

VESELÁ KUCHAŘKA SE ZDRAVOU 5

PRO NOVÉ
KUCHTÍKY

ŠÁRKA SEDLÁČKOVÁ
PETRA VÍŠKOVÁ

KDYŽ SE UČÍ
VAŘIT VE ŠKOLE

TATO PUBLIKACE BYLA FINANČNĚ PODPÓŘENA NADAČNÍM FONDEM ALBERT.





www.zdrava5.cz

Tato publikace byla finančně podpořena Nadačním fondem Albert.



© Šárka Sedláčková
ISBN 978-80-254-8434-0



„ Zdravý život pro společnost a pomoc těm, kteří ji potřebují“

V září 2009 byl za účelem podpory vzdělávání, integrace a rozvoje dětí ze sociálně znevýhodněných skupin a podpory zdravého životního stylu dětí i jejich rodičů zřízen Nadační fond Albert. Nadační příspěvky jsou mezi neziskové organizace rozdělovány prostřednictvím několika grantových programů. Seznam všech grantových programů a projektů podpořených Nadačním fondem Albert naleznete na

www.nadacnifondalbert.cz

PRO RODINU

Grantový program Pro rodinu se zaměřuje na podporu náhradní rodinné péče v České republice. Pod značkou Albert probíhá již 11 let projekt S Bertíkem za dětským úsměvem. Na jeho aktivity v oblasti vzdělávání, integrace, výchovy a osobního rozvoje

sociálně znevýhodněných jedinců z dětských domovů bylo zatím rozděleno bezmála 67 milionů korun. V roce 2010 se projekt stal součástí grantových programů Nadačního fondu Albert, který nad "Bertíky" převzal záštitu.



PRO ZDRAVÍ

Podpora zdravého stravování a životního stylu dětí a rodičů probíhá pod značkou Albert již od roku 2004 formou vzdělávacích a výukových materiálů, vytvořených pod hlavičkou vzdělávacího projektu Zdravá Pětka. Od roku 2010 zařadil Nadační fond Albert do svých programů i grantový program PRO ZDRAVÍ, který se zaměřuje především na projekty podpory osvěty v oblasti zdravého stravování dětí a rodičů.

VESELÁ
KUCHAŘKA
SE ZDRAVOU 5

ŠÁRKA SEDLÁČKOVÁ
PETRA VÍŠKOVÁ



5P ZDRAVÉ PĚTKY

více informací na www.zdrava5.cz

Vzdělávací program Zdravá Pětka nabízí:

- netradiční vzdělávací program pro mateřské a základní školy
- didaktické materiály pro žáky a pedagogy
- bezplatné poradenství pro rodiče v oblasti správné výživy (800 402 402)

ZDRAVÁ PĚTKA

je originální vzdělávací program pro děti. Vznikl v roce 2004 jako reakce maloobchodní značky Albert na rostoucí počet obézních dětí i dospělých v České republice. Program poukazuje na důležitost správného stravování dětí.

PĚTKRÁT DENNĚ OVOCE A ZELENINA

1

Denně bychom měli sníst alespoň 5 porcí ovoce a zeleniny, minimálně 3 porce zeleniny a 2 porce ovoce.



PITNÝ REŽIM

2

Denně bychom měli vypít alespoň 1,5 - 2 litry vody, což je přibližně 7-10 sklenic vody.

Upřednostňujeme vodu, ovocné čaje a ředěné 100% džusy.



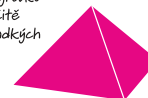
3 PRAVIDELNOST PŘÍJMU

Každý den bychom měli svůj celodenní příjem rozdělit na 5-6 porcí - na snídani, dopolední svačinu, oběd, odpolední svačinu a večeři. Pět menších porcí denně je lepší než 3 velké porce.



4 PORCE POTRAVINOVÉ PYRAMIDY

Naše strava by měla být v průběhu dne pestrá. Každý den bychom měli sníst 5-6 porcí obilovin, 5 porcí ovoce a zeleniny, 2 porce mléčných výrobků a 1 porci luštěnin nebo masa. Určitě bychom měli snížit počet porcí sladkých a slaných potravin.



5 PŘÍJEM A VÝDEJ

Náš energetický příjem a výdej by měl být v průběhu dne v rovnováze. Energií, kterou přijmeme z potravin, musíme pohybem i vydat.



Tento projekt podporuje Nadační fond Albert.

Milí přátelé, děti (a rodiče),

proč byste vůbec měli začít vařit? Tak za prvé: z hladu. Zakručí vám v břiše, otevřete ledničku a i když do ní koukáte tak dlouho, až vám omrzají uši, nic vábnějšího než jedna smutná sklenice s marmeládou a kelímek s hořčicí se na vás nesměje. Druhý důvod: rodiče většinou nemají čas, maminka zrovna nemá chuť na vaření a došly jí nápady (přece jenom je to taky člověk)... V pondělí rajská s kolínky, v úterý rajská s vřetýnky, ve středu rajská s tunýlky... A také je tu třetí důvod – vaření je skvělá zábava, při které můžete využívat svoji fantazii, co vám jen hlava stačí. Přichází vaše chvíle, skvělé a báječné děti! Otevřete si naši knížku a pusťte se do úžasného dobrodružství, zvaného vaření.

Vařit a pohybovat se v kuchyni „jako doma“ – to je ale úkol, který za celý život nezládnou ani mnozí dospělí. Za prvé: zkušený kuchař sype z rukávu velkou, ale opravdu nečekaně velkou hromadu dovedností a znalostí, jejichž ovládnutí trvá dost dlouho. Za druhé: kuchyň může být nebezpečné pracoviště. Dokonce smrtelně nebezpečné. A nejde jen o nechutné jídlo! V podstatě je to jedno z nejnáročnějších řemesel a skutečně dobří kuchaři patří k váženým osobnostem, někteří jsou dokonce stejně slavní jako filmové hvězdy či zpěváci popové a jiné muziky. V kuchyni platí, že i když už toho hodně umíte, stejně se musíte na práci plně soustředit, pořád na všechno myslet a hlídat. Někdy stačí malá nepozornost a máte na pánvičce černý škvarek. (Můj růžový řízečku, kam jsi zmizel?!) Nebo si nevšimnete pár kapek vody na podlaze a uklouznete s hrncem vařících těstovin. Můžete se při krájení ohlédnout po sourozenci a zajet nožem do prstu. To všechno hrozí samozřejmě i zkušeným kuchařům a také se jim to občas stane. Dospělí mají před dětmi ale tu výhodu, že si většinou dokážou bez zaváhání poradit, v nejhorších případech zavolat sanitku či hasiče. Proto nechceme, i když už budete mít za sebou pár povedených jídel, abyste byli na vaření zcela sami a bez jistoty nějakého dospělého v dohledu. Spíš si představujeme váš dospělý dozor jako takového přerostlého kuchtíka. Bezpečnější práce zvládnete po přípravě a tréninku vy sami a pak zajdete vedle do obývacího pokoje nebo garáže za tátou a poprosíte: „Tati, nemohl bys mi udělat kuchtíka? Potřeboval bych slít hrnec špaget a nechci se opařit.“ (Vašemu tatínkovi tímto držíme palce, aby se náhodou sám neopařil!) Tím vás vůbec nepodceňujeme, naopak! Pod pojmem „bezpečnější práce“ myslíme totiž například krájení pečiva a zeleniny ostrým nožem, vaření vajíček natvrdo, smažení palačinek a jiná dobrodružství... Proto vás prosíme, žádáme, žebrouíme: přestože naše recepty jsou hodně podrobné, nikdy nezačínajte s vařením zcela sami. Ať s vámi někdo dospělý nejprve nacvičí různé základní dovednosti a bezpečnostní pravidla pro práci s nožem, elektropřístroji a ohněm, seznámí vás s kuchyní, surovinami a náčiním, které budete potřebovat. Teprve potom se do vaření můžete pustit skoro sami tak, že dospělý vám bude už jen kuchtíkovat a krýt záda.

Přejeme vám samá povedená jídla!

JAK POUŽÍVAT TUTO KNIHU?

Kde všude najdeš zdraví a sílu

Zajímavosti a informace o životně důležitých věcech aneb co, jak a proč jíme a pijeme.

Stolování

Jak si dobré jídlo ještě zpříjemnit.

Bezpečnostní desatero:

Nezbytně nutná kapitola! Čtěte pozorně a čas od času si ji pročtěte znovu.

Rady a figle

Prostudování je nutné, a to nejen pro začátečníky!

Tady najdete bezpečnostní pravidla pro smažení, vaření vajíček, krájení ovoce, zeleniny a pečiva. Ale také postupy a figle například pro přípravu nejlepší salátové zálivky.

Jde o dovednosti, které budete využívat pořád. Jednoho dne se vám dostanou pod kůži natolik, že se z vás stanou skvělí kuchaři.

Recepty:

V první části jsou Snídaně a svačiny, recepty se stupněm náročnosti 1, nejvýš 2 s přípravou za studena.

Druhá část Obědy a večeře obsahuje kromě dvou salátů, koncipovaných jako hlavní chod, jídlo tepelně upravované, a to varem, pečením a smažením.

Třetí část Mlsání a nápoje zahrnuje zákusky a nápoje upravované většinou za studena.

Jak se v receptu vyznat?

Každý recept má dvě strany. Na první je fotografie hotového jídla a dole pod ní najdete název připravované lahůdky, stupeň náročnosti, s kolika jedlíky náš recept počítá, jaké suroviny a náčiní budete potřebovat. Na druhé straně je popsán postup při vaření, který je doplněn fotografiemi, jež vám názorně ukážou, jak se co dělá.

Množství:

Jednotku množství jsme pojmenovali jeden jedlík. Našemu jedlíkovi je asi dvanáct let, není už malé děcko, ale ještě to není vyhladovělý puberták. Naše průměrná porce není tedy ani vyloženě dětská, ani chlapská. Vzhledem k tomu, že už samo množství, které sní dvanáctileté dítě, může být velmi různé a proměnné, je i naše určení množství velmi orientační. Před začátkem vaření je potřeba zvážit počet strávníků, pro koho přesně vaříme, a tomu přizpůsobit rozpis surovin.

Čas:

Přizpůsobili jsme se pomalejšímu tempu a nechceme, abyste vařili zběsilou rychlostí zkušených dospělých kuchařů. Dopřejte si čas a klid na opatrnost a přemýšlení, naše recepty s tím počítají. Čas je také spíš orientační. Tam, kde je uvedeno „1 den“ nebo „3 hodiny“, se neděste, nebudete vařit od rána do večera, to jste jen dali jídlo na několik hodin nebo přes noc do lednice, do mrazáku nebo ho prostě jen necháváte vychladnout či rozležet. Mezitím máte volno!

Náročnost:

Recepty jsou rozdělené do tří stupňů náročnosti:

- 1** nejjednodušší,
- 2** středně těžké,
- 3** na úrovni dospělého kuchaře.

Našemu průměrnému kuchaři je asi 12 let. Protože ale existují velké rozdíly ve zkušenostech a zručnosti i mezi stejně starými dětmi, je nutné posouzení blízkým dospělým, do jakého stupně a do jakých úkonů se můžete pustit, bez ohledu na věk, spíše s ohledem na vaše konkrétní schopnosti, vlastnosti a zkušenosti.

Abyste si udělali představu o tom, jak zkušeného kuchaře jednotlivé kategorie vyžadují a jak na tom jste asi vy, popíšeme vám ty nejvyšší dovednosti, které jsou v jednotlivých kategoriích vyžadovány:

Náročnost 1: krájení nožem na prkénku, loupání slupek škrabkou, strouhání na struhadle.

Náročnost 2: ovládání sporáku a trouby – zapnutí, regulace, vypnutí; vaření v hrnci, slévání horké vody.

Náročnost 3: smažení, obracení a míchání na pánvi.

Po vaření nezapomeňte uklidit: suroviny zpátky do špajzu či do lednice, nádobí do dřezu nebo myčky, špínu na hadr nebo mop.

Prosba pro maminky a tatínky:

Ze začátku posuďte sami, v čem vašemu kuchaři pomoci a co už mu můžete svěřit, případně, co s ním trénovat za vaší přímé účasti. Pomozte mu, ať se pro něj stane z vaření skvělá zábava. Dovednosti a znalosti, které získá teď, bude používat ke svému prospěchu celý život.



KUCHYŇSKÉ NÁŘADÍ

8



1.

- a píšťalka na svolávání hostů ke stolu
- b škrabka na zeleninu pro leváky a praváky
- c zapalovač plynového hořáku

2.

- a dřevěné prostírání pro velké špindíry
- b plech na pečení na jedno použití (shoří a nemusí se mýt)
- c prkénko na krájení pečiva s drážkou na drobečky

3.

- a plastové prkénko na krájení masa a zeleniny s kanálkem na odvod šťávy
- b mražený korpus pizzy těsně před obložením
- c velký plastový bryndák

4.

- a ozdoba do vlasů kuchaře
- b šipka na házení po kuchyni v případě nudy
- c ozdobné brčko do nápojů

5.

- a malá lžička na ochutnávání během přípravy
- b brčko s malou lžičkou určené do koktejlů
- c malá lžička s posuvnou délkou držáku

6.

- a nůž na zeleninu a ovoce
- b nůž na vyhrožování strážníkům v případě, že jim nechutná
- c nůž na nic

7.

- a nůž na cvičné strefování do kuchyňských dveří
- b rituální nůž na oběti pro Heru, zlou bohyni kuchyně
- c nůž na maso

8.

- a dávkovač uklidňujících léků při vaření
- b cukřenka s dávkovačem
- c zavařovací sklenice na brusinky

9.

- a stolní slánka
- b držátko na párátka do zubů
- c dávkovač na olej

10.

- a formy na zmrzlinu
- b slánka a pepřenka
- c chrániče sluchu (špunty) s plastovou krytkou

11.

- a periskop umožňující nahlížení pod pokličku
- b zpětné zrcátko pro couvání s horkými hrnci
- c závěsná naběračka s ergonomickým držátkem

12.

- a plácačka na mouchy
- b dezertní lžička na zmrzlinu a dorty
- c vařečka

13.

- a lis na česnek
- b lis na pepř
- c lis na prsty

14.

- a síto na rýži
- b struhadlo
- c hudební nástroj

15.

- a vidlička
- b lžíce
- c příborový nůž

16.

- a vidlička
- b lžíce
- c příborový nůž

17.

- a vidlička
- b lžíce
- c příborový nůž

18.

- a lžíce
- b dezertní lžička
- c nevím, nikdy jsem to neviděl

19.

- a cedník na úplně malé těstoviny
- b lis na šťávu z citrusů
- c forma na pečení malých bábovek



Tohle je náčiní, které používáme v kuchyni nejčastěji. Zkus si kvíz a dozvíš se, jak jsi na tom s jeho znalostmi.

Správné odpovědi jsou 1b, 2c, 3a, 4c, 5b, 6a, 7c, 8b, 9a, 10a, 11c, 12c, 13a, 14b, 15a, 16c, 17b, 18b, 19b. Za každou správnou odpověď si přičti 1 bod.

13-19 bodů

Gratuluji! Jsi génius, zřejmě rozený kuchař.

7-12 bodů

Taky slušný výkon.

0-6 bodů

Ještě se radši po kuchyni trochu rozhlédni...



KDE VŠUDE NAJÍT ZDRAVÍ A SÍLU

Každý kuchař (a vy určitě chcete být tím nejlepším kuchařem!) má na starosti dvě věci, vlastně tři: nakrmit sebe či své strávníky dosyta, nakrmit je lahodnými dobrotami a nakrmit je zdravě! Nevěšte své kuchařské zástěry na hřebík, máte přece naši kuchařku.

Když se narodí miminko, má s ním maminka plné ruce práce. Příroda jí proto vyšla vstříc a zařídila, že mateřské mléko obsahuje všechny důležité látky pro jeho zdárný rozvoj. Je tam spousta bílkovin, cukru (proto nám také pořád tak chutná), vitaminů, minerálů, tuků... Dokonce jsou přimíchány i obranné látky proti bakteriím a bacilům.

My se budeme snažit matku přírodu napodobit a připravovat jídla stejně zdravá. Ale co přesně je a není zdravé, o tom se lidé, vědci i laici, dohadují stále znovu a nemohou se nikdy úplně shodnout. Je to úplná věda a navíc i zmatek – jedni vážení vědci po dvaceti letech výzkumů došli k jistému názoru, že maso je škodlivé, a jiní zase velmi důrazně tvrdí, že maso se naopak jíst musí za každých okolností! Vězte, milé kuchtičky a kuchtíci, pravda je někde uprostřed.

Mrtvá a živá voda

Vitaminy, enzymy a stopové minerální látky jsou neviditelné a nedodávají žádnou energii, ale bez nich by v těle nic nefungovalo. Nerostly by nám nehty, kosti, nová kůže, padaly by nám zuby a vlasy a dokonce bychom rychleji stárli...



V poslední době lidé přicházejí na to, že pro zdravé normální lidi je nejlepší taková potrava, která není chemicky upravená a je čerstvá. Máme úžasné vynálezy, auta a počítače, změnili jsme celý svět, sebe jsme ale nezměnili. Jsme součástí matky přírody, která má své vlastní zákony, a my je nezměníme, i kdybychom se rozkrájeli. Musíme ji prostě respektovat, jinak na to doplatíme! Tělo a žaludek máme stále stejné jako naši pravěcí předkové a taky potřebujeme jíst v podstatě totéž co oni. Celozrnné obilí, spoustu zeleniny a ovoce, ořechy, ryby, občas maso a mléčné výrobky, svátečně med. Všechno čerstvé, maximálně sušené nebo kysané. A to je právě ono, co nám dnes chybí. Po tisíce let před námi jedli lidé tak, že ráno si nadojili mléko a pili ho čerstvé. Dnes je to tak, že mléko se nadojí někde daleko, kde je levné, svaří se, vysuší, po tunách konzervuje chemickými prostředky a skladuje jako prášek. Pak ho někdo koupí, lodí nebo letadlem převeze do jiné továrny někam úplně jinam a tam ho nacpe například do sušenek. No dobře, říkáte si, a co je na tom? Aby to naše mléko (tedy to, co z něj zbylo) po celou tu dobu přežilo a nezkažilo se, vezmou ho „do prádla“ a chemicky ho upraví. Přirozené potraviny jsou totiž „živé“ a chovají se normálně – kazí se, pokud je hned nespotřebujete, kromě oříšků a obilovin. Chemická úprava z takových „živých“ potravin udělá něco, co vydrží sice rok ve skladu, ale je zcela umrtvené, zbavené všeho života. Jak toho, který nám škodí, tak toho užitečného.

Úpravy a opravy potravin

V továrnách na potraviny to moc dobře vědí. Proto do jídla nějaké ty vitaminy A či E zase přidají, mrtvolku přibarví a přichutí. Jenže pořád je to mrtvolka, a přidané vitaminy jsou co? Uměle vyrobené... Přečtěte si na obalech, kolik chemických konzervantů, stabilizátorů a chemických ochucovadel potraviny obsahují – to jsou ty E 122... a desítky dalších. Nenechte se splést ani formulkou „přírodně identické“, není to zdaleka totéž co přírodní a neznamená to, že by tam přidávali opravdové jahody. Chemicky upravované jídlo se sice dlouho nezkaží, ale to čerstvé je prostě nenahraditelné. Myslíme tím čerstvé mléko, máslo, ovoce a zeleninu, oříšky a obiloviny (ty se konzervovat ani nemusí), olej lisovaný za studena...

Vařte z nich a jezte je!

Kupte obyčejný poctivý plnotučný tvaroh, přidejte si do něj kakao a hroznový cukr, vyrobte z něj super Mramorový pohár a hned ho snězte. Krajíc chleba si namazejte jednou máslem, jednou kvalitním rostlinným margarínem. Jezte celozrnné pečivo, je přirozenější, stejně jako celozrnná rýže. Slupka zrníček obsahuje právě ty nejzdravější věci. Vyhýbejte se párkům, ty mají do masa hóóóó daleko! Možná kolem masa projely rychlíkem. Kuřecí řízek je opravdovější jídlo než párek.

Dlouhá trvanlivost výrobku je výhodná pro obchodníka a výrobce. Pro nás je výhodné jídlo i mlsání čerstvé a přirozené, co nejmíň upravované.

Každý den pět porcí ovoce a zeleniny

Nejvíce vitaminů a minerálních látek najdeme v čerstvém ovoci a zelenině, v celozrnných obilovinách, v kysaném zelí, luštěninách, vitaminy řady B v ořechách, droždí, vitamin A v mrkvi a tak dále.

