DATABÁZE RECEPTŮ II.

RECEPTY Z CELÉHO SVĚTA

sestavil Zdeněk Brýdl

více než 500 receptů

KNIHY.CZ

Databáze receptů II.
Zdeněk Brýdl

1. vydání
vydáno v březnu 2019 jako 83. publikace
vydal Pavel Kohout (www.kknihy.cz)

ISBN 978-80-7570-133-6 (epub)
ISBN 978-80-7570-134-3 (mobi)
ISBN 978-80-7570-135-0 (pdf)

DATABÁZE RECEPTŮ II.

RECEPTY Z CELÉHO SVĚTA

DŮLEŽITÁ INSPIRACE PRO PROFESIONÁLNÍ KUCHAŘE, DOMÁCÍ KUCHYNI A PODLE POTŘEBY I JAKO UČEBNICE

OBSAH

ÚVOD. PŘEDMLUVA. DĚLENÍ DRUHŮ MASA, DOPORUČENÍ KUCHAŘŮ K PŘÍPRAVĚ, ZRÁNÍ, TEPELNÁ ÚPRAVA ……5

HLAVNÍ JÍDLA, PŘEDKRMY, POMAZÁNKY A PŘÍLOHY ……10

RYBY ……42

OMÁČKY ……47

POLÉVKY ……51

SALÁTY ……54

NÁPOJE ……58

SKANDINÁVIE……63

KOŘENÍ A ZELENINOVÁ DOCHUCOVADLA ……71

KUCHAŘSKÉ CIZOJAZYČNÉ POJMY ……86

TECHNICKÉ INFORMACE V KUCHAŘKÉ PRAXI. ZÁVĚR ……87

OBSAH VELKÉ DATABÁZE RECEPTŮ (PRVNÍ ČÁSTI DATABÁZE - POUZE PRO INFORMACI) A OBSAH DATABÁZE RECEPTŮ II……88

Žádanou stránku databáze ve formátu PDF napiš do čtverečku s aktuální stránkou v pruhu nad textem a stiskni klávesu Enter.

ÚVOD

Vážení kuchaři, kuchařky, čtenářky a čtenáři! Získáváte druhou část databáze stručných receptů, které určitě rozšíří rozsah vašeho kulinářského umění. Stručnosti je podřízena i úprava textu. Jednotlivé ingredience jsou pro názornost zapsány přímo v receptech. Běžné ingredience (sůl, ml. pepř, voda apod.) jsou psány modrým písmem, stejně jako náčiní (např. mixér, tlakový hrnec), jednoduché výrobní činnosti, různé zajímavosti a přílohy na konci receptů.

Méně běžné ingredience a ve **větších množstvích** jsou psány **tučným písmem**, stejně jako **doby tepelných postupů** a důležité **výrobní postupy** (např. peč, osuš apod.). Tento způsob zápisu je unikátní – ještě nebyl použit.

Použité zkratky v textu: ČL znamená čajová lžička, PL polévková lžíce, ml. mletý, suš. sušený, str. stroužek, oliv. olivový, sój. sójová/é, vel. znamená velký apod. Možné změny jsou uvedeny v závorkách, zajímavé poznámky jsou uvedeny modře. Zajímavá jídla jsou v názvu označena „**!**“, zdravá jídla „**!**“, popř. „**!!**“ (vhodné především pro diabetiky a seniory). Předkrmy jsou v receptech zvýrazněny červeně, např. takto: (**PŘEDKRM**).

Vynikající je hledání receptů podle suroviny, ze které chceš vařit. Nejde totiž o obyčejnou kuchařku ale o databázi. Ve formátu PDF (po stisku kláves Ctrl+F) do horního řádku označeného „Zadejte hledaný text“ napiš např. „zelí“. Pak stiskni klávesu Enter (nebo klepni na znak > či <). Další (předchozí) texty se zelím se pak postupně zobrazí. Těmito potupy lze najít každý text. Při práci s počítačem se mimo to nabízí možnost tisku každé stránky na domácí tiskárně.

Výborné je zvětšit si text na celou šířku obrazovky. Klepni na vrchní část stránky, čímž se objeví světle šedý pruh. Poklepem na značku **+**, kterou pruh obsahuje, se text zvětšuje (poklepem na značku **−** se text zmenšuje).

Pro čtenáře je určitě cenné, znají-li autory některých receptů. Jsou-li mně známi, uvádím je. Mimo jiné jde o významné kuchaře a vzácněji například o některé populární umělce.
Pokud jde podle autorského zákona o originalitu receptů (ve smyslu nevšednosti, tzn. že recept včetně názvu „není jinde k vidění“), prosím vážené autory o souhlas. Autorům receptů, i těm kteří nebyli zjištěni, upřímně děkuji.

