

---

LADISLAV CHMEL

# **Vaříme s bylinkami**

Bylinková kuchařka

---

## Obsah

<b>L ÚVOD</b>	<b>5</b>	MATEŘIDOUŠKA	52
<b>II. O BYLINKÁCH VŠEOBECNĚ</b>	<b>8</b>	MEDUŇKA	54
ANDĚLÍKA	10	MĚSÍČEK	56
ARTYČOKY	11	NEPRAVÉ KARÍ	58
ANÝZ	13	NEPRAVÝ MYRHOVNÍK	59
BAZALKA	15	PAMPELIŠKA	60
BENEDYKT	17	PASTINÁK	62
BRUTNÁK	19	PAŽITKA	63
ČERNUCHA	21	PELYNĚK	64
ČESNEK	22	PETRŽEL	67
ČECHŘICE	25	PÍSKÁVÍCE	68
DOBROMYSL A MAJORÁNKA	26	PUŠKVOREC	69
ESTRAGON	28	ROUTA	72
FENYKL	29	ROZMARÝN	74
GALGAN	30	ŘEBŘÍČEK	76
HEŘMÁNEK	31	ŘEPÍK	78
HOŘČICE	32	ŘEŘICHA	80
CHMEL	33	ŘIMBABA	82
CHŘEST	33	SATUREJKA	83
KARDAMOM	34	SPORÝŠ	85
KERBLÍK	35	ŠAFRÁN	86
KMÍN	37	ŠALVĚJ	88
KOMONICE	38	TOTEN	89
KOPR	38	TŘEZALKA	90
KOPŘIVA	40	TYMIÁN	92
KORIANDR	42	VRATIC MAŘÍ LIST	94
KŘEN	44	YZOP	94
KURKUMA	46	ZAVINUTKA	96
LEVANDULE	48	ZÁZVOR	96
LIBEČEK	49	<b>III. PŘEDKRMY</b>	<b>99</b>
MÁTA	50	Pomazánka z tresčích jater	101
MAŘINKA	51	Pomazánka ze sardinek	101
		Sardelová pomazánka	101
		Pomazánka ze zbytků rybiho filé	102
		Bylinková pomazánka	102

Salámová pomazánka	102	Pomazánka z kuřecího masa s křenem	112
Česneková pomazánka	102	Pomazánka z kuřecích jater s brandy	112
Křenová pomazánka	103	Chlebiček s rajčetem a křenem	113
Tatarská pomazánka	103	Chlebičky s husími játry a pažitkou	113
Pikantní brynzová pomazánka	103	Chlebičky s křenovým máslem	113
Pomazánka z játrové paštiky	103	Vitamínové chlebičky	113
Pomazánka z uzeného masa	104	Chlebičky s nivou	114
Sardelová vaječná pomazánka	104	Chlebičky s bylinkovým máslem	114
Vaječná pomazánka s hořčicí a pažitkou	104	Plněná chlebičková vecka	114
Vaječná pomazánka se šunkou	104	Plněná vejce	114
Pomazánka z tvarohu	105	Nářezová mísa pro 4 osoby	115
Pomazánka ze strouhaného sýra	105	Zeleninový nářez se šunkou, sýrem a pažitkou	116
Česneková pomazánka s vejcem	105	Rajčata plněná sýrovým krémem s pažitkou	116
Máslová pažitková pomazánka	105	Plněné okurky	116
Sýrová pomazánka se šalvějí	105	Rajčata plněná humrovou majonézou	117
Pomazánka z leča	106	Rajčata plněná salátem	117
Pomazánka z rokfóru se šlehačkou a s křenem	106	Plněné zelené papriky	117
Pomazánka z eidamu s rajčatovým protlakem	106	Plněná rajčata s fazolemi a saturejkou	117
Pomazánka z eidamu s uzeninou a majonézou	106	Plněná rajčata humrovou majonézou s petrželkou	118
Pomazánka z ementálu s majolkou, šunkou a křenem	107	Plněné papriky	118
Pomazánka z taveného sýra s pažitkou	107		
Tvarohová pomazánka s vejci	107	<b>TEPLÉ PŘEDKRMY</b>	119
Tvarohová pomazánka s celerem a s křenem	107	Topinky s česnekem	121
Tvarohová pomazánka s rokfórem	108	Topinky s houbami a petrželkou	121
Tvarohová pomazánka s tresčími játry a petrželkou	108	Topinky se sýrem a pažitkou	121
Pomazánka z hermelínu s jablky a křenem	108	Topinky se šunkou, pivem a křenem	122
Pomazánka z vajec s česnekem	109	Topinky se sýrem a vejci	122
Pomazánka z míchaných vajec	109	Chléb zapečený s nivou	122
Pomazánka z droždí se sýrem	109	Topinky se sýrovým bešamelem	122
Pomazánka z droždí s vejci	109	Teplé sýrové chlebičky se šunkou a křenem (pro 5 osob)	123
Jemná houbová pomazánka	110	Sýrové toasty	123
Pomazánka z hovězího masa se sýrem a křenem	110	Cikánské toasty	123
Pomazánka z hovězí konzervy	110	Toasty s hermelínem a rajčaty	124
Pomazánka z vepřového bůčku s česnekem	111	Toasty s česnekem	124
Pomazánka z vařeného uzeného masa s křenem	111	Sýrové rozmarýnové toasty	124
Pomazánka z mozečku s petrželkou	111	Lednické topinky	125
Pomazánka z kuřecích drůbků s pažitkou	112	Pavézky s mozečkem	125

Kuřecí sendvič	125	Mozečkové pavézky	140
Toasty se šunkovým salámem	125	Pavézky z telecí sleziny	140
Toasty s drůbežím salámem	126	Housky s telecí slezinou	140
Žemle plněné nivou	126	Smažené květákové krokety	141
Zapečená vejce se smetanou	126	Smaženky z ryb	141
Zapečená vejce se špenátem	127	Smažená telecí játra	142
Zapečená vejce se šunkou	127	Smažená vejce	142
Zapečená vejce s bramborovou kaší	127	Smaženka se špenátem	142
Zapečená rajčata	128		143
Rajčata zapečená s jablky	128	IV. POLÉVKY	143
Zapečené kysané zelí s klobásou	129		144
Zapečená zelenina s masem a s palačinkovým těstem	129	Bramborová polévka s houbami	144
Zapečené telecí maso	129	Studený litevský boršč	144
Zapečené mleté maso	130	Čočková polévka	144
Zapečené toasty s kuřecí pomazánkou	130	Kopřivová polévka	145
Žampiony plněné masem	131	Cibulová polévka	145
Zapékaná brokolice	131	Jarní polévka	146
Trojúhelníčky plněné masem	132	Bramboračka s houbami	146
Měsíčky plněné telecím masem	132	Bramborový oukrop	146
Taštičky plněné drůbeží paštikou	132	Kulajda	147
Křehký slaný koláč	133	Polévka z jarních bylinek	147
Slaný koláč s houbami	133	Pórková polévka se srdíčky	147
Slaný koláč s kebabem	133	Zeleninová polévka s celestýnskými nudlemi	148
Jednoduchá vaječná omeleta	134	Krémová květáková polévka s brokolicí a kerblíkem	148
Plněná vaječná omeleta	134	Celerová polévka s brambory a pažitkou	148
Vaječná omeleta se salámem a křenem	135	Zahradnická polévka	149
Sýrová vaječná omeleta	135	Polévka z rajčat a cukety	149
Vaječná omeleta s houbami	135	Rýžová polévka se zeleninou a houbami	150
Vaječná omeleta s masitou náplní	135	Bramborová krémová polévka se zeleninou	150
Selská omeleta	136	Levná rumfordská polévka z kostí	150
Slané palačinky s bazalkou	136	Šunková polévka s petrželkou	151
Rizolety s masem a pažitkou	136	Krémová polévka z kuřete	151
Palačinkový dort se zeleninou	137	Polévka z jarních bylinek	152
Slaný palačinkový dort	137	Cibulová polévka s křenem	152
Smažená rajčata	139	Toruňská polévka	152
Smažené palačinky	139	Italská zeleninová polévka	153
Smažený sýr	139	Špenátová polévka	153

Sýrová polévka	153	Světlá cibulová omáčka s petrželkou	171
Česneková polévka	154	Omáčka z kerblíku	171
Francouzská česneková polévka	154	Bylinková omáčka	172
Bílá polévka z jarních bylinek	154	Pažitková nebo petrželková omáčka	172
Slepičí polévka s bylinkami a šunkovou sedlinou	155	Bílá křenová omáčka	172
Slepičí polévka s pórkem a zázvorem	155	Česneková omáčka	173
Falešná dršťková polévka	155	Bílá zeleninová omáčka s petrželkou	173
Houbový krém s tymiánem	156	Okurková omáčka	174
Francouzská polévka	156	Omáčka ze salátových okurek	174
Čínská rajská s masem a bazalkou	156	Omáčka z čerstvých rajčat	174
Bulharská polévka s koprem a ořechy	157	Omáčka z rajčatového protlaku	175
Mozečková polévka	157	Koprová omáčka	175
Polévka z cukety a s bylinkami	158	Smetanový křen	176
Polévka z kopřiv	158	Pórková omáčka	176
Polévka z kysaného zelí s pažitkou	158	Krémová koprová omáčka	177
Bramborová polévka s yzopem	159	Žloutková křenová omáčka	177
		Krémová křenová omáčka	178
<b>V. OMÁČKY</b>	160	Česneková omáčka	178
		Cibulová omáčka	178
<b>TEPLÉ OMÁČKY</b>	162	Okurková omáčka	179
Játrová omáčka s dobromyslem	163	Zeleninová svičková omáčka	179
Omáčka z mletých jater s anýzem	163	Bešamelová omáčka s pažitkou	180
Slaninová omáčka s kerblíkem	163	Bešamelová sýrová omáčka	180
Játrová omáčka k hovězímu masu s koriandrem	164	Smetanová omáčka s pažitkou	181
Omáčka z hovězího masa s křenem	164	Jemná holandská omáčka s estragonem	181
Mozečková omáčka s petrželkou	165	Mandlová smetánka s petrželkou	181
Ledvinková omáčka s meduňkou	165	Majoránková omáčka	182
Omáčka s ledvinkami a satirejkou	165	Křenová omáčka se strouhankou	183
Litevská omáčka s pažitkou	166	Křenová omáčka s pomerančem	183
Kuřecí omáčka se zázvorem	166		
Kuřecí koprová omáčka	166	<b>STUDENÉ OMÁČKY</b>	183
Bílá houbová omáčka s petrželkou	167	Křenová omáčka s jablky	184
Zasmažená houbová omáčka s koprem	168	Křenová omáčka ze šlehačky	184
Smetanová houbová omáčka s petrželkou	168	Kyselý studený křen	184
Žampionová omáčka s vínem a petrželkou.	168	Pažitková omáčka	185
Žampionová omáčka s rajčaty, česnekem a petrželkou	169	Česneková omáčka	185
Houbová omáčka s pažitkou	169	Studená brusinková omáčka s křenem	185

Frankfurtská bylinková omáčka	186	Pečené brambory ve slupce s česnekem	204
Janovská omáčka	186	Brambory zapečené se zeleninou a sýrem	204
Jogurtová omáčka s bylinkami	187	Lehký bramborový nákyp	205
Majonézová omáčka s křenem	187	Opékané brambory se smetanou	205
Zelená majonézová omáčka	187	Pečené bramborové řezy	205
Švédská majonézová omáčka	187	Bramboráčky s cuketou	206
<b>VI. BEZMASÁJÍDLA</b>	<b>188</b>	Čočka nakyselo	207
Sójové maso na česneku	189	Fazole po bretaňsku	207
Sójové maso na způsob španělských ptáčků	190	Smažené fazolové placičky	207
Sójové maso na paprice	191	Rýže dušená s houbami	208
Guláš ze sójových kostek s brambory	191	Rýže dušená s míchanými vejci	208
Guláš ze sójových kostek s fazolemi	192	Slané rýžové placičky	209
Guláš ze sójových kostek s fazolemi a zeleninou	192	Kroupy zapečené s kyselou smetanou	209
Mexický guláš ze sójových kostek	193	Těstoviny po provensálsku	209
Srbský guláš ze sójových kostek	193	Makaróny po italsku	210
Znojemský guláš ze sójových kostek	194	Kolínka se zeleninou	210
Sójové kostky po čínsku	194	Makaróny zapečené s bešamelem	210
Kung - pao ze sójových kostek	195	Smažené nudlové placičky	211
Švei-ču-žou ze sójových kostek	195	Chřest s holandskou omáčkou	212
Rizoto se zeleninou a sójovým granulátem	196	Smažený květák s petrželkou	212
Rizoto se sójovou sekanou šunkou	196	Vařená brukev s koprem	212
Rizoto se sójovým masem a žampiony	197	Vařená čekanka s omáčkou	212
Rýžové krokety se sójovou sekanou šunkou a sýrem	197	Vařený černý kořen s citrónovou omáčkou	213
Zapečené brambory se zeleninou a sójovou sekanou šunkou	198	Zadělávaný květák s houskovými knedlíčky	213
Zapečené brambory se sójovým granulátem, rajčat a cuketou	198	Dušená brukev plněná hráškem a karotkou	214
Zapečené brambory se sójovým granulátem v pikantní omáčce	199	Dušený černý kořen na houbách	214
Cuketa plněná sójovou sekanou šunkou	200	Dušený květák s Česnekem	215
Sójové kostky dušené s kapustou	200	Dušené okurky s koprem	215
Zapečený květák se sójovým masem a žampiony	201	Dušená rajčata s česnekem	215
Sójové kostky s okurkou a kapií	201	Dušená rajčata plněná zeleninovou nádivkou	216
Řízky ze sójových plátků	202	Dušená kapusta	216
Brambory s petrželkou	203	Dušená zelenina na smetaně	216
Brambory nakyselo	203	Žampiony na smetaně	217
Brambory dušené se zeleninou	203	Smažený celer v těstíčku	217
Rychlý bramborový salát	203	Smažené špenátové řízky	218
		Smažené zelné listy plněné sýrem	218
		Zeleninové krokety	218

Smažené zelné karbanátky	219	Andaluský biftek	238
Vařené hovězí maso v zelenině	222	Stockholmské roštěnky	238
Vařené hovězí maso v rýži	223	Roštěnky pod sněhem	239
Vařené hovězí maso s brambory a rajčaty	223	Kořeněná hovězí pečené ze šálu	239
Vařené hovězí maso plněné zeleninou	224	Masové špízy se zeleninou a rajským sosem	240
Vařené hovězí se žloutkovou omáčkou	224	Hovězí maso s mateřídouškou	240
Francouzské dušené hovězí	224	Vařené telecí maso v rýži	242
Znojemská hovězí	225	Zadělávané telecí hrudí	242
Dušená hovězí kýta na rajčatech	225	Telecí přírodní řízek	243
Svíčková na smetaně	226	Telecí závitky plněné zeleninou	243
Dušené hovězí na rajčatech a víně	226	Smažená telecí žebírka	244
Přírodní roštěnky	227	Telecí po ázerbájdžánsku	244
Roštěnky s křenem a hořčicí	227	Vařené vepřové maso s křenem	246
Roštěnky na zázvoru	228	Vepřové maso vařené v brukvích	246
Přírodní hovězí plátky	228	Vepřové maso jako ovar s houbami	247
Roštěnky plněné nádivkou z mletého masa	228	Vepřové maso v sladkokyselé omáčce	247
Řezy ze svíčkové na česneku	229	Nákyp z uzeného masa	248
Řezy ze svíčkové na houbách a zelenině	229	Vařené uzené maso s hráškem a rýží	248
Hovězí pečené na česneku a na žampionech	230	Žitomířská pečené	248
Španělské ptáčky	230	Vařená vepřová kýta po litevsku (Kumpis)	249
Závitky s párky na smetaně	231	Vepřové žebírko s hrozny	250
Chilli noc carne	231	Houbové kapsy	250
Hovězí na majonéze s koprem	232	Vařená kýta v rychlém lístkovém těstě	251
Čorba po moldavsku	232	Vepřové řízky na majoránce	251
Charčo po gruzínsku	232	Vepřové kotlety na pivě a zázvoru	252
Maďarský guláš	233	Vepřové kotlety na hořčici a na česneku	252
Guláš s houbami	233	Sikulské vepřové kotlety	253
Burgundská hovězí pečené	234	Roláda naší babičky	253
Biftek s vejcem	234	Staročeský talíř	253
Brightonský rostbíf	234	Plněná panenka po staročesku	254
Hovězí kari na pórku	235	Vepřové na zázvoru	254
Pepřený biftek „Chateaubriand“	235	Vepřová pečené v mléce a česneku	255
Labužnická Tempura	236	Vepřové jazyky na česneku	255
Roštěnky esterházy	236	Vepřový guláš na pivě a česneku	255
Žebírko po mexicku	237	Pečené vepřové na zázvoru	256
Svíčková STROGANOV	237	Kotlety na křenu	256
Biftek po řecku	237	Kotlety „TOKIO“	256

Skopové maso na česneku	258
Skopové na zázvoru a na česneku	258
Skopové po gruzínsku	259
Skopové na bylinkách	259
Bucharský plov	259
Skopový guláš	260
Skopová přírodní pečené	260
Pečená skopová kýta rolovaná	261
Skopové kotlety se sýrem	261
Skopové kotlety s česnekem	262
Musaka	262
Skopové po indicku	263
Kuře dušené s česnekem	263
Kuřecí prsa dušená na zázvoru	264
Kure s bylinkovou nádivkou	264
Slepice na zázvoru	265
Čínská kuřecí prsa s mandlemi	265
Kuře po mexicku	265
Sateh po česku	266
Kuře s banány na zázvoru	266
Pečené kuře s bylinkami	267
Krocení stehna pečená na zázvoru a česneku	267
Kuře v koprové omáčce	267
Kachna dušená po litevsku	268
Kure na smetaně	268
Krúťí šašlik	268
<b>RYBY</b>	269
Vařené filé s bylinkovým máslem	270
Vařený kapr se zeleninou a křenem	270
Vařený kapr s bylinkovým máslem	271
Vařené ryby s Česnekovou majonézou	271
Vařené ryby s teplou křenovou omáčkou	272
Pečené ryby s křenem a celerem	272
Pečené ryby s česnekovou omáčkou	272
Rybí filé zapečené s česnekem	273
Kapr na petrželce	273

Kapr se zeleninou a estragonem	274
Kapr po čínsku	274
Kapr s křenovým přelivem	274
Divoký králík na česneku	275
Srnčí roštěnky na česneku	275
Pečená jelení kýta	276
Guláš ze zvěřiny	276
Zajíc na česneku	277
Zajíc s majoránkou	277
Divoký králík na houbách a na česneku	277
Srnčí steaky s bylinkovým máslem	278
Smažený srnčí řízek v těstíčku	278
Zaječí sekaná s bylinkami	279

## **VIL OCHUCENÁ MÁSLA, ZÁLIVKY, SALÁTY** 280

Bylinkové máslo	280
Česnekové máslo	281
Křenové máslo	281
Pažitkové máslo	281
Petrželkové máslo	281
Česneková zálivka	281
Česneková s hořčicí	282
Koprová s jogurtem	282
Andaluský salát	282
Salát mozzarella	282
Pórkový salát s česnekem	282
Kopřivový salát s čenekem	283
Jarní salát	283
Zeleninový salát s česnekovou zálivkou	283
Zeleninový salát s koprem	284
Lilkový salát	284
Španělský letní salát	284
Salát z avokáda	285
Rajčatový salát s koprem	285
Okurkový salát s koprem a jogurtem	285
Salát ze sterilovaného zelí s křenem	285



## I. ÚVOD



### BYLINKY JSOU OCHUCUJÍCÍ AROMATICKÉ ROSTLINY

Bylinky se pěstují z několika důvodů.

V minulosti se v širokém měřítku pěstovaly hlavně pro léčivé a ionizační vlastnosti. S nástupem moderních farmaceutických výrobků se toto jejich uplatnění značně snížilo. Dalším využitím, které však už ztratilo význam, je maskování nepříjemných zápachů v místnostech sladkou vůní jejich listů a květů v různých čerstvých i sušených směsích. Moderní sanitace z nich učinila žádané, nikoliv však nezbytné pomocníky.

Takřka všechny druhy bylinek jsou také kuchyňským kořením, které se pěstuje jako ingredience do pokrmů. Od zelenin se liší tím, že pokrmům dodávají chuť nebo se přidávají jako obloha. Nejsou však zeleninovým jídlem v pravém slova smyslu. Bylinky a koření, které se dříve používaly v kuchyni k odstranění nepříjemné chuti a vůně masa, drůbeže a ryb, když se začínaly kazit, dnes už nepotřebujeme a proto ztratily na významu.

Některé kuchyně užívají bylinky a koření méně často. Rozdělení rostlin na bylinky a koření nebývá jednotné. Někteří považují za bylinky aromatické rostliny mírného klimatu, zatímco za koření v pravém slova smyslu považují semena, kořeny, listy, poupata, kůru a další části tropických rostlin. Jiní volí dělení jednodušší: Co je zelené a je to stonek nebo list, považují za bylinku, a všechno řadí ke koření. Naše definice je ještě jednodušší. Bylinka je ochuzující aromatická rostlina, kterou tradičně nazýváme bylinkou a ne kořením.

Uvedeme jen několik bylinek, které můžete pěstovat doma. Téměř všechny se pěstují docela snadno: standardním požadavkem je slunné stanoviště, dobře propustná půda, pravi-

dělná sklizeň, aby rostlina zůstávala kompaktní, a konečně u vytrvalých druhů každý třetí nebo čtvrtý rok přesazení rozdělením trsu nebo vysazením zakořenělých oddělků. Záhon s bylinkami je nutno pravidelně plet a na jaře je třeba rostliny sestříhnout, aby se předešlo tomu, že invazivní druhy, jako je např. máta, přerostou ostatní druhy.

Pěstování bylinek je radostná činnost, kterou zvládne doslova každý. Nemáte-li vlastní zahradu, můžete pěstovat květináč s bazalkou, tymiánem, kerblíkem, majoránkou, petrželí nebo mátou na okenním parapetu. Expanzivnější pěstitel bylinek může přejít na kultivační pytle umístěné na terase nebo na balkóně. Ti, kterým přirostla k srdci nejvíce venkovní zahrada, mohou si založit samostatný bylinkový záhon. Pokud jsou podmínky k pěstování přijatelné, záleží výběr pěstovaných druhů výhradně na rozhodnutí pěstitele. Existuje ale několik pravidel pro jejich umístění.

V první řadě je třeba záhon založit v co největší blízkosti domu. Je-li totiž bylinkový záhon umístěný v odlehlém koutě zahrady, za vlhkého počasí se sklizeň listů zanedbává. Pokud je to možné, je třeba každý druh bylinky pěstovat v samostatné skupině. Může se to uskutečnit podle starého vzoru rozdělením záhonu na několik samostatných oddělení s nízkým živým plůtkem levandule nebo buxusu. Moderní je řešení s kolem od vozu, cihlami nebo dlažebními kameny, které ohraničují jednotlivá oddělení. Snad nejpraktičtější je rozložit na pravouhlý bylinkový záhon malé cementové desky, pak některé z nich nepravidelně vyndat a vytvořit tak místo pro vysazení skupiny bylinek. Tento způsob umožňuje snadný přístup ke každému druhu bylinky, zabraňuje jejich nežádoucímu rozrůstání a usnadňuje jejich přesazování, takže se nepoškodí sousední druh.

Většina bylinek se dá pěstovat ze semen, ale praktičtější je koupit si sazeničky v květináči. U keřovitých druhů jako je rozmarýn nebo vavřík, budete potřebovat jen jednu rostlinu, u drobnějších bylinných druhů jako je petržel nebo pažitka je účelné vysadit celou skupinu.

Sklízet se má ve správném vývojovém stavu. Pro bezprostřední potřebu v kuchyni se listy otrhávají v době aktivního růstu na jaře, v létě a na podzim. Přebývající listy se přitom sklídí na sušení. Většinu bylinek je možné sušit pro využití v zimě, ale bazalka, petržel, máta, pažitka a kerblík by se měly využívat pokud možno v čerstvém stavu. Bylinky se suší zavěšené ve svazcích nebo rozložené na lískách 1-2 dny při teplotě 30-32 stupňů C. Vhodným místem je vzdušná skříň nebo skleník.

Po tomto počátečním tepelném ovlivnění se nať asi na 14 dní přemístí do normální pokojové teploty a každý den se obrací, až se vysuší do drolivého stavu. Pak se rozdrtí a po vytřídění plev se uskladní ve vzduchotěsné nádobě v chladném tmavém prostoru.

Uchovávání bylinek se šťavnatými listy umožnila metoda zmrazení. Jednotlivé prostory v misce na led v domácí mrazničce se naplní nakrájenými blanširovanými listy, zalijí se vodou a nechají se zmrazit. Zmrazené kostičky se pak vloží do polyetylénového sáčku a uchovávají se v mrazničce. Kostičky s bylinkami se používají tak, že se vhodí při vaření do jídla.

Bylinky je třeba používat střídavě. Jejich smyslem je zvýraznit chuť pokrmu, nikoliv ji zastínit.



## II.

### BYLINKÁCH VŠEOBECNĚ

Co jsou to vlastně bylinky? Kam patří?

Pietro Andrea Mattioli, italský lékař, který od roku 1554 působil třináct let v Praze jako osobní lékař arciknížete Ferdinanda sepsal při pražském pobytu svůj Herbář, který vyšel postupně asi v 60 vydáních v nejrůznějších řečech. V Praze byl přeložen do němčiny G. Handschem r. 1563, do češtiny jej přeložil a originálně přepracoval Tadeáš Hájek z Hájků r. 1562. Jiný český překlad vydal A. Huber a Daniel Adam z Veleslavína r. 1596. MATTIOLI ve svém slavném herbáři se *zabývá* „každodenním požíváním a používáním bylinek“.

Mnozí lidé považují za bylinu každou nějak užitečnou rostlinu, ale protože to není tak docela správné, uvedeme následující definici:

„Bylina je typ rostlin, jejichž nadzemní část nedřevnatí a na konci vegetačního období obvykle usychá“.

Ovšem ani tato definice plně nevystihuje vlastnosti a charakter všech rostlin, které považujeme za byliny. Jsou byliny jednoleté, dvouleté, víceleté s vytrvalou podzemní částí, byliny jedovaté, léčivé, aromatické, okrasné apod. Jsou i takové, jejichž nadzemní část odspodu poněkud dřevnatí, jako např. levandule. Kalifornský botanik J. MacGregor má vlastní definici - považuje za bylinu každou rostlinu, která má význačné chuťové, aromatické, léčivé, nebo i jiné zvláštní a užitečné vlastnosti.

Lidé, vedeni snad nějakým podvědomým pudem sebezáchovy, ale i určitou módní vlnou, podnikají prostřednictvím užitkových rostlin první nesmělé krůčky rozumného návratu k přírodě. Bylinky dnes znovu nacházejí uplatnění nejen v kuchyni a v lidovém léčitelství, ale i v kosmetice.

Použití bylinek, zejména v kuchyni, je skutečně mnohostranné. Známa jsou např. bylinková másla nebo slavné bylinkové omáčky, ale i bylinkové octy, oleje, majonézy, tvarohy a jo-

gurty, o řadě oblíbených léčivých bylinkových čajů ani nemluvě. Bylinky se ovšem používají nejen čerstvé, ale velmi často sušené, případně i jinak konzervované, buď v soli, octě, ve víně apod.

*Směsi sušených bylinek se používají jako koření do omáček, pečení, do sekaných pečení a karbanátků, do nádivek. Směsi čerstvých bylinek se uplatní zejména na obložené chlebičky, do salátů, polévek, do tvarohových i masových pomazánek.*

## ANDEĽÍKA (*Archangelica officinalis*)

Nazývá se lidově také „andělský kořen“ nebo i „koření svatého ducha“. V minulosti byla považována za léčivou bylinu snad proti všem nemocím. MATTIOLI ji pokládá za „jednu ze vznešených bylin, kterážto pro svou moc proti jedu a obzvláště proti morové nemoci není penězi k zaplacení, jak potvrzuje mnohá zkušenost.“ Ještě dále uvádí, že „Angelika má zvláštní moc vyháněti jed, rozdělití krev a zahřívati tělo“.

Je to statná dvou až tříletá bylina, patřící do čeledi rostlin mrkvovitých, která se vyskytuje jak ve volné přírodě, tak i v pěstovaných kulturách.

Roste především v Evropě a v severní Asii. U nás roste většinou ve vyšších polohách, podél horských potoků, na pasekách a prameništích. Ve druhém roce růstu vytváří řepovité oddenky s rozvětveným tmavohnědým kořenem. Rostlina kvete v červenci až srpnu bohatými okolíky na vysoké, přímé a podélně rýhované lodyze s pochvatými zpeřenými listy. Plody, podlouhlé, nažloutlé, dvounažky, přináší jen jednou a potom odumírá.

Jako koření se používá především kořen, ale mohou se použít i plody a listy. Obsahují hlavně silici, hořčinu, angeličin, furokumariny a další biologicky aktivní látky. Obsahuje ale i látky, které zbavují lidskou pokožku ochranných látek proti slunečnímu záření (fotosenzibilace), takže čerstvá šťáva může někdy vyvolat puchýře a bolavé vyrážky. Kořen podporuje trávení, povzbuzuje nervovou činnost, působí mírně močopudně, pomáhá při nadýmání, podporuje vylučování žluče a používá se při onemocnění dýchacích cest. Zevně se používá jako přísada do koupele pro celkové uklidnění i jako kloktadlo při zánětech dutiny ústní. Používá se jako dezodorační prostředek a je součástí kořených směsí pro výrobu vermůtů.

## ARTYČOKY (*Cynara scolymus*)

Jsou to statné vytrvalé rostliny, které u nás dorůstají asi 1,5 m a někdy i výše. V zemi tvoří mohutné kořeny. Listy jsou peřenodílné, na spodní straně šedavé. Rozvětvené lodyhy nesou na koncích květních os mohutné květní úbory s modrofialovými kvítky, které rozkvétají obyčejně v červenci až srpnu. Tato mohutná vytrvalá bylina podobná bodláku představuje nejen pochoutkovou zeleninu, ale i velmi úhlednou a působivou okrasnou rostlinu.

I když domovina artyčoků není dost dobře známá, řada badatelů uvádí jako původní pravlast severní Afriku. Je to tedy rostlina vysloveně teplomilná a na mrazy choulostivá. Přesto se dají artyčoky se zdarem pěstovat i v našem podnebí. Pěstujeme je v teplých slunečných polohách, chráněných před větry a mrazy. Přes zimu opatříme rostliny ochrannou příkrývkou, neboje přezimujeme v hlubokém pařeništi. Půda určená pro artyčoky musí být bohatá na živiny, hluboko zpracovaná a přiměřeně vlhká. Artyčoky můžeme rozmnožovat buď cestou vegetativní, tj. mladými oddělky, nebo se rozmnožují semeny. Rozmnožování semeny je snadné, ale mladé rostlinky musíme předpěstovat obyčejně v pařeništi.

Artyčoky jsou staré kulturní rostliny s bohatou historií. Byly oblíbeným pokrmem starých Egypťanů již asi před 2500 lety. Pochutnávali si na nich ve starém Řecku i Římě, kdy také vzniklo přesvědčení, že působí i jako účinné afrodisiakum. Asi v 16. století si artyčok oblíbili i ve Francii, u nás byl oceněn o něco později, a to nejen jako lahůdková zelenina, ale i jako lék.

MATTIOLI popisoval ve svém bylinkáři jeho blahodárné účinky při jaterních chorobách, staroslavná kuchařka Magdalena Dobromila Rettigová ve své „Domácí kuchařce“ doporučovala již několik způsobů kuchyňské úpravy artyčoků, jako například artyčoky s omáčkou z jíšky a žloutků, artyčo-

ky dušené na másle a artyčoky nadívané mletým telecím masem.

Dnes jsou artyčoky hojně pěstovány a ceněny především jako lahůdkové v zemích kolem Středozevního moře, zejména v Itálii a Francii, ale také v USA a jinde.

Pochoutkovou dietní zeleninou jsou ještě nevykvetlá pou-pata nebo pouze zdužnatělá lůžka květů. K přípravě pokrmů se od květního úboru odkrojí stonek, odstříhají se špičky zákrovních lístků a spodní ztvrdlé lístky. Vaříme je ve slané vodě a po uvaření se ze středu poupěte odstraňují i zárodky květů. Z artyčoků se vaří krémová polévka s máslovou jíškou a mlékem, podávají se jako předkrmy, přelité omáčkou s majonézou, nebo plněné jako hlavní pokrm a jako saláty.

Jsou používány i v konzervářenském průmyslu, vyrábějí se z nich dokonce alkoholické i nealkoholické nápoje a mají použití i v kosmetice. Obsahové látky jsou hořčiny, tříslovinny, enzymy, značné množství vitamínů A i B, flavonoidy, inulin, organické kyseliny, slizy, vláknina a další biologicky účinné látky. Působí dobře na vyprazdňování žlučníku, snižují obsah cholesterolu v krvi, jsou močopudné, mají upravovat hladinu cukru v krvi a přičítá se jim také hojivý vliv na játra a dobrý vliv na pokožku.

Léčivé jsou i listy a kořeny artyčoků, protože obsahují podobné látky a mohou se z nich vyrábět různé výtažky pro dobré trávení, proti ateroskleróze, jaterním a ledvinovým chorobám.

## ANÝZ (*Pimpinella anisum*)

Lodyhu má přímou, oblou, dutou a kolénkatou. Kořen má větvenovitý a jeho listy jsou takzvaně „trojtvaré“, což znamená, že spodní listy jsou jednoduché, chlupaté a nedělené, zatímco střední listy jsou již trojčetné a ty úplně horní jsou přisedlé, pochvaté a čárkovitě kopinaté. Anýz kvete od června do srpna. Květy jsou uspořádány ve složených okolících barvy bílé. Plod je malá, hruškovitá dvounažka, ze stran smáčkla, šedozelená a s drsným povrchem.

Anýz má původ ve Středomoří a Malé Asii. Hojně se pěstuje ve Španělsku, Itálii a Bulharsku, Turecku, Indii. Vyžaduje slunné, od větrů chráněné polohy s lehčími, hlinitopísčitymi půdami, které musí být dostatečně zahřevné s dostatkem vápna.

Semena anýzu se vysévají v březnu nebo dubnu do volné půdy. Důležité je pletí a okopávání porostu. Vegetační doba je 20-25 týdnů. Plody dozrávají od konce června do srpna. Snadno se při sklizni vydroluje a proto je nutno sklízet těsně před úplnou zralostí.

Anýz obsahuje 1,5-3% silice, která má intenzivní, osvěžující a význačně kořeně nasládlou chuť. Hlavní obsahová složka v silici anýzové se nazývá „anethol“. Anýz má protikřečový účinek a povzbuzuje sekreci všech žláz, zvláště žláz mléčných. Uklidňuje a působí proti kašli. Slouží při poruchách žaludečních a střevních, při křečích trávicího traktu, k odstranění plynatosti i při nechutenství. Anýzová silice působí bakteriostaticky.

Anýz má také velmi bohatou historii sahající daleko před náš letopočet. I později se o něm často zmiňují řečtí a římská autoři. Věhlasný řecký lékař Dioscorides, žijící v prvním století našeho letopočtu, o něm například uvádí: „Anýz je zdravý jako koření i jako lék,“ římský polyhistor Galius Plinius starší uvádí ve své „Encyklopedii věd“: „Anýz dává dechu

vůni, obličejí mladistvý vzhled a zahání těžké sny". Ve středověku byl anýz lékaři i různými mastičkáři a šarlatány používán jako prostředek k zneškodnění každého jedu. Spolu s řadou jiných rostlin a ingrediencí byl součástí tehdy oblíbeného „theriaku," krátce „dryáku", který měl být univerzálním prostředkem vůbec proti všem nemocím. A co náš oblíbený MATTIOLI? Ten se také domnívá, že anýz „otvírá, zahřívá a posilňuje všechny vnitřní orgány". Píše také, že "lékárníci potahují semeno anýzové cukrem, kterýžto konfekt je dobrý pro ty, kterým „hází z bašty", tj. lidem se zapáchajícím dechem, i těm, kteří nemohou spát."

Nyní se anýzové silice, kromě v lékařství a v lidovém léčitelství, užívá hlavně jako přísady při výrobě cukrovinek, perníků, vánočního pečiva. Přidává se do likérů, léčivých čajů, sirupů a často se užívá i k úpravě chuti některých léčiv. Anýz se používá i do některých druhů chleba, ale je doporučován i jako přísada k nakládám červené řepy, červeného zelí, okurek, kompotů. Je oblíbený především v orientálských kuchyních, kde je používán jako přísada do masitých jídel.

## BAZALKA

( *Ocimum basilicum* )

Součástí mnoha italských předpisuje silná hřebíčková vůně bazalky. Tradičně provází pokrmy s rajčaty - omáčku na špagety, pizzu, rajskou omáčku a salát z rajčat - to všechno vyžaduje kořenění bazalkou.

Bazalka je jednolitá bylina, původem z jižní Asie. Asi v 16. století byla introdukována do Evropy a od té doby se zde pěstuje a je oblíbená jako rostlina léčivá, aromatická, medonosná i okrasná. Její listy čerstvé i sušené se používají jako koření v kuchyni i v potravinářství. Rostlinky dorůstají výšky 10-40 cm. Listy má vstřícné, vejčitě podlouhlé, různé velikosti. Některé odrůdy bývají i kadeřavé s listy světle zelenými až červenofialovými. Kvete v srpnu bílými až červenavými drobnými kvítky.

Léčivé vlastnosti vonné bazalky, právě tak jako její kuchyňské použití, byly známé již velmi dávno. Bazalka pravá a druhy jí příbuzné jsou popisovány již sanskrtem. Ve starém Římě se těšila pozornosti jako vonné koření, okrasná bylina, ale i krmivo pro koně a prostředek proti uštknutí hady a škorpióny.

MATTIOLI se domnívá, že bazalka dokonce způsobuje dobrou náladu: „Usušená bazalka vložená do moštu, aby s ní vykvasil, dělá dobré víno a vonné jako muškát. Dává se pít lidem smutným, melancholickým a těžkomyslným pro obveselení a vyražení z trudomyslnosti."

Bazalka je rostlina teplomilná. Půdy vyžaduje humózní, dostatečně kypré, spíše lehčí, bohaté živinami a ve slunných polohách. Rozmnožuje se semenem, které se vysévá asi v březnu do pařeňště nebo do truhlíků a květináčů. Předpěstované rostlinky se vysazují na trvalé stanoviště, když dosáhly výšky asi 10 cm. Vysazují se obvykle po dvou kusech na vzdálenost 30x30 cm. Pěstují se obvykle v zahrádkách, na balkónech nebo i v květináčích za oknem.

Celá rostlina, ale hlavně bazalkové listy jsou silně aromatické. Její vůně poněkud připomíná hřebíček nebo muškát. Obsahuje 1,5% silice s hlavní složkou methylchavikolem, dále linalol, kafr, cineol, ocimon, kyselý saponin, asi 5% tříslovin a dosud blíže neurčené glykosidy. Sklízí se nať v době květu, a sice tak, aby část listů zůstala na spodní části rostliny zachována, protože znovu obrůstá a můžeme ji sklízet až třikrát ročně. Seřezanou nať sušíme, jako konečně všechny siličnaté rostliny, ve stínu, ale co nejrychleji aby neztratila barvu. Pečlivým sušením se vůně stává jemnější a trvalejší a potom má aromatická nať mít poněkud chladivou a slanou chuť. Uchovává se v dobře uzavřených nádobách. Sušením bazalka ztrácí až 80% hmotnosti. Z bazalky se také získává silice, která nachází použití především v parfumerii do kompozic, které připomínají svou vůní směs růží a karafiátů.

Pokud se léčivých vlastností týče, tedy bazalka se používá při léčení chronického žaludečního kataru, při poruchách trávicího traktu, při nadýmání, při chorobách dolních cest močových, při kašli i při černém kašli. Používá se také zevně k omývání špatně se hojících ran, ale především jako součást aromatických bylinných koupelí na osvěžení a proti křečím. Slouží také jako výborné kloktadlo a k aromatickému vykuřování.

Bohaté použití má jako koření v domácnostech i v potravinářském průmyslu jako přísada do rybích konzerv. Mladé listy se mohou používat v čerstvém stavu k přípravě výborných zeleninových pokrmů, do omáček, špenátu, fazolí, do klobás, játrových knedlíčků, do tvarohu, na vepřové kotlety, při úpravě kuřat, na přípravu bazalkového octa. Je to jedno základních koření jihoevropských kuchyní, kde se používá především k přípravě jídel ze špaget a makarónů.

## BENEDYKT

f *Cnicus benedictus* )

Jednoletá, bodláku podobná bylina z čeledi rostlin hvězdnicovitých. Pochází ze Středozeří a od pradávna se pěstuje jako lidové léčivo, a to především v domácích zahradách. Rostliny dosahují výšky asi 80 cm, lodyha je pavučinovitě vlnatá, listy jsou přisedlé, podlouhle kopinaté, na okrajích zubaté. Jsou tmavozelené se zvlněnou čepelí a na špičce i úkrojích mají osten. Úbory mají žluté květy a zákrov, jehož listeny jsou rovněž opatřeny zpeřenými ostny. Plodem jsou rýhované nažky opatřené na vrcholu chmýřím. Kvete v červnu a v červenci.

Benedykt má mnoho lidových názvů, což také svědčí o jeho oblíbenosti hlavně v minulosti. Byl nazýván „bodlák hořký“, „kardobenedykt“, „ostropes“, „pcháč požehnaný“, „přímětník lékařský“, „krasovlásek“ apod.

Ve středověku byl benedykt jedním z hlavních léčivých prostředků proti plicním chorobám, moru i nemocem žaludku. MATTIOLI považuje benedykt za „slavnou a vznešenou bylinu pro jeho velikou a hojitelnou moc a užitek“. Pokračuje dále: „Pití prášku z utlučeného tohoto bodláku ve váze čtvrtce ve víně chrání a zabezpečuje člověka před nákazou morovou a od ní pomáhá, odpírá jedu, stravuje a vytahuje ze žaludku Phlegmata, moří červy, vyprazdňuje prsa, hojí vředovaté plíce, vyčišťuje krev. Jest dobrý pro lidi hubnoucí, krotí bolesti v životě, vzbuzuje pocení, pomáhá proti zimnicím, proti klání v bocích i proti všem vnitřním otokům a vředům.

Týž účinek má odvar z tohoto bodláku ve víně nebo ve vodě. Komu je příliš odporná jeho hořkost, nechť si z něho udělá pilulky a těch užívá. Zevní použití: „Utlučený Kardus benedictus a příkládaný hojí pak všeliká uštknutí a pokousání od hadů a štírů a hojí také spáleniny. Proti rakovině a jiným nečistým hnisavým neduhům nevím, zda by mohlo býti lepší-

ho léku nad bylinu, šťávu a pálenou vodu kardobenediktovou.“

Benedykt roste dobře na mírně vlhkých půdách s dostatkem vápna. Polohy vyžaduje slunné. Rozmnožuje se semenem, které je nutno vysévat na jaře do pařeniště, kde se rostlinky předpěstují a potom se mohou vysazovat na trvalé stanoviště. Ve velkém se vysévá přímo na pozemek bez předpěstování. Sklízí se nať, jakmile dosáhne výšky asi 30 cm. Seřezávat se může až 3x ročně. Sklízí se v rukavicích a suší se ve stínu.

V lidovém léčitelství má benedykt i dnes široké použití. Používá se na povzbuzení nervové činnosti, povzbuzuje i činnost žaludku, podává se při chorobách se zvýšenou teplotou, jako prostředek močopudný, při revmatických chorobách a vůbec jako prostředek celkově posilující, protože také kladně ovlivňuje látkovou výměnu.

Čerstvá šťáva urychluje hojení ran. Působí i na některé nemoci vyvolané viry. Má celkově antibiotický účinek, proto se ho také používalo při léčení „brucelózy“, která je sice nemocí zvířat, ale je přenosná i na člověka. Osvědčil se i při léčení pásového oparu, při onemocnění jater a žlučníku i při nespavosti. Při větších dávkách působí ale dráždivě na ledviny a nesmí se podávat těhotným ženám.

Je znám i při výrobě likérů, kde se uplatňuje zejména ve slavné „benedyktýnce“. V některých zemích se přidával spolu s chmelem i do piva a uplatňuje se i v potravinářském průmyslu jako koření. Vnitřně se používá v nálevu 1-2 polévkové lžice řezané natě na 1/2 l vody, ale většinou se uplatňuje v čajových směsích. Jako je např. žlučnicková čajovina: oddelek rebarbory a kmín, obojí rovným dílem, dvojnásobná dávka benedyktové natě, pelyňku, máty peprné a plodů ostropestřce mariánského. Dáváme jednu lžičku na dva šálky, zalijeme horkou vodou a necháme 20 minut vyluhovat.

## BRUTNÁK

(*Borago officinalis*)

Poměrně statná až 60 cm vysoká, jednoletá bylina se štětinatě srstnatou rozvětvenou lodyhou. Listy má střídavé, eliptické, vrásčité, obvykle krátce řapíkaté a celokrajné. Celá rostlina je pokryta drsnými chloupky. Kvete většinou jasně modře, někdy i bíle pěticípými kvítky, které jsou uspořádány do řídkých vijanů. Rozkvétá obvykle v červnu a kvete až do září. Rostlina působí okrasně a je také neobyčejně medonosná.

MATTIOLI k této bylině uvádí: „Brutnák roste téměř všude na zahradách. Má list široký, podlouhlý, ostrý, bodlavý a svraskalý. Lodyha zvýší lokte a někdy vyšší, tučná, dutá, jest posázena drobnými, bodlavými trnečky a jest rozdělena na vrcholu na množství ratolístek, které nesou pěkný květ modré, nebeské barvy, složený z pěti okvětních lístků. Někde se nachází i květ bílý jako sníh, jindy barvy bledé a tělové. Tak se projevuje přirozenost rostliny v různých barvách. Rozkošný květ brutnáku se může používat v pokrmech i nápojích, neboť posiluje srdce i mozek, probouzí lidi smutné, truchle, lekavé a melancholické a rozveseluje jejich mysl a vyčišťuje krev od hrubých vlhkostí/“

Soudí se, že brutnák lékařský pochází z jižní Evropy. Do střední Evropy se dostal ze Španělska. V teplejších oblastech poměrně snadno zplaňuje. Je oblíbenou léčivou rostlinou i pochutinou zejména v Anglii, ve Francii, ale i v dalších evropských zemích. Jako léčivá bylina má význam výlučně pouze v lidovém léčitelství. Obsahuje hlavně slizové látky, a to až 30%, saponiny značné množství látek minerálních, vitamin C, cukry a stopy silice. K léčivým účelům se sklízí nať na počátku kvetení a suší se ve stínu při teplotě do 40 stupňů C.

Používá se vnitřně ve formě nálevu, a to 8-10 g sušené natě na litr vařící vody, nechá se asi 15 minut vyluhovat. Pijí se 2-3 šálky denně. Brutnák působí močopudně a používá se při zánežtech močových cest, má protizánětlivé účinky, působí mír-



ně projímavě, má dobrý vliv při onemocnění dýchacích cest a celkově posiluje nervový systém. Angličané tvrdí, že brutnák posiluje odvalu.

Používá se i zevně, protože má prokazatelné hojivé účinky na rány a různé kožní vyrážky. V takovém případě se používá macerát, odvar, nebo přímo rozdrcené čerstvé listy.

Čerstvá šťáva se používá nejen vnitřně při nervových depresích, ale i zevně, jako účinný kosmetický prostředek, protože zjemňuje pokožku.

Brutnák býval dlouho jednou z nejoblíbenějších rostlin v bylinkové zahradce. Jeho převislá květenství vytvářejí po celé léto dekorativní dojem a jeho listy a květy se používají všude, kam je třeba dodat okurkovou příchuť. Rostliny dorůstají výšky 60-90 cm, malé hvězdičkové květy jsou modré.

Semena se vysévají od dubna do července, nejlépe do lehké půdy na stanoviště s plným sluncem. Brutnák má silný kulový kořen, proto nemá rád přesazování. Vysévá se přímo na bylinkový záhon a jednotlivé se na konečnou vzdálenost 45 cm. Koncem vegetace je možno nechat vyvinout rostlinky ze samovýsevu a brzo na jaře je opatrně přesadit. Rostliny obvykle potřebují oporu.

Brutnák se hlavně využívá ke zdobení a ochucování studených nápojů - vína, ovocných šťáv a dalších. Používají se k tomu listy, mladé výhonky i květy. Další možností je využít listy a květy jako přísadu do salátů a na obložené chlebíčky. Listy se pro tyto účely jemně nakrájejí. Na co je třeba dát ale pozor, to jsou tuhé\*chlupy na listech a stoncích, které mohou dráždit kůži.

Nejčastěji se brutnák používá jako zelené koření, kdy se otrhávají čerstvé mladé listy, které mají chuť i vůni po čerstvých okurkách. Brutnákem se může kořenit okurkový, rajčatový i bramborový salát. Přidává se do ragú ze zeleniny a masa, do majonéz a studených omáček, do tvarohových pomazánek, k rybám a grilovanému masu. Z lístků brutnáku smíchaných s jemně nasekanou cibulí a ochuceným citrónem, solí a pepřem můžeme připravit samostatný a velice chutný salát, přidávají se do bylinkového octa, bylinných sýrů, smetany apod.

## ČERNOCHA

( *Nigella sp.* )

Jednoleté byliny z čeledi pryskyřníkovitých. Pocházejí ze západního Středomoří. Je rozšířena a pěstuje se v Litvě, na jihu a západě Ukrajiny, v Moldávii, na Krymu a v Zakavkazsku. Na zahradách středního pásma se pěstuje jako okrasná letnička.

Jako koření se nejčastěji používá černucha setá - *Nigella sativa*, a to semena této rostliny. Semeno černuchy se používá při kysání zelí, nakládání okurek, tykví, při pečení slavnostního pečiva a sušenek. Pečivo se před vložením do trouby sype semenem černuchy jako skořicí.

Černuchu je možné také využít k aromatizaci sladkých jídel: pudinků, rosolů, kyselů, kompotů a želé. K tomu se však používá čistěji černucha damašská - *Nigella damascena*, běžně pěstovaná jako okrasná květina. Její semena mají příjemnou jahodovou vůni.

U nás je černucha známou okrasnou letničkou. Zejména se jedná o Černuchu damašskou. Množí se často samovýsevem a místy i zplaňuje. Vyžaduje propustnou půdu a slunnou polohu. Vysévá se v dubnu až květnu. Lze ji ale i předpěstovat. Celá rostlina se sklízí koncem srpna až září a po sušení se vymlátí.

## ČESNEK (*Allium sativum*)

Je to vytrvalá bylina, která vytváří v zemi cibuli složenou z většího nebo menšího množství od sebe snadno oddělitelných segmentů neboli stroužků, vyrůstajících ze společné báze a krytých obalem většinou bílých šupin. Listy jsou ploché, zelené až modrozelené. Kulturní česnek nevytváří semena a množí se tedy výlučně vegetativně pomocí oněch stroužků. Některé formy, a to tzv. paličáky, vyhánějí jakýsi květní stvol, na němž se vyvinou vzdušné pacibulky, které mohou sloužit k rozmnožování, ale i ke spotřebě. Česnek pochází zcela věrohodně ze Střední Asie, odkud se již v pradávných dobách rozšířil do Středomoří i na Dálný Východ. Nyní se pěstuje prakticky po celém světě a patří mezi nejdůležitější zeleniny, pochutiny, koření a léčivky vůbec. Česnek má samozřejmě také velmi dávnou a patřičně bohatou historii. Pěstoval se ve starověké Mezopotámii a v povodí řeky Nilu, kde ho vřele doporučuje i talmud. Chválili ho i Římané a jejich vojska ho dostávala nejen jako chutné profylaktikum, ale i na povzbuzení bojovnosti. Ve středověku byl doporučován jako zaručený prostředek proti moru a MATTIOLI uváděl česnek jako lék, který „moří červy, zjasňuje hlas, krotí kašel, podporuje spánek a tiší nadýmám“.

Česneku byla připisována i čarodějná moc a síla. Až do nedávné doby se lékaři nad všemi proklamovanými obdivuhodnými léčivými vlastnostmi česneku usmívali. Současný výzkum však ukázal, že na několika babských pověrách je něco pravdy.

Česnek se v našich podmínkách vysazuje nejlépe již na podzim, a to zejména tzv. paličáky. Jarní výsadba je rovněž možná, ale výnosy bývají nižší. Pěstuje se jako jednoletá kultura na půdách lehčích, netrpících mokrem ani suchem. Vysazují se jednotlivé stroužky nebo i pacibulky. Sklízíme včas, jakmile nať počne zasychat, aby se složená cibule v půdě neroz-

padala. Česneku stačí jakákoliv dobře propustná půda. Hlávky sadbového česneku se rozdělí na jednotlivé stroužky. Ty se v březnu vysadí 5 cm hluboko na vzdálenost 15 cm od sebe. Kromě závlivky za suchého počasí není třeba s česnekem nic dělat až do doby, kdy jeho listy začnou v červenci a srpnu žloutnout. Pak se česnekové hlávky vytrhají, vysuší se pod střechou a pak se skladují v chladném bezmrazém prostoru.

Jako koření, zeleninu nebo léčivo je nejlépe používat čerstvé stroužky česneku, které se mohou skladovat například v celofánu, který je chrání před vyprcháním silice. Česnek se také konzervuje, suší, pastuje apod.

Celá rostlina je prosycena intenzivní česnekovou vůní. Je to, lépe řečeno, mimořádně nepříjemně páchnoucí silice obsahující síru, která vlastně představuje účinný princip česnekové rostliny. Sirná sloučenina aliin se při zpracování stroužků, tedy poraněním pletiv, pomocí enzymu aliinázy štěpí v antibakteriální, velice účinný alicin. Je to efektivní antibiotikum, které podobně jako penicilin ničí řadu škodlivých mikroorganismů. Kromě uvedeného aliinu obsahuje česnek i další příbuzné sloučeniny a také vitaminy A, B1, B2, amid kyseliny nikotinové, C, D, jód a rostlinné zoohormony. Rostlina obsahuje ještě řadu biostimulátorů, které mají blahodárny vliv na procesy látkové výměny, dále enzymy, saponiny, fytoncidy a další, nemluvě o bílkovinách, pektinech, cukrech apod. Počet chemických sloučenin v česneku je skutečně vysoký a další výzkumy pokračují, např. i ty, které objevily určité aktivní látky brzdící nádorová onemocnění. Česnek působí mnohostranně zejména v žaludečním a střevním traktu. Povzbuzuje vylučování trávicích šťáv, žluči, příznivě ovlivňuje střevní flóru a působí proti jedovatým zplodinám. Vyhání střevní parazity a odstraňuje nadýmání. Má protikřečové účinky, snižuje krevní tlak i hladinu cukru v krvi. Užívá se tedy při vysokém krevním tlaku a při arterioskleróze a srdečních obtížích. Je účinným podpurným prostředkem při některých infekčních onemocněních, například i chřipkových. Pomáhá i při klimakterických potížích, při paradentóze, aplikuje se i na mokřavé rány. Blahodárny působení česneku je

prosté až podivuhodně všestranné a praxí mnohokrát prověřené.

Použití česneku v kuchyni je právě tak četné a rozmanité. Řídí se samozřejmě národními kuchyněmi a krajovými zvyklostmi. Je například neobyčejně vhodný pro úpravu skopového masa, králíka, do uzenin, mletého masa, salátů, majonéz, omáček i polévek. Hodí se i do jídel bezmasých, např. bramborových, zeleninových, do tvarohu apod.

Je třeba ale používat česnek opatrně, aby jste si ho neznechutli od samého začátku a navždy. Tak například mísu na salát nejdříve vytřeme stroužkem česneku a pak se do ní dávají jednotlivé ingredience. U drůbeže se před opékáním nebo dušením zbaví kůže a pak se do nádoby vloží celý oloupaný stroužek česneku, který se před podáváním pokrmu vyndá. Jakmile se s používáním česneku blíží seznámíme, můžeme pokračovat a zvyšovat množství pomocí nastrouhaného (nikoliv krájeného) česneku k masu a jiným pokrmům.

## ČECHŘICE

Listy i semena v zeleném stavu voní po anýzu. Nakrájené listy se užívají do salátů a semeny se posypává desert. Zralá semena jsou však bez chuti. Listy a nakrájené stonky se používají při vaření k odstranění rezavé kyselosti ovoce, jako například angreštu. Vařené kořeny se dají použít jako zelenina. Je to bylina s různorodým využitím.

Semena se vysévají na podzim, snazší je však koupit si hrnkované rostliny. Vzhledem k velikosti rostliny poznáte totiž až později, budete-li potřebovat jeden nebo dva exempláře. Koncem vegetace, když listy začnou hnědnout, je třeba odstranit květní stonky, čímž se urychlí vývoj nových listů brzo na jaře.

Čechřice je trvalka, která potřebuje dost místa a vlhkou půdu bohatou na humus. Šťavnaté pérovité listy dorostou za několik málo let délky přes 90 cm. Koncem jara vyrostou ploché okolíky drobných bílých kvítků, z nichž se vyvinou protáhlá semena - nažky, ve zralosti tmavě hnědé barvy.

## DOBROMYSL A MAJORÁNKA

(*Dobromysl obecná*- rod *Origanum*).

Dobromysl je vytrvalá, vlnatě chlupatá bylina bývá až 60 cm vysoká. Jejím domovem je mírné a subtropické pásmo Evropy a Asie. U nás roste na stráních, na pokrajích lesů a slunných pasekách. Pěstuje se v zahradách jižní Francie, Řecka, Itálie a také v Mexiku. Tvoří načervenalé vzpřímené lodyhy s dřevnatými výběžkatými oddenky. Listy jsou vstřícné, krátce řapíkaté, víceméně chlupaté. Lodyhy, v horní části bohatě větvené, jsou zakončené vidlanovitým květenstvím. Celá rostlina příjemně voní a chutná hořce. Je to výborná medonosná rostlina kvetoucí od července do srpna.

Dobromysl je nejlépe pěstovat ze semen. Předpěstované sazenice vysazujeme potom do řádků 60 cm širokých a v řádcích asi 30 cm. Starší rostliny můžeme také rozmnožovat dělením trsů. Na jednom místě vydrží 6-7 let. Porost se postupně rozrůstá a uzavírá, takže se nakonec sám chrání před zaplevelením. Sklízí se nať obyčejně v plném květu, asi dvakrát do roka. Nejvíce vonné silice má kolem poledne. Obsahovou látkou je tedy silice a nať jí obsahuje asi 0,4-1%. Podstatnou složku této silice tvoří thymol, cymol, karvakrol a jiné terpeny. Dále obsahuje asi 8% tříslovin a hořčiny.

Dobromysl byla odedávna považována za vynikající léčivou rostlinu. Hippokrates ji pokládal za prostředek na posílení nervů a doporučoval ji i při plicních chorobách. Středověká učená abatyše Hildegarda se domnívala, že léčí i malomocenství. Obecně dobromysl sloužila vždy jako prostředek k urychlení trávení, proti zácpě, bolestem jater a ledvin, proti vodnatelnosti, bolení v krku, hlavy i zubů, při revmatismu i kašli. Není proto divu, že byla pokládána za bylinu zázračnou a čarodějnou. Patřila mezi tzv. svatojánské kvítí, trhané na svátek sv. Jana, které mělo chránit lidi i domácí zvířata po celý rok před nemocemi a veškerým zlem.

V lidovém léčitelství se dobromysl i dnes připisuje zvláště silný protikřečový účinek, zejména při křečovitém kašli, astmatu a bronchiálním kataru. Působí také dezinfekčně a protizánětlivě, zvyšuje vyměšování žluče a používá se i zevně v koupelích. Je regulátorem stolice, zvláště při průjmech, používá se při žaludečních potížích a nechutenství a k přípravě kloktadel při krčních onemocněních a při zánětech dásní. Hodí se také k přípravě obkladů na špatně se hojící rány a při zánětlivém zduření žláz. Při kašli a rýmě působí příznivě také inhalované páry a čerstvá šťáva se používá i při poruchách v sexuální oblasti. V domácnostech slouží jako náhražka pravého čaje a dříve nahrazovala i chmel potřebný k přípravě piva.

Celé rostliny nebo drhnutá či mletá dobromysl se používají také jako kuchyňské koření. Zvláště oblíbená je v Řecku, Itálii a Mexiku, kde se „oregano“ přidává do mnoha jídel a do oblíbené směsi chilli koření. Pro určitou podobnost ve vůni a chuti se hodí všude tam, kde se přidává majoránka, s níž je příbuzná. Rod *Origanum* má mnoho variant. Některé z nich se řadí k *Origanum majorana* jako majoránka. V bylinkové zahradě se nejčastěji pěstuje sladká majoránka, keříčkovitá, částečně odolná jednoletá rostlina. Semena se vysévají v březnu ve skleníku a sazenice se vysazují na slunné stanoviště koncem května na vzdálenost 10 cm od sebe. Čerstvé listy se sklízí podle potřeby. Na sušení se listy sklízí ve stadiu před rozkvetem květů. Na podzim se rostliny vyryjí a nahrnkují se pro získávání listů k zimnímu využití.

Pěstování majoránky z předpěstované sadby je mnohem snazší. Je třeba pouze obstarat si na jaře hrnkovanou rostlinu majoránky a vysadit ji v zahradě, kde se jí bude dařit stejně dobře jako máte. V teplejších podmínkách může i přezimovat, ovšem listy v zimě opadají.

Majoránka se nejčastěji používá na posypání masa a drůbeže před pečením. Výborná je také do polévek, kam se přidává na konci vaření. Čerstvá i suchá majoránka je velmi častou složkou nádivek a pokrmů z mletého masa.

## ESTRAGON (*Artemisia dracunculus*)

Vytrvalá bylina z čeledi hvězdnicovitých. Botanicky patří k rodu pelyňku, ale protože neobsahuje hořké látky, typické pro ostatní druhy pelyňku a navíc má osobitou chuť a vůni, což podmiňuje jeho odlišné použití, bývá z praktického hlediska považován za samostatný druh koření.

Pochází z východní Sibíře a Mongolská. Planě roste v jihovýchodní oblasti Ruska, na severním Kavkazu a v Zakavkazsku, na Uralu a na Sibíři. Je znám pod názvem tarchun. Pěstuje se v Zakavkazsku, částečně na Ukrajině. Oblíbený je zejména v kuchyni arménské, gruzínské a moldavské, jakož i francouzské kuchyně. Množí se vegetativně, což zajišťuje uchování a předání dobrých vlastností jako je silná vůně. Při množení semenem vůně slábne a ve čtvrté až páté generaci mizí zcela a na jejím místě se objeví hořkost.

Estragon se sklízí dvakrát do roka - v květnu až červnu a v srpnu až září. Používá se především mladá nať a to jak červaná, tak i sušená. Používají se celé syrové stonky s listy, které se přikusují k masu nebo k destilátům. Při sušení se listy suší odděleně od stonků. Stonky se používají při různém nakládání okurek, rajských a rovněž k aromatizaci octa. Čerstvé i sušené listy se používají do zelných, zeleninových, rybích, masových a bramborových salátů, masových a rybích polévek, borščů a slepicích vývarů a do omáček. Estragon je vhodný k vařené, a zejména k dušené rybě. Čerstvý estragon se přidává do jídla těsně před jeho podáváním, sušený 1-2 minuty před dokončením tepelného zpracování jídla. Čerstvým estragonem je možné potírat maso před kuchyňskou úpravou.

## FENYKL (*Fenykl obecný*)

Dvouletá bylina z čeledi mrkvovitých. Pochází z Malé Asie a Sýrie a pěstuje se ve všech zemích Evropy a Asie. Planě roste ve Středomoří na Krymu a na Kavkazu. Má příjemnou vůni a sladce kořeněnou chuť připomínající anýz. Lodyha fenyklu dosahuje výšky 1,5-2 m, listy jsou dělené s Čárkovitými úkrojky a s dlouhými blanitými pochvami. Květenství je velké a bohaté, květy žluté, sestavené do plochých okolíků. Kvete v červenci až srpnu. Plody jsou podlouhle oválné dvounažky, pětižeberné, asi 8 mm dlouhé a 3 mm široké.

Kořeny a listy fenyklu se používají čerstvé na zelné, mrkvové a brukvové saláty a rovněž se přidávají k dušené rybě a vepřovému masu. K vepřovému masu se používá hlavně kořen a omáčka z fenyklového kořene.

Stonky se blanšírují a spotřebovávají se polosyrové nebo v salátech a zeleninových příkrmech. Semena se používají při přípravě polévek, jako je zelná a rybí polévka a vývarů z vepřového masa. Dále pak hlavních jídel z ryb a vepřového, do marinád, k nakládání zelí, okurek, lesních plodů, melounů, dýní a jablek. Omáčky z fenyklu jsou vhodné k vepřovému, studeným pokrmům z ryb a jídlům z vnitřností. U nás se používá jen semeno fenyklu do nálevů při nakládání červené řepy a okurek. Méně je známé použití listů fenyklu do salátů a k přípravě výtečné nepravé koprové omáčky.

Fenykl má také léčivé účinky. Zabraňuje nadýmání a čaj z fenyklu usnadňuje odkašlávání.

Fenykl je značně náročný na světlo, proto je třeba semena uložit do tmavé nádoby, nepropouštějící světlo, které snižuje jejich hodnotu.

## GALGAN

(*Alpinia galanga*)

Je mnohem aromatictější než zázvor. Chuť je ostře kořená, palčivá a nahořklá. Pochází z Číny, pěstuje se najihu Číny, v Thajsku a na ostrově Jáva v Indonésii. Jako koření se používají oddenky tří druhů víceleté byliny z čeledi zázvorovitých. Se zázvorem je pouze botanicky příbuzné, ale nenahrazuje jej, ani jím nemůže být v kuchyni nahrazen.

Zpracování je snadné, oddenky se čistí, loupou, krájí na kostičky a suší. Získají se tvrdé, dřevnaté kostičky se sraštělým povrchem jasně hnědé barvy, kterou má oddenek i na průřezu, čímž se liší od zázvoru.

Galgan se v 17. a 18. století vyvážel z Číny přes Rusko a proto je v západní Evropě nazýván ruský kořen. Používá se ve Francii zejména při výrobě likérů. Obvykle ve spojení s pelynkem, jehož chuť svébytně změkčuje. V čínské kuchyni se používá podobně jako zázvor, k masu a do sladkých jídel.

## HEŘMÁNEK

(*Matricaria chamimilla*)

Heřmánek je jednoletá bylina s tenkým vřetenovitým kořenem a vzpřímenou větevnatou lodyhou. V kulturách dorůstá výšky asi 50 cm. Listy jsou dva až třikrát peřenodílné a mají ploché, čárkovité úkrojky. Celá rostlina je lysá. Květy jsou na konci dlouhých stopek. Jsou to vlastně květní úbory, které mají na obvodu bílé jazykové květy a uvnitř květy žluté, trubkovité. Lůžko úborů je duté a podle toho se také heřmánek pravý rozeznává od jiných příbuzných druhů heřmánků: Kvetे od května do září, plod je velmi drobná nažka.

Heřmánek roste planě, zejména v teplejších oblastech, jako polní plevel, zvláště v okopaninách, u cest, na úhorech, rumišťích apod., ale také se pěstuje na poli. Je rozšířen v Evropě i v Asii, v Severní Americe i v Austrálii.

Heřmánek obsahuje éterický olej a v něm účinné látky jako např. chamazulen, farnesen, bisabolol, matricin, flavonoidy, apigenin a další. Heřmánek vždy byl a i nadále zůstává velice ceněnou léčivou rostlinou s dalekosáhlým použitím jak v lékařství, tak i v lidovém léčitelství. Používá se vnitřně i zevně, jako čaj, kloktadlo, k obkladům, koupelím apod. Bohaté uplatnění je i v kosmetice. Pokud se jedná o kuchyňské využití - používá se pouze jako čaj, odedávna využívaný proti zažívacím a nervovým poruchám.

## HOŘČICE

(*Brassica sp. a Sinapis sp.*)

Hořčice jsou jednoleté byliny z čeledi brukvovitých, patřící ke dvěma rodům. Jako koření se používají výhradně semena. Semeno hořčice se obvykle roztře na prášek, který se smísí s jinými druhy koření, aby se tím posílila a obohatila jeho vůně.

Hořčice černá - *Brassica nigra*- se pěstuje ve státech jižní Evropy, hlavně ve Francii a Itálii. Semena hořčice černé vydávají při roztírání ostrou vůni. Vyrábějí se z nich nejlepší druhy stolní hořčice, světově proslulé francouzské hořčice.

Hořčice sítinovitá - *Brassica juncea*- se hodně pěstuje v Povolží, Kazachstánu, na Ukrajině, severním Kavkazu. Vyskytuje se i na Sibiři, na Dálném východě a ve Střední Asii. Základními vlastnostmi je blízká hořčici černé. Obvykle se prodává ve formě tzv. hořčičné mouky.

Hořčice bílá - *Sinapis alba*- se bez použití doplňkových druhů koření nedá použít k výrobě stolní hořčice. Nemá žádnou vůni, je však chuťově ostřejší a pěstuje se především za účelem získání hořčičného oleje.

Hořčice se používá buď ve formě stolní hořčice, nebo se také používá hořčičné semeno. Stolní hořčice se vyrábí z hořčičné mouky doplněné solí, cukrem, kořením, octem a škrobovou moukou. Stolní hořčici lze používat nejen jako přísadu k masitým teplým a studeným jídlům, zvláště k uzeninám. Hořčičné semeno se používá při přípravě nálevů při konzervování různých druhů zeleniny, červené řepy, okurek, ale také hub a při kvašení zelí.

U nás se nejčastěji pěstuje hořčice bílá, často se používá jako plodina vhodná na zelené hnojení a pro vlastní potřebu hořčičného semena postačí ponechat několik rostlin, které po dozrání dosušíme a semeno vydrolíme. Má krátkou vegetační dobu ( hořčice bílá dozrává tři měsíce po výsevu, černá o něco později). Semeno hořčice uchováváme v uzavřených nádobách.

## CHMEL

(*Humulus lupulus*)

Obvykle se nepovažuje za bylinku a spojuje se především s ochucováním piva. Má však své uplatnění i jinak. Mladé listy se dají bělit a pak vařit nebo dusit jako zelenina, nejdůležitější částí jsou však kuželovité květní hlávky. Po staletí se používaly jako prostředek proti nespavosti. Čerstvé hlávky se přelívají vařící vodou a připraví se tak čaj nebo se suchými hlávkami naplní bylinkový polštář.

## CHŘEST

(*Asparagus officinalis*)

Chřest jieboli „špargl“ pěstovali již ve starověku ve starém Egyptě, Řecku i Římě, není ovšem jisté, zda se jednalo o tento náš druh chřestu, neboť se tehdy konzumovaly i jiné plané chřesty, jako například *Asparagus acutifolius* nebo *Asparagus aphyllus*. Chřest se ve větším množství začal pěstovat teprve od 16. století v Německu, odkud se také rozšířil do našich zemí.

