

BÁRA VOŠTOVÁ

BLBUVZDORNÁ KUCHAŘKA

s dobrými výsledky



Bára Voštová

Blbuvzdorná kuchařka ... s dobrými výsledky

Mamce Iloně a tatkoví Václavovi, kteří byli první, kdo mi dali najíst.



Concept42

Obsah blbuvzdorné kuchařky

Úvod, čili uvedení na pravou míru	5	Rajská	35
Oheň - základ gastronomie	7	Svíčková	36
Když není hlad, přijde na řadu chuť	8	Kuře na paprice	38
Stručné dějiny návodů k vaření	9	Koprovka	39
Dělejte, že zachraňujete planetu	10	Španělský ptáček	40
Napišu to jen jednou... ..	11	Krůti maso na houbách s rýží	41
Polévky a podobná tekutá strava	19	Segedinský guláš	42
Hrášková polévka (krém)	20	Pečená masa a zapečená jídla, po kterých	
Květáková polévka	21	se budete olizovat ještě druhý den	43
Brokolicová polévka	22	Sekaná	44
Bramboračka	23	Zapečené brambory s brokolicí	45
Frankfurtská	24	Zapečené brambory se slaninou a nivou ...	46
Gulášovka	25	Plněné šátečky z listového těsta	47
Čočkovka	26	Pečená kuřecí křídla v marinádě	48
Fazolačka	27	Šunkofleky	49
Zelňačka	28	Kuřecí roláda	50
Vývary	29	Vepřové výpečky se zelím	51
Omáčky a taková ta jídla, co si myslíte,		Slaný závin	52
že v tomhle životě nikdy neuvaříte	31	Vepřo knedlo zelo	53
Guláš	32	Pečená kachna	54
Roštěná	33	Pečené kuře	55
Znojemská	34	Francouzské brambory	56
Štěpánská	34	Marinovaná vepřová žebra	57

Smažená jídla, ale ne ve fritáku, nejsme Babica	58
Řízky	59
Holandský řízek	60
Celerové řízky	61
Smažený sýr	62
Kuřecí plněná kapsa (cordon bleu)	63
Maso a ryby dovádějící na pánvi	64
Hovězí plátky	65
Vepřová panenka s pepřovou omáčkou ...	66
Přírodní plátek se štávou a bramborem	67
Čevapčiči	68
Špízy	69
Filety z lososa	70
Pstruh	70
Krevety	71
Jídla bez masa, ale s chutí	72
Dušená mrkev	73
Těstovinový salát	74
Špagety s rajčatovou omáčkou	75
Mozeček	76
Cmunda alias bramboráky	77
Lečo	78
Rychlé a jednoduché recepty z vajec	79
Omeleta	80
Volské oko	81

Hemenex	81
Ztracené vejce	82
Přílohy, obklady a další legrácky	83
Brmborová kaše	84
Čočka na kyselo	85
Knedlíky z hrnku	86
Přílohový bramborový salát bez píčovin	87
Přílohové saláty s bulgurem a kuskusem	88
Pomazánky a jiná maziva	89
Sýrová pomazánka	90
Vajíčková pomazánka	90
Tuňáková pomazánka	91
Škvarková pomazánka	91
Guacamole	92
Ostatní, co se mi jinam nepovedlo napasovat	93
Kuřecí rizoto v české verzi	94
Noky s kuřecím masem a špenátem	95
Tortilly	96
Club sandwich	97
Tuňákový burger	98
Konec dobrý, všechno dobré	99

Příručka pro začátečníky a pokročilé kuchařské analfabety

Na vaření není nic tak moc složitého. To se píše v bezpočtu kuchařek, které pak na vás nasypou recepty pokročilé gastrovědy a nechají vás zažívat logistické noční můry. My máme na mysli vaření, které vám umožní neumřít hlady, ušetřit nějakou tu korunu v porovnání s cenami v restauracích, nebo se třeba konečně odstěhovat od maminky. Popřípadě se přestat ládovat rohlíky, konzervami a fastfoodem.

Tahle kuchařka nabízí recepty v té nejjednodušší formě. Blbuvzdorně popsané. A to i na jídla, o kterých si myslíte, že jsou pro vás neuvařitelná a že je v tomhle životě prostě nikdy nesplichtíte.

