mladá fronta

Kuchařka kořeněná životem

80

SKVĚLÝCH RECEPTŮ Z DVORKŮ, ZAHRÁDEK, VOD A LESŮ

Marek Fichtner

Kuchařka kořeněná životem

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.mf.cz
www.albatrosmedia.cz

mladá fronta

Marek Fichtner
Kuchařka kořeněná životem – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2025

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

ALBATROS MEDIA

Marek Fichtner

Kuchařka kořeněná životem

80
SKVĚLÝCH RECEPTŮ Z DVORKŮ, ZAHRÁDEK, VOD A LESŮ

Knihu věnuji milované ženě Katce, která dokáže žít s šéfkuchařem.

Až se nasytíte všech skvělých receptů v této knize, nechte ji poškádlit chuťové buňky dalších labužníků. Do světa ji snadno pošlete s pomocí www.restorio.cz.

Albatros Media podporuje udržitelný rozvoj, který vrací použitým věcem smysl. On-line antikvariát Restorio vaše knihy odkoupí a zaplatí vám ihned – nečekáte, až se prodají. Získané peníze si můžete nechat, nebo si vyberete charitu, kterou jimi podpoříte. V tom případě navýší Restorio částku o 20 %.

Narodil jsem se na vsi, a i když jsem procestoval kus světa, pořád vím, kde mám kořeny. Život na venkově mi ukázal, co je podstatné a co méně, a dal mi základy nejen toho, jak žiju dnes, ale taky toho, jak se snažím vařit. Moji prarodiče měli v Adršpachu malé hospodářství a jejich život byl spjatý s prací od rána do večera. Jídlo, které babička připravovala, muselo zasytit, být uvařené rychle a nejčastěji ze surovin, jimž dnes říkáme sezonní a lokální. Když jsem u prarodičů obědval, i úplně obyčejná polévka chutnala skvěle. Možná si to dnes jen namlouvám, ale pamatuju si, jak jsem se těšil, až po týdnu školních obědů zase přijde víkend, a co teprve prázdniny... Tam, v minulosti, se ve mně uhnízdila představa, že tak je to správné. Při vaření se toho snažím držet dodnes: zaměřuji se na sezonní, pokud možno lokální suroviny, mám respekt k živým tvorům, hledám možnosti, jak minimalizovat odpad, a rozhodně se vyhýbám polotovarům nebo náhražkám. A tak jsem se snažil připravit i tuto kuchařku: recepty jsou tak snadné, že je zvládne i nadšený amatér, jsou doslova tisíckrát vyzkoušené, takže na vás, milé čtenářky a milí čtenáři, neprovádím žádný experiment. Jde o pokrmy, které jsem ochutnal a recepty na ně posbíral na cestách po vlasti i v zahraničí. Většina z nich patří mezi stálice taky u nás, v restauraci Červený Jelen.

I když se neustále učím a sleduji gastronomické trendy, držím se hesla, že i tradiční pokrm v mírné obměně umí překvapit a měl by mít trvalé místo v naší kuchyni. A to je také mé krédo: objevovat v minulosti to, co má sílu přetrvat.

Jídlo je pro mě víc než jen nezbytné množství živin. Je radost, když se do kuchyně vrací prázdný talíř, když mě pochválí hosté nebo moje rodina, když na výletě narazím na recept, který jsem do té doby neznal. Vaření je pro mě zážitek z objevování a výraz živého zájmu o to, co jedí lidé jinde. Proto rád čerpám inspiraci za hranicemi.

Svůj přístup k vaření bych popsal jako udržování a obnovování cest. Nevytyčuji za každou cenu nové, ale ukazuji, že ty staré někdy stačí jen znovu prošlapat. Jinými slovy: klasický pokrm můžeme drobným detailem pozvednout na velký zážitek. Jsem si jist, že i vy zažijete radost, jakou cítím já, když slyším, když se od stolu ozve: „Dnes se ti to fakt povedlo." Věřím, že za každé z následujících jídel, které podle mé kuchařky uvaříte, ať už pro sebe, nebo pro blízké, si taková slova uznání vysloužíte. A nakonec mám ještě větší ambici: doufám, že se mi podaří přesvědčit vás, že čas strávený v kuchyni není čas ztracený a že se vyplatí nehledat zkratky, protože ať už vaříte pro sebe, rodinu, nebo pro přátele, vždycky se vám energie vložená do přípravy vrátí.