Klasickou úpravou chřestu je dušení. Podává se teplý s rozehrátým máslem nebo studený s olejovou a octovou polevou. Hlavní zásadou je vyhnout se skladování a dlouhému vaření. Uvařené pazochy mají být pevné, (nemají se ohýbat při zachycení na spodním konci), nesmějí být však při podávání tuhé nebo kožovité. Chřest slouží dále k přípravě polévek, šufle i jiných jídel.

## KARDAMOM

(*Eletaria cardamomum*)

Vytrvalý bylinný keř z čeledi zázvorovitých pochází z Malabarského pobřeží Indie a Cejlonu. Zde se také převážně pěstuje. Jako koření se používají semena kardamomu uzavřená v tobolkách. Nedožralé tobolky se opatrně sklízí, suší se na slunci, zvlhčují vodou a znovu suší. Uvnitř tobolek jsou tři oddělení se třemi až čtyřmi tmavými, vrásčitými semeny, která mají silnou pronikavou, kořenou ostrou, lehce kafrovou vůni. Tenký obal tobolky není sám kořením, je však důležitou ochranou semen před vyčichnutím.

Kardamom patří k nejvyhledávanějším druhům koření v západoevropské kuchyni. Jeho základní použití je však v cukrářství při pečení piškotů, sušenek, perníků, a zejména při aromatizaci cukrářských nádivek do rulád, kávových dortů apod. Silná vůně kardamomu se v těchto výrobcích dobře uchovává bez ohledu na vysokou teplou přípravu a doplňuje kávovou chuť, které přidává nečekanou jemnost.

Kromě tohoto tradičního použití lze kardamom využít také při přípravě nálevů a jako složku při nakládání ovoce a zeleniny, při přípravě některých sladkých jídel jako tvarohové krémy, do polévek, jako například polévky hrachové, do bramborových salátů, do jídel z rýže a masových nádivek.

Kardamom je třeba před použitím rozemlít, používat velice opatrně, neboť je to silné koření. V Orientu se kardamom používá i do kávy a čaje.

## KERBLÍK

(*Anthriscus cerefolium*)

Je to jednoletá bylina z čeledi mrkvovitých, která může vyrůst až do výše 50 cm. V zemi vytváří křulový kořen a nad zemí hranatý, jemně rýhovaný stonek s lesklými, jemnými, několikrát zpeřenými lístky, podobnými lístkům petržele. Kvete v květnu až srpnu drobnými bílými kvítky složenými v okolíky. Semena jsou čárkovitá, podlouhlá, černá, lesklá, dlouze zobánkatá a při rozemnutí voní příjemně po anýzu.

Pochází z jihovýchodní Evropy a byl znám už antickým národům. Jako koření se používá výhradně mladá, jemná nať kerblíku, která má příjemnou kořenou vůni a nasládlou chuť. Drobně nakrájená nebo nasekaná se přidává do zeleninových a houbových salátů, speciálních omáček, masitých, rybích a zeleninových polévek, kde bývá základní složkou směsi pěti až šesti bylin, do hlavních jídel - k vařenému masu a rybám, do nádivek z masa a rýže, do omelet a míchaných vajíček. Umocňuje vůni a chuť jídel. Je to také základní koření k přípravě bylinkového másla a vhodná součást do suchých práškových směsí koření pro opékání masa. Používá se také syrová zelená nať, která se přikusuje k masu.

Kerblík se přidává do jídla zhruba minutu před jeho dokončením, neboť zahříváním rychle ztrácí vůni. Nať kerblíku se jen málokdy suší, pokud ano, je třeba ji brzy spotřebovat.

Kerblík má - kromě toho, že zchutňuje pokrmy - také schopnost upravovat zažívací potíže, například z nadbytku kvasnic. Magdalena Dobromila Rettigová doporučovala např. studenou kerblíkovou omáčku k vařenému hovězímu masu a do jarních bylinkových polévek.

Kerblík obsahuje aromatickou silici, velké množství vitamínu C, vitamín A, minerální látky - hlavně železo a hořčík i další biologicky aktivní a hodnotné látky. Je také mírně močopudný, podporuje trávení a mírní nadýmání.

Kerblík se dá použít všude tam, kde petrželka.



Kromě kerblíku setého je znám ještě kerblík hlíznatý, jinak krabilice hliznatá (*Chaerophyllum bulbosum*), u kterého se kromě listů používají i chutné hlízy. Bývá kultivován i tzv. sibiřský kerblík

(*Chaerophyllum prescottii*) a velký španělský neboli vonný kerblík (*Myrrhis odorata*), který se pěstoval ve víceletých porostech v podhorských oblastech pro listy, podobně jako kerblík setý.

## KMÍN (*Carum carvi*)

Dvouletá bylina z čeledi mrkvovitých. Roste planě v celé střední a severní Evropě i v některých oblastech Asie. Bílé kvetoucí okolíčky jsou složeny z pětičetných květů, z nichž se potom vyvíjejí plody- dvounažky, které se ale rozpadají v pětiboké, půlměsíkovitě prohnuté nažky, jež obsahují olejové kanálky a jsou všeobecně známým a oblíbeným kořením. Kmínové koření se tedy může sbírat asi tak v měsíci červnu na lukách, ale většinou se pěstuje jako dvouletá rostlina na humózních půdách s dostatkem vláhy a v polohách chráněných před větrem. Podle mínění praktiků roste kmín dobře na půdách, které jsou pro pole příliš suché.

Spotřeba kmínu jako nejdostupnějšího a nejlacinějšího koření byla vždy obrovská a jeho obliba samozřejmě trvá. Je to nenahraditelné koření v naší kuchyni. Patří do žitného chleba, do pečiva, do nejrůznějších pečených mas, uzenin, houbových pokrmů, sýrů, ale i polévek, omáček, pomazánek, je nepostradatelný při vaření brambor, při konzervování zeleniny i jiných pokrmů a v nemalé oblibě a jsou i kmínové likéry. Kmín používáme buď celý, nebo mletý. V některých kuchyních se používají i čerstvé mladé lístečky nebo nať a koření se jimi bylinkové a bramborové polévky, saláty, bylinkové omáčky, pomazánky apod.

V receptech pro přípravu jídel středoasijských kuchyní se často používá ZÍRÁ. Jsou to semena drsnoplodníku (*Carum ajowan*, *Trachyspermum copticum*) - jednoleté mrkvovité byliny příbuzné kmínu. Pochází z Indie a pěstuje se v celé Střední Asii, kde také často zplaňuje. Semena ziry mají ostřejší, silné a příjemné aroma a jsou chuťově palčivější. Od kmínu se liší drobnějšími a tmavšími semeny. Kmínem ji nelze nahradit, protože zira má jinou chuť i vůni.

## KOMONICE

(*Papilionaceae*)

Tato dvouletá bylina se pěstuje zřídka a obvykle ji nenajdete v katalogích ani v prodejnách semen nebo sazenic. Rozvětvené stonky komonice dorůstají výšky až 60 cm. Dá se pěstovat jako každá jiná zimovzdorná dvouletka - vysévá se koncem jara a po přezimování rostliny v následujícím roce přicházejí začátkem léta do květu. Nevyužívají se však květy komonice, nýbrž její listy podobné jetelovým. Připravuje se z nich osvěžující čaj nebo se jemně nakrájené přidávají do nádivek. Jejich chuť je uváděna jako medová nebo mandlová. Mandlová vůně listům zůstává i po usušení, proto se používají jako součást potpourri nebo bylinek do polštářů.

## KOPR

(*Anethum graveolens*)

Kopr je jednoletá bylina z čeledi mrkvovitých. Tvoří statné rostliny vysoké až 120 cm. Květní stonky má hladké, ojíněné, listy přisedlé k dutým pochvám, dvakrát až třikrát peřenosečné s nitkovými úkrojky. Pravidelné okolíky jsou složeny z pětičetných kvítků se žlutými korunními plátky. Plody jsou zploštělé žebernaté vejčité dvounažky barvy šedé až hnědé, na okrajích křídlatě vroubené. Celá rostlina typicky voní. Kopr je už od starověku znám jako kuchyňské koření i osvědčený lék. Kopr je domácí rostlinou v Orientu, v Iránu a Přední Indii. Přes Středomoří se dostal spolu s fenyklem a anýzem na sever do Evropy. V době Karla Velikého se hojně pěstoval v klášterních, ale i soukromých zahradách. Zmíněný císař také napsal, že „kopr utiňuje kručení v žaludku a škytavku a brání darebným větrům“.

Staří Egypťané používali kopr proti bolesti hlavy a na rozšiřování cév. Římané si při slavnostech věnčili hlavy kvetoucím koprem, řemeslní atleti si ho přidávali jako doping do všech jídel a gladiátoři si koprovou silicí natírali paže k posílení svalů. Přidával se rovněž do koupele pro uklidnění, zejména hysterickým ženám. V lidových pověrách byl kopr také jednou z rostlin, které zahánějí demony.

Kopr se dnes hodně pěstuje a používá do nejrozmanitějších jídel, zejména v severských zemích, v Asii a vůbec v celé Evropě i jinde. Jeho pěstování je velmi jednoduché, rozmnožuje se semenem, které vyséváme do řádků asi 15 cm od sebe vzdálených. Můžeme ho také přisévat k mrkvi a dá se pěstovat v truhlíčku za oknem. Můžeme ho vysévat i postupně asi ve 14 denních intervalech, abychom měli stále čerstvou nať. Je to rostlina dlouhého dne, takže při letních výsevech snadno vykvétá. Pokud uzraje semeno, rozmnožuje se samovýsevem.

Nejdůležitější obsahovou látkou v kopru je bezesporu silice, které obsahuje 2,3-4%. Tato silice se také může destilovat. Používá se zejména ve farmaceutickém a kosmetickém průmyslu. V lidském organismu kopr podporuje chuť k jídlu, působí proti nadýmání, je mírně močopudný a má uklidňující účinky. Čerstvá mladá nať obsahuje význačné množství vitamínu C, ale i něco provitaminu A a minerální látky. Dá se říci, že je to velice zdravé „zelené koření“.

Jako koření se užívají celé rostliny, kromě kořenů. Užívá se nať, listy, stonky s kvetoucími okolíky a plody zralé i nezralé. Kopr je nejlepší čerstvý, ale dá se použít i sušený a konzervovaný třeba v octě nebo soli. Mladá čerstvá nať je vhodná do salátů, zejména do okurkového a rajčatového, ale i do bramborového. Přidává se i do bylinkového másla, do tvarohových pomazánek, majonéz, k rybám, do omáček, mletých a vařených mas a k vejčím. Koprová nať se přidává do nakládaných okurek a také se z ní vyrábí bylinkový ocet.

## KOPŘIVA

(*Urtica dioica*)

Je to vytrvalá bylina, vysoká až 120 cm, s plazivým větvičným oddenkem, z něhož vyrůstají čtyřhranné lodyhy s dlouze zašpičatělými vstřícnými listy s pilovitými okraji. V úžlabinách horních listů vyrůstají latnatá květenství drobných zelených kvítků. Rostlina je dvoudomá, tzn. že samčí a samičí květy jsou odděleně na různých jedincích. Celá rostlina je pokryta žahavými chloupky. Kromě tohoto druhu kopřivy dvoudomé u nás roste a dá se používat ke stejným účelům kopřiva palčivá, zvaná „žahavka" (*Urtica urens*), která je jednodomá, drobnější a na dotek víc pálí.

Kopřivy jsou rozšířené jako plevel v celé Evropě. U nás rostou hlavně na pustých místech, v křovinách, u plotů, v příkopech podél cest a samozřejmě i na zahradách, zkrátka všude, kde je dostatek dusíku. Už v dávném starověku se kopřivy používaly, zejména v antické kuchyni, jako špenát a samozřejmě jako významné léčivé rostliny. Kopřivy mají i dnes široké léčebné a technické uplatnění a jsou dokonce cenným vývozním artiklem. Tyto plevelné rostliny se ovšem nepěstují. Jejich listy i natě se sbírají v přírodě nejlépe od června do září. Na jaře se sbírají celé nejmladší výhonky kopřivy, později jen nejmladší listy a výhonky mateřské rostliny, potom se suší, pokud možno rychle a ve stínu. Někdy se pro léčebné účely sbírá i oddenek s kořeny. Hlavní účinné látky v kopřivách nejsou dnes ještě zcela prozkoumány. Jsou velmi bohaté na zeleň listovou - tedy chlorofyl, který se z nich získává, a protože má dezinfekční a dezodorační účinky, působí i na zlepšení dýchání a připravuje se také fyto, což je surovina pro syntézu vitamínu E. Mladé listy kopřiv obsahují dále dostatek vitamínu C a mnohé další vitaminy a fytoncidní látky. Jsou tu také organické kyseliny, třísloviny a glukoniny, které vyvolávají pokles krevního cukru. Známé pálení a svědění vyvolává tzv. kopřivový jed, což je vlastně bez-

dusíkatá látka pryskyřičného charakteru. Je obsažen v žahavých chlupcích rostliny spolu s kyselinou mravenčí a křemičitou. Palčivost kopřiv mizí sušením nebo jinou tepelnou úpravou.

V lidovém léčení se používal nálev jedné lžice řezaného kopřivového extraktu na šálek vody a pily se 3 šálky denně. Je to vhodný prostředek při zánětech močových cest/při revmatismu a osvědčil se i proti jaterním a žlučnickovým chorobám a jako doplňkový prostředek při cukrovce. Doporučuje se i k ozdravení vlasů a tvoří často součást léčebné kosmetiky.

Mladé kopřivy je dobré používat i jako zeleninu s léčebnými účinky, a to zejména na jaře, kdy slouží k posílení střevní činnosti a pomáhají zejména při chudokrevnosti, protože mají vliv na tvorbu červených krvinek. Starší rostliny se také používaly při revmatismu na šlehání bolestivých míst. Jako zeleninu používáme spařené a drobně pokrájené kopřivy do zeleninových, bramborových a bylinkových polévek, přidáváme je do špenátu, do omelet, do salátů, smažených vajíček i jako přílohu k masu.

Kopřivy mají v kuchyni všestranné uplatnění. Propláchnuté kopřivy nadrobno posekáme a použijeme k dochucení polévek v poměru 1 lžička na porci polévky. Propláchnuté kopřivy přidáváme do omáček, nádivek, zeleninových pokrmů, vaječných omelet, do pokrmů z mletého masa apod.

Dobré jsou i saláty. Propláchnuté, spařené a nakrájené kopřivy vložíme do mísy vytřené česnekem, přelijeme zálivkou z vody, octa, oleje, mletého pepře a soli, promícháme a tento salát podáváme k masitým nebo vaječným pokrmům

Kopřivy si můžeme usušit, vložit do nádoby s víčkem a přidávat celý rok do pokrmů.

## KORIANDR

(*Coriandrum sativum*)

Je jednoletá až dvouletá bylina z čeledi mrkovitých, s přímými, v horní části se větvícími lodyhami. Dorůstá do výšky 80 až 100 cm. Listy jsou v dolní části lodyhy rostliny jednoduše zpeřené, ale horní listy jsou rozdělené až do úzkých úkrojků. Květy, sestavené v okolíky, jsou bílé až načervenalé. Plod je kulovitá dvounažka, na vrcholu věnčená zbytky kalicha, a je nerozpadavá. Barva plodu je světle hnědá. Na jeho povrchu je možno vidět 8 hladkých žeber a mezi nimi 10 žeber vlnitých. Celá rostlina je prostoupena zvláštním aromaem, které není každému příjemné.

Koriandr pochází pravděpodobně ze západní Asie nebo východního Středomoří. Je to prastará kulturní rostlina, znali ho již staří Egypťané a zmiňuje se o něm i Starý zákon. Používali ho rovněž staří Řekové a Římané, a to nejen jako oblíbené koření, ale i jako nezbytnou součást léčivých prostředků a kořeněných vín.

Jako koření se používá čerstvá i sušená nať, nazývaná nejčastěji kindza a semena, známá jako koriandr. Rozdíl je nejen v názvu, ale i v samotném použití. Vůně i chuť je naprosto odlišná a kindza a koriandr jsou často uváděny jako dva zcela různé druhy koření. Čerstvá nať se dává do salátů, polévek, k masitým (zvláště pak tučným) jídlům, především v kombinaci s jinými kořenými natěmi - řeřichou, bazalkou, saturejkou, cibulí a česnekem. Také se přikusuje celá zelená nať k masům apod. Sušená nať, kterou můžeme získávat po celé léto, se používá zřídka, většinou jen v zimě - do polévek a někdy do rýžových a vaječných jídel.

Světle hnědá semena koriandru se používají častěji v pekařství, cukrářství, při konzervaci ryb a při výrobě likérů a vodky. V kuchyni se koriandr přidává do mléčných polévek, k dušení masa, marinování ryb, přípravě chleba a pečiva, společně s kmínem je nezbytným kořením při kvašen

zelí, k nakládání zeleniny a hub a při přípravě kvasů. Vhodný je do všech pokrmů z luštěnin, do zvěřinových a drůbežích paštik, ale i do speciálních gulášů. Semeno se obvykle před upotřebením drtí v hmoždíři.

Silice koriandru podporuje trávení a omezuje nadýmání. Je velmi těkavá, a proto je potřeba koriandr uchovávat v uzavřené tmavé nádobě. Koriandr je nezbytnou složkou většiny směsí koření. Má povzbudivý účinek na činnost žaludeční a střevní, ulehčuje odkašlávání, působí proti nadýmání, nechutenství, žaludeční nevolnosti a křečím trávicího traktu. K léčivým účelům se používá nálev, a to 2 čajové lžičky rozmačkaných plodů na šálek vody a vypít 2-3 šálky denně. Mohou se také žvýkat celé plody v množství asi 3g denně. Koriandr se také aplikuje zevně, a to k ošetření flegmón a vředů, a je součástí některých mazání při revmatismu a onemocněních kloubů.

Koriandr se používá především v kuchyni anglické, indické, ale i německé a v zemích kolem Středozemního moře.

## KŘEN

(*Armoracia rusticana*)

Je to vytrvalá bylina z čeledi brukvovitých. Pochází z jihovýchodní Evropy, kde roste na březích potoků a řek. Je s oblibou pěstován také ve střední Evropě, kde často zplahňuje. Křen má dlouhý, tlustý, dužnatý kořen, z něhož vyrůstají lodyhy často vyšší než 100 cm. Má velké přízemní listy s dlouhými řapíky s hrubě vroubkovanou podlouhlou čepelí. Na vrcholu lodyhy se vytvářejí bílé květy od května do července, ale semeno u nás většinou netvoří.

Křen od pradávna pěstovali zejména Slované. Do střední Evropy se dostal asi ve 12. století a už tehdy se z něho připravovala příloha k masu. Pokud se týče jeho použití jako léčiva, zprávy nejsou jednotné. Aplikoval se většinou na špatně se hojící rány, při zápalch močového měchýře a ledvin a nejčastěji zevně jako prostředek dráždivý kůži. Dodnes jsou známé křenové placky, které se používají zevně proti revmatismu.

Plinius křenu přisuzoval i krocení pohlavních vášní a bystření umu, Mathioli zase píše "V Čechách, jakož i v Německu dělají obyčejně z křenu s octem, vínem nebo polévkou omáčku k pečením, rybám v rosolu a připravují s ním i jiné krmě, zvláště hovězí maso../" Jinak ho doporučoval také „k vypuzování moče, kamene a písku".

V minulosti byl v kvalitě nepřekonatelný náš křen malínský a dobře znám byl také křen bavorský. Planý křen se nevyrovná křenu kulturnímu, zejména chuťovými vlastnostmi. Bývá buď příliš ostrý, nebo naopak mdlý, bez chuti.

Křen je rostlina vytrvalá, ale dá se pěstovat i jako jednoletá kultura. Obsahuje hlavně hořčičnou silici, značné množství vitamínu C, fytoncidy, které omezují růst bakterií, cukry, enzymy a některé další biochemicky aktivní látky. Na pokožku působí dráždivě a může dokonce vyvolat puchýře. Přisuzují se mu i protirakovinné účinky. Nesmí se užívat ve velkých

dávkách, jako příloha stačí jedna až dvě lžice čerstvě nastrouhaného křenu.

Křen povzbuzuje činnost žaludku a střev a rozpouští hleny. Je zvláště vhodné používat křen v předjaří při jarní únavě a při infekcích. Pro kuchyňské účely se hodí při nakládání zeleniny, k vařeným masům, uzeninám, k minutkám, k ochucení majonéz a tvarohových pomazánek, k rybám a do smetanových omáček. Doporučuje se k vejším vařeným natvrdo a k tučným sýrům. Oblíbená je směs nastrouhaného křenu a jablek s octem.

Používají se hlavně kořeny a v menší míře mladé, jemné, světle zelené lístky křenu. Listy se používají pouze syrové - do salátů, polévek, na obložené chlebičky a při nakládání okurek a rajčat, podobně jako kopr.

Kořen křenu se před upotřebením různě upravuje. Řádně se omyje, oloupe a nastrouhá na jemném struhadle. Čerstvě nastrouhaný křen bez jakékoli úpravy se může podávat k masu a uzeninám, ale dá se různě upravovat. Časté je také použití jablečného křenu: nastrouhaný křen se míchá s nastrouhanými jablky.

## KURKUMA

(*Curcuma longa*)

Vytrvalá bylina z čeledi zázvorovitých. Pochází z Indočíny, pěstuje se v Indii, na Cejlonu, v Indonésii, v jižní Číně, Japonsku, na Filipínách, na Madagaskaru a v karibské oblasti. Jako koření je kurkuma známa více než 2500 let. Zpočátku se používala pouze v Indočíně a Indii, koncem 1. století byla poprvé dovezena do starověkého Řecka a od té doby je trvale dovážena do Evropy. Řekové ji nazvali žlutý zázvor, teprve v polovině 18. století získala svůj dnešní název z polatinštěného arabského názvu. Do Číny byla kurkuma dovezena o 400 let později než do Evropy.

Příprava koření z rostlin kurkumy je značně složitý proces: sklizené hlízovité kořeny se vaří s přísadou speciálních barviv, potom se suší, loupou a získávají tak charakteristickou oranžovou barvu. Používají se především dlouhé boční kořeny a nikoli středová hlízovitá část. Zpracované kořeny jsou tvrdé, na řezu lesklé, připomínají tak rohovinu. Jsou velmi hutné, ve vodě se potápějí. Mají slabě palčivou, lehce nahořklou chuť připomínající zázvor, ale jejich vůně je jemná, svěrázná, neobyčejně příjemná, někdy jen slabě patrná. Obvykle se kurkuma nedodává vcelku, ale ve formě jemného pudrovitého prášku.

Kurkuma má celkem asi 40 druhů, z nichž se kromě uvedeného používají v potravinářství další tři druhy. V cukrářské výrobě se používá aromatická *Curcuma aromatica*. Jihoasijská *Curcuma zeodaria*, neboli citvar se dodává na trh ve formě malých kousků, nařezaných z hruškovitého kořene. Má lehce kafrovou vůni a hořce palčivou chuť. Používá se při výrobě likérů. *Curcuma leucorrhizae* se používá především k výrobě kurkumového škrobu.

Kurkuma je koření rozsáhle používané na celém Východě, zejména v jihovýchodní Asii jako koření, barvivo jídel a má léčivé účinky. Je nepostradatelnou složkou všech směsí koře-

ní, zejména indického kari a středoasijských směsí pro přípravu plovu.

Do Evropy se dováží převážně z Indie. V Evropě se kurkuma používá nejvíce v Anglii, a to tradičně k přípravě všech masitých jídel a omáček. V ostatních evropských státech se kurkuma používá v cukrářství a především jako barvivo do likérů, marinád, oleje a sýrů, a rovněž při výrobě hořčice. Jasně žluté barvivo kurkumin není rozpustné ve vodě, ale v tucích a lihu se rozpouští velice dobře. Kromě barvy dodává kurkuma výrobku svěžest a činí jej trvanlivějším při dlouhodobém uložení.

Kurkuma se používá do potravin ve zvláště malých dávkách - množství „na špičku nože“ stačí na 1 kg rýže. Do plovu se kurkuma přidává buď těsně před přidáním rýže, kdy je již zcela maso s cibulí a mrkví hotové, nebo 4-5 minut před dokončením jídla, kdy voda je již zcela vyvařená.

## LEVANDULE

(*Lavandula officinalis*)

Vytrvalý polokeř z čeledi hluchavkovitých pochází ze západní části Středomoří a severní Afriky. Jako koření se používají květy, sklizené v červnu na samém počátku kvetení a sušené ve stínu v proudícím vzduchu nebo v lehkém průvanu od teplých kamen. Zvláště jsou ceněné světle modré kvítky levandule, které si po usušení uchovávají původní barvu.

Květy levandule obsahují 1-3% silice s hlavní obsahovou látkou, kterou je linalilacetát, dále limalol, borneol, cineol, kafr a řada dalších složek. Kromě toho obsahuje velké množství tříslovin. Levandule má silnou, výraznou vůni, proto se již tradičně používá k aromatizaci nealkoholických nápojů a octa. Její použití je do salátů, pro studenou kuchyň, do zeleninových, houbových a rybích polévek, při pečení masa. Levandule se používá drcená na prášek a jídlo se jí posype. Používá se také ve směsi s rozmarýnem.

Látky obsažené v levanduli působí fytoncidně, potlačují růst bakterií, působí mírně tlumivě na centrální nervstvo a poněkud snižují i krevní tlak. Působí tedy příznivě při neurastenii, migréně, hysterii, srdečních těžkostech, při nespavosti a všeobecně při všech nervových předrážděních. Tlumí také kolikové bolesti a uplatňuje se i jako žaludeční prostředek, působí proti plynatosti a má i účinky močopudné.

Zevně se používá do koupelí, při špatně se hojících ranách, nebo ve formě mazání při dně, revmatismu, zánětech nervů, ale i jako prostředek proti molům a na aromatizaci prádla.

## LIBEČEK

(*Levisticum officinale*)

Vytrvalá bylina z čeledi mrkvovitých, dorůstající až 2m výšky. Pochází z Iránu, pěstuje se v celé Evropě. Patří k obrům mezi bylinkami a je velmi snadno rozeznatelný. Vypadá jako obrovský celer.

V kuchyni se používají mladé výhonky a listy libečku jak čerstvé, tak sušené. Libeček se hodí do všech polévek s výjimkou mléčných, do omáček, salátů jako například z rajských, okurek a paprik, a rovněž k přípravě masových, zeleninových a rybích hlavních jídel. Výhodné je také jeho použití při vaření starších brambor na jaře, dodává jim svěží vůni a odnímá různé vedlejší pachy a příchutě, které získaly v důsledku dlouhodobého skladování. Sušené listy libečku musíme uchovávat v dobře uzavřených nádobách.

Libeček se hodně používá v západoevropské kuchyni, jako je německá a anglická. U nás je jednou ze základních složek polévkového koření maggi. V minulosti u nás byl libeček pěstován téměř na každé zahrádce. V současnosti jeho obliba opět stoupá. Snadno se pěstuje ze semene nebo dělením starších trsů rostlin. Semena vyséváme co nejdříve po sklizni přímo na záhon, neboť brzy ztrácejí klíčivost. Oddělky se získávají ze starších rostlin na podzim.

Chuť čerstvých listů je podobná celerové s příchutí pepře. Mladé jemně nakrájené listy se přidávají do polévek, nádivek, salátů a dalších jídel. Libečkový čaj je starým prostředkem pro podporu zažívání a suchá semena lze použít jako náhradu semen řapíkového celeru při vaření a pečení.

## MÁTA

(*Mentha sp.*)

Jde o rozsáhlý rod vytrvalých bylin z čeledi hluchavkovitých, jehož jednotlivé druhy se používají jako koření i jako léčivky. Používají se listy a horní část rostliny s poupaty, sklizené těsně před rozkvetem.

Máta peprná- *Mentha piperita*- je kulturní rostlina, pěstovaná speciálně pro získávání silice a jako surovina pro získání mentholu. Kromě toho, že je to významná léčivka, používá se jako koření při přípravě likérů a cukrářských výrobků, ve formě většinou esencí. Při použití do perníčků, kompotů, sladkého pečiva apod. se musí pozorně dávkovat, jinak může způsobit zhořknutí připravovaného jí-dla.

Máta kadeřavá- *Mentha crispa*- je rovněž kulturní druh máty, blízkce příbuzný s planými druhy jako mátou rolní - *Mentha arvensis*, mátou vodní - *Mentha aquatica* a mátou zelenou - *Mentha viridis*. Všechny tyto máty jsou jemnější než máta peprná a možno je proto používat ve větších dávkách.

Mátou kořenili již staří Římané a ještě před nimi staří Egypťané, neboť zbytky se našly ve starých egyptských hrobech v Karnaku. Máta měla své dobré místo i ve staročeské kuchyni, kde se z ní spolu s petrželkou a šalvějí vařivala „zele-nájícha“.

Čerstvé mladé listy máty se dávají do salátů, k masu, do jídel z luštěnin a do mléčných polévek s česnekem. Sušená drcená máta v prášku se používá do masitých polévek, k pečení hovězího, telecího a skopového masa, k marinování zvěřiny a masa, do mrkve, bramborové kaše a rizota. Máta je vhodná také do kompotů, kvasů, zavařenin.

Pokud se jedná o oblast léčitelkou- máta peprná se užívá především ve formě léčivých čajů, zvláště při nemocích žluč-níku a jater. Přidaná do pokrmů tlumí křeče zažívacího traktu, zmírňuje nadýmání, povzbuzuje chuť k jídlu, ovlivňuje

vylučování žluče. Má příznivé účinky na nervovou soustavu, mírní bolesti, mírní žaludeční neurózy a zlepšuje i dýchání. Celkově má vzpružující účinek, ale nemá se pít nepřetržitě a často. Jinak se mátových výtažků používá i v kosmetice, při výrobě zubních past, ústních vod, osvěžujících masážních krémů, přísad do koupele, pleťových masek, želé apod. Dodává svěží vůni a při styku s pokožkou chladivý utišující pocit.

Dále se používá při výrobě likérů, cukrovinek, žvýkací gummy, menthol je součástí známé francovky.

## MAŘINKA

(*Asperula*)

Polopoléhavá, vytrvalá, zhruba 60 cm vysoká vytrvalá rostlina vzhledem ke svému optimálnímu vývoji nepotřebuje slunné stanoviště jako ostatní bylinky. V létě kvete drobnými hvězdičkovitými bílými kvítky, které mají intenzivní pronikavou vůni.

Mařinka se pěstuje jednak jako okrasná rostlina pro své půvabné bílé kvítky, jednak pro listy, které po usušení vydávají lahodnou vůni po čerstvém senu. Tuto vůni si nať uchovává obdivuhodně dlouhou dobu. Sušená nať se používá do pot-pourri a do bylinkových polštářů. Mařinka je starodávnou oblíbenou přísadou do různých nápojů. Sušená nať slouží k přípravě čajů a čerstvá nať se přidává do vína, aby získalo „bylinkovou“ chuť.



## MATEŘIDOUŠKA

(*Thymus serpyllum*)

Je to vytrvalá bylina z čeledi hluchávkovitých, roste u nás na suchých stráních, mezích a při okrajích cest. Vyskytuje se nejen v Evropě, ale i v Asii, Africe a Americe. Uvedený kolektivní druh se skládá z většího počtu velmi podobných, ale přece jen rozlišitelných druhů. Je to polokeřovitá, trsovitá, vytrvalá bylina se slabě zdřevnatělými spodními větvíčkami, některé jsou zčásti poléhavé a zčásti přímé. Lodyhy jsou načervenalé, asi 10 až 30 cm dlouhé, úplně nebo jen na hranách chloupkaté. Krátce řapíkaté drobné lístky mají vejčitý nebo čárkovitý tvar a jsou obvykle naspodu brvité. Nachové nebo bledě růžové, někdy až bílé květy jsou uspořádány do strboulovitých licho-přeslenů. Plody jsou tvrdky, celá rostlina příjemně voní a kvete od června do září. Sbírá se nať, a to buď krátce před květem, nebo i v plném květu, a to její vrcholky s poupaty. Používá se ve formě prášku v malých dávkách do zeleninových a masových polévek, ve velkých dávkách se používá do nejrůznějších jídel z ryb a rybí sekané. Při smažení ryb se mateřídouška mísí ve velké dávce s moukou a jiným materiálem, kterým se ryba obaluje. Poměr mateřídoušky a mouky je 1:2. Mateřídouškou se rovněž sypou sýry a používá se při výrobě domácích sýrů. Je výborná také k aromatizaci omelet.

Mateřídouška se také přidává do tučnějších jídel a jídel obtížněji stravitelných, která nejen ochucuje, ale umožňuje jejich snazší trávení. Dá se říci, že je použitím a účinností srovnatelná s tymiánem.

Odedávna byla a je i dnes používána jako léčivá rostlina, koření, kosmetická přísada a rostlina medonosná. Ve starém Řecku se jí připisovala síla a osvěžující účinky a používala se i ve veterinární medicíně. Thymol je silné antiseptikum. Je například pětadvacetkrát účinnější než fenol a ještě má tu přednost, že neleptá a také přispívá k odstranění pachů.

Uplatňuje se v kosmetice ústní dutiny, při výrobě zubních past apod. Karvakrol se chová podobně jako thymol. Kromě silice obsahuje mateřídoušková droga asi 7% tříslovin. Celkově vzato je to dobré tonikum, posiluje žaludek a nervy. Působí uvolňování hlenů a mírní kašel. Používá se také při nespavosti, bolestech hlavy, závratích apod. Ovlivňuje poruchy trávení, protože zabraňuje tvorbě plynů a uvolňuje křeče. Tříslovinná složka působí také proti průjmům. Zevně se používá v obkladech nebo koupelích na rány, při revmatismu a jako posilující aromatická koupel. Obklady namočené do odvaru z 30g mateřídoušky, povařené 5 minut v 1/2 litru vody, pomáhají na pohmožděniny.

Mateřídouška je naší domácí rostlinou. Roste u nás několik druhů mateřídoušky, ale z hlediska použití jako koření není třeba rozlišovat. Používá se čerstvá nebo sušená. Suší se ve stínu v proudu vzduchu a uchovává se v dobře uzavřených nádobkách, aby neztratila jemnou vůni.

## MEDUŇKA

(*Melissa officinalis*)

Rostlina vyrůstá ze šupinatého oddenku. Je to vytrvalá medonosná bylina z čeledi hluchávkovitých, s přímou, až 80 cm vysokou, větvenou a hustě olistěnou lodyhou. Listy jsou vstřícné, dlouze řapíkaté, tenké, mají vejčitý tvar a okraj vroubkovitě pilovitý. Bledé, růžově modré a zřídka i žlutobílé květy jsou uspořádané v jednostranných lichopřeslenech. Všechny rostlinné části mají citrónovou vůni. Rostlina kvete od června do srpna. Je doma ve východním Středomoří, ale už od pradávna se pěstuje ve střední Evropě, zejména v domácích zahrádkách, a občas i zplaňuje.

Meduňka roste dobře na slunných místech a na živných, hlubokých půdách. Množí se buď semenem, nebo i dělením nepřilíš starých trsů rostlin. Semeno se vysévá v dubnu nebo počátkem května do pařeniště nebo do volné půdy a rostliny se buď téhož roku na podzim, nebo až příští rok na jaře rozsazují na vzdálenost 40x35 cm. Trsy se rozdělují na podzim, ponechávají se na trvalém stanovišti 3-4 roky. Starší rostliny poměrně snadno vymrzají.

Meduňka je velmi stará léčivá bylina. Sloužila i jako koření a léčivá aromatická přísada do likérů. Celá rostlina má před rozkvětem silnou citrónovou vůni, která po odkvětu těžkne. Meduňku je proto nutné sklízet jen do rozkvětu, tj. poprvé v červnu.

Jako koření se používají listy meduňky, a to jak čerstvé, tak sušené; čerstvé jsou ovšem lahodnější. Čerstvé listy meduňky se hodí do všech letních salátů, borščů, zeleninových polévek. Zelená meduňka ztrácí vařením vůni, a proto se vkládá do jídla 1 až 2 minuty před podáním na stůl. Sušená se používá v zimě stejně jako čerstvá; rovněž se přidává do čaje, kompotů, domácích kvasů a pív, medoviny a používá se také k aromatizaci octa. Sušená meduňka se hodí také jako koření k nakládání okurek, rajčat (používají se zelené listy) nebo

k aromatizaci masitých a rybích jídel i zvěřiny (sušená v prášku 3 minuty před dokončením tepelného zpracování).

U nás lze meduňku pěstovat v chráněných, slunných polohách v lehčích, humózních půdách. Má značné nároky na teplo. V zimě je nutno chránit rostliny, nejlépe nahrnutím listů a zeminy. Množí se dělením starších trsů a výsevem v březnu do pařeniště. Přepichované sazeničky vysazujeme ve druhé polovině května na záhon, kde lze meduňku pěstovat pět i více let. Usušená se ukládá ve vzduchotěsně uzavřených nádobkách a ne déle než do příští sklizně.

## MĚSÍČEK

(*Calendula officinalis*)

U nás roste zpravidla jako jednoletá bylina, i když v teplejších oblastech s mírnou zimou se vyskytuje jako dvouletá až víceletá. Má větvenovitý kořen a větvenou, až 50 cm vysokou lodyhu. Spodní listy jsou kopistěovité, horní téměř kopinaté nebo eliptické, až 12 cm dlouhé a chlupaté. Na koncích výhonů jsou zpravidla oranžově žluté květy. Plody jsou nestejně velké, srpovitě prohnuté, na vnější straně ostnitě a hrubě rýhované nažky. Rostlina kvete od června až do mrazů. Pochází ze Středomoří a u nás se od pradávna pěstuje většinou jako okrasná květina. Někdy také zplaňuje.

Semena se vysévají na jaře přímo na trvalé stanoviště a semenačky se pak jednotlivě na vzdálenost 15 cm. Rostlinám se daří v nejrůznějších podmínkách; časnou a bohatou barevnou záplavu můžeme však očekávat na slunném stanovišti s dobře propustnou půdou. Odkvětlé úbory je třeba otrhávat; prodlouží se tím aktivní růst a zabraňuje se nadměrnému samovýsevu.

Měsíček se kdysi běžně pěstoval jako zelenina. Listy mají však hořkou chuť a jejich užívání upadlo v zapomnění. Velmi mladé listy je však možné zkusit přidat do salátu. Jako bylinka se využívají květy. Čerstvé okvětní plátky nebo celé úbory dodávají barevnost salátům, polévkám a vaječným jídlům. Rozdrcené sušené květy se používají jako náhrada drahého šafránu, který dodává žlutou barvu a příjemnou chuť mnoha pečivům a jiným pokrmům.

V lidovém léčitelství má měsíček od pradávna rozsáhlé použití. Používal se kdysi proti křečím, k vykuřování a zevně proti zánětlivým onemocněním pokožky i proti některým druhům rakoviny. Tvrdívalo se, že měsíček je užitečný spíše zevně nežli vnitřně. Účinné obsahové látky tvoří silice s obsahem blíže neurčených složek, potom velké množství karotenoidových barviv žlutých a červených, saponiny, fytoosteriny, slizové látky a kyselina salicylová. Příznivé terape-

utické působení extraktu vzniká za součinnosti silice a xanthofylu za přispění hořčiny a slizových látek.

Předmětem sběru jsou pouze jazykovité květy plně rozvinutých červeně oranžových úborů. Sbírat se doporučují nejlépe v poledních hodinách. Sušit se musí ve stínu, neboť jinak ztrácejí barvu, a jen při teplotách do 35 stupňů C. Extrakt má klinicky dokázaný slabší protikřečový účinek, zvyšuje vylučování žluče a snižuje pocení. Podomácku se připravuje například hořký záluh ze 2 kávových lžiček sušených květů měsíčku na 1/2 litru vroucí vody. Užívá se jako denní dávka po částech při menstruačních potížích nebo i pro lepší činnost žlučníku. Odvar z 10 g v 1 litru mléka se užíval jako denní dávka při hemoroidech. Jak jsme už naznačili, častější bývá zevní použití. Tady se příznivý účinek vysvětluje fytoncidním působením proti škodlivým mikroorganismům a tzv. plísním. K takovým účelům se používá buď čerstvá šťáva z květů nebo i z celé natě, anebo tzv. měsíčkový olej. Tento olej se vyrábí tak, že se celé úbory měsíčku natlačí do láhve se širokým hrdlem, láhev se pevně uzavře a postaví za okno na slunce. Za několik dní začne samovolně vytékat olejovitá, oranžová tekutina, která se usazuje na dně láhve. Tato léčivá substance urychluje hojení ran, používá se při kožních zápalích, proleženinách, na bércové vředy, bradavice apod. Může se používat i ve formě tinktury, kdy se 1 díl sušených květů maceruje v 10 dílech zředěného čistého lihu. Čajová lžička takové tinktury se dává na 1/4 litru mléka apod.

Odvar nebo i jiné uvedené přípravy z měsíčku se velice dobře uplatňují v kosmetice, protože zjemňují a zvláčňují pokožku a svým fytoncidním účinkem ji chrání před infekcí. V moderní kosmetice se měsíček přidává do hojivých krémů na rozpukané ruce, na opruzeniny a na zahojené, ale dosud citlivé popáleniny nebo omrzliny. Jazykové květy měsíčku bývaly také součástí různého voňavého koření, které se používalo pro chuť k jídlu, při žloutence apod. Tyto usušené květy měsíčku také od pradávna sloužily, jak už bylo jednou zmíněno, k falšování drahého šafránu. Karotinové barvivo květů měsíčku je totiž zcela neškodné a proto se dá použít i k barvení másla, sýrů apod. na zlepšení jejich barvy.

## NEPRAVÉ KARI

Routu, nebo nepravé kari, najdete ve většině katalogů i příruček o bylinkách. Prodává se také ve většině specializovaných prodejen. Je zahrnuta i v této kapitole, přestože její význam v kuchyni je minimální. Pěstovat by se měla pro její dekorativní vlastnosti, vhodné k osázení ohrub. Mohutná hmota úzkých stříbřitých listů a bohatství knoflíkovitých žlutých květů je vítaným zpestřením na pozadí tmavolistých druhů. Kolem rostlin se šíří silná vůně podobná koření kari.

Rostlina potřebuje slunné stanoviště, kam se vysadí koupené hrnkované rostliny nebo zakořeněné řízky na vzdálenost 60 cm od sebe. Tato stálezelená trvalka je poměrně odolná k chladu, pokud se však pěstuje v mrazové kotlině, potřebuje zimní příkrývku rašelinou, slámou nebo jiným materiálem. Na jaře se stonky seříznou, aby se předešlo vytáhlému vzrůstu.

Rostlina voní po kari koření, není však zdrojem pravého kari. V některých knížkách se doporučuje využití listnatých výhonků k dodání jemné chuti typu kari dušeným jídlům, polévkám apod. Není to však nejlepší nápad. Uvádějí se totiž případy lehkého přiotrávení. Vhodné využití k jemnému přikoření bylo už zmíněno. Pro ty, kdo mají rádi výrazné kořenné aroma, je vhodné použít usušené listy do pot-pourri.

## NEPRAVÝ MYRHOVNÍK

*(Cedronella)*

Většina bylinkových druhů je zahrnuta do standardních příruček a je také dostupná v zahradnických centrech. Nepravý myrho vnik však mezi ně nepatří. Kdo má o tuto bylinku zájem, musí si najít speciálního dodavatele sazenic nebo semen. Je to keřovitá, krátce životná trvalka. Snáší jen několik málo stupňů mrazu, proto je výhodnější pěstovat ji z předpěstovaných sazenic, než ze semen.

Semena se vysévají na jaře do výsevné misky a sazenice se vysazují, jakmile pomine nebezpečí mrazu. Stanoviště musí mít dobře propustnou půdu a musí být slunné. Špičky hlavních výhonů mladých rostlin se zaštipají, aby rostliny rozvětily. Za suchého počasí se pravidelně zalévá.

Celkový vzhled rostliny je nenápadný, do konce vegetace dorůstá výšky 90 cm. Množí se jako částečně odolná jednolétá rostlina nařezanými řízkami, které musí prezimovat ve skleníku, nebo se začíná novým výsevem semen na jaře. V létě rostlina rozkvetne malými růžovými květy, ale pěstuje se pro listy. Mají těžkou vůni podobnou pravému myrhovníku, o němž se píše v bibli. Používají se do pot-pourri.

## PAMPELIŠKA

(*Taraxacum officinale*)

Druh bylin, který je rozšířen po celé polokouli a jenž je botanicky značně proměnlivý. V Čechách roste jako plevelná rostlina v několika plemenech v nížinách i na horách. Vyskytuje se na polích, loukách, v zahradách, při okrajích cest a na mezích.

Je to vytrvalá bylina s větveným mléčnatým kořenem a vícehlavým oddenkem. Listy tvoří bohatou přizemní růžici, jsou podlouhlé, hrubě a nepravidelně zubatě laločnaté. Ze středu listové růžice vyrůstají duté válcovité stvoly zakončené žlutým květním úborem. Plody jsou dlouze zobánkaté nažky s chmýrem, sestavené při dozrání v kouli.

Pro výkup se sbírá většinou celá rostlina před rozkvětem a s co nejméně poškozenými kořeny, tzn. v březnu a dubnu. Rostliny se vyryjí, očistí, propláchnou, pak se suší do zavadnutí a potom dosušují tak, aby teplota nepřekročila 50 stupňů C. Pro domácí potřebu se sbírají samostatně vykvétající úbory, listy a kořeny.

Rostlina obsahuje karotenoidy vázané na vyšší mastné kyseliny, hořčinu taraxin, tříslovinu, inulin a fytoncidy. Hořčina mléčné tekutiny byla identifikována jako laktucin a laktukopikrin, kromě toho kořen obsahuje až 40% inulinu, tříslovinu, stopy silice, kaučuk a pryskyřici. Jinak je rostlina ještě bohatá na vitaminy a obsahuje i saponin, cholin a větší množství minerálních látek.

V lidovém léčitelství se extrakt ze smetanky používá při jaterních chorobách, povaří se 3 minuty a pije se odvar po jednom šálku ráno a večer. Při žlučnickových obtížích a kaménkách se doporučuje směs sušených květů pampelišky s dvojnásobným množstvím reveně. Lžice této směsi se povaří 10 minut ve 1/4 litru vody a odvar se pije dvakrát denně. Dá se říci, že chemicky i farmakologicky je pampeliška (smetanka lékařská) dosud málo probádaná.

Kromě planě rostoucích rostlin v přírodě jsou známé i vyšlechtěné odrůdy smetanky, které mají větší kořeny a jemnější listy. Pampeliška - smetanka lékařská - totiž patří k oblíbeným jarním salátovinám, zvláště ve Francii, Anglii a Německu. Listy těchto kulturních odrůd se rovněž bělí, aby byly křehčí. To se dá ovšem provést i u planých rostlin, když je přiklopíme květináčem nebo nějakou bedničkou, aby listy rostly ve tmě. O pampelišce se také říká, že dělá „jarní úklid v těle“. Angličané připravují pampeliškový salát spolu se šťovíkovými listy. Smetanka tedy patří k bylinám využívaným pro tzv. jarní kůry.

Listy podporují výměnu látkovou, snižují krevní tlak, povzbuzují trávicí orgány k činnosti, zvyšují vylučování žluče I moči. Kulturní odrůdy poskytují nejen listy na salát, ale i kořeny se dají upravovat podobně jako černý kořen nebo chřest. Je to pro svůj obsah inulinu cenná zelenina pro diabetiky. Kořeny rovněž mohou sloužit jako surovina k výrobě cikorky, podobně jako kořeny čekanky. Pampeliška je také významná včelařská rostlina a z květů se po domácku vyrábí pampeliškové víno a pampeliškový med.

## PASTINÁK

(*Pastinaca sativa*)

Dvouletá bylina z čeledi mrkvovitých. Má několik zahradních odrůd. Všechny mají masitý kořen se šedobílou dužninou. Chuť má jemnější než petržel, spíše připomínající mrkev. Používají se rovněž listy, květenství a semena.

Jako koření se používá obdobně jako petržel. Kořen pastináku má měkčí dužninu než petržel a můžeme jej proto konzumovat i syrový (nastrouhaný) k přípravě zeleninového salátu (se solí a majonézou, se smetanou, citrónem apod.). Lze jej použít k dochucení zeleninových a bramborových salátů.

Pastinák je velice zvláštní koření. Při nesprávné přípravě lze jeho jemnou chuť snadno pokazit. Kořen pastináku se loupe speciálním kostěným nožem nebo nožem z nerezavějící oceli, aby se bránilo oxidaci. Potom se omyje ve studené vodě, pokud možno ledové, s přídavkem mouky nebo otrub. Očištěný se dává do vody okyselené citrónovou šťávou.

Je to náročná rostlina, která se v Čechách pěstuje spíše jako lahůdková zelenina. Roste i ve skromnějších podmínkách než petržel a nevádí mu ani mírné zastínění. Pastinák má dlouhou vegetační dobu. Semeno klíčí až 3-4 týdny po zasetí a počáteční vývoj pastináku je pomalý. Vysévá se proto co nejdříve, asi v březnu, porost se udržuje bez plevelů a včas se jednotí (12 cm mezi rostlinami v 30 cm řádcích). Je mrazuvzdorný, proto je možné na podzim sklídit jen část kořenů a ostatní využít na jaře. Vykvétá druhým rokem.

## PAŽITKA

(*Allium schoenoprasum*)

Planě roste v Evropě, Asii a Severní Americe, pravděpodobně pochází z jižní Evropy. Má jen drobné cibulky a jemnou, tenkou, trubkovitou nať. Má vysokou biologickou hodnotu, obsahuje velké množství vitamínu C a B2. Je značně chladuvzdorná, proto ji můžeme pěstovat i v severských oblastech s drsným klimatem.

Pěstuje se pro zelenou nať, která se sklízí postupně během roku. Hnízda s 15 až 20 rostlinami poskytují sklizeň několikrát ročně. Konzumuje se výhradně syrová, neboť listy sušením ztrácejí aroma a hlavně biologickou hodnotu.

Rostliny je třeba pravidelně zalévat. Ideální je pro ně vlhká půda na osluněném záhoně. Pro přímé užití se listy seřezávají nejvýše 2 cm nad zemí. Nikdy se neřežou pouze špičky listů a nikdy se nesmějí vyvinout květní stvoly. Jedině tak se zajistí možnost pravidelné a dlouhé sklizně.

Na zahradě pažitka vyžaduje těžší, humózní půdu, dobře zásobenou živinami. V lehkých a suchých půdách se pažitce nedaří. Množí se dělením starších trsů nebo v březnu výsevem do špetek do pařeniště nebo na výsevní záhon. Porost je třeba udržovat bez plevelu. V květnu se na volný záhon přesazují celé mladé trsy. Sklízí se po celé léto. Trsy určené k zimnímu rychlení se nesklízí, v září se pak vyjmou ze země, uloží k vegetačnímu klidu do sklepa nebo pařeniště. Během celé zimy je rychlé vyrychlené trsy na jaře je možné opět vysadit na volný záhon. Množí se dělením starších trsů, nebo výsevem do pařeniště a výsevní záhon. Často se pěstuje za oknem v květináči.

Pažitka je u nás velice oblíbená. Užitečná je na mnoho způsobů. Jemně nakrájená nať se přidává do bramborového salátu, plněných vajec, polévek, omelet, smetanového sýra a omáček, do pomazánek s máslem a tvarohem, míchá se i s jinými kořenými bylinkami.

## PELYNĚK

(*Artemisia absinthium*)

Je to vytrvalá bylina z čeledi hvězdnicovitých, jejímž domovem je střední a jižní Evropa, mírné části Asie a Severní Ameriky. Mezi stovkami druhů pelyňků je jen několik málo používaných jako koření. Jsou to druhy, které mají zpravidla oslabenou typickou hořkou pelyňkovou chuť a naopak mají zesílené aromatické vlastnosti.

Pelyněk roste planě, ale také se hojně pěstuje. Rozmnožuje se dělením starých trsů nebo semen. Vysazuje se nejčastěji na vzdálenost 50x50 cm. Pěstování je snadné, pelyněk však vylučuje látky nepříznivě působící na vývoj okolních rostlin a následných kultur. Sbírá se celá nať v době květu nebo krátce před rozkvetem. Největší obsah účinných silic je v době krátce před rozkvetem a při počátku květu. Ořezávané rostliny znovu zmlazují a nové mladé výhonky jsou opět bohaté na účinné látky, takže se sklízí dva až třikrát ročně. Nať se suší v tenkých vrstvách nebo zavěšená ve svazečcích ve stínu a nejvýše při teplotách do 40 stupňů C.

Užívání pelyňku bylo známé již před 3000 lety starým Egypťanům. Starověcí lékaři Dioskorides a Galenos se rovněž zabývali tímto hořkým kořením, kterého si v klasickém starověku vážili jako léku, jenž podporuje trávení a zahřívá žaludek. Staří Řekové jej nazývali potravou bohů. Plinius zase například píše o oblíbenosti pelyňku: „Tato nejvýše užitečná bylina je všeobecně známá, neboť se jí používá jako léčiva. Při římských slavnostech, kdy čtyřspřeží jezdila o závod, dostal vítěz odměnou napít se pelyňku, protože naši předkové věřili, že zdraví je čestná odměna.“

Rovněž MATTIOLI ve svém herbáři uvádí pelyněk jako vznešenou a slavnou bylinu velmi a vysoce váženou u dávných předků, kteří ji také užívali při bohoslužbách a slavnostech na počest vítězství. Pietro Andrea Mathioli si rovněž pochvaluje tzv. pelyňkové víno. Uvádí: „Na podzim při vinobraní připra-

vuje se také dobré pelyňkové víno tím způsobem, že k hroznům přidává se pelyněk a s nimi dohromady se vytlačí a pak spolu obojí nechá se v sudu kvasiti. Toto víno jest užitečné proti mnohým nedostatkům, zvláště dobře činí žaludku, což dobře znají bratři z mokré čtvrti, neboť tito, když se v noci zpili, tu hned ráno berou útočiště k vínu pelyňkovému, aby potlačili včerejší přeplnění a opilství a opět si napravili žaludek.“

Pelyněk je tedy rostlina silně aromatická a neobyčejně hořká. Obsahuje asi 2% silice s hlavními obsahovými složkami thujonem a azulenem. Dále obsahuje hořčiny a fytoncidy. Obě hlavní uvedené složky způsobují zvýšené vylučování trávicích šťáv. Pelyněk se užívá při nechutenství, střevních kolikách, při žlučnických poruchách a účinkuje proti hlístům. Pelyněk není radno používat v těhotenství, neboť látky v něm obsažené mohou vyvolat nežádoucí potrat.

Nadměrné a trvalé užívání pelyňku, zejména společně s alkoholem, je zdraví škodlivé a může vést i k poruchám intelektu. Thujon je totiž ve větších dávkách jedovatý, vyvolává závratě, křeče a opojné stavy. Používá se hojně ve farmaceutickém průmyslu, dále je obvyklou součástí hořkých likérových směsí, vermutů i některých léčivých čajových směsí. V rozumném množství a jen při občasném použití je pelyněk velice cennou léčivou rostlinou, která mnohdy rychle vyléčí i velmi nepříjemné a úporné *zažívací* a střevní potíže. Kromě pelyňku pravého jsou jako léčivé byliny a koření používány i jiné druhy pelyňku jako například pelyněk brotan - *Artemisia abrotanum*, který je nejaromatictější a nejjemnější ze všech pelyňků. Mladé výhonky je možné v menším množství používat i syrové. Sušením zcela ztrácí hořkost a získává typickou kořenitou příjemnou palčivost. Ve formě prášku se přidává k masu při pečení 3 minuty před ukončením pečení. S přídavkem jalovčinek se pelyněk brotan přidává do těsta k pečení domácího chleba, který tak získává příjemnou lesní vůni. Takový chléb se peče například v evropských severských státech a v severním Rusku.

Pelyněk brotan je možné použít také k aromatizaci octa a v prášku pak do omáček k masu a zvěřině, přičemž teplota omáčky nesmí přesáhnout 40 stupňů C.

Jako kuchyňské koření se pelyněk používá také jen velice opatrně, většinou jako přísada do jiných bylinkových směsí na pečené skopové maso, vepřová ovarová i uzená kolínka apod.

## PETRŽEL

(*Petroselinum sativum*)

Dvouletá bylina z čeledi mrkvovitých pochází ze Středomoří. Dnes je známá takřka po celém světě jako zelenina i jako koření. Pěstované odrůdy se dělí do dvou skupin: kořenová petržel, u níž je rozhodující kořen, ve kterém se koncentruje vůně, a kadeřavá petržel(listová), která se pěstuje pro zelenou nať a zejména listy.

U petržele, jak kořenové, tak kadeřavé, však můžeme používat všechny části rostliny - kořen, listy, semena zelená a suchá. Všechny části se dobře suší a dlouho a dobře si udržují vůni. Tradičně se petržel používá do polévek a bramborových salátů. Sušená zelená petrželka je součástí všech směsí. Čerstvá i sušená nať se používá na saláty, do omáček, k hlavním zeleninovým, masovým jídlům a zejména rybám. Drcená suchá zelená petrželka a drcená semena jsou součástí mnohých složitých směsí koření, známých většinou jako rybí směsi. Patří rovněž do směsí koření používaných do nejrůznějších nádivek a do sekané.

Nejchutnější a nejkvalitnější zelená petržel je ovšem syrová, použita jako součást zeleninových salátů, jako například s brutnákem, dále ke zdobení obložených chlebiček a dalších výrobků studené kuchyně. Stejně tak do nádivek a sekaných je vhodnější používat čerstvou nať petržele.

V Čechách se petržel pěstuje běžně. Vyžaduje hluboké, humózní a lehčí půdy s dostatkem vápníku a ostatních živin. Kořenová petržel vyžaduje dostatek světla, kadeřavá snáší dobře i polostín. Za sucha vyžaduje pravidelnou zálivku. Nať se sklízí po celé léto do pozdního podzimu. V zimě je možné petržel přirychlovat v květináčích a získávat tak zelenou nať po celou zimu.



## PÍSKAVICE

( *Trigonella sp.* )

Pískavice jsou jednoleté byliny z čeledi bobovitých. Jako koření se používá hlavně pískavice řecké seno- *Trigonella foenum - graecum*, která pochází z východního Středomoří a Malé Asie.

Jako koření se používají suchá semena nepravidelného tvaru, žebernatá, téměř hranatá. Na trh se dostává v prášku, neboť ruční drcení je nesmírně obtížné. Pískavice řecké seno se používá do těsta k ochucení chleba a je nezbytnou složkou složitých směsí koření typu kari.

Pískavice modrá- *Trigonella coerulea* - má silnou, svéráznou vůni. Používá se horní část rostliny s listy a květy, sklízená na počátku kvetení. Používá se pouze sušená v prášku jako přídavek do domácích sýrů, do chleba a do pečiva a rovněž do cibulových, bramborových a houbových polévek. V potravinářském průmyslu se využívá k výrobě tzv. zeleného sýra, kterému dodává ojedinělé zbarvení a chuť. Pískavice řecké seno se u nás kdysi pěstovala a ojediněle se dosud vyskytuje.

Častěji u nás zplaňuje pískavice modrá, která k nám byla zavlečena z jihovýchodní Evropy. Vyskytuje se i na Slovensku a v Maďarsku v oblastech kolem Dunaje.

## PUŠKVOREC

( *Acorus calamus* )

Mohutná vytrvalá bylina z čeledi aronovitých bývá až 150 cm vysoká. Pochází z Asie, ve 13. století byl dovezen Tatary do Polska, kde se začal pěstovat, zplaněl, a rozšířil se po celé Evropě. Z vodorovně plazivého, hustě kroužkovaného, dužnatého, rozvětveného 3 cm tlustého oddenku vyrážejí trojhranné, listům podobné červené stvoly. Listy jsou mečovité, stvoly jsou zakončeny květní palicí, která je zprvu zelená, později světle hnědá. Plody u nás nedozrávají a rostlina se rozmnožuje vegetativně.

Pravlastí puškvorce je pravděpodobně jižní Čína a jihovýchodní Asie vůbec. Do Evropy se dostal už v 16. století a od pradávna se jeho oddenek používal jako koření a lék. Byl už před tisíciletími znám ve staroindickém lékařství a u národů jižní Asie. Ve starém Egyptě byl ceněn jako přísada k lékům a voňavkám a byl tu označován jako „svatá třtina“.

MATTIOLI o něm píše, že „vařený ve víně nebo v medovině nebo prášek z tohoto kořene vysypaný do vína nebo medové vody s prospěchem účinkuje při chorobách pocházejících od studeného zahlenování nebo plynatosti, jako při hryzení v břiše, bolení boků, sípání, dusnosti, křečích, ucpávání jater a plic. Pomáhá i těm, jimž se srazil krev v těle následkem pádu nebo úrazu, rovněž těm, kteří těžce močí. Užívá se ho i proti hadímu uštknutí, a proto se přidává k lékům připravovaným proti jedům.“

Puškvorec roste v bahně tekoucích i stojatých vod, na březích řek, tůň a rybníků, ve vlhkých příkopech a bažinách. Dá se pěstovat z oddenkových řízků 5-10 cm dlouhých, které se brzy z jara zasadí do vlhké půdy. Při pravidelné a vydatné záливce může růst i na záhonech nezaplavených vodou. Oddenky se sbírají nejlépe z dvouletých a tříletých rostlin od března do listopadu. Vytrhávají se z bahna háky nebo zvláštními vidlemi. Na místě se zbaví kořenů i listů, důkladně se

omyjí, rozřežou na podélné kousky dlouhé 5 cm a suší se v teplé, větrané místnosti. Dosoušet se může mírným teplem kamen. Při správném sušení se zcela zachová vůně puškvorce, připomínající vůni růží. Kořeny mají mírně palčivou chuť a při žvýkání jsou nahořkle trpké a mýdlově pěnlivé.

Puškvorec se používá při přípravě sladkých jídel, k aromatizaci kompotů, kyselů, želé, ovocných polévek, a rovněž jako doplněk k aromatizaci estragonového octa. Suchý proužek kořene se klade do tekutého teplého jídla obvykle 3 minuty před jeho dokončením a před podáním na stůl se z jídla opět odstraní. Možno také přidat puškvorec až minutu před dokončením jídla, pak se ovšem jídlo s puškvorcem nechá 5 minut rozležet a před podáním jídla se opět puškvorec odstraní. Oloupané, přeslazené oddenky puškvorce se používají jako pochoutka i jako lék.

U nás je puškvorec znám spíše jako léčivka. Podporuje trávení, zmírňuje nadýmání a používá se k podpoře pocení a proti kašli. Obsahuje asi 3,5% silice, hořčinu, akorin, akoretin, látky slizové, tříslovinu, fytoncidy, škrob, cukry aj. Nositelům svérázného pachu je především azarylový aldehyd. Používá se při nejrůznějších žaludečních a střevních potížích, protože velmi silně podporuje trávení, pravděpodobně tím, že povzbuzuje vylučování trávicích šťáv a všeobecně podporuje látkovou výměnu. Připisují se mu i příznivé účinky na tvorbu krve a lepší činnost žláz, takže je pokládán i za posilující prostředek.

Používá se jak vnitřně, tak zevně k obkladům a koupelím. Kromě lékárenských produktů jako jsou tinktury, extrakty apod. používá se puškvorec jako například „žaludeční hořká“, kde se ještě kombinuje s jinými, většinou siličnými bylinkami a kořením, jako je andělka, jalovčinky, fenykl, kmín, hořec apod. Nebo se pro příjemnější chuť loupané oddenky kandují v cukru, silicí se aromatizuje žvýkací guma, přidává se do ústních vod, zubních past anebo se někdy pro svoje dezinfekční a dezodorační účinky může využívat i na aromatizování mýdel a jiných kosmetických přípravků.

Zevně se puškvorec používá k omývání špatně se hojících ran a jako přísada do koupelí posilujících nervovou soustavu. Při léčení nechutenství se může puškvorec kombinovat se zeměžlučí a mátou. Velice oblíbený je lihový extrakt z puškvorce, který se připraví tak, že asi 30g rozkrájeného oddenku se naloží na jeden týden do 1/4 litru čistého zředěného lihu, pak se scedí a užívá se v malých dávkách před jídlem při rozmanitých zažívacích potížích.

Puškvorec roste na celém území našeho státu a to na bahnitých březích tichých vod a místy je hojný.

## ROUTA

(*Rúta graveolens*)

Je to vytrvalá rostlina polokeřovitého vzrůstu, až 80 cm vysoká s oválnou a větvenou osou zčásti zdřevnatělou. Listy jsou peřenodílné, žlutavě zelené, silné, dužnaté a v procházejícím světle žláznatě tečkované. Květ je žlutozelený, uspořádaný v bohatých vrcholcích. Plody jsou mnohosemenné tobolky, kvete od června do září. Pochází ze Středomoří, kde roste i volně na kamenitých stráních i ve vyšších polohách. Pěstuje se zahradní forma routy (*Rúta graveolens* subsp. *hoetensis*).

Zahradní routa je vlastně prastarý medikament. Znali jí a velmi si jí vážili, zejména jako léčivé rostliny, staří Egypťané, potom i Řekové a už počátkem našeho letopočtu byla routa nezbytným kořením i u Římanů.

Routa se rozmnožuje semenem, které vyséváme do pařeňů nebo přímo na záhony v září. Vypěstované sazenice se asi v dubnu vysazují ve sponu 50 x 40 cm. Routa se může množit například dělením starých trsů, protože netvoří žádné postranní kořeny a výhony. Nať se sklízí dvakrát až třikrát za rok. Při sklizni je třeba opatrnosti, protože routa obsahuje také fotosenzibilisující furokumariny, které mohou, především u některých citlivých lidí, vyvolávat kožní záněty a puchýře. Usušená rostlina voní velmi příjemně. Obsahuje především silici, glykosid, rutin a hořčinu. Routa zvyšuje průvod krve do trávící trubice a k hladkým svalům vůbec.

Nesmí se používat v těhotenství. Povzbuzuje chuť k jídlu, působí proti hlístům, posiluje žaludek, působí proti závratím, tlukotu srdce i proti hysterickým záchvatům. Posiluje kapiláry a zvláště u starších lidí odstraňuje jejich křehkost. Tato vlastnost je podmíněna přítomností látky zvané rutin.

Jako koření se používají listy routy, sklizené obvykle před rozkvetem rostlin - tj. do června. Keře vydávají silný, nepříjemný zápach, sušená routa naopak oplývá jemnou vůní, při-

pomínající vůni růží. Nejmladší lístky z vrcholků výhonů routy se používají čerstvé do salátů. Jako koření se však používají především sušené listy a semena routy, která se přidávají ve velmi malých dávkách do masových a zeleninových pokrmů. Vhodná je k přípravě bylinkového másla a to jak čerstvá, tak sušená. Rovněž se používá ve směsích: se šalvějí ke skopovému masu nebo ve složitějších směsích ke zvěřině (s jalovčinkami, tymiánem a dalšími druhy koření).

Routa je známá i jako léčivka, která podle novějších výzkumů působí dobře na trávení, ale také na krevní oběh a proti neurózám (například srdeční).

MATTIOLI uvádí celou řadu receptů proti nejrůznějším nemocím, které se dají léčit pomocí routy. V oněch „idyllických“ dobách bylo v módě zbavovat se nepohodlných lidí pomocí nejrůznějších jedů, proto se také celá řada receptů týká ochrany před možnou otravou. Cituji: „Routa jest výborná bylina téměř proti všem jedům... Používání routy s fíky a vlašskými ořechy hned ráno odpírá jedům i nákaze morové a jest proti nim výbornou obranou. Připravuje se takto: Dva loty routového listí, půl lotu fíků, půldruhého lotu bobulí jalovcových, jeden lot jader z vlašských ořechů, čtyři loty octa růžového, karafiátového, anebo vinného, se utluče dohromady a požívá se v množství plné lžice ráno před vyjitím na vzduch, tak neuškodí žádná jedovatina, jak dosvědčuje Dioscodes a Plinius.“

Jednodušší je recept psaný vlastní rukou krále Mithridata, který zní: „Vezmi 20 listů routových, oloupaná jádra ze dvou vlašských ořechů, špetku soli, kolik se vezme do třech prstů, a dva bílé fíky. Tyto věci ztluc dohromady v hmoždíři a jez na lačný život, toho dne ti neublíží žádný jed. Neméně dobře preservativum jest pojísti ráno na lačný život routu s trochou soli nebo se slaným máslem na kousku chleba.“

MATTIOLI se také domnívá, že „pití nebo požívání routového listí je dobré proti škodlivým houbám a jedovatým muchomůrkám. Pomáhá také lidem, kteří byli uštknuti nebo pokousáni od štírů, pavouků, včel, vos a sršní, od vzteklých psů a hadů. Žvýkání a požívání čerstvého routového listí stla-

čuje dolů a mocně zahání zápach po česneku a cibuli. Pojídání listů routového posypaného solí anebo zadělaného ostří zrak, a proto ho používali ustavičně k jídlu a pití staří malíři. Ženy těhotné mají se varovat a vůbec neužívají ani routy samotné ani smíšené s jiným silným lékem, neboť škodí plodu, vyhání jej a ubíjí."

Suchá routa se uchovává nejdéle jeden rok, a to v dobře uzavřených nádobkách a drtí se teprve před použitím. Rychle *ztrácí* zelenou barvu a žloutne; současně *ztrácí* i vůni.

## ROZMARÝN

(*Rosmarinus officinalis*)

Stálezelený, bohatě rozvětvený polokeř z čeledi hluchavkovitých, dorůstá výšky až 2 m. Pochází ze západního Středomoří. U nás se dříve hodně pěstoval na zahradách. Lze jej pěstovat v teplejších, chráněných polohách na slunném stanovišti. Množí se snadno řízkováním - 10 až 15 cm dlouhé větvičky snadno koření ve vlhkém písku. Vzhledem k tomu, že v našich klimatických podmínkách občas vymrzá, je vhodné mít vždy přes zimu alespoň jednu rostlinu v květináči v mrazuprosté, světlé místnosti.

Nejlepší rozmarýn roste na vysokých, skalnatých stanovištích. K použití v kuchyni je nutno sklízet listy před rozkvětením, přesněji do doby vytvoření poupatek. Sklízají se jen nejmladší a nejjemnější listy rostoucí na horní třetině větviček. Sušit je možný pouze ve stínu. Správně usušené listy jsou velmi křehké, zavlnuté, uchovávají si své typické vlastnosti - příjemnou vůni a nahořklou kořenou chuť.

Jako koření je rozmarýn znám od dávnověku, často se používá v Portugalsku, Španělsku, Itálii, Řecku, Anglii, USA, Skandinávii a Německu. Vhodný je především do masových jídel (pečené vepřové, skopové, králík), kde plní dvojí úlohu.