PŘEDMLUVA

V předmluvě první hlavní části Velké databáze receptů jsem uvedl, že Americký gastronomický ústav v čele s Timem Ryanem vyhlásil v roce 2011 šéfkuchařem dvacátého století pětaosmdesátiletého francouzského šéfkuchaře Paula Bonuse. Dne 6 srpna 2018 však zemřel ve věku 73 let slavný francouzský šéfkuchař Joël Robuchon. Prestižní gurmánský průvodce Gault et Millau jej již v roce 1989 jmenoval šéfkuchařem století. Svým perfekcionismem inspiroval mnohé slavné televizní „šéfkuchaře“, včetně hubatého Gordona Ramsayho. Sám se proslavil receptem na bramborovou kaši (viz níže). Tento prostý pokrm jej symbolizuje, neboť nejde o žádnou „haute cusine“, tedy doslovně o vysokou kuchyni, kladoucí důraz na pečlivou prezentaci. Robuchon vždy bojoval proti krajnostem, které gastronomii zachvacují. Nejdřív šlo o extrémy tradiční supertěžké francouzské kuchyně, které se časem proměnily v opačné extrémy, v takzvanou „nouvelle cuisine“ (jedním z jejích zakladatelů byl i Paul Bonuse). Robuchon razil zlatou střední cestu: suroviny si mají uchovat svou chuť, kuchaři s nimi nemají zbytečně manipulovat. Vždy doporučoval vařit poctivé jídlo. Po šéfování kuchařů v několika vyhlášených hotelech nakonec otevřel několik restaurací, nesoucích jeho jméno, včetně tříhvězdičkových. Nakonec měl na kontě 28 michelinských hvězd. Myslím, že nevadí, když šéfkuchaři dvacátého století jsou nakonec dva. Jeho závěrem, který pronesl pro server Business Insider v roce 2014 bylo:

Čím jsem starší, tím více si uvědomuji, kde je pravda – čím jednodušší je pokrm, tím může být výjimečnější.

DĚLENÍ DRUHŮ MASA, DOPORUČENÍ KUCHAŘŮ K JEHO PŘÍPRAVĚ, ZRÁNÍ, TEPELNÁ ÚPRAVA

VEPŘOVÉ MASO se tradičně dělí takto: ***1. HLAVA, 2. PLEC*** (z přední nohy), ***3. KRKOVIČKA, 4. PEČENĚ*** (s kostí je to kotleta, bez kosti je to karé), ***5. BŮČEK,*** (bok), ***6. KÝTA, 7. PAŽDÍK*** (tučný výřez), ***8. LALOK, 9. ZADNÍ KOLÍNKO, 10. PŘEDNÍ KOLÍNKO, 11. ZADNÍ NOŽKA, 12. PŘEDNÍ NOŽKA, 13. OCÁSEK***

V kuchyni se podle zkušeností **proslulých kuchařů** doporučuje využít jednotlivé části vepřového masa takto:
1. HLAVA je výborná na ovar. ***2. HŘBETNÍ SÁDLO*** přeškvařené je výborné na smažení, zdravější než máslo. ***3. KRKOVIČKA*** je šťavnatější než kýta. Výborná je na řízky, pečení, i na grilovaný steak, silný na 2-3 prsty. ***4. PEČENĚ*** Prorostlá (karé) je vhodná k pečení. ***5. KOTLETA*** je naopak dosti suchá (je-li s kostí, nazývá se často **žebírko**, nezaměňuj je se žebrem, viz níže). ***6. PLEC*** Z povrchu plece odkroj přebytečnou vrstvu tuku, který je vynikající v chuti, a proto jej vyškvař a použij na vaření. Pak veď nůž po kostech tak, aby na nich a mezi nimi zbylo dost masa (použití viz *8. ŽEBRA* níže). Vykostěnou plec použij na papriku nebo na guláš. Z pěkného svalu může být dobrý řízek, který není tak suchý, jako z kýty. ***7. PANENSKÁ SVÍČKOVÁ*** je velmi jemná a měkká. Když se přepeče, je moc suchá. Nejlépe je připravovat ji vcelku a teprve potom krájet. ***8. ŽEBRA*** a ***BŮČEK*** jsou výborné na pečení a roládu. Žebra (žeberní kosti, nikoliv však žebírka) se nacházejí na boku vepře v oblasti břicha. S asi 5 cm vrstvou masa se výborně hodí k pečení i ke grilování. Žebra, v USA zvaná ***pork ribs***, ***back ribs***, ***spareribs*** nebo také ***baby back ribs***, se nejčastěji rozkrájejí a jednotlivá žebra se grilují. V Louisianě, kde barbecuování (grilování) vlastně vzniklo, dokonce každoročně probíhá **Pork ribs barbecue festival**. Níže viz i recept VEPŘOVÁ ŽEBRA PEČENÁ
9. KÝTA je sušší, vhodná na řízek nebo na steak. Je dražší než krkovička. ***10. KOLÍNKO*** a ***11. NOŽIČKA*** jsou nejlepší na ovárek nebo na tlačenku.

Vepřové maso je světle růžové, prorostlé tukem. Má proto větší energetickou hodnotu než např. hovězí. Stáří vepřů v době porážky s hmotností asi 110 kg je dnes 5-6 měsíců. Konzistence masa je jemná a křehká. Doporučuje se nakupovat maso původem z Česka, dovoz ze větší vzdálenosti, může vyžadovat ošetření stabilizátory apod.
Dnes se využívá několika speciálně vyšlechtěných plemen vepřů, např. **Landrace**, **Bílé ušlechtilé**, **Duroc**, **Pietrain** tak, že všechny vlastnosti masa směřují k co nejlepší výtěžnosti při dalším zpracování.

SELEČÍ MASO Stáří selat je asi 2 měsíce. Maso je šťavnaté, křehké a bez tuku. Hodí se k pečení i grilování.

