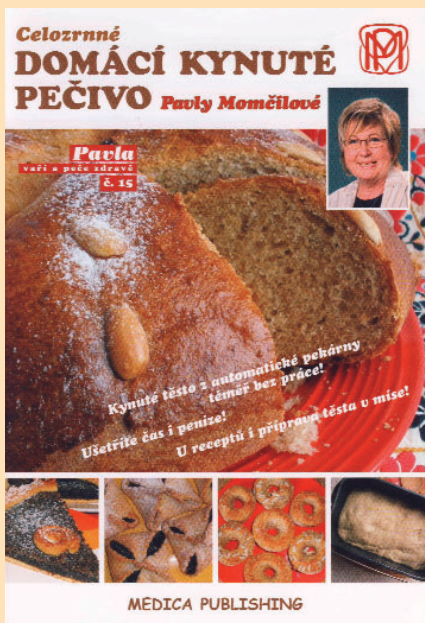
*Přeji Vám stále zdraví a dobrou chuť!
Vaše Pavla*

Kdo je Pavla Momčilová?

Je jednou z prvních propagátorek praktického využití zdravé a plnohodnotné výživy v ČSSR i ČR. Již za minulého režimu pracovala spolu s MUDr. Lídou Bendovou-Růžkovou a dalšími v zájmové skupině Přátelé přírodní výživy (tehdy jedna ze sekcí Svazu zahrádkářů), po převratu stála u zrodu Česko-slovenské sinobiologické společnosti. Z aktivní práce v uvedených organizacích vyplynulo i napsání a vydání prvních českých knih o zdravé výživě v roce 1990 (Stručná celozrná kuchařka a další) a založení vlastního nakladatelství Medica Publishing. Zde vydala více než 40 vlastních knižních titulů a na dvacet titulů dalších autorů, a to v oborech zdravé výživy pro děti i dospělé, lékařské dietoterapie a zdravého životního stylu.

Více na www.medicapublishing.cz

KUCHYŇSKÁ INSPIRACE OD PAVLY



Nakladatelství Medica Publishing
tel.: +420 602 271 393,
momcilova@volny.cz
www.medicapublishing.cz

RECEPTY

Z OBILOVIN A BRAMBOR

POLÉVKY

Alá slepičí nebo rybí polévka z mrkve

- 200 g mrkve ● 50 g řepkového oleje ● 50 g pšeničné nebo špaldové mouky hladké ● 2 lžíce sekané petrželové a celerové natě ● 50 g tenkých nudlí (ala slepičí) nebo hrubé krupice (ala rybí) ● sůl ● voda

Očištěnou mrkev jemně nastrouháme. Olej rozpálíme v hrnci s prostornějším dnem. Vložíme nastrouhanou mrkev a za stálého obracení ji osmahneme hodně do sucha, lehce zkaramelizujeme. Přidáme lžíci sekaných natí a mouku a také osmahneme. Pak zalijeme 1,5 l studené vody, přivedeme k varu, osolíme a vaříme 10 minut. Zavaříme nudle nebo hrubou krupici, krátce provaříme, dochutíme solí a zbytkem sekaných natí a necháme chvíli na vypnuté plotýnce dojít. Polévka je velmi chutná a slepičí nebo rybí opravdu připomíná.

„Dršťková“ z hub

- 100 g kořenové zeleniny ● 150 g čerstvých nebo přiměřené množství sušených hub ● 50 g ovesných vloček ● 50 g pšeničné mouky polohrubé ● 3 stroužky česneku ● 1 lžička majoránky ● 3 lžičky sladké mleté papriky (nemusí být) ● 50 g sádla nebo řepkového oleje ● sůl ● sekaná petrželová nať ● voda

Zeleninu očištíme a nastrouháme na hrubém struhadle. Čerstvé houby nakrájíme na plátky, sušené předem namočíme na dvě hodiny do studené vody. Na tuku osmahneme zeleninu, přidáme vločky, mouku a papriku, vše zasmahneme a zalijeme 1,5 l

vody. Přivedeme k varu, přidáme houby, koření a prolisovaný česnek a vaříme 20 minut. Dochutíme solí a sekanou petrželovou natí a před podáváním necháme několik minut zaležet. Vylepšit můžeme na nudličky nakrájeným přírodním TOFU.

