



chut' & vůně domova

KUCHAŘKA ČTYŘ REGIONŮ

Milé kuchařinky!

Dostáváte do rukou kuchařku čtyř regionů. Jak vznikla? Scházeli jsme se s babičkami a povídali o starých receptech, vařili jsme s kuchařem na kurzech a připomínali tradice a zvyky, které se pojí k bylinkám o svatojánské noci a pokrmům o posvícení. Touto kuchařkou Vám chceme připomenout jídla, která se u nás vařila ze zeleniny a ovoce, vypěstovaných na českých zahrádkách, a z toho, co se chovalo na dvorku a v chlívě chalupy.

Recepty jsou řazeny od nejsevernějšího regionu Krkonoš k jihu. Proto v kuchařce najdete nejdříve jednoduchá a skromná jídla, která se vařila na horách. Následuje oblast středních Čech a Jihlavska, kde je již strava bohatší, a na konci kuchařky naleznete pokrmy z Českého lesa, kde se v receptech objevuje i zvěřina.

Zaznamenali jsme recepty starých kuchařek, které se předávají z generace na generaci. Objevíte tu také recepty, které jsou svou snadnější přípravou přizpůsobeny tempu dnešní doby. Vždy ale ochutnáte jídla, ve kterých se zrcadlí tradice daného kraje.

V kuchařce **CHUŤ A VŮŇ DOMOVA** naleznete recepty z těchto regionů:



MAS „Přid'te pobejt!“ o. s.



MAS Krajina srdce



LEADER – Loucko



MAS Český les, o. s.





místní akční skupina

Přid'te pobejt!





Krkonoše a jejich podhůří již od 17. století přitahují návštěvníky svou krásou hor, bohatstvím přírody a malebností architektury, tvořící dohromady jedinečný ráz krajiny. Málokdo z přichozích si však uvědomuje, jak drsný a náročný byl vždy život místních obyvatel. Studená a hornatá krajina Krkonoš a Podkrkonoší svým obyvatelům mnoho příležitostí obživy neposkytovala. Základem jídelníčku se staly především suroviny z vlastního hospodářství: mléko od domácích zvířat (koza byla povýšena na člena rodiny), dále obiloviny, luštěniny, brambory a skrovná zelenina: cibule, mrkev, kedlubny, salát, dumlík (tuřín) a zelí. Řadu surovin poskytovala louka a les. U každé chalupy stála alespoň jablůňka nebo švestka, jejíž plody byly vítanou dobrotou pro děti, a hospodyně je pečlivě sušila na křížaly.

Možnost výdělků určovala jídelníček rodiny. Na horách, kde se převážně dřevařilo nebo tkalo a k chalupě patřilo jen malé políčko, se vařilo stále dokola několik jednoduchých jídel. V podhůří, kde větší a úrodnější pole nebo práce v továrně či panských službách přinášela jistější zisky, byl jídelníček bohatší. Velké rozčarování čekalo na nevěsty z podhůří – z kraje (tzv. krajky), když se vdaly do chudé horské chalupy.

Dá se říci, že všude byly základem stravy polévky, především krkonošské kyselo. Kyselo se běžně objevovalo na stole k snídani, v chudších domácnostech i k obědu a večeři. Díky výrazné osobité chuti (základem je chlebový kvásek) se prý nikdy nepřejedlo. Jeho složení vypovídalo o movitosti rodiny: v nejchudších domácnostech se jídal pouze kvásek zavařený do osolené vody s houbami a kmínem. Mělo-li být jídlo vydatnější, podávaly se k němu brambory uvařené ve slupce. Ve sváteční podobě se v něm objevovala ještě na másle usmažená vejce a cibulka. Polévky bývaly dále zeleninové – zde hrál svou roli právě dumlík, kořenová zelenina pěstovaná vedle brambor dříve na každém záhumenku. V neděli a o velkých svátcích, o posvícení a o pouti se vařily nudlové polévky. Chudí lidé vařili polévku „vodouku“, což byla polévka z vody a z rozkverlané mouky, nebo nejrůznější mléčné polévky. V létě se vařily houbové polévky a také polévky ovocné – „rymbulice“. Dále se hodně jedly nejrůznější kaše: jahelná, krupicová, hrachová.

Maso přicházelo na stůl kromě velkých svátků jen v neděli, a to ještě zřídka a jen v zámožnějších domech. Pokud někdo porážel zvíře (na horách nejčastěji kozu), patřilo poslat výslužku širokému příbuzenstvu a známým. Proto není divu, že mezi krkonošskými recepty mnoho zaměřených na maso nenajdeme.

Důležitou součástí jídelníčku a „forotou“ na dlouhou zimu byly brambory, které přišly do Krkonoš na konci 18. století. Snad každý měl alespoň pár řádků brambor, které na zimu pečlivě uložil do sklepa. Brambory se vařily nejčastěji ve slupce a jedly se solí, mlékem nebo tvarohem. Sloužily také jako základ do těsta pro nejrůznější znamenitá jídla jako chlupaté knedlíky, nastavované kaše, sejkory, lepenice, bobky, bramborové řízky, žid (bramborák z vařených brambor s ovocem) a další pokrmy s kuriózními názvy.



Ve sklepe nesměl chybět před zimou ani „šťandlík“ se zelím. Krkonošskou specialitou je špičaté červené zelí – „hlavátka“. Na studených, větrem ofukovaných políčkách kolem Vysokého a Roprachtic dodnes vidíme na jeho rudomodré hlavy, o které tamní hospodáři sami pečují od semínek až po krouhání a nakládání. Pro svou osobitou chuť a výraznou barvu je dodnes vyhledávaným regionálním produktem. Opět se začíná pěstovat i dumlík.

Chleba patřil také do jídelníčku. Pekl se zhruba jednou za čtrnáct dní. V chalupách, kde nebyla pec, ho museli kupovat u pekaře. Chlebem proto často hospodyně šetřila, právě tak jako třeba vajíčky, které schovávala do svátečních pokrmů, nebo je nosila prodat na trh.

Významnou součástí jídelníčku se stala v 19. století žitná káva – „kafe, žitouka, kafiště“. Pod tímto pojmem se pil nápoj připravený z cikorky a pražených žitných zrn, který si oblíbili snad všichni obyvatelé Krkonoš a Podkrkonoší. Cikorka – pražený čekankový kořen, se kupovala, žito se pražilo na kamnech ve speciálních

pražičkách. Ve většině domácností bývalo kafe na plotně po celý den. Buchty s „vomastou“ (náplní povidlovou, makovou či tvarohovou) a bílé slazené kafe byl sváteční rodinný nedělní oběd. Hrnek kafe s nadrobeným chlebem zas večere starého člověka.

Na počátku 20. století se v Krkonoších otevírá zlatá kapitola turistiky: mnohé chalupy jsou přestavovány pro ubytování přicházejících hostů. Obyvatelé nalézají práci jako nosiči, průvodci, výrobci suvenýrů, služebné. Vznikají nové hostince a hotely a i horské boudy servírují salámy, koňaky, vína, ale zároveň i věhlasné budské sýry a další mléčné výrobky, které dodávají malí chalupáři. Vzkvétají řemesla, těžící z místních surovin a dovedností krkonošských obyvatel. Tuto světlou kapitolu uzavírá 2. světová válka a rok 1945. Část obyvatel odchází a ti, co přicházejí na jejich místa, často jen marně napodobují to, co zde fungovalo po staletí. Na řadu otázek dodnes hledáme odpovědi...

A právě krkonošské recepty, jednoduché, ale chutné, nám pomáhají poznat a pochopit, jak se dříve na horách i v podhůří žilo.

Salát z kartáčku	4
Krkonošské kyselo	5
Vodouka	6
Mlékovačka aneb ančkahladká	7
Houbová česnečka	8
Houbovec	9
Houbové taštičky	10
Trhanec s uzeným	11
Krkonošské sejkory	12
Farský králik z Pasek	13
Husa nadívaná jabčistaty a červeným zelím	14
Dort z melty	15
Kolíčka slepovaná	16
Vánočka z Benecka	17
Buchty s kůrčičkou	18
Kořalka ze smrkových vršků	19

Na obsahu se podíleli: Zdeňka Flousková, Věra Nosková, fotografie Kamila Antošová, Karel Hník, Alena Hrbková



Salát z kartáčku

*na jarní louce natrháme
hrst rdesna hadí kořen
(zvaného kartáček)
i s jeho spodní bělejší částí*



*Když v chálupách docházelo nakládání zeli, bylo jaro ve dveřích.
První vitamíny musela dát louka a zahrádka pod oknem.*

Listy kartáčku (rdesna) nakrájíme, promačkáme s troškou soli, zalijeme kyselým mlékem a promícháme. Jíme k bramborám nebo s chlebem.



Krkonošské kyselo

4 brambory,
hrst sušených hub,
kmín, chlebový kvásek



přid'te pobejt

V tkalcovských chálupách bylo kyselo často jediným jídlem. Říkalo se, že když má tkadlec po osmnácté kyselo, ví, že bude neděle. Jedlo se bez brambor a kvásek na něj si hospodyně uchovávala v hrnci kvasáku.

Do osolené vody dáme uvařit nakrájené brambory, houby a kmín. Pak přilijeme rozmíchaný kvásek, který jsme nechali alespoň půl dne máčet ve vodě, a krátce povaříme. Polévku můžeme vylepšit vajíčkem usmaženým na cibulce a másle.



Vodouka

2 krajíčky chleba,
česnek, sůl
a lžíce másla



K jídelničce na horách patřily především polévky.
Říkalo se: „Když není třikrát denně polévka,
je v žaludku ouzko...”

Chleba nakrájený na kostičky, utřený česnek a sůl dáme
do talíře a zalijeme vařící vodou. Navrch přidáme škvá-
řené máslo.



Mlíkováčka aneb ančkahladká

3 větší brambory,
2 lžíce hladké mouky, 250 ml mléka,
1 l vody, pepř, sůl, nové koření,
bobkový list, 1 vejce
a lžíce másla



Nakrájené brambory, pepř, nové koření, bobkový list vaříme v osolené vodě doměkka. V mléce rozmícháme hladkou mouku a zavaříme do vody s bramborami. Nakonec přidáme lžici octa a vejce usmažené na másle.

přid'te pobejt



Houbová česnečka

*hrst sušených hub,
lžíce sádla, kmín,
česnek, sůl,
osmažený chleba*



Ne nadarmo se houbám říkalo „maso chudých“. Připravovaly se z nich rozmanité polévky houbovky: tmavá, hustá, bílá, ale i derškoučka z václavků.

Vaříme houby, kmín a sůl, pak přidáme utřený česnek se solí. Na talíř dáme sádlo a nakrájenou pažitku a zalijeme polévkou. Navrch patří osmažené kostičky chleba.



Houbovec

velkou hrst sušených hub,
3 housky, lžíce krupice,
kmín, česnek, cibule,
vejce, trochu mléka



Houbovec se upravoval nasláno i nasladko – s rozinkami, švestkami a skořicí. Jeho recept se měnil od údolí k údolí: někde se ježil kostičkami housěk na povrchu, jinde byl tmavý přidáním vody z uvařených hub.

Houby s trochou kmínu uvaříme ve vodě, nakrájíme na drobné kousky a přidáme na kostičky nakrájenou housku, česnek, cibuli, vajíčko, sůl, trošku krupice a doředíme podle potřeby mlékem. Nalijeme do vymaštěného pekáče a upečeme dozlatova.

přid'te pobejt



Houbové taštičky

500 g vařených brambor,
400 g polohrubé mouky,
1 vejce, špetka soli a špetka prášku
do pečiva (+ 50 g tvarohu – není
nutné), houby, cibulka a máslo.