HOVĚZÍ MASO se tradičně dělí takto:
1. KÝTA (zadní) se dělí na vrchní a spodní šál s předkýtím (což je malý a velký ořech) a s květovou špičkou.
2. PLEC (z předních nohou) se dělí na velkou plochou plec, plátek a na kulatou plec (což je falešná svíčková).
3. SVÍČKOVÁ, uložená pod bederními obratly, má nejjemnější a nejkřehčí maso, avšak bez výrazné chuti.
4. ROŠTĚNEC, uložený nad obratly, se dělí na vysoký a na nízký (šus). Prodává se s kostí i vykostěný.
5. ŽEBRO se dělí na vysoké, na nízké a na pupeční. Hrudní kosti pouze se zbytky masa na vývar se nazývají harfa.
6. HRUDÍ obsahuje protučnělé maso. Nejvyhledávanější je tzv. špička hrudí.
7. PODPLECÍ A KRK obsahuje dlouhá vlákna, málo prorostlá tukem. Prodává se s kostí i bez kosti.
8. KLIŽKY jsou prorostlé kolagenní tkání. Přední kližka obsahuje i tzv. husičku, zadní obsahuje tzv. karabáček.

Třídy kvality hovězího masa: ***I. SVÍČKOVÁ, II. NÍZKÝ ROŠTĚNEC, III. ZADNÍ MASO*** (kýta, vrchní šál, spodní šál, květová špička, předkýtí, maso z plece, tj. velká plec, loupaná plec a kulatá plec, tj. falešná svíčková). ***IV. PŘEDNÍ MASO*** (vysoký roštěnec, podplecí, krk, žebro, hrudí, bok a maso z líček). Dnes již tyto třídy nemají zásadní vliv na cenu uvedených kategorií masa, jak tomu bylo dříve, neboť i jejich praktické využití je dnes jiné.

V kuchyni se podle zkušeností **proslulých kuchařů** doporučuje využít jednotlivé části hovězího masa takto:
1. LÍČKA Pokud se vaří (nebo dusí) dlouho – až několik hodin, změknou a mají vynikající chuť.
2. HOVĚZÍ PŘEDNÍ, ***KRK*** (od pera). Výborné na rajskou, na guláš, do omáček.
3. ROŠTĚNEC (především nízký) má výborné maso. Pro rychlé grilování by toto maso mělo být řádně odleželé (stařené). U masných plemen to ale zcela nutně neplatí.
4. SVÍČKOVÁ je nejdražší, vhodná na biftek či na tatarák. Z líček a z falešné svíčkové však budou také chutné.
5 PUPEK je dobrý na vaření a na polévku. Obsahuje i **bryndáček** a **veverku** (flap steak a hanger steak).
6. HOVĚZÍ ZADNÍ Sušší maso je výborné na ptáčka a na tatarák (naškrábané, případně 2x jemně pomleté).
7. KÝTA bývá často suchá, málo křehká, i málo jemná. **Spodní šál** kýty je její nejnamáhanější část. Nemůže být proto nejkřehčí ani nejměkčí. Je-li spodní šál dobře zralý, je výborný například pečený na česneku, se špenátem a s bramborovým knedlíkem. **Vrchní šál** je libový kus z vnitřní části zadní kýty. Maso má jemnější svalové vlákno než maso ze spodního šálu, proto je i měkčí a křehčí. Vhodné je také ke grilování. Nejlepší částí je velice jemná **květová špička** z horní části kýty. Lze ji upravit téměř jakkoli. **Karabáček** je vnitřní strana kýty, váží asi 1 kg. Tento sval leží nad kližkou a má v sobě stejné množství kolagenu jako kližka. Je ale masitější a má skvělou chuť. Dá se péct, dusit, vařit. Vynikající je vařený v husím sádle.
8. KLIŽKA Velmi chutné, pevné, vypracované a dobře prorostlé maso s kolagenem. Žádá delší dušení. Je ideální na guláš. Její součástí je i **husička**. Tvarem připomíná 0,4-0,5 kg vepřovou panenku. Má jemné maso, které jako by snad ani nemělo vlákna. Je skvělá grilovaná, v tatarském bifteku a v carpacciu. Je však také dosti drahá. **Karabáček** je součástí zadní kližky, někdy se však naopak řadí jako součást kýty (viz výše).

