

R O M A N S T A Š A



MATLA

KUCHAŘKA PLNÁ PŘÍBĚHŮ

VÍTEŽ SOUTĚŽE MASTERCHEF ČESKO 2020

Roman Staša: Matla

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.bizbooks.cz
www.albatrosmedia.cz

Bizbooks®

Roman Staša

Roman Staša: Matla – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2021

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


ALBATROS MEDIA

ROMAN STAŠA

MATLA

KUCHAŘKA PLNÁ PŘÍBĚHŮ

**VĚNOVÁNO VŠEM MÝM FANOUŠKŮM,
BEZ KTERÝCH BY TATO KUCHAŘKA NIKDY NEVZNIKLA.**



PODĚKOVÁNÍ

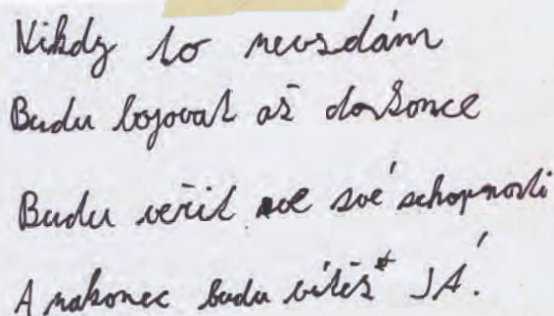
Je hotovo! A moje první kuchařka je na světě. Je mi jasné, že vše už je napsáno, ale chtěl bych s pokorou poděkovat všem, kteří v mém životním příběhu popsaném v této knize hrají nějakou roli. Chtěl bych poděkovat i těm, kteří nehrají roli zásadní, ale vznikla kvůli nim třeba i jediná věta, kterou bylo důležité zmínit. Všem za to patří velký dík.

Protože si lidé nejen málo děkují, ale ještě méně se omlouvají, chtěl bych se zároveň omluvit všem, kterých se příběhy v této knize nějakým způsobem týkají, že zmíněné události popisují pouze ze svého pohledu. Možná si je pamatují trochu jinak, ale protože tvrdím, že jednou z vlastností každého člověka je, že občas zapomínáme, dělám to určitě i já. Proto se omlouvám všem zde přítomným za jejich účast, která je tak trochu bez jejich vědomí. Všechny, kterých jsem mohl, jsem se snažil zeptat, u některých jsem si ale buď netroufl, nebo už se naše cesty rozešly a nejsme dále v kontaktu. Těmto lidem se chci omluvit za možná trochu zkreslené příběhy, ale především jim za ně poděkovat! Byly to očividně důležité části mého života a já si toho vážím.

A vám, čtenářům, děkuji za důvěru a rozhodnutí si mou první kuchařku koupit. Doufám, že se vám moje recepty budou líbit a třeba se stanou součástí vašeho domácího vaření.

A můj životní příběh? Snad jej dočtete do konce, a i kdyby jen jednoho z vás inspiroval k tomu, že v životě je možné všechno, když nepřestáváte věřit, mělo sepsání této neobvyklé „kuchařky“ smysl.

VÁŠ MATLA



Když to nevzdám
Budu ložovat až do konce
Budu věřit ve své schopnosti
A nakonec budu vítěz JÁ.