Hospodyně si vždycky věděly rady.
Někdy stačilo třeba jen zaskočit do láze pro pár
modráků a za chvíli už se neslo na stůl...

Připravíme těsto, rozválíme a nakrájíme na čtverce. Plníme
smaženici z čerstvých hub (bez vejce), přehneme a při-
máčkujeme kraje. Taštičky vaříme v osolené vodě a podá-
váme s usmaženou cibulkou.



Trhanec s uzeným

vařené brambory,
polohrubá mouka,
vejce, sůl, uzené,
kyselé zelí



30
minut

Kuchařská dovednost se předávala ústně, z matky na dceru a každá hospodyně je vylepšovala podle své chuti a dovednosti. Vařilo se „od oka“, aby těsto bylo „tak akorát“.

Upečeme bramborové placky, roztrháme je na kousky, přidáme uzené maso, nakrájené na kousky a vařené bílé zelí. Vše promícháme a podáváme.

přid'te pobejt



Krkonošské sejčky

1 kg brambor,
200 g polohrubé mouky,
2 vejce, sůl, kmín, majoránka,
1 cibule, česnek,
špek a máslo



„Nejslavnější sejčkovéj bál byl v Bratrouchově u Mikšů. Na sejčky musely bejt velký bandory, protože se jich muselo nastroúhat pelnej škopíček, ve kterým se dávalo kože pítí.“

Syrové brambory nastrouháme, přidáme polohrubou mouku, vejce, sůl, kmín, majoránku, nasekanou cibulku, česnek a zamícháme těsto. Pečeme na litinových plátech nebo plotýnce potřené kůží špeku a potíráme rozpuštěným máslem.



Farský králík

z Pasek

*králík, uzený bůček,
česnek, sádlo,
malé cibulky,
malé rané brambory,
sůl*



Kdo se vyšplhal od Jizery paseckými stráněmi až nahoru ke kostelíku, tomu chutnalo v chálupě stejně jako na faře.

Králíka naporcujeme, osolíme, prošpikujeme česnekem a každý díl zabalíme do tenkého plátku uzeného bůčku. Pečeme na sádle a když je králík poloměkky, přidáme malé oloupané cibulky a malé oloupané brambory. Vše dusíme a podléváme. Podávalo se s brusinkami.

přid'te pobejt



Husa nadívaná jabčičtaty a červeným zelím

husa bez vnitřností,
4 menší jablka,
hrnek kysaného
červeného zelí,
sůl



Očištěnou husu osolíme a naplníme nádivkou z na kousky nakrájených neloupaných měkkých jablíček bez jádřinců a červeného zelí. Dáme na pekáč hřbetem nahoru. Podlijeme horkou vodou a dusíme nejdříve asi hodinu pod poklicí. Pak husu obrátíme a pečeme dozlatova bez poklice za občasného polévání vypečenou šťávou.

O pečené husičce si
v chudých horských chalupách
nechávali jen zdát. Nesla se na stůl nejspíš
o posvícení u faktora (vykupoval od tkalců přízi),
a i tady to byl slavnostní a sváteční oběd.



Dort z melty

1 vanilkový cukr, 200 g cukru,
2 vejce, 100 g tuku,
300 g polohrubé mouky,
2 lžíce kávy-melty,
1 prášek do pečiva,
250 ml mléka



Recept ze Studence připomíná, že jsme
vkráčeli do bohatšího podhůří. Polička se
proměnila v pole a na stole je dort...

Utřeme cukr, vejce do pěny a přidáme rozpuštěný tuk. Do utřeného
vmícháme polohrubou mouku, melty, prášek do pečiva, mléko.
Upečené plníme máslovým krémem, vršek zdobíme čokoládou
nebo ledovou polevou s rumem či silnou kávou. Dort vypadá jako
oříškový.

přid'te pobejt



Kolíčka slepovaná

1,4 kg hladké mouky, 300 g medu,
500 g cukru moučka, 6 vajec,
250 g másla, 2 lžičky jedlé sody,
půl lžičky hřebíčku, 2 lžičky skořice,
2 lžičky mléka, citronová kůra



Na Benecku se z něj vykrajovala kolečka, spojovala marmeládou a máčela v čokoládě. V dřevěném škopku vydržela vláčná celý rok. Babička je totiž hlídala!

Zaděláme těsto a necháme do druhého dne zhoustnout. Pak můžeme vykrajovat perníčkové tvary a péci.



Vánočka

z Benecka

1 kg hladké mouky, 100 g másla,
100 g sádla, 200 g cukru, 4 žloutky,
50 g kvasnic, 40 ml mléka, 15 g soli,
rozinky dle chuti a trochu nastrohaného
muškátového ořechu



V pekárničce u Kubátů
na Benecku se peklo vánoček
přes 700 a jedly se do Hromnic. Vánočka,
zapomenutá pod pultem, chutnala stejně dobře i na Josefa.

Zaděláme kvásek rozdrobením kvasnic do důlku v mouce
s trochou mléka a cukrem, po zkynutí přidáme další
příisady a hodně vymícháme. Necháme hodinou kynout,
a pak pleteme ze šesti a dvou pramenů.

přiděte pobejt



Buchty s kůrčičkou

1 kg hladké mouky,
120 g cukru,
120 g sádla,
500 ml mléka, 2 žloutky,
15 g soli,
30 g kvasnic



„Vomasta“ bývala maková, tvarohová, povidlová, hrušková, jablková a kakaová. Buchty se jedly s bílým kafem jako jediný chod nedělního oběda.

Kvasnice necháme zkynout s mlékem a cukrem, pak zaděláme těsto. Necháme kynout asi půl hodiny, pak těsto rozdělíme na 18 dílů, ty rozválíme a plníme „vomastou“ (náplní). Na pekáči rozpustíme sádlo, každou buchtu v něm omáčíme a rovnáme na pekáč spodkem nahoru. Pekáč necháme v teple kynout, až vršky buchty vykouknou přes pekáč. Pak teprve pečeme. Upečené vyklopíme spodkem nahoru a hned pocukrujeme.

Kořalka ze smrkových vršků

smrkové letorosty, cukr, žitná

přid'te pobejt



„Hořcoubka, šiščoubka, rosolka“ byly k mání v každé horské hospodě. Špiritus se pašoval ze Slezska a chuť i název dostala kořalka podle byliny.

Nové konce smrkových větviček prosypeme cukrem a necháme týden odležet. Pak zalijeme žitnou a scedíme.



Gentiana

Vanilková buchta 25 dkg mouky, 15 dkg cukru, 10 dkg másla, 1 vejce, 1 lžička vanilky, 10 dkg kukuřičné mouky, 10 dkg kakaa, 10 dkg marmelády

Kacinky 25 dkg mouky, 15 dkg cukru, 10 dkg másla, 1 vejce

Čokoládové koláčky 18 dkg hl mouky, 2 tab šouhami čokolády nebo kakaa, 5 dkg šouhamyho cukru, 18 dkg cukru, 15 dkg sádla. Těsto dáme do chladna stuhnout, sušíme na nepřemazaném plechu v chladu plněme marmeládou

Brusnicové 1 kg mouky, 1/4 kg cukru, 1/4 kg másla, 3 vejce, kásku mléka, 4 dkg cukru krupice, 10 dkg rýže, cukrem, přidat máslo, uctít kásku, vykrajovat rozecky, nebo dělat mouchy, mlučím vajíčkem, sypem hrudat

Čokoládové dortíčky 1 dkg hl mouky, 1/4 kg cukru, 10 dkg másla, 1 vejce, 1 lžička vanilky, 10 dkg kukuřičné mouky, 10 dkg kakaa, 10 dkg marmelády

Čokoládové dortíčky 1 dkg hl mouky, 1/4 kg cukru, 10 dkg másla, 1 vejce, 1 lžička vanilky, 10 dkg kukuřičné mouky, 10 dkg kakaa, 10 dkg marmelády

Plněné ořechy 25 dkg hl mouky, 12 dkg cukru, 20 másla, 9 dkg ořechů, 1 dkg kakaa, 1 vejce, 1 lžička vanilky, upečet ve formě, sypem cukrem.

Kokosové rozecky 20 dkg mouky, 10 kókosa, 10 másla, 10 dkg cukru, 1 vejce, vanilka

Ořechové ušinky 25 dkg hl mouky, 12 dkg cukru, 20 másla, 9 dkg ořechů, 1 dkg kakaa, 1 vejce, 1 lžička vanilky, upečet ve formě, sypem cukrem.

Vanilková buchta 25 dkg mouky, 15 dkg cukru, 10 dkg másla, 1 vejce, 1 lžička vanilky, 10 dkg kukuřičné mouky, 10 dkg kakaa, 10 dkg marmelády

Kacinky 25 dkg mouky, 15 dkg cukru, 10 dkg másla, 1 vejce

Čokoládové koláčky 18 dkg hl mouky, 2 tab šouhami čokolády nebo kakaa, 5 dkg šouhamyho cukru, 18 dkg cukru, 15 dkg sádla. Těsto dáme do chladna stuhnout, sušíme na nepřemazaném plechu v chladu plněme marmeládou

Brusnicové 1 kg mouky, 1/4 kg cukru, 1/4 kg másla, 3 vejce, kásku mléka, 4 dkg cukru krupice, 10 dkg rýže, cukrem, přidat máslo, uctít kásku, vykrajovat rozecky, nebo dělat mouchy, mlučím vajíčkem, sypem hrudat



místní akční skupina
Krajina srdce





Pro kopcovité území, na kterém se dnes na Táborsku nachází MAS Krajina srdce, se vžilo označení „chudý kraj“. Na nepříliš úrodných půdách a v členitém terénu byly výnosy ze zemědělství, které bylo po staletí vedle lesnictví, rybníkářství a na ně navazující řemesla hlavním zdrojem obživy, vždy podprůměrné. Tomu odpovídaly i možnosti chudých venkovských domácností. Poměry byly skromné, jedlo se prostě, ale pokud to bylo jen trochu možné, vždy chutně.

Suroviny, které se používaly k přípravě jednoduchých jídel, si většinou venkované na svých polnostech a zahradách, v lesích a chlévech produkovali sami. Nakupovali většinou jen sůl, kterou využívali ke konzervaci masa, slaniny a zelí, teprve v pozdějších dobách chodili ke kupci i pro koření, cukr a kávu nebo její náhražky. Jako sladidel se užívalo sušené ovoce a med. Velmi oblíbená byla tzv. prachanda, která se připravovala drcením sušených hrušek – sypaly se jí škrubánky.

Brambory v našich kuchyních zdomácněly až v 19. století. Pokrmů z nich si oblíbili zejména chudší chalupníci a bezzemci. V některých domácnostech se brambory jedly i třikrát denně. Ze syrových brambor se připravovaly bosáky, které se podávaly buď se zelím, nebo sypané drceným mákem. Velmi oblíbené byly bramborky, které se pekly v peci nebo v troubě. Z vařených brambor se připravovaly knedlíky plněné ovocem nebo zelím. Moučná jídla převládala na stolech sedláků. Ve všední dny se pekly lívance z ječné mouky a vdolky, o nedělích a o svátcích koláče a koblihy. Z ječné a žitné mouky se připravovaly knedlíky. Nejoblíbenějším moučným jídlem však byl chléb, který se pekl z žitné mouky v chlebových pecích.

Oblíbená byla luštěninová jídla. Hrách se pěstoval zejména na panských polích a chudšasové ho chodili sbírat po sklizni. Panští kočí švihali do pole bičem, aby se hrachu více vydrolilo. Kromě hrachové kaše byl oblíbeným pokrmem také vařený hrách se škvarky, s perníkem nebo s medem.