V BRITÁNII se **hovězí maso** dělí a využívá takto:
FORE RIB, WING RIB (doslova předek žebra, křídlo žebra), česky **vysoký roštěnec** je měkký, pěkně mramorovaný. ***Fore Rib*** je dobrý na pečení, poté se krájí na nízko. Z tohoto masa je oblíben ***Rib Eye Steak*** (vysoký roštěnec bez kosti s „tukovým okem“). ***Wing Rib*** má pevnější strukturu než ***Fore Rib*** a také výraznější chuť. Je rovněž vynikající na pečení. Tyto části masa není třeba před pečením marinovat.
2. STRIPLOIN či ***SIRLOIN*** (**nízký roštěnec**, **šus**) leží mezi žebry a kýtou. Velmi chutné ***Prime Rib Steaky*** („nejlepší“, „prvotřídní“) se krájejí přes vlákno na plátky síly 2-2,5 cm. Steaky ***Entrecotte*** silné 4-6 cm jsou skvělé ke grilování. ***Minute Steak*** je tenký plátek ½-1 cm silný. Proto se musí rychle opéct. ***Porterhouse Steak*** (viz také níže dělení masa v USA) je plátek masa s kostí ve tvaru T, na níž je z dolní strany šťavnatá svíčková a na horní straně masitý roštěnec. Bývá silný zhruba 3,5-7 cm, obvykle 5 cm. Je proto vhodný pro velké jedlíky nebo dvě osoby. Porce pro jednu osobu mívá asi 400 g. Steak bez koření polož na řádně rozpálený gril a griluj jej z každé strany 3-5 minut (podle tloušťky). Pak jej postav nastojato na kost a peč dalších 5 minut. Maso nech odpočinout mimo žhavý gril (ne v chladnu). Posol a opepři je. Tajemství je v rychlosti přípravy a výsledkem je, že maso je křupavé na vnější straně, měkké a šťavnaté uvnitř. Kromě grilu lze Porterhouse Steak připravit i na pánvi, dusit, nebo smažit ve fritéze.
3. RIB STEAK česky **hovězí žebro**, **kotleta s kostí**. Kotlety se připravují ve váze až 1 kg z masa mezi kostmi. Bývají rozkrojeny na 2 porce. Mají výrazné mramorování a plnou chuť. Bez kosti se připravují stejně jako Rib Eye Steak, porcují se asi po 280 g. Žebra s asi 5 cm vrstvou masa se grilují vcelku. Znalci doporučují před grilováním odstranit blánu na spodku žebra. Tuto blánu uvolni nožem, uchop ji pomocí utěrky a ručně stáhni. Není to ale nejsnadnější. Při jednostranném grilování kosti vedou teplo. Žebro se propeče i na druhé straně a není je proto třeba obracet. Oblíbeny jsou i v USA, kde servírují na jednu porci tři, případně až čtyři žebra s masem.
4. TENDERLOIN či ***SIRLOIN OF BEEF*** **Svíčková** je nejjemnější část masa bez výraznější chuti. Lze ji upéct vcelku nebo jako bifteky ze střední části. ***Fillet Mignon Steak*** (malý steak) je tence ukrojený steak ze zadní špičky svíčkové. ***Tournedos Steak*** je ukrojen z přední části svíčkové na různou velikost podle přání zákazníka.

***5. JOINT STOCK* Kýta** je ze zadních nohou. Musí být před krájením dobře propečená a chvíli odleželá. Často bývá suchá (je málo mramorovaná). Na plátky je vhodná k pozvolnému dušení, při kterém pěkně zkřehne.
6. BOTTOM ROUND STEAK česky spodní šál kýty. Není nejkřehčí ani nejměkčí. Má hrubší svalové vlákno, maso je libové a mírně drobivé, skvělé na ragú.
7. TOP ROUND STEAK česky vrchní šál kýty. Je to libový kus z vnitřní části zadní kýty. Má často jemné tukové mramorování. Maso má jemnější svalové vlákno než maso ze spodního šálu, proto je i měkčí a křehčí. Vhodné je ke grilování. Snadno přístupnou částí vrchního šálu kýty je Eye Round Steak, česky váleček. Podobá se svíčkové, u nás se proto někdy nesprávně vydává za falešnou svíčkovou, (což je správně kulatá plec). Kýta obsahuje i květovou špičku. Toto velice jemné maso z horní části lze upravit téměř jakkoli. Hodí se k pomalejší úpravě vcelku (pečením), vynikající je také na minutky.
8. RUMPSTEAK (rump je doslova zadek), česky ořech, špalík. Je to vnitřní část vykostěné horní části kýty, popř. zadní části roštěné. Je libový, nepříliš jemný, málo křehký. Má vrstvu tuku, kterou se doporučuje před smažením (grilováním) nařezat po 1 cm, aby se nekroutil. Obvykle má hmotnost 200-300 g. Pokud rumpsteaky nejsou dobře odleželé (či dobře tenderizované), jsou relativně tuhé. Proto se nejlépe hodí na roštěnky, případně k pečení nebo i k pozvolnému dušení ve tvaru špalíčku vcelku. V USA se toto maso (rump) také peče vcelku. Tato pečeně se tam obkládá zeleninou a nazývá se Beef Rump English Style.
***9. CHUCK* krk** a **podplečí** z krku a ramene jsou z několika svalů. Obvykle se používají k pomalému dušení.
***10. FLAT IRON* loupaná plec** je z předních nohou. Má výbornou chuť, jež vynikne při delším dušení.
11. TOP BLADE či ***MOCK TENDER ROAST*** je **falešná svíčková**, jinak **kulatá plec**. Za své jméno vděčí podobnosti se svíčkovou. Tento lahodný kousek má ale delší vlákna než svíčková. S dalším podobným kouskem (válečkem z kýty) se ale porovnat nedá. Falešná svíčková je totiž o dost křehčí a měkčí než váleček z kýty. Na to je třeba dbát při nákupu. Z falešné svíčkové jsou skvělé špízy, tatarské bifteky a mj. i „náhradní svíčková“.
***12. FLANK* pupek**, **bok** má hodně tuku a díky tomu plnou hovězí chuť. Hodí se i na steaky viz níže Flap Steak.
13. FLANK STEAK Je to asi 1 kg váleček který se vyřezává ze spodní části boku. Má hrubší texturu a výraznou chuť. Dobře se marinuje pro rychlé grilování, ale nesmí se péct moc dlouho, jinak začne tuhnout. To nehrozí při pomalém dušení, které se u něho doporučuje. Krájí se na tenké plátky šikmo pod úhlem 45°.
14. BEEF SHIN či ***BEEF GRISTLE*** je **kližka** Zadní kližka (karabáček) je anglicky ***Shank***. Kližka s kostí je anglicky ***Osso Bucco*** (z italštiny). Díky bohaté kolagenní tkáni je kližka výborná k delšímu dušení.

