



**Chytré recepty
s chutí Vysočiny**



Chytré recepty s chutí Vysočiny

© Kraj Vysočina, 2022, první vydání

ISBN 978-80-87521-56-4



Obsah:

Úvod		4
Předkrmy	Králičí droby s květákem	6
	Bramborové carpaccio s nakládanou cibulí, makovou drobenkou a pažitkovým tvarohem	8
	Kanapka s pomazánkou z červené čočky	10
	Marinovaný kapr se salátkem z bílé ředkve	12
Polévky	Krémová králičí polévka z pečeného česneku	16
	Podmáslová polévka s novými brambory a vejci	18
	Bramboračka s houbami	20
	Krémová polévka z červené řepy s koprovými nočky	22
Hlavní chody	Králičí běhy s ratatouille	26
	Šoulet s trhaným masem	28
	Cuketa ve slaninovém kabátku a sýrové peřině, krokety	30
	Kapr na másle s křenovou omáčkou a bramborovo-mrkvovými resty (rösti)	32
Dezerty	Tvarohové šátečky s jablečnou náplní	36
	Bramborové šišky s ořechy a rumovými křížalami	38
	Mrkvový dort s medovým přelivem	40
	Hrušková žemlovka z makových rohlíků se slaným karamellem	42
Představení gastronomických škol – tvůrců receptů		45
Tipy environmentálně šetrného nakupování, chování a úspor energií		50
Vysvětlení pojmů a environmentálních souvislostí		54

Úvod:

Touto kuchařkou chceme vybudovat k zamyšlení, jak se každý člověk může výběrem potravin a přípravou jídel podílet na zlepšení životního prostředí. Nabízíme cestu vedoucí ke změně smýšlení a návyků. Již při výběru potravin si můžeme položit několik otázek z různých úhlů pohledů, které budou zároveň návodem, jak se lze „zdravě, chutně, bez plýtvání potravin a s environmentálním přístupem k životnímu prostředí stravovat.“ V této kuchařce Vám chceme ukázat i příklady, jak je možné vařit beze zbytku. Z tvorby navržených pokrmů budete nadšení a také překvapení, jak lze chutně, zdravě, relativně snadno uvařit pokrm a přitom zbytečně nezatežovat naše společné životní prostředí.

Kraj Vysočina je zemědělským krajem. Třetinu českých brambor vypěstují zemědělci na Vysočině. Pro tento kraj jsou typickou plodinou nejen brambory, které rozdělujeme podle varných typů (A – odrůdy vhodné pro přípravu salátů a jako příloha, B – odrůdy vhodné jako příloha a do polévek, C – odrůdy vhodné pro přípravu kaší a těst), ale i kořenová zelenina (například červená řepa, mrkev), luštěniny, cukety, ovoce (nejčastěji jablka), mák. K tradičním potravinám z Vysočiny se přidává také med a z masa především drůbeží,

králíčí a hovězí. Předkládáme vám několik receptů, které pro vás připravily gastroškoly z Kraje Vysočina. Na jednotlivých receptech vám chceme ukázat možnost využití lokálních produktů, které jsou zdravé, výživově hodnotné a zároveň cenově všem dostupné.

Chytré recepty s chutí Vysočiny

Pokud pro přípravu pokrmů vybíráme vhodná masa, která jsou pro náš kraj známá, dostupná a tradiční, neměli bychom opomíjet krom vepřového, drůbežího, hovězího masa či ryb také maso králíčí. Stejně jako ostatní masa, která se běžně používají v naší kuchyni, je králíčí jedním z favoritů pro gastronomické využití tradičních pokrmů, které dávají vyniknout novodobým trendům moderního pojetí kulinářského umění. Králíčí maso je obecně známé jako lehce stravitelné, málo tučné a jemné, díky čemuž je u mnoha lidí tak oblíbené. I přesto, že domácí chov králíků dnes není tak rozšířený jako dříve, nachází se v Kraji Vysočina mnoho chovatelů, kteří nabízejí králíčí maso v domácí kvalitě. Je tedy vhodné ho co nejefektivněji zpracovat s cílem využít všechny části zvířete tak, jako je tomu u pokrmů, které nabízíme.

Předkrm

Králičí droby s květákem

Bramborové carpaccio s nakládanou cibulí, makovou drobenkou a pažitkovým tvarohem

Kanapka s pomazánkou z červené čočky

Marinovaný kapr se salátkem z bílé ředkve



Králičí droby s květákem

4 porce, čas přípravy: 20 minut

(není započítaný čas na uvaření drobů)

Suroviny:

uvařené droby z jednoho králíka
40 g hladké mouky
50 g strouhanky
1 vejce
2 špetky soli
50 g sádla na smažení jater (nebo olej)
8 kusů květákových listů
150 g květákových růžiček
100 ml mléka

Postup:

Králičí játra osolíme, obalíme v trojobalu (hladká mouka, vejce, strouhanka) a usmažíme v pánvi na sádle či oleji dozlatova. Květák rozdělíme a oddělíme růžičky květáku od listů a košťálu. Na menší kousky nakrájený květák povaříme v mléce do změknutí, rozmixujeme v hladké pyré a osolíme. Z listů květáku vykrojíme tvar hranolků, které krátce povaříme v osolené vodě přibližně tři minuty. Následně povařené listy vložíme do studené vody, abychom zabránili dalšímu působení tepla. Pokrm doplníme vařenými droby z králičího vývaru (viz postup přípravy vývaru).

Králičí vývar

Kosti, hlavu a skelet králíka včetně drobů vložíme do hrnce se studenou vodou spolu s kořenovou zeleninou (mrkev, celer, petržel), přidáme celý pepř a bobkový list a vaříme na mírném plamenu asi 3 hodiny.