Vzpomeňte na dávné námořníky při dlouhých plavbách. K snídani, obědu a večeři měli sušené maso a vodu. Všechno ostatní by se na lodi zkazilo. Brzy jim začaly padat zuby a vlasy, byli slabí jako mouchy. V souboji je skolil ne jednooký pirát, ale první bacil, kterého potkali. Abyste nedopadli stejně, byli čilí, zdraví a štíhlí, dejte si na jejich počest každý den 5 porcí ovoce a zeleniny. Vaše tělo vám bude hluboce vděčné, bude vám to víc pálit a nebudete nervózní.

Dary moře na náš stůl

Maso mořských ryb a mořských živočichů, pro které se ujal pojmenování „plody moře“, jsou zdrojem omega 3 nenasycených mastných kyselin, tzv. zdravých tuků, které příznivě ovlivňují normální fungování mozku, srdce a cév. Bez nich mozek nemůže pořádně pracovat, nic si nepamatuje, nesoustředí se a navíc je pomalý. (No tohle! Každý kuchař si povinně před přípravou oběda narychlo podusí plátek filé! Představte si ty katastrofické následky: Osolil jsem tu polévku, nebo ne? Co to vlastně vařím?! Pudink, nebo guláš? Tumáš! Cože, to už jsou čtyři?) Maso mořských ryb obsahuje ještě moře výborně stravitelných bílkovin, po kterých se utěšeně roste a jód, který zase podporuje činnost štítné žlázy, která má na starost spoustu důležitých úkolů pro náš organismus. Takže jestli chcete, abyste byli zdraví, vysocí, štíhlí a chytří, jezte co nejvíce mořských ryb a mušliček, chobotniček, krevetek, sardinek... (Na ty čokoládové se to nevztahuje, marná sláva.)

Zdraví, sílu - najdeš i v sýru

Vaše tělo roste také díky vápníku a bílkovinám. Z bílkovin tělo buduje svaly a vápníkem zpevňuje kosti a zuby. Z toho jednoduše vyplývá, že pokud se chceme plavně pohybovat po širém světě, nemůžeme vynechávat mléčné výrobky. Asi máte pocit, že mléka vám už steklo po bradě za časů mladosti víc než dost. Máte pravdu, vrhněte se na tvaroh, jogurty a sýry. Sýry se vyrábějí sražením mléka a odstředěním tekutiny – syrovátky. Proto obsahují velmi málo vody a velké množství bílkovin a vápníku.

Naopak v salámech, párcích a jiných uzeninách jsou kupy zbytečné soli a tuků a skoro žádné bílkoviny. Snažte se vyhýbat všemu tučnému, mastnému, příliš sla-



nému a kořeněnému. Neznamená to, že nemůžeme vařit například z vepřového masa. I v něm najdeme bílkoviny, vitamin B a další zdravé prospěšné prvky. Jen si budeme raději vybírat libové kousky.

A jak je to s cukrem?

Cukr stejně jako sůl potřebujeme, ale jen ve velmi malých dávkách. Někteří lékaři říkají cukru a soli „bílé jedy“, protože mnoho lidí používá sůl a cukr v množství spíše větším než malém. Když to dělají často a dlouhodobě, zadělávají si na různé nemoci.

Světlem se rychle šíří nemoc zvaná cukrovka, která každoročně postihne miliony lidí. Také se jí říká nemoc z nadbytku. S postupem vědy a techniky nám stačí vynakládat na obživu čím dál méně energie. Potraviny je naopak nadbytek. Protože i zde platí zákon o zachování hmoty, nevyužitá energie z jídla se ukládá v podobě tukových zásob. Navíc organismus přestane správně sacharidy (škroby a cukry) z potravy zpracovávat. Hladina cukru v krvi se trvale zvýší. Tenhle neutešený stav po nějakém čase vede k onemocnění nervů, očí, srdce, ledvin...

Nechceme vás zbytečně strašit, ale naučit přemýšlet nad tím, co jíte, z čeho vaříte a jak vitaminy a spol. v jídle při vaření co nejvíce uchovat. Protože, co se v mládí naučíš, ve stáří jako když najdeš!

Když dostanete chuť na sladké, uvědomte si, že cukr je jen náhražka jídla a že ve skutečnosti máte hlad či chuť na něco jiného (třeba na mísu ovocného salátu – banány, kiwi, hroznové víno, jahody... mňam). Poproste rodiče, aby kupovali a používali také jiné cukry – fruktózu nebo glukózu (ovocný a hroznový cukr), jmenují se Fruktopur a Glukopur. Také můžete používat hnědý cukr třtinový. Ale je dobré s jakýmkoliv cukrem šetřit, nebudou se vám kazit zuby, nebude přijímat zbytečnou energii. Tyhle cukry jsou vyrobeny z ovoce a pro vaše tělo jsou mno-



hem stravitelnější a zdravější. Nejstarším sladidlem je med. Když ho používáte na slazení čaje, nedávejte ho ale do čaje dřív, než čaj trochu vychladne. Teplota nad 50 °C ničí v medu to, co je zdravé.

Voda – základ života

Vodu si vařit našťestí nemusíme. Tu nám příroda připravila v dokonalé jakosti sama. Věděla proč. Všichni živí tvorové na světě, ať už mají nohou několik, anebo žádnou, všechny rostliny i ty nejjednodušší bakterie vodu potřebují ke svému životu. Proto na ni nezapomínejme! Během vaření, pečení, smažení, kvedlání, strouhání a usilovného přemýšlení nesmí kuchař zapomenout občerstvovat se doušky chladivé pitné vody. Vysušený mozek liknavě pracuje a tělo bez vody chátrá. Víte, že když člověk pocítí žízeň, už ztratil 2 % své tělesné váhy a 20 % své výkonnosti? Takže pijte stále, protože když cítíte žízeň, je vlastně už „pozdě“. Ani na prostřeném stole by nikdy neměl chybět džbánek s vodou a skleničky pro každého stolovníka. Nejrůznější barevné limonády jsou plné cukru, umělých barviv a konzervantů. Pokud máte kousek zdravého rozumu, vyhněte se jim obloukem o průměru zeměkoule. Ideální pro lidské tělo je opravdu voda, i ta, co teče ve vaší kuchyni z kohoutku.

V obchodech najdeme regály plné nejrůznějších ovocných džusů. Některé z nich se sice jmenují ovocné, ale ovoce bychom v něm hledali stejně jako jehlu v kuce sena. Většina džusů je příliš sladká a uměle konzervovaná. Přirozená čerstvá ovocná šťáva tvoří koktejl tak skvěle namíchaný, že ho žádný výrobce přes veškeré snažení ještě nedokázal úplně okopírovat. Šťáva z čerstvého ovoce má například protirakovinné účinky. Dávejte i v pití přednost čerstvému výrobku. Když dostanete chuť na džus, ředte jej vodou v poměru nejméně 1:1. Pít se dají také čaje, v zimě teplé s medem, v létě vyzkoušejte třeba báječný mátový čaj, vychlazený v lednici a oslazený hroznovým cukrem.



STOLOVÁNÍ

Tak a máte hotovo! V kuchyni to voní, ručička v troubě se chvěje mezi skoro a teď, nastal čas pozvat své hosty (nazýváme tak i rodinné příslušníky, včetně mladších sourozenců) ke stolu.

Stůl má lákat už na první pohled hezkou úpravou a čistotou. Na snídani stačí prostírání, ale pro nedělní oběd je lepší vytáhnout látkový ubrus.

Začneme snídání. Alespoň v sobotu a v neděli, kdy máme víc času, by na stole nemělo chybět prostírání, šálek s podšálkem, dezertní talířek (to je ten malý), lžička, nože na krájení a mazání. Ústředním bodem této sestavy je dezertní talířek, vedle něj leží nůž ostřím dovnitř, někdy po levé straně malá vidlička. Hrníček na čaj nebo kávu, umístěný na podšálku, stojí vpravo od špičky nože. Lžička leží na podšálku vpravo. Máslo, džem, sýr, salám a další potraviny jsou na společných



malé prostírání – snídane

větších miskách, z nichž si každý nabírá na svůj talíř. Vypadá to trochu složitě, ale každé prostírání má svou logiku a vychází z toho, aby všechno bylo jedlíkovi pohodlné a při ruce. Jako všechno, i prostírání vyžaduje malý trénink, po čase se už nespletete.

Udělejte si radost a začněte svůj den malým rituálem. Prostřete si hezky na každou snídani. Možná to bude zpočátku malé nepohodlí, protože budete muset nejspíš o chvíli dříve vstávat, ale uvidíte, jaký bude hned lepší vzhled na ten boží svět! Svátečně prostřený stůl je chloubou každého hostitele. Na čistý ubrus umístíme doprostřed vázu s květinou, podnos se slánkou, pepřem, kečupem, olivovým olejem a dalšími ochucovadly. Na stole by neměla chybět ani láhev či karafa s vodou na zapíjení.



velké prostírání – oběd



Před každým stolovníkem leží velký mělký talíř a na něm hluboký, polévkový. Na levé straně talíře je umístěna vidlička, na pravé straně nůž, ostřím dovnitř. Lžice leží vedle nože. Bude-li předkrm, budou ležet vedle sebe dvě vidličky a dva nože. Platí pravidlo, že příbory jsou uspořádány podle pořadí, v jakém je použijeme. Takže první na ráně je vždycky ten nůž a vidlička, kterou zrovna potřebojeme. U stolu nám to ušetří rozpaky, kterým příborem se co jí. Vlevo od talíře je místo pro skleněnou misku na salát nebo na kompot. Na pravé straně nad špičkou nože stojí sklenice. Nezapomeňte na ubrousek, ať už papírový či látkový. Jeho místo je nalevo od talíře.

SPOLEČENSKÉ CHOVÁNÍ

Stůl je slavnostně vyzdoben a láká k usednutí a příjemnému hodování. Jenže... Všechno na světě má své jenže. I my jedlíci máme několik pravidel, které je dobré dodržovat, aby se společný oběd nezvrhnul v noční můru všech zúčastněných. Základem jsou čisté ruce. Ale to už znáte od svých dvou let, od rodičů, z nástěnek lékařů, učebnic: Umyj si ruce! Čistota půl zdraví! (V případě moru a cholery dokonce celé, ale to se nás už naštěstí netýká.)

Další nutná věc pro přežití je respektování soukromého prostoru každého spolustolovníka. Pro každého je vyhrazen prostor 60 centimetrů. Nemusíte to ani měřit, jakmile se roztáhnete nad míru, váš soused se začne zle tvářit. Zasáhli jste do jeho teritoria a to se už od pravěku nesmí. Potřebujete-li něco podat, vždycky o to hezky požádejte.

Ruce patří na stůl. Ruce pod stolem nikdy nevěstí nic dobrého. U zářivě prostřeného stolu je zlehka opřeme v zápěstí o hranu stolu. Umírněně jimi máváme jenom ve svém prostoru. Aby nás soused náhodou nekousnul, kdybychom překročili povolené hranice.

Jako první si jídlo nabírají hosté nebo nejstarší členové rodiny.

Jídlo krájíme na malé kousky. To je důležitá informace. Vrcholem nejnepohodlnosti je ukusovat jídlo z vidličky na několik pokračování. Proto krájejte opravdu tak malé kousky, abyste je hladce spolkli na jeden záťah a nemuseli vás u slavnostní tabule křísit.

Sousta krájíme nožem v pravé ruce, napichujeme na vidličku v levé ruce, je-li omáčka, lehce ji nahneme nožem na sousto a takovýto miniaturní špízek vkládáme do úst. Jste-li leváci, pak samozřejmě obráceně. Nad talíř se nenakláníme, ale ruku s příborem zvedáme pěkně k obličeji.

Jezte s chutí, ale pomalu. Boj o jídlo se už nenosí. Tak jako všichni začínají jíst společně, společně by měli i skončit. Vidíte-li, že proti jiným už máte skoro prázdný talíř, raději zpomalte. Prosba pro loudaly: nemučte nás ostatní.

Jestliže vám něco upadne pod stůl, nikdy to během jídla nesbírejte. Odstrkáváním židle či náhlým mizením vzbuzujete pozornost, a to se nehodí. V restauraci vám přinese číšník nový příbor, doma co nejméně nápadně požádejte o nový, nebo si ho podejte. Doma se samozřejmě po skončení oběda pro své zatoulané příbory ohnete. Ale až na konci společné tabule.

Zásadně u stolu nevydáváme žádné zvuky. Koušeme se zavřenými ústy, nemlaskáme. Neříháme. Nikdy! Kdyby nastávala vaše poslední hodinka a nějaký ten zvuk by z vás přece jen ušel, neomlouvejte se. Jedině byste na sebe upoutávali pozornost a to je to poslední, co člověk u stolu potřebuje. Slušně vychovaný spolustolovník bude dělat, jako by nikdy nic neslyšel.

Od jídla se nevstává. Existuje velmi málo výjimek: vdechnutí sousta a následné dušení, ošklivý záchvat kašle a když musíte na toaletu. Už nejsme ve středověku, močový měchýř vám prasknout nemusí, ale zkuste na to myslet předem. První od stolu odchází buď hostitel, nebo nejstarší člen rodiny.

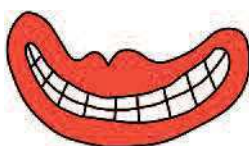
Uf, uf. Je to dřina, takové společenské chování, uvědomujeme si to. Možná vám teď připadá tři čtvrtě všech těch věcí zbytečných pro stolování doma. Vzpomeňte na základní poučku: Těžko na cvičišti, lehký na bojišti. Také musíme zmínit důležitý fakt, že i rodinní příslušníci jsou vaši bližní. Dokonce nejbližší bližní. A zrovna oni si zaslouží, abychom se k nim chovali se vší úctou a ohledy, jako k té nejvzácnější návštěvě. Jestliže budete doma umět bez problémů hezky stolovat, budete platit v každé společnosti a v každé restauraci za milé a příjemné společníky. A uvidíte, stojí to za to!

1. TRÉNUJ S RODIČI

Ze všeho nejdřív se s maminkou nebo tatínkem nauč ovládnutí sporáku a trouby, co a jak ve vaší kuchyni najít, jak zacházet s hrncem plným horké vody... A neboj se od nich chtít pomoc nebo radu, i když už budeš znalejší. Ať mají rodiče zrovna sebevíc práce, určitě by tě neradi navštěvovali v nemocnici... Víš, kolik dospělých kuchařů občas telefonuje babičkám pro rady a figle? Všichni!



2. PŘI VAŘENÍ NEPOSPÍCHEJ A BUĎ V POHODĚ



I kdyby jídlo mělo být o dvě hodiny později, nenech se tím rozhodit, když náhodou nejde všechno podle plánu. A taky nos zástěru, ať tě nerozčílí skvrna či dvě od rajského protlaku na novém tričku.

3. SOUSTŘEĎ SE, NEODCHÁZEJ, NETELEFONUJ

Při vaření mysl na to, co zrovna děláš. Všechno, co se děje na sporáku či v troubě, hlídej a občas kontroluj. Hlavně neodcházej! Zasekneš se u počítače, zapomeš na čas a zatím se pod pokličkami můžou odehrávat strašné věci. I kdyby zrovna nic nezačalo hořet, je škoda vynaložené práce a surovin, když se jídlo spálí...



4. VĚCI K VAŘENÍ SI V KLIDU DOPŘEDU PŘIPRAV

Jestliže si všechno předem připravíš k ruce, budeš mít pohodu a klid na samotnou práci. Nic nedokáže naštvat víc, než když marně hledáš obracečku na palačinky, zatímco se ti za zády na pánvi černá škvareček.

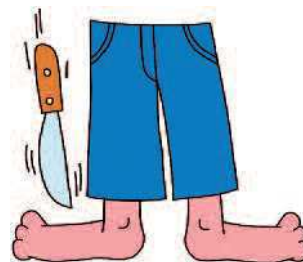


5. PŘI KRÁJENÍ DRŽ PRSTY MINIMÁLNĚ CENTIMETR OD NOZE

Nikdy nestrkej prsty pod nůž. Nekrájej směrem proti ruce nebo břichu, nebo se sám/sama rozkrájíš.

6. NŮŽ ODLOŽ TAM, ODKUD HO OMYLEM NESHODÍŠ

Bezpečné místo není okraj pracovní desky nebo stolu! Abys pak neskákal/neskákala po kuchyni s nožem šikovně zapíchnutým v noze...





7. NA PŘÍPRAVU A MÍCHÁNÍ POUŽÍVEJ PLASTOVÉ NÁDOBY

Ušetříš si sem tam pár střepů.

8. VYBER HRNCI PŘIMĚŘENÝ HOŘÁK

Na malý hořák malé hrnce, na velký hořák jen velké! Když to prohodíš a na velký hořák postavíš malý hrnec, nic neuvaříš, protože všechen žár uteče kolem hrnce pryč. Co ale zaručeně upečeš do zlatova, budou ucha hrnce, pro která budeš statečně sahat do plamenů. A také chňapky, které si předtím chytře navlékneš, aby ses nespálil.



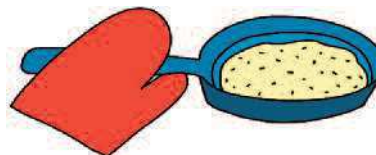
9. ZAPÍNÁŠ-LI SPORÁK NEBO TROUBU, UJISTI SE, ŽE TAM NIC NENÍ

Když zapínáš troubu, mrkni dovnitř, jestli se tam nepovaluje nějaký ten pekáč od minula. Na sporáku se zase často ráda suší vařečka či dřevěné prkénko. Mohly by začít hořet, raději všechno

důkladně zkontroluj!

10. VŽDY DRŽ RUKOJEŤ PÁNVE, KDYŽ V NÍ MÍCHÁŠ NEBO OBRACÍŠ

Kromě výbuchu bomby není v kuchyni asi nic nebezpečnějšího než pánve s rozžhaveným olejem, která na tebe padá ze sporáku. Rukojeť drž pevně při každé manipulaci na pánvi a malých prskavých kapiček oleje se neboj. Nejsou sice příjemné, ale tvé kůži doopravdy neublíží. Ačkoli – máš přece chňapky, ne?



11. NA TRANSPORT HORKÝCH HRNCŮ, PLECHŮ A POKLIC VŽDY CHŇAPKY A PODLOŽKA!



Když se chystáš přenést horký hrnec nebo plech na jiné místo, použij chňapky. Výjimka je povolena, jen když nahlížíš pod pokličku, která má úchyt z umělé hmoty, a umíš se vyhnout páře. Pokud stavíš plech či hrnec jinam než na sporák a do dřezu, připrav si speciální izolační podložku. Za vypálené tmavohnědé kolečko na stole tě nikdo nepochválí, i když budeš jinak vařit jako šéfkuchař.

Upozorni nově příchozí v kuchyni, obzvláště nebezpečně natvrdlé sourozence, aby o horký plech nezavadili, nebo si na něj dokonce nesedli. A pozor, když zvedáš pokličku z pekáčku nebo kastrolu v troubě, jsou také moc horké – dělej to vždycky s chňapkou!

HNĚTENÍ TĚSTA



Těsto se nejlépe zpracuje na válu, kde ho také snadno nakrájíme, vytvoříme z něj knedlíky nebo rozválíme na tenkou placičku (to by v míse nešlo).

Jak na to? Na vál nasyp potřebné množství mouky nebo práškové směsi, udělej do ní větší důlek a rozklepni do něj vajíčko (**obrázek A**). Pro začátečníky viz Rozklepávání vajíčka, strana..., Rady a figle. Přidej případné další ingredience, jako sůl, tvaroh, máslo atd. Vodu, případně mléko, na rozředění těsta přidej naposled, lij ji do důlku a hned ji zamíchej do mouky za pomoci nože, aby se ti nerozlévala po válu (**obrázek B**). Tak, a teď přichází trochu zábavy (**obrázek C**). Vyhrň si ru-





kávy a vrhni se na těsto holýma rukama! Ne, počkat – holýma umytýma rukama! Mačkej a hněť, dej mu pořádně do těla **(obrázek D)**. Že ti leze mezi prsty? OK! Za chvíli máš úhledný balíček, prohnětený a vláčný, který se nelepí na prsty. Trochu si očisti ruce a těsto dej stranou.