Roman, 9 let

RECEPTY



PŘESNÍDÁVKA
14 — 15



RÝŽE
18 — 19



MRKEV
22 — 23



VAFLE
26 — 27



DÝŇOVKA
36 — 37



SMAŽENKA
40 — 41



HRUDKAŠE
44 — 45



PTÁČEK
48 — 49



SENDVIČ
58 — 59



TACOS
62 — 63



ŠTRÚDL
66 — 67



LEČO
74 — 75



BŮČEK
78 — 79



SMAŽÁK
82 — 83



BURGER
90 — 91



BURRITO
94 — 95



VEJCE
98 — 99



PASTA
106 — 107



HRANY
110 — 111



BURGUNDA
114 — 115



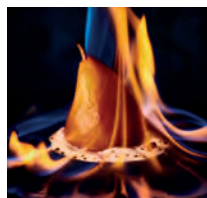
TUŇÁK
122 — 123



KYSELICA
126 — 127



SEKAČKA
130 — 131



HRUŠKA
150 — 151



PŘÍLOHY
154 — 155



CURRY
158 — 159



CEVICHE
170 — 171



CIZRNOVKA
174 — 175



SALÁT
178 — 179



MOŘSKÝ ĎAS
190 — 191



CHILLI
194 — 195



STEAK
198 — 199



AVOKÁDO
202 — 203



FINÁLOVÉ MENU
220 — 222



JEHNĚČÍ
226 — 227



240 — 257

O ROMANOVI

ALICE STAŠOVÁ

— MAMINKA

Románek se narodil v nemocnici ve Zlíně, a to přesně 16. června 1988 v 10:40. Vážil 3,8 kg a měřil 50 centimetrů. Tehdy jsme žili ještě v Napa-jedlích, poté jsme se přestěhovali do rodinného domu ve Zlíně.

Byla jsem mladá a nezkušená maminka, ale samozřejmě jsem se snažila dělat vše co nejlépe a to se týkalo i stravy. Když měl ale Roman asi půl roku, už jsem chodila na vysokou školu, takže někdy ho hlídala moje maminka a někdy můj bratr. Jednoho dne jsem přišla domů, což bylo v období, kdy Románek ještě ani neseděl a byl opravdu malinký. Měl oranžovou celou pusinku. Ptala jsem se svého bratra, co mu dával. A on říká: „Prosím tě, furt řve hladý a ty ho necháváš na tom nesmyslným mlíku. Já jsem mu dal guláš.“ Myslela jsem, že padnu a že to snad nemyslí vážně. A on jen odvětil, že mu náhodou moc chutnal. Díky tomu Románek přešel z kojenecké stravy na dospěláckou – českou klasiku – velice brzy.

Později mě však přepadla chuť postupovat trochu alternativní cestou. Je pravda, že Roman často míval různé dětské nemoci, bolívalo ho ucho, a já jsem se rozhodla to řešit alternativně. Byla jsem mladá a měla jsem odvalu. Když měl zhruba čtyři roky, začala jsem ho směřovat ke zdravému jídlu. Jedli jsme ryby a mnohem méně ostatního masa. Doma jsme v té chvíli neměli vesměs nic, co by nebylo zdravé. Víím, že si na to často stěžoval tchán, který u nás na návštěvě vždy prohlásil: „Alice! Raději chutně než zdravě.“ Ale díky tomu byl Románek zdravý a neměl žádné problémy. Hodně jsme v té době jezdili i k panu bylináři, abychom se mohli pročišťovat bylinami. Když byl Roman nemocný, nedávala jsem mu vlastně vůbec žádné léky. Po všech směrech jsem zkrátka zvolila alternativní linii, to znamená, že jsme bylinkovali a obkládali.

Vím, že všechny mámy o svých dětech mluví v superlativech, a nechci Romana nijak přechvalovat, ale už jako miminko byl pohybově opravdu nadaný. Ještě

s plenami na zadku začal kopat do míče a hrát si s hokejkou, kterou dokonce správně držel, což bylo neuvěřitelné, protože ho to nikdo neučil. Docela jsme na něj koukali, ale pořád jsem nevěděla, jakým směrem ho mám přesně zacílit, protože mu šlo opravdu všechno. Chtěla jsem, aby si vyzkoušel co nejvíc sportů – basketbal, fotbal, házenou, dokonce hrál chvíli i ragby.



