

# VINTAGE KITCHEN

INSPIRACE MINULOSTÍ NA TALÍŘI SOUČASNOSTI



PAVLA JANEČKOVÁ HÁJKOVÁ

 CPRESS

# Vintage kitchen

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na

[www.cpress.cz](http://www.cpress.cz)

[www.albatrosmedia.cz](http://www.albatrosmedia.cz)



**Pavla Janečková Hájková**

**Vintage kitchen – e-kniha**

Copyright © Albatros Media a. s., 2022

Všechna práva vyhrazena.  
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována  
bez písemného souhlasu majitelů práv.

**ALBATROS**  **MEDIA**

VĚNOVÁNO MÝM DCERÁM  
NINĚ A STELE

# OBSAH

<b>ÚVOD</b>	6	PLNĚNÁ HLÁVKOVÁ KAPUSTA	74
<b>KAŠE</b>	8	DANČÍ KÝTA S RYBÍZOVOU OMÁČKOU À LA CUMBERLAND	76
JAHELNÍK HOUBOVÝ A ŠVESTKOVÝ	12	KŘEPELKY VE SLANINĚ A VINNÉM LISTU	78
SEMENCOVÁ KAŠE	14	CITRONY S DRŮBEŽÍ NÁDIVKOU	80
ŽITNÁ KAŠE S OŘECHY	16	NADÍVANÁ HOLOUBATA	82
POHANKOVÁ KAŠE SE SVATOJÁNSKÝM CHLEBEM	18	<b>RYBY</b>	84
KAŠE Z BÍLÉHO MÁKU	20	RYBA V SOLNÉ KRUSTĚ	88
RÝŽOVÁ KAŠE V MANDLOVÉM MLÉCE	22	LOSOS S ČERVENOU CIBULÍ VE VÍNĚ MADEIRA	90
OVESNÁ KAŠE S ŠÍPKY	24	ÚHOŘ NA ŠALVĚJI	92
KAŠE Z MÍŠENÝCH VAJEC	26	PSTRUH NA PÁŘE S VINNÝM PŘELIVEM	94
KAŠE JAHODOVÁ Z TRÁVNIC	28	ŠTIKA NA ŠAFRÁNOVÉM MÁSLE A CITRONECH	96
KRUPICOVÉ FLAMERI	30	STAROČESKÉ GRUNDLE	98
BRAMBOROVÁ KAŠE PO STARU, ŠKUBÁNKY A ŠUSKA	32	KAPŘÍ KARBANÁTKY M. D. RETTIGOVÉ	100
<b>POLÉVKY</b>	34	CANDÁT SE ŽAMPIONOVOU NÁDIVKOU	102
ZÁKLADNÍ HOVĚZÍ VÝVAR	38	ŠNECI SE SARDELOVOU NÁDIVKOU	104
BABYLONSKÝ VÝVAR KANASU	40	<b>HOUBY</b>	106
POLÉVKA ZE STARÉHO ŘÍMA	42	HŘÍBKOVÉ KNEDLÍKY	110
PIVNÍ POLÉVKA GRAMATIKA	44	KOTRČ NA ČERVENÉM VÍNĚ	112
ÚKROP S MEDVĚDÍM ČESNEKEM	46	LIŠKY S OMÁČKOU NA DVOJÍ ZPŮSOB	114
JARNÍ BYLINNÁ A ŠŤOVÍKOVÁ POLÉVKA	48	ŽAMPIONY S BÉARNSKOU OMÁČKOU	116
SYRNÁ POLÉVKA	50	DUŠENÉ SMRŽE S CHŘESTEM	118
OŘECHOVÁ POLÉVKA SE ZTRACENÝM VEJCEM	52	LANÝŽOVÁ OMÁČKA	120
KRÁLOVSKÁ DRŮBEŽÍ POLÉVKA	54	TĚSTOVINOVÝ ZÁVIN ZE SUŠENÝCH HUB	122
BRAMBOROVÁ POLÉVKA PŘIDĚLANKA	56	<b>LUŠTĚNINY</b>	124
HRÁŠKOVÁ POLÉVKA SE SVÍTKEM	58	PEČENÝ BOB S RAJČATY A PETRŽELÍ	128
<b>MASO</b>	60	PUČÁLKA	130
POHANSKÝ KOLÁČ	64	ČOČKA NAKYSELO	132
MEDOVÁ HUSA NA KDOULÍCH A VÍNĚ	66	BÍLÉ FAZOLE V BÍLÉ OMÁČCE	134
KŘEHKÉ KUŘE V ZELENÉ JÍŠE	68	ČOČKOVÉ OPEČENKY S POHANKOU	136
JEHNĚČÍ S ČERVENOU ŘEPOU	70	ČERVENÉ FAZOLE S DÝNÍ	138
TELECÍ ŠIŠKA S CITRONOVÝM PŘELIVEM	72		