Hotové těsto, které zpracováváš na válu dál, musíš podsypat moukou, aby se na něj nelepilo. Nasyp trochu polohrubé mouky **(obrázek E)** a rukou rovnoměrně rozhrň po válu **(obrázek F)**.

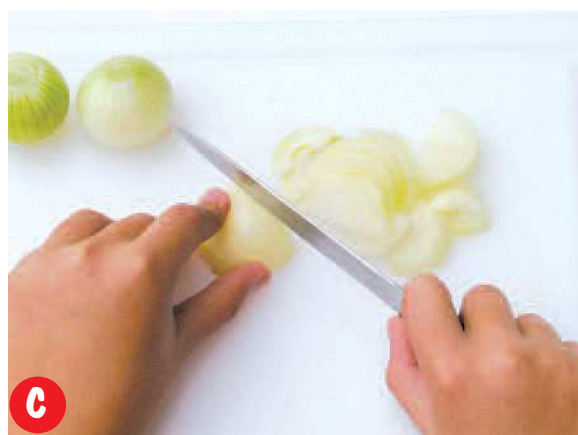


KRÁJENÍ CIBULE



Do různých jídel se cibule krájí různými způsoby. Každé jídlo má jinou hutnost, jinou dobu varu nebo smažení, a proto potřebuje něco trochu jiného.

1. Loupání: Nejdřív cibuli oloupej. Seřízni obě špičky - bubáka a místo, odkud vyrůstá nať. Hnědé slupky oloupej **(obrázek A)**.





2. Způsoby krájení:

a) **na kolečka:** Celou cibuli krájej na kolečka asi 3 mm silná.

b) **na půlkolečka:** Cibuli rozpul a obě půlky nakrájej na půlkolečka asi 3 mm silná **(obrázek B a C)**.

c) **nadrobno:** Cibuli rozpul a obě půlky nakrájej směrem proti špičce v pruzích asi 4 mm silných. Až do špičky cibuli nekrájej, nech malý kousek, kam se vejdou tvoje prsty a který zároveň celou půlku drží pohromadě, aby se nerozpadla **(obrázek D)**. Pak ji nakrájej ještě napříč na drobné kousky **(obrázek E)**.

d) **na „vějířky“** krájíme v naší kuchařce cibuli jen do fajitas. Odkrajují se z půlek od středu k okraji cibule – jako meloun **(obrázek F)**.

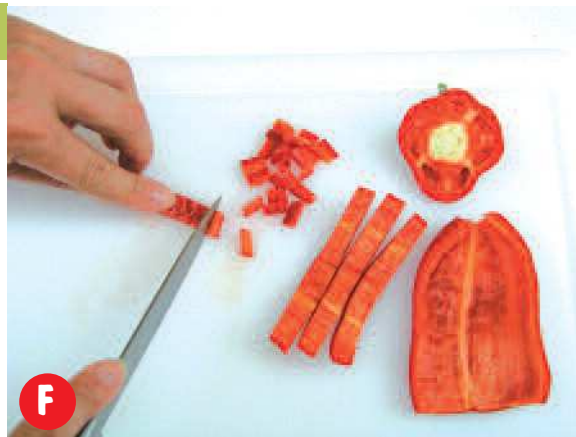
KRÁJENÍ ZELENINY



Každý druh zeleniny se krájí jinak, protože každý má jinou tvrdost, tvar a barvu. Krájí se tak, aby vynikla barva a chuť a zelenina se dala co nejsnadněji rozkousat. Ačkoliv se to nezdá, je to trochu věda! Před krájením zeleninu vždy omyj pod tekoucí vodou. Tvrdé druhy, jako je brokolice nebo mrkev, můžeš nechat klidně půl dne v salátové míse, ale měkké druhy – okurku, salát, papriku, sněž raději hned, jak je nakrájíš. Když v salátu mícháš tvrdší i měkkou zeleninu (Brokolicový salát), je užitečné nakrájet napřed tu tvrdší, smíchat s dresingem a nechat ji 10–20 minut stát v lednici, aby trochu „změkla“. Pak teprve dokrájej měkkčí druhy.

1. Okurka: Salátovou okurku většinou jíme se slupkou. V naší kuchařce jsme ji oloupali jenom do salátu Jarní úlet, a ani to nebylo nutné.





Polní okurku ale oloupat musíš – má tuhou slupku **(obrázek A)**. Do salátů se okurka strouhá na struhadle na plátky **(obrázek B)**, nebo krájí na kolečka. Jako obloha (nejedná se o nebe, ale o obložení jídla na talíři krájenou zeleninou) se okurka jí krájená. Okurku krájej vždy napříč, na kolečka silná asi 3–4 mm **(obrázek C)**.

2. Rajské jablíčko: Na oblohu a do salátů krájíme na osminky, tj. rozpůlené čtvrtky **(obrázek C)**. Pokud má rajče tvrdý, dřevnatý „pupík“, uřízni ho. Na zralé rajče je dobrý nůž se zoubky, nebude-li po ruce, rajče napíchni špičkou nože a pak dořízni.

3. Paprika: Na prkénku uřízni část se stopkou a rozděl papriku na dvě poloviny **(obrázek D)**. Vyřízni špičkou nože jaderník. Do salátů, masových směsí a na oblohu krájej papriku napříč na proužky **(obrázek E)**. Do pomazánek proužky ještě rozkrájej na drobné kousky **(obrázek F)**.

4. Česnek: Od stroužku odřízni „bubáka“ a stroužek oloupej. Do polévek, kde se česnek bude vařit, můžeš stroužky nakrájet napříč na tenké plátky. Dáváš-li do



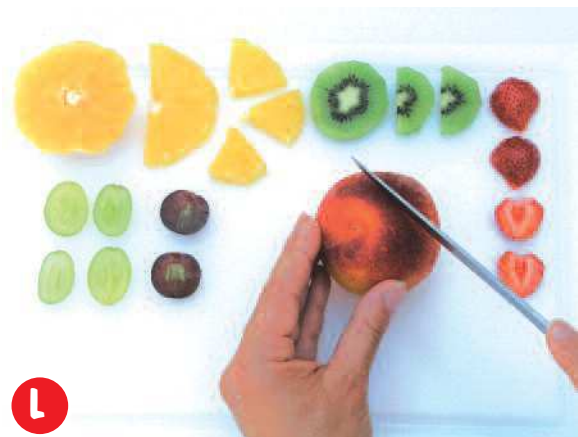


jídla česnek syrový, rozdrť stroužek v lisu na česnek **(obrázek G)**. Od lisu ho odškrábni nožem **(obrázek H)**.

5. Mrkev: Vždy se loupe škrabkou. Do sladkých salátů, jako je Zaječí mls, se strouhá najemno **(obrázek I)**, mícháme-li ji do zeleninových salátů nebo na krájíme-li zeleninu na oblohu, krájíme ji napříč na kolečka asi 2–4 mm silná **(obrázek J)**.

KRÁJENÍ OVOCE

Všechno ovoce důkladně opláchni pod tekoucí vodou **(obrázek K)**. Ovoce krájíme do salátů (Ovocná špejle, Zaječí mls) nebo jím jídlo zdobíme a vylepšujeme (Sladký had, Tiramisu). Ovoce se musí krájet nebo mixovat až těsně před jídlem či dalším zpracováním, protože hnědne (oxiduje na vzduchu) a vadne ještě rychleji než zelenina.



1. Kiwi: Je zralé jen měkké. Oloupej slupku škrabkou a krájej na kolečka silná nejméně 5 mm. Kiwi je křehké a rádo se rozpadá **(obrázek L)**.

2. Pomeranč: Oloupej slupku a rozeber plod na čtvrtky. Čtvrtky nakrájej napříč na plátky asi 5 mm silné **(obrázek L)**.

3. Jahody: Rozkrojíme je po délce, v takovém řezu mají hezčí tvar.

4. Jablka: Slupku loupeme kolem dokola. Jablko bez slupky brzy zhnědne (oxiduje). Když ho ale potřeseš rozkrojeným citronem, zůstane světlé. Nastrouhané jablíčko brzy sněž nebo zpracuj, také hnědne.



KRÁJENÍ PEČIVA

Než se pustíš do práce s nožem, podívej se na Bezpečnostní pravidla č. 5 a 6 na straně 20. V duchu těchto dobrých rad krájíme i pečivo.

Čím a na čem krájet? Nejvhodnější je dřevěné prkénko, a co se týče nožů, doporučujeme speciální nůž na pečivo, který má dlouhou čepel, na ostří posázenou zoubky. Některé druhy pečiva mají totiž hodně tvrdou kůrku, i když jsou čerstvé,



A



B



a zoubky se do ní pěkně zakousnou. Nůž pak po tvrdé kůrce nemůže sjet a uříznout tvé prstíky. Nemáš-li po ruce takového zubatého pomocníka, nezoufej, ale buď opatrný a šikovní.

- 1. Housky a bulky:** Přidrž mezi palcem a prsty (obrázek A) a rozkroj naplocho nikoliv proti sobě, ale seshora dolů – směr k prkénku (obrázek B).
- 2. Chleba** krájej na plátky asi 8–10 mm silné (obrázek C).
- 3. Veky** se krájejí našikmo na plátky 10 mm silné (obrázek D). Konečky (patky) se dávají stranou.

VAŘENÍ RÝŽE

- 1. Množství rýže:** nejlépe se měří na hrnky. Ideální jsou ty čtvrtlitrové (250 ml) na ranní čaj nebo kávu. Popros rodiče, ať tě s takovým hrnkem ve vaší kuchyni seznámí: **Pro 4 osoby** (dva dospělá a dvě děti okolo 10 let) připrav 2 hrnky rýže na 2 plné hrnky rýže = 3 plné hrnky vody
- 2. Propláchnutí rýže:** nasyp toto odměřené množství (obrázek A) do dvoulitrového hrnce či kastrolu s pokličkou a zalij horkou vodou, asi půl hrnce. Rýži vařečkou zamíchej, vyplaví se prach a otruby (obrázek B). Špinavou vodu pak pomalu vylij. V hrnci zůstane mokrá rýže (obrázek C). Pokud ale chceš z rýže uvařit rýžovou kaši, vyplachuj raději vodou studenou. (Neodplavíš rýžový škrob, který je důležitý, aby kaše byla dost hustá.) Teď teprve ji můžeš zalít vodou, ve které se uvaří.
- 3. Množství vody** pro vaření rýže se určuje tak, že znásobíš počet hrnků rýže číslem 1,5. Je to trochu matematická úloha, ale nic zas tak složitého.



4. Vodu pak osol, stačí asi čtvrt lžičky soli, přidej kousek másla a čtyři paličky hřebíčkového koření (**obrázek D**). Postav hrnec i s pokličkou na sporák (pamatuj na





Bezpečnostní pravidlo č. 8, strana 21) a zapni ho naplno **(obrázek E)**. Rýže se začne asi za 5–8 minut vařit a bublat. Sporák stáhni na minimum a rýži nech přiklopenou poklicí. Stopni si 18 minut a pak sporák vypni. Záleží na velikosti zrněk, pokud jsou menší, stačí 18 minut, pokud větší, je potřeba 20-22 minut. Hrnce přemísti za pomoci chňapek na studenou plotýnku či hořák. Když zvedneš pokličku, voda je pryč a v hrnci zbývá jen uvařená rýže **(obrázek F)**. Na talíř ji můžeš servírovat sběračkou jako sypkou hmotu, ale také jako kopeček. Ten se dělá takhle: do hrnce se studenou vodou namočíš sběračku **(obrázek G)**. Mokrou sběračkou rýži nabereš a vařečkou rýži trochu upěchuješ jako do bábovky **(obrázek H)**. Na talíř pak vyklopíš pěkně kulatý pevný kopeček **(obrázek I)**. Díky tomu, že jsi namočil sběračku do vody, jde dobře vyklopit.



VAŘENÍ TĚSTOVIN

Doba vaření těstovin je různá podle tvaru a velikosti. Drobnější těstoviny se vaří vždy kratší dobu než ty větší druhy. Celozrnné těstoviny se vaří nejdéle, těstoviny z rýžové mouky se vaří velmi krátce. Vždy si přečti návod na obalu, kde je doba vaření přesně určena. U těstovin záleží i na minutách a tak měř přesný čas na budíku nebo hodinkách.

Množství těstovin na počet jedlíků se neurčuje zrovna snadno, těstoviny vařením nabydou na objemu. Chce to trochu zkušenosti. Začni tedy s předpokladem, že pro dva dospělé a dvě děti okolo 10 let budeš potřebovat klasické balení 500 g (půl kilogramu) těstovin a prostě to vyzkoušej. Budeš-li vařit jen pro dva, stačí polovina.

Množství vody a soli: 500 g těstovin 4 litry vody + zarovnaná polév. lžíce soli
250 g těstovin 2 litry vody + vrchovatá malá lžička soli

Někteří výrobci těstovin uvádějí i větší množství vody, ale my jsme vyzkoušeli, že tohle množství stačí. Pro vaření těstovin je zpočátku dobré mít po ruce odměrku na vodu (litrovou nebo skleněný půllitr) a vodu do hrnce odměřit. Časem se naučíš množství vody jen odhadnout, už ho budeš mít v oku.

Hrncem na vaření vyber tak, aby jeho obsah byl ještě minimálně o 1,5 litru větší, než je tvé množství vody. Těstoviny, které přidáš, také potřebují hodně místa, voda bude bublat a hrnec nemůže být plný až po okraj. Zkrátka – voda, kterou do hrnce na začátku vaření dáš, by neměla přesahovat dvě třetiny jeho výšky.

Pokud máš vše po ruce, můžeš začít!





1. Do hrnce odměř vodu. **2.** Postav hrnec na sporák. Těstoviny potřebují prudce vařit, vyber silný hořák, ale přiměřenou velikost (pamatuj na Bezpečnostní pravidlo č. 8, strana 21)! **3.** Zapni sporák na maximum, vodu správně osol a přidej malý kousek másla nebo trochu oleje, aby se těstoviny nelepily. Zaklop hrnec pokličkou. **4.** Pokud se voda začala vařit, prudce bublá a řádí v hrnci, nasyp opatrně těstoviny, ne z velké výšky, aby necákaly, **(obrázek A)**. **5.** Těstoviny pomalu a ode dna zamíchej vařečkou, ať se nepřichytí ke dnu **(obrázek B)**. Až se voda zase pěkně rozbublá **(obrázek C)**, můžeš ztlumit sporák na minimum, zaklopit pokličku **(obrázek D)** a stopnout si potřebný čas. **6.** Hrnec trochu hlídej: když máš žár moc, voda utíká z hrnce. Když je žár malý, voda se přestane vařit, stojí a těstoviny klesnou ke dnu, kde se přilepí. Kontroluj, co těstoviny dělají a jak se jim v hrnci daří. Občas je můžeš i zamíchat vařečkou. **7.** Po uplynutí doporučené doby varu si připrav slévání: na dno dřezu postav velký cedník s podstavou (umožňuje mu pevně stát a nezvrhnout se). Nejlepší způsob slévání a nejvhodnější náčiní ve vaší kuchyni prober předem se svým dospělým kuchtíkem. **8.** Na konci varu vypni sporák, navlékni na obě ruce chňapky, sundej pokličku, odlož ji někam, kde ti nebude překážet, a uchop hrnec pevně za ucha. Přenes ho opatrně ke dřezu, nakloň ho a pomalu vylij vodu s těstovinami do cedníku **(obrázek E)**. Moc se nad hrnec nenakláněj, ať tě pára nepálí do obličeje. Pak odlož hrnec a nech těstoviny ve dřezu odkapat.

Závěrem: Pokud nejsi opravdu zkušený kuchař, popros o slévání raději svého dospělého kuchtíka, hrnec vařící vody je smrtelně nebezpečná zbraň. Na zvedání a přenášení velkého hrnce navíc potřebuješ sílu. Prober to s rodiči! Možná že bezpečnější práce zvládneš po přípravě a tréninku sám a pak zajdeš za tátou a po-



prosíš: „Tati, nemohl bys mi dělat kuchtíka? Potřeboval bych slít hrnec špaget a nechci se opařit.“ Tvému tatínkovi tímto držíme palce, aby se náhodou neopařil místo tebe!

VAŘENÍ VAJÍČEK

1. Vajíčka dej do kastrůlku se studenou vodou, aby nepraskla během varu. Vodu osol. Během vaření na kastrůlek nedávej pokličku. Použij přiměřenou velikost plotýnky nebo hořáku (pamatuj na Bezpečnostní pravidlo č. 8, strana 21).
2. Když se voda začne vařit (to je, když prudce bublá, **obrázek A**), stopni si čas:

na vajíčka naměkko	3 minuty varu
na vajíčka natvrdo	10 minut varu
3. Teď máš volno, jen občas zkontroluj, jestli se voda opravdu vaří, a hlídej sporák. Pokud nějaké vajíčko praskne a trochu se ho vylije, nevadí, taky se dá sníst!
4. Až zapípá budík nebo tvoje stopky, sporák hned vypni. Pak teprve můžeš s pomocí chňapek kastrůlek sundat. Nikdy to nedělej v obráceném pořadí – není nic horšího na pleť než hořící chňapky (a ty chytanou rády). 5. Kastrůlek polož do dřezu, napuť do něj studenou vodu a nech ji chvíli protékat. Vajíčka naměkko „do skořápky“ chlad jen chvíli, aby nepálila v ruce. Vajíčka natvrdo se nechají vychladnout úplně. Voda se přitom musí aspoň jednou vyměnit, protože se od vajíček ohřeje. Asi za 10 minut jsou vajíčka natvrdo vychladlá. Loupou se nejlépe tak,



že je mírně natukneš o pracovní desku, aby skořápka popraskala. Můžeš také mezi natuknutou skořápku a uvařené vajíčko fouknout. Koncem lžičky pečlivě odlupuj skořápku, aby na ní nezůstaly přilepené kousky. **(obrázek B)**.

VYMAZÁNÍ A VYSYPÁNÍ PLECHU

Plech se vymazává, pokud pečeme potraviny s pevnou konzistencí (brambory, toasty, jablka, šmodrchánky). Jestliže pečeme kynutá těsta v hlubokém plechu nebo pekáči (perník), musíme nádobu i vysypat. Je to snadné.

Vymazání: na plech naliješ asi lžičku oleje a peroutkou rozetřeš po dně plechu.

Vysypání: do pekáče nebo hlubokého plechu opět nalij trochu oleje a rozetři ho peroutkou nejenom po dně, ale i po stranách, kam těsto dosáhne **(obrázek A)**. Potom vezmi hrubou mouku, krupici, strouhanku nebo ovesné vločky a nasyp asi půl hrnku na vymazanou plochu. Plechem otáčeš, až se sypání rozprostře po celé ploše včetně stran **(obrázek B)**. Zbytek sypání vyklop do dřezu.

Pečicí papír: Moderní doba přichází i do kuchyně, aby nám ušetřila námahu. Jestli má maminka doma pečicí papír, pár kapkami vody navlhčí plech a natáhne přes něj pečicí papír po





celé ploše a ještě mírně přes okraj, aby těsto nepřeteklo pod papír. Těsto se zaručeně nepřichytne a mytí plechu nebo pekáče také bude mnohem snazší.

SMAŽENÍ

Pánev na smažení by měla být vždycky teflonová nebo titanová. Teflon a titan je speciální povrch, na který se při smažení nic nelepí a jde dobře obracet. Proto se na takoveto pánvi může použít jen nepatrně oleje. Ke smažení ještě patří obracečka, což je velká plochá lžíce, se kterou placku snadno obrátíš. Na teflonovou pánev patří jedině teflonová či plastová obracečka, kovová teflonový povrch ošklivě poškrábe. Popros rodiče, ať tě seznámí s tím, co nejvhodnějšího ve vaší kuchyni můžeš ke smažení používat. Na palačinky a bramboráky je dobrá mělká pánev, a spíš malá (se dnem v průměru asi 16 až 18 cm), protože velké placky by se ti hůř obracely než ty menší. Směsi masa a zeleniny, jako jsou fajitas nebo barevné těstoviny, připravuj v pánvi trochu větší a hlubší, ať můžeš jídlo pořádně zamíchat. Na smažení takové sypké směsi (tedy ne placky) k míchání používej dřevěnou vařečku.

Na čem co smažit? V poslední době se prosazuje názor, že nejlepší jsou přirozené a přírodní potraviny, a já si myslím, že to zní rozumně.

