

KUCHAŘKA HRADECKÉHO VENKOVA





Recepty sestavila:
Radmila Kozáková, vedoucí školní jídelny ZŠ Hořiněves

BRAMBOROVÁ POMAZÁNKA S POHANKOU LÁMANKOU

(vhodná i na chlebičky)

4 vařené brambory
2 vařená vejce
10 dkg pohanky lámanky
10 dkg změkklého másla
sůl a pepř
2 PL nálevu z okurek
1 menší cibule
2 sterilované okurky
1/2 malé zakysané smetany
3 PL majonézy
1 malý bílý jogurt (nejlépe řecký jogurt Milko nebo Skyr – oba 0% - 0,1% tuku)



POSTUP:

Pohanku vmícháme do 1,5 násobku vroucí vody, osolíme, promícháme, přikryjeme pokličkou, stáhneme z plotny a necháme cca 20 minut dojít. Pohanku nevaříme, došlo by ke zničení rutinu. Uvařené brambory nastrouháme na jemno, vmícháme povolené máslo, ochutíme solí, pepřem a nálevem z okurek. Přidáme vařená nastrouhaná vejce a postupně i s ostatní surovinou, dobře promícháme.

Před podáváním necháme alespoň 1 hod. odležet v chladničce.

Doplňující informace o použitých surovinách

POHANKA

Pohanka pochází z oblastí střední Asie, ze které se postupně rozšířila. Na naše území byla dovezena ve 13. století při nájездеch Tatarů (Tataři byli považováni za pohany, odtud pochází název pohanka). V 16. století byla u nás pohanka nejvíce pěstovanou obilninou. Pak začalo její pěstování ustupovat a teprve v poslední době se znovu dostává na výsluní jako nutričně bohatá přirozeně bezlepková obilnina.

Obsahuje nenasycené mastné kyseliny, které se podílí na snižování hladiny krevního cholesterolu a prevenci aterosklerózy. Obsahuje také celou řadu minerálních látek, zejména draslík, vápník, fosfor, železo a hořčík. Je bohatá na vitamíny skupiny B a vitamín E. Pohanka je také zdrojem rutinu, který je důležitý pro cévní pružnost. Rutin a vitamín E společně zlepšují stav křečových žil na nohou a zastavují praskání žilek v očích a obličeji. Pohanka dále obsahuje cholin, jedná se o vitamín skupiny B, který regeneruje jaterní buňky a také pomáhá při odbourávání nahromaděného tuku v játrech.

CIZRNOVÁ POMAZÁNKA S VAJÍČKEM

150 g uvařené cizrny (nebo cizrnu sterilovanou)

1 PL olivového oleje

2 vařená vejce (lze nahradit např. tuňákem)

1 menší cibule

1 pomazánkové máslo

1 jemný tvaroh

2 PL bílého jogurtu (nebo majonézy)

2 stroužky česneku – může a nemusí, dle chuti

1 pórek nakrájený na jemno

1 PL plnotučné hořčice

sůl, pro dospělé pepř



POSTUP:

Cizrnu rozmixujeme s olejem, přidáme nastrohaná vejce a ostatní suroviny a společně vyšleháme, vychladíme. Podáváme s pečivem nebo celozrnným chlebem.

Doplňující informace o použitých surovinách

CIZRNA

Cizrna je plodem asi půlmetrové rostliny cicer beraní, která se pěstuje nejvíce v Indii a Turecku. Cizrna (nebo také římský hrách) snižuje cholesterol a působí proti stresu. Tato vydatná, zdravá a chutná luštěnina má pod měkkou slupkou lahodnou dužinu s lehce sladkou ořechovou chutí. Považuje se za nejlepší z luštěnin. Je významným zdrojem bílkovin a vlákniny. Z minerálů obsahuje velké množství zinku, vápníku, hořčíku a fosforu. Je také zdrojem vitamínu B15 (kyselina pangamová).

Cizrna je velmi vhodná do polévek, kaší, pomazánek, salátů ale také samostatně jako příloha. Nejznámějším pokrmem z cizrny je tzv. Hummus, jedná se o tradiční arabskou pomazánku. Cizrna je také velmi vhodná k nakličování. Jedním z vhodných způsobů, jak do stravy zařadit rostlinné bílkoviny a tuky je právě příprava pomazánek z luštěnin.

CELEROVÁ POMAZÁNKA S MRKVÍ A LUČINOU

1 menší celer
1 mrkev
4 vařená vejce
šťáva z citrónu
2 Lučiny žervé
1 pomazánkové máslo
2 stroužky česneku
sůl



POSTUP:

Celer nastroháme na jemno a zakápneme citrónovou šťávou, přidáme nastrohanou mrkev, nastrohaná vejíčka, lisovaný česnek, sůl, Lučinu a choceňské pomazánkové. Vyšleháme, vychladíme a podáváme s pečivem nebo celozrnným chlebem.