Kuchařku jsem rozdělil na čtyři části: dvorek, zahrádku, vodu a les. Představují nejen základní dělení surovin, ze kterých vařím, ale v osobní rovině představují jakési pilíře mého života.

Takže recepty z kapitoly dvorek jsou převážně masité, syté a hutné a současně odkazují k nejhlubší rodinné tradici, rodinným kořenům a životu na venkově.

Zahrádka pro mě představuje rodinu, domov, ženu a děti, v gastronomické sféře je pro ni typická lehkost.

Receptům z kapitoly voda vévodí ryby, ať už sladkovodní, nebo mořské, z hlediska mého života zastupuje tento živel prvek přátelství a kamarádství.

A nakonec les. Místo tajemné a divoké. V této kapitole hraje prim zvěřina a houby. Les je pro mě nejen symbolem překonávání strachu a výzev, ale také změny.

Hodně štěstí při vaření a dobrou chuť!

Marek Fichtner

Mauviel
1830

dvorek

Recepty z dvorku jsou převážně masité, syté a mimořádně dobré. Tradiční pokrmy z hovězího, telecího, kachního nebo vepřového masa jsem pro vás připravil tak, abyste je snadno zvládli a nestrávili u sporáku půl dne. Jde převážně o variace vyhlášených klasik, jako je třeba hovězí tatarák, konfitované kachní stehno nebo vepřová líčka na černém pivě. Ale pověstné boule za ušima se vám určitě budou dělat, ať už si uvaříte podle jakýchkoli z uvedených receptů, třeba i neprávem opomíjená telecí játra nebo jehněčí kolínko na víně...

Když se řekne dvorek, vybaví se mi dům mých prarodičů. Zpola německá rodina mohla v Adršpachu po 2. světové válce jako jedna z mála zůstat. Na dvorku běhali slepice, kočka, pes a stádečko ovcí, ale mě tehdy nejvíc přitahovala velká králíkárna s dvacítkou ušáků. Tady jsem vnímal přirozený chod života na venkově. Všechno bylo podřízené práci a z dnešního pohledu nebylo jídlo spjaté s kulinářským zážitkem. Vařilo se prostě a výživně, nikoli na efekt. Když jsem se tehdy, uřícený a hladový, vracel z venku domů, obyčejná bramboračka mi připadala jako mana nebeská.

V mládí jsem chtěl být zahradník, zootechnik nebo kuchař. Volba nakonec padla právě na kuchaře. Začátky v regionálních hostincích záhy vystřídala touha vidět svět a něco se naučit. Vždycky – ať jsem se na svých cestách zastavil kdekoli, třeba v německém Heidelbergu, na ostrovech uprostřed Tichého oceánu nebo v oáze na poušti Rub al-Chálí – mě zajímalo, jak jedí běžní lidé. Tato kapitola je inspirována tradičními recepty několika kontinentů.

Vývar z oháňky

DROŽĎOVÉ KAPÁNÍ | MRKEV | LIBEČEK

Já vím, drožďové kapání zavání školní jídelnou. Ale nelekejte se! Silný vývar z oháňky se sladkou mrkví a libečkem dokáže divy: vyžene z těla viry a postaví na nohy i mrtvého!

VÝVAR Z OHÁŇKY

1	kg	hovězí oháňka
2	ks	cibule
1	ks	mrkev
¼	ks	celer
3	stroužky	česnek
½	ks	pórek
1	svazek	libeček
4	ks	bílé žampiony
1	lžíce	slunečnicový olej
		divoké koření (2 bobkové listy, 4 kuličky černého pepře, 4 kuličky nového koření)

Hovězí oháňky rozložíme na plech, potřeme olejem a pečeme v troubě předehřáté na 180 °C asi 45 minut dozlatova. Mezitím oloupeme zeleninu a nakrájíme ji na větší kusy. Žampiony nakrájíme na plátky.

Do velkého hrnce vložíme opečené oháňky, připravenou zeleninu, žampiony a přidáme dostatečné množství soli. Zalijeme studenou vodou a přivedeme k varu. Jakmile vývar začne vřít, stáhneme plamen a necháme ho jen zlehka táhnout. Průběžně sbíráme pěnu, která se tvoří na povrchu. Přidáme koření (celý pepř, nové koření a bobkový list) a vaříme přibližně 2 hodiny a 15 minut, dokud maso nezměkne.