Na slané věci (bramborák, fajitas, maso k barevným těstovinám) se nejvíce hodí řepkový olej. Olivový olej panenský je nejlepší jen do salátů. Ke smažení je ho škoda, protože je v něm spousta zdravých prvků a vitaminů, které se teplem zničí (proto se také lisuje z oliv jen za studena). Existuje také olivový olej určený ke



smažení, který není lisovaný za studena a je levnější než panenský. Najdete ho v každém supermarketu. Je zdravější než jiné rostlinné oleje. Někteří kuchaři tvrdí, že ty nejlevnější kuchyňské oleje (tedy nikoliv olivové) jsou nekvalitní a smažením na nich dokonce jídlo kazíme. Já jim věřím, protože vím, že některé levné oleje při smažení opravdu ošklivě páchnou. Pokud nemáš po ruce olivový nebo řepkový olej, můžeš výjimečně použít na smažení slaných jídel i škvarené vepřové sádlo, dávkuj ho na pánev ale střídavě.

Palačinky můžeš smažit kromě olivového oleje klidně i na másle. Máslo má skvělou chuť, ale nesnáší vysoké teploty, pak se pálí. Musíš postavit pánev na malý hořák, hlídat intenzitu plamene a smažit zvolna. Palačinky nepotřebují moc tuku, stačí jen trocha po dně pánve a také doba jejich osmažení je mnohem kratší než u bramboráku, což máslu vyhovuje.

Pokud máš vše po ruce, můžeme začít!

1. Dej do pánve tuk (**obrázek A**), postav pánev na sporák a zapni ho, zatím na maximum, neodcházej a pozoruj. **2.** Když začne tuk trochu „žít“, vhod' na pánev na zkoušku drobeček, a když se začne smažit a tuk kolem něj se škvíří, ztlum sporák asi na polovinu. **3.** Do pánve vlož, co potřebuješ, a zamíchej. V případě, že smažíš bramborák nebo palačinku, naběračkou nalij na dno pánve těsto (**obrázek B**). Bramborák může být asi půl centimetru tlustý. Aby byl stejně silný, uhlad' ho obracečkou (**obrázek C**). Palačinky se dělají tenčí – dva nebo tři milimetry. **4.** Hlídej sporák, protože pokud je žár slabý, tuk „spí“ a smažení bude trvat moc dlouho. Když máš žáru moc, tuk se pálí a smrdí a jídlo se na povrchu připalí, ale uvnitř zůstane syrové. Možná ti zabere chvíli, než přijdeš na správné nastavení. **5.** Občas se podívej a zkontroluj obracečkou spodní stranu (**obrázek D**) a včas těsto obrať



(obrázek E) a dosmaž na druhé straně. Správný čas na obrácení placky poznáš také tak, že okraj placky je tuhý a těsto na placce už neteče **(obrázek F)**. Obracet ji musíš rychlým pohybem, který zvládneš po krátkém natrénování. Mistři kuchaři obracejí palačinky nakonec jen pohybem pánve, při kterém palačinka vyletí do vzduchu a otočí se sama. Při obrácení bramboráků a palačinek zatím používej teflonovou obracečku, na míchání masa a zeleniny dřevěnou vařečku. Při míchání i obrácení na pánvi vždycky drž pevně druhou rukou rukojeť pánve. Kromě výbuchu bomby není v kuchyni asi nic nebezpečnějšího než pánev s rozžhaveným tukem, která na tebe padá ze sporáku. Rukojeť drž pevně při jakékoliv manipulaci na pánvi a malých prskavých kapičkách oleje se neboj, nejsou sice příjemné, ale tvé kůži doopravdy neublíží. Anebo – máš přece chňapky, ne? **6.** Na každý další smažený bramborák či palačinku musíš trochu tuku znova doplnit, protože se během smažení velká část vcucne do těsta.



ROZKLEPNUTÍ VAJÍČKA



Syrové vajíčko vezmi do dlaně a důrazně s ním ťukni o okraj hrnku nebo misky (**obrázek A**). Udělá se podélná puklina. Pak vezmi vajíčko do obou rukou a palce strč na okraj pukliny (**obrázek B**). Puklou skořápku rozděl tlakem prstů na dvě půlky. Obrat' je a bílek i se žloutkem vyteče ven do připravené nádoby (**obrázek C**).



NEJLEPŠÍ SALÁTOVÝ DRESSING

Zelenina je zdravá, syrová zelenina je zdravá i dobrá, jen musíte umět dát salátu správnou chuť! Neznám nic protivnějšího než smutnou ublemcanou chuť nepovedených salátů zkažených zálivkou. Taky je znáte? Kyselé jako šťovík nebo naopak mdle sladké, moc vody nebo naopak zoufale přesoleno... To si mlsoun a gurmán nenechá líbit a chopí se věci sám.

1. Přísady pro nejlepší salátový dressing: cukr, sůl, citronová šťáva (zapomeňte na ocet – jeho chuť je vulgární, toleruje se jen při zavařování kyselých okurek), olivový olej lisovaný za studena, v obchodech prodáváný také pod názvem panen-

ský – virgin (zapomeňte na páchnoucí stolní oleje), žádná voda! Vodu přidávat nesmíme, to bychom místo ochucení salát „odchutili“. Co se týče oleje – panenský olivový je nejen pro náš mlsný jazyk nejchutnější, ale i přímo nabitý velmi zdravými věcmi, jejichž výčtem vás na tomto místě nechci unavovat.

2. V jakém poměru je dávat? Vyzkoušeli jsme, že ideální poměry jsou:

- a) pro malý salát (1–2 jedlíci): 1 vrchovatá lžička cukru, 5 špetek soli, 1 necelá lžička citronové šťávy a 1 lžíce olivového oleje lisovaného za studena
- b) pro velký salát (3–4 jedlíci): 2 vrchovaté polévkové lžíce cukru, jedna necelá malá lžička soli, 1 polévková lžíce citronové šťávy a dvě lžíce olivového oleje lisovaného za studena (obrázek)

3. Jak dressing udělat? Všechny ingredience kromě zeleniny jednoduše nasypej a nalij do mísy se salátem, dobře promíchej metličkou. Přidej nakrájenou a omytou zeleninu a nech asi 10 minut odstát.

Do různých druhů salátů se přidávají ještě další ingredience: česnek, pepř, zakysaná smetana, jogurt, speciální balsamické octy..., náš nejlepší základ ale zůstává stejný.





Snidane
a
Svaciny





ZAJEČÍ MLS

Množství: 2–4 jedlíci

Náročnost: 1

Čas: 15 minut

Náčiní: nerezové struhadlo, porcelánová nebo plastová miska, škrabka, ostrý nůž, plastová lžice na míchání, prkénko na krájení.

Suroviny: 4 velké zdravé mrkve karotky, 2 polévkové lžice rozinek, 1 pomeranč nebo grapefruit, 2 polévkové lžice medu nebo (nejlépe hroznového) cukru, pár kapek citronové šťávy.

Postup:

1. Mrkve oškrábej škrabkou. **2.** Nastrouhej je na struhadle s drobnějšími dírkami. Pozor na prsty, v jídle nejsou moc dobré! Nestrouhej proto až do konce, koneček mrkve radši sněz. **3.** Rozinky opláchni v cedníku pod tekoucí vodou a vmíchej je do misky nastrouhané mrkve. Přidej 2 polévkové lžíce cukru nebo medu a citronovou šťávu. **4.** Oloupej pomeranč nebo grapefruit, rozeber ho na měsíčky a nakrájej. Zrníčka vyndej, jsou hořká. Nůž musí být ostrý, aby se ovoce úplně nerozmačkalo. Nakrájený pomeranč nebo grapefruit zamíchej do mrkvového salátu.



Kdyby uměli zajíci vařit, určitě by si dělali tohle!!! Je to fakt lahůdka...





MRAMOROVÝ POHÁŘ

Množství: 1–2 jedlíci

Náročnost: 1

Čas: 15 minut

Náčiní: jedna miska (nejlépe plastová) na přípravu, jedna či dvě malé misky – závisí to na počtu jedlíků – na servírování poháru, nůž, prkénko, lžíce.

Suroviny: jedno balení polotučného tvarohu ve vaničce, 2 lžíce slazeného kakaového prášku, trochu neloupaných mandlí nebo kešů oříšků, jeden zralý banán.

Postup:

1. Otevři vaničku tvarohu a větší část (asi tři čtvrtiny) vyndej lžící do plastové misky. Přidej k této větší části tvarohu 2 vrchovaté polévkové lžíce kakaového prášku s cukrem, 2 polévkové lžíce mléka na rozředění a pořádně hmotu rozetři, aby byl tvaroh stejnoměrně hnědý. Zbytek bílého tvarohu ve vaničce nech zatím stranou. **2.** Nakrájej banán napříč asi na půl centimetru silná kolečka. Kolečka naskládej na dno misky – té hezčí, ve které budeš pohár servírovat na stůl. **3.** Kakaem obarvený tvaroh naskládej lžící do tvaru kopečku do misky. **4.** Jako ozdobu přidej asi čtyři kousky bílého tvarohu z vaničky. **5.** Teď zkus příborovým nožem celý kopeček uhladit šikovně na povrchu tak, aby se obě barvy tvarohu do sebe trochu zatočily. Začni dole. Lžící nebo tupý nůž si předtím namoč do vody. Nezajížděj do hloubky, zůstaň na povrchu. Zkus to jedním tahem, kolem dokola, spirálovitě nahoru a lžící či nůž táhni spíš naplocho, jako bys celý pohár chtěl jen uhladit. **6.** Tak co? Jestli se to trošičku nepovedlo, nevadí, stejně se to sní a napodruhé to bude perfektní! **7.** Zapíchej do kopečku mandle nebo nesolené kešú oříšky a je to...



Vždycky používej polotučný tvaroh. Nikdy nepoužívej odtučněný – je suchý a hodí se jen na pečení. Tenhle tvarohový pohár miluji, protože nejraději jím věci, které jsou pekelně dobré a přitom opravdu zdravé!





DOPISOVÁ POMAZÁNKA

Množství: 4 jedlíci

Náročnost: 1

Čas: 15 minut

Náčiní: prkénko, ostrý nůž, tupý nůž na mazání, lžice, vařečka na míchání, středně velká plastová miska.

Suroviny: měkký polotučný tvaroh, špetka soli, pažitka, nať z mladé cibule, kelímek zakysané smetany, chléb.

Postup:

1. Tvaroh i jogurt dej do misky. **2.** Opláchnutou pažitku a nať mladé cibule nakrájej. **3.** Krájej co nejvíc nadrobno! **4.** Přidej do misky, osol a všechno důkladnými, ale pomalými pohyby promíchej – říká se tomu tření, protože kousky hmoty vlastně roztíráme vařečkou nebo lžící o stěny misky. **5.** Pečivo krájej opatrně a nikdy ne proti sobě nebo proti svým prstům. Chleba se krájí asi na centimetrové plátky. Pomazánka se roztírá tupým příborovým nožem, máslo dávat nemusíš, pokud jako základ pomazánky použiješ polotučný nebo tučný tvaroh.



Rodiče nebo bráchu či ségru určitě pořádně překvapí vzkaz napsaný do pomazánky. Použij špejli. Pozor na záměnu, ať chleba se vzkazem „DOBŘE RÁNO, LENOCHODE“ pro brášku nedostane mamka!!!





OKURKA V BÍLÉM

Množství: 2–4 jedlíci

Náročnost: 1

Čas: 15 minut

Náčiní: jedna velká salátová mísa, menší salátové misky na servírování pro každého jedlíka zvlášť, nůž, prkénko, lis na česnek, plastová nebo dřevěná salátová lžice.

Suroviny: jedna velká salátová okurka, 1 kelímek zakysané smetany, cukr, sůl, stroužek česneku, citronová šťáva, lžička olivového oleje.

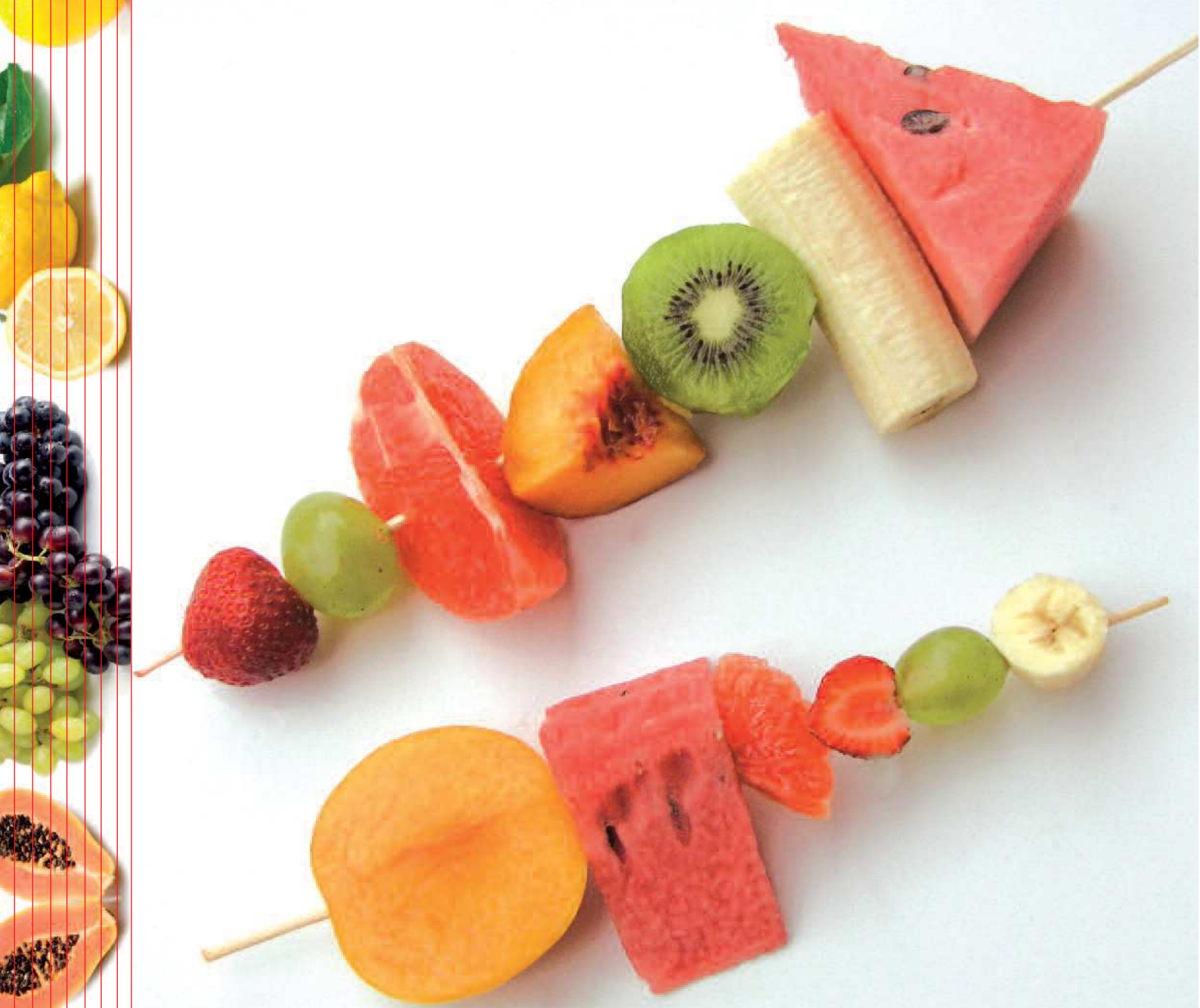
Postup:

1. Neoloupanou okurku opláchni a nakrájej napříč na tenká kolečka, nebo ji nastrouhej na struhadle – pokud máš po ruce struhadlo, které umí taky kolečka. **2.** Okurková kolečka dej do mísy a vmíchej kelímek zakysané smetany. **3.** Přidej přísady pro zálivku (cizím slovem se tomu říká dresink) v poměru 5 dílů cukru, 1 díl soli a 2 díly citronové šťávy. Když to budeš měřit na lžičce, vypadá to asi takhle: 1 vrchovatá polévková lžičce cukru, půl malinké lžičky soli, 1 lžička citronové šťávy a trochu olivového oleje lisovaného za studena (v obchodech se prodává také pod názvem panenský). **4.** Rozmačkej větší stroužek česneku, přidej a dobře zamíchej dřevěnou nebo plastovou salátovou lžicí.



Tenhle salát se dá udělat i naslano – bez cukru a citronu. Do kelímku zakysané smetany zamíchej trochu soli a rozmačkaný česnek a šup s tím na okurku





OVOCNÁ ŠPEJLE

Množství: x jedlíci

Náročnost: 1

Čas: 15 minut

Náčiní: prkénko, ostrý nůž, špejle.

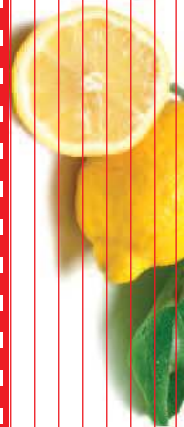
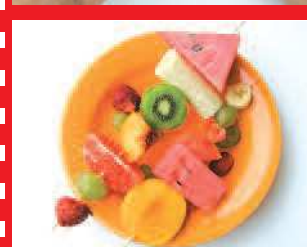
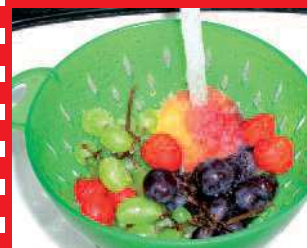
Suroviny: různé druhy ovoce, např. jablko, banán, ananas, kiwi, meloun, jahody, hrušky, meruňky atd.

Postup:

1. Nejprve si na jednom konci špejle seřízni špičku, aby se ovoce lépe napichovalo. Řež vždy nožem od sebe!!! **2.** Důkladně omyj ovoce pod tekoucí vodou. **3.** Začni krájet. Kousky by neměly být menší než 3x3 centimetry, aby se ti na špejli nerozpadly. Kiwi oloupej a nakrájej na půlky. Jahody a víno můžeš nechat celé. Pomeranč a grapefruit krájej na čtvrtky nebo na „měsíčky“. **4.** Kousky ananasu připravíš tak, že z neoloupaného ananasu uřízneš kolečko. Na prkénku ostrým nožem obkroužíš dužinu a tím od dužiny oddělíš tvrdou slupku. Pak ještě vydoluješ tvrdý střed. Z takto připraveného plátku ananasu odkrajuj menší kousky. **5.** Napichuj na špejli střídavě kousky různého ovoce. **6.** Na prkénku překroj jablko. **7.** Celé špejle zapíchni do půlek jablka jako do stojánku. **8.** Špejli můžeš jen položit přes talíř jako „špíz“.

Pokud se chceš octnout v gurmánském nebi nebo do něj dostat své hosty, špejli cik cak polij horkou čokoládou:

Do většího hrnce dej vodu, do ní postav těžší misku, aby byla zhruba do půlky ponořená, a zapni vařič. (Říká se tomu vaření ve vodní lázni.) Do misky nalámej čokoládu na vaření (100 g), přilij 100 ml šlehačky, lžičku medu a lžičku citronové šťávy a míchej, dokud se všechno nerozpustí. Tuhle báječnou čokoládovou „omáčku“ můžeš také v misce postavit na stůl a ovoce si můžete namáčet. Podávej ji ale za horka, jinak ztuhne.





KŘUPAVÉ MLÉKO

Množství: 1 jedlík

Náročnost: 1

Čas: 5 minut

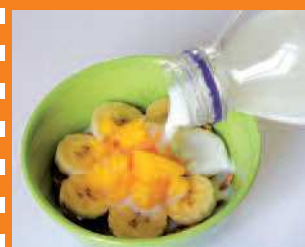
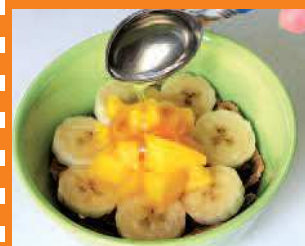
Náčiní: hlubší miska nebo polévkový hrnek (to je větší hrnek miskovitého tvaru s uchem), lžička, nůž, prkénko.

Suroviny: celozrnné lupínky, cornflakes nebo jiné oblíbené „křupinky“ (říká se jim cereálie), 0,25 litru mléka, ovoce (např. banány, jahody, maliny, meruňky...), oříšky, med.