Uvařit něco jednodušeji, než je popsáno v těchto 73 receptech, by znamenalo vrátit se zpět na stromy. A tam se vám už, předpokládáme, moc nechce.

Úvod, čili uvedení na pravou míru

Na vaření není nic tak moc složitého. To se píše v bezpočtu kuchařek, které pak na vás nasypou recepty fakt pokročilé gastrovědy a nechají vás zažívat logistické noční můry. Já mám na mysli vaření, které vám umožní neumřít hladu, ušetřit nějakou tu korunu v porovnání s cenami v restauracích, nebo se třeba konečně odstěhovat od maminky. Popřípadě se přestat ládovat rohlíky, konzervami a fastfoodem. Tahle kuchařka nabízí recepty v té nejjednodušší formě. Naprosto blbuvzdorně popsané. A to i na jídla, o kterých si myslíte, že jsou pro vás neuvařitelná a že je v tomhle životě prostě nikdy nesplichtíte.

Nápad napsat knížku pro kuchařské analfabety přišel v okamžiku, když jsem se s jedním takovým seznámila. Byl to ten typ, co přežíval na mražené pizze a tyčinkách Twix. Jedl minimálně a vlastně nechápu, jak se dožil čtyřicetky. Už si nepamatuju proč, ale pustila jsem mu několik fórků z televizní reality show Zdeňka Pohlreicha „Ano, šéfe“. Nešlo tehdy o vaření, ale o Pohlreichovy hlášky. Řetízek, hrneček, vodník, pneumatiky... možná znáte. A protože schopnosti některých kuchařů v devadesátkách byly v podstatě na

stejně úrovni jako schopnosti tohohle týpka, vyhecoval se a prohlásil, že vaření není žádné umění a že to svede taky. Pravda, vypadlo to z něj po čtvrté plzni v karlínském Hamburku. Vytáhl ze mě recept na guláš. Dala jsem mu ho v té nejosekanější podobě během šesti minut. A věřte nevěřte, tohle kuchyňské hovado si fakt koupilo maso, cibuli, papriku a olej, zjistilo, kde má doma hrnce a jak funguje sporák, a ten guláš uvařilo. A dost dobrej. Následoval další recept a pak další. Tenhle člověk, který ještě před pár týdny dokázal pouze zapnout mikrovlnku a varnou konvici, zmáknul sekanou, rajskou, svičkovou, gulášovou polévku. A vlastně skoro všechna jídla, která v téhle kuchařce najdete. Sloužil mi totiž jako testovací králík. A když to dokázal on, vám nezbyvá než se nenechat zahanbit.

Takže existuje živoucí důkaz, že vařit se může naučit i kapitální kuchařský blb. Tajemství totiž není v receptech. V mnoha případech – mám na mysli běžná jídla – se to stejně opakuje pořád dokola, takže co. To tajemství je v dochucování. I když do písmene a miligramu dodržíte recept, negarantuje vám to výsledek, pokud neochutnáte a nedochutíte.

Pokud se podíváte na internetu na recepty nebo si pořídíte některou ze stovek kuchařek, je to pro úplného začátečníka naprosto překombinované. Jsou tam ingredience, které mnohdy ani nejsou potřeba. Nebo postupy, které lze z procesu vynechat. Řídím se pravidlem, že dokonalými se věci stávají až tehdy, když už nejdou víc zjednodušit. Nejenže se tak ušetří práce, ale často i peníze a nervy. Uvaříte-li svůj první guláš, ten druhý už třeba dochutíte jinak. Výše zmíněný týpek do něj teď dává na můj vkus až příliš mnoho pálivé papriky. Ale jemu to vyhovuje, stejně jako tvrdší maso. Až uvaříte svou první rajskou, zjistíte, že ta skutečná alchymie přichází nakonec, když přidáváte cukr. Do svíčkové citron. Do čočky ocet... tyhle drobnosti jsou tím, co dává jídlu chuť.