<b>ZELENINA</b>	140	OVOCNÝ TÁČ S DROBENKOU	206
RYCHLE KVAŠENÁ ZELENINA	144	JEMNÉ ROHLÍČKY S OŘECHOVOU NÁPLNÍ	208
NÁKYP ZE SLADKÝCH BRAMBOR A ČERVENÉHO ZELÍ	146	KYNUKÁ BÁBOVKA SAVARIN	210
KAPUSTOVÉ LÍVANCE	148	SLADKÝ DÝŇOVÝ CHLEBÍČEK	212
ČERNÝ KOŘEN S PARMAZÁNEM A VODNICE NA SMETANĚ	150	VIŠŇOVÁ BUBLANINA	214
ZAPEČENÝ KVĚTÁK S CHŘESTEM	152	KOLÁČKY Z OVESNÝCH VLOČEK	216
ZELENINOVÝ PUDINK	154	MANDLOVÁ BABA NADÍVANÁ RYBÍZEM	218
CHŘEST S OMÁČKOU RAVIGOTE	156	MANDLOVÉ SUŠENKY POSTARU	220
CELER PO FRANCOUZSKU	158	STOLETÝ ČOKOLÁDOVÝ DORT	222
ARTYČOKY S HOLANDSKOU OMÁČKOU	160	BRABANTOVÝ DORT	224
<b>OVOCE</b>	162	DATLOVÝ DORT	226
PEČENÁ JABLKA S VIŠŇOVO-MANDLOVOU NÁDIVKOU	166	<b>VAŘENÍ S VÍNEM</b>	228
ŠVESTKY V OCTĚ A ŠVESTKOVÝ SALÁT	168	<b>TIŠTĚNÉ A INTERNETOVÉ ZDROJE</b>	230
HRUŠKY V ČERVENÉM VÍNĚ	170		
BORŮVKOVÝ ŽAHOUR S KYNUKÝMI KNEDLÍČKY	172		
KDOULOVÁ MARMELÁDA A KOMPOT	174		
VIŠŇĚ V RUMU	176		
STUDENÁ A TEPLÁ MERUŇKOVÁ POLÉVKA	178		
ŠPANĚLSKÉ VĚTRY S JAHODOVOU ZAVAŘENINKOU	180		
<b>PEČIVO</b>	182		
O CHLEBU	186		
KVÁSKOVÝ CHLĚB PRO ZAČÁTEČNÍKY	188		
SAMOŽITNÝ CHLĚB SE SEMÍNKY	190		
CELOZRNNÝ BANDUR	192		
RUSTIKÁLNÍ BÍLÝ CHLĚB	194		
<b>MOUČNÍKY</b>	196		
MEDOVÝ PERNÍK S POVIDLY	200		
FÍKOVÉ KOBLIHY	202		
PIŠKOTY A JABLEČNÝ PIŠKOTOVÝ NÁKYP	204		

# ÚVOD

Jídlem jsme nevědomky vtahováni do naší minulosti, aniž bychom se pozastavovali nad hloubkou jeho historie. Jedny z nejkrásnějších a zároveň nejvšednějších zážitků vznikají kolem jídelního stolu, když se celá rodina sejde spolu nad talířem něčeho dobrého, co třeba kdysi vařivala maminka nebo babička. Snad každý v sobě nosí vzpomínku z dětství, kdy přiběhl hladový nebo někdy jen mlsný do provoněné kuchyně a do pusy dostal lahůdku s neopakovatelnou chutí, na kterou po zbytek života nemůže zapomenout. Rodinné recepty se předávají z pokolení na pokolení, někdy zůstávají nezměněny, jindy se v některé z generací nepatrně upraví. Tak vzniká kulinární kultura našeho stravování, která v sobě skrývá dlouhý vývoj chutí.

Člověku přirozeně chutná to, na co je zvyklý. Novoty někdy přijímá s nadšením, jindy ale může trvat i několik generací, než jim přivykne. Skladbu našeho jídelníčku po tisíciletí utváří nejen náš přirozený výběr vedený vlastními chuťovými pohárky a prostředím, ve kterém se člověk nachází, ale i nepředvídatelné situace, často způsobené nevídanými pohromami v podobě válek, hladomorů, výkyvů ekonomiky nebo klimatickými změnami. Největšími milníky ve složení našeho jídelníčku byly před deseti tisíci let kultivace obilovin a před pár stovkami let zdomácnění brambor. Průmyslová revoluce, která svým hospodářským a technickým pokrokem přinesla mnoho dobrého, zapříčinila i obrovské škody v pestrosti naší stravy. Oproti minulosti se nám v každém dni znásobil příjem sacharidů, převážně v podobě škrobů přítomných v obilných potravinách a bramborách, ale i jednoduchých cukrů, tuků a masa na úkor olejnatých semen, luštěnin a ryb. Je přirozené, že člověk rád jí, jen se dříve musel více řídit tím, co lze v daném podnebí a ročním období vypěstovat nebo co příroda sama poskytne, ačkoli mnoho plodin se v minulosti, před jejich domestikací, na našem území přirozeně nevyskytovalo. Člověk je od přírody zvědavým tvorem, který při objevitelských cestách poznával jídla a plodiny, o jejichž přípravu nebo chuť se chtěl po návratu domů podělit. Již nejstarší dochované recepty zaznamenané na hliněných tabulkách vypovídají o přebírání jídel ze sousedních zemí a rozvojem civilizace vzájemné ovlivňování překračovalo dokonce i hranice kontinentů. Vývoj západoevropského kuchařství šel ruku v ruce s kulturním rozvojem starého Říma, ten dále ovlivňoval románské národy Italů a Francouzů a od nich vedla cesta do kuchyní anglic-

kých, germánských a západoslovanských. Složitě se dnes určuje, které jídlo je možné považovat za naše prapůvodní či ryze národní, jelikož se česká kuchyně vyvíjela v područí německého kulinářství, které se zhlíželo v gastronomii francouzské – a ta pro změnu hledala inspiraci u italských kuchařů. Historici potvrzují, že se obzvláště evropská kuchyně pozdního středověku vyznačovala značnou stejnorodostí od Německa přes Čechy až po Slezsko a Polsko. Za kolébku kuchařského umění se však považuje Francie, jelikož vždy kladla důraz na rozkoš plynoucí z chutí, barev a vůní – oproti Angličanům a Němcům, kteří upřednostňovali jídla hutná a prostá, bez složitých příprav, či Italům se Španěly, proslaveným svou vášní pro sladkou kuchyni. Avšak v celé středověké kuchyni je patrné zaujetí chutí a záměrem vytvořit pokrm dle příležitosti s více či méně působivým, až uměleckým dojmem.