Postup:

1. Do misky nasyp asi hrst cereálií. **2.** Nakrájej ovoce, které se hodí ke studenému mléku. Nejlepší jsou banány, zralé jahody nebo maliny. Meruňky a broskve se dají použít také, ale jen opravdu zralé a ne kyselé. Jiné ovoce se s mlékem moc neshání. **3.** Kousky ovoce přidej do misky. Zakápní ovoce lžičkou medu a přidej pár lískových oříšků nebo mandlí. **4.** Lupínky s ovocem v misce zalij mlékem, rozhodně použij čerstvé (ne trvanlivé), má lepší chuť.

Mléko nalij těsně před tím, než se začne jíst, aby se lupínky moc nerozmočily a ještě trochu křupaly. Když se lupínky máčejí příliš dlouho, rozmočí se a nejsou pak dobré.





JARO NA TALÍŘI

Množství: 2–4 jedlíci

Náročnost: 1

Čas: 15 minut

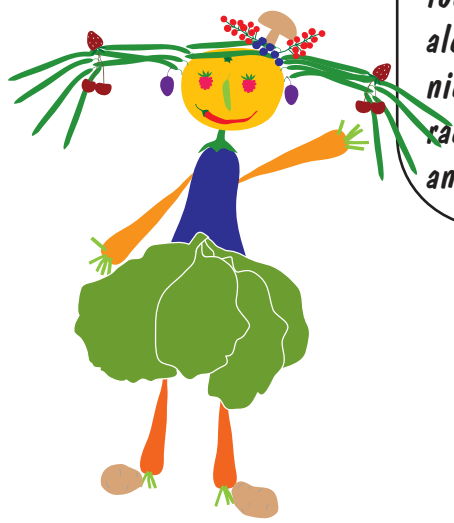
Náčiní: salátová miska, salátová lžíce, nůž, prkénko, cedník.

Suroviny: 2 srdíčka zeleného salátu (pevný střed salátu) nebo půlka ledového salátu, salátová okurka, hrst jetelových lístků, hrstka mladých listů pampelišky, pár sedmikrásek, cukr, sůl, citronová šťáva, lžička olivového oleje na zálivku.

Postup:

1. Škrabkou oloupej okurku. **2.** Nastrouhej ji na struhadle na kolečka. **3.** Mladé jetelové a pampeliškové lístky oper v cedníku pod proudem vody. **4.** Salátová srdíčka nebo ledový salát rozeber, opláchni a nakrájej nožem na menší kousky. Jetel a pampelišku nakrájej na drobné kousky. **5.** Přidej všechno do mísy k okurce. **6.** Potom salát ochuť v tomto poměru: 1 polévková lžice cukru, půl malinké lžičky soli, 1 lžice citronové šťávy a trochu olivového oleje lisovaného za studena (v obchodech se prodává také pod názvem panenský). Přidej všechno do zeleniny a dobře zamíchej, aby se cukr brzy rozpustil. Nech salát asi půl hodiny odstát v lednici a ochutnej ho, jestli je chuť zálivky podle tvého gusta, a případně dosol či doslaď. **7.** Potom ho ještě jednou promíchej, ozdob šesti nebo osmi sedmikráskami a můžeš ho dát na stůl.

Nesměj se a tyhle tři luční rostlinky určitě v salátu vyzkoušej! Jetelové lístky jsou sladké a pampeliška má zvláštní nahořklou, ale dobrou chuť. Ani sníst sedmikrásku není nic neobvyklého. Všechno to jsou uznávané a dokonce léčivé bylinky, které rostou volně, bez zahrádky. Trhej je ale na nějakém čistém místě, ne u silnice, ani u patníku! Jiné bylinky ale raději nejez – nemusí být ani dobré, ani léčivé.





SLADKÉ OMALOVÁNKY

Množství: 4 jedlíci

Náročnost: 1

Čas: 10 minut

Náčiní: ostrý nůž, nůž na mazání, lžička, prkénko nebo podnos, papíry a pastelky nebo tužka

Suroviny: celozrnná bageta, různé druhy marmelády – meruňková, jahodová, borůvková..., máslo nebo rostlinný tuk, čerstvé ovoce na zdobení.

Postup:

1. Bagetu opatrně rozkrájej našikmo na plátky ostrým nožem.
2. Tupým nožem je namaž máslem... 3. ...a marmeládami různých barev a chutí.
4. Omyj různé druhy ovoce pod tekoucí vodou.
5. Nakrájej ovoce na malé kousky.
6. Naskládej je na krajíčky z bagety.
7. Na prkénko nebo na stůl připrav barevný nebo bílý papír jako prostírání, bagety na něj poskládej a dokresli jim hlavy, nožičky, ocásky, kolečka... podle toho, co zrovna vymyslíš.

Stačí nápad, kus papíru a pastelky nebo nůžky... a bagety ti může servírovat had, mohou přijet mašinkou nebo se z každého kousku vyklube jiné zvířátko. Záleží jen a jen na tobě, co nakreslíš nebo vystříhneš. Raději na prostírání nepoužívej fixy, ale jen obyčejné pastelky nebo tužku, aby se ti jídlo nezdravě neobarvilo.





PAPRIKOVÉ HÁDANKY

Množství: 3–4 jedlíci

Náročnost: 1

Čas: 15 minut

Náčiní: prkénko, ostrý nůž, plastová miska, lžice, tupý nůž, malá vařečka na míchání.

Suroviny: měkký polotučný tvaroh z vaničky, sladká mletá paprika, malá cibule, čerstvá červená paprika, špetka soli, pečivo.

Postup:

1. Do misky dej tvaroh z vaničky, špetku soli, lžičku mleté papriky.
2. Rozmíchej a důkladně rozetři. **3.** Nadrobno nakrájej malou cibuli (pro začátečníky: viz Krájení cibule, strana 24, Rady a figle).
4. Červenou papriku omyj, vyřízni jádřinec. **5.** Jednu polovinu nakrájej na malé kousky – kostičky maximálně 1 x 1 cm, které přidej do misky s pomazánkou a zamíchej. (Druhou polovinu papriky nakrájej na nudličky a odlož stranou – ty použijeme na závěrečné zdobení. Kostičky papriky přidáme do misky a vše promícháme).
6. Nakrájej si pečivo (pro začátečníky: viz Krájení pečiva, strana 29, Rady a figle) a tupým nožem namaž pomazánku. Pokud jsi použil polotučný tvaroh, máslem mazat nemusíš. **7.** Hotové kousky naskládej na podnos nebo velký talíř a pusť se do zdobení. Tady je pár nápadů:

Paprikový metr: Z nudliček papriky můžeš na krajici vytvořit čísla podle velikosti členů rodiny v centimetrech (např. 184, 165, 134, 105) nebo podle jejich váhy, věku a tak podobně. Narafič to prostě tak, aby každý musel přemýšlet, která porce je ta jeho.

Papriková přesmyčka: Vymysli slovo s takovým počtem písmen, kolik máš namazaných krajíců. Např. BUDAPEŠŤ, pokud jich máš osm. Na každou housku či krajíc slož jedno písmeno a zpřeházej je (např. ŤUBEŠPAD). Aby se sourozenci či rodiče mohli pustit do jídla, budou muset slovo nejdřív správně složit.

Paprikové portréty: Sestav z paprikových nudliček jednoduché portréty členů rodiny (zdůrazni jejich výrazné rysy: brýle, dlouhé vlasy, pořád rozesmátá pusa, vousy...) Jestli si každý správně najde svou porci, zasloužíš poklonu nejen za vaření.

Téhle paprikové pomazánce se říká „Budapešť“, ale jako skládanka – hádanka bude určitě pro tvé strážníky nová





MOŘE ŘEDKVIČEK

Množství: 3–4 jedlíci

Náročnost: 1

Čas: 15 minut

Náčiní: prkénko, ostrý nůž, plastová miska, lžíce, tupý nůž, malá vařečka na míchání.

Suroviny: 1 rodinné balení žervé nebo sýru Lučina (příp. plnotučný tvaroh), velký obdélníček nebo 3 trojúhelníčky smetanového taveného sýra, špetka soli, svazek ředkviček.

Postup:

1. Ředkvičky zbav listů, omyj a nakrájej je na tenká kolečka. **2.** Do misky dej všechny sýry. **3.** Důkladnými, ale pomalými pohyby vše promíchej. **4.** Říká se tomu tření, protože kousky hmoty vlastně roztíráme vařečkou o dno a stěny mísy. **5.** Přidej polovinu ředkviček, promíchej a ochutnej. Jestli je potřeba, trochu pomazánku přisol (sýry bývají samy o sobě už slané, takže solí raději šetři). **6.** Nakrájej pečivo (pro začátečníky: viz Krájení pečiva, strana 29, Rady a figle). **7.** Zbylá kolečka ředkviček rozkroj na půlky a naskládej na namazané pečivo jako vlnky.

Jindy můžeš místo ředkviček použít bílou ředkev, kedlubnu nebo třeba pažitku. Vhodné (slušné) obrazce už určitě vymyslíš





PUNTÍKATÝ JOGURT

Množství: 2–4 jedlíci

Náročnost: 1

Čas: 10 minut

Náčiní: hlubší miska, lžička, nůž

Suroviny: cereální kuličky, nejlépe kakaové, bílý jogurt, různé druhy „kulatého“ ovoce (čerstvé nebo kompotované).

Postup:

1. Do misky nalij jogurt. Nejlepší je neslazený a neochucený bílý jogurt.
2. Nakrájej ovoce na kousky nebo plátky (pokud možno kulaté, ale i kdyby to nevyšlo, nevadí – dobré to bude stejně).
3. Do jogurtu zamíchej cereální kuličky a ozdob ho nakrájeným ovocem.
4. Do jídla se pusť co nejdřív, aby kuličky nenavlhly a nepřestaly křupat.
5. Jako nápoj je vhodný čaj s medem nebo ovocný džus.

Můžeš použít i mražené ovoce (třeba pokud vám z léta zbyly borůvky), ale nech ho předem trochu „povolit“, aby tě nestudilo do zubů



 **bědy**

a

večeře





BRYNZOVÉ OVEČKY

Množství: 4 jedlíci

Náročnost: 3

Čas: 30 minut

Náčiní: prkénko a nůž, síto na halušky, středně velká miska a vidlička na rozmíchání brynzy, lžice nebo stěrka, velká mísa na uvařené halušky, vařečka, menší cedník nebo děravá lžice na vyndávání halušek, příp. cedník na těstoviny, větší hrnec s pokličkou, pánvička na opečení slaniny. Pomoc dospělého kuchtíka vítána – s horkou vodou není legrace!

Suroviny: krabice těsta na halušky pro 4 osoby (nebo halušky chlazené, 500g), 200 - 250 g ovčího syra brynz (prodává se balený nebo na váhu u pultu s lahůdkami, vypadá trochu jako tvaroh), kysaná smetana, 1 lžice sádla, 200 g anglické slaniny, svazek pažitky, sůl.

Postup:

1. Podle návodu na krabici připrav těsto na halušky. **2.** Do misky dej brynzou a vidličkou ji rozmačkej. **3.** Přidej kysanou smetanu a důkladně všechno promíchej. **4.** Pažitku nakrájej nadrobno. Nešetři, ovečky spasou hodně trávy ☺ **5.** Do většího hrnce nalij vodu a osol ji. Halušky se budou vařit podobně jako těstoviny (přečti si Vaření těstovin, strana 33, Rady a řígle), ale bude třeba ještě větší opatrnosti, protože těsto se do horké vody přidává postupně! **6.** Když se voda začne vařit, odklop pokličku a přes hrnec si dej síto na halušky (příp. dřevěné prkénko). **7.** Po menších hromádkách si dávej těsto do síta a protlačuj ho do horké vody. Pozor, neopař se! **8.** Halušky se vaří velmi krátce – když vyplavou, jsou hotové. Proto je lepší vyndávat je postupně cedníkem nebo dřevou lžící (a pak do vody protlačit další dávku). Až budeš haluškový mistr a protlačování ti půjde rychle – nebo když tě zastoupí tvůj dospělý kuchtík – můžeš tam nasázet všechny dávky těsta a halušky slít pak najednou. **9.** Hotové halušky dávej do velké mísy a ještě horké je promíchej s připravenou brynzou. **10.** Anglickou slaninu nakrájej na kostičky nebo tenoučké plátky. **11.** V pánvičce rozpusť lžici sádla a na něm slaninu opeč. **12.** Na talíře nasyp pažitku a na tuhle „louku“ vytvaruj ovečku z halušek. Obličej, nohy a ouška jí udělej z opečené slaniny.

Síta na halušky vypadají různě – nejčastěji jako cedník s velikými dírkami, kterým se těsto protlačuje do horké vody vařečkou. Na Slovensku, odkud halušky pocházejí, se těsto (z brambor, mouky a vajíčka) nožem stírá o hranu prkénka (v takových krátkých nudličkách). Anebo si můžeš koupit halušky hotové ☺. Jídla se slaninou jíme ale jenom občas, aby se z nás nestali floušτίci.





ROZESMÁTÝ BRAMBORÁK

Množství: 2–4 jedlíci

Náročnost: 3

Čas: 45 minut

Náčiní: škrabka na brambory, malý nůž, struhadlo, prkénko a ostrý nůž, lis na česnek, velká mísa na těsto, vařečka, menší pánve s teflonovým dnem, naběračka na polévku, teflonová obracečka.

Suroviny: 6 středně velkých brambor, 1 menší cibule, 2 stroužky česneku, 2 vejíčka, 4 vrchovité polévkové lžíce hladké celozrnné mouky, 1 sýr Hermelín, půl malé lžičky soli, trochu pepře, trochu mletého kmínu, 1 polévková lžíce majoránky, olivový olej, pár kuliček hrášku nebo kolečka mrkve.

Postup:

1. Oloupej brambory a nastrouhej je na hrubém struhadle do mísy.
2. Na prkénku nakrájej cibuli co nejvíc nadrobno (viz Krájení cibule, strana 24, Rady a figle). Hermelín krájej na kostičky o velikosti 1×1 centimetr. Dej všechno do mísy a přidej také 4 lžíce mouky, rozklepnutá vajíčka (viz Rozklepnutí vajíčka, strana 40, Rady a figle), sůl, majoránku, mletý kmín, pepř a dobře zamíchej, aby mouka netvořila hrudky. **3.** Stroužky česneku rozmačkej lisem a také přidej. Zase zamíchej. Těsto je hotové. Nyní si nalistuj stranu 37, kapitolu o Smažení, kde je dopodrobna popsáné vše, co musíš vědět, než se pustíš do práce. Náš bramborák se liší od běžného tím, že se směje. Jak na to? **4.** Jakmile naliješ těsto na pánev, růžkem obracečky mu prořízni pusu (obracečka musí být plastová, abys nepoškrábal pánev). Úsměv nedělej „od ucha k uchu“, aby se ti bramborák při obracení nerozpadl. **5.** Pusu i oči můžeš vytvořit pomocí hrášku, koleček mrkve, proužku šunky...

Rukojeť pánve drž při nalévání těsta i obracení pevně a malých prskavých kapiček oleje se neboj, nejsou sice příjemné, ale tvé kůži doopravdy neublíží. Anebo – máš přece chňapky, ne? Pozor, smažená jídla si dáváme jenom občas!





KAŠE PRO BUDULÍNKA

Množství: 2 jedlíci

Náročnost: 2

Čas: 35 minut

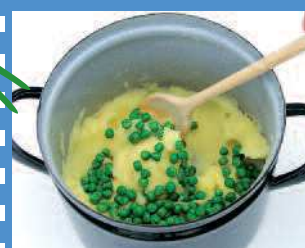
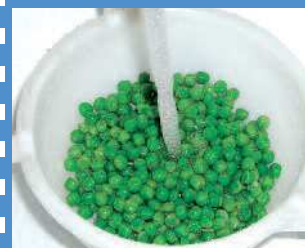
Náčiní: škrabka na brambory, dvoulitrový hrnec s pokličkou, šfouchačka na brambory, vařečka, plastový cedník se zarážkami na okraji (musí pasovat na hrnec, abys ho mohl položit přes okraj hrnce a nespádl ti na dno), malý kastrůlek na mléko.

Suroviny: 4 velké nebo 6 menších brambor, menší sklenička mléka, asi lžíce másla, 4 špetky soli, půl balíčku mraženého, nebo 1 hrníček čerstvého loupaného hrášku.

Postup:

1. Oloupej brambory a nakrájej je na menší kousky. Vlož je do hrnce, přilij vodu, aby byly brambory zalité. Vodu osol malou lžičkou soli, dej na sporák a zapni ho. **2.** Pokud máš čerstvý loupáný hrášek, jenom ho v cedníku propláchni, nech okapat a do kaše ho dáš čerstvý. Když máš po ruce jen mražený, musíš ho povařit a ty to uděláš chytře: usypeš půl balíčku do cedníku, zbytek vrátíš do mrazáku. Hrášek v cedníku chvíli proplachuj teplou vodou a pak ho nech okapat. Podívej se na brambory, a pokud voda vaří a bublá, stopni si 20 minut. **3.** Pak zvedni pokličku a cedník s hráškem zahákní do hrnce nad brambory. Hrášek se skvěle uvaří v páře, která z nich stoupá. Pokličku opatrně přiklop přes cedník. Voda musí bublat! **4.** Po 20 minutách vypni sporák, cedník s hráškem sundej a nech okapat ve dřezu. Slij část vody z brambor, asi 1 a půl centimetru vody nech na dně na rozmíchání kaše. Pokud nejsi zkušený kuchař, popros o slévání raději dospělého kuchtíka. **5.** Přidej do hrnce máslo a rozštouchej brambory štouchačkou, dokud jsou horké. Přilévej mléko ze skleničky, napřed jen půlku, a pokud zjistíš, že je kaše moc hustá, přidej mléka ještě víc. Štouchačkou zpracovávej brambory tak dlouho, až bude kaše jemná. Ochutnej ji. Musí být mírně osolená, ani hustá, ani příliš tekutá. **6.** Pak do připravené kaše přidej hrášek uvařený v páře a zamíchej ji vařečkou – a je hotovo.

Vaření zeleniny v horké páře je mnohem zdravější než ve vodě – uchová si tak pro vás tu nejlepší chuť i barvu a taky víc vitaminů. Porad' to mamince, až bude chtít příště vařit karotku, květák nebo třeba fazolky.





JABLEČNÉ PALAČINKY

Množství: 2–3 jedlíci

Náročnost: 3

Čas: 35 minut

Náčiní: plastová litrová odměrka na vodu na rozkvedlání těsta, kvedlačka, naběračka, struhadlo, plastová miska, škrabka, lžice, jídelní nůž, teflonová pánev na smažení palačinek, teflonová obracečka.

Suroviny: tři jablka, 400 ml mléka, 7 lžic hladké mouky, dvě vajíčka, marmeláda, olivový olej nebo máslo na smažení, tvaroh, banán a vanilkový cukr na náplň.

Postup:

1. Do litrové nádoby nalij 400 ml mléka, přidej mouku a dobře rozmíchej a rozkvedlej, aby v těstu nebyly velké hrudky. Pokud máš po ruce elektrický šlehač a dospělého kuchtíka, popros ho o pomoc v boji s hrudkami. **2.** Pak rozklepni do nádoby dvě vajíčka a znovu těsto rozkvedlej (viz Rozklepnutí vajíčka, strana 40, Rady a figle). Vajíčka musíš přidat do těsta jako poslední, protože mouka se mnohem lépe rozkvedlá jen v mléku. **3.** Oloupej škrabkou jablka, nastrouhej je na hrubém struhadle a přidej do těsta. **4.** Teď můžeš smažit palačinky! Nejlepší jsou na másle. Stačí ho málo a sporák nedávej na maximum výkonu, máslo by se přepálilo – nemá rádo vysoké teploty. Podívej se na podrobný popis smažení palačinek v kapitole Smažení, strana 37, Rady a figle. **5.** Udělej tvarohovou náplň: vaničku tučného nebo polotučného tvarohu rozmíchej v plastové misce s vanilkovým cukrem a hodně zralým banánem. **6.** Usmažené palačinky potřij tvarohovou náplní a zatoč je do ruličky.



Pokud nejsi fanda sladkého tvarohu, můžeš palačinky jen mírně posypat cukrem a skořicí nebo potřít marmeládou. Na smažení použijte pánve s nepřilnavým povrchem, protože nám umožňují použít co nejméně másla či oleje.