Doplňující informace o použitých surovinách

CELER BULVOVÝ

Celer bulvový je kořenová zelenina, kterou objevili už staří Egypťané. Po celém světě a také v našich zemích se pěstování celeru rozšířilo až v 17. a 18. století.

Obsahuje vitamíny skupiny B, C, draslík, vápník, fosfor, vlákninu. Čistí a stabilizuje trávicí trakt, působí antibakteriálně na sliznice, posiluje nervovou činnost, působí antistresově, zvyšuje vitalitu a výkonnost.

Látky obsažené v celeru také snižují hladinu krevního cukru, neměl by proto chybět v jídelnících všech diabetiků. I lidé trpící vysokým tlakem by ho měli zařadit jako pravidelnou součást svého jídelníčku, protože pomáhá snižovat krevní tlak. Dále působí jako stimulant produkce žluče, čímž napomáhá trávení. I pro žaludek je pomocníkem, pomáhá ho chránit před žaludečními vředy a dokonce urychluje jejich léčení.

CUKETOVÁ POMAZÁNKA S RICOTTOU

1	mladá cuketa
4	stroužky česneku
1	menší cibule
1 PL	olivového oleje
1	Ricotta
1	pomazánkové máslo
	Bambova sůl nebo Podravka natur



POSTUP:

Na oleji zpěníme cibulku a česnek, přidáme na hrubo nastrouhanou neloupanou mladou cuketu a společně cca 5 minut osmahneme, ochutíme Bambovou solí a necháme vychladit. Po vychladnutí scedíme. Cuketu je možné ponorným mixérem rozmixovat do hladka, ale nemusí se. Přidáme Ricottu, pomazánkové máslo a vyšleháme.

Doplňující informace o použitých surovinách

CUKETA

Cuketa má velmi nízkou energetickou hodnotu. Obsahuje vysoké procento vody a vlákninu a jen minimum sacharidů. Nemá příliš velký význam svým obsahem vitamínu C, ale cení se pro obsah karotenu a minerálních látek, především draslíku, fosforu, vápníku, hořčíku, sodíku nebo železa. Obsah draslíku podporuje činnost ledvin, zvyšuje vylučování vody z těla a tím je podporována detoxikace organismu.

RICOTTA

Ricotta, italský sýr vyráběný ze syrovátky kravského, ovčího či kozího mléka. Ricottový tvaroh, vzniklý po převaření a procedění, je bílý, lehce nasládlý a obsahuje zhruba 13 % tuku. V této formě poněkud připomíná sýry typu cottage, ale je lehčí. Ricotta je zdrojem vápníku a je rovněž vhodná jako součást různých dietních jídelníčků. Ricotta může působit preventivně proti vzniku osteoporózy, protože až čtvrtinu jejího obsahu tvoří vápník.

BAMBOVA BYLINNÁ SŮL

Jedná se o český kořenící přípravek, čistě přírodní produkt, z ruční malovýroby. Neobsahuje žádné chemické, konzervační ani stabilizační látky, zvýrazňovače chuti ani barviva. Obsahuje mořskou sůl s jódem, sezam, slad, směs kořenové zeleniny, sladkou papriku, česnek, kari, majoránku, petrželovou nať a směs bylin. Je vhodným základem studené i teplé kuchyně, výborně se hodí do polévek, omáček, zeleninových i masitých jídel, do těsta (např. na pizzu, bramboráky, placky apod.), na nakládání masa, ale i na saláty, dresinky, do pomazánek atd. Bambovu bylinnou sůl zakoupíte v Bazalce nebo v prodejnách Zdravé výživy.

POMAZÁNKA Z ČERVENÉ ČOČKY

200 g červené čočky – propláchnutá a uvařená
1 ks pomazánkové máslo
1 ks jemný tvaroh
1 PL olivového oleje
3 stroužky česneku
1 menší cibule – na jemno
1 menší mrkev
sůl



POSTUP:

Čočku 10 min. povaříme a prochlادlou rozmačkáme nebo umixujeme s česnekem a olivovým olejem. Přidáme na jemno nakrájenou cibuli, sůl, na jemno nastrouhanou mrkev, pomazánkové máslo a tvaroh. Vyšleháme.

Vyhladíme a podáváme s chlebem nebo tmavým pečivem.