Asi 10 minut před koncem vaření přidáme čerstvý libeček. Hotový vývar přecedíme přes jemný cedník. Maso z oháňky obereme od kostí, nakrájíme na menší kousky a podáváme v polévce.

DROŽĎOVÉ KAPÁNÍ

2	ks	vejce
130	g	hladká mouka
60	g	voda
½	špetky	muškátový oříšek
1	špetka	sůl
1	lžíce	máslo
1	kostka	droždí

Droždí rozdrobíme a na másle ho lehce orestujeme dozlatova. V míse smícháme ostatní suroviny společně s droždím a vymícháme v hladké těsto. V hrnci přivedeme k varu vodu a lehce ji osolíme.

Pomocí lisu na špecle protlačujeme těsto přímo do vroucí vody, kde vytvoříme krátké nudličky. Vaříme přibližně 2 minuty, dokud kapání nevyplave na povrch. Poté je scedíme a krátce propláchneme.

MRKEV, CHŘEST, LIBEČEK

1	ks	mrkev oranžová
1	ks	mrkev žlutá
½	svazku	chřest zelený
4	snítky	libeček

Mrkev oloupeme a nakrájíme na malé kousky. Vaříme ji ve vodě přibližně 8 minut, dokud nezměkne.

Chřestu odkrojíme dřevnaté konce, zbytek stonků nakrájíme na menší kousky a spaříme je ve vroucí vodě asi 1 minutu, poté ihned zchladíme v ledové vodě, aby si zachoval barvu a křupavost.

Na talíř servírujeme trhané maso z oháňky, přidáme kapání, vařenou mrkev, kousky chřestu a lístky čerstvého libečku. Nakonec vše zalijeme horkým vývarem a ihned podáváme.

20 min. 150 min. 4 porce

Bavorská sýrová polévka

SLANINA | JABLEČNÝ MOŠT | KRUTONY ZE SEMÍNKOVÉHO CHLEBA

Naše varianta bavorské polévky je ideální pro deštivé podzimní večery, ale skvěle zasytí i jako vydatný víkendový oběd v zimě na chalupě. Romadúr jí dodá lehký říz.

BAVORSKÁ SÝROVÁ POLÉVKA

90	g	slanina
2	lžíce	máslo
1	ks	cibule
1	ks	jablko červené, loupané
2	stroužky	česnek
2	lžíce	hladká mouka
500	ml	hovězí vývar
100	ml	smetana (33%)
130	ml	jablečný mošt
100	g	romadúr, nastrouhaný nahrubo
100	g	ementál, nastrouhaný nahrubo
1	špetka	muškátový oříšek

Slaninu nakrájíme na kostičky. Cibuli, jablko a česnek nasekáme najemno.

V hrnci rozpustíme máslo orestujeme na něm slaninu, cibuli a česnek dozlatova. Přidáme jablko a restujeme další 2 minuty.

Zaprášíme moukou a minutu ji restujeme. Přilijeme vývar a jablečný mošt, dobře promícháme a vaříme 20 minut.

Přidáme strouhané sýry a vaříme dalších 5 minut. Nakonec vše rozmixujeme dohladka, zjemníme smetanou a dochutíme solí, pepřem a muškátovým oříškem.

KRUTONY ZE SEMÍNKOVÉHO CHLEBA

200	g	semínkový chléb
5	lžic	olivový olej

Semínkový chléb nakrájíme na malé kostičky. Marinujeme s olivovým olejem.

Poté rozložíme na plech a pečeme v troubě při 160 °C cca 10 minut dokřupava.

15 min. 20 min. 4 porce

Krémová česnečka

BRAMBOROVÁ KROKETA | TAVENÝ SÝR

Krémová česnečka s kroketou a sýrem – to sice na romantický večer při svíčkách není nejlepší volba, ale ta hebká konzistence a jemná chuť česneku za dobrovolně zvolenou samotu určitě stojí.

KRÉMOVÁ ČESNEČKA

3	lžíce	máslo
2	ks	cibule
80	g	česnek, loupaný
80	g	slanina
1	lžička	drcený kmín
250	g	brambory
800	ml	kuřecí vývar
250	ml	smetana (33%)
80	g	tavený sýr
1	špetka	majoránka

Cibuli a slaninu nakrájíme na malé kostičky. Brambory oloupeme a nakrájíme na tenké plátky. V hrnci rozpustíme máslo a orestujeme na něm celé stroužky česneku dozlatova. Česnek poté vyndáme.