Jednak odstraňuje specifickou vůni těchto druhů masa a dodává mu vůni zvěřiny. Proto se také používá při přípravě drůbeže. Malé množství sušeného rozmarýnu rozdrceného na prášek nebo nakrájené čerstvé listy se smíchají s nadrobno pokrájenou zelenou petrželkou a utře se s máslem na bylinkové máslo, které se pak vtírá v malých dávkách pod kůži na prsou a stehnech drůbeže před pečením nebo dušením.

Rozmarýn se rovněž používá ke zvýraznění chuti polévek z masa, slepice, špenátu nebo hrachu. Například ve francouzské kuchyni je rozmarýn součástí polévkového koření, které se v polévce neponechává, jen se do ní na 5 až 6 minut ponoří. O použití rozmarýnu platí totéž co o bobkovém listu - při dlouhém ponechání v jídlu může jídlu dodat nepříjemnou hořkou pachut'. Zásadně platí, že rozmarýn a bobkový list není vhodné používat současně. Je to tradiční koření k jehněčímu, vepřovému a telecímu masu. Několik snítek se přidává k masu před pečením a před podáváním se snítka odstraní.

Vhodné je použití rozmarýnu při přípravě rybích specialit, jako je například pečení ryb na roštu nebo dřevěném uhlí, dále pak jako koření do omáček a šťáv k vepřovému masu a stejně tak k přípravě zeleninových jídel, jako je hrachová kaše, vařený a syrový květák. V marinádách je možné používat rozmarýn stejně jako estragon.

Důležité je vědět, že rozmarýn má velmi výraznou chuť a musí se proto v kuchyni využívat jen opatrně. Například při porci pro čtyři osoby stačí ne zcela plná čajová lžička celých nebo drcených lístků. Větší dávky rozmarýnu působí opojně.

## ŘEBŘÍČEK

(*Achillea millefolium*)

Vytrvalá bylina s plazivým vícehlavým oddenkem, ze kterého vyrůstají přizemní listy a květonosné lodyhy. Lodyhy jsou 10-50 cm vysoké, přímé, dosti hustě listnaté a většinou vlnatě chlupaté. Řebříček má listy střídavé, kopinaté nebo čárkovité, dvakrát až třikrát peřenodílné. Bohatá, chocholičnatě latnatá květenství jsou složena z drobných úborů, které mají žlutě zelený zákrov a asi dvacet trubkovitých, špinavě bílých obojakých květů. Na obvodu je pět jazykovitých pestíkových květů barvy bílé, někdy narůžovělé. Plody jsou podlouhlé, stříbrošedé nažky.

Řebříček kvete od června do září a roste na suchých loukách, mezích, pastvinách, na okrajích lesů, lesních cestách a pasekách, na rumišťích, navážkách, náspech a úhorech, a to od nížin až do hor. Na vlhkých stanovištích se nedaří. Řebříček obecný je rostlina rozšířená především v Evropě a Asii, ale nyní roste i v Americe a Austrálii. Podobá se mu mnoho dalších druhů řebříčku, které se při sbírání zřídka rozlišují.

Řebříček patří k nejstarším léčivým rostlinám a od pradávna sloužil především k léčení ran. Vnitřně se používá později. MATTIOLI o něm píše, že ho „užíváme s prospěchem na vnitřní i zevní rány, a to buď<sup>7</sup> pije se v nápoji odvar řebříčku samotného ve víně nebo s jinými bylinami. Uzdravuje všeliké rány a sraženiny". Podle tohoto autora se připravuje z něho také „znamenitá a draze vážená aqua vitae, čili zlatá voda z řebříčku/<sup>7</sup> Její příprava poněkud zavání alchymii, je velmi složitá a obsahuje značné množství poněkud nesourodých komponentů. Účinek této zázračné „aqua vitae“ je ale popsán sugestivně a dá se říct velice pravdivě. Praví se o ní, že „ostří rozum v člověku, zahání melancholii a smutek, zmnožuje a zesiluje přirozenou horkost v těle, občerstvuje životního ducha a chrání před šlakem a mrtvicí... tvář smáčená touž vodou, bývá pěkná a krásná. Starý a letitý člověk, který by z této

vody požil po jídle, jak bylo řečeno, a každého dne ráno, čtyři krůpěje ve lžici dobrého vína na lačný život, ten bude živ do času od Boha určeného a bude chráněn před všelikými nemocemi až do konce stáří”.

Sbírají se buď jen květní úbory, nebo celá kvetoucí nať, někdy i pouhé listy nebo oddenky. V lidovém léčitelství se někdy užívá i čerstvá šťáva z listů nebo oddenků. Nať se nejlépe suší zavěšena ve svazečcích a květní úbory v tenkých vrstvách při teplotě nepřesahující 40 stupňů C. Obsahové látky v řebříčku nejsou ještě dokonale probádané. Obsahuje hlavně silici s azulemem, jejíž množství je značně kolísavé, stejně jako její složení. Je to závislé na původu a jejím druhovém složení. Obsahuje také alkaloidy, flavony, sekviterpeny cineol, thujon, borneol, kafr, dále třísloviny a kumariny.

Vnitřně se používá nálev, který se připraví tak, že 5 g suchého řezaného řebříčku, to jsou asi 2 polévkové lžice, přelijeme 1/4 nebo 1/2 litru vroucí vody a chvíli necháme už bez vaření vyluhovat. Pak se tento neslazený výluh popíjí po doušcích během dne. K zevnímu použití se dává dvojnásobné množství řebříčku na stejné množství vody. Působí uvolnění křečí, účinkuje povzbudivě na vylučování žaludečních šťáv a na krevní oběh. Příznivě působí při žaludečních poruchách, nechutenství, průjmeh, nadýmání a proti kašli. Protože zvyšuje krevní srážlivost, užívá se v lidovém léčitelství při různých krvácivých stavech, jako je krvácení z plic, ledvin, při nadměrné menstruaci a při různých druhotných anémiích. Působí také protizánětlivě a podporuje hojení. Zevně se používá jako přísada do koupelí při kožních vyrážkách a hnisavých ranách, také jako kloktadlo při zánětech dásní, k umývání mastných vlasů a při nadměrném tvoření lupů.

Vzhledem k poměrně vysokému obsahu chamazulénu i ostatních složek potlačuje zápaly kůže, usnadňuje její čištění a zbavuje ji odumřelých buněk. Omezuje také vylučování mazu a rozšiřování pórů. Proto se také extrakt z řebříčku používá do regeneračních krémů, pleťových masek, ústních vod, zubních past apod.

## ŘEPÍK

(*Agrimonia eupatoria*)

Je to vytrvalá bylina až 1 m vysoká, s krátkým dřevnatým oddenkem. Její nadzemní část je tvořena převážně jednoduchou, někdy též větvenou lodyhou, pouze v dolní části olistěnou. Listy má přetřhané lichospěšené s lístky podlouhle vejčitými, pilovitými a na rubu šedě chlupatými. Drsně chlupatá lodyha je zakončena dlouhým hroznem žlutých květů. Plod je nažka. Řepík lékařský je kosmopolitní druh, který je rozšířen především v mírném pásmu severní polokoule. U nás roste na suchých loukách, na mezích, v křovinách a u cest. Není zvláště náročný a mnohdy roste na chudých vápencových půdách, ale na teplejších místech.

Tato rostlina má zřejmě také bohatou historii, neboť podle údajů staroegyptského papyru byl řepík znám jako léčivá rostlina již starým Egypťanům, kteří výluh z řepíku používali při očních onemocněních, která byla a dosud jsou v této oblasti velmi častá. Byla ceněná i v antickém Řecku. Její léčivou sílu vychvaloval i perský lékař a přírodovědec Avicenna, který ji používal jako „čistící prostředek“, jenž pomáhá při onemocnění jater.

MATTIOLI také považuje řepík za „vznešenou bylinu proti zacpání jater“. Píše: „Bedlivě připravený odvar z kořene má vzhled pěkného žlutého vína a jest dosti chutný, posiluje játra a otvírá jich zacpání.“ Dále uvádí, že „pití vína, v němž neustále se močí listí řepíčkové s vlašským koprem a šalvějí, po 30 dnů, ostří zrak“. Zajímavá je tato jeho rada: „Aby se pivo dlouho udrželo, usmaž řepíček s chmelem, bílým benediktem, řebříček a dobromyslí, anebo utluč dohromady řepíček, benedikta a bobek a zavěš to do piva. To chrání pivo před porušením, dodává mu dobrou chuť a pomáhá k jeho zažití.“ Doporučoval i zevní použití jako např.: „Obklady z listí řepíčkového se starým vepřovým sádlem hojí rány, které se jinak nesnadno hojí.“ Konečně lidové léčitelství od samého

prvopočátku chválilo řepík a užívalo ho i při tuberkulóze a jiných plicních onemocněních, při ochabnutí střev a měchýře a také proti krvácení všeho druhu, při chorobách jater a při kožních chorobách.

Kvetoucí nať řepíku se sbírá od června do září tak, že se odřezávají nadzemní části bez spodních zdřevnatělých lodyh. Při sběru se nemají poškozovat kořeny, protože řepík neroste nikdy v takovém množství a mohl by také z naší přírody vymizet. Bylo by asi účelné pěstovat ho v kultuře. Nať se suší ve stínu při teplotách do 40 stupňů C. Obsahuje hlavně třísloviny, dále hořčiny a éterický olej. Kromě tohoto obsahuje organické kyseliny křemičitou, nikotinovou, citrónovou, žluté barvivo quercitrin a jiné látky.

Zdá se, že nejúčinnějšími látkami jsou tu třísloviny, které jsou v řepíku obsaženy v množství 5-8%. Ony především způsobují stahující, svíravý účinek řepíku, zejména na povrch zanícených pletiv. Proto také má soubor účinných látek řepíku blahodárně protizánětlivý účinek. Tyto látky se projevují léčivě při katarrech žaludku a střev spojených s průjmy, podporují trávení, činnost žlučníku a příznivě upravují činnost vegetativních nervů. Zevně se řepík užívá jako kloktadlo, při zánětlivých procesech kůže, ke koupelím, k výplachům nosu při silné rýmě apod. V nálevu se užívá lžička rozřezané natě na 1 šálek vařící vody třikrát denně. K zevnímu použití je vhodný nálev z 20-30 g řepíku. V kosmetice je také známá pleťová maska - řepíkový nálev smíchaný s rašelinou. Tato kašovitá hmota se nanese na tvář, která se po sejmutí masky umyje heřmánkovým čajem. V této pleťové masce se spojuje hojivost a čistící i stahující účinek řepíku s regeneračním účinkem rašeliny.

Umývání řepíkem je vhodné především pro mastnou nebo uhrovitou pleť s rozšířenými póry. Pro velmi suchou a citlivou pleť se řepíkem nehodí.

## ŘEŘICHA

(*Lepidlům sativum*)

Pod společným názvem „řeřicha“ se v kuchyni používá celá řada různých bylin, z nichž pouze řeřicha zahradní patří k rodu čeledi brukvovitých. Příbuzné jsou dále potočnice lékařská, lžičník lékařský a řeřišnice luční. K řeřichám se také řadí lichořeřišnice větší, která je z čeledi lichořeřišnicovitých.

Všechny tyto rostliny jsou slabě kořenné, mají slabou vůni a chuť, připomínající křen. Sušením ztrácejí vlastnosti koření a proto se - s výjimkou nakládání semen lichořeřišnice - používají pouze za syrová do různých salátů, na obložené chlebíčky a do polévek, a jako součást zelených příkrmů k tučným masovým pokrmům. Řeřichy se nejvíce používají v západní Evropě.

Všechny řeřichy jsou snadno dostupné téměř po celý rok, a vzhledem k vysokému obsahu vitamínů a dalších užitečných látek by se měly jako zelené koření používat více a čistěji.

Potočnice lékařská je vytrvalá bylina. Při pěstování na zahradě vyžaduje stíněné stanoviště a častou zálivku. Používají se mladé výhonky s listy.

Lžičník lékařský je dvouletá bylina. Jako zelené koření se používají pouze mladé výhonky a lístky. V subarktické oblasti roste příbuzný lžičník arktický, který dobře roste ve výjimečně nepříznivých klimatických podmínkách a je nenahraditelným zdrojem cenných vitamínů v této oblasti.

Řeřišnice luční je vytrvalá bylina. Roste v celé Evropě, zejména v její severní části, ale místy i v jihovýchodních oblastech Ruska. Roste na vlhkých místech, na lukách, podél příkopů, pěstuje se na zahradách. Do salátů se používají mladé listy a výhonky.

Řeřicha zahradní je jednoletá bylina. Pěstuje se ve většině zemí Evropy. Snadno se pěstuje v létě i v zimě v domácích podmínkách (v květináčích, ale i na plochých miskách s navlhčenou vatou). Semeno brzy klíčí a je vhodné vysévat

řeřichu postupně, protože rychle roste a ke spotřebě je nejvhodnější ve věku jednoho až dvou týdnů.

Lichořeřišnice větší je jednoletá bylina. Je to známá letnička - okrasná řeřicha, popínavá, nebo vytvářející husté bylinné keříčky. Pochází z Jižní Ameriky a pěstuje se na celém světě jako okrasná rostlina. Méně je známé její využití jako koření. Přitom lze spotřebovávat listy, květy, poupata a nezralá semena. Barevné květy jsou vhodné do zeleninových salátů, které nejen okoření, ale dodají jim zajímavý vzhled, podobně jako při zdobení obložených chlebíčků. Nakládaná nezralá, ještě zelená semena se používají jako náhražka za kapary.

Všechny uvedené druhy jsou u nás známé a dostupné. Potočnice lékařská a řeřicha zahradní se pěstují jako lahůdkové zeleniny do přípravy pikantních salátů.

## ŘIMBABA

(*Tanacetum parthenium*)

Tato krátkověká trvalka se po generace pěstovala ve venkovských zahradách, kde její žlutozelené pérovité listy a kopretinové úbory květů naplňovaly prostředí barvitostí. Listy sloužily k léčení mnoha neduhů. Obecný typ vytváří žluté středy úborů s bílými úbory, poloplnými, nebo dokonce odrůdu „Aureum“ se zlatitými listy. Rostliny dorůstají výšky 60 cm.

Získat ve specializovaném obchodě hrnkovanou rostlinu základního typu *Tanacetum parthenium* není zrovna snadnou záležitostí. Pokud chcete mít některou barevnou variantu, můžete si vypěstovat ze semen vlastní sazenice. Semeno se vysévá nebo sazenice se vysazují na jaře nebo na podzim, na vzdálenost 30 cm od sebe.

Řimbaba je spíše léčivka než bylinka pro kuchyň a v minulosti sloužila k nejrůznějším účelům. Dříve se používala spíše proti migréně, někdy i ke snížení horečky. Doporučuje se také čaj z řimbaby, ale nejčastější způsob jejího použití je řimbabový chlebiček. Několik listů řimbaby do obloženého chlebičku není sice nic zvláště chutného, ale na některé lidi působí dobře.

## SATUREJKA

(*Satureja hortensis*)

Jednoletá bylina z čeledi hluchavkovitých. Jako koření se používá celá nadzemní část rostliny, sklizená před rozkvětem nebo na jeho počátku. Po usušení vůně saturejky ještě sílí, proto se používá v kuchyni převážně pouze sušená.

Tato bylina patří, s řadou dalších voňavých bylinek, do velké čeledi rostlin hluchavkovitých. Je to vlastně zdomácnělá středomořská rostlina, která se již od středověku pěstuje i v našich zahradách jako aromatické koření i léčivá rostlina. Tato jednoletá bylina je 20–30 cm vysoká, žláznatě pýřitá nebo i lysá, barvy zelené s nádechem do fialová a s lodyhou keřovitě rozvětvenou. Listy jsou vstřícné, čárkovitě kopinaté až kopistovitě, celokrajné a žláznatě tečkované. Drobné pyskaté květy jsou bělavě a lila narůžovělé. Plody jsou tvrdky, celá rostlina příjemně voní a chutná palčivě.

Saturejka se uplatňovala již v antické kuchyni podobně jako tymián. Čerstvá nať saturejky se používá do salátů, polévek, při nakládání okurek, rajčat, sladké papriky, při nakládání hub do soli i různých nálevů. Odrhnuté listy (čerstvé i sušené) jsou voňavější než celé snítky. Čerstvé zelené snítky se také přikusují k jídlu a alkoholu.

MATTIOLI se prostřednictvím svého herbáře domnívá, že „Saturej jest velmi vhodná a dobrá k jídlu, obyčejní lidé koření sobě touto maso i ryby. Dává pokrmům libou a chutnou ostrost, kterouž vzbuzuje se chuť k jídlu, posiluje zažívání žaludku, odnímá nechutenství a ošklivost a ponouká bujnost těla. Proto se mnozí domnívají, že saturej dostala své jméno od chlípných pohanských satyrů“. Zmíněný autor pokračuje: „Suchou saturej zadělávají také do klobás, které bývají chutnější a zdravější k jídlu. Také ji vaří s hrachem a všelikými jinými pokrmy, poněvadž odnímá nadýmání, aby nepůsobily v životě větry... V čase vinobraní připravuje se ze satureje také víno stejným způsobem jako



z pelyňku, kterého může býti užíváno proti všem uvedeným nedostatkům."

Saturejka má protiprůjmové účinky a působí také proti nadýmám. Tím je dáno i její použití - zejména do jídel tučných a nadýmavých. Pro její příjemně ostrou vůni se doporučuje používat ji místo pepře. Sušená saturejka se přidává do polévek (masových, zeleninových, houbových a zejména slepičích, kterým dodává výjimečnou jemnost). Saturejkou se ochucují jemné druhy masa - telecí, slepičí, krůtí, nebo se dává do omáček podávaných k těmto masům. Výborně se hodí také ke všem jídlům z luštěnin, k vaječným jídlům a kvěťáku, zelí a kapustě.

Také ve staročeské kuchyni měla saturejka dlouho své čestné místo a bývala nezbytnou součástí voňavých kořených zahrádek našich prababiček. Lidově se jí také říkalo satorka, číbr nebo šubra. Velké oblibě se dosud těší v Bulharsku, kde dala jméno i oblíbené směsi koření zvané čubřica, což je většinou směs suché saturejky, ostrých mletých papriček, soli, mouky z opražené kukuřice a drcených aromatických semen pískávice - řeckého sena.

Saturejce příbuzná marulka lesní je vytrvalý keřík dorůstající až 45 cm výšky. Planě roste v Evropě a Alpách, používá se stejně jako saturejka zahradní. Ve francouzské kuchyni se tento druh saturejky používá v kombinaci s cibulí do burgundských omelet.

Saturejku lze u nás pěstovat všude. Velmi snadno se pěstuje a často se v zahradě sama vysemení a příští rok ji nacházíme všude kolem.

Čerstvou nať saturejky sklízíme v průběhu roku podle potřeby; na sušení od konce května do září v době nakvétání. Řežeme ji asi 5 cm nad zemí. Dobře obráží a při časnější květnové první sklizni poskytne do konce vegetace ještě druhou sklizeň.

Sušenou saturejku uchováváme v suchu v dobře uzavřených nádobkách.

## SPORÝŠ

(*Verbena*)

Podobně jako listy meduňky, tak i listy sporýše vydávají silnou citrónovou vůni. Rostliny kvetou v létě drobnými bílými kvítky, které nemají jako bylinky žádný význam. Podobnost obou rostlin tím však končí.

Sporýš je poněkud útlejší keřík, který dorůstá výšky jen 30 cm. Vyžaduje chráněné stanoviště, které je slunné, s dobře propustnou půdou. V zimě potřebuje ochranu proti mrazu.

Budete potřebovat jen jednu nebo dvě rostliny. Proto je vhodné koupit si ve specializovaném obchodě hrnkované sazenice. Sporýši se velmi dobře daří v květináči, zejména je-li umístěn před chránicí jižní stěnou.

O sporýši se tvrdí, že má nejintenzivnější aroma ze všech bylinek, vonících po citrónu. V kuchyni je proto třeba používat ho s opatrností. Několik čerstvě utržených listů se hodí do salátu, cukroví a dalších pokrmů, kde je žádoucí citrónová příchut'. Čaj ze směsi listů máty a citrónového sporýše se považuje za nejvíce osvěžující nápoj ze všech bylinkových čajů. Před tím, než listy na podzim opadají, oberou se a usuší se pro použití do pot-pourri.

## ŠAFRÁN

(*Crocus sativus*)

Vytrvalá hlíznatá rostlina z čeledi kosatcovitých. Pochází z Asie, pěstuje se ve Španělsku, na jihu Francie, v Itálii, Turecku, Íránu, Indii, Pákistánu, Číně a Japonsku.

Jako koření se používají sušené blizny; v každém květu šafránu je čnělka rozdělená na tři blizny. Sklízají se pouze právě rozvité květy. Trhají se ručně za suchého počasí mezi desátou a jedenáctou hodinou dopoledne, ještě téhož dne se z květů ručně vyštípují blizny, které se pak na sušárně suší maximálně 15 minut, nebo při pokojové teplotě asi půl hodiny. K získání 10 dkg šafránu je třeba sklidit zhruba 8000 květů a nechat je dvakrát projít rukama, což znamená, že k získání 1 kg šafránu je třeba zpracovat 80 000 rostlin.

Hotové koření má vzhled suchých, křehkých, bez ladu vzájemně propletených tmavohnědočervených a světle žlutých nitek. Čím je šafrán tmavší a obsahuje méně světle žlutých nitek, tím je kvalitnější. Na omak je hmota šafránu jakoby mastná. Vůně je silná, aromatická, slabě omamná; chuť je nahořkle kořená.

Šafrán je teplomilná rostlina, ve srovnání s okrasnými druhy je náročnější na propustné půdy, neboť v méně propustných půdách trpí v zimě mokrem. Má také větší nároky na teplo. Na rozdíl od jarních okrasných druhů kvete na podzim. Velké škody na porostech šafránu způsobují v předjaří často hlodavci vyhlodáváním hlízek.

Šafrán je prastaré koření. Byl vždy neobyčejně drahý - 15 krát dražší než černý pepř. Používal se jako libovonné koření, barvivo (arabsky šafrán znamená žlutý) a jako cenné léčivo. V současnosti se šafrán používá především jako koření a částečně jako potravinové barvivo k barvení másla, sýrů, líkerů a některých nealkoholických nápojů.

Na východě se šafrán používá hojně při přípravě jídel z masa a kuřat, rýže a zeleniny. V současné evropské kuchyni se šafrán používá při dušení a vaření ryby a ve sladkých

rýžových nákypech. Používá se ho v malých dávkách - od toho se říká „jako šafránu“, neboť je to velice silné koření. Předávkování šafránu může znehodnotit jídlo, které bude nepřijemně hořké.

Roční spotřeba šafránu nemá u jednoho člověka překročit jeden gram. Ve větších dávkách působí šafrán narkoticky a způsobuje překrvení. Do jídel se používá čistěji ve výluhu, který umožňuje jemnější dávkování. Výluhuje se v lihu, a výluh se pak může ředit vodou. Takto připravený se používá zhruba 5 minut před ukončením tepelného zpracování jídla. Do moučných jídel se používá při přípravě těsta v dávce 0,1 g na zhruba 1,5 kg pečiva.

V Čechách a na Moravě se kdysi šafrán pěstoval na šafránicích. Jde o teplomilnou rostlinu, která je ve srovnání s okrasnými druhy náročnější na propustné půdy, neboť v méně propustných půdách trpí v zimě mokrem a také má mnohem větší nároky na teplo. Na rozdíl od jarních okrasných druhů kvete na podzim.

Šafrán často býval a dosud stále je nahrazován různými bylinkami, z nichž nejznámější je saflor a měsíček zahradní, které působí pouze jako barvivo a proto se používají i ve větších dávkách. Dále: Benedikt lékařský - pochází ze Středomoří a je to známá léčivka pěstovaná i u nás. Jako náhrada za šafrán se používají sušené žluté květy benediktu. Světlice barvířská - saflor - pochází z Východní Indie. Pěstuje se stejně jako benedikt. Měsíček zahradní - je původem v jižní Evropě. U nás se odedávna pěstuje jako okrasná květina a často zplaňuje. Není náročný na půdu, ale nejsilnější rostliny vytváří na kyprých, živinami bohatých, zavlažovaných půdách. Pěstuje se také jako léčivka.

## ŠALVĚJ

(*Salvia officinalis*)

Šalvěj je atraktivní keřík s šedozelenými listy a klasy modrých květů. Rostlina se dá stejně dobře využít na obrubě záhonu jako v bylinkové zahrádce. Pochází z oblasti Středozevního moře.

Jako koření se používají listy a vrcholky rostlin sklizené těsně před rozkvětem i s poupaty v období květen až červen.

Používá se v kuchyni pouze jako sušená bylinka v prášku. Před sušením se listy šalvěje promývají v chladné vodě a očišťují se od prachu a hmyzu, který často velmi pevně ulpívá na vlnatém povrchu listů i stonků. Prášek šalvěje se používá také jako náhražka rozmarýnu do polévek, k masu, drůbeži, sýrům a rovněž do salátů, kde nechybějí vejce.

Jako samostatné koření se šalvěj používá například do masových náplní, nádivek drůbeže, kde dodává zvláštní příchut' a vůni. Přidává se do třených sýrů, ochucuje se šalvějí slepičí bujón, vaječné pokrmy - omelety, míchaná vejčička, dušené hovězí, tučné ryby, dušené hovězí, karbanátky, masové knedlíčky a rulády. Hodí se k přípravě skopového, jehněčího a vepřového masa.

Je to osvědčené koření s baktericidními účinky, působí protizánětlivě a podporuje trávení. Její hlavní využití je v kombinaci s cibulí v tradičních nádivkách kachny a husy. Je také výborným kořením k vepřovému a telecímu masu. Používá se do uzenin, ale i do zeleninových jídel, jako jsou fazolové a rajčatové pokrmy. V každém případě je však nutné dbát na možnost překoření, neboť šalvěj je nejostřejší tuzemskou bylinkou.

U nás se šalvěj lékařská pěstuje spíše jako léčivka a je součástí řady čajových směsí používaných k omezení pocení a ovlivňujících činnost jater a žlučníku.

Vysévá se v březnu do pařenišť, v květnu se vysazuje na záhon. Může se také množit dělením starších rostlin. Vyžaduje slunnou polohu, na půdu není tak náročná, vyhovují jí však více půdy propustné, hlinitopísčité. Sklízí se dvakrát za sezónu a nať se suší ve stínu.

## TOTEN

(*Sanguisorba*)

Je to stálezelená trvalka, která se hodí jako celoroční obruba bylinkového záhonu. Má jemný, kapradině podobný vzhled, který mu dodávají bohatě zpeřené listy s oválnými zubatými úkrojky. V létě kvete malými hlávkami červenavých květů na vysokých stoncích, které však nemají větší dekorativní hodnotu a proto se u užitkových rostlin odstraňují.

Toten není nijak náročný na půdu ani na stanoviště, dává však přednost půdě, která není kyselá. Snadno se pěstuje výsevem semen na jaře a vysazením sazeniček na vzdálenost 30 cm. Je také možné koupit si a vysadit hrnkované rostliny. Listová růžice totenu je nízká, rozložitá, stonek v době květu však dorůstá až do výšky 60 cm.

Toten se pěstuje pro okurkovou chuť svých lístků, které se otrhávají čerstvé a užívají se nakrájené. Listy nevoní po okurce, chuť je však výrazně okurková a využívá se všude, kde jde o přichucení. Mohou to být například letní nápoje, smetanový sýr, obložené chlebičky, polévky, saláty nebo jogurt.

## TŘEZALKA

(*Hypericum perforatum*)

Je to vytrvalá bylina s bohatě větveným oddenkem rozrůstajícím se často ve velkých plochách. Vyrůstají z něho přímé, až 60 cm vysoké a nahoře rozvětvené lodyhy. Vstřícné listy jsou podlouhle vejčité, lysé, celokrajné v průsvitu tečkované, sjemnými, černými žlázkami zvláště při okraji. Květy jsou sestaveny v bohatých latách, složených z vidlanů. Mají pět zlatožlutých plátků korunních, po kraji tečkovaných černými žlázkami, které při roztržení roní černočervený olej. Plod je tobolka.

Třezalka tečkovaná patří mezi rostliny v přírodě dosti rozšířené. Roste na suchých loukách, podél cest a plotů, na mezích, pastvinách a slunných stráních. Roste jak v nížinách, tak i na horách. Je rozšířená po celé Evropě, v Asii i v severní Africe. Kromě uvedené třezalky tečkované se v naší přírodě vyskytuje třezalka skvrnitá a také kříženec obou druhů, který je označován jako třezalka korutanská.

V lidovém léčitelství patří třezalka mezi rostliny neobyčejných léčivých hodnot. Má také celou řadu krajových názvů, jako například bylina sv. Jana, čarovník, krevníček, červený zvoneček a další. Průsvitné tečky na listech třezalky jsou ponořené žlásky obsahující hořký olej a černé tečky uvolňující po rozemnutí listů červené barvivo, kterému se říkalo „krev sv. Jana“ a z toho také vznikalo mnoho pověr o zázračných účincích třezalky a různé lidové báje. Vědecký název rostliny vznikl zřejmě podle starého názvu, který používali už Dioscorides a Plinius, tj. „hypericon“.

U MATTIOLIO se třezalka nazývá „červený zvoneček“ a je považován za bylinu „jemné a pronikavé podstaty, která mocí svojí ztenčuje, otvírá, rozpouští, slepuje a zastavuje.“ Kromě jiného o ní píše dále: „Pití vody z červeného zvonečku s červeným vínem zdržuje a staví všechny přílišné stolice... uzdravuje všeliké nebezpečné rány, ať bodné nebo sečné, v použití vnitřním i zevním... V Polsku mají obyčej podávat tento květ s teplým

pivem, s máslem a solí lidem, kteří si uškodili velkou tíží.“ Neméně zajímavý je návod na výrobu „třezalkového oleje“. „Květ z červeného zvonečku má znamenitou moc hojiti rány a připravuje se z něho také olej tímto způsobem: „Dej do sklenice čerstvý květ, nalej na něj dřevěný olej, dobře to zahraď na povrchu a vystav na slunce na několik dnů. Pak sced' onen olej a květ dobře vytlač a do téhož oleje přidej nový čerstvý květ, zas vystav na slunce a také vytlač a to několikrát opakuj. Naposled pak utluc ony měchýřky nebo šesulky se semenem a také je nalož do téhož oleje a budeš mítí olej pěkné červené barvy. Tento velice hojí raněné nervy a je užitečným proti všelikým neduhům, zvláště rukou, nohou a kloubů.“

Třezalková nať se sbírá v době květu seřezáváním vrcholků v délce asi 30 cm. Svazují se nejlépe do kytic a rozvěšují ve stínu, kde se suší. Třezalka obsahuje silici, flavonový glykosid hyperosid, ale i rutin a quercitrin, barviva hypericin a pseudohypericin, třísloviny a další účinné látky.

Třezalka působí příznivě na látkovou výměnu a na vylučování žluče. Je to prostředek celkově uklidňující, zlepšuje krevní oběh a má účinky hojivé a protizánětlivé. Červené barvivo označované jako „hypericin“ má také zvláštní vlastnost, že po jeho použití se některý organismus stává citlivým až choullostivým na sluneční světlo, což se může projevit onemocněním zvaným hypericismus.

Nálev z třezalky se používá i při neklidném spánku, při nemocích ledvin, léčí depresivní stavy různého původu, migrény apod. Hepericinu se dokonce připisuje až euforický vliv, to znamená možnost vyvolání příjemného stavu tělesné i duševní pohody. Z červeného olejového výtažku třezalky se vyrábějí i kosmetické přípravky s hojivým a regeneračním účinkem. Doplnují se obvykle ještě avokádovým olejem, výtažkem z pšeničných klíčků a olejovým extraktem z mrkve. V domácím prostředí se stále vyrábí už v Mattioliho slavném herbáři popsany „třezalkový olej“, který má skutečně vynikající hojivé vlastnosti. Vyrábí se tak, že se čerstvé třezalkové květy zalijí rostlinným, nejlépe lněným olejem a nechají se na slunci asi 10 dní vyluhovat. Dobře hojí zejména popáleniny.

## TYMIÁN

(*Thymus vulgaris*)

Tymián, neboli mateřídouška je nízký keřík, který příjemně voní. Vzpřímený, rozvětvený, vytrvalý polokeřík z čeledi hluchavkovitých dorůstající až 50 cm. Pochází z oblasti Středozemního moře, je stálezelený, takže čerstvé listy se dají sbírat po celou zimu.

Množí se dělením trsů nebo ze semene, z něhož se předpěstuje sadba. Listy se sklízí otrháváním podle potřeby. Každé tři roky je třeba rostliny vyrýt, rozdělit a znovu vysadit. Pokud nemáte zahrádku, bude se tymiánu dařit v květináči na okenním parapetu. Koupené hrnkované rostliny vysazujeme na jaře na vzdálenost 60 cm od sebe do dobře propustné půdy na slunném stanovišti, množí se dělením trsů nebo ze semene, z něhož se předpěstuje sadba ( vysev v březnu, na záhon přesazujeme v květnu). Některé vyšlechtěné druhy se množí pouze vegetativně. Daří se mu na lehčích půdách na chráněných, slunných stanovištích. Nať sklízíme od května do července na samém počátku kvetení, sušíme ji ve stínu na vzdušném místě. Chuť velice záleží na odrůdě. Nejaromatičtější je tymián obecný; citrónový tymián je méně ostrý a má citrónovou příchuť, která z něj činí výbornou přísadu do pudinků. Další odrůdou je tymián kmínový, který má ananasově kmínové aroma.

Jako koření se používá většinou sušená nať tymiánu, a to horní polovina, nebo jen třetina stonků s listy, poupaty a květy. Čerstvý i sušený tymián se používá při nakládání okurek a rajčat spolu s koprem, do bramborových a rajských salátů, polévek a borščů. Sušený tymián v prášku je vhodný k dušenému masu, zvláště skopovému, biftekům, rýži a makarónům, vaječným jídlům a pokrmům ze slepice. Je součástí směsí koření pro světlé omáčky. Tradičně se užívá společně s petrželí do nádivek drůbeže. Samotný se může před pečením na maso rozetřít nebo přidávat do rybích pokrmů.

Tymián podporuje trávení a omezuje nadýmání. Rovněž působí dezinfekčně proti střevním parazitům.

Usušený tymián ukládáme do tmných, dobře uzavřených nádobek.

## VRATICĚ MAŘÍ LIST

(*Tanacetum balsamita*)

Vytrvalá bylina z čeledi hvězdnicovitých, dorůstá 70 až 130 cm; podobá se velice vratiči obecnému, ale na rozdíl od něj nepáchne pižmem, ale příjemně balzámově voní. Pochází z Malé Asie, kde také planě roste. Dále planě roste v Íránu, jižní Evropě a v subalpinském pásmu Kavkazu. V zahradách se často množí plazivými oddenky. Jako koření se používá horní třetina rostliny, nejjemnější lístky a poupata. Proto se maří list sklízí před květem, v červenci, neboť vy kvétá v srpnu a září.

Prášek z mařího listu se především jako koření používá do sladkých jídel a cukrářských výrobků, při výrobě domácího piva a kvasu. Listy se rovněž používají k přípravě tzv. balzámového oleje, který má navíc antiseptický účinek.

Maří list byl ještě v polovině 19. století jedním z hlavních místních evropských a ruských koření, ale později se úplně přestal užívat. U nás se kdysi hojně pěstoval a ještě dnes se ojediněle vyskytuje jako zplanělý.

## YZOP

(*Hyssopus officinalis*)

Hezká, vytrvalá bylina, silně dřevnatějící, z čeledi hluchavkovitých. Hodí se doprostřed bylinkového záhonu, nebo i jako nízký živý plot místo levandule. Je keřičkovitého vzrůstu, s úzkými tmavě zelenými listy. Koncem léta vytváří klasy květů, které jsou obvykle modré, ale existují i růžové a bílé odrůdy.

Yzopu se nejlépe daří v nekyselé půdě na slunném stanovišti. Potřebujete-li více rostlin pro živý plot, vysazujte na jaře semenáčky nebo zakořenělé řízky 30 cm od sebe, nebo sazenice vysaďte do bylinkového záhonu. Zaštípněte hlavní vr-

choly rostlin a každý rok brzo na jaře rostliny důkladně seřízněte. Nať se sklízí před kvetením nebo na jeho počátku, odřezává se 10 cm nad zemí a yzop obrůstá a poskytuje ještě druhou sklizeň. Suší se ve stínu.

Yzop se množí dělením starších trsů nebo semenem, které lze sít přímo na místo počátkem jara. Pěstuje se po řadu let na témže místě. Vyžaduje teplé, slunné a chráněné polohy a dostatek vápníku v půdě.

Částečně stálozelené listy yzopu se od starozákonních dob využívaly k léčení. Čaj z yzopu se někdy doporučuje proti bronchitidě a kataru.

Dnes mají listy yzopu především význam v kuchyni.

Yzop má kořenou, kafrovitou vůni a ostrou chuť, je mírně nahořklý. Uvádí se, že má šalvějově mátovou nebo hořce mátovou chuť.

Čerstvý yzop se používá do bylinkového másla, nebo se jím aromatizují saláty a jídla studené kuchyně. Sušeným i čerstvým yzopem se koření polévky, a to zeleninové, bramborové a luštěninové, pečené maso, zejména hovězí a zvěřina. Dále se yzop používá do salátů, dušených jídel a k vepřovému masu, aby se získala pikantní příchuť. V potravinářském průmyslu se používá k aromatizaci likérů. Květy jsou mj. vhodné jako barevná obloha.

## ZAVINUTKA

(*Monarda*)

Je odolná trvalka, která se hodí spíš někam na obrubu záhonu než přímo do bylinkové zahrádky. Květenství trubkovitých květů vyrůstají na stoncích 60 - 90 cm vysokých a květou od června do září. Existují odrůdy s bílými, růžovými i červenými květy. Kupte si na jaře ve specializovaném zahradnictví hrnkované rostliny a výsadce je na vzdálenost 60 cm od sebe do vododržné půdy. Každé tři roky je třeba trsy vyřýt, rozdělit je a znovu zasadit. Na podzim je třeba vždycky stonky u země seřezat.

Zavinutku najdete v katalogích pod latinským názvem MONARDA. Má tmavé listy podobné mátě, s chutí připomínající pomeranče. Jsou vhodné k ochucování salátů a různých zákusků. Okrouhlá nápadná květenství mohou kromě toho být na stole atraktivní ozdobou na pohárech, želé, ovocných salátech apod.

Přelitím sušených listů vařící vodou získáme bylinkový čaj. Na listy se nalije vařící voda a před podáváním se nechá 5-15 minut stát. Na šálek vody je třeba 3 kávové lžičky čerstvě nakrájeného nebo 1 lžička sušené zavinutky.

## ZÁZVOR

(*Zingiber officinalis*)

*Zázvor* je víceletá jednoděložná rostlina z čeledi zázvorovitých, připomínající svým vzhledem rákos. Pochází z jižní Asie, pěstuje se v Číně, Indii, Indonésii, na Cejlonu, v Austrálii, západní Africe, na Jamajce a Barbadosu. *Zázvor* byl prvním kořením asijského původu, které proniklo do Ameriky již na počátku 16. století. Planě se *zázvor* nevyskytuje, pěstuje se výhradně jako užitková rostlina.

Jako koření se používají oddenky zázvoru, okrouhlé, mírně smáčkuté, prstovité, připomínající rozličné figurky. Podle zpracování je zázvor bílý nebo černý. Bílý se získává praním, loupáním a sušením na slunci. Černý je neloupaný, pouze vysušený na slunci bez předchozího spaření; je aromatictější a palčivější. Nejčastěji se ale používá mletý.

Patří k nejoblíbenějším druhům koření používaných v medových horkých nápojích, kvasech, zálivkách, výluzích, kořalkách, medovině apod., jakož i do perníků a různého pečiva. Rozsáhlé je uplatnění zázvoru v cukrářské výrobě (bonbóny, zavařeniny, sušenky, keksy, piškoty), při přípravě sladkých jídel (kompoty, pudinky), alkoholických nápojů (pivo, likéry) a v řadě států se používá k přípravě nealkoholických nápojů.

V Asii se zázvor používá při přípravě polokonzerv z masa a drůbeže a do čaje. Je součástí kari a četných dalších kořenínových směsí. V jihovýchodní Asii se používají celé oddenky - proslazují se nebo se z nich připravuje marmeláda. V Číně, Indočíně, Barmě a Anglii se ze zázvoru a pomerančové kůry připravuje speciální džem. V Indii se používá zázvorová mouka s různým obsahem zázvoru.

Pro evropskou, anglickou, holandskou a americkou kuchyni je charakteristické použití zázvoru v omáčkách k masu, v nálevech pro zeleninu a ovoce, v asijské kuchyni se běžně používá zázvor při dušení masa a drůbeže. *Zázvor* maso zároveň změkčuje.

Zázvor se přidává do těsta buď během přípravy, nebo na závěr přípravy, při dušení masa - 20 minut před ukončením, do kompotů, kyselů, želé, pudinků a dalších sladkých jídel 2 až 5 minut před dokončením, do omáček po ukončení tepelného zpracování. Normy použití zázvoru jsou poměrně vysoké - až 1 g na 1 kg těsta nebo masa.

Je to výhradně dovážené koření, i když jeho pěstování ve sklenicích na zahrádkách není obtížné. Lze je pěstovat i za okny v prostornějších nádobách. *Zázvor* však vyžaduje teplé stanoviště a humózní půdy s dostatkem pravidelné závlahy.



III.

### ŘEDKRMY

Předkrmem se rozumí malé množství chutného pokrmu, který podáváme před polévkou, po polévce nebo i místo polévky, ale vždy před hlavním jídlem.

Předkrm má podráždit jazykové buňky a připravit náš trávicí systém na přijímání dalších sytivých pokrmů. Účelem není zasytit, proto se podává jen v malém množství. Má-li vzбудit chuť, musí být pěkně upraven a stejně tak na skladbě. Na volbě surovin a jejich rychlé a nepřilíš pracné přípravě.

Pro předkrmy využíváme různá masa, droby, vejce, sýry, tvaroh, zeleninu a ovoce.

Předkrmy se dělí zásadně na studené a teplé. Studené se podávají vždy před polévkou a jsou to nejrůznější obložené chleby, ale také třeba jen sardinky, ředkvičky s máslem, *plněná* rajčata, šunková rolka s křenem apod.

Teplé podáváme až po polévce. Jsou to teplé zapékané chlebičky, teplé uzeniny, vejce na nejrůznější způsoby, omelety, zapékané plněné zeleniny, sýrové fondue apod. Teplé předkrmy můžeme podávat na stůl i v zapékacích miskách. Důležité je, aby byl předkrm řádně okořeněn a ochucen. Má mít pikantní chuť, povzbuzující trávení. Musíme ale dbát na to, abychom to s kořeněním nepřeháněli, neboť by se další pokrm zdál bez chuti, fádni a navíc ne všichni snášejí příliš ostré koření.

#### STUDENÉ PŘEDKRMY

Jsou to pomazánky, sendviče, nářezy, plněné zeleniny.

Pomazánky - jsou směsi potravin jemně utřené, mleté nebo sekané. Základem je utřený tuk, majonéza, tvaroh nebo bešamel. Pomazánky jsou připravovány z nejrůznějších druhů potravin, z masa, vajec, sýra, zeleniny a samozřejmě bylinek.



Ale i tady jsou určité zásady. Například tam, kde se použijí sarděle, není možné použít výrazné koření a bylinky.

Pomazánky mohou být levné, tj. z jednoduchých potravin nebo ze zbytků, ale i tzv. slavnostní, kam patří šunka, kaviár, drůbeží maso apod.

Pomazánky jako předkrm podáváme mazané na plátky chleba, nebo housky, na opečené topinky nebo i například na Knácke Brot, můžeme je podávat i v misce a v tom případě k nim dáváme pečivo. Chleby i pečivo podáváme v různých výřezech - obdélníčky, trojúhelníčky, malé krajíčky jak chleba tak žemlí, nebo kolečka rohlíků.

**Sendviče, chlebíčky** - základ tvoří bílá vecka, housky, chléb, žemle, malé rohlíčky, ale i Knácke Brot, slané sušenky, slané oplatky. Některé jsou bez tuku a některé jako topinky rychle na tuku opečeme.

Základní pečivo tence potřeme pomazánkou z másla nebo ochuceného másla, nebo i ze sýra žervé. Na takto připravený základ přidáme obložení z masa, uzenin, rybiček, sýra, zeleniny a to tak, aby na každém chlebíčku vynikla vždy jedna výraznější chuť a ostatní aby ji doplňovaly. V každém případě musíme dbát na to, aby obloha nespádávala.

Nářezy - na nářezovou mísu nebo jako porce přímo na dezertní talířky obvykle dáme plátky masa - vepřové pečené, salámu, plátek sýra, uvařené vejce natvrdo, nakrájené na čtvrtky nebo plátky. Přidáme máslo, ředkvičky, listy hlávkového salátu, petrželku... Nářezové mísy jsou často doplňovány sýrovou pěnou, plněnými a zdobenými vejci, uvařeným chřestem, plněnou zeleninou, křenovou pěnou, různými saláty, kolečkem citrónu apod.

**Plněná zelenina** - syrová rajská, papriky a okurky se dobře hodí k plnění nejrůznějšími saláty, pomazánkami, pěnamí apod. K plnění volíme plody čerstvé, tvrdé, nepoškozené a čisté. Rozpůlené a vydlabané tvoří mističky, které se dobře plní a barevně dobře vypadají.

Plody rozřízneme ostrým nožem, lžičkou vydlabeme a vyjmeme vnitřek, necháme odkapat a do takto připravených misek plníme připravenou směs.

## Pomazánky

### ===== POMAZÁNKA Z TRESČÍCH JATER =====

*1/2 konzervy tresčích jater, 1 cibule, pažitka, citrón*

Tresčí játra vyjmeme na misku, jemně utřeme s nastrouhanou cibulí a nasekanou pažitkou. Podle potřeby můžeme vmíchat trochu oleje z konzervy. Pomazánku namažeme na tenké opečené plátky bílé vecky a hodně zakapeme citrónem.

### ===== POMAZÁNKA ZE SARDINEK =====

*1 krabička sardinek, 2 lžice kečupu, 1 lžička hořčice, 1 natvrdo uvařené vejce, 50 g cibule, 1 lžice petrželky*

Sardinky utřeme s kečupem a hořčicí, přidáme jemně nakrájená vejce, nadrobno nasekanou cibuli a stejně nadrobno nasekanou petrželku. Okořeníme a ochutíme.

### ===== SARDELOVÁ POMAZÁNKA =====

*100 g másla, 2 sarděle nebo sardelová pasta, 1 jablko, 1 natvrdo uvařené vejce, 1 lžice petrželky*

Vykostěné sarděle nebo sardelovou pastu utřeme s máslem do pěny. Jablko nastrouháme, nakrájíme nadrobno natvrdo uvařená vejce, nasekáme petrželku a vše přidáme do utřené pěny. Pomazánku mažeme na topinky, slané sušenky, na malé rohlíčky apod.

### ===== POMAZÁNKA ZE ZBYTKŮ RYBÍHO FILÉ =====

100 g rybího filé, 10 g másla, 15 g hladké mouky, 1/8 litru mléka, 25 g cibule, 1 sladkokyselá okurka, 50 g měkkého tvarohu, špetka pepře, 1 lžička hořčice, sůl, citrónová kůra a šťáva, 1 lžičce pažitky

Pažitku jemně nasekáme, rybí filé uvaříme nebo podusíme ve vlastní šťávě, umeleme je ve strojku na maso, nebo jen drobně nakrájíme. Nadrobno nasekáme cibuli, z másla a mouky uděláme světlou jíšku, zředíme ji mlékem a povaříme na hustý bešamel. Ochutíme, okořeníme a vmícháme dohromady s rybím filé a všemi ingrediencemi. Přidáme nadrobno nasekanou pažitku.

### ===== BYLINKOVÁ POMAZÁNKA =====

100 g másla nebo rostlinného tuku, 1 polévková lžičce směsi natí zelených bylinek (pažitka, petrželka, estragon, kerblík), sůl, 1 sladkokyselá okurka

Máslo nebo rostlinný tuk našleháme do pěny, mírně osolíme. Natě bylinek velmi jemně nasekáme a vmícháme do pěny. Nadrobno nasekáme okurku a přidáme do pomazánky.

### ===== SALÁMOVÁ POMAZÁNKA =====

100 g šunkového nebo jiného měkkého salámu, 1 tavený sýr, 1/2 cibule, 1 lžička hořčice, 1 lžička petrželky, sůl

Salám spolu se sýrem umeleme ve strojku na maso, přidáme hořčici a jemně nasekanou cibuli. Máslo napěníme a po částech do něho přidáme připravenou směs, kterou podle chuti přisolíme a na závěr přidáme nadrobno nasekanou petrželku.

### ===== ČESNEKOVÁ POMAZÁNKA =====

100 g másla, 2 stroužky česneku, sůl

Máslo našleháme do pěny, česnek prolisujeme a osolíme, případně česnek se solí rozetřeme. Vše smícháme dohromady a našleháme.

### ===== KŘENOVÁ POMAZÁNKA =====

200 g másla, 1-2 lžičce nastrouhaného křenu, sůl

Křen pečlivě očistíme, jemně nastrouháme, máslo našleháme do pěny. Vše spolu smícháme a osolíme. Množství křenu řešíme podle toho, jak ostrou pomazánku chceme.

### ===== TATARSKÁ POMAZÁNKA =====

100 g mletého hovězího masa, 1 žloutek, 1 lžička hořčice, 15 g cibule, petrželka, sůl, špetka pepře a sladké papriky

Maso jemně umeleme, vmícháme žloutek, hořčici, najemno nasekáme cibuli a petrželku. Vše dohromady smícháme, přisolíme a okořeníme.

### ===== PIKANTNÍ BRYNZOVÁ POMAZÁNKA =====

50 g másla nebo rostlinného tuku, 200 g brynzy, 1/2 menší cibule, špetka mleté sladké papriky, špetka mleté pálivé papriky, hořčice a pažitka

Nadrobno nakrájíme cibuli, papriku a pažitku. Našleháme tuk, po částech do něho přimícháme brynzu a znovu šleháme. Poté přidáme nadrobno nakrájenou cibuli, mletou sladkou i pálivou papriku, hořčici a nadrobno nakrájenou pažitku. Vše znovu smícháme a promícháme.

### ===== POMAZÁNKA Z JÁTROVÉ PAŠTIKY =====

200 g paštikového salámu nebo konzervu, 200 g paštiky, 50 g sádla, 50 g cibule, 1 sladkokyselá okurka, 1 natvrdo vařená vejce, 1 lžičce nadrobno nasekané petrželky, hořčice

Cibuli nasekáme nadrobno, stejně tak nadrobno nakrájíme sladkokyselou okurku a natvrdo uvařená vejce. Paštilku napěníme se sádlem, přidáme k tomu jemně nasekanou cibuli spolu s okurkou a vejcem. Promícháme, ochutíme a osolíme.

### ===== POMAZÁNKA z UZENÉHO MASA =====

200 g uzeného masa, 1 tavený sýr, 50 g majonézy a 20 g křenu

Tavený sýr utřeme, uzené maso jemně umeleme a vmícháme do utřeného taveného sýra. Maso a sýr můžeme také společně smíchat a umixovat na jemnou kaši. Vše vmícháme do připravené majonézy a přidáme nastrouhaný křen. Podle chuti můžeme přidat 50 g jemně nastrouhaného syrového celeru.

### ===== SARDELOVÁ VAJEČNÁ POMAZÁNKA =====

100 g másla, 4 natvrdo uvařená vejce, sardělová pasta, petrželka

Uvaříme natvrdo 4 vejce, vyjmeme žloutky. Máslo utřeme, našleháme do pěny, přidáme uvařené žloutky a sardelovou pastu a vše jemně utřeme. Bílky nasekáme nadrobno, přidáme do utřené pomazánky. Nakonec přidáme nadrobno nasekanou petrželku, ochutíme, osolíme.

### ===== VAJEČNÁ POMAZÁNKA s HOŘČICÍ A PAŽITKOU =====

100 g másla, 4 natvrdo uvařená vejce, 1 lžičce hořčice, 1 lžičce pažitky

Vejce jemně nakrájíme, nadrobno nasekáme pažitku. Máslo napěníme, přidáme jemně nakrájená vejce, nadrobno nasekanou pažitku, lžičci hořčice a vše zamícháme a osolíme. Znovu zamícháme a mažeme na plátky bílé večky.

### ===== VAJEČNÁ POMAZÁNKA SE ŠUNKOU =====

50 g šunky, 100 g másla, 4 natvrdo uvařená vejce, sůl, 1 lžičce nadrobno nasekaná petrželka

Šunku nakrájíme nadrobno, stejně tak natvrdo uvařená vejce a petrželku. Máslo utřeme, napěníme a postupně přidáváme šunku a vejce. Osolíme, zamícháme a nakonec přidáme petrželku.

### ===== POMAZÁNKA z TVAROHU =====

50 g másla, 250 g měkkého tvarohu, 2 lžičce mléka, sůl, 1 lžičce nasekaného kopru

Kopr jemně nasekáme, tvaroh utřeme s máslem, napěníme a přidáme mléko. Přisolíme, ochutíme a přidáme jemně nasekaný kopr. Vše smícháme. Kopr můžeme zaměnit za drobně nasekanou petrželku nebo pažitku.

### ===== POMAZÁNKA ZE STROUHANÉHO SÝRA =====

100 g másla, 100 g ementálu, 1 lžičce nadrobno nasekané petrželky, sůl

Sýr nastrouháme, nadrobno nasekáme petrželku. Máslo utřeme do pěny, přidáme nastrouhaný sýr, nadrobno nasekanou petrželku a vše dobře utřeme. Podle chuti osolíme.

### ===== ČESNEKOVÁ POMAZÁNKA S VEJCEM =====

50 g másla, 1 natvrdo uvařené vejce, 3 stroužky česneku, 1 lžičce bílého vína nebo octa, pepř

Vejce drobně nasekáme, česnek jemně utřeme se solí, máslo napěníme. Vše promícháme, utřeme, podle chuti přidáme sůl, pepř a zalijeme trochou vína nebo octa.

### ===== MÁSLOVÁ PAŽITKOVÁ POMAZÁNKA =====

200 g másla, sůl, několik kapek citrónu, 30 g pažitky nebo petrželky

Máslo utřeme se solí, ochutíme citrónem a vmícháme sekané zelené bylinky. Mažeme na chlebičky a zdobíme snítkou petrželky. Možné je přidat nadrobno nakrájenou sladkokyselou okurku.

### ===== SÝROVÁ POMAZÁNKA SE ŠALVĚJÍ =====

100 g máslového taveného sýra, 1 lžička plnotučné hořčice, 1 lžička sušené šalvěje, pomazánkové máslo

Tavený sýr smícháme s hořčicí, šalvěj vmícháme do pomazánkového másla a přidáme k sýru. Mažeme na černý chléb nebo pečivo. Pomazánku je možné použít i na tousty.

#### ===== POMAZÁNKA z LEČA =====

*4 rajčata, 2 zelené papriky, 1 cibule, 1 lžice oleje, 3 vejce, sůl, špetka pepře, 50 g másla, 1 lžice nadrobno nasekané petrželky*

Papriky očistíme, nakrájíme na plátky, na kolečka nakrájíme cibuli, rajčata spaříme a sloupneme. Papriky společně s cibulí dusíme chvíli na oleji. Pak přidáme nakrájená rajčata a dusíme, až se voda vydusí a směs je hustá. Nakonec zahustíme vejci, osolíme a opepříme. V zimních měsících místo čerstvých rajčat a paprik použijeme lečo z konzervy nebo zmrazené. Nakonec přidáme nadrobno nasekanou petrželku.

#### ===== POMAZÁNKA z ROKFÓRU SE ŠLEHAČKOU A s KŘENEM =====

*250 g rokfóru, 1/4 litru smetany na šlehání, sůl, strouhaný křen*

Rokfór velice jemně nastrouháme, promícháme s dobře ušlehanou smetanou. Křen očistíme, nastrouháme a přidáme. Podle potřeby osolíme.

#### ===== POMAZÁNKA z EIDAMU s RAJČATOVÝM PROTĹAKEM =====

*300 g eidamu, 50 g másla, 1/2 skleničky bílého jogurtu, 2 lžice rajčatového protlaku, šťáva z citrónu, sůl, petrželka a pažitka*

Eidam nastrouháme, máslo utřeme do pěny, promícháme s bílým jogurtem, protlakem, citrónovou šťávou, osolíme a nakonec přidáme nadrobno nakrájenou pažitku a petrželku. Vše promícháme.

#### ===== POMAZÁNKA z EIDAMU s UZENINOU A MAJONÉZOU =====

*50 g majonézy, 250 g eidamu, 100 g uzeniny, sůl, pažitka, citrónová šťáva*

Sýr nastrouháme, uzeninu nadrobno nakrájíme. Vše do majonézy vmícháme, osolíme a přidáme nadrobno nasekanou pažitku a citrónovou šťávu. Vše zamícháme, utřeme do pěny.

#### ===== POMAZÁNKA z EMENTÁLU s MAJOLKOU, ŠUNKOU A KŘENEM =====

*100 g majolky, 200 g ementálu, 150 g šunky, 200 g sladkokyselých okurek, sůl, křen*

Do majolky nastrouháme ementál, nadrobno nakrájíme libovou šunku a přidáme do majolky. Nastrouháme okurky, osolíme podle chuti. Křen očistíme a nastrouháme. Vše spolu smícháme a našleháme do pěny.

#### ===== POMAZÁNKA z TAVENÉHO SÝRA s PAŽITKOU =====

*2 tavené sýry, 20 g hladké mouky, 1/4 litru mléka, sůl, pažitka*

Tavený sýr utřeme, pažitku nadrobno nasekáme. Z tuku a z mouky připravíme světlou jíšku, zředíme ji a dobře povaříme s mlékem. Do tohoto hustého roztoku vmícháme utřený tavený sýr, osolíme a na závěr přidáme nadrobno nasekanou pažitku.

#### ===== TVAROHOVÁ POMAZÁNKA s VEJCI =====

*250 g tvarohu, 4 natvrdo uvařená vejce, sůl, pažitka*

Vejce nadrobno nakrájíme, nadrobno nasekáme pažitku. Našleháme tvaroh a přidáme nadrobno nakrájená vejce a nakonec jemně nasekanou pažitku.

#### ===== TVAROHOVÁ POMAZÁNKA s CELEREM A s KŘENEM =====

*100 g másla, 250 g tvarohu, 1 rajčatový protlak v konzervě, 1/2 menšího syrového celeru, sůl, křen*

Celer očistíme, stejně tak křen. Dáme do misek. Máslo dobře umícháme, postupně přidáme tvaroh a dobře očištěný a nastrouhaný syrový celer. Promícháme s rajčatovým protlakem, přisolíme a přidáme očištěný, nastrouhaný křen.

### TVAROHOVÁ POMAZÁNKA s ROKFÓREM

50 g másla, 150 g rokfóru, 250 g tvarohu, 1 malá cibule, 4 lžíce smetany nebo šlehačky, sůl, pažitka

Do dobře utřeného másla přidáme nastrouhaný rokfór a tvaroh a dobře ušleháme. Nadrobno nakrájíme cibuli, stejně tak nadrobno nasekáme pažitku. Vše spolu promícháme. Přidáním smetany nebo šlehačky pomazánku zjemníme.

^= TVAROHOVÁ POMAZÁNKA s TRESČÍMI JÁTRY A PETRŽELKOU s 250 g měkkého tvarohu, 60 g másla, 100 g tresčích jater i s olejem, mléko nebo smetana, cibule, sladkokyselá okurka, sůl, worchester, zelená petrželka

Máslo utřeme do pěny, přidáme vidličkou rozmělněná tresčí játra. Tvaroh prolisujeme, přidáme do utřené pěny s tresčími játry. Nadrobno nakrájíme cibuli, sladkokyselou okurku a zelenou petrželku. Postupně přiléváme mléko nebo smetanu, vše smícháme a vyšleháme jemnou pomazánku. Ochutíme ji drobně nakrájenou cibulí, okurkou, petrželkou, osolíme a po kapkách přidáme worchester. Vše dobře promícháme.

### POMAZÁNKA z HERMELÍNU s JABLKY A KŘENEM

2 sýry Hermelín, 100 g másla, 1-2 jablka, sůl, ořechová jádra, křen

Sýr rozmělníme nebo nastrouháme, jablka oloupeme a nastrouháme, křen očistíme a nastrouháme. Máslo utřeme do pěny, přidáme sýr a nastrouhaná jablka, vše dobře promícháme a podle potřeby osolíme. Ořechová jádra nastrouháme a vmícháme do pomazánky. Nakonec přidáme nastrouhaný křen a vše dobře zamícháme.

### POMAZÁNKA z VAJEC s ČESNEKEM

220 g másla, 4 natvrdo vařená vejce, 2 stroužky česneku, sůl, pepř

Máslo utřeme do pěny, přidáme drobně nakrájená a prolisovaná vejce, ochutíme česnekem utřeným se solí a špetkou soli a znovu promícháme nebo mixujeme.

Můžeme přidat nadrobno nakrájenou anglickou slaninu.

### POMAZÁNKA z MÍCHANÝCH VAJEC

4 vejce, 2 lžíce smetany, 30 g másla, sůl, kmín, menší cibule, sladkokyselá okurka, pažitka

Vejce rozklepneme, přidáme smetanu, osolíme a rozmícháme. Rozpustíme na pánvi máslo, přidáme vejce a za stálého míchání necháme ztuhnout. Sundáme z plotny, přidáme špetku drceného kmínu, drobně nakrájenou okurku a cibuli. Promícháme, přidáme jemně nasekanou pažitku. Možné je přidat nastrouhaný sýr.

### POMAZÁNKA z DROŽDÍ SE SÝREM

50 g cibule, 50 g oleje, 120 g droždí, několik lžic mléka nebo smetany, strouhanka, 100 g salámu, 1 sladkokyselá okurka, hořčice, 80 g sýra na strouhání, pažitka

Drobně nakrájíme cibuli, zpěníme na oleji, přidáme rozdrobené droždí a mícháme až zruřoví a pěkně voní. Podlijeme mlékem nebo smetanou, krátce povaříme, zahustíme strouhankou a znovu podusíme. Do hotového základu přidáme trochu hořčice, na kostičky nakrájený salám, drobně nakrájenou okurku a promícháme. Teplou pomazánku namažeme na chléb, sypeme strouhaným sýrem a jemně nakrájenou pažitkou.

### POMAZÁNKA z DROŽDÍ s VEJCI

120 g droždí, 40 g másla, menší cibule, 1/8 litru mléka, strouhanka, 2-3 vejce, sůl, pepř, petrželka

Na másle zpěníme drobně nakrájenou cibuli, přidáme rozdrobené droždí a za stálého míchání smažíme až zružoví a voní. Ihned podlijeme mlékem, zahustíme strouhankou a podusíme. Přidáme osolená a ochucená vejce a necháme je v pomazánce ztuhnout. Nakonec vmícháme nadrobno nasekanou petrželku.

#### ===== JEMNÁ HOUBOVÁ POMAZÁNKA =====

500 g žampionů, olej, 20 g másla, 20 g hladké mouky, 2 žloutky, citrónová šťáva, několik lžic bílého vína, sůl, zelená petrželka

Žampiony očistíme, oloupeme, nakrájíme na tenké plátky, pokapeme je citrónem, osolíme a dusíme na oleji doměčka. Z másla a mouky připravíme světlou jíšku, zředíme ji citrónovou šťávou, šťávou, kterou pustily houby a několika lžicemi bílého vína, rozšleháme a povaříme na hustou omáčku. Přidáme dušené žampiony a rozmícháme žloutky, přisolíme, sundáme z plotny a nakonec přidáme nadrobno nasekanou petrželku.

#### = POMAZÁNKA Z HOVĚZÍHO MASA SE SÝREM A KŘENEM =

300 g vařeného hovězího masa z polévky, 1 smetanový tavený sýr, 80 g másla, menší cibule, hořčice, sůl, křen, sladkokyselá okurka

Vařené hovězí maso jemně umeleme. Sýr s máslem napěníme, přidáme nadrobno nakrájenou cibuli a jemně umleté maso. Pomazánku ochutíme hořčicí a solí a dobře promícháme. Přidáme nadrobno nakrájenou sladkokyselou okurku a nastrouhaný křen.

#### ===== POMAZÁNKA Z HOVĚZÍ KONZERVY =====

250 g masa z hovězí konzervy ve vlastní šťávě, 50 g majolky, 50 g slaniny, 2 natvrdo vařená vejce, sladkokyselá okurka, cibule, hořčice, pepř, sůl, pažitka

Maso s cibulí, vejci a se slaninou umeleme. Směs spojíme s majonézou, přidáme na kostičky nakrájené okurky, podle chuti hořčici, pepř a sůl. Nakonec vmícháme jemně nakrájenou pažitku.

#### ===== POMAZÁNKA Z VEPŘOVÉHO BŮČKU S ČESNEKEM =====

300 g vepřového bůčku, sůl, 1/2 cibule, kmín, hořčice, 2-3 stroužky česneku

Bůček upečeme obvyklým způsobem do červena, odstraníme kosti a necháme vychladnout. Česnek nadrobno nakrájíme a spolu se solí rozetřeme. Cibuli nakrájíme, spolu s bůčkem umeleme a spojíme s vypečeným sádlem. Ochutíme rozdrčeným kmínem a česnekem utřeným se solí. Vše smícháme, necháme proležet a mažeme na chleba nebo opečený chléb.

#### ===== POMAZÁNKA Z VAŘENÉHO UZENÉHO MASA S KŘENEM =====

200 g vařeného uzeného masa, 100 g majolky, natvrdo uvařená vejce, 40 g křenu, sůl

Maso vyjmeme z vody, umeleme v masovém strojku a spojíme majonézou. Vařená vejce nakrájíme na kostičky, křen jemně ustrouháme a přidáme do masové hmoty. Podle chuti přisolíme a řádně zamícháme.

#### ===== POMAZÁNKA Z MOZEČKU S PETRŽELKOU =====

250 g mozečku, 30 g másla, 1/2 cibule, 100 g sýra na strouhání, 2 natvrdo vařená vejce, smetana, pepř, sůl, zelená petrželka

Na másle zpěníme drobně nakrájenou cibuli. Mozeček spaříme ve vroucí vodě, studenou vodou přelijeme a odblaníme. Na menší kousky pokrájíme mozeček a přidáme k cibulce. Osolíme, opepříme a za stálého míchání podusíme doměčka. Sýr nastrouháme, natvrdo vařená vejce nakrájíme nadrobno, můžeme prolisovat. Sýr a vejce vmícháme do podušeného mozečku s cibulkou. Řádně promícháme a necháme vychladnout. Po vychladnutí přidáme trochu smetany, promícháme a

přidáme nadrobno nasekanou petrželku. Místo petrželky můžeme také použít pažitku.

#### ==== POMAZÁNKA z KUŘECÍCH DRŮBKŮ s PAŽITKOU ====

*Zmrazené kuřecí drůbky, sůl, celý pepř, 50 g oleje, cibule, 80 g droždí, mletý pepř, 4 vejce, pažitka*

Drůbky uvaříme v osolené vodě s celým pepřem. Necháme vychladnout. Vychladlé drůbky obereme a nadrobno nakrájíme. Cibuli nakrájíme nadrobno. Na oleji cibuli zpěníme, přidáme rozdrobené droždí a za stálého míchání smažíme, až zružoví. Poté přidáme maso z drůbků, ochutíme solí a mletým pepřem. Vejce rozmícháme, přisolíme a přilijeme k masu. Necháme zhoustnout a po odstavení vmícháme jemně nasekanou pažitku.

#### ==== POMAZÁNKA z KUŘECÍHO MASA s KŘENEM ====

*200 g vařeného kuřecího masa, 2 vejce uvařená natvrdo, 50 g majolky, 50 g bílého jogurtu, petrželka, citrónová šťáva, 2 lžíce strouhaného křenu, sůl, mletý pepř*

Kuřecí maso drobně nakrájíme, vejce jemně nastrouháme. Petrželku nasekáme nadrobno a přidáme do masa spolu se smíchanou majolkou a bílým jogurtem. Osolíme, přidáme pepř a strouhaný křen. Vše dáme dohromady a důkladně promícháme.

#### ==== POMAZÁNKA z KUŘECÍCH JATER s BRANDY ====

*400 g kuřecích jater, 50 g másla, mletý pepř, sůl, muškátový květ, mletý zázvor, bobkový list, 2 lžíce smetany, 2 lžíce brandy, 1 sterilovaná okurka, 1-2 stroužky česneku*

Játra odblaníme, drobně nakrájíme, s kouskem bobkového listu dusíme na másle zhruba 10 minut. Koření poté odstraníme, oddělíme část jater, které s ostatními přísadami kromě okurky rozmixujeme. Nadrobno nakrájíme okurku, rozetřeme česnek se solí. Přidáme pak zbylá játra a nakonec vmícháme drobně nakrájenou okurku a rozetřený česnek.



## endviče - obložené chlebíčky

#### ==== CHLEBÍČEK s RAJČETEM A KŘENEM ====

*4 rajčata, 4 plátky veku nebo 2 kulaté žemle, 50 g majonézy, 1 lžíce nastrouhaného křenu*

Rajčata rozpůlíme a vydlabeme. Na plátek veku dáme vydlabanou mističku rajčete a naplníme ji majonézou se strouhaným křenem.

#### ==== CHLEBÍČKY s HUSÍMI JÁTRY A PAŽITKOU ====

*8 plátků veku, 150 g upečených husích jater, trochu usekaného aspiku, pažitka*

Plátky veku namažeme tukem vypečeným z jater. Pečená játra nakrájíme na plátky, ty položíme na namazanou veku, posypeme sekaným aspikem a nadrobno nasekanou pažitkou.

#### ==== CHLEBÍČKY s KŘENOVÝM MÁSLEM ====

*4 plátky tmavého chleba, 40 g rostlinného másla, 20 g jemné strouhaného křenu, 60-80 g libového moravského uzeného masa, petrželka*

Plátky chleba potřeme změkklým máslem promíchaným se strouhaným křenem. Poklademe plátky uzeného masa a ozdobíme petrželkou.

#### ==== VITAMÍNOVÉ CHLEBÍČKY ====

*4 plátky tmavého chleba, 40 g rostlinného másla, 3-4 rajčata, 1-2 paprikové lusky, cibule, sůl, pažitka*

Plátky chleba potřeme máslem, poklademe na plátky nakrájená rajčata, osolíme, přidáme na kruhy krájenou papri-

kou a posypeme nadrobno nakrájenou cibulí a nadrobno nasekanou pažitkou.

#### CHLEBÍČKY s NIVOU

4 plátky tmavého chleba, 100 g nivy, 40 g rostlinného másla, 3-4 lžičky šlehačky, 1 rajče, petrželka

Jemně nastrouhanou nivu vyšleháme s rozměklým máslem a tekutou šlehačkou. Naneseme na plátky chleba a ozdobíme krájeným rajčetem na osminky. Přidáme nasekanou petrželku.

