

Zdravá a ekologicky i ekonomicky udržitelná RETRO KUCHYNĚ NAŠICH BABIČEK II

V Bio 2/21 jsme si vzpomínali na výborná a jednoduchá jídla našich babiček a prababiček – prostá jídla běžné české kuchyně 19. a poloviny 20. století. Věřím, že našich několik receptů z mojí čtenáři a čtenářkami stále velmi oblíbené knížky **Retro KUCHARKA – aneb Babičky vařily zdravě a hospodárně** Vás příjemně naladilo, něco jste si uvařili a rodině chutnalo...

V dnešní covidové a trochu zmatené době, kdy mnohdy nevíme, co přijde za týden, natož za rok, jsme se trochu naučili více dbát o své zdraví, o rodinu, o blízké a přátele, a také o svoji duši – tedy o tu nehmotnou část naší existence. Věřím, že většina z nás se také alespoň občas začala více zamýšlet nad **UDRŽITELNOSTÍ života a naší drahé planety**.

Myslím, že je zde právě ta nevhodnější doba vážně zapracovat na vlastní (opakuji VLASTNÍ!) racionální spotřebě – potravin, energie, vody a... dalších s životem spojených komodit, nadměrných aktivit apod. Magazín Bio v tomto směru pracuje už po 25 let. Nyní, zdá se, se zvolna „probouzí“ i naši mnozí, dříve myšlenkou UDRŽITELNOSTI NEOSLOVENÍ SPOLUOBČANÉ. Jak se říká – „nouze (covidová krize) naučila (nejen) Dalibora housti“.

I když se epidemiologická situace v Čechách zdá být více méně zvládnána, nenechme se ukolébat a nepouštějme se znovu do některých těch rádoby „mo-

demích“, ale silně zavádějících výživových trendů, které nám radí mnohé bloggerky apod. Bez různých exotických potravin z dalek dovezených, dlouho skladovaných a průmyslově přepracovaných apod., můžeme žít mnohem zdravěji.

V domácích produktech je obsaženo vše, co pro zdravý život potřebujeme. V dnešní globalizované době jsou vlastně domácí potraviny to nejčinnější a nejbezpečnější, co si můžeme od rodinné kuchyně přinést. Ať jsou to potraviny od českých sedláků, ekozemědělců nebo z vlastní zahrádky. V podstatě jen tak opravdu „víme, co jíme“ a když si pak uvaříme či upečeme podle generacemi prověřených receptů našich babiček, nebude to mít chybu.

Omezením spotřeby z dálky dovezených potravinářských produktů (uvědomme si, že je to většinou jen „těžká“ komerce!) podpoříme své zdraví a navíc budeme ekologičtější, ekonomičtější – a na neposledním místě podpoříme i snahu o zastavení devastace, např.

RECEPTY II

Podle receptů v Bio 2/21 jsme si uvařili polévky a jídla z brambor, hub a z mouky a obilí. Ve II. dílu si dáme pár babičkovských receptů na jídla z luštěnin a zeleniny, také si něco dobrého upečeme.

POLÉVKY Zeleninové a luštěninové

Rybí polévka s hrachem

2 kapří hlavy a odřezky (nebo z jiných ryb), mlíčí a jikry, 100 g kořenové zeleniny (mrkev, petržel, celer), 4 kuličky pepře, 40 g másla nebo oleje, 40 g pšeničné mouky hladké, 1 stroužek česneku, 40 g suchého, tj. asi 100 g uvařeného hrachu, sůl, sekaná petrželová nať

Rybí hlavy a odřezky uvaříme spolu s kořenovou zeleninou a česnekem vcelku, osolíme a opepříme. Suchý hrách uvaříme zvlášť do měkka. V hrnci připravíme z tuku a mouky jíšku, přelijeme scezeným vývarem. Kořenovou zeleninu do polévky propasírujeme a vše povaříme 8 minut. Přidáme mlíčí, jikry a vařený hrách a chvíli provaříme. Můžeme přidat i uvažené rybí maso z hlav. Dochutíme jemně sekanou petrželkou.