V **USA** se **hovězí steakové maso** využívá takto: Níže uvedený *porterhouse steak* a *t-bone steak* (čti portrhaus a tíboun stejk) vzniknou podélným rozseknutím páteře, jdoucím bederními obratly, a příčným oddělením obou těchto steaků. Na jedné straně kosti ve tvaru T je roštěnec, na druhé straně značně menší kus svíčkové.
1. PORTERHOUSE STEAK je ukrojen z bederního konce, takže je na něm větší kus svíčkové i roštěnce. Silný steak, který je jednou z největších lahůdek, postačí pro více osob. Jeho příprava grilováním je uvedena výše v odstavci, týkajícím se rozdělení hovězího masa v Británii. Při porcování nejprve odřízni větší část roštěnce a potom menší kus svíčkové. Oba kusy šikmo nakrájej na plátky, které spravedlivě rozděl. Silné steaky z křehkého masa bez kosti, především ze svíčkové či z nízkého roštěnce, lze krájet na silnější plátky.
2. T-BONE STEAK bývá 2x tenčí a lehčí (600-1000 g). Porcuje se obdobně jako porterhouse steak.
3. STRIPLOIN Česky **nízký roštěnec**, **šus** je křehký, velmi chutný, prorostlý žilkami tuku (mramorováním). Výborný je tradičně na roštěnky, odleželý na skvělé steaky (viz výše dělení hovězího masa v Británii).
4. LONDON BROIL se původně krájel z boku, dnes z kulaté plece. Podává se **dušený** či **pečený**, nakrájený natenko přes vlákno. Tento pojem znamená i způsob přípravy tužšího hovězího masa, které se napřed marinuje (s octem), a pak se peče nebo smaží tak, aby zůstalo šťavnaté.
5. FLANK STEAK (ze spodní části boku) Bývá prorostlý a nejlepší je jeho rychlá úprava grilováním, smažením a pečením, viz výše dělení hovězího masa v Británii.
6. FLAP STEAK (z pupku, z boku, ze spodního zadního roštěnce) U nás mu říkáme **bryndáček**. Je lehce mramorovaný a má jedinečnou chuť. Výborně se hodí na rolády (fajitas). Často se mylně zaměňuje s hanger steakem, proto se mu někdy také říká falešný hanger. Často se podává porcovaný přes viditelné vlákno.
7. HANGER STEAK či ***SKIRT STEAK***, francouzsky onglet, česky **veverka**. Je to dlouhý, plochý sval bránice, obtížněji přístupný na vnitřní straně boku. Řezníci tento kus obvykle nedávali do prodeje a vyřezávali si jej pro svoji potřebu. Jen oni totiž věděli, kam pro něj sáhnout. Někdy se mu proto říkalo **řeznická panenka**. Z francouzských kuchyní se však tento výborný kus masa rozšířil do USA a na řeznické pulty v civilizovanější části Evropy. Pokud se nechá řádně uzrát, je velmi křehký a chutný. Protože leží před špičkou svíčkové, tedy nad játry, má od nich specifickou kořeněnou chuť. Vypadá nevzhledně (je jakoby zauzlovaný). Tuhý pruh šlach, který se táhne jeho středem, se doporučuje odstranit. S dobrým výsledkem se peče rychle na grilu nebo na pánvi. Další tradiční metodou je úprava na roládu a dušení. Mnohými je hanger steak považován za jedině správné maso pro přípravu „pravých fajitas“ (španělská fajita česky znamená „malá plotna“). Tuhost masa lze zmírnit nakrájením na tenké plátky přes vlákno pod úhlem 45°, jako u flank steaku, a podávat je na teplém talíři.
Flank Steak, ***Flap Steak*** a ***Hanger Steak*** se sice nerozplývají na jazyku tak jako svíčková, ale chutnají skvěle.

Mramorování (tukové žilky) je příznačné pro masná hovězí plemena a je zárukou šťavnatosti steaků a pečení. K známějším patří **Aberdeen Angus, Belgické modré, Blonde d´Aquitaine** (plavé akvitánské)**, Galloway, Gasconne, Hereford highland, Charolais, Limousine, Piemontese, Salers shorthorn, Simmental** (masný simentál) a japonské plemeno **Wagyu**. Aberdeenský angus pochází ze Skotska. Je nejrozšířenějším masným plemenem. Charakteristická je jeho bezrohost a černé či červené zabarvení. Maso je křehké, šťavnaté, krásně

mramorované s jedinečnou chutí. Za vyšší cenu je možno maso masných plemen koupit u specializovaných řezníků, nebo přímo od chovatele. Z hlediska kvality je třeba zdůraznit i význam **staření masa** (viz níže). Bez něho maso (kromě ryb) nezraje a ani mladší plemenné zvíře kvalitu nezachrání. **Vyzrálé hovězí** lze při dodržení všech podmínek jíst měsíc po porážce. Zmrazovat takové maso by byla chyba, která by snížila jeho kvalitu.
Nejlepší kulinární vlastnosti mají jalovice a volci do dvou let věku. **Barva masa** by měla být růžová (světlejší je telecí, červená prozrazuje původ ze starších kusů a stařené maso). Mladé maso je pružné. Po mírném stisku v něm nezůstává důlek. Maso je šťavnaté i kvůli vyššímu obsahu **vnitrosvalového tuku** (mramorování). Maso mladých býků je z tohoto (přísného) pohledu poněkud sušší. U starších zvířat se maso stává tužším.