Hrstková polévka

- 1 hrst čočky ● 1 hrst loupavého hrachu ● 1 hrst ovesných vloček ● 1 hrst ječných krupěk (lámanka) ● 2 stroužky česneku ● 1 lžíce oleje nebo sádla ● majoránka ● sůl ● sekaná petrželová nať ● voda

Čočku a loupavý hrách namočíme společně přes noc do studené vody. Vodu slijeme, luštěniny propláchneme, dáme do 2 l vody a vaříme do měkka. Pak přidáme krupky a vločky, které jsme předtím krátce namočili do studené vody, prolisovaný česnek, majoránku a vaříme do měkka. Nakonec zjemníme olejem nebo sádlem a dochutíme solí a sekanou petrželovou natí. Polévka je výživná a plná bílkovin.

Šupitalka – polévka ze suchého chleba

- 200 g suchého tmavého chleba ● 200 g kořenové zeleniny ● 2 stroužky česneku ● kmín ● sůl ● 1 vejce ● 1 lžíce sekané petrželové natě nebo pažitky, voda

Chléb rozdrobíme do 1 l pitné vody a necháme chvíli bobtnat. Pak přivedeme k varu a vaříme, až se chléb rozvaří. Očištěnou zeleninu nastrouháme na jemném struhadle, také česnek jemně nastrouháme. Rozvařený chléb rozšleháme metlou nebo rozmixujeme, přidáme ještě asi 1/2 l vody, přivedeme k varu a zavaříme nastrouhanou zeleninu, kmín a špetku soli. Povaříme na mírném ohni 8 minut. Vejce rozšleháme ve 100 ml vody a zavaříme do polévky spolu se sekanou petrželovou natí. Ve výživné polévce recyklujeme zbytky chleba.

HLAVNÍ JÍDLA

z brambor

Patenty – bramborové placky

- 1 kg horkých oloupaných vařených brambor ● asi 200 g pšeničné mouky polohrubé ● lžička soli ● sádlo na potření ● povidla na potření

Horké uvařené a oloupané brambory protlačíme sítem nebo rozdrťme válečkem, přidáme mouku, osolíme a vypracujeme vláčné těsto. Mouky nesmí být mnoho, aby nebyly placky tvrdé. Z těsta utvoříme váleček, krájíme na kousky a ty tence vyválíme na placky. Dříve se placky pekly na plotně. Nyní je pečeme na plotýnce elektrického sporáku nebo na těžší pánvi. Placky přitlačujeme k plotýnce nebo dnu pánve rukavicí. Hotové placky potřeme rozpuštěným sádlem a skládáme na sebe. Před podáváním je potřeme povidly a zavineme do ruličky.

Dnes již skoro zapomenutý, ale velmi chutný pokrm našich prababiček.

Bramborové šklubánky – kucmoch

- 1,5 kg syrových brambor na pyré ● 250 g pšeničné nebo špaldové mouky hladké ● sůl ● slunečnicový olej nebo sádlo na políit nebo opečení

Brambory oloupeme, omyjeme a vaříme v mírně osolené vodě. Když jsou zpola uvařené, polovinu vody slijeme (dáme stranou) a do brambor v hrnci uděláme obrácenou vařečkou několik děr až ke dnu. Zasypeme moukou, zalijeme částí slité vody a na velmi mírném ohni necháme vše ještě 20 minut propařit. Pak vezmeme metlu nebo ruční elektrický šlehač a hmotu v hrnci dobře propracujeme, aby neobsahovala žmolky mouky nebo kousky brambor. Lžíci namáčíme do horkého omastku a tvoříme šklubánky, ty klademe na mísu.

Šklubánky podáváme na sladko (sypané mákem nebo tvarohem), naslano (se škvarky, opečenou slaninou apod.) nebo je opečeme na pánvi do zlatova.