Bez urážky, čtenáře a uživatele téhle „příváčky“ považuji za lidi, kteří se rádi naučí něco ukuchtit a alespoň zpočátku nebudou řešit dietologická dogmata, hipsterské manýry nebo poučky z časopisů pro metrosexuály. Tímhle se můžete začít sebelynčovat později.

Ve všech svých receptech používám běžně dostupné suroviny, které koupíte v samošce. Jen maso vám opravdu doporučuji pořídit u řezníka. Zelenina z trhu nebo od zelináře je taky lepší, protože můžete předpokládat, že se méně hnojila dusíkatými hnojivy. No a postupy vaření jsem okrouhala na minimum – zkomplikovat si je můžete později vždycky. Takže jsem přesvědčená, že podle nich dokážete překvapit nejenom sami sebe, ale i ty, které překvapit chcete. Zkrátka, přeneseně řečeno: abyste si mohli začít v kuchyni vyskakovat, musíte se v ní nejdříve naučit chodit.

Hodně štěstí

Oheň - základ gastronomie

Kdy začal člověk – jakože člověk moudrý – vařit? Nevíme. Na místě je domněnka, že to všechno byla náhoda. Ono vaření je totiž především tepelná úprava potravin. Jejich ohřívání, pečení, grilování a připalování... a spousta dalších názvů pro totéž. Takže ptát se, kdy člověk moudrý začal vařit, je mimo. Musíme se ptát, kdy ho napadlo potravinu tepelně upravovat. Nebo ještě lépe, kdy přišel na to, že na ohni ohřátý flák z mamuta je lepší než syrový. Začněme zcela nevědecky. Člověk oheň nevynalezl. Oheň tady prostě byl od samotného vzniku planety Země. A přežil pět globálních vymírání a na některých se i sám vydatně podílel. Člověk oheň prostě objevil a došlo mu, že by to mohlo být k něčemu dobré. Uznejte sami, světlo, teplo, zbraň, ochrana před dravými zvířaty. A tady si můžeme při troše fantazie představit tlupu ne úplně ještě chytrých Homo choulících se okolo ohniště v jeskyni, bázlivě hledících do tmy, kde se plíží nějaký ten jeskynní medvěd, lev nebo šakal, kterého láká syrové maso, co tihle týpci okolo ohniště žvýkají. Zvířata se ohně bojí, ale hlad je hlad, a tak krouží kolem a čekají na nějaké pochybení v logistické organizaci tlupy. Tu a tam se nějaký jeskynní rezident ožene do tmy zapáleným klackem, aby dotěrného

dravce odehnal. A jak tak mává hořícím klackem, shodí do ohně kus syrového masa. Tlupa si toho všimne až po chvíli, a protože jídlem se tehdy neplýtvalo, po nezbytném spálení prstů se tahle tlupa prakuchařů rázem dostala k know-how, které lidstvo možná zachránilo před vyhynutím na následky přílišné konzumace syrového (a často i zkaženého) masa. A přivedla nás k přežívání a kuchařským televizním show. Mohlo to tak být. Nebo taky ne. Stejně tak mohl takový hladový lovec/sběrač přijít na spáleniště, kde kdysi býval les, najít ohořelého jelena, kousek si zobnout a výsledek byl stejný. A můžeme se i domnívat, že pak začal lesy vypalovat úmyslně a tím položil základ tomu, čemu dnes říkáme velkovývažovny. Tak nebo tak, objevení toho, že na ohni uškvarena flákota chutná líp než syrová, bylo velkým krokem vpřed. Pro vás kuchaře analfabety z toho plyne první poučka, kterou si netřeba pamatovat.