Ještě než začal chodit do první třídy, vydal se Románek s dědou na Morávku, což je jeden rybník tady u nás. Děda mu tehdy koupil brusle, a když se s Romanem vrátil, řekl větu, kterou si pamatuju dodnes: „Vy máte doma talent a ani o tom nevíte.“ Nakonec jsme vzali brusle a šli jsme na zimák, kde jsme Romana přihlásili do hokejové přípravy. Dokonce i trenér mi říkal, že je Roman talentovaný a ať to s hokejem zkusíme. Zírala jsem na něj jako puk. Ostatní kluci totiž už překládali dopředu a dozadu a náš Roman se plácal u mantinelu. Brusle měl na



sobě opravdu jen chvíli. Tehdy mě ale ještě nenapadlo, že by mohl být nějaký velký hokejista. Od malička byl soutěživý. Doma s tátou hrávali hokej s malými plastovými hokejkami, stříleli na bránu, kterou si vytvořili z mého kancelářského stolu, a užili si u toho spoustu zábavy. Když jsme s jeho o deset let mladší sestrou šli na procházku s kočárkem, byl v podstatě neustále v poklusu. Závodilo se od sloupu ke sloupu a od značky ke značce. Pořád dokola. Byli jsme samozřejmě rádi, že má takový vztah k pohybu. Díky tomu jeho láska ke sportu vzplanula tak nějak přirozeně a nemuseli jsme jej do ničeho nutit.

Díky tomu, že se pořádně vyřádil všude jinde, můžu říct, že byl Roman fakt hodné dítě a nemusela jsem nijak tlačit na pilu. Vyžadoval jen stálou pozornost,



což se třeba s naší dcerou nedá srovnat, protože ta si hrála sama, vytvořila si svůj program a bylo to. U Romana nic takového nefungovalo. Zase na druhou stranu, jak byste si sami zahráli hokej, že? To moc nejde. I proto hned ráno vždy v pět hodin klepal hokejkou, že už chce na trénink. Neustále vyžadoval nějakou aktivitu a soutěž. Když neměl pohyb, bylo vidět, že začíná být nervózní, ale pokud jsme mu umožnili hýbat se a běhat, byl ve svém živlu. Svou láskou k hokeji dokonce nakazil i svou sestru. Dcera se narodila v květnu a sezona

začíná na konci července, takže v té době měla zhruba dva měsíce a její první slovo nebylo „mami“ nebo „tati“, ale „góóól“, protože jsme s ní pravidelně chodili na stadion.

Od první do třetí třídy chodil Roman na klasickou základku a od čtvrté třídy už nastoupil na sportovní školu se zaměřením na hokej. Občas měl s učením problém, ale musím říct, že když se usmál, učitelky mu většinou vyšly vstříc. Je to sice trochu nespravedlivé, ale je to tak. Ten úsměv ho vlastně zachraňuje dodnes. Když jsem chodila na třídní schůzky, třídní učitelka mi říkala, že je Roman hrozně hodný – že tam buď není, anebo spí. S každým rokem víc a víc hrával hokej a měl individuální plán, ve škole se tedy moc neobjevoval. Když ano, byl hodně unavený, protože tréninky a zápasy byly náročné. Hokej byl v té době na prvním místě a Roman neplánoval dělat nic jiného. Takže donutit ho občas do učení bylo velmi náročné. Já jsem vždycky říkala: „Romi, když to není pětka, je to dobrý.“ Což bylo samozřejmě nevhodné, ale jinak už se to nedalo zvládat. Od čtvrté nebo páté třídy hrál za spoustu týmů a trenéři si ho vzali i mezi starší kluky. Byl tak neustále na ledě. Jeho život se tehdy točil pouze okolo zápasů,

tréninků, případně hrál něco s manželem – nebo byl doma zničený a spal. Hokej postupem času pohltil celou rodinu.

Díky tomu, že byl Románek tak aktivní, mohli jsme jezdit na dobrodružné dovolené na vodu a na trampy, kde jsme spávali pod stanem, dělali ohně a zpívali. Vedli jsme ho k tomu, protože měl odjakživa rád přírodu. S manželem jsme oba ve vodáckém oddíle, takže když to po jeho narození už jen trochu šlo, brávali jsme ho s sebou na vodu. Ve starším věku pak už jezdil na divočejší vodu s manželem a jeho partičkou. Ale mimo dobrodružství ho hodně zajímala třeba kultura, od tří let s námi chodil do divadla, a myslím, že divadlo ho baví i dnes. Dělal nejrůznější sporty, ale koníček číslo jedna byl samozřejmě hokej, který ho určitým způsobem celý život ovlivňoval a formoval.