Na zimu si v chalupách i na statcích připravovali zásoby šla-paného zelí ve velkých k tomu určených bečkách. Do šla-paného zelí se vkládala jablka, která byla v zimních dnech vítanou pochoutkou dětí. Na Táborsku se zelí dařilo a pod označením „klokotské zelí“ se vyváželo do Prahy i do Vídně.

K snídani si naši předkové většinou připravovali kyselou zelnou polévku nebo smíchali zelí, které předešlého dne nesnědli, a ohřál si ho s bramborami a jedli „švandu“. V období, kdy

hospodáře a jeho čeládku čekala opravdu těžká práce, připravila jim hospodyně kromě polévky také moučnou kaši, maštěnou máslem a politou medem nebo jen mlékem. Dobové prameny dokonce zmiňují, že v některých rodinách na Táborsku dostávaly i děti k snídani kořalku s chlebem. V chudých chalupách, když chléb neměli, nahrazovali ho bramborami nebo i řepou.

V poledne se připravovala polévka z mléka nebo ze syrovátky, krupková, chlebová, pak také krájený chléb s povídky nebo mlékem a posypaný mákem, lívance a vdolky. Polévku všichni jedli ze společné mísy, kterou hospodyně podle potřeby znovu



naplnila. Maso bývalo jen o svátcích. Oblíbeným nedělním a svátečním jídlem byl dobře maštěný a škvarky sypaný hrách.

Obvyklým jídlem „nasucho“ byl chléb a homolky, které se sušily tak dlouho, až se musely rozsekávat sekyrkou. Oblíbený byl také sýr, který na některých hospodářstvích zakládali ve žních v uzavřených hliněných hrncích do naváženého ječmene a svačili ho řádně vyzrálý při zimním mláčení.

K večeři bývala polévka, brambory na loupačku nebo upravené v mléčné omáčce jako tzv. kulajda. Někdy postačil jen suchý chléb s mlékem. Když se stloukalo máslo, dostaly děti i každý, kdo se zrovna zastavil, „pomazánku“, což byl krajíček chleba namazaný čerstvým máslem.

Stejně jako brambory, tak se i káva poměrně dlouho zabydlovala v kuchyních našich chalup. Souviselo to s pomalou industrializací kraje. Dříve než se kávovinové nápoje staly na počátku 20. století běžnou součástí denního jídelníčku venkovanů a vůně pravé kávy doprovázelo vítání vzácných hostů, uběhlo téměř půl století. Když se káva objevila, nevěděly si s její přípravou hospodyňky

moc rady. Mnohdy vařily zelená, neupražená zrna kávy jako brambory a divily se, že nechtějí změkknout. Když zjistily, že se káva pije, slévaly vývar do hrnků a divily se jeho nevalné chuti.

O svátcích se připravovala tradiční jídla. O posvícení to byla polévka s nudlemi, pečená husa, hrách omaštěný škvarky a koláče. O masopustu se jedlo smažené pečivo – koblihy a šišky, z nekynutého těsta se připravovaly boží milosti. O velikonocích se jedla kaše s medem, pekly se bochánky a oblíbené byly jidáše s medem. O štedrovečerní večeři byly zastoupeny takové plodiny a suroviny, které byly symbolem zdraví, hojnosti a dobré úrody – med, jablka, česnek, obilí, luštěniny, mák a houby.

Naši předci byli chudí, jedli skromně, „rozšoupli“ se jen o svátcích, ale uměli tvrdě pracovat, žít v souladu s přírodou a využívat s pokorou a vděčností její dary. I díky jejich rozumnému životu v odříkání jsme tu dnes my, kteří žijeme bez zábran v podivně rozmáchlé, komplikované, uspěchané a nenasytné době. Zbude tu po našem obžerství a okázalém plýtvání nejen potravinami, ale i dalšími zdroji, ještě něco pro ty, co přijdou po nás?

Koprová smetanová polévka se ztraceným vejcem	24
Chlebová polévka	25
Kaldon – polévka z husích drůbků s knedlíčky	26
Pórková polévka s fuflíky	27
Sulc pro štamgasty	28
Domácí vepřenky	29
Bosáky	30
Uzená krkovička v bramboráku	31
Zadělávané kedlubníčky s vepřovými výpečky	32
Hovězí žebro s křenovou smetanovou omáčkou	33
Srncí závitok s houbami	34
Zelňáky	35
Hraběcí koláč	36
Rohlíčky tvarohové, ořechové, makové	37
Makovec	38
Kosmatice	39

Na obsahu se podílely: Monika Hienlová, fotografie Alena Hrbková

Koprová smetanová polévka se ztraceným vejcem

100 g másla, 1 cibule,
hovězí vývar,
300 g sladké smetany,
sůl, pepř, cukr,
ocet na dochucení,
kopr, 10 vajec



Chov slepic se z klášterů s postupem času rozšířil i do venkovských chálup. Drůbeží maso i vejce byly užívány nejen pro přípravu jídel, ale i pro platbu poddanských dávek a někdy se také stávaly předmětem zločinu. V r. 1395 se jakýsi Kněch, který byl podroben právu útrpnému v Milčíně, přiznal, že slepice a drůbež, kterou nakradl na Holých vrších, od něho kupoval majitel krčmy v Poňnání, chutně je svým hostům připravoval, přitom však o krádežích dobře věděl.

Na másle zpěníme nakrájenou cibulku, zalijeme hovězím vývarem a vaříme dohladka. Zjemníme smetanou, ochutíme solí, pepřem, cukrem a octem. Nasekáme na jemno kopr. Připravíme ztracená vejce – do octu a vody vyklepneme vejce a pomalým varem vaříme 3 minuty (pozor na přepravení vajíčka). Ztracená vajíčka pak vkládáme do hotové polévky.



Chlebová polévka

4 krajíce chleba,
drcený kmín,
sůl, 2–3 vejce,
250 ml smetany,
pažitka



Vyhlášené kameninové hrnce, ve kterých se vařily polévky a další jídla v chalupách v okolí Vilic, vyráběli řemeslníci z blízkých Hrnčír. Provozování tohoto řemesla prozrazovaly ještě v první polovině minulého století na pastvinách v okolí vsi dobře patrné jámy vzniklé při kopání hlíny a také jámy využívané jako pece pro vypalování keramického zboží.

Chléb (starší, kůrky, usušený chléb) rozlámeme do 1,5 l vody, povaříme s drceným kmínem – občas zamícháme. Rozvařenou kaši propasírujeme přes řidší síto nebo rozmixujeme. Přilijeme smetanu, přivedeme k varu, přidáme rozšlehané vejce, sůl a pažitku. Podáváme s bramborami vařenými ve slupce, opečenými na pánvi na másle.



Kaldon polévka z husích drůbků s knedlíčky

800 g husích drůbků
(krk, žaludky, srdíčka),
kořenová zelenina,
sůl, pepř, nové koření,
veka, strouhanka,
2 vejce, 100 g rýže



Všechny drůbky, kořenovou zeleninu spolu s novým kořením uvaříme doměkka. Přecedíme a drůbky se zeleninou nakrájíme na úhledné kostičky. Z veka nakrájené na malé kostičky, vajec a strouhanky si připravíme malé houskové knedlíčky, které uvaříme zvlášť. Do vývaru přidáme rýži, uvaříme doměkka a pak přidáme nakrájenou zeleninu i drůbky. Knedlíčky přidáváme do hotové polévky nakonec. Ochutíme solí a pepřem.

Bez husí pečinky se neobešlo žádné posvícení. Z jater se vyráběla paštíka, na sádle se péklo, vařilo a také se používalo k léčbě. Brkem se psalo, vyráběly se mašlovačky, části křídel se používaly k vymetání kamen. Draným peřím se plnily peřiny a polštáře.



Pórková polévka s fuflíky

1 pórek, 1 cibule,
máslo, hrubá krupice,
máslová jíška,
2 vejce, pažitka, olej,
půl kostky masoxu



Název vesnice Pořín, jen několik kilometrů vzdálené od známé Chýnovské jeskyně, vznikl odvozením od jména Póra, které patřilo majiteli místního Pórova dvora. Zprávy o tom, zda zakladatel vsi, o níž první zprávy pocházejí ze 14. století, holdoval pórkové polévce, se však nedochovály.

Na oleji osmažíme dorůžova nakrájený pórek a cibuli, zalijeme horkou vodou, přidáme masox, povaříme, osolíme, rozmixujeme, zahustíme máslovou jíškou dle chuti. Dvě lžíce másla rozpustíme na pánvi, přidáme dvě hrsti hrubé krupice, osolíme, osmažíme, zalijeme rozšlehanými vejci, mícháme. Ze vzniklé kaše rozdělujeme kousky – fuflíky. Do vařící polévky přidáváme těsně před podáváním. Posypeme pažitkou.



Sulc pro štamgasty

3 vepřové nožičky,
1 vepřové koleno, sůl,
bobkový list, nové koření,
ocet, pepř, 2 vařená vejce,
kyselé okurky dle chuti



Poněvadž v novější době všechna studená masa aspičkem se okrašlují, což na oko příjemně působí, je tento v každé moderní kuchyni téměř nevyhnutelně potřebný; i doufám, že se milým čtenářkám zavedu, když řadu následujících jídel otevru tímto výborným aspičkem, na něž dále častěji se odvolám. (z kuchařky M. D. Rettigové)

Vepřové nožičky a koleno vaříme s kořením do změknutí masa. Pak odstavíme, maso odřežeme od kosti a nakrájíme na drobné kousky. Nalijeme do pekáče, nahoru pokrájíme vařená vejčička a přidáme kyselou okurku. Necháme vychladnout, později ochutíme octem a cibulkou.



Domácí vepřenky

500 g vepřového bůčku,
500 g vepřového plecka,
2 lžíce hořčice, sůl, pepř,
50 g mleté červené papriky,
4 stroužky česneku, 1 cibule,
namočená žemle, sádlo



Hrad Šelmberk u Mladé Vožice byl založen rodem Buziců na počátku 14. století. Dalimil ve své kronice o zakladateli rodu píše: „Jetříšešek Buzovic – mezi hrdinami jako tuří roň slovieše; ten divočku svinu živu za uši jal, na sčítě vepřovů hlavu přijal.“ Láska k domácí zabijačce a pochutinám z vepřového masa je lidem z šelmberského podhradí vlastní dodnes.

Maso jemně semeleme, dobře ochutíme kořením, přidáme namočenou žemli, dobře vypracujeme a tvoříme malé vepřenky. Ty poté pečeme na sádle dorůžova. Zdobíme je hořčicí, krájenou cibulkou a můžeme přidat křen.



Bosáky

3 větší syrové
brambory,
1 větší vařená
brambora,
hrubá mouka
na obalení,
sůl



Jídla ze zelí a brambor se vždy po ránu připravovala v kuchýních venkovských chalup druhé poloviny 19. století. Vařilo se na otevřeném ohni v pecích, kam se hrnce umísťovaly pomocí vidlic a zase se vidlicemi vytahovaly. Často se stalo, že se hliněné ucho utrhlo a plný hrnec chudého pokrmu se převrátil do ohniště a bylo po jídle.

Syrové brambory nastrouháme na jemném struhadle, vymačkáme dosucha, přidáme vařenou bramboru, osolíme. Smícháme a vytvoříme 2 šišky, obalíme v hrubé mouce a ihned vložíme do horké vody. Vaříme 17–18 min. Podáváme s pečenou kachnou na kmíně. Když bosáky zbudou, nakrájíme je, osmažíme na másle, přidáme vejce, zamícháme. Podáváme s kyselou okurkou.