Za vlády významného panovníka Rudolfa II., který proslul svým citem pro kulturu, umění a alchymii, česká kuchyně podléhala vlivu nejen cizích uznávaných kuchařů, ale i mistrů cukrářů a paštikářů. Novodobé kuchařské vymoženosti však nezůstávaly jen výsadou královského dvora, ale šlechta, napodobující dvůr, je šířila dále mezi měšťanstvo. Tak se tehdejší jídelníček měnil a obohacoval o cizokrajné koření, ovoce i pekařské a cukrářské výrobky. Ve středověku, který je obecně vnímán jako doba temna a tehdejší černé kuchyně nepředstavují nejjednodušší podmínky pro přípravu jídla, si kuchařů nesmírně vážili a namísto řemeslníků je nazývali umělci.

Recepty však nesepisovali jen sami kuchaři či představitelé klášterů, kteří se na rozkvětu kuchařství z velké části podíleli, ale i osobní lékaři vladařů ve snaze ovlivnit zdraví svých pánů. Již tehdy se šířila osvěta o propojení dobře živěného těla se stavem duše a mravokárci kázali, které jídlo člověku prospívá a které škodí. Jak stojí v předmluvě jedné staročeské kuchařské knihy: „Jací bývají pokrmové, taková bývá i krev, a jaká krev, taková v člověku duchové, a jací duchové, takový vtip člověka jest.“ Historii našeho kuchařství zrcadlíci proměny kuchyně středověké až novověké zaznamenal přepisem starodávných kuchařských knih od 14. století do začátku poloviny 18. ve svém obdivuhodném díle Staročeské umění kuchařské kulturní historik a etnograf Čeněk Zíbrt.

Za předěl mezi starým a novým obdobím české kuchyně lze považovat dílo Magdaleny Dobromily Rettigové z roku 1826 Domácí kuchařka aneb pojednání o masitých a post-

ních pokrmech pro dcerky české a moravské, kde shrnula recepty ze zemí Koruny české bez ohledu na národnost jejich obyvatel a způsobem podání se jí podařilo oslovit především měšťanské kruhy. Recepty M. D. Rettigové mohou dnes svými instrukcemi „vraž do toho tucet vajec a žejdlík smetany“ na první dojem působit jako nadměrné plýtvání vedoucí k vytvoření až příliš tučného jídla. Ona ale nevařila pro čtyř až pětičlennou rodinu, nýbrž pro skupinu tvořenou až 12 lidmi, kdy pak v přepočtu vycházelo jedno vejce na osobu. Rettigová sepsala mnoho zajímavých předpisů pro sváteční tabuli, kdy ani my nešetříme těmi nejlepšími ingrediencemi, ovšem snad ještě zajímavější jsou její pokrmy zhodnocující rozmanité zbytky a „šetřící“ recepty obsahující jen pár sezonně dostupných surovin. Magdalena Dobromila Rettigová se proslavila nejen jako výborná kuchařka, ale i jako národní buditelka, spisovatelka, autorka básní i divadelních her a její jméno má zvuk dodnes.

Devatenácté století však zrodilo ještě další významnou osobnost, které se oproti Rettigové nedostalo veřejného uznání, přitom její kuchařská kniha svým obsahem a širokým záběrem nemá v naší zemi obdoby. Marie B. Svobodová vydala v roce 1894 Kuchařskou školu čili důkladné navedení k samostatnému naučení se vaření a správné hospodárnosti, v níž zúročuje své celoživotní zkušenosti i vědomosti z oblasti mezinárodní gastronomie a propojuje je s poznatky lékařů, vědců i spisovatelů. Její pokrokové recepty vzdělávají a inspirují i dnešní amatérské nadšence a uznávané šéfkuchaře z nejlepších restaurací.

M. D. Rettigová a M. B. Svobodová vydaly své knihy v období plném změn, kdy se stravovací návyky postupně se industrializující společnosti proměňovaly. Během 19. století se zvýšila spotřeba masa, mléčných výrobků, dramaticky klesal zájem o oblíbené luštěniny a žitnou mouku. V průběhu dalšího století proběhl zřetelný přesun od rostlinné stravy k živočišné, díky technickým vymoženostem se vaření zjednodušilo a staré stravovací návyky se měnily v moderní. U nás se novodobé dějiny české kuchyně začaly psát vydáním Knihy rozpočtů a kuchařských předpisů Marie Janků-Sandtnerové v roce 1924, která zachycuje ustálenou českou kuchyni do dnešní podoby. V Sandtnerové nadčasové prvorepublikové kuchařce se snoubí její láska k francouzské kuchyni a snaha s omezeným rozpočtem z obyčejných potravin vykouzlit co nejchutnější jídla. O pár let později vyšla doma i v zahraničí velmi ceněná kniha Česká strava lidová, etnografická studie od Marie

Úlehlové-Tilschové, která s důkladností a určitou dávkou nostalgie popsalas stravovací návyky našich předků a ve svém Chuťovém místopisu pak představila rozmanitost regionální kuchyně.

Ze všech uvedených knih a mnohých dalších děl jsem čerpala inspiraci pro tvorbu svých receptů. Tato kuchařská kniha, doplněná o zajímavosti z dějin, však nezachycuje svojí chronologií ani zúženým výběrem kuchařských děl přesný historický obraz české kuchyně. U většiny receptů se ale dozvíte, jak se dané jídlo zrodilo a vyvíjelo, nebo o cestě některých surovin až na naše talíře. Starobylé recepty nejsou rekonstruovány do své věrné podoby, jelikož jsem k jejich přípravě použila dnešní ingredience v nejlepší možné kvalitě, technologické vymoženosti i zavedené a časem prověřené postupy. K tomuto přístupu mi nahrávala již samotná otevřená podoba historických receptů, jelikož v dávných kuchařkách nenajdete specifikované množství jednotlivých ingrediencí ani konkrétní postupy, ale spíše hrubé návody, jak to či ono uvařit. Dříve se počítalo s tím, že vaří člověk kuchařství znalý, a proto nebylo potřeba vše dlouze popisovat. I když si po nějaké době člověk na historickou stylistiku zvykne a recepty pochopí, řídila jsem se především chutí a tím, aby bylo možné podle receptů snadno vařit, proto jsem se myšlenkám moderního pojetí nebránila. Vznikly tak nové recepty, „inspirované minulostí“, a protože jsou připravovány dnešním způsobem, jsou servírovány „na talíři současnosti“.