Když jsme ho pozorovali v soutěži MasterChef Česko, musím říct, že se v něm projevilo hodně věcí právě z hokeje. V hokeji se naučil prohrávat





a být vyrovnaný. Když se kluci rvali u mantinelu, stoprocentně jsme věděli, že tam není Roman. On si vždy z toho mlátícího se hloučku popojel, začal si točit hokejkou a koukal, zda ji má dobře obalenou. Nikdy nešel do souboje. V hlavě si asi dokázal vyhodnotit, že to stejně nemá žádný smysl. Nebyl rváč, to v žádném případě. Ke všemu měl spíše flegmatický přístup.

Myslím si, že flegmatická povaha a jakási rozvaha mu pomohly i při soutěži. Byl klidný a mohl se soustředit na výkon, dát vše dohromady, vyhodnotit a poté na tom zapracovat. Mnozí by se z toho náporu v soutěži možná zhroutili, já určitě taky, ale Roman to zvládl. Občas jsem si všimla, jak měl chvíli zavřené oči a opravdu hodně se soustředil. Myslím si, že přesně tohle si odnesl z hokeje.

Musím říct, že jsme ze začátku vůbec nevěděli, že se do MasterChef Česko přihlásil, a on to ani nebral jako nějakou

důležitou věc, kterou nám musí říct, protože to chtěl prostě jen vyzkoušet. Když jsme zrovna byli u něj v Praze, volali mu z televize Nova a on váhal, zda do toho jít. Přiznávám, že jsem mu zpočátku moc nevěřila. Sice nám občas něco udělal a ugriloval, ale nikdy to nebylo nic, z čeho bychom si sedli na zadek.

Do té doby, než byla rodinná výzva, jsem vlastně ani nevěděla, že je to tak velká soutěž. Přiznám se, že jsme doma minulé řady nesledovali. Kdyby nám sousedka neřekla, že je to velká bomba, vůbec bychom nevěděli, že nějaká taková soutěž existuje. Úplně poprvé jsem do kontaktu se soutěží přišla na prvním castingu, ale tam jsem si vůbec nemyslela, že to dopadne nějak dobře a dojde to tak daleko.

V soutěži měl Roman obrovské štěstí, a to opravdu nesčetněkrát. Myslím, že až někdy ke konci začal pomalu



uvažovat nad tím, že by to mohlo nějakým způsobem fungovat. Já jsem si jeho reálnou šanci na vítězství začala naplno uvědomovat, když jsem ho viděla v rodinné výzvě. Viděla jsem u něho neuvěřitelný pokrok a nevěřičně jsem na něj koukala s otevřenou pusou.

Byla jsem si naprosto jistá, že ho nakopne až blížící se finále. Stejně to měl v totiž v hokeji – dokud s týmem neprohrávali 0:3, moc se nesnažil, ale pak se v něm probudil adrenalin a dal to na 4:3. Stejný pocit jsem z něho měla i během soutěže. Na začátku bral vše jako zábavu a moc se nesnažil, ale když se počet soutěžících zúžil na šest, věděl, že když zamaká, může se dostat daleko. V semifinále se pak začal projevovat Romanův tah na branku. Neskutečně se vyšvihl a dostal se do finále, kde už proti sobě měl jen jednoho soupeře. Můj muž mu těsně před finále řekl, ať nebojuje, ale že být druhý je prohra... A Roman do toho dal všechno.



00

PŘESNÍDÁVKA

SNÍDANĚ / SVAČINA

 30'



PŘESNÍDÁVKA

Můj úplně první smích – nebo spíš křik – rozechvěl stěny zlínské porodnice 16. června 1988 přesně v 10:40. Vážil jsem tehdy 3,8 kg a měřil 50 cm. První měsíce svého života si asi jako většina z nás nepamatuju, takže když jsem přemýšlel, jaké jídlo bude v mé kuchařce na prvním místě, poprosil jsem o radu mamku. A ta měla hned jasno. Bude to přesnídávka! No jen řekněte, kdo ji jako malý nemiloval?