BAREVNÝ KUŘECÍ PEKÁČ

Množství: 4 jedlíci

Náročnost: 2

Čas: 90 minut

Náčiní: prkénko, ostrý nůž, velká mísa, lžička, pekáč nebo hluboký plech do trouby, kleště nebo velká vidlička na obracení kuřete, talířek, dřevěná špachtle na promíchání brambor v pekáči

Suroviny: 8 kuřecích „paliček“ nebo 4 kuřecí stehna, 8-10 větších brambor, 3-4 nepálivé papriky (mohou být různých barev), 1 menší lilek, 1 mladá cuketa, 2 paličky česneku, asi 2 lžičky soli, případně koření dle chuti (nasekané čerstvé bylinky, sladká paprika, mletý kmín, tymián, rozmarýn apod.)

Postup:

1. Pořádně omyj brambory (čistým kartáčkem nebo houbičkou). **2.** Vyloupej česneky. **3.** Na prkénku nakrájej brambory na srpečky: podélně každou rozpul, pak ještě a ještě. **4.** Umyj papriky, zbav je semínek a nakrájej na větší kousky. **5.** Nakrájej lilek asi na 0,5 cm plátky a rozpul je. Mladou cuketu nakrájej na podobně silná kolečka. **6.** Brambory, česnek i všechnu ostatní zeleninu dej do mísy, přisyp asi lžičku soli a všechno pořádně promíchej. Potom všechno rovnoměrně rozprostři po celé ploše pekáčku. **7.** Dej si předehřát troubu na 175-180 stupňů. **8.** Do mísy, kde už není zelenina, dej kuřecí paličky. Pokud nemáš paličky, ale celá stehna, popros někoho, aby ti je naporcoval - přepúlít se musí v místě kloubu a to chce trochu síly a cviku. **9.** Maso osol asi lžičkou soli, přidej trochu koření jako u brambor a promíchej ho. **10.** Kuře naskládej na brambory. Dej pekáček do vyhřáté trouby asi na půl hodiny. **11.** Po půl hodině promíchej brambory se zeleninou a kousky kuřete otoč – raději si na to zavolej dospělého kuchtíka, plech je dost těžký a všechno je opravdu horké (viz. č. 11, str. 21). Kuře na chvílku z brambor sundej (např. na talířek), brambory a zeleninu promíchej, aby se něco nepřipálilo. Maso vrať– tou stranou nahoru, která má být křupavá. **12.** Strč (nebo raději tvůj dospělý kuchtík) pekáč do trouby a peč ještě asi 30-40 minut. Brambory musí být měkké a z masa nesmí vytékat růžová šťáva.

Kouzlo tohoto jídla spočívá nejen v tom, že si přímo z pekáče může každý naservírovat, na co má přesně chuť (můj favorit je lilek a pečené česneky – to je opravdová lahůdka). Ale protože je pekáč horký, je třeba při servírování chránit nejen ruce (chňapkami), ale také stůl – než plech poneseš, připrav na stůl prkénko odpovídající velikosti nebo jinou žáruvzdornou podložku.





BROKOLICOVÝ SALÁT

Množství: 4 jedlík

Náročnost: 1

Čas: 40 minut

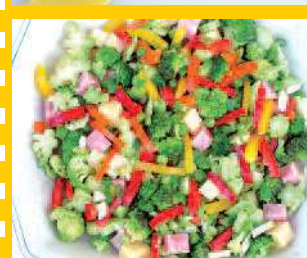
Náčiní: jedna velká salátová mísa, nůž, prkénko, plastová nebo dřevěná salátová lžíce.

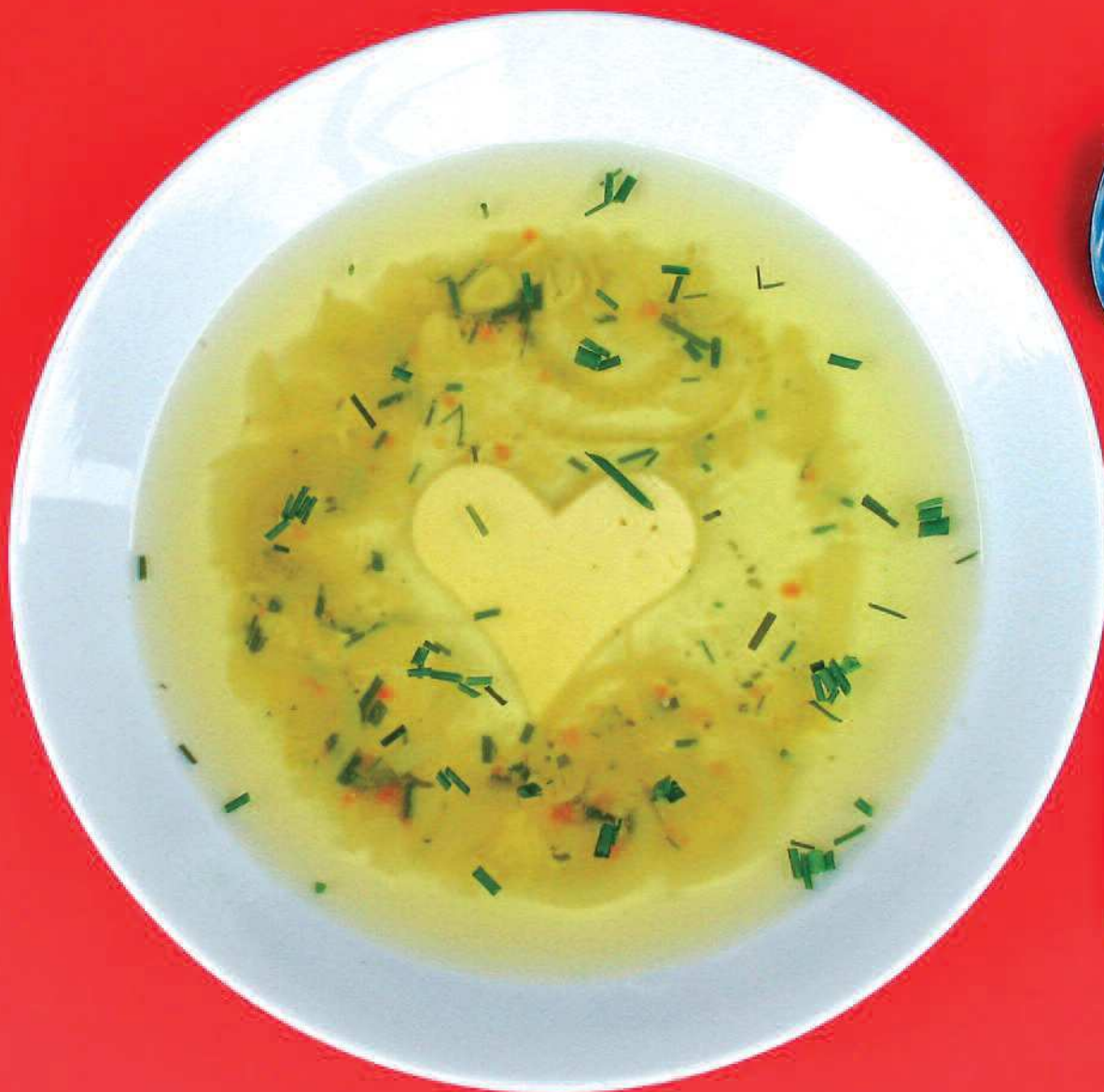
Suroviny: jedna velká brokolice, tři barevné papriky, 2 mladé cibulky s natí, 200 gramů tvrdého sýra vcelku (např. eidam), 200 gramů šunky vcelku, špetka pepře, cukr, sůl, stroužek česneku, citronová šťáva, lžička olivového oleje.

Postup:

1. Opláchni vodou všechnu zeleninu. Brokolici rozkrájej na menší části (růžičky). **2.** Z nejtlustších stonků oloupej slupku, tenké stonky můžeš nechat se slupkou. **3.** Stonek brokolice nakrájej na malé kousky – plátky, růžičky rozeber na části o průměru asi 2 centimetry. Brokolici dej do mísy. **4.** Přidej přísady pro dresink v tomto poměru: 2 vrchovaté polévkové lžíce cukru, jednu necelou malou lžičku soli, 1 polévkovou lžičku citronové šťávy a 2 lžíce olivového oleje lisovaného za studena (v obchodech se prodává také pod názvem panenský), špetku pepře. Vše dobře zamíchej. **5.** Nakrájej papriku na kostičky, cibulku i s natí na kolečka. **6.** Na kostičky asi 1×1 cm nakrájej šunku a sýr, všechno přidej do salátu a zamíchej. **7.** Pak dej salát do lednice na 20 minut odležet.

Pro ty z vás, kteří neradi vařenou brokolici – chápu vás!!! Ale už jste ji ochutnali syrovou? Tak pozor – to je fakt lahůdka!





CIBULAČKA

Množství: 4 jedlíci

Náročnost: 2

Čas: 20 minut

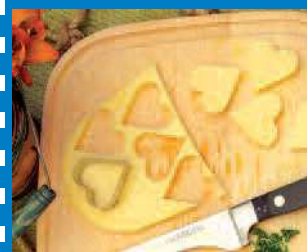
Náčiní: 3litrový hrnec, prkénko, ostrý nůž, lis na česnek, vykrajovátko ve tvaru srdíčka.

Suroviny: 4 velké cibule, palička česneku, lžička soli, balíček plátkového sýra, lžička majoránky, petrželka nebo pažitka.

Postup:

1. Do hrnce nalij asi 2 litry vody, přidej vrchovatou lžičku soli a majoránku. **2.** Na prkénku oloupej cibuli a česnek (viz Krájení cibule, strana 24, Rady a figle). Cibuli nakrájej na půlkolečka, česnek kromě dvou stroužků nakrájej na plátky a vhod' do hrnce s vodou. **3.** Zapni sporák na maximum. Až se voda začne vařit, stopni si 10 minut. **4.** Zatím na prkénku nakrájej petrželku nebo pažitku. **5.** Ze sýra vykrajovátkem vytvoř srdíčka. **6.** Až bude cibulačka za 10 minut uvařená, vypni sporák a nech polévku chvíli odpočívat. **7.** Když vychladne tak, aby se dala jíst, rozmačkej do hrnce zbylé stroužky česneku – syrový česnek totiž ničí bacily. **8.** Do talířů pak rozděl sýrová srdíčka, pažitku a petrželku.

Cibulačka tě v zimě bude chránit před rýmou i chřipkou! (Před učiteli bohužel ne, nejsou upříři). Jako léky užívali lidé cibuli i česnek už před deseti tisíci lety. Cibule vařením své účinky neztratí, ale česnek je účinnější v syrovém stavu.





BAREVNÉ TĚSTOVINY

Množství: 4 jedlíci

Náročnost: 3

Čas: 45 minut

Náčiní: velký hrnec, prkénko, ostrý nůž, čistá nebo papírová utěrka, hluboká pánev, cedník na těstoviny, vařečka, lžička.

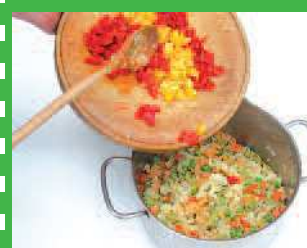
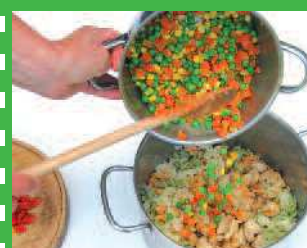
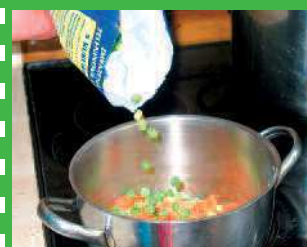
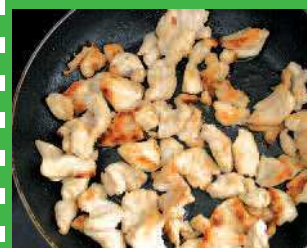
Suroviny: balíček tříbarevných těstovin, balíček mražené zeleniny, 2–3 kuřecí prsa, 3 lžíce olivového oleje, sůl, petrželka nebo pažitka.

Postup:

1. Vaření těstovin je věda, a proto si přečti podrobný návod Těstoviny, strana 33, Rady a figle, než se do toho pustíš! Pokud je nad hladinou těstovin dost místa, dej tam cedník na vaření v páře a uvař v něm mraženou zeleninu (jak na to se píše na str. 72, u Kaše pro Budulínka). **2.** Až budou těstoviny hotové, nech je okapat, vrať je z cedníku zpátky do hrnce, přidej k nim lžici oleje a promíchej. Hrnec přiklop a postav na nějaké teplé místo, aby těstoviny příliš nevychladly (babičky dávaly teplé hrnce do peřin, ale pozor, ať se ti tam nevyklopí). **3.** Připrav si maso: kuřecí prsa opláchni studenou vodou, osuš čistou nebo papírovou utěrkou a na prkénku je nakrájej na malé nudličky. **4.** Připrav si pánvičku, dej na ni 2 lžice oleje a zapni sporák (pro začátečníky: viz Smažení, strana 37, Rady a figle). **5.** Do rozehřáté pánvičky dej nakrájené maso, osol ho čtyřmi špetkami soli a občas vařečkou promíchej (viz Bezpečnostní pravidlo č. 10, strana 21.). Nejdříve nech sporák na maximum a postupně ubírej asi na polovinu žáru. **6.** Pokud není zelenina už uvařená v páře, přidej ji k masu, až bude ze všech stran opečené. Maso by mělo být měkké asi po 10 minutách. **7.** Zeleninu nech změkhnout – může to trvat 5-10 minut. Občas ji promíchej. **8.** Přines si hrnec s těstovinami a přimíchej k nim maso a zeleninu. Ochutnej, není-li potřeba přisolit. **9.** Nakrájej si petrželku nebo pažitku a vmíchej do hotového jídla.



Tohle jídlo je výborné zatepla, ale i když vychladne – jako těstovinový salát!





FAJNCHITAS

Množství: 4 jedlíci

Náročnost: 3

Čas: 40 minut

Náčiní: prkénko, ostrý nůž, 2 středně velké pánve, vařečka, lžička, lis na česnek, mikrovlnka nebo hrnec s vložkou na ohřátí tortil v páře.

Suroviny: 2–3 kuřecí prsa, 2 velké papriky – nejlépe červené, 4-8 tortil (velké moučné placky, prodávají se balené v oddělení pečiva), 2 velké cibule, sůl, 4 lžíce olivového oleje, ledový salát, rajčata nebo okurka na oblohu, zakysaná smetana, sůl, česnek.

Postup:

1. Nakrájej ledový salát, rajčata, okurky..., prostě čerstvou zeleninu, kterou máš doma. Naservíruj ji na větší talíř nebo do misek a odnes na stůl, kde budete jíst. **2.** Do kelímku zakysané smetany přidej špetku soli a rozmačkaný stroužek česneku. Dokonale promíchej a také odnes na jídelní stůl. **3.** Připrav si maso: omytá kuřecí prsa osuš čistou nebo papírovou utěrkou a nakrájej na kousky asi 2×2 centimetry. **4.** Cibuli nakrájej na „vějířky“: cibuli rozpůl a z půlek odkrajuj půlměsíčky, jako když krájíš meloun. **5.** Papriky omyj, rozřízni napůl, vyndeš jádřinec a nakrájej je na nudličky. **6.** Když máme vše připraveno, postav dvě pánve na sporák, nalij na každou dvě lžíce oleje a pusť sporák na 1 výkonu (viz Smažení, strana 37, Rady a fígle). Na jedné pánvi smaž kuřecí maso (osol ho asi půl lžičkou soli) po dobu 10 minut, na druhé pánvi nesolenou cibuli s paprikou 7 minut. Obě pánve hlídej a občas zamíchej (viz Bezpečnostní pravidlo č. 9, strana 21). Paprika s cibulí se za tu dobu spíše jenom ohřeje, a jak se říká, „zesklovatí“. **7.** Když dosmažíš, vypni sporák a obě směsi smíchej na větší z obou pánví a přiklop ji. **8.** Balíček tortil propíchni na několika místech nožem a minutu ohřívěj v mikrovlnce. Tortily také můžeš z obalu vyndat a podobně jako knedlíky je můžeš ohřát i v páře (porad se s dospělým kuchtíkem, co bude pro tebe jednodušší). **9.** Horké tortily odnes na jídelní stůl. **10.** Na větší talíř vysyp z pánve maso s paprikami a odnes ho na stůl a hlasitě svolěj všechny jedlíky – ať jim to nevystydne. **11.** Každý jedlík si na svůj talíř položí tortilu, potře si ji česnekovou smetanou (nebo kečupem), dá si na ní trochu salátu a čerstvé zeleniny podle chuti a hlavně maso s paprikami. Neměla by toho být hromada – dolní okraj tortily je třeba zahrnout přes náplň a pak placku i s náplní srolovat jako palačinku.

Poznámka: Pokud nemáte doma tortily, nezoufejte, tohle jídlo je dobré i s rýží – jak na její vaření se dozvíte v sekci Rady a fígle, strana 30, Vaření rýže).

Fajitas (čte se to fachitas) je mexické jídlo. Tahle obměna není tak pálivá, jak by si ji udělal Mexičan a fajn je na tom hlavně to, že si každý do své placky zaroluje, co má rád a kolik toho sní. Nedělejte ale velké hromady – tortila by se vám špatně balila. To je lepší přidat si další 😊





ČERVENOBÍLÁ STONOŽKA

Množství: 4 jedlíci

Náročnost: 2

Čas: 20 minut

Náčiní: prkénko, ostrý nůž, lžička, lžíce, 2 středně velké misky, lis na česnek, podlouhlý talíř.

Suroviny: 2-3 balíčky sýra mozzarella s dvěma koulemi uvnitř, 4-6 velkých rajčat, stroužek česneku, 10 lístků čerstvé bazalky nebo 1 lžíce bazalky sušené, větší špetka soli, 4 lžíce olivového oleje, hrst salátu rukola (vypadá jak miniaturní lístky pampelišek a chutná po ředkvičkách), dvě černé olivy na oči.

Postup:

1. Omyj rajčata a postav je na prkénko „pupíkem“ dolů – aby dobře stála. **2.** Každému z rajčat ostrým nožem opatrně seřezni „pokličku“ (zhruba jednu čtvrtinu odshora) a odlož si ji stranou. **3.** Lžičkou opatrně vydlábní vnitřek každého rajčete a dej ho do misky (je lepší ho pokrátet na menší kousky). **4.** Do druhé misky nalij olivový olej, přidej větší špetku soli a vymačkej stroužek česneku. **5.** Pokud máš čerstvou bazalku, nakrájej ji na malé kousky a přidej do misky s olejem. Jinak tam nasyp bazalku sušenou. **6.** Vše pořádně promíchej. **7.** Mozarellu vyndej ze sáčku (většinou plave ve „vodě“ – tu slij, nebudeš ji potřebovat) a přidej do misky s olejem a bylinkami. Jednu kouli si dej stranou a ostatní opatrně ve směsi obal, aby na každé ulpělo dost bylinek. **8.** Jednotlivé koule dej do vydlabaných rajčat. **9.** Do zbylého oleje s bylinkami přidej pokrácené vnitřky rajčat. Nakrájej a přidej tam i rajčatové pokličky. **10.** Poslední kouli mozarellu překroj a každou půlku nakrájej na čtvrtinky. Přidej do misky, pokud je třeba, přilij ještě trochu olivového oleje. Promíchej, ochutnej a případně maličko dosol. **11.** Oper a oklepej lístky rukoly. Poskládej je na podlouhlý talíř jako nožky od stonožky. **12.** Postav na rukolové nohy rajčata naplněná mozarellou a pokračuj rajčatovým salátem (jako ocásek). Pokud máte doma černé olivy, můžeš z nich udělat oči.

*Snad nejznámější italský salát se jmenuje Caprese a k němu si tahle stonožka šla pro inspiraci. Italský la-
bužník by asi raději sáhl po tradiční mozarelle z buvolího mléka, nám bohatě stačí i ta „obyčejná“ –
anebo pro změnu vyzkoušejte mini-mozarellky ve vaničce a k nim maličká cherry rajčátka. Ty stačí
přepůlit, promíchat s olejem a by-
linkami a servírovat.*





PEČENÁ JABLKA

Množství: 4 jedlíci

Náročnost: 2

Čas: 40 minut

Náčiní: škrabka, ostrý nůž, prkénko, lžíce, plastová miska, plech na pečení.