V kuchařce však najdete i několik novodobějších receptů, které jsem více či méně upravila, abych vám ukázala obměny různých jídel a povzbudila ve vás zájem o vlastní kuchařské experimentování, pokud se mu už dávno nevěnujete. Vždyť i dochované předpisy ze starých dob se v průběhu staletí měnily, některé si však i přesto dokázaly dodnes zachovat svoji podstatu. Nechte se vést chutí, vlastní nápaditostí či inspirací z kterékoli doby. Pokud se prozatím na takový přístup necítíte, budu potěšena, když vám předlohou budou mé vyzkoušené recepty a ve volné chvíli se ponoříte do příběhů jídel či ingrediencí, které tvoří střípky naší pestré kulinární historie.





# KAŠE



# KAŠE

Kašemi začíná gurmánská cesta naším životem, a kdyby nebylo moderní stomatologie, pravděpodobně by jimi i končila. Na první lžičku rozvařeného mrkve si asi nikdo z nás nepamatuje, ale ovesnou nebo bramborovou kaši určitě alespoň jednou ochutnal každý. Vedle masa, chleba a polévek patří kaše k nejstarším pokrmům, kterými se po tisíce let živíme. Kaše dříve tvořily základ každodenního jídelníčku napříč všemi společenskými vrstvami a připravovaly se nejen z různých druhů obilovin, ale i z luštěnin, ovoce, zeleniny, masa, ryb a vajec.

Slované měli kdysi nejraději proso, z něhož si vařili kaši zvanou hnedka (pravděpodobně proto, že byla rychle hotová). V různých obměnách se vařila po dlouhá staletí. Dokonce když se v některých regionech řeklo kaše, rozuměla se kaše prosná. Výsostní postavení si v jídelničích našich předků udržela až do 19. století. Proso, z jehož obilok se získávají jáhly, se řadí mezi naše nejstarší kulturní plodiny. I když na našich polích již dávno nepřevládá, nachází své příznivce mezi milovníky zdravé výživy. I ovesné kaše, které se u nás ujaly zásluhou severských národů, procházely kolísavou oblibou, a kdyby nepřišly ovesné vločky, možná by renesanci již nikdy nezažily.

Připravit nejstarší obilné kaše stálo mnoho námahy, jelikož se připravovaly ručním roztloukáním zrn do kašovité hmoty plné biologicky hodnotných živin. Zpočátku se pojídaly jen syrové. Možná odtud pochází rčení „jsem roztlučený na kaši“. Až se v tomto stavu ocitnete, vzpomeňte si na naše prapředky, kolik úsilí je stálo jen jedno jediné sousto kaše. O trochu jednodušší úpravou bývalo pražení nedozrálého ječmene a pšenice, kdy se mladé klasy položily na rozpálený kámen usazený na ohni, pak se jen ofoukaly plevy a rovnou se zrna pojídala nebo se z nich připravovala kaše zvaná pražmo. Více druhů kaší se rozmohlo až v mladší době kamenné, kdy byly vynalezeny keramické hrnce umožňující vaření přímo na ohništi, jejich podoba byla ale dlouho vzdálená těm současným. Nejčastěji se připravovaly kaše neslazené, pořádně omaštné a ochucené různými kořínky, bylinkami nebo zeleninou. Slazené kaše, bez nichž si spousta z nás neumí představit své ráno, byly zprvu velmi vzácné a nejprve se objevovaly v podobě ovocných varmuží, které se bohatě kořenily, tu a tam do-slazovaly medem a později cukrem.

Dřívější významnost kaší dokazuje jejich velké zastoupení v nejstarší české rukopisné sbírce kuchařských návodů z 15. století, kde zabírají v počtu téměř padesáti receptů třetinu celého vydání. Kaši ořechovou, mandlovou, makovou, semencovou, fíkovou, jablečnou či ze sušených hrušek si nejspíše dnes představit umíme, ale játrovou, jazykovou, z vepřových žaludků, koroptví, štiky či z jehněčí, telecí nebo zaječí krve by dnes na talíři každý neuvítal. Důležitou roli v naší tradiční kuchyni hrály kaše luštěninové, které se často míchaly z několika druhů bobů, někdy dokonce naklíčených, jedly se povětšinou slané jako samostatný chod, ale i vyladěné dosladka, považené se sušeným ovocem. Kdysi bývala daleko větší rozmanitost i v kaších zeleninových, ze kterých si své místo v našich jídelničích udržela ta nejmladší, bramborová. Kaše, které jsou dnes vnímány jako nejzákladnější a nejobyčejnější jídlo, se dříve stávaly součástí rituálů, slavností a nechyběly ani na svatebních hostinách či vánoční tabuli. Na svátečních kaších si dali naši předkové obzvlášť záležet a různě je obarvovali, aby získaly nejen na výjimečné chuti, ale i na kráse. Staročeská kaše čtyř barev se barvila ovocem, zeleninou, bylinkami, dokonce květinami a její příprava byla poměrně náročná. Mléko a smetana se přidávají i do dnešních sladkých kaší, ale víno, vejce nebo chléb tak běžné nejsou. Pro ty, kdo potřebují svůj den začít vydatnějším jídlem mohou být zajímavou inspirací.