Bramborové carpaccio s nakládanou cibulí, makovou drobenkou a pažitkovým tvarohem

4 porce, čas přípravy: 60 minut

Suroviny:

4 brambory
2 červené cibule
5 ml octa
5 g máku
5 g strouhanky
200 g měkkého tvarohu
20 g medu
sůl, pepř, olej

Postup:

Brambory nejprve uvaříme ve slupce v osolené vodě. Po vychladnutí (nejlépe do druhého dne) nakrájíme na tenké plátky. Cibuli oloupeme, nakrájíme najemno, smícháme s octem a dochutíme solí a medem. Mák společně se strouhankou opražíme na sucho na pánvi. Tvaroh promícháme s najemno nasekanou pažitkou a lehce osolíme. Plátky brambor poklademe dno talíře, následně zakápneme cibulovou zálivkou a posypeme makovou drobenkou. Na závěr pomocí lžice vytvoříme nok z tvarohu. Můžeme dozdobit bylinkou, popřípadě bylinkovým olejem.





Kanapka s pomazánkou z červené čočky

4 porce, čas přípravy: 30 minut **Postup:**

Suroviny:

2 bagety
150 g červené čočky
150 g mrkve, petržele
100 g cibule
100 g sušených rajčat v oleji
smetana
slunečnicový olej
2 stroužky česneku
římský kmín
chilli
worcester
citronová šťáva
sůl
dýňová semínka

Mrkev, petržel a cibuli oloupeme a nakrájíme na kolečka. Zakápneme olejem, přidáme římský kmín, chilli a sůl. Promícháme, dáme na plech na pečicí papír a pečeme při 170°C asi 15 minut, dokud zelenina nezezlátne a nezměkne.

Tip: Použijeme nejlépe domácí zeleninu nebo zeleninu v bio kvalitě z regionálního trhu.

Mezitím si uvaříme čočku do poloměkka (měla by být měkká, ale zároveň ještě křupnout). Čočku scedíme a necháme ji vychladnout.

Tip: Červenou čočku vaříme velice krátkou dobu cca 5–8 minut, dle doporučení výrobce.

Do mixéru dáme čočku, upečenou zeleninu a sušená rajčata nakrájená na kousky. Dochutíme česnekem, chilli, worcesterem, citronovou šťávou a solí. Všechno společně promixujeme.

Tip: Požadované konzistence dosáhneme přidáním smetany a oleje podle potřeby.

Nakonec na suché pánvi opečeme dýňová semínka.

Na opečenou bagetku navrstvíme pomazánku a posypeme dýňovými semínky.

Tip: Můžeme doplnit jedlými květy, například violkou, měsíčkem lékařským, naklíčenou řeřichou nebo klíčky hrášku.





Marinovaný kapr se salátkem z bílé ředkve

4 porce, čas přípravy:

kapr 24 hodin/salát 15 minut

Suroviny:

200 g kapra

špetka soli

1 lžíce slunečnicového oleje

1 litr vody

200 ml kvasného octa

1 lžíce cukru

1 ks mrkve, 1 ks petržele, 1 ks cibule

divoké koření (bobkový list, celý pepř
černý, nové koření)

1 ks skořice, 4 ks hřebíčku

Postup:

Nejprve dáme vařit nálev. Do hrnce nalijeme vodu, přidáme na větší kousky nakrájenou zeleninu, koření vcelku, přilijeme ocet, přisypeme cukr, osolíme a vaříme do rozpuštění cukru. Nálev na kapra použijeme horký.

Z kapra vykrájíme filety, ponecháme v nich drobné kosti, protože ty marinováním – působením octa a citronu změkknou.

Na pánev nalijeme malé množství slunečnicového oleje, vložíme osolené filety z kapra kůží dolů, aby se vypekl tuk. Jakmile se kůže opeče, filety otočíme a lehce opečeme také z druhé strany. Filety vyndáme, vložíme do hrnce s nálevem, necháme zcela vystydnout, poté vložíme do lednice a marinujeme minimálně 24 hodin. Zeleninu následně použijeme do salátu z čočky.

Kapra vyjmeme z nálevu a necháme osušit.

Suroviny na salátek:

4 lžíce černé čočky beluga

zelenina z nálevu (1 mrkev, 1 petržel, 1 cibule)

hrst hladkolisté petržele

sůl, pepř, 1 lžíce olivového oleje

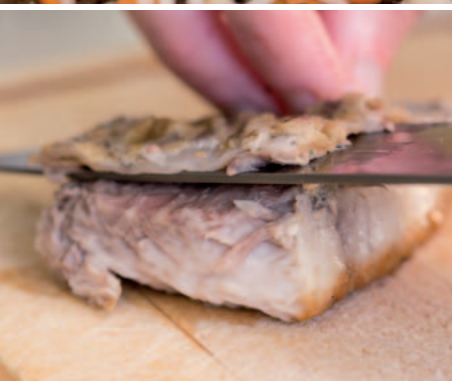
1 ks citronu, 1 ks bílé ředkve

Postup:

Uvaříme čočku beluga, která připomíná kaviár a nenadýmá. Marinovanou zeleninu nakrájíme na malé kostičky, přidáme pokrájenou hladkolistou petržel, nastrouhanou ředkev na dlouhé jemné nudličky, petržel a vše osolíme a opepříme.

Dochutíme olivovým olejem, šťávou z citronu a vše promícháme. Jídlo servírujeme jako lůžko z čočky a kapří filet s ozdobou navrch.