Uzená krkovička v bramboráku

1 kg brambor, 2 vejce, 1 cibule, majoránka, mletý kmín, 1 kg uzené krkovice, 1 kg kysaného zelí, 1 palice česneku, 200 g hladké mouky, čerstvá červená paprika (na ozdobu), 800 g sádla, 100 g cukru, olej, sůl, pepř



Rozsáhlé panské lesy na Holých vrších poskytovaly obživu místním obyvatelům. Dřevorubci po celou zimu poráželi v lese stromy a zpracovávali je na klády, železniční pražce, chmelové tyčky a palivové dříví. Aby se jim lépe pracovalo a jídlo v žaludku déle vydrželo, oblíbili si sytá, vydatná jídla.

Uzenou krkovičku dusíme v páře doměčka. Necháme vychladnout. Bramborové těsto připravíme ze strouhaných brambor, soli, pepře, vajec, česneku, cibulky, kmínu, majoránky a mouky. Plátky uzené krkovice obalíme připraveným bramborákovým těstem a pomalu pečeme z obou stran dorůžova. Kysané zelí nasekáme, ochutíme solí, pepřem, olejem, cukrem a česnekem. Nakrájíme čerstvou červenou papriku, vejce natvrdo, zlehka promícháme a podáváme k pečeným bramborákům.



Zadělávané kedlubničky s vepřovými výpečky

1 kg libového vepřového bůčku,
500 g vepřových ocásků, 1 cibule,
česnek, kmín, sůl, pepř, 5 kedluben,
200 g sladké smetany, 100 g hladké
mouky, 1 kg nových brambor,
muškátový květ (přibližně 3 g)



Možná to byl „francouzský mlsný jazyk“, který stál život nešťastného napoleonského vojíka. Ten s jednodenním zpožděním a pokladnou naditou žoldem vyrazil za svým vojskem z Mladé Vožice do Pacova. Daleko však nedojel. Lupiči ho ubili ve strouze u blízkých Staniměřic. Dodnes se tu říká: „Ve Staniměřicích ve strouze utloukli Francouze.“

Maso nakrájíme na úhledné kostky, zasypeme sekanou cibulí, česnekem a kmínem, osolíme, opepříme, podlijeme trochou vody a dáme péci do trouby. Kedlubny nakrájíme na menší plátky a podusíme na tuku. Když jsou poloměkké, zaprášíme je trochou mouky, zalijeme smetanou a ochutíme muškátovým květem a solí. Vepřové výpečky z bůčku a ocásků mezitím upečeme dorůžova, klademe na talíř ke kedlubnám a vařeným novým bramborám a zaléváme vypečenou šťávou z masa.



Hovězí žebro s křenovou smetanovou omáčkou

Hovězí žebro (přibližně 1,5 kg),
kořenová zelenina, sůl, 1 stroužek
česneku, 1 cibule, bobkový list,
několik kuliček nového koření,
400 g sladké smetany, lžice hladké
mouky, pepř, cukr ocet, 200 g křenu,
100 g másla, 50 g mandlí



Císařská i česká vojska způsobila na počátku třicetileté války v roce 1619 tehdejší majitelce Vrcholtovic Alžbětě Menšíkové velké škody. Vojáci dva dvory zpustošili, obili ze sýpek ukradli a dobytek odvedli. Paní Alžběta proto žádala o vojenskou ochranu. Z dobytka ukrutného v oldřichovských lesích ji však vyslaní „ochránci“ vzali dalších 120 krav i mnoho jalového a jiného dobytka.

Hovězí žebro dáme vařit s kořenovou zeleninou, kořením a zlehka vaříme až doměkka. Na másle osmažíme cibulku, zasypeme hladkou moukou, zalijeme trochou vývaru z hovězího masa, přidáme sůl, cukr a trochu octu. Dobře po-
vaříme, přecedíme a poté přidáme nadrobno nakrájené osmažené mandlíčky. Do přepasírované omáčky přidáme čerstvě nastrohaný křen a smetanu. Podáváme s houskovým knedlíkem a pěkně doměkka uvařeným žebrem.



Srnčí závitek s houbami

1 kg srnčí kůže,
100 g slaniny, 1 cibule,
200 g čerstvých hub,
2 vejce, 1 lžíce hladké
mouky, 125 ml červeného
vína, 1 citron, 5 bobulí
jalovce, cukr, sůl, kmín



Bohatství panských lesů v okolí kopce Batrkovy vždy lákalo obyvatele okolních obcí. V dobrých letech tu vždy bývalo množství hub, které sbírali pro vlastní potřebu i na prodej. Také se tu pytláčko. O napjatosti vztahů mezi nezvanými lovci a místními hajnými svědčí Červený kříž, který tu postavili na místě, kde pytláci zaživa stáhli z kůže hajného.

Z kůže nakrájíme větší plátky a tenké rozklepeme. Na opečené slanině orestujeme cibuli, lehce podusíme a přidáme nakrájené houby. Touto směsí, kašovinou z hub a vajec, naplníme připravené plátky. Zavineme závítky a na cibulovém základě podusíme doměkka. Do šťávy přidáme rozlučený jalovec, červené víno a povaříme. Závítky dáme do pekáčku a zalijeme odceděnou šťávou ochucenou citronem a cukrem.



Zelňáky

500 g kysaného zelí,
600 g hladké mouky (pokud je
k mání celozrnná, namíchat
300 g hladkou a 300 g celozrnnou),
180 g sádla (může být i hera, máslo)
1 vejce, 2 čajové lžičky soli, kmín
(vhodná jsou i lněná semínka)



142 husitských haléřů a pražských, míšeňských a hessenských grošů, bylo nalezeno při přípravě políčka pro výsadbu zelných sazenic v roce 1934 v Poříně.

Z kysaného zelí vymačkáme vodu, poté přidáme hladkou mouku (v případě celozrnné mouky namícháme půl na půl s hladkou), rozehráté sádlo, 1 celé vejce a dvě lžičky soli. Na závěr přisypeme semínka, kterými nešetříme. Propracujeme těsto a necháme v chladu rozležet, klidně i do druhého dne. Na vále z těsta vyválíme placku asi 3/4 cm silnou, na kterou vytvoříme rádýlkem mřížku a vykrájíme čtverce nebo obdélníky. Pečeme dozlatova a ještě horké pomašlujeme rozpuštěným sádlem. Jsou skvělé, k čaji, vínu, pivu i jen tak a jsou trvanlivé!



Knížecí koláč

210 g másla nebo hery,
4 vejce, 2 lžíce cukru,
1 vanilkový cukr, 380 g hladké
mouky, 1 prášek do pečiva,
12 lžíc mléka, 300 g rybízu,
280 g moučkového cukru



Na vrcholu dříve zalesněné kopce Homole u Poříčánce stával na čtyřstupňovém podstavci 5 metrů vysoký zděný sloup. Sloup se nazýval schwarzenberský a byl postaven na místě, kde kníže Adam ze Schwarzenberga obědval. Místo v lese, kde tento oběd pro knížete a jeho loveckou družinu připravovali se dodnes nazývá „Knížecí kuchyně“.

Máslo, žloutky a cukr utřeme, přidáme mouku prosetou s práškem do pečiva a mléko a zamícháme. Upečeme dorůžova na vymazaném a moukou vysypaném plechu nebo na pečícím papíru. Rybíz nasypeme na upečené těsto a potřeme sněhem ze čtyř bílků ušlehaných s moučkovým cukrem. Zvolna sušíme v troubě, až bude upečený sníh křupat.



Rohlíčky tvarohové, ořechové, makové

500 g hladké mouky, 1 heru,
sůl, 12 lžíc mléka,
1 kostka droždí, 1 lžice cukru;

náplně:
vařený mák, tvaroh,
vařené vlašské ořechy



Tyto rohlíčky se pečou i v Podkrkonoší na svátek svatého Martina, který připadá na 11. listopadu, kdy podle pranostiky má tento světec na koni přivést první sniň. Dle tohoto zvyku sladké rohlíčky nesou jméno světce Martina.

Z cukru, droždí a mléka připravíme kvásek a necháme 10 minut odstát. Mezi tím do hladké mouky nastrouháme heru, přidáme trochu soli a kvásek. Těsto rozdělíme na 5 dílů. Rozválíme kolečka, která rozkrojíme a vzniklé rohlíčky plníme náplní.



Makovec

300 g máku,
300 g cukru,
300 g polohrubé mouky,
2 prášky do pečiva,
3 lžíce rozpuštěného
másla, 500 ml mléka



Dát si hrnek zrnkové kávy ke sladkému zákusku naučili obyvatelé Bělče vojáci pruského dělostřeleckého oddilu. Obávani vítězové prusko-rakouské války, kteří vsi táhli v srpnu 1866, požádali jednu z místních hospodyněk, aby jim uvařila kávu. Kávová zrna však nebyla ani upražená, natož mletá. A tak si místní kuchařka s úkolem poradila po svém a kávová zrna jim napoprvé uvařila jako brambory.

Je třeba mít kvalitní mák, který si sami semeleme. Těsto je hodně řídké, asi jako na lívance. Nalijeme ho do pekáče a pečeme cca 1 hodinu. Výborné je, pokud se už studený makovec podaří rozříznout, promazat ho domácí marmeládou (tou v žádném případě nešetříme). Můžeme servírovat se šlehačkou.



Kosmatice a bezinková limonáda

*kosmatice: květy černého bezu – celé
vrchlíky květu i s kouskem stonku,
mléko dle potřeby, 4 vejce, sůl,
250 g hladké mouky, olej na smažení;*

*limonáda: 5 l studené vody, 5 bezových
květů, 1 citron, 600–700 g cukru, 125 ml octa*



O původu balvanu, který kdysi býval mezi Villicemi a Křiženečkou tvrzí se říkalo, že je to zkamenělá bába kořenářka. Z hodné ženy, která nezištně léčila sousedy i pocestné se stala hamižná zlodějka. Do kamene ji zaklel jeden z okradených nocležníků. Kletby ji mohl zbavit jen kouzelný lektvar z černého bezu. Kámen vyčníval ze země, překážel, a tak byl v pozdějších, praktických dobách rozstřílen a využit ke stavebním účelům.

Připravíme si těstíčko z mléka, vajec a mouky a dochutíme solí. Opraný květ chytíme za stopku, namočíme v těstíčku a smažíme v rozpáleném oleji, stopku zastříhneme a smažíme z druhé strany.