Kaše se dříve vařily i do zásoby, kdy posloužily jako vydatná svačina při dlouhých dnech mimo domov nebo jako základ pro vytvoření jiných jídel. Příkladem může být naše nejtradičnější prosná kaše zapečená s ovocem a pojmenovaná jahelník nebo pět set let starý recept na dobrou studenou kaši z mléka či z mandlí, která se podávala krájená jako dort, sypaná rozinkami a cukrem a navíc polí-tá mandlovým mlékem. Později se v kuchařkách objevuje studená kaše upravená do formy moučnicku se vznešeným názvem flameri, která se do našich končin dostala z Anglie. Mnozí z nás si i dnes rádi dopřávají škusánky, tedy v podstatě bramborovou kaši obohacenou moukou podávanou s mákem anebo opečenou na pánvi pod regionálním jménem šuska. I když dávno neplatí staré rčení „kaše strava naše“, zasluhuje si tento starobylý pokrm naši pozornost, jelikož díky svému zpracování vyniká výbornou stravitelností i vydatností, a pokud jsou při její přípravě použity kvalitní suroviny, může být i zdrojem cenných biologických látek.



# JAHELNÍK HOUBOVÝ A ŠVESTKOVÝ

Když se řekne kaše, našim předkům by přišla na mysl kaše jahelná neboli prosná. Proso, z kterého se jáhly loupou, bývalo kdysi nejrozšířenější obilovinou na slovan- ském území a kaše z něj se připravovala tak často, že se zásadní ingredience s pojmenováním hotového jídla slily v jedno. I v nejstarší rukopisné sbírce kuchařských návo- dů z 15. století najdete prosnou kaši pod prostým názvem „Opět kaše“ a její jednoduché přípravě je věnováno jen pár slov: „Vezmi jahly a smaž dobře v másle a potom nalí mlé- ka nato.“ Prosná kaše je považována za jednu z nejstarších kaší vůbec. Předcházela i kaším krupkovým nebo krupi- covým a své důležité postavení si v české stravě udržela až do 19. století, což dokazuje i několik návodů na jáhly z tohoto období v Kuchařské škole Marie B. Svobodové. Jak vypovídá recept z rukopisné sbírky, základní příprava jáhel spočívala v jejich uvaření v mléce nebo ve vodě a pak se vzniklá kaše podávala slaná s osmaženou cibulkou, jin- dy se slaninou nebo sladká, řádně omaštěná, smíchaná s povidly nebo zasypaná tvarohem, perníkem či mákem.

Jahelná kaše se vylepšená smetanou a vejci také zapékala, a to na mnoho způsobů, se strouhanou mrkví nebo cibulí, s uzeným bučkem a zelím, s houbami, se sušenými nebo čerstvými švestkami nebo jablky a pak se pojmenována jahelník krájela jako dort. Ještě starobylejší prosný pokrm se v Čechách nazýval „kucmouch“ a na Moravě a Slovácku „netyje“. Svařily se jáhly s moukou nebo krupicí, ale nebylo to jen tak, protože do kaše se musel udělat správný počet štouchů. Nevěsty od svých maminek před opuštěním do- mova zjišťovaly, kolik štouchů udělat, aby kaše byla dobrá a krásně hladká.

Jáhly rozhodně stojí za pozornost, a to nejen pro svou bezlepkovost, ale i pro obsah minerálních látek v čele se železem a křemíkem, vysokým podílem vlákniny, vitamí- nů skupiny B. Mají blahodárný vliv na celý trávicí trakt a dokážou jemně odvodňovat organismus. Pro vytvoře- ní jahelníku houbového jsem se inspirovala ve strahov- ské kuchařce Jiřího Evermoda Košetického ze 17. století a švestkový, trochu upravený, pochází z Chuťového místo- pisu Marie Úlehlové-Tilschové.

## INGREDIENCE NA JÁHLOVÝ ZÁKLAD:

1 L MANDLOVÉHO NEBO KLASICKÉHO MLÉKA  
250 G JÁHEL  
40 G MÁSLA  
3 VEJCE  
SŮL

## INGREDIENCE NA HOUBOVÝ JAHELNÍK:

3 HRSTI ČERSTVÝCH HŘIBŮ NEBO SPAŘENÝCH SU- ŠENÝCH HUB  
¼ LŽIČKY MLETÉHO NEBO TLUČENÉHO HŘEBÍČKU  
¼ LŽIČKY MUŠKÁTOVÉHO OŘÍŠKU  
½ LŽIČKY ČERSTVÉHO STROUHANÉHO NEBO SU- ŠENÉHO ZÁZVORU  
2 LŽÍCE MÁSLA

## INGREDIENCE NA ŠVESTKOVÝ JAHELNÍK:

4–6 LŽIC TRĚTINOVÉHO CUKRU NEBO SIRUPU  
250 G SUŠENÝCH NEBO 750 G ČERSTVÝCH ŠVESTEK  
30 G MLETÉHO BÍLÉHO NEBO MODRÉHO MÁKU  
100 G MANDLOVÝCH PLÁTKŮ

Jáhly na jemném sítku prolijte několikrát horkou vodou, aby nebyly hořké. Proprané je přendejte do menšího hrn- ce, přidejte mléko, sůl a za stálého míchání pomalu vařte. Pokud připravujete jahelník houbový, vmíchejte do zchlad- lé kaše ještě trochu soli, veškeré koření, žloutky a z bílků ušlehaný tuhý sníh. Do jahelníku švestkového zamíchejte cukr nebo sirup, citronovou šťávu i jemně ostrouhanou kůru, třetinu rozlámaných mandlových lupínků, mletý mák, žloutky a vyšlehaný sníh. Pokud se chystáte použít sušené švestky, namočte je den předem do kvalitního rumu nebo vody, případně čerstvé ovoce omyjte a vypeckujte. Obohacenou jahelnou kaši rozdělte na dvě části, na dno vy- mazané dortové formy rozetřete jednu vrstvu a tu obložte buď švestkami, nebo pokrájenými na másle osmahnutými houbami a poté je přikryjte vrstvou druhou. Povrch jahel- níku pokropte rozpuštěným máslem, v případě švestkového jahelníku ještě posypte zbývajícími plátky mandlí a dejte péct do trouby vyhřáté na 180 °C přibližně na půl hodiny.