Polévky

Krémová králičí polévka z pečeného česneku

Podmáslková polévka s novými brambory a vejci

Bramboračka s houbami

Krémová polévka z červené řepy s koprovými nočky



Krémová králičí polévka z pečeného česneku

**4 porce čas přípravy: 35 minut
(není započítán čas na přípravu vývaru)**

Suroviny:

1,2 l králičího vývaru
10 stroužků česneku
100 ml smetany na vaření
50 g cibule
1 kávová lžička másla nebo sádla
1 kávová lžička soli
150 g brambor
120 g žemle
1 ks lámané bagety

Postup:

Celé paličky česneku vodorovně rozřízneme na půlky a společně i se slupkami dáme péct do trouby na 200 °C přibližně na 20 minut. Česnek necháme vychladnout a poté ho vyloupeme. Mezitím si připravíme základ na polévku. Na lžičce sádla nebo másla osmahneme najemno nakrájenou cibuli, kterou zalijeme předem připraveným králičím vývarem. Přidáme na kostičky pokrájené oloupané syrové brambory, žemli a pečený česnek. Ve chvíli, kdy jsou brambory zcela uvařené, polévku rozmixujeme ponorným tyčovým mixérem do hladké konzistence. Na závěr polévku osolíme a zjemníme přidáním smetany.

Tip: Polévku podáváme s nalámanou bagetou.



Podmáslová polévka s novými brambory a vejci

4 porce, čas přípravy: 30 minut

Suroviny:

0,5 l podmáslí
0,3 l smetany
5 ks nových brambor
4 ks vejce
100 g cibule
10 g česneku
50 g másla
50 g hladké mouky
čerstvé bylinky (pažitka, petržel, libeček, kopr, medvědí česnek ...)
bobkový list, nové koření
kmín celý, sůl, cukr

Postup:

Očištěné brambory nakrájíme a dáme vařit s kořením a solí. Cibuli a česnek si pokrájíme najemno. Rozpustíme máslo a s česnekem ho necháme krátce zpěnit. Přidáme mouku a připravíme jíšku, kterou poté zalijeme vodou z brambor, přidáme nakrájený libeček a vše povaříme.

Převařenou polévku přidáme k bramborám. Trochu polévky odlijeme a smícháme ji s podmáslím a smetanou. Poté vše spojíme a už jen krátce povaříme. Nakonec přidáme vejce a lehce promícháme. Polévku dochutíme cukrem, případně solí.

Na závěr přisypeme čerstvé sekané bylinky dle chuti.



Bramboračka s houbami

4 porce, čas přípravy: 45 minut

Suroviny:

240 g brambor
60 g kořenové zeleniny
20 g cibule
40 g másla
48 g hladké mouky
800 g zeleninového vývaru
400 g mléka
200 g hříbků
pepř celý
nové koření
bobkový list
kmín
sůl
česnek
kopr
majoránka
petrželová nat'

Postup:

Na másle necháme zesklivatět najemno nakrájenou cibulku a kořenovou zeleninu, přidáme mouku a připravíme světlou jíšku, kterou zalijeme studeným vývarem a mlékem a poté vše přivedeme k varu. Přidáme koření a brambory nakrájené na kostky a vaříme doměkka.

Tip: zeleninový vývar připravíme z kořenové zeleniny a použijeme také odřezky a slupky z cibule a česneku.

Mezitím na malém množství oleje orestujeme hříbky, které přidáme do hotové polévky.

Tip: Použijeme hříby nejlépe nasbírané v lesích Vysočiny. Pokud nerostou, můžeme využít sušené nebo zmražené houby.

Nakonec vyjmeme celé koření, přidáme kopr a dochutíme solí, pepřem, česnekem a majoránkou.

Tip: Kopr použijeme nejlépe čerstvý, pokud nemáme k dispozici, můžeme přidat sterilovaný nebo mražený.

Při expedicí dozdobíme petrželovou natí.



Krémová polévka z červené řepy s koprovými nočky

4 porce, čas přípravy: 20 minut

Suroviny:

500 g menší nebo středně velké červené řepy (čerstvá, vařená)
2 ks šalotky
2 ks větvičky čerstvého tymiánu
100 g másla
300 ml zeleninového vývaru
150 ml sladké smetany
100 ml zakysané smetany
sůl

Suroviny na koprové nočky:

250 g polohrubé mouky
1 vejce velikosti M
voda dle potřeby
1/2 ks svazku čerstvého kopru
sůl

Postup:

Očistíme a omyjeme řepu, zabalíme ji do alobalu a dáme péct na 200°C doměkka (45–90 minut dle velikosti řepy). Mezitím očistíme a na kostičky nakrájíme šalotku. Jakmile je řepa hotová a měkká, očistíme ji a nastrouháme na hrubém struhadle. V hrnci na másle orestujeme šalotku, přidáme řepu, bylinky, zalijeme vývarem a krátce povaříme. Nakonec zjemníme smetanou.

Vejce rozšleháme s trochou vody. Do mísy dáme mouku, sůl, rozšlehané vejce a nasekaný kopr. Dle potřeby přiléváme vodu tak, aby vzniklo polotuhé těsto. V hrnci přivedeme vodu k varu a pomocí síta na halušky (případně lžiček) zaváříme nočky, které po vyplavání na povrch vyjmeme sítem. Nočky můžeme pomastit olejem či máslem, pokud je chceme uchovat na pozdější dobu, vložíme je do studené vody.

Na talíři ozdobíme knedlíčky zakysanou smetanou a koprem.



Hlavní chody

Králičí běhy s ratatouille

Šoulet s trhaným masem

Cuketa ve slaninovém kabátku a sýrové peřině, krokety ze štouchaných brambor

Kapř na másle s křenovou omáčkou a bramborovo-mrkvovými resty (rösti)



Králičí běhy s ratatouille

4 porce, čas přípravy: 70 minut

Suroviny:

1 ks lilku
1 ks cukety
2 ks rajčat
1 ks žluté papriky
50 g cibule
4 stroužky česneku
0,5 kg drčených rajčat (z plechovky)
nebo čerstvých loupaných rajčat
lístky z 5 stonků tymiánu
10 lístků bazalky
1 kávová lžička soli
vykostěné přední i zadní běhy z jednoho králíka
1 špetka mletého černého pepře

Postup:

Vykostěné maso nakrájíme na kostičky a na rozeřtém oleji zprudka orestujeme spolu s jemně nakrájeným česnekem a cibulí. Po orestování přidáme nadrobno nakrájená oloupaná rajčata (můžeme použít loupaná sekaná rajčata v plechovce), dále nasekaný tymián s bazalkou, sůl a pepř. Omáčku s masem necháme deset minut provařit a následně vše přendáme do zapékačí mísy. Na směs střídavě skládáme plátky lilku, rajčat, cukety a papriky, dokud není omáčka s masem celá pokrytá zeleninou. Poté vše osolíme a opepříme. Připravený pokrm překryjeme pečicím papírem a pečeme v předehřáté troubě při 170 °C přibližně 50 minut. Před koncem pečení pečicí papír odebereme a necháme zeleninu péct do zlatova.