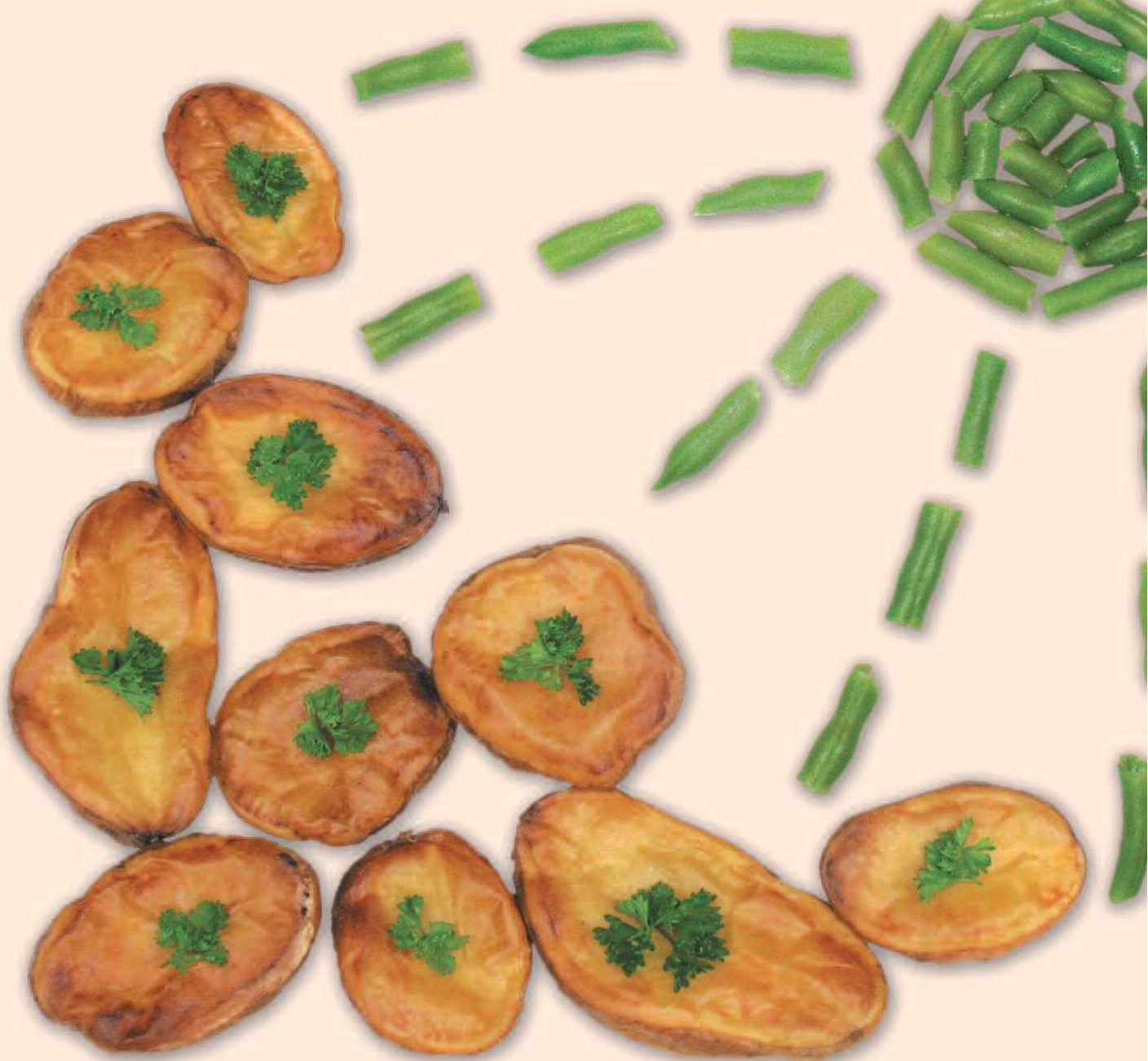
Suroviny: 6 středně velkých jablek, 200 gramů strouhaných mandlí, 6 lžic moučkového cukru, ¼ litru smetany ke šlehání, 6 plátků tmavého toastového chleba, máslo, citron.

Postup:

1. Pokud se ti nepodařilo sehnat strouhané mandle, popros dospělého kuchtíka, ať ti je nastrouhá z mandlí celých (nebo použij jiné strouhané oříšky). **2.** Jablka oloupej a na prkénku hned potři rozkrojeným citronem, aby nezhnědla. **3.** Škrabkou nebo speciálním kulatým vykrajovátkem opatrně vykroj jádřinec a jablko vydlabej tak, že v něm vznikne „mistička“ o průměru asi 4 centimetry. **4.** Zespoda jablka trochu seřízni do roviny (jen asi o 1 cm), aby mohlo stát na toastu a neskutálelo se. (Neprořízni ale mističku.) **5.** Strouhané mandle dobře rozmíchej v misce s moučkovým cukrem a nenašlehanou šlehačkou. **6.** Toastový chléb potři máslem **7.** Polož plátky chleba na plech natřenou stranou dolů. Na ně postav jablka seříznutou špičkou dolů a dolíčky naplň připravenou směsí z mandlí. **8.** Troubu zapni na 200 °C, a až bude horká, peč jablka 20 minut. **9.** Hotová jablka nech chvíli vychladnout a můžeš je ještě pocukrovat.

Při vyndávání plechu z trouby nezapomeň na chňapky a podložku. Pozor také na další návštěvníky kuchyně, obzvlášť na nebezpečně natvrdlé sourozence, aby o horký plech nezavadili, nebo si na něj dokonce nesedli.





BRAMBORY S FAZOLKAMI

Množství: 3–4 jedlíci

Náročnost: 2

Čas: 55 minut

Náčiní: plech na pečení, prkénko, ostrý nůž, kastrůlek s pokličkou, vařečka, mašlovačka na vymazání plechu, lžíce.

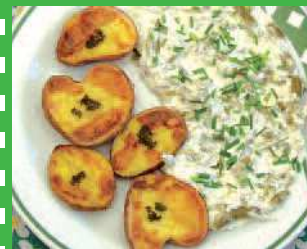
Suroviny: asi 10 středních brambor, balíček mražených zelených fazolek, 2 kysané smetany, 1 lžička polohrubé mouky, trocha soli, zelené bylinky na brambory (např. tymián, libeček, petrželka ...), máslo pod fazolky, sádlo nebo olej na vymazání plechu.

Postup:

1. Zapni troubu na 200 stupňů. Vymaž plech na pečení tukem (viz Vymazání plechu, strana 36, Rady a figle). **2.** Brambory pod proudem teplé vody omyj čistou kuchyňskou houbičkou, osuš a rozkroj na půlky. Poskládej je na plech slupkou dolů, trochu osol a posyp je kořením. **3.** Plech s bramborami dej do horké trouby a nech je péct 45 minut. **4.** Máš čas na přípravu fazolek: do kastrůlku dej lžící másla, sporák pusť asi na polovinu výkonu. Až se máslo rozpustí, nasyp mražené fazolky a osol je 4 špetkami soli. Přikryj kastrůlek pokličkou a zvyš teplotu. **5.** Asi za 5 minut se můžeš podívat se pod poklici a fazolky zamíchat. Jestli už bublají, začaly se „dusit“ a pomalu měknou, pokličku zaklop a stopni si 8 minut. Ztlum sporák. Občas je promíchej vařečkou odspoda, aby se na dně nepřipekly, případně podlij dvěma lžicemi vody. **6.** Po 10 minutách fazolky zasyp vrchovatou lžičkou mouky a za stálého míchání nech mouku chvilku „zasmažit“. **7.** Vypni plotýnku na sporáku, na fazolky vyklop smetanu z kelímků, zamíchej a přiklop poklicí. **8.** Podívej se do trouby. Pokud mají brambory zlatou kůrčičku, jsou hotové. Za pomoci chňapek je vyndej z trouby, a nech je chvilku vychladnout. **9.** Pokud už ti jedlíci mlsně neslídí za zády, zavolej je a můžete se do toho pustit



*S ochutnáváním
brambor nespíchej,
ať si nespálíš jazyk!
Pro kuchaře je to
důležitá pracovní
zásada.*





NATVRDLÁ VAJÍČKA

Množství: 2–3 jedlíci

Náročnost: 2

Čas: 30 minut

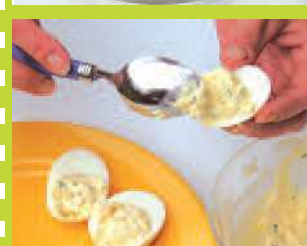
Náčiní: prkénko, kastrůlek, ostrý nůž, lžíce, miska.

Suroviny: 6 vajec, 1 lžíce másla, syrový nebo sterilizovaný křen, 4 špetky soli, hlávkový salát nebo půlka ledového salátu, pažitka nebo nať mladé cibulky, bageta s máslem.

Postup:

1. Pod proudem vody opláchni pečlivě salát a nech listy okapat.
2. Celé nebo na menší kousky natrhané listy rozlož na talíř. **3.** Dej vařit vajíčka natvrdo (pro začátečníky viz Vaření vajíček, strana 35, Rady a figle). **4.** Oloupej křen a nastrouhej ho na jemném struhadle do misky nebo použij sterilizovaný – obojí v množství asi dvou malých lžiček. **5.** Vychladlá vajíčka natvrdo po délce rozkroj. Žloutky vyndej lžičkou a přidej je spolu s lžící másla ke křenu. **6.** Na prkénku nakrájej najemno zelenou nať a přidej ji do misky. Osol 4 špetkami soli (špetka je to, co se ti vejde mezi palec a ukazováček) a dobře rozmíchej. (Pokud by ti to přišlo málo jemné, můžeš přidat lžici kysané smetany nebo majonézy.) **7.** Touto hmotou vajíčka zase vrchovatě naplň. **8.** Vajíčka naskládej na salát, můžeš přidat i další čerstvou zeleninu. **9.** K vajíčkům je dobrá bageta s máslem!

Plněná vajíčka se dělají na spoustu způsobů. Příště můžeš místo křenu vyzkoušet třeba cibulku a najemno nakrájenou šunku nebo ke žloutkům přimíchat místo másla tavený sýr.





ŠPAGETOVÁ HNÍZDA

Množství: 4–6 jedlíků

Náročnost: 2

Čas: 45 minut

Náčiní: hrnec, cedník, velká mísa, miska, plech, prkýnko, nůž, lžíce a lžička, struhadlo, mašlovačka na vymazání plechu.

Suroviny: 500 gramů špaget, 4 lžíce strouhanky, 5 rajčat, 200 gramů šunky, 250 gramů tvrdého sýra vcelku (nebo 150 g strouhaného a 100 g vcelku), 4 vejce, 2 lžíce smetany (ale není nutná), hrst nasekaných zelených bylinek (např. pažitka, petrželka, bazalka...), čtvrt lžičky soli, tuk na vymazání plechu, 1 lžička oleje.

Postup:

1. Na hrubém struhadle nastrouhej větší polovinu sýra do velké mísy (pokud nemáš už strouhaný), přidej 4 lžice strouhanky a promíchej. **2.** Dej vařit špagety (viz Vaření těstovin strana 33, Rady a figle). **3.** Než se dovaří, připrav náplň do hnízda: Šunku a zbylý sýr nakrájej na kostičky asi 1x1 cm, dej je do misky a přidej 4 vajíčka, smetanu, sůl, nasekané bylinky a rozmíchej. **4.** Rajčata překroj na poloviny a nech na prkénku. **5.** Vymaž plech: nalij na plech lžici oleje a mašlovačkou ho rozetři po celé ploše. **6.** Když jsou špagety uvařené (minuty si hlídej podle návodu na obalu), slij je do cedníku a nech okapat. **7.** Pak je nasyp do velké mísy a vařečkou pomalu promíchej se strouhankou a sýrem. **8.** Nyní se snaž vytvořit hnízda: vezmi hrst špaget do ruky, zatoč je jakoby do věnce, polož na plech a vytvaruj hnízdo. Hnízd bude devět. Ve středu hnízd zůstanou mělké dolíky na náplň. **9.** Náplň dávej do hnízd lžící. Když jsou hnízda hotová a naplněná, na každé polož půlku rajčete. **10.** Zapni troubu na 200 °C a nech ji rozehrát. Do vyhřáté trouby zasun plech a peč přibližně 25 minut.

*Rajčata se krájí nejlíp
nožem se zoubky. Když
ho nemáš, nejdřív si
v místě řezu rajče na-
píchni – půjde pak lépe
krájet.*





KNEDLÍKY S PŘEKVAPENÍM

Množství: asi 4 jedlíci

Náročnost: 3

Čas: 45 minut

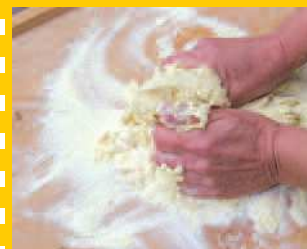
Náčiní: vál, plastová miska, ostrý nůž, prkénko, větší hrnec s poklicí, podběračka, vařečka, menší pánev, jedna špejle.

Suroviny: 1 těsto na bramborové knedlíky v prášku, polohrubá mouka na poprášení válu, vajíčko, 300 gramů šunky nebo libového uzeného masa, 3 cibule, olivový olej, sůl.

Postup:

1. Na vále poprášeném moukou uhněť rukama bramborové těsto. Každý výrobce směsi může mít trochu jiná množství a přísady, proto se řiď návodem na zadní straně balíčku (způsob hnětení těsta je popsán v Hnětení těsta na str. 22, Rady a figle). **2.** Než si těsto „odpočine“, na prkénku nakrájej šunku nebo uzené maso na kostičky (asi 1 cm). **3.** Do hrnce nalij asi 2 litry vody, osol ji lžičkou soli. Dej hrnc s poklicí na sporák na maximum. **4.** Z hotového těsta udělej šišku a nakrájej ji na menší kousky. Na pomoučeném válu je dlaní rozmáčkni do placiček asi 1 cm silných a o průměru 7–9 centimetry. Vál si občas posyp moukou, aby se těsto nelepilo. **5.** Na každou placku dej lžící nakrájenou náplň a knedlík zabal – napřed jako šátek do uzlíčku a když už je zavřený a náplň nikudy nevylezá, zakoulej ho ještě mezi dlaněmi. **6.** Jestli se voda v hrnci už vaří, vlož do ní všechny knedlíky. Neházej je z výšky, voda by cákala. Jestli ti vadí pára, použij podběračku. **7.** Voda se na chvílku ochladí a přestane bublat, proto přidej teplotu a až se zase pořádně rozbublá, stopni si 10 minut. **8.** Knedlíky za chvílku opatrně podeber, aby nezůstaly přilepené ke dnu. Budou se vařit asi 10 minut, tak si zatím připrav cibulku. **9.** Nakrájej cibule na kroužky nebo půlkolečka (viz Krájení cibule, strana 24, Rady a figle). **10.** Po 10 minutách by knedlíky už měly plavat na hladině. Na zkoušku podběračkou jeden knedlík vyndej, rozkroj ho napůl, a když není uvnitř mazlavý, vyndej ven i ostatní. Do každého píchni špejlí, aby z něj utekla pára. Pak knedlíky zakryj (třeba čistou utěrkou) a dej na teplé místo, aby nevychladly. **11.** Na pánev nalij čtyři lžíce oleje a nech cibuli na sporáku osmažit do zlatohněda. Sporák přitom nastav asi na dvě třetiny výkonu. Cibuli stále hlídej a občas zamíchej (viz Bezpečnostní pravidlo č. 10, strana 21). **12.** Knedlíky servíruj na talíře celé nebo přepůlené, s osmaženou cibulkou.

Báječné jsou také se špenátem nebo kysaným zelím, ve kterém je spousta vitamínu C!



MISŃÁNÍ

9 NÁPOJE



ZMRZLINA

Množství: 4 jedlíci

Náročnost: 1

Čas: 1 den

Náčiní: sada 4 zmrzlinových forem (např. Fackelmann), plastová miska nebo hluboká nádoba s hubičkou na mixování, vidlička nebo elektrický mixér, lžíce.

Suroviny: vanička tvarohu, malá sklenička mléka, 10-15 jahod, dvě lžíce cukru, nejlépe ovocného.

Postup:

1. V misce rozmačkej jahody s cukrem. **2.** Přidej tvaroh a pokus se vidličkou vytvořit hladkou hmotu... **3.** ...anebo ještě lépe – rozmixuj to! (Mixér obsluhuj raději s pomocí svého dospělého kuchtíka.) **4.** Připrav si formy na zmrzlinu a nalij do nich jahodovou hmotu asi půl centimetru pod okraj. **5.** Formy dobře zavíčkuj! **6.** Důkladně zavřené formy postav přibližně na 8 hodin do mrazáku (hlavně je nepokládej naležato ani šikmo, aby se zmrzlina nerozlila). **7.** Před podáváním formy vyndej a na chvíli namoč do vlažné vody, aby se dal „nanuk“ lépe vytáhnout. Zmrzlina by měla být přimrzlá k víčku, tak za něj zatáhni a můžeš se do ní pustit!

Pokud nemáš formičky, můžeš si zmrzlinu vyrobit třeba do kelímků od jogurtů a jíst ji lžičkou. A nemusíš se omezovat jen na jahody – zkus variantu s borůvkami, malinami nebo třeba kakaem. Fantazii a chuti se meze nekladou 😊





BRILANTNÍ KRÉM

Množství: 4-8 jedlíků

Náročnost: 3

Čas: půl dne

Náčiní: 4-8 malých zapékacích misek, plech do trouby, kastrůlek, lžíce, příborový nůž, prkénko a malý ostrý nůž, hrnek, šlehací metla.

Suroviny: 500 ml smetany ke šlehání, 4 žloutky, 1 vanilkový luska a 80 gramů cukru nebo 4 vanilkové cukry, asi 4 krystalky soli, hnědý třtinový cukr.

Postup:

1. Do kastrůlku nalij šlehačku. **2.** Pokud máš pravý vanilkový lusk, polož ho na prkénko a špičkou nože ho po celé délce rozřízni napůl. Uvnitř jsou miniaturní černá semínka. Jeď příborovým (tupým) nožem od stopky až po špičku obou půlek lusku – semínka se ti budou hrnout před nožem, na konci je naber a dej do smetany. Přidej cukr. **3.** Pokud vanilkový lusk nemáš, dej do mléka vanilkové cukry. **4.** Zapni vařič a tekutinu přiveď k varu. Potom ji odstav ze sporáku, aby se neudělal škraloup (nebo ho seber) a nech asi čtvrt hodiny vychladnout. **5.** Než obsah hrnce zchladne, popros dospělého kuchtíka, aby ti z vajíček oddělil žloutky. Dělá se to za pomoci skořápky a chce to trochu tréninku. Dej si je stranou do hrníčku. **6.** Připrav si zapékačské misky na plech. **7.** Pokud už není šlehačka horká (když se do ní namočí prst, nemělo by to pálit), nalij tam žloutky a usilovně začni míchat metličkou. (V příliš horké tekutině by se žloutky srazily). **8.** Obsah hrnce rozděl do zapékačských misek. **8.** Zahřej troubu na 150 °C, zasuš plech s miskami a stopni si 40 minut. **9.** Opatrně plech na chvíli vyndej (nebo popros o někoho o asistenci). Dezert by měl vypadat jako shora trochu opečený vanilkový pudink. Lžící naber hnědý cukr a povrch každé misticčky rovnoměrně posyp. **10.** Ještě asi na deset minut vrať plech do trouby. Potom všechno vyndej (Bezpečnostní pravidlo č. 11, strana 21) a dej odpočívat do chladu alespoň na několik hodin, nebo třeba do druhého dne. Dezert musí být dobře vychlazený. **11.** Před podáváním rozehřej troubu na nejvyšší teplotu – pokud lze nastavit ohřev jen shora nebo gril, tím lépe. Do opravdu horké trouby dej zákusky na pár minut – na jejich povrchu by se měla vytvořit křupavá, jakoby karamelová křusta. **12.** Pozor při servírování i jídle – misticčky budou určitě horké.

Tahle sladká lahůdka se pod různými jmény objevuje v různých středomořských zemích. Nejznámější je asi Crème Brulée (čti „krém brulé“) z Francie. Brilantní krém je hodně tučný a sladký. Je to vybraná lahůdka, která se hodí pouze ke svátečním příležitostem.





ŠMODRČÁNKY

Množství: 4 jedlíci

Náročnost: 2

Čas: 30 minut

Náčiní: vál, váleček na vyválení těsta, ostrý nůž, 2 chňapky, plechy na pečení.

Suroviny: 1 balíček listového těsta (nebo těsto kynuté), 250 gramů šunky, lžička sladké papriky, polohrubá mouka na posypání válu, tuk na vymazání plechu (nebo pečicí papír), sůl.