Do sklenice s vodou, přidáme oprané bezové květy, na kolečka nakrájený citron, cukr a ocet. Mícháme, dokud se cukr nerozpustí a dáme na 4 dny zrát za okno, poté přecedíme a plníme do lahví.

rich

Empreche 1kg moučky, $\frac{1}{4}$ kg cukru, $\frac{1}{4}$ l mlásla
3 vejce, lžička mléka, 4dkg uhoř. kvásku
1lžička sádla, sádlo, uhoř. kvásku
sádlo, vykvašeným rožem, nebo děláme
mouchy, máčem vajíčkem, sytem krystal.
cukrem

Oriskani ukiro's loach: 3 bilky, nisthat, ramishat

Gentiana

leader
Loucko





Vysočino, Vysočino, všese fialový...
*Já v tento kraj chodívám za krásou...
 Po loukách, po kopcích a jako v snách.
 Stromy mně na cestu jablíček natřasou,
 Srdce mi zahřívá dívčiných tváří nach,
 Kartouzek pozdravím a je mně k pláči až.
 A jaká zem, i lidé tady jsou –
 Po kvítí prostí, drsní po sosnách,
 Jak celý život náš.*

Vysočina je nádherný kout naší země. Je tu krásná příroda, která neskutečně obohacuje život zdejších obyvatel. Lesy plné hub, lesklé hladiny rybníků, pěšiny v polích i úvozové cesty vonící mateřídouškou a lesními jahodami. Hrad, zámek, tvrze a muzea jsou exkurzí do historie. Je to kraj zajímavých tradic. Masopusty, Velikonoce, poutě, trhy, posvícení, Vánoce, ale také ochotnická divadla, vesnické kapely, dobrovolní hasiči i zájmové spolky. To vše jsou příjemná zastavení v čase, který příliš rychle běží kolem nás. Jako voda řek Jihlavy a Sázavy přes peřeje, balvany a trsy trávy. A právě v tomto čase, v této době se jakoby vracíme zpět. Zpět k přírodě a k jejím zázračným produktům. K osvědčeným moudrostem a pravdám našich předků. Opouštíme nákupy levných potravin, abychom si mohli obstarat domácí máslo, čerstvé mléko, kvalitní mouku, vonící med či zdravé luštěniny. Je to jednak starost o naše zdraví a zároveň podpora soukromých zemědělců a drobných podnikatelů. A tak můžeme na Vysočině navštívit několik zrenovovaných mlýnů, zakoupit si pečivo ze soukromých pekáren, vařit z čerstvého masa rodinných řeznictví nebo si objednat kvalitní brambory.

A právě brambory, zelí, houby, ovoce, zelenina, luštěniny byly základním zdrojem obživy minulých generací. Byla to strava, která nezatěžovala organismus, měla dostatek živin a všem chutnala. Snad proto se mnoho lidí dožívá na Vysočině vysokého věku.

Do našeho jídelníčku se tak postupně vrací pohanka, jáhly, ovesné vločky, čočka a další plodiny, na které se jakoby zapomnělo. Lidé sledují termíny konání farmářských trhů, kde pěstitelé i výrobci biopotravin nabízejí své kvalitní výrobky. Začínají se objevovat i bioprodejny, zaměřené na zdravou výživu.

Zaleží na tom, co jíme, ale také jak jíme. Abychom předcházeli civilizačním chorobám, je potřeba stolovat v klidu a v pěkném prostředí. Pohoda u pěkně prostřeného stolu je vlastně pohlazením po duši. Je to dobrý start do další, mnohdy psychicky nebo fyzicky náročné práce.



A pokud se u stolu, který je symbolem domova, sejde rodina, je to i ve třetím tisíciletí velmi důležitá věc! Hospodyňky sledují nové recepty, rády se přiučí vyzkoušeným postupům. Hodně příležitostí nabízí televize, kde je hned několik pořadů, které se

věnují vaření. Ale není nic lepšího, než se účastnit kurzu, kdy zkušený profesionál předvede přípravu pokrmu a tečkou večera je ochutnávka. To vše výše uvedené bylo smyslem projektu „Chut' a vůně domova“, který se opravdu povedl a splnil účel!

Zelná polévka bílá	44
Cibulačka	45
Karotkový krém z Bítovčice	46
Dršťková polévka z Bítovčice	47
Houbový tatarák z Luk nad Jihlavou	48
Houbová omáčka se špekovými knedlíky z Luk nad Jihlavou	49
Pečená kotleta s růžičkovou kapustou a noky z Kamenice	50
Plněný kotlet s bramborovou kaší s celerem z Kozlova	51
Strapačky s uzeným masem a kysaným zelím z Bítovčice	52
Horácký kotouč z Brtnice	53
Kuřecí medailonky se žampiony z Bítovčice	54
Peciválky z Vysoké Studnice	55
Pekáče z Vysoké Studnice	56
Horácké koláče z Luk nad Jihlavou	57
Bramborová buchta s jablky z Brtnice	58
Borůvkový žahour s tvarohovými nočky z Kozlova	59

Na obsahu se podílely: Zdeňka Švaříčková, fotografie Alena Hrbková



Zelná polévka bílá

z Kamenice

1 ks hlávkového zelí, 80 g škvářeného sádla, 120 g cibule, 60 g cukru krupice, 20 ml octa, 50 g hladké mouky, 500 g brambor, 150 g smetany, 1,5 l hovězího vývaru, 50 g másla, sůl, kmín celý, listová petržel



V Kamenici jsme připravili jeden ze starých receptů. Je trochu vylepšený pro dnešní náročnější strávnický.

Na rozpáleném sádle orestujeme najemno nakrájenou cibuli. Přidáme kmín, najemno nakrájené zelí, ocet, cukr a nakrájené brambory. Vše zalijeme vlažným vývarem a vaříme tak, aby brambory nebyly úplně měkké. Zahustíme studenou máslovou jíškou, přidáme mléko a těsně před koncem vaření přidáme smetanu, lehce po-vaříme a dosolíme. Na talíři zdobíme nasekanou petrželí.



Cibulačka

z Kozlova

1 l vody, 3 střední cibule,
120 g kořenové zeleniny,
70 g másla, mrkev,
pažitka



Kozlovská cibulačka je velice známá. Připravuje se na několik způsobů. Jednu z nich Vám nabízíme.

V kastrolu zpěníme do zesklotění na másle pokrájenou cibuli a přidáme tymián, dále najemno nakrájenou mrkev, petržel, celer. Vše jemně podusíme. Zalijeme vývarem a vaříme cca 20 minut. Vše rozmixujeme a zahustíme jíškou. Přidáme zelenou pažitku nebo petržel. Podáváme s nastrohaným sýrem, nebo osmaženou houskou.



Karotkový krém

z Bitovčice

100 g másla,
100 g cibule (nejlépe šalotka),
800 g mrkve karotky,
listová petržel, 2 l hovězího vývaru,
celý pepř, muškátový oříšek,
nové koření, bobkový list, sůl



Mrkve se vaří na Vysočině v různých obměnách. V Bitovčicích jsme při vaření předvedli „vylepšenou“ variantu starého receptu polévky.

Cibulku osmažíme na másle dozlatova, přidáme na kostičky nakrájenou karotku a zalijeme vývarem. Koření orestujeme na sucho na pánvi, zalijeme vývarem a povaříme. Vlijeme přes síto do polévky. Až je karotka měkká, vše rozmícháme tyčovým mixérem dohladka, osolíme, opepříme čerstvým pepřem a nastrouhaným muškátovým oříškem. Nakonec zjemníme plátkem másla.



Dršťková polévka

z Bitovčice

600 g hlívy, 150 g cibule,
15 g papriky sladké,
majoránka, pepř, sůl,
2 l hovězího vývaru,
hladká mouka,
60 g sádla nebo oleje



V Brtnici vaří tuto polévku jako náhražku za originální dršťkovou polévku. Je zdravější a místní kuchařky ji umí obdivuhodně připravit.

Na sádle osmažíme dozlatova cibuli, zaprášíme paprikou a přidáme zchladlou jíšku. Zalijeme vodou, přidáme povařenou nakrájenou hlívu, sůl, pepř, vývar a za stálého míchání vaříme cca 15 min. Nakonec přidáme majoránku.



Houbový tatarák

z Luk nad Jihlavou

500 g hlívy ústříčné, 200 g másla,
2 cibule, 4 stroužky česneku,
sojová omáčka,
2 lžíce rajského protlaku,
2 lžíce hořčice, kmín celý,
sůl, pepř, 20 ml olivového oleje,
polníček



V Lukách a okolí je houbařský ráj. Houby jsou pestrým doplňkem každého pokrmu po celé léto. Houbový tatarák se může připravit ze všech aromatických hub. Předkládáme recept ze všem dostupné hlívy.

Houby nakrájíme na malé kousky a opečeme na másle. Přendáme do kovové mísy. Přidáme opražený kmín, najemno nakrájenou cibuli, nastrouhaný česnek, hořčici, rajský protlak, sůl, pepř a zakápneme olivovým olejem. Vše promícháme dokrémo. Chléb nakrájíme a dáme péci do trouby na sucho. Na ocesnekované topince podáváme tatarák ozdobený polníčkem.



Houbová omáčka se špekovými knedlíky

z Luk nad Jihlavou

omáčka: 1 lžíce másla nebo oleje, 150 g cibule, kmín celý, 1 lžička hořčice, 1 lžíce rajčatového protlaku, 2 kuličky nového koření, 1 bobkový list, 2 kuličky pepře celého, 5 snítek rozmarýnu, snítka tymiánu, 1 kg nakrájených hub (lišky, hřiby), 250 ml 31% smetany, lžička cukru, lžička octa;

knedlíky: 100 g másla, 200 g slaniny, 5 cibulí, 300 g hladké mouky, 10 rohlíků, petrželová nať, 30 ml mléka, 4 vejce, sůl, špetka pepře

60
minut
6 porcí

Úspěch tohoto jídla spočívá
v použití všech bylin a koření.

Na másle orestujeme cibuli dohněda, přidáme kmín, podlijeme vodou, přidáme protlak, hořčici a koření kromě tymiánu. Tymián orestujeme na pánvi za sucha a přidáme nakrájené houby. Vše smícháme, podlijeme vývarem a dusíme do změknutí hub. Po zchladnutí vmícháme smetanu, cukr, ocet. Směs na knedlíky promícháme, vkládáme na dvojitou potravinářskou folii, tvoříme měšce, zavážeme a vaříme cca 30 minut.



Pečená kotleta s růžičkovou kapustou a noky z Kamenice

1,5 kg vepřové kotlety s kostí, 15 g mletého zázvoru,
10 g mletého kmínu, 150 g cibule, 120 g sádla, sůl,
500 ml vývaru, 900 g růžičkové kapusty, 120 g cibule,
15 g česneku, 30 g másla, 50 g sádla, 30 g hladké
mouky, 600 ml hovězího vývaru, sůl, čerstvě mletý pepř



Lze zvolit jakékoliv přílohy. V Kamenici jsme zvolili krupicové noky.

Vepřové kotlety vcelku osolíme, posypeme zázvorem, a kmínem. Najemno nakrájenou cibuli orestujeme na pekáči dozlatova. Přidáme okořeněné maso a opečeme dozlatova. Zalijeme vývarem. Pečeme na 160 °C 45 minut. Během pečení podléváme výpekem. Po vyjmutí masa výpek cca dvě minuty prudce vaříme. Na sádle zpěníme jemně nakrájenou cibuli, přidáme nasekaný česnek a růžičkovou kapustu. Zalijeme vývarem. Osolíme, opepříme a vaříme zvolna dopola-měkka. Nakonec zahustíme máslovou jíškou.



Plněný kotlet s bramborovou kaší s celerem

z Kozlova

1,2 kg kotlety bez kosti, 60 g sádla, sůl,
pepř, cukr, kmín, 150 g cibule, majoránka,
50 g másla, 250 ml vývaru;

náplň: 120 g slaniny, 150 g čabajky,
120 g žampionů, 90 g pórků, 90 g kapie,
kysané zelí (dvakrát tolik než ostatních surovin)

60
minut
6 porcí

Vhodnou přílohou je bramborová kaše s celerem: brambory a celer uvaříme společně, rozmixujeme s horkým mlékem. Zdobíme osmaženými kroužky cibule.

Kotlety bez kosti nakrájíme na širší plátky a nařízneme na kapsu, naklepeme, osolíme, opepříme. Připravíme náplň: na sádle orestujeme slaninu, a pak přidáme další pokrájené suroviny, zelí naposled. Osolíme, opepříme, přidáme trochu kmínu a cukru. Hotovou směs naplníme kotlety, okraje přiklepeme paličkou, nebo spojíme párátkem. Na sádle osmažíme nakrájenou slaninu a nadrobno nakrájenou cibuli, majoránku (nejlépe čerstvou), na tomto základu orestujeme maso a dáme na pekáček. Podlijeme vývarem a pečeme v troubě (nepřikryté, jednou otočíme). Po upečení přecedíme výpek, svaříme na polovinu obsahu a přidáme máslo na zjemnění.