Horácká bramboračka s jarními kopřivami

600 g brambor, 1,2 l vody, asi 150 g mladých kopřivových výhonků (sbíráme březen – duben), 1 malá cibule, 100 ml zakysané smetany, 1 žloutek, sůl

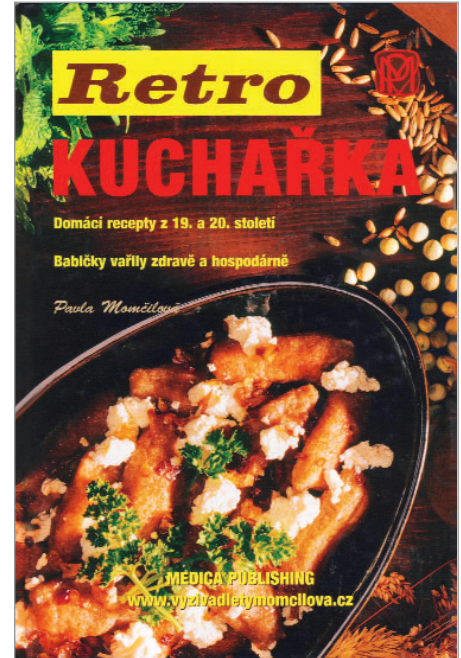
Vodu dáme vařit s jemně nakrájenou cibulí, přidáme oloupané a na malé kostičky nakrájené brambory a vše uvaříme do měkka. Pak přidáme sůl, jemně sekané mladé kopřivy (můžeme nahradit mladými špenátovými lístky) a smetanu, ve které jsme rozmíchali žloutek. Krátce povaříme na velmi mírném ohni. Polévka je velmi výživově hodnotná, zvláště v předjaří.

Moravská zelňačka

250 g kysaného bílého zelí, 200 ml zakysané smetany, 30 g pšeničné mouky hladké, kmín, popř. hrst sušených hub nebo domácí klobáska, 8 brambor na loupáčku, sůl, voda

Pavla Momčilová

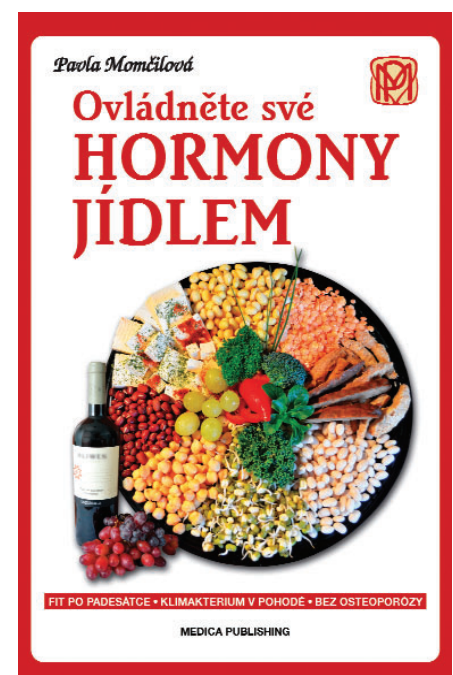
Amazonie či jiných oblastí naší drahé planety, kde stále pokračuje vykořisťování přírody a člověka.



Nakladatelství Medica Publishing

tel.: +420 602 271 393,
momcilova@volny.cz

www.medicapublishing.cz



Zelí, je-li hodně kyselé, krátce propláchneme vodou, dáme do hrnce, doplníme do 1,5 l vody, přidáme kmín, ev. sušené máčené houby a vše vaříme do měkka. Mouku rozkvedláme se zakysanou smetanou, přidáme do polévky a na mírném ohni krátce povaříme. Podle chuti můžeme přidat domácí klobásku na kolečka a prohřát. Dochutíme solí a podáváme s vařenými bramborami na loupáčku.

Hrachová polévka z kuchařky Anny Drůbkové

Recept z roku 1906

Neplný půllitr loupaného hrachu, půlka cibule, 50 g másla, 1 petržel, 1 menší celer, 3 lžičce hladké mouky, 1 stroužek česneku, majoránka, pepř, sůl, 4 krajíčky chleba

Hrách namočený přes noc uvaříme do měkka. Kořenovou zeleninu na kousky uvaříme také do měkka, vývar nevyléváme.

Z rozstrouhané cibule, másla a mouky připravíme světlou jíšku. Do jíšky propa-



Hrachová polévka Anny Drůbkové

sírujeme (nebo rozmixujeme) hrách a uvařenou kořenovou zeleninu.

Doplníme vývarem ze zeleniny a vodou o 1,5 l, promícháme a vaříme za častého míchání asi 45 minut.

Ochutíme kořením, prolisovaným česnekem, solí a necháme chvíli táhnout. Polévka je velmi výživná a s chlebem v zimních časech dobrá jako večeře.