TELECÍ MASO Dělí se takto: **I. Jakost:** ***1. KÝTA*** *a)* ***ořech****, b)* ***oříšek****, c)* ***vrchní šál*** (malé frikando)*, d)* ***spodní šál*** (dlouhé frikando) *e)* ***karabáček***, ležící nad kližkou, má tolik kolagenu jako kližka, je ale masitější.
2. PEČENĚ (LEDVINA) *a)* ***přední****, b)* ***zadní s ledvinkou a svíčkovou****.*
II. jakost ***3. PLEC****,* ***4. HRUDÍ*** *a)* ***špička****, b)* ***střední hrudí****, c)* ***bok*** (pupek).
III. jakost ***5. KRK*** (krkovička-karbanátek)*,* ***6. KOLENA – KLIŽKY přední*** *a* ***zadní****,* (známé i jako ossobuco)*.*

SKOPOVÉ MASO Skopové se dělí takto: **I. Jakost:** ***1. KÝTA S KOLENEM****,* ***2. HŘBET*** (cemr).
II. Jakost: ***3. PLEC S KOLÍNKEM****,* ***4. ZÁKRČÍ*** (šrůtka).
III. Jakost: ***5. HRUDÍ****,* ***6. BOK*** (pupek) a ***7. KRK****.*
Zpracovává se čerstvé či naložené v kysaném mléku, které je třeba denně vyměňovat. I maso ze starších ovcí tak zkřehne. Upravuje-li se za delší dobu, musí se alespoň na 10 minut ponořit do vlažné vody. Pak je třeba odstranit všechny blány a maso osušit. Nejkvalitnější je maso z žírných skopců a ovcí, a to na podzim a v zimě.
Pozn.: Všeobecně platí, že skopové je dobré pečené na několikrát a dlouho.

JEHNĚČÍ MASO se dnes dělí takto: ***1. KRK****,* ***2. ŠRŮTKA*** (přední), ***3. HŘBET*** (přední a zadní), ***4. LEDVINKA****,* ***5. PŘEDKÝTÍ****,* ***6. KÝTA****,* ***7. BOK*** (pupek). Podrobněji se dělí na *hlavu, krk, hřbet, plec, hrudí, bok, přední koleno, přední nožku, zadní koleno a zadní nožku*. Jehně nejlépe chutná dokonale propečené. Chuť nejlépe doladí máta. Nejžádanější je maso z „mléčného“ jehněte. ***Šrůtka*** se peče vcelku nebo se dělí na kotletky. ***Hřbet*** může být spolu s ledvinkou, se žebry, nebo vykostěný. Představuje prvotřídní pečeni. Může být vcelku nebo podélně rozpůlený.
Dále se dělí na přední a zadní hřbet, svíčkovou a oříšky (čisté kousky masa). Řezník může odseknout páteřní kost, popř. očistit konce kostí žeber. Za přibližně 25 minut je v předehřáté troubě upečený. ***Kýta*** váží asi 2,5 kg, ne více než 4 kg. Celé jehně váží 14-28 kg (dospělá ovce 32-37 kg). Čím je jehněčí mladší, tím je maso světlejší a tuk bělejší. ***Kotlety*** se krájejí ze hřbetu. Řez se vede mezi kostmi, které se musí na konci důkladně nožem očistit. Tento řez je možno provést i po upečení. Z vykostěných kotlet jsou výborné minutky (medailonky). ***Krk****,* ***zbytek hřbetu*** *s* ***žebry****,* ***ramínko*** a ***hrudí*** je méně kvalitní. Nejméně kvalitní je ***bok***.

KŮZLEČÍ MASO se dělí prakticky stejně jako jehněčí a má i podobné využití.