Žižkovská lepenice

- 1 kg syrových brambor ● 1/2 kg kysaného zelí ● 30 g sádla nebo řepkového oleje ● 1 cibule ● kmín ● sůl

Brambory oloupeme, omyjeme a uvaříme se špetkou soli a kmínem hodně do měkka. Na pánvi na tuku osmažíme nakrájenou cibulku, přidáme 2/3 překrájeného kysaného zelí a vše dusíme do měkka. Nakonec smícháme scezené brambory, dušené zelí i zbylou 1/3 syrového zelí, dochutíme solí a necháme pět minut zaležet. Podáváme jako samostatný pokrm nebo jako přílohu, např. k zabijačce.



Falešná dršťková polévka

Bramborový guláš s fazolemi

● 200 g brambor ● 150 g bílých velkých fazolí
● 40 g sádla nebo řepkového oleje ● 50 g sel-
ské slaniny ● 1 velká cibule ● 1 lžičce mleté
sladké papriky ● 3 stroužky česneku ● sůl ●
kmín ● majoránka ● mletý pepř ● 50 g
pšeničné mouky polohrubé na zahuštění ●
sekaná čerstvá majoránka ● jarní cibulka
nebo pažitka

Předem namočené fazole uvaříme do měkka a scedíme. Na velké pánvi zpěníme na tuku na kostičky nakrájenou slaninu, přidáme drobně nakrájenou cibuli a osmahneme. Pak přidáme oloupané a nakrájené brambory, orestujeme je, přidáme sůl a koření, utřený česnek, podlijeme trochou vody a dusíme do měkka. Když jsou brambory měkké, přidáme uvařené fazole, prohřejeme a pokrm zahustíme moukou rozkvedlanou v trošce vody. Povaříme 10 minut, dochutíme solí a podáváme sypané sekanými natěmi.

Houbovec se zemčaty

● 1 kg ve slupce vařených brambor ● 250 g
čerstvých hub ● 2 lžičce sekané petrželové
natě ● 2 vejce ● 1 sklenka mléka ● 50 g
másla ● sůl ● pepř

Houby očistíme, nakrájíme na plátky a spolu se sekanou petrželkou osmahneme na části másla. Podlijeme trochou vody a dusíme do měkka. Ve slupce vařené brambory oloupeme a nakrájíme je na plátky. Pekáček vytřeme omáčkou, na dno dáme vrstvu brambor, pak vrstvu dušených hub, shora dáme opět vrstvu brambor. Nakonec vše zalijeme v osoleném mléce rozšlehanými vejci, poklademe zbylým máslem a v troubě upečeme do zlatova.

HLAVNÍ JÍDLA z mouky a obilí

Klasy – žitné šišky

● 250 g žitné mouky celozrné ● 100 g hrubé
pšeničné krupice ● 1 žloutek ● asi 300 ml
mléka ● sůl ● olej na omaštění

V míse smícháme mouku a krupici, přidáme žloutek, mléko a 2 špetky soli. Vše promícháme, ale nepropracováváme, aby těsto nebylo tuhé. Rychle tvoříme mokrou rukou válečky – klasy, které hned vhadujeme do vroucí osolené vody. Když klasy vyplavou, povaříme je ještě 8 minut a pak je vybereme odpeňovačkou na sísu.

Klasy podáváme na slano nebo na sladko, sypané tvarohem, mákem, nebo jako přílohu k masu a dušenému zelí. Klasy můžeme opéci na pánvi nebo na plechu v troubě.

Krupicové noky mojí babičky Kristy

● Asi 80 g pšeničné krupice hrubé ● 1 vejce
● špetka soli ● sůl do vody na vaření noků

Vejce rozšleháme v hrnečku a přidáváme pramínkem krupici. Hmotu mícháme a jakmile dosáhneme hustoty těsta jako na knedlíčky, krupici již dále nepřidáváme. Množství krupice záleží na velikosti vejce. Hmotu na noky necháme chvíli ustát. Pak vykrajujeme čajovou lžičkou noky, které vpouštíme do vroucí osolené vody. Jakmile vyplavou, vaříme je ještě 8 minut. Tyto noky vařením hodně nabydou. Podáváme polité máslem samostatně se zeleninovými saláty nebo jako přílohu k masu a dušené zelenině.

