

Zdravá ekologicky a ekonomicky udržitelná RETRO KUCHYNĚ NAŠICH BABIČEK III.

Staročeská sladká teplá jídla – Staročeské omáčky

Naši předkové z těch obyčejných vrstev řešili každodenní stravou spíše přísun energie, o nějakých výživových hodnotách potravin měli jen opravdu matné vědomosti. A tak není divu, že uhlohydráty (sacharidy) a někdy i tuky byly hlavními složkami jejich potravy. Ve starých kuchařkách najdeme proto hodně receptů na teplá sladká jídla, která byla na jídelníčku (a to si z mládí pamatují i já) nejméně 2x v týdnu – středa a pátek byly ty bezmasé – „postní“ dny. Také se vařilo hodně omáček.

My jsme ve zdravé výživě už docela vzděláni, a tak řešíme více racionální stravu, ve které si sacharidy, bílkoviny a tuky někdy až úzkostlivě „hlídáme“.

Pro vhled do staročeské domácnosti ráda uvedu několik sladkých teplých obědů či večeří. Jsou docela kalorické, ale

i velmi chutné a mohou vás inspirovat k novým nápadům i do vaší moderní kuchyně namísto dnes častých palačinek a sladkých ovocných knedlíků (i ty jsou hoooodně kalorické!). Jisté je, že uvedená sladká jídla i omáčky budou chutnat hlavně dětem.

Staročeská sladká teplá jídla

Rozcuchaná nevěsta

– náryp s jablky

1 kg ve slupce uvařených brambor, asi 1 kg jablek, 150 g cukru, 200 g pšeničné nebo špaldové mouky hrubé nebo celozrnné, skořice, na vymazání pekáče a na omaštění máslo nebo olej, 100 ml mléka a 2 vejce

Vál posypeme moukou a na to nastrouháme oloupané vařené brambory, které hned moukou také zasypeme a rukama protřásáme tak, aby se brambory obalily moukou a vytvořily něco jako „drobenku“. Jablka zbavíme jádřinců a nakrájíme i se slupkou na tenké plátky.

Pekáč dobře vymažeme máslem nebo olejem střídavě dáváme vrstvy „drobenky“ a jablek, která sypeme skořicí a cukrem. Poslední vrstva je z drobenky. Povrch zakápneme omáčkou a dáme zapéci na cca 160°C. Když je moučník zpola upečen, zalijeme jej vejci rozkvedlanými v mléce a dopečeme do růžova. Náryp podáváme teplý.

Tašky s povidly

300 g ve slupce uvařených brambor, 150 g hladké mouky – špaldová, pšeničná, bezlepková, pohanková, 1 vejce, 1 bílek, sůl, sklenice švestkových povidel, mouka na vál; na posypání strouhaný perník, mletý mák, opečená strouhanka apod., omastíme máslem

Oloupané brambory prolisujeme nebo nastrouháme na jemno, přidáme mouku, vejce, špetku soli a vypracujeme hladké těsto. Na pomoučeném válu vyválíme plát o tloušťce necelý centimetr. Těsto rozdělíme na čtverce asi 6x6 cm a na každý dáme lžičku povidel. Okraje těsta potřeme bílkem, přeložíme do trojúhelníku a okraje dobře přitiskneme. Tašky házíme do vroucí osolené vody a na mírném ohni vaříme, dokud nevyplavou.

Pavla Momčilová

do těsta. Těsto rozeřeme na dobře vymazaný hlubší plech a upečeme do zlatova.

Pokud dáváme švestky, jablka do těsta nedáme, ale těsto na plechu poklademe púlenými švestkami a upečeme do růžova. Strouhanec podáváme teplý, pokapaný medem nebo pocukrovaný. „Žid“ je lidový název, asi souvisí se židovskou kuchyní.

Den a noc“ – sváteční náryp s čokoládou

4 starší větší žemle, 100 g másla, strouhaná citrónová kůra, 100 g moučkového cukru, 4 vejce, asi 300 ml mléka na namočení žemlí, 100 g strouhaných mandlí, 2 lžičce rumu (nemusí být), 50 g čokolády na vaření, špetka tlučeného hřebíčku

Nakrájené žemle namočíme do mléka a necháme bobtnat. Mezitím utřeme máslo s cukrem, citrónovou kůrou a žloutky do hladka. Ze žemlí vymačkáme přebytečné mléko a přimícháme je k utřenému máslu se žloutky. Zlehka přidáme sníh ušlehaný z bílků, strouhané mandle a popř. rum. Směs rozdělíme na dvě části. Polovinu nalijeme do máslem dobře vymazané koláčové formy. Do druhé poloviny vmícháme jemně nastrouhanou čokoládu a hřebíček a pak ji nalijeme na světlou vrstvu. Pečeme zvolna (asi 160 °C) asi jednu hodinu, necháme chvíli vychladnout a pak teplé podáváme k obědu nebo k večeři. Prochladlý náryp chutná i jako zajímavý zákusek ke kávě.