Doplňující informace o použitých surovinách

ČERVENÁ ČOČKA

Červená čočka pochází z Indie a Turecka, dnes je rozšířená po celé Asii. Červená čočka je zbavená slupky, neobsahuje nadýmové látky. Její výhodou je, že se nemusí namáčet a dlouho vařit. Po oloupaní hnědé slupky má červená čočka oranžové zabarvení, které se vařením změní na žluté. Červenou čočku může do jídelníčku zařadit každý, včetně těhotných a kojících maminek i malých dětí.

Uvařenou čočku lze použít i k zahušřování polévek a gulášů místo klasické mouky. Lze ji však koupit i ve formě mouky, která je výborná na jakékoliv zahušřování bez lepku.

Červená čočka obsahuje železo, selen, fosfor, zinek a vitamín B6. Její schopnost rovnoměrného uvolňování glukózy do krve jistě ocení diabetici. Vysoký podíl vlákniny zároveň působí proti zácpě.

POMAZÁNKA Z ČERVENÉ ŘEPY A MASCARPONE

300 g červené řepy (tj. 2 malé řepy o průměru asi 8 cm)
1 Mascarpone
1 pomazánkové máslo
1 středně velká cibule
1-3 PL čerstvě strouhaného křenu (lze použít i Křenex)
1 PL umeocta nebo 0,5 PL klasického octa
1 PL olivového oleje
sůl



POSTUP:

Uvařenou červenou řepu na jemno nastrouháme, zakápneme umeoctem. Přidáme lžici oleje a na jemno nakrájenou cibuli. Do zeleninové směsi přimícháme mascarpone nebo tvaroh, pomazánkové máslo a křen. Protože umeocet je slaný, solí dochucujeme opatrně!

Doplňující informace o použitých surovinách

MASCARPONE

Jemný, krémový čerstvý sýr vyráběný ze smetany, působením kyseliny vinné či citrónové bez odstraňování syrovátky. Po odkapání syrovátky vznikne pevný krém konzistence pudinku, krémově bílé barvy a s obsahem tuku mezi 25 až 75 %. Používá se i jako přísada do dezertů a dortů.

ČERVENÁ ŘEPA

Červená řepa patří mezi nejsladší zeleniny, hned po mrkvi a petrželi, proto je pomazánka lehce nasládlá. Je zdrojem kyseliny listové, vitamínu C a zejména draslíku, který upravuje srdeční činnost, udržuje normální krevní tlak a napomáhá správné činnosti nervové soustavy. Poskytuje tělu křemík, který posiluje kosti, cévy i kůži. Kromě červeného barviva, které je důležitým antioxidantem, obsahuje i vzácné stopové prvky rubidium a cesium. Podporuje peristaltiku střev, čímž pomáhá odstraňovat zácpu. Podporuje činnost žaludku a žlučníku, vytváří vazivové tkáně, zesiluje stěny cév, zlepšuje využití bílkovin, zajišťuje duševní pohodu, zpevňuje pokožku, napomáhá při alergiích, aktivuje tvorbu červených krvinek, má kladný vliv na revma a je cenným pomocníkem v boji proti mykózám.

UMEOCET

Umeocet se používá místo vinného nebo jablečného octa, neobsahuje chemické přísady ani barviva, je vhodný i pro děti. Vyrábí se ze švestiček umeboshi, které rostou v Číně a Japonsku a obsahují velké množství přírodních kyselin (kyselina citronová) a minerálů (vápník, železo a fosfor). Lze ho použít do polévek i běžných slaných pokrmů nebo třeba na zálivku do salátů. Většinu jídel už není třeba ani dosolovat. V ředěné formě lze použít jako nápoj, který vyrovnává pH našeho těla při překyselení, odstraňuje také kvasinky a plísňe z organismu. Je výborný v horkém létě nebo po sportu, kdy váže v těle vodu a dodává mu cenné látky. Umeocet podporuje trávení, zlepšuje zažívání, snižuje únavu, zpomaluje stárnutí, odstraňuje žaludeční nevolnosti, eliminuje pálení žáhy, neutralizuje toxiny v těle, působí antioxidačně.

MRKVOVÝ KOLÁČ

2 hrnky polohrubé mouky
1 prášek do pečiva nebo kypřicí prášek do perníku
1 hrnek cukru krupice
2 lžičky mleté skořice
1/4 hrnku mletých ořechů (vlašské nebo lískové)
1 čokoláda na vaření strouhaná na hrubo
3 hrnky mrkve strouhané na jemno
3 vejce
1 hrnek mléka
1/2 hrnku rostlinného oleje
sůl



POSTUP:

Plech vymažeme a vysypeme polohrubou moukou.

Do mísy prosejeme mouku s práškem do pečiva. Vmícháme cukr, skořici, ořechy, špetku soli a na hrubo nastrouhanou čokoládu. Směs promícháme. Do sypkého základu těsta přidáme mrkev, vejce, mléko a olej. Z hmoty vymícháme hladké těsto.