Houbovec – jahelník s houbami

● 150 g jáhel ● 150 g čerstvých hub ● 200 ml
zeleninového vývaru ● 1 cibule ● 40 g oleje
nebo sádla ● sůl

Jáhly spaříme, abychom odstranili případnou hořkost. Pak zalijeme 1 a 1/2 násobným objemem vody a vaříme 8 minut, sbíráme pěnu z povrchu. Hrncem i s poklicí zabalíme do izolačního materiálu a necháme 15 minut dojít. Zatím si připravíme houby. Na části oleje osmažíme nakrájenou cibulku, přidáme očištěné a nakrájené houby, osolíme, podlijeme částí vývaru a dusíme do měkka. Pekáček vymažeme, na dno rozložíme vrstvu jáhel, nato dáme vrstvu dušených hub, shora opět jáhly. Zalijeme zbylým vývarem a v troubě zapečeme do růžova.



Houbovec

Jáhlové škrubánky

● 120 g syrových jáhel ● 50 g pšeničné
mouky hladké ● sůl ● máslo nebo sádlo

Jáhly spaříme kvůli možné hořkosti a namočíme na dvě hodiny do studené vody. Vodu slijeme, jáhly propláchneme, dáme 1,5 násobný objem vody, špetku soli a vaříme do měkka. Sbíráme pěnu z povrchu. Do horkých uvařených jáhel uděláme koncem vařečky důlky a zasypeje moukou. Přikryjeme poklicí a necháme na vypnuté plotýnce 10 minut propařit. Pak za horka vše rozšleháme metlou a vařečkou

vypracujeme škrubánkové těsto. Lžící namočenou v rozpuštěném tuku tvoříme škrubánky, které použijeme podobně jako škrubánky bramborové. Chutnají výborně a jsou příjemnou změnou zvláště pro děti.



Pohankový vegetariánský prejt

Pohankový prejt

● 300 g pohanky ● 1 velká cibule ● 4 stroužky
česneku ● 5 lžic slunečnicového oleje nebo
sádla ● 1 lžička majoránky ● špetka bazalky
● 1/2 lžičky drčeného nového koření
a mletého koriandru ● 1–2 vejce, sůl

Pohanku opražíme na pánvi nasucho, zalijeme asi dvojnásobným množstvím vody a vaříme na mírném ohni pod poklicí 10 minut. Na části tuku osmažíme jemně nakrájenou cibulku, přidáme prolisovaný česnek a vejce, krátce osmažíme, aby vejce zůstala tekutá. Vejce a všechno koření přidáme k uvařené pohance, osolíme a dáme do vymazaného pekáčku ve vrstvě asi na dva prsty a upečeme v troubě dozlatova. Chutná skoro jako zabijačkový prejt.

Šarišské vařené pirohy (taštičky)

● 500 g pšeničné mouky hrubé ● 2 vejce ●
400 g měkkého tvarohu ● 1 žloutek ● 80 g
moučkového cukru ● 80 g másla ● skořice ●
sůl

Z mouky, 1 vejce, trochy studené vody a špetky soli vypracujeme pružné těsto, které na pomoučeném válu tence válíme. Tvaroh rozmícháme s druhým vejcem, žloutkem a 50 g cukru. Hrnkem vykrajujeme z těsta kolečka, na která kládeme hromádky tvarohu. Kolečka přehneme, stlačíme okraje a vhadujeme do hrnce s vroucí osolenou vodou. Když pirohy vyplavou, necháme je ještě chvíli ve vodě a pak vyjmeme do mísy. Sypeme cukrem se skořicí a polijeme zbylým máslem.

FOTO a foodstyling
– Pavla Momčilová

*V příštím Bio se těšte na pokračování
RETRO vaření s recepty z luštění,
zeleniny a masa.*