# SEMENCOVÁ KAŠE

Od přírody jsme vybaveni touhou po sladkém a tučném jídle – dodává dostatek rychlé i pomaleji se uvolňující energie, tolik důležité v každodenním boji o přežití (kdysi spíše ve smyslu fyzickém, dnes by se dalo říci, že především psychickém). Zásobu tělesných tuků si naši předci nevytvářeli jen lovem, ale i sběrem olejnatých semen, kterými se živili dávno předtím, než inteligenčně vyzráli k pěstování obilí. Ze semen se vařily polévky i kaše obdobně jako z obilovin a luštěnin, a to po celý středověk až do počátku nového věku. Obzvláště oblíbená bývala semencová kaše z konopného semínka, která se pojídala napříč společenskými vrstvami. Často se doplňovala neskromnými přísadami, jako jsou víno, pivo, ořechy, rozinky, kořenila se bezovým nebo muškátovým květem a sladila se medem. Pokrmy ze semence se jídávaly během postního období a kaše mívaly své místo v jídelníčku každý pátek, postupem doby ale ty olejnaté úplně vymizely, a to dokonce i z regionů, kde občas nějaké zvyklosti překonaly i průmyslovou revoluci. Konopné semínko však v poslední době zažívá renesanci a opět získává své místo mezi lidmi, kterým záleží na zdraví. Semínka jsou ceněna především pro vysoký obsah bílkovin, vlákniny, mnoha vitamínů i minerálů, vyvážený poměr omega-3 a omega-6 mastných kyselin. Jsou přínosem pro celý náš kardiovaskulární systém a dokážou pomoci při problémech se spánkem, chudokrevností nebo nepříjemnými příznaky premenstruačního syndromu. Je důležité zmínit, že konopná semínka nemají žádné psychotropní vlastnosti, jelikož kanabinoidy se nacházejí pouze v listech a květech rostliny *Cannabis sativa*, tudíž vaření s nimi je naprosto bezpečné.

Recept na „semenečnou kaši“ jsem našla v nejstarší české rukopisné sbírce kuchařských návodů z 15. století, kde se radí uvařit ji s vínem, rozinkami, kmínem a dalším kořením dle vlastní volby. Já pro vás dle historického návodu vytvořila kaši svou, dotvořenou různými jinými ingrediencemi náležejícími k tomuto druhu kaše v dalších stoletích.

## INGREDIENCE:

10 LŽIC KONOPNÉHO SEMÍNKA

100 ML PŘÍRODNÍHO BÍLÉHO NEBO RŮŽOVÉHO VÍNA

3 LŽÍCE ŠPALDOVÉ NEBO PŠENIČNÉ KRUPICE

500 ML MANDLOVÉHO MLÉKA

2 LŽÍCE MEDU

BEZOVÝ KVĚT DLE LIBOSTI

VĚTŠÍ ŠPETKA MUŠKÁTOVÉHO OŘÍŠKU

MENŠÍ ŠPETKA SOLI

1 PLÁTEK MÁSLA

ROZINKY NEBO ČERSTVÉ OVOCE DLE LIBOSTI

Nejprve smíchejte krupici s mandlovým mlékem a nechte chvíli stát. Konopná semínka opražte nasucho na pánvi. Pražte je při nižší teplotě přibližně 7 minut, aby se vám nepřipálila. Poté je zalijte vínem a za občasného promíchání nechte víno zredukovat. Až v pánvi nebude žádné víno, semínka zalijte mlékem s krupicí, osolte, přidejte muškátový květ, bezový květ bez stopiček a míchejte, dokud kaše nezhoustne. Po sundání kaše z plotny, přidejte med a máslo, případně ještě po ochutnání dokořeňte dle své chuti. Kaši servírujte se sezonním ovocem nebo s rozinkami.



# ŽITNÁ KAŠE S OŘECHY

„Varmuže na hlavu“ – tak se jmenuje kaše, kterou jsem našla v nejstarší tištěné české kuchařské knize od Severina mladšího z počátku 16. století. Je udivující, jak v té době věděli, že kombinace vlašských ořechů a žito prospívá mozkové činnosti. Ořechy obsahují nenasycené mastné kyseliny mající blahodárný vliv na psychiku a žito díky vitamínu E napomáhá regulaci nervového systému celého těla. Dokonalé spojení, o kterém můžeme říct, že je opravdu dobré „na hlavu“. Nejvíce mě ve starém receptu zaujalo koření, dnes do kaší povětšinou nepoužívané. Spojení anýzu se sladkou chutí nejspíš nikoho nezarazí, ale kmín a jalovec si člověk s největší pravděpodobností představí v doprovodu vařených brambor nebo zvěřinového jídla. Všechny ingredience dohromady překvapivě ladí a celkový chuťový dojem se blíží trochu sladšímu žitnému chlebu. Žitnou neboli reznou moukou se dříve zahušťovaly různé kaše, nebo se z ní dokonce pekly moučníky. Pro naše předky spojení žita se sladkými ingrediencemi nebylo nic neobvyklého. Kaši můžete uvařit ve víně, jak praví původní předpis, anebo ho nahradit obilným či ořechovým mlékem a přidat lžici balzámika (dodá lehkou nakyslost, pokud vinnou složku vynecháte). V historickém receptu kaši již nepřikrášlovali žádným ovocem, ale jablkem ji příjemně osvěžíte a můžete ji dozdobit ještě sušenými květy růže. Já jimi ráda jídlo dekoruji. Na květech růže si nicméně v sušeném stavu příliš nepochutnáte, tak jich případně na ozdobu použijte jen pár a raději si z nich uvařte voňavý čaj.