Mrkvové těsto nalijeme na připravený plech a pečeme v předehřáté troubě na 170 °C cca 35 min. Po vychladnutí můžeme mrkvový koláč ozdobit čokoládovou nebo citronovou polevou, ale stačí jen lehce pocukrovat.

POHANKOVÉ PLACIČKY

180 g pohankových vloček
2 vejce
100 g cukru krupice nebo třtinového
1 lžíce javorového sirupu
50 g rozinek
1 ks jablko
1 vanilkový cukr
1/2 lžičky skořice



POSTUP:

Bílky ušleháme na tuhý sníh a postupně přidáváme cukr, po té lehce zamícháme pohankové vločky, rozinky, nastrohané jablko, javorový sirup a nakonec i metličkou rozšlehané žloutky. Cukrářským sáčkem nebo lžicí tvarujeme na pečicí papír hromádky z připravené směsi. Pečeme cca 30 minut v mírně vyhřáté troubě 130 - 140 C.



DOMÁCÍ OŘECHOVÉ MÜSLI

SUCHÉ INGREDIENCE:

500 g ovesných vloček

250 g ořechů a semínek

NA MARINÁDU:

4 PL vody

130 g medu

120 g másla

1 PL vanilkového extraktu

1 lžička mleté skořice

špetka soli

POSTUP:

Předehřejeme troubu na 165 °C a dva velké plechy si vyložíme pečicím papírem.

Ořechy nasekáme jak to máte rádi nebo na jemné plátky. Ve velké míse smícháme suché ingredience.

Všechny ingredience na marinádu si vložíme do menšího hrnce a zahřejeme. Směs mícháme a zahříváme, až se všechny složky spojí dohromady – rozpustí se máslo a vytvoří se krém, který udělá vločky křupavé, sladké, aromatické a velmi chutné.

Vzniklou marinádu přidáme k suché směsi, promícháme, rozdělíme na dva plechy a rovnoměrně rozprostřeme. Vločky neumačkáváme, lépe se tak propečou a budou křupavější.

Po zhruba 10 minutách pečení vločky ještě lehce promícháme. Pečeme dozlatova, celková doba pečení je přibližně 20-25 minut. Dozlatova upečené vločky vyndáme z trouby. V tuto chvíli budou ještě stále jakoby měkké a sypké. Po vychladnutí se však hmota spojí a vločky budou krásně křupavé.

MARMELÁDY



REBARBOROVÁ MARMELÁDA S POMERANČEM A VANILKOU

1 kg rebarbory
0,5 kg pomeranče (vyfiletovat a nadrobno nasekat kůru z 1 pomeranče)
20 g pektinu
0,5 kg cukru
vanilka

POSTUP:

Očištěnou rebarboru pokrájíme na malé kousky a vaříme 5 minut s 1 dcl vody, přidáme pomeranč, kůru, vanilku a vaříme dalších 5 minut. Přidáme cukr důkladně promíchaný s pektinem a vaříme ještě posledních 5 minut. Horké plníme do sklenic.



ANGREŠTOVÁ MARMELÁDA S LEVANDULÍ

1 kg angreštu
2 lžičky odrhnutých květů levandule
300 g cukru
10 g pektinu

POSTUP:

Pokrájený angrešt vaříme 10 minut s 1 dcl vody, přidáme cukr důkladně promíchaný s pektinem a levanduli. Vaříme ještě 5 minut a horké plníme do sklenic.



ŠVESTKOVÁ MARMELÁDA S ČOKOLÁDOU

1 kg vypeckovaných švestek
200 g cukru
200 g třtinového cukru
100 g čokolády (čím víc %, tím líp)
2 PL kakaa
vanilka

POSTUP:

Vypeckované a pokrájené švestky vaříme cca 20 minut, a to bez přidání tekutiny – ze začátku se budou trochu připalovat, ale pokud tekutinu přidáme, budeme muset o to déle vařit, jinak bude konzistence tekutá. Rozmixujeme, přidáme oba cukry, vanilku, rozpuštěnou čokoládu a kakao. Vaříme ještě 5 minut a horké plníme do sklenic.



MERUŇKOVÁ MARMELÁDA S ČERVENÝM RYBÍZEM

650 g rozmixovaných meruněk
150 g pokrájených meruněk
200 g rozmixovaného červeného rybízu
450 g cukru krupice
1 lžička kyseliny citronové

POSTUP:

Meruňky s červeným rybízem vaříme za stálého míchání se 300 g krupicového cukru. Po zhoustnutí přidáme dalších 100–150 g cukru a lžičku kyseliny citronové. Za stálého míchání vaříme ještě cca 5 minut a horké plníme do sklenic.