Ačkoliv se jedná o recept, který pochází z francouzské kuchyně, většina použitých surovin je na Vysočině snadno dostupná.



Šoulet s trhaným masem

4 porce, čas přípravy: 150 minut

Suroviny:

100 g krup
100 g žlutého hrachu
50 g bílých fazolí
250 g trhaného masa (vepřové,
kachní, husí, hovězí...)
4 stroužky česneku
1 ks velké cibule
1 ks červené cibule
1 lžíce majoránky
100 g sádla
sůl, pepř a drcený kmín

Postup:

Kroupy propereme a dáme je do osolené vody vařit doměkka. Hrách a fazole, každou luštěninu zvlášť, uvaříme také v osolené vodě doměkka. V pánvi na sádle orestujeme do zlatova nahrubo nasekanou cibuli, žlutou i červenou.

Vše smícháme dohromady, dochutíme a přidáme trhané maso. Zapékačí misku vytřeme sádlem a směs do ní vložíme. Na povrch přidáme sádlo a dáme zapéct na 200 °C přibližně na 15–20 minut.

Lze servírovat i jako vegetariánskou verzi bez trhaného masa.



Cuketa ve slaninovém kabátku a sýrové peřině

4 porce, čas přípravy: 30 minut

Suroviny:

2 středně velké cukety
400 g anglické slaniny
400 g tvrdého sýru
česnek
mletá paprika
sůl

Postup:

Cuketu oloupeme a nakrájíme na vyšší špalíčky. Rozetřeme česnek se solí a sladkou paprikou, směsí potřeme cuketu a zabalíme do plátku anglické slaniny. Dáme péct do trouby při 160 °C na cca 15 minut. Na závěr posypeme sýrem a necháme zapéct.

Tip: Použijte cuketu z vlastní zahrádky, anglickou slaninu nejlépe od vašeho oblíbeného řezníka nebo regionálního dodavatele, sýr využíváme z místní produkce.

Při expedici opět můžeme ozdobit jedlými květy – violka, a samozřejmě doporučujeme čerstvou zeleninu.

Krokety ze šťouchaných brambor

Suroviny: 360 g brambor, 24 g másla, 88 g hrubé mouky, 24 g vejce, sůl

Na obalování: 60 g hladké mouky, 32 g vejce, 24 ml mléka, 60 g strouhanky, 72 g oleje na smažení

Uvařené brambory rozšťoucháme, přidáme rozpuštěné máslo, hrubou mouku, mírně osolíme, přidáme vejce a těsto propracujeme. Tvarujeme krokety, které obalíme v hladké mouce, v rozšlehaném vejci s mlékem a strouhance. Smažíme v horkém tuku dozlatova.

Tip: Využít můžeme brambory, které nám zbyly z předešlého dne. Krokety mohou mít tvar kuličky, oválku nebo hranolek.



Kapr na másle s křenovou omáčkou a bramborovo-mrkvovými resty (rösti)

4 porce, čas přípravy: 40 minut

Suroviny:

600 g filetu z kapra
sůl
1 lžíce hladké mouky
200 g másla
1 lžíce drceného kmínu

Suroviny na křenovou omáčku:

4 ks šalotky
100 g másla
400 ml rybího vývaru
200 ml smetany na vaření
1 ks krenex (čerstvý křen)
sůl a čerstvě mletý pepř
Suroviny na rösti
400 g brambor
200 g mrkve
2 lžíce bramborového škrobu
mletý pepř, sůl
olej na opečení

Postup:

Troubu předehřejeme na 190 °C. Kapra na kůži několikrát lehce nařízneme, aby se při pečení nezkroutil, osolíme a obalíme lehce v mouce. Na pánvi necháme pomalu rozehtát máslo s kmínem, až se rozvoní. Poté zvýšíme teplotu, vložíme do ní kapra kůží dolů a opečeme dozlatova, což trvá zhruba 5–8 minut. Kapra přeložíme opatrně do pekáče kůží nahoru a dopékáme zhruba 5 minut v rozehtáté troubě.

Šalotku očistíme a nakrájíme najemno, orestujeme ji na másle dosklovita a zalijeme rybím vývarem. Tekutinu necháme zvolna svařit na třetinu, přidáme krenex a smetanu. Vaříme dále do požadované hustoty, dochutíme solí a pepřem a propasírujeme přes jemný cedník. Do hotové omáčky přidáme ještě plátek studeného másla.

Brambory a mrkev očistíme a nastrouháme nahrubo, scedíme přebytečnou vodu, ochutíme solí a pepřem a zahustíme bramborovým škrobem. Pomocí lžice tvarujeme do rozpáleného oleje pláčky a opékáme z obou stran dozlatova.