#### CHLEBÍČKY s BYLINKOVÝM MÁSEM

4 plátky tmavého chleba, 150 g másla, 1 lžička sójové omáčky, 1 lžička citrónové šťávy, 2 lžičky bylinek(máta, estragon, yzop, šalvěj, saturejka), pepř a sůl.

Máslo spojíme se sójovou omáčkou a citrónovou šťávou přidáváme po kapkách za stálého míchání. Přidáme bylinky a zamícháme. Napěníme a namažeme na plátky chleba.

#### PLNĚNÁ CHLEBÍČKOVÁ VEKA

Veka, 1-2 lžičky mléka nebo smetany, 60 g másla, 150 g smetanového taveného sýru, 100 g šunky, 2 natvrdo uvařená vejce, 1-2 sterilované okurky a kapie, pažitka nebo petrželka

Veku v polovině rozkrojíme a dlouhým nožem střídku vyjme. Asi třetinu střídky zvlhčíme mlékem nebo smetanou. Změklé máslo utřeme se sýrem a promícháme se střídkou. Šunku, oloupaná vejce a okurku nadrobno nakrájíme. Kapii a opláchnutou a osušenou pažitku nebo petrželku rozsekáme a vše promícháme s máslovou hmotou, naplníme ji do vecky, zabalíme do alobalu nebo fólie a necháme v chladu do druhého dne odležet.

#### PLNĚNÁ VEJCE

6 vařených vajec, 1 lžička kari koření, 1/2 lžičky nepravého kari, 1/2 lžičky horkého koření (8 dílů koriandru, 4 díly pálivé papriky nebo chilli, 4 díly kardamomu, 4 díly kmínu, 2 díly hřebíčku, 2 díly

skořice, 1 díl muškátového oříšku ) 2 lžičky strouhaného kokosu, 4 lžičky másla, 1 velká cibule

Vejce oloupeme, podélně rozkrojíme a žloutky vyklopíme do misky. Přidáme koření a horké koření, kokos a 2 lžičky másla. Vše dobře promícháme a touto směsí naplníme bílky. Na zbylém másle osmažíme dozlatova jemně nasekanou cibuli, podlijeme horkou vodou, vložíme plněná vejce a vaříme dokud šťáva nezhoustne.

## Studený nářez

#### NÁŘEZOVÁ MÍSA PRO 4 OSOBY

1 hlávka salátu, olej, ocet, sůl, 8 plátků šunkového salámu, 8 plátků uherského salámu, 4 rajčata nakrájená na čtvrtky, 1 konzerva sardinek, 4 sladkokyselé okurky, 8 ředkviček, 2 lžičky petrželky

Hlávkový salát rozdělíme na listy, dobře je opláchneme a necháme okapat. Pak listy pokropíme nálevem z oleje, octa a soli. Srovnáme je na míse dokola. Na listy salátu pak rozložíme jednotlivé potraviny: salám, rajčata, sardinky okapané z oleje, pokrájené okurky, omyté ředkvičky. Přidáme petrželku.

**Nářezy mohou být různě obměňovány. Nářezový talířek může obsahovat například:**

- 2 plátky šunkového salámu, 1 trojúhelníček sýra, 1/4 vejce natvrdo, sladkokyselá okurka, ředkvička, paprika, petrželka
- řez matjesa, polovina vejce uvařeného na hniličku, plátek papriky, křen, list hlávkového salámu
- plátek luncheon meatu, 1 kyselá okurka, plátek sýra
- plátek pečeného vepřového, plátky zelených okurek,
- nakrájená rajčata, plátky šunky, plátek sýra, sladkokyselá okurka



- plátek ementálu, plátek másla, plátek papriky, plátky zelené okurky

===== ZELENINOVÝ NÁŘEZ SE ŠUNKOU, SÝREM A PAŽITKOU =====  
*1 hlávkový salát, 100 g plátkového sýra, 1 salátová okurka, svazek ředkviček, pažitka, 4 rajčata, sůl*

Na talíř rozložíme šunku smotanou do kornoutu, vložíme plátkový sýr. Omytý salát potrháme, přidáme na kolečka nakrájené ředkvičky, okurku, nakrájená rajčata a pažitku.

## Plněná zelenina

===== RAJČATA PLNĚNÁ SÝROVÝM KRÉMEM s PAŽITKOU =====  
*4 tvrdá rajčata, 3 sýry žervé, 1 lžička kečupu, sůl, 1 citrón, pažitka*

Rajčata opláchneme, rozpůlíme, měkký vnitřek vydlabeme a propasírujeme. Misky z rajčat necháme okapat. Sýr žervé utřeme s prolisovaným vnitřkem z rajčat, kečupem a podle chuti přisolíme. Naplníme nebo nastříkáme do misek z rajčat, obložíme plátkem citrónu a pažitkou.

Místo krémovým sýrem můžeme rajčata naplnit také utřeným prolisovaným rokfórem nebo jiným měkkým sýrem.

===== PLNĚNÉ OKURKY =====  
*Menší salátové okurky, ocet, sůl, cukr, sýrový krém, vlašský salát, humrová majonéza, petrželka*

Menší salátové okurky oloupeme, rozpůlíme po délce nebo napříč. Tím dostaneme podlouhlé misky nebo soudky. Zbavíme je jader, opatrně je vydlabeme, popřípadě u soudků do

nich uděláme lžičkou otvor, abychom je mohli naplnit. Připravíme zálivku jako na okurkový salát z vody, octa, soli a cukru. Okurky necháme v této marinádě proležet. Necháme je poté okapat a plníme sýrovým krémem, vlašským salátem a humrovou majonézou. Přidáme petrželku.

===== RAJČATA PLNĚNÁ HUMROVOU MAJONÉZOU =====  
*4 tvrdá rajčata, 200 g humrové majonézy, 2 natvrdo uvařená vejce, pažitka, sůl, citrón*

Rajčata opláchneme, rozpůlíme, měkký vnitřek vydlabeme a propasírujeme. Misky z rajčat necháme okapat. Koupenu humrovou majonézu smícháme s nadrobno nakrájenými natvrdo vařenými vejci a sekanou pažitkou. Směs naplníme do vydlabaných rajčat a zdobíme je plátkem citrónu.

===== RAJČATA PLNĚNÁ SALÁTEM =====  
*4 tvrdá rajčata, 200 g zeleninového nebo vlašského salátu, citrón, petrželka*

Rajčata opláchneme, rozpůlíme, měkký vnitřek vydlabeme a propasírujeme. Půlky vydlabaných rajčat naplníme salátem, přiklopíme víčkem a zdobíme plátkem citrónu. Salát můžeme použít koupenny, nebo si jej sami připravíme. Na závěr přidáme petrželku.

===== PLNĚNÉ ZELENÉ PAPIKY =====  
*Papriky, sýrový krém, humrová majonéza, vlašský salát, pažitka*

Papriky omyjeme, rozpůlíme a vydlabeme. Půlky paprik nebo kapií naplníme salátem, sýrovým krémem a humrovou majonézou. Nakonec přidáme nadrobno nakrájenou pažitku.

===== PLNĚNÁ RAJČATA s FAZOLEMI A SATUREJKOU =====  
*2450 g bílých fazolí, 1 kostka masoxu, 8 masitých rajčat, sůl, pepř, 2 lžičky sekané saturejky, 200 g goudy nakrájené na kostičky, 50 g*

*slaniny nakrájené na kostičky, 50 g smetany ke šlehání, tuk na vymaštění formy*

Fazole propláchneme, zalijeme vodou a dáme na 2 hodiny namočit, poté do vody přidáme kostku masoxu a vaříme 1 hodinu doměkka. Z omytých rajčat odkrojíme vrchní část a rozkrájíme ji na kostičky. Dužinu vydlabeme a ponecháme. Dutinu osolíme a opepříme. Troubu předehřejeme na 200 stupňů C. Dvě třetiny vařených fazolí promícháme s 1 lžičkou saturejky, na kostičky nakrájeným sýrem, rajčaty a rozškvařenou slaninou. Touto směsí rajčata naplníme. Zbývající vařené fazole a rajčatovou dužinu rozmixujeme. Vmícháme smetanu ke šlehání a saturejku. Omáčku dáme do vymaštěné zapékací formy, vložíme rajčata a pečeme 25-30 minut. Necháme vychladit.

= PLNĚNÁ RAJČATA HUMROVOU MAJONÉZOU s PETRŽELKOU =  
*4 tvrdá rajčata, 200 g humrové majonézy, 2 natvrdo uvařená vejce, petrželka, citrón*

Koupenou humrovou majonézu smícháme s nakrájenými natvrdo vařenými vejci a sekanou petrželkou. Směs naplníme do vydlabaných rajčat a zdobíme je plátkem citrónu.

#### PLNĚNÉ PAPIKY

*1 velká červená paprika, 2 plátky/sýra, 2 jablka, 2 vařené bramboří/, dvě lžičce tatarské omáčky, hrášek, 50 g měkkého salámu, sůl, pepř, petrželka*

Salát připravíme z oloupaných a na kostičky nakrájených jablek a uvařených brambor nakrájených nadrobno. Přidáme tatarskou omáčku, sterilovaný hrášek a nakrájený salám dochutíme solí a pepřem. Omytou papriku zbavenou jádřince rozkrojíme na polovinu, vyložíme plátkovým sýrem a plníme salátem. Zdobíme rajčetem, sýrem a petrželkou.



## Teplé předkrmy

Topinky - toasty - mohou být tím nejjednodušším a přitom chutným předkrmem. Jejich příprava nedá mnoho práce a pomůže zasytit, než je připraveno hlavní jídlo. Jsou to větší tenké krajíčky chleba nebo bílé večky, opečené bez tuku na silikonové pánvi nebo v elektrickém opékači. Mohou se také potřít tukem a opéci na obyčejné pánvi nebo na plechu v troubě.

Zapékané pokrmy -v malých miskách, v mušlích nebo v ohnivzdorných miskách jsou velmi oblíbené jako předkrm. Mohou se hezky zdobit a podávat v těchto nádobách přímo na stůl. Zapékat můžeme téměř všechny potraviny. Základ obvykle tvoří brambory, těstoviny a jako proložení je to maso, houby, zelenina, vejce, uzeniny apod. Můžeme zapékat i samotné maso ve formě ragú nebo míšeniny, všechnu zeleninu s vejci nebo bešamelem. U zapékaných pokrmů je nutné, aby jejich konzistence byla vhodná pro zapékání. Pokrmy, které by se zapékáním příliš vysušily, zaléváme bešamelem, vejci apod., abychom jim dodali vláčnost. Základní potraviny, jako maso, brambory, těstoviny apod. předem trochu ovaříme nebo podusíme, abychom je nemuseli dlouho zapékat. Aby se na povrchu pokrmů utvořila správná barevná kůrka, zaléváme je vejci, sypeme je strouhaným sýrem, jemnou strouhankou, mastíme je nebo zaléváme bešamelem apod. Zabarvení kůrky musíme pozorně hlídat, neboť přepalováním zvláště sýr hořkne a pokrm ztrácí na chutnosti. U pokrmů, které zaléváme hustou omáčkou nebo vejci, uděláme do povrchu několik otvorů, aby mohla unikat pára. Jinak by se povrch zvedal a popraskal by. Můžeme také doprostřed zapíchnout syrový markón, kterým jako trubičkou pára uniká.

Teplé pastičky a koláče -se hodí jako předkrm. Jsou vyrobeny z listového nebo jiného těsta a jsou plněny masitým hašé

nebo játrovou či drůbeží paštikou. Teplé paštičky můžeme podat obložené zeleninou nebo s trochou salátu a bylinkami. Listovým těstem lze obalovat i párky a zapékat je nebo do něho balit sardinky apod. Slané koláče jsou jako předkrm velmi ozdobné, protože je můžeme plnit nejrůznějšími pikantními dobrotami, jako jsou naložené rybičky, salámy všech druhů, paštiky, ale stejně tak zelenina jako rajčata, chřest, papriky, směs ze sýrů, masa apod. Základní těsto je listové křehké nebo i kynuté.

Slané omelety a palačinky - jsou lehce stravitelné a dají se pohodově připravit z ingrediencí, které máme doma. Základ tvoří čerstvá vajíčka. Pro jednu osobu počítáme omeletu z jednoho nebo dvou vajec. Vaječné omelety můžeme nastavovat uvařenými nakrájenými brambory, uvařenou rýží, zeleninou, šunkou, salámem, mletým masem apod. Jako předkrm jsou vhodné omelety pouze slané.

Smažené předkrmy - jsou čerstvé usmažené menší plátky zeleniny, masa, sýra, řízek z vejce apod. Používáme na ně nejen obvyklý trojitý obal, tj. mouku, vejce a strouhanku, ale častěji obal z pikantního těstíčka. Velice záleží na správném vysmažení, aby pokrm byl křehký, kyprý a nebyl vyschlý. Proto čím tenčí řízek, tím více musí být tuk rozpálen, aby potravina příliš nevyschla. Základní těstíčko na smaženinu připravíme takto: na 4 řízky dobře našleháme asi tři lžíce polohrubé mouky a dvě vejce a pak podle potřeby zředíme lžící vody, mléka nebo vína. Okapaný řízek můžeme potřít rozpuštěným máslem, aby dostal jemnější chuť a aroma.



## Topinky - toasty

TOPINKY s ČESNEKEM

*1/4 veku chleba, 7-8 stroužků česneku, sůl, 100 g sádla*

Chleba nakrájíme na tenké krajíčky, potřeme je oloupaným česnekem, posolíme a opékáme v pánvi na vepřovém sádle.

TOPINKY s HOUBAMI A PETRŽELKOU

*200 g žampionů nebo jiných čerstvých hub, 1 citrón, 20 g tuku, 2 vejce uvařená natvrdo, 50 g libové šunky, 40 g másla, 40 g hladké mouky, 1/4 litru mléka, sůl, pepř, petrželka, 1/2 bílé veku*

Houby očistíme, hlavičky sloupneme, nakrájíme na plátky, zakapeme citrónem, aby nečernaly, chvíli podusíme na tuku. Vejce uvařená natvrdo oloupeme a jemně nakrájíme. Rovněž nadrobno nakrájíme šunku. Z másla a hladké mouky připravíme světlou jíšku, zředíme ji mlékem a povaříme zhruba 10 minut na hustý bešamel. Vmícháme nadrobno nakrájenou šunku, houby a vejce a ochutíme solí a kořením. Směs potřeme plátky housek, srovnáme na máslem vytřený plech a prudce v troubě asi 10 minut zapečeme.

TOPINKY SE SÝREM A PAŽITKOU

*1/2 bílé veku, 100 g másla, sůl, 100 g tvrdého sýra, pažitka*

Plátky veku nebo slaných rohlíčků či zemli pomazeme máslem, osolíme a omáčíme namazanou stranou v nastrouhaném sýru. Plech nebo pánev vymažeme máslem, plátky veku nebo slaných rohlíčků složíme na vymaštěný plech nebo pánev a upečeme v troubě do růžová. Musíme dávat pozor, aby topinky byly jen růžové, neboť sýr, který přepálíme, hořkne. Do sýra můžeme přistrouhat trochu syrového celeru.

Topinky podáváme ihned teplé - prochládlé nejsou tak chutné, neboť sýr na nich stydne a gumovati.

### TOPINKY SE ŠUNKOU, PIVEM A KŘENEM

8 krajíčků chleba, 1/4 litru piva, 250 g sýra, 50 g másla, pepř, 200 g šunky, křen

Křen očistíme a jemně nastrouháme, krajíčky chleba lehce opečeme. Pivo vyvaříme na polovinu, přidáme sýr v kouscích, přidáme máslo a pepř a mícháme, až se sýr rozpustí a vytvoří se hustý krém. Na krajíc chleba dáme plátek šunky, který předem trochu opečeme, namažeme jej hustou omáčkou ze sýra a piva a dáme do trouby na pět minut zčervenat.

### TOPINKY SE SÝREM A VEJCI

100 g parmezánu, 3 vejce, 1/2 veku, sůl, 100 g ztuženého pokrmového tuku nebo oleje, špetka sladké papriky, petrželka

Nastrouhaný sýr smícháme s vejci na kaši, osolíme, namažeme jím plátky veku, namazanou stranou vkládáme do horkého tuku a smažíme. Do směsi můžeme přidat špetku červené papriky a petrželku.

### CHLĚB ZAPEČENÝ S NIVOU

50 g másla, 100 g nivy, 4 krajíčky tmavého chleba, 1 malá cibule, 4 žloutky, sůl, pepř, pažitka

Máslo utřeme s nivou a namažeme na krajíčky chleba. Do středu dáme kroužek cibule a do něho rozklepneme žloutek tak, aby ho cibule udržela ve středu. Žloutek trochu osolíme, opeříme a opatrně v troubě zapékáme, až žloutek zpevní. Nakonec přidáme pažitku.

### TOPINKY SE SÝROVÝM BEŠAMELEM

50 g másla, 40 g hladké mouky, 2 dl mléka, sůl, špetka pepře, 1 žloutek, 100 g nastrouhaného sýra, petrželka, 1/2 veku

Z másla a mouky připravíme světlou jíšku, zředíme ji mlékem a za stálého míchání zhruba 20 minut povaříme na hustý bešamel. Osolíme, opeříme, vmícháme žloutek, strouhá-

ný sýr a jemně nasekanou petrželku. Touto směsí pomažeme tenké plátky veku a dáme na plech prudce zápeci do vyhřáté trouby. Do bešamelu můžeme kromě sýra přidat 100 g nadrobno nakrájené šunky.

### = TEPLÉ SÝROVÉ CHLEBÍČKY SE ŠUNKOU A KŘENEM\_(PRO 5 OSOBY) =

1/2 veku nebo 4 žemle, 50 g másla, 100 g šunky, 2 jablka, 100 g ementálu, strouhaný křen

Nakrájené chlebičky namažeme jemně máslem, přidáme plátek šunky. Jablka nakrájíme na plátky a přidáme na chlebičky se šunkou. Sýr nastrouháme a posypeme chlebičky. Na plech srovnáme chlebičky a dáme zapéct do trouby až se sýr na povrchu rozpustí. Na místo šunky můžeme dát plátky anglické slaniny a místo jablka můžeme použít plátky rajčat, stejně tak plátky ananasu nebo poloviny broskví, či meruňk, půlky oloupaných hrušek nebo okapaný hruškový kompot. Nakonec přidáme nastrouhaný křen.

### SÝROVÉ TOASTY

1 veka, 1/8 kg másla, sůl, 300 g eidamu nebo ementálu, petrželka nebo pažitka

Veku nakrájíme na tenké plátky. Plátky potřeme rozpuštěným máslem. Sýr nastrouháme, petrželku nebo pažitku nadrobno nasekáme a posypeme strouhaným sýrem. Do vyhřáté trouby je dáme péci, horké posypeme petrželkou nebo pažitkou. Můžeme přidat plátky šunky a na plátky nakrájená rajčata.

### CIKÁNSKÉ TOASTY

1 veka, 4 stroužky česneku, 4 tavené sýry se šunkou, 200 g uher-  
ského salámu, olej na smažení, kapie

Veku nakrájíme, osmažíme na oleji po obou stranách a potřeme česnekem. Po jedné straně jednotlivé plátky natřeme taveným sýrem, poklademe plátkem uzeniny a dáme do trouby zapéct. Před podáváním přizdobíme kousky kapie.

#### TOASTY S HERMELÍNEM A RAJČATY

*1 veka, 60 g másla, sůl, 4 krabičky hermelínu, 2 vejce, 4 rajčata, křen*

Veku nakrájíme na plátky, které lehce potřeme osoleným máslem. Hermelín nakrájíme, poklademe veku tenkými plátky sýra a potřeme rozšlehanými vejci. Srovnáme na plech a dáme zápeci do předem vyhřáté trouby. Chlebíčky po zapečení doplníme nakrájenými rajčaty a strouhaným křenem.

#### TOASTY S ČESNEKEM

*1 veka, 200 g eidamu, 6 lžic oleje na potřetí, 6 stroužků česneku, 1/2 kg rajčat, sůl, pepř*

Nastrouháme česnek, přidáme sůl. Česnek se solí jemně rozetřeme, přidáme do oleje a jednotlivé plátky veku potíráme takto upraveným olejem. Pokrájíme rajčata na plátky a tyto plátky poklademe na připravené plátky veku. Osolíme je a posypeme strouhaným sýrem. Veku dáme zápeci do dobře vyhřáté trouby.

#### SÝROVÉ ROZMARÝNOVÉ TOASTY

*100 g eidamu, 10 g brynzy, 1 lžička rozmarýnu, 5 stroužků česneku, 2 lžičky sekaného kopru, mletý bílý pepř*

Eidam nastrouháme nadrobno a přidáme k němu bryzdu. Česnek nadrobno nakrájíme a rozetřeme se solí, přidáme lžičku rozmarýnu, nasekáme nadrobno kopr a vše důkladně zamícháme. Tmavý chléb opečeme na suché pánvi nebo opékači topinek a pomažeme sýrovou hmotou.

#### LEDNICKÉ TOPINKY

*5 krajíčků chleba, olej na opečení, 3 stroužky česneku, 5 plátků šunky nebo cikánské pečené, tatarská omáčka, 200 g nivy, 4 papriky nebo kapie*

Krajíčky chleba opečeme, potřeme česnekem po obou stranách. Topinky obložíme šunkou nebo cikánskou pečením, posypeme strouhanou nivou a přidáme tatarskou omáčku. Nakonec přidáme nakrájenou papriku nebo kapii.

#### PAVÉZKY S MOZEČKEM

*50 g másla, 1 cibule, 200 g mozečku, 1/2 bílé veku, 2 vejce, asi 1/8 litru mléka, zhruba 100 g strouhanky, 120 g ztuženého pokrmo-  
vého tuku*

Cibuli nadrobno nakrájíme, osmahneme na másle. Mozeček spaříme a odblaníme a přidáme k osmahnuté cibulce. Vejce rozšleháme s mlékem, mozeček namažeme mezi dva plátky veku. Namočíme je v rozšlehaném vejci s mlékem, obalíme ve strouhance a smažíme v rozpáleném tuku. Podáváme horké se salátem nebo s dušenou zeleninou.

#### KUŘECÍ SENDVIČ

*200 g pečeného kuřecího masa, 100 g majolky, 1 lžička ostrého kečupu, 4 lžice zelených oliv, 4 listy hlávkového salátu, máslo, 8 plátků toastového chleba, pažitka*

Pečené kuře nakrájíme na kostičky, nakrájíme olivy a vmícháme do majolky. Nandáme na plátky chleba a dáme opéci na pánvičku s máslem. Přidáme hlávkový salát a pažitku.

#### TOASTY SE ŠUNKOVÝM SALÁMEM

*4 plátky tmavého chleba, 50 g rostlinného másla, 100 g loupá-  
ného šunkového salámu, 4 plátky sýra, rajčata, petrželka*

Plátky chleba namažeme máslem, poklademe plátky salámu a sýru. Rajčata nakrájíme na plátky a přidáme na chleba.

Chléb zapečeme pod grilem nebo v rozpálené troubě. Když se sýr roztaví, vyjmeme toasty z trouby, posypeme drobně nasekanou petrželkou.

#### TOASTY s DRŮBEŽÍM SALÁMEM

4 plátky černého chleba, 50 g rostlinného másla, česnek, 5 lžic strouhaného sýra, 100 g drůbežího salámu, paprikový lusk

Plátky chleba namažeme rostlinným máslem s rozetřeným česnekem a navršíme směsí strouhaného sýra a salámu krájeného na tenké nudličky. Ozdobíme na kolečka krájenou paprikou a dáme zapéct do předem vyhřáté trouby.

#### ZEMLE PLNĚNÉ NIVOU

4 žemle, 6 lžic třené nivy, 1 jablko, křen, alobal

Vršek žemlí seřízneme a vydlabeme střídku. Jablko omyjeme, oloupeme a nakrájíme na plátky. Žemle naplníme třenou nivou a plátkem oloupaného jablka a nastrouhaným křenem. Přiklopíme seříznutý vršek a každou žemli zabalíme do alobalu. Pečeme ve vyhřáté troubě na plechu asi 10 minut. Podáváme teplé i studené.

## Zapékané pokrmy

#### ZAPEČENÁ VEJCE SE SMETANOU

50 g cibule, 30 g másla, 4 vejce, sůl, špetka sladké papriky, 4 polévkové lžíce sladké smetany, petrželka

Cibuli jemně nakrájíme, v zapékací misce osmahneme na másle. Do misky postupně přidáme vejce jedno vedle druhého. Misku dáme do trouby, a když vejce ztuhnou, osolíme je, poprášíme sladkou paprikou, polijeme je smetanou a znovu dáme do trouby prohřát. Vyjmeme z trouby, posypeme nadrobno nasekanou petrželkou a podáváme teplé.

#### ZAPEČENÁ VEJCE SE ŠPENÁTEM

40 g másla, 50 g cibule, 30 g hladké mouky, 300 g zmrazeného špenátu, sůl, strouhanka, 4 vejce, 100 g šunky, petrželka

Cibuli pokrájíme, osmahneme na másle, přidáme mouku, uděláme světlou jíšku, zředíme ji trochou vody nebo mlékem a povaříme na hustou omáčku. Vložíme do ní prohřátý špenát, který rozdělíme na menší kousky. Špenát umícháme, osolíme a podusíme. Pokud je ale řídký, musíme jej zahustit jemnou strouhankou. Poté špenát s osmahlou cibulkou dáme do předem vymazané ohnivzdorné misky. Do špenátu uděláme důlky, do nichž uložíme rozklepnutá vejce a to tak, aby žloutek byl uprostřed. Šunku nakrájíme nadrobno, posypeme jí vejce a misku dáme znovu zapéct. Před podáváním přidáme nadrobno nasekanou petrželku.

#### ZAPEČENÁ VEJCE SE ŠUNKOU

30 g másla, 3 lžíce husté smetany, 200 g šunky, 50 g sýra, 4 vejce, sůl, pepř, petrželka

Mísu, v které budeme vejce zapékat, vymažeme máslem a polijeme smetanou. Dno vyložíme plátky šunky a na ně vyklepneme vejce jako volská oka. Vejce můžeme uvařit natvrdo, oloupat, nakrájet na plátky a tyto plátky rozložit na dno mísy. Osolíme je a opepříme. Sýr nastrouháme, posypeme a dáme vše zapéct asi na 10 minut do trouby. Poté misku vyjmeme, přidáme nadrobno nasekanou petrželku a podáváme.

#### ZAPEČENÁ VEJCE s BRAMBOROVOU KAŠÍ

500 g brambor, sůl, asi 1/4 litru mléka, tuk na vymazání formy, 4 vejce uvařená natvrdo, petrželka, 30 g másla, 30 g hladké mouky, pepř

Brambory oloupeme a uvaříme doměkka, osolíme je, přidáme po částech horké mléko, vypracujeme jemnou kaši a dáme ji do vymazané ohnivzdorné misky. Vejce uvaříme natvrdo, rozkrojíme na půlky, půlky poklademe na vypracova-

nou bramborovou kaši a posypeme nadrobno nasekanou petrželkou. Z másla a mouky připravíme světlou jíšku, zředíme ji vodou nebo mlékem a povaříme na hustý bešamel. Vejce osolíme, okořeníme, polijeme bešamelovou omáčkou a zapečeme v troubě. Po vyjmutí podáváme.

#### ===== ZAPEČENÁ RAJČATA =====

*8 rajčat, 30 g másla, strouhanka, sůl, petrželka, 50 g nastrouhaného sýra, 2-3 vejce, 20 g hladké mouky*

Rajčata omyjeme, nakrájíme na silnější plátky nebo na čtvrtky a dáme do vymazané a strouhankou vysypané ohnivzdorné misky. Na povrchu je posolíme, posypeme nadrobno nasekanou petrželkou a nastrouhaným sýrem. Takto upravená rajčata můžeme před zapékáním polít 1/8 litru mléka s rozšlehanými vejci zaprášenými 20 g hladké mouky. Zapečeme v troubě asi tak 10 minut.

#### ===== RAJČATA ZAPEČENÁ s JABLKY =====

*4 rajčata, 4 jablka, 50 g másla, 1 menší cibule, petrželka, sůl, strouhanka, citrón*

Do vařící vody ponoříme rajčata, lehce sloupneme slupku, nakrájíme na plátky a osolíme. Jablka oloupeme, nakrájíme na plátky a pokapeme citrónem. Cibuli oloupeme a nakrájíme nadrobno. Do předem vymazané a strouhankou vysypané ohnivzdorné misky dáme na plátky nakrájená rajčata a posypeme nakrájenou cibulí. Přidáme plátky jablek a na ně plátky rajčat. Nakonec posypeme nasekanou petrželkou, polijeme máslem a dáme zapéct do trouby.

Možné je přidat nadrobno nakrájenou šunku jako další vrstvu před zapečením v troubě.

#### ===== ZAPEČENÉ KYSANÉ ZELÍ s KLOBÁSOU =====

*300 g brambor, 1/8 litru mléka, 50 g slaniny, 300 g kysaného zelí, 100 g klobásy, 1/8 litru kyselé smetany, 30 g strouhaného sýra, sůl, strouhanka*

Brambory oloupeme a uvaříme v osolené vodě. Rozmačkáme, zalijeme mlékem a vypracujeme v kaši, kterou dáme na dno předem vymazané a strouhankou vysypané ohnivzdorné misky. Slaninu nakrájíme nadrobno, zelí rovněž nakrájíme nadrobno, položíme na vrstvu kaše. Klobásu pokrájíme na kolečka a rozložíme je na poslední vrstvu. Pak vše polijeme kyselou smetanou se strouhaným sýrem a zhruba na 15 minut dáme do vyhřáté trouby zapéct.

#### ^= ZAPEČENÁ ZELENINA s MASEM A s PALAČINKOVÝM TĚSTEM =

*Suroviny na těsto: 100 g hladké mouky, 1 vejce, 1/4 litru mléka, 400 g míchané zeleniny, sůl, pečené nebo vařené maso*

Zeleninu očistíme, nakrájíme na menší kousky a krátce povaříme v osolené vodě. Poté ji odcedíme, necháme odkapat a vložíme do ohnivzdorné misky, kterou jsme předem vymazali a vysypali strouhankou.

Připravíme palačinkové těsto. V hrnku rozmícháme mouku, vejce a mléko, trochu přisolíme a takto promíchané palačinkové těsto rozlijeme na zeleninu v misce. Nakrájíme nadrobno vařené maso a přidáme do misky a dáme zapéct do trouby, až je povrch krásně zlatavý.

#### ===== ZAPEČENÉ TELECÍ MASO =====

*400 g telecího masa, 40 g másla, 40 g hladké mouky, 1 žloutek, sůl, 1/2 citrónu, 30 g nastrouhaného sýra, 20 g másla, strouhanka, petrželka*

Telecí maso nakrájíme na kostičky, opečeme na másle a podléváme vodou. Maso podusíme do měkká pod pokličkou. Slijeme šťávu, zaprášíme ji moukou, osmahneme, povaříme na hustou omáčku. Dáme do ní nakrájené maso, osolíme

mé a zjemníme žloutkem a ochutíme citrónovou šťávou. Když je směs řídká, můžeme ji zahustit trochou strouhanky.

Menší misky vymažeme a vysypeme strouhankou a dáme do nich připravenou masitou směs. Navrch posypeme strouhaný sýr a do každé misky dáme kousek másla. Misky dáme do vyhřáté trouby a necháme je asi tak 20 minut zapékat. Poté je vyjmeme, posypeme nadrobno nasekanou petrželkou a podáváme.

#### ===== ZAPEČENÉ MLETÉ MASO =====

*30 g hladké mouky, 400 g mletého masa, 30 g sádla, asi 1/4 litru vývaru, 2 vejce, 20 g tuku na vymazání, sůl, citrón, strouhanka*

Připravíme světlou jíšku z mouky a sádla, zředíme ji vývarem a povaříme na hustou omáčku. Vmícháme do ní umleté maso a dáme na chvíli dusit. Pak přidáme syrová vejce, sůl. Důkladně citrón omyjeme, kůru ostrouháme a posypeme strouhanou kůrou zpracovanou masovou hmotou. Přidáme i trochu citrónové šťávy. Do směsi můžeme přidat i trochu jemné strouhanky. Dáme do vymaštěné a vysypané misky a vložíme do trouby. Pečeme asi tak půl hodiny.

#### ===== ZAPEČENÉ TOASTY s KUŘECÍ POMAZÁNKOU =====

*8 plátků bílé veky, olej, petrželka. 200 g vařeného kuřecího masa, 1 cibule, 2 lžičce oleje, 2 lžičce strouhaného křenu, 1 lžičce hořčice, mletá sladká paprika, 1 vejce, sůl, mletý pepř, 4 lžičce strouhaného sýra, 1 lžičce rajčatového kečupu, 3 lžičce majonézy*

Nejprve připravíme pomazánku. Kuřecí maso s nadrobno nakrájenou cibulí umeleme v mlýnku na maso, přidáme olej, strouhaný křen, hořčici, nadrobno nakrájené vejce, sůl, papriku a pepř. Vše důkladně zamícháme.

Plátky bílé veky osmažíme po jedné straně na oleji. Potřeme pomazánkou a dáme asi tak na 10 minut do prohřáté trouby. Na toasty dáme majonézu rozmíchanou se strouhaným sýrem, kečupem a dáme ještě asi tak na 3 minuty zapéct do trouby. Poté ozdobíme nadrobno nasekanou petrželkou a podáváme.

#### ===== ŽAMPIONY PLNĚNÉ MASEM =====

*300 g žampionů, 400 g mletého masa, 2 vejce, sůl, černý pepř, 2 stroužky česneku, 25 g hladké mouky, 50 g strouhanky, 100 g eidamu, 30 g másla, 10 g másla na potřetí formy, 1/2 menší salátové okurky, 4 meruňky, snítka natě bazalky nebo meduňky*

Žampiony velmi dobře opláchneme, očistíme je, hlavičky sloupneme, nožičky odkrojíme. Hlavičky zevnitř lehce osolíme a necháme krátce odležet. Mezitím si připravíme masovou směs. Dojemně umletého masa přidáme nožičky žampionů, zamícháme hladkou mouku, strouhanku, vejce, sůl, lisovaný česnek a čerstvě umletý pepř. Hotovou směsí naplníme kloboučky žampionů a položíme náplní nahoru do máslem potřené pekáčku nebo keramické zapékačké formy. Lehce podlijeme vodou a pečeme doměkka.

Omyjeme, osušíme a vypeckujeme meruňky a omyjeme a osušíme salátovou okurku a natě bylinek. Těsně před koncem úpravy poklademe žampiony kousky sýra, obložíme je plátky másla a krátce zapečeme. Když se sýr rozpustí a celý zezlátne, vyjmeme žampiony z trouby a ihned podáváme.

Vhodnou přílohou jsou různě upravené brambory, nejlépe ovšem chutnají vařené. Přidáme čerstvé nebo kompotované meruňky a lístky bazalky nebo meduňky.

#### ===== ZAPÉKANÁ BROKOLICE =====

*500 g brokolice, 1 sáček mražené zeleninové směsi, 1/2 květáku, 4 brambory, 1 pórek, hrst libečku, 3 stroužky česneku, 250 ml mléka, 1 lžičce hladké mouky, 1 lžičce worchesteru, sůl, zelený pepř, 2 lžičce slunečnicového oleje, 1 lžičce másla*

Zeleninu uvaříme ve slané vodě do poloměkka, zapékačké mísu vymažeme olejem a poskládáme do ní uvařenou zeleninu. Osolíme, okořeníme, česnek a libeček nakrájíme nadrobno a přidáme. Na zhruba 15 minut dáme zápeci do rozpálené trouby. Zatím si připravíme omáčku na zalití. Z másla a mouky uděláme jíšku, přidáme worchester a krátce povaříme. Takto připravenou omáčkou zalijeme a znovu dáme brokolici na 10 minut zápeci.





## eplé pastičky a koláče

### TROJÚHELNÍČKY PLNĚNÉ MASEM

150 g vepřového masa, 100 g slaniny, 2 žloutky, sůl, špetka pepře, petrželka, 500 g listového těsta, 1 vejce

Spolu se slaninou umeleme vepřové maso, dáme na chvíli podusit a pak smícháme se žloutky. Osolíme, opepříme a přidáme nadrobno nasekanou petrželku. Ze směsi uděláme váleček a nakrájíme na kolečka. Těsto vyválíme a vykrajíme z něho stejné čtverce. Do každého čtverce dáme kolečko nádivky a přehneme na trojúhelníčky. Na krajích dobře přitiskneme. Vejce rozšleháme a potřeme jím povrch a do růžová upečeme v předehřáté horké troubě.

### MĚSÍČKY PLNĚNÉ TELECÍM MASEM

500 g listového těsta, 200 g telecího masa, 1 bílek, 30 g cibule, sůl, pepř, 2 vejce, petrželka

Maso umeleme a přidáme jemně nakrájenou cibuli, osolíme, opepříme a našleháme se dvěma vejci. Směs mícháme až zhoustne. Z listového těsta uděláme kolečka, do kterých dáme směs. Každé kolečko v půli přehneme a dostaneme měsíček. Na krajích dobře přitiskneme a navrch potřeme bílkem. V horké troubě upečeme do růžová. Ozdobíme petrželkou.

### TAŠTIČKY PLNĚNÉ DRŮBEŽÍ PAŠTIKOU

300 g listového těsta, 1 vejce, konzerva drůbeží paštiky, 50 g másla, trochu sardělové pasty, petrželka

Listové těsto rozválíme a nakrájíme na různé tvary. Vejce rozšleháme a potřeme tím nakrájené listové těsto. V předehřáté troubě upečeme do růžová. Paštiku utřeme s máslem a sardelovou pastou, popřípadě zředíme trochou

mléka nebo majonézy. Můžeme také přidat bešamelovou omáčku. Před podáváním je v teplé troubě ještě prohřejeme.

### KŘEHKÝ SLANÝ KOLÁČ

200 g hladké mouky, 100 g tuku, 3-4 lžičce vody, 150 g salámu, 150 g ementálu, 100 g sušených hub, olej na potřetí, špetka soli, 1 konzerva rybiček, petrželka, cibule

Na vál prosejeme mouku, nakrájíme do ní tuk a přidáme sůl a vodu. Vypracujeme hladké těsto, vyválíme a vykrojíme kruh. Těsto na dně mísy několikrát propícháme, aby se netvořily bubliny.

Dáme do dobře vyhřáté trouby a koláč upečeme do růžová. Pak koláč naplníme a doprostřed nasypeme dušené houby. Salám a sýr potřeme olejem, aby při zapékání příliš nevyschly. Zapékáme asi tak 10 minut.

### SLANÝ KOLÁČ s HOUBAMI

250 g hladké mouky, 125 g másla, trochu vody, sůl.

Náplň: 250 g čerstvých hub, trochu citrónové šťávy, 50 g sýra na strouhání, 20 g másla, 50 g hladké mouky, 40 g másla, asi 1/4 litru mléka, sůl, pepř

Máslo, sůl a trochu vody přidáme do hladké mouky. Vypracujeme těsto, rozválíme a upravíme do koláčové formy a dáme zapéct asi na 10 minut do trouby.

Na náplň očistíme houby, nakrájíme je na plátky, zakapeme citrónem a na másle dáme podusit. Z másla a mouky připravíme světlou jíšku, zředíme ji mlékem a povaříme na hustý bešamel. Ochutíme solí a pepřem a vmícháme připravené houby. Koláč naplníme, navrch posypeme nastrouhaným sýrem a dáme zapéct do trouby.

### SLANÝ KOLÁČ s KEBABEM

250 g hladké mouky, 125 g másla, trochu vody, sůl, 2 vejce, mléko nebo sladká smetana

*Kebab: 400 g skopové plece, 4 cibule, 1 lžíce sušené mleté bazálky, šťáva z půlky citronu, sůl, nasekaná zelená petrželka*

Sůl s máslem rozetřeme, přidáme trochu vody a hladkou mouku. Vypracujeme těsto a upravíme do koláčové formy a dáme zapéct asi na 10 minut do předehřáté trouby a připravíme kebab.

Skopové maso a cibuli nakrájíme na kousky. Dáme do strojku na maso a s cibulí dvakrát umeleme. Umleté maso vložíme do mísy, přidáme sůl, bazalku, zakapeme šťávou z citronu, dobře promícháme a necháme ve studenu zhruba 30 minut proležet. Hmotu rozetřeme na koláč a dáme asi na 15 minut do vyhřáté trouby.



## lané omelety a palačinky

### JEDNODUCHÁ VAJEČNÁ OMELETA

*6 vajec, špetka soli, 6 lžic vody, 50 g tuku, drobně nasekaná petrželka*

Vejsce rozkvedláme se solí a vodou a z tohoto množství postupně na pomaštěné pánvi upečeme 4 až 5 omelet. Pokud chceme mít omeletu jemnější, můžeme místo vody do vajec našlehat 6 lžic sladké smetany. Omeletu dáme na talíř a přidáme drobně nasekanou petrželku.

### PLNĚNÁ VAJEČNÁ OMELETA

*6 vajec, 6 lžic vody nebo smetany, sůl, 50 g tuku, pažitka*

*Náplň: 100 g jemně nakrájené šunky nebo salámu, 100 g dušeného špenátu nebo jiné dušené zeleniny, na tenké plátky nakrájená rajčata, 50 g nastrohaného sýra, který dáme nejen dovnitř, ale můžeme i sýrem omeletu posypat*

Vejsce rozkvedláme se solí a vodou, nebo místo vody dáme 6 lžic sladké smetany. Takto připravené těsto na omelety naplníme předem zhotovenou náplní. Nakonec naplněnou omeletu posypeme pažitkou.

### VAJEČNÁ OMELETA SE SALÁMEM A KŘENEM

*4 vejce, 200 g salámu, špetka soli, olej na vymazání pánve, křen*

Pánev vytřeme olejem, salám nakrájíme na plátky nebo na drobné kostky, dáme na pánev a chvíli opékáme. Pak vlijeme vejce, osolíme a upečeme. K upečeným omeletám dáme jemně nastrohaný křen.

### SÝROVÁ VAJEČNÁ OMELETA

*6 vajec, 4 lžíce mléka nebo smetany, špetka soli, 60 g sýra, petrželka*

Do rozkvedlaných vajec s mlékem a solí přidáme nastrohaný sýr. Omelety upečeme, přeložíme je a navrch posypeme nadrobno nasekanou petrželkou.

### VAJEČNÁ OMELETA S HOUBAMI

*200 g žampionů nebo jiných hub, citrónovou šťávou, 1/2 lžičky kmínu, 50 g másla, petrželka, 6 vajec*

Houby očistíme, hlavičky žampionů sloupneme, nakrájíme na plátky, zakapeme citrónovou šťávou, aby zůstaly bílé, a dusíme chvíli na másle s kmínem. Po prochlazení je přidáme spolu s jemně nasekanou petrželkou do vajec rozmíchaných s vodou a solí a pečeme na másle na rozpálené pánvi.

### VAJEČNÁ OMELETA S MASITOU NÁPLNÍ

*6 vajec, 50 g tuku, 30 g strouhaného sýra, 4 lžíce bílého vína, petrželka*

*Náplň: 100 g pečeného nebo vařeného masa, 2 vejce, 20 g tuku, sůl*

Vařené nebo pečené maso nadrobno nakrájíme, přidáme tuk a na pánvi osmahneme. Přidáme vejce a sůl a umícháme. Zbylá vejce rozmícháme s bílým vínem a osolíme, upečeme omeletky a naplníme masovou směsí, omeletku přehneme a navrch posypeme sýrem a nadrobno nasekanou petrželkou.

#### SELSKÁ OMELETA

*50 g slaniny, 50 g cibule, 50 g másla, 150 g uvařených brambor nebo bramborových knedlíků, 6 vajec, petrželka, pepř*

Slaninu nakrájíme na drobné kostky a dáme na pánvičku osmahnout. Cibuli najemno nakrájíme a přidáme ke slanině stejně tak trochu másla a plátky vařených brambor nebo plátky bramborových knedlíků. Po osmahnutí zalijeme rozmíchanými vejci. Omeletu posypeme jemně nasekanou petrželkou.

#### SLANÉ PALAČINKY s BAZALKOU

*1 vejce, 1/4 litru mléka, 100 g hladké mouky, 50 g tuku na vymaštění pánve, sůl, bazalka*

Vejce se solí a částí mléka našleháme a po částech přidáme střídavě mouku a mléko a rozmícháme těstíčko, které nesmí mít hrudky. Na vymaštěnou pánev pak nalijeme těsto a pánví pohybujeme tak, aby se těsto stejnoměrně rozlilo a peklo. Palačinky opečené po jedné straně obrátíme a opékáme po druhé straně. Přidáme bazalku.

Hotové palačinky můžeme doplnit například špenátem, sýrovou pomazánkou, míchanou zeleninou apod. Naplněné palačinky můžeme dát do tukem vymazané ohnivzdorné misky, pokropíme je máslem a zapečeme v troubě nebo je po zapečení zalijeme mlékem a rozkverlanými dvěma vejci a dopečeme.

#### RIZOLETY S MASEM A PAŽITKOU

*1 vejce, 1/4 litru mléka, 100 g hladké mouky, 50 g tuku na vymaštění pánve, sůl*

*Náplň: 100 g pečeného nebo vařeného masa, 2 vejce, 20 g tuku*

Do vajec se solí přidáme mléko, našleháme a doplníme moukou. Našleháme a rozmícháme v těstíčko, které nesmí mít hrudky. Na vymaštěnou pánev pak těsto nalijeme, stejnoměrně rozetřeme a palačinky opečeme po jedné straně. Obrátíme a opečeme po druhé straně.

Připravíme náplň: maso nadrobno nakrájíme, osmahneme na tuku. Dáme do strojku na maso a umeleme, přidáme vejce, zamícháme a naplníme tím palačinky. Stočíme je, rozřízneme na polovinu, obalíme je v hladké mouce, rozšlehaném vejci a strouhance jako řízky.

#### PALAČINKOVÝ DORT SE ZELENINOU

*3 vejce, 1/4 litru mléka, 100 g hladké mouky, 50 g tuku, sůl  
Náplň: 300 g zeleniny, sůl, 30 g másla, 40 g hladké mouky, asi 1/4 litru vývaru, 100 g žampionů, 50 g tvrdého sýra, petrželka*

Z mléka, žloutků, soli a mouky našleháme těsto a přidáme do něho dobře ušlehaný sníh z bílků. Z těsta upečeme na tuku na pánvi tenké palačinky.

Zeleninu očistíme a vaříme do měkká v osolené vodě. Pak ji jemně nasekáme a přidáme do husté bílé omáčky, kterou jsme předtím uvařili z máslové jíšky, zředěné vývarem ze zeleniny. Očištěné houby nakrájíme na plátky a ve vlastní šťávě je necháme chvíli dusit. Do zeleninové směsi přidáme dušené houby, na drobné kousky nakrájený sýr a nadrobno nasekanou petrželku. Touto směsí plníme jednotlivé palačinky a skládáme je na sebe. Poslední palačinky potřeme máslem, posypeme strouhaným sýrem a dáme ještě do trouby na chvíli zápeci. Palačinkový dort podáváme teplý a na míse jej obkládáme hlávkovým salátem nebo plátky rajčat.

#### SLANÝ PALAČINKOVÝ DORT

*100 g hladké mouky, 1 vejce, 1/4 litru mléka, sůl, 50 g tuku na pečení*

*Náplň: 20 g másla, 20 g cibule, 10 g hladké mouky, 500 g zmrazeného špenátu, sůl, 1 žloutek, strouhanka, 30 g sýra na strouhání, 200 g dušených žampionů, 1/2 citrónu, kmín, sůl, 20 g másla; 200 g mletého masa, 30 g másla, kousek cibule, 20 g hladké mouky, sůl*

Připravíme těsto z mléka, vejce a mouky, osolíme je a důkladně našleháme. Po částech z tohoto těsta upečeme hodně tenké palačinky. Naplníme je třemi druhy náplně.

1) Nakrájíme nadrobno cibuli, osmahneme na tuku, zasympeme moukou a usmažíme jíšku. Zředíme ji trochou vody a rozvaříme. Zmrazený špenát rozdělíme na menší kousky, prohřejeme a podusíme. Osolíme a přidáme žloutek a v případě potřeby ještě přidáme lžici strouhanky.

2) Očistíme žampiony, nakrájíme na plátky, zakapeme citrónem a podusíme za častého podlévání tuku s kmínem a solí. Z másla, cibule a mouky připravíme jíšku, kterou zředíme vodou, osolíme a uvaříme na hustou omáčku.

3) Z másla, cibule, mouky a vody připravíme jíšku. Osolíme ji a přivedeme k varu tak, aby zhoustla. Mleté maso do ní vmícháme a necháme chvíli dusit.

Jednotlivé palačinky naplníme střídavě připravenými náplněmi, složíme je na sebe do dortové formy. Poslední palačinku potřeme na povrchu, posypeme strouhaným sýrem a dáme asi na 10 minut do trouby zapéct. Po vyjmutí z trouby dort dáme na táč a krájíme na trojúhelníčky. Posypeme nadrobno nasekanou petrželkou.



## **Smažené předkrmy**

### **SMAŽENÁ RAJČATA**

*8 rajčat, sůl, mletý pepř, asi 50 g hladké mouky, 1 vejce, 80 g strouhanky, 100 g ztuženého pokrmového tuku, petrželka*

Tvrdá rajčata krátce spaříme vařící vodou a sloupneme. Nakrájíme je na silnější plátky, osolíme, mírně okořeníme a obalíme je v mouce, vejci a strouhance. Dáme je do rozpáleného tuku, vysmažíme je a podáváme horká, posypaná nadrobno nasekanou petrželkou na topince nebo se slaným rohlíkem.

### **SMAŽENÉ PALAČINKY**

*1 vejce, 1/8 litru mléka, cca 50 g polohrubé nebo hladké mouky, 30 g tuku na smažení, sůl*

*Na náplň: 1 cibule, 20 g másla, 200 g šunky, petrželka*

*Na obalení: hladká mouka, 1 vejce, 2-3 lžice mléka, strouhanka, tuk na smažení*

Těsto na palačinky připravíme z mléka, vejce, soli a mouky. Nalijeme na pánev tak, aby těsto bylo tenké. Nadrobno nakrájíme cibuli, osmahneme ji na másle, přidáme drobně nasekanou petrželku, jemně nakrájenou šunku a podusíme. Takto připravenou směs naplníme palačinky a svineme je. Každou poté překrojíme, půlky obalíme v mouce. Vejce rozšleháme s mlékem a ve strouhance, vysmažíme je do červena a obložíme hlávkovým salátem nebo dušenou zeleninou.

### **SMAŽENÝ SÝR**

*4 plátky ementálu nebo eidamu, 50 g hladké mouky, 1 vejce, sůl, 80 g strouhanky, asi 100 g ztuženého pokrmového tuku, petrželka*

Sýr obalíme v mouce, osoleném vejci, nadrobno nasekané petrželce a strouhance a vložíme do rozpáleného tuku. Prudce a krátce smažíme po obou stranách. Sýr smažíme dozlato-va, nepřepalujeme, poněvadž by sýr zhořkl. Sýr nemůžeme smažit pozvolna a v málo rozpáleném tuku, neboť se roztěká. Pokapeme citrónem, nebo tatarskou omáčkou a hned podáváme. Sýr nesmí se znovu ohřívat.

#### ===== MOZEČKOVÉ PAVÉZKY =====

*70 g másla, 1 cibule, 200 g mozečku, 2 vejce, strouhanka, sůl, pepř, pažitka, bílá veka*

Cibulku nadrobno nasekáme, mozeček nadrobno nakrájíme, prolisujeme a spolu s cibulkou dáme asi na 15 minut na pánvi osmahnout. Osolíme, opepříme, přidáme 2 celá vejce a odstavíme z plotny.

Housky nakrájíme na tenké plátky, namažeme, pokryjeme dalšími plátky a obalíme v rozkloktaném vejci, strouhance a usmažíme na rozpáleném másle. Přidáme nadrobno nasekanou pažitku.

#### ===== PAVÉZKY Z TELECÍ SLEZINY =====

*170 g telecí sleziny, 1/8 litru vývaru, tlučený jalovec, citrón, cibule, petrželka, bílá veka, strouhanka, vejce*

Nožem sestrouháme slezinu. Nadrobno nakrájíme cibuli, dáme dozlatova osmahnout, přidáme sestrouhanou slezinu, 6 zrněk tlučeného jalovce, citrónovou kůru, sůl. Zalijeme vývarem a za stálého míchání necháme do zhoustnutí dusit. Poté odstavíme z plotny a přidáme drobně nasekanou petrželku. Veku nakrájíme na plátky, ty potřeme zpracovanou slezinou, obalíme ve strouhance, rozkvedlaném vejci a dáme smažit na rozpálený tuk.

#### ===== HOUSKY S TELECÍ SLEZINOU =====

*100 g másla, 60 g slaniny, 1/2 citrónu, 6 zrněk utlučeného jalovce, 200 g telecí sleziny, 30 g másla, veka*

Cibuli oloupeme a nadrobno nakrájíme. Dáme na rozpálenou pánvičku a osmahneme do růžová. Na drobné kostičky nakrájíme slaninu i očištěnou a promačkanou telecí slezinu. Vše přidáme na pánev k osmahnuté cibulce. Doplníme citrónovou kůrou, roztlučeným jalovcem a necháme do zhoustnutí dusit.

Zatím si připravíme veku, kterou nakrájíme na plátky, obalíme ve strouhance a rozkvedlaném vejci, polijeme vývarem, pokryjeme zpracovanou slezinou a dáme smažit

#### ===== SMAŽENÉ KVĚTÁKOVÉ KROKETY =====

*400 g kvěťáku, 100 g šunky, 1 žemle, sůl, špetka květu, 1 vejce, 1 samotný bílek, 60 g strouhanky, 100 g ztuženého pokrmového tuku, mladé listy anýzu*

Vodu osolíme, dáme do ní očištěný kvěťák a dáme vařit. Necháme vychladnout a okapat. Kvěťák rozkrájíme, šunku nadrobno nakrájíme. Žemli navlhčíme, vymačkáme, osolíme, přidáme špetku květu a vejce. Přidáme nadrobno nasekané listy anýzu. Rozšleháme bílek.

Z těsta vytvoříme krokety, namočíme je v rozšlehaném bílku a namočíme ve strouhance. Smažíme je v rozpáleném tuku dozlatova.

#### ===== SMAŽENKY Z RYB =====

*300 g rybího filé, 30 g cibule, 50 g másla, sůl, 1/2 litru mléka, 100 g hladké mouky, 2 vejce, 100 g ztuženého pokrmového tuku, citrón, petrželka*

Cibuli oloupeme a nadrobno nakrájíme. Nakrájíme rybí filé, osolíme a dusíme na pokrácené cibuli na másle. Z mléka, mouky a vajec našleháme těstíčko jako na kapání, přidáme do něho vykostěnou a na kousky rozebranou rybu. Pro lepší zpracování můžeme filé umlít. Vypracujeme těsto, uděláme placičky nebo krokety a smažíme je v rozpáleném tuku. Pokapeme šťávou z citrónu, nasekáme nadrobno petrželku a posypeme smaženky.

### SMAŽENÁ TELECÍ JÁTRA

400 g *teledch jater*, 50 g *hladké mouky*, 2 *vejce*, *sůl*, 80 g *strouhanky*, cca 150 g *ztuženého pokrmového tuku*, *sůl*, *pažitka*

Játra nakrájíme na plátky, lehce naklepeme, obalíme v mouce, vejcích a strouhance. Tuk rozpálíme, vložíme do něj plátky telecích jater a smažíme dozlatova. Když játra budou osmažená, osolíme je a podáváme posypaná pažitkou.

### SMAŽENÁ VEJCE

4 *vejce natvrdo vařená*, 50 g *hladké mouky*, 1 *vejce*, 80 g *strouhanky*, *sůl*, *hlávkový salát*, *tuk*

Vejce našleháme se solí. Natvrdo uvařená vejce oloupeme, obalíme v mouce, ve vejci rozšlehaném se solí a ve strouhance a dáme smažit na rozpálený tuk. Poté vejce napříč rozpůlíme a dáme na listy hlávkového salátu.

### SMAŽENKA SE ŠPENÁTEM

20 g *hladké mouky*, 30 g *másla*, 1/2 *cibule*, 1/2 *litru mléka*, 500 g *zmrazeného špenátu*, *sůl*, *strouhanka*, 60 g *polohrubé mouky*, 3 *vejce*, 20 g *tuku na plech*, *mouka*, *máslo na potřeni*, 30 g *tvrdého sýra*

Cibuli nakrájíme nadrobno. Z másla, cibule a hladké mouky umícháme cibulovou jíšku, zředíme ji mlékem a povaříme na hustý krém. Špenát rozdělíme na menší kousky, zahřejeme a vložíme do hustého krému. Po rozpuštění špenát osolíme a dusíme, až je hustý. Podle potřeby můžeme přidat strouhanku.

Z másla a polohrubé mouky připravíme světlou jíšku, zředíme ji mlékem, osolíme, povaříme asi 10 minut a necháme vychladnout. Vmícháme do ní postupně jeden žloutek po druhém a nakonec sníh z bílků. Těsto namažeme na namaštěný a moukou vysypaný plech nebo na máslem potřený alobal a v troubě upečeme. Horkou placku potřeme dušeným špenátem a sbalíme. Hotovou smaženku na povrchu potřeme rozpuštěným máslem, posypeme strouhaným sýrem a nadrobno nasekanou pažitkou.



IV.

### OLÉVKY

Polévkou v kuchařství nazýváme odvar masa, ryb a zeleniny, jakož i svařené mléko, pivo, víno i vodu. Podle toho jaká je polévka, se prý pozná kvalita kuchaře, a každý již předem může posoudit, jaká budou ostatní jídla. Dobrá, silná polévka je základem každé tabule, každého oběda.

Nejvýživnější je polévka hovězí. Na polévku je nejlepší kus masa od květového ocasu, dále osekaný ocas, hrudí, péro. Z předního masa krkovička a plec. Nejlepší kost je křížová.

Polévka tvoří obvykle úvod oběda, někdy i večeře. Má za úkol připravit trávicí ústrojí na příjem dalších, sytějších pokrmů. Má současně harmonicky doplňovat sestavu celého oběda nebo večeře. Opatrně proto vybíráme druh polévky. Následuje-li po polévce pokrm masitý, tučný, pak musí být polévka lehká. A naopak, je-li hlavním pokrmem například málo sytivá zelenina nebo jen moučný pokrm, obsahuje polévka masitou součást.

Už naše babičky říkaly, že polévka je grunt. A protože polévka je první pokrm, který má povzbudit chuť na další chod, je důležité jak ji kořeníme. Kořenění polévek se značně změnilo. Dříve byly polévky hodně aromatizovány kořením, např. safránem apod. Nejzdravějším kořením, které užívaly už naše prababičky jsou čerstvé zelené natě ze zahrádek: pažitka, petrželka, kopr, tymián, kerblík...

Rovněž solit musíme opatrně, protože sůl se v polévce po určité době rozleží. Lepší je polévku dosolit, než ji přesolit.

Dobré chuti dodá polévce zelenina, ale také jí chuti odníma, jelikož do sebe vtáhne mnohé její částice. Ze zelenin se do polévek používá především kořenová zelenina. V moderní kuchyni používáme k ochucení polévek další hotové přípravky, například polévkové koření, glutasol, masox apod.

Abychom potravinám, z nichž připravujeme polévky, zachovali nejen správnou chuť, je třeba zachovávat správné tech-

nelogické postupy. Tak například telecí maso nespařujeme, zeleninu nepřeváříme, zelené koření přidáváme až do hoto-  
vých polévek apod.

#### BRAMBOROVÁ POLÉVKA s HOUBAMI

4-5 brambor, 1 lžíce jáhel, 1/2 sklenice sušených hub, 20 g másla, 3 lžíce kyselé smetany, 1 bobkový list, 1 lžička sušeného yzopu, špetku soli, 2 l vody

Jáhly a sušené houby předem namočíme. Houby řádně propláchneme, nadrobno nakrájíme, vložíme do studené vody a uvedeme do varu. Jakmile voda začne vřít, přidáme jáhly a na kostičky nakrájené brambory. Těsně před koncem varu přidáme bobkový list, máslo, yzop a osolíme. Zalijeme kyselou smetanou a polévku mírně prohřejeme, ale už nevaříme.

#### STUDENÝ LITEVSKÝ BORŠČ

0,5 l kefíru, 250 g mladé červené řepy i s natí, 1 salátová okurka, 2 vejce natvrdo, 2 lžíce smetany, 2 lžíce pažitky, 2 lžíce sekaného kopru, cukr, sůl

Červenou řepu řádně opereme i s listy, hlízy oloupeme, zalijeme vodou a 20-30 minut vaříme. V půli varu do hrnce přidáme i řepnou nať. Řepu i s listy necháme odkapat na cedníku, potom ji nadrobno nakrájíme, listy posekáme a vložíme do polévkové mísy. Přidáme na nudličky nakrájenou okurku, pokrájená vejce, pažitku, smetanu a cukr. Vše zalijeme vychlazeným kefírem a studeným odvarem z červené řepy. Před podáním hojně posypeme koprem a studený litevský boršč podáváme s teplými vařenými bramborami.

#### ČOČKOVÁ POLÉVKA

100 g čočky, 100 g brambor, 1 cibule, 1 lžička rajčatového protlaku, sůl, mletý pepř, 25 g másla

Čočku předem namočíme, potom ji necháme okapat a opečeme na másle. Zalijeme 1 l vody a vaříme do měkká. 15 minut před koncem varu přidáme nadrobno nakrájené brambory a cibuli s rajčatovým protlakem podušenou na másle. Pak polévku osolíme, okořeníme a ještě 5-10 minut povaříme.

#### KOPŘIVOVÁ POLÉVKA

600 g hovězího masa s kostí, 1 mrkev, 1 cibule, 1/2 celeru, 1/2 pórku na vývar, 150 g mladých kopřiv, 1 lžíce mouky, 25 g másla, 3 lžíce kyselé smetany, sekaná petrželka, sůl, 2 l vody

Z masa a kořeninové zeleniny si nejprve připravíme masový vývar. Mladé kopřivové listy důkladně omyjeme, vložíme do vařící vody a 1-2 minuty povaříme, necháme na cedníku odkapat, pak je nadrobno nasekáme. V hrnci rozpustíme máslo, osmahneme na něm nakrájenou cibuli, zaprášíme moukou, opět osmahneme, přidáme nakrájené kopřivy a chvíli podusíme. Poté zalijeme vývarem, 5 minut povaříme, zalijeme kyselou smetanou, posypeme sekanou petrželkou a podle chuti osolíme. Těsně před podáváním do polévky přidáme kousky vařeného hovězího masa.

#### CIBULOVÁ POLÉVKA

600 g hovězího masa s kostí, 1 celer, 1 pórek, 6 zrněk pepře, 2 bobkové listy, 2-3 cibule, 1 lžíce solamylu, 100 ml kyselé smetany, 200 g večky, 50 g strouhané nivy, 3 l vody, sůl

Nejprve vaříme maso s celerem, pórkem, celým pepřem a bobkovým listem. Vývar precedíme, cibuli nakrájíme na kolečka, osmahneme na másle, zalijeme trochou vývaru a dusíme do měkká, pak cibuli propasírujeme nebo rozmixujeme a přidáme do masového vývaru. Uvedeme do varu, zahustíme solamylem, necháme přejít varem a zalijeme kyselou smetanou. Veku nakrájíme na kostičky, obalíme ve strouhaném sýru a opečeme v troubě na plechu. Osmahlou houstičku k polévce podáváme na zvláštním talířku.

### JARNÍ POLÉVKA

*Menší miska kopřiv, 1 lžíce oleje, 1 cibule, 1 lžíce hladké mouky, koření vegeta, sůl, 1-2 lžíce žákysané smetany, 11 vody*

Kopřivy důkladně omyjeme, dáme do vody a povaříme 5 minut. Vývar slijeme do jiné nádoby a kopřivy prolisujeme. Na oleji zpěníme nadrobno pokrájenou cibuli, zasypeme hladkou moukou, zředíme vývarem z kopřiv a povaříme. Okořeníme vegetou, osolíme, polévku zjemníme smetanou, přidáme prolisované kopřivy, krátce povaříme a podáváme.

### BRAMBORAČKA s HOUBAMI

*100 g brambor, 1 lžíce sušených hub, 50 g kořenové zeleniny (mrkev, petržel, celer), 1 cibule, 20 g tuku, 15 g hladké mouky, sůl, česnek, majoránka, kmín*

Sušené houby namočíme na dvě hodiny do mléka. Oloupané brambory nakrájíme na kostičky a vaříme ve vodě s kmínem, přidáme namočené houby s očištěnou, nadrobno nakrájenou nebo nastrouhanou zeleninou a povaříme. Polévku zahustíme jíškou z tuku a mouky a nakonec přidáme utřený česnek, majoránku a podle chuti dosolíme.

### BRAMBOROVÝ OUKROP

*50 g brambor, 1-2 stroužky česneku, sůl, kmín, 1 žloutek, chleba, tuk, zelená petrželka, pažitka nebo mladé kopřivy*

Oloupané brambory nakrájíme na malé kostičky, přelijeme horkou osolenou vodou a vaříme do měkká. Můžeme okořenit kmínem. Do talíře dáme lžičku utřeného česneku a podle chuti jeden žloutek, nadrobno nasekanou zelenou petrželku, pažitku nebo výhonky mladých kopřiv. Zalijeme horkým bramborovým vývarem s kostičkami brambor. Můžeme přidat na kostičky nakrájený opečený chléb nebo žemli.

### KULAJDA

*100 g brambor, 1 dl mléka, 50 g čerstvých hub, 10 g mouky, 1 cibule, 3 zrnka pepře, 2 zrnka nového koření, 2-3 bobkové listy, špetka tymiánu, sůl, ocet*

Brambory oloupeme, nakrájíme na kostičky a dáme vařit do osolené vody s kořením. Po chvíli přidáme očištěné a nakrájené houby. Když jsou brambory napůl uvařené, přidáme mouku rozkvedlanou v mléce a povaříme nejméně 15 minut. Polévku okyselíme octem a přisolíme.

### POLÉVKA z JARNÍCH BYLINEK

*200 g mladých lístků fialky, sedmikrásky, popence, kopřivy, 2 lžíce oleje, 200 g oloupaných brambor, kmín, 1 kostka masoxu, 1 dl mléka, 1 vejce, sůl, pažitka*

Lístky opláchneme, přelijeme horkou vodou, odcedíme, nadrobno je nakrájíme a na oleji krátce podusíme. Brambory rozkrájíme, zalijeme horkou vodou, přidáme kmín a masox a do měkká vaříme. Potom brambory rozmixujeme, dolijeme horkou vodou do 1 litru, přidáme podušené bylinky a povaříme. V mléce rozšleháme vejce a za stálého míchání přilijeme do polévky a už nevaříme. Polévku doplníme opláchnutou a nadrobno nakrájenou pažitkou.

### PÓRKOVÁ POLÉVKA SE SRDÍČKY

*4 dl drůbežního vývaru z kostky, 20 g skleněných nudlí, 100 g pórku i se zelenou částí, 1 plátek šunky, sójová omáčka, 20 g mladých kopřiv*

Do vroucího vývaru vložíme nudle, krátce je povaříme, hrnec přikryjeme a odstavíme. Řádně očístíme kopřivy, prolijeme teplou vodou, nakrájíme nadrobno, očístíme pórek, nakrájíme na kolečka, nebo na nudličky, vložíme do horkého oleje, osmahneme, podlijeme trochou vývaru a takřka doměkka dusíme spolu se spařenými kopřivami. Do vývaru dáme



pórek s kopřivou, dochutíme jej sójovou omáčkou a doplníme na nudličky nakrájenou šunkou.

#### ===== ZELENINOVÁ POLÉVKA s CELESTÝNSKÝMI NUDLEMI =====

*30 g másla, 1 cibule, 1 stroužek česneku, lžice hladké mouky, 1 litr vody, 2 brukve, 10 žampionů, petrželka, sůl, kostka masoxu, 1 vejce, 2 lžice polohrubé mouky, 3 lžice mléka, olej*

Na másle osmahneme pokrájenou cibuli, přimícháme mouku, utřený česnek, zalijeme studenou vodou, přidáme masox, nakrájenou zeleninu, osolíme a povaříme. Uvařenou polévku rozmixujeme. Rozšlehané vejce rozkvedláme s moukou a mlékem na řídkší těstíčko, ze kterého na oleji upečeme 2-3 omeletky. Stočíme je, nakrájíme na nudličky a podáváme jako vložku do polévky.

#### ^= KRÉMOVÁ KVĚTÁKOVÁ POLÉVKA S BROKOLICÍ A KERBLÍKEM =

*400g květáku a brokolice, sůl, kmín, 1 cibule, 3 lžice oleje, 1 lžice nepravého kari, listy kerblíku, 50 g ovesných vloček 150 ml mléka, 1 vejce*

Zeleninu očistíme, opláchneme, vložíme do vroucí osolené vody s kmínem a uvaříme téměř doměkka. Zeleninu ocedíme. Mezitím oloupanou, nadrobno nakrájenou cibuli a nepravé kari zpěníme v horkém oleji, přidáme propláchnuté vločky, zalijeme vývarem ze zeleniny a vaříme doměkka. Několik růžiček květáku a brokolice odložíme. Zbylou zeleninu s polévkou rozmixujeme, přelijeme do hrnce a přidáme mléko rozšlehané s vejcem. Mícháme, ale už nevaříme, dosolíme a prohřejeme se zbylou zeleninou. Přidáme nadrobno nakrájené listy kerblíku.

#### ===== CELEROVÁ POLÉVKA s BRAMBORY A PAŽITKOU =====

*500 g celeru, 750 g škrobových brambor, 1 velká cibule 4 lžice másla, 1 litr slepičího vývaru, špetka soli, čerstvě mletý bílý pepř, 1 lžice citrónové šťávy, špetka cukru, 2 lžice slunečnicových semínek, pažitka*

Celer a brambory omyjeme, oloupeme, brambory a polovinu celeru nahrubo nastrouháme. Zbytek celeru nakrájíme na úzké nudličky. Cibuli nakrájíme na kostičky. Tři polévkové lžice másla rozpustíme v hrnci na polévku, cibuli v něm osmahneme, až zesklivatí, přidáme nastrouhaný celer a brambory a dohromady ještě smažíme zhruba 5 minut. Stále mícháme, zalijeme bujónem a 15 minut vaříme pod pokličkou. Ochutíme solí, pepřem, citrónovou šťávou a cukrem. Slunečnicová semínka a nakrájený celer osmažíme na zbylém másle. Polévku před podáváním posypeme semínky a celerem, přidáme pažitku.

