

# RETRO KUCHYNĚ NAŠICH BABIČEK III

**N** aši 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.

My jsme ve zdravé výživě už docela vzděláni, a tak řešíme více racionální

stravu, ve které si cukry, bílkoviny a tuky někdy až úzkostlivě „hlídáme“.

## Pavla Momčilová

Pro vzhled 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 hooodně

## Staročeská sladká teplá jídla

### Rozcuchaná nevěsta

#### – náky 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 omastkem a dáme zapéci na cca 160°C. Když je moučník zpola upečen, zalijeme jej vejci rozkvedlanými v mléce a dopečeme do růžova. Náky 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.

Na talířích posypeme přísadou podle chuti a omastíme rozpuštěným máslem.

### 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 vhazujeme do vroucí osolené vody. Když vyplavou, necháme je chvíli ve vodě a pak odpeňovačkou vyjmeme na talíře.

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

### Klatovský strouhanec

#### – „žid“

**1 kg syrových brambor, 250 g mouky hladké – špaldová, pšeničná, bezlepková, pohanková –, 1 vejce, 500 g švestek nebo jablek, 250 ml mléka, 2 lžičky másla, 1 lžička cukru, sůl, tuk na plech, med nebo cukr na oslazení na talířích**

Syrové oloupané brambory nastrouháme na hrubém struhadle, vodu vymačkáme (dáme stranou např. na polévku), pak brambory zalijeme horkým mlékem, osolíme špetkou soli, přidáme máslo, lžičku cukru a vejce a vypracujeme těsto konzistence jako na litý koláč. Jádrinců zbavená jablka nakrájíme na kostičky a vmícháme do těsta. Těsto rozetřeme na dobře vymazaný hlubší plech a upečeme do zlatova.

Pokud dáváme švestky, jablka do těsta nedáme, ale těsto na plechu poklademe půlenými švestkami a upečeme do růžova.

Strouhanec podáváme teplý, pokapaný medem nebo pocukrovaný. „Žid“ je lidový název, asi souvisí se židovskou kuchyní.

### Krupicový trhanec

**150 g pšeničné nebo špaldové krupice hrubé, 4 vejce, 2 lžičky 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



Sváteční náky Den a noc



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

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

## Majoránková omáčka

1 cibule, 2 lžíce 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



## Nakladatelství Medica Publishing

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

[www.medicapublishing.cz](http://www.medicapublishing.cz)



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, špeclemi nebo lehkým knedlíkem.

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

## Šrpková 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. Šrpková omáčka je také oblíbená ke kančí či vepřové pečení s knedlíkem (film Slavnosti sněženek).

## Povidlová omáčka

4 lžíce 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