Dezerty

Tvarohové šátečky s jablečnou náplní

Bramborové šišky s ořechy a rumovými křížalami

Mrkvový dort s medovým přelivem

Hrušková žemlovka z makových rohlíčků se slaným karamellem



Tvarohové šátečky s jablečnou náplní

4 porce, čas přípravy: 20 minut

Suroviny:

Těsto:

250 g tuku (např. Hera)

250 g tvarohu

350 g polohrubé mouky

Náplň:

500 g jablek

100 g medu

30 g másla

špetka skořice

rozinky (dle chuti)

píškoty (dle potřeby)

cukr moučka a vanilkový cukr na obalení šátečků (dle potřeby)

Postup:

Příprava náplně:

Jablka zbavíme slupky a jadřinců a nakrájíme na drobné kostičky. Na pánvi rozpustíme máslo a med, přidáme nakrájená jablka a krátce orestujeme. Pokud jablka pustí více šťávy, vyjmeme je a redukujeme do podoby sirupu. Kousky jablíček vrátíme do vzniklého sirupu, dosladíme podle potřeby, dochutíme špetkou skořice a necháme směs vychladnout.

Příprava těsta:

Z tuku, tvarohu a polohrubé mouky vypracujeme těsto, které necháme krátce odležet. Po odležení vyválíme, rozkrájíme na čtverečky nebo kolečka požadované velikosti (můžeme použít i různá tvořítka). Doprostřed čtverce vložíme vychladlou náplň, rozinky, přehneme a přitlačíme. Hotové šátečky naskládáme na plech s pečicím papírem a pečeme při 175 °C přibližně 20 minut. Po upečení ještě vlažné šátečky obalujeme ve směsi moučkového a vanilkového cukru.

Tip: šátečky můžeme připravit také s hruškovou náplní.





Bramborové šišky s ořechy a rumovými křížalami

4 porce, čas přípravy: 40 minut

Suroviny:

600 g brambor
2 ks vejce
250 g hrubé mouky + několik gramů pomoučnění
50 g krupice
špetka soli
50 g ořechů
50 g křížala
0,05 l rumu
50 g másla
50 g strouhaného perníku
cukr moučka

Postup:

Brambory uvaříme ve slupce, vychladlé je oloupeme a nastrouháme najemno.

Přidáme vejce, krupici, sůl a hrubou mouku a vypracujeme těsto. Z něj tvoříme malé šišky/válečky, které vaříme cca 8 minut ve vroucí osolené vodě. Uvařené šišky opečeme na másle a servírujeme. Posypeme ořechy s cukrem a dozdobíme namočenými křížalami v rumu.





Mrkvový dort s medovým přelivem

12 ks, čas přípravy: 160 minut

Suroviny na korpus:

175 g cukru krupice
50 g vlašských ořechů (lze použít i lískové ořechy nebo mandle)
50 g jablek (oloupaná, bez jadřinců)
3 vejce
150 g oleje
200 g mrkve
2 lžíce bílého jogurtu
1/2 sáčku vanilkového cukru
175 g hladké mouky
1/8 muškátového oříšku
1 lžičku mleté skořice
1 lžičku mletého zázvoru
1/2 kypřicího prášku
1/2 jedlé sody

Suroviny na medový přeliv:

80 g medu
20 g másla

Postup:

Nejprve si najemno nastrouháme očištěnou mrkev. Najemno si nameleme vlašské ořechy a jablka nastrouháme nahrubo. Následně ve větší míse smícháme ruční metličkou vejce, olej, nastrouhané ořechy, mrkev, jablka, cukr a jogurt. Poté postupně vmícháme mouku smíchanou s kypřicím práškem, jedlou sodou, nastrouhaným muškátovým oříškem, skořicí a zázvorem tak, aby vzniklo hladké těsto.

Dortovou formu vyložíme pečicím papírem, vlijeme do ní těsto a dáme do rozehřáté trouby na 140 °C. Pečme asi hodinu a 15 minut.

Po upečení si připravíme medový přeliv. Rozpustíme si máslo, do kterého ruční metličkou vmícháme med. Hmotu již nezahříváme, protože by při nahřívání docházelo k postupnému snižování výživových hodnot použitého medu. Ještě teplou směs rovnoměrně rozetřeme na vychladlý korpus. Suroviny používáme vždy čerstvé, kvalitní.





Hrušková žemlovka z makových rohlíků se slaným karamellem

4 porce, čas přípravy: 60 minut

Suroviny:

6 ks loupáčku
3 ks velké hrušky
3 ks vejce
100 ml mléka
100 ml 33% smetany
100 g cukru krystal
4 lžíce vody
sůl
100 g másla
mletá skořice
cukr dle chuti

Postup:

Hrušky oloupeme a nakrájíme na malé kostičky. V pánvičce rozpustíme kousek másla, na kterém hrušky necháme asi deset minut zkaramelizovat, a přidáme skořici. Cukr krystal si rozpustíme na karamel, který lehce osolíme a zředíme vodou.

Připravené malé zapékačké mističky si vymažeme máslem. Loupáčky nakrájíme na plátky a žloutky oddělíme od bílků. Z bílků ušleháme sníh, do kterého dáme i trochu moučkového cukru, aby byl sladký. Žloutky smícháme s mlékem, smetanou a trochou cukru. Plátky loupáčků namočíme z obou stran v mléce se žloutky a naskládáme na dno zapékačkových misek. Na loupáčky dáme vrstvu hrušek, karamelu a další vrstvou budou opět loupáčky.

Dáme zapéct do trouby vyhřáté na 200 °C, asi na 20 minut, přitom si hlídáme, aby se nám povrch nespálil. Následně z ušlehaného sněhu vytvoříme na jednotlivých porcích kopečky, které můžeme ještě posypat například praženými mandlemi nebo oříšky, a ještě několik minut zapékáme v troubě, než povrch sněhu zezlátne, nebo můžeme využít flambovací pistoli.





Představení

gastronomických škol – tvůrců receptů

Chytré recepty s chutí Vysočiny pro vás sestavili mistři odborného výcviku a studenti gastronomických oborů vybraných středních škol zřizovaných Krajem Vysočina.