Přidáme nakrájenou cibuli a slaninu a restujeme je dozlatova. Přisypeme kmín, přidáme brambory, zalijeme vývarem a přivedeme k varu. Česnek vrátíme do hrnce a vaříme přibližně 20 minut, dokud nejsou brambory měkké.

Přidáme smetanu, tavený sýr a majoránku. Krátce provaříme, dokud se sýr nerozpustí. Poté polévku rozmixujeme dohladka, případně propasírujeme přes jemné sítko. Na závěr dochutíme solí a pepřem.

BRAMBOROVÉ KROKETY SE SÝREM

300	g	brambory (varný typ B)
75	g	romadúr
75	g	ementál
1	lžíce	bramborový škrob
1	lžíce	máslo, rozpuštěné
½	svazku	jarní cibulka, nakrájená na kolečka
		olej na smažení
		trojobal (mouka hladká, vejce, strouhanka)

Brambory vaříme ve slupce v osolené vodě, dokud nezměknou. Poté je oloupeme a rozšťoucháme vidličkou. Přidáme strouhané sýry, jarní cibulku, máslo, sůl, pepř a vše dobře promícháme. Ze směsi tvarujeme koláčky a dáme je na chvíli do mrazáku, aby ztuhly. Poté je obalíme v trojobalu (mouka, vejce, strouhanka) a usmažíme v oleji dozlatova.

ČESNEKOVÉ CHIPSY

5	stroužků	česnek
100	ml	mléko
		olej na fritování

Česnek nakrájíme na tenké plátky. Do rendlíku dáme česnek a mléko, přivedeme k varu. Provaříme 2 minuty a poté scedíme. Česnek necháme oschnout na utěrce. Rozehřejeme olej na 150 °C a česnek lehce osmažíme dozlatova. Česnek je ideálně osmažený dokřupava, když při smažení přestane v oleji dělat bublinky. Poté ho sušíme na papírové utěrce.

NA DOKONČENÍ

40	g	kachní pršut (nebo šunka, slanina), nakrájená na nudličky
1	snítka	pažitka
80	g	tavený sýr

Na talíř položíme smaženou bramborovou kroketu. Na ni dáme lžíci taveného sýra, na to položíme nudličky pršutu. Posypeme pažitkou a česnekovým chipsem. Okolo nalijeme polévku.

20 min. 60 min. 4 porce

Švýcarská kroupová polévka

VEPŘOVÉ KOLENO | DIVOKÉ KOŘENÍ

Kroupovka s uzeným kolenem je typická pro horské oblasti země maltézského kříže. Není v ní nic sofistikovaného. Je to prostě skvělá a jednoduchá polévka, která dokonale zasytí.

VÝVAR Z UZENÉHO KOLENA

1,5	kg	uzené vepřové koleno
3	l	voda
1	lžíce	sůl
1	ks	cibule
		divoké koření (3 bobkové listy, 4 kuličky černého pepře, 4 kuličky nového koření)

Cibuli rozpůlíme. Vše vložíme do hrnce a pod pokličkou dusíme, dokud není koleno měkké, přibližně 2 hodiny. Koleno poté vyjmeme, maso natrháme a odložíme stranou. Vývar scedíme a použijeme jako základ do polévky.

POLÉVKA

3	lžíce	máslo
1	ks	cibule
½	ks	pórek
2	ks	mrkev
2	řapíky	řapíkatý celer
3	stroužky	česnek
2	ks	brambory, oloupané
100	g	slanina
120	g	kroupy
1,25	l	vývar z kolena
250	ml	smetana (33%)
1	špetka	muškátový oříšek
1	hrst	pažitka nebo kerblík

Cibuli a česnek nakrájíme najemno. Pórek podélně rozpůlíme a poté nakrájíme na tenké plátky. Mrkev, řapíkatý celer, brambory a slaninu nakrájíme na kostičky o velikosti přibližně 1 cm. V hrnci rozpustíme máslo a orestujeme na něm slaninu dozlatova. Přidáme cibuli, mrkev, pórek, celer a česnek a restujeme asi 5 minut. Poté přidáme brambory a kroupy, zalijeme vývarem a vaříme přibližně 20 minut, dokud nejsou brambory měkké. Polévku zjemníme smetanou, přidáme natrhané maso z kolena a dochutíme solí, pepřem a muškátovým oříškem. Podáváme posypané nasekanou pažitkou nebo kerblíkem.

30 min. 120 min. 6 porcí

STAUB