#### ===== ZAHRADNICKÁ POLÉVKA =====

*1 cibule, stroužek česneku, majoránka, lžice oleje, 30 g anglické slaniny, 1 masoxová kostka, 1 mrkev, kousek celeru, 1 petržel, kousek brukve, 1 brambora, 2 rajčata, zelená petrželka, hrst dvou druhů těstovin, sůl*

Cibuli posekáme, česnek utřeme se solí, majoránku smícháme s olejem a anglickou slaninu nakrájíme. Posekanou cibuli, utřený česnek se solí, majoránku smíchanou s olejem a nakrájenou slaninu krátce podusíme, zalijeme vodou, přidáme masox. Očištěnou a jemně pokrájenou zeleninu, oloupaná a nakrájená rajčata přidáme. Vše potom vaříme na mírném ohni, přidáme těstoviny zvláště uvařené v osolené vodě a posekanou petrželku.

#### ===== POLÉVKA z RAJČAT A CUKETY =====

*250 g zralých i přezrálých rajčat, 2 lístky libečku, sůl, 150 g cukety, 30 g rýžové mouky, pískový cukr, citrónová šťáva, pažitka*

Rajčata opláchneme, překrájíme, podlijeme trochou vody, přidáme opláchnutá libeček, sůl a rozvaříme. Procedíme, přidáme opláchnutou, nahrubo nastrouhanou cuketu a v trošce studené vody rozmíchanou mouku a vaříme, až je cuketa měkká.

Polévku dochutíme cukrem a citrónovou šťávou a nakonec opláchnutou, nadrobno nakrájenou pažitkou.

#### ==== RÝŽOVÁ POLÉVKA SE ZELENINOU A HOUBAMI ====

*50 g krátkozrnné rýže, 150 g zeleniny (karotka, květák, brukev), sůl, 100 g čerstvých nebo přiměřené množství sušených hub, oregano, lžička másla nebo tuku*

Rýži propláchneme, přelijeme horkou vodou, odcedíme, zalijeme vodou, přidáme nadrobno nakrájenou zeleninu, osolíme a vaříme doměkka. Houby opláchneme, nadrobno je nakrájíme (sušené předem namočíme), podusíme je a vývar procedíme k rýži se zeleninou, ochutíme oreganem a doplníme máslem nebo tukem. Před podáváním posypeme pažitkou.

#### ==== BRAMBOROVÁ KRÉMOVÁ POLÉVKA SE ZELENINOU ====

*150 g oloupaných brambor, 100 g očištěné zeleniny (karotka, celer, květák, brukev), sůl, špetka kmínu, lžička másla, pažitka*

Brambory opláchneme, překrájíme, zalijeme horkou vodou, přidáme na kousky nakrájenou zeleninu, sůl, kmín a vaříme doměkka. Potom vše rozmixujeme, doplníme máslem, prohřejeme a přidáme opláchnutou, na drobounko nakrájenou pažitku.

#### ==== LEVNÁ RUMFORDSKÁ POLÉVKA Z KOSTÍ ====

*800 g kostí (morkové a řídke), 1 1/4 litru vody, 100 g kořenové zeleniny, sůl, 50 g trhaných krupek, 4 brambory, 50 g předvařené ho hrachu, 10 g čerstvého másla, petrželka*

Kosti rozsekáme na menší kousky, zalijeme studenou vodou, aby byly potopeny, a vaříme zvolna několik hodin. Pak vývar procedíme (aby v něm nezůstaly úlomky kostí), dolijeme vodou. Vývaru musí být 1 1/4 litru, přidáme pokrájenou kořenovou zeleninu, sůl, horkou vodou spařené krupky, na kostičky nakrájené loupané syrové brambory a vaříme. Předvařené hrách vaříme zvlášť asi 15 minut a pak jej do

polévky prolisujeme. Nakonec do této syté polévky přidáme kousek čerstvého másla a sekanou petrželku.

#### ==== ŠUNKOVÁ POLÉVKA S PETRŽELKOU ====

*1 litr vývaru z kostí, 50 g másla, 40 g hladké mouky, 150 g zeleniny (mrkev, celer, hrášek) 1/4 litru sladké smetany, 1 žloutek, 150g šunky, petrželka*

Kosti dobře vyvaříme, vývar procedíme, zahustíme světlou jíškou a přidáme na drobné kostky nakrájenou zeleninu. Povaříme na krémově zahoustlou polévku, přidáme do ní ve smetaně rozšlehaný žloutek a na nudličky nakrájenou šunku. Prohřejeme, ale už nevaříme. Přidáme nadrobno pokrájenou petrželku. S částí jíšky můžeme ve vývaru uvařit rýži a pak ji prolisovat do polévky.

#### ==== KRÉMOVÁ POLÉVKA Z KUŘETE ====

*1 menší kuře, 1 1/4 litru vody, sůl, 2 zrnka pepře, 50 g másla, 60 g hladké mouky, 100 g zeleniny (kousek cibule, kvěťáku, 1 lžíce hrášku, malý kousek mrkve, celeru a petržele), špetka květu, 1 žloutek, 1/8 litru sladké smetany, petrželka*

Vykuchané kuře dobře očištíme. Odstraníme zbytky peří, opálíme chloupky a kuře rozsekáme na půlky. Dáme je i s očištěnými drůbky do většího hrnce a zalijeme osolenou vodou. Vaříme zvolna stejným varem asi 1/4 hodiny. Jakmile zjistíme, že je maso měkké, vyjmeme je, vykostíme a nakrájíme na drobné úhledné kousky. Z másla a mouky připravíme světlou jíšku, zředíme ji prochladlým vývarem z kuřete, našleháme a povaříme. Přidáme očištěnou, na kostičky pokrájenou zeleninu a ještě chvíli vaříme, až je měkká. Polévku pak ochutíme špetkou květu a přidáme maso. Nakonec vmícháme žloutek rozmíchaný ve smetaně a prohřejeme, ale už nevaříme. Do talířů přidáme sekanou petrželku.

### POLÉVKA z JARNÍCH BYLINEK

3 hrsti jarních bylinek, jako jsou listy fialek, mladé kopřivy, jahodové listy, petrželka, pažitka, listy špenátu, 11/4 litru vývaru z kostí (je možné použít i vývaru z kostky masoxu), 4 žloutky, 40 g čerstvého másla, sůl, špetka muškátového květu, 1 žemle

Uvedené bylinky a listy očistíme, zbavíme kořínků a ovadlých částí, zalijeme je trochou vývaru a necháme přejít varem. Žloutky rozmícháme, vlijeme do horkého vývaru a přidáme jemně nasekané bylinky, kousek čerstvého másla, sůl a květ. Jemně nasekané bylinky můžeme jen lehce osmahnout na másle, zaprášit lžící hladké mouky, zředit vlažnou vodou, rozšlehat a povařit. Žloutky pak přidáme rozmíchané v troše mléka. Prohříváme, nevaříme, aby se žloutky nesrazily. Na polovině uvedeného množství másla osmahneme plátky žemle a podáváme k polévce.

### CIBULOVÁ POLÉVKA s KŘENEM

120 g cibule, 15 g másla, hladká mouka na zaprášení, 1 litr vývaru z kostí a masa, 200 g rajčat, sůl, 30 g strouhaného křenu

Cibuli nakrájíme na tenká kolečka, osmažíme je na másle a zaprášíme moukou. Přilijeme vývar a uvedeme do varu. Vložíme spařená, oloupaná a nakrájená rajčata, přisolíme. Odstraníme kosti a maso nakrájíme na kousky. Polévku podáváme posypaným strouhaným křenem.

### TORUŇSKÁ POLÉVKA

40 g mrkve, 40 g celeru, 40 g květáku, 20 g kapusty, 2 bobkové listy, několik zrněk nového koření, kostka masoxu, 80 g kyselých okurek, 4 lžíce kyselé smetany, hrstka kopru

Zeleninu očistíme a nakrájíme a spolu s kořením ji uvaříme v osolené vodě. Přidáme masox a před dokončením přidáme nakrájené kyselé okurky a smetanu. Dlouho nevaříme a ponecháme pod pokličkou mírně ochladnout. Při servírování přidáme do talířů nasekaný kopr.

### ITALSKÁ ZELENINOVÁ POLÉVKA

100 g slaniny nebo oleje, 1 cibule, 300 g nejrůznější zeleniny jako je mrkev, brukev, pórek, květák, chřest, hrášek, kapusta apod.), 200 g brambor, 11/4 litru masitého vývaru nebo vody s masoxem, 150 g rýže, petrželka, 50 g strouhaného sýra

Na rozškvařené slanině nebo na oleji osmahneme nejdříve pokrájenou cibuli a pak kořenovou zeleninu, přidáme ostatní zeleninu a nakrájené brambory, zalijeme horkým vývarem nebo vodou a povaříme asi 10 minut. Pak přidáme rýži, kterou jsme prolili horkou vodou, povaříme, až je měkká. Nakonec přidáme sekanou petrželku a polévku podáváme s nastrouhaným sýrem, který si každý sám do polévky nasype.

### ŠPENÁTOVÁ POLÉVKA

1 balíček zmrazeného špenátu, 1/4 litru mléka, 4-5 stroužků česneku, 1 kostka masoxu, nepravé kari, sůl

Do 1/4 litru vroucí vody dáme masox a mražený špenát. Po rozmrazení špenátu přidáme 1/4 litru mléka. Přidáme lisovaný česnek, nepravé kari a sůl, krátce povaříme.

### SÝROVÁ POLÉVKA

100 g eidamu nebo goudy, 1 litr mléka, 2 lžíce ovesných vloček, cibule, 1 kostka masoxu, mletý zázvor, muškátový květ, sůl

Sýr, vločky, kousek cibule a masox postupně rozmixujeme v části osoleného mléka. Vlijeme do zbývajcího mléka a za stálého míchání přivedeme k varu. Okořeníme, krátce povaříme.

Pro milovníky pikantní chuti je možné přidat lžičku hořčice, dále kari koření a 1 dl bílého vína.

#### ČESNEKOVÁ POLÉVKA

*1 1/4 litru vody, sůl, 70 g sádla, 4 stroužky česneku, 4 krajíčky chleba*

Do osolené vody přidáme sádlo, utřený česnek a necháme přejít varem. Podáváme s chlebem. Jsou možné různé obměny. Česnek můžeme také nakrájet na drobné kousky a předem na sádle osmahnout, místo vody je možné použít vývar z kostí nebo masa, nebo vody z masoxu. Kořenit je možné i špetkou majoránky. Před podáním můžeme do česnečky vešlehat dvě vejce, nebo na talíře vyklepeme žloutky a vidličkou je s malým množstvím polévky rozšleháme a dolijeme do zbytku polévky. Místo s chlebem je možno podávat s tenkými nudlemi žemle, nebo s chlebem osmaženým na sádle.

#### FRANCOUZSKÁ ČESNEKOVÁ POLÉVKA

*400 g brambor, sůl, 1 litr vody, 1/4 l mléka, 30 g másla, 4 stroužky česneku, petrželka*

Oloupané brambory zalijeme osolenou vodou a vaříme do měkká. Vodu slijeme do jiné nádoby, brambory rozšťoucháme a s horkým mlékem vymícháme na kaši. Zředíme ji slitou vodou z brambor, přidáme kousek másla, utřený česnek a hodně sekané petrželky.

#### BÍLÁ POLÉVKA Z JARNÍCH BYLINEK

*200 g jarních bylinek (mladé listy kopřiv, řebříčku, petržele, pažitky, opence, můžeme přidat i jemné nudličky hlávkového salátu), 50 g másla, 40 g hladké mouky, 1 litr vody nebo vývaru, sůl, 1 šálek sladké smetany, 2 žloutky, 1 žemle, 20 g tuku*

Jarní bylinky a natě očistíme, jemně rozsekáme a podusíme na másle. Zaprášíme moukou, podusíme, našleháme s vodou nebo s hovězím vývarem, osolíme a povaříme. Před podáním rozkvedláme žloutky v troše smetany, přilijeme do polévky a už nevaříme, ale mírně prohřejeme. Podáváme se smaženými nudličkami žemle.

#### SLEPIČÍ POLÉVKA S BYLINKAMI A ŠUNKOVOU SEDLINOU

*slepičí drůbky, kosti a kůže, 40 g mrkve, 30 g celeru, 30 g petržele, 1 malá cibule, 3 zrnka pepře, 1 zrnko nového koření, kousek celerové natě, sůl, pažitka.*

*Sedlina: 30 g šunky, 1 vejce, 1 dl mléka, sůl, olej*

Slepičí drůbky, kosti a kůže zalijeme studenou vodou, přidáme cibuli, koření, natě, sůl a na malém plameni vaříme 1 1/2 až 2 hodiny, nebo 1 hodinu v tlakovém hrnci. Ke konci varu přidáme zeleninu a bylinky, na kostičky nakrájenou sedlinu a zalijeme procezeným vývarem.

Sedlinu připravujeme: Vejce rozšleháme s mlékem a solí, vmícháme drobně nakrájenou šunku, nalijeme do malého kastrolu vymaštěného olejem a upečeme v málo vyhřáté troubě. Jakmile sedlina ztuhne, vyjmeme ji z trouby, necháme ji téměř vychladnout, vyklopíme a nakrájíme.

Vařené maso z polévky obereme a můžeme přidat do polévky nebo použít do jiných pokrmů.

#### SLEPIČÍ POLÉVKA S PÓRKEM A ZÁZVOREM

*1 litr vývaru ze slepice, 100 g vařeného slepičího masa z vývaru, špetka zázvoru, 1 lžička škrobové moučky, 200 g bílých částí pórku, sůl, kousek masoxu*

Slepičí maso nakrájíme na drobné kousky, promícháme se zázvorem a škrobovou moučkou a necháme chvíli stát. Vývar uvedeme do varu, přidáme na tenká kolečka nakrájený pórek, povaříme 2 minuty, přidáme připravené maso a vaříme další 3 minuty. Polévku můžeme dochutit masoxem, osolíme a můžeme přidat 1 lžící bílého vína.

#### FALEŠNÁ DRŠŤKOVÁ POLÉVKA

*Vařená kůže ze slepice, 40 g měkkého salámu, 1 lžice oleje, 10 g slaniny, 50 g rajčatového protlaku, 1 cibule, 2 stroužky česneku, 1 hřebíček, 2 zrnka pepře, petrželka, sůl, masox, 4 lžice strouhaného sýra, 1 litr vývaru ze slepice*

Slaninu nakrájíme na kostičky, rozškvaříme na oleji, přidáme drobně nakrájenou cibuli a zpěníme ji. Přidáme na kostičky nakrájený salám a drobně nasekaný česnek, osmahneme je, přidáme rajčatový protlak a krátce jej podusíme. Přidáme kůže nakrájené na tenké nudličky, nasekanou petrželku, koření, vývar, sůl a vaříme 1/4 hodiny. Koření vyjmeme, polévku dochutíme masem, posypeme nasekanou petrželkou a strouhaným sýrem.

#### HOUBOVÝ KRÉM S TYMIÁNEM

4-6 krájených čerstvých hub nebo 3-4 lžice hub sušených, 2 lžice ovesných vloček, šálek mléka, tymián, sůl, mletý pepř

Čerstvé nebo sušené houby doměkka uvaříme v osolené vodě. Mezitím zasucha rozmixujeme vločky. Vločkovou moučku rozmícháme v šálku studeného mléka a vlijeme do vody k houbám. Přivedeme do mírného varu a za občasného míchání krátce povaříme. Před dokončením varu okořeníme a přidáme lžičku sušeného tymiánu. Na místo sladkého mléka je možné použít kyselé mléko a do hotové polévky přidat lžici octa, nebo biokys.

#### FRANCOUZSKÁ POLÉVKA

250 g brambor, 100 g pórku, 50 g cibule, sůl, 1 litr slepičího vývaru, 1/4 litru smetany, pažitka, 4 lžice rajčatové šťávy

Zeleninu nakrájíme na malé kostičky a uvaříme ji ve slepičím vývaru. Vývar přecedíme, zeleninu propasírujeme, přidáme smetanu a rajčatovou šťávu, osolíme a malou chvíli povaříme. Přidáme pokrájenou pažitku. Hotové necháme vystydnout a uložíme na několik hodin do chladničky. Polévku podáváme zastudena.

#### ČÍNSKÁ RAJSKÁ S MASEM A BAZALKOU

120 g vepřového masa, 2 lžice oleje, 2 vejce, 1/2 lžičky tlučeného kmínu, 350 g rajčat, 1 litr vývaru z masa a kostí, 1 lžička cukru, 1 lžice glutamolu, 1 lžička bazalky

Maso nakrájíme na plátky a prudce osmažíme na oleji. Posypeme je kmínem a odstavíme. Rajčata oloupeme a nakrájíme na čtvrtky. Ve vývaru je vaříme spolu s masem, cukrem a glutamolem. Když polévka zhoustne, vlijeme řádně rozšlehaná vejce a polévku stáhneme z plotny.

#### BULHARSKÁ POLÉVKA s KOPREM A OŘECHY

1 zelená okurka, 1 litr kyselé smetany (je možné nahradit rozšlehaným jogurtem), 4 stroužky česneku, sůl, 4 lžice kopru, 1 lžice oleje, 4 lžice mletých vlašských ořechů

Okurku nakrájíme na drobné kostičky nebo nastrouháme, česnek pečlivě rozetřeme, kopr nadrobno nasekáme. Ve smetaně nebo jogurtu rozmícháme utřený česnek, nasekaný kopr a olej. Nakonec mírně osolíme. Před podáváním na talíře nasypeme mleté vlašské ořechy.

#### MOZEČKOVÁ POLÉVKA

100 g mozečku, 30 g másla, 2 lžice oleje, 3 lžice hladké mouky, kousek bujónové kostky, 2 dl mléka, muškátový květ, mletý pepř, sůl, 1 žemle, petrželka

Mozeček opláchneme, zalijeme vlažnou vodou, asi čtvrt hodiny necháme stát, pak jej pečlivě odblaníme a odstraníme případné úlomky kostí. Mezitím z části másla, oleje a z mouky připravíme světlou jíšku, zalijeme ji vodou, rozšleháme, uvedeme do varu, přidáme bujónovou kostku, sůl a povaříme asi 10 minut. Mozeček rozsekáme, osmahneme na zbytku másla, přidáme do polévky a vaříme dalších 5-10 minut. Polévku okořeníme, zjemníme mlékem, přivedeme k varu a posypeme rozsekanou petrželkou. Žemli nakrájíme na kostičky, osmahneme na oleji a podáváme k polévce.

### ===== POLÉVKA Z CUKETY A S BYLINKAMI =====

100 g šunky, 2 cibule, 500 g cukety, šťáva z 1/2 citronu, 2 lžíce másla, 1 sklenice bílého vína, 1 lžička oregana, 1 lžička bazalky, 1 stroužek česneku, špetka soli, 3/8 litru vývaru z masa nebo zeleniny, 200 ml smetany, 1 lžička solamylu, špetka muškátového oříšku, špetka cukru, jeden svazek kopru

Šunku, cibuli a cuketu nakrájíme na kostičky, pokapeme citronem, přidáme máslo, zalijeme vínem, okořeníme oreganem, bazalkou a česnekem utřeným se solí a dusíme. Přidáme vývar a necháme povařit. Do smetany vmícháme solamyl a poté vlijeme do polévky. Okořeníme solí, pepřem, muškátem a cukrem a opět povaříme. Kopr očistíme, opereme, nadrobno posekáme a vmícháme do polévky.

### ===== POLÉVKA Z KOPŘIV =====

2 lžíce másla, 1 cibule, 500 g brambor, 1 sklenice bílého vína, 100 g čerstvých mladých kopřiv, 1/2 litru vývaru z masa či zeleniny, sůl, pepř, špetka cukru, špetka muškátu, pár kapek citrónové šťávy, 150 ml smetany, 2 žloutky, 2 lžíce sekané petrželky

Na kostičky pokrájenou cibuli, brambory, máslo a bílé víno podusíme. Kopřivy spaříme, nadrobno posekáme a společně s vývarem přidáme k bramborům a znovu podusíme. Polévku rozmixujeme, ochutíme solí, pepřem, cukrem, muškátem a citrónovou šťávou a dáme vařit.

Žloutky smícháme se smetanou a polévkou, necháme povařit a při podávání posypeme petrželkou.

### ===== POLÉVKA Z KYSANÉHO ZELÍ S PAŽITKOU =====

300 g kysaného zelí, nikoli sterilovaného, 1/4 litru vody, 2-3 lžíce hladké mouky, 1 litr mléka, 1 kostka masoxu, cibule, kmín, olej, sůl a pažitka

Kyselé zelí a cibuli drobně nakrájíme, dáme do hrnce a zalijeme vodou. Přidáme sůl a kmín. Vaříme asi 20 minut. Přidáme mléko s rozkvedlanou moukou a ještě asi 15 minut va-

říme na mírném ohni. Na talíři do polévky vmícháme 1 lžící oleje.

### ===== BRAMBOROVÁ POLÉVKA S YZOPEM =====

4-5 brambor, 1 lžíce jáhel, 1/2 sklenice sušených hub, 20 g másla, 3 lžíce kyselého smetany, 1 bobkový list, 1 lžička sušeného yzopu, sůl, 2 litry vody

Jáhly a sušené houby předem namočíme. Houby propláchneme, nadrobno nakrájíme, vložíme do studené vody a uvedeme do varu. Jakmile začne voda vřít, přidáme jáhly a na kostičky nakrájené brambory. Těsně před koncem varu přidáme bobkový list, máslo, yzop a osolíme. Zalijeme kyselou smetanou a polévku trochu prohřejeme - už nevaříme.



V.

MÁČKY

Připravit dobrou, chuťově zajímavou omáčku nevyžaduje jen dobrou kuchařskou zdatnost, ale předpokládá to výborný cit a vybranou chuť. Malá množství různých přísad do omáček, zvláště koření, není možné váhově vyčíslit. Musí se pomalu zkoušet a dochucovat. Patřilo to a nadále patří k vyššímu kuchařskému umění. Jak tvrdí mistři kuchaři, chce to zkušenost a talent. Ten, kdo nemá talent, toto umění nikdy dokonale nezvládne.

Dobře připravená omáčka má mít správnou hustotu, hladkou konzistenci, lesklý povrch a správnou chuť - někdy velice jemnou, jindy ostrou a říznou. Volit správnou omáčku pro jednotlivé pokrmy rovněž patří ke kuchařskému umění, protože výběrem omáčky vlastně dotváříme chuť pokrmů. Ostrou chuť některých pokrmů zjemňujeme méně výraznou omáčkou a naopak fádny pokrmy doplňujeme pikantnějšími omáčkami.

Na přípravu omáček používáme hlubší nádobu se silnějším dnem, v níž se jíška tak snadno nepřipaluje. Množství tuku je stanoveno podle druhu pokrmu - obvykle je to stejné množství tuku na stejné množství mouky. Tuk musí odpovídat chuťově druhu připravované omáčky. Na jemné smetanové nebo zeleninové omáčky potřebujeme máslo nebo část másla nahradíme margarinem. Do masitých omáček přidáváme sádlo, do speciálních omáček olej.

Při přípravě omáčky postupujeme takto: napřed necháme rozpustit a nahřát tuk, pak vsypeme mouku a za stálého míchání seříznutou vařečkou, která dobře míchá ode dna, necháme zvolna zabarvit mouku na žádaný odstín, tj. na světlou omáčku do žlutá, na tmavší do růžová. Mouku ale nikdy nepřehříváme, neboť škrob mouky se mění v dextriny a taková mouka už zahustí pokrmy slaběji.

K ředění jíšky používáme vodu, mléko nebo vývary z kostí a masa, někdy odmaštěné. Hladkost omáčky záleží na správném ředění. Horkou jíšku ředíme nejlépe studenou tekutinou a řádně mícháme. Omáčka se lépe šlehá metlou na sních. Začátečníci mohou jíšku v cedníku ponořit do tekutiny, míchat a zároveň protlačovat. Zředěnou omáčku mohou rovněž protlačit sítím nebo procedit až po uvaření, aby v ní nezůstaly žmolky.

Kvalita a chuť omáčky záleží na správném postupu. Jíšku musíme v omáčce zvolna provařovat. Tvoří-li se pěna, musíme dávat pozor, aby omáčka nepřetekla. Zpočátku ji provařujeme v odkryté nádobě. Kdybychom ji přikryli pokličkou, zachycená pára by odkapávala do omáčky, zchlazovala ji a bránila tak stejnoměrnému provaření. Jíšku v omáčce vaříme aspoň 20 minut. Čím jsou jíšky chudší na tuk, tím se hůř ředí a provařují. Hůř se také rozptylují jíšky z hladké mouky než z mouky polohrubé nebo hrubé. Jíšky z hladké mouky jsou ale daleko jemnější a omáčky z nich jsou hladší. Neprovaříme-li dobře jíšku, zůstává v omáčce pachůl po syrové mouce.

Omáčky můžeme také zahušťovat škrobovými moučkami, obvykle bramborovým nebo kukuřičným škrobem. Škrob předem rozmícháme v troše studené tekutiny, za stálého míchání přilijeme do omáčky, mícháme zhruba dvě minuty a povaříme.

Omáčky můžeme také zahustit protlakem z obilovin, chlebem nebo houskou, které namočíme, vymačkáme a pak protlačíme sítím.

Pestrost a chuť omáčkám dodáváme kořeněním. Používáme k tomu nejrůznější druhy koření, jako je pepř, sladká paprika, tlučený kmín, jalovec, bobkový list, estragon, majoránka... Pro zvýraznění chuti do ostřejších omáček přidáváme i trochu worcesterské omáčky, s kterou je ale třeba zacházet opatrně, neboť je hodně ostrá.

Výborným chuťovým a barevným přísadkem do omáček je bylinkové koření, jako pažitka, petrželka, kopr, lístky estragonu, kerblíku, meduňky. Nejen chuť, ale i zabarvení

omáčece dodávají rajčatová šťáva, kečup a osmažená cibule. Pro zesílení chuti masitých omáček se přidává kousek kostky masoxu nebo několik kapek polévkového koření.

Bílé i zapražené omáčky zjemňujeme kouskem másla, které po částech vešleháme do hotové omáčky. Pro zjemnění používáme i syrové žloutky, které napřed v troše studené tekutiny rozmícháme a vešleháme do notové omáčky, kterou pak už jen prohřejeme a nevaříme. Vařením by se totiž žloutky srazily a omáčka by nebyla hladká.

Hotové omáčky necháme odstát na kraji sporáku zhruba 15 minut. Tuk vystupuje na povrch, chrání omáčku před zhoustnutím a dodává jí pěkný vzhled. Omáčkami poléváme pokrmy přímo na talíři. Lijeme je vždy pod maso a pod příkrm, nikoli přes ně.

Někdy používáme omáčku jen s příkrmem, jako samostatný pokrm. Jsou to hlavně masité nebo zeleninové omáčky, které s brambory, knedlíky apod. nahradí masitý pokrm.

## TEPLÉ OMÁČKY

Masité omáčky připravujeme z drobů (játra, slezina, ledvinky), ale také z menších kousků nebo zbytků masa, drůbeže, ryb apod. Masité omáčky zahušťujeme světlou nebo růžovou jíškou. Maso dusíme obvykle zvlášť na tuku a pak nakonec přidáváme do provařené omáčky. Krájíme je na nudličky, na menší kousky nebo je někdy přidáváme do provařené omáčky i mleté.

Masité omáčky kořeníme pepřem, gulášovým kořením, ale i kari kořením, worcesterskou omáčkou, přídatkem polévkového koření nebo masoxu.

## JÁTROVÁ OMÁČKA s DOBROMYSLEM

*50 g sádla, 40 g cibule, 150 g telecích nebo vepřových jater, 1/2 lžičky kmínu, špetka mletého pepře, 1/2 litru vody, 30 g hladké mouky, sůl, mletá dobromysl*

Na polovině sádla osmahneme pokrájenou cibuli, přidáme na drobné kostky nakrájená játra, okořeníme, ale nesolíme. Nejprve osmahneme, pak podle potřeby podléváme horkou vodou a dusíme pod pokličkou asi 10 minut. Zaprášíme moukou, osmahneme do růžová, zředíme vodou a 20 minut povaříme. Teprve nakonec omáčku osolíme.

Podáváme s houskovým knedlíkem, s brambory nebo s rýží.

## OMÁČKA z MLETÝCH JATER s ANÝZEM

*50 g slaniny, 50 g másla, 50 g cibule, 3 hřebíčky, 4 pepře, 1/2 bobkového listu, 250 g telecích jater, 50 g hladké mouky, 1/2 litru vody, sůl, 1/2 litru kyselé smetany, 1 žloutek, špetka drceného anýzu*

Slaninu nakrájíme na drobné kostky a necháme rozpustit. Přidáme máslo, pokrájenou cibuli, koření a lehce osmahneme. Přidáme pokrájená játra a chvíli dusíme. Játra vyndáme a umeleme. Zbylou šťávu zaprášíme moukou, osmahneme, zředíme s trochou vody a necháme 20 minut povařit. Poté procedíme, přidáme játra, podle chuti přisolíme a okořeníme a nakonec do omáčky vmícháme kyselou smetanu s rozkvedlaným žloutkem. Přidáme špetku anýzu a už nevaříme, jen prohřejeme.

## SLANINOVÁ OMÁČKA s KERBLÍKEM

*80 g slaniny, 50 g cibule, 30 g hladké mouky, zhruba 1/2 litru vody nebo vývaru, sůl, kerblík*

Slaninu nakrájenou na drobné kostky rozpustíme. Škvarečky lžící vyndáme a zatím odložíme. Do zbylého tuku přidáme pokrájenou cibuli, osmahneme, vmícháme mouku a připravíme růžovou cibulovou jíšku. Zalijeme ji studenou vodou nebo vývarem, dobře našleháme a 20 minut povaříme.



Omáčku podle chuti osolíme, přidáme kerblík a škvarečky ze slaniny, krátce prohřejeme.

Podáváme s knedlíky nebo brambory, k hovězímu vařenému masu apod.

#### ===== JÁTROVÁ OMÁČKA K HOVĚZÍMU MASU S KORIANDREM =====

*50 g sádla, 50 g cibule, 50 g hladké mouky, koriandr, sůl, pepř, kmín, 3/4 litru hovězího vývaru, 100 g jater*

Na tuku osmahneme pokrájenou cibuli, zasypeme moukou a umícháme růžovou jíšku. Přidáme sůl a koření, zředíme prochlazeným vývarem, našleháme a 20 minut povaříme. Omáčku procedíme a přidáme syrová mletá nebo naškrábaná játra, přidáme koriandr a už jen necháme přejít varem asi tak 5 minut. Podáváme k vařenému hovězímu masu z polévky.

#### ===== OMÁČKA Z HOVĚZÍHO MASA S KŘENEM =====

*30 g sádla, 50 g cibule, 250 g hovězího masa-kližky, asi 1/2 litru vody nebo vývaru, 1 lžička sladké papriky, 50 g hladké mouky, sůl, křen*

Na sádle osmahneme pokrájenou cibuli a přidáme na kostičky nakrájené maso. Osmahneme, pak mírně podléváme vodou nebo vývarem a pod poklicí dusíme doměkka. Když je maso měkké, vyvaříme omáčku až na tuk, přidáme papriku, zaprášíme moukou, zředíme a vaříme 20 minut. Do omáčky můžeme přidat i kousek kostky masoxu nebo několik kapek polévkového koření. Do hotové omáčky můžeme přidat loupané, na čtvrtky nakrájené brambory a v omáčce je podusit do měkká.

Připravujeme-li omáčku z gulášové konzervy, což je také možné, osmahneme na tuku čerstvou cibuli s masem z konzervy, zaprášíme lžičkou hladké mouky, osmahneme a povaříme. Nakonec přidáme nastrouhaný křen.

Podáváme s knedlíky nebo těstovinami.

#### ===== MOZEČKOVÁ OMÁČKA S PETRŽELKOU =====

*100 g mozečku, 30 g sádla, 30 g cibule, 30 g másla, 30 g hladké mouky, asi 1/2 litru vody nebo vývaru, sůl, špetka tlučeného pepře, petrželka*

Mozeček spaříme horkou vodou a stáhneme krvavé blány. Na sádle osmahneme pokrájenou cibuli, přidáme mozeček a chvíli dusíme. Z másla a mouky připravíme světlou jíšku, zředíme jí vodou nebo vývarem z kostí a 10 minut povaříme. Pak přidáme mozeček a vaříme dalších 10 minut. Omáčku osolíme, opepříme, okořeníme a přidáme sekanou petrželku.

Podáváme s bramborem nebo těstovinami.

#### ===== LEDVINKOVÁ OMÁČKA S MEDUŇKOU =====

*200 g telecích nebo hovězích ledvinek, 50 g sádla, 40 g cibule, kmín, špetka mletého pepře, 50 g hladké mouky, 1 lžičce nadrobno nasekané meduňky, 3/4 litru vývaru*

Na tuku osmahneme drobně nakrájenou cibulku. Nakrájíme nadrobno ledvinky, polovinu přidáme k cibulce a osmahneme. Poté zaprášíme moukou, zalijeme vývarem, přidáme kmín, necháme krátce povařit. Omáčku poté procedíme, přidáme ostatní rozsekané ledvinky, okořeníme, přidáme nadrobno nasekanou meduňku a necháme ještě dodatečně vařit.

#### ===== OMÁČKA S LEDVINKAMI A SATUREJKOU =====

*150 g hovězích ledvinek, 30 g másla, 50 g cibule, 30 g hladké mouky, asi 1/2 litru vody nebo vývaru, sůl, pepř, sušená saturejka, ocet*

Hovězí ledvinky se nakrájejí na nudličky a dají se na máslo s rozstrouhanou cibulkou dusit. Vývar se *zapráží* s bledě žlutou jíškou, přidá se podle potřeby ocet a krátce se povaří. Poté se procedí, přidají se dušené ledvinky a sušená saturejka. Nechá se prohřát, ale nesmí se již vařit. Podle chuti je možné okořenit.

Podává se s knedlíky, rýží, těstovinami i bramborem.

#### LITEVSKÁ OMÁČKA S PAŽITKOU

600 g libového vepřového masa, 30 g másla, 3-4 stroužky česneku, 2 rajčata, nebo 1 lžičce rajčatového protlaku, 1 lžičce hladké mouky, 200 ml kyselého mléka, 1-2 cibule, 1/2 mrkve, 1/4 celeru, 1/2 póruku, 1/2 petržele, mletý pepř, sůl, 2 lžičce sekané pažitky

Maso nakrájené na kousky zalijeme kyselým mlékem, osolíme, zakryjeme pokličkou a dusíme na velmi mírném ohni doměkka. Na másle osmahneme nadrobno nakrájenou cibuli, mrkev, celer, pórek, petržel, oloupaná nakrájená rajčata (nebo rajčatový protlak), mletý pepř, poprášíme moukou a rovněž dusíme doměkka. Do omáčky vložíme kousky masa a ještě vše 10-15 minut dusíme spolu na mírném ohni. Hojně posypeme pažitkou a podáváme s vařenými bramborami.

#### KUŘECÍ OMÁČKA SE ZÁZVOREM

1 kuře, 120 g másla, sůl, pepř, zázvor, muškátový oříšek, 125 ml kysané smetany, 125 ml drůbežního vývaru, 1 lžičce strouhaného chleba, 1 cibule

Na rozpuštěné máslo položíme kuře a opékáme je na mírném ohni, když je napůl měkké, rozsekneme je na čtvrtky, osolíme, opepříme, přidáme podle chuti zázvor a muškátový oříšek. Když je kuře opečena téměř dozlatova, přidáme nadrobno nakrájenou cibuli. Jakmile zesklouhá, zalijeme kuře kysanou smetanou a drůbežím vývarem, přidáme strouhaný chléb a dusíme ještě 20 minut. Pak omáčku procedíme. Podáváme obložené plátky okurky, jako přílohu vařené brambory nebo dušenou rýži.

#### KUŘECÍ KOPROVÁ OMÁČKA

1 malé kuře, 10 čerstvých hřibů, 50 g másla, 70 ml kyselá smetana, 2 lžičce sekaného kopru, lžičce mouky, sůl, mletý pepř

Kuře rozpůlíme, osolíme a opepříme. Cibuli nakrájíme na kolečka, houby na plátky. Na pánvi rozpustíme máslo, přidáme ci-

buli a houby, na ně položíme kuře a vše opečeme. Potom kuře s cibulí a houbami přendáme do pekáčku. Na zbylém tuku na pánvi osmahneme mouku, přilijeme kyselou smetanu, necháme přejít varem, přidáme kopr a touto omáčkou zalijeme kuře. Zakryjeme pokličkou a dusíme ve středně teplé troubě do měkká.

x x x

Houbové omáčky jsou velice oblíbené, neboť mají kořeněnou chuť a vůni. Připravujeme je z čerstvých a sušených hub, ale i z konzervovaných hub v soli nebo v tuku. Jako polotovar můžeme rovněž použít houbovou zasmažku, z níž získáme zředěním a povařením rychlou omáčku.

Zakapeme-li houby citrónem, lépe se rozpouštějí jejich fosforečné soli a houby jsou stravitelnější.

Na omáčky používáme houby čerstvé, nezapařené a jen ty druhy, které bezpečně známe. Na omáčky jsou vhodné houby hříbovité, ale chutné jsou i lišky, holubinky, václavky. Lépe se hodí houby tužší, které se tolik nelámou a nerozvářejí. Výborné jsou žampiony.

Základ houbových omáček tvoří zasmažka nebo světlá jíška. Ředíme ji vývarem z masa nebo jen vodou. Velice často do těchto omáček přidáváme i trochu mléka nebo smetany.

Houbové omáčky používáme na vařená masa. Světlé smetanové omáčky také používáme na vařená vejce a těstoviny.

#### BÍLÁ HOUBOVÁ OMÁČKA S PETRŽELKOU

200 g čerstvých hub, sůl, citrónová šťáva, 30 g másla, 30 g hladké mouky, špetka pepře, 1/8 litru mléka nebo sladké smetany, 1 žloutek, petrželka

Houby očistíme, nakrájíme na plátky, osolíme, pokapeme trochou citrónové šťávy aby neztmavly, a chvíli podusíme ve vlastní šťávě. Z másla a mouky připravíme světlou jíšku, zředíme ji vodou, našleháme, osolíme, opepříme a 15 minut povaříme. Přidáme dušené houby a ještě asi 5 minut necháme vařit. Nakonec vlijeme v mléce rozkvedlaný žloutek a už nevaříme, jen prohřejeme.

### ===== ZASMAŽENÁ HOUBOVÁ OMÁČKA s KOPREM =====

*20 g sušených hub, 1/2 litru vody, 40 g másla, 1/2 cibule, 40 g hladké mouky, sůl, trochu octa, kopr*

Přes noc namočíme sušené houby do studené vody. Druhý den houby scedíme a nasekáme najemno. Vodu použijeme na omáčku. Z másla, pokrájené cibule a hladké mouky umícháme růžovou jíšku, zředíme ji vodou z hub, doplníme další vodou, osolíme, našleháme a povaříme. Přidáme houby a povaříme 20 minut. Ochutíme octem a přidáme kopr. Místo sušených hub je možné použít čerstvé houby - asi 200 g, nebo houby naložené v soli. Pokud použijeme naložené houby, musíme je propláchnout, aby omáčka nebyla příliš slaná. Tuto omáčku je možné použít především na vařené hovězí maso s bramborovým knedlíkem.

### ===== SMETANOVÁ HOUBOVÁ OMÁČKA s PETRŽELKOU =====

*200 g čerstvých hub, trochu citrónové šťávy, 1 cibule, 80 g másla, 40 g hladké mouky, 3/8 litru vývaru nebo vody, sůl, 3/8 litru kyselé smetany, petrželka*

Očištěné houby nakrájíme na plátky, pokapeme citrónovou šťávou a dusíme na 40 g másla s jemně nakrájenou cibulí. Z druhé poloviny másla a mouky připravíme světlou jíšku, zředíme ji vývarem nebo vodou a 20 minut povaříme. Přidáme sůl, houby, smetanu a nakonec na drobno nasekanou petrželku. Při vlévání smetany je třeba řádně omáčku míchat, aby se u dna nepřichytila. Omáčku podáváme s houskovými knedlíky.

### ===== ŽAMPIÓNOVÁ OMÁČKA s VÍNEM A PETRŽELKOU. =====

*40 g másla, 40 g hladké mouky, 1/2 litru vody nebo vývaru z kostí, 20 g másla, 200 g žampionů, drobně nasekaná petrželka, 50 g cibule, 1/8 litru bílého vína*

Růžovou jíšku připravíme z másla a mouky, zalijeme ji vodou nebo vývarem, našleháme a zhruba 20 minut povaříme.

Na másle podusíme očištěné, sloupnuté a nadrobno nakrájené žampiony, nasekanou petrželku a cibuli. Osolíme, přidáme osminku bílého vína a vše podusíme. Pak do povařené omáčky vše přidáme a znovu necháme přejít varem. Omáčku podáváme s houskovými knedlíky.

### = ZAMPIÓNOVÁ OMÁČKA S RAJČATY, ČESNEKEM A PETRŽELKOU =

*4 rajčata, 8 žampionů, 40 g másla, 1 lžíce sekané cibule, 1 lžíce petrželky, 1 stroužek česneku, 2 lžíce bílého vína, 1/4 litru vývaru nebo vody, sůl, špetka pepře, 1 lžička cukru*

Rajčata řádně omyjeme a nakrájíme na kostičky. Žampiony očištíme, hlavičky sloupneme a nakrájíme na plátky. Podusíme na másle nadrobno sekanou cibuli, přidáme nakrájené žampiony, petrželku, nastrouhaný česnek a vše do růžová na pánvi osmahneme. Poté přidáme víno, na kousky nakrájená rajčata, zalijeme vývarem nebo vodou a společně povaříme. Podle potřeby ochutíme cukrem, osolíme a opepríme.

Omáčka je vhodná na všechny druhy masa, jako přílohu je možné použít jak brambory a rýži, tak knedlíky.

### ===== HOUBOVÁ OMÁČKA S PAŽITKOU =====

*50 g sušených hub, 1 cibule, 40 g másla, pepř, květ, sůl, pažitka, 3/8 litru vývaru nebo vody, kmín, 40 g hladké mouky*

Na suché houby nalijeme horkou vodu, houby se spaří, vyjmou se a vložíme je do připravené slané vody. V této vodě je vaříme a po uvaření nakrájíme nadrobno.

Cibulku nakrájíme nahrubo, přidáme kmín a na másle lehce podusíme. Zasypeme hladkou moukou tak, aby jíška byla řídká. Znovu podusíme, zalijeme vývarem, přidáme trochu málo tlučeného pepře a květu, necháme nejméně 1 hodinu zvolna vařit. Procedíme, přidáme nakrájené houby, zamícháme a dáme ještě na okamžik - zhruba tak 5 minut povařit. Poté případně dochutíme a odstavíme. Na závěr přidáme nasekanou pažitku.

Na místo sušených hub je možné použít čerstvé houby, a to 200 g. Omáčka z čerstvých hub se vaří stejně jako ze sušených, jen s tím rozdílem, že se přidají na tenké plátky nakrájené čerstvé houby, podusí se na másle, přidá se trochu kyselé smetany, asi 1/8 litru, rozmícháme dva žloutky. Omáčku vyšleháme a krátce prohřejeme. Opět na závěr přidáme nasekanou petrželku.

Jako přílohu k omáčce podáváme houskové knedlíky nebo dušenou rýži.



Zeleninové omáčky připravujeme ze zeleniny výrazné chuti nebo vůně, například z cibule, rajčat, okurky, celeru nebo i z míchané zeleniny a zelené nati bylinek, jako pažitka a petrželka.

Na omáčku používáme buď čerstvou zeleninu, kterou obvykle prolisujeme, nebo použijeme přímo zeleninový protlak či šťávu. Na trhu jsou výborné rajčatové protlaky a šťávy. Pokud chceme ponechat zeleninu v omáčce, krájíme ji na nudličky nebo kostičky.

Základem světlých zeleninových omáček je světlá tuková jíška ředěná vodou nebo vývarem z masa nebo kostí. Základem ale také může být omáčka bešamelová, která je ze světlé máslové jíšky, ředěné na místo vodou mlékem nebo sladkou smetanou.

Zeleninové omáčky podáváme teplé k vařenému masu, drůbeži i uzenině. K některým se jako příloha hodí pouze těstoviny (rajčatová omáčka), k jiným pouze knedlík (okurková omáčka) apod.

Světlé zeleninově omáčky

Základ tvoří jíška z másla a hladké mouky. Tuk necháme rozpustit, přidáme mouku a mícháme, až zbělí a ztratí syrovou vůni mouky. Poté ředíme prochlazeným vývarem nebo

studenou vodou, nejlépe malou metlou na sníh ušleháme a zahříváme, aby omáčka byla hladká.

Jíška se musí zhruba 20 minut provařit a přidáme zeleninu, kterou vaříme jen tak krátce, co změkne. Do zeleninových světlých omáček k zlepšení chuti a barvy přidáváme čerstvý žloutek. Ten rozkvedláme předem v troše tekutiny, pak dobře rozmícháme a už jen prohřejeme, už nevaříme.

#### ==== SVĚTLÁ CIBULOVÁ OMÁČKA s PETRŽELKOU ====

*80 g cibule, 40 g másla, 40 g hladké mouky, 1/2 litru vývaru z kostí, nebo vody s kouskem masoxu, sůl, 1 žloutek, hrst nakrájené petrželky*

Na kolečka nakrájíme cibuli a osmahneme na másle. Zaprášíme moukou, umícháme světlou jíšku, kterou zředíme vývarem nebo rozpuštěným masoxem, osolíme a dobře našleháme. Povaříme asi 20 minut, pak protlačíme sítem a vylepšíme čerstvým žloutkem a nasekanou petrželkou.

Omáčku můžeme obměnit. Místo poloviny vývaru nebo masoxové vody je možné omáčku doplnit mlékem nebo smetanou. Omáčku můžeme zjemnit přidávkem oloupaného a pokrájeného jablka, které v omáčce rozvaříme.

Podává se s knedlíky, rýží i těstovinami.

#### ==== OMÁČKA z KERBLÍKU ====

*1/2 litru vývaru nebo mléka, hrst rozsekaného kerblíku, 1 lžičce hladké mouky, 4 žloutky, sůl, citrónová šťáva, 80 g másla*

Žloutky rozmícháme s několika lžicemi vývaru nebo mléka s moukou. Do vodní lázně postavíme misku se zbývajícím vývarem nebo mlékem a za stálého míchání přiléváme žloutkovou směs. Jakmile zhoustne, odstavíme, po kouskách zašleháme máslo a ochutíme. Těsně před podáváním vmícháme kerblík.

Omáčka se podává teplá i studená k rybám a k vařené zelenině. Jako přílohu můžeme podávat brambory.

### BYLINKOVÁ OMÁČKA

*100 g sekaných zelených bylinek: pažiika, petrželka, libeček, estragon, celerové srdéčko, řeřicha, kopr, šťovík, bedrník, brutnák, meduňka a mladý špenát nebo lebeda, eventuálně mladé kopřivy, jemně nakrájená mladá cibulka, 0,2 litru bílého jogurtu, 100 g majonézy, 1 lžička hořčice, sůl, pepř, citrónová šťáva podle chuti*

Vše do hladká našleháme. Bylinky je možné použít čerstvé i sušené. Barvu získáme šťávou ze špenátu. Bylinky je možné různě kombinovat a vzájemně nahrazovat. Teplá bylinková omáčka je vhodná k pečeným nebo grilovaným masům, jako příloha jsou vhodné brambory a dušená rýže.

Studená je vhodná jako dressing k pečeným nebo grilovaným masům.

### PAŽITKOVÁ NEBO PETRŽELKOVÁ OMÁČKA

*40 g másla, 40 g hladké mouky, 1/2 litru vývaru nebo vody s masoxem, sůl, 2 lžíce pažitky nebo petrželky, 1 žloutek*

Z hladké mouky a másla zhotovíme světlou jíšku. Prochladlým vývarem nebo studenou masoxovou vodou připravenou jíšku zředíme a 20 minut povaříme. Důkladně pod vodou opláchneme zelenou nať petrželky nebo pažitky a přidáme do takto zhotovené jíšky. Vše důkladně promícháme, ochutíme a vmícháme žloutek. Podáváme s vařeným bramborem.

### BÍLÁ KŘENOVÁ OMÁČKA

*40 g másla, 40 g hladké mouky, 1/2 litru vývaru nebo vody s kouskem masoxu, 30 g jemně strouhaného křenu, sůl, cukr podle chuti, 1 žloutek*

Světlou jíšku připravíme z másla a hladké mouky, zředíme ji prochladlým vývarem nebo vodou s masoxem, našleháme a zhruba 20 minut vaříme. Osolíme, podle chuti přisladíme a nakonec vmícháme jemně nastrouhaný křen a vmícháme 1 čerstvý žloutek. Omáčku prohřejeme a podáváme.

Vhodná je na vaření hovězí maso, ale stejně tak k vařenému uzenému masu a ovaru

Podáváme s vařeným bramborem.

### ČESNEKOVÁ OMÁČKA

*1 cibule, 40 g másla, 40 g hladké mouky, 3/4 litru masitého vývaru, 4 stroužky česneku, sůl, květ, případně 1 žloutek*

Světlou jíšku připravíme z másla a hladké mouky. Nahrubo nakrájenou cibuli necháme do bledá udusit, zasype se hladkou moukou, opět se podusí. Zalijeme masitým vývarem, přidáme trochu málo květu a necháme nejméně jednu hodinu zvolna vařit. Poté omáčku procedíme.

Česnek rozetřeme, za důkladného míchání přidáme do procezené omáčky, krátce povaříme a podle potřeby ochutíme a přidáme rozkvedlaný žloutek, krátce znovu prohřejeme.

Omáčka je vhodná k vepřovému i hovězímu masu, příloha: brambory nebo houskové knedlíky.

### BÍLÁZELENINOVÁ OMÁČKA S PETRŽELKOU

*150 g míchané zeleniny - celer, petržel, mrkev, květák, cibule, 40 g másla, 40 g hladké mouky, 1/2 litru masitého vývaru nebo vody, sůl, 1 žloutek, petrželka*

Pokrájenou zeleninu osmahneme na másle, zaprášíme hladkou moukou, opět osmahneme, zředíme vývarem nebo vodou, osolíme a okořeníme a krátce povaříme. V troše tekutiny rozkvedláme žloutek spolu s jemně nasekanou petrželkou. Už nevaříme, ale jen prohřejeme.

Omáčka je vhodná k vařenému hovězímu masu. Jako příloha jsou vhodné nové brambory nebo jemné houskové knedlíky.

### OKURKOVÁ OMÁČKA

*40 g másla, 40 g hladké mouky, 1/2 litru masitého vývaru nebo vody s kouskem masoxu, sůl, špetka pepře, kopr, 3 sladkokyselé okurky, špetka cukru, citrón nebo ocet*

Z másla a mouky připravíme světlou jíšku, zředíme ji prochlazeným vývarem nebo vodou s masoxem, našleháme a 25 minut zvolna vaříme. Propasírujeme, ochutíme solí, pepřem, kouskem sekaného kopru a přidáme na drobné kostičky nakrájené okurky. Podle chuti můžeme přisladit nebo přikyselit, aby omáčka byla sladkokyselá.

Vhodná je k hovězímu masu a to jak vařenému, tak pečenému. Jako příloha jsou vhodné houskové knedlíky, dušená rýže nebo vařené brambory.

### OMÁČKA ZE SALÁTOVÝCH OKUREK

*2 menší tvrdé salátové okurky, 40 g másla, 40 g hladké mouky, 1/4 litru vody, 1 žloutek, 1/4 litru kyselé smetany, pepř, sůl, citrónová šťáva, kopr*

Okurky oloupeme a nakrájíme na drobné kostičky. Na pánev dáme kousek másla, cukr a kostičky salátových okurek a dusíme. Ze zbytku másla a hladké mouky připravíme světlou jíšku, zředíme ji vodou a zhruba 25 minut povaříme. Žloutek rozmícháme v kyselé smetaně a v závěru doby vaření přidáme takto rozmíchaný žloutek, dušenou okurku a jen prohřejeme. Již nevaříme. Omáčku podle chuti osolíme, okořeníme a citrónovou šťávou okyselíme.

Omáčka ze salátových okurek je vhodná k vařenému masu, je osvěžující hlavně v letních měsících. Vhodná příloha: vařené nové brambory.

### OMÁČKA Z ČERSTVÝCH RAJČAT

*40 g másla, 40 g hladké mouky, 1/2 litru vývaru nebo vody, 250 g rajčat, pepř, nové koření, bobkový list, sůl, 30 g cibule, 50 g cukru, 1 citrón, pažitka*

Z másla a mouky uděláme světlou jíšku, rozředíme ji vývarem nebo vodou a 20 minut povaříme. Rajčata omyjeme a rozkrájíme. K připravené jíšce přidáme pokrájená rajčata, nové koření, sůl, nakrájenou cibuli a dáme vařit. Vaříme až do rozvaření rajských, prolisujeme vše cedníkem nebo sítem, přidáme cukr a také několik kapek citrónové šťávy nebo octa. Přidáme bobkový list a pažitku. Tím, že přidáme naškrábaný a rozetřený stroužek česneku do rajčatové omáčky můžeme změnit její chuť. V takovém případě se nepřidává bobkový list. Omáčka je vhodná k vařenému nebo pečenému hovězímu. Jako přílohu doporučujeme houskové knedlíky.

### OMÁČKA Z RAJČATOVÉHO PROTĽAKU

*1 cibule, 40 g másla, 40 g hladké mouky, 1/2 litru vývaru, 1 malý rajčatový protlak, sůl, 1 lžička cukru*

Cibuli na drobounko nakrájíme, osmahneme dozlatova na másle, zaprášíme hladkou moukou a připravíme světlou cibulovou jíšku. Přilijeme ochlazený vývar, našleháme a povaříme zhruba 25 minut. Procedíme a do hotové omáčky přidáme kořeněný protlak a podle chuti přisolíme a osladíme.

Omáčka je vhodná k vařenému nebo pečenému hovězímu a jako příloha jsou vhodné jemné houskové knedlíky.

### KOPROVÁ OMÁČKA

*40 g másla, 40 g hladké mouky, 1/2 litru vývaru, 2 lžíce sekaného kopru, ocet, sůl, 1/4 litru kyselé smetany, 2 žloutky*

Světlou jíšku připravíme z másla a hladké mouky, zředíme ji vývarem, osolíme a povaříme. Vaříme zhruba 20 minut. Jemně sekaný kopr polijeme octem s vodou a necháme přejít varem. Žloutky rozmícháme ve smetaně. Kopr s octem vmícháme do omáčky. Nakonec přidáme rozmíchané žloutky a už jen prohřejeme, ale nevaříme, aby se žloutky nesrazily. Omáčku můžeme také přisladit.

Omáčka je vhodná k hovězímu masu a to jak vařenému, tak pečenému. Příloha - knedlíky.

### SMETANOVÝ KŘEN

*1 litr sladké smetany, 2 žloutky, 40 g hladké mouky, 1 lžička cukru, sůl, 10 g mandlí, 40 g strouhaného křenu*

Z jednoho litru dobré sladké smetany se odlije 1/4 litru a připraví se k ruce. Do tohoto čtvrtlitru studené smetany přidáme dva žloutky a dvě polévkové lžíce hladké mouky, řádně rozmícháme, rozkvedláme, čímž vznikne potřebný „kvásek“. Tento kvásek vlije do vařící smetany, přidáme cukr, osolíme a řádně za horka vyšleháme tak, aby omáčka byla hustá. Zbylou smetanu svaříme.

K takto svařené smetaně přidáme nastrouhaný křen, spařené, na nudličky nakrájené mandle a prohřejeme. Při vaření musíme dbát na to, aby se během vaření omáčka nersazila.

### PÓRKOVÁ OMÁČKA

*1 cibule, 40 g másla, 40 g hladké mouky, 1/2 litru vody, 1/2 litru vývaru, 40 g pórku, sůl, pepř, kmín, květ*

Cibulku nakrájíme na plátky, větší část pórku rozkrájíme na kolečka. Cibuli s pórkem osmahneme na másle, podusíme, zasypeme hladkou moukou tak, aby jíška byla řídká, přidáme trochu květu a znovu dozlatova podusíme. Zalijeme vývarem a necháme zvolna asi jednu hodinu vařit.

Nať řádně očistíme, zbytek pórku spolu s jemně nakrájenou zelenou natí necháme na másle dusit, poté vše přidáme do hotové omáčky, procedíme sítím, ochutíme a odstavíme.

Perková omáčka je vhodná k vařenému hovězímu masu a jako přílohu doporučujeme houskové knedlíky a vařené brambory.

### Krémové zeleninové omáčky

Liší se od předcházejících tím, že se na místo vývaru nebo vody s masoxem používá mléko či smetana. Místo světlou jíškou se zahušťují záklehtkou z hladké mouky. Používat

můžeme sladkou nebo kyselou smetanu, mléko. Obvykle je ještě vylepšujeme čerstvými žloutky. Jsou to omáčky jemné a hodí se k teplým vařeným masům nebo vařené zelenině.

### KRÉMOVÁ KOPROVÁ OMÁČKA

*1 svazek kopru, ocet, 1/2 litru sladké smetany, 40 g hladké mouky, 1 lžička cukru, sůl, 1 žloutek, 10 g čerstvého másla*

Kopr řádně omyjeme, nasekáme, polijeme vodou s octem a dáme povařit. Necháme vařit sladkou smetanu, přidáme mouku rozmíchanou v části smetany a povaříme. Osolíme, ochutíme cukrem a nakonec vmícháme nasekaný povařený kopr a podle chuti část vývaru z kopru s octem.

Omáčku zjemníme žloutkem rozmíchaným ve lžici studené vody nebo mléka a nakonec přidáme kousek čerstvého másla, které necháme na povrchu rozpustit, dbáme, aby se na povrchu nevytvořil škráloup.

Podáváme k vařenému hovězímu masu s knedlíkem, ale i na vejce vařená natvrdo nebo na hrdličku, vařený květák apod.

### ŽLOUTKOVÁ KŘENOVÁ OMÁČKA

*4 žloutky, 70 g másla, 20 g hladké mouky, 1/2 citrónu, 1/4 litru mléka, 1/2 litru smetany, 30 g strouhaného křenu, sůl, špetka cukru*

Citrón řádně omyjeme, v hrnku třeme žloutky společně s máslem, přidáme mouku, citrónovou šťávu a kousek jemně strouhané kůry citrónu. Našleháme mléko a smetanu, osolíme, přidáme cukr. Hrnec postavíme do vodní lázně a mícháme až omáčka zhoustne jako krém.

Odstavíme a vmícháme strouhaný křen.

Tato krémová omáčka je vhodná především k rybímu masu. Jako přílohu podáváme vařený brambor.

### ==== KRÉMOVÁ KŘENOVÁ OMÁČKA =====

*1/2 litru sladké smetany, 1/8 litru mléka, 50 g hladké mouky, sůl, špetka cukru, 40 g strouhaného křenu, 10 g mandlí, 2 žloutky*

V hrnku zahřejeme smetanu. Přilijeme v mléce dobře rozmíchanou mouku a za stálého kvedlání uvaříme hustý krém. Osolíme, přidáme cukr, strouhaný křen a sekané loupané mandle. Žloutky rozkvedláme v menším množství studeného mléka a vmícháme dohromady. Už nevaříme, jen prohřejeme.

### **Zasmaženě zeleninové omáčky**

Jsou to omáčky, jejichž základem je růžová jíška z másla nebo sádla a hladké mouky. Obvykle je ředíme vývarem z kostí, masa nebo jen vodou s kouskem kostky masoxu. Místo části vody můžeme přidat někdy i trochu červeného nebo bílého vína. Omáčka je hladká a zabarvena je do růžová.

### ==== ČESNEKOVÁ OMÁČKA ~~~~~

*30 g sádla nebo másla, 40 g cibule, 30 g hladké mouky, 1/2 litru vývaru, sůl, 3 stroužky česneku*

Na sádle nebo máse osmahneme jemně nakrájenou cibuli, přidáme mouku a umícháme růžovou jíšku. Zředíme ji vývarem, našleháme a asi 20 minut povaříme.

Do hotové omáčky přidáme česnek utřený se solí a omáčku procedíme. Česneková omáčka je vhodná k vařenému i pečenému hovězímu masu, k rybám.

Jako příloha k hovězímu masu jsou vhodné knedlíky a brambory, k rybám pouze brambory.

### ==== CIBULOVÁ OMÁČKA =====

*40 g másla, 10 g krystalového cukru, 100 g cibule, 40 g hladké mouky, meduňka, 1/2 litru masitého vývaru, sůl, 1 vejce*

Na máse necháme do růžová opražit cukr, přidáme cibuli a jakmile docílíme dozlatova osmaženou cibuli, zaprášíme moukou a mícháme, až je jíška zlatavá. Přilijeme studený vývar, osolíme, umícháme nebo rozšleháme a povaříme 20 minut. Přidáme meduňku a asi 3 minuty necháme vařit. Pak protřeme cedníkem. Poté přidáme rozkrájené natvrdo uvařená vejce.

### ==== OKURKOVÁ OMÁČKA =====

*30 g másla, 30 g hladké mouky, 2 sladkokyselé okurky, 1/2 litru vývaru, kopr, pepř, cukr, citrónová kůra*

Růžovou jíšku připravíme z másla a mouky, zředíme ji vývarem, našleháme a 20 minut povaříme. Do hotové omáčky přidáme sůl a na drobné kostičky nakrájené okurky. Dále přidáme špetku cukru, pepř a trochu citrónové kůry.

Propláchneme kopr, jemně nasekáme a přidáme do zhotovené omáčky.

### ==== ZELENINOVÁ SVÍČKOVÁ OMÁČKA =====

*40 g másla, 100 g kořenové zeleniny, 50 g cibule, 40 g hladké mouky, pepř, nové koření, bobkový list, 1/2 litru vody, citrónová kůra a šťáva, sůl, cukr, masox, pažitka*

Na kousky nakrájíme kořenovou zeleninu, spolu s cibulí vše osmahneme na máse do růžová. Zaprášíme hladkou moukou a dále smažíme. Pak zředíme vývarem, přidáme koření a citrónovou kůru a vše 20 minut povaříme. Omáčku spolu se zeleninou protlačíme cedníkem, podle chuti osolíme, přisladíme, okyselíme citrónem a přidáme masox. Nakonec přidáme pažitku.

K omáčce můžeme místo vody použít kyselou smetanu.

Omáčka se hodí k sekané pečení nebo k hovězímu masu. Jako příloha jsou vhodné brambory.



### **Smetanové omáčky s vejci a sýrem**

Patří k nim omáčky, jejichž základem je bešamelová omáčka, jako je například omáčka sýrová, dále omáčky ze žloutků a másla, které se vaří ve vodní lázni. Při přípravě vyžadují zvláštní péči a je nutné dodržovat předepsaný postup, aby se omáčka nesrazila.

Smetanové omáčky podáváme čerstvé a to na studená jemná masa, jako na telecí maso, ryby, pečenou drůbež. Rovněž se hodí na některou vařenou zeleninu.

#### ===== BEŠAMELOVÁ OMÁČKA s PAŽITKOU =====

*40 g másla, 40 g hladké mouky, sůl, 1/2 litru mléka nebo sladké smetany, 1 malá cibule, pažitka*

Světlou jíšku připravíme z másla a hladké mouky, zředíme ji studeným mlékem nebo smetanou a asi půl hodiny vaříme. Přichutíme podle potřeby.

Pro lepší barvu a chuť základní omáčky můžeme při vaření přidat půl malé cibule, 1 hřebíček a drcený pepř. Na závěr pak nadrobno nasekanou pažitku.

#### ===== BEŠAMELOVÁ SÝROVÁ OMÁČKA =====

*50 g tvrdého sýra, 1/2 litru mléka, 1/4 litru sladké smetany, 2 žloutky, 40 g másla, 40 g hladké mouky, sůl, pažitka*

Připravíme základní bešamelovou omáčku. Z másla a mouky připravíme světlou jíšku, zředíme ji studeným mlékem nebo smetanou a pomalu vaříme asi půl hodiny. Žloutky rozmícháme se smetanou a nastrohaným sýrem a pomalu zašleháme do základní omáčky/Nevaříme, jen prohřejeme, aby se žloutky nesrazily. Nakonec můžeme přidat čerstvé máslo a pažitku.

Omáčka je vhodná na ryby, květák a vejce. Jako přílohu podáváme brambory.

#### ===== SMETANOVÁ OMÁČKA s PAŽITKOU =====

*0,3 litru mléka, 1 rovná kávová lžička škrobové moučky, 2 žloutky, 30 g másla, sůl, 1/2 citrónu, 100 g másla, špetka bílého pepře, 3 lžiče šlehačky, pažitka*

Ve studeném mléce rozmícháme škrobovou moučku. Přidáme dva žloutky, rozpustíme máslo a přidáme k žloutkům, postavíme do vodní lázně a šleháme, až omáčka zhoustne. Odstavíme, po kouscích vmícháme máslo, přidáme citrónovou šťávu, sůl, pepř a znovu zahřejeme. Nakonec vmícháme ušlehanou smetanu a omáčku, přidáme nadrobno nasekanou pažitku a ihned podáváme.

#### ===== JEMNÁ HOLANDESKÁ OMÁČKA s ESTRAGONEM =====

*200 g másla, 1/8 litru vody, 5 žloutků, citrón, pepř, lžiče jemně sekaných estragonových listů*

V nádobě s vodou žloutky rozšleháme, osolíme a postavíme do vodní lázně. Šleháme, zahříváme, až dostaneme napěněnou omáčku, do níž po částech našleháme rozpuštěné nebo jen rozměklé máslo. Poté omáčku citrónovou šťávou přikyselíme, přidáme špetku pepře a petrželky a ihned podáváme. Kdybychom chtěli nechat omáčku chvíli stát, dáme ji do nádoby s teplou vodou a udržujeme ji stále teplou.

Omáčka musí být hladká a lesklá. Pokud je příliš hustá, můžeme ji před podáním trochou vody nebo mléka rozředit. Při šlehání, když omáčku připravujeme, je možné dojít až k varu, ale nesmíme ji vařit, neboť by se žloutky mohly srazit a omáčka by nebyla hladká. Na závěr přidáme 1 lžiči sekaných estragonových listů a prohřejeme, ale nevaříme.

Omáčku podáváme k vařené zelenině, k rybám. Můžeme ji doplnit vařenými vejci, jedno vejce pro jednu osobu. Vhodná příloha jsou vařené brambory.

#### ===== MANDLOVÁ SMETÁNKA s PETRŽELKOU =====

*125 g sladkých a 8 g hořkých mandlí, 3/4 litru smetany nebo mléka, 4 žloutky a 2 celá vejce, lžiče bramborové mouky, 3-4 lžiče cukru*

*moučky, 2 lžičky hladké mouky, citrónová kůra, trochu vanilkového cukru, lžíce drobně nasekané petrželky*

Sladké a hořké mandle spaříme, oloupeme a nastrouháme nebo drobně rozsekáme. Žloutky i celá vejce rozmícháme se lžící bramborové mouky a zakloktáme tím pozvolna 3/4 litru smetany nebo mléka. Přisypeme cukr moučku s trochou vanilkového cukru, přidáme nastrouhané nebo jemně rozsekané mandle a dáme vařit. Vaříme za stálého míchání, aby se omáčka nepřichytila. Přidáme 2 malé lžičky hladké mouky, povaříme a odstavíme. Omáčka musí být hladká.

Kdo nemiluje mandle v omáčce, může 20 g sladkých a nějakou hořkou mandli s kouskem citrónové kůry vařit ve 1/4 litru mléka nebo smetany po dobu asi 1/4 hodiny. Poté vše procedíme do 1/2 litru mléka nebo smetany, přidáme k tomu 2 malé lžičky mouky, 6 dkg cukru, zamícháme a dáme vařit. Přimícháme 3 žloutky a krátce znovu povaříme. Na závěr přidáme drobně nasekanou petrželku a podáváme.

Vhodná příloha - jemné houskové knedlíky.

#### MAJORÁNKOVÁ OMÁČKA

*40 g másla, 40 g hladké mouky, 50 g cibule, 1/2 litru vody, sůl, 2 lžíce majoránky*

Z másla a mouky připravíme světlou jíšku, jakmile začne růžovět, přidáme jemně nakrájenou cibuli a necháme zežloutnout. Zalijeme studenou vodou, osolíme, zamícháme, rozšleháme a zhruba 25 minut necháme vařit. Přidáme jemně nasekanou majoránku a necháme znovu přejít varem. Protlačíme, odstavíme a krátce na to podáváme.

Omáčka je vhodná především ke skopovému masu. Jako přílohu podáváme jemné houskové knedlíky.



#### Studené omáčky

S nejrůznějšími přísadami tvoří celou pestrou škálu jemných omáček a nejrůznějších chutí, které se podávají k studeným pečením, zejména zvěřině a svíčkové pečení, ale i na ostatní masa, ryby, drůbež, ale stejně tak na vařenou zeleninu, na bramborové a zeleninové saláty, do pomazánek apod.

Podáváme je na vařená masa, na studené pečené, na pečenou drůbež a ryby. V letních horkých dnech, kdy není příjemná zahoustlá teplá omáčka, podáváme je i k vařenému masu, jen s chlebem. Především jde o omáčky s křenem a pažitkou, které jsou v české kuchyni oblíbené.

Do studených omáček s olejem se dá vždy nejprve olej a pak teprve ostatní přísady.

#### KŘENOVÁ OMÁČKA SE STROUHANKOU

*30 g nastrouhaného křenu, 1/6 litru octa, 20 g jemné strouhanky, 1/8 litru hovězí polévky nebo vody s masoxem, sůl a cukr*

Křen řádně očístíme, omyjeme a nastrouháme. Jemnou strouhanku prosejeme, promícháme s nastrouhaným křenem a zalijeme vařící polévkou. Přidáme ocet nebo citrónovou šťávu s cukrem, osolíme a dobře promícháme. Necháme vychladit a podáváme k vařenému masu - hovězímu i vepřovému.

#### KŘENOVÁ OMÁČKA S POMERANČEM

*1 pomeranč, 30 g nastrouhaného křenu, 2 kostky cukru, šťáva z 1 citrónu, 20 g jemné strouhanky*

Důkladně pomeranč omyjeme a očístíme, ostrouháme pomerančovou kůru, přidáme cukr a šťávu z pomeranče. Vše dáme do misky, přidáme vytlačenou šťávu z pomeranče, tro-

chu citrónové šťávy s vodou a nakonec do všeho zamícháme nastrouhaný křen.

Omáčku podáváme ke zvěřině.

#### KŘENOVÁ OMÁČKA s JABLKY

30 g nastrouhaného křenu, 1/8 litru prochládlé hovězí polévky nebo vody s masoxem, 300 g jablek, citrónovou šťávu nebo octovou vodu, cukr, sůl

Křen očistíme a jemně nastrouháme. Rovněž očištěná jablka nastrouháme. Vše dáme do misky a zalijeme polévkou nebo vodou s masoxem. Přidáme citrónovou šťávu nebo octovou vodu, osolíme a smícháme dohromady.

Křenovou omáčku podáváme studenou k ovaru, uzenému masu a rybám.