**Vaření je tepelná úprava.
Bez tepla není vaření.**

Když není hlad, přijde na řadu chuť

Znáte uondané rčení o tom, že hlad je nejlepší kuchař? Je to pitomost. Je to zcela naopak. Když je hlad, nepotřebujete šaška v rondonu a polici plnou koření, chcete se jen najíst. Takže podobnou úvahou, jakou jsme došli k teoretickému objevení tepelné úpravy masa, dojdeme i k tomu, jak člověk přišel na to, že jídlo může mít i jinou chuť, než ve skutečnosti má. Když řádl hlad, šlo slušné stolování stranou. Šlo o kvantitu. A budme upřímní, i o přežití. Sežralo se, co sežrat šlo. Jenomže když pak byl výjimečně všeho dostatek a člověk se nemusel bát smrti hladem, začal zase vymýšlet voloviny. Oni naši prapředci byli totiž nejen více či méně úspěšní lovci, ale především zkušení sběrači... a všežravci. To znamená, že disponovali dlouhodobou sdílenou znalostí toho, co kde utrhnout, uškubnout nebo vykopat, sníst a pořád žít. Umím si sama představit nějakého koumese, který si dokázal gastronomický potenciál ohně spojit se vzpomínkami na všelijaké bobule, kořinky, plody a kdovíco ještě, co takový sběrač mohl někde zblajznout. A právě takový jedinec z nudy mohl zbytku tlupy ukuchtit doposud nevídanou pochoutku. Třeba grilované steaky z veverky na hruškách s rákosem, které

přikořenil trochou šťovíku. Jelikož všechny tyhle rostliny třeba v neolitu existovaly stejně jako veverky, zbývá nám už jen nepodceňovat sami sebe a své kuchařské umění.

Druhé pravidlo základů tedy je:

S jídlem fakt roste chuť.

Ale ne chuť co do kvantity, ale opravdu do chuťových rozmanitostí. Samotné vaření (pečení, smažení, grilování... zkrátka cokoliv) chuť jídla mění. Ale tu skutečnou chuť, na kterou jsou naše rozmazlené jazýčky zvyklé, získáme až dochucováním. A to je někdy na první pohled alchymie. Na druhý už ne. Tajemství je v ochutnávání. Ani sebedetailnější recept vám nezaručí výsledek, pokud to v určité fázi vaření nerisknete, neochutnáte a pak nepřizpůsobíte své chuti. V téhle kuchaře se snažím množství surovin minimalizovat. A to platí i o koření. Ostatně pokud se vám povede první rajska podle mého receptu, podruhé už můžete sebrat odvalu a být kreativnější. A to samozřejmě platí o všech mých blbuvzdorných receptech. Třetí pravidlo za mě je:

Dochucování je to, co dělá chuť. A k chuti se musíte prochutit.

Stručné dějiny návodů k vaření

Dnes je všude kuchařek víc, než by se podle nich dalo uvařit jídel. Píší je kuchaři, oficiální i samozvané celebrity, co si přečetly návod ke sporáku, ale i kdejaký nadšenec, jako jsem já.

Zaznamenávat různé postupy při vaření byl zajímavý nápad. Spousta lidských činností a vědomostí se v dějinách člověčenstva dědila. Mladí se je učili od starých. Nic se zaznamenávat nemuselo, existovaly takzvané ústní tradice. Proč tedy vznikly první návody k vaření? Opět... nemáme páru. Mohlo to být z nudy. Mohlo za tím být ego. Ale možná už tehdy existovaly nějaké kuchařské školy nebo učiliště. Vrchnost si ráda pochutnávala v každé době, tak proč ne? Každopádně, pokud vím, první dochovaný záznam – první recept – pochází z doby kolem roku 1730 před naším letopočtem. Byl na hliněné destičce a archeologové ji vykopali v místech tehdejší Mezopotámie. Bylo na ní napsáno něco v tomto smyslu:

„Připravíme maso a vodu, přidáme sůl, šalotku, mléko a ječmenné koláčky. Rozdrtíme a poté přidáme pórek a česnek....“

Vědci se výjimečně shodují, že jde určitě o jeden z mnoha receptů na přípravu jehněčího masa, kterým se v téhle oblasti tehdy nejvíce ládovali. A teď si musíme uvědomit, že tehdy bylo zapisování čehokoliv dost složité a náročné. Ono to nebylo zapisování, ale tisknutí znaků rákosem do hliněných destiček. Velmi pracné. A pokud víme, do destiček se většinou tiskly účetní, daňové a právní záznamy, oslavné texty úspěchů momentálních vladařů a tu a tam i nějaké to umění a věda. Měl tedy recept na jehněčí stejnou důležitost jako záznamy o daních nebo válečných úspěších panovníka? Zjevně ano. A to přidává gastronomii na významu, vidíte?

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy Blbuvzdorná kuchařka.
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.