HLAVNÍ JÍDLA luštěninová

Kočíčí svarba

– hrách a kroupy (šoulet)

250 g celého žlutého hrachu, 120 g velkých ječných krup, 1 velká cibule, 50 g sádla nebo oleje, sůl

Hrách namočíme alespoň na 12 hodin do studené vody. Pak jej propláchneme a uvaříme hodně do měkka. Kroupy propláchneme, namočíme na 2 hodiny do studené vody, osolíme a v téže vodě uvaříme do měkka. Na tuku osmažíme nakrájenou cibulku. Uvařené kroupy smícháme s vařeným hrachem, přidáme cibulku i s omastkem, promícháme a ne-

cháme chvíli zaležet. Podáváme s kysaným zelím, dušeným nebo syrovým, nebo se zeleninovým salátem.

Kočíčí tanec

– čočka a kroupy

250 g obyčejné hnědé čočky, 200 g ječných krup nebo pohanky, 1 cibule, 1 stroužek česneku, půl lžičky majoránky, 50 g sádla nebo oleje, sůl

Čočku a kroupy (nebo pohanku) namočíme (každé zvlášť) na 2 hodiny do studené vody, a pak uvaříme (každé zvlášť) do měkka. Obilí propláchneme studenou vodou a smícháme s okapanou čočkou. Na tuku osmažíme nakrájenou cibulku, přidáme prolisovaný česnek a majoránku a vše přidáme ke směsi čočky a obilí.

Dochutíme solí a podáváme se zeleninovým salátem.

Švec

– fazole a kroupy

300 g suchých bílých fazolí, 200 g krup, kousek anglické slaniny, sůl

Fazole namočíme na 12 hodin do studené vody. Vodu slijeme, nahradíme čistou a fazole uvaříme do měkka. Kroupy propláchneme ve studené vodě a máčíme 2 hodiny, pak uvaříme do měkka. Uvařené kroupy propláchneme vodou, smícháme s okapanými fazolemi a polijeme na kostičky nakrájenou a rozškvařenou slaninou.

Staročeský pálenec

– pučálka z hrachu

Staroslovanská pochoutka místo křupek apod.

400 g hrachu, 3 lžičce oleje nebo másla, sůl

Celý zralý hrách ve slupce dáme do studené vody 24 hodin bobtnat. Pak všechnu vodu slijeme a hrách naklíčíme.

Klíčení hrachu provádíme v keramické nebo plastové misce při pokojové teplotě takto: Misku s nabobtnalým hrachem dáme do mikroténového sáčku na teplé místo v kuchyni. Alespoň jednou denně hrách dobře propláchneme vlažnou vodou, ocedíme a vrátíme do misky. Asi třetí den vyrazí malé klíčky. Tehdy je hrách vhodný pro přípravu pálenec.

Pražení pálenec: Naklíčený hrách necháme dobře okapat. Na velké pánvi rozpálíme tuk a hrách postupně pražíme do zlatova. Hotový lehce posolíme (nebo moderně zakápneme SHOYU). Je to pochoutka připomínající alaburky či pražené arašidy. Je bohatá na proteiny.



Kočíčí tanec

HLAVNÍ JÍDLA se zeleninou

Naše babičky, zejména na venkově, znaly jen obyčejnou domácí zeleninu. Bylo to hlavně zelí – čerstvé i kvašené, kořenová zelenina (mrkev, petržel, celer), kapusta, ev. i dýně nebo květák, řepa a tuřín, bylinky a natě.

Zelná placka s kroupami

1/2 kg kysaného zelí, 1/2 kg vařených krup, 100 g oleje nebo sádla, sůl

Kysané zelí dáme okapat a překrájíme na drobně. Kroupy pomeleme na masovém strojku. Obojí v míse smícháme, popř. dochutíme solí. Rozpálíme troubu, vložíme hlubší plech s omastkem. Když je omastek horký, vyjmeme plech z trouby a rozetřeme na něj připravenou hmotu. Pečeme v silnější troubě, až jsou okraje zlatavé, pak obrátíme, roztrháme na kusy a ještě dopečeme. Dostaneme výbornou křupavou placku v pěkně vypečených kouscích. Podáváme se zeleninovým salátem.



Nudle v zelí

1/2 velké hlávky čerstvého zelí, 1 velká cibule, 50 g sádla nebo oleje, 400 g širokých domácích nudlí, sůl

Očištěné zelí nakrájíme na proužky, košťál nastroháme. Na omastku zpěníme nakrájenou cibuli, přidáme nakrájené zelí, podlijeme vodou a dusíme do měkka. Zatím si uvaříme nudle, koupené podle návodu na obalu. Když je zelí hotové, dochutíme jej solí, smícháme s uvařenými nudlemi a necháme chvíli zaležet.