#### KŘENOVÁ OMÁČKA ZE ŠLEHAČKY

30 g strouhaného křenu, 1/8 litru šlehané smetany, špetka soli, trocha cukru

Nastrouháme očištěný křen, smetanu dobře ušleháme, zamícháme cukr sůl a nakonec přidáme jemně nastrouhaný křen. Podáváme k vařeným rybám, na vařenou nebo studenou šunku.

#### KYSELÝ STUDENÝ KŘEN

3 jablka, citrónová šťáva, cukr, ocet, 30 g strouhaného křenu, 1/8 litru prochládlé hovězí polévky, 1 houska ke strouhání

Jablka oloupeme a rozkrájíme, dáme vařit. Přidáme citrónovou šťávu a cukr. Nastrouháme housku, namočíme ji do vody z jablek, přidáme vařená jablka a přes sítko prolisujeme. Prolisované rozředíme octem a prochládlou hovězí polévkou. Strouhaný křen přidáme až při podávání na stůl.

#### PAŽITKOVÁ OMÁČKA

2 žloutky, 2 vejce, 2 lžíce olivového oleje, 1 lžička octu, trochu hořčice, sůl, lžíce cukru, trochu sladké papriky, 20 g sekané zelené pažitky

Utřeme 2 syrové žloutky s olivovým olejem, uvaříme 2 vejce a protlačíme je cedníkem. Poté takto protlačená vejce přidáme k utřeným žloutkům, ochutíme octem, hořčicí, osolíme, přidáme cukr, trochu strouhané citrónové kůry, zaprášíme sladkou paprikou. Přidáme na závěr 20 g sekané zelené pažitky.

Omáčka je vhodná k rybám a všem studeným jídlům.

#### ČESNEKOVÁ OMÁČKA

2 žloutky, 1/8 litru oleje, 1 žemle, 3 stroužky česneku, 1 žemle, trochu mléka, sůl, špetka pepře, citrónová kůra

Česnek oloupeme a jemně utřeme se solí. Starší žemli nakrájíme a namočíme do studeného mléka. Poté ji promačkáme v sítu, prolisujeme, přidáme česnek se solí, vmícháme žloutky. Po kapkách přidáváme olej a mícháme. Omáčku osolíme, ochutíme citrónovou šťávou a špetkou pepře. Můžeme ji připravit i bez žemle. Omáčka je vhodná k masu i k rybám.

#### STUDENÁ BRUSINKOVÁ OMÁČKA s KŘENEM

200 g brusinek nebo brusinkového želé, 20 g strouhaného křenu, 1 citrón, 1 pomeranč, sůl, 1/2 litru červeného vína, 1 lžíce hořčice, špetka cukru, špetka pepře, 30 g oleje

Sloupneme citrónovou a pomerančovou kůru, nakrájíme ji na nudličky a do měkká povaříme v osolené vodě. Vymačkáme citrón a pomeranč, tuto citrónovou a pomerančovou šťávu smícháme s brusinkami nebo brusinkovým želé, doplníme strouhaným křenem, červeným vínem, olejem a na nudličky nakrájenou a vařenou citrónovou a pomerančovou kůru. Vše ochutíme solí, špetkou cukru a pepře.

Pokud použijeme kompotové brusinky, musíme je předem protlačit sítem.

#### FRANKFURTSKÁ BYLINKOVÁ OMÁČKA

5 žloutků uvařených natvrdo, 0,1 litru oleje, 150 g jogurtu, různé bylinky jako bazalka, saturejka, kerblík, tymián, libeček, šalvěj, dobromysl, yzop, zhruba tak 25 g, 1 lžička hořčice, 2 stroužky česneku, sůl, pepř, 1/4 litru kyselé smetany

Vajíčka uvaříme natvrdo, bylinky jemně nasekáme, česnek rozetřeme spolu se solí, přidáme zálivku, kterou zhotovíme z oleje, jogurtu a hořčice. Vše dobře zamícháme, přidáme smetanu a znovu vše promícháme. Můžeme přidat nasekaný čerstvý špenát a znovu zamícháme.

#### JANOVSKÁ OMÁČKA

1 šálek čerstvých lístků bazalky, nebo 1 šálek petrželky a 2 lžičky sušené bazalky, 2 stroužky česneku, 1/4 šálku burských oříšků, 3/4 šálku tvrdého sýra vhodného ke strouhání, 3/4 šálku oleje, sůl, pepř

Bylinky jemně nasekáme, česnek spolu se solí jemně utřeme, burské oříšky natlučeme. To vše smícháme, přiléváme po kapkách olej. Podle chuti okořeníme. Sýr nastrouháme a přidáme do omáčky. Vše zamícháme.

Omáčka je vhodná a výborně chutná ke spagetám, makaronům, výborná je i k pečeným bramborám. Omáčku můžeme uchovat i několik týdnů v lednici, musíme ji ale dát do sklenice a zalít olejem. Rozlezená má ještě lepší chuť.

#### JOGURTOVÁ OMÁČKA s BYLINKAMI

1 litr obyčejného netučného jogurtu, 2 stroužky česneku, 1 čajová lžička mateřídoušky, 1 čajová lžička bazalky, 1 čajová lžička dobromysli, 1 polévková lžička olivového oleje

Česnek nadrobno rozsekáme, přidáme sůl a spolu rozetřeme. Jogurt dáme do plátěného pytlíku a necháme odkapat zhruba 4-5 hodin. Poté vyjmeme jogurt z plátna a přidáme rozetřený česnek. Smícháme, přidáme nadrobno nasekanou mateřídoušku, bazalku a dobromysl. Zamícháme, přilijeme olivový olej. Dáme povařit, ale nevaříme, jen prohřejeme. Přidáme odkapaný jogurt, který ochutíme, vše smícháme a můžeme i mixovat. Necháme vychladnout a podáváme například se syrovou zeleninou.

#### MAJONÉZOVÁ OMÁČKA s KŘENEM

200 g základní majonézy, 50 g nastrouhaného křenu, citrón, cukr

Do základní majonézy vmícháme jemně nastrouhaný sladký křen a přichutíme citrónem, špetkou cukru, popřípadě kapkou worchesterové omáčky.

#### ZELENÁ MAJONÉZOVÁ OMÁČKA

200 g základní majonézy, 50 g zelených natí (petrželka, kopr, pažitka), estragon, listy špenátu, ocet, sůl, cukr

Bylinky jemně nasekáme a v malém množství octové vody povaříme. Odcedíme, vmícháme do majonézy, kterou zředíme podle potřeby a chuti vývarem z bylinek.

#### ŠVÉDSKÁ MAJONÉZOVÁ OMÁČKA

200 g základní majonézy, 4 lžičky zavařeniny z kyselých jablek, nebo 1 jablko podušené v troše bílého vína, 1 lžička nastrouhaného křenu, citrónová šťáva, cukr

Do majonézy vmícháme nakyslou zavařeninu nebo do ní pasírujeme ve víně podušené jablko, přidáme křen a dochutíme.



Jsou vhodným doplněním dnešního jídelníčku. Kromě za dob našich babiček používaných luštěnin, zeleniny, jídel z brambor, těstovin a rýže se nyní objevují pokrmy ze sójového granulátu.

### Co je vlastně sójový granulát?

Je to dehydratovaný texturovaný sójový protein (bílkovina), světle hnědé kávové barvy. Vyrábí se v podobě granulí nebo se lisuje do kostek a plátků. Běžně se nazývají „sojové maso“.

### Proč sójové maso?

Protože granulát má vysoký obsah bílkovin podobného složení jako maso a po určité chuťové úpravě i chuťové vlastnosti jatečního masa. Avšak na rozdíl od něj má velmi nízký obsah tuku, a protože tento tuk je rostlinný, neútočí na hladinu cholesterolu. Rovněž energetická hodnota sójového masa je poměrně nízká, čímž se řadí k potravinám vhodným pro redukční dietu. Obsahuje také množství cenných látek nezbytných pro správnou funkci našeho organismu. Nejvíce jsou zastoupeny vitaminy skupiny E, B, A a z minerálních látek vápník, fosfor a železo. A vzhledem k tomu, že neobsahuje lepek, je ideální potravinou pro bezlepkovou dietu. Sójové maso patří mezi potraviny s vysokým obsahem vlákniny, která má význam při prevenci některých chorob. Příznivě ovlivňuje činnost zažívacího traktu a jejího účinku se využívá i při léčbě některých forem cukrovky. *Zaražení* sójového masa do jídelníčku má pozitivní vliv na snižování rizika kornatění tepen a vede k celkovému ozdravení organismu.

### Na co je třeba při úpravě sójového masa dbát?

Zpracování sójového masa je velmi jednoduché, hlavní pozornost je třeba věnovat jeho přípravě ještě před tepelnou úpravou. Sójové maso musíme vždy nechat nabobtnat. Přelijeme je vroucím nálevem připraveným z masoxu a dalších

přísad. Granulát necháme v nálevu určitou dobu odležet, čímž nabobtná a svůj objem zvětší až trojnásobně. Výrobci doporučují dobu namočení zhruba 1 hodinu. Samozřejmě ale granulát v podobě kostky či plátků může být namočený kratší dobu, i když čím delší doba namočení je, tím se jeho chuť bude více podobat chuti skutečného masa.

Nabobtnalé maso scedíme a necháme okapat, možné je i ze sójového masa vymačkat přebytečnou tekutinu. Pokud ale chceme dosáhnout výrazné chuti sójového masa, naložíme je do kořeněné marinády. V marinádě necháme sójové maso alespoň 2 hodiny odležet.

### Jaký je základní recept na marinádu?

*6 lžic oleje, 2 lžice kečupu, 2 lžice sójové omáčky, 1 nastrohaná cibule, 3-5 rozetřených stroužků česneku, mletý pepř.*

Všechny suroviny společně promícháme a smícháme s namočeným sójovým masem. Do této marinády můžeme přidat i další druhy koření, jako je mletý zázvor, chilli koření nebo kari koření, mletou sladkou či pálivou papriku, mletý koriandr, tymián, pár kapek tabasca apod. a dále pokrájené bylinky jako je petrželová nať, celerovou nať, libeček, satrejku, bazalku a na kostičky nakrájenou zeleninu.

Nálev k nabobtnání a odležení sójového masa je možné připravit nejen z masoxu, jak je uvedeno u většiny předpisů, ale také ze slepičího či zeleninového bujónu, případně z polévkového koření nebo ze sójové omáčky.

### SOJOVÉ MASO NA ČESNEKU

*100 g sójového masa(plátky, kostky), 2 cibule, 3 lžice tuku, 2 lžice hladké mouky, 4 stroužky česneku, drcený kmín, mletý pepř, sůl*

*Nálev: 1 kostka masoxu, sůl, 0,6 litru vody*

Sójové maso přelijeme horkým vývarem připraveným z masoxu a vody, osolíme a necháme odležet. Scedíme a nálev ponecháme. Na tuku zpěníme nadrobno nakrájenou cibuli, přidáme na plátky nakrájené stroužky česneku, scezené sójové maso, okořeníme kmínem a pepřem a osmahneme.

Podlijeme nálevem ze sójového masa a vaříme 20 minut. Omáčku zahustíme nasucho opraženou moukou, kterou rozšleháme v malém množství vody a ještě povaříme. Maso vyjmeme, omáčku prolisujeme, česnek rozetřeme se solí a přidáme do omáčky. Sójové maso přelité omáčkou podáváme s bramborovými nebo houskovými knedlíky.

#### ==== SÓJOVÉ MASO NA ZPŮSOB ŠPANĚLSKÝCH PTÁČKŮ ====

100 g sójového masa - plátky, kostky, 2 cibule, 3 lžíce tuku, 2 sterilované okurky, 2 natvrdo uvařená vejce, 1-2 natvrdo uvařená vejce, 2 lžíce plnotučné hořčice, 2 lžíce hladké mouky, 1 stroužek česneku, sůl.

Nálev: 1 kostka masoxu, 1 lžíce plnotučné hořčice, mletý pepř, sůl, 0,6 litru vody

Sójové maso přelijeme horkým vývarem připraveným z masoxu a vody, přidáme hořčici, pepř, sůl, promícháme a necháme odležet.

Na tuku zpěníme nadrobno nakrájenou cibuli, přidáme na plátky pokrájený česnek, scezené sójové maso a vše osmahneme. Nálev ponecháme, zaprášíme moukou, doplníme hořčicí, případně vodou a za občasného zamíchání zvolna 1/2 hodiny dusíme. Před dokončením do pokrmu přidáme nadrobno nakrájené okurky a znovu krátce povaříme. Podle chuti osolíme, můžeme dochutit i trochou nálevu z okurek. Jednotlivé porce posypeme na kostičky pokrájenými vejci a podáváme s rýží nebo houskovými knedlíky.

#### ==== SÓJOVÉ MASO NA PAPRICE ====

100 g sójového masa (plátky, kostky), 2 cibule, 3 lžíce tuku, 1/4 litru smetany, 2 lžíce hladké mouky, mletá sladká paprika, mletý pepř, citrónová šťáva, sůl, pažitka

Nálev: 1/2 kostky masoxu, sůl, 0,6 litru vody, 1 lžíce vegety

Sójové maso přelijeme horkým vývarem připraveným z masoxu, vegety a vody, osolíme a necháme odležet. Po odležení maso scedíme a nálev ponecháme.

Na tuku zpěníme nadrobno nakrájenou cibuli, přidáme scezené sójové maso, osmahneme, posypeme mletou sladkou paprikou a podlijeme nálevem ze sójového masa. Dusíme asi 20 minut, případně ještě doplníme vodou. Ve smetaně rozmícháme mouku, omáčku tímto zahustíme a ještě povaříme. Maso vyjmeme, omáčku prolisujeme, dochutíme citrónovou šťávou, osolíme a přidáme nadrobno nasekanou pažitku. Podáváme s houskovými knedlíky nebo noky.

#### ==== GULÁŠ ZE SÓJOVÝCH KOSTEK S BRAMBORY ====

80 g sójových kostek, 400 g brambor, 3 cibule, 4 lžíce tuku, 2 lžíce rajčatového protlaku nebo kečupu, 1 lžíce hladké mouky, mletá sladká a pálivá paprika, mletý pepř a sůl

Nálev: 1/2 kostky masoxu, 1 lžíce vegety, 1 stroužek česneku, drčený kmín, sůl, 1/2 litru vody

Sójové kostky přelijeme horkým vývarem připraveným z masoxu a vody, přidáme vegetu, rozetřený česnek se solí, kmín, promícháme a necháme odležet. Na tuku zpěníme cibuli nakrájenou nadrobno, přidáme scezené a okapané sójové kostky a osmahneme. Posypeme mletou sladkou paprikou, přidáme špetku mleté pálivé papriky, oloupané, na kostičky pokrájené brambory, rajčatový protlak nebo kečup, trochu pepře a znovu osmahneme. Podlijeme nálevem ze sójových kostek, podle potřeby doplníme vodou a dusíme pod pokličkou, až jsou brambory měkké. Guláš zahustíme hladkou moukou rozmíchanou ve vodě. Hotový guláš podle chuti osolíme. Vhodnou přílohou jsou houskové knedlíky, ale i chléb nebo pečivo.

### ===== GULÁŠ ZE SÓJOVÝCH KOSTEK S FAZOLEMI =====

*80 g sójových kostek, 100 g bílých fazolí, 3 cibule, 4 lžíce tuku, 1 lžíce hladké mouky, 2 lžíce rajčatového protlaku nebo kečupu, mletá sladká paprika a pálivá paprika, mletý pepř a sůl*

*Nálev: 1/2 kostky masoxu, 1 stroužek česneku, drcený kmín, sůl, 1/2 litru vody*

Předem namočené fazole uvaříme téměř doměkka. Sójové kostky přelijeme horkým vývarem připraveným z masoxu a vody, přidáme rozetřený česnek se solí, kmín, promícháme a necháme odležet.

Nadrobno nakrájenou cibuli zpěníme, přidáme scezené, okapané sójové kostky a opečeme je. Zaprášíme moukou, osmahneme, posypeme mletou sladkou paprikou, přidáme špetku pálivé papriky, pepř, fazole, protlak nebo kečup a znovu osmahneme. Podlijeme nálevem ze sójových kostek, podle potřeby doplníme vodou a dusíme pod pokličkou zhruba 1/2 hodiny za občasného promíchání. Hotový guláš podle chuti osolíme a podáváme s houskovými knedlíky nebo chlebem.

### = GULÁŠ ZE SÓJOVÝCH KOSTEK S FAZOLEMI A ZELENINOU =

*50 g sójových kostek, 100 g bílých fazolí, 2 rajčata, 1 paprika, 3 cibule, 4 lžíce tuku, 0,2 litru kysané smetany, 1-2 lžíce hladké mouky, mletá sladká paprika, bobkový list, majoránka, mletý pepř, drcený kmín, sůl*

*Nálev: 1/2 kostky masoxu, 2 stroužky česneku, 0,3 litru vody, sůl*

Předem namočené fazole uvaříme s bobkovým listem téměř doměkka. Sójové kostky přelijeme horkým vývarem připraveným z masoxu a vody, česnek rozetřeme se solí a přidáme k sójovým kostkám, promícháme a necháme odležet.

Na tuku zpěníme cibuli nakrájenou na kostičky, přidáme scezené, okapané sójové kostky a osmahneme. Posypeme mletou paprikou, vmícháme fazole, na menší kousky pokrájená rajčata a papriku, znovu osmahneme a pod-

lijeme nálevem ze sójových kostek. Podle potřeby doplníme vodou a dusíme pod pokličkou asi 1/2 hodiny. Před koncem dušení přidáme kysanou smetanu, v níž jsme rozšlehali hladkou mouku, a dochutíme kořením, případně osolíme. Podáváme s houskovým knedlíkem, chlebem nebo pečivem.

### ===== MEXICKÝ GULÁŠ ZE SÓJOVÝCH KOSTEK =====

*100 g sójových kostek, 3 cibule, 4 lžíce tuku, 2 lžíce ostrého kečupu, 2 lžíce hladké mouky, trochu sladké červené papriky, pepř, sůl*

*Nálev: 1 kostka masoxu, 2 stroužky česneku, kmín, sůl, cca 1/2 l vody*

Sójové kostky přelijeme horkým vývarem připraveným z masoxu a vody, rozetřeme česnek se solí a přidáme spolu s kmínem. Vše promícháme a necháme odležet. Čím déle, tím lépe, ale nejméně 1,5 hodiny.

Pokrájíme nadrobno cibuli, přidáme scezené, okapané sójové kostky a osmahneme. Posypeme sladkou paprikou, zaprášíme moukou a znovu osmažíme. Podlijeme nálevem ze sójových kostek, přidáme ostřejší kečup, pepř, podle potřeby doplníme vodou a dusíme pod pokličkou za občasného promíchání zhruba tak 20 minut. Hotový guláš podle chuti osolíme a podáváme s dušenou rýží.

### ===== SRBSKÝ GULÁŠ ZE SÓJOVÝCH KOSTEK =====

*100 g sójových kostek, 3 cibule, 4 lžíce oleje, 3 rajčata, 1 paprika, 1 lžíce hladké mouky, mletá sladká paprika, pepř, sůl*

*Nálev: 1 kostka masoxu, 2 lžíce ostrého kečupu, 2 stroužky česneku, kmín, sůl, 0,6 litru vody*

Nadrobno nakrájíme cibuli, na oleji zpěníme, přidáme scezené, okapané sójové kostky a opečeme je. Zaprášíme moukou, posypeme mletou paprikou a osmahneme. Na menší kousky nakrájíme rajčata a papriky, vmícháme ke kostkám, okořeníme a podlijeme nálevem ze sójových kostek. Podle potřeby dolijeme vodou a dusíme pod pokličkou za občasné-

ho promíchání tak zhruba 20 minut. Poté můžeme přichutit, osolit. Vhodné přílohy jsou těstoviny.

#### ===== ZNOJEMSKÝ GULÁŠ ZE SÓJOVÝCH KOSTEK =====

*100 g sójových kostek, 3 cibule, 4 lžice oleje, 2 lžice hladké mouky, 100 g znojemských nebo jiných sladkokyselých okurek, sladká paprika, trocha pálivé papriky, pepř, sůl*

*Nálev: 1 kostka masoxu, 2 stroužky česneku, zhruba 1/2 litru vody, kmín*

Tak jako u předcházejících receptů ze sójových kostek, i u tohoto receptu nesmíme zapomenout sójové kostky naložit do připraveného horkého vývaru z masoxu a vody. Česnek rozetřeme se solí a přidáme kmín, vše vložíme do naložených sójových kostek a necháme nejméně na 2 hodiny odležet.

Cibuli nakrájíme nadrobno, přidáme naložené scezené a okapané sójové kostky a dáme na olej péci. Jemně posypeme mletou paprikou, a to jak sladkou, tak trochou pálivé papriky, moukou a vše krátce osmahneme. Podlijeme nálevem ze sójových kostek, přidáme pepř a podle potřeby dolijeme vodou a dusíme pod pokličkou za občasného promíchání tak asi 20 minut. Znojenské nebo jiné sladkokyselé okurky nakrájíme nadrobno a přidáme do dušených kostek krátce před ukončením dušení. Takto připravený guláš je vhodný s těstovinami, houskovými knedlíky nebo i vařenými brambory.

#### ===== SÓJOVÉ KOSTKY PO ČÍNSKU =====

*200 g sójových kostek, 250 g čínského zelí, 2 lžice oleje, sůl, 2 stroužky česneku, pórek, petrželka*

*Nálev: 1 kostka masoxu, 1 lžice sójové omáčky, 1 lžice oleje, 2 stroužky česneku, kari, pepř, mletý zázvor, zhruba 0,5 litru vody*

Sójové kostky naložíme do horkého vývaru z masoxu a vody, přidáme sójovou omáčku, olej, česnek rozetřený se solí a koření. Vše důkladně promícháme a necháme odležet na nejméně 2 hodiny.

Scezené a okapané sójové kostky vložíme na pánev, nejlépe vyšší, olej rozpálíme a za stálého míchání osmahneme. Na kolečka nakrájíme očištěný pórek, čínské zelí nakrájíme, obojí osmahneme, podlijeme trochou nálevu ze sójových kostek a dáme dusit. Dusíme pod pokličkou a za občasného promíchání až do změknutí. Podáváme s rýží.

#### ===== KUNG - PAO ZE SÓJOVÝCH KOSTEK =====

*100 g sójových kostek, 2 vejce, 2-3 lžice škrobové moučky, 2 cibule, pórek, 4 lžice oleje, 100 g loupaných arašídů, sůl, podle potřeby cukr*

*Nálev: 3/4 kostky masoxu, 2 lžice sójové omáčky, chilli, mletý zázvor, zhruba 1/2 litru vody*

Sójové kostky přelijeme horkým vývarem připraveným z masoxu a vody, přidáme sójovou omáčku a koření. Vše promícháme a necháme odležet ne méně než 2 hodiny.

Po nabobtnání sójové kostky scedíme, okapané kostky dáme do misky, posypeme škrobovou moučkou, přidáme vejce, sůl, případně cukr a promícháme. Rozehřejeme olej, kostky obalené v těstíčku vložíme do tohoto rozehřátého tuku a ze všech stran opékáme asi tak 5 minut. Cibuli nakrájíme na kolečka, rovněž tak pórek a přidáme k obalným kostkám. Jakmile cibule zrůžoví, pórek bude osmahnutý, přilijeme nálev ze sójových kostek a dusíme do odpaření šťávy. Nakonec vmícháme oloupané arašidy. Vhodnou přílohou je rýže.

#### ===== ŠVEI-ČU-ŽOU ZE SÓJOVÝCH KOSTEK =====

*100 g kostek, 2 vejce, 2 lžice škrobové moučky, 1 cibule, pórek, 3 lžice oleje, 200 g čínského zelí, sůl, špetka cukru*

*Nálev: 3/4 kostky masoxu, 2 lžice sójové omáčky, chilli, mletý zázvor, pepř, zhruba 1/2 litru vody*

Sójové kostky přelijeme horkým vývarem připraveným z masoxu a vody, přidáme sójovou omáčku a koření, promícháme a necháme odležet ne méně než 2 hodiny.



Kostky po nabobtnání scedíme, okapané kostky dáme do misky, posypeme škrobovou moučkou, přidáme vejce, sůl, popřípadě špetku cukru a vše důkladně promícháme. Kostky obalené v těstíčku vložíme do rozehřátého oleje a 5 minut opékáme ze všech stran. Přidáme spařené, na proužky nakrájené čínské zelí, cibuli i pórek nakrájíme na kolečka a ještě chvíli pečeme. Podlijeme nálevem ze sójových kostek a dusíme až do odpaření šťávy. Jako přílohu podáváme rýži.

#### ==== RIZOTO SE ZELENINOU A SÓJOVÝM GRANULÁTEM ====

*50 g sójového granulátu, 300 g rýže, 200 g míchané zeleniny, 1 cibule, 2 lžičce oleje, 15 g másla, sůl, 100 g tvrdého sýra na strouhání, petrželka*

*Nálev: 3/4 kostky masoxu, kmín, sůl, 1/4 litru vody*

Sójový granulát přelijeme horkým vývarem připraveným z masoxu a vody, přidáme kmín a sůl. Necháme odležet asi tak 2 hodiny.

Rýži uvaříme doměkka. Na oleji zpěníme nadrobno nakrájenou cibuli. Přidáme scezený, okapaný granulát, máslo, očištěnou a na kostičky nakrájenou zeleninu. Okořeníme mletou paprikou a vše osmahneme. Poté zalijeme nálevem ze sójového masa a dusíme, až se šťáva téměř odpaří a zelenina bude měkká. Uvařenou rýži vmícháme do podušeného základu, případně osolíme. Kopečky rizota ozdobíme kečupem, nastrouhaným sýrem a nadrobno nasekanou petrželkou.

#### ==== RIZOTO SE SÓJOVOU SEKANOU ŠUNKOU ====

*80 g sójové sekané šunky, 300 g rýže, pórek, 1 cibule, 2-3 lžičce oleje, 2 papriky, 1 lžička kari koření, sůl, 100 g tvrdého sýra na strouhání*

*Nálev: 1/4 kostky masoxu, 1/2 litru vody*

Sójovou sekanou šunku přelijeme horkým vývarem připraveným z masoxu a vody a necháme odležet na 2 hodiny. Nabobtnalou šunku scedíme a vymačkáme z ní tekutinu.

Rýži uvaříme doměkka, na tuku zpěníme nadrobno nakrájenou cibuli a na kolečka nakrájený pórek. Přidáme vymačkanou šunku a osmahneme. Doplníme na nudličky pokrájenou paprikou, kari kořením, znovu osmahneme a podlijeme nálevem ze šunky. Dusíme až do téměř odpaření šťávy, uvařenou rýži vmícháme do podušeného základu a podle potřeby ochutíme. Kopečky rýže posypeme nastrouhaným sýrem a ozdobíme kečupem nebo míchanou zeleninou.

#### ==== RIZOTO SE SÓJOVÝM MASEM A ŽAMPIONY ====

*50 g sójového granulátu, 300 g rýže, 250 g žampionů, 3 lžičce oleje, 1 pórek, 100 g tvrdého sýra, pepř, sůl, petrželka*

*Nálev: 1/2 kostky masoxu, 1/4 litru vody*

Sójový granulát přelijeme horkým vývarem připraveným z masoxu a vody, osolíme a necháme odležet nejméně na 2 hodiny.

Rýži uvaříme doměkka. Nadrobno nakrájený pórek zpěníme na oleji, přidáme na plátky nakrájené žampiony a scezené sójové maso. Okořeníme, přidáme trochu kmínu a osmahneme. Zalijeme nálevem ze sójového masa a dusíme, až se šťáva pomalu odpaří. Dušenou rýži vmícháme zlehka do připraveného základu a trochu osolíme. Nakonec nastrouháme sýr a posypeme jím kopečky rizota. Můžeme ještě přizdobit kečupem nebo míchanou zeleninou.

#### == RÝŽOVÉ KROKETY SE SÓJOVOU SEKANOU ŠUNKOU A SÝREM ==

*50 g sójové sekané šunky, 20 g rýže, 100 g tvrdého sýra, 2 lžičce oleje, 1 pórek, 1 cibule, 1 vejce, 3 stroužky česneku, majoránka, pepř, petrželová nať, sůl, vejce, strouhanka, tuk na smažení*

*Nálev: 1/2 kostky masoxu, kmín, sůl, 1/4 litru vody*

Do horkého vývaru, připraveného z masoxu a vody, přidáme kmín, sůl a sójový granulát. Necháme zhruba 2 hodiny odstát, poté nabobtnalou sójovou šunku scedíme a vymačkáme. Rýži uvaříme až do mazlavosti, ke konci vaření k ní za stálého míchání přidáme nálev ze šunky. Necháme rýži vy-

chladnout. Cibuli nakrájíme nadrobno, pórek na slabá kolečka a dáme zpěnit na tuku. Rýži poté s takto zpěněnou cibulí a pórkem promícháme s rýží, vejci, jemně nastrouhaným sýrem. Česnek rozetřeme se solí, nakrájíme petrželovou nať a důkladně promícháme. Zahustíme strouhankou, z hmoty vytvoříme krokety, obalíme v rozkvedlaném vejci a strouhance a dozlatova osmažíme. Vhodná příloha jsou vařené brambory a zeleninový salát.

#### ZAPEČENÉ BRAMBORY SE ZELENINOU A SÓJOVOU SEKANOU

~~~~~  
~~~~~ ŠUNKOU ~~~~~  
~~~~~  
50 g sójové sekané šunky, 500 g vařených brambor, 250 g míchané zeleniny, 1/4 litru mléka, 2 vejce, 1 pórek, 1 cibule, 120g tuku, 2 lžičce polohrubé mouky, 2 lžičce strouhanky, 3 stroužky česneku, majoránka, sůl, tuk na vymazání, petrželka

Nálev: 1/2 kostky masoxu, kmín, 1/4 litru vody

Připravíme vývar z masoxu a vody, přidáme kmín, vložíme sójový granulát, promícháme a necháme na déle než 2 hodiny odležet. Nabobtnalou sójovou šunku scedíme a tekutinu z ní vymačkáme.

Zeleninu očistíme, uvaříme doměkka, nakrájíme na drobné kousky, můžeme i nastrouhat. Cibuli nakrájíme nadrobno, pórek na slabá kolečka, zpěníme na části tuku. Vařené brambory za studena oloupeme, nastrouháme, přidáme vařenou zeleninu, zpěněnou cibuli a pórek, sójovou sekanou šunku, zalijeme mlékem s rozšlehanými vejci, přidáme mouku a strouhanku. Česnek rozetřeme se solí a tímto dochutíme spolu s majoránkou. Důkladně promícháme a směsí naplníme předem vymazanou formu. Povrch pak pokapeme zbylým tukem, můžeme posypat nadrobno nasekanou petrželkou.

#### ZAPEČENÉ BRAMBORY SE SÓJOVÝM GRANULÁTEM, RAJČAT

===== 5 A CUKETOU =====  
500 g vařených brambor, 50 g sójového granulátu, 4 rajčata, 1 menší cuketa, 2 cibule, pórek, 3 lžičce tuku, 3 stroužky česneku, saturejka, sladká paprika, sůl, tuk na vymazání

Nálev: 3/4 kostky masoxu, 2 stroužky česneku, sůl, 0,3 litru vody

Do horkého vývaru z masoxu a vody naložíme na déle jak 2 hodiny sójový granulát. Rozetřeme 2 stroužky česneku se solí a přidáme ke granulátu.

Nadrobno nakrájíme cibuli, na jemná kolečka nakrájíme pórek a zpěníme. Zbylý česnek rozetřeme se solí, přidáme saturejku a pepř. Vše zamícháme a dodáme ke granulátu. Na plátky nakrájíme rajčata, oloupeme cuketu a nakrájíme na kostičky. Tukem vymažeme pekáč a postupně do něj ve vrstvách vložíme na plátky nakrájené brambory, směs sójového granulátu, na plátky nakrájená rajčata spolu s nakrájenou cuketou. Jako poslední vrstvu položíme nakrájené vařené brambory, posypeme čerstvou nasekanou saturejkou a vložíme do vyhřáté trouby zhruba asi tak na 1/2 hodiny.

Podle chuti je možné mírně zapečené brambory zalít rozšlehanými vejci v mléce nebo ve smetaně a dát znovu do trouby.

#### ZAPEČENÉ BRAMBORY SE SÓJOVÝM GRANULÁTEM v PIKANTNÍ

~~~~~  
~~~~~ OMÁČCE ~~~~~  
~~~~~  
500 g vařených brambor, 50 g sójového granulátu, cibule, pórek, 100g tuku, 100 g tvrdého sýra, 1/2 litru sladké smetany nebo mléka, 2 natvrdo uvařená vejce, 2 lžičce hladké mouky, mletý zázvor, sůl, tuk na vymazání pekáče

Nálev: 3/4 kostky masoxu, kmín, 1 lžičce sójové omáčky, 0,3 litru vody

Z masoxu a vody uděláme vývar. Sójový granulát zalijeme tímto horkým vývarem, přidáme kmín sójovou omáčku a důkladně promícháme. Necháme odležet na zhruba 2 hodiny.

Vařené brambory nakrájíme na plátky. Ze zhruba poloviny tuku a mouky připravíme světlou jíšku. Tu pak zalijeme smetanou nebo mlékem, rozšleháme a povaříme, až vznikne hustá, hladká omáčka. Nadrobno nakrájíme vařená vejce a vložíme do omáčky spolu s kořením a polovinou nastrouhaného tvrdého sýra. Nadrobno nakrájíme cibuli, pórek nakrájí-

mé na kolečka a zpěníme na tuku. Přidáme scezený okapaný sójový granulát a osmahneme. Brambory pokrájíme na plátky a střídavě vrstvíme se sójovým granulátem do tukem vymazaného pekáče a každou vrstvu pokropíme omáčkou. Jako poslední vrstvu položíme plátky brambor. Pekáč vložíme do středně vyhřáté trouby a pečeme zhruba 20 minut. Zbylou částí nastrouhaného sýra posypeme poslední vrstvu a dáme ještě krátce zápeci, až se sýr rozteče.

#### ==== CUKETA PLNĚNÁ sójovou SEKANOU ŠUNKOU ====

*2 středně velké cukety, tuk na vymazání pekáče, petržel*

*Náplň: 25 g sójové sekané šunky, pórek, 1 lžice tuku, 2 rajčata, 1 lžice strouhanky, 2 stroužky česneku, sůl, petrželka*

*Nálev: 1/4 kostky masoxu, kmín, 0,3 litru vody*

Horkým vývarem z masoxu a vody zalijeme sójovou sekanou šunku, přidáme kmín a promícháme. Necháme odležet tak asi 2 hodiny, poté nabobtnalou šunku scedíme a vymačkáme.

Omyté cukety rozkrojíme podélně, dužinu vydlabeme a pokrájíme ji na malé kousky. Vodu osolíme, vaříme a vložíme do ní půlky cuket tak asi na 3 minuty. Vyjmeme je, necháme vychladnout a okapat. Nadrobno nakrájíme pórek, zpěníme, přidáme sekanou šunku, na kousky nakrájená rajčata, pokrájenou dužinu z cuket, česnek rozetřený se solí a osmahneme. Náplň osolíme podle chuti, zahustíme strouhankou a naplníme jí poloviny cuket. Naplněné cukety naskládáme do tukem vymazaného pekáče, podlijeme zbytkem nálevu a ve středně vyhřáté troubě pečeme cca 20 minut. Petrželovou nať nasekáme nadrobno, upečené cukety petrželkou posypeme a podáváme s vařenými brambory.

#### ==== SÓJOVÉ KOSTKY DUŠENÉ S KAPUSTOU ====

*100 g sójových kostek, 1 větší kapusta, 1 cibule, 3 lžice tuku, 2 stroužky česneku, kmín, pepř, sůl*

*Nálev: 1 kostka masoxu, 2 stroužky česneku, sůl, 0,6 litru vody*

Horkým vývarem z masoxu a vody přelijeme sójové kostky, rozetřeme česnek se solí a přidáme do vývaru. Necháme odležet na nejméně 2 hodiny.

Cibuli nakrájíme nadrobno, česnek nakrájíme na plátky, přidáme scezené, okapané sójové kostky a osmahneme. Podlijeme trochou nálevu ze sójových kostek, okořeníme, přidáme kmín a asi 15 minut dusíme. Kapustu očistíme, nakrájíme na nudličky, podlijeme nálevem, přidáme k sójovým kostkám a dusíme doměkka. Podle chuti osolíme a podáváme s vařenými brambory.

#### ==== ZAPEČENÝ KVĚTÁK SE SÓJOVÝM MASEM A ŽAMPIONY ====

*50 g sójového granulátu, 4 vejce, větší květák, 1/4 litru mléka nebo sladké smetany, pórek, 2 lžice tuku, 200 g žampionů, mletý muškátový květ, pepř, sůl, tuk na vymazání zapékací mísy, strouhaný sýr*

*Nálev: 3/4 kostky masoxu, 2 stroužky česneku, sůl, 0,3 litru vody*

Z vody a masoxu připravíme vývar, do kterého dáme sójový granulát. Česnek rozetřeme se solí, přidáme ke granulátu, promícháme a déle než 2 hodiny necháme odležet.

Nadrobno nakrájíme cibuli, přidáme očištěné, na plátky pokrájené žampiony a vše osmahneme. Doplníme sójovým masem a i s nálevem povaříme, až se tekutina téměř odpaří. Očištěný květák dáme vařit do osolené vody. Vaříme do poloměkka, rozdělíme jej na menší růžičky a přidáme k masu s houbami. Spolu krátce podusíme, osolíme, ochutíme, dáme do předem tukem vymazané mísy. Zalijeme vejci rozšlehanými v mléce nebo ve smetaně, vložíme do vyhřáté trouby a upečeme dorůžova. Ke konci pečení posypeme povrch nastrouhaným sýrem.

#### ==== SÓJOVÉ KOSTKY S OKURKOU A KAPIÍ ====

*100 g sójových kostek, 2 cibule, 3 lžice tuku, 200 g sladkokyselých okurek, 100 g kapií, 4 lžice kečupu, pepř, sůl, pažitka*

*Nálev: 1/2 kostky masoxu, 1 lžice vegety, 2 stroužky česneku, 0,6 litru vody*

Sójové kostky přelijeme horkým vývarem připraveným z masoxu a vody, přidáme vegetu, česnek rozetřeme a promícháme. Vše necháme déle než 2 hodiny odležet.

Tuk rozežijeme, přidáme scezené a okapané sójové kostky a opečeme do červena. Nadrobno nakrájíme cibuli, kapii a okurky a přidáme k sójovým kostkám. Podlijeme nálevem a necháme dusit. Nakonec přidáme sůl a kečup a posypeme nadrobno nasekanou pažitkou.

#### ŘÍZKY ZE SÓJOVÝCH PLÁTKŮ

*100 g sójových plátků, hladká mouka, 2 vejce, strouhanka na obalení, tuk na smažení*

*Nálev: 1 kostka masoxu, 2 lžíce sójové omáčky, pepř, 3/4 litru vody*

Horký vývar připravíme z masoxu a vody. Přidáme sójovou omáčku, pepř, sójové plátky a necháme je déle jak 2 hodiny odležet.

Scezené sójové plátky obalíme v hladké mouce, rozšlehaných vejcích, strouhance a po obou stranách je osmažíme dozlatova. Řízky ze sójových plátků podáváme s bramborovou kaší, nebo s vařenými brambory.



Brambory patří k potravinám obsahujícím velmi malé množství bílkovin, minerálních látek a značné množství škrobu. Spolu s kysaným zelím patří v zimě prakticky k nejlevnějšímu a nejsnadněji dostupnému zdroji vitamínu C.

Brambory jsou sice považovány především za přílohu, ale doplníme-li je některými potravinami, jako je tvaroh, sýr, máslo, zelenina, houby apod., získáme plnohodnotný pokrm. Z brambor připravujeme polévky, ale i hlavní bezmasá jídla. Dusíme a upravujeme z nich staré české pokrmy.

#### BRAMBORY S PETRŽELKOU

*1 kg brambor, sůl, kmín, máslo, petrželka*

Brambory omyjeme, oškrábeme, překrojíme na polovinu a vložíme do vařící vody se solí a kmínem. Doměkka uvaříme, slijeme vodu a každou porci doplníme kouskem másla, posolíme a posypeme nadrobno nasekanou petrželkou.

#### BRAMBORY NAKYSELO

*1 kg brambor, 2 lžíce oleje, 1 cibule nebo pórek, 1/4 litru smetany nebo mléka, 20 g hladké mouky, 1 žloutek, kopr, pažitka, petrželka, sůl, kmín, bobkový listopad*

Brambory oloupeme, omyjeme a nakrájíme na větší kousky. Cibuli nebo pórek nakrájíme nadrobno a osmahneme spolu s kořením. Vložíme vše do kastrolu, přidáme osmahlou cibulku nebo pórek, zalijeme doměkka, dusíme takřka doměkka. Brambory potom zalijeme smetanou, do níž jsme zakvedlali hladkou mouku a necháme povařit. Brambory můžeme ještě zjemnit žlutkem, přidáme nadrobno nasekané bylinky.

#### BRAMBORY DUŠENÉ SE ZELENINOU

*1 kg brambor, 8 paprik, 8 rajčat, 2 lžíce oleje, cibule nebo pórek, sůl, pepř, baklažán, petrželka, bílý jogurt*

Cibuli nebo pórek nadrobno nakrájíme, osmažíme, přidáme sůl, pepř, papriky nakrájené na nudličky a rajčata nakrájená na plátky. Podlijeme vodou z brambor a podusíme. Brambory oloupeme a nakrájíme na kostky. Brambory vaříme, vařené přidáme k zelenině a dusíme doměkka. Podle potřeby dochutíme, přidáme bílý jogurt a dáme prohřát. Brambory posypeme nadrobno nasekanou petrželkou.

#### RYCHLÝ BRAMBOROVÝ SALÁT

*1 kg brambor, cibule, 5 lžic oleje, sůl, pepř, ocet, voda, pažitka*

Brambory uvaříme, oloupeme, necháme vychladnout a nakrájíme na tenké plátky. Připravíme zálivku. Svaříme vodu s kořením, octem a olejem a zalijeme tím uvažené brambory. Nadrobno nakrájíme cibuli, mírně ji spaříme a zamícháme. Salát nakonec posypeme nadrobno nasekanou pažitkou.

#### PEČENÉ BRAMBORY VE SLUPCE S ČESNEKEM

*1 kg brambor, olej, 6 stroužků česneku, voda, sůl*

Brambory důkladně očistíme, nakrájíme na plátky. Část brambor dáme do dobře vymazané ohnivzdorné mísy, přidáme olej. Česnek rozetřeme se solí a přidáme k bramborám a dáme péci do dobře vyhřáté trouby. Při pečení brambory ještě potřeme olejem a rozetřeným česnekem. Brambory pečeme zhruba 20 minut.

#### BRAMBORY ZAPEČENÉ SE ZELENINOU A SÝREM

*1 kg brambor, 200 g paprik, 500 g rajčat, 4 vejce, 60 g sýra ke strouhání, 1/2 litru smetany, olej, sůl, pepř, česnek, pažitka*

Brambory uvaříme ve slupce, nakrájíme na plátky a rozdělíme na dvě části. Ohnivzdornou mísu vytřeme olejem, první část plátků brambor poklademe na dno a posolíme. Přidáme nakrájené papriky, na plátky nakrájená rajčata, osolíme, opeříme, posypeme strouhaným česnekem, pokapeme olejem a zalijeme částí rozšlehaných vajec ve smetaně. Poté přidáme druhou vrstvu na plátky nakrájených brambor a posypeme opět strouhaným česnekem. Zalijeme zbytkem smetany s rozšlehanými vejci, strouhaným sýrem a dáme zápeci. Nakonec přidáme nadrobno nasekanou pažitku.

#### LEHKÝ BRAMBOROVÝ NÁKYP

*500 g pečených brambor, 4 vejce, sůl, špetka pepře, kousek citrónové kůry, hrst bílé strouhanky, 30 g tuku, pažitka*

Brambory upečeme na plechu v troubě, oloupeme a rozmixujeme nebo umeleme. Žloutky ušleháme se solí, přidáme brambory, citrónovou kůru, pepř a nakonec pevný sníh z bílků a trochu strouhanky. V dobře vymaštěné ohnivzdorné misce zvolna pečeme asi 30 minut. Na závěr přidáme nadrobno nasekanou pažitku.

#### OPÉKANÉ BRAMBORY SE SMETANOU

*8 větších brambor, sůl, 50 g pórků, 80 g másla, 1/4 litru husté kyselé smetany, pažitka*

Oloupané brambory nakrájíme na větší kostky, zalijeme je slanou vroucí vodou, částečně je uvaříme, odcedíme. Nakrájíme na kolečka pórek, osmahneme na pánvi, přidáme brambory a opečeme je, zalijeme smetanou a na závěr přidáme nadrobno nasekanou pažitku.

#### PEČENÉ BRAMBOROVÉ ŘEZY

*500 g brambor, 2 vejce, šálek smetany, 2 žloutky, polohrubá mouka, 100 g tvrdého sýra ke strouhání, 80 g másla, petrželka*

Brambory uvaříme a nakrájíme na tenké plátky. Ohnivzdornou mísu vymažeme máslem, vysypeme strouhankou, přidáme nadrobno nakrájená natvrdo uvařená vejce. Smetanu rozmícháme se dvěma žloutky, zaprášíme moukou a přidáme nastrouhaný sýr, čímž vznikne husté těstíčko. Brambory dáme zápeci, poté je přelijeme tímto těstíčkem, povrch potřeme tukem a znovu dáme do trouby zapéct. Naposled povrch posypeme drobně nasekanou petrželkou.

## BRAMBORÁČKY s CUKETOU

4 velké bramboří/, 1 malá cuketa, 1 vejce, 5 stroužků česneku, 1 lžička vegety, špetka majoránky, 3 lžice hladké mouky, olej na smažení, sůl, pepř

Oloupané brambory a cuketu nastrouháme na hrubém struhadle, přebytečnou šťávu slijeme, přidáme vejce, mouku, rozetřený česnek a koření a důkladně promícháme. Bramboráčky tvoříme velkou lžicí a pečeme po obou stranách v rozpáleném oleji.

## Luštěniny

Jsou zralá, suchá semena motýlokvětých rostlin. Pro vysoký obsah rostlinných bílkovin a škrobů jsou luštěniny vydatné a zdravé. Obsahují dost vitamínů skupiny B, z nerostných látek obsahují důležitý vápník, železo a fosfor. Rostlinné bílkoviny, které jsou v luštěninách obsaženy, jsou neplnohodnotné, tj. neobsahují všechny aminokyseliny. Proto se doporučuje doplňovat je při přípravě pokrmů alespoň malým množstvím potravin, které obsahují živočišné, tj. plnohodnotné bílkoviny, jako mléko, sýr, vejce apod.

Luštěniny musíme přebrat, neboť bývají znečištěny kamínky, pískem a plevem. Po přebrání je propláchneme a namočíme, čímž snížíme dobu tepelné úpravy. Vaříme vždy v téže vodě, ve které jsme luštěniny namáčeli. Hrách a fazole namáčíme na 8 až 10 hodin, čočku stačí namočit na 3 až 5 hodin.

## ČOČKA NAKYSELO

300 g čočky, 50 g sádla, 1 cibule, 1/4 litru kysané smetany, 20 g hladké mouky, ocet, sůl, stroužek česneku, petrželka

Přebranou čočku propláchneme, namočíme, popřípadě den předem uvaříme v malém množství téže vody doměkka. Hotovou čočku doplníme na sádle osmaženou, nadrobno nakrájenou cibulí a zalijeme smetanou, do níž jsme zakvedlali mouku. Nejméně 10 minut povaříme a nakonec osolíme, ochutíme octem a se solí rozetřeným česnekem. Nakonec přidáme nadrobno nasekanou petrželku.

## FAZOLE PO BRETANŠKU

300 g fazolí, 2 lžice sádla, 1 větší cibule, 30 g hladké mouky, sůl, česnek, 2 lžice rajčatového protlaku, 4 sladkokyselé okurky, podle chuti ocet

Fazole přebereme, propláchneme a den předem namočíme. Dáme je vařit. Na sádle necháme zpěnit oloupanou, nadrobno nakrájenou cibuli a přidáme hladkou mouku. Cibulovou jíšku doplníme solí a česnekem, zalijeme vodou a necháme dobře povařit. Hotové měkké fazole vložíme do husté omáčky, vylepšíme protlakem, na kostičky nakrájenými okurkami. Pokud to chuť vyžaduje, můžeme přidat trochu octa.

## SMAŽENÉ FAZOLOVÉ PLACIČKY

500 g fazolí, 1 žemle, špetka vody, sůl, 30 g cibule, 40 g másla, 50 g strouhanky, 1 vejce, špetka majoránky, asi 100 g tuku na smažení

Předem namočené fazole ve vodě uvaříme doměkka. Pak je protřeme sítem, přidáme zemli namočenou ve vodě a nadrobno nakrájenou a na tuku osmaženou cibulí, vejce a majoránku. Hmotu propracujeme a utvoříme malé, ploché placičky, které pečeme po obou stranách na tuku.



## obiloviny

Do této skupiny patří pokrmy z mouky a rýže. Obiloviny a výrobky z nich mají velký obsah škrobu, a proto hodně zasytí. Obiloviny vaříme vždy ve větším množství vody, protože se „navářejí“, tj. zvětšují svůj objem. Během vaření musíme občas odspodu dobře zamíchat, aby se obilovina u dna nepřipalovala.

Kromě mouky patří mezi obiloviny krupice, krupky a kroupy, a dříve tolik oblíbené a dnes už méně známé jáhly, pohanka a rýže.

### RÝŽE DUŠENÁ S HOUBAMI

300 g rýže, 30 g tuku, sůl, malá cibule, 3/4 litru vody, špetka kmínu, 300 g žampionů, 50 g másla

Rýži spaříme a osmahneme na tuku, poté zalijeme vařící vodou a dusíme doměkka. Očištěné žampiony pokrájíme na plátky a podusíme je s kmínem na másle. Můžeme místo žampionů použít sušené houby, ale ty musíme předem nechat ve studené vodě nabobtnat a pak je chvíli smažíme. Dušenou kyprou rýži smícháme s připravenými houbami, přidáme nadrobno nasekanou petrželku a podáváme s hlávkovým salátem.

### RÝŽE DUŠENÁ S MÍCHANÝMI VEJCI

200 g rýže, 2 lžičky oleje, 50 g cibule, 100 g žampionů, malá plechovka hrášku, 4 vejce, 1/2 litru vody, petrželka

Rýži osmahneme na oleji, podlijeme vařící vodou a podusíme, aby byla kyprá. Na zbytku oleje osmahneme cibuli, přidáme očištěné, pokrájené žampiony a chvíli podusíme. Vmícháme je do rýže a přidáme okapaný hrášek z plechovky. Na

oleji umícháme vejce, která do rýže vmícháme a vše posypeme nadrobno nasekanou petrželkou.

### SLANÉ RÝŽOVÉ PLACIČKY

60 g tuku, cibule, šálek rýže, 2 šálky vody, sůl, 1 stroužek česneku, 3 vejce, 2 lžičky parmezánu, hladká mouka na obalení, 1 vejce, strouhanka, tuk na smažení

Cibuli nakrájíme nadrobno, přidáme rýži a tuk, naškrábný česnek a osmahneme. Pak ji zalijeme vařící osolenou vodou a zhruba 20 minut vaříme doměkka. Prochladlou rýži umícháme s vejci a se strouhaným parmezánem a necháme vystydnout. Ze směsi připravíme malé placičky, které obalíme v hladké mouce, rozšlehaném vejci a strouhance a na rozpálené pánvi je smažíme jako řízky.

### KROUPY ZAPEČENÉ S KYSELOU SMETANOU

200 g krup, 50 g tuku, 1/2 litru mléka, 2 vejce, sůl, 1/4 litru kyselé smetany

Kroupy dvakrát prolijeme studenou vodou, necháme je okapat, osmahneme na rozpáleném tuku, zalijeme mlékem a doměkka uvaříme. Poté přichutíme solí, zalijeme kyselou smetanou s rozmíchanými vejci a dáme asi na 20 minut zápeči do trouby.

### TĚSTOVINY PO PROVENSÁLSKU

100 g strouhaného ementálu, 5 g rokfóru, 4 stroužky česneku, hrst listů bazalky, 30 g másla, 3 lžičky oleje, sůl, 500 g těstoviny špagety, makaróny, kolínka

Těstoviny uvaříme ve slané vodě, mezitím z čerstvé bazalky a česneku utřeme pastu, ke které přidáme olej, strouhaný ementál a rokfór. Uvařené těstoviny necháme okapat, dáme do mísy, smícháme s čerstvým máslem, s bazalkovou pastou a zahřejeme.

### MAKARÓNY PO ITALSKU

300 g makarónů, 4 lžíce oleje, 500 g rajčat, 2 listy bazalky, sůl, 50 g cibule, 50 g celeru, 30 g mrkve, 50 g másla, 100 g parmezánu, petrželka

Makaróny uvaříme v osolené vodě do měkká a prolijeme studenou vodou. Zralá rajčata spaříme, sloupneme a nakrájíme na kousky. Cibuli nakrájíme nadrobno, rovněž tak bazalku, přidáme kousek celeru a mrkve, přidáme olej a vše osmahneme. Když zelenina dostane zlatavou barvu, přidáme rajčata, přilijeme trochu horké vody, přidáme sůl a v zakryté nádobě zhruba tak půl hodiny podusíme. Přidáme ještě čerstvé máslo a touto omáčkou přelijeme makaróny a hustě posypeme strouhaným parmezánem.

### KOLÍNKA SE ZELENINOU

400 g kolínek, 50 g cibule, 100 g másla, 1 květák, 2 lžíce zeleného hrášku, 2 mrkve, 50 g sýra na strouhání, sůl, 3 stroužky česneku, petrželka

Kolínea uvaříme v osolené vodě, propláchneme studenou vodou a necháme okapat. Zvlášť uvaříme v osolené vodě květák. Nadrobno nakrájíme cibuli, osmahneme ji na tuku, přidáme na nudličky nakrájenou mrkev, hrášek a chvíli podusíme. Květák rozebereme na růžičky, přidáme nadrobno nasekanou petrželku, rozetřený česnek a nakonec uvařené těstoviny. Důkladně promícháme, podáváme a posypeme strouhaným sýrem.

### MAKARÓNY ZAPEČENÉ S BEŠAMELEM

400 g makarónů, 40 g másla, 60 g hladké mouky, sůl, 1 dl mléka, 100 g strouhaného sýra, 2 vejce, strouhanka, 2 stroužky česneku, petrželka

Z másla a hladké mouky připravíme světlou jíšku, zředíme ji mlékem a povaříme na hustý bešamel. Necháme zchladit a do prochládlého bešamelu vmícháme uvařené žloutky, sýr a

na menší kousky přelámané uvařené makaróny. Nakonec přidáme sníh z bílků a se solí rozetřený česnek. Vše dáme do předem dobře vymazané a strouhankou vysypané ohnivzdorné misky a zapečeme. Nakonec přidáme nadrobno nasekanou petrželku.

### SMAŽENÉ NUDLOVÉ PLACIČKY

300 g flíčků nebo tenkých polévkových nudlí, 1 cibule, 5 vajec, sůl, petrželka, ztužený tuk, strouhanka

Drobnější těstoviny uvaříme doměkka v osolené vodě, pak je odcedíme, přidáme nadrobno nasekanou cibuli a petrželku. Vmícháme vejce a pokud je těsto řídké, přidáme trochu jemné strouhanky.

Hromádky klademe na rozpálený tuk, které lžící zploštíme na placičku a po obou stranách opečeme do červena.

## Zelenina

Především vitamíny potřebuje každý organismus pro růst, odolnost proti infekčním chorobám i pro normální činnost a stav tělesných tkání a ústrojí. Nejvíce vitamínů je právě obsaženo v čerstvé zelenině, která je jednou z nejdůležitějších složek naší stravy. Je totiž ochrannou potravinou, a to pro obsah vitamínů i nerostných látek. Má velice nízkou kalorickou hodnotu, proto je vhodné zeleninou pokrmy doplňovat, ale i zeleninu připravovat jako hlavní jídlo. Musíme si ale být vědomi faktu, že zelenině chybí sytívnost a proto nejméně vhodnou přílohou jsou vařené brambory. A když už se pro brambory rozhodneme, je třeba je připravit pečené, opékané nebo smažené. Dobře se hodí bramborové nebo jiné opečenky, omelety, smaženky se sýrem, vejci, mlékem, jakož i pavézky.



### CHŘEST s HOLANDSKOU OMÁČKOU

*1 kg chřestu, sůl, vývar, 4 žloutky, 50 g másla, šťáva z citronu, petrželka*

Chřest musíme jen lehce oloupat, dolní dřevnatou část odkrojíme a necháme pouze část asi 8 cm dlouhou. Před vařením povážeme a krátce povaříme ve vařící osolené vodě.

Holandskou omáčku připravíme takto: Vývar dáme do nádoby se žloutky a máslem a rozšleháme. Když omáčka zhoustne, přidáme koření, ochutíme citronovou šťávou a nakonec přidáme nadrobno nasekanou petrželku a zamícháme.

### SMAŽENÝ KVĚTÁK s PETRŽELKOU

*2 kvěťáky, 80 g másla, 160 g strouhanky, petrželka, sůl*

Dáme vařit vodu se solí, kvěťák očistíme a vložíme do ní připravený očištěný kvěťák. Kvěťák vaříme a posypeme strouhankou a dáme osmažit na másle. Vhodné je smažit na teflonové pánvi, nebo nejdříve částečně osmažit nasucho a potom přidat na pánev máslo, aby strouhanka zezlátla.

### VAŘENÁ BRUKEV s KOPREM

*8 menších mladých brukví, sůl, 100 g másla, čerstvý kopr*

Mladé brukve omyjeme, oloupeme a uchováme drobné mladé lístky. Brukve nakrájíme na tlustší plátky, zalijeme je vroucí osolenou vodou a asi tak 10 minut povaříme. Ocedíme vodu a posypeme brukve jemně nasekaným čerstvým koprem a pokapeme rozpuštěným máslem.

### VAŘENÁ ČEKANKA s OMÁČKOU

*8 čekankových puků, 1/2 citronu, sůl, 3 lžičce oleje, 3 lžičce zředěného octa, 30 g cibule, petrželka, nebo kopr, sůl, 2 natvrdo uvařené vejce, pepř, cukr*

Čekankové puky dobře očistíme, pokud jsou příliš nahořklé, namočíme je do studené vody a pak odřízneme spodní

kořen, který bývá nejvíce hořký. Zalijeme je osolenou, citrónem okyselenou vodou a necháme krátce povařit. Necháme okapat, narovnáme na nahřátou mísu a přelijeme studenou omáčkou. Žloutky z vařených vajec utřeme s hořčicí, nadrobno nakrájíme cibuli, pažitku nebo kopr a přidáme k vařeným žloutkům. Nakrájíme zbylé bílky, ochutíme octem, přilijeme olej a vodu, ve které rozmícháme cukr, sůl a pepř a spojíme dohromady. Omáčku dobře promícháme, aby se všechny části dobře spojily, a zalijeme jí vařené Čekankové puky.

### VAŘENÝ ČERNÝ KOŘEN s CITRÓNOVOU OMÁČKOU

*800 g černého kořene, 50 g másla, 30 g hladké mouky, sůl, 1/2 citronu, 1/8 sladké smetany, vývar ze zeleniny, 1 žloutek, petrželka*

Kořeny dobře omyjeme, aby byly zcela čisté, můžeme použít kartáček a pod tekoucí vodou kořeny vydrhneme. Připravíme osolenou vodu, kterou mírně okyselíme a očištěné kořeny do ní vložíme. Necháme zhruba 35 minut vařit, poté je vyjmeme, necháme okapat.

Z másla a mouky připravíme světlou jíšku, kterou zředíme a přidáme do vývaru ze zeleniny. Jíšku ve vývaru rozšleháme, přidáme smetanu a povaříme na hustou hladkou omáčku, kterou osolíme a do ní přidáme část nadrobno nasekané petrželky a nakonec vmícháme žloutek. Kořeny dáme na mísu, posypeme zbylou petrželkou a přelijeme omáčkou.

### ZADĚLÁVANÝ KVĚTÁK s HOUSKOVÝMI KNEDLÍČKY

*1 větší kvěťák, 90 g másla, 40 g hladké mouky, 2 žloutky, 3/4 litru mléka nebo smetany, 200 g strouhanky, bobkový list, sníh ze dvou bílků, 2 žemle, petrželka*

Z másla a mouky připravíme světlou jíšku, kterou zředíme vodou z vařeného kvěťáku. Nakonec přidáme 1/2 litru mléka a kvěťák dovaříme. Zašleháme žloutek, osolíme, okořeníme a přidáme uvařené, na menší růžice rozebraný kvěťák.

Máslo umícháme se žloutkem a se solí, v mléku zvlhčíme žemle, nakrájíme je na kostičky, přidáme k umíchanému žlout-

ku a doplníme strouhankou se sněhem ze dvou bílků a nadrobno nasekanou petrželkou. Na prkénku vysypaném strouhankou z připravené hmoty utvoříme váleček, nakrájíme na stejné kousky a vytvoříme kulaté knedlíčky, které vložíme do vařící osolené vody a necháme vařit. Uvařené vložíme do hotové omáčky s květákem a hráškem.

#### DUŠENÁ BRUKEV PLNĚNÁ HRÁŠKEM A KAROTKOU

*8 mladých brukví, 150 g zeleného hrášku, 150 g karotky, 100 g másla, 30 g hladké mouky, 2 žloutky, 2 lžičky sladké smetany, sůl, špetka cukru, petrželka, kmín*

Brukve oloupeme, vršek skrojíme a vnitřek vydlabeme. Vložíme do ohnivzdorné mísy, přidáme kousek másla, podlijeme osolenou vodou a necháme dusit. Vydlabanou část brukví nakrájíme na kostičky, na kostičky nakrájíme karotku a přidáme spolu s hráškem, solí a špetkou cukru k brukvi a znovu podusíme. Okořeníme, zaprášíme částí mouky a zředíme smetanou. Hustou směsí zeleniny naplníme brukve a dáme do ohnivzdorné misky. Zbytek másla zaprášíme moukou, zředíme dušenou šťávou z brukví, rozšleháme a povaříme. Naplněné brukve podlijeme omáčkou a znovu dusíme.

#### DUŠENÝ ČERNÝ KOŘEN NA HOUBÁCH

*400 g černého kořenu, 200 g čerstvých hříbků nebo žampionů, 50 g cibule, 150 g rajčat, 100 g másla, oacet, pepř, sůl, petrželka*

Vodu okyselíme, černý kořen očistíme a dáme do okysele-  
né vody doměkka dusit. Nadrobno nakrájíme cibuli a osma-  
žíme ji. Po dušení kořen nakrájíme na kratší kousky, vložíme  
je na máslo, přidáme osmahlou cibuli, sůl, pepř a na plátky  
nebo čtvrtky nakrájené hříbky nebo žampiony a dáme dusit.  
Jakmile houby změknou, přidáme na čtvrtky malá rajčata a  
jemně nasekanou petrželku.

#### DUŠENÝ KVĚTÁK S ČESNEKEM

*600 g květáku, 80 g oleje, 4 stroužky česneku, 100 g rajčatového  
protlaku, 50 g sýra, pepř, petrželka*

Květák důkladně očistíme, rozebereme na růžičky, podlijeme osolenou vodou, necháme krátce podusit. Dáme odkapat, na pánvi rozpálíme máslo a vložíme květák. Nadrobno nasekáme česnek a petrželku a přidáme ke květáku do pánve. Až květák po všech stranách osmahneme, podlijeme ho rajčatovým protlakem, trochou vývaru z květáku, podle potřeby osolíme a květák v rajčatové omáčce doměkka dodusíme. Nako-  
nec květák posypeme strouhaným sýrem a podáváme.

#### DUŠENÉ OKURKY S KOPREM

*500 g salátových okurek, 50 g másla, 50 g cibule, 30 g hladké  
mouky, 1/4 litru kyselé smetany, sůl, kopr, špetka cukru*

Nadrobno nasekáme cibuli, okurky očistíme, oloupeme a zbavíme jádřinců, na kostky nakrájíme, osolíme. Cibuli osma-  
žíme na másle, přidáme na kostky nakrájené okurky, podlijeme a dusíme. Zalijeme smetanou s rozmíchanou moukou a podusíme. Nasekáme nadrobno kopr a přidáme k dušeným okurkám. Omáčku podle chuti osolíme a osladíme. Můžeme přidat osmahlé půlky žampionů nebo hub, nebo nakrájená rajčata.

#### DUŠENÁ RAJČATA S ČESNEKEM

*500 g tvrdších rajčat, 50 g másla nebo oleje, 50 g cibule, 2 strouž-  
ky česneku, sůl, pepř, petrželka*

Omytá tvrdší rajčata rozpůlíme nebo nakrájíme na silnější plátky, posolíme je, přidáme pepř a opečeme na másle nebo na oleji. Cibuli nakrájíme nadrobno, osmahneme a přidáme k rajčatům. Ty pak podusíme ve vlastní šťávě, dáme je na mísu. Česnek nadrobno nakrájíme, stejně tak petrželku a smícháme dohromady. Touto směsí podušená rajčata posypeme a podáváme horká.

#### DUŠENÁ RAJČATA PLNĚNÁ ZELENINOVOU NÁDIVKOU

*8 pevných rajčat, 50 g másla, sůl.*

*Náplň: 1 menší květák, 200 g hrášku, 30 g másla, 30 g cibule, 50 g žampionů, pepř, sůl*

Květák uvaříme v osolené vodě, rozebereme na růžičky. Cibuli nakrájíme nadrobno, osmahneme, přidáme květák a dusíme. Houby nakrájíme na plátky, spolu s hráškem, solí a pepřem přidáme ke kvěťáku a zahustíme rozšlehanými vejci. Rajčata rozkrojíme, vydlabeme, naplníme směsí a narovnáme do předem vymaštěné ohnivzdorné mísy. Podlijeme a dusíme doměkka. Ve smetaně rozmícháme hladkou mouku, přidáme plněná rajčata a podusíme je. Z dřene rajčat a lžice světlé jíšky s pepřem a novým kořením připravíme rajčatovou omáčku. Tu pak procedíme na plněná rajčata.

#### DUŠENÁ KAPUSTA

*1 kapusta, cibule, 20 g hladké mouky, lžička sladké papriky, 3 stroužky česneku*

Kapustu zbavenou vrchních ovadlých listů opláchneme pod tekoucí vodou, nadrobno nakrájíme a vložíme do kastrolu. Podlijeme a přidáme sůl, pepř a kmín a doměkka udusíme. Zvlášť zpěníme oloupanou a nadrobno nakrájenou cibuli, přidáme hladkou mouku a připravíme cibulovou jíšku, do které přidáme sladkou papriku, zalijeme vodou a povaříme. Jíšku spojíme s měkkou kapustou a přidáme se solí rozetřený česnek.

#### DUŠENÁ ZELENINA NA SMETANĚ

*300 g chřestových hlaviček, 200 g hrášku, 200 g zelených fazolek, 100 g karotky, 80 g másla, 20 g hladké mouky, 20 g cukru, 1/8 sladké smetany, sůl, špetka květu, petrželka*

Vodu osolíme a vložíme do ní chřest a necháme vařit. Totéž uděláme s fazolkami. Použijeme chřestové hlavičky s částí stonků. Ze zbylých stonků připravíme polévku. Ovařený

chřest dáme na máslo, přidáme ovařené zelené fazolky, nakrájené na kousky, na nudličky nakrájíme karotku, hrášek vyloupeme, přidáme cukr, sůl a koření a vše na másle podusíme a podléváme. Změklou zeleninu zaprášíme hladkou moukou, osmahneme, podlijeme polévkou a podusíme. Nakonec přelijeme smetanou a posypeme nadrobno nasekanou petrželkou.

#### ŽAMPIONY NA SMETANĚ

*500 g žampionů, 60 g másla, 1/2 litru smetany, 2 cibule, 20 g hladké mouky, sůl, kmín, 1 žloutek, pažitka*

Cibuli oloupeme, nakrájíme nadrobno a osmažíme na másle. Přidáme sůl, kmín, a očištěné a na plátky nakrájené žampiony. Podlijeme a dusíme doměkka. Měkké, téměř vydušené žampiony zalijeme smetanou se zakvedlanou moukou a povaříme. Hotový pokrm doplníme žloutkem a nadrobno nasekanou pažitkou.

#### SMAŽENÝ CELER V TĚSTÍČKU

*600 g celeru, 40 g másla, 40 g hladké mouky, 1/8 litru mléka, 100 g sýra, sůl, pepř, petrželka*

*Na obalení: 1 vejce, 1/8 litru mléka, 80 g polohrubé mouky, 120 g oleje, sůl*

Vodu osolíme a dáme do ní vařit celer, který rozdělíme na plátky. Z másla a mouky připravíme jíšku, zředíme ji mlékem, rozšleháme a provaříme na hustou hladkou omáčku. Přidáme do ní nastrouhaný sýr, sůl, pepř a nadrobno nasekanou petrželku.

Necháme vychladnout a touto nádivkou plníme vždy dva plátky celeru. Z mléka, vejce, soli a polohrubé mouky těsto našleháme, namočíme v něm plátky celeru a osmažíme.

### ===== SMAŽENÉ ŠPENÁTOVÉ ŘÍZKY =====

500 g špenátu, 2 žemle, 2 vejce, 100 g cibule, 2 stroužky česneku, 30 g hrubé mouky, 120 g oleje, sůl, pepř, strouhanka

Nadrobno nakrájenou cibuli osmahneme, špenát umeleme, dáme podusit, přidáme namočené vymačkané žemle. Česnek nakrájíme nadrobno, osolíme a rozetřeme. Přidáme vejce, mouku a podle potřeby strouhanku. Vypracujeme tužší těsto, utvoříme z něho menší ploché řízky, které obalíme v mouce a osmažíme na oleji. Řízky můžeme ještě obalit v mouce, vejci, strouhance a smažit jako řízky. Do těsta na smaženky můžeme přidat i několik podušených hub.

### ===== SMAŽENÉ ZELNÉ LISTY PLNĚNÉ SÝREM =====

1 menší hlávka zelí, 300 g eidamu, 30 g hladké mouky, 120 g oleje, sůl, pepř

Hlávku zelí rozebereme na listy a podusíme je v osolené vodě. Rozložíme je na prkénko a naklepeme paličkou. Eidam nakrájíme na proužky. Do každého listu zabalíme úzký proužek sýra a stočíme. Posypeme hladkou moukou a dáme do rozpáleného oleje smažit.