**Obchodní akademie
a Hotelová škola**
Havlíčkův Brod

**Obchodní akademie a Hotelová škola Havlíčkův Brod –
škola, kde můžeš být sám sebou**

Bratříků 851, 580 02 Havlíčkův Brod
www.oahshb.cz

Obchodní akademii a Hotelovou školu Havlíčkův Brod zřizuje Kraj Vysočina a v současné době vzdělává asi 500 žáků v gastronomických a ekonomických oborech. Z oborů vzdělání s maturitní zkouškou nabízí Ekonomické lyceum, Obchodní akademii, Obchodní akademii se sportovním zaměřením a Hotelnictví. Nabídku oborů vzdělání s výučním listem představují Kuchař – číšník, Cukrář, Pekař a Stravovací a ubytovací služby.

Mezi žáky školy jsou výborní kuchaři a nadšení baristé a barmani, ale také vynikající sportovci a kvalitní ekonomové a podnikatelé ve studentských firmách.

Škola je zapojena do projektu Gastroakademie Vysočina, v průběhu studia mohou žáci absolvovat mnoho odborných kurzů a gastronomických i ekonomických soutěží.

Na prvním místě jsou u nás žáci, naplňujeme naše motto: „To nejdůležitější v sobě máš. Se vším ostatním ti pomůžeme“.

Obchodní akademie a Hotelová škola Havlíčkův Brod – škola, kde můžeš být sám sebou



OA, VOŠZ a SZŠ, SOŠS JIHLAVA

**Obchodní akademie, Vyšší odborná škola zdravotnická
a Střední zdravotnická škola, Střední odborná škola služeb
a Jazyková škola s právem státní jazykové zkoušky Jihlava**

Zkrácený název: OA, VOŠZ a SZŠ, SOŠS Jihlava
Karoliny Světlé 4428/2, 586 01 Jihlava
www.ozs-ji.cz

OA, VOŠZ a SZŠ, SOŠS Jihlava se zaměřuje na výuku v oblasti ekonomiky, zdravotnictví a služeb. Nabízí širokou škálu oborů, které jsou zakončeny maturitní či závěrečnou zkouškou, VOŠ absolutoriem. Profily absolventů zohledňují kritéria dobré uplatnitelnosti na trhu práce.

Pro všechny své žáky škola zajišťuje teoretickou i praktickou výuku s využitím moderních pomůcek a aktuálních didaktických trendů. K výuce jsou k dispozici atraktivní učebny všeobecných a odborných předmětů, k odbornému výcviku jsou určeny cvičné učebny a provozovny.

Škola spolupracuje s mnoha partnery a je zapojena v řadě projektů, které podporují rozvojové operační programy a granty. Díky tomu škola realizuje velmi zajímavé mezinárodní výměny a stáže žáků, pedagogů, různé studijní či poznávací cesty, další vzdělávání a účastní se soutěží v národním i mezinárodním formátu.

Součástí školy jsou školní jídelny, tělocvičny, sportovní areály a domov mládeže. Školní jídelny podporují moderní směry ve společném stravování a využívají nabídku regionálních potravin.



OBCHODNÍ AKADEMIE
HOTELOVÁ ŠKOLA
TŘEBÍČ

Obchodní akademie Dr. Albína Bráfa, Hotelová škola a Jazyková škola s právem státní jazykové zkoušky Třebíč

Sirotčí 4, 674 01 Třebíč

www.oahstrebic.cz

Naše škola je jedna z největších středních škol v třebíčském regionu. Studenty připravujeme na vysoké úrovni pro oblast obchodu, gastronomie, cestovního ruchu a na ně navazujících služeb. Každoročně získáváme čestné uznání Hospodářské komory České republiky a ocenění praxe nejlepší absolventy.

Profilujeme se zejména v oblasti mezinárodní spolupráce a pro své studenty zajišťujeme:

několikaměsíční praxe v Německu, Řecku a Španělsku,
účast v evropském vzdělávacím programu ERASMUS+,
pracovní stáže ve firmách ve Finsku, Portugalsku Španělsku, Irsku a na Kanárských ostrovech,
studium a týdenní vzdělávací pobyty v Anglii a v dalších zemích Evropské unie.

Zajišťujeme profesní kvalifikace a jazykové vzdělávání s certifikací Cambridge English. Pořádáme přehlídky, mezinárodní i regionální soutěže a specializační kurzy. Nejlepší studenti reprezentují školu a Českou republiku v zahraničí. Naši absolventi pokračují ve studiu na VŠ a VOŠ. Aktuální informace jsou k dispozici na webových stránkách školy.

Hotelová škola Světlá a Střední odborná škola řemesel Velké Meziříčí vznikla v roce 2014 sloučením dvou místních středních škol, jež mají více než stoletou tradici. Škola nabízí čtyřleté studium zakončené maturitní zkouškou v oborech Hotelnictví, Obchodní akademie, Podnikání – nástavbové studium. Dále je možné vyučit se na škole v celé řadě tříletých učebních oborů, jako například v oborech Kuchař-číšník, Elektrikář, Automechanik, Opravář zemědělských strojů, Výtahář aj. Škola je známá kvalitní jazykovou (ANJ, NEJ, FRJ, RUJ) a odbornou výukou, včetně nabídky zahraničních praxí (Velká Británie, Francie, Německo, Rakousko, Itálie, Řecko, Španělsko, Slovensko) a specializačních kurzů (gastronomické kurzy; řízení motorových vozidel, svářečský kurz aj.). Pyšníme se bohatým zázemím včetně celodenního ubytování (domov mládeže), stravy a volnočasových aktivit. Absolventi maturitních oborů nacházejí uplatnění jako řidiči pracovníci v hotelích, restauracích, jako samostatní podnikatelé, pracovníci ve stravování, v cestovním ruchu, v obchodně-podnikatelské sféře, ve státní i veřejné správě. Absolventi učebních oborů se díky svým odborným kompetencím uplatňují v řadě odvětví našeho hospodářství.