Sváteční náryp Den a noc



Krupicový trhanec

Šarišské pirohy – sladké taštičky s tvarohem

500 g pšeničné nebo špaldové mouky hrubé, 2 vejce, 400 g měkkého tvarohu, 1 žloutek, cukr podle chuti, 1 bílek, sůl;

Na posypání: cukr moučka, mletá skořice, omastíme máslem

Z mouky, 2 vajec, špetky soli a trochy vody vypracujeme pružné těsto, které na

pomoučeném válu tence vyválíme. Hrnkem nebo tvořítkem na taštičky vykrajujeme kolečka. Měkký tvaroh rozmícháme s cukrem (podle chuti) a žloutkem a na kolečka těsta dáváme lžičkou hromádky. Okraje koleček potřeme bílkem, přehneme, stlačíme je a pirohy vřazujeme do vroucí osolené vody. Když vyplavou, necháme je chvíli ve vodě a pak odpeňovačkou vyjmeme na talíře.

Staročeské omáčky

Teplá jídla obyčejných lidí k obědu či k večeři jsou u nás ještě koncem 19. a počátkem 20. století velmi často postavena na omáčkách k masům či vejším a jsou doplněna přílohou (knedlíky různých receptů, vařený brambor, rýže, nudle, kroupy, špecle, halušky, bramborové šišky apod.). Dokonce i dnes jsou omáčky oblíbené nejen seniory, ale zejména dětmi a mladými. Dobrou svíčkovou, rajskou, šípkovou omáčkou nebo koprovkou pohrdne málo kdo.

V současné době jsou velmi oblíbené různé dipy a moderní omáčky. Proto jsem se rozhodla uvést zde pro Vaši další inspiraci několik receptů na omáčky staročeské. Většinu z nich doma občas vařím, hlavně v zimě, když není dostatek čerstvé zeleniny. Zkuste se nechat oslovit některým ze starých receptů. Rozmanité staročeské omáčky můžete dát nejen k teplým, ale i ke studeným masům či vejším, studené omáčky pak i ke grilovačce apod.

Křenová omáčka

3 lžíce čerstvě nastrohaného křenu, 40 g másla nebo řepkového oleje, 40 g hladké mouky – špaldová, pšeničná, bezlepková, pohanková, 0,6 l čistého masového nebo zeleninového vývaru bez tuku, sůl

Z tuku a mouky připravíme velmi světlou jíšku. Zalijeme vývarem, rozšleháme a 10 minut povaříme. Nakonec vmícháme strouhaný křen a necháme chvíli táhnout. Omáčka chutná k vařenému masu nebo vejším, ale také jen k vařené zelenině či vařeným bramborům apod. Chutná i nastudeno.

Celerová omáčka

1/2 velkého celeru, 1 lžíce celerové natě, 30 g másla nebo oleje, 40 g mouky hladké – špaldová, pšeničná, bezlepková, pohanková, 0,6 l zeleninového vývaru nebo vody, popř. 1 dl smetany, sůl

Očištěný celer nakrájíme na kostičky a dusíme do měkka se lžičkou tuku. Ze zbylého tuku a mouky připravíme světlou jíšku, celer rozmixujeme nebo prolisujeme, přidáme k jíšce a zalijeme studeným vývarem nebo vodou. Osolíme, rozšleháme metlou a povaříme 15 minut. Nakonec dochutíme jemně sekanou

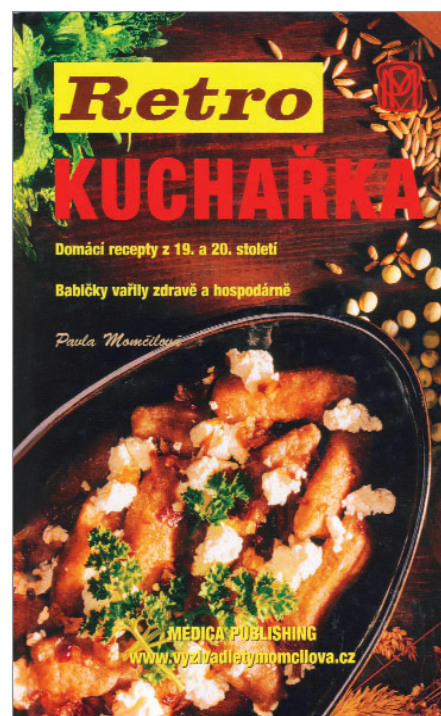
Sypeme cukrem podle chuti a skořicí, polijeme rozpuštěným máslem a podáváme.