### ===== = ZELENINOVÉ KROKETY =====

500 g míchané zeleniny jako květák, mrkev, celer, hrášek, brukev, 30 g másla, 30 g hladké mouky, 1/8 litru mléka, 2 vejce, 30 g ovesných vloček, pepř, sůl, strouhanka

Na obalení: 50 g mouky, 2 vejce, 100 g strouhanky, 150 g oleje

Podušenou nebo ovařenou zeleninu jemně nasekáme, smícháme s vločkami, vejci, solí a kořením. Z másla a mouky připravíme světlou jíšku, zředíme ji vývarem ze zeleniny, zamícháme a vaříme, až je hotova hustá omáčka. Tu přidáme k zelenině a zahustíme ji strouhankou. Vytvoříme menší krokety, které obalíme v mouce, vejcích a strouhance a dáme na pánev s rozpáleným tukem smažit.

### ===== SMAŽENÉ ZELNÉ KARBANÁTKY =====

500 g hlávkového zelí, 2 žemle, 1/8 litru mléka, 2 vejce, 2 stroužky česneku, 120 g oleje, sůl, pepř, strouhanka, 2 natvrdo uvařená vejce

Rozdělenou hlávku na čtvrtky podusíme v osolené vodě a necháme odkapat. Poté zelí umeleme, přidáme v mléce namočené a vymačkané žemle, nadrobno nakrájená a natvrdo uvařená vejce, syrová vejce, sůl, pepř a podle potřeby strouhanku.

Těsto propracujeme, vytvoříme ploché karbanátky, obalíme je ve strouhance a smažíme na oleji.



## ídla z masa

Znát maso, umět je vybrat, dobře nakoupit, ale stejně tak správně zpracovat a využít, patří ke znalostem dobré kuchařky - a samozřejmě i dobrého kuchaře. Pokud se jedná o druhy masa, dá se říct, že zpracováváme všechny druhy skotu, drůbeže, zvěřiny a ryb. Neděláme příliš rozdíl mezi masem tmavým a světlým, ale dbáme na jeho zpracování, neboť stravitelnost je závislá na kuchyňské úpravě. Maso mleté je lehceji stravitelné než maso pečené, a hlavně než maso smažené. Naopak maso vařené může být pokrmem dietním.

Dnes je na trhu dostatek masa i masa děleného, baleného. Tak je usnadněn nákup masa a samozřejmě i jeho dělení, porcování, kuchání, vykostování a čištění. Není třeba ani důkladně znát kuchařské rozdělení masa podle použití. Přesto se v této části na kuchařské rozdělení masa podle použití podíváme trochu podrobněji.

Maso před zpracováním musíme důkladně umýt pod tekoucí vodou, tučné části omyjeme v teplé vodě, nečistotu popřípadě oškrábeme. Nikdy maso nečistíme namáčením do vody. Vždy maso čistíme v kuse, nikdy je nečistíme rozdělené na porce. Maso začišťujeme pokud je pokryté tukem a obsahuje-li šlachy, kůže a blány - nejedlé části masa. Ty odstraníme jak pro lepší chuť a vzhled, tak proto, aby se dalším tepelným zpracováním nezkroutilo a udrželo pěkný tvar.

### Hovězí maso

dělíme na přední a zadní. Podle způsobu využití rozlišujeme tyto hlavní druhy masa:

*Svíčková* - čistý pruh svaloviny uložený pod páteří po obou stranách. Každý kus má tedy dvě svíčkové. Svíčková má válcovitý tvar, který se zužuje dopředu. Na své vrchní straně má otisky těl obratlových a příčných výběžků bederních. Podle toho se pozná pravá svíčková. Silnější zadní konec se

jmenuje palec, úzkému přednímu konci se říká špička. Svalovina svíčkové je jemně vláknitá, neobsahuje tukovou tkáň ani vazivo. Je to nejhledanější kus z hovězího masa. Řezy ze středu svíčkové označujeme jako „bifteky“, dvěma menším řezům, biftéčkům, říkáme „tournedos“, dvojitý biftek se podává jako „chateaubriand“. Z úzké špičky se připravují „medajlonky“. Pravá svíčková se často zaměňuje za kulatou plec, zvanou také kužel nebo kuželka. Je to část vykostěné plece, která snad tvarem svíčkovou připomíná, ale maso je hrubší, má delší vlákna. V obchodě se jí říká „falešná svíčková“.

*Roštěnec* - zvaný též nízký roštěnec nebo nízký šus, je hřbetní část zadní čtvrti. Obsahuje ve své přední části obratlové konce žeber. Svalovina je zvláště mohutná v jeho přední části, směrem dozadu se zužuje. Povrch roštěnce je kryt slabší nebo silnější vrstvou tuku. Roštěnec se ve větším kusu peče nebo dusí jako takzvaný „rostbíf“, krájí se z něho roštěnky, silnější roštěnky se nazývají „ruamsteak“. Dvojitý ruamsteak je maso mezi kýtou a žebrem. Z tohoto druhu se připravují hlavně minutky. Vedle roštěnce je *vysoký roštěnec* (*vysoký šus*), který představuje hřbetní část přední čtvrti. Používá se hlavně k pečení a k dušení. Roštěnky jsou z něho příliš vysoké.

*Kýta* - je nejmasitější část zadního masa. Má rozsáhlé, vyvinuté svaly, mezi nimi je vazivo a tuk. Kýta je rozdělena na jednotlivé díly - šály. Známe vrchní šál, který je na vnitřní straně stehna. Dále spodní šál, tvořící podstatnou část celé kýty. Předkýti (květový šál) a horní partii ocasu říkáme špička, na předním okraji bérce je zadní kliška. Některé z válcovitých svalů kýty používáme na dušení a pečení, podobně jako pravou svíčkovou. Jejich porcováním napříč pruhů (šálů) dostaneme kratší maso podobné masu ze svíčkové. Jinak se z mladého masa kýty připravují plátky, řízky apod., maso z kýty se dusí a peče.

*Plec* - je nejmasitější část z přední čtvrtě, která se používá na dušení. Na plátky, používané například na ptáčky. Rozoznáváme velkou plec, kulatou plec (falešná svíčková), plá-

tek a husičku. Kulatá plec je vhodná k dušení, plátek na vnitřní straně lopatky zase k přípravě guláše.

*Podplečí* - se jinak nazývá péro. Je to část přední čtvrti mezi čtvrtým až šestým obrátek a vhodné je pro vaření a dušení.

*Žebro* - je vhodné k vaření. Je to úzký pruh masa přední čtvrti, obsahující část od prvního do osmého žebra. Části žebra jsou vrostlé, vyjmají se až po uvaření. Podává se vařené s hořčicí, křenem, zeleninou a studenými i teplými omáčkami.

*Hrudí* - je zbývající část hrudníku po oddělení roštěnce a podplečí. Obsahuje polovinu hrudních kostí, vazivo a hodně tuku. Maso je vhodné především na vaření a k mletí na sekanou.

*Bok* - je to maso, které se řadí k masu přednímu, vhodnému k nádivkám, hašé, sekané, pomazánkám. Je to oddělená břišní stěna po sejmutí roštěnce a oddělení kýty. Na přední straně obsahuje žebra, v zadní části je to měkká břišní stěna. Přední stranu uvádíme jako bok s kostí nebo také jako pupěční žebro, zadní části - bok bez kostí. Je to maso, které se podobá pravému žebro, liší se však od něho tím, že je pokryto elastickou břišní povázkou, která se vařením zvlíní.

*Kližka* - je maso z přední a zadní nohy, které obsahuje kromě svalových celků hodně šlach a vaziva. Je to maso, které se velice hodí na guláš.

*Oháňka* - je vhodná především k přípravě polévky a maso je velice oblíbeným pokrmem se strouhaným křenem a hořčicí.

*Nohy* - se používají pro přípravu vydatných vývarů. Kostí jsou dělené na výsekové a technické. Výsekové jsou morkové a řídké.

#### ===== VAŘENÉ HOVĚZÍ MASO v ZELENINĚ =====

*750 g hovězí plece nebo kýty, 500 g zeleniny, 80 g másla, 20 g hladké mouky, 1 žloutek, sůl, 1/4 litru mléka nebo smetany, petrželka*

Maso vložíme do vroucí, osolené vody a do měkká vaříme. Zeleninu očistíme, nakrájíme na menší kousky, odlijeme vý-

varem z masa a do měkká dusíme. V mléce nebo smetaně rozmícháme mouku, přidáme na kostky nakrájené maso a podusíme. Petrželku nadrobno nakrájíme, v menším množství studeného mléka rozšleháme žloutek, přidáme nakrájenou petrželku a prohřejeme. Hotový pokrm můžeme posypat petrželkou.

#### ===== VAŘENÉ HOVĚZÍ MASO v RÝŽI =====

*750 g hovězího masa, 200 g rýže, 20 g cibule, 50 g másla, 5 g hladké mouky, 30 g sýra, 1/4 litru vývaru z masa, špetka mletého pepře, petrželka, sýr*

Doměkka v osolené vodě uvaříme maso, které pak ocedíme a nakrájíme na menší plátky. Horkou vodou propláchneme rýži, osmahneme ji na tuku do zružování, poté ji zalijeme asi 1/4 litru vývaru. Přidáme plátek cibule, nádobu dobře zakryjeme a rýži zvolna podusíme. Maso opečeme po všech stranách na másle. Cibuli z rýže vyjmeme, přidáme maso, rýži s masem promícháme, sýr nastrouháme. Pokrm okořeníme a nakonec posypeme strouhaným sýrem.

#### ===== VAŘENÉ HOVĚZÍ MASO s BRAMBORY A RAJČATY =====

*750 g hovězího hrudí, 80 g másla, 100 g cibule, 30 g hladké mouky, 1/2 litru vývaru z masa, 500 g vařených brambor, 250 g rajčat, pažitka, sůl, pepř*

V osolené vodě uvaříme hovězí hrudí, vyjmeme a nakrájíme na silnější nudličky. Cibuli jemně nasekáme a osmahneme na másle, zaprášíme moukou a osmahneme. Jíšku postupně rozředíme vývarem z masa, dobře rozšleháme, přisolíme a okořeníme. Do omáčky vložíme vařené, na plátky nakrájené brambory a na nudličky nakrájené maso. Rajčata nakrájíme na silnější plátky, mírně podusíme a přidáme do omáčky. Pažitku nadrobno nasekáme. Nakonec vše prohřejeme, nasekanou petrželkou posypeme a podáváme.

### VAŘENÉ HOVĚZÍ MASO PLNĚNÉ ZELENINOU

800 g *hovězí kýty*, 30 g *slaniny*, 250 g *kořenové zeleniny*, 25 g *čerstvého másla*, *pepř*, *sůl*

Maso mírně naklepeme, posolíme, opepříme, na nudličky nakrájíme slaninu a zeleninu. Maso vložíme do vroucí, osolené vody, dáme do hrnce, pevně uzavřeme, přidáme na nudličky nakrájenou slaninu a zeleninu a vaříme cca 2 hodiny. Měkké maso vyndáme z hrnce, rozkrájíme na plátky a zalijeme silným vývarem. Můžeme přidat rozšlehaná vejce v mléce, vložit do zapékací misky a dát zápeci do trouby.

### VAŘENÉ HOVĚZÍ SE ŽLOUTKOVOU OMÁČKOU

250 g *hovězího hrudí*, 250 g *hovězí plece*, 250 g *hovězí špičky*, 20 g *cibule*, 30 g *kořenové zeleniny*, *sůl*, *pepř*, *hřebíček*, *bobkový list*

Na omáčku: 20 g *hladké mouky*, 30 g *másla*, 20 g *cibule*, *šálek vývaru*, 2 *žloutky*, 20 g *strouhaného sýra*, 1/2 *citrónu*, 10 g *strouhanky*, *sůl*

Vodu osolíme, dáme do ní maso a zeleninu a necháme vařit zhruba na tři hodiny doměkka. Aby drželo tvar, svážeme do rulády. Nadrobno nakrájenou cibuli osmažíme, zaprášíme ji moukou, osmahneme a jíšku zředíme vývarem z masa, dobře ji rozšleháme a přidáme k masu. Omáčku procedíme, žloutky do ní přidáme, zašleháme a povaříme. Plochou, ohnivzdornou misku vymažeme máslem, vložíme do ní maso, zalijeme hustou omáčkou a posypeme strouhankou, strouhaným sýrem, pokapeme rozehřátým máslem a dáme zhruba na 15 minut do trouby zapéct. Jako příloha jsou vhodné brambory, nebo dušená rýže.

### FRANCOUZSKÉ DUŠENÉ HOVĚZÍ

750 g *roštěnce*, 30 g *slaniny*, 80 g *másla*, 50 g *cibule nebo pórku*, 120 g *mrkve*, 1/4 *hlávky kapusty*, 2 *okurky*, 30 g *hladké mouky*, *sůl*, *pepř*, 2 *stroužky česneku*, *petrželka*

Mrkev, slaninu a okurky nakrájíme na kousky, kterými maso proložíme. Maso osolíme, okořeníme a opečeme na másle po všech stranách. Na nudličky nakrájenou zeleninu osmažíme, nadrobno nakrájíme cibuli a přidáme k zelenině, osmažíme, podlijeme vodou a do tohoto základu vložíme opečené maso, dusíme za občasného podlévání vodou nebo vývarem z kostí. Jakmile maso změkne, vyjmeme ho, vydušenou šťávu zaprášíme moukou, osmahneme, podlijeme, s vodou rozšleháme a povaříme. Hotové podáváme s rýží nebo s brambory a posypeme nadrobno nakrájenou petrželkou.

### ZNOJEMSKÁ HOVĚZÍ

500 g *zadního hovězího*, 20 g *slaniny*, 80 g *sádla*, 150 g *cibule*, 200 g *sladkokyselých okurek*, 30 g *hladké mouky*, *vývar z masa nebo masox*, *sůl*, *pepř*, *pažitka*

Slaninu nakrájíme na kostičky, maso naklepeme, osolíme, opepříme, cibuli zpěníme, přidáme tuk a vše opečeme. Přilijeme vývar a za občasného podlévání dusíme maso doměkka. Měkké maso vyjmeme, vydušenou šťávu zaprášíme moukou, osmažíme, rozředíme vývarem a povaříme. Omáčka musí být dostatečně hustá. Na nudličky nakrájíme okurky, přidáme ke konci dušení a podáváme s knedlíkem. Hotový pokrm posypeme nadrobno sekanou pažitkou.

### DUŠENÁ HOVĚZÍ KÝTA NA RAJČATECH

600 g *hovězí kýty*, 30 g *slaniny*, 80 g *másla*, 40 g *cibule*, 100 g *kořenové zeleniny*, 250 g *rajčat*, 40 g *hladké mouky*, *nové koření*, *pepř*, *bobkový list*, *citrón*, *kostka cukru*, *sůl*, *pažitka*, *kyselá smetana*

Hovězí kýtu naklepeme, protáhneme slaninou, vložíme na osolenou a osmaženou cibuli a zeleninu. Přidáme máslo a po všech stranách opečeme, podlijeme zeleninu, přidáme nakrájená rajčata a dáme podusit. Dusíme pod pokličkou a ob-

čas podlijeme. Až je maso měkké, maso vyndáme, vydusíme šťávu, zaprášíme moukou a osmahneme. Takto připravený základ ředíme podle potřeby vodou nebo vývarem, dobře rozšleháme a provaříme. Omáčku poté procedíme na maso, podle chuti přisladíme, dosolíme a okořeníme a citrónem okyselíme. Šťávu můžeme ještě zahustit kyselou smetanou, do které vmícháme trochu mouky. Jako příloha jsou vhodné houskové knedlíky.

#### SVÍČKOVÁ NA SMETANĚ

*500 g svíčkové, 30 g slaniny, 80 g másla, 150 g zeleniny, 50 g cibule, 1/4 litru vývaru, 1/4 litru sladké smetany, 40 g hladké mouky, nové koření, pepř, sůl, jalovec, bobkový list, citrónová šťáva nebo ocet, petrželka, citrón, brusinky*

Svíčkovou odblaníme, osolíme, protáhneme slaninou a po obou stranách zprudka opečeme. Tuk slijeme, přidáme zbytek slaniny, na tuku osmažíme nadrobno nasekanou cibuli a zeleninu. Okořeníme, opečené maso vložíme a za občasného podlévání dusíme do měkká. Během dušení maso podléváme vývarem. Jakmile je maso měkké, vyndáme ho, vydušenou šťávu zaprášíme moukou, osmažíme a znovu podlijeme vývarem, přidáme smetanu, podle chuti osladíme a okyselíme, dobře provaříme a zpět nalijeme na maso. Připravenou omáčku propasírujeme, pro barvu můžeme přidat zeleninový protlak, znovu promícháme a procedíme. Maso nakrájíme na plátky, omáčku zalijeme a přidáme houskový knedlík. Nakonec přidáme kolečko citrónu, dáme na ně špetku brusinek nebo brusinkového kompotu a posypeme nadrobno nasekanou petrželku.

#### DUŠENÉ HOVĚZÍ NA RAJČATECH A VÍNĚ

*500 g roštěnce, 50 g slaniny, 80 g másla, 50 g uzeného boku, 30 g morku, 50 g cibule, 100 g kořenové zeleniny, 250 g rajčat, 2 stroužky česneku, 50 g hladké mouky, 1/8 litru červeného vína, sůl, pepř, nové koření, vývar z kostí*

Roštěnec odblaníme, lehce naklepeme, protáhneme slaninou a kousky uzeného boku, česnek rozetřeme se solí a potřeme tímto česnekem a vložíme na osmahlou cibuli a zeleninu a podusíme. Do takto připraveného základu vložíme morek z morkové kosti, podlijeme vývarem z masa a zeleniny, maso okořeníme, rajčata nakrájíme a přidáme a vše za občasného podlévání dusíme do měkka. Maso poté vyndáme, šťávu vydusíme, zaprášíme moukou, osmahneme, podlijeme a rozředíme a dáme povařit. Omáčku procedíme, přilijeme podle chuti víno a znovu podusíme. Hotový pokrm můžeme posypat nadrobno nasekanou petrželkou. Podáváme s knedlíkem, s rýží a vhodné jsou i těstoviny.

#### PŘÍRODNÍ ROŠTĚNKY

*6 roštěnek, 80 g sádla, 50 g cibule, 25 g hladké mouky, sůl, pepř, česnek, petrželka*

Odblaněné a na okrajích naříznuté roštěnky lehce naklepeme, posolíme, opepříme a poprášíme po obou stranách moukou. Na pánvi je opečeme na sádle, tuk slijeme. Nakrájíme nadrobno cibuli a osmažíme na slitém tuku. K cibulce přidáme roštěnky, podlijeme je a dusíme do změknutí. Po dobu dušení je podléváme vodou nebo vývarem. Změklé roštěnky vyndáme, zbylou šťávu zaprášíme zbytkem mouky, osmažíme, přidáme rozetřený česnek se solí a provaříme. Poté procedíme, přelijeme hotové roštěnky a přidáme nadrobno nasekanou petrželku. Podáváme s bramborem nebo rýží.

#### ROŠTĚNKY S KŘENEM A HOŘČICÍ

*4 roštěnky, 40 g sádla, 40 g másla, 30 g hladké mouky, 50 g hořčice, 50 g křenu, 1/4 litru vývaru, sůl, pepř, česnek*

Roštěnky odblaníme, na okraji nařízneme, naklepeme, osolíme, opepříme a opečeme na sádle po obou stranách. Do kastrolu dáme máslo, slijeme k němu tuk z roštěnek, přidáme maso a za občasného podlévání je dusíme doměkka pod pokličkou. Hotové vyjmeme, potřeme po obou stranách česnekem a po jedné straně hořčicí. Tuto stranu pak posypeme



nastrouhaným křenem. Narovnáme je na mísu, přelijeme procezenou šťávou. Po vyjmutí masa zaprášíme vydušenou šťávu moukou, osmažíme, postupně vývarem, zředíme a povaříme. Roštěnky podáváme s rýží nebo s bramborovým knedlíkem.

#### ROŠTĚNKY NA ZÁZVORU

4 roštěnky, lžička mletého zázvoru, 50 g sádla, 1 cibule, 10 g hladké mouky, sůl

Odblaněné a na krajích naříznuté, naklepané, osolené a opepřené roštěnky opečeme po obou stranách na sádle. Pak je vyjmeme, na sádle ještě osmažíme nadrobno nakrájenou cibuli, vložíme zpět opečené maso, podlijeme a pod pokličkou dusíme doměkka. Měkké roštěnky vyjmeme, vydušenou šťávu zaprášíme moukou, necháme zhnědnout, zalijeme, přidáme lžičku mletého zázvoru a povaříme. Podáváme s houskovými knedlíky.

#### PŘÍRODNÍ HOVĚZÍ PLÁTKY

4 hovězí plátky z kýty, 60 g sádla, 20 g másla, 20 g hladké mouky, 1/8 litru vývaru, sůl, pepř, petrželka

Hovězí plátky z kýty lehce naklepeme, na okrajích nařízneme, osolíme, opepříme, moukou poprášíme a po obou stranách opečeme. Pak je trochu vývarem podlijeme, doměkka dusíme. Takto vypracované maso vyndáme, vydušenou šťávu zaprášíme moukou, osmažíme, zředíme vývarem, rozšleháme a dáme povařit. Před podáním do omáčky vmícháme nadrobno nasekanou petrželku.

#### ROŠTĚNKY PLNĚNÉ NÁDIVKOU Z MLETÉHO MASA

4 roštěnky, sůl, pepř  
Nádivka: 150 g mletého hovězího masa, žemle, 30 g slaniny, 100 g dušené rýže, 50 g žampionů, 1 vejce, sůl, pepř, 80 g másla, 50 g cibule, nové koření, bobkový list, 1/4 litru hovězího vývaru, 30 g hladké mouky, petrželka

Roštěnky odblaníme, zbavíme je tuku a kůže, rozklepeme je, osolíme a potřeme nádivkou. Žemli namočíme, vymačkáme, mleté maso vejcem spojíme se žemlí, dušenou rýží, dušenými houbami, na kostičky krájenou slaninou a sekanou petrželkou.

Naplněné roštěnky stočíme, ovážeme nití, vložíme na máslo s osmaženou cibulí. Přidáme koření, trochu podlijeme a za občasného podlévání vývarem dusíme. Maso vyjmeme, vydušenou šťávu moukou zaprášíme, vývarem zředíme a dobře povaříme. Omáčku na maso procedíme a podáváme s rýží nebo těstovinami.

#### ŘEZY ZE SVÍČKOVÉ NA ČESNEKU

4 řezy ze svíčkové, 80 g sádla, 150 g cibule, 2 stroužky česneku, 20 g hladké mouky, hřebíček, sůl, pepř

Česnek nakrájíme nadrobno, rozetřeme se solí, cibuli nakrájíme na plátky. Ze svíčkové nakrájíme řezy, lehce je naklepeme, osolíme, okořeníme a potřeme rozetřeným česnekem. Na sádle osmažíme na plátky krájenou cibuli, vložíme na ni maso, po obou stranách je na tuku opečeme, odlijeme a dusíme doměkka. Měkké maso vyjmeme, vydušenou šťávu zaprášíme zbytkem mouky, osmažíme, zředíme a podusíme. Šťávu pak na maso procedíme a podáváme s rýží nebo bramborem.

#### ŘEZY ZE SVÍČKOVÉ NA HOUBÁCH A ZELENINĚ

4 silnější řezy ze svíčkové, 100 g másla, 50 g cibule, pórek, 1 mrkev, 100 g žampionů nebo hříbků, 50 g kapusty, 50 g celeru, 1 lžice hořčice, 1/2 citronu, 1/4 litru hovězího vývaru, 30 g hladké mouky, sůl, pepř, 1 mrkev, pažitka

Řezy ze svíčkové lehce naklepeme, okořeníme, osolíme, na krajích nařízneme a na části másla řezy po obou stranách opečeme. Maso trochu podlijeme vývarem, přidáme hořčici a dusíme doměkka. Žampiony nebo hříbky očistíme, rozkrojíme na polovičky, přidáme nadrobno nakrájenou cibuli, na kostky nakrájenou mrkev, celer a na nudličky krájenou ka-

pustu. Zeleninu a houby podlijeme a dusíme, až změknu. Maso vyndáme, vydušenou šťávu zaprášíme, osmažíme, ředíme vývarem, přidáme hořčici, citrón a dobře po vaříme. Omáčku procedíme, houbičky dáme na máslo a zalijeme. Hotové můžeme posypat nadrobno nasekanou pažitkou.

#### HOVĚZÍ PEČENÉ NA ČESNEKU A NA ŽAMPIONECH

900-1000 g roštěnce, 30 g slaniny, 100 g másla, 200 g cibule, 50 g rajčatového protlaku, 2 stroužky česneku, 150 g žampionů, 200 g cibule, 150 g zelených paprik, 200 g rajčat, 1/4 citrónu, 40 g hladké mouky, 1/8 litru vývaru, worcester, sůl, pepř

Roštěnec odblaníme, očistíme, prošpikujeme, osolíme a opeříme. Nadrobno nasekáme a na másle zpěníme cibuli, opečeme na ní po všech stranách připravené maso, trochu je podlijeme a do měkká upečeme. Občas maso přeléváme vypečenou šťávou a podléváme vývarem. Měkké maso vyndáme, šťávu vydusíme, zaprášíme hladkou moukou, osmažíme a zředíme vývarem a vínem. Očistíme žampiony, nakrájíme na plátky, zakapeme citrónem, přidáme na proužky nakrájenou papriku a na čtvrtky nakrájená rajčata a podusíme. Do směsi přidáme rajčatový protlak, česnek rozetřený se solí, maso prohřejeme se šťávou a ozdobíme podušenými žampiony, paprikou a rajčaty. Podáváme s dušenou rýží, bramborem, bramborovým knedlíkem nebo s bramborovými kroketami.

#### ŠPANĚLSKÉ PTÁČKY

4 roštěnky nebo plátky, sůl, pepř, cibule, 2 stroužky česneku  
Náplň: 150 g párků, 2 vejce uvařená natvrdo, 2 sladkokyselé okurky, 50 g oleje, 1 cibule, 20 g hladké mouky

Maso odblaníme, na okrajích nařízneme, roštěnky nebo plátky naklepeme, osolíme, potřeme po vnitřní straně rozetřeným česnekem, poklademe oloupanými párky, plátky natvrdo vařených oloupaných vajec, na nudličky nakrájenými okurkami, stočíme, převážeme nití. Oloupanou, nadrobno nakrájenou cibuli na tuku zpěníme, připravené závitky přidá-

mé, opečeme, podlijeme a dusíme doměkka. Závitky při dušení obracíme, podlijeme a šťávu zahustíme moukou. Dobře promícháme a necháme zhnědnout, pak zalijeme vodou nebo vývarem a povaříme. Ke španělským ptáčkům podáváme houskové knedlíky nebo dušenou rýži.

#### ZÁVITKY S PÁRKY NA SMETANĚ

4 roštěnky nebo plátky, 150 g párků, 50 g slaniny, 1 cibule, 1/4 litru smetany, 50 g hladké mouky, sůl, pepř, červená paprika

Odblaněné na okrajích naříznuté, naklepané roštěnky nebo plátky osolíme, poklademe připravenými párky, stočíme, zavážeme nití. Cibuli nakrájíme nadrobno a necháme na nakrájené slanině zpěnit. Přidáme připravené závitky, opatrně je opékáme, aby se cibule nepřipálila, zaprášíme červenou paprikou, podlijeme a doměkka dusíme. Hotové závitky vyjmeme, šťávu zalijeme smetanou, zakvedláme do ní trochu hladké mouky a za stálého míchání povaříme. Do hotové omáčky vložíme závitky ohřát a podáváme s houskovými knedlíky nebo dušenou rýží.

#### CHILLI NOC CARNE

500 g hovězího, 500 g vepřového masa, 10 g šunky, 150 g sádla, 1/4 litru vývaru, kmín, fefér ony, 2 zelené papriky, 1 miska černých fazolí, 1 miska bílých fazolí, gulášové koření, dobromysl, 2 stroužky česneku, 3 cibule, 500 g rajčat, kmín, sůl, chilli

Hovězí a vepřové maso nakrájíme na malé kousky, dáme do kastrolu s rozpáleným tukem a opečeme. Zalijeme vývarem a krátce podusíme. Přidáme kmín, feferonky, sůl a česnek. Cibuli, rajčata a zelené papriky nakrájíme na plátky a zvlášť podusíme. K masu pak přidáme přes noc namočené fazole a dusíme vše tak dlouho, až jsou maso a fazole měkké. Poté přidáme cibuli, rajčata a papriky, česnek, dobromysl a šunku a ještě tak asi 15 minut necháme vařit. Hotové podáváme s dušenou rýží.

### HOVĚZÍ NA MAJONÉZE S KOPREM

500 g *hovězího zadního*, 150 g *majonézy*, 200 g *cibule*, 50 g *moravského bochníku*, *pepř*, *sůl*, *máslo*, *kopr*

Hovězí zbavíme šlach, nakrájíme na plátky, mírně naklepeme, osolíme, opepříme a opečeme na pánvi s rozpáleným máslem. Plátky vyjmeme a vložíme do předem máslem vymazané zapékací misky. Cibuli nakrájíme na kolečka, polijeme majonézou, posypeme strouhaným sýrem a pečeme ve středně teplé troubě do měkká. Jako příloha jsou nejvhodnější vařené brambory, posypané koprem.

### ČORBA PO MOLDAVSKU

500 g *hovězího*, 20 *fazolových lusků*, 2 *rajčata*, 2 *brambory*, 1/4 *zelené hlávký*, *cibule*, *mrkev*, *petržel*, 1/2 *celerů*, 1 *pórek*, *sladká paprika*, *libeček*, *celerová nať*, *kopr*, *chlebový kvas*

Nejprve dáme vařit maso, až bude poloměkké, přidáme veškerou zeleninu nakrájenou na nudličky a znovu vaříme. Jakmile maso a zelenina změknu, přidáme svařený chlebový kvas (1/2 litru kvasu na litr bujónu), ochutíme sladkou paprikou, osolíme, posypeme sekaným libečkem, celerovou natí a koprem. Na 15- 20 minut odstavíme z plotny, necháme rozležet a můžeme ještě přichutit citrónem nebo kyselou smetanou těsně před podáním.

### CHARČO PO GRUZÍNSKU

500 g *hovězího předního*, 4 *cibule*, 2,5 *litru vody*, 4 *lžíce rýže*, 2 *lžičky omáčky tkemali*, *rajčata s citrónovou šťávou*, 1/2 *lžičky koriandru*, 5 *stroužků česneku*, 1 *petržel*, 2 *lžíce sekané petrželky*, 1/2 *lžičky sekané celerové natě nebo bazalky*, *pepř*, 1/2 *lžičky papriky*, 4 *lžíce rozemletých vlašských ořechů*, 1 *lžíce mouky*, 3 *bobkové listy*, 1 *lžíce sekané natě koriandru*, *špetka sušeného květu benediktu*

Hovězí maso odblaníme, nakrájíme na větší kousky a dáme vařit. Měkké maso vyndáme na talíř, vývar přecedíme a zno-

vu uvedeme do varu. Do vařícího vývaru vložíme zpátky maso, dobře propranou rýži, osolíme a po deseti minutách varu přidáme nadrobno nakrájenou petržel, semena koriandru, bobkový list, tlučený pepř a nadrobno nakrájenou cibulku, kterou jsme nechali zesklovatět na tuku a poprášili moukou. Za pět minut poté přidáme mleté vlašské ořechy a po dalších pěti minutách varu tkemali nebo její náhražku z vypeckovaných švestek, propasírovaných a trochou vývaru zředěných. Dále přidáme sekanou petrželku, papriku, benedikt a necháme 5 minut vařit. Utřeme česnek se solí a přidáme sekanou nať koriandru a bazalku a znovu povaříme.

### MAĎARSKÝ GULÁŠ

400 g *masa*, 100 g *sádla*, 200 g *cibule*, *lžička sladké papriky*, *pálivá paprika*, 1/4 *litru smetany*, *sůl*, *pepř*, *česnek* a *majoránka*

Na sádle zpěníme oloupanou, nadrobno nakrájenou cibuli, přidáme omyté a na kostky nakrájené maso, sůl, pepř a po všech stranách opékáme tak, aby se cibule nepřipálila. V tuku rozpustíme papriku, odlijeme a podusíme doměkka. Guláš dokořeníme se solí utřeným česnekem a majoránkou a zalijeme hodně hustou smetanou.

### GULÁŠ S HOUBAMI

50 g *slaniny*, *cibule*, 2 *lžičky sladké papriky*, 300 g *hovězího masa*, 250 g *hub*, 1/4 *litru smetany*, 20 g *hladké mouky*, *česnek*, *sůl*, *kmín*

Oloupeme a nadrobno nakrájíme cibuli, kterou osmahneme na rozpuštěné, nadrobno nakrájené slanině. Přidáme sladkou papriku, omyté a na kostky nakrájené maso, osolíme, přidáme rozetřený česnek se solí, posypeme kmínem, podlijeme ho a dusíme. Asi po půl hodině přidáme očištěné a nakrájené houby a společně dusíme takřka doměkka. Pak vše zalijeme smetanou, do které zakvedláme mouku, povaříme a podáváme s houskovým knedlíkem.

### ==== BURGUNDSKÁ HOVĚZÍ PEČENÉ ====

500 g *hovězčího masa*, 50 g *tuku nebo oleje*, *cibule*, 150 g *celer*, 2 *lžíce rajčatového protlaku*, 2 *lžíce brusinek*, 1/8 *litru červeného vína*, 20 g *hladké mouky*, *citrón*, *sůl*, *česnek*, *petrželka*

Omyté, osolené a opeřené maso opečeme nadrobno nakrájené rozehřáté slanině. Maso vyjmeme, na slanině osmažíme, oloupanou, nadrobno nakrájenou cibuli, přidáme dobře očištěný a nastrohaný celer, rozetřený česnek a 1 lžici rajčatového protlaku. Maso vložíme zpátky, podlijeme vodou nebo vývarem a dusíme zhruba hodinu. Pak maso v troubě pečeme, při pečení poléváme maso šťávou a podléváme vodou nebo vývarem a obracíme. Udušené a upečené maso vyjmeme a šťávu zahustíme zaprášením hladkou moukou. Hned při provařování přidáme citrónovou kůru. Když je mouka dobře provařená, dokořeníme citrónovou šťávou, zbytkem rajčatového protlaku a doplníme vínem a hotový pokrm posypeme nadrobno nasekanou petrželkou.

### ==== BIFTEK s VEJCEM ====

4 *bifteky*, *sůl*, *pepř*, 50 g *sádla nebo oleje*, *cibule*, *hořčice*, *kapie*, *rajčata*, *naložená zelenina*, *česnek*  
4 *vejce*, *petrželka*

Bifteky odblaníme, lehce naklepeme, osolíme, opeříme a po obou stranách na dobře rozehřátém sádle nebo oleji zhruba 5 minut opékáme. Při opékání podléváme vodou. Bifteky dáme na talíř, vejce rozklepneme, nalijeme do vymaštěné formy, aby žloutek zůstal řídký uprostřed a bílek byl ztuhlý. Vejce dáme na biftek, přidáme vařené nebo opečené brambory. Na sázená vejce nasypeme nadrobno nasekanou petrželku.

### ==== BRIGHTONSKÝ ROSTBÍF ====

900 - 2000 g *roštěnce*, *menší šálek oleje*, *worcesterová omáčka*, *sardelová pasta*, *sůl*, *pepř*, 1/4 *litru bílého přírodního vína*, *masox*, *petrželka*

Z roštěnce pečlivě odstraníme všechny blány a nařízíme šlachy. Maso pečlivě svážeme provázkem, osolíme, opeříme a necháme asi 1 hodinu odpočinout. Poté maso na oleji zvolna opražíme po všech stranách a pokračujeme mírným dušením. Asi po jedné straně zlehka maso potřeme sardelovou pastou a dáme na mírný oheň do trouby péci. Přidáme worcesterovou omáčku, podlijeme vínem a přidáme masox. Pečeme pomalu za stálého otáčení. Zhruba po 1,5 hodině maso vyndáme a po odstranění provázku nakrájíme na tenké plátky. Nadrobno nakrájenou petrželkou posypeme hotové maso.

### ==== HOVĚZÍ KARI NA PÓRKU ====

500 g *hovězčího masa*, 4 *lžíce sójové omáčky*, 4 *pórky*, 4 *lžíce oleje*, *sůl*, 2 *lžičky kari koření*, 1 *lžička práškového cukru*, 1/2 *lžičky glutasolu*, 1 *sklenka od hořčice vodky*, *šálek hovězčího vývaru*, *petrželka*

Maso nakrájíme na nudličky a v misce zalijeme sójovou omáčkou. Pórek nakrájíme na delší nudličky, na rozpáleném oleji maso opražíme, a když se šťáva vydusí, osolíme a přidáme kari koření, cukr a pórek. Stále mícháme a po chvíli přidáme glutasol, vodku a vývar. Zamícháme a hned podáváme. Hotový pokrm posypeme nadrobno nasekanou petrželkou. Vhodná příloha je dušená rýže.

### ==== PEPŘENÝ BIFTEK „CHATEAUBRIAND“ ====

4 *roštěnky nebo řezy ze svíčkové*, 2 *lžíce oleje*, 2 *lžíce najemno nasekané cibule*, 40 g *másla*, 1 *sklenka od hořčice koňaku*, *petrželka*

Maso dobře naklepeme, pepř vtlačíme z obou stran do masa a na oleji opečeme po obou stranách. Maso vyjmeme, vložíme cibuli a máslo. Nadrobno nasekanou cibuli zpěníme na oleji, vrátíme zpět maso, polijeme koňakem a zapálíme. Podáváme posypané nadrobno nasekanou petrželkou se zeleninovým salátem a smaženými hranolkami.

### LABUŽNICKÁ TEMPURA

150 g hovězí svíčkové nebo pěkného zadního masa, 150 g vepřové svíčkové nebo pěkné kýty, 150 g kuřecích prsíček, 150 g drůbežích jater, 150 g žampionů, sůl, 150 g zelených fazolek, 150 g pórku, 150 g zelených paprikových lusků, 1/4 litru oleje, šálek hladké mouky, 3 vejce, pažitka nebo petrželka

Omáčka: sklenice dezertního vína, 2 lžíce sójové omáčky, lžička pískového cukru, špetka glutamolu, 3 stroužky česneku, 2 lžíce silného kuřecího vývaru, sůl

Maso nakrájíme na kostky, játra na plátky, žampiony na půlky. Mírně osolíme a obalíme v těstíčku - vejce rozšleháme s trochou vody, mírně osolíme a vmícháme mouku. Omáčené kousky smažíme na oleji. Totéž uděláme i s pokrájenou a očištěnou zeleninou. Všechny osmažené kousky necháme okapat a smícháním všech ingrediencí připravíme omáčku. Maso, zeleninu a žampiony srovnáme na nahřátý talíř nebo podnos, omáčku nalijeme do větší misky. Nakonec přidáme rozetřený česnek se solí a nadrobno nasekanou pažitku nebo petrželku.

### ROŠTĚNKY ESTERHÁZY

4 roštěnky, 2 lžíce sádla, 1 lžíce sladké papriky, sůl, pepř, 1/2 lžičky pálivé papriky, 2 cibule, 2 paprikové lusky, hrstka polohrubé mouky, 1/4 litru masoxového vývaru, 1 lžíce citrónové šťávy, sklenice tokajského vína, česnek, 1/4 litru kysané smetany, pažitka

Maso opečeme na sádle prudce po obou stranách. Vyjme, osolíme, opepříme a přidáme oba druhy papriky. Na tuku usmažíme nadrobno nakrájenou cibuli a paprikové lusky, zasmahneme moukou. Cibuli zředíme vývarem a vložíme maso. Dusíme doměkka, nakonec přidáme citrónovou šťávu, víno a smetanu. Nakonec přidáme nadrobno nasekanou pažitku.

### ŽEBÍRKO PO MEXICKU

900-1000 g žebírek, 1 lžička kakaa, 1 lžíce hladké mouky, 1/2 lžičky drceného kmínu, sůl, 1/2 lžičky papriky, pepř, 1/2 lžičky drceného oregana, 3 stroužky česneku, 280 ml teplé vody, 2 lžíce medu, 2 lžíce šlehačky, citrón a řeřicha na zdobení

Nejprve žebírko potřeme rozetřeným česnekem a asi tak 25 minut pečeme dozlatova. Slijeme omastek, kakao smícháme s moukou, kmínem, paprikou a přidáme oregano, sůl, pepř, vodu a med. Tímto roztokem zalijeme upečené žebírko a pečeme ještě asi 30 minut, dokud se omáčka nevypeče a maso nezměkne. Hotové žebírko pokrájíme na kousky a upravíme na talíř. Do omáčky v pekáči vlijeme šlehačku a přivedeme do varu. Maso přelijeme hotovou omáčkou, ozdobíme citrónem a řeřichou, můžeme přidat i drobně nasekanou petrželku.

### SVÍČKOVÁ STROGANOV

500 g svíčkové, 2 cibule, 40 g másla, 30 g polohrubé mouky, 1/4 litru masového vývaru, 1 lžička hořčice, sůl, 1 lžíce citrónové šťávy, 1/4 litru kyselé smetany, 1 lžíce kečupu, 100 g sterilovaných žampionů, 2 kyselé okurky, 1 rajče, 1 sklenice šampaňského, 1 lžíce sójové omáčky, 3 stroužky česneku, pažitka

Hrubě nakrájenou cibuli osmažíme na másle dozlatova, zaprášíme moukou a zalijeme vývarem. Přidáme hořčici, citrónovou šťávu a sůl. Rozetřeme česnek se solí, přidáme smetanu, nakrájené žampiony, kečup a vaříme. Přidáme dále pokrájené okurky a rajče, maso nakrájíme na drobné nudličky a zprudka opečeme na másle, vložíme ho do omáčky, nakonec přidáme šampaňské, sójovou omáčku a krátce podusíme. Hotové maso posypeme nadrobno nasekanou pažitkou a podáváme se smaženými bramborami nebo s rýží.

### BIFTEK PO ŘECKU

4 plátky svíčkové, 30 g špeku, 1 cibule, 4 rajčata, 2 paprikové lusky, 1/2 lžičky kari koření, sůl, pepř, šálek rýže, 4 lžíce kečupu, česnek, petrželka

Špek pokrájíme na kostičky a opečeme na něm po obou stranách česnekem potřené plátky masa a vyjmeme je. Na špek poté vložíme drobně nasekanou cibuli, nakrájená rajčata a papriky. Promícháme s kořením kari, mírně osolíme a dusíme. Přidáme dušenou rýži a znovu promícháme. Bifteky osolíme a opeříme. Porce rozdělíme na talíře a bifteky pokapeme jemně kečupem, posypeme nadrobno nasekanou petrželkou.

#### ANDALUSKÝ BIFTEK

4 silnější plátky svíčkové, 2 lžíce oleje, sůl, pepř, 2 menší Úlky, 120 g šunky, 2 lžíce másla, 1 cibule, 3 stroužky česneku, 100 g rýže, 4 rajčata, 1 lžíce kečupu, pár kapek tabaska, petrželka

Maso očistíme, potřeme po obou stranách rozetřeným česnekem se solí, prudce opečeme na oleji, osolíme, okořeníme. Šunku nakrájíme na proužky, cibuli nakrájíme nadrobno. Podélně rozkrojené lilky podusíme, vydlabeme a naplníme pokrájenou šunkou. Na másle nakrájenou cibulku zpěníme, podusíme rýži. Rajčata spaříme a oloupeme, vydlabeme vnitřky a naplníme je osolenou rýží. Do šťávy po mase vmícháme kečup a několik kapek tabaska. Bifteky položíme na talíře, obložíme lilky a rajčaty, můžeme posypat nadrobno nasekanou petrželkou a polijeme šťávou. Jako přílohu můžeme doporučit dušenou rýži.

#### STOCKHOLMSKÉ ROŠTĚNKY

4 roštěnky, sůl, pepř, česnek, 8 lžic oleje, 1 cibule, vývar z kostky masoxu, 1 lžíce hladké mouky, 1/4 litru smetany, 1 větší sladkokyselá okurka, sardelová pasta, pažitka

Roštěnky očistíme, odblaníme a na okrajích nařízneme, potřeme po jedné straně rozetřeným česnekem, podle potřeby okořeníme a zprudka na části oleje po obou stranách opečeme. Vyjmeme, dolijeme olej a dozlatova na něm osmažíme nadrobno nakrájenou cibulku. Vložíme připravené roštěnky, podlijeme vývarem a při smažení občas obracíme. Jakmile je maso měkké, vyndáme roštěnky na talíř, šťávu zaprášíme

moukou, povaříme a podle potřeby můžeme přilít vývar. Smetanu rozšleháme, přidáme na kostičky pokrájenou okurku a vmícháme sardelovou pastu. Roštěnky vrátíme do omáčky, mírně podusíme a případně prisolíme, posypeme nadrobno nasekanou pažitku. Jako příloha je vhodná dušená rýže.

#### ROŠTĚNKY POD SNĚHEM

4 roštěnky, sůl, česnek, pepř, hladká mouka, 1 větší cibule, 4 lžíce oleje, 2 bílky, 60 g strouhaného sýra, pažitka

Roštěnky odblaníme, po krajích nařízneme, potřeme česnekem. Osolíme, opeříme a jemně zaprášíme po obou stranách hladkou moukou. Nadrobno nakrájíme cibuli, zpěníme na oleji a vložíme roštěnky, Ušleháme z bílků sníh, potřeme jím roštěnky a posypeme strouhaným sýrem. Zapečeme v rozehráté troubě, vyndáme na talíř a posypeme nadrobno nasekanou pažitku. Jako přílohu doporučujeme opékané brambory nebo dušenou rýži.

#### KOŘENĚNÁ HOVĚZÍ PEČENÉ ZE ŠÁLU

800 g hovězího filetu, bobkový list, zelený pepř, hořčice, 4 lžíce oleje, 4 rané cibulky, sůl, lžíce másla, 1/8 litru hovězího vývaru, 1/8 litru červeného vína, 1 lžička solamylu, 3 stroužky česneku, petrželka

Maso odblaníme, půlku bobkového listu, pepř roztlučeme na prášek, smícháme s hořčicí a 2 lžicemi oleje, přidáme česnek rozetřený se solí a touto směsí potřeme maso. Cibulky omyjeme, nakrájíme na nudličky. V pekáčku rozehrějeme olej, zprudka na něm osmažíme za stálého míchání cibulku, vložíme maso a dáme do trouby péci. Připravíme alobal, potřeme máslem, dáme na něj hotovou pečení, osolíme ji, pevně zabalíme a necháme odpočinout tak asi 15 minut. Zatím připravíme omáčku ze šťávy. Šťávu z pečené zředíme masovým vývarem, přimícháme víno a zahustíme solamylem. Přivedeme do varu a vaříme až do chvíle, kdy se lehce spojí. Maso vyjmeme z alobalu, podlijeme připravenou omáčkou a jako

přílohu doporučujeme brambory nebo knedlíky. Pečení můžeme posypat jemně nasekanou petrželkou.

#### **MASOVÉ ŠPÍZY SE ZELENINOU A RAJSKÝM SOSEM**

250 g roštěnce, 8 velkých žampionů, 4 malá tvrdá rajčata, zelený paprikový lusk, 8 koktejlových pářečků, 8 plátků prorostlé slaniny, 8 lžic oleje, 2 stroužky česneku, sůl, pepř, sladká paprika, 1/2 lžičky worcesterové omáčky

Rajský sos: 100 g rajského protlaku, 1/8 litru kečupu, 150 g krémové smetany, paprika, pepř, 50 g cibule nakrájené na kostičky, 50 g nadrobno nasekané pažitky

Maso nakrájíme na kostky, žampiony omyjeme, osušíme, rajčata rozkrojíme na polovinu. Paprikové lusky zbavíme jádřince, nakrájíme na čtvrtky. Vše střídavě s koktejlovými pářečky a se slaninou napícheme na maštěné jehly. Do oleje vmícháme prolisovaný česnek, worchester a koření. Tímto potřeme jednotlivé části špízu a necháme zhruba tak 20 minut odležet.

Rajský sos připravíme z rajského protlaku, který promícháme s kečupem, zalijeme krémovou smetanou, přidáme pepř, papriku, nadrobno nakrájenou cibuli a jemně nasekanou pažitkou. Vše promícháme a špízy podléváme. Vhodná příloha jsou brambory, ale rovněž chléb a housky.

#### **HOVĚZÍ MASO S MATEŘÍDOUŠKOU**

400 g vařeného hovězího masa, 2 lžice oleje, 3 stroužky česneku, hrst petrželky, lžička sušené mateřídoušky, 8 rajčat, sůl, pepř, 2 lžice strouhaného sýra

Zapékací misku vytřeme olejem, posypeme nadrobno rozsekaným česnekem, trochou petrželky a polovinou nakrájených rajčat. Na ně dáme nakrájené maso, posypeme mateřídouškou, petrželkou, česnekem, dáme další vrstvu rajčat, osolíme, opepříme. Navrch posypeme sýrem a zakapeme olejem. Vložíme do vyhřáté trouby a zapékáme zhruba 20 minut. Jako příloha je vhodný černý chléb nebo opékané brambory.

#### **Telecí maso**

je vzhledem k nejmenšímu obsahu tuku nejlépeji stravitelným masem a je to maso, které má největší význam pro výživu dětí a nemocných se zažívacími poruchami. Je vhodné pro všechny druhy tepelného zpracování, tj. vařením, dušením, pečením, smažením, opékáním. Musíme si ale uvědomit, že stravitelnost je závislá na kuchyňské úpravě a že například telecí maso smažené je hůř stravitelné než vařené hovězí.

Telecí maso rozlišujeme podle těchto hlavních druhů:

**Pečené-** (ledvina) je vedle kýty nejhledanějším masem telecí půlky. Leží podle páteře. K masu počítáme i ledvinu v tukovém obalu, která se u pečené ponechává a s ní se peče. Z pečené krájíme porce- žebírka, která jsou vyšší s částí ledviny, ukrojíme-li je ze zadní poloviny pečené od bederních obratlů, a nižší z přední části pečené. Maso z pečené (ledviny) se hlavně peče, ze žebírek se připravují oblíbené minutky.

**Kýta** - je nejhledanější část telete. Vykostí se a dělí podobně jako hovězí kýta na jednotlivé druhy - šály. Na přední straně kýty je to takzvaný ořech nebo „dlouhé frikando“, z vnější strany stehna spodní šál, jinak zvaný „sválovník“ nebo také „velké frikando“. Vrchnímu šálu, ležícímu z vnitřní strany stehna, říkáme „oříšek“ nebo také „růže“. Kýtu pečeme vcelku, ale hlavně ji dělíme na porce - řízky, které připravujeme jako minutky pečením, smažením nebo grilováním.

**Plec** - je část masa, která zůstává po oddělení od trupu a po oddělení kolena. U plece zůstává lopatka, pažní, vřetenní a loketní kost. Je to šťavnaté, chutné maso, ze kterého se s oblibou připravují i řízky. Jinak se používá na dušení.

**Telecí hrudí** - je celá část telete po odstranění karbanátku, pečené, oddělení kýty a plece. Obsahuje žebra a hrudní kosti, proto je levnější. Hrudí dělíme na hrudní špičku (mezi šestým a sedmým žebrem), na střed hrudí a pak na bok neboli pupek, tvořený měkkou břišní stěnou. Ploché svaly na hrudí umožňují udělat do masa kapsy na nádivku, která se peče s masem. Vykostěné hrudí se také smaží nebo dusí.

*Krk* - (karbanátek) je příslušná část krku, obsahuje poloviny krčních obratlů. Svalovina je prostoupena řídkým vazivem. Využívá se na guláše, perkelty, ragú apod.

*Kolena* - (přední klička) jsou oddělena od kýty v kolenním kloubu. Telecí kolena se buď pečou, nebo se vykostují a z masa se připravuje telecí na paprice, guláše apod. Podobně zadní klička holenní kosti oddělená od kýty se vykostuje a používá se na dušení.

*Telecí ocásek* - se používá podobně jako hovězí oháňka na přípravu polévek.

#### ===== VAŘENÉ TELECÍ MASO V RÝŽI =====

600 g telecího hrudí, 100 g rýže, sůl, 30 g cibule, 70 g šunky, 20 g sýra, 60 g másla, 20 g hladké mouky, 30 g mrkve, 20 g zeleného hrášku, hrst petrželky

Maso očistíme, stejně tak mrkev. Vložíme do osolené vody a vaříme. Pak maso vykostíme, zbavíme chrupavek a nakrájíme na menší kousky. Horkou vodou propláchneme rýži, osmahneme na tuku. Když rýže zežloutne, podlijeme ji zhruba 1/4 litrem masového vývaru, zakryjeme a dusíme skoro do měkká. Přidáme kousek cibule. Měkkou rýži promícháme masem, odkapaným hráškem, na kostičky krájenou mrkví, šunkou a petrželkou. Rýži naplníme pevně do vodou vypláchnutých šálek nebo větší naběračky a vyklopíme na talíř. Ozdobíme ji petrželkou a podlijeme omáčkou, kterou připravíme z máslové jíšky, zředěné vývarem z masa.

#### ===== ZADĚLÁVANÉ TELECÍ HRUDÍ =====

600 g telecího hrudí, 120 g kořenové zeleniny (mrkev, celer, petržel), špetka mletého květu, sůl, 80 g másla, 80 g hladké mouky, 1 žloutek, 1/2 citrónu, petrželka

Zeleninu očistíme, telecí hrudí odblaníme, vykostíme. Dáme do osolené vody a spolu se zeleninou vaříme skoro do měkká. Vyndáme je na prkýnko, nakrájíme na kostky, zeleninu nakrájíme na drobné kostičky. Z másla a hladké mouky

připravíme světlou jíšku, kterou ředíme vývarem z masa a zeleniny, promícháme a provaříme. Citrón omyjeme, kůru řádně vydrhneme a nastrouháme. Do takto připravené husté omáčky přidáme nastrouhanou citrónovou kůru, mletý květ, citrónovou šťávu a nadrobno nasekanou petrželku. Krátce podusíme a vložíme maso se zeleninou. Znovu dáme dusit, žloutek rozmícháme v troše omáčky nebo vody, přilijeme k masu a necháme prohřát. Podáváme s dušenou rýží nebo s těstovinami.

#### ===== TELECÍ PŘÍRODNÍ ŘÍZEK =====

500 g telecí kýty, 80 g másla, sůl, 20 g hladké mouky, vývar, citrón, petrželka

Kýtu očistíme, odblaníme a naporcujeme z ní 4 řízky. Lehce naklepeme, na okraji nařízneme, osolíme a po jedné straně poprášíme moukou. Opečeme je po obou stranách na másle, trochu podlijeme a v zakryté nádobě dusíme doměkka. Měkké maso vyjmeme, vydušenou šťávu zaprášíme zbytkem mouky, po osmažení zředíme vývarem z kostí, dobře rozšleháme a znovu povaříme. Omáčku zakapeme citrónem a na konec přidáme nasekanou petrželku. Jako přílohu doporučujeme vařené nebo opékané brambory, dušenou nebo šunkovou rýži

Podle chuti můžeme přidat na másle podušené žampiony.

#### ===== TELECÍ ZÁVITEK PLNĚNÝ ZELENINOU =====

4 telecí řízky z kýty, citrónová šťáva, 1/4 celeru, sůl, mrkev, citrón, 40 g másla, 10 g hladké mouky, 2 stroužky česneku, petrželka

Řízky očistíme, nařízneme na okrajích, naklepeme, potřeme česnekem rozetřeným se solí, pokapeme citrónovou šťávou a osolíme. Poklademe je dobře očištěnou zeleninou nakrájenou na nudličky. Citrón důkladně očistíme, kůru nastrouháme. Řízky s nakladenou zeleninou posypeme takto nastrouhanou citrónovou kůrou, stočíme, zavážeme nití, podlijeme vodou a s kouskem citrónové kůry dusíme doměkka.



Mouku opražíme nasucho nejlépe na teflonové pánvi, zredíme masovým vývarem, přidáme máslo a dáme k řízkům mírně podusit. Hotové závitky posypeme nadrobno nasekanou petrželkou. Jako přílohu doporučujeme vařené nebo opékané brambory.

#### ===== SMAŽENÁ TELECÍ ŽEBÍRKA =====

*4 telecí žebírka, česnek, sůl, pažitka*

*Na obalení: 2 žloutky, 30 g másla, zhruba 100 g strouhanky, hrst nadrobno sekané petrželky, 4 plátky slaniny, 80 g másla, 1/8 litru vývaru z telecích kostí*

*Na smažení: 120 g oleje*

Maso odblaníme, očistíme, silnější žebírka lehce naklepeme, u kosti nařízneme a namáčíme je ve směsi žloutků, ušlehaných s rozpuštěným máslem, a pak ve strouhance. Na každé obalené žebírko dáme plátek slaniny, který připevníme párátkem nebo ovážeme nití. Žebírka potřeme česnekem po obou stranách a smažíme na tuku. Poté přendáme do zapékací mísy, podlijeme a v troubě podusíme do měkká. Hotový pokrm podáváme s bramborovou kaší nebo dušenou rýží a nakonec posypeme nasekanou pažitkou..

#### ===== TELECÍ POÁZERBÁJDŽANSKO =====

*500 - 750 g telecího, 210 g čočky, asi 400 g jedlých kaštanů, 100 g mandlí, 100 g sušených drinků, 4 cibule, 70 g másla, lžíce čerstvé nebo dvě lžičky sušené mateřídoušky, 1 hlavička mladého česneku, lžíce zelené máty, lžíce sekané petrželky*

Telecí nakrájíme na 4 porce, opečeme na másle spolu s nahrubo nakrájenou cibulí, zalijeme 200 ml vody, přidáme čočku a dáme do mírně vyhřáté trouby. Zhruba za půl hodiny přidáme kaštiny. Ty nejprve opečeme, přelijeme vařící vodou, odstraníme slupku a zvolna uvaříme v mléce do měkká. Přidáme sekané mandle, drinky, ještě 100 ml vývaru nebo vody a dalších 30 minut dusíme. Těsně před podáním ochutíme česnekem a sekanými zelenými natěmi.

#### **Vepřové maso**

má v naší kuchyni široké uplatnění a ve spojení s bylinkami je pokrmem velice chutným. Protože je ale masem tučnějším, musíme mu věnovat větší péči při očištění a samotném zpracování. Zásadně musíme maso omývat pod teplou tekoucí vodou a nečistotu z kůže seškrábeme.

Vepřové maso má biologickou hodnotu tím vyšší, čím menší obsah tuku obsahuje. Pokud jde o kalorickou hodnotu u vepřového masa, je tím vyšší, čím je větší obsah tuků. Proto je správné vepřové maso upravovat s méně vydatnými přílohami a doplňovat je hlavně zeleninou.

Vepřové maso rozlišujeme podle způsobu využití na tyto hlavní druhy:

*Pečené* - zahrnuje celou páteřní část vepřové půlky. Odděluje se u čtvrtého hrudního obratle od krkovice a na druhé straně od kýty. V přední části obsahuje části žeber, v zadní části jen bederní obratle. Pečené obsahuje dlouhé silné svaly, používáme ji na pečení, ale krájejí se z ní i vepřové kotlety. Kotlety jsou ale různé podle toho, zda jsou uříznuty z přední části, středu nebo zadní části. Ty, které jsou useknuté z vyšší části pečené obsahují pod páteří kulatý kousek masa, což část vepřové svíčkové, které se říká panenská, nebo jen panenka. Je to nejchutnější kousek masa z vepřové půlky a hodí se zejména na úpravu minutek.

*Krkovice* - je krční část mezi hlavou a pečením. Celé této části říkáme také karé. Krkovice je tukem prorostlá, je oblíbená na pečení, ale rovněž jsou z ní pěkné plátky a takový řízek z krkovice patří mezi nejšťavnatější.

*Plec* - je část přední nohy. Z kostí obsahuje lopatku a pažní kost. Na zevní straně je plec pokryta kůží. Od plece se odděluje kolínko a nožička. Plecko je vhodné na dušení, pečení a rovněž na rulády.

*Bok* - se odděluje od pečené asi 3 cm od obratlů, žebra zůstávají u pečené. V přední části obsahuje chrupavky a zbytky

žeber, v zadní části je bůček měkkou břišní stěnou. Používá se především na pečení, z bůčku jsou dobré i guláše, prejty a pomazánky.

*Vepřová kýta* - je čistá svalovina a tudíž maso velice vyhledávané. Libové maso se hodí na řízky, plátky, připravuje se jako minutka nebo se dusí. Kýty mladých prasat se používají na šunku.

*Lalok* - obsahuje hlavně tukovou tkáň, prsní svaly a kůži. Vaří se a podává jako ovar, přidává se do mletých mas a sekanin, stejně jako *vepřová hlava a kolínko*.

#### VAŘENÉ VEPŘOVÉ MASO S KŘENEM

*1/2 vepřové hlavy nebo asi 800 g masa z plece, krku, nebo 2 vepřová kolínka, 50 g cibule, 10 g křenu, 2 stroužky česneku, sůl, pepř, bobkový list*

Maso důkladně očistíme, uvaříme do měkká v osolené vodě, do níž přidáme trochu pepře a kousek cibule a česnek. Kosti vyjmeme, maso nakrájíme na kousky a teplé podáváme se strouhaným křenem nebo se studenou křenovou omáčkou s jablky.

#### VEPŘOVÉ MASO VAŘENÉ V BRUKVÍCH

*500 g vepřového bůčku, je možné použít i plecko, 500 g brukví, 80 g másla, 25 g hladké mouky, 15 g cukru, sůl, pepř, nasekaná petrželka, 1/8 litru smetany nebo mléka*

Vepřové maso očistíme, nakrájíme na kostky, dostatečně podlijeme osolenou vodou, aby maso bylo potopeno, přidáme pepř a vaříme téměř až doměkka. Než maso dovaříme, brukvi oloupeme, nakrájíme na plátky a vaříme až změkne. Jíšku připravíme z másla a mouky, postupně ji ředíme vývarem z masa a zeleniny, dobře rozšleháme a povaříme. Dosolíme a okořeníme a podle chuti můžeme přisladit. Nakonec přidáme hustou smetanu nebo mléko a posypeme nadrobno nasekanou petrželkou. Vhodnou přílohou jsou vařené brambory.

#### VEPŘOVÉ MASO JAKO OVAR S HOUBAMI

*900 g vepřové hlavy nebo kolínka, 1/4 celeru, 2 mrkve, 1 cibule, 15 g hub, 3 stroužky česneku, bobkový list, nové koření, pepř, pažitka*

Maso dobře očistíme, vložíme do studené vody, zeleninu očistíme a přidáme k masu, stejně tak oloupanou cibuli, nakrájený česnek, houby, sůl a koření a uvedeme do varu. Zvolna vaříme, jakmile zelenina je měkká, vyjmeme ji a maso dovaříme. Maso dáme na táč a posypeme nadrobno nasekanou pažitkou. Vhodné je doplnění strouhaným křenem, hořčicí, jakož i křenem s jablky.

Podáváme s chlebem.

#### VEPŘOVÉ MASO V SLADKOKYSELÉ OMÁČCE

*1 cibule, 1 červená paprika, plátek čerstvého nebo konzervovaného ananasu, 3 lžice oleje, 4 plátky vepřového masa z kýty, 3 stroužky česneku, 2-3 lžičky sušené majoránky*

*Omáčka: 300 ml kuřecího vývaru, 4 lžice ananasové šťávy, 3 lžice vinného octa, 1 lžička chilli omáčky, 1 lžice cukru, 1 lžička škrobové moučky, mletý pepř, sůl*

Cibuli, papriky a ananas nakrájíme na nudličky. V misce smícháme vývar s ananasovou šťávou, vinným octem, chilli omáčkou a cukrem. Na rozehřátý olej vložíme na nudličky nakrájené vepřové maso a plátky česneku. Posypeme nasekanou majoránkou. Jakmile maso opečeme, vyjmeme je a vmícháme zeleninu a ananas. Opékáme asi 2 minuty a přidáme zpět maso. Kuřecí vývar zalijeme ananasovou šťávou, přidáme vinný ocet, lžičku chilli omáčky, vmícháme škrobovou moučku, sůl, pepř, popřípadě trochu cukru. Zamícháme, necháme mírně provařit. Hotovou omáčkou maso zalijeme a vše opékáme asi 4 minuty. Zahustíme škrobovou moučkou rozmíchanou v malém množství vody. dochutíme pepřem a solí. Podáváme s dušenou rýží.

### ===== NÁKYP z UZENÉHO MASA =====

400 g vařeného uzeného masa z bůčku nebo krkovičky, 4 rohlíky, 4 vejce, menší miska kopřiv, petrželka, mletý pepř, muškátový oříšek, sůl, tuk na vymazání pekáčku

Uvařený bůček nebo krkovičku očistíme, pokrájíme nadrobno, přidáme na kostičky pokrájené rohlíky, zalijeme trochou vývaru z masa a necháme nasáknout. Nakrájíme nadrobno kopřivy, propláchneme je, nadrobno nasekáme petrželku, vmícháme žlutky, okořeníme a osolíme. Nakonec vše zjemníme pevně ušlehanými bílky a rozložíme do tukem dobře vymazaného pekáčku. Vložíme do předehřáté trouby a zvolna dočervena pečeme. Nákyp podáváme s vařenými brambory nebo samotný se zeleninovým salátem.

### ===== VAŘENÉ UZENÉ MASO s HRÁŠKEM A RÝŽÍ =====

300 g uzeného masa z krkovičky nebo ramínka, 200 g vepřového masa, 100 g cibule, 3 stroužky česneku, 250 g rýže, 50 g sádla, 250 g zeleného hrášku, 2 natvrdo uvařená vejce, sůl, petrželka

Uzené i vepřové maso uvaříme v mírně osolené vodě do měkká a nakrájíme. Na kostičky nakrájenou cibuli osmahneme na sádle, přidáme na kostky nakrájené maso, utřeme česnek se solí, vložíme k cibulce. Horkou vodou propláchneme přebranou rýži, přidáme k masu a vše zalijeme asi tak 1/2 litrem vývaru z masa. Dusíme asi tak 10 minut pod pokličkou, přidáme odcezený hrášek z konzervy, podlijeme a dusíme, až hrášek změkne. Petrželku nasekáme nadrobno, stejně nadrobno nakrájíme natvrdo uvařená vejce. Hotový pokrm dáme na mísu, posypeme sekanou petrželkou a sekanými vařenými vejci. Jako příloha jsou vhodné brambory.

### ===== ŽITOMÍRSKÁ PEČENÉ =====

500 g vepřového masa, 10 brambor, 100 g sádla, 3 cibule, 1-2 mrkve, hrst sušených hub, 3 lžičce rajčatového protlaku, 3 stroužky česneku, pepř, 2 bobkové listy, sůl

Maso rozkrájíme na 3-4 kusy, opečeme na sádle, přidáme rajčatový protlak, osmahneme a dusíme. Brambory a mrkev nakrájíme na kolečka a upečeme na sádle, přidáme na kolečka nakrájenou cibuli, pepř a sůl, chvíli dusíme a vložíme maso. Sušené houby uvaříme ve 200 ml vody, nadrobno nakrájíme a spolu s houbovým vývarem přidáme k masu a zelenině, vložíme bobkový list, podle chuti dosolíme a dusíme doměkka. Těsně před dokončením ochutíme drceným česnekem, zakryjeme na 3-4 minuty pokličkou a poté podáváme s vařeným bramborem nebo houskovými knedlíky.

### ===== VAŘENÁ VEPŘOVÁ KÝTA PO LITEVSKU (KUMPIS) =====

Vepřová kýta, hřebíček, nové koření, bobkový list, 50 g sušené majoránky, 2 lžičky mleté skořice, 3 stroužky česneku, 50 g skořicového cukru, sůl, ocet

Celou vepřovou kýtu i s kůží důkladně očistíme, zvláště kůži, vložíme pak i s kůží do hrnce, zalijeme 3% octem svařeným s hřebíčkem, novým kořením, bobkovým listem, rozetřeným česnekem, majoránkou a solí a dáme na dva dny uležet do chladu. Poté ji vyjmeme, vložíme do vařící osolené vody a vaříme zhruba 3 hodiny. Z vařené kýty odkrojíme kůži, kýtu posypeme skořicovým cukrem a ve středně teplé troubě čtvrt až půl hodiny zapékáme. Můžeme přidat nadrobno nasekanou petrželku, kterou hotový kumpis podle chuti posypeme. Přílohy jsou vhodné vařené a opékané brambory, rýže pro podávaný kumpis v teplém stavu a chléb či opékaný chléb pro studený kumpis.

### ===== VEPŘOVÉ DUŠENÉ V KYSELÉM MLÉČE =====

600 g libového vepřového masa- kýta nebo plecko, 30 g másla, 4 stroužky česneku, 2 rajčata, 1 lžičce hladké mouky, 250 ml kyselého mléka, 1 cibule, 1/2 mrkve, 1/4 celeru, pórek, petržel, pepř, sůl, hrneček sekané pažitky

Maso dokonale očistíme, nakrájíme na kousky a zalijeme kyselým mlékem, osolíme, dáme pod pokličku a dusíme na málo zahřáté plotýnce do měkká. Cibuli nakrájíme nadrobno, mrkev na kolečka, pórek a celer na kostičky, jemně nasekáme petrželku, rajčata oloupeme a nakrájíme na čtvrtky, opeříme, poprášíme moukou a vše za občasného míchání dusíme do měkká. Do omáčky dáme kousky masa a ještě vše zhruba čtvrt hodiny dusíme. Hotový pokrm posypeme pažitkou a jako přílohu doporučujeme vařené brambory.

#### VEPŘOVÉ ŽEBÍRKO S HROZNY

*Z vepřové pečínky nakrájíme 4 žebírka, 3 lžíce oleje, 40 g másla, majoránka, sůl, pepř, 300 g vinných hroznů, 3 stroužky česneku*

Z dokonale očištěné vepřové pečínky nakrájíme 4 žebírka, naklepeme je, potřeme po obou stranách rozetřeným česnekem se solí, okořeníme a opeříme, po obou stranách osmahneme na rozpáleném oleji. Opečená žebírka dáme na nahřátou mísu, přelijeme vlastní šťávou. Hrozny mírně na másle prohřejeme a přidáme hotovému masu. Podáváme s rýží, okořeněnou šafránem.

#### HOUBOVÉ KAPSY

*4 větší řízky, 80 g sušených hub, 1 cibule, hladká mouka, vejce, strouhanka, tuk na smažení, 2 stroužky česneku, pepř, sůl, syrová zelenina, pažitka*

Maso očistíme, sušené houby namočíme. Houby a cibuli nakrájíme nadrobno, osolíme, okořeníme a cibuli na tuku zpěníme. Houby dáme vařit, uvaříme do měkká, opeříme a osolíme. Houbovou náplň položíme na polovinu připraveného, a naklepaného řízku, potřené česnekem. Druhou polovinou masa potřené rozetřeným česnekem ji překryjeme, na koncích přichytíme párátkem. Obalíme v mouce, vejci a strouhance a osmažíme na tuku. Podáváme s vařenými bramborami nebo bramborovou kaší, obložené zeleninou a ozdobené na plátky nakrájeným citrónem a posypanou nadrobno nasekanou pažitkou.