Strapačky s uzeným masem a kysaným zelím

z Bítovčice

*těsto na strapačky: 1 kg brambor,
250 g polohrubé mouky, 5 vajec, sůl;
120 g cibule, 200 g vařeného uzeného
masa, kysané zelí, krupicový cukr, lžice
sádla, čerstvě mletý pepř, petržel*



*Strapačky, halušky, chlupaté knedlíky – každý
hornatý kraj si vytvořil vlastní, chutnou variantu
jednoduchého bramborového jídla.*

Uvařené nastrouhané brambory osolíme, přidáme vejce, polohrubou mouku a vypracujeme vláčné těsto. Přes síto s velkými otvory protlačujeme těsto do vroucí osolené vody. Vaříme, až noky vyplavou, poté vaříme ještě půl minuty, vyndáme a necháme okapat. Na sádle zpěníme jemně nakrájenou cibuli, přidáme nakrájené uzené maso, dále vařené pokrájené zelí, dochutíme solí, pepřem a lehce osladíme. Přidáme noky, promícháme, na pánvi prohřejeme a posypeme nasekanou petrželkou.



Horácký kotouč z Brtnice

600 g vykostěného bůčku,
česnek dle chuti, sůl,
240 g kysaného zelí,
80 g nahrubo nasekané cibule



Tento recept plný kalorií svědčí o tom, že sytá jídla patřila k tradičním jídelničkám. Jen tak bylo možné držet krok s každodenní namáhavou fyzickou prací doma i na poli.

Vykostěný bůček rozřízneme na obdélník, posolíme, potřeme česnekem a naplníme kysaným zelím. Stočíme, zavážeme nití na způsob závitku. Trošičku posolíme povrch, dáme na plech a společně s nahrubo nasekanou cibulí pečeme cca 2 hodiny na 180 °C. Podáváme s bramborovým knedlíkem.



Kuřecí medailonky se žampiony z Bítovčice

900 g kuřecích prsou, 150 ml oleje,
300 g žampionů, 300 ml smetany,
perník, 1,2 kg oškrábaných brambor,
100 g sádla, 50 g česneku,
kmín drcený, čerstvý tymián, sůl,
čerstvě mletý pepř

Tradiční jídlo nám připomenou především brambory s česnekem. Přidáme-li kuřecí medailonky, máme sváteční jídlo s ochutnávkou starých receptur.



Kuřecí maso opepříme čerstvým pepřem, posypeme čerstvým tymiánem a zakápneme slunečnicovým olejem. Medailonky zprudka opečeme na oleji, vyjmeme a necháme odpočinout. Ve stejné pánvi orestujeme nakrájené žampiony, zalijeme smetanou, osolíme, opepříme a lehce okmínujeme. Medailonky osolíme a necháme ve šťávě prohřát. Podáváme s česnekovými bramborami. Brambory nakrájíme na větší kusy, osolíme opepříme a dáme péci na vymaštěný pekáč. 10 minut před koncem pečení přidáme nasekaný česnek.



Peciválky

z Vysoké Studnice

500 g polohrubé mouky, 1 vejce,
20 g kvasnic, 60 g cukru,
30–40 ml mléka, sůl,
2 vařené nastrouhané brambory,
50 g másla



Spařování upečených kousků je starý, dnes již téměř zapomenutý postup. Upečené vdolky či buchty se narovnaly ještě horké do misky, přelily krátce horkým mlékem nebo vodou (slilo se). Pak se obsah misky teprve ochucoval cukrem s mákem skořicí atd.

Těsto zaděláme řidší než na buchty a dáme vykynout. Na pomoučněném vále rozválíme na 1 cm. Vykrajujeme kroužky cca 2,5 cm. Klademe na suchý plech a pečeme na 180 °C. Upečené nasypeme do misky, spaříme horkým mlékem, posypeme mletým mákem a cukrem a pokapeme máslem. Lze přidat a zamíchat švestková povidla.



Pekáče

z Vysoké Studnice

1 kg brambor,
400–500 g hladké mouky



Takzvané bramborové placky se zřejmě dělali ve všech chudších regionech. Recept na ně našli ve Vysokých Studnicích. Představili jej na kulinářské soutěži a získali druhé místo. Při ochutnávkách byly pekáče rychle snědené.

Oškrábané brambory uvaříme v osolené vodě, nastrouháme najemno na vál a necháme vystydnout. Přisypeme mouku, zpracujeme těsto jako na bramborové knedlíky. Vyvalujeme tenké placky, které pečeme na suché pánvi nebo na železné plotýnce. Placky po upečení natíráme máslem nebo sádlem a vrstvíme na talíř. Podáváme namazané švestkovými povidly, do kterých můžeme přidat rum.



Horácké koláče

z Luk nad Jihlavou

1 kg výběrové hladké mouky, 3 žloutky,
3 celá vejce, 200 g másla, 200 g cukru,
1 kostka droždí, špetka soli, 250 ml mléka;
náplň:

1,5 kg tvarohu, 250 g cukru,
3 vanilkové cukry, 3 žloutky,
3 celá vejce, rozinky



Recept zůstal jako pozůstatek kuchyně německé menšiny. Dodnes se v celém okolí pečou tyto koláče na pouť, svatbu a při všech slavnostních příležitostech.

Zaděláme těsto, necháme vykynout a rozdělíme na šest dílů. Opět bochánky necháme vykynout. Rozvalujeme na tenké plátky. Potřeme tvarohovou náplní, kterou vymícháme dohladka. Okraje přeložíme tak, že vznikne čtverec a pomastíme rozpuštěným máslem. Náplň nakonec posypeme nastrouhaným perníkem, necháme mírně vykynout a pečeme ve vyhřáté troubě 150 °C cca půl hodiny. Po vyjmutí pokapeme máslem a pocukrujeme.



Bramborová buchta s jablky

z Brtnice

200 g vařených brambor,
350 g hladké mouky, 150 g hery,
100 g moučkového cukru,
2 žloutky, 1 prášek do pečiva



Jablka jsou na Vysočině hojně pěstovaná. Pro svou kvalitu však nemohou konkurovat jablkům z níže položených oblastí. Užívají se však hojně v kuchyni.

Brambory oloupeme, nastrouháme na jemném struhadle, přidáme zbytek surovin a vypracujeme těsto. Rozdělíme na dvě části a vyválíme dvě placky. Na plech dáme jednu placku, na ni nastrouháme jablka, přidáme cukr, skořici, případně rozinky. Překryjeme druhou plackou. Pečeme dozlatova na 180 °C



Borůvkový žahour s tvarohovými nočky

z Kozlova

nočky: 500 g tvarohu, 2 vejce, 120 g dětské krupičky,
120 g hrubé mouky, trochu cukru, mléko na rozředění;
žahour: 240 g borůvek, trochu vody, 60 g cukru,
250 ml smetany, 50 g perníku na strouhání, mletá skořice,
20 g másla, 10 g škrobu a mléka na zahuštění, rum

40
minut
6 porcí

Tento téměř již zapomenutý recept pochází z Kozlova.
Vyzkoušejte ho, bude mít velký úspěch.

Nočky: Vymícháme tužší těsto, ze kterého lžící tvarujeme menší nočky a vhadzujeme do vroucí osolené vody. Po vyplavání je scedíme. Podáváme přelité teplým žahourem. Možno přízdobit zakysanou smetanou nebo jogurtem.

Žahour: Borůvky podlité vodou lehce rozvaříme, s cukrem, troškou skořice a kouskem másla. Přidáme cca 2–3 lžíce strouhaného perníku krátce povaříme. Nakonec dáme smetanu. Můžeme zředít trochou mléka s půl lžičkou škrobu.



Gentiana

Makrovi ušnosí: 15 dkg jemné
30 dkg hl mouky, 1 100% bí
deplé moučky balit ušnosí

Grúlské berá: 2 bílky, 20 dkg cukru
bílý, lžička mléka kávy, 1 lžice
15 dkg ořechů (burských) Bílky
potom postupně přidávat cukr
škoru jíst 1/2 hod

Vídenšské van. rohlíčky: sádlo
24 dkg cukru hl. mouky, 6 dkg
1 šouček, 1 ks kúra, mleté cukr

Vločkové kuličky: 18 dkg másla, 2
1/2 kg práškových vloček mletých m
3 lžice rumu, 1 ks kúra, delam

Ořechové šlehačky: 16 dkg
rozehříváme 2 dkg k
1 šouček a 1 bíla,
mícháme odpočív
Ořechová mletá
ořechů, 15 dkg a

Ušy: 20 dkg mleté
šouhu mleté
delam ušy, r
šouška: 14
1 šouček, 1
kúra na f
silná c

Empirele: 1 kg mouky, 1/4 kg cukru, 1
3 vejce, šouhu mleté, 4 dkg uš
1/2 kg rýce sádlem, přidat m
šou, vykrajovat rohlíky, nebo o
moučky, mletím vajetkem, hyper

Krausky kokosové: 15 dkg mouky,
15 dkg kuku, 15 dkg kokosu,

Vločkové koláčky: 18 dkg hl. mouky,
šouhaní čokolády nebo 1 dkg
šouhaných ořechů, 18 dkg
15 dkg sádla Tělo dáme do
stuhnutí, sušíme na nepon
plechu vyhladit plnící m



místní akční skupina
Český les





Oblast Českého lesa historicky zahrnuje část dnešního Tachovska a Domažlicka. Gastronomie vám tu nabídne takové místní recepty, které jinde těžko ochutnáte. Mezi základní suroviny využívané tradiční kuchyní Domažlicka patřilo obilí, vzhledem k drsnějším klimatickým podmínkám ty odolnější druhy – žito a ječmen. Základní potravinou byl chléb ze žitné mouky. Bílá pšeničná mouka byla drahá, a tím i vzácná. Při svatbách, poutích a posvícení se z ní pekly koláče, na Velikonoce mazance a na Vánoce vánočky.

Na polích se pěstovaly luštěniny a zelí. To v syrovém a především kysaném stavu tvořilo základ jídelníčku před nástupem brambor. Nejstarší zápis o jeho pěstování v našem regionu pochází z roku 1720 z Pece pod Čerchovem. Jejich mnohostanné využití od polévek přes hlavní až sladká jídla je ale pasovalo nejen na „jídlo chudých“. V jarních měsících se bohatě využívaly i plané byliny – popenec, kopřivy, potočnice, pampeliška, řeřicha a šťovík. Kuchařka jimi obohacovala polévky, ale i tvaroh, brambory, vejce, ale především typický jarní pokrm: velikonoční nádívku. Na zahrádkách se pěstovala základní zelenina, ale i kořeněné bylinky: pelyněk černobýl, majoránka, máta, šalvěj, libeček, pažitka, kerblík, brutnák a routa. Na zahradách nebo v sadu nechyběl křen.