ZVĚŘINA Dělíme ji na **srstnatou** (králík, zajíc), **černou** (divočák), **červenou** (jelen, srnec, daněk) a **pernatou** (bažanti, koroptve, divoké kachny, husy, holubi, kvíčaly a sluky).
Zvěřina musí být dostatečně odleželá. Podobně jako u hovězího masa se doporučuje počkat až do druhé poloviny záruční doby. Opravdoví znalci tvrdí, že například zajíc nebo bažant jsou nejlepší těsně před tím, než s nimi „začnou hýbat červi“. Zvěřina je nejchutnější v těchto měsících: **srnčí** (**srnec**) *červen – říjen*, **srnčí** (**srna**) *září – leden*, **jelení** *listopad – prosinec*, **divočák** *leden – listopad*.
Steaky jsou skvělé z kančí panenky, z kotlety nebo z pečeně jelena, srnce, muflona či daňka. Z tohoto minutkového masa i z předního kančího či mufloního (z plece, kližky), je výborný **guláš** i **ragů**. Kýta má univerzální použití.
Kančí pečeně je málo tučná, proto ji při pečení přelévej sádlem, nejlépe kachním. Maso zezlátne, chuť kachního sádla však nenatáhne. Se **zelím** je výborná kančí krkovice, se **šípkovou omáčkou** je skvělý šál z kýty, pečený podobně jako svíčková.
Paštiky se dělají z umletých odřezků libovolné zvěřiny, zpravidla s polovinou vepřového bůčku a s vhodným (níže uvedeným) kořením.
Zajíc i **králík** je celý ideální na pečení. **Hřbet** je nejlepší zabalit do slaniny, je totiž suchý. Aby některé části nebyly moc rychle upečeny, je vhodné je **oddělit**. **Běhy** potřebují k propečení **dvakrát více času**. **Hřbet** proto do trouby přidej až **po 30 minutách** pečení. Po upečení dej pekáč na plotnu a základní šťávu zřeď ¼ l **zakysané smetany**. Omáčku přiveď opatrně k varu a ochuť trochou ml. pepře a soli.
Bažanty, **křepelky** a **koroptve** lovci vyháčkují (konečník naříznou a vnitřnosti vytáhnou pomocí drátu se spirálovým zakončením). Pár dní se nechávají v chladu zavěšeny v peří. Mají bílé maso a vyžadují stejnou teplotu pečení, jako kuře. Maso je suché, proto se musí **prošpikovat**. Více viz BAŽANTI, KŘEPELKY A KOROPTVE v 1. části databáze.
K veškeré zvěřině patří **lesní** a **pikantní koření** (jalovec, tymián, rozmarýn, hřebíček, houby, tlučené jedlové jehličí), popř. zakoupená Myslivecká kořenící směs. Zajíce i mladou zvěřinu posyp pokrájenou kořenovou zeleninou, cibulí, celým pepřem a přelij je máslem. Takto je nalož na **1-2 dny**. Před pečením se doporučuje maso přiměřeně osolit a potřít jemně rozetřeným kořením (zajíce a srnčí tymiánem, divočáka rozmarýnem). Slaninou je raději neprotahuj. Stačí slaninou maso ochucené rozetřeným kořením obalit. Slanina proniká kořením a aroma vsákne do masa. Pak je s máslem i zeleninou **upeč**. Zvěřina se však ve většině případů před pečením **marinuje**, nejčastěji následujícími

marinádami (mořidly):

KLASICKÉ MOŘIDLO Pro 1-1,5 kg **zvěřiny** (zaječího nebo králičího zadku, skopového) do ½-¾ l vody přidej 1 až 2 PL octa (popř. 2 dl červeného vína), 4-6 pepřů, 4-6 nových koření, špetku suš. tymiánu**,** 1-2 bob. listy a trochu cukru. Směs **povař**. Kameninovou nádobu vylož plátky z 1 většího **celeru**, 1 větší **petržele**, 2 **mrkví** a 2 středních **cibulí**. Navrch polož maso. Velmi suché může být protažené 60-80 g **špeku** na nudličky. Chuť zvýrazní rozdrcené a do masa vetřené **jalovčinky**. Maso zalij studeným mořidlem, zatiž a nech je **stát** v **zimě 3-5 dní**, v **létě 2-3 dny**. Denně maso obracej. Zvěřinu **osuš**, osol, a nejdříve **na plotně** ze všech stran na sádle **rychle opeč**, aby se uzavřely póry. Potom ji při pečení pilně polévej tukem. Do šťávy můžeš postupně přidávat 2-4 dl **bílého vína**, maso se tak stane křehčím. Před podáváním přidej zbytek vína, ale již **nevař**.

MOŘIDLO NA KANČÍ Umel a rozpusť 50 g špeku. Vmíchej 3 prolisované str. česneku, 1 PL hořčice, ½ kostky Masoxu, 1 ČL Harissy (2 cm z tuby), ½ ČL ml. kmínu, 3 nová koření, 2 hřebíčky, 10 **jalovčinek**, 2 bob. listy, špetku ml. pepře a 1 PL Harmonie chuti. V pekáči maso potři marinádou a poklaď 1 **cibulí** na plátky. Nech je **1-3 dny** v **chladu** odležet. Denně maso obracej. Před pečením maso i marinádu přiměřeně osol. Marinádu nařeď asi ½ l vody, 1 PL octa a maso jí podlij. Při pečení maso **pilně polévej** výpekem.

NÁLEV NA MASO ZÁKLADNÍ Očisti 50 g **cibule**, 50 g **celeru**, 30 g **mrkve** a 20 g **petržele**. **Nakrájej** je na tenké plátky, okořeň 10 pepři a 5 nov. kořeními (a trochou saturejky). 20 g cukru smíchej se 3 PL (oliv.) oleje a vmíchej do zeleniny. Tu důkladně rukama **propracuj**, aby pustila šťávu. Maso pečlivě potři směsí a obluž po celé ploše. Ulož je do chladničky nejméně na 1 den. Poté je zpracuj. Množství je na 1 kg hovězího masa.