Tipy pro nakupování a samosběry:

- Snažte se předcházet plýtvání potravinami již v obchodě a nakupujte se seznamem potřebných věcí.
- Pořídte si znovupoužitelné sáčky na ovoce a zeleninu a pro uložení nákupu používejte látkové tašky nebo tašky s obsahem recyklovaného plastu.
- Existuje celorepubliková databáze s názvem „Najdi si svého farmáře“, která má pomoci zvýšit podíl potravin prodaných přímo lidem (www.najdisisvehofarmare.cz; www.najdizemedelce.cz). Zemědělci v kraji prodávají přímo spotřebitelům tzv. „ze dvora“, a tak neznečišťují emisemi z dopravy životní prostředí. Nejčastěji prodávají mléko a brambory.
- Zelinářská unie Čech a Moravy, z. s., (ZUČM) spustila mapu pěstitelů a členů na svém webu. Mapa pěstitelů může pomoci zákazníkům, kteří chtějí nakupovat čerstvou zeleninu přímo u pěstitele a ve svém okolí. Informace získají na webových stránkách www.zucm.cz. Tímto způsobem se propojují pěstitelé se zákazníky (konzumenty), kteří se tak velmi rychle dostanou k čerstvé lokální zelenině.
- Řada regionálních produktů nese označení Bio či regionální značka (www.regionalnipotravina.cz/o-projektu/).
- I v našem kraji již začínají farmáři prodávat výpěstky ze svého pole způsobem, kdy si zákazník sám zváží vybrané zboží a podle ceny, která je umístěna u daného zboží, zaplatí příslušný finanční obnos do kasičky.
- Na webu Státní veterinární správy najdete přehled registrovaných prodejců mléka a zpracovatelů živočišných produktů pro přímý prodej: www.svscr.cz/registerovane-subjekty-svs/prodejci-syroveho-mleka/

Tipy na snížení nákladů za energie

- Pořídte si vodovodní baterie s perlátorem (usměřňuje proud vody, provzdušňuje ji a redukuje průtok tak, že v komfortu mytí potravin, rukou či nádobí nepoznáte rozdíl) – spotřebujete o 50 % méně pitné vody.
- Při výběru elektrospotřebiče, jako je lednička, mrazák, mikrovlnná trouba, upřednostňujte energetickou třídu „A“, abyste ušetřili náklady za energii při jeho provozu. Chladicí zařízení pravidelně odmrazujte.
- Výdaje za vaření můžete snížit i chytrým plánováním. Vařte větší množství jídla dopředu. Druhý den nebudete muset znovu v kuchyni zapínat spotřebiče a vaše spotřeba může i několikanásobně klesnout.
- Draho vás může přijít také nesprávné rozmrazování. Maso si vyndejte z mrazáku dříve, abyste nemuseli plýtvat vodou nebo energií na rozmrazování pomocí mikrovlnné trouby. Do mrazáku si ho ukládejte po menších kusech, rozmrazování tak bude rychlejší a snazší. Maso poté přibližně dvanáct hodin před vařením přesuňte do chladničky, nikoli do kuchyně při pokojové teplotě, kde by se mohlo zkazit.
- Snižte objem varné nádoby na minimum. Je zbytečně ztrátové vařit jen malé množství jídla ve velkém hrnci. Při vaření používejte pokličku.

SPRÁVNÉ USPOŘÁDÁNÍ LEDNICE

HORNÍ ČÁST LEDNIČKY

Zde je stabilní a nejvyšší teplota, patří sem tedy hotová jídla, lahůdky a bylinky.

SPODNÍ ČÁST LEDNIČKY

Nabízí největší chlad, proto sem patří vejce, maso a mléčné produkty.

ŠUPLÍKY NA ZELENINU

Průběžně kontrolujte kvalitu uskladněné zeleniny, pozor na vlhkost. Zeleninu umývejte až před zpracováním.

DVEŘE OD LEDNIČKY

Zde se teplota nejčastěji mění.

Potraviny, kterým tyto změny nevaadí, jsou např. nápoje, kečup, hořčice...



Další tipy

- Každý z nás má možnost si sám něco vypěstovat na zahrádce nebo v květináči (například jahody, bylinky, papriky, rajčata), a to i v bytovém nebo panelovém domě. Ze svých výpěstků máme nejen největší radost, ale zároveň víme, zda byl výpěstek hnojen nebo chemicky ošetřen. Ročně se u nás spotřebuje cca 87 kg zeleniny na osobu, přičemž profesionální produkce zeleniny v ČR pokryje pouze 21 kg. Jenom zeleninu do Česka ročně dováží 29 000 kamionů, které spalováním benzínu a nafty přispívají ke znečišťování ovzduší a také se podílí na opotřebovávání silnic.
- Na podzim nárazově sklízíme velké množství ovoce. Nabízí se rozličné způsoby využití, aby se plody nezkazily. Například jablka, hrušky či švestky je možné sušit, uvařit z nich pyré, přesnídávky nebo povidla. Připravit z nich můžete žemlovku, ovocné knedlíky, dětské kaše, ale například i drůbeží maso na jablkách.
- V podzimních měsících se otevírají moštárny, které zpravidla provozují zahrádkářské spolky. Zde si můžete z přebytků svých jablek nechat vylisovat mošt. Informace získáte u členů Českého zahrádkářského svazu, z. s., nebo u příslušné okresní organizace Českého zahrádkářského svazu.
- Můžeme využít i tzv. samosběru, a levněji tak získat potraviny pro vaření a přípravu pokrmů. Rozhlédněte se kolem svého bydliště, kde hospodaří zemědělci a oslovte je, zda nabízí samosběr. Je běžné, že po sklizni kukuřice nebo řepy si mohou lidé na poli sesbírat zapomenuté či neposekané klasy kukuřice nebo bulvy řepy.
- Na mytí nádobí si můžete vyrobit vlastní čističe na bázi sody a octa. Jsou levné a svým složením nezatěžují proces čištění odpadních vod v čističkách.
- Pro uchování potravin a jídel si pořídte znovupoužitelné lahve nebo nádoby.