Všudypřítomné lesy poskytovaly hojnost ovoce – jahod, malin, borůvek a ostružin, které se zásadně jedly v syrovém stavu, často s chlebem. A nesmíme zapomenout na houby jako základ pro mnohé polévky a omáčky, surovinu nahrazující maso a v rozmletém stavu používanou jako jedno z nejlepších a nejdostupnějších koření. Základním sladidlem byl med, ať už jako produkt lesního nebo domácího včelaření. I když na většině území nebyly podmínky k intenzivnímu ovocnářství, několik ovocných stromů se kolem usedlostí nebo podél cest vždycky našlo. Jablka, hrušky a švestky se zpracovávaly jako náplně do buchet, nebo do sladkých bramborových jídel. Povidla, nejen švestková, sloužila pro

přípravu koláčů. Sušenými a rozemletými hruškami, tzv. pracharandou, se sladilo. Ze sušeného ovoce se o Vánocích připravovala tmavá omáčka k vánočce a rybě zahuštěná perníkem, tzv. muzika. Maso zůstávalo vyhrazeno jen vyšším a zámožnějším vrstvám. Tento stav trval zhruba až do 1. světové války. U středních vrstev se maso v jídelníčku objevovalo výjimečně, zůstávalo vzácností a svátečním pokrmem při svatbách, poutích a posvícení. Nejčastěji to bylo vepřové, někdy skopové a kůzlečí, hovězí se spotřebovalo na polévky. Zvěřina se sporadicky objevila na podzim díky pytláčení. Jinak zvěřina i ryby patřily na panský stůl. V kuchařkách se setkáme i s raky, žábami, hlemýždi, vydrami a bobry, veverkami a ptáky. Výběr potravin závisel samozřejmě na sezónnosti potravin, tedy jejich dostupnosti, ale i na církevním (půst v předvelikonočním období a adventu), výročním (masopust, Velikonoce, Vánoce), rodinném (křtiny, svatba, pohřeb), zemědělském (žně, dožínky, posvícení) a týdenním (všední den, neděle, stravování při práci) kalendáři. Na Tachovsku při sčítání obyvatelstva v roce 1921 žilo z celkového počtu 24 896 přítomných lidí 98 % německé národnosti. Pro zajímavost – na sousedním Domažlicku byla německá národnost zastoupena podílem 19,5 %. Po roce 1945 se národnostní poměry na Tachovsku výrazně změnily. Původní obyvatelstvo německé národnosti bylo po válce z valné většiny odsunuto. V rámci následného dosídlování pohraničí přicházeli na Tachovsko v několika vlnách reemigranti z Rumunska a Ukrajiny, především se jednalo

o volyňské Čechy a rumunské Slováky, dále čeští osídlenci z vnitrozemí na tzv. umístěnky – Domažlicka, Kdyňska, Staňkovska, Klatovska, Plzeňska a z jižních Čech. Většina novousedlíků se zde usadila natrvalo a našla tu nový domov. S tím „starým“ je mimo jiné spojovala i tradiční kuchyně, dodnes udržovaná v rodinách ve druhé a třetí generaci. Vedle kuchyně rumunské, slovenské a české tak najdeme i tradiční jídla původních obyvatel.

Současná místní produkce navázala na historické souvislosti. Poptávka po regionálních potravinách a tím i gastronomii se stala součástí turistiky a cestovního ruchu vůbec.

Naši předkové byli sice chudí, a tak vypadala i jejich kuchyně. Dnes máme 21. století a pod pojmem regionální kuchyně si představujeme nejen „chudé“ recepty z brambor, které jsou již zpracovány v mnoha krajových kuchařkách, ale i recepty, které si může uvařit každý z toho, co vypěstuje na své zahrádce a z masa z domácích chovů. Zájem o regionální produkty podporují farmářské obchody i samotní zemědělci prodejem ze dvora. Naše území je lesnaté, proto jsme zařadili i recept ze zvěřiny a za vyzkoušení stojí i pokrm z hovězího pupku, jehož maso je velmi chutné a zatím ne příliš známé. K běžným dochucovadlům jako sůl, pepř, ocet jsme přidali i ta dnešní „evropská“, která například k „vychucení“ salátů, doporučujeme.

Podzimní krémová dýňová polévka	64
Smetanová bramboračka s restovanými hříbky podle Kulináře	65
Silný kachní zahuštěný vývar	66
Kachní paštika	67
Domácí tlačěnka	68
Kančí kýta se šípkovou omáčkou	69
Roláda z hovězího pupku	70
Králík eňo meňo ze Studánky	71
Salát z králíčího masa na kyselo ze Starého Sedliště	72
Kuřecí roláda se špenátovou nádivkou	73
Nepečený čokoládovo-tvarohový dort	74
Hruškový závin s krémem	75
Salát z čerstvé řepy	76
Pikantní salát z restovaných žampionů	77
Špenátový závin z Puclic	78
Domažlické koláče	79

Podzimní krémová dýňová polévka

středně velká dýně,
1 žlutá kapie,
1 cibule, 3 brambory,
1 větší mrkev, 100 g másla,
sůl, pepř, olej



Skladovatelnost dýní je až půl roku od doby sklizně, tj. až do dubna. Vyhovuje jim místo se stálou teplotou kolem 10 stupňů, kde je sucho. Skladujeme vždy pouze v jedné vrstvě.

Očištěnou, na kostičky nakrájenou zeleninu orestujeme na trošce oleje, přidáme vodu a vše vaříme do změknutí. Rozmixujeme tyčovým mixérem a přepasírujeme, dochutíme solí a pepřem. Do provařené a zchladlé polévky zašleháme zchladlé máslo.

Tip na servírování: Můžeme přidat krutony a nasekanou pažitku. Dobrou chuť získáte nadrobeným sýrem s modrou plísní a pár kapkami medu.



Smetanová bramboračka s restovanými hříbky

podle Kulináře

2 mrkve, 1 petržel, 1 menší celer,
6 brambor, 2 cibule, 3 stroužky česneku,
hrst libečku, sůl, pepř, bobkový list,
nové koření, 200 ml smetany,
máslová jíška, máslo, olej, houby



Bramboračka je skvělá polévka, zvláště pak, pokud použijeme vlastnoručně nasbírané houby. Třeba z Českého lesa. Zvláště na podzim a v zimě vůní zútulní Vaše obydlí a rádně zahřeje, když jsou venku plískanice.

Kořenovou zeleninu orestujeme, přidáme nasekanou cibuli a brambory, koření, prolisovaný česnek, přidáme vodu nebo vývar a vaříme doměkka. Když je zelenina měkká, vše rozmixujeme a přepasírujeme. Přidáme vodu, vaříme, zahustíme jíškou a přidáme čerstvý nasekaný libeček. Na závěr zavaříme smetanou a do zchladlé polévky zašleháme máslo. Nakrájené houby orestujeme, přidáme do nich trochu libečku a posypeme na polévku.

Silný kachní zahuštěný vývar

1 kg kachních drobů,
1 cibule, 3 stroužky česneku,
1 mrkev, 1 celer, máslová
jíška, libeček, sůl, pepř,
nové koření, bobkový list



Mít kolem sebe hejno slepic, hus nebo kachen, jak tomu dříve bývalo na vesnicích, nepřináší jen radost, ale i užitek. Z dlouhého peří se dělaly peroutky na maštění plechů nebo také kartáče na česání krav. Pápěrkami se vycpala poduška.

Droby dáme do studené vody spolu s kořením a kořenovou zeleninou. Vývar necháme táhnout několik hodin, postupně přiléváme vodu. Vývar přecedíme, maso vyjeme, obereme od kostí a pokrájíme na menší kousky. Polévku zahustíme jíškou a přidáme libeček a maso. Na vývar můžeme použít i droby husí nebo jiné drůbeže.



Kachní paštika

300 g kachního masa,
500 g kuřecích jater, snítka tymiánu,
sůl, pepř, 3 šalotky, 100 ml bílého vína,
200 g másla, 3 stroužky česneku,
naložený zelený pepř dle chuti,
brusinky, červené víno, cukr



Tymián se používá do uzenin, k vepřovým a skopovým pečením, do paštíků, zeleninových polévek, ke zvěřině, k játrům a do telecího. Z tymiánu připravíte také dobrý bylinkový čaj proti kašli, nachlazení a nadýmání.

Maso uvaříme v osolené vodě, játra zlehka orestujeme spolu se šalotkou, česnekem, podlijeme bílým vínem a pak přihodíme tymián. Směs dvakrát semeleme na nejjemnějším masovém strojku spolu s uvařeným masem, pak zašleháme máslo a přimícháme zelený pepř. Pro servírování vychladíme a doporučujeme přelít brusinkami, které spolu s červeným vínem a cukrem zredukujeme na polovinu a přes jemné sítko přepasírujeme.



Domáci tlačěnka

vepřová hlava, vepřové koleno,
divoké koření, sůl,
pepř, cibule, česnek



Věru těžko říci, proč a kým byla rozlehlá stráň pod Čerchovem pojmenována „Myšími vrchy“. Do této končiny, když Pán Bůh dělal svět, vrhl jeden z nejpěknějších svých pohledů. Proto také od stvoření světa tu rostl – a dodnes roste krásný a zdravý les.
(Úvod knižky Mniška od Jana Vrby)

Maso se všemi ingrediencemi vaříme doměčka, nakrájíme na kostičky, kůže semeleme, přidáme do vývaru spolu s masem a plníme do sáčků. Ještě půl hodiny vaříme, vyndáme z vody a do úplného vychladnutí tlačěnku v obalu otáčíme, aby se hmota rovnoměrně rozložila.



Kančí kýta se šípkovou omáčkou

2 kg kančí kýty, 1,5 kg cibule, 300 g šípkového džemu, 150–200 g sádla, sůl a pepř, 300 ml červeného vína, čerstvé bylinky – rozmarýn, tymián, jíška na zahuštění dle potřeby



Hrdí Chodové sice měli svá privilegia, která je měla ochránit před robotou, mimo jiné jim dovozovala lovit v okolních lesích, přesto však nebyli majetní. Chodské hospodyně musely vařit z toho, co jim dala zahrada a pole – především z brambor, ze zelí, hub, hrachů a ovoce.

Nakrájíme cibuli a na sádle orestujeme hodně dotmava, přidáme maso nakrájené na kostky. Restujeme až maso zatáhneme a přidáme šípkový džem, opečeme a podlijeme červeným vínem, přidáme 1 l vody a dál vaříme do změknutí masa, postupně podléváme. Nakonec je-li zapotřebí, zahustíme jíškou a podle chuti osolíme a opepříme. Vhodnou přílohou jsou bramborové šišky, různé knedlíky, rýže, pečivo.



Roláda z hovězího pupku

3 kg hovězího pupku,
sůl, pepř, čerstvé
bylinky – rozmarýn,
tymián, bazalka,
čerstvá majoránka,
2 kg sádla,
plnotučná hořčice



Pupek je měkká část hovězího břicha bez kostí. Řezníci v zahraničí ho ještě dál porcují, u nás se většinou prodává vcelku. Jde o relativně levné maso, ze kterého lze udělat i báječný steak výrazné chuti. Je výborný jednoduše grilovaný nebo vařený.

Maso očistíme, popřípadě naporcujeme. Je důležité si nechat delší plát masa, aby nám šlo zavinout, pak maso osolíme, potřeme hořčicí, posypeme nasekanými bylinkami, maso zatočíme do rolády, ovážeme kuchyňským provázkem a položíme do hlubokého pekáče s rozpuštěným sádlem. Maso musí být celé ponořené v sádle. Troubu nastavíme na pečení, ale jen na 90 °C a pomalu pečeme 4 hodiny, dokud maso není měkoučké. Sádlo můžeme použít znovu. Výpek ze dna pekáče slijeme, přidáme trochu vody, dochutíme solí a pepřem, zahustíme jíškou a získáme tím šňávu na maso. Odstraníme provázek a maso naporcujeme a podáváme s rýží, bramborem nebo karlovarským knedlíkem.