ZRÁNÍ MASA je zcela nezbytné. Nestařené maso musí být řádně „zamřelé“. Doporučuje se nechat je v lednici zrát až do druhé poloviny záruční doby masa. Vyzrálé maso je 2-3x křehčí, má typickou vůni, chuť, vzhled a předpoklady pro nejlepší kulinární využití. **Hovězí maso** po správném jatečním zpracování a zchlazení, zavěšené ve čtvrtích při teplotě 0-3°C, optimálně vyzraje za **10-14 dnů**. Čerstvé hovězí maso (ale např. i zvěřinu) proto kupuj přibližně 1 týden před tepelným zpracováním. Svou roli při stupni vyzrání hraje i věk a pohlaví.
Vepřové maso v půlkách vyzraje za **5-7 dní**, **kuřecí maso** za **1-2 dny** a **rybí maso** již za **několik hodin**.

STAŘENÍ MASA Hovězí maso zavěšené při teplotě 1-4°C odpočívá až 72 dní. Na povrchu se vytváří tvrdá kůrka a svalové vlákno. Tkáň uvnitř přitom povolí. Tím maso změkne a jeho kvalita se zlepší. U nás se téměř neprovádí. Dováží se k nám například z Brazílie, Urugvaje, Argentiny, USA nebo Irska. Je proto citelně dražší.

TENDERIZOVÁNÍ Tenderizér byl v 70. letech 20. století vytvořen firmou Jaccard (USA). Skládá se z řad ostrých, tenkých čepelí. Ty se jakoby ručním „razítkováním“ vnořují do masa. Z masa přitom zbytečně neuniká šťáva a průřezy napomáhají rovnoměrnému propékání masa. Pokud chceš masu propůjčit jedinečnou chuť, nejprve jej okořeň, a až poté vprav koření do masa tenderizérem. Tenderizuje se tužší hovězí maso a zvěřina.

PEČENÍ MASA Maso předem bez velkého utažení **stáhni** smyčkami **potravinářského provázku**. Bude křehčí, když použiješ NÁLEV NA MASO ZÁKLADNÍ (viz výše), nebo když je tradičně obložíš **mladými kopřivami**, zavineš do lněného plátna a ve sklepě na **několik dní** uložíš. Poté maso **osuš**, osol (lépe však, až když je při pečení zlatavé), okořeň a **peč** při **225°C**. Asi po **20 minutách**, až se maso zatáhne, **sniž teplotu** na 180°C, viz níže.
Asi **20 minut** před dopečením lze maso potřít kaší z rozmočeného chleba, smíchaného s 1 našlehaným bílkem, 1 ČL hořčice a bylinkami nadrobno. Maso pak **peč** při **175°C** až bude jeho kůrka křupavá. Jinak je **peč** při teplotě 180°C, viz níže. **Upečené maso** nech asi **10 minut** ve vypnuté troubě (popř. zabalené do alobalu). Šťáva přitom prosákne ze středu masa do kůrky. **Krájej** je až za **10-15 minut**, jinak o šťávu přijdeš.
Dle hmotnosti odborníci doporučují maso **péct** zhruba následujícím způsobem: **Hovězí** a **skopové maso peč** při 180°C **20 minut** na každých **500 g masa** a k tomu přidej **20 minut**.
Vepřové maso peč při 180°C **25 minut** na každých **500 g masa** a k tomu přidej **25 minut**.

PEČENÍ ZVĚŘINY Troubu **vyhřej** na 180°C. **Zaječí hřbet peč 30-35 minut**, **zaječí zadek 50-60 minut**, **jelení hřbet** (1 kg) **100-120 minut**, **jelení kýtu** (2-3 kg) **120 minut**, **srnčí hřbet** (2 kg) **45-50 minut**, **srnčí kýtu 70-90 minut**, **hřbet divočáka** (2-3 kg) **120 minut**, **kýtu divočáka** na každý 1 kg **25 minut**. Zvěřinu nikdy nepeč zbytečně dlouho, maso není tučné, brzy se vysuší. **Peč** je přiklopené, až na konci je lze odklopit. Hotové maso vyjmi z pekáče a na horkém podnosu dej do trouby. Zůstane-li ve **vypnuté troubě 10 minut**, neztratí při krájení tolik šťávy. Pach zvěřiny i skopového lze při pečení zmírnit kouskem dřevěného uhlí, položeného na maso.
Koroptve a **bažanty peč** dle stáří **¾-2 hodiny**. Starší **dus** v přiléhajícím pekáči déle. Chutnají pak jako mladé.

PEČENÍ MASA METODOU SOUS-VIDE Potraviny se připravují ve vzduchotěsném umělohmotném obalu ve vodní lázni s danou teplotou. Maso, ryby ale i zelenina a ovoce se pošírují několik hodin (až 72 hodin) při přesně stanovené teplotě, nižší než bod varu, nejčastěji v rozmezí 55-60°C. Záměrem je zachovat přirozenou chuť, šťávu a texturu kvalitní potraviny při stejnoměrném ohřívání ve vodní lázni s přesně regulovanou teplotou.

SMAŽENÍ MASA Pro hluboké smažení použij nejraději fritézu s olejem do jedné třetiny. Vysoká teplota je velmi důležitá. Při nízké maso rozbředne a nasákne hodně tuku. Je-li naopak teplota vysoká příliš (z oleje se kouří), maso dostane nepříjemnou chuť. Kousky masa mají být před smažením co **nejsušší**. Na pánvi smaž jídlo **po menších dávkách**, aby se olej neochladil, a na dně se neshromažďovala šťáva, ve které se maso místo smažení dusí. Olej má snést vysokou teplotu, např. kukuřičný, arašídový a nejlépe pak řepkový, určený pro smažení.