Vytvořil jsem pro vás trochu netradiční variantu přesnídávky, která bude určitě chutnat jak dětem, tak i dospělákům.

POSTUP

Do menšího hrnce dejte máslo, quinou a müsli. Na mírném plameni směs míchejte, dokud se máslo nerozpustí. Následně přilijte smetanu, zastrouhejte půlkou tonka fazole, přidejte med a zredukujte.

Hotovou přesnídávku nechte odstát a ozdobte mrazem sušenými jahodami a malinami. Před podáváním už jen zasypejte zrníčky granátového jablka.

SUROVINY

1 velká lžíce másla
120 g quino
120 g müsli
33% smetana (250 ml)
½ tonka fazole
1 lžíce medu
1 lžíce mrazem sušených jahod
1 lžíce mrazem sušených malin
1 granátové jablko

01

RÝŽE

SNÍDANĚ

⌚ 45'



RÝŽE

Smetanová rýže v kuchařce rozhodně nesmí chybět. Patří totiž na seznam mých oblíbených jídel. Když jsem byl malý kluk a mé kuchařské schopnosti byly na bodu mrazu, neustále jsem jedl kupovanou smetanovou rýži. Na to s odstupem času úplně hrdý nejsem, protože domácí verze je nejenom milionkrát lepší a zdravější, ale hlavně je tak jednoduchá na přípravu, že ji s trochou pomoci zvládnou i děti.

Moje nejoblíbenější smetanová rýže je sladká tak akorát a voní skořicí a vanilkou...

POSTUP

Rýži vsypejte do většího hrnce. Zalijte smetanou, přidejte skořici (celou i mletou), javorový sirup a vše dohromady vařte na mírném plameni.

Mezitím podélně rozřízněte vanilkový lusk a tupou stranou nože zrníčka vyškrábněte z obou polovin lusku. Zrníčka přidejte k vařené rýži spolu s vyškrábaným luskem a rakytníkem.

Na mírném plameni vařte, dokud rýže nezměkne. Hotovou smetanovou rýži podávejte lehce zasypanou mátou.

SUROVINY

200 g rýže
33% smetana (750 ml)
2 lžičky skořice (mleté)
2 kusy skořice (celé)
3 lžíce javorového sirupu
1 vanilkový lusk
7 lžic rakytníku
hrst máty

02

MRKEV

SNÍDANĚ

 30'



MRKEV

Jako malý kluk jsem nebyl úplně fanoušek zeleniny, ale mamka moc dobře věděla, jak na mě. Její mrkev nasladko jsem miloval. Původní recept jsem trochu pozměnil a vznikla verze, která se skvěle hodí ke snídani, svačině nebo jako rychlá záchrana, když vás honí mlsná.

POSTUP

Mrkve umyjte a pomocí škrabky na brambory vytvořte tenké plátky.

Vezměte pánev, na kterou nasypete rovnoměrnou vrstvu cukru krystal a pomalu jej zahřívejte na střední teplotu. Jakmile cukr začne karamelizovat, neustále míchejte, aby se nepřipálil. Karamel by měl mít hladkou konzistenci a zlatavou barvu. Pokud se v něm objeví hrudky, stáhněte plamen a míchejte, až je karamel krásně hladký.

Do hotového karamelu dejte nakrájenou mrkev a zhruba minutu míchejte. Přidejte šťávu z půlky pomeranče a půlky limety.

Mrkev poté přemístěte do servírovacích misek, přidejte zrníčka granátového jablka, mátu a lískové ořechy rozdrcené v hmoždíři.



JAK ZACHRÁNIT PÁNEV

Karamel má tendenci rychle tuhnout a dostat ho pak z pánve dá docela zabrat. Mám pro vás ale jeden fígl. Do pánve, kterou jste použili k výrobě karamelu, nalijte vodu a nechte ji vyvařit. Zahříváním se zkaramelizovaný cukr rozpustí.

SUROVINY

2 mrkve
7 lžic cukru krystal
1 pomeranč
1 limeta
1 granátové jablko
hrst máty
hrst lískových ořechů

03

VAFLE

SNÍDANĚ

🕒 30'