Postup:

1. Vál posyp moukou a popraš i váleček, aby se ti těsto nelepilo. **2.** Těsto vyndej z obalu, rozděl ho na dva stejné díly a pomocí válečku z každé části postupně rozválej placku asi o velikosti skicáku A3. **3.** Na každou placku pokládej plátky šunky, až pokryješ celou plochu – nech jen asi centimetrové okraje. Posyp trochu sladkou paprikou. **4.** Celou placku teď sroluj tak, aby ti vznikla dlouhá jitrnice. Při rolování těsto dobře utahuj. **5.** Namoč si prst do vody a horní podélný kraj trochu „podlep“. Pro jistotu ho ještě „zaštípej“, aby se šmordchánky nerozšmordchaly. **6.** Zapni troubu na nejvyšší teplotu, ať se rozežřeje, než dílo dokončíš. **7.** Jakmile máš všechny „jitrnice“ zarolované, nakrájej z nich kolečka – šmordchánky. Krájej je silné maximálně 1 centimetr. **8.** Jednotlivé šmordchánky narovnej vedle sebe na vymazaný plech (můžeš použít i pečicí papír). Trochu je posol. Pečení jednoho plechu trvá asi 10 minut a hotové šmordchánky poznáš podle zlatavé barvy. **9.** Nasad si chňapky, opatrně vyndej plech z trouby a polož jej na nehořlavou podložku, abys doma nepropálil stůl nebo desku kuchyňské linky. **10.** Servíruj teplé, chutnají i za studena.

K šunce můžeš přidat i plátkový sýr, ale zašmordchat můžeš i jiné dobroty – třeba strouhanou nivu a sekané oříšky, nebo okapané kysané zelí a kousky slaniny. Vyzkoušej i sladké varianty – cukr se skořicí, čokoládová pomazánka, mleté oříšky a podobně.





DOBROTA ZA MŘÍŽEMI

Množství: velké!

Náročnost: 3

Čas: 4 hodiny

Náčiní: velká plastová mísa, vařečka, hluboký plech nebo pekáč, stěrka na těsto, mašlovačka, lžice, lžička.

Suroviny: 16 dkg cukru, vajíčko, olivový olej, povidla, koření hřebíček, mletá skořice, hořké práškové kakao (ne slazené instantní!), lžice medu, citron, rozinky, nadrobno nasekané oříšky, 1/3 litru mléka, kypřicí prášek do perníku, 450 gramů hladké mouky, tuk na vymazání a hrubá mouka na vysypání plechu.

Postup:

1. Do mísy nastrouhej na jemném struhadle kůru z omytého citronu. Přidej vajíčko, 5 polévkových lžic oleje, cukr a dobře rozetři vařečkou. **2.** Pak přidej skleničku švestkových nebo hruškových povidel, 5 drcených nebo mletých hřebíčků, lžičku skořice, 3 lžíce kakaa, lžíci medu, malý balíček rozinek a hrst oříšků. **3.** Nasyp tam mouku a kypřicí prášek do perníku. Přilij 1/3 litru mléka. **4.** Všechno dobře rozmíchej buď vařečkou, nebo si vyžádej pomoc dospěláka s elektrickým hnětačem těsta. **5.** Zapni troubu na 180 °C. **6.** Než se trouba rozežehřeje, vymaž a vysyp plech nebo pekáč (viz Vymazání plechu, strana 36, Rady a fígle). **7.** Nalij do něj těsto a stěrkou ho uhlad' do roviny. **8.** Perník se peče asi 35–40 minut. Než si to ve vaší troubě ověříš, vytáhni ho chňapkami o něco dřív a zapíchni do něj špejli. Pokud ji vytáhneš z perníku suchou a kůrka už sem tam puká, je už nejspíš hotový. **9.** Pak můžeš vypnout troubu, perník vyndat (Bezpečnostní pravidlo č. 11, strana 21) a nechat ho asi 2 hodiny vychladnout.

Na vychladlém perníku se můžeš vyřádit s polevami – povoleno je všechno (samozřejmě kromě psaní sprostých slov). Můžeš třeba rozpustit čokoládu na vaření, nebo použít polevy v sáčku, které stačí rozežhát v horké vodě, ustříhnout jim růžek a pustit se rovnou do kreslení. Začít můžeš třeba mřížemi – aby ti ho jedlíci nekradli pod rukama 😊





TI-DAM-MISU

Množství: 4 jedlíci

Náročnost: 1

Čas: 1 den

Náčiní: plastová miska, lžíce, mísa s poklopem (např. skleněná zapékač mísa, nebo miska + list alobalu nebo plastové fólie), nůžky a papír, lžička.

Suroviny: 3 kelímky kysané smetany, 1 kelímek jogurtu, velký balíček dětských piškotů, 2 lžíce cukru, mletá skořice, práškové kakao nebo čokoládová posypka na dorty, případně skořice, čerstvé ovoce atp.

Postup:

1. Kelímky s kysanou smetanou a jogurtem vyklop do plastové misky, přidej dvě lžice cukru a zamíchej, aby smetana byla sladká. **2.** Skleněnou misku vylož kolem dokola piškoty. **3.** Na vrstvu piškotů lžící přidávej vrstvu smetany, asi polovinu celého množství, až pod ní piškoty zmizí. **4.** Na smetanu zase naskládej vrstvu piškotů a na ni přidej a rozetři zbytek smetany. **5.** Pak mísu přikryj poklopem a ulož ji do ledničky, nejlépe do druhého dne. **6.** Předtím, než dezert druhý den vyndáš z lednice a pustíš se do něj, vystřihi do kulatého papíru srdíčko. **7.** Polož šablonku na povrch a lžičkou popraš srdíčko kakaem. Místo kakaa můžeš použít i skořici nebo posypku na dorty (říká se jí čokoládová rýže). **8.** Můžeš přidat jahody, maliny nebo plátky jiného ovoce.

Proč ten divný název? Kromě toho, že mísa takové dobroty je málo 😊, tak i kvůli Italům. U nich se narodila podobná pochoutka – tiramisu. Dělají ho tam z italského smetanového sýra mascarpone (dá se koupit i u nás) a takových dlouhých piškot, které namáčejí v černé kávě a oříškovém likéru. Ale věřte mi nebo ne – ovoce a kakao chutná mnohem líp!!!





BANÁN POD STŘECHOU

Množství: 1–4 jedlíci

Náročnost: 2

Čas: 1 den

Náčiní: tác nebo větší prkénko, šlehací metla nebo elektrický šlehač (v rukách dospělého kuchařky), dvě větší misky, stěrka, lžice, větší kus alobalu, nůž na krájení dortů.

Suroviny: 1 balíček světlých a jeden balíček kakaových bebe sušenek (důležitý je jejich hranatý tvar), přibližně 80 gramů moučkového cukru (dle chuti) a 80 gramů slazeného kakaového prášku, 200 gramů másla, dva tvarohy ve vaničce, 2 banány.

Postup:

1. Před zahájením práce si z ledničky vyndej máslo – do misek musí přijít mazlavě měkké. **2.** V jedné misce smíchej první tvaroh s polovinou másla a cukrem – ten přidávej postupně, abys tvaroh nepřesladil (budou tam ještě sladké sušenky). **3.** V druhé misce pokračuj s druhým tvarohem, zbytkem másla a slazeným kakaem místo cukru. Kdyby se ti to zdálo málo sladké, můžeš trochu cukru přidat. **4.** Oba krémy by měly být vyšlehané dohladka. Pokud ti to nejde metličkou, sežeň si kuchtíka s elektrickým šlehačem. **5.** Na tác si polož větší kus alobalu a naskládej tam balíček hnědých sušenek. Mělo by ti to vyjít na 3x7 obdélníčku – důležité je, aby ještě trochu alobalu ve všech směrech přebývalo. **6.** Přebývajíc alobal ohni trochu nahoru – udělej takovou mističku, okraj těsně kolem sušenek, aby držely pohromadě. **7.** Na hnědé sušenky rozetři bílý tvaroh – opatrně, ať se nerozjedou, a ve stejnoměrné vrstvě. **8.** Rozbal světlé sušenky a naskládej je (zase 3x7) na tvaroh. **9.** Na bílé sušenky rozetři hnědý tvaroh. **10.** Oloupej banány a podélně je dej na střed vzniklého obdélníku. **11.** A teď nastává nejdůležitější okamžik. Postav se čelem k dílu, které jsi vytvořil (stůj u kratší strany) a opatrně strč pravou ruku pod pravou stranu dortu (až úplně pod alobal) a levou ruku pod levou stranu. A pomalu, opatrně naklápěj obě strany nahoru, jako se zvedá padací most, až postavíš střechu! **12.** Pokud je třeba, střechu srovnej, ať ti nikam neutíká a nečouhá z ní banán (případně ho zatři trochou krému). Potom ji ze všech stran (i shora) zavři do alobalu. Postav ji do lednice a minimálně přes noc ji nech odpočívat – čím déle si tam poleží, tím lepší bude (sušenky totiž potřebují pořádně navlhnout). **13.** Až přijde její čas, střechu vysvobod' z alobalu a nakrájej na 2-3cm široké plátky.

Někdo má rád tenhle dortík zalitý čokoládou, můžeš to někdy vyzkoušet – počítej ale s nějakou tou hodinkou před podáváním navíc, ať máš čas polevu uvařit i zchladit. Já mám ale střechu nejradši „jen tak“, nalehko, anebo s kopcem šlehačky. Té pravé šlehačky, žádná sprejovka!





ZELENÝ KOKTEJL

Množství: 1,5 litru

Náročnost: 2

Čas: 2 hodiny

Náčiní: pracovní rukavice na trhání kopřiv, cedník, prkénko a nůž, hluboká nádoba s hubičkou na mixování, elektrický mixér, čisté bílé plátno a větší gumička, skleněný džbán.

Suroviny: větší hrst mladých jetelových lístků, menší hrst mladých lístků pampelišky, půl hrsti mladých lístků kopřivy (eventuálně i kontryhelu, řebříčku, jitrocelu nebo máty), půl litru vody, litr 100% džusu, nejlépe ananasového nebo jablečného.

Postup:

1. Na čistém místě natrhej do cedníku bylinky a propláchni je pod tekoucí vodou. Bylinky netrhej u silnice! Porad' se s dospělým kuchtíkem (tentokrát zkus babičku nebo prababičku), pokud nevíš, jak vypadají – trhat, natož jíst něco neznámého by nic dobrého nemuselo přinést. **2.** Na prkénku rozkrájej bylinky na kousky a dej je do nádoby na mixování. Přilij půl litru vody a bylinky rozmixuj nadrobno (raději pod dozorem dospělého kuchtíka.) **3.** Nech je v nádobě asi hodinu odstát. **4.** Přes čisté bílé plátno (zachyt' ho kolem džbánu gumičkou nebo provázkem) směs přeced' do většího džbánu. **5.** Dolij ananasovým nebo jablečným džusem (případně pomerančovým, ale ten je kyselejší). **6.** Pokud tuhle vitaminovou bombu nevy pijete hned, skladuj ji v lednici, ale ne moc dlouho.

Můj hit je rozhodně jetel, je naslédlý a krásně voní. Pokud se bude někdo hloupě hihňat, že vaříš z pastvy, a narážet na dobytek, řekni mu, že tenhle nápoj je teď velkým americkým hitem (což je pravda, na mou kuchařskou čest). A proč? Zprv je pekelně zdravý – všechny tyhle bylinky jsou léčivé – a zadruhé jsou (na rozdíl od předražných vitaminových pilulí z lékárny) úúúúplně zadarmo!





CUCA-BANANA

Množství: 2 skleničky

Náročnost: 2

Čas: 4 hodiny

Náčiní: prkénko a nůž, hluboká nádoba s hubičkou na mixování, elektrický mixér.

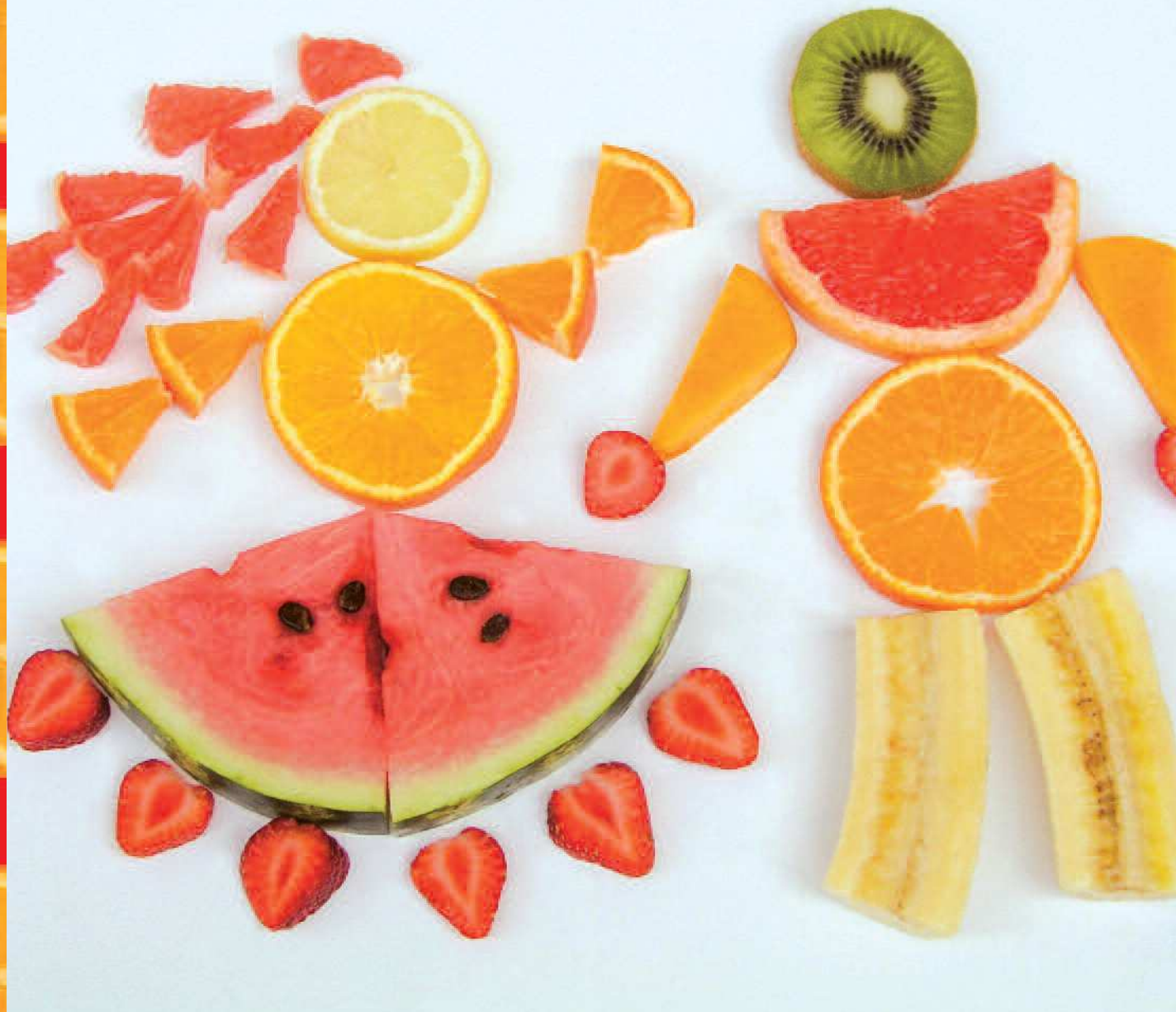
Suroviny: banán, půl litru polotučného mléka (raději v lahvi než v krabici).

Postup:

1. Na prkénku nakrájej zralý banán na kolečka. **2.** Rozmixuj je v mixéru spolu s půl litrem čerstvého mléka. **3.** Koktejl už neslad', zralý banán je dost sladký. **4.** Koktejl nedělej „do zásoby“ – vypij ho hned. Rozmixovaný banán totiž po půlhodině nehezky zhnědne.

Na koktejl můžeš použít i jiné měkké ovoce: jahody, maliny, borůvky... S borůvkami je například nádherně fialový. Méně sladké plody můžeš přisladit. Dokonce můžeš různé druhy ovoce kombinovat – banán a jahody, lesní plody... I když je samozřejmě nejlepší ovoce čerstvé, ve stavu nouze lze sáhnout i po mražených nebo kompotovaných zásobách.





OVOCNÝ KARNEVAL

Množství: 2 jedlíci

Náročnost: 1

Čas: 10 minut

Náčiní: prkénko, nůž, 2 větší skleničky, jeden větší talíř, nerezový lis na ovoce, lžice na zamíchání, sklenička vody.

Suroviny: pomeranč, grapefruit, mandarinka, 1/4 litru čisté vody, ovocný cukr Fruktopur nebo Glukopur, případně lžice medu, další ovoce dle sezony (např. jahody, maliny, banány, meloun, kiwi, ale i jablka nebo hrušky).

Postup:

1. Citrusy (pomeranče, mandarinky, grepy, pomelo...) omyj a rozkroj na půlky. **2.** Každou půlku vymačkej krouživými pohyby v lisu (pokud například není při ruce tvůj dospělý kuchtík s elektrickým odšťavovačem). **3.** Šťávu rozděl do skleniček, přilij trochu vody a oslaď lžičkou ovocného cukru nebo medu. **4.** Ostatní ovoce omyj, případně oloupej a nakrájej na různé tvary. **5.** Ještě než přizveš dalšího jedlíka, zavolej svou múzu (to znamená, že máš popustit uzdu své fantazie a vymyslet něco pěkného, originálního) a na talíř poskládej něco veselého. **6.** Vybavte se každý vidličkou a vyrazte na lov vitaminů. Abyste se přitom nezpotili, nezapomeňte popíjet svůj čerstvý džus ☺

Víš, proč je ovocný cukr lepší než ten klasický bílý? Ovocný cukr je našemu tělu víc „šitý na míru“ a strávíme ho mnohem líp. Že jsi ještě neslyšel o tom, že by na normálním cukru nebylo něco v pořádku? To je v pohodě, dospěláci kolem tebe taky nemusí vědět všechno. Mrkni se na stranu 14, kapitola Cukr, a příště je nad talířem vitaminů můžeš trochu poučit.



Úvod

Jak používat tuto knihu	6
Kuchyňské náčiní	8
O jídle a pití	11
Stolování	16
Bezpečnostní pravidla	20

Rady a figle

Hnětení těsta	22
Krájení cibule	24
Krájení zeleniny	26
Krájení ovoce	28
Krájení pečiva	29
Vaření rýže	30
Vaření těstovin	33
Vaření vajíček	35
Vymazání plechu	36
Smažení	37
Rozklepnutí vajíčka	40
Nejlepší salátový dressing	40

Snídaně a svačiny

Zaječí mls	44
Mramorový pohár	46
Dopisová pomazánka	48
Okurka v bílém	50
Ovocná špejle	52
Křupavé mléko	54
Jaro na talíři	56
Sladké omalovánky	58
Paprikové hádanky	60
Moře ředkviček	62
Puntíkatý jogurt	64

Obědy a večeře

Brynzové ovečky	68
Rozesmátý bramborák	70
Kaše pro Budulínka	72
Jablečné palačinky	74
Barevný kuřecí pekáč	76
Brokolicový salát	78
Cibulačka	80
Barevné těstoviny	82
Fajnhitas	84
Červenobílá stonožka	86
Pečená jablka	88
Brambory s fazolkami	90
Natvrdlá vajíčka	92
Špagetová hnízda	94
Knedlíky s překvapením	96

Mlsání a nápoje

Zmrrrrzlina	100
Brilantní krém	102
Šmodrchánky	104
Dobrota za mřížemi	106
TI-DAM-MISU	108
Banán pod střešou	110
Zelený koktejl	112
CUCA-BANANA	114
Ovocný karneval	116

Poznámky	118
----------	-----



VESELÁ KUCHARKA SE ZDRAVOU 5



Šárka Sedláčková
Petra Víšková

Úvodní texty – Šárka Sedláčková, Blanka Neoralová

Ilustrace – Lukáš Urbánek

Fotografie – Šárka Sedláčková, Lucie Písecká
(str. 68-69, 76-77, 84-85, 86-87, 102-103, 110-111)

Design – Šárka Sedláčková

Grafická úprava – Vlasta Pastrnková

Odborná recenze – nutriční terapeutka Zdeňka Jirků

1. vydání, 2010

vydalo: Archetyp, o. s.

ISBN 978-80-254-8434-0