## INGREDIENCE:

100 G ŽITNÝCH VLOČEK

100 G NASEKANÝCH VLAŠSKÝCH OŘECHŮ

200 ML OVESNÉHO MLÉKA

3–4 LŽÍCE MEDU

1 LŽÍCE JABLEČNÉHO BALZÁMOVÉHO OCTA  
GÖLLES

¼ LŽIČKY MLETÉHO KMÍNU

4 KULIČKY DRCENÉHO JALOVCE

¼ LŽIČKY MLETÉHO ANÝZU

ŠPETKA SOLI

1 JABLKO

Vločky nasypete do menšího hrnce, zalijte ovesným nebo jiným mlékem, přikryjte a nechte přes noc v lednici. Druhý den ráno postavte hrnec na plotýnku, přidejte vlašské ořechy, koření, sůl, jablečný balzámový ocet a krátce povařte, aby se kaše ohřála. Pokud vločky přes noc do sebe absorbují až příliš tekutiny a bude se vám kaše zdát hustá, přilijte ještě trochu mléka. Stáhněte hrnec z plotny a až nyní vmíchejte dle chuti med, aby zbytečným vařením neztrácel drahocenné látky. Kaši servírujte ozdobenou nakrájeným jablkem, ořechy a květy růže.





# POHANKOVÁ KAŠE SE SVATOJÁNSKÝM CHLEBEM

Pohanku, jak její název napovídá, k nám z východu přinesli pohané. Jako pohané se označovali jinověrci čili nekřesťané, kterými byli i mongolští nájezdníci. Ti se pokoušeli dobýt naše území ve 13. století a pohanková zrna si jako důležitou součást své výživy vozili v kožených vacích zavěšených na sedlech. V německém kuchařství, které bylo vždy velmi úzce spjato s naším, jsou dohledatelné první zmínky o pohance až v 15. století. V naší staročeské kuchyni narazíte na honosný recept „Maz z pohanských krup“, vyladěný k dokonalosti medem, bezovým a růžovým květem a dnes neobvyklou drtí z višňových a slívových pecek, v nejstarší kuchařské knize od Severina mladšího o století později. U nás se pěstování pohanky nerozšířilo tolik jako v Rusku, ale své místo si našla na Moravě a na Valašsku jejímu kouzlu propadli natolik, že se stala součástí místní lidové kuchyně. Pohanka se používala především na přípravu kaší, kdy se svařila s vodou, mlékem či hovězím vývarem a nosila se i předem připravená coby studený oběd při pracích na poli nebo v lese. V regionech, kde pohanku milovali, z ní mleli i krupici a mouku, ze které se pekl pohanský chléb, buchtý, anebo se v podobě krup přidávala do nádivky jitrnic i jelit. Z moravských polí pohanku později vytlačila pšenice, která razantně zastínila i ostatní obiloviny. Dnes se ale opět stala vyhledávanou potravinou mezi příznivci zdravé stravy. Tato přirozeně bezlepková pseudoobilovina kromě celé řady minerálů a důležitých aminokyselin obsahuje rutin, který společně s vitamínem C působí blahodárně na obranyschopnost organismu, dokáže posilovat pružnost cévních stěn a pomoci při křečových žilách, popraskaných kapilárách nebo při sklonu ke zvýšené krvácivosti. Chuť pohanky není blízká všem, ale použitím například mandlového nebo ovesného mléka a dostatečného množství výrazného ovoce si na ní můžou pochutnat i její nepřítel. Naopak jejím milovníkům doporučuji chuťový zážitek posílit pohankovým medem. Já jsem do pohankové kaše pro vás přidala svatojánský chléb a černou kaši ze švestek uvařenou dle pět set let starého receptu. Hodila by se do ní i starobylá kaše fíková, která se připravuje obdobně.

## **INGREDIENCE NA POHANKOVOU KAŠI:**

300 ML MANDLOVÉHO MLÉKA

6 LŽIC POHANKOVÉ LÁMANKY

1 LŽÍCE SVATOJÁNSKÉHO CHLEBA NEBOLI KAROBU

1-2 LŽÍCE POHANKOVÉHO MEDU

SUŠENÝ NEBO ČERSTVÝ BEZOVÝ KVĚT NA OZDOBU  
ŠPETKA SOLI

## **INGREDIENCE NA ČERNOU KAŠI ZE ŠVESTEK:**

2 LŽÍCE SUŠENÝCH ŠVESTEK NEBO 8 ČERSTVÝCH  
ŠVESTEK

80-120 ML VÍNA MADEIRA

2 ROZTLUČENÉ HŘEBÍČKY

½ LŽÍČKA SUŠENÉHO NEBO ČERSTVÉ STROUHÁ-  
NÉHO ZÁZVORU

Pohankovou lámanku nasypete do většího síta a pod proudem vody properte. Přesypete do menšího hrnce, zalijte mlékem, osolte a přiveďte k varu. Povařte 2 minuty, stáhněte z plotny a nechte pod pokličkou 20-30 minut dojít. Mezitím si připravte černou kaši, kterou bychom dnes nazvali spíše švestkovým rozvarem. Švestky zalijte vínem, tak aby byly ponořené, přisypte k nim koření a povařte do změknutí. Sušené švestky budou potřebovat půl hodiny vaření a o něco více vína, které v případě rychlejšího vyvaření můžete zčásti nahradit vodou. Čerstvé švestky uvaříte během 10-15 minut a vína bude stačit méně. Když budou švestky měkké, rozmixujte je ponorným mixérem nebo propasírujte přes sítko. Hotovou kaši dosladte medem a ozdobte rozvarem.