Směs chutná také zapečená, zalitá v mléce rozšlehaným vejcem (Zelné flíčky).

Jihočeské zelnáky

400 g pšeničné mouky hladké nebo celozrnné, 400 g kysaného zelí, 4 lžičce oleje nebo sádla, 1 lžička kmínu

Zelí částečně zbavíme tekutiny, je-li příliš kyselé, trochu jej propláchneme. Vodu ze zelí nevytlváme, použijeme ji jindy na polévku nebo do omáčky. Pak zelí překrájíme na menší kousky. V míse smícháme takto připravené zelí s moukou a kmínem a uhněteme těsto. Těsto rozválíme na plát asi 1 cm silný, vykrajujeme větší kolečka nebo čtverce a pečeme v troubě na omastku do zlatova.

Staročeské fazole v zelí

300 g suchých bílých fazolí, 250 g kysaného zelí, kousek slaniny, 1 cibule, 30 g sádla nebo oleje, 2 stroužky česneku, 2 lžičce pšeničné mouky hladké, 150 ml kysané smetany, sůl

Fazole přes noc namočíme, vodu slijeme, dáme novou, a pak uvaříme spolu s nakrájenou slaninou do měkka. Zároveň v jiném hrnci osmažíme na oleji nakrájenou cibuli, přidáme zelí a dusíme. Pak přidáme slaninu a uvařené fazole, prolisovaný česnek a smetanu, rozkvedlanou s moukou a krátce provaříme. Dáme chvíli zaležet a popř. dochutíme solí.

S chlebem nebo pečivem je to výborný zimní oběd.

Kapustový prejt

1 kapusta, 2 vejce, sůl, 40 g másla, zelená petrželka, 250 g mletého krůtího masa (nebo uvařená mletá čočka), 2 housky, 200 ml mléka, 30 g slaniny, petrželová nať, tuk na vymazání pekáčku

Očištěnou kapustu povaříme v osolené vodě, necháme okapat a umeleme ji na masovém strojku. Slaninu nakrájíme na kostičky a vyškváříme, housky namočíme v mléce. Žlutky utřeme se solí a máslem, přidáme umletou kapustu, mleté maso

nebo čočku, vymačkané housky, vyškvářenou slaninu, jemně sekanou petrželku a sníh z bílků.

Vše dobře promícháme, vložíme do vymazaného pekáčku a upečeme v dobře vyhřáté troubě do zlatova.



Kapustový prejt

Dýně na smetaně

Staré slovensko-maďarské jídlo

1/2 kg očištěné a oloupané dýně, 1 velká cibule, 70 g másla nebo oleje, pepř, 50 g mouky hladké, 100 ml zakysané smetany, ocet, sůl, cukr, svazek kopru

Očištěnou dýni nakrájíme na kostky, dáme na talíř, zakapeme ředěným octem a necháme půl hodiny macerovat. Nakrájenou cibuli osmažíme na části omastku, přidáme lžičku cukru a okapanou macerovanou dýni, podlijeme trochu vodou a dusíme téměř do měkka. Ze zbylého omastku a mouky uděláme světlou jíšku a pokrm zahustíme. Nakonec přidáme rozkvedlanou smetanu, sekaný kopr a dochutíme solí, octem, cukrem. Necháme chvíli zaležet a podáváme s vařeným vejcem a knedlíkem nebo chlebem.

Květák zadělávaný

1 větší květák, 70 g másla, 50 g hladké mouky, strouhaný muškátový oříšek, sekaná petrželová nať, sůl

Očištěnému květáku nakrojíme košťál do kříže, a pak jej uvaříme v osolené vodě, ne příliš do měkka. Na másle usmažíme s moukou světlou jíšku, zalijeme ji vývarem z květáku, ochutíme muškátem a 8 minut povaříme. Nakonec vložíme do omáčky petrželku a na růžičky rozbraný květák a vše necháme chvíli zaležet.

Zadělávaný květák podáváme s rýží nebo s knedlíčky z housek nebo pohanky.

Tuřín pečený

1/2 kg tuřínu, 50 g sádla nebo oleje, sůl

Tuřín oloupeme a nakrájíme na plátky (kolečka) asi 1 cm silné. Na plechu v troubě rozpálíme omastek, na něj vložíme plátky tuřínu, osolíme a pečeme do růžova. Během pečení jednou obrátíme. Podáváme jako přílohu nebo jako zajímavý zimní předkrm.

TEXT a FOTO Pavla Momčilová