#### VAŘENÁ KÝTA v RYCHLÉM LÍSTKOVÉM TĚSTĚ

*400 g vepřové kýty, 250 g hladké mouky, 1 lžička soli, 300 g másla, 2 lžíce oleje, 250 g kapusty, 100 g šalotek, 300 g žampionů, 150 g šunky, 4 lžíce smetany, slanina, vejce, pepř, 3 stroužky česneku, slanina, pažitka, hrst rozsekaného kerblíku*

Máslo rozsekáme, rozetřeme a osolíme. Postupně přidáme 1/8 litru vody, těsto krátce propracujeme, vyválíme na sílu 2 cm a necháme přikryté v chladu odpočinout. Olej zahřejeme na vyšší střední teplotu, vložíme do něj maso a pečeme asi tak 10 minut, až je maso opečené do zlatová. Osolíme a po vychladnutí potřeme vlastní šťávou. Kapustu očistíme, uvaříme rozloženou ve vodě tak, aby byla pružná, studenou vodou ji propláchneme a zabalíme do utěrky.

Šalotku, houby a šunku nakrájíme na malé kostičky. Šalotku podusíme na másle, přidáme nakrájené žampiony a dusíme bez podlévání. Za studena smícháme se šunkou, smetanou, vejcem, rozetřeným česnekem se solí a podle potřeby takto připravenou nádivku ochutíme.

Těsto vyválíme do tenká, položíme na ně slaninu, hrst rozsekaného kerblíku a kapustu. Nádivku do něho zabalíme a maso a roládu položíme švem dolů. Roládu pečeme v zahřáté troubě, posypeme jemně nasekanou pažitkou, jako přílohu doporučujeme vařené nebo pečené brambory.

#### VEPŘOVÉ ŘÍZKY NA MAJORÁNCE

*500 g kýty, 1/2 lžičky majoránky, 50 g slaniny, 50 g másla, 50 g cibule, 30 g hladké mouky, rajčata, 2 lžíce kečupu, petrželka, 30 g sýra na strouhání*

Řízky naklepeme, na okrajích nařízneme aby se nekroutily, zprudka na másle smažíme. Slaninu nakrájíme na kostičky, přelijeme máslem ze smažení. Cibuli nasekáme nadrobno a vložíme ke slanině spolu s připravenými řízkami. Podlijeme vodou, posypeme majoránkou a doměkka dusíme. Jakmile je maso měkké, vyjmeme je, vydušenou šťávu zaprášíme hladkou moukou, osmažíme, mírně zalijeme vodou, přidáme kečup, na malé kousky nakrájená rajčata, podusíme a poté pře-

cedíme. Omáčkou zalijeme řízky, posypeme sekanou petrželkou a strouhaným sýrem. Jako přílohu doporučujeme dušenou rýži, těstoviny a vařené brambory.

#### VEPŘOVÉ KOTLETY NA PIVĚ A ZÁZVORU

500 g vepřových kotlet, špetka kmínu, sůl, pepř, nové koření, zázvor, 100 g cibule, 100 g celeru, 50 g mrkve, 60 g sádla, 80 g chlebové kůrky, 1/4 litru světlého piva, 1/2 citronu, 2 stroužky česneku

Očištěné maso nakrájíme na 4 kotlety, u kostí a na krajích je nařízneme, naklepeme, osolíme a na části tuku po obou stranách opečeme a potřeme česnekem. Tuk slijeme a osmažíme na něm na nudličky nakrájenou cibuli, celer a mrkev, vložíme kotlety, přidáme zázvor, podléváme pivem a dusíme. Chlebové kůrky nastrouháme, odložíme na talíř. Měkké maso vyjmeme, do omáčky přidáme nastrouhané chlebové kůrky, zamícháme a provaříme až bude omáčka hustá. Poté jí na maso procedíme, podle potřeby zředíme a dosolíme. Zakapecme citrónem a podáváme s knedlíkem nebo s vařeným bramborem.

#### VEPŘOVÉ KOTLETY NA HOŘČICI A NA ČESNEKU

500 g vepřových kotlet, 100 g cibule, 3 stroužky česneku, 2 lžíce kremžské hořčice, 80 g sádla, 30 g hladké mouky, 1 citron, 4 lžíce bílého vína, sůl, křen

Kotlety očistíme, na krajích a u kosti nařízneme, naklepeme, potřeme česnekem a opečeme po obou stranách na sádle. Tuk slijeme a osmažíme na něm nadrobno nasekanou cibuli, kotlety potřeme hořčicí, vložíme je k cibuli, podlijeme a dusíme, až jsou kotlety měkké. Pak je vyjmeme, vydušenou šťávu zahustíme moukou, osmažíme, zředíme vývarem, přilijeme bílé víno, zamícháme, rozšleháme a povaříme. Takto zhotovenou omáčku procedíme na maso a podle chuti ji zakapecme citrónem, přidáme nastrouhaný křen podáváme s knedlíkem.

#### SIKULSKÉ VEPŘOVÉ KOTLETY

4 vepřové kotlety, 2 stroužky česneku, 80 g sádla, kmín, sůl, 100 g cibule, 400 g kysaného zelí, 30 g hladké mouky, sladké papriky, 1/4 litru smetany, meduňka

Drobně cibuli nakrájíme, přidáme papriku, osmahneme, podlijeme trochou vody nebo vývaru, zelí odcedíme, nasekáme na drobné kousky. Takto upravené zelí osolíme, přidáme kmín a rozetřený česnek se solí. To vše nakonec zahustíme smetanou, zaprášíme moukou, rozmícháme a přidáme meduňku.

Kotlety očistíme, na okrajích nařízneme, naklepeme, osolíme, potřeme česnekem a dozlatova po obou stranách opečeme. Takto opečené maso vložíme do připraveného zelí, zalijeme tukem zbylým po pečení a dusíme, až jsou kotlety zcela měkké. Jako přílohu dáváme bramborové knedlíky nebo brambory.

#### ROLÁDA NAŠÍ BABIČKY

600 g bůčku, 250 g mletého masa, 100 g klobásy, 100 g čerstvé papriky, 2 natvrdo uvařená vejce, 1/2 hrníčku majoránky, sůl, pepř, 3 stroužky česneku, kmín

Vepřový bůček očistíme, vykostíme a rozřízneme na roládu. Plát naklepeme, potřeme česnekem, okořeníme. Na takto připravený plát nanese v tenké vrstvě mleté maso, pak jemně nakrájená vejce, klobásu, na plátky nakrájené papriky a nasekanou majoránku. Roládu pevně zavineme a zavážeme. Povrch potřeme zbylým česnekem, osolíme, přidáme koření a pečeme v troubě za občasného podlévání. Jako příloha jsou vhodné brambory, bramborová kaše, nebo bramborové knedlíky.

#### STAROČESKÝ TALÍŘ

400 g vepřové plece, 400 g uzené krkovice, 4 klobásy, 50 g česneku, majoránka, sůl, 60 g hladké mouky, 50 g másla

Maso očistíme, vrchní část vepřové plece a uzenu krkovi-  
ci okořeníme, osolíme, potřeme česnekem. Vepřové maso  
dáme do pekáče spolu s nadrobno nasekanou majoránkou,  
podlijeme a po zapečení přidáme uzenu krkovi-  
ci. Obojí pe-  
čeme zvolna, až je maso dokonale měkké. Poté maso vyjme-  
me a do šťávy z pečení přidáme hladkou mouku, zaprášíme,  
zamícháme ji a zalijeme vodou. Klobásu opečeme na másle.  
Maso nakrájíme na plátky, plátky na talíři obložíme opeče-  
nou klobásou, vhodné jako příloha jsou knedlíky - brambo-  
rové i houskové, červené nebo bílé zelí.

#### PLNĚNÁ PANENKA PO STAROČESKO

800 g panenské svíčkové, 200 g eidamu, 200 g hermelínu, 50 g  
anglické slaniny, 50 g pražených mandlí, 50 g másla, 1 deci červe-  
ného vína, pepř, sójová omáčka, lžičce strouhaného křenu, majorán-  
ka, sůl, pepř

Vepřovou panenku očistíme, po délce propíchneme tak, aby  
bylo možné vsunout dovnitř špalíčky eidamu a hermelínu,  
zabalené do plátku anglické slaniny. Otvor uzavřeme , po  
obvodu napícháme do panenky pražené mandle, okořeníme  
povrch, potřeme česnekem, přidáme nadrobno nasekanou  
majoránku. Maso naložíme do oleje a necháme asi tak hodi-  
nu odpočinout. Po obou stranách opékáme, vložíme máslo,  
do šťávy z vypeku přidáme sójovou omáčku, červené víno a  
křen. Za stálého míchání provaříme. Jako přílohu podáváme  
rýži nebo brambory, vařené nebo opékané.

#### VEPŘOVÉ NA ZÁZVORU

600 g vepřové plece, 200 g cibule, 30 g zázvoru, 50 g česneku, sůl,  
pepř, 1/2 litru piva

Vepřovou plec nakrájíme na větší špal-  
ky. Cibuli nakrájíme  
nadrobno. Maso osolíme, potřeme česnekem, přidáme zá-  
zvor a nadrobno nakrájenou cibuli. Vložíme pak v pekáči do  
předehřáté trouby. Po zapečení podlijeme pivem a dopeče-

mé doměkka. Jako přílohu doporučujeme rýži nebo brambo-  
rové knedlíky.

#### VEPŘOVÁ PEČENÉ V MLÉCE A ČESNEKU

900 - 2000 g vykostěné vepřové pečínky, 60 g česneku ( asi 4 hla-  
vičky), sůl, pepř, majoránka, 1 litr mléka nebo smetany

Pečínku řádně očistíme, prosolíme a dáme do zapékací mísy.  
Přidáme stroužky česneku. Mléko nebo smetanu rozkvedlá-  
me, pečení zalijeme, aby byla ponořena do tří čtvrtin. Osolí-  
me, opeříme a přidáme špetku nasekané majoránky. Přiklo-  
píme a pečeme zhruba 1/2 hodiny v rozehráté troubě, po-  
tom odklopíme a maso dopečeme. Z mléka nebo smetany  
vytvoříme zlatavou šťávu s velmi jemnou chutí. Pečínku na-  
krájíme a podáváme s vařenými bramborami nebo  
s bramborovým knedlíkem.

#### VEPŘOVÉ JAZYKY NA ČESNEKU

2 vepřové jazyky, 5 stroužků česneku, 1 lžička grilovacího koření,  
máslo, sůl, pepř, křen

Jazyky očistíme, uvaříme doměkka ve slané vodě, sloupneme  
je, nakrájíme na plátky a naskládáme do zapékací mísy, kterou  
vymažeme máslem. Česnek rozetřeme, přidáme sůl a grilovací  
koření, rozmícháme s trochou másla a takto vzniklou pastou  
potřeme plátky jazyka. V troubě budeme zapékat zhruba 15  
minut. Křen nastrouháme, dáme na talíř spolu se zapečeným  
jazykem, jako přílohu přidáme brambory nebo tmavý chléb.

#### VEPŘOVÝ GULÁŠ NA PIVĚ A ČESNEKU

500 g vepřové plece nebo kýty, sůl, kmín, 80 g sádla, 20 g hladké  
mouky, 2 stroužky česneku, 1/4 litru světlého piva, krajíc staršího  
chleba, strouhaný křen

Maso nakrájíme na kostky, osolíme, dáme na sádlo a pečeme. Podléváme pivem a doměkka dusíme. Maso vyjmeme, vydušenou šťávu zaprášíme moukou, chléb nastrouháme, zředíme a rozšleháme s pivem a zvolna provaříme na hustou, hladkou omáčku. Omáčku protřeme sítem, okořeníme ji kmínem a česnekem a prohřejeme s máslem. Jako přílohu podáváme knedlíky nebo brambory.

#### PEČENÉ VEPŘOVÉ NA ZÁZVORU

900 g vepřové pečínky, krkovice nebo kýty, sůl, 100 g cibule, sádlo, zázvor, 20 g hladké mouky

Z vepřové pečínky odsekne výčnělky obratlových kostí, osolíme ji, potřeme mletým zázvorem a dusíme na sádle a nakrájené cibuli. Maso dáme do trouby a za občasného podlévání je pečeme doměkka. Upečené maso vyndáme, šťávu vydusíme, zaprášíme moukou, osmažíme, zředíme vodou, povaříme a procedíme na pečení. Jako přílohu doporučujeme brambory nebo dušenou rýži.

#### KOTLETY NA KŘENU

4 kotlety, sůl, 50 g másla, 1/2 lžičky mletého pepře, 4 lžíce masového vývaru, 1 krajíc veky, 4 lžíce nastrouhaného křenu

Kotlety očistíme, opeříme, osolíme a prudce opečeme. Ve vývaru rozvaříme veku a vlijeme ke kotletám. Mírně dusíme, případně podle chuti přisolíme. Nakonec vmícháme nastrouhaný křen. Jako přílohu doporučujeme černý chléb nebo brambory.

#### KOTLETY „TOKIO“

4 kotlety, sůl, 3 lžíce kečupu, 1 lžíce sójové omáčky, 2 lžíce bílého přírodního vína, 1 lžička glutasolu, 1/2 lžičky mletého zázvoru, 1 lžíce nasekané cibulky, 4 lžíce oleje, rajčata a okurka na zdobení

Kotlety naklepeme, osolíme a potřeme směsí kečupu, sójové omáčky, vína a glutasolu. Necháme asi 1/2 hodiny uležet. Na rozpáleném oleji osmažíme zázvor a cibulku, vložíme kotlety a chvíli dusíme ve vlastní šťávě. Pak podlijeme vroucí vodou a pečeme doměkka. Hotové můžeme dozdobit rajčaty a okurkou.

x x x

#### Skopové maso

obsahuje stejně hodnotné bílkoviny jako ostatní druhy masa, přesto je skopové u nás poměrně málo oblíbeným masem. Snad je to pro svůj typický pach a chuť. Na rozdíl od hovězího a vepřového masa se skopové nedělí na půlky, ale celý trup zůstává vcelku a dělí se příčnými řezy na části: *krk šrůtka, plec, hřbet, bok, kýta*.

*Krk* - je tučná část, používá se především na dušení a do různých sekanin.

*Šrůtka* - neboli zákrčje část mezi krkem a hřbetem. Je vhodné k pečení nebo dušení.

*Hřbet* - patří mezi nejcennější části skopců. Je vyšší v přední části a snižuje se směrem dozadu. Používá se na pečení, porce se krájí kolmo k páteři, a jen když je hřbet velký a masitý, krájí se z příčných porcí kotletky.

*Bok* - zahrnuje celou hrudní a břišní stěnu, obsahuje žebra a v zadní části jen měkkou břišní stěnu. Tohle maso je vhodné na guláš, pilav apod.

*Kýta* - je nejhledanější a nejmasitější část skopového masa. Ponechávají se u ní kosti holenní, stehenní a pánevní. Výborně se hodí na pečení. Z vykostěné kýty se připravují plátky, ale i guláše.

*Plec* - obsahuje lopatku, pažní a vřetenní kost. Vykostěná plec se peče a dusí především na guláše nebo pilav.

Některé druhy a části obsahují vysoké procento tuků, proto maso těchto tuků zbavujeme nebo musíme hotové podávat vždy velice horké a v takové úpravě, aby nevyunikla chuť loje. Proto talíře předem nahříváme.

Také stravitelnost skopového je různá a *záleží* na stáří a samozřejmě na kuchyňské úpravě. Nejlehčeji stravitelné je maso jehňat a kůzlat, horší je to již s masem z berana, skopce, ovce a koz.

Velkou roli při úpravě mají právě bylinky, hlavně česnek.

#### SKOPOVÉ MASO NA ČESNEKU

500 g skopového masa - kýty, 20 g hladké mouky, 6 stroužků česneku, sůl, olej, větší cibule, masox

Kýtu dobře očistíme, odblaníme, zbavíme přebytečného tuku a kostí. Nakrájíme na menší kousky. Česnek utřeme se solí, promícháme s masem a necháme zhruba jednu hodinu odstát. Cibuli oloupeme a nakrájíme nadrobno, osmahneme na oleji dozlatova a přidáme na ni připravené maso, které za občasného podlévání dusíme pod pokličkou až do změknutí. Takto změkklé maso necháme vysmahnout, zaprášíme hladkou moukou, dohněda osmahneme, zalijeme vodou nebo vývarem z kostí a přidáme masox. Podáváme horké a jako přílohu vařené brambory nebo knedlík.

#### SKOPOVÉ NA ZÁZVORU A NA ČESNEKU

600 g skopového masa - kýty, 20 g hladké mouky, olej, cibule, 1/2 celeru, sůl, 30 g mletého zázvoru, 1/8 litru smetany, 50 g česneku, vývar z kostí

Maso odblaníme, zbavíme přebytečného tuku. Nadrobno nakrájíme cibuli, očistíme a jemně nastrouháme celer. Maso nakrájíme na porce, osolíme a potřeme česnekem a posypeme mletým zázvorem. Přidáme jemně nastrouhaný celer a připravené maso. Zázvor přidáme i k celeru. Podlijeme vývarem z kostí a necháme pod pokličkou dusit. Jakmile je maso měkké, podlijeme smetanou, do které zamícháme mouku a dáme asi na 15 minut povařit. Ochutíme a podle potřeby dokořeníme a na předehřáté talíře naporcujeme a horké podáváme spolu s houskovými nebo bramborovými knedlíky, rýží.

#### SKOPOVÉ PO GRUZÍNSKU

400 g skopového masa - kýty, 500 g rajčat, 500 g brambor, 5 Úlků, 5 cibulí, 25 g tuku, pepř, mletá paprika, 3 lžičce sekané natěkoriandru, 2 lžičce bazalky, 3 deci rajčatové šťávy, máslo

Maso nakrájíme na 4 kusy a vložíme na dno kastrolu. Nadrobno nakrájenou cibuli, na čtvrtky nakrájené brambory, na poloviny rozkrojená rajčata a podélně rozříznuté lilky, osolené a opepřené dáme na maso a každou vrstvu posypeme drcenou bazalkou, sekanou natí koriandru a dalším kořením. Přidáme máslo, zalijeme rajčatovou šťávou, přikryjeme pokličkou, vložíme do vyhřáté trouby a dusíme 1,5 až 2 hodiny.

#### SKOPOVÉ NA BYLINKÁCH

600 g skopového hřbetu, 1,5 litru vody, 4 žloutky, 4 cibule, 3 lžičky hladké mouky, 50 ml citrónové šťávy, 2 lžičce čerstvých listů koriandru, kopr, celer, celerová nať, petržel, sekaná petrželka, pepř, skořice, 1 lžičce bazalky, špetka šafránu, sekané máty, sůl, 100 ml bujónu

Hřbet očistíme, odblaníme, nakrájíme na menší kousky a vaříme zhruba 2 hodiny. Téměř měkké maso vyndáme, máslo rozpustíme na pánvi, přidáme cibulku, zpěníme a kousky masa rychle opečeme. Vývar scedíme, vložíme do něho opečené kousky masa, osolíme, přidáme pepř a maso dál vaříme. Ve vychlazeném bujónu rozmícháme 2 lžičky hladké mouky, přidáme zpěněnou cibuli a zamícháme. V hrnečku žloutky ušleháme, zaprášíme moukou, rozředíme bujónem a přidáme citrónovou šťávu. Vše zamícháme, jakmile je maso měkké, vložíme je do takto upraveného bujónu, přidáme zbylé bylinky, dáme do trouby zapéct asi tak na 10 minut. Jako přílohu doporučujeme vařené brambory nebo rýži.

#### BUCHARSKÝ PLOV

1 kg rýže, 600 g skopového masa - kýty, 600 g mrkve, 200 g oleje, 400 g cibule, 15 g rozinek, lžička papriky, dřívíálků a ziry, 2 lžičky kurkumy, 2 stroužky česneku



Cibuli nakrájíme na kolečka, maso očistíme, odblaníme a nakrájíme na kousky, cibuli osmahneme dozlatova, přidáme maso a na rozpuštěném tuku opečeme ze všech stran. Mrkev nakrájíme na nudličky, přidáme k opečenému masu a dusíme. Rozinky opereme v teplé vodě, přidáme k masu, podlijeme a na mírně rozehráté plotýnce dusíme asi tak jednu až dvě hodiny podle druhu masa. Jakmile maso téměř změkne, přidáme opanou a osolenou rýži. Touto rýží rovnoměrně maso zakryjeme a vše zalijeme vodou tak, aby rýže byla ponořená. Přidáme 2 lžičky kurkumy, vaříme a jakmile se voda vyvaří, nádobu zakryjeme a zmírníme teplotu. Před podáváním důkladně promícháme.

### SKOPOVÝ GULÁŠ

500 g skopového masa - plece, pepř, sůl, 2 lžičky majoránky, 80 g sádla, 150 g cibule, 250 g kořenové zeleniny a kapusty, 120 g brambor, 1/4 litru vývaru z kostí nebo masoxu, 2 stroužky česneku

Maso očistíme, odblaníme, nakrájíme na kousky, cibuli nakrájíme na kolečka. Maso a cibuli vložíme na pánev, přidáme sůl, pepř, rozetřený česnek, osmahneme, podlijeme a dusíme. Než maso zcela změkne, přidáme očištěnou, na kostky nakrájenou zeleninu a brambory. Podléváme vývarem a maso se zeleninou dusíme až do úplného změknutí masa. Pak podle chuti přidáme koření, sůl a v neposlední řadě majoránku. Guláš podáváme s chlebem nebo houskovými knedlíky.

### SKOPOVÁ PŘÍRODNÍ PEČENÉ

1 kg masa ze skopového hřbetu, 120 g másla nebo oleje, 5 stroužků česneku, 20 g hladké mouky, sůl, pepř, petrželka

Maso očistíme, ze hřbetu odstraníme výčnělky obratlových kostí, česnek utřeme se solí a tímto potřeme maso. Vložíme na rozpálený tuk a po všech stranách opečeme. Poté je podlijeme, dáme do trouby a za občasného podlití pečeme do červena. Upečené maso vyjmeme, vypečenou šťávu zaprášíme

moukou, osmažíme, zředíme vodou nebo vývarem, rozšleháme a povaříme. Šťávu procedíme, maso proceděnou šťávou přelijeme, skopovou pečení posypeme petrželkou, nakrájíme a podáváme na nahřátých talířích s bramborovými nebo houskovými knedlíky, bramborem.

### PEČENÁ SKOPOVÁ KÝTA ROLOVANÁ

600 g skopové kýty, 50 g másla, 25 g cibule, 70 g kořenové zeleniny, 150 g rajčat, 10 g hladké mouky, 1/8 litru červeného vína, 1/8 litru vývaru z kostí, drobné nasekaná petrželka, 2 stroužky česneku

Nádivka: 25 g slaniny, 50 g žampionů, 70 g uzeného masa, 1 vejce, sůl, česnek

Kýtu vykostíme, zbavíme ji tuku, odblaníme ji, rozřízneme a rozklepeme na plát masa. Připravíme nádivku. Slaninu nakrájíme na kostičky, žampiony nakrájíme na plátky, uzené maso na nudličky, žemle namočíme a vymačkáme. Slaninu dáme na pánev a na plátky nakrájené žampiony spolu osmažíme. Přidáme na nudličky nakrájené uzené maso, dvě namočené a vymačkané žemle, sůl, česnek a pro spojem vejce. Rajčata rozvaříme.

Na plátky nakrájíme zeleninu a cibuli, dáme do kastrolu, osmahneme. Plát masa pokryjeme nádivkou, stočíme a ovážeme nití. Takto připravené maso vložíme do kastrolu se zeleninou a cibulí, opečeme, podlijeme a za občasného podlévání vodou nebo vývarem pečeme v troubě. Ke konci pečení přidáme rozvařená rajčata. Když je maso měkké, šťávu vydušíme, přilijeme víno ve kterém rozmícháme hladkou mouku, povaříme a prolisujeme. Nakonec přidáme petrželku. Jako přílohu bramborové nebo houskové knedlíky.

### SKOPOVÉ KOTLETY SE SYREM

4 skopové kotlety, sůl, lžička sardelové pasty, 30 g cibule, 80 g másla, 10 g škrobové moučky, 50 g parmezánu, 1/4 litru vývaru z masa nebo masoxu, petrželka

Kotlety naklepeme, nařízneme okraje, po jedné straně potřeme směsí sardelového másla s jemně nasekanou cibulí a petrželkou. Nepomazanou stranou je vložíme do rozpáleného tuku a opékáme. Pak je obrátíme a opečeme i po druhé straně. Vyndáme je na nahřátou mísu, povrch posypeme strouhaným sýrem. Vypečenou šťávu zaprášíme moukou, opatrně osmahneme, všleháme vývar a povaříme. Šťávu procedíme na maso a nadrobno nasekanou petrželkou kotlety posypeme. Jako přílohu podáváme vařené nebo opékané brambory, nebo dušenou rýži.

#### SKOPOVÉ KOTLETY S ČESNEKEM

*4 skopové kotlety, 3 stroužky česneku, 20 g oleje, 20 g másla, sůl, pepř, strouhaný křen*

Kotlety očistíme, odblaníme, u dlouhé kosti trochu nařízneme, opepříme, potřeme česnekem utřeným se solí. Pak je potřeme olejem, dáme na mřížku předtopeného grilu a pečeme je 5 minut po každé straně. Během pečení je několikrát potřeme olejem a obrátíme. Na každou kotletku přidáme špetku čerstvého másla a strouhaného křenu.

#### MUSAKA

*800 g skopového masa, 4 lžíce oleje, 1/4 litru masového vývaru, sůl, 8 lžic kečupu, 6 rajčat, 400 g brambor, 200 g rýže, 100 g naložených hub, 4 lžičky nastrouhaného křenu*

Maso nakrájíme na malé kostičky a na rozehřátém oleji za stálého míchání prudce opečeme ze všech stran dozlatova. Osolíme, zalijeme vývarem, přidáme kečup, zmírníme teplotu a pod pokličkou mírně dusíme. Podle potřeby podléváme, mezitím uvaříme brambory a rýži. Když bude maso měkké, přidáme plátky brambor, rýži, houby a na čtvrtky nakrájená oloupaná rajčata. Opět podlijeme a dodusíme doměkka, přidáme nastrouhaný křen.

#### SKOPOVÉ PO INDICKU

*800 g kůzlečího masa, 8 stroužků česneku, hrneček pažitky, mletý pepř, 2 lžičky kari koření, bobkové listy, lžička tymiánu, sůl, 2 šálky silného masového vývaru, 2 šálky syrovátky*

Maso dokonale odblaníme a očistíme, nakrájíme na kousky a promícháme s utřeným česnekem, solí, nasekanou pažitkou, kořením a bylinkami. Vložíme do nádoby, zalijeme syrovátkou a vložíme zhruba na 8 hodin do lednice. Druhý den dolijeme masový vývar a pod pokličkou mírně dusíme až doměkka. Podáváme s dušenou rýží.

#### Drůbeží maso

se velmi dobře uplatňuje v naší výživě. Je lehce stravitelné, chutné a především vhodné pro ty, kteří drží dietu. Nejzdravější jsou pokrmy vařené nebo dušené. Méně již smažené a pečené, i když smažené a pečené maso je chutnější.

#### KUŘE DUŠENÉ S ČESNEKEM

*1 menší kuře asi 600 g, 50 g hladké mouky, sůl, pepř, 6 lžic oleje, 1 lžíce rajčatového protlaku, 3 deci bílého vína, 200 g hub, 50 g másla, 3 stroužky česneku, 30 g hladké mouky, 30 g másla*

Na čtvrtky nakrájíme kuře, obalíme v mouce smíchané se solí a pepřem. Čtvrtky kuřete opečeme ze všech stran na pánvi v rozpáleném oleji. Pánev pak přikryjeme, snížíme teplotu a kuře pomalu dusíme bez podlévání zhruba půl hodiny. Olej slijeme, přidáme víno, rajčatový protlak a jemně pokrájené houby, udušené s utřeným česnekem na másle. Dusíme, až je kuře měkké a šťáva hladká a zahoustlá. Chceme-li více omáčky, zamícháme do šťávy zbylou hladkou mouku prohnětenou s čerstvým máslem. Krátce povaříme. Hotové kuře po-

dáváme s bramborovým knedlíkem nebo s vařeným bramborem.

#### ==== KUŘECÍ PRSA DUŠENÁ NA ZÁZVORU ====

*Kuřecí prsa ze dvou kuřat, 100 g másla, sůl, pepř, 2 stroužky česneku, kostka slepičího bujónu, lžička zázvoru, 1/2 citronu, 30 g škrobové moučky, 2 lžíce petrželky, 3 lžíce vody*

Dílky z prsou pečeme na másle do růžová, osolíme a opeříme. Přidáme jemně usekaný česnek a zvolna opékáme, aby se nespálil. Maso podlijeme horkou vodou, v níž jsme rozpustili slepičí bujón, a doměkka udusíme. Porce kuřete vyjmeme na horkou mísu a do šťávy přidáme zázvor a podle chuti šťávy z citronu. Škrobovou moučku rozmícháme ve studené vodě, přilijeme do šťávy a mícháme, až šťáva zhoustne. Pak do ní dáme maso, prohřejeme a posypeme nadrobno nasekanou petrželkou. Jako příloha je dušená rýže, knedlík nebo těstoviny.

#### ==== KUŘE S BYLINKOVOU NÁDIVKOU ====

*1 kuře do 1 kg, česnek, sůl*

*Nádivka: 80 g bílé veku, 1 vejce, 4 lžíce smetany ke šlehání, 3 lístky máty, pažitka, petrželka, 1 lžíce oleje, mletá sladká paprika, sůl*

Kuře uvnitř prosolíme, naplníme nádivkou a otvor sešijeme bílou nití nebo sepneme párátkem. Osolíme je i na povrchu, křídélka založíme dozadu, konce nohou přivážeme k biskupu a kuře položíme do pekáče. Podlijeme je malým množstvím vody a pod vrchním dílem pekáče dusíme v troubě. Zhruba asi za 20 minut kuře obrátíme, podle potřeby podlijeme. Při dopékání vrchní díl pekáče sejmeme a podáváme s brambory a se zeleninovým salátem.

Příprava nádivky: Bílou veku nakrájíme na kostičky, přelijeme je smetanou rozšlehanou s vejcem a solí, přidáme olej, nadrobno nasekané bylinky, papriku a lehce promícháme.

#### ==== SLEPICE NA ZÁZVORU ====

*4 porce slepice, sůl, cibule, vegeta, 20 g másla, lžička hladké mouky, celer, mletý zázvor*

Porce slepice zalijeme teplou vodou, osolíme a uvaříme do poloměkka. Drobně nakrájenou cibuli podusíme na větší části másla, přidáme drobně nakrájený celer, porce slepice, poprášíme je vegetou a zázvorem, podlijeme trochou vývaru a dusíme pod pokličkou. Po chvilce přidáme do šťávy zbylé maslo rozetřené s moukou. Měkké porce slepice pečeme krátce pod grilem, aby kůže zčervenala a byla křupavá, omáčku přecedíme, cibuli a celer do ní prolisujeme, uvedeme do varu, rozdělíme na porce. Podáváme s brambory.

#### ==== ČÍNSKÁ KUŘECÍ PRSA S MANDLEMI ====

*400 g kuřecích prsíček, 2 bílky, 1 lžíce škrobové moučky, sůl, 3 lžíce oleje, 100 g mandlí, menší cibule, pórek, vývar z masa, mletý zázvor*

Na kostičky pokrácená kuřecí prsíčka smísíme s bílkem, škrobem rozmíchaným v malém množství vody a soli. Vložíme do rozehřátého oleje, osmahneme a vyjmeme. Do tuku přidáme spařené a oloupané mandle a pomalu pražíme. Po chvilce přidáme na kostičky nakrájenou cibuli a pórek. Po krátkém restování přimícháme kuřecí maso, podlijeme vývarem, ochutíme zázvorem, osolíme a krátce povaříme. Podle potřeby ještě zahustíme máčeným škrobem a podáváme s rýžovými nudlemi.

#### ==== KUŘE PO MEXICKU ====

*1 kuře, 3 lžíce másla, cibule, 3 stroužky česneku, 1/2 lžičky mleté chilli papriky, 200 g rajčatového protlaku, 50 ml rumu, 1/2 hrnku vody, 50 g šunky, 2 lžíce rozinek, 2 lžíce oliv, 2 lžičky kapám, sůl, pepř, dobromysl, tymián, bobkový list, lžička malzeny, 2 lžíce vody, 1 vařené vejce*

V hlubším pekáči na másle osmahneme jemně pokrájenou cibulku, na plátky pokrájený česnek a přidáme chilli. Vmícháme protlak, rum, vodu, drobně pokrájenou šunku, rozinky, nasekané olivy bez pecek, kapary, osolíme a přidáme mletý pepř, dobromysl, tymián, bobkový list a na menší kousky nakrájené kuře. Promícháme a pečeme přikryté v troubě asi jednu hodinu. Poté odkryjeme, podle potřeby podlijeme vodou a pečeme ještě dalších 20 minut. Když je kuře měkké, vyndáme je z trouby i z omáčky a uschováme v teple. Omáčku dolijeme nebo dovaříme tak, abychom jí měli asi 1,5 hrnku. Maizenu rozmícháme s vodou, přidáme do omáčky a převaříme. Kousky kuřete upravíme na talíře, přelijeme omáčkou a posypeme nadrobno nakrájeným vařeným vejcem. Podáváme s dušenou rýží.

#### ===== SATEH PO ČESKU =====

*200 g kuřecího masa, 1/2 větší cibule, 3 stroužky česneku, lžička kari koření, lžíce oleje, 2 lžičky pokrájených arašídů, lžíce pokrájené meduňky, pepř, sůl.*

Maso pokrájíme na kostky a smícháme s cibulí, česnekem, kořením, olejem a necháme asi hodinu proležet v ledničce. Poté přidáme sůl, pepř a opečeme v horkém oleji. Před podáváním promícháme s čerstvě nakrájenou meduňkou a strouhaným kokosem. Podáváme s rýží.

#### ===== KUŘE S BANÁNY NA ZÁZVORU =====

*1 kuře, 2 banány, lžička škrobové moučky, lžíce mletého zázvoru, 4 lžíce sójové omáčky, sůl*

Kuře rozdělíme na 4 porce. Dáme do rendlíku a podlijeme šálkem vody. Osolíme, posypeme mletým zázvorem a pokropíme sójovou omáčkou. Pod pokličkou dusíme. Když je maso téměř měkké, přidáme nakrájený banán na kolečka. Nakonec zahustíme škrobovou moučkou, rozmočené v troše studené vody. Krátce povaříme a dochutíme. Podáváme s dušenou rýží.

#### ===== PEČENÉ KUŘE s BYLINKAMI =====

*1 kuře asi 800 g, 1/2 citrónu, 30 g cibule, sůl, pepř, 1/2 bobkového listu, tymián, petrželka, 120 g másla, 3 stroužky česneku*

Kuře potřeme na povrchu i uvnitř citrónovou šťávou, osolíme a opepříme. Vložíme do pekáčku, přidáme pokrájenou cibuli, kus bobkového listu, špetku tymiánu nebo rozmarýny, máslo, lžici horké vody a pečeme v předehřáté troubě. Čas od času podléváme vodou a poléváme máslem a vypečenou šťávou. Dobře upečené kuře musí mít červenou barvu. Aby se nevysušilo, můžeme je při pečení přikrýt listem alobalu. Šťávu nezahušťujeme, pouze do ní zamícháme jemně nasekanou petrželku. Kuře podáváme s dušenou rýží nebo s vařeným bramborem.

#### ===== KROCANÍ STEHNA PEČENÁ NA ZÁZVORU A ČESNEKU =====

*Zadní polovina krocana, 80 g slaniny, lžíce hladké mouky, sůl, cibule, lžíce zázvoru, 2 stroužky česneku*

Maso rozsekneme na dvě poloviny, osolíme a obalíme ve strouhaném zázvoru. Opékáme je v pekáči na rozkrájené rozpuštěné slanině a pokud je třeba, přidáme ještě máslo. K částečně opečenému masu přidáme nakrájenou cibuli a po chvíli je podlijeme horkou osolenou vodou. Pekač přiklopíme a pečeme. Po chvíli odklopíme a dopečeme do červena. Hotové maso vyjmeme, šťávu vysmahneme, zaprášíme moukou, znovu osmahneme, zředíme vodou, našleháme a ještě zhruba 20 minut vaříme. Krocání stehna podáváme s dušenou rýží nebo s těstovinami.

#### ===== KUŘE V KOPROVÉ OMÁČCE =====

*2 menší kuřata, 15 čerstvých hřibů, 2 cibule, 100 g másla, 150 ml kyselého smetany, 4 lžíce sekaného kopru, česnek, 2 lžíce mouky, sůl, pepř*

Kuřata rozpůlíme, osolíme, potřeme česnekem, opepříme. Cibuli nakrájíme na kolečka, hřiby na plátky. Na pánvi roz-

pustíme máslo, přidáme cibuli a houby, položíme na ně půlky kuřat a vše opečeme. Poté kuřata s cibulí a hříby přendáme do pekáčku nebo zapékací misky. Na zbylém tuku osmahneme na pánvi mouku, přilijeme kyselou smetanu, necháme přejít varem, přidáme kopr a touto omáčkou zalijeme kuřata. Zakryjeme pokličkou a dusíme do měkká ve středně teplé troubě.

#### KACHNA DUŠENÁ PO LITEVSKU

*1 kg porcované kachny, 4 zrnka pepře, bobkový list, lžíce sekané natě koriandru, kmín, špetka kardamonu, menší mrkev, 1/2 celeru, menší petržel, cibule, 20 g másla, 100 ml kyselé smetany, sůl*

Cibuli v kastrolu zpěníme, přidáme jednotlivé porce kachny, okořeníme a osolíme. Kořenovou zeleninu nakrájíme na nudličky a vložíme do kastrolu. Dusíme pod pokličkou do měkká. Dušenou kachnu na talíři pokapeme kyselou smetanou a podáváme s bramborovou kaší nebo dušenou rýží.

#### KUŘE NA SMETANĚ

*Kuře, 120 g másla, sůl, pepř, zázvor, muškátový oříšek, 125 ml kysané smetany, 125 ml drůbežího vývaru, lžíce strouhaného chleba, cibule, česnek*

Na rozpuštěné máslo položíme kuře a opékáme je na mírném ohni. Když je napůl měkké, rozsekne je na čtvrtky, osolíme, opepříme, podle chuti přidáme koření, dodáme zázvor a muškátový oříšek. Když je kůže opečena téměř dozlatova, přidáme nadrobno nakrájenou cibuli. Jakmile zesklivatí, zalijeme kuře kysanou smetanou a drůbežím vývarem, přidáme strouhaný chléb a dusíme ještě 20 minut. Poté omáčku procedíme. Jako přílohu podáváme brambory nebo rýži.

#### KRŮTÍ ŠAŠLIK

*500 g vykostěné krůty, 1 cibule, sumah (dřeň ze dvou citrónů), lžička čerstvé natě koriandru, lžička sekaného kopru, lžička sekaného kopru, lžička sekané petrželky, olej, sůl*

Krůtu vykostíme, rozkrájíme na kousky a vložíme do smaltované či porcelánové mísy. Citrónovou dřeň rozšleháme s olejem, přidáme koriandr, petrželku, nadrobno nakrájenou cibuli a kopr, zamícháme a touto emulzí polijeme kousky krůty, promícháme a dáme do chladu na zhruba 4 hodiny uležet. Poté kousky krůty napícháme na rozen a opékáme nejlépe na grilu. Při grilování potíráme olejem. Šašlik podáváme s cibulí nakrájenou na kolečka a jako přílohu doporučujeme vařené nebo opečené brambory, dušenou rýži, eventuelně chléb či pečivo.

x x x

#### Ryby

patří k potravinám, které nám dodávají plnohodnotné bílkoviny živočišného původu a řadu vitaminů. Rybí maso má i mnoho fosforu, síry, hořčíku, některé ryby mají i důležitý vápník a jód. Ryby můžeme upravovat na mnoho způsobů, a to vařením, smažením, pečením i dušením.

Poněvadž má většina druhů ryb měkké vazivo a málo tuku, je rybí maso potravinou lehce stravitelnou.

*Ryby vaříme* v osolené vodě, které má být jen tolik, aby byla ryba ponořená jen ze dvou třetin, neboť ve velkém množství vody se ryba příliš vyluhuje. Do vody přidáváme sůl, koření, zeleninu a někdy trochu mléka, octa či citrónové šťávy pro zpevnění masa. Nejlépe se ryba vaří v tomto základním vývaru: 1/2 litru vody, 4 lžíce octa nebo citrónové šťávy, celý pepř, nové koření, bobkový list, 30 g cibule, sůl, 50 g kořenové zeleniny. Vývar povaříme, procedíme a rybu v něm vaříme. Vývar se připravuje předem a zvolna jej provařujeme a uchováváme v chladu.

*Ryby dusíme* již naporcované a nejlépe v rendlíku nebo ohnivzdorné misce či pánvi s dobře přiléhající poklicí. Ryby osolíme, zpevníme zakápnutím citrónem nebo octem a podlijeme 2-3 lžícemi tekutiny a lžící rozpuštěného tuku. Podle

chuti přidáme koření a aromatickou zeleninu. Většinu dušených rybích pokrmů zahušťujeme moukou. Před zahuštěním porce ryb vyjmeme na nahřátou mísu, vydušenou šťávu zapašujeme moukou, zředíme ji a provaříme. Omáčku je možné udělat zvlášť.

*Ryby pečeme* obalené v mouce nebo je předem marinujeme. To znamená, že je posolíme, okořeníme a zakapeme octem, vínem nebo citrónem, a necháme chvíli odležet. Pánev používaná na pečení ryb musí svou velikostí odpovídat množství porcí, musí být naprosto čistá. Ryby pečeme také na grilu.

*Ryby smažíme* dělené na porce. Namáčíme je v těstě připraveném z vína, mléka, vody nebo piva, vajec a hrubé nebo polohrubé mouky. Obvykle je obalujeme v trojobalu, tj. v mouce, vejci a strouhance. Strouhanka musí být jemná a prosátá. Obalujeme ryby až těsně před smažením, neboť by obal mohl navlhnout, zmokvat a při smažení by se mohl odlupovat.

#### ===== VAŘENÉ FILÉ s BYLINKOVÝM MÁSLEM =====

500 g rybiho filé, citrónová kůra, sůl, pepř, nové koření, petrželka  
Bylinkové máslo: 60 g másla, petrželka, kopr, pažitka

Rybí filé vložíme vcelku do vývaru s kořením, citrónovou kůrou a se svazkem petrželky. Vaříme zhruba 10 minut. Po uvaření rybu rozdělíme na porce, dáme na nahřáté talíře, poklademe bylinkovým máslem a doplníme brambory.

Bylinkové máslo : Máslo smícháme s velice jemně nasekanou petrželkou, pažitkou a koprem. Z másla utvoříme kuličky nebo váleček, z kterého nakrájíme kolečka, a vložíme vždy na každou porci ryby.

#### ===== VAŘENÝ KAPR SE ZELENINOU A KŘENEM =====

700 g kapra, 100 g másla, 150 g kořenové zeleniny, 50 g cibule, 1 citrón, 50 g křenu, pepř, sůl, nové koření, bobkový list

Očištěnou kořenovou zeleninu nakrájíme na nudličky, cibuli nadrobno a zalijeme půl litrem vody, přidáme sůl a koření. Povaříme, pak přidáme na porce děleného osoleného kapra a povaříme zhruba 12 minut. Kapra vyjmeme na mísu, přelijeme rozpáleným máslem, posypeme odcezenou zeleninou a strouhaným křenem. Ozdobíme plátkem citrónu a podáváme s vařeným bramborem.

#### ===== VAŘENÝ KAPR s BYLINKOVÝM MÁSLEM =====

750 g kapra, 1 litr vody, 100 g kořenové zeleniny, 30 g cibule, pepř, nové koření, bobkový list, lžice octa, sůl, 100 g másla, 150 g cibule, ocet nebo citrón

Do osolené vody dáme očištěnou, na kousky nakrájenou zeleninu, cibuli a koření. Do takto upraveného vývaru vložíme očištěného kapra nakrájeného na porce. Zvolna rybu uvaříme, dáme na nahřátou mísu a přelijeme cibulovým máslem. K přípravě cibulového másla použijeme cibuli, kterou očistíme, nakrájíme na plátky, podlijeme dvěma lžicemi vody s octem nebo citrónem a dusíme. Když cibule změkne a tekutina se odpaří, přidáváme čerstvé máslo a mícháme až směs zhoustne.

Příloha - vařené brambory.

#### ===== VAŘENÉ RYBY s ČESNEKOVOU MAJONÉZOU =====

750 g čerstvých ryb, petrželka, sůl, kmín  
Na omáčku: 2 žloutky, 200 g oleje, sůl, cukr, 1/2 citrónu, 5 stroužků česneku

Rybu nakrájíme na porce, osolíme, podlijeme vodou, do níž přidáme snítku petrželky nebo trochu kmínu. Rybu asi 10 minut podusíme. Až je měkká, opatrně ji vyjmeme na nahřátou mísu. Žloutky na majonézu posolíme, metlou rozšleháme, přikapáváme olej a třeme až vznikne hustá majonéza. Podle chuti přidáme špetku cukru, zakapeme citrónem a přidáme jemně nasekaný česnek. Když je majonéza hustá, můžeme ji zředit lžičkou vlažného vývaru. Touto omáčkou rybu přelijeme a podáváme s vařenými brambory.

### VAŘENÉ RYBY s TEPLOU KŘENOVOU OMÁČKOU

750 g ryb, sůl, petrželka, kmín

Nálev: 1 litr vody, 100 g kořenové zeleniny, 50 g cibule, pepř, bobkový list, sůl, trochu citrónové kůry, lžíce octa

Na omáčku: 1 deci kyselé smetany, 30 g másla, 20 g mouky, sůl, cukr, 60 g křenu, 2 žloutky, 4 oloupané sladké mandle, petrželka

Porce ryby osolíme, podlijeme vodou, do které přidáme kmín a petrželku. Rybu dusíme asi tak 10 minut, až je měkká.

Z nakrájené kořenové zeleniny, cibule, soli, celého koření a vody připravíme nálev. Z másla a mouky připravíme světlou jíšku, rozšleháme ji s trochou rybího vývaru a povaříme. Zředěnou jíšku přidáme do prohřáté kyselé smetany. Omáčku podle chuti osolíme, přisladíme, přidáme jemně nastrohaný křen, nastrohané mandle a nakonec přidáme rozšlehané prohřáté žloutky.

### PEČENÉ RYBY s KŘENEM A CELEREM

4 porce kapra nebo štiky, sůl, pepř, 40 g hladké mouky, 120 g másla, 1/8 litru bílého vína, 50 g nastrohaného křenu, 2 vejce natvrdo, 30 g syrového celeru

Porce ryby očistíme, osolíme, obalíme v mouce a opečeme po obou stranách na másle nebo oleji. Pak je podlijeme vínem a dál pečeme za občasného přelévání šťávou. Když se víno vsákne, vložíme rybu na nahřátou mísu, posypeme nastrohaným křenem s celerem a přidáme nadrobno nakrájená vařená vejce. Povrch ryby polijeme roztaveným máslem. Podáváme s vařenými brambory.

### PEČENÉ RYBY s ČESNEKOVOU OMÁČKOU

750 g ryby (kapr, candát, filé), 80 g oleje, 3 stroužky česneku, sůl, pepř, citrón, žloutek, petrželka, 40 g hladké mouky

Očištěnou a na porce nakrájenou rybu osolíme, obalíme v mouce, opečeme po obou stranách na oleji. Dozlatova opečené porce ryb dáme na nahřátou mísu. Česnek nadrobno

nasekáme, osmahneme na tuku, přidáme nadrobno nasekanou petrželku, zaprášíme moukou, zalijeme sklenkou osolené vody, vše dobře rozmícháme a povaříme. Do omáčky vmícháme žloutek, zakapeme citrónem, dobře ji našleháme a zalijeme na rybu. Podáváme s vařenými brambory.

### RYBÍ FILÉ ZAPEČENÉ S ČESNEKEM

750 g rybího filé, 5 stroužků česneku, sůl, 50 g cibule, 20 g hladké mouky, 80 g oleje nebo másla, pepř, 50 g rajčatového protlaku, pažitka, citrón

Rybí filé nakrájíme na 4 porce, potřeme je česnekem utřeným se solí, nadrobno nakrájenou cibulí a rajčatovým protlakem. Na povrchu je opepříme a posypeme kmínem. Dáme do vymaštěného pekáčku, pokropíme olejem a prudce zapečeme v troubě. Podáváme s vařenými brambory, posypanými jemně nasekanou pažitkou, obloženými plátky citrónu.

### KAPR NA PETRŽELCE

1 kg kapra, sůl, pepř, sekaná petrželka, 100 g másla, 1 šálek vývaru, citron, cibule, 1/2 lžičky kari koření, 1/2 lžičky muškátového květu, 4 rajčata, kapří játra, 1 lžíce sardelové pasty, sklenka bílého desertního vína

Kapra naporcujeme, osolíme, opepříme a obalíme v nasekané petrželce. Na polovině másla zprudka opečeme po obou stranách, podlijeme vývarem a hojně pokapeme citrónovou šťávou. Na zbytku másla osmažíme nakrájenou cibuli a přidáme kari koření, muškátový květ, nakrájená a oloupaná rajčata, kapří játra, sardelovou pastu a dezertní víno a dusíme. Porce kapra dáme na zahřáté talíře, šťávu přidáme k omáčce a pečlivě procedíme. Polijeme rybu a podáváme s vařeným bramborem.

#### KAPR SE ZELENINOU A ESTRAGONEM

900g kapra, 40g másla, mrkev, 1/2 celeru, 2 cibule, 1 pórek, nové koření, bobkový list, lžička estragonu, kmín, citrón, kardamom, sůl

Vykuchaného, omytého a osušeného kapra potřeme solí. Mrkev, cibuli, celer a pórek nadrobno nakrájíme, osmahneme na másle a vložíme do vnitřku ryby. Naditého kapra opečeme na másle z obou stran, mírně podlijeme vodou, přidáme nové koření, bobkový list, kardamom, kmín, citrónovou šťávu a špetku celeru a na mírné teplotě dusíme do měkká. Několik minut před koncem varu posypeme estragonem. Podáváme s bramborovou kaší.

#### KAPR PO ČÍNSKU

4 porce kapra, olej, sůl

Omáčka: 3 stroužky česneku, lžíce octa, lžička škrobové moučky, lžička kari koření, 1/2 lžičky mletého zázvoru, lžíce sójové omáčky, sůl, šálek vody

Osolené porce kapra opečeme po obou stranách na malém množství rozehřátého oleje na teflonové pánvi.

Omáčka: Česnek prolisujeme a dáme do šálku s vodou. Přidáme ocet, lžičku škrobové moučky, mletý zázvor, sójovou omáčku, sůl, kari koření, dobře rozmícháme, vlijeme na pánev po pečené rybě a mícháme. Když omáčka zhoustne, stáhneme ji z plotny a dochutíme. Podáváme s vařenými brambory.

#### KAPR S KŘENOVÝM PŘELIVEM

4 porce kapra, citrónová šťáva, olej, sůl, alobal

Křenový přeliv: 2 žervé, mléko, 4 lžíce nastrohaného křenu, 2 lžíce oleje, sůl

Porce kapra očistíme, osolíme, pokapeme citrónovou šťávou a pokropíme olejem. Alobal potřeme olejem, vložíme porce kapra do fólie a pevně uzavřeme. Pečeme v rozehřáté

troubě na roštu nebo na plechu zhruba 20 minut. Na talířích porce kapra přelijeme křenovým přelivem.

Křenový přeliv připravíme: Všechny uvedené přísady našleháme vidličkou v hladký, řidší přeliv. Hustota přelivu závisí na množství použitého mléka. Namísto mléka můžeme použít smetanu nebo šlehačku.

x x x

#### Zvěřina

Vzhledem k tomu, že má typickou chuť, připravujeme ji většinou s výraznějším kořením. Maso zvěřiny je bohaté na bílkoviny a má vysoký obsah nerostných látek, z nichž jsou zvláště důležité vápník, fosfor a železo. Z vitamínů v masu zvěřiny jsou vitamíny A a B.

Zvěřina patří k masům s vysokým obsahem plnohodnotných bílkovin a s malým obsahem tuků, pro lepší chuť i šťavnatost ji protýkáme slaninou.

#### DIVOKÝ KRÁLÍK NA ČESNEKU

Králičí hřbet se zadními kýty a plecka, 100g sádla, 50g slaniny, 100g cibule. 5 stroužků česneku, 40g hladké mouky, sůl, pepř

Očištěné prošpikované maso z divokého králíka nasolíme, potřeme česnekem a dáme na pekáč, v kterém jsme jen lehce osmahli na kolečka nakrájenou cibuli. Opeříme, trochu podlijeme a pečeme v troubě za občasných přelévání šťávou. Upečeného králíka vyndáme, vydušený tuk lehce poprášíme moukou, osmažíme, podlijeme vývarem a podusíme. Šťávu procedíme na maso a podáváme s bramborem nebo dušenou rýží.

#### SRNČÍ ROŠTĚNKY NA ČESNEKU

750 g masa ze srnčího hřbetu, 40 g slaniny, 80 g sádla, 100 g cibule, 5 stroužků česneku, sůl, pepř, kmín, 25 g hladké mouky



Roštěnky po okrajích nařízneme, naklepeme, osolíme, potřeme česnekem, opepříme a napřed zprudka opečeme po obou stranách na sádle. Slaninu nakrájíme na kostičky, cibuli nadrobno. Tuk slijeme do kastrolu, přidáme na kostičky nakrájenou slaninu a nadrobno nakrájenou cibuli. Cibuli zpěníme, slaninu osmahneme a vložíme opečené roštěnky. Podlijeme mírně polévkou a dusíme pod dobře přiléhající poklicí, aby se pokrm nevysmahoval. Měkké maso vyndáme, vydušenou šťávu zasypeme moukou, osmahneme dozlatova, podle potřeby podlijeme, povaříme a procedíme na maso. Podáváme s knedlíkem nebo vařenými brambory.

#### ===== PEČENÁ JELENÍ KÝTA =====

900 - 1000 g jelení kýty, 150 g slaniny, nové koření, mletý hřebíček, 1 lžičky drcených jalovčinek, sůl

Lák: 100 ml octa, 200 ml vody, petržel, mrkev, menší celer, cibule, nové koření, bobkový list, hřebíček, 3 stroužky česneku, kardamom

Nejprve si připravíme lák. Zeleninu nakrájíme nadrobno, smícháme s kořením, zalijeme vodou a octem a uvedeme do varu. Do horkého láku přidáme nadrobno nasekaný česnek.

Jelení kýtu zbavíme blan a šlach, mírně naklepeme, potřeme směsí koření a soli, zalijeme lákem a necháme zhruba dva dny ustát v chladu. Poté maso prošpikujeme slaninou, obložíme plátky špeku a asi 2 hodiny pečeme v troubě. Pravidelně každých 15 minut pečeni podléváme. Jako přílohu podáváme opečené brambory.

#### ===== GULÁŠ ZE ZVĚŘINY =====

900 g směsi masa z daňka a srnce, 80 g sádla, 100 g cibule, 50 g rajčatového protlaku, 4 stroužky česneku, 50 g hladké mouky, sůl, pepř, paprika, 1/2 kostky masoxu, hrst majoránky

Z masa odstraníme pokud možno kosti a nakrájíme je na kostky. Na sádle zpěníme cibuli, přidáme maso, koření, osmahneme je po všech stranách, podlijeme a doměkka dusí-

mé. Maso vyjmeme, vydušenou šťávu zaprášíme moukou, osmažíme, zředíme vodou s masoxem, přidáme rajčatový protlak a utřený česnek se solí. Promícháme, omáčku provaříme a procedíme. Musí být zahoustlá. Podáváme s bramborem, knedlíkem, těstovinami nebo s rýží.

#### ===== ZAJÍC NA ČESNEKU =====

1 zaječí zadek (hřbet a kýta), 80 g slaniny, 100 g sádla, 100 g cibule, 30 g česneku, 40 g hladké mouky, sůl, pepř

Odblaněné maso protáhneme slaninou, potřeme solí s rozetřeným česnekem a vložíme na cibuli osmaženou na sádle. Přidáme ještě na kostičky nakrájený zbytek slaniny a pepř. Maso podlijeme a pečeme v troubě za častého přelévání šťávou a občasného podlévání horkou vodou. Měkké maso vyjmeme, vydušenou šťávu zaprášíme moukou, osmažíme a zředíme vodou nebo vývarem z kostí. Šťávu dobře povaříme a procedíme. Jako přílohu podáváme vařené nebo opékané brambory, rýži.

#### ===== ZAJÍC S MAJORÁNKOU =====

2 zaječí stehna, 2 velké cibule, 3 lžíce másla, 3 stonky čerstvé majoránky (nebo lžička sušené), špetka koření Gyros a grilovacího koření, sůl, pepř

Do pekáčku dáme máslo, nadrobno nakrájenou cibuli a jednu celou oloupanou cibuli. Přidáme majoránku, stehna prosolíme a posypeme kořením a vložíme k cibuli. Přilijeme hrnek vody a půl hodiny dusíme v přiklopeném pekáči. Poté pekáč odklopíme a dopečeme. Podáváme s rýží.

#### ===== DIVOKÝ KRÁLÍK NA HOUBÁCH A NA ČESNEKU =====

Předek králíka, 2 velké cibule, hrst sušených hřibů, drcený kmín, sůl, pepř, 2 lžíce oleje, 3 stroužky česneku

Houby namočíme, cibuli nakrájíme nadrobno, králíka očistíme, odblaníme, protáhneme slaninou. Cibuli osmahneme na oleji dočervena, přidáme předem namočené sušené houby, vložíme maso, přidáme sůl a kmín a dusíme doměkka. Nakonec přidáme se solí rozetřený česnek a ještě zhruba 10 minut provaříme. Jako přílohu podáváme knedlík nebo rýži.

#### SRNČÍ STEAKY S BYLINKOVÝM MÁSLEM

750 g vyhoštěného srnčího hřbetu, 80 g oleje, deci červeného vína, 10 g hladké mouky, 30 g bylinkového másla, 3 stroužky česneku, pepř, sůl, citrón

Z vykostěného srnčího hřbetu nakrájíme tlustší plátky, naklepeme je, potřeme česnekem, posypeme pepřem, zakapeme červeným vínem, jemně potřeme olejem a necháme odležet asi tak 15 minut. Poté plátky po jedné straně zaprášíme moukou a na rozpáleném oleji po obou stranách opečeme. Na každý plátek dáme bylinkové máslo, které jsme připravili tak, že máslo utřeme s hořčicí a jemně nastrouhanou citrónovou kůrou, cibule a česneku. Hotové steaky podáváme s dušenou rýží.

#### SMAŽENÝ SRNČÍ ŘÍZEK V TĚSTÍČKU

750 g srnčí kýty, 2 vejce, 80 g polohrubé mouky, 120 g sádla nebo oleje, 1/4 litru světlého piva, sůl, pepř, hrst nasekané petrželky, strouhaný sýr

Z vajec, piva, soli a polohrubé mouky našleháme zažloutlé těstíčko, do kterého přidáme trochu nastrouhaného sýra. Řízky z kýty nakrájíme, očistíme, na okrajích nařízneme, naklepeme, osolíme a obalíme v těstíčku. V rozpuštěném tuku je osmažíme, na závěr přidáme nadrobno nasekanou petrželku a posypeme zbytkem strouhaného sýru. Podáváme s bramborovou kaší.

#### ZAJEČÍ SEKANÁ S BYLINKAMI

Zaječí předek, vnitřnosti, 2-3 cibule, 5 snítek tymiánu, 3 bobkové listy, pepř, nové koření, sůl, 2 litry vody, 500 g vepřového bůčku, 2 cibule, 5 stroužků česneku, 6 rohlíků, 4 žloutky, lžička mletého zázvoru, 2 lžíce majoránky, strouhanka, 50 g slaniny

Očištěného a odblaněného zajíce uvaříme ve vodě s kořením. V tlakovém hrnci vaříme zhruba 25 minut. Uvařeného zajíce obereme z kostí a s bůčkem umeleme. Přidáme rohlíky, cibuli a česnek. Směs zředíme vývarem ze zajíce, přidáme žloutky, koření, sůl a nadrobno pokrájenou slaninu. Vše důkladně promícháme, hmotu vytvarujeme, obalíme ji ve strouhance a upečeme dozlatova.

Jako přílohu podáváme vařené nebo opečené brambory.



VIL

## CHUCENÁ MÁSLA, ZÁLIVKY, SALÁTY

*Ochucená másla* - liší se podle potraviny, kterou máslo ochucujeme. Hlavně k ochucení využíváme zelené bylinky.

Bylinky opláchneme pod tekoucí vodou, necháme okapat, pak je jemně nasekáme a přidáme do našlehaného másla. Takto upravené máslo používáme ihned, například k potřetí chlebičků nebo jako doplnění minutkových pokrmů. Nebo je vytvarujeme do válečků, zabalíme do alobalu nebo do pergamenového papíru a vložíme do chladničky, kde mohou být ale pouze dva dny.

*Zálivky* - jednoduché zálivky připravujeme z vinného nebo ovocného octa, dále z oleje, soli, cukru, vody a dalších přísad. Všechny druhy zálivek můžeme podle vlastní fantazie obměňovat různými doplňky.

*Saláty* - i když jsou v zahraničí rozšířenější než u nás, saláty patří stále více ke zpestření našeho jídelníčku a saláty především najaře a v létě jsou mnohdy nejen přílohou k masitému pokrmu, ale hlavními jídly.

### BYLINKOVÉ MÁSLA

*100 g másla nebo rostlinného tuku, 1 plná lžička nadrobno nasekaných bylinek-pažitky, petrželky, estragonu, kerblíku), sůl, případně sladkokyselá okurka*

Máslo nebo rostlinný tuk našleháme do pěny, mírně osolíme a vmícháme do něj jemně nasekané bylinky. Podle chuti můžeme přidat jemně nasekanou sladkokyselou okurku.

### ČESNEKOVÉ MÁSLA

*100 g másla, 3 stroužky česneku, sůl*

Česnek jemně nasekáme, rozetřeme se solí a vmícháme do másla našlehaného do pěny. Česnekové máslo používáme jako podklad na potřetí chlebičků, ale i jako ochucení grilovaného masa.

### KŘENOVÉ MÁSLA

*100 g másla, 2 lžičky nadrobno nasekaného křenu, sůl*

Do másla našlehaného do pěny vmícháme pečlivě očištěný, jemně nadrobno nasekaný křen a sůl. Množství křenu je závislé na palcovosti křenu.

### PAŽITKOVÉ MÁSLA

*100 g másla, 2 lžičky nadrobno nasekané pažitky, sůl*

Do másla našlehaného do pěny vmícháme pažitku, osolíme a dobře promícháme.

### PETRŽELKOVÉ MÁSLA

*100 g másla, 2 lžičky nadrobno nasekané petrželky, sůl*

Do másla našlehaného do pěny vmícháme drobně nasekanou petrželku, osolíme a dobře promícháme.

### ČESNEKOVÁ ZÁLIVKA

*Bílý jogurt, mléko, česnek, sůl, pepř*

Kelímeček bílého jogurtu vlijeme do misky, rozředíme podle potřeby mlékem, česnek rozetřeme se solí a přidáme do misky s bílým jogurtem.

### ČESNEKOVÁ S HOŘČICÍ

*Ocet, 3 díly oleje, podle chuti hořčice, prolisovaný česnek, pepř, sůl*

Ocet a olej dobře rozšleháme s hořčicí a prolisovaným česnekem, osolíme, přidáme pepř. Zálivku je možné dochutit kremžskou hořčicí.

### KOPROVÁ S JOGURTEM

*Bílý jogurt, 1 lžičky oleje, kopr, sůl, pepř*

Bílý jogurt smícháme s olejem, přidáme nadrobno nasekaný kopr, osolíme, opepříme a rozmixujeme.

x x x

### ANDALUSKÝ SALÁT

*500 g rajčat, 200 g čerstvých paprik, menší cibule, asi 3 dušené nebo vařené rýže, sůl, 3 stroužky česneku, pepř, hrst nadrobno nasekané petrželky, bylinkový ocet, olej*

Omytá rajčata nakrájíme na čtvrtky, nebo na osminky pokud by byla rajčata větší, papriky očistíme od jader a nakrájíme na tenké plátky. Zeleninu promícháme, česnek nakrájený nadrobno rozetřeme se solí a přidáme, zalijeme octem a olejem. Znovu důkladně promícháme a podáváme.

### SALÁT MOZARELLA

*500 g rajčat, 3 stroužky česneku, italský sýr mozzarella, petrželka, sůl, olivový olej*

Rajská jablíčka nakrájíme na plátky, sýr nakrájíme na drobné kousky, nadrobno nasekáme petrželku. Česnek nadrobno nakrájíme a rozetřeme se solí, přidáme olivový olej. Smícháme dohromady a posypeme nadrobno nasekanou petrželkou.

### PÓRKOVÝ SALÁT S ČESNEKEM

*2-3 pórků, 4 stroužky česneku, sůl, 3 lžičky oleje, vinný ocet, pepř, sterilovaná kapie*

Pórků očistíme, zelenou část podélně rozkrojíme a důkladně ji propláchneme, nakrájíme na nudličky, bílou část na kolečka. Vsypeme je do vroucí vody, stáhneme z plotýnky a necháme 2 minuty odstát, potom pórek odcedíme. Oloupaný česnek prolisujeme do oleje, osolíme, zalijeme octem a promícháme. Připravenou zálivku promícháme s pórkem a dáme do chladu odležet. Před podáváním přidáme nadrobno nakrájenou kapii.

### KOPŘIVOVÝ SALÁT S ČESNEKEM

*400 g lístků z kopřiv, 2 lžičky oleje, 1 cibule, sůl, 3 stroužky česneku*

Kopřivy důkladně opláchneme, vložíme je do vroucí vody a spaříme. Odcedíme, rozmixujeme. Cibuli nakrájíme nadrobno, zpěníme na oleji, přidáme kopřivy, osolíme a podusíme. Česnek nakrájíme nadrobno, rozetřeme se solí a přidáme ke kopřivám. Promícháme a dáme vychladit do ledničky. Salát podáváme vychlazený.

### JARNÍ SALÁT

*6 pampeliškových trsů, 2 hlávkové saláty, svazek ředkviček, natvrdo uvařená vejce, lžičky vody, sůl, cukr, 2 lžičky hořčice, 2 lžičky oleje, vinný ocet, pažitka*

Zeleninu očistíme, opláchneme, pampeliškové listy a salát vytřepáme z přebytečné vody a na kousky je potrháme, ředkvičky nakrájíme na plátky. Vejce rozkrájíme na osminky, ve vodě rozpustíme sůl, cukr, promícháme s hořčicí a olejem. Přelijeme česnekovou zálivkou.

### ZELENINOVÝ SALÁT S ČESNEKOVOU ZÁLIVKOU

*1 menší bílá ředkev, 2 rajská jablka, 1 bílý jogurt, 3 stroužky česneku, 2 lžičky mléka, sůl, pažitka*

Zeleninu omyjeme, ředkev oloupeme, nakrájíme na plátky a posolíme. Bílý jogurt rozředíme mlékem, přidáme rozetřený česnek se solí a touto zálivkou salát podlijeme.

### ZELENINOVÝ SALÁT s KOPREM

*1 menší uvařený květák, 1 hlávkový salát, 4 rajčata, 1 menší okurka, 2 vejce uvařená natvrdo, lžice oliv, sůl, pepř, nasekaný kopr, olej, ocet*

Květák rozebereme na menší růžičky, salát na lístky, rajčata a okurky nakrájíme na plátky, vejce na čtvrtky a přidáme olivy. Salát přelijeme zálivkou z oleje, octa, soli, pepře a posekaného kopru.

### LILKOVÝ SALÁT

*2 Úlky, 2 stroužky česneku, 2 lžice oleje, 1 lžice octa, 1/2 lžičky mletého pepře, 4 rajčata, 2 lžice drobně nasekaných sterilovaných hub, hrstka petržele nebo kopru, sůl*

Lilky nasucho opečeme a oloupeme. Rozkrájíme je na kousky a posypeme utřeným česnekem. Smícháme olej a ocet, osolíme, opepříme a lilky zalijeme. Vmícháme houby, ozdobíme nakrájenými rajčaty a posypeme nasekanou petrželkou nebo koprem.

### ŠPANĚLSKÝ LETNÍ SALÁT

*400 g zelené okurky, 400 g rajčat, 2 cibule, 3 stroužky česneku, 4 lžice oleje, 1 lžice bylinkového octa, sůl, pepř, lžice strouhaného křenu*

Do mísy dáme nakrájené okurky a rajčata, drobně nakrájenou cibuli a se solí utřený česnek. Nalijeme bylinkový ocet: Litr octa nalijeme do nádoby, vložíme do ní snítku mateřídoušky, trochu lipového květu, 2 bobkové listy, květ černého bezu, nové koření a vše důkladně rozmixujeme a necháme uležet v chladu asi tak 14 dní.

### SALÁT z AVOKÁDA

*2 avokáda, 2 oloupané pomeranče rozdělené na dílky, 20 vypeckovaných černých oliv, čerstvé lístky bazalky, 1/2 cibulky rozkrájené na nudličky*

*Zálivka: 1 lžice bílého vinného octa, 4 lžice olivového oleje, 1/2 lžičky hořčice*

Z jednotlivých dílků pomerančů odstraníme bílou dužinu. Avokádo překrojíme napůl a vyjmeme pecku. Oloupeme a nakrájíme na plátky. Olivy rozkrojíme napůl a jemně pokrájíme. Bazalku nastříháme, pomeranč, avokádo, cibuli a olivy rozložíme na talíř, posypeme bazalkou a zalijeme zálivkou, kterou jsme si připravili smícháním všech surovin.

### RAJČATOVÝ SALÁT s KOPREM

*6 rajčat, cibule, kopr, tymián, mletý pepř, citrónová šťáva, olej, sůl*

Rajčata nakrájíme na plátky, osolíme a okořeníme. Smícháme s drobně krájenou cibulí a nadrobno nasekaným koprem. Promícháme, pokapeme citrónovou šťávou a pokropíme 2-3 lžicemi oleje. Vše promísíme a podáváme. Možné je posypat jemně nastrohaným sýrem.

### OKURKOVÝ SALÁT s KOPREM A JOGURTEM

*1 středně velká okurka, kopr, sůl, olej, 2 jogurty*

Oloupanou okurku nakrouháme na tenké plátky. Osolíme a promícháme s rozšlehanými jogurty s olejem. Ozdobíme drobně sekaným koprem.

### SALÁT ZE STERILOVANÉHO ZELÍ s KŘENEM

*Malá sklenka sterilovaného zelí, cibule, 2-3 lžice oleje, 4 lžice jemně strouhaného křenu*

Pokrájené zelí i s nálevem dáme do mísy a promícháme s jemně krájenou cibulí. Promícháme s olejem a posypeme strouhaným křenem.