# KAŠE Z BÍLÉHO MÁKU

Česko je makovou velmocí, která vyniká nejen rozlohou polí, na kterých se tato kulturní plodina pěstuje, ale i její tradiční neuvěřitelně vysokou oblibou v pokrmech. Není jisté, zda se mák začal pěstovat pro olej ze semen, či šťávu z makovic, nicméně víme, že cíleně se mu lidstvo věnuje již přes 8 000 let. Na našem území se vyskytuje od 8. století před naším letopočtem. Ještě než se mák začal přidávat do chleba, jemného pečiva či dezertů, jak je tomu zvykem dnes, připravovaly se z něj starobylější a daleko jednodušší pokrmy. Podobně jako konopná semínka se mák rozmělnil a vařily se z něj s medem a mlékem kaše, které s chlebem nebo nekvašenou plackou bohatě zasytily. Makové kaše tvořily také důležitou část postního jídelníčku. Z Čech ale záhadně vymizely, i když u některých okolních Slovanů se udržely dodnes. Není tedy divu, že recept na makovou kaši objevíte hned na prvních stránkách v naší nejstarší kulinářské památce, v rukopisné sbírce kuchařských návodů z 15. století. Kaši z bílého máku jsem našla ve sborníku kuchařských receptů šlechtických z první poloviny 17. století, kde se doporučovalo si ji uvařit večer na dobré spaní.

Bílý mák patří mezi staré odrůdy, jeho plodem je nepukavá makovice, proto se mu též říká mák slepý. U nás se bělosemenné odrůdy pěstují výhradně na vývoz. Po chvíli pátrání však bílý mák sehnat lze, hrozí vám pak ale nebezpečí, že se do něj zamilujete. Pro svou nasládlou a příjemně oříškovou chuť se hodí do všeho sladkého pečení a v přiměřeném množství nevadí ani těm, kdo mák příliš rádi nemají. Mák je vynikajícím zdrojem důležitých minerálních látek, z nichž nejvýznamnější vápník dokáže naše tělo z tohoto rostlinného zdroje vstřebat lépe než z klasických mléčných potravin. Obsahuje podobné množství bílkovin jako libové hovězí maso, nenasycené vyšší mastné kyseliny, významné množství vitamínu E a dostatek vlákniny, která kvalitně zasytí.

## INGREDIENCE:

6 LŽIC MLETÉHO NEBO TLUČENÉHO BÍLÉHO MÁKU  
1 LŽÍCE ŠPALDOVÉ NEBO PŠENIČNÉ KRUPICE  
250 ML KLASICKÉHO NEBO ROSTLINNÉHO MLÉKA  
BOBULOVITÉ OVOCE DLE LIBOSTI  
SIRUP NA DOSLAZENÍ DLE POTŘEBY

Mléko nalijte do rendlíku. Přisypte mletý mák, mouku a důkladně rozmíchejte. Chvilí povařte, dokud kaše nezačne houstnout. Poté přendejte do mističek nebo na talířky, polijte lehce sirupem a ozdobte ovocem.



# RÝŽOVÁ KAŠE V MANDLOVÉM MLÉCE

Kdopak by neznal rýži, jednu z nejproslulejších zemědělských plodin, která po miliony let živí celý svět. Klásky její předchůdkyně čechral větřík ovívající naši zemi již před sto miliony lety, její starobylost ovšem dokazují fosilní pozůstatky o trochu mladší, z třetihor. Zkultivována však byla jako jedna z prvních rostlin až před čtyřmi tisíci lety. Přesný původ rýže není bezpečně znám, ale pravděpodobně jsou jejími hrdými pravlastmi Čína a Indie. Její cesta do Evropy vedla přes velkého Alexandra Makedonského, jehož spolubojovník Eumenes živil svá vojska v Persii rýží, sezamem a datlemi. O trochu později se díky Maurům dostala na Pyrenejský poloostrov a odtamtud pak za vojenských tažení Karla V. do severní Itálie. Není tedy divu, že recepty z ní najdete i v nejstarší tištěné české kuchařce od Severina mladšího ze 16. století. V tomto období se šlechta dokonce pokoušela pěstovat rýži na našem území, jelikož si byla vědoma jejího vyššího výnosu oproti jiným obilovinám. U nás se však dařilo spíše obilovině zvané rosička krvavá, přezdívané česká rýže. Výtečné kaše i polévky z ní bývaly oblíbené na venkově i ve městech, mezi dětmi i dospělými. Její pěstování se z naší země zcela vytratilo, jelikož se obtížně sklízela. Dnes ji můžete zahlédnout již jen jako plevel rostoucí divoce na písčínách kolem Labe a v některých částech Moravy. Na Severinově receptu „Kaše rejžová studená“ se mi zalíbilo její vaření v mandlovém mléce, které si musel kuchař sám připravit rozetřením mandlí. Kaše se pak osladila cukrem a podávala s celými mandlemi a rozinkami, můžete ji však po vzoru Peršanů dochutit datlemi a bílým sezamem. Krásně se v ní vyjímají sušené či čerstvé jedlé květy.

## INGREDIENCE:

160 G KULATOZRNNÉ RÝŽE

400 ML VODY

20 G BŘEZOVÉHO NEBO KLASICKÉHO CUKRU

600–700 ML MANDLOVÉHO MLÉKA

DATLOVÝ SIRUP DLE LIBOSTI

3 LŽÍCE SEZAMOVÝCH SEMÍNEK

PLÁTEK MÁSLA

SŮL

JEDLÉ KVĚTY NEBO OVOCE

Rýži vsypte do hrnce, zalijte vodou a lehce osolte. Za občasného míchání rýži vařte, dokud zrna nezačnou být měkká. Dle typu rýže se doba vaření může velmi lišit, proto se řiďte pokyny na obalu. K uvařené rýži přisypte cukr, zalijte třetinou mandlového mléka a dále zahřívejte. Až se mléko odpaří, přilijte další třetinu mléka a takto proces opakujte, dokud se zrna rýže nezačnou rozpadat a kaše nezačne houstnout. Dle intenzity vaření a dle vaší preference hustoty kaše spotřebujte rozličné množství mléka. Kaši na závěr dochuťte datlovým sirupem, posypte sezamovými semínky a ozdobte jedlými květy nebo ovocem.