Krupicový trhanec

150 g pšeničné nebo špaldové krupice hrubé, 4 vejce, 2 lžíce cukru, 1/2 l mléka, špetka soli, vanilkový cukr, 50 g másla nebo oleje na pekáč

V mléce rozkvedláme žloutky, přidáme cukr, vanilkový cukr a vše necháme asi hodinu bobtnat. Pak vmícháme tuhý sníh z bílků a těsto nalijeme na pekáč, ve kterém jsme před tím v troubě rozpálili máslo nebo olej. Pečeme v troubě do růžova, jednou obrátíme. Trhanec roztrháme vidličkou a podáváme teplý s jahodami, borůvkami, nebo v zimě polítý domácí ovocnou šťávou.

V našich kuchařkách najdete i recept na podobný „Tvarohový trhanec“.



celerovou natí a popř. smetanou. Omáčku podáváme k vařeným (i drůbežím) masům nebo jen s těstovinou, pohankovými knedlíčky, vařeným bramborem apod.

Česneková omáčka

5 stroužků česneku, 40 g sádla nebo řepkového oleje, 40 g hladké mouky hladké – špaldová, pšeničná, bezlepková, pohanková, 0,6 l masového vývaru nebo vody, sůl

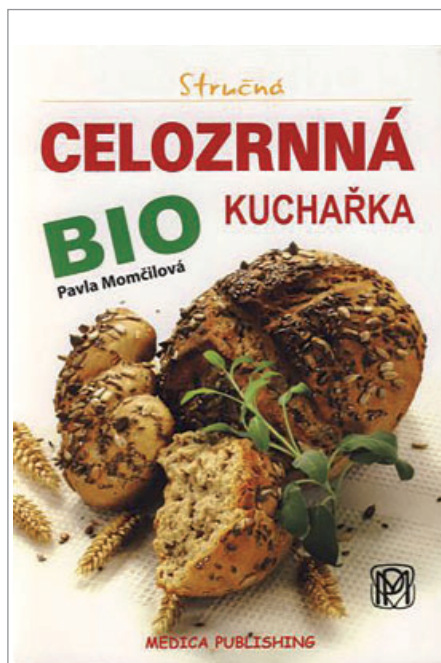
Do světlé jíšky z tuku a mouky přidáme prolisovaný česnek, zalijeme vývarem, 8 minut povaříme a necháme chvíli táh-



Nakladatelství
Medica Publishing

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

www.medicapublishing.cz



Šípková omáčka

nout. Podáváme k vařenému masu, uzenému masu a přidáme knedlík nebo vařený brambor.

Majoránková omáčka

1 cibule, 2 lžice čerstvé sekané majoránky, špetka mletého pepře, 40 g sádla nebo řepkového oleje, 40 g hladké mouky – špaldová, pšeničná, bezlepková, pohanková, 0,6 l vývaru z kořenové zeleniny nebo z libového masa, sůl

Nakrájenou cibulku jen zpěníme na tuku, přidáme mouku, zalijeme vývarem a vaříme 10 minut na mírném ohni. Nakonec vložíme čerstvou sekanou majoránku, opepříme, osolíme, necháme chvíli táhnout a podáváme k vařenému vepřovému masu s bramborem, špeclami nebo lehkým knedlíkem.

Šípková omáčka staročeská

2 hrsti sušených šípků (drcených), 5 hřebíčků, kousek nezávadné citrónové kůry, 30 g sádla nebo oleje, 40 g pšeničné mouky hladké, citrónová šťáva, sůl, cukr, asi 0,5 l hovězího vývaru nebo vody

Šípky namočíme a pak vaříme ve 400 ml vody s hřebíčkem a kůrou z citrónu, až se šípky rozvaří. Hřebíčky a kůru vyjmeme a rozvařené šípky prolisujeme přes jemné síto k jíšce, kterou jsme připravili z tuku

a mouky. Přidáme vývar nebo vodu, rozšleháme metlou a vaříme na mírném ohni 15 minut. Ochutíme solí, cukrem a citrónovou šťávou. Podáváme s knedlíkem např. jako postní, ale chuťově zajímavý pokrm. Šípková omáčka je také oblíbená ke kaňčí či vepřové pečení s knedlíkem (film „Slavnosti sněženek“).

Povidlová omáčka

4 lžice švestkových povidel nebo přiměřené množství sušených švestek, asi 4–5 dl vody, hrst strouhaného perníku, 1/2 lžičky mleté skořice, cukr, sůl, 1 dl smetany ke šlehání

Použijeme-li sušené švestky, namočíme je přes noc do vody, a pak je uvaříme do měkka, vypeckujeme a prolisujeme nebo rozmixujeme. Perník jemně nastroháme, zalijeme rozmixovanými uvařenými švestkami nebo ve vodě rozmíchanými povidly. Přidáme skořici, špetku soli a cukr podle chuti a na mírném ohni povaříme 15 minut. Nakonec vmícháme smetanu a již nevaříme.

Povidlovou omáčku podáváme např. s bramborovými šiškami sypanými strouhankou, s tvarohovými knedlíky, domácími nudlemi, rozpeky či vdolky, nebo jako omáčku k vařenému masu.

TEXT a FOTO – Pavla MOMČILOVÁ