Králík eňo meňo

ze Studánky

jeden králík doma chovaný, sůl,
pepř, 2 středně velké cibule,
300 g anglické slaniny na plátky,
2 šlehačky 33%, 4–5 bílých paprik
nakrájené na tenké proužky,
200–300 g sýru eidam 30%;
kdo má rád česnek, může přidat



český les

Takto připravený králík už ve Studánce zlidověl. Pro výslednou chuť je velice důležité dodržet výrobní postup. S přípravou tohoto pokrmu si prostě musíte pohrát. Jak říká autor receptu Pepa: „Musíte se s ním pomazlit, jinak to není ono“. My se vždy usmíváme, postup dodržíme, a tak máme králíka k nedělnímu obědu vždy eňo meňo.

Králíka naporcujeme, osolíme, opepříme a vložíme do pekáče. Posypeme ho jemně nakrájenou cibulkou a pečlivě překryjeme anglickou slaninou. Takto připraveného králíka necháme přikrytého odpočívat do druhého dne. Následný den ho posypeme na proužky nakrájenou bílou paprikou, zasypeme jemně nastrohaným sýrem, zalijeme smetanou a přikryté vložíme do předehřáté trouby a pozvolna (asi 180 °C) pečeme hodinu a půl. Nakonec maso odkryjeme a dopečeme dozlatova. Podáváme s vařeným bramborem nebo domácím bramborovým knedlíkem.



Salát z králičího masa na kyselo

ze Starého Sedliště

maso z ½ králíka
500 ml sterilovaného zelí, 1 cibule, 1 moravanka,
1 bílý jogurt, 2–3 lžíce majonézy, pepř, sůl;
nálev: 250 ml octa, 500 ml vody, 1 lžice cukru,
1 lžice soli, 8 kuliček pepře, 2 bobkové listy,
3 kuličky nového koření;



Běžně dostupnou surovinou bylo kysané zelí. Kameňák s touto pochoutkou nesměl chybět v žádné domácnosti. Byla nejen zdrojem vitaminů, ale také všelek na všechny vnitřní neduhy i kocovinu. Především se však zelí využívalo jako nezbytná surovina pro řadu výborných pokrmů.

Suroviny na nálev svaříme a necháme vychladnout. Uvaříme předek králíka – necháme 4 dny v nálevu. Po vyjmutí pokrájíme maso, přidáme skleničku sterilovaného zelí, cibuli, moravanku, bílý jogurt, majonézu, pepř, sůl. Vše nakrájíme nadrobno a ochutíme. Můžeme použít i maso z kuřete, kapra apod.



Kuřecí roláda se špenátovou nádivkou

1 kg kuřecích prsou,
300 g anglické slaniny
na plátky;

nádivka: 4–6 rohlíků, čerstvý
špenát, 3 stroužky česneku,
sůl a pepř, 500 ml mléka,
sníh ze tří bílků, 3 žloutky



Slavný svalovec a propagátor špenátu Pepeček námořník naletěl na omyl vědců. Tradovaný obdivuhodně vysoký obsah železa ve špenátu byl způsoben mylně posunutou desetinnou čárkou při rozboření této potraviny koncem 19. století. Špenát tedy určitě je zdravý, ale na mýtus o úžasném obsahu železa zapomeňte.

Nádivku připravíme tak, že nakrájíme rohlíky, přidáme mléko, žloutky, spařený špenát, sůl, pepř a sníh. Maso naklepeme, osolíme a opepříme, na potravinářskou folii rozložíme anglickou slaninu a na ní poklademe plátky masa, rozetřeme nádivku a vše zarolujeme do folie a pořádně utáhneme, použijeme ještě jednu vrstvu folie a dáme vařit na 30 minut do vody, pak už jen naporcujeme a můžeme servírovat. Náplň rolády můžeme obměňovat – výtečně chutná plněná vaječnou omeletou s hráškem.



Nepečený čokoládovo-tvarohový dort

2 sáčky piškotů,
200 ml smetany,
300 g másla,
500 g tvarohu
2 tabulky čokolády
na vaření, kakao



Rozdrtíme piškoty, přidáme smetanu, rozpuštěnou polovinu másla a kakao. Vytvoříme hmotu, kterou vymačkáme na pečící papír do dortové formy. Ve vodní lázni rozpustíme čokoládu, druhou polovinu másla, smícháme s tvarohem a pak rozetřeme na korpus. Do druhého dne zchlazíme v lednici. Při podávání dortu doporučujeme ještě udělat čokoládovou polevu a každou porci ozdobit a přidat čerstvé ovoce.

Všechny Češky v páru dnech měly kyselé polévky dost. Mančka vysvětlovala, aby z toho mléka udělala pani tvaroh. Hospodyně nerozuměla. Mančka, jak ř večeru přišla z pole, slila do hrnců zabřesklé mléko, po večeri na plotnu a druhý den už „presovala“ tvaroh. Brzy pochýtila pár slov a už to šlo. Byla veselá povahy, rychlá v práci, prudká v zlosti. Vždycky prorazila, co si uminila a všechno jí vyšlo v dobrém... (Z knižky Mančka Řimančka od Marie Bílkové)



Hruškový závin s krémem

listové těsto, 500 g hrušek,
100 g cukru, skořice,
žloutek na potřeni;

krém: 250 g tvarohového
sýra (mascarpone, lučina),
3 žloutky, 200 ml smetany,
150 g cukru



Život každého z nás je touha. Naděje, odvaha a možná
i vzpoura, že to, co děláme, děláme nejlépe, že každý z nás
může být v něčem nejlepší na světě.
(Myšlenky Veroniky Němcové)

Listové těsto rozválíme, po celé ploše rozprostřeme nakrájené hrušky na
malé kousky smíchané s cukrem a skořicí. Zavineme, utáhneme
a potřeme žloutkem. Pečeme při 180 °C 20–30 minut.
Kréem na ozdobení: ušleháme cukr a žloutky, přidáme tvarohový sýr
a smetanu. Před servírováním závin ozdobíme krémem.



Salát z čerstvé řepy

3 červené řepy, 3 mrkve,
mladé listy pampelišky (možno
nahradit rukolovým salátem),
balsamický ocet, sůl,
pepř, cukr



Období teplotních výkyvů na jaře a na podzim často prověří naši imunitu. Při prvních příznacích nachlazení sahnáme většinou po citrónech a přitom by mnohdy stačilo se zaměřit na tuto krásou sice neoplývající zeleninu, ale o to víc vhodnou k posílení celého organismu. Chutná dobře syrová, ale i ve vařeném stavu si zachovává velké množství léčivých účinků.

Řepu a mrkev oškrábeme, nakrájíme na tenké proužky, smícháme s pampeliškou (rukolou), ochutíme cukrem, solí, pepřem a balsamikem.



Pikantní salát z restovaných žampionů

250 g žampionů,
1 salát (římský, hlávkový),
3 feferonky, 2 cibule,
olivový olej,
sůl, pepř, vinný ocet



Žampiony rozkrojíme a spolu s plátky cibule a feferonkami orestujeme. Nakrájený salát ochutíme olivovým olejem, solí, pepřem a vinným octem, přimícháme směs žampionů a cibule. Podáváme s pečivem.

Lidové moudrosti o cibuli:
„Člověk může spíše vařit bez ohně, než bez cibule.“
„Kdo využívá při vaření cibuli, vaří jako sedlář, ale jí, jako král!“



Špenátový závin

z Puclic

1 listové těsto,
200 g plátkového sýra
(např. eidam),
200 g krájené anglické
slaniny, 2 vejce, listový
špenát nebo sáček
špenátového protlaku,
3–4 delší mrkve,
1 cibule, mléko,
4–5 stroužků česneku,
másto, sůl,
hladká mouka, olej,
grilovací koření



Název vsi Puclice ležící u Staňkova na Domažlicku vznikl údajně od puclíků – lidí buclatých. Nejvýznamnější památku vsi tvoří pozdně středověká tvrz založená na skalisku uprostřed vsi.

V osolené vodě uvaříme doměčka oškrábané celé mrkve, připravíme si hustou špenátovou náplň. Na oleji dozlatova osmahneme na kostičky nakrájenou cibulku, přidáme špenát, osolíme, podusíme. Připravíme jíšku z másla a hladké mouky. Do špenátu přidáme rozmačkaný česnek a jedno vajíčko, promícháme a zahustíme jíškou. Ještě chvíli za stálého míchání povaříme, pokud je hmota příliš hustá, zředíme trochou mléka. Dáme vychladnout. Listové těsto vyválíme. Prostřední pruh placky potřeme rozšlehaným vajíčkem, posypeme grilovacím kořením, pokryjeme plátky sýra a přes ně plátky anglické slaniny. Na to rozetřeme polovinu špenátu do 1–2 cm vrstvy. Do středu pruhu položíme vařené mrkve tak, aby procházely středem celého závinu. Boční strany zavineme přes sebe, uzavíme konce, závin potřeme vajíčkem a posypeme semínky nebo kořením. Pečeme na pečicím papíru v předehřáté troubě při 175 °C dokud těsto nezhnědne.



Domazlické koláče

těsto: 850 g polohrubé mouky, 10 g soli, 150 g hladké mouky, 80 g droždí, 250 g moučkového cukru, vanilkový cukr, 250 g másla a hery, 6 vajec – bílky vyšlehat, citronová kůra, 250 ml smetany, 3 lžice rumu, 200 ml mléka, špetka muškátového oříšku

mazání na koláče
TVAROH

1,5 kg tvarohu, 300 g cukru, 1 vanilkový cukr, trochu rumu, strouhané citronové kůry, 2 bílky, mléko

Tvaroh smícháme s cukrem, přidáme vanilkový cukr, rum, citronovou kůru a sníh ze dvou bílků a trochu mléka podle hustoty.



MÁK

300 g máku, 1 vejce, 2 lžice másla, cukru

Mák umeleme, přidáme cukr a spaříme vařící vodou. Necháme vychladnout, přidáme vejce, máslo a promícháme. Mák musí být vláčný.

POVIDLA

750 g švestkových povidel, trochu rumu

Povidla umeleme na masovém strojku, aby byla zcela bez kousků. Přidáme trochu rumu. Pokud jsou řídké, zahustíme kakaovým pudinkem.

Na Chodsku je stále zvykem, podat hostu koláč, neboť „koláč je zváč“.

Mouku dáme do mísy, uděláme důlek a přidáme kvásek z mléka, cukru a droždí. Pak přidáme ostatní přísady a zaděláme těsto. Necháme kynout a během kynutí je ještě několikrát vařečkou propracujeme. Těsto kyne celkem asi 2 hodiny. Mazání naplníme do třech sáčků s trubičkami. Z vykynutého těsta navážíme bochánky o váze 180 g. Ty rozválíme cca na průměr 27 cm na pečicí papír, okraje koláče potřeme rozšlehaným vejcem a začneme s mazáním. Nejlépe vypadají koláče zdobené do geometrických tvarů, stačí i jednoduché řádky – střídát tvaroh, mák, tvaroh, povidla. Chodské hospodyně začínají zdobit tvarohem. Nakonec se koláče dozdobí lístečky loupaných mandlí na povidlech a rozinkami na tvarohu. Pečou se v dobře vyhřáté troubě 10–15 minut. Musí se dobře hlídat, aby byly správně upečené, protože jsou chloubou kuchařky.



Centiara

MÍSTO PRO VÁŠ VLASTNÍ RECEPT I S OBRÁZKEM

Gentiana

.....

.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....



.....
.....
.....
.....
.....
.....

Gentiana

Tato publikace vznikla v rámci projektu
Chut' a vůně domova, který je spolufinancován
Evropskou unií z Evropského zemědělského fondu
pro rozvoj venkova v rámci osy IV. LEADER Programu
rozvoje venkova ČR, opatření IV.2.1. Projekty spolupráce.



Evropský zemědělský fond pro rozvoj venkova: Evropa investuje do venkovských oblastí.