- Rostlinné zbytky z kuchyně kompostujte nebo si pořídte košíky s rozložitelnými sáčky a třídte biologický odpad, který patří do hnědého kontejneru. Případně si pořídte vermikompostér, což je multifunkční nádoba určená ke kompostování zbytků potravin v domácnostech, přičemž na procesu kompostování se podílí žížaly.



Vysvětlení pojmů a environmentálních souvislostí

Datum minimální trvanlivosti je datum, dokdy by si potravina měla zachovat kvalitu.

Datum spotřeby uvádí, dokdy je bezpečné potravinu jíst.

Prodej ze dvora má několik forem:

- a) přímé dodávání malého množství produktů v místě výroby,
- b) prodej na tržnicích a tržištích,
- c) dodávání do místní maloobchodní prodejny

Informace naleznete na www.bezpecnostpotravin.cz. Farmáři a hospodáři tímto způsobem prodávají nejrůznější produkty, jako například kuřata, vejce, sýry, zeleninu nebo ovoce, a spotřebitelé se mohou podívat, odkud produkty pocházejí a mohou je i ochutnat. Při nákupu přímo od výrobce navíc odpadají náklady na obaly, dopravu a marže obchodů.

Zero Waste je přístup k životu, který usiluje o minimalizaci vzniku odpadu a redukci naší ekologické stopy, tedy jak naše spotřeba zatěžuje životní prostředí. S tím souvisí podnět k zamyšlení. Abychom si během vaření uvědomili, jak dlouho budeme vařit (spotřeba energie) a jak zpracujeme danou potravinu beze zbytku. Koupíme-li například celého králíka, z kostí uvaříme polévku – vývar, upečeného králíka si dáme k obědu a zbytky využijeme k přípravě rizota. Dojde-li ke změně našeho programu a musíme odjet, potom zbylé porce zmrazíme, nebo uděláme někomu radost a jídlo mu věnujeme.

Víte, že na Vysočině...

...je tradičním způsobem zpracování zelí tzv. „kvašené zelí“? Jemně nakrouhané hlávkové zelí je zkvašené za pomoci bakterií mléčného kvašení. Díky kvašení cukrů obsažených v zelí vzniká kyselina mléčná, která kvašenému zelí dodává typickou kyselou chuť.

...byla vytvořena kuchařka s recepty brambor, která nese název „Máme rádi brambory“? Tyto recepty najdete na webové stránce www.kr-vysocina.cz/publikace/ds-303588/archiv=0&p1=99093.

...najdete bezobalové obchody, kde si můžete nakoupit do svých nádob potraviny a zabráníte tak vzniku zbytečných obalů a odpadů?

...v Ledči nad Sázavou má sídlo Potravinová banka Vysočina, která získává potraviny od potravinových řetězců, pěstitelů a z potravinových sbírek, které distribuují charitativním organizacím. Skrze ně se potraviny dostávají k dětem, seniorům, samoživitelkám, postiženým, lidem bez domova a v nouzi. Pomozte nám s omezováním plýtvání potravin. <https://potravinovabankavysocina.cz/>

Národní potravinová sbírka se v obchodech koná pravidelně v listopadu.

...je vyrobena a zpracována přibližně 1/4 mléka vyrobeného v ČR. Již celých 30 let v září probíhají v Přibyslavi Mlékárenské dny. Spotřebitelé mají možnost se seznámit, ochutnat a nakoupit mléčné výrobky z mléka kravského, kozího i ovčího.

...v Radešínské Svatce na Novoměstsku se koná Národní výstava Dne českého strakatého skotu. Jednou za dva roky v září představuje skot, který je chován jak na mléko, tak na maso včetně koz a ovcí.

Základní druhy krájení zeleniny

Julienne – nudličky

Julienne jsou nudličky o délce obvykle kolem 10 cm, ale o různé tloušťce. Takto nakrájená zelenina se hodí syrová nebo spařená do polévky, salátu a zejména do asijské kuchyně.

Brunoise – drobné kostičky

Kostičky se krájí z nudliček Julienne a používají se do polévek, omáček, nebo jako součást náplní a nádivek. Vyniknou i jako posyp čerstvého salátu.

Paysanne – obvykle plátky


Jedná se o přirozenější tvary a využívají se zejména k restování.

Batonnet – hranolky

Batonnet jsou krátké hranolky obvykle z brambor nebo zeleniny, ale i masa a drůbeže. Hodí se pro přípravu salátů, případně jídel jako hovězí Stroganov.

Mirepoix – větší kousky

Je to velmi často používaný výraz k označení velikosti zeleniny užívané v základech polévek nebo jiných jídel. Jednotlivé kousky by měly být velikostně přibližně stejné, aby se stejnoměrně uvařily, ale zároveň mohou být zcela nepravidelné. Větší kousky se dobře restují, protože se tak rychle nespálí.



Přejeme vám dobrou chuť
a děkujeme, že svým šetrným chováním
šetříte naše společné životní prostředí.

Chytré recepty s chutí Vysočiny

Autoři receptů: mistři odborného výcviku a studenti gastronomických oborů vybraných středních škol zřizovaných Krajem Vysočina

Autoři enviromentální části: Ing. Eva Horná, Ing. Jitka Merunková, Ing. Eva Navrátilová

Fotografie: Jaroslav Loskot, stock.adobe.com

Grafické zpracování: Jan Morkus

Vydal © Kraj Vysočina, Žižkova 1882/57, 586 01 Jihlava, v roce 2022, první vydání

Tisk: PROTISK Prchal s.r.o., Velké Meziříčí, náklad: 2 000 ks

ISBN 978-80-87521-56-4



Kraj Vysocina

www.kr-vysocina.cz

 /krajvysocina

 /vysocinaregion